

【自然疗法首席专家讲座系列】

附  
教学VCD

赠  
自学挂图

图书 + VCD + 挂图  
现代家庭全自助医疗

# 中国 书法 养生

世界卫生组织倡导的自然疗法直接  
强化人体系统功能，提升免疫力，  
对常见病极具特殊疗效，且操作简便，  
是自我保健和家庭治疗的好方法。

书法大家、三秦名医马建中（行之），  
介绍了历代家传的医儒同源、以医为本、  
以书为用之养身理法和长寿奥窍，实现了  
在优雅情趣中陶然颐养的人文睿智。

【马行之】著

【医儒同源·道法自然】  
学书法养生·享陶然康健



『百病百患 屡治屡验』  
『一书一碟 易学易用』

中国科学文化音像出版社 / 远方出版社

# 中国书法养生

自然疗法  
首席专家讲座系列

马行之 著

中国科学文化音像出版社

远方出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

---

中国自然疗法/马行之主编.——呼和浩特:远方出版社,  
2003.3

ISBN 7-80595-844-0

I. 中... II. 马... III. 自然疗法—中国

IV. R454

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 017366 号

---

## 中国书法养生

---

- 主 编 马行之  
责任编辑 戈 戈  
封面设计 范晓荣  
出 版 远方出版社  
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号  
发行部电话: 0471-4928118  
读者服务部电话: 0471-4911699  
邮 编 010010  
发 行 新华书店  
印 刷 西安市永惠彩色印刷厂  
版 次 2003 年 8 月第 1 版 第 1 次印刷  
开 本 880×1230 1/32  
印 张 5  
字 数 90 千字  
标准书号 ISBN 7-80595-844-0/R·29  
定 价 24.80 元
- 

远方版图书, 版权所有, 侵权必究。

远方版图书, 印装错误请与印刷厂退换。

# 前言

随着社会的发展，人类的进步、追求健康，提高生活质量越来越受到人们的重视。马建中所著《中国书法养生》一书，巧妙地将祖国医学传统养生理论方法与书法艺术科学融合，从理论上进行了全面独到的阐述，提出并形成了较系统的疗法，为我国全民健身活动做了一件好事。

马建中(行之)先生幼承家学，诊脉疗疾，赋诗挥墨，几十年苦读研习，锲而不舍。在市场经济大潮强烈冲击下，能铭志守业，潜心学问做一些事情，实在难能可贵。

《中国书法养生》一书，立论较深，浅出易行，实用性较强，读者只要亲身实践，即可逐步感受到其自然舒适的养生功效。《黄帝内经》云：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”，道出了传统养生的关键。真气是维持人体生命活动的精微物质的泛称，是抗御

外邪、营养机体的基本物质；真气是情志产生的物质基础，情志又是维养真气的重要因素。真气足，则精神好，情志顺，身体健康，所谓“正气存内，邪不可干”。另一方面，情志的过度起伏、控制失度，就会导致真气的运行混乱，为外邪的入侵造成可乘之机，从而导致疾病发生。

当今社会，人们工作和生活节奏进一步加快，精神压力不断增大。在复杂多变的经济社会中，经常会遇到一些令人“头痛”的问题，需要人们去思考解决，但关键是要正确地调节自己心绪和精神状态，以平和的心态去面对和处理所遇到的难题，以达到“精神内守”、“真气从之”。大家如果在紧张疲劳的工作生活之余，能以方便易行的书法养生疗法凝神静气，不但可以提高书法技艺，增加艺术修养，而且可以陶冶情操，缓解烦恼劳顿，调摄保养正气。一支笔，一块素毡，时而游龙潜凤，时而冲天如鸿，就可达到疏理气机、调节情志、濡养筋骨、渲发精神之功效，的确是一种健康长寿的养生之法。

殷切希望广大读者参与到书法养生练写的群体中来，挥写出你们健体强身的新篇章。

国家中医药协会会长

張洪魁

2003年元月于北京

贺马行之新书出版

弘揚祖國優秀  
傳統文化勇闖  
人民身心健康  
新路

周巍峙

中国文学艺术界联合会主席周巍峙先生题词

# 目 录

- 第一章 中国书法 /1
- 第二章 书法养生 /8
  - 一、书法养生理论基础雄厚 /11
  - 二、书法养生的意与形 /12
  - 三、书法养生自然方便易行 /13
  - 四、书法养生艺趣多姿易持 /13
- 第三章 古今书法家健康长寿举证 /15
- 第四章 祖国医学及其相关学说与书法养生 /22
  - 一、阴阳五行学说与书法养生的关系 /22
  - 二、气血、经络学说与书法养生的关系 /26
  - 三、其它相关学说与书法养生的关系 /28
- 第五章 书法养生应用技法 /31
- 第六章 道法自然是书法养生之本 /40
  - 一、古人早期的养生 /40
  - 二、道家与书法养生 /42
  - 三、佛家与书法养生 /45

## 四、诸家与书法养生 /48

## 第七章 气机调节是书法养生之领 /51

## 一、气机的升降 /51

## 二、气机与气的关系 /52

## 三、书法养生与气机调节 /53

## 第八章 意念推助是书法养生之要 /55

## 一、意念的形成 /55

## 二、意念的推助 /56

## 第九章 情志驾驭是书法养生之巧 /58

## 一、情志的内涵 /58

## 二、七情与内脏 /59

## 三、情志的调节 /60

## 第十章 笔墨线条是书法养生之纲 /62

## 一、笔墨要相宜 /62

## 二、线条具魅力 /63

## 三、线条外的内修 /64

## 第十一章 留根动桩是书法养生之势 /66

## 一、书法练养与太极桩功 /66

## 二、养生练写的留根动桩 /67

## 第十二章 臂摇方圆是书法养生之形 /69

## 一、方圆与太极 /69

## 二、臂摇方圆之本义 /70

## 第十三章 “天人合一”是书法养生之宗 /71

## 第十四章 “上工治未”是书法养生之源 /73

## 一、何谓“上工治未病” /73

## 二、书法练养是良方 /73

## 第十五章 名作欣赏是书法养生之辅 /75

## 一、流光溢彩的汉隶 /75

## 二、风范雄神的南帖北碑 /78

## 三、豪铮神浪的唐楷、行 /80

## 四、澎湃逸发的宋元行草 /86

## 五、酣畅恣肆的明清书 /90

## 六、道法自然的形篆体 /93

## 第十六章 十二经脉和奇经八脉 /98

## 一、名称分类 /98

## 二、循行部位及主要病证 /98

## 三、走向、交接、分布、表里关系及流注次序 /103

## 第十七章 书法养生五行笔及保健手法 /108

## 一、书法养生五行笔 /108

## 二、基本手法功用及禁忌 /110

## 三、穴位的功用与辨认方法 /113

## 四、手法中的补泻 /137

## 五、常见病的保健疗法 /139

## 附：穴位擦剂 /150

# 第一章 中国书法

## ——浩瀚历史长河中的一艘大船

中国书法这艘浩瀚历史长河中的大船，它从远古驶出，时而激荡浪尖，时而穿流透水，跌宕起伏，缆绳上结有文字，素帆上蘸有墨迹，满载着中国文化特有的理念，乘风破浪，驶向未来。

中国书法是中国传统艺术之一，是用圆锥形毛笔书写汉字（篆、隶、正、行、草）的法则。技法上主要讲执笔、用笔、点画、结构、分布（行次、章法）等方法。如执笔要指实掌虚，五指齐力；用笔要中锋铺毫；点画要圆满周到；结构要横直相安、意思呼应；分布要错综变化，疏密得宜，通篇贯气等。书画艺术同源于笔墨，各具气（刚性）韵（柔性）生动的美感。书法艺术要求有微妙叠见的变化，并崇尚个性风貌和意趣，它已有三千多年的历史。商周金文就富有艺术性，秦篆、汉隶、魏碑、

唐楷、宋行、明人小楷等更是丰富多彩……

中国以古老的历史，深邃的传统，被视为一个充满了神秘色彩的国度。西方人在极目关注东方，关注中国，中国艺术的深厚博大使人惊叹！中国书法的线条使人振奋！巴尔扎克热情洋溢地赞颂“中国艺术有一种无边无涯的富饶性”，植根于“特别东方”（黑格尔语）的哲学、文字、美学沃土的书法艺术是中国特有的艺术精品，“中国一切的艺术乃是中国书法艺术的延长”等观点亦逐步获得大多数人们的认可。毕加索亦诚恳地说过：“倘若我是一个中国人，那么我将不是一个画家，而是一个书法家。我要用我的书法来写我的画。”

以汉字为载体的中国书法，以文房四宝（笔、墨、纸、砚）为工具，饱蘸历史长河的浓淡汁水，落笔风雷，书挥大地，以千姿百态的神奇线条，变幻莫测的手法，组合线条传递书写者的“七情六欲”，演绎着人间的“五行真气”。中国书法的“黑”（字）、“白”（纸）、“红”（印）是其色彩三元素，书写者的“形”、“意”、“道”是其三大精髓。色谱黑白对比、色调冷暖映衬、明快强烈，线条艺术之美在这和谐对立中产生了摄人的魅力、风情万种的造型，音乐舞蹈的节律，诗情画意的韵味，使你置身于“无为”的超脱境界。

中国书法是古老的，但也是崭新的，一代代书法巨匠的足音已经远去，留下来的，往前走的是“新人”。信息时代的到来，生活在软件、光盘、伊妹儿、网络经济、精品屋、休闲吧的新人类，与手提鸟笼，脚穿“圆口”，口哼戏曲，动辄寻个桩，舞个太极的“遗老”们产生了巨大反差；人工书写与电脑点击；邮递员与伊妹儿……都产生着巨大的反差。然而，矛盾的统一终归是摆在我们面前的事实，它都有它的生存空间，有它互补的价值。要害在于现代理念与中华文化传统冲突所产生的困惑，为多数的青年人所有，他们许多人不了解历史，不探寻源流，表现出了存在于人的认识感知思维活动中的种种缺憾。我们为何不去试一

下，年轻人利用网络优势，多了解一些“过去”的事情，提高一下中华民族的自豪感；年长人亦接近一下网络，点击一些“现在”的时尚，享受一下世界多元化的益趣。

文化的发展推动着社会的进步，中国书法的发展是中国文化艺术的脉搏点。“书如其人”，讲的是对立与统一的关系，你在创作书法作品的同时，赋予笔端的就不仅仅是墨彩，它饱蘸了你浓于水的性格、涵养、意识和走向，而这一切的完成，都要靠“气息”来进行，不只是运用你的手臂将横、竖、撇、捺送到其恰当的地方，以达到美的谐和及情的渲泄。

中国书法艺术的本质构成，和其它所有艺术一样，都离不开客体与主体两大方面内容，前者是艺术的躯体，后者是艺术的灵魂，两者相辅相承，缺一不可。躯体的健壮要靠时代的濡养，主体的发展要靠灵魂的升华。这样就产生了这么一个困惑，一代代的书法学子在继承了所谓书法传统而欣慰不已的同时，也对书法艺术的源头陷于迷惘和问津无力之中。固然，真正优秀的传统是要继承，但创新也是势在必行。现在已到了信息时代，环境的变迁，今人能写过古人吗？就拿书圣王羲之（字）来讲，你临得再认真，以至于乱真，也只能落个此君很像王君（字）也。而笔者认为，我们要学的是王羲之的精神实质与可贵的风范，并不是那些枝节的东西。尤其在今天，书法的实用性在逐渐消退，而其内涵性、艺术性、欣赏性应大力加强，才能实现中国古朴哲学观的“此消彼长”。只有师传统，法造化，重创新才能开出一片新天地，使中国书法立于世界文化艺术之林，且在显著位置站立着。

这样笔者就萌生了汲传统文化阴阳五行之精，溶天地、人体、物体造化之形；漱人体大脑、四肢、百骸之意；衍自然、生发、平衡之道的思想来。近二十年，笔者暂离了“传统”一段时间（不敢背离，实际上也未离开）才得以静下心来进行了反思。此期间多次重游了殷虚故地（甲骨文出土地）、敦煌石窟和多处摩崖、壁书壁画发现地及海外多处古岩化和文字发现地，得出了

这这样一个结论，不管是哪个国家哪个民族，在其先祖时期，以象形为述意的文字是相通的，这些为我们中国书法走向世界打下了根深的基础。难怪有次在国外，我应邀作书后，响起了雷鸣般的掌声，几位外国朋友欢呼雀跃用英语讲道“我认识中国字了！”当然，她（他）们认识的或可以说领悟到的只是我在象形文字基础上创立的一种新书体——形篆，并不是中国纯传统书法，但这一小小的插曲，坚定了我走创新道路，使中国书法走向全球的信心。更何況，美好的艺术都是相通的呢！

一幅好的书法作品，固然要让人认知更好，但逐字逐句的认识和读书又有多大的不同呢？所以书法，顾名思义就是要既书之亦当法之，道于法，超于法，以法而为不法之法，自然为其大法矣。尤其是我们中国书法走过了漫长的几千年，饱浸了中华文明的“易”、“道”、“佛”、“儒”的精髓营养，是该渲发的时候了，是当光扬于世界的时候了。

商周时期的甲骨、钟鼎、石鼓文透露了先民对神的崇拜与敬畏，以雄伟峻厉，庄严工整，奇丽多姿，雍容恢弘的形象，入骨三分地刻铸出了一道道朴雅的音符。

秦汉时期的篆、隶，显露了一代君王的伟绩与国势强盛的时代风貌，笔道圆转或四平八稳地谱出了一缕缕绚丽的乐线。（附图 1、2、3）



图 1



图 2

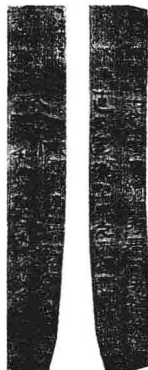


图 3

东晋南北朝的名家书，裸露了门阀士族的特裕思维和家族流派走向，敛锋不发，若断还连，绵延不绝地奏出了一曲曲交响的乐章。

唐宋的楷行书，披露了帝王的整肃鼎盛和书家的尚意天真、师古不泥的一代新风，书学昌兴、诸体展姿、意趣盎然地吟出了一首首委婉的清腔。（附图 5、6、7）



图 5



图 6



图 7

元明清的行书化，渗露了书法百家的古法复归、任性率真和书家尚势书风，笔墨纵横、帖碑盛行、怪异险陡地哼出了一声声低沉的绝唱。（附图 8、9）

音符也好，乐线也好，乐章、清唱、绝唱无不留有各个时代的余音，今天的时代郑重地向我们书家提出了更多、更新、更精的要求，我们再也不能夜郎自大了，我们应深刻、认真地洞察国际社会美学动态，找出中国书法融入世界艺术主流的切进点，这方面劣势是有的，但优势却也不少。我想，我们应当把中国书法丰厚且博大精深的历史文化内涵提炼出来，使其濡书法艺术之筋骨，升书法艺术之真气，壮书法艺术之元神！

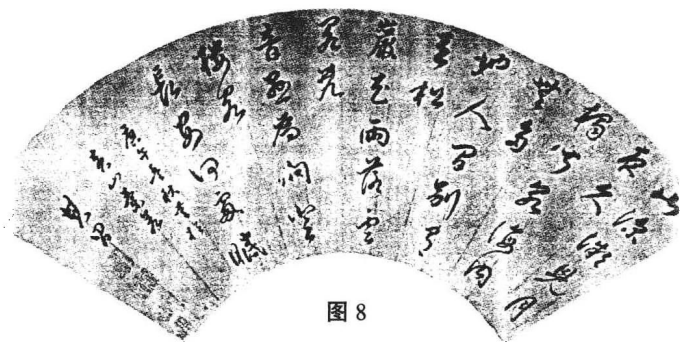


图 8



图 9

我们可以利用中国书法远古时的象形，与希腊米诺斯文字、玛雅文字、古埃及文字等国外同时期的象形文化进行驳接，连上艺缘（源），跨越时空求同存异，进入到书法艺术欣赏性在加强的今天，用丰富的中国文化底蕴，渲发出撞击心灵的传统与时代结合的书法新意来，使其作品发出厚重地历史的醇香，使其字里行间充盈出中国朴素辩证法的五行真气和易、道、佛、禅、儒之玄机。这才是我们中国特色的最大优势，而不只是停留在“叙意表现”这一点上。

作为一门视觉艺术，要完成自己的使命，是不得不以一定的客观事物形象为其反映对象的。比如绘画艺术中的山水画、花鸟画，主要以自然事物形象为反映对象；人物画、风俗画主要以社会事物形象为反映对象。相形之下，中国书法艺术则不同了，它不以自然事物形象为反映对象，也不以绘画那样的社会事物为反映对象，而以在中国的特有社会事物形象——方块汉字造型形象为反映对象。由于艺术内容的客体部分总是取决于它的反映对象，所以反映对象一经确定，我们会清楚地看出，中国书法艺术在客体方面的内容——经过书家再塑造的汉字造型形象。

对一门艺术来说，反映对象提供的仅是原始素材，它如果不经艺术家的“再塑造”，就永远是游离艺术宫殿之外的原始素材，不能成为艺术宫殿的一个有机组成部分——客体内容部分。

我的再塑造过程是这样的：先扎稳象形文字和古文字的根（甲骨、摩崖、古籀、石鼓、金文等），再连接其间的形和意为线，以根为基，以意促形，揉入中国文化精深的养分（不只是书法本身的），顺应大自然和历史发展趋势，弘扬中国书法的新理念。当然，我的“再塑造”目前只能算是个小小的支流罢了，想汇入大海是要历史作证的。

书家的审美意识，也就是书法艺术的主体内容。具体包括审美理想、审美倾向、审美趣味、审美情感等，而不是什么政治意识、伦理意识等。在中国书法艺术领域里，其客体与主体是相辅相承，共存并处的。康有为先生在《书镜》里所提到的“形学”，亦指再塑造的汉字造型。既是“形学”，它能物化的东西，必然不能是太具体，太明晰的东西。正是由于“形学”的独到之处，使中国书法有了更广阔的发展空间，使人们欣赏书法之时，不用太刻意地去认，而要自然地去“悟”，“悟”出书品真味，“悟”出一个书法国际化的新天地来！

其实早在 1300 多年前，中国书法就通过各种途经陆续走向了世界 20 多个国家和地区，国外学习书法的除华裔外，亚、非、欧、美亦大有其人。据统计，亚非欧美等地区每年都要派遣一定数量的留学生来中国艺术院校学习书法艺术。随着中国与世界文化交流的日益发展，中国书法必将还要跨进更多的国度，为更多的异族民众所激赏，所体悟。不用担心异族民众不识汉字，不识汉字无非只是不识汉字造型所示之音义罢了，这无大碍。汉字之音义本来就非书法之内容，他们只须凭借书法中的汉字造型形象，即可意会到书家积淀在其中的审美意识，更何况我们还有以象形文字为根的书法呢！

## 第二章 书法养生

### ——冲浪万里乘风破浪的一帧长帆

若把中国书法喻为历史长河中的一艘大船，那么书法养生就像冲浪万里乘风而进的一帧长帆了，它和中国书法同呼吸，共命运，披惊涛，斩巨浪，一同驶入了 21 世纪。

人们对书法养生还是比较陌生的，顶多有些似曾相识的感觉，这是因为书法养生从来都未被作为一门学科认真讨论过，只是依附于某个门檐下而已。严格来讲书法养生属于中国养生学的范畴内，自从有了人类，养生之法随即产生，文字的发展促进了养生之法在人类中的广泛传播。养生的方法散见于经、史、医、儒、释、道等书籍中，从衣食住行到书画琴棋，从刀耕火种到游浴猎钓，无不蕴藏着养生学。民间有“早晨一杯水，晚上搓搓腿”、

“酒色财气四堵墙，世人都在墙里藏，有人能跳墙外去，不是神仙也寿长”、“天有三宝日月星，地有三宝水火风，人有三宝精气神，善