

中國養生方法集

周觀崎題
八時天



張性初書
寧波出版社

張性初書

中國

養生

百歲老人

江苏工业学院图书馆

藏书章



NLIC2970392384

劉題



集

寧波出版社

圖書在版編目(CIP)數據

中國養生書法集/張性初.-寧波:寧波出版社,
2002.10

ISBN 978-7-80602-568-0

I.中...II.張...III.①漢字-書法-作品集-
中國-現代②養生(中醫)-基本知識
IV.J292.28②R212

中國版本圖書館CIP數據核字(2002)第083481號

中國養生書法集(增訂本)

張性初 書

出版發行:寧波出版社(寧波市蒼水街79號)

責任編輯:沈建國

執行編輯:屠祥華、吳海珍、王介堂

版面設計:馮曾莉

印刷:杭州富春印務有限公司

開本:889×1194毫米 1/16 印張:26

印數:14001-21000

版次:2008年8月第2版第3次印刷

書號:ISBN 978-7-80602-568-0

定價:66.00元(精裝本)

序一

三年前有幸收到張性初老先生所贈《中國養生書法集》一書，閱後收獲極大，感觸頗深。先生那蒼勁有力的書法令人贊嘆不已，雄健的字體讓人心曠神怡，實為書法藝術的享受；書中所選古人、名人養生之道的內容，充滿着人世間生活的哲理，讓人回味無窮。而先生自身創作的養生雜咏和收錄的養生民諺，使人有信心實踐養生之道，以實現自我保健與健康目的。

隨着社會經濟飛速發展，人們生活水平不斷提高，老齡人口也迅速增加，如何應對老年社會的到來，是國家、社會、單位、家庭、個人都在考慮的問題，各級政府也在想方設法加強衛生保健工作，發展衛生事業。通過各種方式宣傳推廣各種自我保健知識，實現人人參與自我保健則尤為重要。張老先生所編著的《中國養生書法集》，就是告知人們，尤其是告知老年朋友如何實踐養神、養心、養身、修性等養生之道，如何能够更加完美地實現人人享有衛生保健的目標。

兩個月前有機會登門拜訪先生，得知先生要再版《中國養生書法集》，且其內容更加豐富多彩。同時隨先生親臨天童禪寺參觀先生的生活、工作、起居場所和環境，欣賞到先生衆多的優秀書法作品。先生行路、爬坡、上臺階時的矯健步伐，論述問題時的敏捷思維和清晰而準確的語言表達，都顯示出其持之以恆養生修性的結果，實令人欽佩。願先生的新版《中國養生書法集》能使人們得到更多的教益。

祝先生健康長壽。

北京大學醫學部公共衛生學院 宋文質 二〇〇八年五月

序二（初版原序）

摯友張君性初，素好書法，自從郵電局退休後，寄居于天童禪寺，以古剎清靜之地有利于養心涵神及書法藝術之深研。

二十餘年來，頗有成就。日本佛教界曹洞宗常有莅臨天童寺朝拜祖庭之高僧大德，往往乞求其墨寶。

近幾年，君以為書法修養有可能起到延年益壽之功，若與養生之道相結合必然相得益彰。于是搜求歷代文獻中有關養生之道之記載一一錄之，并實踐之。至今，覺自身精力大勝于往昔，乃此道之裨益也。并欲自壽壽人，遂撰編《中國養生書法集》一書。其內容有古代養生、現代養生、佛家養生、養生詩歌、養生民諺等等，資料廣泛而入微，既可供書法欣賞，又可明養生之道，一舉兩得，誠可貴也。

最近，將成稿示余，一再讀之，甚為欽佩，不惟其書法之工整，且具壽人濟世之宏願，則張君之美德可于此而見矣。

余雖愚而樂為之序。

醫家鍾一棠時年八十八 二〇〇二年一月十日于無我齋

序三（初版原序）

人生以二事爲要：一是治病，二是延年。治病之術，有賴岐黃。延年之方，則在養生。養生之道體現于日常生活細節中，無經典可據，諸子百家，偶有記載，民間諺語，亦時及此道，但終無綜合之書，供世參閱。張君性初，有鑒于此，捃摭古籍，搜羅民諺，用篆、隸、正、行、草諸體書寫，孜孜于此，計十有餘年，今已整理成冊，擬付印問世，以原稿見示，余瀏覽數遍，認爲詢非覆瓿之作，讀者既可熟悉養生之道，又可欣賞書法藝術，一舉兩得，樂何如之。

張君臨池有年，不祇蜚聲鄉邦，且屢爲國外方家所收藏，此冊更是其精心之作，數易底稿，始克成就。冊中除張君之書法外，又收錄當代名人與百歲壽星如蘇局仙、沙孟海、鄭玉浦等之手筆，張世鴻君之篆刻，錦上添花，更美中加美矣。

八九老叟四明桑文磁序于天童寺藏經樓

序四

張醒初先生與我同籍鄞州，年長於我，是年的年

兄；醒初先生又與我同好書藝，而同道先乎我，又當是

我的道兄，我為有如此優秀的同邑道兄而感到欣慰光彩。

醒初先生是仁者，他化了很多年心血，搜集養生名品，經精心

畫，付梓流傳，造福大眾，裨益社會，讓更多人共享和諧，

體現了仁者之風；醒初先生更是樂者，人到晚年，藝事

有成，著作流布，此樂何極！仁者壽，樂者壽。祝

醒初先生有生之年，書藝臻精，福體更健，陳啓元



注：筆者系中國書法協會、寧波書法協主席。此為筆友二〇一三年一月十七日養生書法集首发式講話摘要。

童玉民 上海百九歲長壽老人

人命至重
有貴千金

童玉民書
時年一百九歲而年五十

留學日本鹿兒島高等農林學校（1912-1919）

留學美國康乃爾大學獲M.S.A.（農學碩士）（1926-1928）

曾任浙江大學中正大學南京中央大學教授

現任上海文史研究館館員

晚年研究養生之道及美國日本農業和貿易

蘇局仙 上海百八歲壽翁、書法家

淡泊自安

性初居士 序
乙巳冬月 百八歲蘇局仙

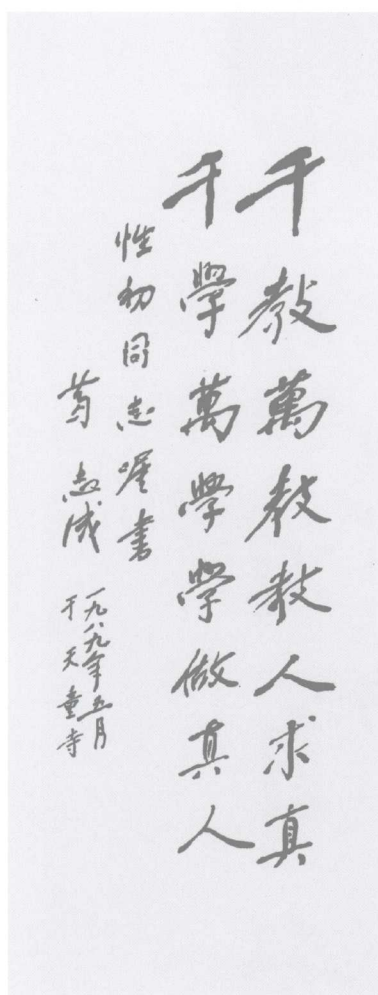
孫宗源 百歲老人、寧波市郵電工人

松竹並茂

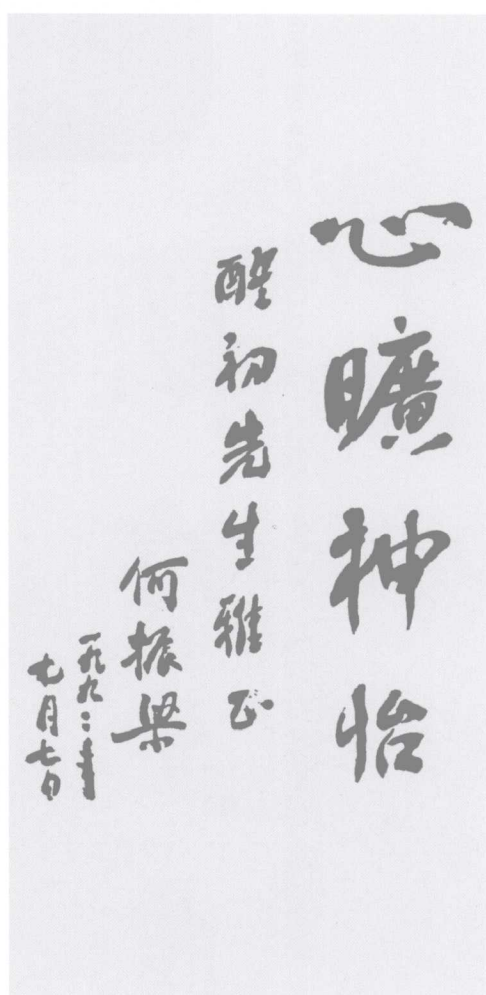
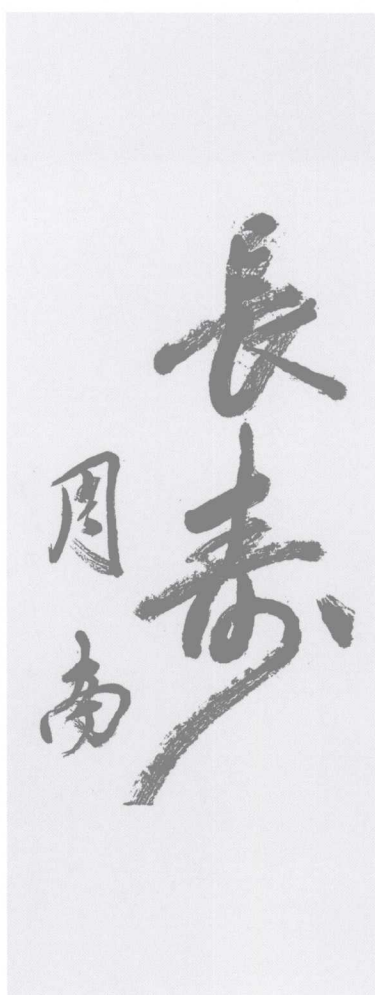
百八歲人 孫宗源 題



蘇局仙 百八老人

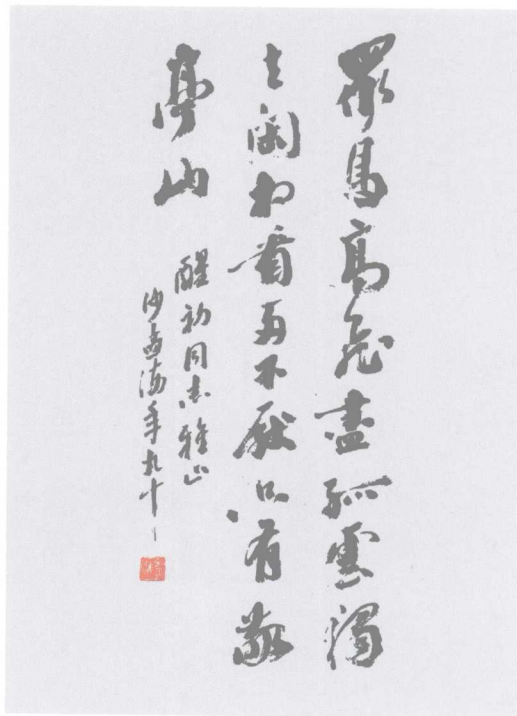


葛志成 中國民主促進會原副主席 周南 外交部原副部長

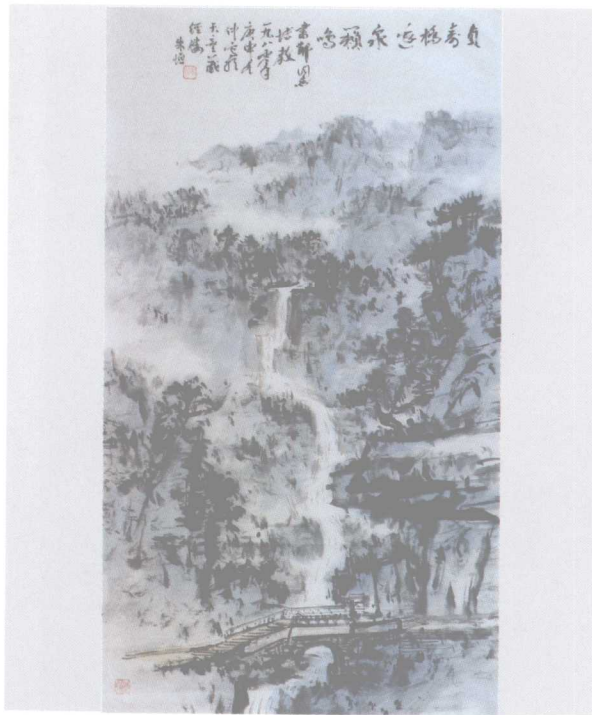


何振梁 國際奧林匹克委員會委員

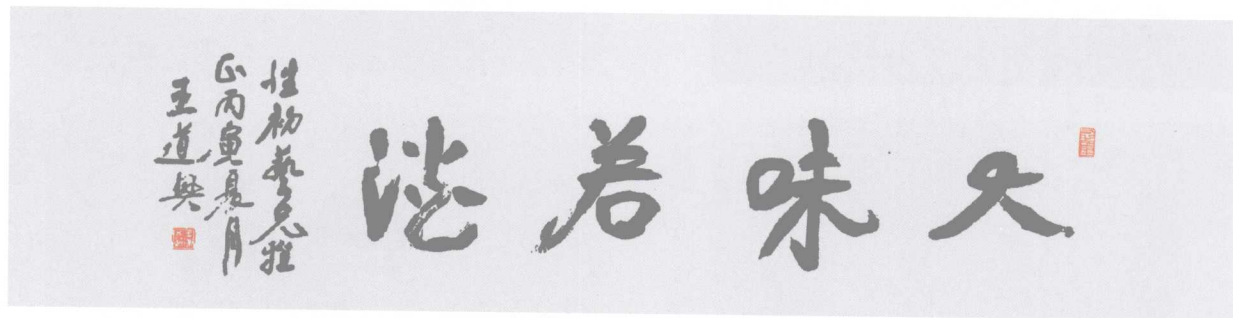
沙孟海 中國書協原副主席、西泠印社社長



朱恒 中國美院教授



王道興 舟山市書法家



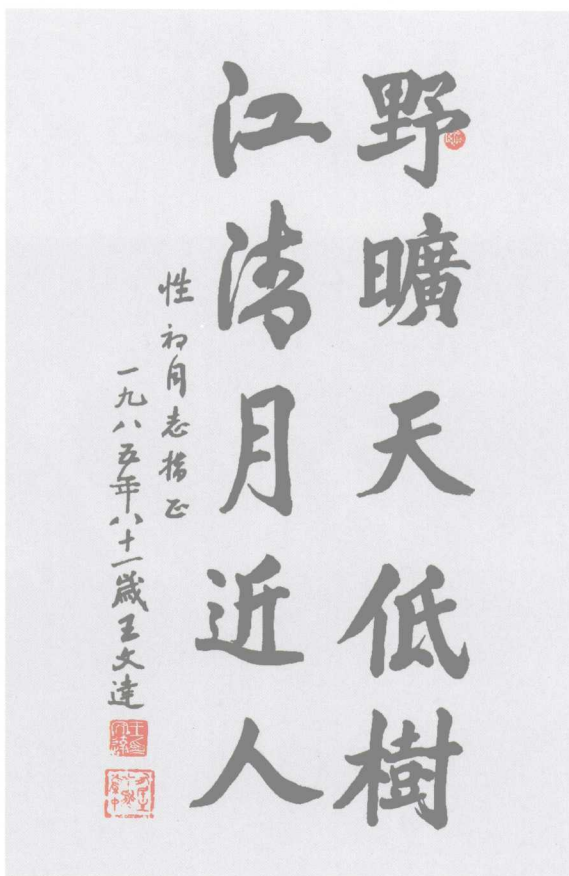
陳鳳桐 徐州市書法家



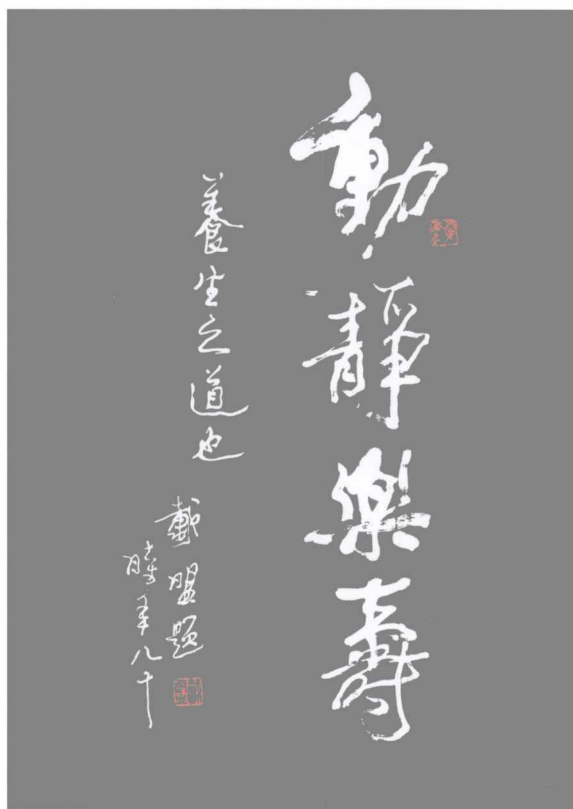
沙耆 著名畫家



王文達 原中國科委



戴盟 浙江省統戰部原副部長



徐東鵬 北京市書畫家



李建國 北京市書畫家

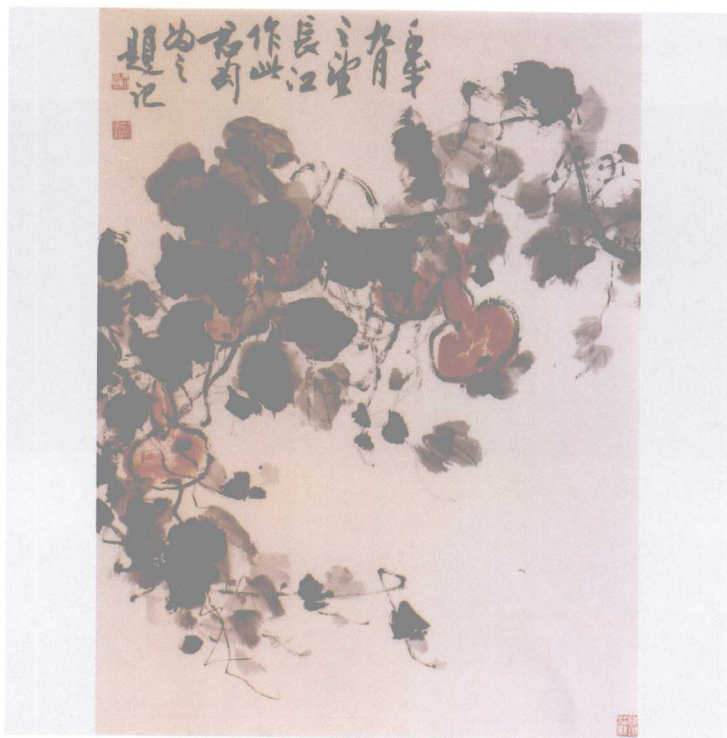




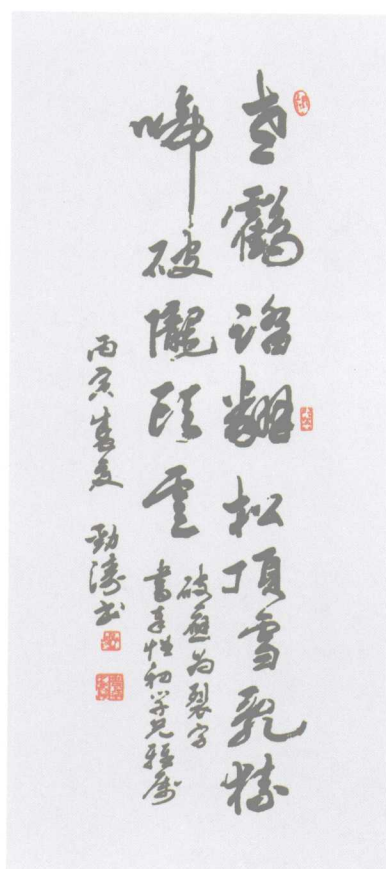
劉承閔 山東省書法家



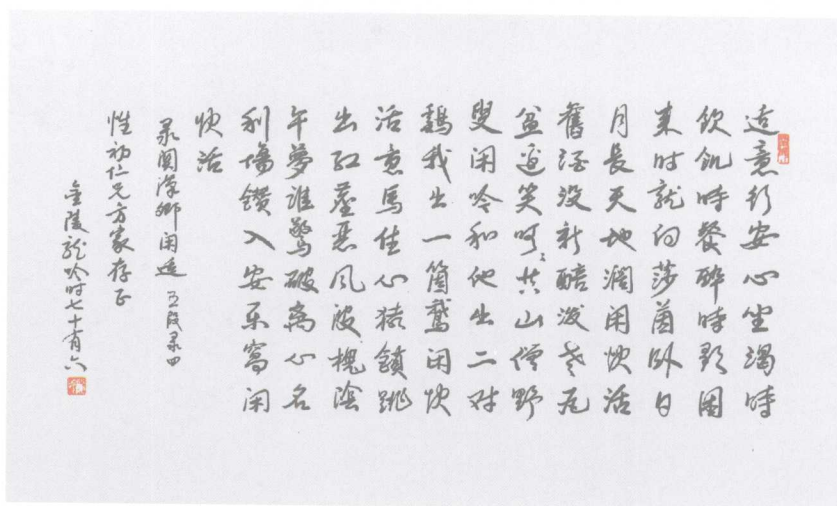
韓樞儒 深圳市書法家



范長江 上海市書畫家



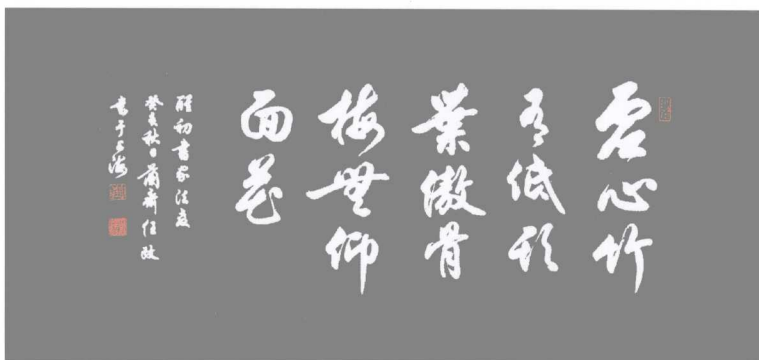
李勁濤 舟山市書法家



龍吟 儀徵市書畫家



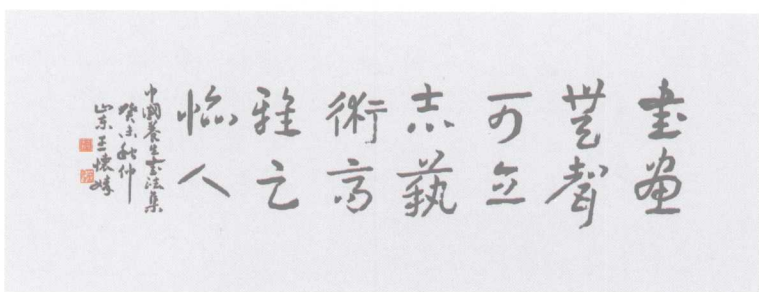
陳思萱 上海市畫家



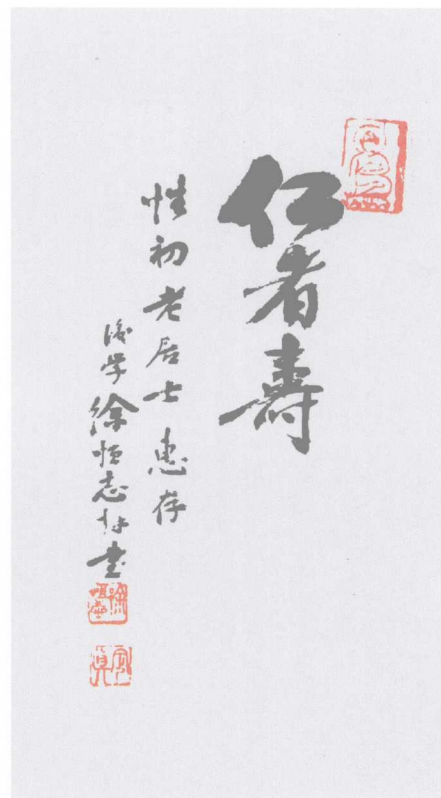
任政 上海市書法家



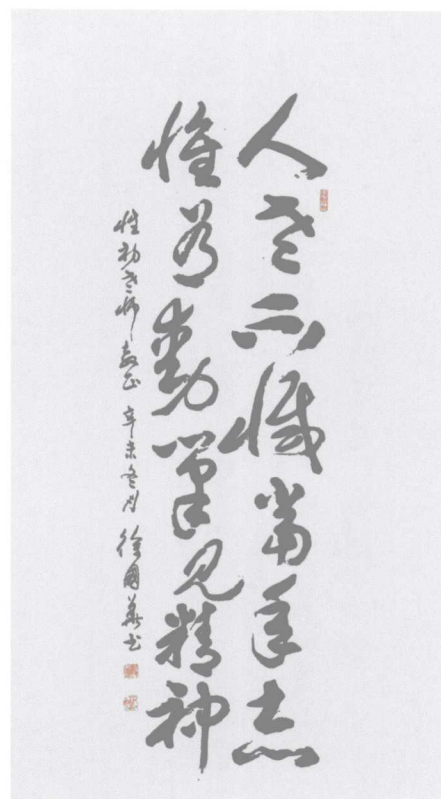
盧石臣 西泠印社社員、書畫家



王懷婧(女) 青島市書法家

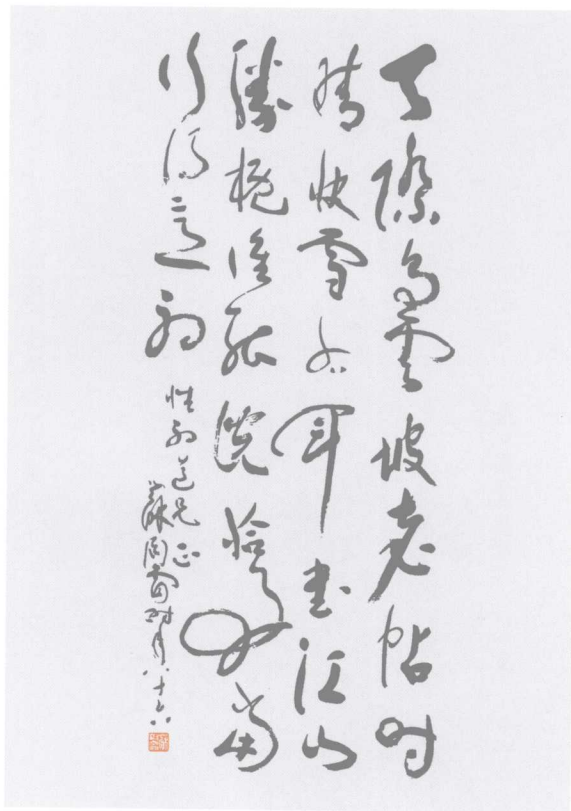


徐恒志 上海市佛學家



徐國華 廣州市書法家

蘇淵雷 上海市華東師大原教授、書畫家



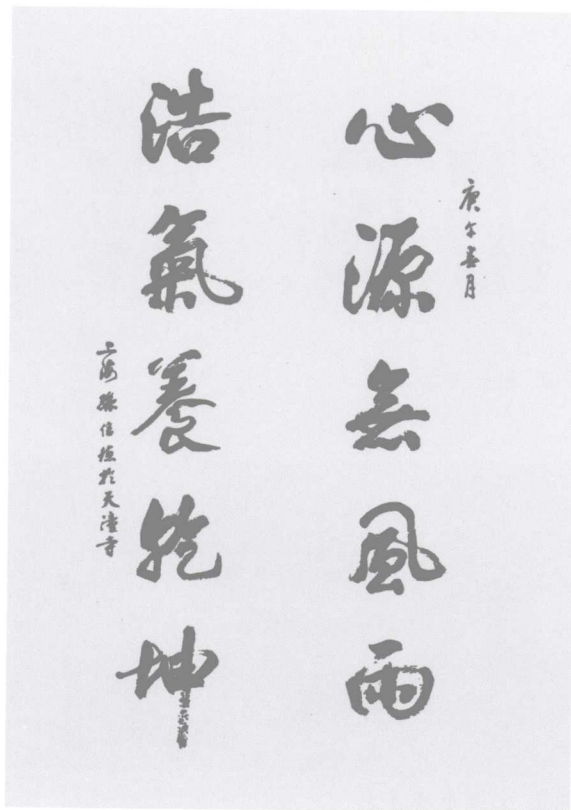
厲國香(女) 上海市書畫家

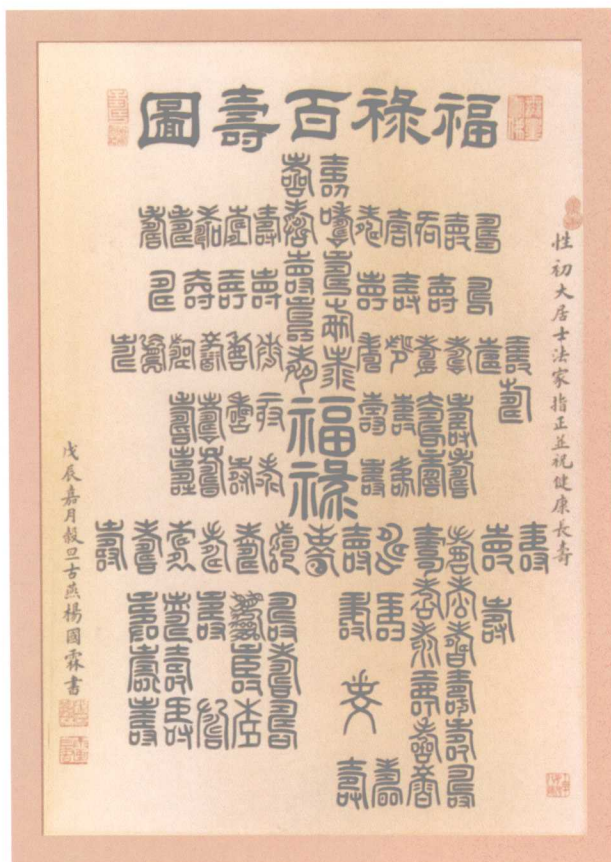


陳蓮濤 上海市書畫家

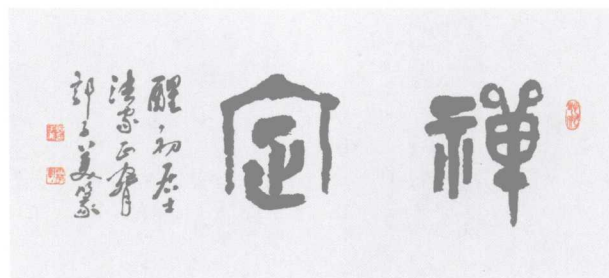


孫信德 上海市書法家





楊國霖 上海市書法家



郭子美 杭州市書法家



孫仲威 上海市書畫家

李定一 著名書法家李瑞清（清道人）之孫

合理飲食 适量运动
心态平衡 健康长寿

维多利亚国际宣言精神

性初先生指正

二〇〇九年九月李定一于北京



王慕之 香港書法家

中國養生書法集

壽而康

壬午仲夏
香港五藝之時年又三



孫穗芳 美國孫逸仙教育基金會主席、孫中山先生孫女

延年益壽

孫穗芳



王煜 澳門畫家





蔣田青山 日本書法家



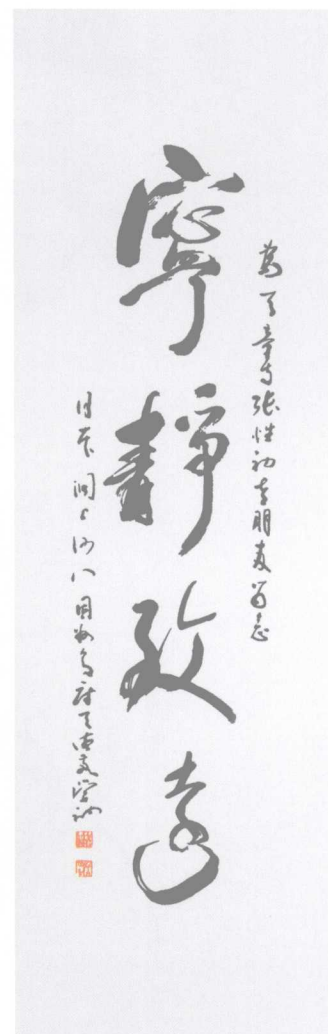
西龜幸雄 日本書法家



惠峰 日本書法家



岸光裕成 日本畫家



敬學 日本僧人