

氣功書法與養生

氣功書法與養生

林少明 編著

广东科技出版社

样 本 库

气功书法与养生

林少明 编著

yx150/12



广东科技出版社

1204620

气功书法与养生

QIGONGSHUFA YU YANGSHENG

编 著 者 林少明

责任编辑 梁旭旋

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东肇庆新华印刷厂印刷

787×1092毫米 16开本 10.25印张210,000字

1991年9月第1版 1991年9月第1次印刷

印数 1—11,650册

ISBN 7-5359-0750-4

R·142 定价: 5.80元

内 容 介 绍

本书阐述了如何运用气功的原理指导书法，从而达到养生的目的。内容分为三方面：一是论述了书法气功对益寿延年的机理，介绍书法前几种辅助性的功法，及古今的一些例证；二是作者书写楷、行、隶书的范本，可帮助读者提高书写各种书法的技巧；三是作者气功书法作品的欣赏。

本书内容丰富，形式多样；书中凝聚了作者的真知灼见，以及韵味独到的佳作；适合广大读者，尤其是书法爱好者学习鉴赏。

丹青能益壽書法亦長年曠祝の海内今
古皆不然中華有素功妙術久名傳却病
驅二豎身輕骨玉堅靜心通真宰養性在
毫端皆在如其意三本同源守素運健筆
物神更合三美相結合云境辟新天體世素傑
士應為天下先書並兼素功羊坪旗幟翩跹
須憑眾力勇探五情研

書並兼素功贊

劉述白并書

大筆如椽落健然腕有聲
書窺漢魏古品重吳門清
翰苑豈今契春風桃李馨
榮屏多樂育共譽林少明

奉贈

林少明書家

己巳春三月 蘆花



前 言

气功能保健养生，防治疾病，这已经过长期实践被证明；而练习书法，能使人养性怡情，延年益寿也被人们所公认。

作者从事研究书法艺术四十多年，加上对气功有较深刻的体会，试图从理论上、实践上来阐明气功与书法的关系；并且列举了大量的事实把气功与书法揉为一体确能达到既练好书法，又能达到防病治病和养生长寿的目的。

本书内容主要分为三部分：第一部分介绍书法气功揉为一体对益寿延年的机理，并介绍练习书法前几种辅助性的功法；第二部分是各种书体的临习范本，帮助读者提高书写各种书体的技巧；第三部分是养生篇书法作品欣赏，这部分可帮助读者在提高书写技巧的基础上，进一步提高对中国书法的欣赏能力，并懂得如何写成一件书法作品。

此书承蒙中山医学院车大宏教授审阅并作跋，书法作品方面，也得到家兄少华的提点和校正，在此一并致以衷心的感谢。

书法气功是个新课题，因水平所限，其中不免有陋见错误，万望读者、方家指正。

编者

1990年9月

目 录

前言

一、气功与书法	(1)
(一) 气功书法养性怡情	(3)
(二) 心理与健康	(4)
(三)“动静乐寿”——古人养生之道	(6)
(四) 练字可修心	(8)
二、练习书法前的几种功法	(10)
(一) 坐功	(10)
(二) 手功	(11)
(三) 站功	(15)
三、写字时的全身姿势	(17)
(一) 平坐式	(17)
(二) 站式	(19)
(三) 盘坐式	(20)
四、气功书法的收获	(22)
楷书临本	(27)
行书临本	(67)
隶书临本	(75)
养生篇书法作品	(123)
跋	(157)

一、气功与书法

气功能防病治病，增强生理机能，延缓衰老，促进身心健康，使人精力充沛，益寿延年，已为大家所公认。而书法（这里主要指用毛笔写字）具有防病治病和抗老增寿的事实，也早已引起人们的注意。我国古代书法家勤于书法而长寿者颇众。柳公权活了88岁，虞世南89岁，欧阳询84岁，文徵明89岁；现代的书法家苏局仙年过百岁依然健在，郝世襄90余岁仍气壮不衰，这都并非偶然，其中有一定的科学道理。

练习书法可以防治一些常见的慢性病。我国老一辈革命家朱德委员长，因右手麻木，经长期医治未见成效，而索性练习书法，不知不觉便好了。方毅同志患神经衰弱症，经常失眠，结果也是练习书法治好了。不少医学专家认为，练习书法可以防治一些常见慢性病，如神经衰弱、精神萎靡、手臂发麻、腰酸背痛、肩周炎和动脉硬化症等。

练书法与气功有许多相似的地方，而且可以把两者密切结合起来。众所周知，气功具有三个基本要素（即调身、调心、调息），在实践中，我们发现练习书法也含有上述三要素：

一是调身（姿势）：就是调整身体的姿势，以适应练功的需要，可采用坐、站、卧位。书法也非常重视写字姿势，要求两脚平开如肩宽，松腰宽肩，含胸拔背，两手自然平放，左手按纸成弧形，右手执笔，体态要轻松自然。这种姿势与松静气功的姿势相似，有利于全身肌肉、血管、神经的放松，从而促进入静。

二是调心（诱导入静）：气功中的调心，就是要调整精神状态，使意念集中（意守人体的某些部位或穴位，如丹田穴、涌泉穴、印堂穴）。

三是调息（呼吸调节）：气功与书法，都要求呼吸自如，深长而均匀，

舌抵上腭，不要屏气或有意识抑制呼吸，这样有利于身体的“松”和“静”，促进心肺功能的调节。“体松”就能使全身肌肉放松，气血流畅，血脉和顺。为了更快地集中意念，常以各种方法进行诱导入静，如默念法，数息法等，以一念代替万念。意守后，常会产生“内气”流动，促进气血运行，经络畅通。中医理论认为，“通则不痛，痛则不通”和“通者不病，病者不通”。

练习书法的第二个要求就是意念集中，排除一切杂念，聚精会神地读贴，临贴。鲁迅先生曾说：“静观默察，烂熟于心，然后凝神结想，一挥而就。”练习书法就是要将意念集中在一个方块内，排除各种杂念。宋代诗人陆游讲过：“一笑玩笔砚，病体为之轻”，庄子有“心静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生”的名言。《外篇在宥》就是说人只要做到精神非常清静，避免劳形操心，便可得到长寿。因此，在练习书法时只要有意识地运用气功的原理，掌握正确的写字姿势，执笔、运腕掌握其奥秘之处，就能达到一个新的境界，收到很好的效果。为了放松肌肉，集中思想，易于入静，可选择下面其中一个功法来练习，作为写字前的一个“导引”。

从气功理论来看，静是为了动（包括体内“气”和肢体的“动”），“静极生动”，“动则通，通则不病”。“动”是“通”的必要条件，而“通”是“动”的必然结果。要写毛笔字，必须要提笔运腕，只要把手、腕、肘、臂及全身之力送到笔端，才能把字写得刚劲有力，潇洒流畅。古人说：“草圣最为难，龙蛇动笔端”。挥毫泼墨，要站立悬腕，有如“若晨鸡振翼而将飞，暮鸦联翩而欲下，血脉相连，筋骨老健，风神洒落，仪态万千”。孙过庭《书谱》里形容书法的笔画有如“奔雷坠石之奇，鸿飞兽骇之姿，鸾舞蛇惊之态，绝岸颓峰之势。”古人形容写字的功力要“人木三分，力透纸背”，明朝大书法家肖显，书写长城山海关城楼上的巨幅扁额“天下第一关”五个大字笔力雄劲，气势磅礴，传说他书写这五个大字之前曾苦练数月气功，而后静坐运气于丹田，一挥而就，可见书法与气功有着密切的联系。只要我们领会其精神，融汇全身之血气，便可促进体内血液循环。另一方面，提笔写字要不断牵动手部20多块小骨和50多块肌肉，俗话说：“十指连心”，手的动作便会反射性地调节中枢神经系统机能。此外，10个手指还与6条手经相连。这样，由于写字时指头互相摩擦刺激相应的穴位，便能起到促进气血运行、经络畅通的保健

作用。陈毅同志曾说过：“写字也是一种运动，而且还是一种很好的锻炼方法。”鲁迅先生说：“写字就是画画。”一幅好的艺术作品能给人们以美的享受。总之，练习书法的过程就是练习气功的过程。书法气功有效地调动人体的内在因素，对自身进行反馈治疗，不但能防治疾病，益寿延年，还可以挖掘人体内的潜能，使人头脑清醒，思维敏捷，心灵手巧。对于防治老年人的性格变态和痴呆也有一定的疗效。

（一）气功书法养性怡情

人的长寿与防病，抗老与养生与诸多因素有关，但开怀乐观对于人的健康却有直接的关系。中国有句俗语：“人逢喜事精神爽”，表现了一个人遇上高兴事后心情格外舒畅的心理状态。心理学家认为，人在这种心理状态下，思维敏捷，记忆清晰，感受力和创造力特别强。相反，一个人若受到挫折、打击，就容易产生消极心理，出现思维迟纯，记忆衰退，各种能力下降的情况；长此下去还可能导致人的性格变异，甚至患上精神病。我国古代经典医书《内经》中提到，积精全神是养生大法，说明人的精神因素十分重要。国外学者胡夫兰德在他的《人生延寿法》一书中也明确指出：“一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的，要算是不好的情绪和恶劣的心境……。”因此，必须培养自己胸怀豁达、开朗乐观的性格。

我国古籍中对临池作画可以陶冶人的性情，排除一切烦恼和忧虑，使人身心健康有相当精辟的论述。《巫北医话》说：“学书用于养心愈疾。”《心术篇》说：“书者，抒也，散也。抒胸中气，散心中郁也，故书家每得以无疾而寿。”《临池管见》说：“作书能养气，亦能助气。静坐作楷书数十字或数百字，便觉矜躁俱平；若行草，任意挥洒，至痛快淋漓之时，又觉心灵焕发。”由此足见，练习书法时可娱赏心目，豁达开怀。唐代鉴赏家李嗣真曾用“拨云睹日，芙蓉出水”，“阴阳寒暑，四时调畅”，“清风生袖，明月入怀”等联想来形容王羲之的书法所给予人们美的、愉快的感受。这是因为临池写字时，必须精神集中，没有杂念，心正气和，意力并用。据医学家认为，人在意念专一，挥毫运笔时，大脑皮层的兴奋和抑制得到平衡，四肢肌肉得支锻炼，内

脏器官的功能得到调整，从而使新陈代谢旺盛。不少人通过练习书法，精神充沛，性格也得到了锻炼。书法虽无色，却具有图画般的灿烂；虽无声，却具有音乐般的和谐。在书写过程能使人乐而忘返，书不欲止，“心情舒畅百病消”是我国练功家与长寿老人的经验总结。气功书法确能静气宁神、养性怡情。

（二）心理与健康

每个人都特别关心自己的健康。健康应该包含着生理与心理两个方面，只有身心都健康，才能延年益寿。但是一般人谈到健康二字，多只注意生理上的健康，而没有注意心理上的健康。有些人患了癌症，当本人还未知自己患此症时，精神尚好，一旦知道，寝食不安，病情剧增，这是由心理因素引起的，称心理性疾病。美国有位医生调查了 250 名癌症病人，发现其中 156 人在发病之前曾受到过强烈的心理刺激。有些战士在战场杀敌，负了重伤还在战斗，但当知道自己负伤流血时，马上晕倒过去。相传，我国古代名将关云长被毒箭射伤右手，当华佗医师为他做手术时，将伤口腐肉削去，鲜血直流，旁人见之，“不寒而栗”，而关云长这时还在下棋。这些例子都说明人的心理状态是十分重要的。

人的心理随着年龄的增长会发生变化，不同的年龄层次有不同的心理特征。特别是老年人，由于身体机能，尤其是脑部神经系统的老化和衰退，不仅使老人在智力、个性等方面发生很大的变化，而且会使老年人的情绪和情感发生变化。如遇到某些刺激，有的老年人就会大动肝火，产生莫名其妙的激烈情绪，或者产生明显的抑郁倾向。人到老年，由于身体抵抗力下降，各种慢性病缠身，也会引起心境不良。疾病对人的心理影响也很大，当发现身体机能上的缺陷，有些人在精神上马上就会出现异常。

从社会因素来看，人到老年期会遇到一系列的社会问题。例如退休或离职，生活赡养，子女分居，社会环境，以及亲朋死、别等等都会产生抑郁、恐惧、绝望等不良心理。

人是有思想感情的，对外界事物产生不同的情绪变化，这是正常的心理

现象。如果喜怒无常、该悲不悲，该喜不喜，那是不正常的；但如果悲喜过度，悲不可止，那就会伤及身体。中医经典著作《内经》中早有记载，精神因素与五脏有密切关系：“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾”，“怒则气上、喜则气缓、悲则气消、恐则气下、惊则气乱、劳则气耗、思则气结”。表明了情绪对人体的影响，不良的情绪还可能引起和加重疾病。《红楼梦》中的林黛玉情绪忧郁、多愁善感，结果肺病缠身。传说中的伍子胥过关一夜白头，虽然是艺术上的夸张，也说明了忧愁对人的健康引起不良的影响，甚至会导致体内激素的变化，使内分泌紊乱，免疫力降低，抵抗力减弱，甚至百病丛生。正如马克思说：“一种美好的心情比十剂良药更能解除生理的疲惫和痛楚。”马克思这段话指出了心理因素在健康长寿中的特殊作用。我们可以通过自己的努力，培养健康的心理，抵抗环境带来的有害因素，调节人的身心健康。

1.培养乐观情绪。一个人的心理情况是和他个人的意识倾向紧密联系的，培养积极向上的人生态度，正确认识周围事物，热爱自己的工作和生活，在家庭中和睦共处，尊老爱幼，培养自己高尚的生活情趣，对生活充满热望，就是遇到种种困难、挫折和打击，都要善于用理智来调节情绪，做自己情绪的主人。调节情绪的方法有：宣泄——将压抑着的情绪通过适当的方式加以泄放；克制——就是要遇事不怒，保持平静的心境，以理智抑制情绪发作，或者用理智审视情绪的合理性，“宁静致远”，只有内心处于平静，才能处事合理、正确；转移——泰戈尔说，人们为了从痛苦中解脱出来，“象被黑暗困围的幼苗，总是拼命地想撕破黑幕，投身至光明中去。”遇上极其痛苦之事，就要用最美好最愉快的事来代替它，从而分散自己的注意力，以冲淡原来的情绪。自慰——遇到不如意的事，不要一直放在心上，或耿耿于怀，愁眉苦脸，而应该找个合适的理由自解自慰，减轻失望、痛苦情绪等等。

2.做到恬憺虚无。什么叫恬憺虚无？“恬”是指安静、坦然，“憺”是朴素的意思，而“虚无”是指对名利、嗜欲都很淡薄，无动于衷。《内经》的“摄生”类与“阴阳”类中记载：“是以圣人为无为之事，乐恬憺之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也。”“恬憺虚无，真气从之，

精神内守，病从安来。”恬憺虚无是古人养生中重要的一环，要做到这点，必须加强修养，不追求个人过高的欲望。对待个人问题上，不斤斤计较，不因小事而怒气满腔。要保持清静、安宁和知足常乐的心境。

3.要有精神寄托。每个人都应该有自己的兴趣和爱好，可借此增加人生的乐趣。比如参加社会活动，如里弄工作、街道公益活动、教育青少年、科技咨询等，以去除空虚寂寞之弊端。必要的人际交往对老年人很有裨益，因为朋友多的人生活不易孤寂，可以促膝谈心，互倾心事，彼此得到教益。参加文娱活动，进行体育锻炼，可娱乐身心，增强身体素质，从而使精神焕发，增进心理健康。练习书法是精神寄托的一个方面。99岁高龄的著名书法家孙墨佛先生，从10岁开始习字。80多年中。他不管是研读于书房，还是外出旅行办事，从未停笔写字。孙老写字时，精神集中，没有杂念，心正气和，意力并用，大有益于身心健康。我的老师吴子复先生，活到80多高龄。有一次他病了，家人免得他操劳，不让他写字，结果适得其反，他终日闷闷不乐，心情很不愉快。家人见状，只好让他继续写字，他简直高兴得跳起来。由此可见，精神情绪与健康长寿是十分密切的。

(三)“动静乐寿”——古人养生之道

“动静乐寿”四个摩崖石刻巨字，据考证是明代嘉靖十五年（即公元1536年）所刻，由当时绍兴府知府汤绍恩所作。汤绍恩于明代嘉靖十四年间出任绍兴知府后，当地经常发生水灾，因而促使他对钱塘江、钱清江、曹娥江进行实地考察，筑成著名的三江闸。他在地质勘查中长期跋山涉水，对劳动和体育活动能增强体质，促进身体健康，延缓衰老，增长寿命有很大好处，故刻后碑留传后人，以作养生之道。

我国人民很早就认识到“流水不腐，户枢不蠹”的道理。论语有云：“子曰：知者乐水，仁者乐山。知者动，仁者静。知者乐，仁者寿。”适量的运动能流畅气血，舒展筋骨，调济精神。唐代孙思邈说“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所能堪耳”，隋代巢元方也指出“运动骨血则气强”。可见进行经常的适量运动，能使气血流畅，强盘壮骨，起到增强体质的作用。

“动”是包括适量的劳动与运动。宋代学者蒲虔贯这样说过：水流则清，滞则浊；养生之人，欲血脉常行，如水之流。古人所说与现代所提的“生命在于运动”的观点是一致的。练习书法表面看来是比较“静”的，其实也包括有动，比如执笔要用力，运笔时要运用腕、肘、手臂以致全身之力，如站着挥毫时，还要运用腿与腰部之力才能把字写好。

“静”。安静也。南宋哲学家朱熹早指出：“动而不恬，故乐；静而有常，故寿”。就是说要劳逸有节，张弛有序。既要有适量的劳动与锻炼，又要有充足的睡眠与休息，“动”与“静”是相对的，“静”中也有动，“气功书法”就是静中有动，人们若能处于入静，以一念代替万念。内气就必然产生，内气产生就促进全身血液循环，这叫做内动。练习禽戏功的口诀说：“心情舒畅，神态从容，飘飘欲仙，如入云中。血气运行，经络畅通。意守丹田，静极生动。所以说练字过程中虽则是“静”，但“静”中也有动。

“乐”。指欢乐，乐观也。养生学家认为，心情愉悦，精神爽快，情绪乐观，无忧无虑，对身体健康长寿是十分有利的。我国民间谚语：“笑口常开，青春常在”，“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”。我们一切以宁静乐观为目的，愉快自足为前提；在这样的情况下，形体就不易衰老，精神不易耗散，就可以达到长寿。

练习书法，使人精神爽快，豁达开怀，不少书法爱好者都有这样的体会：一提起笔写字，往往写了几小时都不知时间过去，乐而忘忧。特别写好一件书法作品，使人精神振奋，心胸开朗。气功书法是沁透着“动静乐”三个方面。

人的寿命长短是与人的生活条件、科学技术、医疗保健、体育锻炼、环境卫生有密切关系的。杜甫诗人有这么一诗句“人生七十古来稀”。而今却是“人生七十数不清”，“人生百岁不足奇”了。据现代科学家认为：人类平均正常寿命应该是100—150岁。根据世界卫生组织的公布，全世界已有七个国家男子平均寿命超过70岁。女子超过75岁。我国上海、烟台两市市民1978年的平均寿龄均已超过70岁。不难看出，只要我们生活中努力做到“动静乐”的养生之道，必然收到健康长寿的结果。

(四) 练字可修心

练气功要具有三基本要素（即调身、调心、调息）。气功中的调心（诱导入静），就是调整人的精神状态，使意念集中。只有入静，内气才能产生，即可阴平阳秘，真气从之，正气内存，邪不可干，步入“气功态”，所以说练功先练心。

练习书法也十分重视心法，所谓“意在笔前”是指作书的方法。卫夫人《笔陈图》说：“意后笔者败，意前笔者胜。”王羲之的《书论》也说：“凡书贵乎沉静，会意在笔前，字居心后，未作之始，结果成矣。”这就是说，作书前必须考虑如何布局谋篇，作品的分行布白，字形的大小，长短疏密，离合正侧，偃仰平直，血脉相连，意在笔前，然后作书方能取胜。若心中无数，任笔成形，这就叫意后笔前，必然失败。唐太宗说：欲书之时，当收视反听，绝虑凝神，心正气和。要求我们作书前要养成“意在笔前”的良好习惯，只有这样才能做到心领神会，得心应手，才能使作品写得潇洒流畅，生气盎然。

要写好一件书法艺术作品，必须具备“骨”、“肉”、“筋”、“血”，要流露出一种艺术个性、风度、神采和意韵。那就是说，不但要有形体，而且还有个性、风度、思想和感情。使整幅作品显示出一种合乎理性的情意，表现出一种统一而协调的精神境界。

“心正笔正”是唐代书法家柳公权提出来的。相传柳公权以夏州书记（书记，指古时官府主管文书工作的人）的身份入朝奏事。唐穆宗李恒说：我曾经在佛庙里看见过你的字，早就想见你了。于是任命柳公权为右拾遗（拾遗，唐代谏官名）待书学士。唐穆宗李恒问柳公权用笔方法，柳回答说：“心正则笔正，乃可书法。”唐穆宗听后，脸变了色，领会他是用笔法来进谏了。这句话不仅是练习书法的人用笔的法则，而且是学书法的人端正学习态度，甚至是如何做人的深刻哲理。宋朱长文在《读书断·神品》里说：“鲁公可谓忠烈之臣也”，“其发于笔翰，则刚毅雄特，体严法备，如忠臣义士，正色立朝，临大节而不可夺也。扬子云以书为心画，于鲁公信矣。”可见，要提高书法艺术作品的水平，必须提高自己的情操修养。板桥善画兰竹，其书则有兰竹柔劲清逸之法；鲁迅妙手成文，其书卷之气自然洋溢于字里行间。书者如

也。如其人，如其学，总之如其人也。所以说，练习书法的过程也是修心的过程。

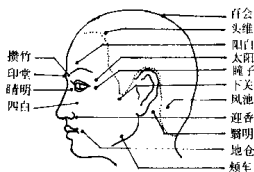


图1 人体头部穴位图

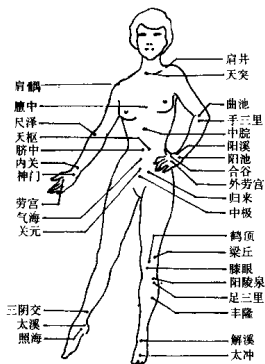


图2 人体正面穴位图

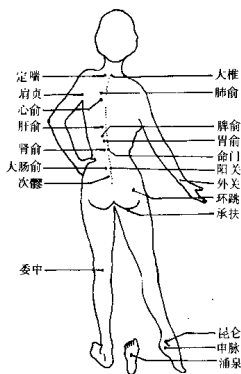


图3 人体背面穴位图