

老年书法

黎东 编著 / 江苏人民出版社

子而也如東春料
 縹馬忽反顧以流涕
 吾非此春宮兮折
 未落芳相下女之
 求寔妃之醉在解佩
 修以為理紛總之有
 還夕睇次於窮石兮
 女曄曄之



吟情于宣其

现代老年人丛书

老年书法

黎东 编著 / 江苏人民出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

老年书法/黎东编著. —南京:江苏人民出版社,
2001.12

(现代老年人丛书)

ISBN 7-214-03067-5

I. 老... II. 黎... III. 汉字—毛笔字—书法
IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 990665 号

- 书 名 老年书法
编 著 者 黎 东
责任编辑 缪亚奇
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)
网 址 <http://www.jspph.com>
<http://www.book-wind.com>
经 销 江苏省新华书店
印 刷 者 淮阴新华印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 5.375 插页 2
印 数 1—10170 册
字 数 93 千字
版 次 2002 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7-214-03067-5/J·127
定 价 10.00 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向本社调换)

顾问 周光召（全国人大常委会副委员长、中国科协主席）

《现代老年人丛书》编辑委员会

主任委员 俞兴德

副主任委员 王斌泰 李中和

委 员
(以姓氏笔画为序)

王於良	江建平	吴源	何国平
陆志平	陈乃林	陈尧	陶礼仁

陆志平 陈乃林 陈尧 陶礼仁

緹馬忽反顧以流涕
 吾非此春宮兮折腰
 未落兮相下女之身
 求寃妃之罪在解佩
 勝以爲理紛總之出
 遷夕歸次於窮石兮

夕阳也是美丽的

——为《现代老年人丛书》序

进入 21 世纪,我国正全面建设小康社会,迎来一个新的历史发展阶段。与此同时,我国也开始步入老龄化社会。到目前为止,我国 60 岁以上的老年人口已超过总人口的 10%,达到 1.3 亿左右。今后一个阶段,我国老年人口还将以较快的速度增长。老年人对经济供养、医疗保健、生活料理和精神文化等方面需求的日益增长,必将给国民经济和社会发展带来巨大的挑战。

我们中华民族自古就有尊老的传统。中国人历来把“孝”字看得是很重的,就是说一个人从小就要敬爱父母,长大了则要诚心诚意地尊养老人,使他们颐养天年。孟子说:“老吾老,以及人之老。”这就又进了一步,尊爱自己的父母还不够,还要设身处地、由此及彼,尊爱所有的老人。这是我们传统文化中非常好的一面。

新中国成立后,特别是改革开放以来,随着生活水平的提高、医疗保健事业的改善,我国人均寿命大大延长了,过去说“人生七十古来稀”,现在人活到七十、八十则

是很正常的现象。党和国家也越来越重视老龄工作，颁布实施了《中华人民共和国老年人权益保障法》，并作出了《中共中央、国务院关于加强老龄工作的决定》。最近又制定了《中国老龄事业发展“十五”计划纲要》，指出要“重点解决老龄事业发展中的突出问题，落实‘老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐’，把老龄事业推向全面发展的新阶段”。《纲要》还特别强调了要大力发展老年教育事业，建立老年教育网络，把老有所教、老有所学落到实处。

为了让老年人生活得更加幸福，我认为社会要关心两个方面的事情：一是关心老年人的健康，二是要让老年人生活充实、活得快乐。健康，包括身体健康和心理健康，这是生活幸福的基础。很多老年人往往重视自己身体的健康，而忽视了心理上的健康。其实，老年人的很多问题，主要是由于进入老年后产生的特殊心理变化引起的。因此，社会应该多理解老年人，让他们获得精神上的慰藉；同时，老年人也应逐步走出心理的误区，学会适应新的生活方式。要活得快乐，就得让生活充实，有事情可做。很多老人在60岁以前操心于工作，忙碌了大半辈子，很多个人兴趣都放弃了。现在则完全解脱了，可以兴之所致，充分享受生活，比如学学书画，跳跳舞，养养鱼鸟花草，甚至玩玩电脑、结伴外出旅游，等等。与其“倚老卖老”，不如做个“老顽童”。只要保持童心，生活中处处能找到乐趣。当然，社会也应尽可能地提供帮助，包括维护老年人的合法权益，选择老年人喜闻乐见的内容和形式，

努力开拓他们的视野,拓展他们的生活空间。关心老龄事业,就是关心我们自己的未来。

《现代老年人丛书》的编辑出版,正是适应了这样的形势和要求,因此是一件很有意义的工作,是一件功德无量的事。这套丛书按照目前和今后一段时期老年人在思想、人身、婚姻、财产、受赡养扶养、住房、教育、享受社会发展成果、医疗保健、健康娱乐等方面所面临的实际问题,设身处地地为老年人着想,具有很强的针对性和实用性。撰写者尽管都是各方面的专家,但内容通俗易懂、深入浅出,很适合不同层次的老年同志阅读。目前社会上专门针对老年人的书不少,但一般是讲养生或保健的,而且部头比较厚,像《现代老年人丛书》这样从健康、法律、教育、理财直至娱乐和修身养性全面为老年人服务的系列通俗读物并不多见。社会需要这样的书,老年人需要这样的书。希望这套读物能够成为老年朋友们的良师益友。

最后有一句话要和老年朋友们共勉:只有年老的体态,没有年老的心灵;做个现代老年人,夕阳的颜色也是特别美丽的!

周光召
二〇〇一年十二月

目 录

一、概 说

(一) 书法与养生	(1)
(二) 字体的演变	(8)
1. 甲骨文	(9)
2. 金文	(11)
3. 小篆	(12)
4. 隶书	(14)
5. 草书	(15)
6. 楷书和行书	(17)

二、学 书 准 备

(一) 思想准备	(24)
(二) 物质准备	(25)
1. 选帖	(25)
2. 备笔、墨、纸、砚	(28)
(三) 学书有序	(34)

三、笔 法

(一) 身法	(36)
(二) 指法	(37)

(三) 腕肘之法	(39)
(四) 运笔	(40)
1. 运笔基础	(41)
2. 各体运笔特点	(47)
(五) 笔顺	(71)

四、结 体 造 型

(一) 篆书	(75)
1. 笔形特点	(77)
2. 结构特点	(78)
3. 艺术特征	(80)
(二) 隶书	(82)
1. 造型特点	(82)
2. 对《张迁碑》的分析	(83)
(三) 楷书	(87)
1. 造型原则	(88)
2. 对《多宝塔碑》的分析	(100)
(四) 行书	(105)
1. 以楷为本 游丝牵引	(106)
2. 以敔为正 行立交替	(107)
(五) 草书笔画的简化	(109)
1. 简单减笔	(111)
2. 简化部件	(111)
3. 整体简化	(113)

五、墨法及用墨

(一) 墨法	(116)
1. 浓墨和淡墨	(117)
2. 干墨和渴墨	(117)
3. 湿墨和涨墨	(119)
(二) 用墨	(121)

六、章 法

(一) 正文布局	(124)
1. 行列形式	(124)
2. 行列平衡	(128)
3. 气韵贯通	(129)
(二) 幅式	(130)
1. 条幅	(130)
2. 中堂	(131)
3. 对联	(131)
4. 屏条	(133)
5. 横幅	(133)
6. 其他	(134)
(三) 题款及印章	(136)
1. 题款	(137)
2. 印章	(138)

七、书法创作

(一) 碑帖临习	(142)
1. 摹帖	(142)
2. 临帖	(144)
3. 读帖	(148)
(二) 入帖出帖	(149)
(三) 不断追求	(152)
1. 字内功夫	(152)
2. 字外功夫	(153)
附：硬笔书法	(158)

一、概 说

（一）书法与养生

在世界艺术之林中，中国书法独树一帜。

这种书写汉字的艺术，不只是在“汉字文化圈”中已形成了特殊的艺术品类，而且那些采用字母为语言符号的异国艺术家们也兴致勃勃地研究和创造这种特殊的线条艺术。

中国的书法艺术已经有数千年历史了。这种源自象形的方块汉字，一旦从语言工具演化为艺术，它就如美妙的音乐、斑斓的绘画、多姿的舞蹈一样，给人们带来无穷的欢乐和美的享受，百看不厌，百读不厌。唐代欧阳询有次外出，见到西晋敦煌人索靖的古碑，驻马观赏很久才离开；可是走了几百步后总觉得意犹未尽，还想再看几遍，于是又返回下马，站着再看。这一看，却把他吸引住了，越看越入神。站累了，他干脆铺毯子坐下欣赏，躺下琢磨，三天后才依依不舍地离开。

事实说明，书画不仅能陶冶情性，而且还能延年益寿。当代书画家齐白石，九十余岁高龄仍每日作书画不

断，以自娱养生。明代书法家文徵明高龄八十九岁，日日作书不歇，而且“少不当意，必再三易之不厌”。人们劝他不必如此认真，他回答说：“我以此自娱，非为人也。”美国著名画家哈里·利百曼退休以后才开始学画，他一百零一岁在画展上说：“我想告诉那些七十、八十、九十岁就以为自己老了的人，别总想着你已有多大年纪……马上干，这就是生活。”艺术和长寿总好像结了缘，我们江苏古代书法家八十岁以上的很多，南朝的陶弘景、萧衍，唐代的张旭，明代的文徵明、董其昌，清代的钱泳，当代的林散之、萧娴等，都年过九十高龄。

不少专家学者对书法艺术的养生作用极为关注。他们认为，书法艺术有这样一些方面对健康长寿有着直接影响：

第一，磨墨、展纸、书写、盖印过程中，无不起到养生、养气、养神、养身的作用。书写时抬肘运笔，或坐或站，都挺直腰背，全神贯注，静心运气，气贯丹田，犹如练功。练功就如操练，血脉流通，协调气息。练书法与打太极拳差不多。打太极拳要求精神贯注，动作上下相随、虚实分明、连绵不断；书法练习虽不能达到太极拳的大运动量，但认真书写时手腕、手指用力，也要全神贯注、连绵不断，在运气、运功方面两者显然是相通的，有异曲同工之妙。

古往今来，我国书法家长寿者甚多，他们并不都是练气功的。生命在于运动，而练书法就是一种运动。相传活了106岁的药王孙思邈在《千金异方》中说：“养生之

道，常欲小劳，但莫太极强不能堪，且流水不腐，户枢不蠹，以其运动也。”人说“饭后三百步，年纪活到九十九”，也是这个道理，老人经常活动是有益的。书法艺术完全符合“常欲小劳”的要求，它的运动量不大，不急，不躁，却经常不断，且又适宜体力调整。别以为临碑摹帖是坐着写字，出不了多少力，倘认真学习，不但出力，而且出汗。清代书法家何绍基（又名何子贞）在临习魏碑《张黑女墓志》时有一段眉批，表达他认真临习的情景：“每一临写，必回腕高悬，通身力到，方能成字，约不及半，汗浹衣襦矣。”可见临帖之费劲。这样的临帖自然能气贯丹田、血脉调和了，真不亚于打一场太极拳。

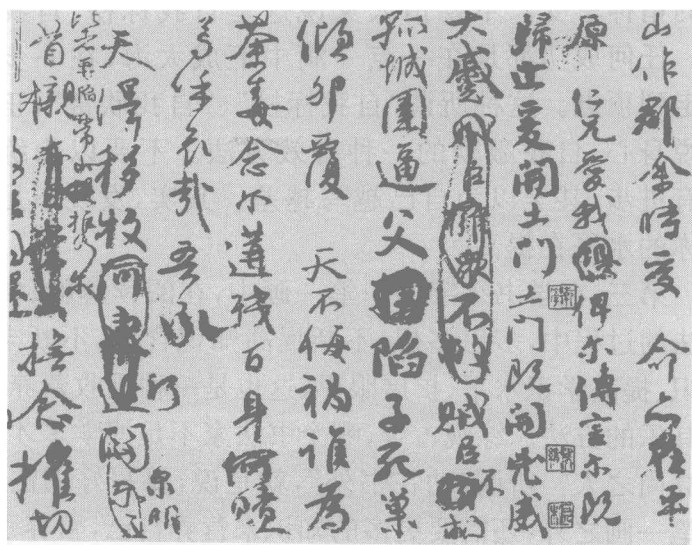
第二，据书法家讲，磨墨展纸看似轻松，其实这一过程正是思维最活跃的时候，笔法、章法迅速酝酿于胸，这样的身心锻炼，自然对身体有益。笔墨操练实际是精神劳动，每一根线条的产生，都是艺术的创造，用笔的刚健柔和、用墨的浓淡润涩、结体的正直敲侧，都是书写者感情投入的结果。所以说，书法是心画。王羲之的《兰亭序》是在兰亭与好友们临流畅饮、赋诗的气氛中乘兴一气呵成的，字里行间可以看出他当时欢快的情绪。他日再写，无论如何再也写不出这样美妙的行楷。他自己说是神助的结果，其实是创作的灵感。唐代大书法家颜真卿得知侄儿在抗击安史之乱中被杀的消息后，极度悲愤，写下了《祭侄文稿》，通篇行草，纵笔奔放，一泻千里，改了又写，写了又改，率直倾诉，其痛苦的感情跃然纸上。后人称《祭侄文稿》是《兰亭序》之后的“天下第二行书”。



晋代王羲之《兰亭序》(部分)

书法的感情因素极大,笔尖的墨迹变化都与心灵相通。并不是创作者才有这种感觉,每个认真临帖的人都渐渐会有这种体会。在一笔笔临摹中,可以感受到汉字线条的精美。

书法艺术之美,不只与心灵相通,而且与大自然相联。唐代和尚怀素是擅长狂草的书法家,他从蓝天上白



唐代颜真卿《祭侄文稿》(局部)

云的飘动、变幻中发现笔下线条之美。张旭在观赏公孙大娘舞剑时引起他书写狂草的灵感。有次怀素与颜真卿对话：“夏云多奇峰，辄常师之，痛快处如飞鸟出林，惊蛇入草。”颜真卿欣喜回答：“何如屋漏痕？”怀素忙起身紧握颜手，说：“得之矣！”屋漏时墙上的水迹引入书法艺术，他们以为美。美在哪里？美在自然中。我们也可以从日常生活的具象中发现墨迹抽象的美。我们临写碑帖时笔下出现的线条，就有山间潺潺的流水、春风中的柳条、月影下的梅枝。美在哪里，在你笔下。

自己的作品自己爱。不少老年朋友把初学的字画装入镜框，挂在墙上，自我欣赏，自得其乐，在陶醉中发现自己的进步，在揣摩中寻找自己的不足。这正是老

人的精神享受。不要怕人家说这是自我标榜、自我欣赏。任何成功都是在一点一滴中汇成大海，在一步一步走到顶点。这种所谓“自我标榜”、“自我欣赏”，正是愉悦身心、自我激励的一种有效方法。不要以为练习没有进步，甚至以为自己越写越差。其实，发现不足正是你的水平在提高。

第三，在学书练字的一笔一画中，在阅读碑帖、赏析书法的过程中，多思多想，不断提高知识含量，不断丰富学识、提高学识水平、扩展眼界，这也是一种吸收营养、自得其乐的方法。综观古今，哪个书法家不是博学多才、道德高尚之人？所谓“功在书外”，就是说，要写好书法，除一笔一画之外，还需要更多的知识来营养自己，营养手下的笔墨。在练字中多读书，多思考，思想上是一种修养，精神上是一种享受。参加革命数十年，一旦退休离开岗位，开始可能有一种失落感、离群感，因而产生了孤独难耐的烦恼。这种心境是难免的。如果换一个方向，退休而不停步，依然有美好的追求，就如 2001 年高考不受年龄限制后，竟有年过古稀的老人跨进高考试场。这种精神可贵，引起社会的广泛关注，有的还真被大学录取。对社会来说，这是太平盛世的标志，促使人们积极向上，追求自身高尚价值，对他本人来说，他还继续在人生的长跑线上奔走。心境开阔了，精神状态自然良好。长期处在良好的心境中，是健康长寿的先决条件，而拿起笔来临摹书法，是老人摆脱孤独的良药。

第四，离退休以后的老人，一般说摹碑临帖的客观条