

大型系列礼品丛书 老年卷

杨卓舒 主编



老年书法



中国友谊出版公司

老年书法

郭俊祥
陶艳华 编

中国友谊出版公司

(京)新登字 191 号

书名 老年书法
主编 杨卓舒
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 各地新华书店
印刷 石家庄市塔冢印刷厂
规格 787×1092毫米 32开本
7.125印张 154千字
版次 1992年12月第1版
印次 1992年12月第1次印刷
书号 ISBN7 5057-0542-3/Z·72
定价 39.00元(每册3.90元)

卷 首 语

在这套丛书中，我们突出了如下的几个问题：

1. 老有所为是广大老年人共同的精神向往。

老年人的生活与祖国的命运息息相关。改革开放的战略目标，日新月异的建设成就，现代化建设的美好前景，为老年人的生活注入了无限的生机和无穷的活力。“甘为人民再奉献，不待扬鞭自奋蹄”，生命不息，奋斗不止，已成为广大老年人的自觉行动。现实告诉我们，庞大的老年群体蕴藏着极其丰富的智力资源，他们有着丰富的政治斗争经验、管理经验和生产技能，有着其他群体不可比拟的经验优势、威望优势、时空优势和特殊的智力优势。只有积极地参与社会生活，才能把这些潜在优势转化为推动社会进步的强大力量。

在亿万老年人中，有一批高层次的离退休干部和专家学者，他们是党和国家极为宝贵的财富，他们有着强烈的时代责任感，有功不居，清福不享，力争在有限的时间里多做一些利国利民、造福子孙的事情。“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已”魏武帝的名言激励着老年人在盛世之年，大显身手，去攀登人生征途上的最后高峰。“心系中华千秋业，无私无畏缚长龙”，在有生之年，为祖国现代化建设的高楼大厦增砖添瓦，已成为广大老年人的共同心愿。

2. 丰富多采的生活是老年人理想的目标。

老年人的生活应该是丰富多采的。老年人的世界不应该是一个灰色暗淡的世界，而应该是一个七彩斑斓，更加瑰丽迷人的世界。老年人有较多的闲暇时间，有利于从事各种感兴趣

的事业：琴棋书画，均应涉足；花鸟虫鱼，皆可成癖。吟诗作赋，可以舒筋活血，强健体魄……人生有限，学无止境，在不断学习的过程中，老年人将进一步增长知识，开阔眼界，充实生活，增加情趣；在不断学习的过程中，老年人将进一步开阔心胸，增强体质，焕发精神，益寿延年。

3. 乐观豁达的态度是老年人唯一正确的选择。

老年人的生活应该是乐观向上的，而不应该是格调低沉、悲观感伤的。老年人的世界是一个特殊的充满乐趣的王国：胸前膝下，孙辈人“呀呀”学语，蹒跚学步，茁壮成长；工作岗位上，精力充沛，生机勃勃的子女们正在奋发图强，努力拼搏；在祖国大地上，更是展现出一派欣欣向荣、蒸蒸日上的崭新面貌。面对这一切，老年人应该感到心怡气爽，乐在其中，永远保持革命的乐观主义精神。现代医学证明，一个人的情绪对其身体健康有着至关重要的影响。正确地处理各种人际关系，正确地对待衰老，保持乐观的情绪和豁达的胸怀，是每一个老年人应该采取的唯一正确的人生态度。

这套丛书是我们赠送给老年人——我们的父母前辈的精神礼品。如果老年朋友们能从这套丛书中获得美好的享受和精神的慰藉，受到深刻的启迪和一定的鼓舞，得到具体的帮助和无穷的乐趣，我们将感到由衷的喜悦和安慰。

目 录

一、绪 论

- (一)书法是中国特有的传统文化..... (1)
- (二)老年人学习书法的意义..... (2)
- (三)老年人学书法的特点与注意事项..... (4)

二、书法简史

- (一)甲骨文..... (7)
- (二)篆书..... (8)
- (三)隶书 (11)
- (四)楷书(真书、正书)..... (13)
- (五)草书 (21)
- (六)行书 (26)

三、文房四宝

- (一)笔 (35)
- (二)墨 (38)
- (三)纸 (40)
- (四)砚 (42)

四、笔法和墨法

- (一)笔法 (45)
- (二)墨法 (53)

五、结体与章法

- (一)结体 (55)
- (二)章法 (56)

六、学习楷书知识

- (一)楷书点画的写法 (64)
- (二)楷书的结构及结字原则 (68)
- (三)正书附帖 (74)

七、学习行书、草书知识

- (一)行书 (99)
- (二)草书 (101)
- (三)行书和草书的学习方法 (103)
- (四)学习行书草书的执笔法 (105)
- (五)行书附帖 (105)

八、学习隶书知识

- (一)隶书的点画和用笔 (116)
- (二)隶书的结构 (122)
- (三)隶书附帖 (125)

九、学习篆书知识

- (一)笔法 (159)
- (二)结体 (160)
- (三)笔顺 (162)
- (四)篆书附帖 (165)

十、老年人学习书法的途径

- (一)如何选择碑帖 (171)
- (二)怎样“读帖” (174)
- (三)怎样临帖 (175)
- (四)老年人学书法应从何字体入手 (177)

十一、部分老年人学书法的体会

- (一)怡情健身,其乐无穷 (178)
- (二)坚持临帖,常临常新 (182)

十二、书写作品知识

- (一)注明正文诗词、文句的出处 (188)
- (二)上款 (189)
- (三)下款 (189)
- (四)年月 (189)

十三、书法欣赏与品评

- (一)书法欣赏与品评的特点 (195)
- (二)欣赏与品评书法的四个标准 (196)

十四、篆刻基本知识

- (一)篆刻艺术的发展和演变 (199)
- (二)篆刻的基本知识 (204)

一、绪论

(一)书法是中国特有的传统文化

书法是以汉字为表现对象,以毛笔为表现工具的一种线条造型艺术。它是我国极其珍贵的文化遗产之一。世人公认中国书法属于高级艺术范畴。世界之大,国家之众,文字之多,为什么都不能成为独立的艺术品,唯有我国的书法作品能成为独立的艺术品呢?这主要是由于柔软而富有弹性的毛笔,优美的象形文字,字体的多相貌,书体的多风格等特定因素决定的。一幅优秀的书法作品,潇洒轻松的令人感到心情怡然,安逸自得;雄健险劲的令人感到精神振奋,勇气倍增;苍老厚重的令人感到古香古色,淳朴大方。通过观赏者的想象,可以体会到,优秀书法作品无色而具有图画般的灿烂和五光十色的神采;无声而具有音乐般的和谐和轻重疾徐的节奏,因而能起到引人入胜的作用,给人一种难以用语言形容的美感,令人心旷神怡,获得美的享受。

中国书法不仅具有极高的审美价值,更重要的是它还有很大的实用价值,因为用毛笔写字,能大能小,能粗能细,有神有韵。对于书写书、刊、报上的题名,书写屏条、楹联、匾牌等,只有用毛笔书写才能达到以功见长、以气夺人的美妙程度,令人赏心悦目。而且,每个使用汉字的人,都可以通过学习书法,经过用笔和结体的严格练习,再用钢笔和其他硬笔写字,就容易把汉字写得清楚、正确、美观,从而提高运用汉字这一交际

工具的准确性和效率。

书法作为中国特有的传统文化,不但丰富了中国人民的文化生活,而且在国际上也占有相当高的地位,产生了深远的影响。它随着汉字的使用而移植到周围邻国,其中在日本的影响最大。中国盛唐时期,公元754年,鉴真和尚东渡日本时,带去了王羲之和王献之真迹行书帖;尔后,黄庭坚、米芾、赵孟頫、祝允明、文徵明、董其昌、王铎等等中国历代书法家的佳作和书风先后传入日本。日本也出现了号称“三笔”的最澄、空海、橘逸势等三位大书法家。这三位书法家都到中国学习过书法,并带回了二王、欧阳洵等人的书迹。到了1880年,杨守敬东渡日本,又带去了汉魏六朝、隋、唐的碑帖一万三千余册,使中国碑学的观点也传到了日本。

日本在学习和移植中国书法时,也发展了本民族的创造精神,融入了本民族特有的气质和情趣。到今天,由借鉴中国的书法,已经发展成为具有浓郁日本民族风格的“书道”。在今天的艺术之林中,中国书法和日本书道是最为相近的姐妹艺术。

(二)老年人学习书法的意义

当前老年人学习书法的热潮方兴未艾。为什么书法对老年人有这么大的吸引力?这主要是学习书法益处甚多。

1、学习书法能够振作精神,丰富生活。

老同志离退休前都将工作或生产作为自己生活的主要内容,每天做的、想的、说的、接触的都离不开自己的社会工作,几十年形成了工作、生活习惯,而到了老年,离开了这个中心内容,而变为以休息为主,活动范围以家庭为主了。新生活一时很难适应,而且每天所做的事情多是家务性质的,缺少责任

感与任务感,时间一长,便会产生无所事事、无可奈何、孤寂无聊的忧郁反应,感到生活没有寄托,从而产生“老而无用”、“活得没有意思”等消极情绪。如何摆脱这种思想状态呢?这就需要老年人积极地、科学地安排好自己的晚年生活,根据自己的实际情况,培养一些兴趣和爱好来作为自己的精神寄托,以达到调节情绪、丰富生活之目的。众多书法爱好者的书法实践证明,学书法是一种高层次的、极好的调节精神、怡养性情的重要途径。这是因为,书法通过简练的线条可以表达复杂的思想感情。学习书法离不开研习古人法帖,而读帖、临帖的过程无异于将自身投入到书法艺术的最高境界,这就必须排除一切杂念,达到精神集中,气息调和,心静神安,使大脑皮层的兴奋与抑制得到最佳平衡,从而达到调节情操、陶冶性情之目的。而当我们学书法有所进步的时候,便会欣然陶醉其中,并产生一种永无止境的艺术追求,达到每天临习不辍,刻苦练习,从而丰富生活。当我们通过学习达到一定的审美层次时,在欣赏优秀书法作品时,就象欣赏优秀的戏剧、绘画、音乐、诗歌一样,联想起美好的生活,得到各种美的享受。所以通过学书法,可以树立积极生活的信心,使我们热爱生活,追求美好的生活,克服悲观情绪,保持健康、良好的精神状态。

2、学习书法能延年益寿。

古人言:“养身莫过于养心。”长期寄情于书法艺术,聚精会神地欣赏、临习自己选定的碑帖,是一种美的追求和享受,能够得到心灵上的和谐,调节精神,这就是“养心”。养心是养身的关键。运笔写字,就是运气用力的过程。这同打太极拳、练气功极为相似,能够使内脏器官功能得到调整,新陈代谢旺盛,这就可以起到延缓衰老,促进健康长寿的作用。试看历代

书法家，都是高寿的。如唐代欧阳洵八十五岁，虞世南八十一岁，柳公权八十八岁，五代杨凝式八十二岁，明代文徵明九十岁，董其昌八十二岁，当代书法家沈尹默、苏局仙等人都在八十岁以上，有的甚至年过百岁。当然一个人的健康条件是复杂的，但可以肯定地说，学习书法有益健康，能起到延年益寿的作用。我国现代一些书法家，虽年过七十，但却精神矍铄、步伐矫健，看上去绝不象年愈古稀之人。由此可见，学习书法有益于身体健康。

3、为社会主义精神文明建设做贡献。

因为书法是以汉字为基础的线条造型艺术，每个人都可以通过学习书法，把汉字学好。写好字可以更好地为人民服务，发挥余热。经过几年的刻苦实践，书写水平达到一定程度后，可以参加书法展览。用自己的书法作品，给人以教育，给人以启迪，使人得到美的享受。此外，学习书法，不仅仅是简单的用笔写字，在学书法过程中还要涉及到书法理论、文学、历史知识，老年人学了这些知识，不仅可丰富自己，还可以用学到的知识启迪后代，教育子孙。

总之，老年人学习书法的意义是非常大的，有人提出有十大好处：调剂生活，陶冶性灵；舒展筋骨，强健身心；朝夕耕耘，和睦家庭；潜移默化，教育子孙；延年益寿，娱乐晚晴；抒发情志，宣扬文明；相互酬赠，广结佳宾；史馆收藏，墨宝勒铭；弘扬国粹，服务人民。

（三）老年人学书法的特点与注意事项

老年人与青少年学习书法有不同特点：从学书目的看，老年人应把陶冶情性，丰富精神生活，促进身心健康放在首位，而青少年学书法应把弘扬民族文化、继承和发展书法艺术作

为自己的长远目标；在学习书法的途径上，青少年一般从楷书入手，“临摹字帖”、“读帖”并重，而老年学书法可从楷书入手，也可从其他书体入手。学习过程中，老年人应以“读帖”和“临帖”并重（老年人怎样读帖和临帖，在〈老年人学书法途径〉一章中做了详尽论述）。老年人与青少年学书法除上述不同外，还要注意以下几点：

一是要树立信心。不要因为年岁大了，又没基础，怕写不好，因此望而却步。老年人学书法的目的不是成为书法家，不必有太大的抱负，只求“达其性情，形其哀乐”就足矣。学习书法对身体是一种锻炼，可练脑、练眼、练手、练心、练气，时间长了，能延年益寿。而且，只要坚持不懈地学习，定会有收获。

二是持之以恒。书法是比较抽象的艺术，初学时往往感到枯燥无味。尤其是老同志，因为初学，办事又认真，学一段时间，觉得不象帖上的字，就失去学习信心了。这种情况下，特别需要持之以恒，千万不要打退堂鼓，可翻翻字帖，培养兴趣，有了兴趣，就能下决心来学习。

三是克服“惯性”。有了信心和恒心后，还要注意克服老年人自身的不良习惯的影响。老同志过去工作了几十年，一直没有间断用笔（主要是硬笔），往往形成了一些自己独有的或好或不好的习惯，这种习惯可称为“惯性”，在学习书法中往往会自觉不自觉地把这个“惯性”带到临帖中去，这就不能真正地 从古人那里汲取养分。因此不要掺杂自己的惯性去学古人。要克服多年形成的不良习惯。

四是坚持路子正。所谓“路子正”，就是学习书法一定要临、读古人法帖，这是学习书法的“法度”的必由之路，有人主张老年人年岁大了，不要强其所难，不必拘泥法度。笔者认识

数十位学习书法的老年人，凡是坚持学习“法度”的，绝大多数都能坚持练习，兴趣逐渐浓厚，进步也大。相反，自由挥写者，往往没有进步标准和前进目标，写写停停，终上不了路子，更谈不上进步，兴趣提不起来，还怎么能达到丰富精神生活，促进身心健康呢？

五是要不耻下问。有的老年人学书法习惯闭门苦练，不愿让别人看到，怕别人说写得不好。实践证明，学习书法，要想进步，闭门学习是不行的，要向在书法上有造诣的同志学习、请教。要有不耻下问的精神，要多和爱好书法的同志切磋，多参观书法展览，这样就能够扩大眼界，提高也就快。

二、书法简史

书法是我国古老光辉的传统艺术，有它自己的发展规律。学习书法历史的目的，不仅能帮助我们了解其发展的规律，增长知识，更主要的是帮助我们开阔视野，提高鉴赏能力，增强书法修养。

我们知道，汉字不等于书法，因此文字的出现不等于书法的产生。我国的文字产生在什么时代，说法不一。最普遍的一种观点认为文字的产生是在黄帝的时候，两位史官，沮诵、仓颉“始作书契，以代结绳”（此前，远古靠结绳记事）。他们所创造的字，由于年代久远，字迹已无处可寻。迄今为止的考古材料证明有字迹可考的文字是殷商和西周时代的“甲骨文”，即刻在龟甲和兽骨上的文字。当今书法界普遍的观点是认为中

国书法的开端在商代后期,就是“甲骨文”产生的时代。因为“甲骨文”中出现了不同书写风格,书法中的雄浑、精细等美学范畴已初露端倪。下面,我们以书体为线索,简单地介绍一下书法发展史。

(一)甲骨文

“甲骨文”即刻在龟甲和兽骨上的文字。这种文字已经脱离了绘画的形态,开始用线条组织字形(如图1)。

最早发现的甲骨,是于近代在河南安阳小屯殷墟出土的甲骨,其年代大约在3000年前,是商王武丁至帝乙两百多年间的遗物。内容多是王室和贵族的占卜辞,因此甲骨文又有“卜文”、“卜辞”、“贞卜文字”等名称;又因它是在殷商废墟发现的,因此又称“殷墟卜辞”。



图1

现代考古发现证明,甲骨文的内容不仅仅是卜辞,也不仅仅殷墟有甲骨文。近年来,在陕西岐山周原,又出土了成批的西周甲骨文。迄今为止共出土了十多万片共计五千多字的甲骨文,其中可识者两千左右。

甲骨文已表现了文字的相当成熟程度,许多汉字基本字

鼓文”为代表(如图2)。

石鼓文乃秦朝刻在十面状似石鼓上的文字,内容是一组记述国君游猎的四言诗。据郭沫若考证,石鼓文上的字是籀文字体唯一留存下来的真迹。

此外,保留在金属“钟鼎”(钟和鼎是殷周时期的器物。钟多属于乐器,鼎多属于礼器)及其他金属器物上的籀文书体,也称“金文”或“钟鼎文”,又因其内容多是记录天子的令德诸侯的言论和功绩,士大夫被人称赞的品格的铭文,因此又称“铭



图3 周《毛公鼎》

文”。注意:并不是所有的金文都是籀文,金文的形体,是随着时代的发展而有所变化的。殷代金文和甲骨文相近;周朝初期,渐趋整体宏伟,属于籀文书体(如图3);到了战国末期,则和小篆相类似。