

第三年龄生活新天地

主 编：顾秀莲

副主编：李宝库 沈德立

书画艺术与修身养性

刘少镛◎著

欲作画
无躁心
书画功
有节奏

先立意
敢落笔
练造型
谋均衡

慢展纸
尽精微
心眼手
悟美感

心专一
顾大体
协调动
自然成



科学出版社

第三年龄生活 **新天地**

主 编：顾秀莲

副主编：李宝库 沈德立

书画艺术与修身养性

—— 刘少镛◎著 ——

欲作画
无躁心
书画功
有节奏

使纸
青微
良手
谋均衡

顾：

早良纸
青微
良手
美

顾大体
自然成

科 学 出 版 社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

书画艺术与修身养性/刘少镛著. —北京: 科学出版社, 2011

(第三年龄生活新天地/顾秀莲主编)

ISBN 978-7-03-029841-6

I. ①书… II. ①刘… III. ①汉字-法书-作品集-中国-现代②中国画-作品集-中国-现代③人生哲学-通俗读物 IV. ①J222.7②B821-49③R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第259053号

丛书策划: 侯俊琳

责任编辑: 侯俊琳 樊 飞 王昌凤 / 责任校对: 宋玲玲

责任印制: 赵德静 / 封面设计: 无极书装 / 排版制作: 文思莱

编辑部电话: 010-64035853

E-mail: houjunlin@mail.sciencep.com

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年3月第 一 版 开本: B5 (720×1092)

2011年3月第一次印刷 印张: 10 1/2 插页: 2

印数: 1—8 000 字数: 200 000

定价: 40.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

大力实施“银教工程” 让所有老年人幸福养老

“银教工程”，即“东方银龄远程教育普及工程”，是“全国敬老爱老助老主题教育活动”的重要组成部分。该项工程是在中国老年大学协会和中国老年学学会的支持下，由中国老龄事业发展基金会和北京东方妇女老年大学共同创办和开展的一项面向全国老年人的教育普及活动。自2008年开始，中国老龄事业发展基金会和北京东方妇女老年大学利用首都北京的教育资源优势，组建起了一支上百人的专家团队，陆续开发出1000多个课时的老年教育课程，并在全国300多所涉老机构进行试点和实验，收到了良好的效果。在此基础上，全国敬老爱老助老主题教育活动组委会于2009年3月将该项活动列为四大工程之一，定名为“银教工程”，决定大力推广，希望利用三年左右的时间，进一步完善课程体系，使课程总量达到3000课时，并进一步提高授课录制水平，加强配套书籍的开发建设。我们希望通过推广普及“银教工程”，使广大老年人从幸福养老系列课程教学中受益，提高生活和生命质量，实现幸福养老。

“银教工程”实质上是以远程教育形式针对老龄社会和老年人而普遍开展的一种教学活动，是适应现代社会科技进步和老年人特殊需求而产生并迅速发展起来的新型教学模式。当今社会已经进入了长寿时代、信息时代和终身教育时代。长寿使得老年教育成为终身教育的重要组成部分，信息技术为老年教育提供了最方便、最轻松、最高效的手段和途径。只有在今天，在互联网、多媒体高度发达的信息时代，老年远程教育才有了广阔的发展空间。当前，我国存在着城乡之间、区域之间发展的不平衡，大力发展远程教育，可以使所有老年人共享优质的教育资源，甚至足不出户就可以听到全国著名专家教授讲授的高端课程，学到自己最需要的知识和技能，实现活到老学到

老、继续融入社会、幸福安度晚年的愿望。因此，充分利用信息技术手段，大力发展老年远程教育，是时代赋予我们的使命。“银教工程”的推广普及，是人类社会和教育事业发展的必然趋势。相信此项工程的实施，能够进一步推动老年教育及终身教育的发展，推动学习型社会的建立，推动老龄社会各种问题的解决，推动社会主义和谐社会的建设。

我于2009年8月15日参加了由全国敬老爱老助老主题教育活动组委会主办，中国老龄事业发展基金会和北京东方妇女老年大学共同承办的“东方银龄远程教育普及工程”研讨会，有机会了解到这项工程的有关情况。第十届全国人大常委会副委员长顾秀莲担任“银教工程”总顾问，出席该会议并做了重要讲话。中国老龄事业发展基金会会长李宝库担任全国敬老爱老助老主题教育活动组委会主任和“银教工程”领导小组组长，并主持了这次会议。全国老龄工作委员会办公室副主任阎青春、中国老年大学协会副会长袁新立等领导在会上高度赞扬了“银教工程”的实施与推广。熊必俊、于洋、顾明远、王家惠等专家先后发表讲话，一致肯定了“银教工程”的意义，并就实施“银教工程”、促进幸福养老，发表了很好的意见。在2010年7月16日举办的“第六届中国老年学学科建设研讨会”上，我又听到了北京东方妇女老年大学代表在大会上的发言，知道他们把推广“银教工程”作为工作重点，一直紧抓不放，很有成效。会上他们提出以远程教育课堂为科研与教学结合的平台，邀请老年学科研机构合作，从而进一步壮大师资队伍，提高课程质量，推动“银教工程”的实施，促进老年学学科的发展。我认为这是一个很好的意见，对我们研究老年学的人也是一个鞭策。老年学作为应用科学，应当在研究的基础上加上教育和普及。党中央提出的“六个老有”，其中“老有所教”是后来加上去的。这非常重要，我国科学普及远不如外国，特别是老年人，我们每个人都面临一个再教育、再社会化的问题。现在人类的平均寿命不断提高，从50多岁退休到80多岁还有30多年，不学习干什么？因此，要把我们老年学的研究进行推广，要把老年教育作为我们研究成果的推广途径。而这种推广，不能仅仅靠老年大学的教育，更重要的是要通过各种渠道，

对老年人、准老年人进行教育，从而达到普及。远程教育、“银教工程”，是一个很好的普及形式。中国老龄事业发展基金会和北京东方妇女老年大学在进行课堂教学的同时，也正在进行配套书籍编写工作，这又是一项非常必要的工作。老年人学习，不仅需要听，而且需要看，需要读。很多老年人喜欢读书。教材是课堂教学的依据，又比课堂教学的内容更加精炼、严谨。两者结合起来，才能达到更好的学习效果。看了即将出版的第一本书，以及他们的整个丛书编写计划，我认为这是一个非常有益的、成功的尝试。我向他们表示祝贺，并愿为他们的丛书编写工作尽一份心力。

邹沧萍
2010年8月1日

长寿是人类共同追求的目标。长寿不仅有先天的因素，更要有后天的保养。人不仅要长寿，还要活得健康快乐，这样才能对社会、对家庭、对个人更有意义。保健养生有多种途径，而学习书画是极其有效的途径之一。它对于老年人增加知识、加强思维活动、强健筋骨、保持乐观精神，都有着重要的作用。当前，许多老年朋友为充实自己的人生、满足对书画的审美需求，走进了老年书画学习班、老年书画大学。实践证明，学习书画有利于提高精神生活质量，是一项非常有益的活动。

学习书画不仅可以学习到知识和技能，而且通过欣赏和创作作品，可以开阔眼界、调节性情、提高文化素养、激发生活情趣。这是积极的养生之道。历代书画家多长寿，与他们长期沉浸在书画的创作中，以天地之间最美的形象滋润心灵，修炼出超乎寻常的艺术境界，有着直接的关系。

学习书画，首先是学习做人。古人讲“人正则笔正”，要“以书画养德”，以书画提升人的品质、气质，树立“大爱”之心。也只有具备了高尚的人格，才能真正体会到书画的真谛。如果将书画视为谋取名利的工具，不再深研画理，以创作为名，以“炒作”为实，东奔西走于名利场上，心思必然杂乱，这不仅不能提高艺术水准，于养生也毫无益处。只有通过书画怡情养性，才能使书画艺术和养生获得双赢。正如清代的唐岱在《绘事发微》中所言：“古人原以笔墨怡情养性，今人用之图利，岂能得画中之妙耶？”

学习书画不能急于求成，要收得住心，要持之以恒。在悬肘运腕的过程中，在提按、顿挫、顺逆、转折、连断、方圆的变化中，在藏露开合、轻重虚实、

呼应避让、疏密收放的安排中，不断刺激大脑中枢神经，进行有规律的和谐运动。长期坚持书画练习，养生效果才会逐渐显现出来。对书画的研究越深入，训练的方式、方法越合理，养生的作用就越显著。心性修养得好，书画艺术的境界才会提升，艺术生命也会得到延长。

习书画时要身心放松，凝神静气，去除杂念。元代李衍在《息斋竹谱》中说：“握笔时，澄心静虑，意在笔先，神思专一，不杂不乱，然后落笔。”这与中国传统气功的“精神内守”、“收视反听”是相一致的。张普陶编著的《破译长寿密码》一书中写道：“我们书法界的书法家平均寿命比较高，原因在于人们练习书法时，就等于搞了一次气功静坐。”又说：“科学实践表明：静坐时，耗氧量降低 10% ~ 20%，肾上腺素与去甲肾上腺素的代谢水平仅为正常人的 60%，皮质醇的合成量与分泌量大为减少。酶活性改变，免疫功能大大增强。在静坐中，乳酸水平在 10 分钟以内显著下降。我们知道，乳酸水平高，诱发焦虑病症。相反，在深沉的静坐中，褐黑素水平提高了，人们的睡眠质量随之提高。实验证明：静坐不仅能改善听力，对改善近视也大有好处，而且使全身微小血管处于舒张状态，对于高血压患者来说还具有降压作用。”书画过程与气功静坐一样，同样会起到这样的作用。

从养生的角度来说，要求书画者要淡泊宁静，不能张扬浮躁。这样可以平和气血，延缓器官老化。如果急功近利、过于劳累、张扬耗气而不知自守，这样不仅不能提高书画艺术，反而会损精伤气、耗力折寿。养生专家孙思邈说：“养生之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。”历代早逝的书画家的实例已经说明了这一点。除了特殊原因，主要是由于他们的心态不正，书画方式不合理和过于劳累，这些人气竭才尽、早衰早亡，都没能在艺术的道路上走得更远。这些教训不能不引起我们的重视。

书画内容、书画方式、幅式大小以及书画过程等，都可以从养生的角度加以认识和理解，因人而异地进行选择和运用，把握好学习书画的方向。搞书画的人有必要对书画养生这一课题进行多方面的、深入的思考，处理好书画与养生的关系。为此，我们编写了《书画养生三字经》，以激发大家对这一课题的兴趣。

本书以中国养生哲学为指导思想，对《书画养生三字经》进行一些通俗的解读。通过讲解书画常识、古今书画家的养生经验，使老年朋友享受书画学习全过程，解析书画在养生中的作用，提供一些辅助训练等，以促进老年朋友进一步学习书画，从而达到调节心智、涵养笔墨、寻求乐趣、修身养性的目的，使书画学习提高到一个新的层面。

总序 / 邬沧萍 / i

前言 / v

第一章 谈书论画 悟道养生 / 1

一、领悟美感 养眼养心 / 3

二、连动身心 长寿之道 / 6

第二章 学深兴浓 舒畅心情 / 11

一、深入学习 激发兴趣 / 13

二、山水花鸟 涵养精神 / 15

第三章 精神内守 寻求快乐 / 21

一、恬淡虚无 调节情志 / 23

二、书画活动 融入生活 / 27

第四章 书画名家 长寿经验 / 29

一、书画养性 豁达长寿 / 31

二、境界高迈 大器晚成 / 34

第五章 心神专一 享受过程 / 39

一、取法自然 静心立意 / 41

二、享受过程 寻求乐趣 / 43

第六章 节奏均衡 动静和谐 / 47

一、均衡和谐 感受活力 / 49

- 二、重在内敛 团聚元气 / 55
- 第七章 小品精妙 大画气魄 / 57
 - 一、小品简洁 强调情趣 / 59
 - 二、老年书画 小品为宜 / 63
- 第八章 题款有法 趣味无穷 / 65
 - 一、题画诗句 增添画趣 / 67
 - 二、精妙题记 丰富画意 / 70
- 第九章 斋号雅趣 启迪人生 / 73
 - 一、斋号寄情 增加内涵 / 75
 - 二、巧用印章 更具美感 / 76
- 第十章 辅助训练 持之以恒 / 79
 - 一、动静结合 疏通经络 / 81
 - 二、配合书画 练八段锦 / 81
- 第十一章 《书画养生三字经》全文 / 85
- 第十二章 小品书画欣赏 / 89
- 附录 “银教工程”简介 / 143
 - 一、“东方银龄远程教育普及工程”的决定 / 143
 - 二、“银教工程”组织机构 / 144
 - 三、东方银龄远程教育系列课程 / 146
 - 四、“银教工程”部分专家介绍 / 148

第一章

谈书论画 悟道养生



生 灵 成
养 性 有
论 养 学

画 识 趣
书 知 乐
谈 学 寻

中国书画源远流长，博大精深，是中华民族极其宝贵的精神财富。中国书画，不仅具有美育功能、教育功能、实用性装饰功能，还具有更深层意义的养生功能。早在东晋南朝时宗炳就提出山水画可以令人“畅神”；五代荆浩直接指出“琴书图画”可以养生益寿；明代董其昌更是发现，以愉悦心情作书作画、接受大自然陶冶的人“往往多寿”，反之，“乃能折寿”。所以，书画与养生有着密切的关系。从书画的用笔到章法、从临摹创作到品读欣赏，都蕴藏着对身心健康的长寿密码，有待我们一一破解。

一、领悟美感 养眼养心

我们就先从“书画养生”四个字谈起。

(1) 书：  手持笔状， 表示口，即说。

(2) 画：  手持笔状， 田界也，画界也。

(3) 养：  牧养牛羊，供养也。 从食羊声，喂食代放牧。

(4) 生：  草木从土中长出。

“书画”二字都有“手持笔状”，持笔运动。“养”是手持木棍牧养，后来又以喂食代替放牧。“生”是像草木从土中长出。这些字都有运动的意思。草木生长，只靠土地供给养料是不够的，还需要水输送，还要靠阳光进行光合作用。学习书画，就是给人的精神世界洒上水和阳光，使人的心理更加健康。从

对这四个字的分析就可以看出，汉字本身就具有很强的趣味性。

鲁迅先生认为汉字有三美：意美以感心，一也；音美以感耳，二也；形美以感目，三也。（鲁迅，《汉文学史纲》）意美，指字的内容意义；音美，指字的声韵，有音乐感；形美，指字的造型结构有表意和象形特征。

以下举例说明。

（1）北，《说文》：“北，乖也。从二人相背。”各种字体都给人以美感。

𠂔 (甲) 𠂔 (金) 𠂔 (小篆) 北 (隶)

（2）京，《说文》：“京，人所为绝高丘也。”古人在高丘上建起的半穴居式的住所。

𡩇 (甲) 𡩇 (金) 𡩇 (小篆) 京 (隶)

“北京”二字，不仅在字形上给人以美感，读起来很上口，而且有京都方位之意。学习之后，就会觉得这两个字的组合很有意思。

（3）明，《说文》：“明，照也。”

𡩇 (甲) 𡩇 (甲) 𡩇 (金) 𡩇 (金) 𡩇 (小篆)
明 (隶)

会意月未落，日已升起，表现光明、明亮，形象生动，构成了美的意境。

（4）祥，《说文》：“祥，福也。”“羊，祥也。”

𤝵 (甲) 羊 (金) 羊 (小篆) 祥 (小篆) 祥 (隶)

羊是人类最早饲养的动物之一。古文最早“羊”字即是“祥”，后来分开表意了。“羊”是象形字，是正面羊头的概括造型，准确、生动，非常有美感。

对文字的了解和研究，是学习书法的基础，但是不能停留在只是文字的正确书写层面上，还要对书写技巧、书写方式、书写情感等进行多方面的学习和研究。对历代碑帖，在朝夕谛观之后，会产生亲近感。经过长期的临摹，书写达到一定水平后，对不同书体造型会获得不同的神似感悟，例如，写篆书似老衲打坐，写楷书如练硬气功，写隶书如大雁欲落，写行书如仙鹤起舞，写草书如鸢鹰翻飞。书写者在挥毫落墨的过程中，可以得到美的享受和力量。书法千变万化，但是，可以简括为两种力的美：一是阳刚之美；一是阴柔之美。字的方正、浑厚、刚健、豪迈、遒劲、博大、凌厉、拙朴、庄重等，都是阳刚之美；字的雅丽、清爽、秀气、妍美、淡远、空灵、隽永、轻灵、萧疏等，都是阴柔之美。每一种书体都侧重一种力感，或以阳刚为主，或以阴柔为主。好的书法作品，都会将两种力感糅合在一起，形成既个性鲜明又阴阳和谐的艺术形象。书法追求的是气韵，气韵又是人的意志与情感的流露。书写者在长期的训练中，逐渐感悟到这种气韵，又通过笔锋吐露在字里行间。书写过程就是养眼、养心、提升人的美感格调的过程。

书与画有着最亲近的血缘关系，书法之道也通国画之道。中国画是诗、书、画、印相结合的综合艺术。它与西方绘画有着明显的不同。西方绘画注重视觉效果，中国画更注重内在精神的陶冶。画家潘天寿说，西方绘画多追求外观的感觉和刺激，东方绘画多偏重于内在的精神气韵，意境格趣。所以，书画之道是相通的，与西方绘画有很大差别。

中国画极为重视笔墨，用笔忌浮华，多强调用“屋漏痕”、“折

钗股”、“虫蚀木”的笔法作画。潘天寿说：“盖一线之作成，原由积点连续而成者，故其形象直而不直，圆而藏锋，自然能处处停留，含蓄而无信笔矣。”这就使得画者像练气功一样，气之沉着运于笔端。在用墨上忌呆滞，要能“墨分五色”，具有浓淡、干湿、虚实的变化，做到浓而不板，淡而不浮，干而不枯，湿而不烂。墨有光彩而又和谐温润。作画者长期地追求这种笔墨效果，不仅练出了很好的技艺，而且起到“练气化精”、“练气生神”的作用。

二、连动身心 长寿之道

在学画过程中可以涵养性灵，得到乐趣；同时，能在作画时主动寻求到乐趣的人，又能产生更大的学习动力，更好地提高悟性，使得绘画者的创作更见成效。所以，在绘画训练中，要多思、多画，找到自己的得意之处，再经过反复锤炼，自然可以创作出好的作品。元代汤屋云：“古人作画有得意者，多再作之，如李成寒林，范宽雪山，王诜烟江叠嶂之类。”清代画家吴昌硕得到任伯年的鼓励，中年才开始学画，但是他知道自己的长处，寻求到绘画中他最感兴趣的地方，抓住画好画之关键，将学习石鼓文的笔法入画，形成了古朴苍劲、大气厚重的画风。他学画起步虽晚，却超越了很多画家，成了写意花鸟画大师。画家齐白石是一位率直情真的平民画家。他特别欣赏明清时期的徐渭、朱耷、石涛、吴昌硕等人的作品，从他们“横涂竖抹”、挥洒自如的花鸟画形象中，寻求到了极大的乐趣，特别想跟他们学习，哪怕能接近他们，即使不能接纳，也是“快事也”。他曾说：“青藤（徐渭）、雪个（朱耷）、大涤子（石涛）之画，能横涂纵抹，余心极服之。恨不生前三百年，或为诸君磨墨理纸，诸君不纳，余于门之外，饿而不去，亦快事也。”