

陈志浩 著



【本教材】的目标是让学员掌握打开书法之门的钥匙，尝试对书法传统技法作一梳理，在轻松愉快的心情下，参习本教材提供的方法，在极短的时间内，完成从门外汉到自如地运用毛笔进行书写的飞跃。

母线

写法



巧

入



书法门

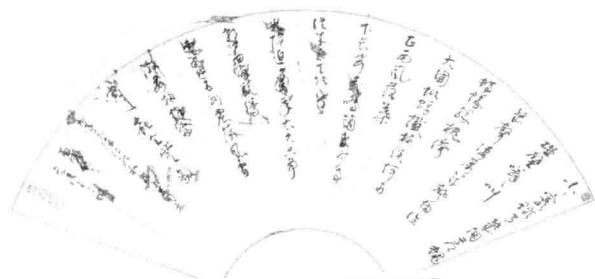
母结构

上海锦绣文章出版社

永字八法

巧入书法门

陈志浩 著



上海锦绣文章出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧入书法门/陈志浩著.—上海:上海锦绣文章出版社,
2013.5

ISBN 978-7-5452-1297-6

I. 巧… II. 陈… III. ①汉字—书法 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 088436 号

策 划:上海贝叶图书有限公司

责任编辑:吴 迪

封面设计:滕海蓉

巧入书法门

著 者	陈志浩
出版发行	上海锦绣文章出版社
地 址	上海市长乐路 672 弄 33 号 邮编 200040
经 销	全国新华书店
印 刷	上海出版印刷有限公司
开 本	787×1094 1/16
字 数	111千字
印 张	10.5
版 次	2013 年 6 月第 1 版
印 次	2013 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5452-1297-6
定 价	24.00 元

如有印装质量问题,请与印装单位联系 电话 021-56517029

版权所有 翻印必究

序一

陈君志浩几十年来于书法可谓情有独钟，爱之成癖。虽世事万变，人事沧桑，其于书艺始终孜孜矻矻，心不旁骛，“咬定青山不放松”。凡能求得艺术真谛者，定是意志最坚强者，志浩君是也！近年，又不满足于创作之成就，探研书法教学，编写授课教材，门生众多，成绩斐然。余偶有询问，知其所教皆事业有成、时间有限而又真诚希望于书法中求得心灵之超脱。据此，志浩君因人施教，集功集智，著成《巧入书法门》一书。意在“求精”、“求快”、“求实”。百日之内能“惬意而学”，初见成效。当今时代飞速向前，科学迅猛发展，生活节奏加快，凡事欲求速成亦在情理之中。志浩君能掌握书法规律，变通教学方法，取其精要，详列图解，使简单明了，好懂易学。余谓，此书使初学者得一门径，跨入书法大门，化百日之功，能举笔入纸，立竿见影，岂不快哉！此乃功德无量之佳事！入门在心，心生法生，“我心似佛”，“佛在我心”，则智慧顿生，思虑通审，心智开悟，万物万事皆可化解。学书者自可据心求法，各有领悟，各成其道，快乐即在探求之中，成功即在快乐之中，此即古人所谓“人人有一太极”是也！故书法之道在于集中意志，细思考，先将字写干净、端正。正如为人处世方正、有品，光明磊落。写字即为

人，为人即写字。非人人能成书法家，然可人人为君子。热爱书法即热爱人生，人生求快乐，书法即快乐。人生在世若有书法相伴亦可足也！

但愿此书能丰富你的知识，充实你的生活，增加你的情趣，提高你的品味，加强你的修养，带来你的快乐，见证你的成功。

上海市文史研究馆馆员 吴柏森

辛卯年中秋佳节

序二

因为有交流的需要，语言应缘而生，而文字作为一种无声的语言是人类文明发展到一定高度时的产物，她不仅具有交流的功能，更作为一种传承的手段，让前人的经验惠及后代，知识的积累成为可能，并以此与其他物种渐行渐远。

世界上各种不同文明所产生的原始文字，大多都是象形文字，由简单的几何图形和涂鸦来指事、象形、形声，乃至会意、转注、假借，完成最初的记事、记时。但时至今日，埃及的象形文字、苏美尔的楔形文字早已成为文字工作者的科研项目，其他主要的诸如拉丁语系、印度语系、古希腊古罗马语系，阿拉伯语系等，从方便书写、方便阅读、方便学习、方便造字等原因，皆由象形文字转化成表音文字，而中国的汉字，带着动植物形象、带着日月山川亘古不变的造型、带着远古先民的宗族图腾印记，作为象形文字从半坡遗址陶器上的文字雏形——记事符号一路走来，经过六千年的演变在当今世界各大语系里已是硕果仅存。汉字族谱的DNA有种出种始终正本清源，虽然偏旁部首有讹变、有异变，但终究还是可以追根溯源、寻踪问祖的。到底是什么魔力的加持？是何方神圣的庇佑呢？又是什么原因让汉字历经社会千年变革、异族累累入侵甚至书写工具的革命性转变都

没有在主体上有根本的蜕变？又是些什么人让汉字的传承历经几千年依然有生生不息的势能源源不断地转变成动能，汨汨地流淌在人类文明的版图上呢？

汉字自半坡遗址在陶器上发现绘有人、鱼、鹿、树枝叶及几何形花纹等22种刻划符号所形成的原始文字以来，经殷商时期的似符似图的甲骨文，初具结构的商周时期的钟鼎文，到春秋战国时期秦国刻在石鼓上的笔画复杂的籀文（又称大篆），汉字已具备线条完整、结构方正、讲究规矩的特点，明显区别于原始文字。公元前221年，秦始皇统一中国后推行“书同文，车同轨”的全国范围的标准化运动，用行政手段强行废除原来的六国各自形成的“言语异声，文字异形”的混乱局面，在史籀大篆文字的基础上，通过形变、伪变、省变，以李斯作的《苍颉篇》、赵高作的《爰历篇》，胡毋作的《博学篇》为蓝本，“罢其不与秦文合者”，形成小篆在全国作为官书推广。《泰山刻石》、《琅琊台刻石》等，相传都是李斯的手笔，即使是现在观赏，也属于无上神品。与此同时民间流行的“草篆”，正进行着删繁就简，脱胎换骨，经过二百多年的“隶变”，东汉年间，隶书瓜熟蒂落，作为古今汉字的分水岭，汉字的图画面貌逐渐消失，汉字的书写艺术日臻成熟。此后的魏晋在此基础上发展出楷书、行书、草书，期间被冠之以“书圣”的王羲之更是集大成者，楷、行、草无一不精，他46岁时在绍兴兰亭集会写下的《兰亭序》被历代书家推崇为“行书第一”。至唐朝经“贞观之治”二十年的文治武功，国力强盛，唐太宗李世民物质文明、精神文明两手都抓，两手都硬。书法艺术更是进

入鼎盛时期，期间欧阳询、褚遂良、颜真卿、柳公权、怀素等等群星璀璨、人才辈出不一而足，书法艺术的光芒延续一千四百多年，至今无法超越。自宋朝以降，书法艺术的创造灯火阑珊，期间虽然不乏苏东坡、黄庭坚、赵孟頫之类的大家，也不乏宋体、瘦金体等艺术表现形式的出现，但百花齐放、大破大立的大好春光毕竟已成绝唱，书家们更多的是仰视前人的项背，羞言超越，更多的是悉心临摹，汲取前人的风骨变为自家的宝贝。这一期间虽然平庸了点，倒也成就了书法艺术权威的确定和写法方式的成熟成型。从此书法艺术进入全民传承时期。

至此，前面的疑问呼之欲出。汉字作为一种书面语言已被赋予新的生命，她的价值不仅体现在她反映的内容，还有她的书写形式和她的书写者。汉字已经超越了她作为记事、记时、记史的原始功能，尤其在晋代蔡伦发明了麻纸、皮纸替代绵帛和竹简以后，特别是隋唐时期宣纸的广泛应用，汉字已不仅仅是作为一个符号被书写，而是上升为和琴、棋、画等同的形而上的一种艺术形式，唐宋元明清，在乡试、会试、殿试，写字已经不是纯粹意义上的就事论事了，俨然已成了衡量书者学识、师承、教养、乃至为人处事的标准，“字如其人”，字写得不好，犹如现代人出门上班穿着一件邋里邋遢的衣服一样，在当时的官场、商界、翰林院简直是没得混。汉字的源远流长很大程度上得益于汉字书写形式的艺术化、唯美化和价值化，也得益于像陈先生这样的书法爱好者、实践者、教育工作者，使汉字的书写艺术在课堂、在茶室、在坊间得以薪火相传并发扬光大。

陈志浩先生幼承庭训，墨耕不辍，加之天性聪慧，秉持天天向上的理念，经年累月从学长到部队的班长，复员后回到上海供职于中煤科工集团上海研究院；某年光荣地晋升为家长，直至现在的师长，一路走来踏踏实实，过程虽然与同道似曾相识，内容其实大相径庭。大多书家笔行二维，学啥像啥，求形难得神；求皮难得骨，待有心得或独乐乐，或只可意会，不擅言传，耽迷于宅里斋里舞文弄墨，点滴进步，小富即安。陈先生自幼临摹名家名帖，深得其中三昧。经多年实践总结，剥丝抽茧去伪存真，得其精而忘其粗，在其内而忘其外，由形似到神似到形神皆不似，破执破妄破分别，见真见性书自由，挨到物我两忘道法自然的时候，终究成自家面貌。加之受聘于多所艺校和专业学院执教数年，教学相长而回向于自己的艺术创作，书写艺术与时俱进。所教过的众多学生中年龄层次老中青三代，社会层次涵盖学生、白领、老板，正宗属于扶老携幼。其中的经典教育案例不胜枚举：某甲，企业老总，商界成功人士。一次陪女儿来陈先生处学习书法，心血来潮想学书法，陈先生当时承诺每周一次，100天后基本可以写大楷了，果然老总在3个月后的春节给他的客户一一写对联，蛮扎台型的。又，某乙师从陈先生学习，某日突发奇想，对弘一法师的字情有独钟，陈先生经过一个多月的指点，该学生用弘一法师的字体写了幅《心经》在同学面前展示，观者无不目瞪口呆，待知道是陈先生指导下写的时，都嚷嚷：“不带这么玩的。”

陈先生不是那种朝夕不怠年中无休的劳模型书家，他兴趣广泛，涉足领域百无禁忌，闲暇时间开门办学，三耕堂里人来人往，老师学

生亦师亦友，或谈书艺、或论国是、或探究哲学佛学，到忘情处，三杯两盏欢声笑语，“笙歌丛中醉扶归”。讨论的话题也是开无轨电车，从“礼多人不怪”的千年古训，到“油多菜不坏”的生活小贴士，大俗大雅，不俗不雅，俗字当头，雅在其中，总之本色得很。待到夜深人静，曲终人散，清香一枝，清茶一杯，手上没有笔墨纸砚，胸中自有陈兵百万，对着当空的皓月，去体悟历代名家的名帖名碑的神韵所在。

陈先生的书写风格兼容并蓄，篆体的端庄流畅、隶书的势张峰藏、楷书的外柔内刚、行书的前呼后应疏密无常、草书的虚实相生墨淡气长，都有习作、佳作。平时应朋友之邀，写个名言警句什么的，无论是条幅、横披还是扇面，没等人家说要写什么字体，提笔凝神信手写来，立等可取，至于客家喜不喜欢不管我啥事体，霸气啊！习字之时，兴致所至，横竖涂抹、擒纵腾挪，软笔硬写、硬笔软写随意得很。墙上作品亦工亦草，工的不呆板、不匠气，字里行间透着金石气。草的不张扬、不浮躁，前呼后应浩浩荡荡。

陈先生集多年的教学经验，在书中特别强调始线的练习，“苍糠搓绳开头难”，所有的字都是由线条组成的，横线、竖线、曲线练好了、写顺了，写字的基础就有了。然后是母结构的练习，陈先生在书中总结多年的习字经验，各种字体剥皮剔肉，形成各自的母结构，在教育实践中更多的是让学生临习字体的母结构，母结构一旦练熟，一笔一划加上回、顶、走、提、收，一个有血有肉的子体呼之欲出，写字的过程由枯燥的临帖描摹，变成了愉悦的创造实践。再者，写法、

字法的训练，为了加强学生的记忆、理解，陈先生编了很多类似顺口溜的口诀，诸如“二线一开，运腕位移”、“间架营造、单线构图”等等，容易记忆，容易理解，学生边写边诵，轻松惬意。

书法既是门高雅艺术，也是门大众艺术。一门艺术如果只是养在深闺，只有三二知己把玩，那么这门艺术的存在不仅没有意义，生命的长度只能是倒计时。书法艺术只有扎根于社会基层这片沃土，有广大的平头百姓参与其中，她才会枝叶繁茂。同时书法艺术不应只活在唐诗宋词等故书堆里，她应该大量地表现当代，在当下的生活中、工作中，当下的文学作品中寻找创造的素材。书法艺术的传承和发扬寄望于年轻人，“世界是你们的，也是我们的，但归根结底是你们的”。什么时候我家小区的帅哥美女们，不是整天上网逛街，而是时常缠着隔壁的王家爷叔，或对门的李家阿婆切磋写法、PK字法；什么时候桥下的菜场里，菜牌都是隶书楷体；路边的水果摊全用褚体柳体标注品名价格，让我在果腹解馋之前先养眼，书法这门高雅艺术才真正算是走进寻常百姓家了。如果真有这么一天，古老的书法艺术中兴之日不远，坐地雄起也是分分秒秒的事。

诚然我这也是在看人挑担不吃力，就权当是我温柔的提醒、善意的建议、甚至是正确的废话。因为有机会为陈先生等书法家们建点言，我不说白不说，虽然极有可能说了也白说，但我依然固执地白说也要说。

陈先生的书稿交至我手，已近半年，本着对读者负责任的态度，广泛听取诸多行家里手的意见和建议，对书稿反复修订，目的是让初

学者易于上手，让有基础者开卷有益，让内容更系统扎实。期间许兄永生君出的书名《巧入书法门》画龙点睛一语中的，而我能做的就是趁着陈先生的著作出版之际，吆喝几声，或者直截了当就给一嗓子：“走过、路过不要错过！”

对那些在书法艺术道路上孜孜不倦地追求的人，对那些虽然字写得蟹爬如我但依然对名家名作好那口的人，对那些教书育人以传承汉字书写艺术无论是软笔硬笔为己任的人，对那些买这本书的人，甚至是整天嚷着要学书法而又抱怨没时间的人，我总是把他们归集为道上的人。正是由于你们的想、你们的说和你们的做，书法艺术才得以传承一代又一代人。请宽容地忍受我对书法艺术有失偏颇的论述，请接受我这个圈外人投来的羡慕的眼神，并怯生生地想用一句刚学会的网络用语来表达我的敬意——

握个爪！

上海贝叶图书有限公司 华宜

2013年5月4日

前 言

汉字的认知与书写伴随着我们中国人的一生。书法是文字书写的艺术化表现。文字的艺术化则让我们在思想、知识和情感的交流中得到美的享受。

当前，传统的书法学习(包括教学)强调以临帖为主，几年甚至几十年慢慢让自己与碑帖融为一体，是在追求与碑帖最大程度的形似——这过程中当然有其特殊的魅力，但花费时间长，让人怯步，成功把握不大，以至有的人练习了一辈子仍在书法殿堂外徘徊。这一“学”与“用”脱节的后果，一方面是学习效率不高，不仅劳动量大，而且枯燥乏味，令人望而生畏，难以坚持；另一方面在花费大量时间临摹之后，如果不能掌握正确的创作理念，还是难窥书法堂奥之秘。《巧入书法门》的书法创作实践(艺术化表现)则强调以我(个性)为主，不拘泥于一碑一帖，以尽早形成自家面目。

本教材的目标是让学员掌握打开书法之门的钥匙，使书法的学习实践在轻松、愉快的心情下循法探源，路径清晰，在把玩笔墨情趣中修身养性、翰墨联谊、乐在其中。

本教材尝试对书法传统技法作一梳理，让书法教学与创作实践有机结合，提供一种学习书法的方法，解析书法形式与技法实践的方

式，使学习者体会到书法的内在规律和书写的乐趣，理解地学习并能持续发展。

本教材直接从当前的书法创作实践出发，历经数十年的教学实践而总结出来的一套学习方法，使学书者在轻松愉快的心情下，参习本教材提供的方法，发现和获得在书法中所蕴藏的魅力以及给予你的愉悦和快乐。

本教材提供的学习课程因人因时因地灵活掌握。它能使每一位书法学习者，在较短的时间内，完成从门外汉到自如地运用毛笔进行书写的飞跃。通过书法的学习来调节我们的心绪，提高艺术修养来全面提升我们的素质。

引言

——【巧入书法门】的理念及其主要内容

核心要义

软笔硬写，硬笔软写。一线书艺，得心应手。

书艺公式

$F(\text{力}) + V(\text{速度}) + Q(\text{情感})$

技法完备，情感丰富；神定气闲，涵泳翰墨。

【巧入书法门】的教学线索： 写法

字法

【巧入书法门】的教学逻辑，共分三个层面：

(1) 关于写法：始线(母线)的教学。

(2) 关于字法：①始结构(母体)的教学。

②篆、隶、楷等字体的母体所组成的教学。

(3) 关于篆、隶、楷等母体之下的子体的教学。

附： A. 作品章法及幅式

B. 文房四宝

目录

序一	/ i
序二	/ iii
前言	/ xi
引言	/ xiii

上篇

第一讲	执笔	/ 1
第二讲	始(母)线·与练习——二线一开	/ 5
第三讲	母体概说	/ 14
第四讲	篆书母体的写法字法	/ 19
第五讲	隶书母体的写法字法	/ 27
第六讲	楷书母体的写法字法	/ 37
第七讲	“永”字解析点画归纳	/ 51

下篇

第八讲	子体教育概述	/ 57
第九讲	子体教学(一)篆书	/ 60
第十讲	子体教学(二)隶书	/ 72

第十一讲	子体教学(三)魏碑	/	83
第十二讲	子体教学(四)欧体	/	88
第十三讲	子体教学(五)虞体	/	92
第十四讲	子体教学(六)褚体	/	96
第十五讲	子体教学(七)颜体	/	100
第十六讲	子体教学(八)柳体	/	106
第十七讲	子体教学(九)赵体	/	110

附A:	作品章法及幅式	/	114
-----	---------	---	-----

附B:	文房四宝	/	121
-----	------	---	-----

后记	/	146
----	---	-----