

平心入境、调养心性*

——浅谈书法养生之道

田唯谦

(安徽省政协,安徽合肥 230001)

摘要:历史上的善书者大都高寿,书法与养生素来是被人们津津乐道的话题。该文从书法可以使人平心入境,书法操作条件简单以及书法使人产生成就感等方面论述了书法的养生之道。

关键词:书法;养生;健康

中图分类号:J292 **文献标识码:**A **文章编号:**1671-2404(2012)48-0079-02

1 书法能使人平心入境、有益健康

书法养生,首先是通过平心入境来实现的。孙过庭所言要达到“五合”,其中首要的是“神怡情闲”,即悠闲自在,在比较轻松的状态下书写。《兰亭序》,就是在这样的心境下写出的传世佳作,但入境以后能够写出佳品,不入境能不能写出佳品?也不能绝对地排除。《祭侄文稿》,就是颜真卿在极其悲愤的心境下写出的一篇传世佳作。

但是,我们所探讨的联系,即哲学意义上的规律,它只讲一般,不是讲特殊,有一般就有特殊,我想颜真卿能够成为特殊,除了他是书法家,他有他的经历、阅历等等,决定了他能做到,而不是所有人都能做到。我们在座的书家,特别是名家大家,像尉天池先生、像徐利明先生,苏士澍先生,他们在心境好的时候,就可能写出国宝级的传世之作,在那样的心境下就有益于身体健康,这也是中医和西医以及当代生命科学多次证明的结论,只要是心平气和,神清气定,大脑就能促使身体产生一种激素,有利于健康的激素,使身体内部的循环系统处于一个非常良好的状态,这种良好状态更能促使人更加地神清气定,这种循环往复的相互作用,就能够使身体进入健康的状况,就能实现养生的功能。

2 条件简单易操作是书法调节心性有益健康的原因之一

人可以有很多爱好,社会上也有很多爱好可供人们来选择,但在可供选择的爱好中,大多数对条件的要求都比较多,比如打球要对手,打牌要牌友,摄影要装备,训练要器材,跑步也要场地,而书法,一间陋室几平米,一张桌子几平尺,加纸墨砚就可以书写,从时间来说可以是整块的时间,也可以是茶余饭后,课间休息。

时间的灵活,条件的简单,就能够使人在轻松的心境下去实现自己的爱好。相对于轻松实现,那种条件比较复杂的爱好就会给人带来紧张的情绪,人一旦处于紧张状态,就会影响身体的内部循环,我们在座40岁左右的人都知道,《红灯记》里有句鸠山的台词“血压升高手冰凉”,在审讯李玉和的时候,被李玉和巧妙地应对,在非常急躁的情况下以至于“血压升高手冰凉”,“血压升高手冰凉”就是一种病态就是紧张情绪和焦躁情绪所产生的,而相对于这样紧张情绪的轻松情绪就能促使人身体更好地处于良性循环状况。

3 书法可以使人产生成就感,进而愉悦心性,实现养生

我们有个常识,凡是幸福指数比较高、幸福感比较强的人都会身体状态相对于其他幸福感弱的人来得好,寿命也来得长。幸福感有很多指标或者因子构成,而成就感是幸福感里面最主要的因素之一,在人的幸福感构成因素中,成就感是最主要的构成因子之一。农民种稻子取得丰收,他是一种成就感;工

收稿日期:2012-01-08

作者简介:田唯谦,常务副主席。

* 中国发展论坛——“书法传统与当代人文修养”高层论坛南京2011发言连载(六)

人生产出好产品,他也会有一种成就感。科学家做科研,按照自己的预想目标逐步实现自己的目的,也是一种成就感,他们都会因之产生愉悦心性和幸福感。同样,书写者能够写出自己赏心、别人悦目的书法作品也肯定会有成就感,获得幸福感。

什么叫成就感?其实这是一种自我感受,如同幸福感一样,自己感到的幸福感和成就感,在别人看来可能是伟大的,也可能是渺小的。现在据权威部门统计,北京、上海这两个国民收入和人均可支配收入最高的城市,在幸福感指数排位中排倒数前三名,而云南、贵州贫困地区的农民,他们的幸福感指数是在正数的前几名,如果说财富能给人带来幸福感,不能说这完全不正确,但是它和幸福感的正相关关系不大,这也说明了成就是个人感受,每个人根据自己做的事情,取得了进展,都会有成就感,书写者只要坚持写,都会不断进步,就会不断产生成就感,提高自己幸福指数,如果有良师益友来指点和帮助,进步更快,成就感和幸福感就会来得越强烈。对身体健康、对养生也会更有意思。

4 变化无穷和伴随一生的两大属性更凸显出书法是其它艺术和爱好不可比拟的养生法宝

人的爱好有许多种,有的可持续,有的不可持续,例如承担社会职务,取得一定的业绩,给自己带来成就感是可以的,但是承担社会职务是不可持续的。当你到退休年龄,你必须退出你所担任的领导

岗位。书法可以伴随终身,第一,条件简单,什么时候都可以有条件来实现自己的爱好;第二,时间随意,什么时间都可以写;第三,毛笔书写给书法带来无穷无尽的追求和提高意境。其它艺术也有意境提高的问题,如相声,但它们又不一样,相声要听众,而书法可以自娱自乐。

中国人用毛笔、纸、砚、墨,把文字这个记录的符号写成了艺术,这是有别于世界上其它所有国家和民族以及自己优势和文化遗产。原因很多,最为突出的原因有两点,一个是方块字的艺术性,第二个是毛笔的可变性,唐代孙过庭讲的“五合”,我认为“五合”是个变量,毛笔更是变量。这“六合”中的每一个因子都不是一个“定量”,而是一个“随机变量”。老子说,一生二,二生三,三生无穷。书法创作的“六合”也即六个随机变量的相互作用所产生的变化,就更是无穷和妙不可言的了。书法给了人在有限的生命时间里追求艺术的无限空间和可能。

书法可以伴随一生的属性不仅仅是因为它对于实现条件要求不多,还因为书写对于人的体能要求不高,以至于许多书家一生执笔不辍。我们举个极端的例子,文征明在89高龄书写完一生最后一件作品时,放笔即仙逝而去,89岁高龄是当时平均寿命的三倍,体能很有限,可见书法是能够伴随人一生的,书法对人的体能是所有爱好中最低的之一。最后一个特点,也是书法能够养生的原因之一。

Chinese Calligraphy and Health Preservation

Tian Weiqian

(Chinese People's Political Consultative Committee of Anhui Province, Heifei Anhui Province 230001, China)

Abstract: The link between Chinese calligraphy and health preservation has always been the theme that resonates across China. The author in this paper elucidate the way of health preservation through practicing and improving Chinese calligraphy.

Key words: Chinese calligraphy; health preservation