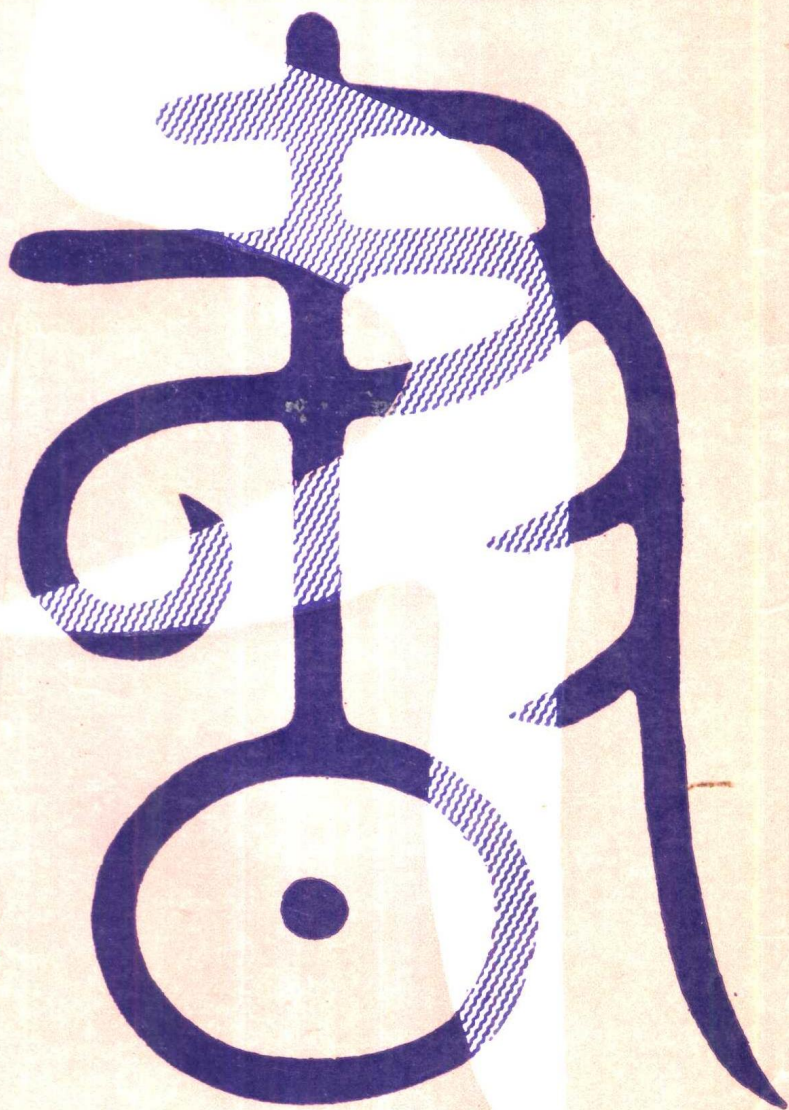


冯向杰编著

学习书法 健身养性

人民体育出版社



学习书法 健身养性

冯向杰 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

学习书法 健身养性

冯向杰 编著

人民体育出版社出版

中国科学院印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092 毫米 32 开本 $6\frac{16}{32}$ 印张 16 插页 120 千字

1992 年 5 月第 1 版 1992 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—2,000 册

*

ISBN7-5009-0755-9/G·724

定价: 7.50 元

序

近些年书法艺术的发展与普及是空前的，有关书法的理论、典籍、书刊、碑帖的出版也是前所未有的，这是社会文化发展的必然结果，是一种可喜的现象。

在众多的书法出版物中，书法理论研究和书法基础知识，及如何学习书法为主要内容的居多。比较系统、简明地介绍中国书法的源流、发展和书体演变，如何欣赏书法，并探求书法与社会、人生及健康有何关系的论述较少。而冯向杰所编著的《学习书法 健身养性》一书的出版就弥补了这方面的不足。

《学习书法 健身养性》一书以较充实的史料，对中国书法的产生发展和书体演变作了系统、简明的论述，对各种书体的书写方法和要领作了具体的讲解，并附有大量实例。从理论和实践上为业余学书者解决了学习书法过程中遇到的一些问题。

书法作为社会发展的产物，人们在书法实践过程中，必然会涉及书法与社会，与学书者自身的关系。《学习书法 健身养性》一书，从理论和实例两方面，浅显易懂地论述了这种关系，而且贯穿于全书各个篇章。这对深化群众性学习书法热潮有其积极意义。

随着物质生活的提高，人们需要有益于身心健康的文化生活，书法艺术有益于提高人们的高尚情操，有益于陶冶人们

的性格，有益于增强人们的健康和养生功能。对中老年人来说是极为重要的。本书就书法与健身作了专题论述。这是以往书法论著中尚未有专门谈及过的一个问题。本书以理论和实例翔实地作了探讨和回答。

《学习书法 健身养性》一书，收入了精选的名碑帖，并附有简明评介。这些碑帖图录，既是学书的范本，更是形象地了解中国书体演变和书法艺术发展的宝贵资料。

向杰先生的《学习书法 健身养性》一书，是一部全面、系统、简明、普及性的书法通俗读物。因为它涉及到书法范畴的各个方面，所以它的编写是不容易的。向杰先生对书法艺术，有着独到的见解和较高的修养，并有较丰富的实践经验。书中对于涉及到和书法有关、但又不属书法范围之内的问题，作者又作了大量深入细致的调查与研究，并在书中作了较为满意的回答。

向杰先生工绘画，善书法，对书论和画论亦有过潜心的钻研，并取得了丰硕可喜的成果，深得书画界诸友的称许。

向杰先生性格开朗豪放，为人豁达大度。其著作也能较明显地予以表露。愿他的绘画和书法亦能早日成册，以飨读者。为祝向杰先生在创作和著述方面更加丰硕，遂授笔为序。

中国国际书画艺术研究会常务副会长、秘书长

周 倜

1990年12月于北京

目 录

序.....	周 偶
书法艺术与社会、文化、精神文明	1
第一章 书法基础知识与学书要领.....	6
书法历史概述	6
一、汉字与书法	6
二、汉字的起源	6
三、周籀、秦篆、汉八分	8
四、魏晋风范,唐宋楷模.....	10
五、慕古守成的元明清	12
六、现代书法时期	13
书体的演变	14
一、甲骨文	14
二、金文	15
三、篆书	16
四、隶书	18
五、草书	19
六、楷书	20
七、行书	20
学习书法要领	21
一、身法	21
二、手法	22

三、笔法	24
四、字法	29
五、章法	34
六、心法	36
七、学法	37
怎样书写篆、隶、楷、行、草五种书体	40
一、怎样写篆书	40
二、怎样写隶书	48
三、怎样写楷书	57
四、怎样写行书	82
五、怎样写草书	100
学习古人、借以开今	114
——学书与临摹碑帖	
第二章 书法修养与书法欣赏	118
学习书法需要诸多因素	118
——谈兴趣、个性、修养与书法	
一、兴趣是书法入门的向导	119
二、情绪对书法学习的影响	119
三、性格在书法艺术中的体现	120
四、学习书法需要多种文化修养	123
能书会赏,方为行家	124
——简谈如何欣赏书法	
工欲善其事,必先利其器	130
——学书应懂文房四宝	
第三章 书法健身与精神情操	139
管毫之功 怡神延年	139
——谈书法与健康	

一、古今书家多长寿·····	139
二、运气作书,书通体健·····	141
三、老年学书心手双畅·····	142
高龄老人谈书法与健身·····	143
闲来多练字,身心乐健康·····	王首道 144
恩师孙墨佛先生长寿经·····	邓少青 148
书道乐无涯	
——记我的伯父钱君钊先生·····	钱有珏 154
书法与养生及精神情操·····	谢瑞阶 158
忘情书艺、健身养性	
——谈老年人学习书法·····	李真 162
诗文自娱戏,书法伴长乐·····	张西帆 169
诗、书养天年·····	吴西 173
先约,后博,再返约	
——访书法家王遐举·····	高轩、德超 177
第四章 历代书法艺术精选简析·····	181
后记·····	196
附录·····	198

书法艺术与社会、文化、精神文明

以汉字为代表的中国文字,是世界上最古老的文字之一。它在产生演变过程中形成了不同于世界大多数民族的拼音文字体系,而是一字一形,一字一音一意,个体字多达数万个的庞大的汉字体系。与拼音文字比较而言,认、写比较困难,似乎是一个弱点,因为它终究不如拼音体系仅有几十个字母为基本元素,组合排列,认、写、使用都比较方便。但是,汉字表达事物准确,它的结构本身具有美的因素,每个字都是一个完整的造型。而且多达数万,这就有一个丰富而多变化的选择范围。汉字的传统书写是使用软头的毛笔,吸水性较强的宣纸,特有的色韵(墨),使汉字书法具有了独特的审美要素,以及书写者的审美意识和时代情感的输入使汉字书法历经数千年而不衰,使汉字书法形成了既有使用价值,又有艺术欣赏价值的一门独特艺术——中国书法艺术。

书法书写的是文字,文字作为社会发展的产物,初时只是为了记事、交流思想的需要,在书写中,人们只是为了完成它的使用价值,并未有主观的美化意识。如殷商甲骨文中,有一个字多种写法,一个字笔画多少不一,同一条文大小不一,当时书写者并非是为了求其“单一中有变化,规整中有参差”,而是书体演变过程中的不完善和未曾标准规范的表现。仅完成它的使用价值而已。尚未涉及它的美化和艺术要求。这也是当时社会生产力和生产工具发展限制了人们的审美意识发展

的必然。现在我们认为的早期文字——甲骨、金文、汉简，古朴、沉稳、气宏、力健、金石味十足，这些是两三千年后以现代人的审美标准和审美意识作出的艺术评判，绝非当时书写者的有意识的追求。

由于社会发展的需要，秦代统一了文字，使之规范化，才开始注意到书写严整和美观。到了汉代，书写工具的改良，纸的发明，笔的改进，书写更讲求技巧。东汉时有不少文人以“工书”著名。书法作为一门艺术，在两汉已有了显著的地位，这也是随着社会经济、文化发展的必然。书法作为社会发展的产物，必然服务于社会，并受社会经济、政治的制约。汉灵帝熹平四年，为以古典经论教育太学诸士，命当时著名书法家蔡邕，用隶书书写《尚书》、《周易》、《春秋公羊传》、《礼记》、《论语》等经书，并刻石立于太学讲堂之前，即为著名的熹平石经。从内容上是服务于当时社会的需要，在艺术上已有很高价值。

书法艺术作为社会生活必不可少的文化工具，当时上层社会极为重视，晋武帝时立书学博士，设第子员，教习书法，以培养书法人才。故晋代出现了我国书法史上前所未有的兴盛时期，其代表人物要推王羲之父子。世称“右军（王羲之曾做过右将军）书成而汉魏西晋之风尽，右军因新奇可喜，而古法之废，实自右军殆”。这说明王羲之吸收魏诸家精华，自辟新境，使书法艺术达到一个新的境界。

唐代，特别是盛唐，是我国历史上政治、经济、文化繁荣鼎盛时期，书法艺术的社会功能在社会各阶层生活中，得以充分体现，从奏表、檄文、功德碑记、墓志、石碣，到取仕、用才以及日常生活的美化、重大记事，均由当地有名的书法家书写。书法艺术的兴盛和书法人才的辈出反映了唐代社会经济、文化

实力。

唐代书法兴盛,是我国书法艺术史上又一个新的高峰。唐太宗李世民就深爱书法,对王羲之的墨迹他“心摹手追”,亲撰《晋书王羲之传论》,他多方搜求王羲之墨迹。据说,曾派萧翼到释氏辨才处骗取《兰亭序》。太宗在世时观赏还觉得不够,令将《兰亭序》作为他死后的殉葬品。太宗可谓历史上帝王喜书法的杰出代表。唐代设书待诏,唐翰林院有侍书学士,国子监有书学博士,科举有“书科”。设弘文馆,培养书法人才。大书法家欧阳询被列入十八学士之中。

唐代书法,作为一种独特艺术在社会上层和民间研习应用。并开始广传外域。欧阳询的书法曾得到高丽国的重视,遣使来求。柳公权的书迹也为来长安的使臣争购。唐代书法盛期,日本先后派遣的十九次众多遣唐使中,其大部分留学生是学习大唐书法的。并收集古今书法名作拓本带回日本。中国书法艺术的广传外域,起到文化交流和传播友谊的作用。

宋代以后,书法在民族文化交流中也发挥了很大作用。辽的第一个皇帝——太祖——耶律阿保机,因酷爱汉书法,即命文士仿汉字偏旁,制契丹文字。金人对汉书法亦非常热爱,金章宗皇帝——完颜璟,尤为重视,章宗本人,在金帝王中是汉文化造诣最深的一人,也是书法爱好者,他主朝政时,设书学院,任汉人王庭筠为都监。一时习汉书法,成为金人上层社会风尚。

元、明、清,书法虽无重大的振兴,但其渊源余波涟漪却接踵生华,士大夫阶层善书者不少,如赵孟頫、文征明、祝允明、董其昌等。书法作为士大夫、文人雅士一种精神文化情趣,起着广泛的社会作用。

明代中叶,直到整个清代,上层统治者提倡书写循规蹈

矩，四平八稳，没有个性，称为“馆阁体”。馆阁体的产生与当时取仕的八股文同出一脉，是政治保守和经济衰落在文化上的禁缚反映。统治者希望臣民俯首贴耳，循规蹈矩，不要犯上。八股和“馆阁体”是适应这种政治的产物。书法上的“馆阁体”，大大束缚了书法艺术的发展。当时一些反抗封建社会秩序的文人，如所谓“扬州八怪”中的金农、郑板桥，不求仕官，在艺术上追求个性，反映了一些知识阶层对社会腐败的反抗情绪。金农的“漆书”，郑板桥的“六分半书”都具新意。

书法作为社会历史的产物，必然体现着时代的个性风貌和精神。汉魏书法艺术的雄奇，古拙、博大是汉魏时期社会风尚和时代精神的反映；唐代书法艺术承古拙而多健挺，书体纷呈，个性分明，严整而宽宏，是唐代社会相对民主和开放的显现；宋以后元、明、清从整体书风上讲，逐转健秀，为秀巧、秀媚，特别清代慕古守陈，乏古之魂魄、气度，虽有出奇制胜者，但均未能突破社会时风，成开山立派者，这反映了自宋以后封建社会的日趋衰落经济和文化由强胜而转向萎退。也是一种时代精神的显映。

我国书法艺术，作为琴、棋、书、画四大艺术之一，是精神文明和人们精神生活不可缺少的一部分。“书以养性，书以怡神”，人们把书法艺术作为一种文化修养，证明书法创作和欣赏，可以提高人们的审美情趣和精神情操。有健康内容和艺术追求的书法作品，对创造者和欣赏者都是一种精神文明的潜移默化。

毛泽东、周恩来、朱德、陈毅等老一辈无产阶级革命家，都无愧为民族文化艺术在新时代的开拓者和继承者，集政治家与艺术家于一身，他们的书法作品，体现了革命者的气度、胸襟和人品，也体现了新时代精神。

随着社会的文明和现代化，人们对精神文化生活的要求更为迫切，从不同年龄、不同职业、不同文化层次的人们，书法艺术的爱好和普及，使社会上出现了“学书热”这一可喜的现象，标志着人们的文化素质的提高，也是精神文明的一种表现。

今天我们有责任将书法艺术这一民族文化明珠，在继承、发展和创新的基础上，使之更加灿烂辉煌。

第 一 章

书法基础知识与学书要领

书法历史概述

一、汉字与书法

我们的祖先在生存、生产斗争中创造了语言。语言是有声无形,要把语言记录下来,我们的祖先发明了代表语言的符号——文字。汉字,就是记录汉语的符号。

汉字在其历史发展、变革过程中不断地完善形成具有特色的各种字体。汉字要书写而成,书写汉字之法称为书法。所以书法和文字同步。书是字的行为,字是书的体现。书法是以字为基础,无字则无书法。

二、汉字的起源

汉字是谁创造的,起源于何时没有确切的文字记载,只有一些远古的传说。远古,是指周以前的古代传说中的三皇五帝以至夏商时期,这个时期正是我国由原始社会进入奴隶社会时期。据《尚书序》记载,当时一位氏族首领伏羲氏,见龙马

负图出于河，遂则其图画八卦，以象形物。从而结束了以结绳记事的时代，传说是我国文字书法的始祖。

又传说黄帝轩辕受河图，见日月星辰之象，始有星官之书。关于黄帝受河图的传说，约有五种，其一说黄帝南巡，登阳虚之山，临于元扈洛汭，灵龟负书，丹甲青文，以授黄帝，帝便依以作书。一说黄帝时，天大雾，三日不息，帝游洛水之上，见大鱼，杀五牲以醺之，天乃甚雨七日七夜，鱼流始得图书。一说河出龙图，洛出龟书，赤文象字，以授轩辕。一说黄帝游元扈洛水，凤凰衔图以置帝前，帝再拜而受之。一说黄龙负图，鳞角成字，从河中出，以付黄帝，帝令侍臣自写以示天下。如此等等，都是说由黄帝仿图作字，观星作书，把黄帝誉为字和书的创始人。

还有一个流传更为普遍的传说：仓颉造字作书，仓颉是黄帝的史官，他参照伏羲氏八卦的形画和轩辕氏龟图的文彩，仰观日月星辰之象，俯察鸟兽虫鱼之迹，类物象形，而造文字。《说文序》说：“黄帝之史仓颉，见鸟兽蹏跃之迹，初选书契。”《古今通义》说：“仓颉造书，形立谓之文，声具为之字。”相传仓颉外出，见一秃人伏禾中，因以制作“秃”字。另有一说：沮诵、仓颉共造文字。据说沮诵也是黄帝的史官。

这些关于文字创始的神奇传说，当然不足为信，但他揭示了文字的起源，是由当时人们从生活中的自然物象中受到启示而初创了象形的汉字，在民间流传，后由当时的帝王、史官加以整理，“以示天下”的。我们只能把他们当作字书创始阶段的标记。

关于文字产生的确切年代，历来说法不一。有说汉字产生于夏(公元前两千一百多年)，距今四千多年。也有人说汉字产生于商代(公元前一千六百多年)，距今三千多年。一九

七二年以后,关于文字起源新的研究成果,则以西安半坡村遗址距今年代为汉字产生的标志。半坡出土的一些类似文字的刻画符号,已具备了文字的雏型。这一研究发现证明了,距今六千年左右的母系氏族社会已开始孕育了文字。至夏、商时期以象形文字为基础,逐渐向“六书”发展,所谓“六书”,就是前人分析汉字结构所归纳出来的六种规范。甲骨文、钟鼎文(或称金文)的发现,对于远古书法的研究,提供了凭证。

甲骨文最初发现,是公元一八九九年(清光绪二十五年),出土于河南安阳县城西北五里的小屯村,那里是殷代古都所在地,今称为“殷墟”。甲骨文字都是殷代王室刻在龟甲兽骨上的占卜记录,所以也称为“卜辞”。几十年来,在安阳陆续发现了总计十万余片甲骨片。甲骨文已具有严密规律的文字系统,书法规整秀美。

钟鼎文,是古代铸在青铜器上的铭文,产生于晚殷和周初,字形大体与甲骨文相同,只是笔画稍为浑厚。如著名的散氏盘铭、毛公鼎铭等。

三、周籀、秦篆、汉八分

殷商的甲骨文、金文已有严密规律的文字系统。文字书法发展到周、秦、汉这个历史时期,正由繁到简,由粗到精,由疏散到严整,由平淡到美妙,已成体系,颇具规范。书法得到社会的重视,成为启蒙必修之课。周时把书法列为“六艺”之一,并把它作为启蒙学童教养国子的主要课程。所谓“六艺”就是礼、乐、射、驭、书、数。这是把书法作为一项专门学科纳入艺术、技艺行列的创始。《论书表》说:“周礼八岁入小学,保氏教国子以六书。”那时的书法已不是单纯的象形文字以形象物了,而已成为一个复杂的体系,名为“六书”即象形、会

意、形声、转注、指事、假借。成为造字之旨、书法的必遵法规。

周朝早期字书虽有“六书”法规，但毕竟还是字书的幼稚时期，书法素杂，书体纷乱，没有统一的规格和体式，往往一字有多种写法，字形笔画大小粗细参差不齐，书契排列也乱无章序，到周宣王时期，书体、字体才定出规范，趋于统一。

据史籍记载：周宣王时，太史籀根据当时流行的杂乱书体，加以综合整理，著籀书十五篇，作为范本，以教学童学书。这是书法史上的一部重要篇章，受到后世论书者的推崇，对于整理出的籀书称为籀文，也称为大篆。

籀文的流传，由周经秦至汉，盛极一时。直到汉代还以它作为教学取仕的章本。我们现在从石鼓文的遗迹中可见籀书的面目。

周朝末年，诸侯争霸，天下大乱，因而字形书法家殊国异，籀书的规范遭到破坏。秦始皇兼并六国，统一天下，为了统一当时字形书法的混乱状态，命丞相李斯制定新书，李斯以籀书为依据，删繁就简，改难取易，创造了秦篆，代替籀文。秦篆继承了籀书的基本体式，只是较籀书简易，还是属于同一类型，所以秦篆叫做小篆，籀书叫大篆。

书法发展到汉代，就由篆到隶，隶书成为书法发展史上的一个重要阶段。隶书创始于秦，成熟于汉，所以通常叫它汉隶，又叫佐书，也称八分。

《说文序》说：“是时秦大发隶卒，兴役戍，官狱职务繁，初有隶书，以趣约易。”这说明书法由篆到隶，是为了“以趣约易”。《四体书势》说：“秦即用篆，奏事繁多，篆字难减，即令隶人佐书，曰隶书。汉因用之。……隶书者篆之捷也。”由此可见隶书是为了书写起来更方便，而在简约篆书的基础上发展起来的，通过逐渐完善形成隶书。

• • •