

書法與老康原

趙昌春



華文出版社



92-05
2

书法与老年健康

连昌裔 著

华文出版社

(京)新登字 064 号

责任编辑:蔡鑫泉 杨伟亮

封面设计:连昌裔

版式设计:于满海

书法与老年健康

连昌裔 著

华文出版社出版

(北京西城区府右街 135)

新华书店总店北京发行所发行

北京光华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6 字数 45 千字

1993 年 9 月第 1 版 1993 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 7-5075-0364-X/J·9 定价: 6.50 元

作者简介

音乐家、书法家、满学家连昌裔先生，出生于东北。自幼酷爱音律，喜攻诗文书画，金石篆刻，志趣广博，尤喜书法，笔墨为伍，勤奋不息。

先生曾就读东北师范大学中文系，1949年考入东北鲁迅文艺学院，师承前苏联专家奥依·特拉赫，学习小提琴八载。

之后在沈阳音乐学院、中央音乐学院与前苏联专家米基强斯基，学习高级提琴教学法。曾任中央实验歌剧院管弦乐团首席提琴，身兼演奏、作曲、指挥、教学而博识见广，造诣颇深。

先生离休而不休，仍致力于满学和书法的研究。他对书法艺术态度严谨，一丝不苟。对每一字皆意先笔后，力求字形优美清秀，圆润流畅，循章矩法，气韵有神，使其字呈现出立体感、音乐感和美感，使之光彩照人，像一首优美动听的旋律，如歌如述，委婉动人，时而又激情豪放，大气磅礴，有如雷霆万钧之势，使人观之心旷神怡，娱悦无穷而感慨万千，被世人誉为连氏书法。

先生的书法曾获得日本天皇特等奖。在多次与日本友人及国内外书法交流中，颇受赞誉。

1990年《香港中国艺术大展》荣获大殿作品收藏。

1991年《中国当代书法名家墨迹》荣列名家墨迹收藏。

先生近来主要著作有《连氏书法作品选论》、《书法与老年健康》、《高级提琴教学法》及创作改编管弦乐、民族乐和独奏曲一百余首以及历史小说《巴鲁王》。他主编《清代帝王后妃传》(上下两集)、《清代八大亲王》、《清代八旗子弟》、《风景速写技法》、《清代社会大观》系列丛书等。

先生现为中国音乐家协会北京分会会员，北京市音乐舞蹈家协会会员，宋庆龄基金会音乐学校顾问，日中书法交流史研究会顾问，中国国际文化书院院务委员，满学文化研究委员会编委会主编，满学文化研究委员会会长。

满学文化研究委员会

1991年10月于北京

序 言

我的《连氏书法作品选论》已于1990年度由学苑出版社出版问世，深得广大读者青睐和赞赏。为此，深感欣慰。

现《书法与老年健康》新作出版，将使诸多亲朋好友及国外友好、港台人士如愿以偿、藉以告慰。

书法这一门艺术，历经千载，延世留芳，文华书采，昌盛不衰，乃中华民族智慧的结晶，炎黄子孙无上之荣光。

古往今来，奇世珍品，万代留传，诸家各体的精湛技艺，荟萃精华，栩栩生辉，使书法艺术不断的发展变化，创造出新，呈现出万紫千红的境界，更使书法艺术臻于完美，更趋进化，更富新意，更富艺术美感，更加为人们所喜爱敬慕，进而追求探索，精研创造，使书法艺术更加深入人心，誉满华夏，光照全球。

而今，盛世年华，对外开放，工农商学科文并举，一片繁荣景象。而书法艺术也随着时代的昌盛而繁花似锦。名家书展，内外交流，增进国际友好往来，弘扬中华书法艺术，为国争荣，起到了积极的作用和做出了卓越的贡献。

由于书法艺术的发展兴旺，广大学者争入书门和老年书法的兴倡，必将涌现出更多的奇才书家。

当此绚丽年华之际，我的《书法与老年健康》新作，

若能对世人学者有所裨益，实属至诚所望，若能锦上添花，供学者鉴赏，更感无上之荣。

吾人虽学书六十余载，所悟所得、所识所积之经验，在书法艺术史的长河中，实属点画之笔。艺无止境，学海无涯，愿与名家学者同书共勉，勤奋耕耘乃耳。

愿书法艺术世代昌盛，万古千秋。

作者 连昌斋

1991年5月于北京

目 录

书法与老年健康	(1)
练字强身胜超太极	(7)
一 练坐功	
二 练站功	
三 练笔功	
老年学书更有道	(14)
老年学书条件优越	(16)
老年学书方法三则	(17)
一 自选书体	
二 自我评定	
三 自我修炼	
老年志学书法,尤重运笔	(20)
书法艺术概论	(23)
执笔方法概要	(31)
老年学书者选何种书体填摹为宜	(35)
填摹是书法的基础	(37)
背临是基础的升华	(40)
运笔概述	(43)
书写特太字体的要领	(48)
其一:意先笔后	

其二：艺术构思

其三：贵在运笔

书法与绘画·篆刻·诗词 (55)

我的书法作品选介 (67)

后 记 (74)

书法与老年健康

中华文明古国，悠悠五千年，炎黄子孙，勤勇聪慧，创造发明，推动乾坤，为人类的文明与社会发展，战天斗地，伟业辉宏，万古千秋。

当人类历史进入二十世纪九十年代之际，《书法与老年健康》一书出版问世，将受到世人及老年学书者之青睐。

书法，是中华民族文化的独特象征，是中国文化之瑰宝，是东方的一颗明珠。

中华几千年来，世世代代，都把书法艺术视为国宝，并敬为国魂，而尊崇膜拜。

《书法与老年健康》是社会发展与精神文明的倡导所致，也是对外开放、内外交流发展之必然，更是老年人的福音，中华民族尊老敬老的传统美德的体现。

《书法与老年健康》，为离退休老年人志学书法，提供一个参考。为老年人一展书艺术才华，开辟了一个得天独厚的广阔天地。

离退休老年人，曾经为社会发展，建国创业，改革开放，奉献了青春年华，做出了突出贡献。如今，载誉离职两鬓霜，也是不可抗御的自然法则。

唐代大诗人孟浩然诗曰：

“人事有代谢，往来成古今。

江山留胜迹，我辈复登临。”

忆往昔，贫苦的老年人，境况悲惨，终年以残羹而苟命，凄凄在目。确系“朱门酒肉臭，路有冻死骨”。史诗写照，千古铭刻。

古人孙集贤诗曰（为古人告老而作）：

人生七十鬼为邻，
已觉风光属别人。
莫待朝廷差致仕，
早谋朱石乐天真。

可见，旧社会告老之人，处境凄苦，社会黑暗，人间悲凉，使老年人的晚年，有感已觉风光属别人。呜呼哀哉，只待与鬼为邻矣！

而今，社会安定，政通人和，生活美好，环境安宜，离退休老年人既是国之主，又是建国创业之功臣，是国家与社会的宝贵财富。离退休老年人可谓身在福中，乐在其中。

优越的社会制度使离退休老年人真正实现了，老有所养，老有所为，老有所乐，老有所好，老有所喜，老有所学。

如此美好的社会环境和丰富多彩的晚年生活，实为得天独厚，幸福美满也。

离退休老年人，不仅在晚年生活中更幸福，心情更舒畅，乐趣更广泛，更富诗情画意，更加丰富多彩，同时，更使老年人关心的是有所作为，或大有作为，发挥余热，这不但对自己身心健康有益，对社会也有益。

正因为有此所想，有此希望，所以，也就更加关心自己的健康长寿，使余热燃烧得更旺，做出更大贡献。这一美好的愿望，定能如愿以偿。

要使老年人健康长寿之秘诀何在？因素诸多，但最关键的因素有三：一曰休息好。二曰保养好。三曰精神好。此三者因素，相互关联，以一连三。但最重要的应属精神好为之首要。这是老年人延年益寿关键因素所在。

人之生命在于“气”。气盛，体健，而精神旺；气衰，体弱，而百病生。

俗话说：“人活一口气。”气在人在精神在，言简意赅。此乃人生之法则，自然之规律也。

书法之道，对老年人的健康，具有莫大补益。练习书法，首先要心平气和，精神集中，心情舒畅，练一笔，写一字，都要求聚精会神，一丝不苟。循章矩法，心手合一，心中只有字，万念皆空，如同入静，才能练好字，一字练好，心情舒畅，精神振奋，娱悦无穷，心花怒放。可谓练学修身，修身才能养性，养性才能安神，安神才能健体。参禅悟道，心静无邪，百疾不侵，精神为之振奋，心情为之舒畅。因而，练字能协调神经，发达智力，平肝利肾，增强血液循环，增强免疫能力，强筋壮骨，练字强身，两得皆益。否则，精神不佳，心情不畅，忧悉烦恼郁生闷气；气冲尔怒，怒而伤神，神不守舍，五脏不宁，食欲不振，寝不入寐，久而生疾。疾使体衰，衰而无神，百病养生。焉能体健乎？再则，天有阴晴，人有阴阳，生老病死乃人之自然规律。万物混成，先天地

生，虚无之系，造化之根，神明之本，万物以之生，五行以之成。人本内网络全身，沟通内外，运行气血，使之抗御外邪，保护机体，人体的五脏六腑，四肢百骸，九窍筋骨，皮肉血脉等器官各有不同的生理功能，而人体各组织器官均需气血以之滋养，使之机体得以协调旺盛不衰。正是因为老年人各部器官功能减弱，造成正气不足，经络失调，气血亏损，抗御力减弱，故而老年之病随之而来，多数老年人一般均是阴阳失调，气滞血瘀所致，应以扶正培本疗之，激发和增强老年人的免疫功能，增强抗御各种疾病的侵袭，使之人体各部器官及经络的协调与平衡，渐而使老病愈而消之，欲达此目的最好的方法，莫如学书。书法艺术之所以对老年人的健康有益，延年益寿，最主要是学书者在临池时，其本身就是一种极好的文体活动，也是调节人的肌体内在平衡的最好的书疗之一。因为学书者在临池时最重形神合一，眼心手协调一致，在静中求动，在动中体现出心静体松，以意引气，以气引情，以情引神，身正笔稳，神凝笔端，气沉丹田而体松，使之人体各部皆处于高度的协调之中，又通过学书者的一笔一划，一横一竖，一字一行，轻重缓急，虚实相间，曲直迂回，抑扬顿挫，有节奏有旋律地抒发学书者的感情，使之情而合之字而舒，乐则气平字丽，喜则心旷神怡，使学书者充分抒发了感情，进而使心灵深处获得了极大的平衡和特殊的满足，从而调节了人体的神经系统，使之心脏跳动均匀有力，呼吸平稳和谐，人体各部肌肉，各部关节都得到了活动，使人体阴

阳失调得到了调节，使气滞血瘀得到了平舒化瘀、经络贯通精气神旺。久之临池使老年之病症愈而全消之，这正是书法艺术对老年健康而益的根本所在。然而书法能有利于健康也在于它最能陶冶情操，在学书中获得极大的自愉，在书法艺术中反映出学书者的才华、气质、修养及审美趣味时有感其乐无穷也！这种特殊的自愉对老年人的精神有其特大的鼓舞力量，激发了老年人的感情世界，这种精神力量最能调节阴阳失调，平舒了气滞血瘀，起到了扶正培本的功效，使身体各部和心情得到了满足与平衡，达到了养神健体的目的，而这种功效就是在学书者长期临池中，不知不觉中得到的书疗奇效。而这种书疗，实际上就是一种精、气、神功。

中医学素有：怒则气上，喜则气上，喜则气缓，思则气结，悲则气消，恐则气下，以及大怒伤肝，暴喜伤心，思虑伤脾，忧伤伤肺，惊恐伤肾。

然而书法艺术之所以有利于健康之说，就在于它能扶正培本，调节人体各部经络使血气通过，起到了养生作用。因此，古今学书者长寿的老人颇多，据史料所载，唐代大书法家柳公权寿高 88 岁，欧阳询 85 岁，宋代大书法家赵构 81 岁，明代大书法家文征明寿高 90 岁，董其昌 82 岁，而现代人大书家孙墨佛、苏局仙均寿逾百岁，由此可看出这些大书法家均寿高在 80 岁以上，究其长寿的原因，古今医家均认为是长期学书临池所得，由此可看出书法艺术对老年健康是极为有益的。可谓书法之道乃无形之道，神奇奥妙矣！

为此，老年人志学书法，不但强身健体，又使学书者得到了书法艺术的美好享受，使老年人为之精神振奋，从而焕发了青春的活力，增强了老年人的机能代谢，舒经活血，精气神佳，心旷神怡，使老年人晚年生活更加风彩多姿，岂能不延年益寿？

因此，笔者以诗相赠，曰：

六十学书始，十载方古稀。

志学出圣人，八秋何所迟？

参禅悟道得，书法胜太极。

运笔精气神，书家最长寿。

练字强身 胜超太极

学书乃养生之道。练字强身，胜超太极，是指老年人各有所好，尤喜书法艺术而言。我国有诸多的老年人练习太极拳，借以活动筋骨，增强肌体功能代谢，以求益寿延年。太极拳的特点是运动发力，亦柔亦刚，招法灵活；技法势正招圆，气势连贯，刚柔相济，虚实相间；心为主宰，气沉丹田，手眼身法步，精神气力功。它的奥秘所在，不仅是活动筋骨，有益健康，更在于它能防身健体，实乃武术之功。而书法艺术属文体养生之道，最重心正笔稳，心平气顺，心无杂念，万念俱空，唯有书法，眼心手合一，精气神集中，在书写临池中得到肌体各部的协调平衡，气沉丹田，缓解气滞血瘀，起到扶正培本之功效，于书法艺术上得到心灵上的特殊满足，这对老年人的心身健康是极为有益的，故而称得上是练字强身，胜超太极了。

（宋）欧阳修诗曰：

盛世无隐者，

英才尽来归。

愿更多的老年志学书法者涌入书门，为弘扬民族文化，为老年书法艺术，增光添彩。

书法练字，亦称练功。

一曰：练坐功。

二曰：练站功。

三曰：练笔功。

一、练坐功

老年初学书法需要填摹，要填摹须静坐，“心正则笔正乃可为法”。法须入静，静能生性，性能生神，神而入书，书而成形，形神兼备，谓之入书。久练坐功，练意志，练坚韧，练精神，练气质，似如坐禅悟道。坐要心神凝聚，气运丹田，九转全身，贯通五脏六腑，平舒肝胆，万念皆空，手有笔，心有字，心平气顺，吐气平舒，坐得住，坐得稳，坐得静，坐得安，坐得不厌其烦，不急不燥，心有笔动，自然放松；身正笔正，心手合一，笔随人意，人使笔转，笔笔含韵，字字生花，精神娱悦，久坐不疲，久练不息，精气神丰，气血升华，出神入化。实可谓，手练一支笔，内练一口气。

这口气，非同凡响。可谓气贯长虹，可气冲牛斗，可志气冲天，可气吞山河。

这口气，可攻坚克难，可攻关克难，可刚直不阿，可精神焕发，功成笔就，坐功超然，出神入化。

二、练站功

坐功谓之静，站功谓之动。静中有动，动中有静。静为柔，动为刚，刚柔并重，合而为一。此书法之道也。