

靈蘭養生掇英

俞爾科
書法作品集

上海書畫出版社



靈蘭養生掇英

俞 爾 科
書 法 作 品 集



上海書畫出版社



圖書在版編目(CIP)數據

靈蘭養生掇英：俞爾科書法作品集／俞爾科書．

—上海：上海書畫出版社，2014.11

ISBN 978-7-5479-0905-8

I．①靈… II．①俞… III．①漢字—法書—作品集—中國—現代 IV．①J292.28

中國版本圖書館CIP數據核字(2014)第254078號

靈蘭養生掇英——俞爾科書法作品集

俞爾科 書

封面題字 潘華敏

封面、封底印章 潘華敏

責任編輯 凌雲之君

審 讀 朱莘莘

技術編輯 包賽明

封面設計 王 嶢

出版發行 上海世紀出版集團

◎上海書畫出版社

地址 上海市延安西路593號 200050

網址 www.cwen.co

www.shshuhua.com

E-mail shepjh@online.sh.cn

印刷 上海文藝大一印刷有限公司

經銷 各地新華書店

開本 889×1194mm 1/16

印張 8

字數 20千字

版次 2015年1月第1版

2015年1月第1次印刷

印數 1-2,000

書號 ISBN 978-7-5479-0905-8
定價 118.00圓

若有印刷、裝訂質量問題，請與承印廠聯系

上海市普通高等學校人文社會科學重點研究基地
基金資助（SJ1011）；

上海高校一流學科建設—科技史（醫學）學科。



凌宏慶 攝

俞爾科，字懷旭。一九四一年生于上海，籍貫江蘇無錫。中醫先後師從滬上名醫丁筱蘭、陳道隆、劉樹農諸公。書法，幼承庭訓。上世紀六十年代初入青年官書法班，幸列潘學固、任政二位老師班上學習。後師從著名書家胡問遂先生。現任上海中醫藥大學、上海中醫藥研究院專家委員會名譽委員，上海中醫藥大學中醫藥文化研究與傳播中心客座教授，美國中醫學會理事長，紐約州針灸執照醫師公會顧問。曾任中國書法家協會會員、上海市書法家協會理事。一九七七年借調至上海中國畫院書法組。一九七八年入上海中醫學院（現上海中醫藥大學）深造，結業後留院任教。一九八九年應聘為上海大學美術學院國畫系兼職書法教師。一九九零年移居美國紐約，執業行醫至今。其間曾執教紐約中醫學院等三所中醫學院。

中醫方面，參編《中醫大百科全書·傳統醫學卷》、《中醫歷代各家學說》、《中國醫籍通考》、《中醫學術史》等，編寫《內科臨證錄·陳道隆醫案》、《近代海上名醫方案存真》。書法方面，參編《中國書法大辭典》，編寫《草書基礎知識》、《學書履痕——俞爾科書法作品集》。發表中醫、書法文章數十篇。

書法作品入選全國第一屆書法篆刻展覽，全國第一、二屆中青年書法家篆刻展覽，歷屆上海書法篆刻展覽，上海、大阪書法展覽，“藝林春草”書法展，“藝林秋興”書法展，中國現代中青年書法展，第二屆上海國際書法展，世界華人書畫展等。

紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行

胡問遂（作者書法老師。中國著名書法家、書法教育家。）

步上得來終覺淺
絕知此事要躬行

叔翁詩句奉貽爾科弟清純 胡問遂

爾科醫師惠存

醫林精華

上海中醫學院專家委員會

主任袁沛然



醫林精華

袁沛然
(國醫大師、學者、詩人。)

翰墨養生

嚴世芸（上海中醫藥大學原校長、上海中醫藥學會會長。現任上海中醫藥大學中醫藥文化研究與傳播中心主任、終身教授。）

翰墨養生



癸巳

嚴世芸



法古開今

外科不亡集賢
法古開今

潘華信

法古開今

潘華信 (上海中醫藥大學、上海中醫藥研究院專家委員會委員、上海中醫藥大學中醫藥文化研究與傳播中心教授、顧問。)

壺中天地，筆底龍蛇

朱偉常（上海中醫藥大學教授、上海中醫藥大學中醫藥文化研究與傳播中心資深專家。）

壺中天地
筆底龍蛇

癸巳朱偉常



序

爾科兄是一位業醫精書的謙謙君子，與我相識五十年，相知三十余年。人海茫茫，友人不少的我，能得互剖肺肝直抒胸臆的，其實并不多，爾科兄是其中的一位。

上世紀六十年代初，我弟弟華敏參加當時青年宮的書法學習班，幾位要好的同學常來我家叙話，有爾科、胡考、谷興等。爾科也學中醫，師從名醫陳道隆先生，同行、同好加上他敦厚坦蕩的胸懷，遂過從頻頻，成了好友。書法方面，他出諸胡問遂先生門庭，從唐碑入手，孜孜于用筆的研索，痴迷虞、歐、褚、顏各家。沈尹默先生發覆明清，闡發用筆之秘，這種教學方法讓年輕人較快地領略了書法的內涵，從而登堂入室。記得沒有多少日子，慧悟而勤奮者便業績斐然，其中出類拔萃而就我所知者，有慧珺、爾科、胡考、華敏、谷興等，我見過他們臨摹的唐宋法書的作業，可謂下真迹一等了。

一九七九年，爾科與我一起進入上海中醫學院，執教于各家學說教研組。時在袁老和世芸兄的主持下，爾科深究醫理，筆耕不輟，然仍不廢臨池，日日弄翰操觚數小時，他的書法在學養的熏陶下進入到一個雋逸綿密的新境界。從技巧看，他在掌握用筆的基礎上，側重于體勢的探索，簡言之，把歐、褚的森嚴與旭、素的醉癡的動勢結合了起來，形成了一種沉厚而縱逸的清新書風。有學者認為不諳『用筆』是清代書學之蔽，也有認為被『用筆』套住，則不免淪為書匠。爾科兄既精用筆，又能越出，歸復書風之清真，確令我心悅誠服。

教研組相聚十年，爾科又舉家移居美國，雖重洋阻隔，仍音訊相通，互報平安。知他在異邦懸壺之餘，或晴窗，或雨軒，懷故國之心，本炎黃之情，繼續沉潛書翰而奮然前行，悚悚自警而不稍懈怠，于是書風更趨恢宏，更見雄放。董其昌說：『奇宕瀟灑，時出新致，以奇爲正，不主故常。』我想這當是爾科兄的座右銘了。

近年來，上海中醫藥大學成立中醫文化研究中心，凸顯了醫學與文化之間的影響和滲透的主題，在世芸兄的規劃下，多種學術講座、著書立說延綿相承，令中醫文化百花園中出現了前所未見的勃勃生機。在書法篆刻著作方面，先見潘華敏的《靈蘭印迹》付梓，近又組織遠在萬里之外爾科書寫醫學名言集，業經瀝血嘔心，幸將藏事。我是先睹爲快。書寫內容方面是搜采古代養生家的警句名言，匯爲一冊，蔚然可觀。凡八十餘則，書體則有正、草、行、隸，以草爲主，字體則自是爾科自家本色，然而，其中依稀可覓漢魏風骨，晉唐餘韻，又掩映着蘇、黃、米、蔡的意趣。化裁古人而能自出機杼，這當是書法藝術中的一種崇高而難得的精神風貌。

爾科于醫，縝密而謹嚴；于書則縱逸以曠放；爲人則厚情義、寬待人，淡穆于世，恢恢乎有古風，我能與之相交數十年，是我的福緣與榮幸。今墨寶結集而剖劖面世，猥蒙邀爲弁言，且感且愧，謹綴數語，聊表微衷而已。

潘華信

INTRODUCTION

Traditional Chinese medicine and Chinese calligraphy do not seem connected at first quick look with the former being in the category of science and the latter a form of art. A closer examination of both, however, indicates that both traditional Chinese medicine and Chinese calligraphy find their roots in thousands of years of Chinese culture and history. Both originate from the life experience of people, and both are guided by Chinese philosophy, such as the view represented in Yellow Emperor's Inner Canon, and by cosmological concepts, such as yin and yang. For generations, Chinese calligraphers have produced calligraphy works on health, nutrition, and longevity. Among them, are Lu Ji, Wang Xizhi, Wang Xianzhi, Yang Ningshi, Huaisu in Tang Dynasty, Su Dongpo, Huang Shangu in Song Dynasty, Fu Qinzhu, and Sheng Yinmo, to name just a few.

This book presents traditional Chinese medicine to the readers through the lens of Chinese calligraphy in a most natural and artistic way. It includes a rich collection of epigrams and maxims from classics on traditional Chinese medicine, and health advice by established Chinese traditional medicine doctors, healthcare professionals, historical celebrities and scholars. These epigrams and advice have been handwritten by the author in various styles of Chinese calligraphy, including regular, cursive, running, clerical, and seal scripts. They are presented in multiple formats which Chinese calligraphers often use, such as scrolls, banners, albums, fans, letters, personal notes, couplets and more.

The purpose of this book is two-fold: first, introducing the traditional Chinese concepts on health preservation, which embrace a people-oriented approach, correspondence between nature and men, and preventive care and second, showcasing the art of Chinese calligraphy and its inner connection with Chinese traditional medicine.

A doctor of Chinese traditional medicine, an established calligrapher, and a former professor of Shanghai University of Chinese Traditional Medicine, the author began to collect prescriptions and notes on health preservation written by famous doctors of traditional Chinese medicine as early as the 1960s. Some of his collections by well-known doctors in the Shanghai region, such as Qin Bumo, Wang Chongqi, Yan Changshan, and Chen Taolong, were included in his first book *Authentic Prescriptions by Contemporary Famous Chinese Traditional Medicine Doctors in Shanghai*, published by the Center of Chinese Traditional Medicine Research and Dissemination of Shanghai University of Chinese Traditional Medicine in 2011. This new book, entitled *Linglan Yangsheng Duoying: Health Preservation--Chinese Calligraphy* by Erke Yu, further displays the inner connection between the medical science of the traditional Chinese medicine and the art of Chinese calligraphy and presents the meaning and beauty of both to the readers in an unique way.

目錄

序

《素問遺篇·刺法論》語	2
《素問·上古天真論》	3
《論語·季氏》	4
《素問·四氣調神大論》	5
歷代養生醫論選	6
晴竹	12
宋戴復古詩句	13
游藝于醫	14
臨楊凝式《神仙起居法》	16
唐王燾《外臺秘要》語	17
唐劉禹錫《枸杞詩》	18
《攝生要錄》節錄	19
臨胡問遂先生書『率真』	20
唐孫思邈《備急千金要方》節錄	21
宋陸游《夏日雜咏》詩	22
《重廣補注黃帝內經素問序》節錄	23
唐白居易《九老會詩序》	24
恬澹爲治生要約，虛無乃得道真詮	25
《素問·四氣調神大論》	26



圖一



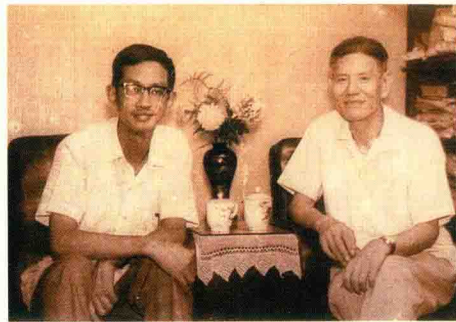
圖二



圖五



圖四



圖三

臨唐張旭《肚痛帖》	27
元代王好古語『此事難知』	28
北宋和尚道誠《釋氏要覽》	30
唐杜甫《秋日阮隱居致薤三十束》詩	31
明董其昌題畫語	32
竹報平安	33
唐孫思邈語	35
竹	40
臨沈尹默書蘇東坡《服胡麻賦》	41
《太平御覽·老子養身要訣》節錄	42
宋陸游《食粥》詩	43
晉稽康語	44
莊子語	45
臨楊凝式《韭花帖》	46
宋陸游《獨學》詩	47
唐孫思邈《千金方》語	48
《呂氏春秋》節喪語	50
宋邵康節句	51
《素問·陰陽應象大論》	52
精氣神	53
臨唐懷素《苦筭帖》	54
載南朝陶弘景《養性延命錄》語	55
宋朱熹詩	56
節錄宋歐陽修《送楊真序》	57



圖八



圖七



圖六

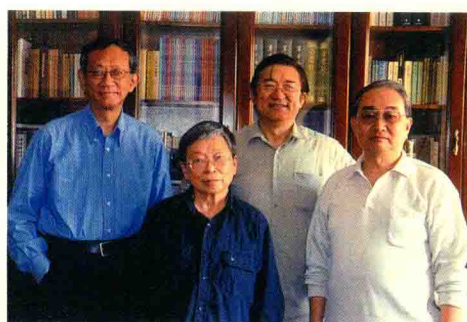
大智若愚	58
唐孫思邈《大醫精誠論》節錄	60
臨八大山人山水	61
節臨晉王羲之《十七帖》	62
明龔廷賢醫囑詩	63
臨宋黃山谷《製嬰香方帖》	64
明龔廷賢《壽世保元》語	65
清袁枚詩	66
《抱樸子內篇·釋滯》	68
《丹溪心法》語	69
《太平聖惠方·食治篇》	70
《靈樞·本神篇》	71
《抱樸子內篇·極言》	72
竹報平安	73
沈尹默《七十自壽詩》	75
竹	80
三國魏曹孟德《步出夏門行》句	81
三國魏應璩《三叟長壽歌》	82
南朝陶弘景集《養性延命錄》	
引道機語	83
唐白居易《負冬日》詩	84
《三國志·魏書·華佗傳》	86
宋蘇東坡《游虎跑泉》詩句	87
風竹	88



圖十一



圖十



圖九

- 圖一 作者的中醫老師。原上海瑞金醫院、華東醫院中醫顧問陳道隆先生。
- 圖二 作者與老師著名中醫學家、上海中醫藥大學劉樹農教授合影。攝于老師家。七十年代。
- 圖三 作者（左）與老師胡問遂先生合影。八十年代初。
- 圖四 作者（中）與陸儼少先生（左）裴沛然先生（右）合影。攝于裴老劍風樓。八十年代初。
- 圖五 作者與上海中醫藥大學原校長、現任上海中醫藥大學中醫藥文化研究與傳播中心主任嚴世芸教授。
- 圖六 作者與上海中醫藥大學各家學說教研室部分同事合影。（左起）周崇仁教授、嚴世芸教授、作者、朱偉常教授。在裴老（中）劍風樓暢叙。（左）潘華信教授、（右）作者。二〇〇九年。
- 圖七 訪學姐周慧珺。（左起）潘華信、作者、周慧珺、吳子建。攝于周慧珺書房。二〇〇九年。
- 圖八 訪學姐周慧珺。（左起）作者、周慧珺、胡考、潘華敏。攝于周慧珺書房。二〇〇九年。
- 圖九 作者（左）與朱偉常教授（中）、潘華敏教授（右）。二〇一三年。
- 圖十 作者為上海中醫藥大學、上海市中醫藥研究院題寫的校院名。此為坐落浦東張江之新校。

宋陸游《縱筆》（其一）	89
唐孫思邈《衛生歌》節錄	90
《素問·上古天真論》	91
自作《天道酬勤——讀陸游養生詩》文（草稿）	92
宋蘇東坡《睡起聞米元章冒熱到東園送麥門冬飲子》詩	94
道法自然	95
《左傳·定公十三年》載高彊語	96
臨晉王獻之《鴨頭丸帖》	97
清尤乘《勿藥須知》語	98
明陳洪綬句	99
宋蘇東坡句	100
唐孫思邈語	101
適意	102
晉陶淵明詩	104
明張景岳《傳忠錄·中興論》	105
清鄭板橋聯語	106
南朝陶弘景《養性延命錄·食誠篇第二》	107
臨明董其昌山水	108
後記	109