



養生文化叢書

陈向海
養生書法集

陈向海
書

西北大學出版社



本书由陕西国际商贸学院出版基金资助出版

陈向海养生书法选

陈向海 书

西北大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

陈向海养生书法选 / 陈向海书 .—西安: 西北大学出版社,
2016.12

ISBN 978-7-5604-3989-1

I . ①陈… II . ①陈… III . ①汉字—法书—作品集—中国—现代 IV . ①J292.28

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 001039 号

陈向海养生书法选

作 者: 陈向海 书

出版发行: 西北大学出版社

地 址: 西安市太白北路 229 号

邮 编: 710069

电 话: 029-88302825

经 销: 全国新华书店

印 刷: 陕西博文印务有限责任公司

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米 1 / 16

印 张: 7

字 数: 60 千字

版 次: 2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5604-3989-1

定 价: 42.00 元



序

陈向海先生是我最熟悉和敬仰的一位兄长。在我学生时代的记忆中，他就是一位医术高明的中医大夫，曾治愈过多例疑难杂症，在乡间颇有口碑。他不仅是本土知名的中医大夫，还长期担任医院院长，从事医务管理工作几十年，在医界可谓德高望重。但对他的书法成就，我是今年才知晓的。

今年（2016年）春节期间，陈兄来我家看望我的父母，我父亲拿一册自己的书法作品集赠他。他一边翻看书法作品集，一边鉴赏品评，甚至对其中某一个字，都能道出许多专论来。我很诧异，慨叹他的专业评点，于是惊问之：“兄亦通书道？”陈兄笑而答曰：他学书多年，为学有所宗，曾参加全国书协培训中心研修班学习8年，得多位名师传道指津，尔后孜孜以求，苦苦研习，至今已颇有积累，且以养生选题为主。他“养生”二字甫出，我心头为之一震，兴奋地几乎要跳起来。“你也关注养生？你的书法选题竟然是养生？”“是的，近几年我写的纯粹是养生内容。”他十分肯定地回答。我瞬间回过神来，是呀，养生和陈兄的行医那是全然并行不悖的啊！

我是我们学校养生文化研究中心的负责人，近年来，我对养生文化研究投以极大关注，对有关养生的话题十分敏感，而陈兄的养生书法作品，无疑为我们的养生研究话题增添了新的内容，开拓了新的场域，这能不让我心潮涌动？抑不住激动的心情，拽着陈兄立即出门，驾车去县城陈兄的家，一探究竟。

一进陈兄书房，我眼前一亮，这简直就是一个地道的书法工作室或书法作品展室。墙上挂的、案几上堆的、地板上擦的，除笔墨纸砚外，几乎全是书画作品。陈兄拿出一大摞写好的书法作品，放在书案上，我一幅一幅地细心展看，不禁为其精美的书法艺术和“中华养生史”的内容所深深打动。

书如其人。陈兄的书作，观其大端，质朴凝重，劲健峻拔，气势宏阔，神采飞扬，但亦不乏工巧精致，灵动柔美；其章法疏朗洒脱而严谨守度，风格宁静浑穆而俊逸流畅；行草隶篆，各体兼备，林林总总，蔚为大观。但最让我动心且最为难能可贵的是他的数百幅书法作品，选题集中，内容纯粹，摒弃杂色，唯本养生。而更为叫绝的是其所书内容从《黄帝内经》到当代养生名言策论，以朝代时间先后为序排列，俨然一部“中国养生文化史”的书法版。我当即向陈兄建议，将此整理出集，纳入我们“养生文化丛书”出版。陈兄听言，稍作沉吟说，让他再好好整理补充。4月初，陈兄带人扛来了两大捆约一人高的沉甸甸的纸卷，在我办公室展开后，震撼了在场所有人。原来陈兄把他的养生书法作品全部装裱，以时间先后排序，串连成两条百余米的长卷，其恢弘磅礴之势，令人叹为观止。我即安排我院摄影教师带领他的学生团队，选场、拍摄、排版，并将长卷原作在我院书画展厅展览。

向海兄研习书法已度数十载春秋寒暑，虽年近八旬，仍执着追求，矢志不渝，其精神堪称典范。如今，他的养生书法作品集将要出版面世，这是他多年关注养生文化研究和书法训练的成果，他很注重和珍视，特叮嘱我为此集写些文字。可叹我对书法艺术实在外行得可以，不敢班门弄斧，但又难拗兄长一片爱意，只好衔命作文，说些没用但颇真诚的话，望向海兄和读者见谅。

以为序。

卢洪涛

2016年11月16日

于陕西国际商贸学院



自序：书法与养生

我是个行医五十多年的中医师，也是个书法爱好者。漫长的书法实践和身心体验，使我对书法的养生功能，有了一定的感受和理解。纵观历代书画名家，健康长寿者人数众多。在有生卒年代可考的 152 名著名书画家中，有 109 名活到 70 岁，超过 80 岁者不乏其人。如久负盛名的颜、柳、欧、赵四大家，其中三位都年逾古稀：颜真卿 76 岁，柳公权 88 岁，欧阳询 85 岁。往后的书法家，明代文征明 90 岁，清代梁同书 92 岁，现代书法家孙墨佛 109 岁、苏局仙 110 岁。当代著名书画家超过 90 岁的有齐白石、黄宾虹、何香凝、章士钊等。医学专家研究表明，可使人长寿的 20 种职业中，书画家名列榜首。为何书画家大多长寿呢？这种现象再结合习字所带给自己身心的诸多良好变化，不由使我开始思考书画对于人类健康所能带来的巨大益处，也确信了习字所具有的养形、养神、养心、养性等功能了。

一曰养形养神。养形即强身健体，养神则为锤炼心智。而习字能体现形神共养的统一性。

“形为神之宝”，形体的养护在于动，动以养形。执笔时，指实、掌虚、腕平的姿势；书写中悬腕、悬肘，不断前落后顾、左撇右拉、上折下弯的运动，不但调节了手臂的肌肉和神经，而且使指、臂、肩、腰、腿等部位也得到了运动。而每每运笔，正如卫夫人在《笔阵图》中所云：“下笔点画、波撇曲直，皆需尽一身之力而送之。”如此，天长日久，自然强健了筋骨，延缓了衰老，增强了体质。

习字也是一种脑力劳动，是头脑的保健操。王羲之说：“凝神静虑，预想字形……凡书之时贵乎沉静，令意在笔前，字居心后。”也就是说，习字在临摹与创作前，都要反复思考、布局，做到意在笔先。运笔过程中，笔画的顺逆、提按、俯仰、顿挫，结构的疏密、欹倾等都离不开思考，都需要大脑的积极活动。所以说练习书法要动，也要静，动中有静，静中有动，动静结合才是正着。动静结合、一张一弛是健康的必要条件，一个人光静不动不行，光动不静也不行。练习书法一方面使人从紧张中轻松起来，另一方面又使人从闲散中充实起来，从而起到调节生活节奏，使内在系统平衡起来的功效。

“神为形之主”，清代养生家曹庭栋主张：“静以养神，养神则保形。”习书时全神贯注，人的思想纯静、恬淡、少欲，心神不被外界所扰动，长此下去，会使体内阴阳平衡，保证人体内环境的稳定状态，延缓了细胞的分裂周期，体内气血在最低限度内变化，代谢相对缓慢。

二曰养心。习字的好坏，易受习字者心情的影响。元代名家陈绎曾在《翰林要诀》中云：“喜即气和而字舒，怒则气粗而字险，哀即气郁而字敛，乐则气平而字丽。”为求写得一篇好的书法作品，必先调整好心绪，做到心境平和。蔡邕在《笔论》中说：“夫书，先默坐静思，随意所适，言不出口，气不盈息，沉密神彩，如对至尊，则无不善矣。”所以习字时注意力必须集中，绝虑凝神，心平气和，杂念俱排，进入物我两忘的境界。如此这般，才能写出一手好字来。张大千说，书画是一种在纸上进行的气功和太极拳。因为习字作画前，首先要排除杂念，意守丹田，先默静思，净化心灵，这就像练气功前的“入静”阶段，然后运气于腕、臂、腰，以调节全身之力于笔端，就像太极拳的一招一式。

蔡邕又云：“书者，散也。欲书先散怀抱，任性恣性，然后书之。”这是说，习字能抒发心意，排除不良情绪，达到心理的平衡，促进人的身心健康，可以说书法是防治心身疾病的非药物疗法。南宋诗人陆游诗云：“一笑玩砚，病体为之轻。”古代书法家还体会到：“书者，舒也，舒胸中气，散心中郁。”前人又体会到练习和欣赏不同字体的书法可调节不同的性情和心境：楷书使人心绪平正、镇定，治烦躁、浮气之气；隶书使人心绪沉实稳定，治情绪过分激动；行书、草书使人活泼兴奋，治抑郁、沉闷。

三曰养性。言为心声，书为心画。习字能陶冶人的情操，赋予生命积极向上的活力，使人在艺术、眼界、胸襟、修养、气质上都得到升华。不求物象，只求平与心合，心与天游。何乔藩《心术篇》曰：“书者，抒也，散也。抒胸中气，散心中郁也。”对书家来说，或抒发积极情感，或宣泄消极情感，良好的心境对调节机体免疫功能，保持内分泌正常，促进身心健康有着积极重要的作用。

心理学专家指出，不良情绪是健康的大敌，一切不良情绪都会给疾病敞开大门。欣赏和临摹优秀的书法作品，能够给人以美的享受，调节人的情绪。习字之人都会尽可能多地欣赏临摹前人优秀

书作，经常与美的事物打交道，不断受到高雅艺术的陶冶滋养，寄情于书，以书为乐，以书会友，自会襟怀坦荡，身心愉悦，对保持良好的情绪状态，有重要意义。

习书不只是练字，字外功的学习涉猎非常重要。要学习传统文化，学习文字学，要涉猎各门艺术领域，以提高文化修养、美学修养，提高审美水平。

人在书法学习创作中，不仅广泛地参与社会交往活动，提高对社会的适应能力，而且还能从活动中体验到一种成功的喜悦和快感，增强了自信心和自尊心。

现代医学研究发现，书法艺术对人体具有生理和心理两方面的调节作用，在生理上可使心率和呼吸调匀，血压平稳，脑血循环流畅等，在心理上能使人心情愉悦、精神放松，减少紧张和焦虑，同时提高兴趣，促进精神康健。

陈向海于谷口听蛙屋
2016年10月25日

目 录

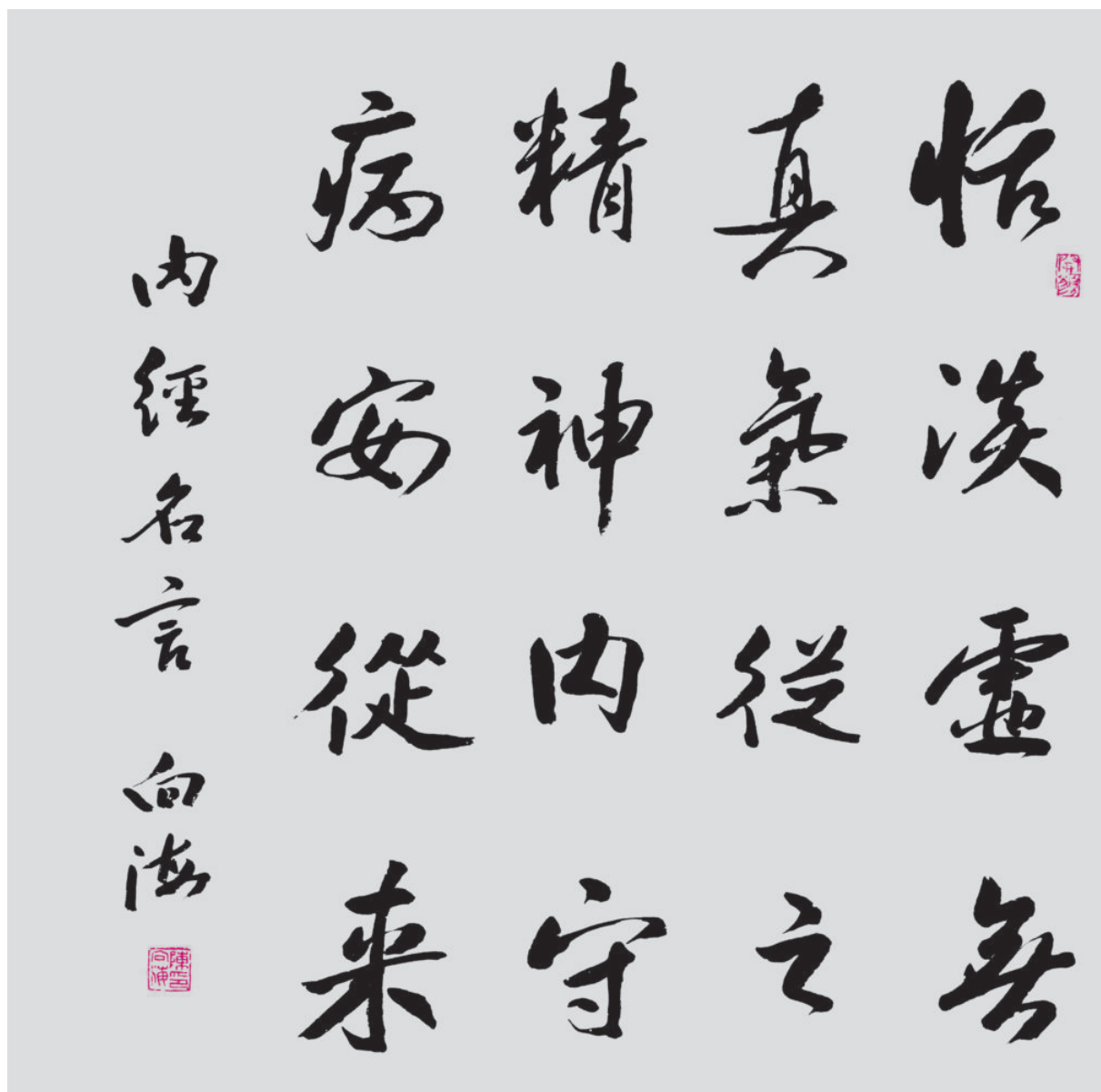
- 《黄帝内经》黄帝问天师曰 / 1
- 《黄帝内经》恬淡虚无 / 2
- 《黄帝内经》上古之人 / 3
- 《黄帝内经》是故圣人不治 / 4
- 老子·致虚极 / 5
- 老子·是以圣人去甚 / 6
- 孔子·寐处不时 / 7
- 孟子·养心莫善于寡欲 / 8
- 庄子·平易恬淡 / 9
- 庄子·吐故纳新 / 10
- 公孙尼子·音乐者 / 11
- 吕不韦·流水不腐 / 12
- 刘安·是故圣人之治也 / 13
- 董仲舒·仁人之所以寿者 / 14
- 董仲舒·鹤之所以寿者 / 15
- 董仲舒·夫喜怒哀乐之发 / 16
- 王充·圣人禀和气 / 17
- 诸葛亮·《诫子书》 / 18
- 诸葛亮·静以修身 / 19
- 嵇康·名利不去 / 20
- 陈寿·动摇则谷气得消 / 21
- 陈寿·人体欲得 / 22
- 葛洪·无忧者寿 / 23
- 葛洪·不欲极饥而食 / 24
- 葛洪·先讲治身 / 25
- 葛洪·故酸多伤脾 / 26
- 陶弘景·目不欲视不正之色 / 27
- 陶弘景·养性之道 / 28
- 陶弘景·去形生愚智 / 29
- 孙思邈·养生之道 / 30
- 孙思邈·早晨一碗粥 / 31
- 孙思邈·故养老之要 / 32
- 孙思邈·人性非合道者 / 33
- 白居易·《好听琴》 / 34
- 白居易·《负冬日》 / 35
- 司马承桢·神仙亦人也 / 36
- 温革·避暑有妙法 / 37
- 蒲虔贯·夫人夜卧 / 38
- 刘词·酒少吃即益 / 39
- 邵雍·《防病诀》 / 40
- 程颢·《春日偶成》 / 41
- 陆游·《家居自戒》 / 42
- 陆游·《书意》 / 43
- 王圭·无益之书莫读 / 44
- 张可久·《四块玉·乐闲》 / 45
- 卢挚·《沉醉东风·闲居》 / 46

- 万全·寡欲 / 静坐 / 47
- 陈益祥·流水之声可以 / 48
- 徐春甫·《和气汤》 / 49
- 龚廷贤·动 / 50
- 莫是龙·人久御肥 / 51
- 吕坤·天地万物 / 52
- 吕坤·仁可长寿 / 53
- 周履靖·莫贪非财 / 54
- 胡文焕·笑一笑 / 55
- 洪应明·登高使人心旷 / 56
- 洪应明·才能美敏者 / 57
- 王夫之·《六然养生诀》 / 58
- 袁枚·《新正十一日还山》 / 59
- 袁枚·《病后作》 / 60
- 廉启敬·厚味伤人无所知 / 61
- 李挺·不贪不躁 / 62
- 丁其誉·宁少毋多 / 63
- 康熙·日常生活谱 / 64
- 集联·宽怀 / 处事 / 65
- 张廷玉·处顺境则退 / 66
- 郑板桥·家书一 / 67
- 郑板桥·对联 / 68
- 石成金·心宽性怡 / 69
- 曹慈山·少寐乃老年 / 70
- 乾隆·《长寿养生语》 / 71
- 陈伯崖·对联 / 72
- 赵翼·枕上得诗愁 / 73
- 龚居中·忌忧郁 / 戒暴怒 / 74
- 梁章钜·食烂则易于咀嚼 / 75
- 林则徐·自勉联 / 76
- 王大雄·药为治病 / 77
- 曾国藩·省思虑 / 78
- 曾国藩·《养生箴》 / 79
- 万潜斋·未事不可先迎 / 80
- 齐白石·养生七戒 / 81
- 徐特立·头脑的保健 / 82
- 于右任·如意 / 83
- 毛泽东·动为纲 / 84
- 喻育之·风光好 / 85
- 陈椿原·穿衣三分冷 / 86
- 张大千·萝卜生儿 / 87
- 陈直·高年之人 / 88
- 臧克家·《健身歌谣》 / 89
- 孙毅·基本吃素 / 90
- 赵朴初·《宽心谣》 / 91
- 万里·打网球 / 92
- 方成·忙 / 93
- 秦怡·养生时心态很重要 / 94
- 刘柏龄·人到晚年 / 95
- 韩玉江·本国烟 / 96

黃帝問天師曰、余聞
 上古之人、春秋皆度百
 歲、而動作不衰、今時
 之人、年半百而動作
 皆衰者、時在異耶、人
 將失之耶、岐伯對曰、
 上古之人、其知道者、
 法于陰陽、和于術數、
 飲食有節、起居有常、
 不妄作勞、故能形與
 神俱、而盡終其天年、
 度百歲乃去
 節錄內經上古天真論 白海

黃帝問天師曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰。今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶？人將失之耶？岐伯對曰：上古之人，其知道者，法于陰陽，和于術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。

——《黃帝內經·上古天真論》



恬淡虚无，真气从之，
精神内守，病安从来？

——《黄帝内经》

上古之人其知道者法于陰陽調于數術食飲有節起居有常不妄勞作
故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去
孫黃帝內經諺 白海

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

——《黄帝内经·素问》

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！

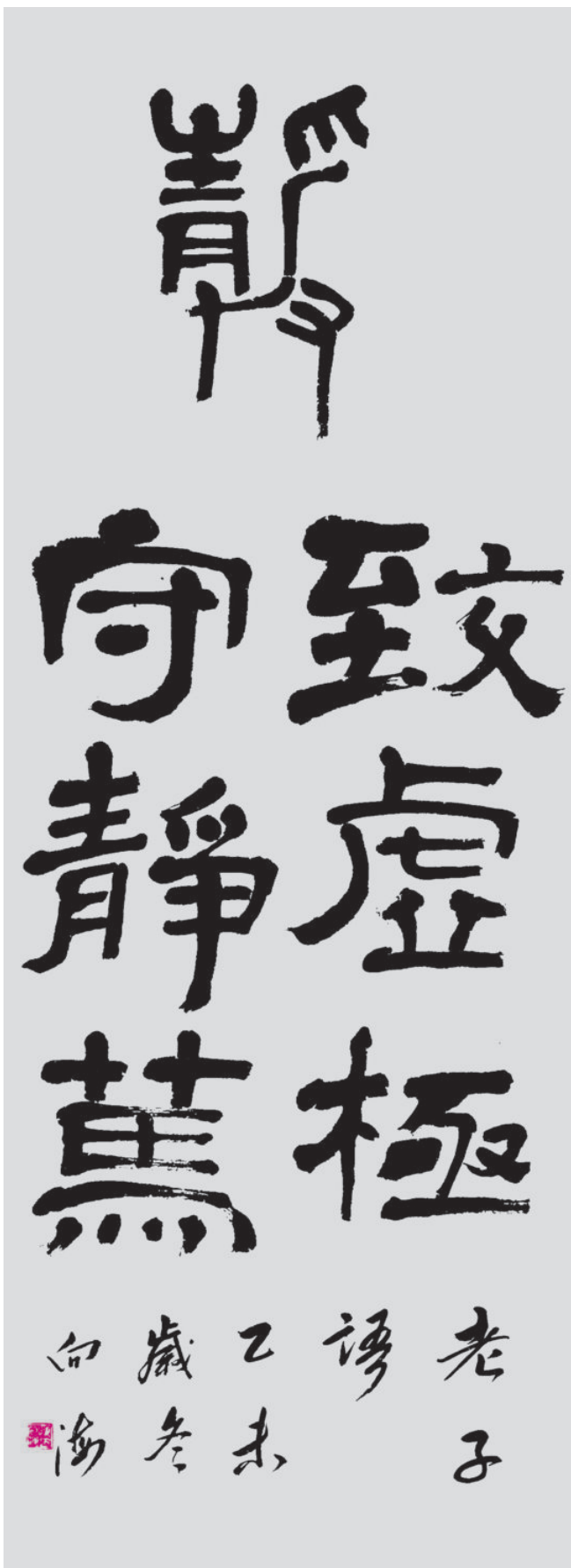
——《黄帝内经素问·四气调神大论》

是故聖人不治已病治未病、不治已亂治未亂、此之謂也、
夫病已成而後藥之、亂已成而後治之、譬猶渴而穿井、
鬪而鑄錐、不亦晚乎

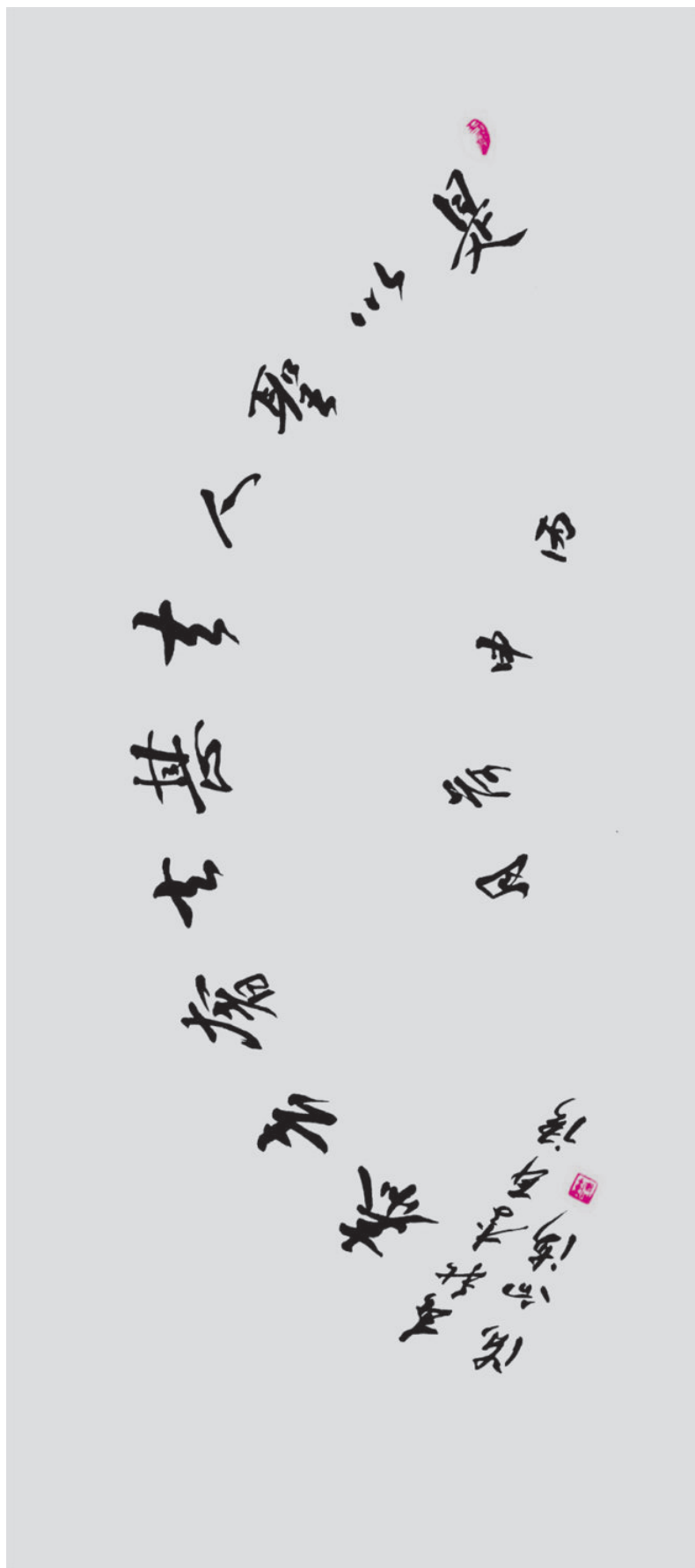
錄自內經素問四氣調神大論

白海



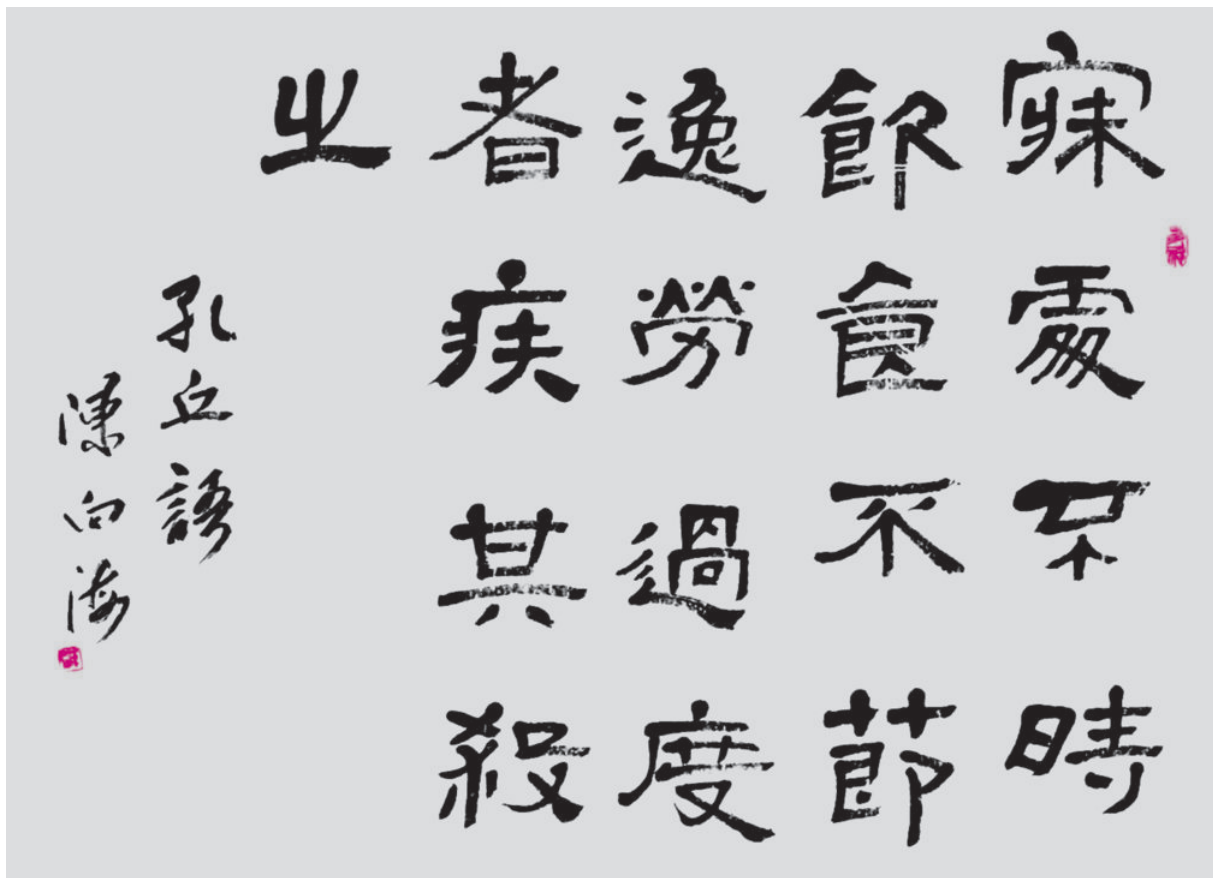


静
致虚极，守静笃。
——老子《道德经》



是以圣人去甚，去奢，去泰。

——李耳《老子·二十九章》



寐处不时，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之。

——王肃《孔子家语》