中医文化与中国传统书法艺术钩玄

刘　娟　尚　冰
(辽宁中医药大学中医文化及艺术教育教研室,辽宁沈阳 110847)

摘　要　书法与中医都是我国的国粹,有很多相通之处,如共同的思想和哲学基础;文房四宝——笔、墨、纸、砚,对于中医学的传承与发展过程中发挥着不可磨灭的贡献;书法可以调节心志、宣畅气机、疏通经络,符合中医学的养生理论;中国书法与中医学都注重"天人合一",侧重人与人、人与自然、人与社会的和谐统一;在学习方法上,书法和中医学都注重研习经典,"善言古者,必有验于今";我国古代的很多中医大家,不仅医术精湛,书法水平也颇高,我们今天的中医人,在悬壶济世的同时,可通过习练书法来加深传统文化内涵、提升医德、夯实中医理论,从而达到大医精诚。

关键词　中医学　书法艺术　传统文化
中图分类号　R2-05　　**文献标志码**　A　　**文章编号**　1672-397X(2017)01-0069-04

书法与中医都是我国的国粹,共同扎根于华夏大地的沃土中,又是关系至密的并蒂花[1]。留传至今的许多书法名作当中,像张旭的《肚痛帖》、王羲之的小楷《黄庭经》、王献之的《鸭头丸帖》和《地黄汤帖》、苏东坡的《覆盆子帖》、黄庭坚《方药墨迹》、张舜民的《五味子汤帖》、赵抃的《山药帖》等等,都与中医相关。

中国传统的书法艺术与中医学有很多相通之处,它们有着共同的思想和哲学基础。比方说,中医学重视天人相应,认为"人禀天地之气生,四时之法成";而书法家们也追求天人合一的境界,认为要在大自然的无穷变化中,感悟书法的真谛;中医学家认为健康的状态是"阴平阳秘,精神乃治";书法家追求的艺术境界是"气质浑然,中和气象",写字不可太藏也不可太露,太藏则体不精神,太露则意不持重;中医重视"神",强调"得神者昌,失神者亡",神完气足则人健长寿,养生即是养神;而书家重视字的"神",认为"书之妙道,神采为上,形质次之"。中医大家王庆其云:"书法讲求精气神,此与岐黄之学融贯。诊病识得精气神,则立方遣药必能切中肯綮。临池得精气神,则运笔着墨、心摹手追得心应手。一幅上乘的书法作品,可以体现刚柔相济,阴阳相生,虚实得宜,神韵流动,气势不凡的精神。一张好的处方,往往体现知常达变,标本兼顾,动静得宜,章法有度的风范。"[2]笔者兹就中国传统书法艺术和中医文化的相关性进行探讨如下。

1　杏林瑰宝,笔墨传承

文房四宝——笔、墨、纸、砚,在我国有着上千年的传承,也构成了东方文人书案上独特的美学风格。同时对于中医学的传承与发展有着不可磨灭的贡献。

1.1　毛笔　毛笔是古代中医诊病开方的必备工具,经过长期的历史积淀,毛笔和中医之间还流传着一些有趣的传说。比如,中医开方后,通常不套笔帽,流传的说法是,套了笔帽之后就不再有病人找其看病。另外,医书中也有很多以"笔"字来命名的古籍,体现毛笔和医学著述之间的亲密关系,像《笔随医案》、《笔谈》等等。[3]

1.2　松烟墨　中国画把墨分为五彩,即焦、浓、重、淡、清五种层次。国画当中,"墨"的层次变化并不逊色于颜料。松烟墨的墨色层次效果,我们在米芾的大字书法,或者郭熙的《早春图》中可以看到,墨色是透明流动的,像流动在光里的烟,一丝一丝,舒卷自如,绝不胶着固定。"墨"正是一种"烟"。有着一千年历史的徽州制墨,以松树和桐树为材料,燃烧后搜集升上去的烟,再加上其他原料制墨。曹植曾赋诗曰:"墨出青松烟。"在宋代书法和绘画作品中,墨色与火药爆破后留在纸上的烟痕如出一辙,透明、空灵、流动,都是呼吸的空间,一层一层,决不胶着。[4]

基金项目:辽宁省教育厅省人文社科重点研究基地中医文化研究中心专项课题(ZJ2014025);2014年度辽宁省普通高等教育本科教学改革研究项目(UPRP20140319);辽宁中医药大学教学改革研究项目(LNZYJG2015016)

墨也是一味重要并且常用的中药。在《本草纲目》中称墨为乌金、陈玄、玄香、乌玉块。[5]墨性味辛平,入心、肝、肾经。一些好墨中还会加入多味名贵中药,像鹿胶或黄明胶、熊胆、麝香、冰片、珍珠等等,再加上墨本身为松烟炭,所以墨具有良好的止血消肿的作用。可以用于治疗吐血、衄血、血痢、崩中漏下等病症。墨肆还会专门制作药墨来供药铺使用,我们今天还有同仁堂的八宝药墨。十灰散是一首急救止血的名方,用于血热妄行之上部出血,如吐血、呕血、衄血等等。将此十味药,烧灰存性,研极细末,用纸包好,用时将白藕捣汁,或萝卜汁磨京墨半碗,调服五钱,食后服下。墨汁在这里的功效就是收涩止血。在《梅师集验方》中,治鼻衄出血多、眩冒欲死的方法为浓研香墨,点入鼻孔中。

1.3 宣纸 宣纸是中国传统的书画用纸。"始于唐代,产于泾县"。因泾县属宣州府管辖,故名"宣纸"。宣纸因为易于保存,不易褪色,经久不脆,因而有"纸寿千年"的美誉。

古人为了保护纸张免受虫蠹及增强美观,便对纸张进行染色处理,这一过程称为"染潢",或称"潢"。[5]"潢"的意思是染纸。"染潢"就是用黄色的汁液浸纸。染潢的主要原料是中药黄柏,黄柏性味苦寒,具有杀虫抑菌的功效。《齐民要术》中描述:"浸檗汁入潢。凡潢纸灭白便是,不宜太深。染(深)则年久失暗。"纸张染潢后,不仅利于书籍的保存,而且有保护视力的作用。所以古代书画作品均用潢纸装裱,所以又称之为"装潢"。清代周嘉胄所撰《装潢志》中强调了装潢工作对保护书画作品的重要性,言:"装潢者,书画之司命也。"

1.4 砚台 砚台中蕴含着中国文人的文化精神和生活情趣。通常,从砚台的砚雕、砚铭中,我们可以找到中国文人的影子,砚台可以说是文人的亲朋好友、知音和伴侣。

温病四大家之一薛雪,字生白,号一瓢。著有《温热条辨》《温热赘言》《扫叶庄医案》《一瓢诗话》等。今天,还留存有他的砚台拓片。在砚底部,有十几行题志,是整个砚台的精华所在。"颖川从事得此砚于白公幕府,不远数千里间关跋涉携以惠予,以予有嗜砚癖也。比予所藏米襄阳'阿颠老友',天然清润之质、闲雅之度,置之群砚间不啻邢夫人之与尹夫人也。老人于佛龛灯火之下,对此二妙,其快何如。因亦铭之曰'一瓢老友'。乾隆五年八月识并书,时年六十。"[6]

2 翰墨修身,怡情养生

古人说:"书者,抒也,散也,抒胸中之气,散心中之郁也。故书家每得以无疾而寿。"书法的养生作用,可以概括为两个方面:

2.1 调节心志,宣畅气机 古人云:"寿从笔端来。"著名书法家孙墨佛先生谈及他的长寿秘诀时说:"作书临帖,端坐凝神,专心致志,百念不生,呼吸匀称,双目聚精,犹如气功、太极拳之入静,……屏气呼吸,出入丹田,周身血脉,新陈代谢。"[7]书写的时候人的精神是兴奋的,书法的特殊性又决定了这是一种不失度的状态,长期在这种状态下,自然是大大有益于人的身体健康的。

另一方面,当内心忿忿不平时,书法家奋笔疾书,也是一种排泄情感的好方法。《祭侄文稿》为天下第二行书,是颜真卿在"安史之乱"中痛失亲侄情况下而作,悲愤激越之情,自然倾泻于笔端,于不经意间挥洒出高超的书艺。虽然无意于书,但是却器贯天成,感情的之波澜起伏,随书而显,时而哽咽不前,时而如慷慨悲歌,多用渴笔。或苍凉悲壮,或神采飞动。后人评价《祭侄文稿》为忠愤所激,发至性所郁结,笔精墨妙足以震烁千古。

2.2 疏通经络,调和气血 卫铄《笔阵图》云:"下笔点画波撇屈曲,皆须尽一身之力而送之。"习书时首先要澄神静虑,然后落笔;挥毫时全身用力,徐疾有止,行而有序,动而不劳,自然有助疏通人体经络,运行气血,大益健康。[7]那么,如何做到尽一身之力而送之呢?就是悬腕。"悬腕"是书法的基本功,是一种训练书写的方法,即手中执笔,手腕手肘悬空,不能靠在桌面上。"悬腕"以后,控制毛笔的运动的就不再只是手指,运动的力度会透过手腕,带动手肘、手臂和肩膀。在写大字的时候,以肩、背带动的运动,很像拳术,在寒冷冬天可以写字写到出汗。书写时会感觉到呼吸带动的身体律动,气从丹田而来,源源不绝,充满身体,带动躯干、双膝、双肩、双肘与足踝。所以,有人说,书法的美,不仅仅是在指腕之间,而且"是呼吸,是养生,是身体的运动,是性情的表达"。

3 肇于自然,和谐统一

中国书法与中医学一样,都是以"天人合一"的哲学世界观为基础,侧重人与人、人与自然、人与社会的和谐统一。历来书法家认为,要在大自然的无穷变化中,感悟书法的真谛。

《笔阵图》是王羲之的老师卫夫人留下的,是书法的教科书,也是"永字八法"的前身。我们可以

通过《笔阵图》来了解卫夫人当年是如何教导王羲之学习书法的。比如,卫夫人说横为“千里阵云”。卫夫人教王羲之写字的时候,前朝并没有太多可以学习的前辈大师,卫夫人也并不鼓励一个孩子太早以前辈书法家的字做模仿。卫夫人把王羲之带到户外,一个年幼的孩子,在广大的平原上站着,凝视地平线的开阔,凝视地平线上排列开的云层缓缓向两边扩张。卫夫人说,此为“千里阵云”。“千里阵云”是指地平线上云的排列,云低低地在地平线上排列滚动,就叫“千里阵云”。有辽阔的感觉,有像两边横向延展张开的感觉。云排开阵势时有一种很缓慢的运动,很像毛笔的水分在宣纸上慢慢晕染渗透开来。因此,“千里阵云”是毛笔、水墨,与宣纸的共同体现。用硬笔很难体会“千里阵云”。[8]因为有了“千里阵云”,王羲之在书写“一”的时候,就有了与天地对话的向往和对于生命广阔、安静、伸张的领悟。

《笔阵图》共介绍了七个笔画,卫夫人认为点是高峰坠石,横为千里阵云,竖为万岁枯藤。“高峰坠石”学习的是重量与速度,“千里阵云”学习的是开阔的胸怀,“万岁枯藤”学习的是强韧的坚持。所以,书法的美,是天人合一的体现,是与生命相通的美。

4 尊崇经典,法古求新

学习了卫夫人《笔阵图》的七个笔画后,就可以临帖了。学习书法最好的老师便是字帖。流传至今,有许多书法名帖,如王羲之的《兰亭序》、陆柬之的《文赋》、颜真卿的《多宝塔碑》、《颜勤礼碑》、隶书《曹全碑》。根据个人喜好,喜欢哪种字体,就可以临哪种字帖。

中国书法艺术是与中国社会的发展同步的,可以强烈地反映出每个时代的精神风貌。[9]如果写魏晋的字,可以隐约看到如王羲之等士大夫阶级清简雅逸、闲适虚旷的身影;如果喜欢唐楷,则会感受到封建鼎盛时期国力富强的气派和勇于开拓的精神。比如,颜真卿的《多宝塔碑》,这块碑目前藏在西安碑林博物馆,这是颜真卿44岁时的作品。颜真卿为人正直,他的字也与他高尚的人格相契合。他的楷书筋健厚重、刚正堂皇,为阳刚壮美的典范。学书先学楷,学楷先学颜,学颜先学多宝塔,是说《多宝塔碑》为初学入门的良好范本。河南开封府大堂上的匾额“正大光明”,即是选用颜真卿的字。柳公权的字结构紧凑,骨力秀挺,颇具风骨。有外国友人评价,柳公权用最软的中国毛笔写出最硬的字。如此具有风骨的字与他正直的个性不无相关。他留下了一句名言“用笔在心,心正则笔正”。这就是我们常说的字如其人。颜真卿与柳公权并称“颜柳”——“颜筋柳骨”。

我们为什么要临帖呢,这同我们学习中医要读经典一样,我们是从经典里面寻找他的法则。临摹的目的就是学习表现方法、技术法则。当然,更深的层次是学习碑帖的艺术精神。临帖的目的不是为了像它,而是学到它的技术,它的艺术表达的方式,然后某一天离开它,所以我们临帖就是为了入帖,目的是要出帖,表现我们的个性原则。诗歌也是一样,如果你不懂平仄,不懂声韵,不懂诗歌的赋比兴这些基本的原则是不可以的。如果你的诗歌里边,没有一点杜甫李白的味道,你的诗就索然无味,但是你写的诗和李白杜甫一样,那就没有你的个人审美价值了。

这和我们中医读经典的道理是相通的。习医之人要大量阅读古代典籍,如《黄帝内经》《伤寒杂病论》《温病条辨》等等。经典中蕴含的是古代先贤的丰富经验。只有站在前人经验的基础上,才能有所创新。正所谓“善言古者,必有验于今”。

5 大医精诚,习书明志

经过一定时间的临帖后,就可以试着创作一些书法作品了。一幅好的书法作品,是文字内容与书法形式的完美结合。对于文字内容的选择,一般有三个要求,那就是新颖、健康、协调。很多人创作作品喜欢唐诗宋词,比如“白日依山尽”。并不是唐诗宋词不好,可是再好的东西,如果你也写,他也写,也会变成陈词滥调的。我们书写的内容,尽量要写与当前现实生活息息相关的内容。提倡书写的内容要健康向上,催人奋发,激人斗志,不建议经常写“何以解忧,唯有杜康”;或者是“寻寻觅觅,冷冷清清,凄凄惨惨戚戚”。所谓的“协调”,就是书写的内容要与周围的环境、当时的气氛、书写者或受书者的身份切合[10]。综合以上三点,习医之人创作的书法作品可与自己的专业相契合。如书写“大医精诚”“勤求古训,博采众方”或“为解哀鸿苦,誓志习岐黄”等等。

“大医精诚”是孙思邈对医生提出的严格要求。一是“精”,技术要精湛,医道是“至精至微之事”,习医人必须“博极医源,精勤不倦”。二是“诚”,要品德高尚不得矜己毁人,谋取财物。被誉为东方的希波克拉底誓言。“勤求古训,博采众方”是医圣张仲景在《伤寒杂病论》中提到的。告诉习医之人要经常总结前人的经验,广泛采纳民间的药方。要集诸家之长,以防偏见之弊。当书写水平达到一定程度后,还

可以试着书写《本草纲目》《黄帝内经》《汤头歌诀》等中医经典,在习书的过程中,还会加深对于中医药知识的理解与运用。通过以上的训练,习医之人不仅可以练就一手好字,还可以从古代医家那里学习到“仁爱”“兼爱”,提升自己的医德,夯实自己的理论水平。正因为中国书法与中医学有着共同的哲学基础,相通的学习方法。练习书法同时可以触类旁通,训练自己的中医思维。习书之时,凝神静气,亦可达到书法养生的目的。

6 悬壶济世,德艺双馨

古代中医为病人看病,用毛笔开药方,然后病人拿着药方到药房配药。医生的诊疗效果是要在服药之后才能感知,可是医生的字却是首先映入眼帘的。所以,大凡古代名医无不讲究书法,张仲景、华佗、孙思邈、李时珍这些医药学家不仅医术精湛,书法水平也颇高。如果一名医生具备了精湛的医术、丰富的文化内涵、较高的医德,我们则可以称之为“德艺双馨”。过去老中医带徒弟有四个条件:“一手好字,二会双簧,三指按脉,四季衣裳”。这“一手好字”就是第一条标准。我们今天的中医人要想丰富自己的传统文化内涵,达到孙思邈所说的“大医精诚”,习练书法则是一种非常好的方法。

参考文献

[1] 沈钦荣.书法养生与中医养生[J].茶(健康天地),2011(8):52.

[2] 王庆其.王庆其临池碎墨[M].上海:上海浦江教育出版社,2014:2

[3] 金芷君.文房四宝之一——笔[J].中医药文化,2006,1(3):30.

[4] 蒋勋.汉字书法之美[M].桂林:广西师范大学出版社,2009:215.

[5] 张建中,金芷君.中医文化撷芳[M].上海:上海中医药大学出版社,2005:14.

[6] 林乾良.从薛生白砚拓追怀丁济民恩师[J].中医药文化,2006,1(5):16.

[7] 沈钦荣.书法与养生[J].中医药临床杂志,2005,17(6):633.

[8] 蒋勋.汉字书法之美[M].桂林:广西师范大学出版社,2009:175.

[9] 蓝铁,郑朝.中国书法的艺术与技巧[M].西安:中国青年出版社,2004:2.

[10] 路振平.颜真卿《多宝塔碑》楷书教程[M].武汉:长江出版传媒崇文书局,2012:68.

第一作者:刘娟(1987—),女,硕士,讲师,研究方向为中医药古代文化及艺术教育。

通讯作者:尚冰,博士,副教授,从事中医文化及艺术教育研究。Shangbing1974@sohu

收稿日期:2016-07-29

编辑:吕慰秋

完善执业准入为民间中医“松绑”

民间中医为维护百姓健康作出了重要贡献,但他们当中有一些人因为学历等原因很难获得行医许可。针对这一情况,国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长王国强指出,近年来,国家中医药管理局和国家卫生计生委采取了多种措施来逐步完善民间中医执业准入。

王国强介绍,解决民间中医从业人员的行医资格问题,主要采取了3项措施:一是“老人老办法”,对《执业医师法》颁布之前取得医学专业技术职称任职资格的师承或确有专长的中医(民族医)从业人员予以认定其医师资格,已经使一部分民间中医获得了医师资格;二是2006年底发布了《传统医学师承和确有专长人员医师资格考核考试办法》,鼓励符合条件的中医(民族医)师承和确有专长人员通过跟师学习方式取得参加医师资格考试的资格,也有一部分民间医生通过这种方式获得了医师资格;三是民间掌握独特方法、深受百姓欢迎的中医药一技之长人员,通过临床考核、农民评价和中等中医学专业水平培训和考试合格者,可获得乡村医生(中医药一技之长人员)执业资格,在规定的执业范围内提供服务。

(据《中国中医药报》)