



秘訣



马千里书法篆刻选集·张

颌审订

養生



山西人民出版社

養生

马千里书法篆刻选集

秘訣

张 颌 审订·山西人民出版社

养生秘诀

马千里

*

山西人民出版社 (太原并州北路十一号)
山西省新华书店发行 山西省美术印刷厂印刷

*

开本: 787 × 1092 1 / 32 印张: 7.5
1992年10月第1版 1992年10月太原第1次印刷
印数: 1—5000册

*

ISBN 7—203—02380—X

G·983

定价: 26元

序 一

在我国，书法、篆刻艺术是社会文明和人们精神生活不可缺少的一部分，有着独特的审美要求以及作者的审美意识和时代感情的输入，既有实用价值，又有审美价值。正是从这点出发，马千里同志别出心裁地运用书法、篆刻生动多变的艺术形式，集中表现养生之道丰富多采的内容，汇集成《养生秘诀书法篆刻选》，就我个人所知尚属首次，可谓独树一帜。一集三美、一品三味，无论从艺术角度还是从养生观点上看，都能给人以美的享受，是弘扬中华民族文化的一朵鲜花。

这本《养生秘诀书法篆刻选》书刻养生箴言、谚语共三百三十一条，其中书法作品五十九幅。正、草、隶、篆、行各体均有，运笔流畅，布局大小相映，错落有致；篆刻作品二百七十二方，刀法熟练，章法多变，特别是百寿篆刻一组，富有情趣。笔墨金石标新立异，千姿百态；养生秘诀珠光玉润，读后赏心悦目，实为老少皆宜。书法、篆刻的内容围绕「精、气、神、动、静」养生之要，集中撷取了伟人名人健身养性经验之谈，历代医著中健身养性之精萃，民间流传的健身养性之验方谚语。如，清乾隆皇帝的「十常四勿」——「齿常叩、津常咽、鼻常揉、睛常运、面常搓、耳常弹、足常摩、腹常旋、肛常提、肢常伸、酒勿醉、卧勿语、食勿言、色勿迷」、毛泽东同志的「基本吃素、坚持走路、遇事不怒、劳逸适度」、明代《摄生三要》中的「聚精在于养气，养气在于存神，聚精之道：节劳、寡欲、慎味、戒酒、息怒」，我国民间流传的「生活规律、饮食有节、粗细搭配、素食为主」，以及日本流传的长寿歌「少糖多果、少衣多容、少盐多醋、少肉多菜、少烦多眠、少食多嚼、少车多步、少欲多施」等等，都是非常精辟的健身要领、经验总结、实践结晶。

有健康内容和艺术追求的书法篆刻作品，对创作者和欣赏者都是一种文明的潜移默化。《养生秘诀书法篆刻选》富有知识性、哲理性、趣味性和艺术性，使人们在欣赏书法篆刻作品时可以学到养生之道，在学习养生之道时又能够得到一定美的享受。认真地阅读它并照之去实践，一定会收到求知、养性、怡神、健身的效果。

马千里同志是一个很勤奋的人。在书法篆刻艺术事业上潜心用功，广采博览、勤学苦练、持之以恒、自学成才。他的作品曾多次在全国大展中获奖。并于一九八九年春应邀赴日访问，在日本国际博览会上作了为时半个月的书法篆刻表演，博得方家好评。回国之后出版了《马千里书法篆刻选》引起书界注目。现在又把《养生秘诀书法篆刻选》奉献给读者。后者的出版又一次给了我们一个有益的启示——书法篆刻作者如何通过自己的笔和刀，去书写镌刻人们喜闻乐见的內容，使艺术更好地发挥自身的优势，为广大人民群众服务。

赵望进

一九九二年夏—秋于汾水之滨

序 二

笔墨养正气 金石生春华

——读《养生秘诀书法篆刻选》有感

近日有幸拜读了马千里先生的新作《养生秘诀书法篆刻选》稿本，犹如一个养生者走进一个早晨的花园，使恬静的心神沉沁于幽雅的美景之中，坦然地呼吸着清气，饱尝着鲜花，顿时气足神爽，恬情自乐！

我素嗜藏书，酷爱艺术，又职业医业，常喜读一些《遵生八笺》、《东方闻情》之类的书籍，也编著过《用吃治病》《偏方广用》等小册子，其用意在于把怡情养生与防病保健结合起来，醒人浓趣。可是万万没想到，把养生警句用书法篆刻专集的艺术形式表现出来。马先生的这一探索，使养生多怡情，怡情益养生，在养生美学中开辟了新的篇章，是一个创造性的新突破，不能不使我为之折服！

本书较广泛地收集了从古至今、从伟人名人到民间流传的养生秘诀精粹，简便易行，启导后学。养生者，摄养身心，以期保健延年；秘诀者，乃秘密之诀窍也。这些诀窍，集前人养生之经验，选诸家养生之精华，从精、气、神；心、德、寿；运动和恬静；怡情与制怒等诸多方面，简明扼要而又辩证入微地展现了切实可行的养生之道，比起那些洋洋万言的养生专著，更易使人拜读和效法。若自选一决行之，或数诀兼而行之，必将有益于身心健康，助君延年。

这本书，用二百七十二方篆刻和五十九幅书法的精湛艺术表现出来，有很大的感染力，更令人豁达柔情，饱尝眼福。马先生在这方面是卓有造诣的，他不但出版过《书法篆刻选》，还曾应邀到日本国交流技艺，深得赏识。他的艺

术 皆如其人：豁达、流畅、和美，这些又为之增添了艺术的魅力。不仅艺术爱好者读之受益，就是养生爱好者读之也会激发情趣。若置一册于案头，信手翻阅，既可从中学取养生之秘术，又能获得艺术美感，岂非乐哉！

一枝红杏出墙来，养怡之福得永年。养生从艺术中汲取营养，使人心旷神怡，乐在其中，享尽天年，岂非福哉！

郭巍峰

一九九二年六月二十三日于并州

集漢九當文字

三

長樂永壽

壬申歲星在鶉尾張頌



山西省书法家协会主席林鹏先生题字

方及墨迹善存心之果

筆名存心之果

壬申秋月林鹏



山西省书法家协会副主席王朝瑞先生题字

壽如金石

壬申朝瑞書于京廬

山西省青年书法家协会主席宋富盛先生题字

書香之海

秘在書中

富盛



健康長春的息

師益友

于里日生書法篆刻送同書誌賀
壬申年夏月并何惠旭臨



山西省书法家协会副秘书长田树荃先生题字

習之作畫益畫可正年

讀千里同志養生秘訣書法篆刻選有感
歲在壬申年仲秋田樹荃於太原



读马千里《养生书法篆刻集》有感唱诗二首

·王平·

一
刀下定乾坤，神韵通古今。启看方寸地，万千气象真。

二

金石墨宝相映辉，自学成才实可贵。捧读一遍梦三秋，吟哦百年笑几回？

《读千里书有感》

·陈绍武·

通篇堪称艺术品，毕生有恒心血凝。书韵壮阔贯今古，刀风豪放势均衡。神形兼备章法好，点画参差潇洒溶。字劲真须功夫劲，笔正实依心德正。

题《养生秘诀——马千里书法篆刻集》

·王庆华·

一
异彩纷呈一册中，珠玑百斛荡香风。刀驱奇石如飞虎，笔走华笺似舞龙。韵味悠长诗意溢，心花艳丽画情浓。谁知今日生花墨，尽是淋漓汗水溶。

二

书坛又绽一枝芳，蕴玉含珠发异香。笔底豪情焕墨彩，胸中浩气吐虹光。风骚承继心如月，国粹弘扬志若钢。慷慨高歌讴盛世，丹心映日谱华章。

寿·健康与长寿自古以来是人类的普遍愿望。也是人们长期以来所探索的一个问题。古人说：「人生七十古来稀」，而今百岁老人却不稀奇。看来，健康与长寿并不是一个复杂的问题。只要经过努力，是不难达到的。

健康与长寿自古以来是人类的普遍愿望



寿

也是人们长期以来探索的一个问题。古人说：人生七十古来稀！而今百岁老人却不稀奇。看来，长寿并不是什么复杂的课题。只要经过努力

是「惟达到的」至中年宜于里也



福

福如東海
長流水

壬申年
羊州千甲寫



福如東海長流水

壽

壽比南山不老松
壬申年春月於
并州千里亭



寿比南山不老松

积精为宝，精中生气。

精

积精为宝
精中生气
壬申年夏月
千里书

气中生神，气从神成。



神御其形，神从意出。

