

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，右手拿笔，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，促进血气运行，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，龙蛇劲笔端”。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

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>