

論書法功

LUN SHUFEA GONG

黎凡◎著



甘肅民族出版社

論書法功

黎 凡 著



甘肅民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

论书法功 / 黎凡著, -- 兰州 : 甘肃民族出版社,
2011.12

ISBN 978-7-5421-2013-7

I. ①论… II. ①黎… III. ①汉字 - 书法 - 关系 - 养
生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 251541 号

书 名: 论书法功

作 者: 黎 凡 著

责任编辑: 梁宝毓

封面设计: 王林强

出 版: 甘肃民族出版社(730030 兰州市读者大道 568 号)

发 行: 甘肃民族出版社发行部(730030 兰州市读者大道 568 号)

印 刷: 甘肃北辰印务有限公司

开 本: 710 毫米×1020 毫米 1/16 印张: 13.75 插图: 2

字 数: 200 千

版 次: 2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1~1 500 册

书 号: ISBN 978-7-5421-2013-7

定 价: 36.00 元

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接与本社联系调换。

邮编:730030 地址:兰州市读者大道 568 号 网址:<http://www.gansumz.com>

投稿邮箱:liuxintian@yahoo.com.cn

发行部:葛慧 联系电话:0931-8773271(传真)E-mail:gsmzgehui3271@tom.com

版权所有 翻印必究

序一

读黎凡教授的《论书法功》

梁 成

我国书法大家黎凡教授在多年潜心研究书法与气功的深厚基础上提出了“书法功”这一崭新的理念,并研究揭示了其奥秘。

在我所从事的神经内科临床实践中,也看到了许多病人从练“书法功”中获益,减轻了病情。如常见的神经衰弱,该病是由于大脑神经活动长期持续性过度紧张,导致大脑的兴奋抑制功能失调所致。对其治疗,主要原则是消除引起紧张的原因,调整紧张引起的大脑机能失调。在这方面,书法有其独特之处。首先,书法要求书写人在书写时要做到松静自然。松是指精神和形体共同的放松。静是指精神的宁静,是精神在主动放松的基础上,意识进入到似睡非睡,似醒非醒的特殊状态。这种状态使大脑皮层功能主动性地休息调整,有益于缓解和消除大脑的持续紧张状态,起到治疗神经衰弱的作用。其次,练书法达到入静状态时,机体不仅在客观上发生各种有益的调整变化,而且在主观上也可感受到心情极其舒畅、心胸非常开阔。从而处在一种良好的情绪状态中;这对消除神经衰弱常伴有的负性情绪,具有重要的作用。另外对老年痴呆也同样可以收到良好的预防效果。我们已经知道手指运动中枢在大脑皮层所占区域最为广泛,可通过练书法这样的手指的精细运动来锻炼其管辖区神经中枢的功能,延缓大脑衰老,使老年人幸免于痴呆。

还有特发性震颤,虽经各种治疗但效果不佳,但经练习书法,竟然奇迹般的好了。

习书何以有如此功效呢？黎凡教授的《论书法功》使我们明确了答案。这是因为练习书法时脑体并用，几乎需要周身活动。习书不仅要展纸、挥毫、泼墨，还要用心、用神、用气。临池挥毫，要凝神贯气，专心致志。写字时头正、肩松、身直、臂展、足安；执笔则指实、掌虚、腕平、肘起。一身之力由腰部而渐次过度到肩、肘、腕、掌，最后贯注到五指，运行于笔端。运用全身之气送笔，“气”自然而出，这些过程含有气功要素。这个过程需要动静结合、刚柔相济、虚实相间，用力有轻重之别，运笔有快慢之分。这样，很自然地要通融全身血气，使体内各部机能得到调和，肌肉关节得到锻炼，神经系统的兴奋和抑制得到平衡，从而使人体新陈代谢旺盛，抵抗能力增强，这就能有效地预防疾病，延缓衰老。练习书法还是一种高雅的艺术活动，它能调节人的心理，净化人的心灵，培养人愉快的情绪和豁达的胸怀。习书时思想集中，杂念摒除，书法能释放快乐因子，使人的心情和思想都融入文字的意境美中，使人身心愉悦，性情得到陶冶。也是人去浮躁、育静气的最佳手段。书法功正如黎凡教授所说的它既有书法艺术之功夫，也有气功之保健养生的功效。香港大学书理研究室通过对练习中国书法时和休息状态下不同的心率、呼吸、血压、脑电波等生理指标的对照，显示练书法不仅能带来生理状态的松弛，还能导致心理状态的宁静。所以，书法是一种心灵体操，能缓解压力，调养身心。

书法功的提出使人真正感到书法悦心，书法享美，美意延年。这将对弘扬中国的文化国粹——书法起到巨大的推动作用。

2011年3月

注：该文作者为兰州大学第二医院神经内科副主任、神经重症科主任、副主任医师、副教授、医学博士

序二

读《论书法功》后感

郭宪章

中国书法是一门具有民族特色的艺术,亦即汉字书写的艺术。它既是民族的也是世界艺术宝库中的一支奇葩。汉字书写在生活当中主要用来交流思想,但是汉字书写,已从实用中上升为一门独立的艺术。

书法作为中华民族特有的优秀传统文化之一,它不仅具有语言文字所具有的实用价值和欣赏的艺术价值,而且能够陶冶情操,强身健体,延年益寿,故而也是一种格调高雅的保健养生活活动。

从历史角度来看,我国古代、近代书法家多长寿,其原因是多方面的,但与长期练习书法是密不可分的,如,欧阳询85岁,虞世南81岁,贺知章86岁,柳公权88岁,文徵明90岁,傅山86岁,朱耷82岁,及近现代的吴昌硕84岁,齐白石95岁,于右任87岁,章士钊92岁,沈尹默89岁,刘海粟99岁,沙孟海94岁,舒同93岁,苏局仙110岁,董寿平94岁,赵朴初93岁,朱屺瞻104岁,顾子惠101岁等。他们即便是年已耄耋,仍活跃在书法学界,为后世做出楷模。

黎凡教授搜集了甘肃、青海22位著名书法家的相关资料进行研究分析,其中年龄最小2人为76岁,年龄最大的2人为100岁和103岁,90~99岁的8人,80~89岁的10人。从以上材料得出同样的结论:书画家的寿命较常人为长。

我与黎凡教授同事多年,熟知他通过立论、观察、实验、探索研究,早在1978年发表他所研究的课题“关于书画家长寿的研究”项目中与郭不

畏合撰第一篇论文《140例历代书画家寿命及其有关因素分析》一文。该文在医学杂志发表8年后,经启功先生推荐,转载于中国书协创办的《书法家通讯》杂志,引起国内外书画界关注。

从书法实践和医疗实践,经数十年病例积累观察,黎凡教授不但证实历代和现代书画家较常人长寿,且首创“书法功”理念:即以正确方法将书法练到极致,可得到书法功的效益——健身延年。

著名书法家、书法教育家黎凡教授,既是全国著名的书法家又是资深医学家,经过多年的书法教育和医疗实践,提出了“书法功”概念。将书法的纯艺术之道,提升到养生保健之道。书法甚至对某些疾病有治疗作用。

“气功”一词,是上世纪五十年代末,刘贵珍先生提出后逐渐被人们所接受。书法活动对人的心身两方面,都调动了起来,这既是一种脑力劳动,又是体力劳动。前者表现在书写前对书写内容的熟悉、意境的体验、原作者创作时心情的领悟、要有丰富的想象力,同时书写过程中笔法运用、结构搭配、章法营造方面,又有多种变化,力争使书法作品成为优秀的艺术品。这个过程既有逻辑思维又有形象思维,同时调动左右两侧大脑半球共同协作;后者表现在身体方面,体位站立或坐位要端正,全身放松,端己正容,屏气凝视,临池志逸。配合眼、手、腕、肘、肩,才能完成,从而达到疏通经络,强筋壮骨,提升抗病能力和延缓衰老。

书法功的提出,给气功功法添加了新的内容,也使书法在保健养生方面增加了新的内涵。该书内容丰富,理论与实践相结合,可读性强,是书法界和爱好养生保健的朋友们值得关注和研究的好书。

2011年6月16日

注:该文作者为世界骨科联合会资深主席、全国首届中医骨伤科名医

序三

《论书法功》一文读后

卢志良

书法是中华文化艺术的瑰宝,不仅国人重视,其对世界东方文化也有深远的影响,在日本、韩国、越南都有广泛研习者,有许多终身为之奋斗者。气功亦是中华文化中的奇葩,有着千年的传承,对中华民族的保健,有不可磨灭的功绩。前者属于艺术范畴,后者属于医疗保健,看起来是风马牛不相及的。但是在黎凡教授多年的书法创作和医疗实践中,经过慎密的观察,对历史和现实的总结,发明创造出一种合二为一的新功法,即“书法功”。

此功有以下特色:

一、继承了历代的气功传统,即具备了气功要素。气功师在锻炼过程中其姿势(坐、站、卧式、呼吸、意念、视、听、神、舌、提肛)等要求,各家气功是相同的,这是气功普遍的规律。

二、确保了中华书法训练和创作中精髓的传承。即书法家在习练、创作过程中所要求的三要。八字要领:收视反听,绝虑凝神;九字要求:天天写、认真写、慢慢写;四字要点:三点一线(鼻、笔、字)。

三、遵循了中华医学宝典“黄帝内经”中预防、保健和养生的原则,是一种动静结合的顶级气功功法。

黄帝内经“上古天真论”中道:“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”虚邪贼风是人类致病的外因,即风、寒、暑、湿、燥、火,需要及时地避开;喜、怒、忧、思、悲、恐、惊是致病的内因,需要

用淡定、清静、安闲的心情排除干扰,疏导和控制情绪。这样人体的新陈代谢、神经内分泌、免疫系统就能处于正常、平衡、稳定的运行状态,达到“真气从之,精神内守,病安从来”的目的。“上古天真论”又道:“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从而顺,各从其欲,皆得所愿。”这正是书法功对姿势、呼吸、意念、视、听、神、舌等和收视反听,绝虑凝神所要求的,是训练书法艺术和达到保健养生目的所必须的。

“上古天真论”还举出了四种不同养生方法和结果,启示人们注意养生以去病延年。这里仅举其首:“上古有真人者,提契天地,把握阴阳,呼吸精气,独立定神,肌肉若一,故能寿敝天地,无有终时,此其道生。”说的是上古时代有被称谓真人的人。他掌握了天地阴阳变化的规律,能够调节呼吸,吸收精纯的清气,超然而独处,能够控制自己的情绪,使精神守持于内。锻炼身体,使筋骨肌肉与整个身体达到高度的协调。所以他才能延年益寿,这是他修道养生的结果。黎凡教授创造发明的“书法功”,正符合了上古天真论中所介绍的最高养生方法,实行了动静结合,意念与身体统合而一。只要在漫长而正规的书法训练实践过程中,自觉地遵循“书法功”的要求,规范而持久地坚持,定能不断提高书法艺术的造诣和健康长寿养生的效果。

注:该文作者为著名儿科主任医师。

目 录

第一编 医 学

长寿概论	2
一、平均寿命	2
二、中国历代书画家寿命研究	3
三、当今书画家寿命状态	9
(一)已故书画家(甘、青)	9
(二)健在书画家(甘、青)	10
四、展望未来寿命	11
五、书法功可以治疗的疾病	12
(一)神经官能症(神经衰弱)	13
(二)老年慢性气管炎	13
(三)肺气肿、肺心病	13
(四)高血压	14
(五)消化不良	14
(六)肺纤维化	14
(七)慢性肺结核	14
(八)慢性心脏病	15
六、展望书法功	15

七、呼吸操研究	17
附：呼吸操图解	19

第二编 书法学

第一篇 总论	26
第一章 绪言	26
第一节 书法的概念及意义	26
第二节 书法发展简史	35
第三节 书法继承与创新	42
第四节 书法家及其爱好者知识修养	45
第二章 技法练习.....	48
第一节 写毛笔字前准备	48
第二节 姿势与执笔法	50
第三节 运腕与运笔法	53
第四节 病笔、败笔	67
第三章 结体与布局	71
第一节 结体.....	71
第二节 布局	72
第四章 笔墨纸砚及其他	81
第一节 笔	81
第二节 墨	85
第三节 纸	87
第四节 砚	88

第五节 桌、椅	93
第六节 书斋	93
第二篇 各论	95
第一章 楷书	95
第一节 颜真卿楷书	95
第二节 欧阳询楷书	99
第三节 柳公权楷书	103
第四节 赵孟頫楷书	106
第二章 草书	113
第一节 草书分类	113
第二节 草书的进步性	115
第三节 标准草书	116
附:简化字草书研究	136
第三章 行书	153
第一节 行书起源和意义	153
第二节 怎样学习行书	154
第三节 王羲之《兰亭序》	155
第四节 唐怀仁集王羲之圣教序	156
附:试论巨书书法艺术	165
第四章 隶书	172
第一节 隶书起源和意义	172
第二节 怎样学习隶书	172
第三节 写法举要.....	178
第四节 邓石如隶书欣赏	182

第五章 篆书.....	189
第一节 篆书的定义	189
第二节 怎样学习篆书.....	189
第三节 小篆的临摹范本.....	192
第四节 治印选赏	200
附录:论书法功	202
后记	209

第一编

医 学

(与书法功有关的医学常识)

书法功,涉猎两个领域:医学和书法学。医学领域非常广阔,就有关气功、书法功有防治意义的疾病,略加叙述,目的让读者知其然并知其所以然。书法学是一门既古老又新兴的学科,与书法功有关知识加以详述,让读者了解“功”的产生原理及机理,以便深刻领悟,增强炼功信心,早日炼出功来。

长寿概说

长寿这个概念,随历史发展而不断变化。两千年前,孔子提出的“七十古来稀”,今天,再不能以“七十”为长寿指标了。据联合国卫生组织 1981 年公布年龄期限,如下:

45 岁—59 岁,为老年前期;

60 岁—89 岁,为老年期;

90 岁以上,为长寿期。

生物正常年龄,应是发育成熟年龄的 5~7 倍。按人类 25 岁发育成熟计,其正常年龄应为 125 岁~175 岁之间。达到这个年龄,才属于衰老而死,或叫“生理性死亡”、“老死”。平常所见之八九十岁者死亡,不能归咎于“老死”,更不是“无疾而终”,都属于有病,是因病而死。真正生理性死亡者,屈指可数。生理性死亡,是指那些百岁以上的人,无明显疾病、只是身体各系统器官、部件及其它们所属的细胞,经长期磨损退化,引起明显退行性变,其功能丧失殆尽所致。

一、平均寿命

随历史演进,国人平均寿命不断增高。如:



石器时代,国人平均寿命 19 岁;
 青铜器时代,国人平均寿命 21.5 岁;
 16 世纪,国人平均寿命 27.5 岁;
 18 世纪,国人平均寿命 28.5 岁;
 1801—1880 年,国人平均寿命 36.6 岁;
 1901—1910 年,国人平均寿命 44.8 岁;
 1924—1926 年,国人平均寿命 56 岁。

目前,世界人类平均寿命 66 岁。我国平均寿命 71.8 岁。北京平均寿命 79.07 岁;上海平均寿命 79.66 岁。2010 年,世界保健统计指出:在联合国 193 个成员国中,日本平均寿命名列首位:男 83 岁,女 86 岁。日本总人口 1.28 亿,100 岁以上 4.0399 万人。即每 10 万人中有 34.64 位百岁老人。

据最新公布全国第 6 次人口普查结果:总人口 13.7 亿,其中 60 岁及以上人口为 1.77648705 亿,占 13.26%;其中 65 岁及以上人口为 1.18831709 亿,占 8.87%。

二、中国历代书画家寿命研究

中国书法在漫长的历史长河里,滔滔不绝,汹涌澎湃,源远流长。其所以具有如此雄厚的生命力,除固有的实用价值、艺术价值外,还在于它不断地把健康长寿的“仙桃”奉献于辛勤劳动的书画家。

“书画家长寿”。这是人们长期以来的感性认识,这种感性认识从未得到理论性系统阐述和实验证实而一直处于或明或暗朦胧状态。1979 年,笔者以现代医学数理统计学方法对汉代以来资料完整的著名书画家及其有关因素进行分析研究。为使读者信服研究结果,对其资料来源、研究方法及其结果分述于后,以供鉴核。

(一)资料来源

根据《中国美术史纲》、《中国绘画史》、《书法研究》、所载书法、国画家,一生从事或主要从事书画创作,享有盛名,其年龄、籍贯、年代、职务特长、生活经济状况等资料较为完整者,均列入书画家组。据《中国文学家辞典》、《中国文学史》、《唐诗百首》所载,按书画家组各朝代同等例数编为对照,对照组由诗人、文学家、剧作家组成。凡非正常死亡者,均未列入。除两组各1例为女性外,均为男性。除2例蒙、维族外均为汉族。

(二)两组的可比性

按文献记载组成书画家组,根据该组的历代例数,用单纯随机抽样法编成对照。考虑到两组的可比性,与寿命有关的条件,尽量求得一致或类同。如:①均属脑力劳动;②不同历史年代例数相同;③性别、民族相同;④专业与非专业比例相近;⑤生活经济状况类同。

(三)资料分析

1. 基本情况:历史年代。

表 1 两组历代分布

历代	汉	晋	隋	唐	宋	元	明	清	民国	合计
例	6	6	1	17	12	13	21	40	24	140
%	4.3	4.3	0.7	12.2	8.6	9.3	15.0	28.5	17.1	100

书画家组与对照组两组筛选例数,各朝代相等。

表 2 不同朝代年龄分布(书画家组)

年龄 (岁)	汉晋隋		唐宋元		明清民		合计	
	例	%	例	%	例	%	例	%
<69	8	5.7	21	14.9	22	16.0	51	36.5
70<	5	3.5	21	14.9	63	45.0	89	63.5