

書虛氣功初探

姜成楠 著



探初功氣畫書

260317

姜成楠 著

中國文联出版社

书画气功初探

姜成楠 著

中国文联出版社出版

(北京农展馆南里10号)

隆昌印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

850×1168毫米 32开本 5.125印张 2插页106千字

1989年8月第1版 1989年8月北京第1次印刷

印数: 1—4,400册

ISBN 7-5059-0099-4/J·31 定价: 2.25元

序

中国气功是中国民族文化与科学遗产的一部分，中国书画是中华民族文化与艺术遗产的一部分。它们都是在中国古代文化的影响下，在数千年的实践中总结出来的中华民族的智慧结晶；是我们祖先遗留下来的珍贵遗产。我们应该认真地继承与发扬，使之为人類的物质文明和精神文明做出更多的贡献。

中国气功养生学的应用是多方面的。从养生学方面看，气功是通过练功者发挥主观能动性，对身心（形体和精神）进行特定的自我锻炼，以调动生理潜力、培育人体真气（体能及其信息），达到防治疾病、保健强身、抵抗早老、延年益寿，以“自养其生”的医疗保健运动和探索中医基本理论、人体生命奥秘及其作用机理的一门古老而又年青的科学；并与针灸导引、老年医学、康复医学、社会医学、医疗体育、武术运动、体育竞技、健美运动、精神卫生、情志修养、书画戏剧、音乐歌舞、特艺训练、体能开发等，都有重要的关系；可以看出，气功养生锻炼，不仅是一种医疗保健的方法和技术，而且是一门医疗保健的科学和艺术，它又是一门与多学科的基础理论和实际应用密切相关的综合性学科。

气功与书画也具有着密切而重要的关系。近二十多年来，我在国内外讲学时经常提出，气功锻炼有助于书画技艺的提高和书画家的健康；习练书画又可提高气功养生和陶冶性情的效果。两者又各有其自身的特点和基本功的要求，可以互相促进，但又不能互相取代。我还经常用书画作比喻，启发练功者的意境。从书画方面说，可以把气功养生作为提高书画技艺水平的手段；从气功方面说，也可把书画作为提高气功养生意境的方法。作书画时，要宁（凝）神静息，神不外逸，聚精会神，全神贯注。这实际上就是气功锻炼的一种形式（不自觉地“以意领气，气随意行”）。然而，自觉地运用和不自觉地运用，在作用上是不同的。只有自觉地运用才能到达“自由王国”。气功养生锻炼，有一系列的要求，并且是在其理论指导下进行的。例如，练功要求“三稳”（起功稳、练功稳、收功稳），要“气发于丹田，收于丹田”……。作书画时也有个“三稳”问题。即作书画之前，要去除杂念，宁神静息，气沉丹田，起笔要稳，书画的过程中运笔要稳，作完书画时收笔要稳，将气收稳于丹田以蓄养之。此外，气功养生锻炼，还讲究“阴阳动静”、“升降开合”、“阳中寓阴”、“阴中寓阳”、“动中求静”、“静中求动”、“伸中有曲”、“曲中求伸”、“于含蓄中求显露”、“于显露中求含蓄”……，这都是对立统一、矛盾运动的哲学思想在气功养生锻炼中的具体运用。我认为，这些内容在中国传统书画的理论与实践也是重要的。

姜成楠同志是一位在艺术实践和学术理论上皆具成就的中年书画家，且不懈地致力于书画与气功养生相结合的研究。我对这项颇有创新意义的工作表示赞赏与支持。1985年，中国气功养生学研究所聘请成楠同志为该所书画气功养生研究室主任、副教授。1987年初，成楠同志完成了我国第一部较系统地探讨书画与气功关系的学术专著《书画气功初探》书稿。此书的问世，不仅给书画界和气功界提供了作者以气功作书画和以书画练气功的实践经验和体会，而且对气功与书画如何结合，以及相互促进等问题提出了许多独到的见解，在实际应用和理论探讨方面都具有重要的价值。

正确地、积极地开展书画气功的应用和研究，不仅将对继承和发扬我国优秀的文化传统，促进书画和气功事业的繁荣和发展具有重要的意义，而且，将会为实现世界卫生组织（WHO）提出的到二〇〇〇年“人人享有卫生保健”的目标，开展全民性的自我保健运动，又增添了一项有效可行的内容，做出有益的贡献。

焦国瑞

于中国气功养生学研究所

一九八七年四月北京

前 言

中国传统书画艺术不仅在艺术上具有独特的民族风格和鲜明的艺术特色，受到我国人民和世界人民的珍爱，而且在养生益寿方面也具有独到之处。自古以来，人们都认为书画不但可以抒情达意，而且有益于身心健康，可以养生益寿。但是，许多人是“知其然而不知其所以然”，究竟其中奥妙在哪里？经过近些年的探索和研究，我认为，形成中国传统书画独特民族风格和鲜明艺术特色的重要因素是气运用笔，使中国传统书画具有养生益寿作用的主要原因是书画活动中含有气功的机理。深入探讨中国书画艺术中的气功机理，总结出较为系统的理论和功法，使书画中不自觉的气功活动，成为自觉的书画气功，这对于继承和发扬祖国优秀的文化传统，充实和完善中国书画艺术的理论体系，使书画艺术更好地发挥其抒情、达意、养生、益寿的妙用，无疑是十分必要的。

本书绪论中的部分内容，曾于1985年5月以《谈书画气功》为题在《健康报》上发表，同年12月文化部外文出版局《动向与线索》美术栏目中转载，后经部

分修改增减，又于1986年10月在《中国美术报》分四期连载，近两年来，我还曾被国内有关单位和北京国际协会邀请进行了《关于中国传统书画与气功关系》的学术讲座，受到国内外有关人士的重视；国内许多著名老画家、老书法家和中青年书画朋友以及一些著名气功师们都给予我热情的鼓励与支持，希望把这项研究深入下去，并尽快把研究成果发表出来。在大家的鼓励和支持下，经过一年多的努力，将我近几年来对书画气功研究的主要内容初步整理编写出来，定名为《书画气功初探》，由中国文联出版公司出版。

本书力图在辩证唯物主义哲学思想的指导下，从传统书画美学理论和气功健身理论两个方面对书画气功的基本原理与功法进行初步的探讨，尽量体现“深入浅出，简易求实”的原则，希望能在书画气功的研究方面起到“抛砖引玉”的作用。鉴于本人才疏学浅，文笔笨拙，研习书画气功的时间也较短，书中不妥之处，尚祈读者、书画前辈、气功前辈以及同道友好们不吝赐教。

姜成楠

一九八七年元旦于北京香山红旗村

目 录

序	
---	-------

前 言	
-----	-------

绪 论

一、 书画气功的由来和展望	 1
二、 气、气功中的气和书画中的气	 7
三、 中国古代朴素唯物论辩证法的哲学思想 对传统气功与书画理论的影响	 20
四、 中国传统书画理论与气功理论相似处之比较	 26
五、 气功原理与书画气功	 34
六、 气运用笔	 43
七、 气通心迹“六合”，“心画”归心	 53

练功总论

一、 书画气功的功法概述	 60
--------------	----------

二、	书画气功的适应范围	70
三、	书画气功的锻炼要领	71
四、	书画气功的自觉效应	73
五、	书画气功练功注意事项	77
六、	书画气功的环境和用具	79
附:	人体十四经脉及有关穴位示意图	82

书画气功功法

一、	意形功	86
	1、松静站立	86
	2、承天接地	88
	3、抱气三息	91
	4、意守丹田	93
	5、气行周天	94
	6、旋身动气	95
	7、导气贯臂	96
	8、形意合契	97
	9、意气归元	99
二、	书画导引法	102
	1、入静法	102
	2、站坐法	103
	3、注气法	105
	4、执笔法	105
	5、凝神法	108

6、运笔法·····	108
7、调息法·····	114
8、解劳法·····	117
9、收功法·····	120

理论探讨

一、 书画执笔中的气功机理·····	121
二、 书画气功中气运的顺与逆·····	125
三、 书画气功中的补法与泻法·····	128
四、 气运用笔中的形松意紧·····	130
五、 书画意念导引与书画品格·····	132
六、 气质、书画风格与书画气功·····	136
七、 练书画气功为什么要忌烟·····	141
八、 书画饮酒助兴与书画气功·····	143
九、 书画家的疾病与书画气功·····	147

后 记

绪 论

一、书画气功的由来和展望

气功是祖国优秀的文化遗产。近代研究表明，气功不仅在养生、防老、治病方面具有明显的功效，而且在人类的脑力和体力劳动的许多领域内都能发挥作用。通过运气，可以迅速增强人的发力发音能力，激发人的技能和智慧，增强耐力，调解人体各器官的功能及神经系统的平衡等，甚至还能够使人产生某些如透视、遥感、遥控、放电等特异的功能。我自幼身体较弱，“先天不足”，四岁入小学，六、七岁时便因经常头痛、头晕被医生诊断为“神衰”而休学一年。后来，由于在学习上、生活上、工作上长期的紧张和劳累，我的神衰症状日益加重，直至七年前达到高峰，严重的耳鸣、心悸、乏力、偏头痛，偶尔还感觉面部麻木，画画和写作都受到极大影响，吃了不少中西药物都不管用。后来，在一位老中医的劝告下，我开始坚持练气功，主要练的是站桩功和郭林新气功疗法。经过一年多的时间，不但神衰症状明显好转，而且意外地发现自己长期停顿不前的笔墨功力也有了不小的进步。此时，我逐渐产生一种想法，感到象我们这种搞美术的人，时间是很宝贵的，每日单独拿出几个小时去做气功实在太可惜，能否将气功揉合到

书画中去呢？听说传统书画可以养生益寿，是否在书画活动中也含有气功养生的某些原理呢？于是，我有意识地进一步钻研气功理论和书画理论，结合自己的实践体会，把中国传统书画与气功进行了深入的比较，发现中国传统书画理论与气功理论的要求中，在凝神贯气、意念导引、姿式动作以及呼吸配合等方面确实具有许多相似之处。从此，我开始在书画活动中有意识地强化那些类似气功的地方，并试验着把气功的某些机理和功法直接运用到书画过程中去，逐渐摸索出一套适宜在书画中运用的功法，我称它为“书画导引法”，使写毛笔字与作画本身就能够成为一种类似气功样的活动；同时，我在气功站桩功的基础上，结合书画的特点，揉入其它气功的部分功法，编成一套书画前或平日练习的简易气功法，我称它为“意形功”。经过近几年的实践，取得了较为突出的功效，不但身体得到全面恢复，耳鸣、偏头痛和面部麻木等病状全部消失，极大地提高了工作效率，而且，令我更为高兴的是，在书画的艺术功力上也得到了明显的提高。我把这种既有利于书画，又有益于身心健康，在书画中运用的气功法总称为“书画气功”。

在研究过程中我进一步了解到，把气功原理和功法用于书画并不是什么新发明，自古以来，我国许多书画家们都在自觉或不自觉地运用气功写字做画，在历代书画论中，也有不少有关运气做书画的论述。早在春秋战国时期，《庄子·田子方》中就曾记载：“宋元君将画图，众吏皆至，受揖而立，舐笔和墨在外者半，有一吏后至，僮僮然不趋，受揖不立，因之舍，公使人视之，则解衣槃礴，赢，君曰：可矣，是真画者也。”说的是战国时宋国有一位与众不同的画家，他应君命来画画，心舒意闲迟迟而来，已经迟到却并不快走，见到皇帝也不行

礼，旁若无人，做画时解衣宽气，席地而坐，结果画得最好，得到宋元君的赏识，认为是真正的画家。从《庄子》这段记载中可以看出，我国在春秋战国时代就有在作画时保持松静自然的心身状态，神态专一，排除杂念，解衣宽气的画家，这种得“图画之真解”（郑午昌语）的绘画作风中已经初步包含了某些气功的基本机理。我国大写意绘画的创始人之一，唐朝著名画家张躁则是自觉地运用气功做画者。据同代诗人符载撰《观张员外画松石序》记述，张躁在荆州监察御史陆潘家做画，座上有宾客二十四人，都争相观看他挥毫。张躁做画之前先“箕坐鼓气”，少顷，“神机始发”，他便“毫飞墨喷，摔掌如裂，离合惝恍，忽生怪状”，“气交冲漠，与神为徒”，画完之后，但见“松鳞皴，石巉岩，水湛湛，云切渺”，使在座宾客无不赞绝。又据唐翰林学士朱景玄《唐朝名画录》说，张躁画松时“手握双管，一时齐下，一为生枝，一为枯枝，气傲烟霞，势凌风雨，槎枒之形，鳞皴之状，随意纵横，应手间出。”形象地记述了张躁运气做画时一气呵成，以至中途来不及换笔，持双笔交替挥洒，意到笔到，得心应手的情况。可惜，张躁自撰的绘画要诀“绘境”一篇已经失传，其运用气功作画的具体功法要领就无人知晓了。唐朝张彦远《历代名画记》中说，当时的“画圣”吴道子做画亦“使气”，因而，画百里嘉陵江景能一日涂出，画佛光柱梁“弯弧挺刃”不用界笔直尺，一挥而就。张彦远评论道，象吴道子这样的书画家下笔“如有神助”，原因就是由于其书画是“意气而成”的。据山海关展览室资料记载，说明朝进士，著名书法家肖显受命书写长城山海关城楼上的巨幅匾额“天下第一关”时，也曾苦练过两个月气功，而后运气三遍方能一气书成。以上例举的只是史料中

有所记载的比较自觉地运用气功做书画的例子，实际上由于中国传统书画的要求中就包含有气功的机理，因而自古以来，只要是按照传统书画的基本要求写字做画的大部分书画家都是在自觉或不自觉地，或多或少地运用着气功做书画。另外，我国古代书画家中还有一大部分是僧人，或曾经出过家的半僧人，平日修练禅定^①，精于气功调摄之法，故这些人做书画时就自然能够暗合气功的机理。在我国优秀的传统书画理论著作中也有不少关于运气做书画方面的论述，这些论述在早期比较含混，到近代则愈来愈明确。如唐朝张彦远在《历代名画记》（论顾、陆、张、吴用笔）一文中描述大画家顾恺之、陆探微、张僧繇和吴道子的笔法与大书法家卫夫人、张旭等人“用笔同法”，都是“一笔而成”，“气脉通连，隔行不断”的“一笔书”和“一笔画”；明朝赵左《论画》中把这种传统书画“气脉通连”的“一笔书”、“一笔画”叫做“一气呵成”；清朝高桐轩在《墨余琐录》中进一步解释说这“一气呵成”的方法就是“行笔气不可断，力不可懈”；清朝倪灿在《题周静盦画册》一文中更明确地指出，“古人用笔之际，运其神气于人所不能见之地，故人莫能及”，说明古代某些优秀书画家超人的艺术功力是与其在书画中运用气功，做到以“神气”运笔分不开的。民国时期的书家陈康在《书学概论》中专门著有“姿势及运气”一章，他说：“运气”，“这步功夫古来也少传，今人也不肯多讲，但古代名家，没有不得此秘的”。他在书中还提到一些写字运气的方法。陈康的论述已初步涉及到要求书画家要有意识地进行书画气功锻炼的具体问题。关于书画具有

① 禅定，佛教参禅静坐的方法。类似气功中盘坐式静功。

气功样养生作用的理论也有一个逐渐认识和明确的过程。如最早时南朝宋宗炳《画山水序》中仅是提出书画具有“畅神”之用，这已是与当时崇尚书画单一为政教服务的风气大相径庭了；至宋人韩拙《山水纯全集》中又提出书画是“销日养神之术”，而反对把书画活动做为“图利劳心之苦”的工具；到了明代莫是龙《画说》中则明确提出：“画之道，所谓以宇宙在乎手者，眼前无非生机，故其人往往多寿”的论点，并指出那种“刻画细碎，为造物役者”的画“乃能损寿，盖无生机也”；现代冯亦吾先生在理论上把书画的养生作用与气功挂上了勾，他在《书法探求》一书中说：“人谓书家多长寿，盖作书必须心静，在情绪舒畅、精力集中的场合下进行。即所谓收视反听，绝虑凝神，心正气和，乃能契合妙趣。若心神不正，字必欹斜；志气不和，书必颠仆。所以书家作字要求端己正容，敛神净虑，方能秉笔智生，临池志逸。这和气功入静，调心调息是不谋而合的。”并指出：“智永年百岁乃终”的原因就是“智永既为僧人，自能静修；又爱书法，善于调摄”，故“其可以寿至期颐”了。综上所述，我们可以看到，书画气功并不是某个人凭空想像出来的神秘莫测的东西，书画气功是本来就具有气功机理的中国传统书画的艺术实践与理论发展的必然结果。

我所研习的书画气功，把书画中的姿势动作、意念活动、呼吸活动与气功中的势子导引术、意念导引术、调息导引术有机结合起来，采取放松入静、气贯神注、以意行气、气运用笔、意气归元等功法，以及柔缓有节律的肢体运动，做到气通心迹“六合”^①“心画”^②归心，使书画的艺术要求与气功调心调气的养生要求配合一致，使书画气功既有益于书画艺术功力

的提高，又有益于书画者的身心健康，为实现传统书画抒情、达意、养生、益寿的妙用，提出了一个比较行之有效的方法。

自从“鸦片战争”以来，西洋文化大量流入中国，使我国书画艺术在写实技巧等方面吸收了不少有益的营养。但是，由于政治、经济上的复杂原因，在各个历史时期中，中国传统书画艺术都曾遭受过不同程度的冷落、排斥和打击，致使对中国传统书学和画学的研究终不能向其广度和深度发展。举世皆知，在世界两大美学体系之中，中国书画艺术是东方美学体系的鼻祖。但是，迄今为止，还没有见到一部系统地总结中国书画美学理论体系的著作。甚至时至今日，中国书画竟为何物，在许多画家和青年人中还是一个问号，以至前两年在报刊上出现了所谓“凡是中国人画的画都应叫做中国画”的笑话。所谓中国书画，是指中国传统的书画艺术，英文译做Traditional Chinese Painting and Calligraphy^③，这个传统不是

① “六合”，中国传统气功及武术中的术语，其含义在各种流派中有所不同。如《少林六合拳》以精、气、神相合为内三合，以手、眼、身统一为外三合，统称为“六合”；《心意六合拳》中以心与意合、气与力合、筋与骨合为内三合，以手与足合、肘与膝合、肩与胯合为外三合，统称为“六合”。书画气功中的“六合”是指心、意、气、手、笔、迹之间的合契统一，详见本书绪论中《气通心迹“六合”，“心画”归心》一文。

② “心画”，原为古人论书法的一种说法，如东汉杨雄说：“书者，心画也”；《法言·问神》：“言，心声也；书，心画也”。后人引申把书法和绘画都叫“心画”。

③ Traditional Chinese Painting and Calligraphy，汉文简译为中国书画，全文应译做传统中国的绘画和书法，见英国牛津大学出版社1984年出版的《牛津现代高级英汉双解辞典》。