

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，赏心悦目乐无穷。”

“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，达到四肢放松，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。

“赏心悦目乐无穷”

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，可以有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。

书法与中医养生

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

根据中医经络学说，手握管笔，可按摩“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，则契于去妙；心神不正，字则欹斜，志气不

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

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

根据中医经络学说，手握管笔，可按摩“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，则契于去妙；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能的，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最低的之一。（王静喆 综合整理）

+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，呈长方形状，讲究“蚕头雁尾”、“一波三折”。隶书起源与秦朝，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》《鲁相韩勅复颜氏繇发碑》、《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6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，是为了书写简便而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一模一样地书写出来。

临写必须运用科学的方法，许多爱好者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，但是却没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

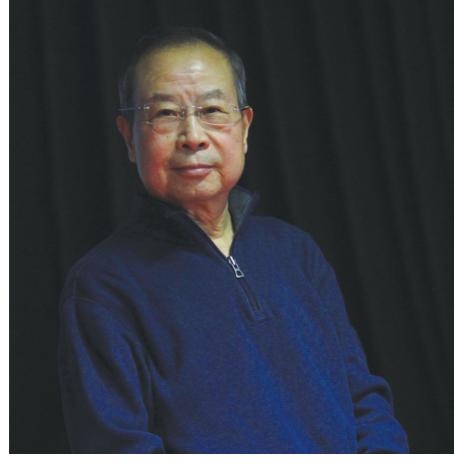
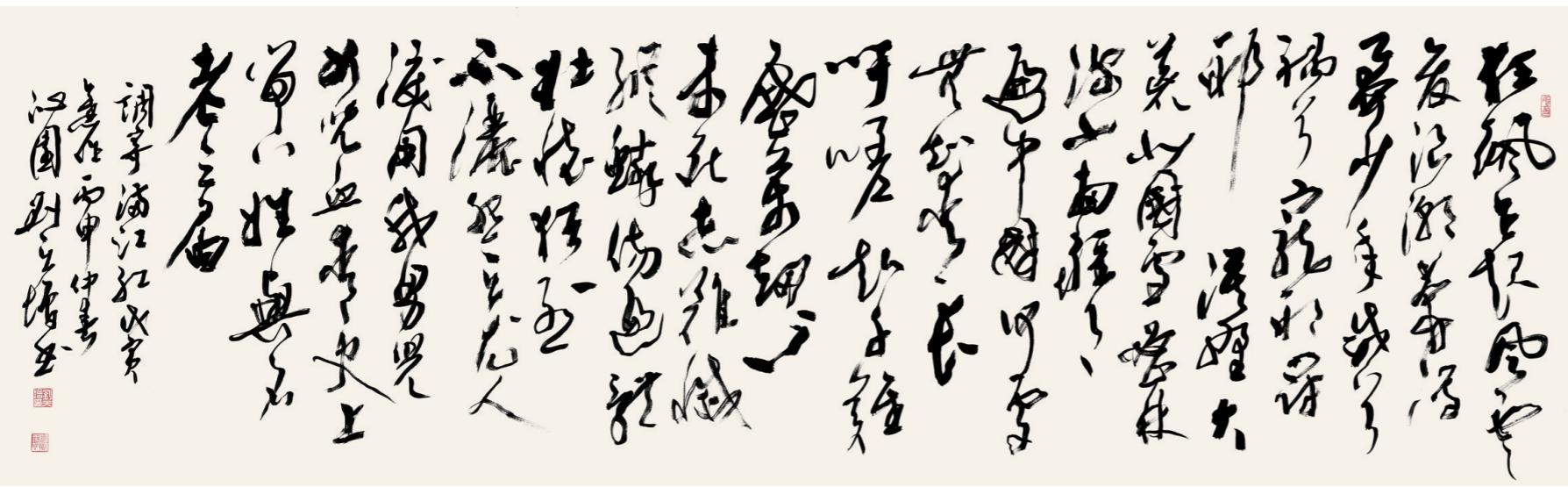
多次临写之后，根据头脑记忆中留下的原作形象，再次书写出来。

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”（双钩）双钩，也叫“双钩”，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，既以双指包管，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”，是指以笔单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，须得墨晕不出字外，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。



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画与总政治部主办的全军第一、三、四、五、七届书法展、全军中国书画协会优秀作品展、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。

刘天增：书法是生命的奔泻

□ 王静喆

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，交叉于胸前。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、古健遒雄的风格。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“时代楷模发布厅”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。他十分享受沉浸于书法之中的时光，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子饼，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？”语浅却情深，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。

