

# 平心入境 调养心性

## ——浅谈书法养生之道

书法被认为是养生之首,自古就有“寿从笔端来”的说法,道出的正是书法与养生之间的关系。

《心术篇》云:书者,抒也,散也,抒胸中之气,散心中郁也。故书法家每每得以无疾而寿。自古书法家多长寿,亦人所共知。例如,唐代的柳公权87岁,欧阳询84岁,文征明89岁,进入现当代,著名书法家们平均寿命已经超过90岁,齐白石、黄宾虹、何香凝均享寿90岁以上。

缘何书法家长寿?因为书法不仅是一门艺术,也是一种养生之道。习书法,既能培养高雅的爱好情操,也是一种修身养生的好办法。练习书法,不仅能洞彻书学真机,还有身心怡然,益寿延年的功效。

### 书法与四阶段

书法有养生的作用,这是不少学书法的人的共识。有人把这些作用总结成四句话:“洗笔调墨四体松,预想字形神思凝。神气贯注全息动,赏心悅目乐无穷。”

#### “洗笔调墨四体松”

这是书法养生的第一阶段。在这一阶段,通过洗笔、调墨等预备动作,达到四体放松,疏通全身气血经络。

#### “预想字形神思凝”

这是书法养生的第二阶段。王羲之说:“凝神静思,预想字形大小、平直、振动,令筋脉相连,意在笔先,然后作字”。这就要思想集中,把意识调节到最佳状态。这样才能进入形象思维,就会顿觉心旷神怡,气力强健。

#### “神气贯注全息动”

这是书法养生的第三阶段。把神、气贯注于书法运动的全过程,关键要做到神领笔毫、气运于手,以此带动全身心的活动。这个阶段可以说是书法运动的最实质性的阶段。

#### “赏心悅目乐无穷”

这是书法养生的第四阶段。好的作品可以赏心悦目,令人乐在其中。学习书法,可以从自己的创造中得到满足感,心境也随之得到一种超然与净化,达到心绪舒畅。

### 书法与运动

练习书法是脑力劳动,它可以锻炼人的思维能力,同时也是轻体力劳动,它几乎需要周身活动。

练习书法不仅要展纸挥毫泼墨,还要用心用神用气。每日临池握笔,开卷书

写,必然端坐凝视,专心致志。写字时头正、肩松、身直、臂开、足安;执笔则指实、掌虚、掌竖、腕平、肘起。一身之力由腰部而渐次过渡到肩——肘——腕——掌,最后贯注到五指,运行于毫端。

古人云:“力发乎腰”“务使通身之力奔赴腕下”,就是指此而言。练字看上去只是手在动,其实全身的气血都在运行,书写者绝虑凝神,心正气和,身安意闲,血脉通畅,完全进入了“练功”的境地。因此练习书法被许多人比喻为“练气功”。

### 书法与中医养生

中医学认为:“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐”。七情太过可使脏气失调,书法可调节心态,使情绪稳定。

根据中医学经络学说,手挥笔管,可摩动“足三里”这个强壮穴。我们常用的五指执笔法,非但可把字写得刚健有力,而且通过手指活动能调和气血,活络关节,平衡阴阳,有益身体,促进生命活力。

同时,写字还具有不可忽视的心理保健作用。唐太宗《笔法诀》说:“夫欲书之时,当收视反听,绝虑凝神。心正气和,则契于妙;心神不正,字则欹斜;志气不

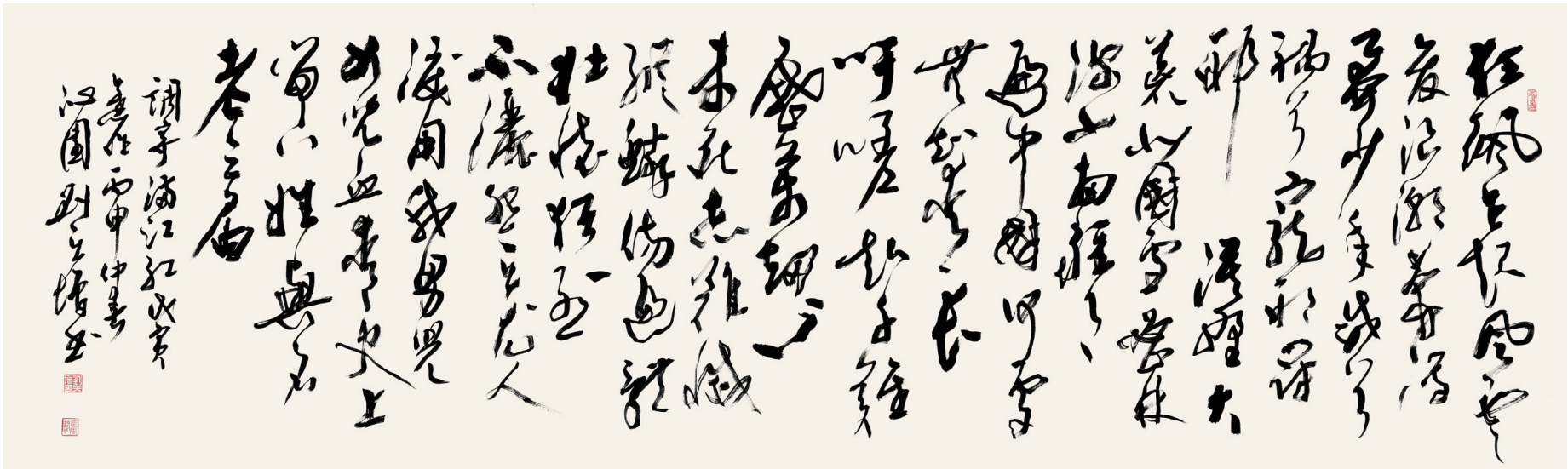
和,书必颠覆……”“喜则气和而字舒,怒则气粗而字险,哀则气郁而字敛。”不同的心理状态会使人受到不同的影响暗示,写出的字也各不相同。

### 书法与持续性

人的爱好有许多种,有的可持续,有的不可持续,例如承担社会职务,取得一定的业绩,给自己带来成就感是可以的,但是承担社会职务是不可持续的。当你到退休年龄,你必须退出你所担任的领导岗位。

书法可以伴随终身。第一,条件简单,什么时候都可以有条件来实现自己的爱好;第二,时间随意,什么时间都可以写;第三,毛笔书写给书法带来无穷无尽的追求和提高意境。其他艺术也有有意境提高的问题,如相声,要有听众,而书法可以自娱自乐。

书法可以伴随一生的属性不仅仅是因为它对于实现条件要求不多,还因为书写对于人的体能要求不高,以至于许多书家一生执笔不辍。举个极端的例子,文征明在89高龄书写完一生最后一件作品时,放笔即仙逝而去,可见书法是能够伴随人一生的,书法对人的体能是所有爱好中最低的之一。(王静姑 综合整理)



## 刘天增：书法是生命的奔泻

□ 王静姑

他目光如炬,脸颊红润,面带微笑,吐字清晰,鼻梁上架一副无框眼镜,一双骨节分明的手从藏蓝色的衣袖中伸出,交叉于身前。若无提醒,你很难意识到他已逾古稀之年。

他身份多样。是作家,是诗人,也是军人。除此之外,他还是一名有深厚造诣的书法家,多次在书法比赛中获奖,他的作品还被钓鱼台国礼办、中央军委办公厅、国防部外事办公室等单位收藏。

他就是刘天增。在他的眼中,书法是生命的奔泻。

### 师从名家 浸润经典

刘天增的祖父是前清秀才,写得一手好毛笔字,刘天增从小就跟随祖父习字;上高中之后,他的班主任是中州名家吴栋梁先生。吴栋梁先生是郑州市书法家协会顾问、郑州市“书法四老”之一,寿登期颐,造诣深厚。在班主任的指引下,刘天增从临帖开始,步入正途。他还清楚地记得那时临的是《张黑女墓志》。“写出来是‘黑女’,其实读作‘贺汝’。”刘天增解释道。

在六十余年的书法生涯中,刘天增始终坚持胎息传统,浸润经典。他牢记前贤关于继承与创新、“入帖”与“出帖”的指引,“咬紧牙关打进去,拼尽全力冲出来”,努力

“取诸家之米,煮自家之炊”。刘天增的字遵循二王,师法群贤。他对“衡山居士”文征明情有独钟,用力亦勤,努力追求一种清逸典雅、古健道雄的风格。他的行草书用笔精到、行笔干练、气息冲淡,刚柔相济,寓潇洒于方正之中,现飘逸于劲健之外。

### 携笔从戎 书耕不辍

1968年,在那个特定岁月读了五年高中的刘天增参军入伍,开始了长达45年的军旅生涯。在济南军区空军任政治部宣传部长期间,他经常组织书法创作活动,得天时地利之便,拜谒蒋维崧、魏启后等书法大家,礼贤问道,得益匪浅。

1979年,时任专业作家的刘天增参加了中越边境自卫反击战。他了解到有三名战士在枪林弹雨的战场上给前线指挥所送饭,一大早出发天黑才送到,很不容易。在对这三个战士进行深入采访之后,刘天增写出了特写《铁鞋踏破几重山》,发表在1979年第5期《解放军文艺》,落墨较多的就是那三人之中的新兵徐贵祥。徐贵祥将那篇特写反复读了很多遍,由此萌生了写作的欲望:我为什么不可以拿起笔来?我为什么不可以写写自己或者写写他人呢?这些念头引导他走上了文艺创作的道路。后来,他的长篇小说《历史的

天空》获得了茅盾文学奖。

除了与徐贵祥之间的故事,刘天增与阎肃的故事也不得不说。他们是空军创作室的同事,刘天增曾多次陪同阎老考察、采风。2015年,阎肃老师被中宣部授予“时代楷模”荣誉称号,刘天增遵空军之嘱填《满江红·赞阎肃老师》一阙并写为书法作品,在中央电视台“时代楷模发布会”播出,广受好评。

### 处事淡然 君子不争

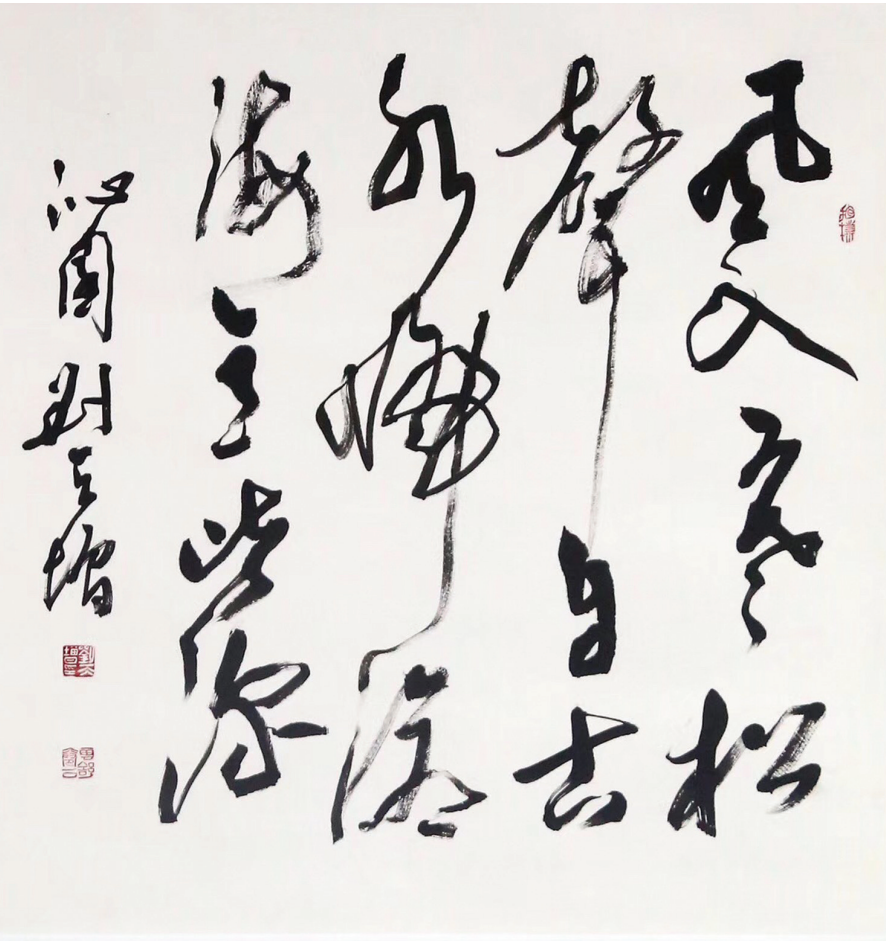
刘天增写字不图名利。他为不少人的书法集写过序,却没出过自己的书法集,对于采访出名的机会,他也淡然处之。他十分享受沉浸在书法之中的时光,提起书法,他侃侃而谈,喜爱之情倾泻而出。对于年轻一代的书法家,他从不以年老自居,而是以诚恳的态度平等交流,相互学习,大道同行。

2015年冬,刘天增收到朋友送来的一包普洱七饼,他将茶饼的包装纸仔细压平,挥毫在背面写下了白居易的《问刘十九》——“绿蚁新醅酒,红泥小火炉。晚来天欲雪,能饮一杯无?”语淡却情深,言短却味长,正与他的心境相对,材料虽显简陋,但字迹酣畅淋漓,沉着痛快,尽收锋芒,有脉脉温情从中流出。



## 艺术简介

刘天增,河南郑州人。1947年出生,1968年入伍。曾任济南军区空军政治部宣传部长、组织部长,空军第一航空学院政治委员,空军文艺创作室文学室主任。中国书法家协会会员,中国作家协会会员,中华诗词学会会员,中国楹联学会会员。戏剧、文学作品曾获首届全国优秀剧本奖、全军文艺创作新作品奖、中华优秀出版物奖等。自作诗词楹联书法作品参加中国书协与总政治部主办的全军第一、三、四、五、七届书法展、全军中国书协会员优秀作品展、庆祝香港回归全国书画展、纪念改革开放三十周年书画展、联合国世界文化遗产大会书画展等,多次获奖。



## 书法的分类

书法字体,传统讲共有篆书、隶书、楷书、行书和草书五种,在每一大类中又细分若干小的门类,如篆书又分大篆、小篆。

### 篆书

篆书是大篆、小篆的统称。甲骨文,距今已有三千年历史,是传世最早的可识文字,主要用于占卜。笔法瘦劲挺拔,直线较多。起笔有方笔、圆笔,也有尖笔,手笔“悬针”较多。大篆指金文、籀文、六国文字,它们保存着古代象形文字的明显特点。小篆也称“秦篆”,是秦国的通用文字,大篆的简化字体,其特点是形体均匀齐整,字体较籀文容易书写。

### 隶书

隶书,亦称汉隶,是汉字中常见的一种庄重的字体,书写效果略微宽扁,横画长而直画短,呈长方形形状,讲究“蚕头雁尾”、“一波三折”。隶书起源于秦朝,由程邈整理而成,在东汉时期达到顶峰,对后世书法有不可小觑的影响,书法界有“汉隶唐楷”之称。如《汉鲁相韩勅造孔庙礼器碑》、又称《韩明府孔子庙碑》《鲁相韩勅复颜氏露发碑》、《韩勅碑》等。汉永寿二年(156年)刻,隶书。纵227.2厘米,横102.4厘米。藏山东曲阜孔庙。无额。四面刻,均为隶书。碑阳十六行,行三十六字,文后有韩勅等九人题名。碑阴及两侧皆题名。

### 楷书

楷书也叫正楷、真书、正书。从程邈创立的隶书逐渐演变而来,更趋简化,横平竖直。楷书有楷模的意思,张怀瓘《书断》中已先谈到过。六朝人仍习惯地用着它,例如羊欣《采》文,王僧虔《论书·韦诞传》中云:“诞字仲将,京兆人,善楷书。”那是“八分楷法”的简称。到北宋才以之代替了正书之名,其内容显然和古称是不一样的,名异实同和名同实异之例,大概有以上这些。

### 行书

行书是在隶书的基础上发展起源的,介于楷书、草书之间的一种字体,是为了弥补楷书的书写速度太慢和草书的难于辨认而产生的。“行”是“行走”的意思,因此它不像草书那样潦草,也不像楷书那样端正。实质上它是楷书的草化或草书的楷化。楷法多于草法的叫“行楷”,草法多于楷法的叫“行草”。

### 草书

草书是汉字的一种字体,特点是结构简省、笔画连绵。形成于汉代,是为了书写简便在隶书基础上演变出来的。有章草、今草、狂草之分,在狂乱中觉得优美。《说文解字》中说:“汉兴有草书”。草书始于汉初,其特点是:存字之梗概,损隶之规矩,纵任奔逸,赴速急就,因草创之意,谓之草书。

## 练习书法的方法

### 描摹

执笔姿势:五指执笔法,首先用拇指与中指紧夹住,手掌中的空闲位置要有像4厘米左右的正方体的位置,然后用无名指和小指自然的放在毛笔后面,身体挺直,手臂要离桌子有合适的一段距离。

常用方法:用薄纸(绢)蒙在原作上面依照原来的样子去写或去画。描红即是其中的一种方法。

### 临写

习书者对照书法原帖,在另外一张纸上尽可能和原作模样一模一样的书写出来。

临写必须运用科学的方法,许多爱好书法的人迟迟未能迈入书法圣殿的大门,就在于他们没有掌握科学的临写方法。汉字临写的根本原理——五千年来书法家无数,他们虽然留下了相当多的书法佳作,但是没有留下写字的科学方法,例如为什么临写的像?为什么临写的不像?来自大连的小学教师刘向东提出了汉字临写的根本原理,撰写了《汉字临写大揭秘》一书,从而解决了汉字临写的根本难题。这一方法不但适合于汉字的临写,也适合于世界上一切文字的临写。《汉字临写大揭秘》一书是中国书法史上的一座里程碑。

### 背临

多次临写之后,根据头脑记忆中留下的原作形象,再次书写出来。

### 创作

依据不断修正的背临书写习惯和书写风格,重新选择书写内容及表现风格,写出来的新作品。

### 双钩

双钩书法之“五指法”(双苞)双钩,也叫“双苞”,是执笔的一种方法。唐代书法家韩方明在《授笔要说》中说:“夫书之妙在于执管,既以双指苞管,亦当五指共指,其要实指虚掌,钩压平送,亦曰抵送,以备口传手授之说以。”其方法是,大指向外压着,食、中两指向内钩着,无名指向外揭着,小指贴在无名指下面,帮同送着,五指都派好了用场。“五指法”也属“双钩”的一种。双钩书法的起源和简介所谓“双钩书法”,是指以单笔线直接写出某种书体的空心字。此法源于唐代,当时,由于没有印刷技术,人们为了能使名家书法作品得以流传,就按作品的原样,勾勒出空心字,然后再填上黑墨,以使观者得到近似真迹的作品。后来这种摹写方式成为了人们学习书法的一种方法,并发展成为我国璀璨的书法艺术宝“双钩”乃书法术语也。法书摹勒上石,沿其笔画的两侧外沿以细线钩出,称之为“双钩”。南宋姜夔在《续书谱》中称:“双钩之法,须得墨墨不出字外,或廓填其内,或朱其背,正肥瘦之本体”。宋代大诗人陆游曾有“妙墨双钩帖”之佳句称颂“双钩”之神韵。