



# 京剧艺术中的养生之道

◎ 章 远



乐者，天地之和也；礼者，天地之序也。京剧是我国的国粹艺术，深受广大人民的喜爱。演唱京剧能带来青春活力，是一种养生之道。

我们知道，气乃人之根本，气足则血盛，无气则无力。演唱京剧最讲换气和用力，这本身就是对人体内精、气、神的培植，以增强真气运行，使之调整阴阳，方达气力充足。演唱京剧需一呼一吸，在气功中称之为虚实阴阳，吸为纳（阴），呼为吐（阳），唱腔中所需的长呼短吸的气口，正是气功所说的“功”力。

演唱京剧，讲的是气沉丹田（腹式呼吸法），借鼻音而串脑后音引起共鸣，这就必然牵动丹田之气，由会阴穴上升经肾俞穴，穿玉枕穴直冲百会穴回上齿龈。这一升一降正是气功所说的“周天”运行，能使任、督两脉自然贯通，有助于脉搏频率和人体内部功能的调整，有益于人体健康。

现代科学研究证明，悦耳的音乐，通过感官传到大脑，能使人体分泌出一种有益于健康的激素酶和乙酰胆碱等物质，可以对人体的内脑和躯体产生重要的调节作用。京剧艺术中不同的唱腔板式和曲调，刚柔相济和阴阳虚实的变幻能使人飘然欲仙，得到一种美妙的享受。

比如现代京剧《智取威虎山》中杨子荣“打虎上山”选段，由武场打击乐引出管弦乐队前奏曲，把听众引入茫茫的林海雪原。京胡进入管弦乐曲后奏出“二黄·导板”：“穿林海，跨雪原，气冲霄汉”。这句高昂的“汉”字托腔，气势磅礴，展示了未出场的杨子荣形象。紧接着马舞引出杨子荣唱“二黄·回龙”及“原板”唱腔，倾诉对祖国大好山河和民族的热爱。最后一句“捣匪巢定叫他地覆天翻”，又以“翻”字托腔结束，使观者无不为剧情和音乐的感染。此时观众已完全融入剧情，排除了杂念与烦恼，获得精神上的美感。

京剧艺术是在文人荟萃的京都发展起来的，其唱词简炼，词汇丰富，要求合辙压韵，讲究四声（平上去入）、五音（唇齿牙舌喉），上口（中州湖广）字声，念分韵白、京白、方言等几种语言法，韵味近乎吟诵。四功（唱念做打）、五法（手眼步身法），服装脸谱无不完备，吐字要求字音准确，急徐有致，抑扬顿挫，感情层次分明，行腔韵味要求“行如滚珠、托入云中”，使闻者清心悦耳，能陶冶情操，胜如听禅。

此外，京剧的表演方式体现着传统太极的演变模式，无论舞台上的圆场、台步、云手和身段，都是大圆圈套小圆圈无处不圆的变化，每一招式都包含着太极八卦阴阳变幻的内涵。京剧声韵的五声，即唇音、舌音、齿音、牙音、喉音，与宫、商、角、徵、羽及阴阳五行的生克关系有着密切的相互联系。根据马礼堂先生的六字诀养生法：“春嘘明目夏呵心，秋咽冬吹肺肾宁。四季常呼脾化食，三焦嘻出热难停”。《医宗金鉴》所载的五声理论及五行“周而复始，如环无端，产生万物”等理法，对进一步探讨京剧艺术的养生奥秘有着更深远的意义。

人的疲劳、衰老和疾病大都是精神因子所致，练气功或听音乐，尤其是表演和欣赏高雅艺术（如京剧），可以增加大脑的良性刺激。使人的形象思维、推理思维和灵感相互作用而心醉神迷，促进身心健康，达到防病、健身、益寿的目的。