



丹青延寿 气和体宁

“画”字的康养心性,重在涵容、接纳、留白、包容万象。从字形本义来看,“画”为界、为容。古之画者,划定方寸天地,却不束狭格局。作画是布境留白、吞吐万象,修的是包容、豁达与涵容。绘画从来不止是笔墨技艺,更是古人修身养生、安命延年的修行。



涵容心性

作画最重留白,不空则无韵,不疏则无灵。满纸笔墨是匠气,虚实相生是天机。对应心性修行,世人情志郁结、心思偏执、内耗缠身,皆因心无留白、执念太满。凡事苛求圆满、锱铢必较、思虑填塞,便会心神紧绷、气机阻滞。

而习画养性,便是学着给心境留白。落笔疏密有度、虚实相生,不面面俱到、不刻意盈满,潜移默化修得“容缺、容空、容缓”的胸襟。

心留余白,方能纳清风、释郁结、安情志。这便是“画”最核心的涵容智慧:接纳不圆满,包容有缺憾,松弛不执拗。

作画的过程,是放下主观偏执,顺应物象本真,包容万物百态。不强行雕琢、不逆势强求,随形赋色、随势布墨,顺自然之态、容万物之性。

养生贵在不躁、不执、不偏、不纵。作画有章法、有尺度,开合有度、收放自如。笔墨可肆意舒展,却不肆意妄为,意境可空灵辽阔,却不空洞无归。这份收放涵容,是极高的心性修养。

调息顺气

呼吸为养生之本,人体气机的升降开合、顺畅调和,是脏腑康健、气血充盈的基础,而画画的全过程,便是一场自然温和的呼吸吐纳修行,暗合上古养生的调息之道。

气为生命之根,气机紊乱、呼吸浮躁,便会导致气血淤滞、脏腑失调、心神不宁。日常人心绪浮躁、思虑繁杂,呼吸多急促浅短,耗损元气、扰动心神,久而久之正气亏虚、百病易生。而提笔之时,人会不自觉摒弃杂念、放缓心神,呼吸随之变得绵长、深沉、均匀,无需刻意调息,便可达成吐纳养生的效果。笔墨运笔的节奏与呼吸节律天然同频,形成完美的气机闭环。笔画沉稳厚重、起落从容,呼吸随之平缓绵长。

动筋活脉

筋骨舒展、经络通畅,是人体气血运行、脏腑滋养的关键。画画是以指、腕、肘、肩为核心,带动全身筋骨经络的温和导引运动,完美契合传统养生“摇筋骨、动肢节”的康养要义。

日常久坐不动、身形僵硬,极易导致经络淤堵、筋骨凝滞、气血不畅,引发肩颈劳损、肢体乏力、周身酸痛等问题,而规范的画画姿态,可全方位舒展肢体、疏通经络。画画时腰背挺直、身形中正,躯干筋骨自然舒展,腰背经络畅通,脏腑不受压迫,周身气血得以顺畅流转。相较于剧烈运动的耗气伤身,画画的肢体运动轻柔舒缓、张弛有度,动静结合、不累不疲,适合各年龄段长期坚持。长期画画可舒展僵硬筋骨、疏通淤堵经络、活化周身气血。

凝神静虑

“静则神藏,躁则消亡”,心神内守、情志平和,是延年益寿、脏腑安康的核心。

现代人诸多病痛与亚健康状态,皆源于心神浮躁、杂念丛生、情志内耗,七情过盛则损伤五脏,思虑过度则耗损心神。而画画是最好的静心修神之法,落笔之时,心神全然聚焦于纸面笔墨,杂念自然消散,浮躁随之褪去,达成高度的精神专注与内心安宁。

画画过程是一场动态的冥想修行,提笔、落墨、行笔、收锋,每一个环节都需要心神专一、意念集中,心、眼、手高度协同,让人彻底脱离外界喧嚣与琐事烦恼,让躁动的心神归于沉静,人体神经系统的兴奋与抑制趋于平衡。

前贤绘韵 以画疗心

历代诸多书画大家皆得高寿,留存了画道养生典故,印证了作画、赏画、悟画可调和气血、安定心神、滋养脏腑的康养真谛。

最为经典的绘画养生典故,便是元代黄公望“烟云供养”延寿之道。作为元四家之首,黄公望一生淡泊名利,晚年隐居山林,潜心山水画作,终年八十五岁,在古代实属罕见高寿。明代董其昌曾直言书画家长寿的真谛:“画之道,眼前无非生机,故其人往往多寿。”黄

公望作画,不刻意雕琢,而是终日观山川烟云、四时流转,将山水灵气融于笔墨。他笔下的山川烟云氤氲、生机盎然,作画之时心神与天地山水相融,杂念尽消、气机舒展。后人总结其养生秘诀,谓之“烟云供养”,意为以画中山水清气滋养身心,借自然烟云灵气涤荡心神,实现天人合一的养生境界,这也是画道最本源的康养智慧。

隋唐时期“观画愈疾”的典故,直观印证了绘画调神治病的功效。相传隋炀帝晚年心绪郁

结、心火亢盛,久病不愈,汤药难医。宫廷画师莫君锡进献《梅林图》《雪景图》两幅画作,劝谏帝王朝夕观赏。隋炀帝日日静赏画作,观梅林则口舌生津、心火渐消,观雪景则心神沉静、燥热得平。清幽的画境消解了帝王的焦躁戾气,平复躁动心神,不过十日,顽疾自愈。这一典故印证了中医“静则安神、情和则病消”的道理,赏画可疏解情志郁结、调和脏腑气机,是无声的情志养生之法。近代国画大家齐白石,以

作画养心、以写生健体的养生典故广为流传。齐白石一生淡泊豁达,将作画作为日常修行与养生良方。他常年坚持晨起作画、午后静思,每日伏案铺墨、描摹花鸟山水。作画时凝神专注、心无杂念,指尖运笔调和筋骨气血,心神沉淀涤荡世俗浮躁;闲暇之时奔赴山野写生,亲近自然、体悟生机,将山川灵气纳入身心。数十年丹青修行,让其身心康健、心境澄澈,终得高寿,完美诠释了“笔墨悦心,静心延年”的养生要义。

本报记者 李由