

# 游藝於健康 從書法操作談起

為恭醫院胸腔內科醫師

正華琴會會長

洪宗杰

《論語•述而》篇的：「志  
於道、據於德、依於仁、  
游於藝」

- 技藝道：
- 從實到虛，從低到高，揭示了對某項能力通過反復練習、思考、提升轉依，實現從生疏到熟練，並最終到融會貫通，主體客體合一不二境界的演進過程。

■

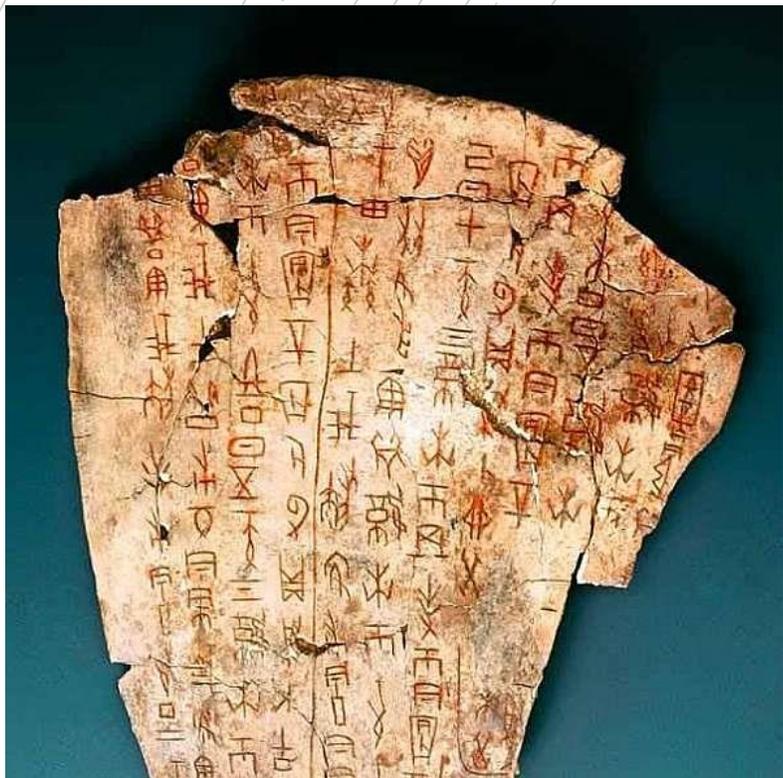
「游於藝」

- 「藝」包括禮、樂、射、御、書、數等六藝





- 「人類的心靈深處，有一根極易被觸動的弦。這根美感之弦，可以用色彩去觸動，可以用音樂去觸動，也可以用形象去觸動，更可以用思想去觸動。書法的墨之滲渲具有色彩美，筆之靈動具有旋律美，字之構築具有造型美，氣質之清淳高雅具有風格美。書法教育正是藉著**墨之趣、筆之趣、形之趣，以至氣之清、格之雅**，體現天地之間的美感。」--取自李郁周教授〈用書法體現天地之間的美感〉一文，

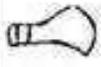


- 文字形象的呈現：
  - 文字樣式（訊息）
  - 書寫動作（肌筋膜）
- 書寫動作行為：
  - 『勾』之帶起、
  - 筆順原理、
  - 無往不服說回鋒、
  - 合力動勢



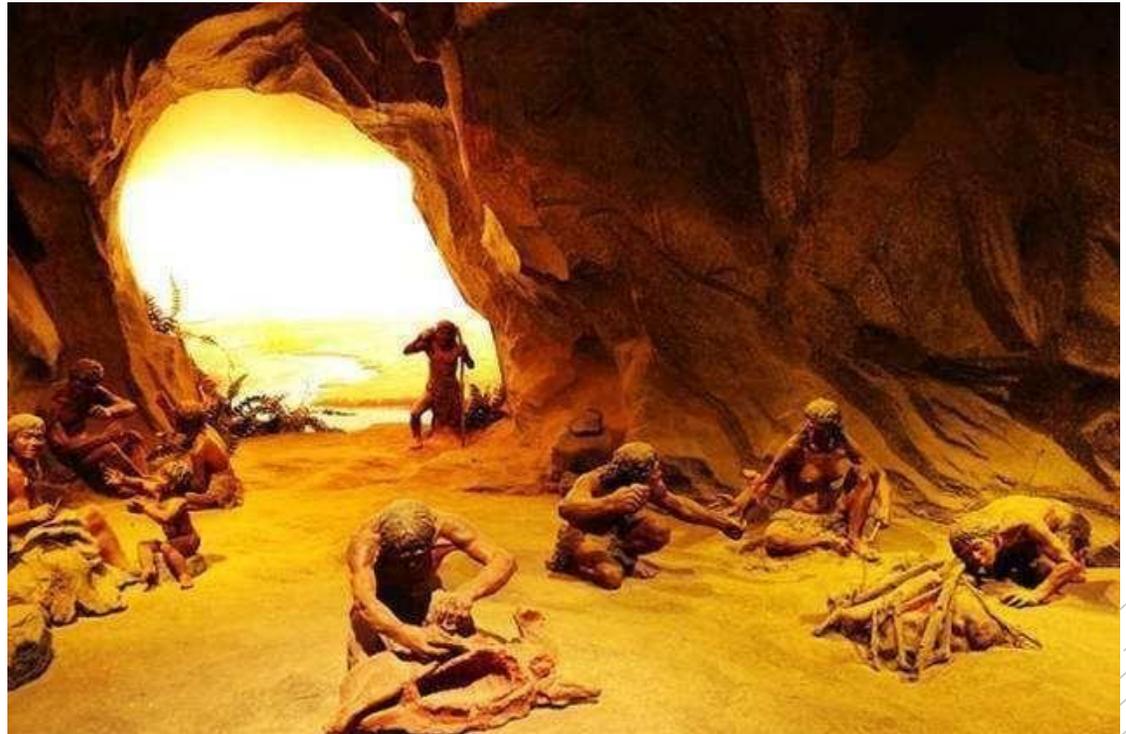
# 書法 V S 現代生活

- 書寫溝通的工具已改變
- 本質而言，是書寫中文字的藝術
- 具有容易親近入門的基礎。可供我們作為觀照身體知覺訓練的一種進路，根植於文化基礎的生活審美教育

16	刀		刀		刀
17	头		人首		人首
18	土丘		土丘		土丘
19	斧		刃部向下之斧		斧头的头部
20	床		側視之床		床

# 心 V S 物

- 唯物論？二元論？統合論？唯心論？
- 物質 V S 意志：
- 撓場論：訊息醫療



人和動物最根本的區別是：人具有獨立思考和判斷能力

## 運動與勞動的 差異？

- 運動和勞動有著本質上的區別。運動是出於自發性的動機，主要目的是為了身體和心理的健康和發展；
- 而勞動是出於經濟需求而進行的，主要目的是為了生計和生存必需。

## 健康的定義

- 健康是一個國家人民擁有完整身體、心理及社會的安寧狀態  
（state of complete physical, mental and social well-being），不僅是指沒有疾病或虛弱的身體現象而已
  - 根據世界衛生組織（World Health Organization, WHO）對健康的定義

# 怎樣確保健康？

- 1.良好的**饮食**：
  - 确保饮食平衡，摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。多食用蔬菜、水果、全谷类、低脂肪奶制品和蛋白质来源（如鱼、豆类和鸡肉），尽量避免高热量、高脂肪、高糖分和高盐分的食品。
- 2.适度的**运动**：
  - 每周至少进行150分钟的有氧运动，如快走、跑步、游泳、骑自行车等，也可以进行力量训练来增强肌肉。选择适合自己的运动方式，量力而行，逐渐增加运动量。
- 3.良好的**睡眠**：
  - 保持每晚7-8小时的睡眠，睡前避免过度刺激（如手机、电视、电脑等），创造一个舒适、安静的睡眠环境。
- 4.管理**压力**：
  - 学习应对压力的方法，如冥想、深呼吸、放松技巧等，保持心理健康。
- 5.避免不良的生活习惯：
  - 如吸烟、喝酒过量、滥用药物等，尽量避免或戒掉这些不良习惯。
- 6.定期体检：
  - 定期进行体检，及时发现和治疗潜在的健康问题。根据年龄、性别、家族史等情况，建议进行不同的体检项目。

# 書法對健康的好處

- 放鬆身心：
  - 書法需要專注和耐心，透過書寫時的集中注意力，可以減輕壓力、放鬆身心。
- 增進視力：
  - 書寫過程中，需要用眼睛觀察字形、筆劃，有助於加強眼球肌肉的運動，並改善視力。
- 促進血液循環：
  - 書寫需要用到手腕、手臂等部位的肌肉，可以促進血液循環，增加血氧供應，有助於緩解手部疲勞和關節炎。
- 提升大腦功能：
  - 書法需要用到記憶、想像和創造力等大腦功能，有助於提升大腦的功能和思維能力。
- 促進情緒健康：
  - 書法藝術能夠培養藝術性的情感表達，經常從事可以使人情緒穩定、提升自信心。

# 書法線條 V S 身體運動

- 每一個當下的身體運動的姿勢，都被線條蘊含，由身體空間生產出，可顯見的運動線條空間，並且都被線條紀錄下來，累積片刻的身體時空，遂紀錄成為運動中的線條展現在作品中。
- 書法是通過絕對時間與絕對空間要求下，所生產出來的，書寫的線條紀錄了書寫者身體的運動，在書寫過程中，身體寫字這個活動，在書寫的歷程把時間空間化了，呈現在作品，當我們在觀看作品時，書法作品在空間構成中充滿時間的動感，作品上的線條空間，讓我們看見書寫者寫字的運動歷程時間；其作品本身就是創作者書寫歷程中，時間與空間的再現。

## 覺知敏感度的 開放與身體的 協調配合

- 在過程當中有一定的**穩定質性力量**，穿越且通過這個運動時間考驗；這通常都要累經多年實踐與嚴格的訓練，掌握身體發揮性情，心手合一與筆墨生動相契合，才能形成一種屬於個人的風格韻味，成為理想的作品





## 志於道

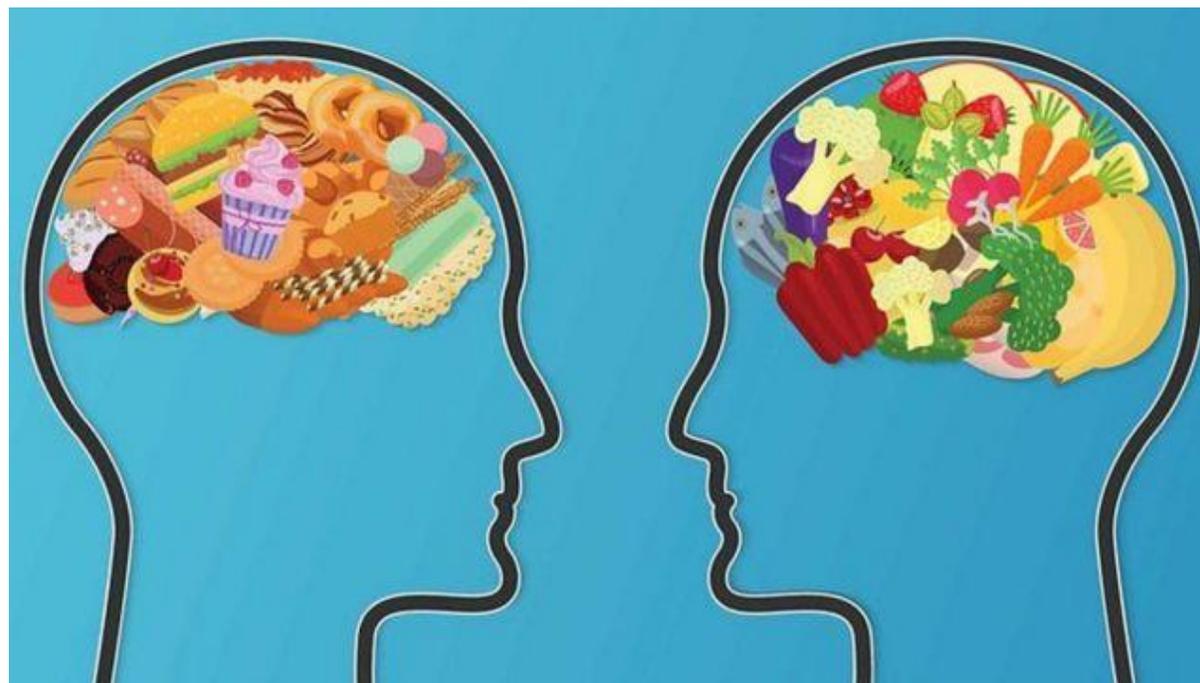
- 《禮記》中說，  
“夫禮之初，始諸  
飲食”
- 民以食為天
- 物質食糧
- 精神食糧

子曰：“士志于道，而耻惡衣惡食者，未足與議也。”（《論語·里仁》）

你吃什麼就成為怎麼樣的人

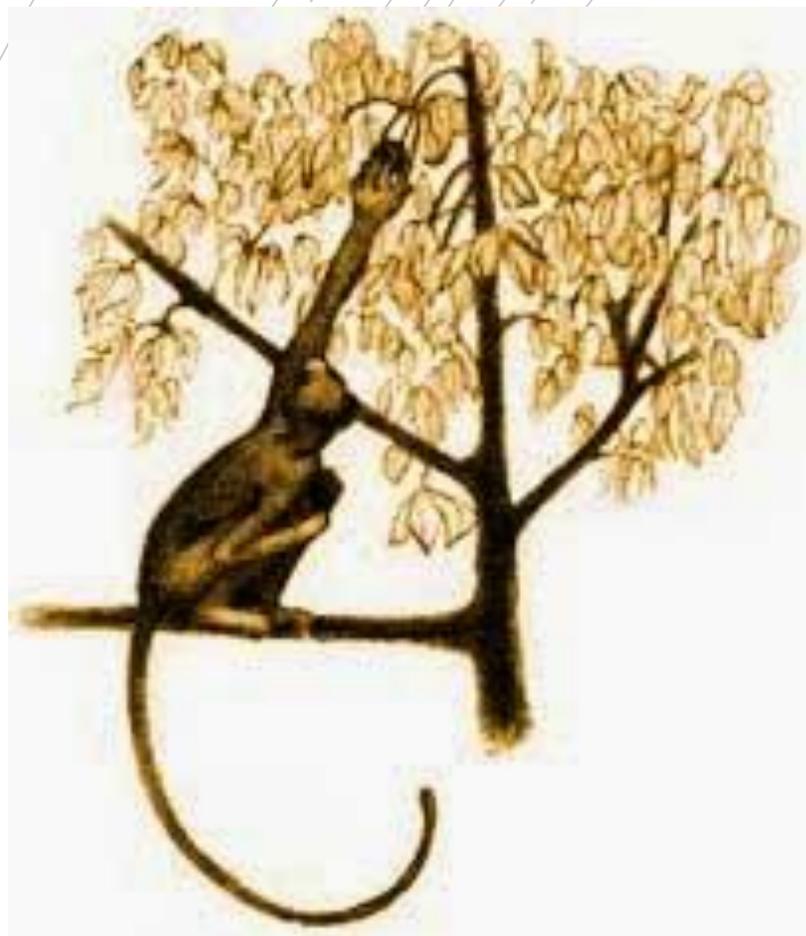
佛教中「四食」

- 即四種滋養身心的食物：
- 搏食（段食）、觸食、思食、識食。



## 佛陀在《子肉經》中

- 《雜阿含經》第373經提出他對四種「生命之食」的關注
- 「諸比丘！比丘於一法而正厭患、正離貪、正解脫、正觀邊際、正現觀其義，於現法而盡苦際。何等為一法耶？一切眾生依食而住。諸比丘！比丘於此一法而正厭患、正離貪、正解脫、正觀邊際、正現觀其義，於現法而盡苦際。」

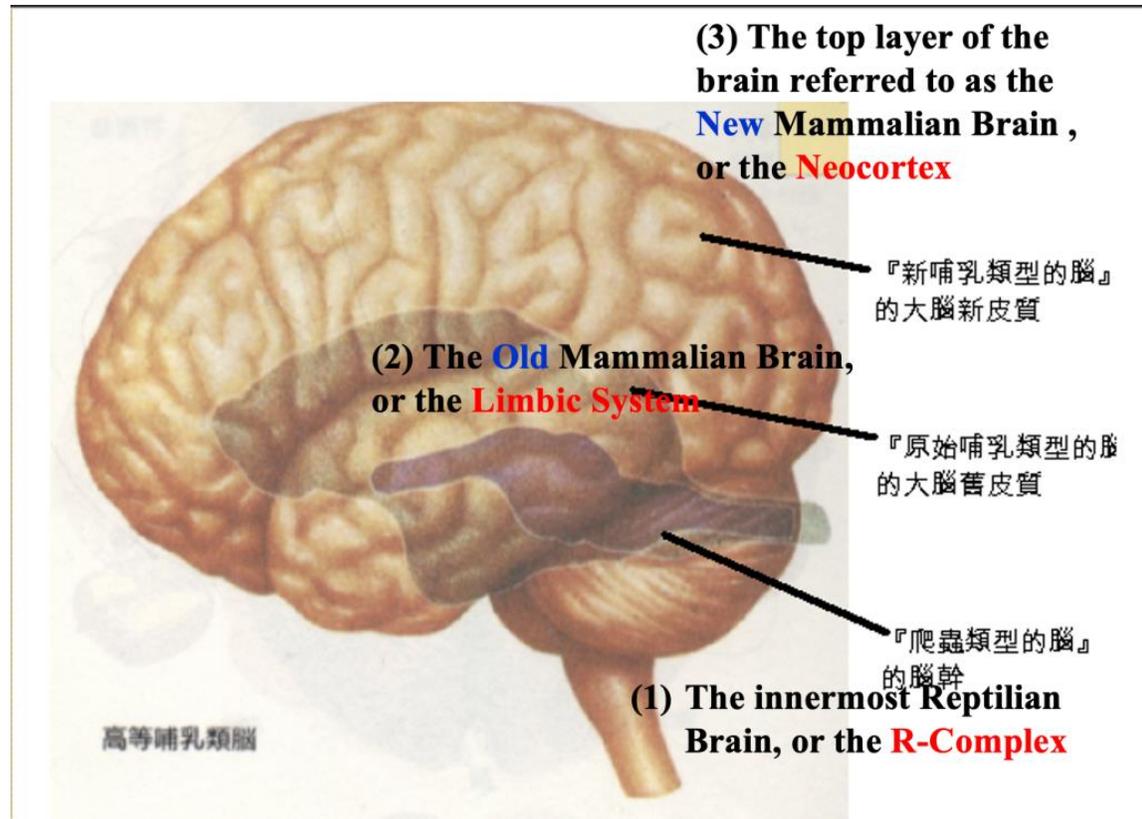


- 愛欲（**taNhA**）：是任何食物「攝取」或「執取」（**upAdAna**）的主要條件。這是物質或心理各種食物的首要共同因素。
- 從修行的角度來談養生，不管是段食、觸食乃至意思食、識食，都是要以**正見**為引導，時時保持正念，這樣調身、調心便能發揮功能

# 四念處 V S 四食

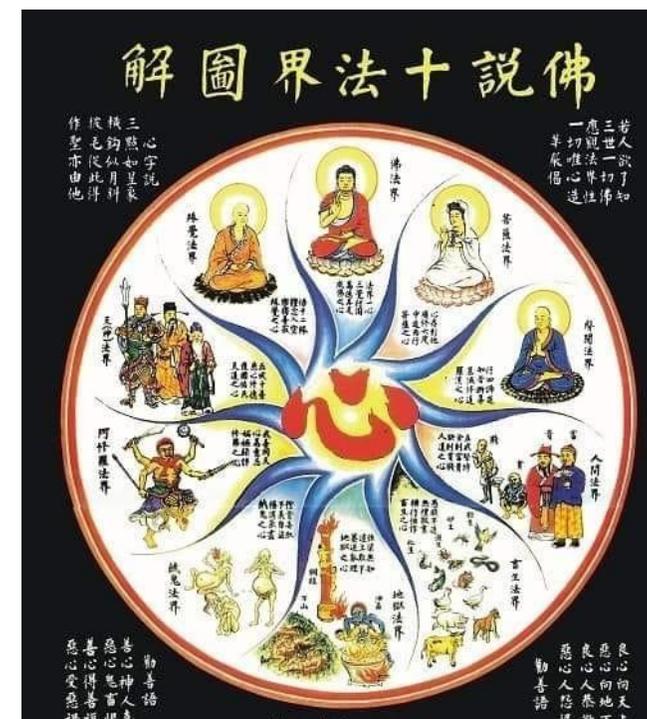
四念住與三重腦理論  
16 五月, 2021 — huimin2525釋惠敏

- 身念處：對治對「麤搏食」的執著。
- 受念處：對治對「細觸食」的執著。
- 心念處：對治對「意思食」的執著。
- 法念處：對治對「識食」的執著。



# 身、心、社會 健康的正真之 道

- 經由攝取**物質與心理糧食**的過程，而證明一切存在的緣起本質，揭示了法的三個特質——無常、苦、無我，以及四聖諦。
- 八正道
- 演化 V S 業力輪迴？

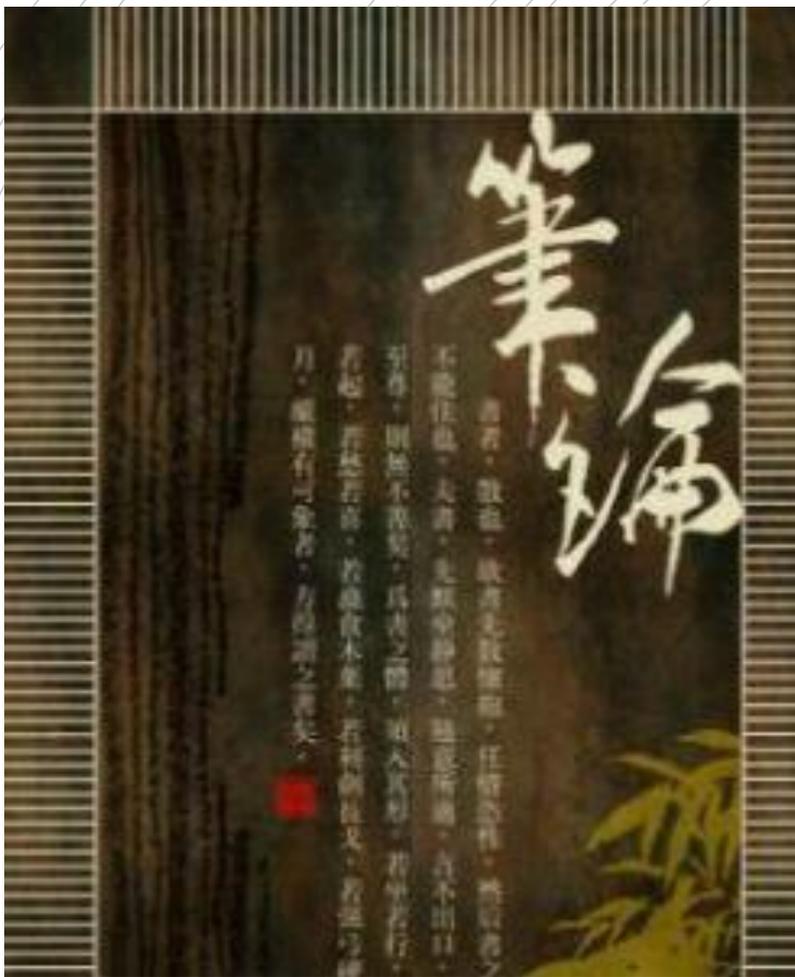




# 書法有益健康？

- 多見於書論



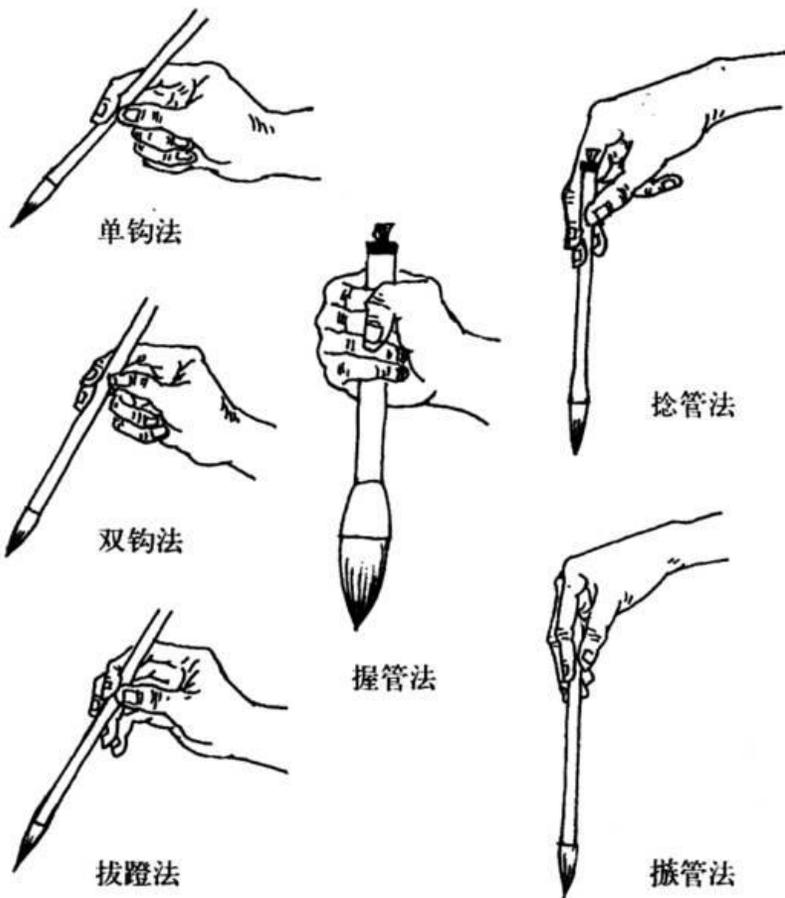


書者，散也。欲書先散懷抱，任情恣性，然後書之。若迫於事，雖中山兔豪，不能佳也。夫書，先默坐靜思，隨意所適，言不出口，氣不盈息，沉密神彩，如對至尊，則無不善矣。

為書之體，須入其形。若坐若行，若飛若動，若往若來，若臥若起，若愁若喜，若蟲食木葉，若利劍長戈，若強弓硬矢，若水火，若雲霧，若日月。縱橫有可象者，方得謂之書矣。

# 《唐太宗論指意》

- 「用指腕不如鋒芒，用鋒芒不如冲和之氣。自然手腕輕虛，則鋒含沉靜。夫心合於氣，氣合於心；神，心之用也，心必靜而已矣。」



# 張懷瓘《文字論》

- 文則數言乃成其意，書則一字已見其心，可謂簡易之道

# 虞世南 《筆髓論》

## ■ 契妙

- 欲書之時，當收視返聽，絕慮凝神，心正氣和，則契於妙。心神不正，書則欹斜，志氣不和，書則顛仆。其道同魯廟之器，虛則欹，滿則覆，中則正，正者沖和之謂也。然字雖有質，跡本無為，稟陰陽而動靜，體萬物以成形，達性通變，其常不主。故知書道元妙，必資於神遇，不可以力求也。機巧必須以心悟，不可以目取也。字形者，如目之視也。為目有止限，由執字型也。既有質滯，為目所視，遠近不同。如水在方圓，豈由乎水？且筆妙喻水，方圓喻字，所視則同，遠近則異。故明執字型也。字有態度，心之輔也，心悟非心，合於妙也。借如鑄銅為鏡，非匠者之明；假筆傳心，非毫端之妙。必在澄心運思，至微至妙之間，神應思徹，又同鼓琴輪音，妙響隨意而生，握管使鋒，逸態逐毫而應，學者心悟於至道，則書契於無為，苟涉浮華，終懵於斯理也。

## 生命三寶：精 氣 神

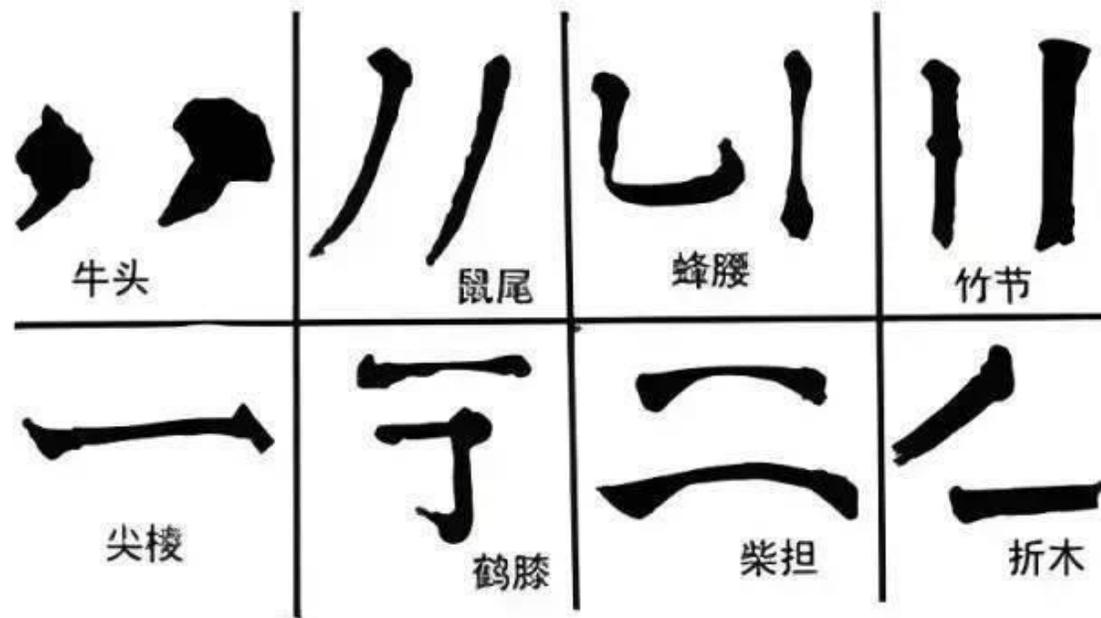


常諄網站: [cyk.myweb.hinet.net](http://cyk.myweb.hinet.net)

- 《黃帝內經》中提到：「夫精者，身之本也」
- 《黃帝內經》中提到：「正氣存內，邪不可乾」、「邪之所湊，其氣必虛」，
- 人體氣有四種：
  - 元氣。它從父母那裡繼承來，是生命的原發性的“氣”。元氣也叫做真氣，來源於腎臟，由於腎臟藏精，精又可以化成氣。
  - 宗氣。宗氣主要來源於後天的呼吸，是呼吸之氣。
  - 營氣。營氣是流行於人的血脈當中的營養物質，對人體起到滋養作用。
  - 衛氣。它是運行在體表，起到一種保護人體、抵禦外邪的作用。
- 《黃帝內經》中提到：「失神者死，得神者生也」

## 筆法弊病8種

- 合乎美感的筆畫，一定有方正、俊逸、豐滿、剛健.....等等特徵
- 元代李溥光的《雪庵八法》：病態寫法顯得軟弱、呆滯、笨拙、尖銳.....等不自然圓滿的筆畫  
一、牛頭；二、鼠尾；三、蜂腰；四、鶴膝；五、竹節；六、稜角；七、折木；八、柴擔



# 書法會造成傷病？

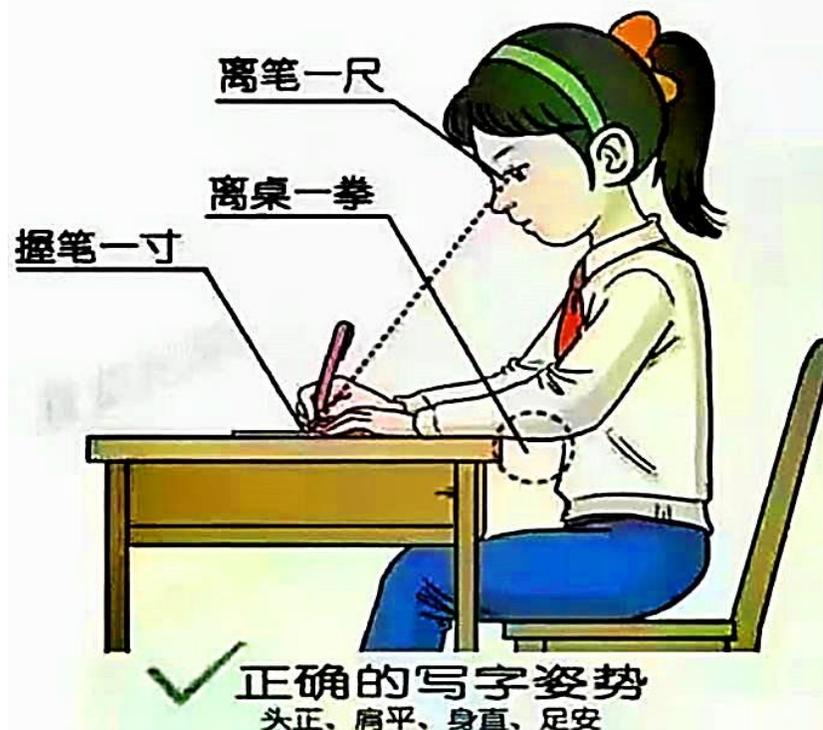


- 寫字時，勞逸結合是一種鍛鍊，屬於有氧運動。過量的運動不但會傷腰椎，而且會傷頸椎。腦袋一二十斤重，垂直于頸椎，上半身七八十斤重，靠腰椎支撐。
- 膝蓋

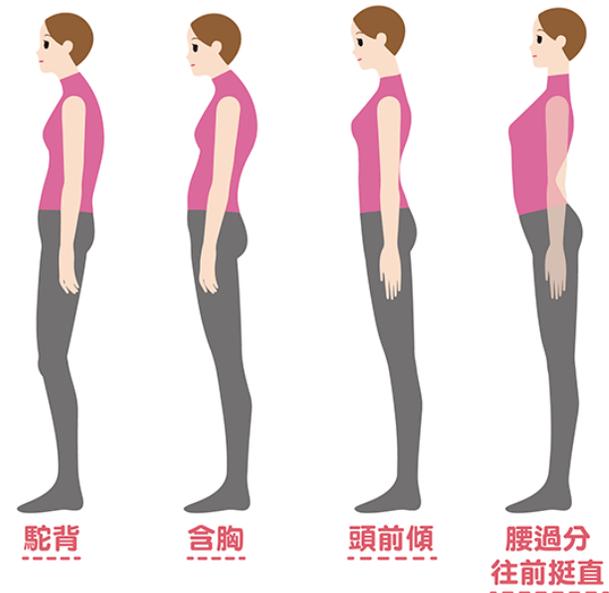
## 書法對身心健康 產生傷害的 因素：

- **姿勢不當：**
  - 長時間保持不良的書寫姿勢，可能導致肩膀、頸部、手腕等部位的疲勞和不適。書法練習時應注意身體的放鬆，避免過度疲勞。
- **筆跡過度用力：**
  - 過度用力的筆跡可能會導致手部和手腕的疲勞，以及手指和關節的痛楚。應該盡量避免過度用力，保持筆跡輕柔自然。
- **過度追求完美：**
  - 過度追求書法的完美，可能會導致精神壓力和焦慮，並影響身心健康。因此，應該將書法視為一種享受，放鬆心情，不必過度追求完美。
- **眼睛疲勞：**
  - 書法需要長時間注視紙張，容易導致眼睛疲勞。因此，應該注意適時休息，避免長時間連續書寫。
- 總之，書法對身心健康的傷害相對較小，但也需要注意

# 案桌高度影響



## 錯誤站姿



# 書法和脊椎

- 坐姿和站姿：
  - 避免長時間保持同一姿勢，以免對脊椎造成壓力和負擔。在坐姿時，應使腰部靠在椅背上，保持腰椎自然彎曲，雙腳平放在地面上；在站姿時，則應使腰部微微前傾，保持身體重心穩定。
- 筆劃方法：
  - 避免過度用力，以免對手腕和手臂造成負擔和損傷。筆劃應以輕柔為主，筆勢要穩定，不宜用力過猛。
- 休息和活動：
  - 定時休息和活動身體，以免長時間固定姿勢對脊椎和身體造成負擔和損傷。可以做些伸展運動或輕度的身體活動，以促進血液循環和肌肉放鬆。

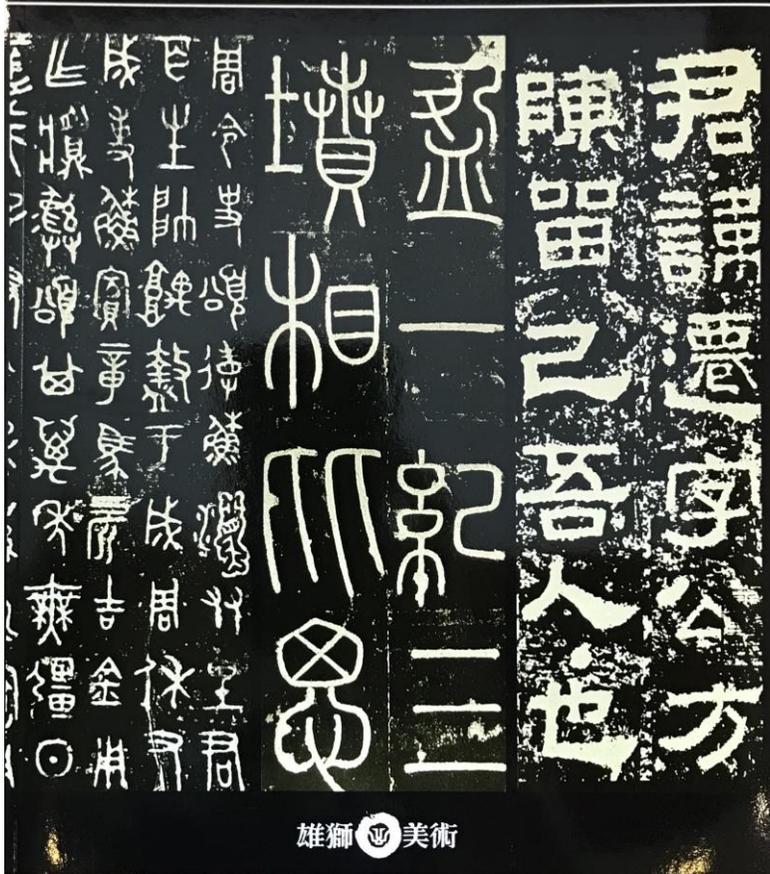
# 解決書道之新 實證指向

- 1.肌筋膜系統：書寫動作
- 2.訊息醫學：文字樣式



# 書道技法1·2·3

杜忠誥 著



- 《書道技法123》〈論用筆〉一章中說：
  - 「人云寫字時，須講求筆力。但，其實一個書家真正追求的是用『勁』，而不是用『力』。所謂的『力』是出自骨，是硬的、粗浮的、外發的，易斷的。而『勁』是出自筋，是柔中帶剛、細緻的、含藏的，不易斷的。」

# 書法和太極拳



內功 V S 外功

## ■ 肌筋膜系統 V S 重量訓練



非心  
交又  
佳欣  
集

君子之  
以  
通世  
于石任

石任

书法

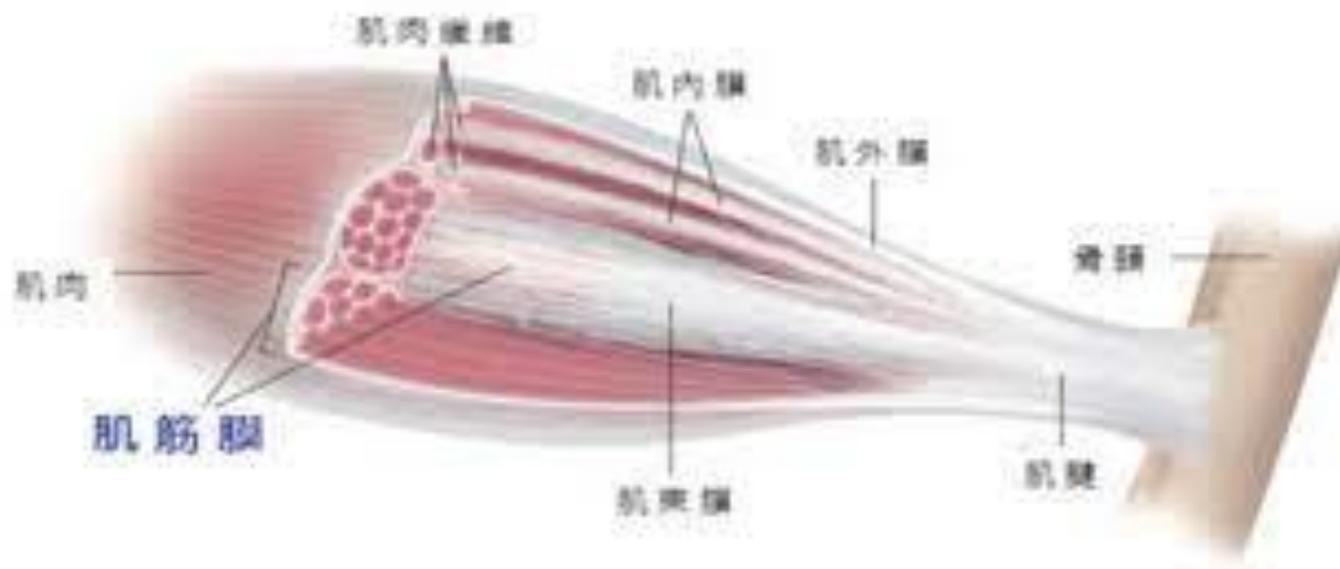
www.chafan.com

沈君天民其家游聖今  
雅城居而不忘桑梓之  
舊因日彌游銘將求  
一而名矣詠歌其事余

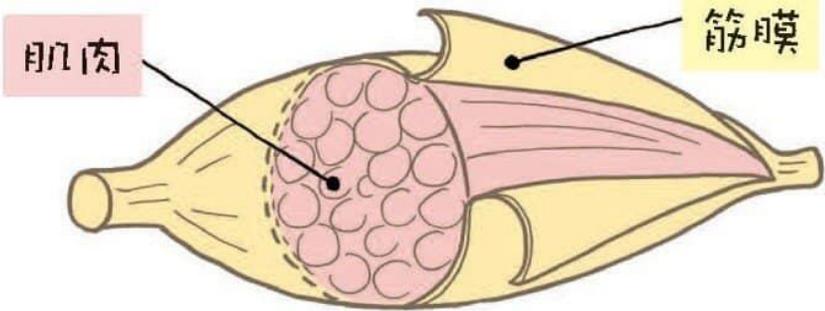
www.chafan.com

# 肌筋膜系統

筋膜系統是指覆蓋全身的結締組織，它不僅提供結構支持，還負責著身體的運動、代謝和感知。

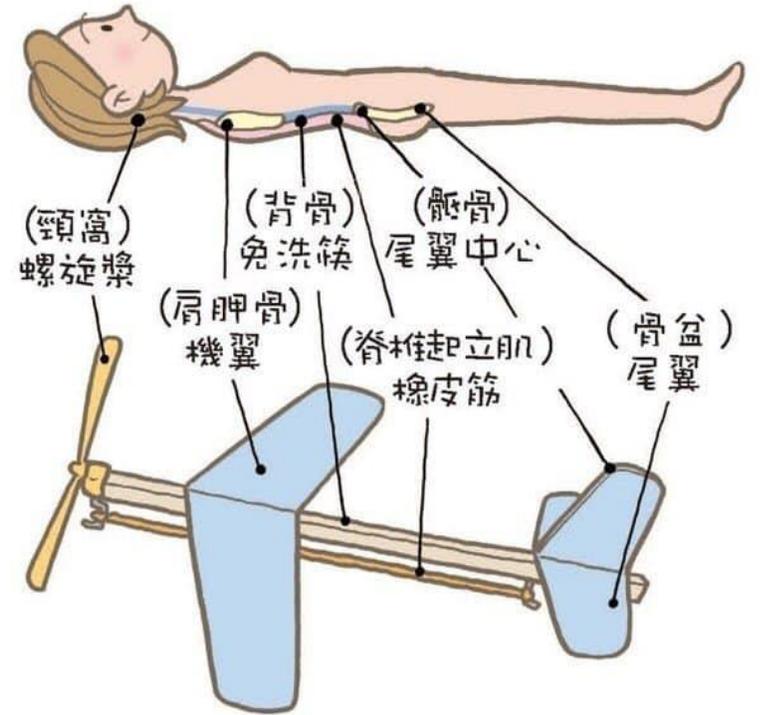


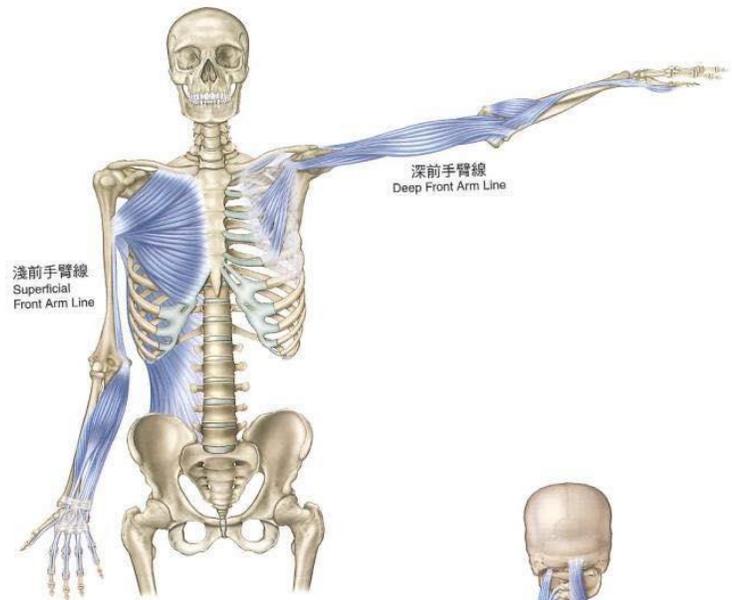
# 肌筋膜系統



筋膜的存在  
有如包覆全身的潛水服

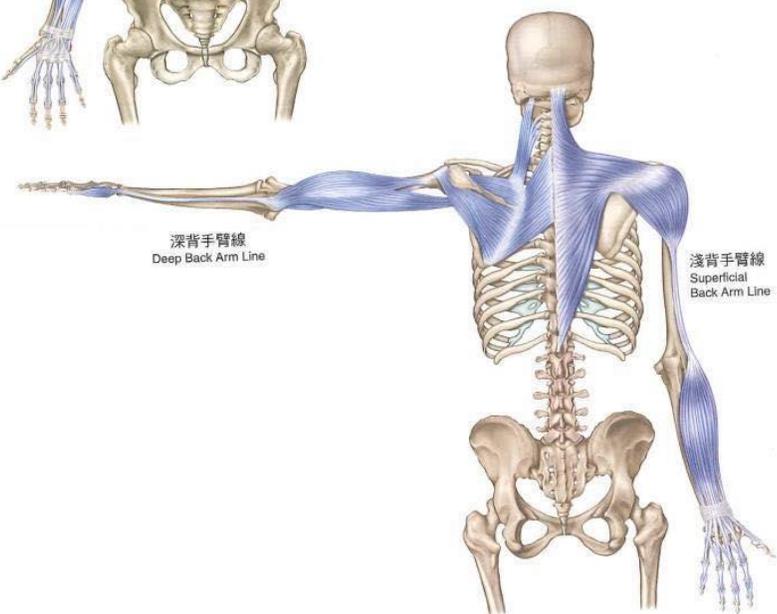
橡皮筋和免洗筷  
做成的飛機玩具  
和體幹的原理  
十分類似





淺前手臂線  
Superficial  
Front Arm Line

深前手臂線  
Deep Front Arm Line



深背手臂線  
Deep Back Arm Line

淺背手臂線  
Superficial  
Back Arm Line



A



C



B



C

書寫動作

# 書法與筋膜系統

書法練習可以通過調節筋膜系統的狀態，對身體產生積極的影響。

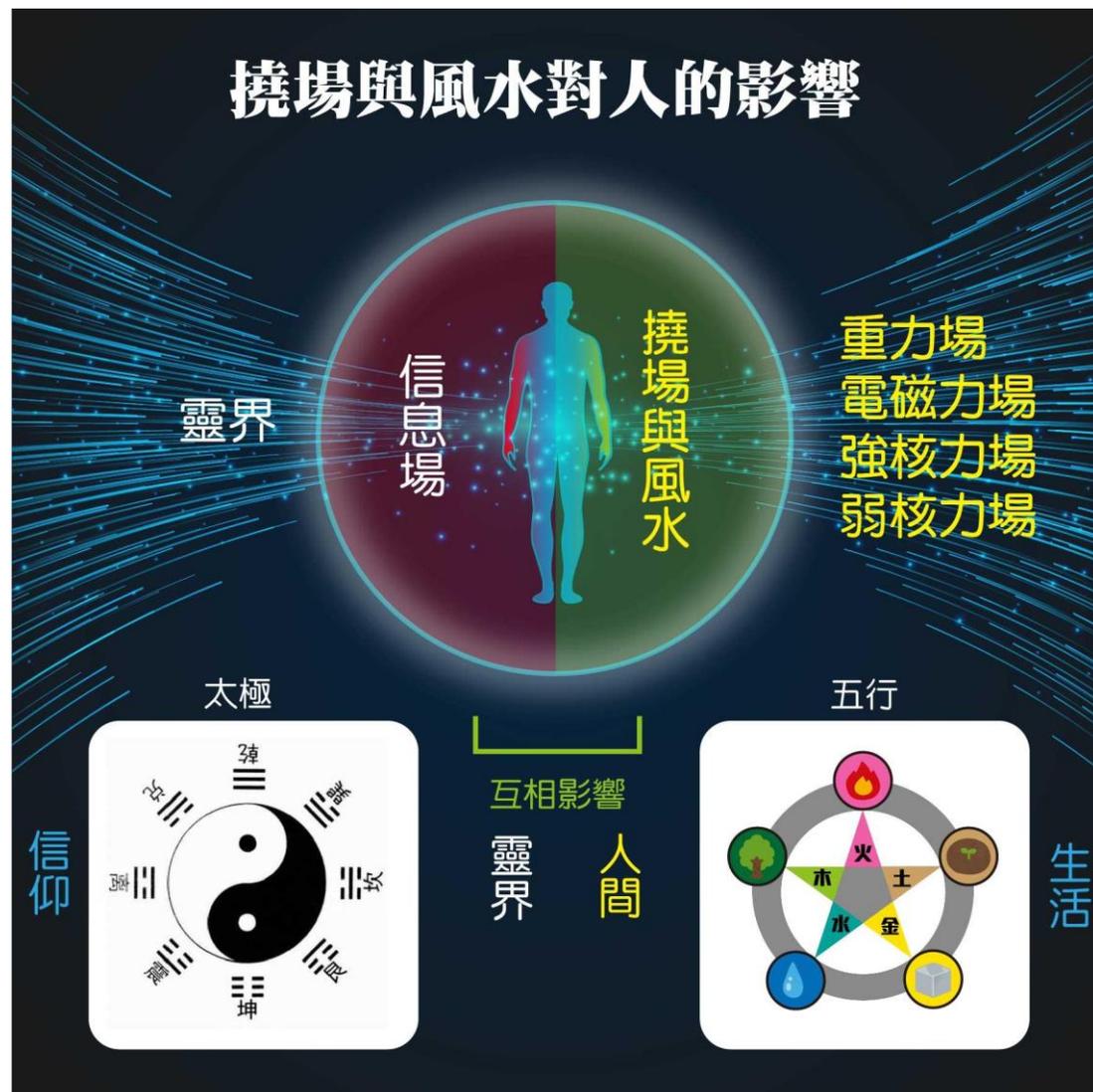
- 筆劃方式：
  - 書法的筆劃方式需要筆勢**穩定、流暢**，這樣的筆勢運動方式有助於激發筋膜系統的自癒力。筆勢的重複運動能夠加速身體的代謝過程，從而減輕筋膜細胞的壓力。
- 氣息調節：
  - 書法練習需要**集中注意力**和**掌控呼吸**，這樣的練習可以激發呼吸和心臟的節律，增強肺活量和呼吸肌肉的力量，從而調節筋膜系統的狀態。
- 姿勢調整：
  - 書法練習需要長時間保持正確的姿勢，這樣的姿勢調整可以促進筋膜系統的平衡，減少筋膜壓力的積累。

# 筋膜系統和氣

- 筋膜系統與氣的交流：
  - 筋膜系統通過筋膜膜和間質的連續結構，與呼吸系統、血管系統、神經系統等相互交流，這些系統都涉及到氣的運動。因此，筋膜系統在身體氣的調節中也發揮著重要的作用。
- 氣的影響筋膜系統：
  - 氣可以影響筋膜系統的狀態，例如，深呼吸可以讓身體更放鬆，減少筋膜系統的壓力。同時，當身體處於緊張、壓力等狀態下，筋膜系統也會收縮，而這時透過調節呼吸，可以幫助筋膜系統釋放壓力。
- 氣功對筋膜系統的調節：
  - 氣功是一種通過調節呼吸和氣的運動方式，從而達到調節身體機能、保持身心健康的方法。氣功的練習可以舒展筋膜，放鬆身體，並且透過調節呼吸和氣的運動方式，影響身體的氣血運行，從而影響筋膜系統的狀態。



# 撓場[torsion field]論 訊息醫療



# 書法操作的訊息醫療

- 手指識字：佛 V S 佛
- 掛畫、春聯
- 符咒

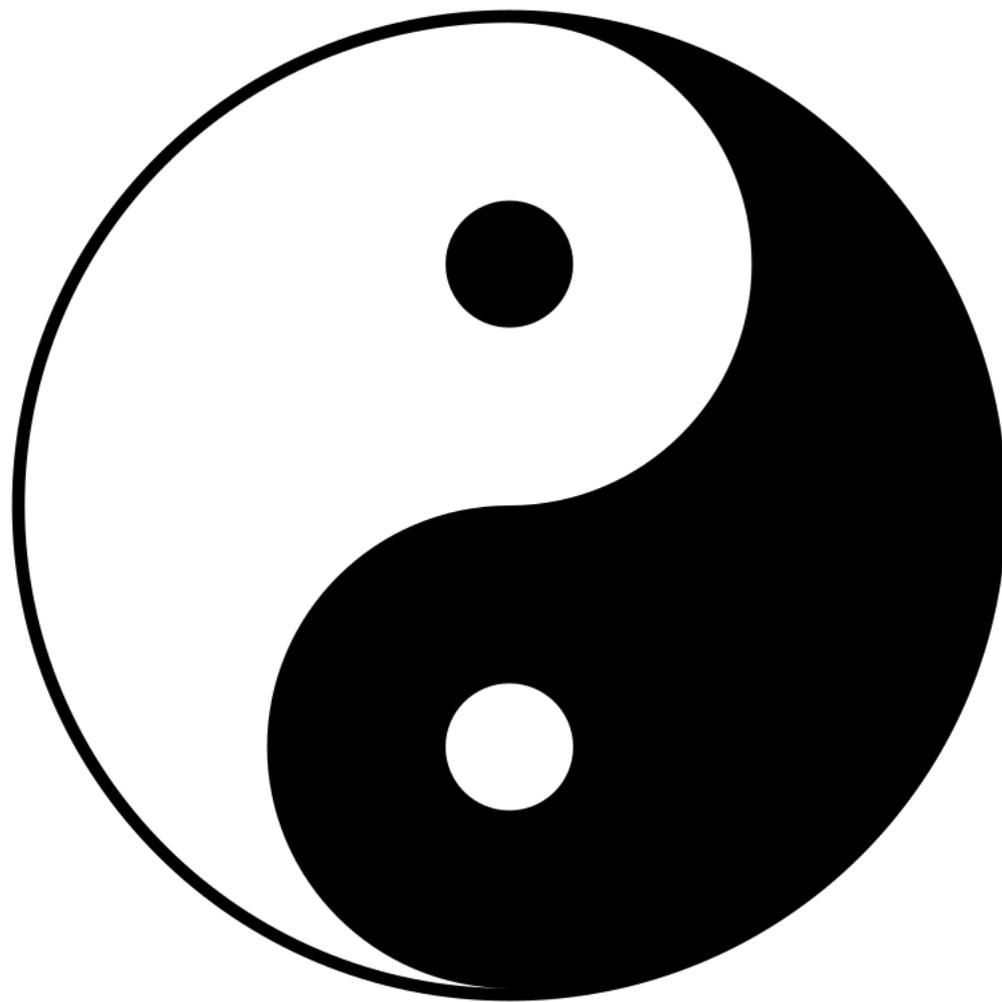


# 書法掛畫、春聯 和撓場

- 中國傳統文化的重要元素，對人們的身心健康有著積極的影響。
- 寫春聯可以提高人們的文化素養和寫作能力，同時也可以為人們帶來愉悅的心情和幸福感；



從肌筋膜的實  
到撓場的虛





# 健康議題探討

- Phenotype：解剖器官
  - 影像,開刀
- Chemotype：神經內分泌系統
  - 心電腦電圖,抽血檢測,筋膜系統
- Genotype：基因表現

## 書法心理學研究

神經內分泌系統  
心電腦電圖, 抽血  
檢測, 筋膜系統

- 心理
- 神經知覺
- 個性
- 肌動論

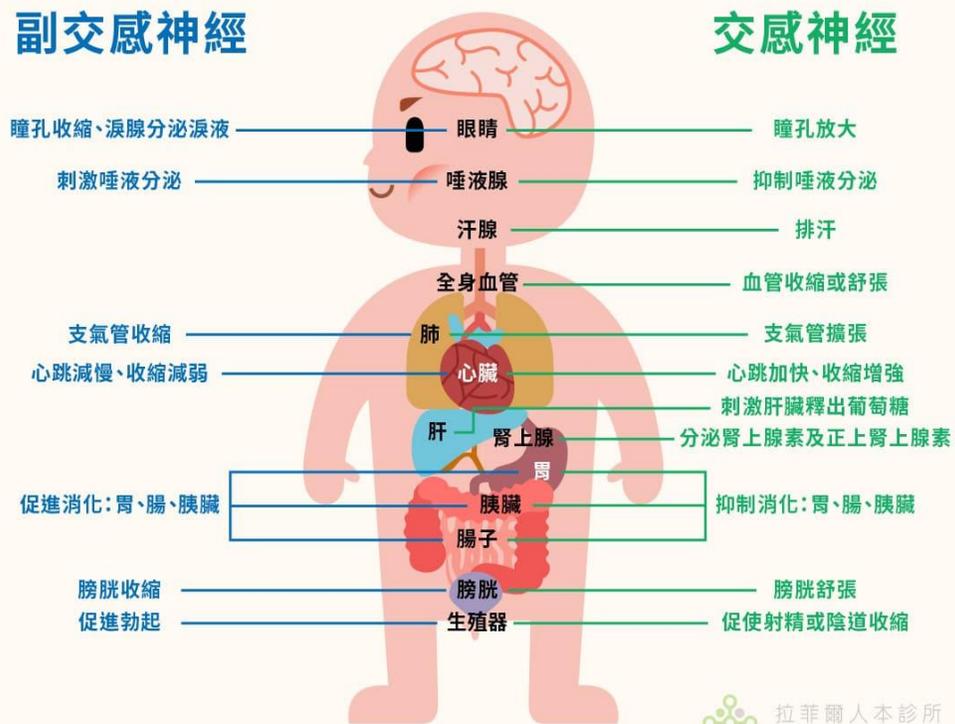
# 心理狀態

- 書法需要**集中注意力和耐心**，進而可以改善心理狀態，減輕焦慮和壓力。當人們集中精神練習書法時，他們的呼吸和心跳會逐漸放緩，這對於調節自律神經系統有很大的幫助，同時還可以**促進身心放鬆和平衡**。



# 自律神經

## 副交感神經



- 調節人體內部平衡的主要調節系統，包括**交感神經**和**副交感神經**兩個部分。
  - 交感神經促進身體的**活動和應激**反應，
  - 副交感神經則促進身體的**放鬆和恢復**。
- 書法可以通過放鬆的姿勢、平靜的氛圍和緩慢的呼吸等方式，**促進副交感神經系統**的活動，**減少交感神經系統**的活動，進而促進身心健康。

# 心電反應

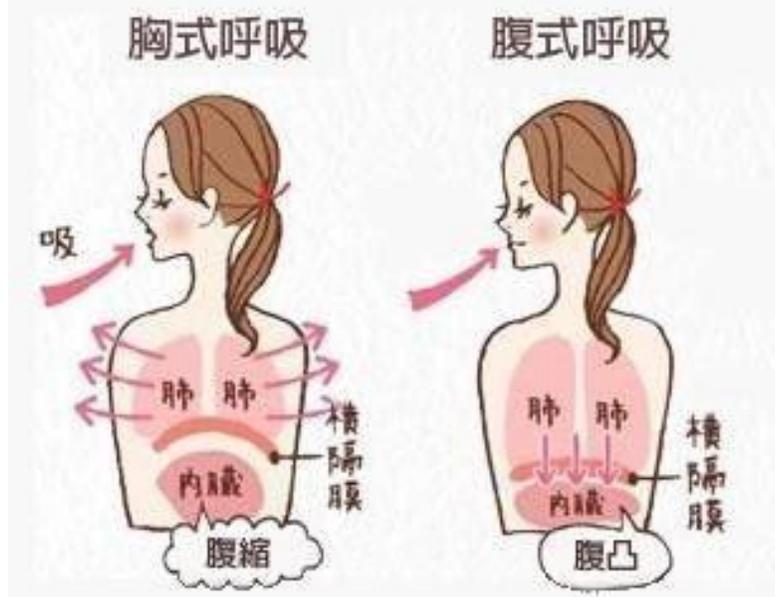
## 促進副交感神經系統

- 心率變慢：僅於摹寫操作
- 舒緩精神壓力

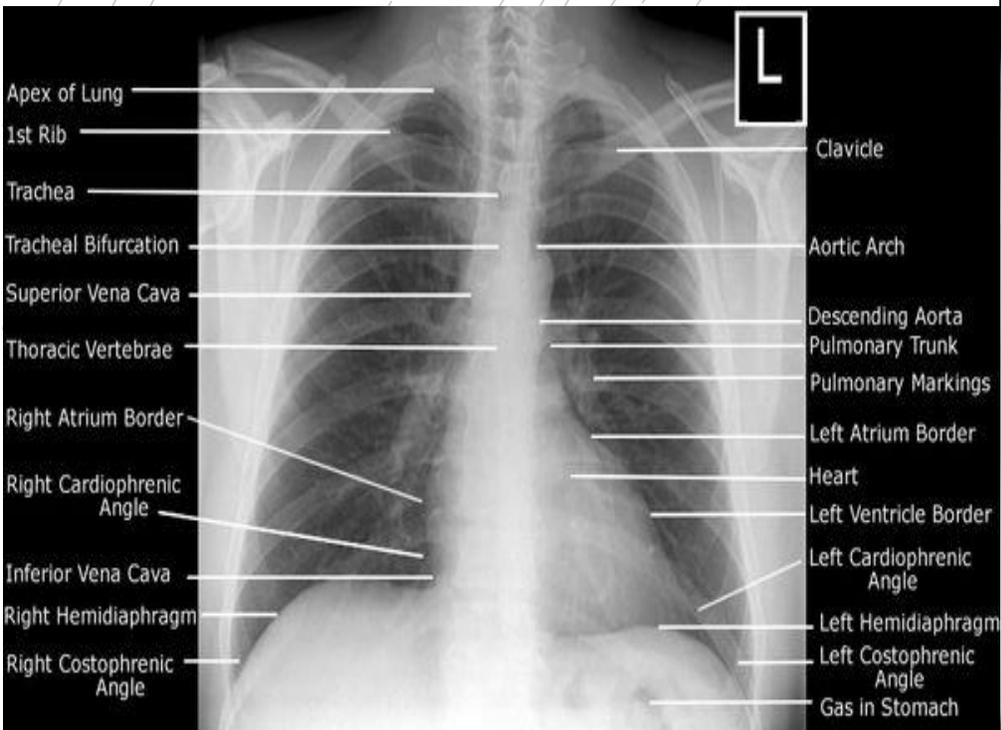
# 書法和大腦皮質功能

- 促進**大腦半球之間的協調**：
  - 書法需要使用雙手和雙眼的協調運動，進而可以促進大腦半球之間的協調。透過長期的練習，可以增強大腦半球之間的聯繫和協調能力，從而提高認知、記憶和學習能力。
- 提高**視覺和空間感知能力**：
  - 書法需要對筆劃和字形進行精確的視覺分析和空間感知，進而可以提高視覺和空間感知能力。透過長期的練習，可以改善視力、加強對視覺細節的觀察和辨別能力，同時還可以提高空間感知和判斷能力。
- 促進**大腦皮質區域的活動**：
  - 書法需要使用大腦的語言、運動、視覺和空間感知區域，進而可以促進這些區域的活動。透過長期的練習，可以提高這些區域的神經可塑性和活動水平，進而提高大腦的皮質功能。
- 改善**記憶和認知能力**：
  - 書法需要進行反覆的練習和記憶，進而可以提高記憶和認知能力。透過長期的練習，可以增強大腦的記憶和學習能力，同時還可以提高認知和思考能力。

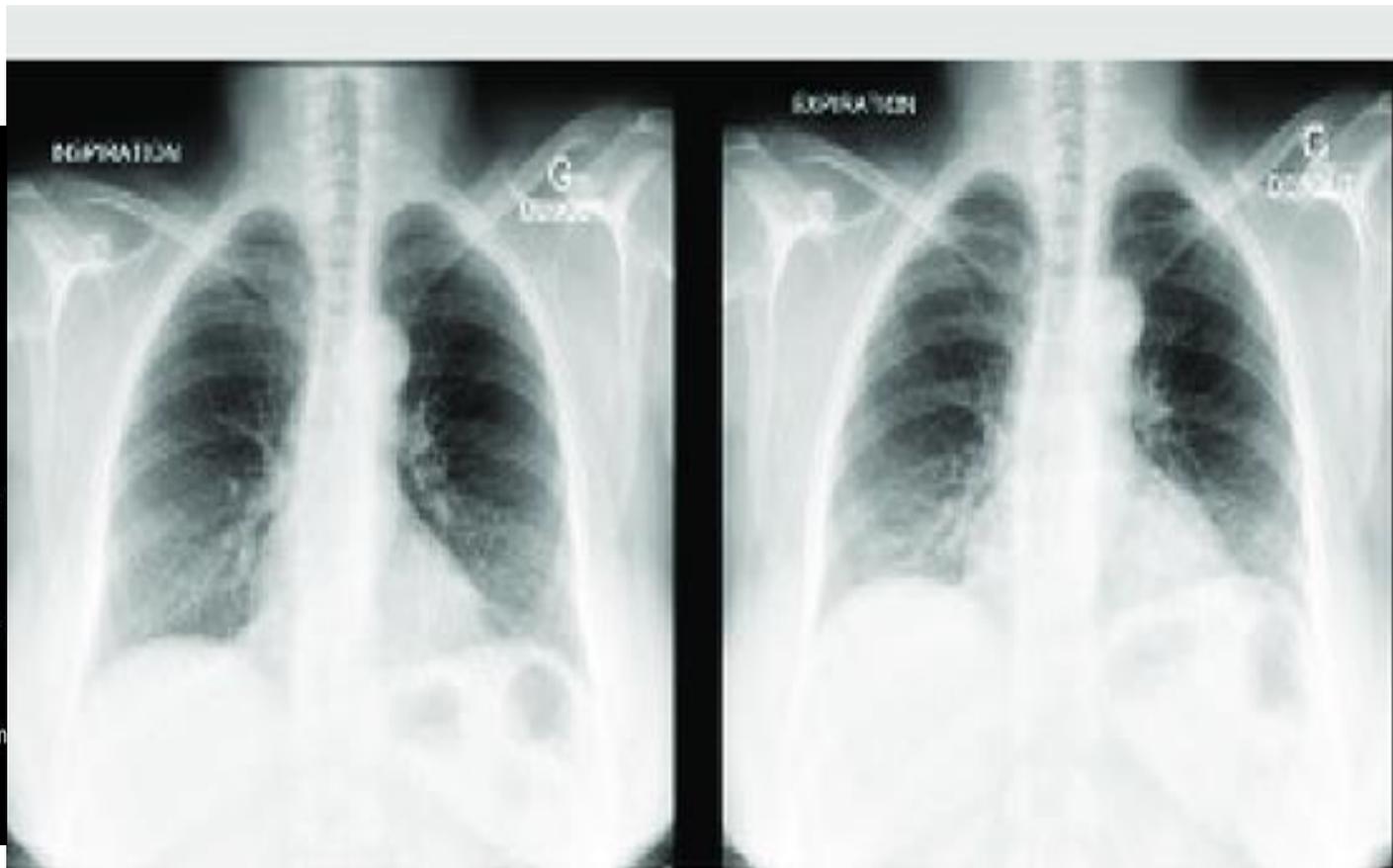
# 呼吸反應 『吐納』



- 間接影響
- 熟手同於生手
- 不同書作模式因應注意行為的影響
- 通過腹式呼吸來調節呼吸節奏，以便在寫字過程中能夠更好地控制筆劃和字形的流暢性和美感還需要通過深呼吸來調節自己的心理狀態，以保持內心的平靜和專注。
- 通過腹式呼吸可以讓身體放鬆，提高筆劃的穩定性和精確性，同時還能夠提高書法創作時的自信心和耐心。
- 通過適當的呼吸方式，可以提高書法的寫作水平和效率，同時還能夠對身心健康產生積極的影響。



正常 X 光



吸氣

吐氣

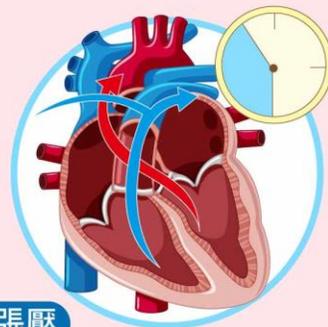
## 肌電反應

- 肩部於草書操作時增加『篆<隸<楷<草』

# 血壓

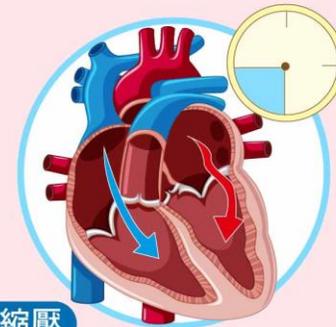
- 與靜默同功
- 尤以老手
- 字間回高

## 認識舒張壓與收縮壓



**舒張壓**

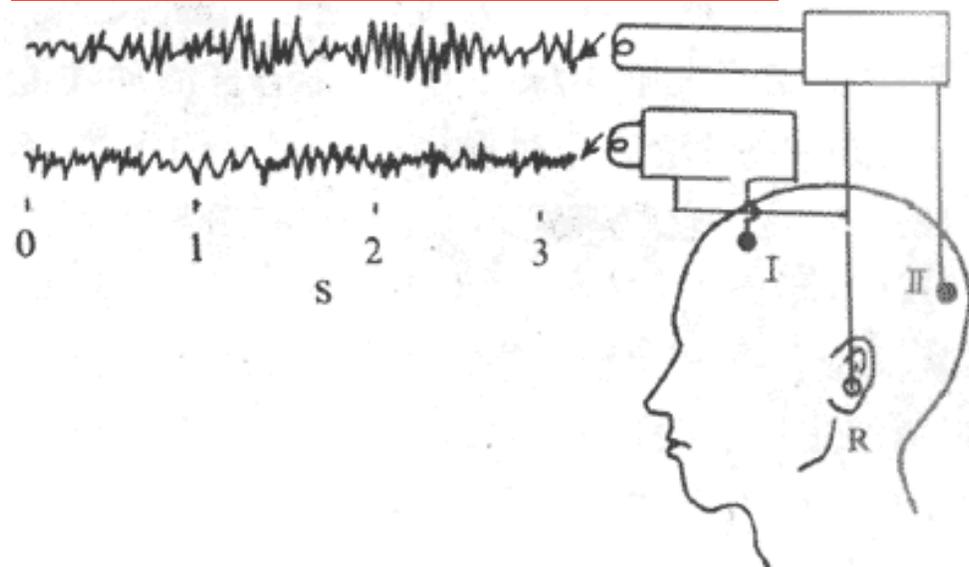
指心臟放鬆時，血管承受的壓力



**收縮壓**

指心臟收縮時，心室打出的血液衝擊血管壁所形成的壓力

# 腦電



氣功有兩種狀態：

- 一入定『止』
- 二共振『觀』
  - 活動量：右>左
  - 漢字薰陶
  - 自寫操作高於靜默
  - 相反於心率降低

A red speech bubble graphic with a white outline, containing the Chinese characters '結論' (Conclusion). The bubble has a tail pointing downwards and to the left.

結論

## 書法技藝道與 精氣神1/2

- 不僅需要具備繪畫技巧、筆墨功夫，更需要將自己的精神狀態融入作品之中，以達到精神與技藝的完美結合。
- 在書法創作中，將身心放鬆，以保持筆觸流暢，並且讓自己的思緒純粹而不受干擾，從而達到「意在筆先，筆隨心轉」的境界。只有在這種境界下，才能真正地將自己的精神和靈魂注入作品之中，使作品更加有生命力和感染力。

■

## 書法技藝道與 精氣神2/2

- 在書法創作過程中，書家需要保持一種良好的**姿勢和呼吸**方式，以保護自己的身體健康，並增強自己的精氣神。書法的創作需要長時間地保持一個姿勢，如果**姿勢不正確**或者**呼吸不順暢**，容易引起身體不適，影響作品的質量和創作的效率。
- 書家需要對自己的**姿勢和呼吸**方式進行調整，以確保自己的**身體和心靈**都能夠得到完善的**放鬆和鍛鍊**。

# 書法操作的功德

- 操作身觸,視覺眼根,字義轉識
- 揀選一圓通根，一門深入，回光返照，就可以解六結、破五陰。靈光獨耀，迴脫根塵。一真一切真。一根解脫，六根都解脫。一段心光，照天照地，耀古騰今，六塵都不能遮障。一切有為苦樂之法，都被心光鎔化，轉為佛知佛見

# 《止觀雙運的進路》



註：以業習故，我們很容易被結所結，而落在那個坑裡面.....

# 書法和明心見性



- 書法作為一種修行和藝術形式，可以幫助人們超越自我，達到一種超然的境界，進一步認識自己和宇宙的本質。
- 通過不斷地修練和體驗才能夠得到，同時也需要書法家在生活中保持一種開放和敏感的態度，以便更好地感知和理解世界。

謝謝聆聽

