

徐春兴 著

中老年书法指南

沈鹏题



福建教育出版社

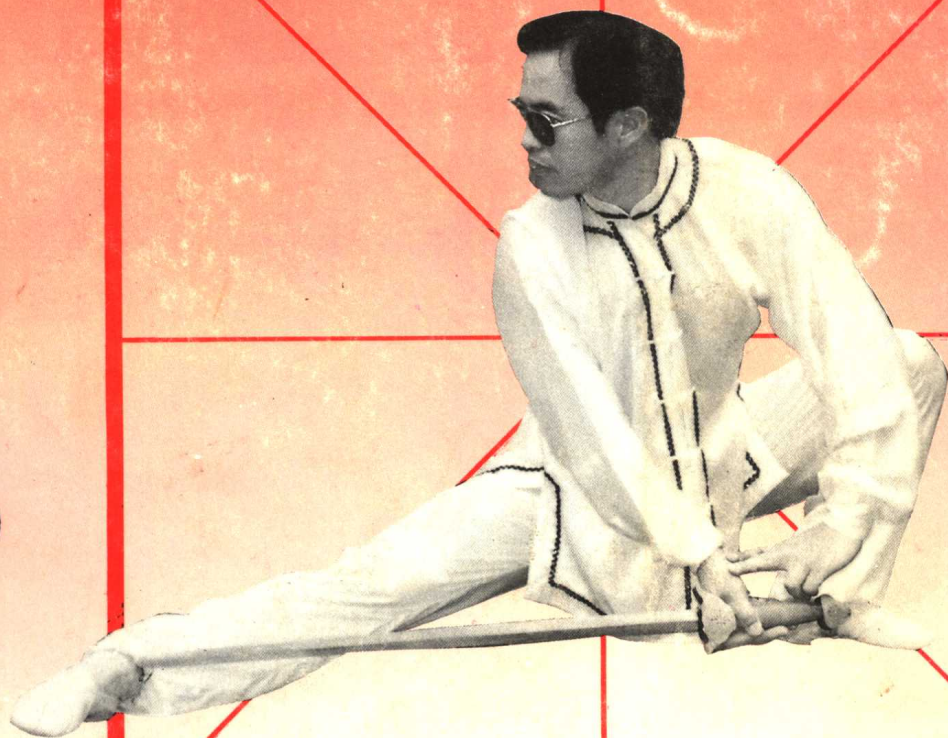
健身

书法气功 机理相通

书法养静 摄心如一

书法保健 温馨祥和

书法养生 益寿延年



中老年书法指南

徐春兴 著

中老年书法指南

徐春兴

出版:福建教育出版社

(福州梦山巷27号 邮编:350001)

经销:福建省新华书店

印刷:福建省科技印刷厂印刷

(福州火车站电建路19号 邮编:350013)

787×1092 1/16 8.125印张 145千字

1996年11月第一版 1996年11月第一次印刷

印数:1—4100

ISBN7-5334-1419-5/G·1069 定价:17.00元

如有印装差错,可向印刷厂调换

内 容 提 要

古往今来，通往健康长寿的途径很广，手段亦繁多，调动练习书法的特殊功能，促使人们的身心健康，延缓老年人的衰老，便是其中的一种。

本书作者根据中老年人生理变化的特点，把握练习书法的内在规律，在近几年中翻阅并积累了大量的资料，进行习书与健康长寿奥秘的探索，并精心设计章节，简明地阐述了书法与气功，书法与人体保健，书法与延年益寿的关系，通过科学的技法指导，大量图解说明，以亲身习书体会辅以合理的作业训练，旨在使中老年人在短期内心情舒畅，轻松地掌握书写技能。与此同步，在练习书法过程中的特殊功能便逐渐地改变着学书者们的身体状况，使他们真正成为健康的人。

此书献给广大的离、退休干部、教职工及中年朋友，是希望能唤起读者维护身心健康，献身社会的积极愿望，协调生理平衡，拿起笔杆去创造一个书法养生的良好开端，继而逐步攀登书法艺术的高峰，书成体健，一举两得，不亦乐乎。

中国书法家协会代主席沈鹏先生亲自为该书题名，福建省原书协主席曾鸣先生作序，全国著名的老年书法家潘主兰先生、朱棠溪先生均为本书题词，充分显示了老一辈书家对本书的赞许。

书后所附“长寿歌”楷书，本书集理论指导，临摹实践、书法欣赏于一体，它深蕴：书法气功，机理相通；书法养静，摄心合一；书法保健，温馨祥和；书法养生，益寿延年之哲理。本书的出版对中老年人身心保健，对我国的书法教育事业都是一个有益的奉献。

序 言

书法，在中华民族数千年文明史中，作为传统艺术的存在，是人所共知的，但书法的另一作用——健身、养生、益寿，世人却知之不多。

人们都希望长寿，延缓衰老。在人生的长河中，人人都遵循着“生、长、壮、老、死”的自然规律朝前走。人到中年，可谓进入黄金年华：有的人登上了专业技能的高峰；有的人取得了一定的社会地位；有的人成为各行各业中的骨干力量。物质生活基本有了保障，子女也已长大成人，这正是得以充分享受美好生活的时期。

可是，由于人生经历、体质、心理状态的差异，有些人耄耋之年仍生机勃勃，充满活力，可以寿逾百岁；有些人却未老先衰，刚及壮年，便霜雪期顶，病魔缠身，甚而英年早逝，遗憾无穷。因此，在科学发达的今天，如何做好中老年的保健工作，使生命之树常青，既是每个中、老年人的共同愿望，也是全社会应当关心探讨的重要课题。

古往今来，通往健康长寿的途径很广，手段亦繁多，而调动练习书法的特殊功能，促进人们的身心健康，延缓中老年人的衰老，也是其中一种。

福建师大的徐春兴同志根据中老年生理心理变化的特点与练习书法内在规律的联系，在近几年中，翻阅并积累了大量资料，进行习书与健康长寿奥秘的探索，写了《中老年书法指南》一书，简要阐述了书法与气功、书法与人体保健，书法与延年益寿的关系，通过科学的技法指导。插图设计说明与合理的定时作业训练，能使中老年同志在短期内心情舒畅，轻松地掌握书写技能，与此同步，学书的特殊功能也在逐渐地改变着学书者们的身体状况，使他们真正成为健康的人。

在与春兴同志接触闲谈中了解，他兴趣广泛，不仅从事书法教学、临池、写作，对气功、太极拳、剑、健美训练也有相当功底，因此身体强壮，精力充沛。他从小曾患胃痛病十多年，身体瘦小虚弱，乃至青年，遇师指点，爱上书法，勤习数载，体质渐增，多年的胃病便悄然消失。身体也随之健壮起来，神奇的书法功效使他惊喜万分，更加酷爱勤学，渐有所成。他写此书献给广大离、退休干部及中年朋友，希望能唤起读者维护身心健康，献身社会的积极愿望。在紧张的工作之余，协调一下生理平衡。拿起笔杆去创造一个书法养生的良好开端。逐渐攀登书法艺术高峰，书成体健，不亦乐乎！

我也衷心祝愿每位读这本书的人都健康长寿。

曾 鸣

1992年5月

目 录

序言	(1)
第一章：中老年学书能促进身心健康	(1)
一、学书时导引入静的气功原理	(1)
二、学书对人体的保健作用	(2)
三、长期学书、确能延年益寿	(3)
第二章：中老年学书前的准备	(5)
一、书房的布置与环境	(5)
二、桌椅的设置	(6)
三、笔墨纸砚的选用与保管	(6)
(一) 毛笔的选用	(7)
(二) 墨的选用	(8)
(三) 纸的选用	(9)
(四) 砚的选用	(10)
四、选定如意的字帖	(10)
五、从楷书入手为好	(11)
六、时间的科学安排与步骤	(11)
七、学书的关键善临帖	(12)
第三章：中老年选帖举隅	(22)
一、选帖与性格的关系	(22)
二、选帖与身体素质的关系	(22)
三、选帖与自己字形的关系	(23)
四、法帖归类参考	(23)
第四章：学书健身的基本法技	(25)
一、姿势要宽松	(25)
二、执笔要自然	(26)
三、运腕求灵活	(27)
四、用笔讲法则	(29)
五、永字八法图解示意	(30)
第五章：楷书字体的结构练习	(53)
一、字体结构的特征	(53)

二、各种字形的结构练习	(55)
(一) 独体字的书写练习	(55)
(二) 合体字左右结构书写练习	(56)
(三) 合体字上下结构书写练习	(58)
(四) 包围结构书写练习	(60)
(五) 点画部位的呼应书写练习	(61)
(六) 疏、密、大、小字形的布势	(63)
(七) 长、短、偏、斜字形的布势	(65)
(八) 向、背、孤、单字形的布势	(66)
(九) 堆、插、重、并字形的布势	(67)
第六章：选用四大名家楷书为范本	(69)
一、欧阳询楷书的特征	(69)
二、颜真卿楷书的特征	(73)
三、柳公权楷书的特征	(76)
四、赵孟頫楷书的特征	(79)
第七章：由楷入行的转变与提高	(82)
一、由楷入行的变通关系	(82)
二、行书牵连、流动的书写特点	(83)
三、行书点画的练习及举例	(84)
四、根据自己字形，选临相近书体	(95)
五、几家行书名帖简介	(99)
第八章：书法创作的布局与格式	(103)
一、定字量纸	(103)
二、首字领篇	(103)
三、行气贯通	(103)
四、题款和印章	(104)
五、书写格式	(106)
第九章：怎样观赏书法	(110)
一、作品通篇，法备理通	(111)
二、每一点画，富有力感	(112)
三、字体结构，造型优美	(112)
四、行距之间，气韵生动	(113)
附：长寿歌字帖	(115)

第一章 中老年学书能促进身心健康

一、学书时导引入静的气功原理

学习书法，不仅环境和空间要安静，而且心境更要安静。如果一个人从一层楼一气不停地走上六、七层楼的书房，拿起笔就去写字，那一定是心跳、气喘、手抖，难以下笔书写，只有休息片刻，等到心平气和后，方能动笔构思作字。所以，学书养静便成为古今经验之谈，它与气功的原理是相通的。

在众多的气功功法中，无论何种功法，练功者都必须做到入静，入静是气功的重要环节。所谓入静，就是排除杂念，全身放松，即：松面、松肩、松臂、松肘、松背、松胸、松腹、松腰、松胯、松脚，全身肌肉筋腱放松，没有僵紧之处，然后在放松的基础上，意念再渐渐“内敛守一”、达到“摄心归一”。正如古语云：“莫看面前仙女行，莫思门外玩活龙，莫惧金刀取首级，仿似独居深山行”。能以“静之”“正之”的态度对待眼前万物。《昭德新编》说：“水静极则形象明，心静极则智慧生。”佛家、道家均有“定能生慧”之说。唐代成玄英说：“静是生养之本，躁是死亡之源。”也就是说，整个身心在自我意识的主导下控制思维活动，排除杂念，意守部位，或身内，或身外。静定之后，渐觉心神寂静，空明澄澈，宛如明镜，浑同太虚，即所谓“天人合一”的境界。此时身体好像在水上飘浮一样，呼吸绵绵无尽，虚无飘渺，自觉全身轻松舒适，神情气爽。

在书法活动中同样也深蕴着气功机理，所不同的是，气功的入静是人为有意识地放松入静，而书法的入静是在书写创作过程中无意导引入静的。“松静”二字在书法和气功活动中都是一致的，都需要注意力集中，排除杂念，身心放松，心平气和，这样就可以使大脑皮层得到充分休息，使身心平衡得到调谐，气功叫平秘阴阳。

静，就是沉静、恬静，或静逸。《右军书法》曰：“凡书之时，贵乎沉静。”唐李世民论笔法曰：“欲书之时，收视反听，绝虑凝神，心正气和，则契于妙”。也就是说，执笔在手，落笔之前的第一功，就是要静。静的目的，就是要达到“绝虑凝神。”把心思、精神都凝集到书写的打算和设计上来。如在临帖时，就是不要

让与写字无关的事进入脑海，一门心思全集中在帖上，用心揣摩，才能心领神会。只有聚精会神，才能下笔不误。

意气二字，在书法和气功活动中也是相通的。书法创作讲意境、意象、意趣，“意在笔先，笔居心后”，“手随意转”，“书为心画”。这些都是讲写字要用意，要抒发性灵。

晋王羲之《题笔阵图后》说：“意在笔前，然后作字。”唐徐铉说：“意在笔先，笔居心后。”唐李华论书说：“意在笔前，字在笔后，其势如舞凤翔鸾，则其妙也。”上述的所谓“意”就是心意、意致、情调，简单地说，或者是意图。在写字之前，一定要有个既定的意图，然后下笔书写，才能写出随心所欲的作品来。否则，毫无打算，茫然下笔，必然写不出佳品。

气功在讲意、意念、意导时，还讲以意领气，“形到意到、意到气到。”气，一般人看来是看不见摸不着的。在我国古代哲学思想中，认为气是天地万物和生命的本元，气功讲内气、外气。内气是在人体中沿经络运行，依穴位聚集的能量和信息；外气是内气的向外发放，可以治病、透视、遥感等。

在书法活动中也讲气、气势、气韵、贯气、神气、意气、骨气等。

清周星莲《临池管见》中说：“作书能养气，亦能助气，静坐作楷书数十字或数百字便觉矜躁俱平；若行草，任意挥洒，至痛快淋漓之候，又觉灵心焕发。”

清梁同书说：“写字要有气”，“有气则自有势”，要“气贯毫端。”

书法之气与气功之气相通，习书时，执笔在手，气随笔下，贯入毫端，融墨落纸。书法家运气作书，在书法作品中即可体现出来。

二、学书对人体的保健作用

俗话说：“人到中年万事忙，掌握节奏保健康。”这确实是经验之谈。中年是青年的延续，又是老年的前期。从人体生理进化和发展的特点看，这是机体生理功能从鼎盛向衰老迈进的转折时期，这时大脑，心肺，肝肾等重要器官的生理功能正在不知不觉中减退，细胞的免疫力，再生能力和机体的内分泌功能正在下降。人体的颈椎、腰、背、肩、肘、腕，髋、膝、踝等主要关节的柔韧性减弱，骨质程度不同地疏松。出现了明显的腰酸背痛，四肢关节不灵活的现象。这时期有些人便开始发胖，衰老现象悄然而至，如眼发花，头添白发，额上皱纹增多等，一些老年性疾病诸如高血压，溃疡病，心律失常，慢性支气管炎等开始发生。从另一个角度讲，人到中年，阅历，知识和经验已日趋丰富，又是工作，学习的黄金

时期。他们是社会和家庭的中坚，承上启下。肩负重任，照顾老人、教育子女、事业心又强，总是感到八小时工作时间不够用，常常也就早起、熬夜，加班加点地工作或搞突击，往往“超负荷运转”，这种精神虽然可贵，但此种做法并不可取，因为这样做不能持久，如果不妥善处理好这两者的关系，不但工作效率不高，而且过于疲倦，抵抗力减退，还会诱发老年性的疾病。

那么，应该如何处理这个矛盾呢？从本人学习书法及健身的体会认为：首先必须安排好自己的生活、注意生活节奏。世间之琐事，周而复始，日复一日，是永远也做不完的，在紧张的工作时，当你感到机体出现疲乏感时，就下决心，暂停一下手中的事务，设法变换调整轻松的活动，以调解大脑神经细胞的兴奋和抑制过程。

练习书法，便是最好的轻松活动。书法是融体力与脑力一体的一种轻微的体育锻炼活动，是调解机体内在平衡的极好方法，在挥毫运笔时，将全身气力和大脑思维集中运于笔端，排除一切杂念和干扰，全神贯注于书法和艺术境界之中，它能把动、静、乐三者融为一体，起到太极拳和气功相似的良好作用，故养成一种书写习惯后，就能取得养身保健的效果。凡习书者都有体会，练习书法时，不论是坐势和立势，都要讲究重心平稳，身体各部位受力均匀协调，身正笔稳。书写时要放松、入静，凝神静虑，气沉体松，执笔。运笔需要各关节协调联系，共同配合，不断运动指、腕、臂、胸、腰、腿以至全身，各部位的用力集中一点，有大有小，各有不同；一点一画有刚有柔，有快有慢，协调一致，互相配合。这时，人体力量获得协调运用，心跳均匀有力，呼吸深缓平顺；神经系统，心血管系统，呼吸系统和运动系统的骨骼，关节及肌肉的精细运动处于高度协调之中。例如，在运笔与呼吸系统的配合，对肺功能是一种极好的锻炼，同时又牵动横膈肌运动，起到按摩脾脏、清除肝淤血，加强肝功能的作用。就像打太极拳一样，展开了柔软舒展而又有节律的腰、臂、腕、指的运动；与练习气功的“静中求动，形神合一”，“心静体松，以意引气”相比，方法不同而效果相似。这就是练习书法能养身保健，促进身心健康的奥秘所在。

三、长期学书，确能延年益寿

人，不能长生不老，但是，健康长寿却有妙方。

三国时的曹操说：“老骥伏枥，志在千里，烈士暮年，壮心不已。”要想做一位健康的老人关键要有愉快的心情和奋斗不息的目标，忘掉自己的年龄，意想自

己永远年轻。“老”的概念是相对的，青少年比幼童“老”，壮年比青少年“老”，老年又比中年“老”。在医药科学发达的今天，根据世界卫生组织分类，44岁以前仍属青年，45—59岁为中年，60—74岁近老年，75—89岁为老年，90岁以上为长寿。

为此，当您60岁离退突然丢下繁忙的工作时，切勿失去精神支柱，产生消极情绪，使心理活动失去平衡，否则，就会加速衰老进程，并引致疾病，对健康有害。应当把60岁看成是奋斗的新起点，看成是换了工种，重新开始立志，精神不能松劲，要科学地安排好自己的生活，根据个人的爱好，去创造条件，选择内容，制定新的奋斗目标。

练习书法是一种很好的修身养性的活动，既可丰富精神生活，又能增强体质。在医学专家对二十种职业可以使人长寿的分析中，把书法可以使人长寿列为首位。

古往今来，大凡书法家多是高寿者，例如唐代写《九成宫》的欧阳询，活了85岁。写《颜勤礼碑》、《麻姑仙坛记》的颜真卿，活了76岁仍很康健，他不是老病而死，而是被叛军杀害。写《玄秘塔碑》、《神策军碑》的柳公权，活了88岁。明代的文征明活了90岁，董其昌活了82岁。现代书画家齐白石活了97岁，当代墨海中素有“南仙”尊称的寿星书法家苏局仙先生，与人称“北佛”的北京百岁书法家孙墨佛南北呼应。苏局仙老先生于1991年底去世，享年110岁。107岁时的苏老先生崇尚书圣王羲之的《兰亭序》，临池数十载，锲而不舍，晚年名声大震，曾在百岁正年登上全国书法竞赛一等奖的宝座。“百岁书法家”便闻名遐迩了。当人们向他请教养生之道时，他说：“唯书法而已。”从古至今，多少书法家老人享寿极高，且老当益壮，鹤发童颜，这与他们的书法修养有密切联系。这些例子说明，练习书法的确能够促进身心健康，延年益寿。与此相反，众所周知的，历代皇帝一般都短命、长寿者寥寥无几，原因何在？因为他们在物质生活上都是饭来张口，衣来伸手，出门坐轿乘船，入夜荒淫无度，在精神生活上，勾心斗角，内忧外患，喜怒无常，更谈不上锻炼身体了，这样，健康的身躯难免早衰。书法家则不然。因为书法可以陶冶人的感情，培养愉快而平静的情绪。另外，作者可以通过一点一画，一字一行，自上而下，从左至右，纵横交错，随着感情的变化、有规律有节奏地一气呵成。通过抑扬顿挫，快慢疾涩，起伏顺逆，收放紧散，轻重伸缩等艺术的处理，万种情绪表现于纸上。当创作出一幅满意的书法作品时，往往使作者心旷神怡，神采焕发地自我欣赏，久久沉浸在美的感受之中。

再则，练习书法的过程又是一种轻微的体力劳动锻炼。缺少锻炼的自然衰老，一般先从腿、膝、腰开始。腿衰老便无力，腿无力就想坐，坐多坐久了腰便酸痛，

体也发胖、胖了体重增加反过来又给腿膝增添负担，这样就更不想走动，导致体态越加臃肿，于是心脏病，冠心病，心肌梗塞等老年病均诱发而至。然而，练习书法，不仅使臂力，腕力和指力等上肢得锻炼，大多书家临帖习字，运筹创作时均是取站势悬腕书写，于是下肢踝关节和腰部都得到协调的锻炼。如能这样数十年如一日，持之以恒，自然腰板挺硬，腿力增强，走路也轻便灵活了。

因此，长期练习书法，能锻炼四肢筋骨，能使神经系统的兴奋和抑制得到平衡，能使肌肉关节得到锻炼，从而使心律平稳均匀，呼吸平顺，内脏器官的功能也得以调整，使新陈代谢旺盛，抵抗力增强，对于某些疾病能起到药物所起不到的治疗作用。

书法怡且乐，金石寿而康。希望诸君在繁忙的工作之余，老年人在闲暇无事之时，都能拿起笔杆，挥挥毫，泼泼墨，去开拓那书法养生，延年益寿的新领域。

第二章 中老年学书前的准备

一、书房的布置与环境

做任何一件事，首先都应当注意周围的环境，我们这里讲的环境主要是指书房内外四周的环境与空间。尤其是中老年习书的空间，应以静为原则。如果选在人声嘈杂、喧闹的地方习书，是不相宜的。古人习书，有把自己关在高楼深院里，闭门苦练的，也有入深山古刹苦练的。今天，特别居住在城市里的人们，我们难得有这样的空间，但至少应该有一间六七平方米以上、光线充足、空气流通、比较安静的房间。有了清爽的空气，才能心胸开阔；有了充足的光线，才能有清明的心境。心情舒畅了，然后才动笔习字。书房的布置，因地制宜，只要房内有一张桌，一张椅，备上笔墨纸砚、字帖，就可练习。离退休干部、老同志，如条件许可，便可稍加陈设，如墙上购置几幅书画，安置一个书架上陈列几件古董，借以陶冶性情。当然，应注意避免繁杂、豪华，宜讲淡雅。如书房靠近阳台，种上几盆自己喜爱的盆景、花卉，四时郁郁葱葱，鲜花盛开，墨香花香，融合散发袭人心肺，更是心旷神怡，乐趣横生，精神为之一爽，习书效果更佳。

二、桌椅的设置

中老年习字用的桌、椅设置,应比一般常用的桌椅要高些,这是中老年的生理特点所决定的。人到中年,一般说来,是坐得多,站得少,从书法养生角度讲,建议多取立势书写,这样一般常用的桌椅就偏低,不然眼的视距不适,习书时常弯着腰书写,就会影响腰背的直立与呼吸,所以必须变换桌椅的高度。



(图 1)

最简单的变动,只要把家用的桌子用砖块或木块垫高便可。加高的高度因人的身高不同而异,站立时一般桌面以腰脐相平较适宜,(如图 1)这样人站着书写练习,腰身垂直,舒适自然,呼吸平稳和顺,便书趣横生。忘却疲劳,也容易持久。



(图 2)

椅的设置,也因人高低而异,坐稳后以脐上十五公分处与桌面等高为宜,这样的高度恰利于腰背自然垂直。(如图 2),离退休的老同志还可以在椅上加上柔软的坐垫,以减少腰部疲劳。为了健身起见,建议以立势习书为主,坐势为辅。

在设置好桌椅的同时,为了便于书写,有条件的可在桌面上铺上垫毡或纸毡,(书画店均有出售),这样书写时纸张平稳,不易滑动,又防透墨,保护桌面清洁。

三、笔墨纸砚的选用与保管

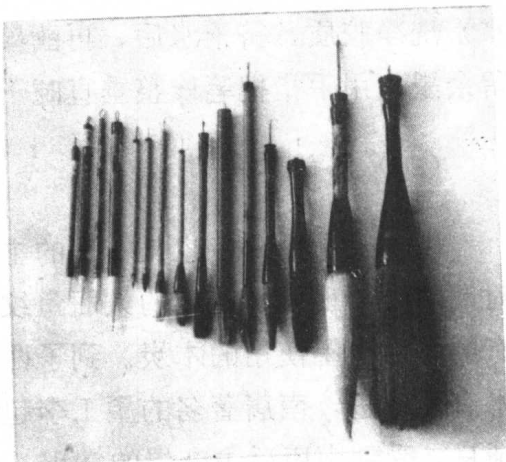
笔、墨、纸、砚是练习书法的必备工具。我国汉字书法之所以成为东方独特的书法艺术,这与我们使用这套独特的书写工具是分不开的。以柔软的笔毫,写出苍劲遒丽的书法作品,使外国朋友深感奇特奥秘,不可思议。笔、墨、纸、砚、自古以来又被誉称为“文房四宝”,历代书法家和书法爱好者把它们当作艺术品一样珍爱、收藏。宋代书法家米芾引用孟子的话说:“工欲善其事,必先利其器”。所

以，四宝质量的好坏，对于书法作品的质量，起着相当重要的作用。因此，了解和掌握笔、墨、纸、砚的性能，善于使用和保管它，在书写时，就能更加得心应手，发挥良好的效果。

（一）毛笔的选用

毛笔是文房四宝之首，是书法的主要工具之一。据历史文物考证，早在五千年前的新石器时期，我们的祖先就开始使用兽毛制的毛笔，在陶器上绘制花纹图案了。春秋战国时期，笔的名称不一，吴国叫“不律”，楚国叫“聿”燕国叫“弗”、秦国叫“笔”。秦统一中国以后，“笔”就成了定名，沿用至今。

毛笔的种类很多，有羊毫、狼毫、鬃毫、紫毫、鸡毫、鼠须、兼毫等。笔的大小也各有区别，最大的叫“楂笔”，其次是“斗笔”、“提笔”、以及“联笔”、“屏笔”，再次是大楷、中楷、小楷和“小精工”、“红豆”等。（如图3）它们的功用不同，楂笔用来写榜书和较大的字，联笔用来写楹联，屏笔写一般的条幅立轴。再如小精工之类的是写极小的绳头小楷等。



（图3）

根据毛笔锋毫的长短，又可将笔分为长锋、中锋和短锋。长锋笔锋颖长，锋腹柔，蓄墨多、适宜用来创作行草书；短锋笔锋颖短，锋腹刚，适合表现浑厚古拙的风格和书写楷书篆隶等。中锋介于两者之间。

一支好的毛笔，要具备“尖、圆、齐、健”四个优点：

尖：指笔锋尖锐，不秃，从整个笔头外观应成圆锥状。

圆：是指笔腹周围饱满圆润，通体呈圆锥状，表面光滑无凹凸不平，笔毫要圆直而不弯曲。

齐：是指将笔毫润开捏扁后，顶端的毛整齐而无长短参差不齐。

健：是指笔毛要有弹性，笔毛铺开易于收拢，撇弯后容易复原。我们选择毛笔，不一定讲究什么“牌号”，而要看它实际的性能如何，要考虑所书写字的大小及什么书体。我们常用较多的是羊毫、狼毫及兼毫毛笔。狼毫毛笔是用黄鼠狼毛制成，属硬毫笔类，锋毫呈赭红色，性较刚，适用于质地较软、较薄的宣纸。羊毫毛笔是以家养羊及山羊毛为主体制成的，属软毫笔类，锋毫呈白色，性较软，适

用于较厚实的宣纸。兼毫毛笔是由软硬二种成份的兽毛合制而成，称为“兼毫”，如市面上的“七紫三羊”、“大白云”笔等。这类笔兼有软硬毫的特点，使用起来很方便，但其缺点受硬毫限制，且因两种毛性能不同，使用寿命不太长。有人主张初学者先用性能较刚的硬毫，容易掌握，其实为了锻炼腕力和笔力，一开始用软毫书写练习更为适宜。可以说，习惯用软毫的，以后再用硬毫就感觉十分轻便，开始练习书写的是硬毫，后再去用软毫，就不易掌握。但中老年学书，因个人体力及平时掌握毛笔特性的熟练程度而异。有条件的可软硬笔齐备，交替练习，熟悉其性能。但每支新笔买来使用前，要先用温水或冷水将笔毫浸开，（切勿用开水）洗净胶质，挤干水后，再蘸墨使用。每次习书完后，都应将笔再次洗净，不留余墨，用手指把笔修整垂直晾干，以保护毫锋弹性，便于下次复用。

（二）墨的选用

墨与毛笔一样，也是书法的主要工具之一，它的历史也很悠久，早在新石器时期的陶器上就有墨画的人面鱼纹、鹿纹、植物纹饰等。在商代的遗物中，发现有磨细后当墨使用的木炭。到了西周，已有了正式的墨出现。及至汉唐，制墨技术有了改进，南唐著名的墨工李超及其子李庭珪、李庭宽都以制墨为业，因制墨精良，受到南唐后主李煜的赏识。从此，李庭珪墨名满天下，一时有“黄金易得，李墨难求”的说法，宋代制墨技术又有发展，已用松烟、油烟来制墨了。明清以后，采用油料烧烟制墨的技术得到了推广，著名的墨工要数胡开文。到了光绪年间，谢松岱、谢松梁兄弟创造了一种墨汁，名叫“云头艳”为现代墨汁的制造开了先路。

常见的墨大约有三类，一类是“松烟墨”，是采用松木烧烟，加入胶和香料制成；第二类是“油烟墨”，主要采用桐油和菜油等烧烟，参以胶和香料制成；第三类是“油松墨”，是松烟和油烟混合制成的墨，以上三种油松墨为最佳，它不仅墨色浓黑，而且又有光泽，用于书法最为适宜，可以使写出来的字黝黑乌亮，神采焕发，增强艺术效果。

中老年同志平时练习写字，用墨不要过于讲究，只要质地细润纯黑的就行。大多都用文具店出售的墨汁，既节省磨墨时间，用起来又方便。但参展应用、赠送的书法作品，应选用好墨汁书写。如“一得阁”“中华”“曹素功”牌的墨汁，质量都较优良，专用于书法作画（图4）。好墨在书写运笔时，墨水在纸面上不易散开，作品装裱时也不易走墨，中老年于写字前磨墨，于入静有益，如有时间，不妨自己动手研磨。

用墨也有技巧，字欲写得墨彩绚丽，神韵饱满，除了功力之外，墨水的调和具有很大关系。在临池过程中，宣纸的厚薄及吸水性的强弱与用墨要密切配合，方可相得益彰。冯简缘曾说：“作楷书欲干，然不可太燥；行草则燥润相杂、润以取妍，燥以取险。墨浓则笔滞，燥则笔枯，亦不可不知也。”这些有待每个人在书写实践中逐步体会掌握。如果使用墨汁，应先把墨汁倒进砚台或碗碟上，切勿把带生水的毛笔直接伸进墨水瓶里蘸墨使用，以防整瓶水变质发臭，影响书写质量。



(图4)

(三) 纸的选用

我国是世界上最早发明造纸的国家。但是上古时期没有纸，只将文字记载在甲骨、竹简、木牍、缣帛上。随着社会生产力的发展，到了西汉时期，产生了纸。东汉时期的蔡伦造纸术已名传天下。到了明代，宣德年间开始制造宣纸。清代，纸的品种就更多更丰富了。

练习书法离不开纸，甚至需要大量的纸。纸的种类很多，主要有宣纸、皮纸、毛边纸、元书纸等。宣纸最早产于安徽泾县，因此地盛产檀树，皮乃是最好的原料；泾县古属宣州，“宣纸”因以得名。到了唐朝，四川夹江一带，制造的“蜀笺纸”也宜书宜画，当时颇有名气。

宣纸的特点是质地绵韧，洁白细密，墨韵层次清晰，着墨深固，便于长期保存，因此，被人们誉为“纸中之王”、“千年寿纸”。唐代大书画家韩滉绘制的《五牛图》即采用上好的宣纸，至今已超过千年，腴润色泽经久不变。宣纸的种类一般可分为生宣、熟宣、半熟宣三种。

生宣的性能是吸水性强，好的生宣能保持墨的光泽，最适宜于书法，墨迹干后将纸浸在水中也不化。它经久不酥，能保存好几百年。有夹宣，单宣，皮宣等。

熟宣，是生宣用明矾，骨胶等涂过经加工制成，它质硬不吸水，一般适用于工笔画。如“冰雪宣”、“蝉翼宣”、“云母笺”等。

半生半熟宣，也是用生宣加工而成，性能半生半熟，能够吸墨，但不像生宣