

大学艺术素质教育丛书

中国传统山水画心法技法与实践

郭宪 编著

地质出版社

大学艺术素质教育丛书

中国传统山水画心法技法与实践

郭宪 编著

地质出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国传统山水画心法技法与实践 / 郭宪编著. — 北京:
地质出版社 2005.10

(大学艺术素质教育系列教材)

ISBN 7-116-04629-1

I. 中… II. 郭… III. 山水画—技法(美术)—
高等学校—教材 IV. J212.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 112369 号

ZHONGGUO CHUANTONG SHANSHUIHUA XINFA JIFA YU SHIJIAN

责任编辑:王鸿莲 何 蔓

责任校对:郑淑艳

出版发行:地质出版社

社址邮编:北京海淀区学院路 31 号, 100083

咨询电话: (010)82324508 (邮购部), (010)82324580 (编辑室)

网 址: <http://www.gph.com.cn>

电子邮箱: zbs@gph.com.cn

传 真: (010)82310759

印 刷: 北京地大彩印厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 7

字 数: 200 千字

版 次: 2005 年 10 月北京第一版·第一次印刷

定 价: 18.00 元

ISBN 7-116-04629-1/J · 31

(如对本书有建议或意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 本社出版处负责调换)

总序

面向高校理、工、文科大学生，由中国地质大学（北京）非物质文化遗产教育传承中心隆重推出系列艺术素质教育丛书（郭宪主编），包括《中国剪纸艺术欣赏与实践》（郭宪编著）、《中国山水画心法技法与实践》（郭宪编著）、《中国书法艺术欣赏与实践》（王鼎编著）、《中国通史与传统艺术》（纪念编著）、《中国民间美术解读》（姜哲编著）、《大学电影艺术欣赏》（阙建华编著）、《新派武侠小说研究》（李玉萍编著）等。这套丛书的内容涵盖广泛，包括传统与现代，大众民间艺术和文人艺术等等。是本校近十年来陆续开设的部分艺术素质教育公选课程，每门课仅需32学时，便可使学生从一无所知变成艺术领域的实践者和思考者；不要轻视这短短30余学时，它可能会使人的一生出现许多令人惊奇的改变。学生感慨地说：“如果不选修这些课程，我们也许永远不会知道自己还有艺术方面的才能。”可以说，艺术素质教育不仅提高了大学生的人文素养，也增强了他们的自信心。

全球经济日趋一体化，而文化却应该趋向多元化发展。一百年前，我们生活在充满了琴棋书画、诗词歌赋、剪纸刺绣、雕梁画栋等等浪漫的人文艺术氛围中，这是华夏五千年文化的积淀。百年时光荏苒，历经沧桑的我们回首往昔，那些似乎已成为历史。但是，她永远不会消亡，她被封存在我们的民族基因中，只要被开启，就会喷薄而出、重放异彩。

文化与科学不同。科学日新月异，越新越好；而文化则如陈年美酒，历久弥香。有科学知识更要有文化意识。

我们不仅重视科学的实事求是精神和严格的逻辑推理，也重视中国人的伟大创造力，即“道生一，一生二，二生三，三生万物”的博大内涵。故此，爱因斯坦认为：真正的发明不是归纳，也不是演绎，而是自由自在地想象，创造力比知识更重要。从这个意义上说，科学与艺术二者合一，才是人类最完美的思维方式。我们所进行的艺术素质教育，不仅仅教一些技能，更注重培养和启发学生的艺术思维能力，增强创造力，在一定程度上弥补理、工、文科大学生这方面的缺憾。

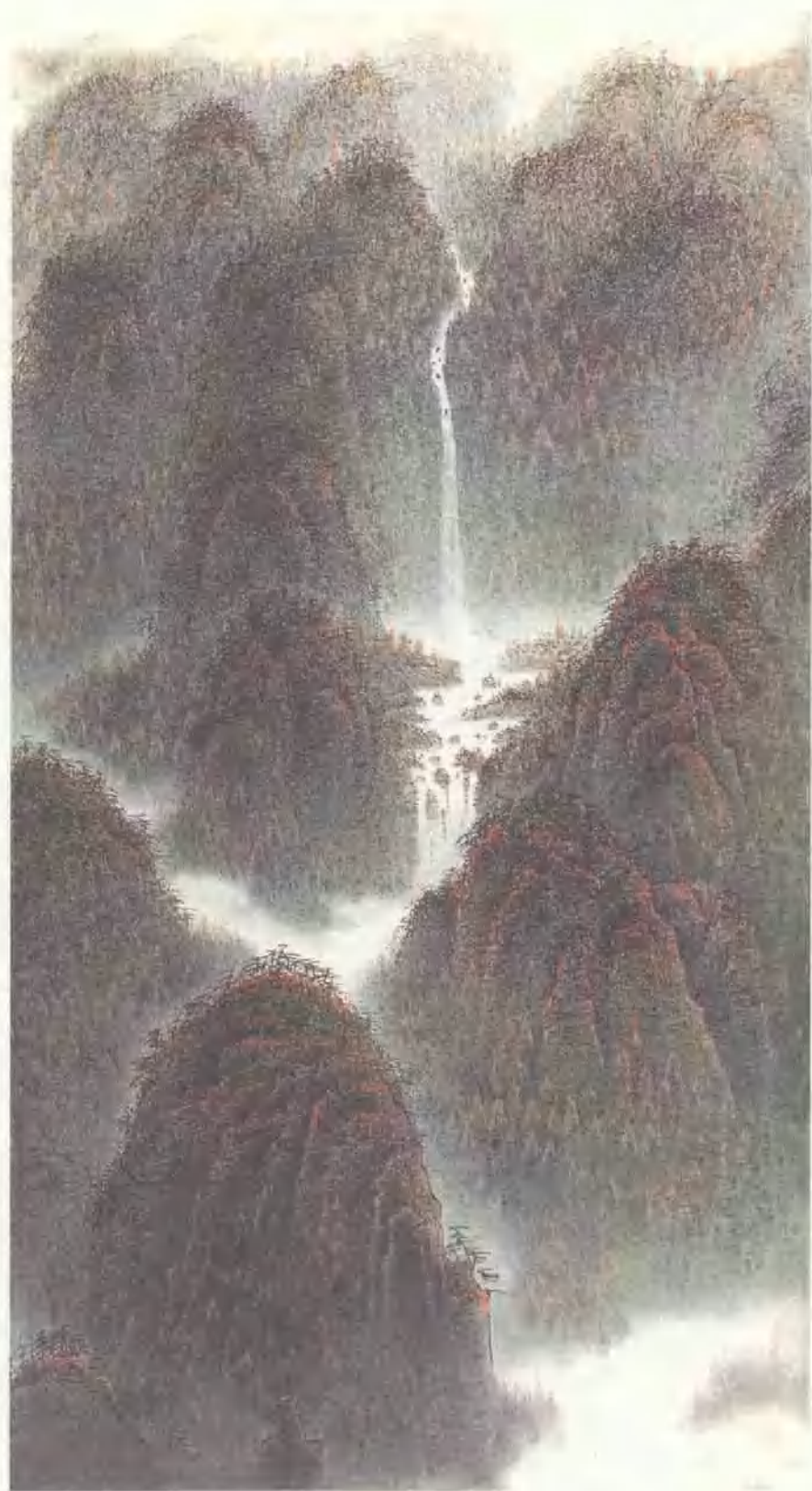
大学生是未来的国家栋梁，第一生产力的代表，继承、保护、弘扬民族文化的希望在他们身上。

来开启你的传统文化基因，让她春色满园，姹紫嫣红。

让我们更加自信自强，昂首挺胸，做美丽的中国人！

编者

2005年9月10日



《高山流水》(局部) 郭宏, 180x392cm 2002年

目 录

概论	1
(一) 山水画简介	1
(二) 国画六法解析	2
第一章 文房四宝	10
(一) 毛笔	10
(二) 墨	11
(三) 宣纸	11
(四) 砚	11
(五) 颜料	12
(六) 其他	12
第二章 山水画画幅形式	13
(一) 中堂	13
(二) 条幅	13
(三) 通屏	13
(四) 横幅	14
(五) 长卷	14
(六) 扇面	14
(七) 册页	14
第三章 笔墨技法	15
(一) 执笔	15
(二) 运笔	15
(三) 笔锋	15
(四) 用笔	16
(五) 用墨	17
(六) 用水	19
第四章 山水基本画法	20
(一) 树法	20
(二) 山石皴法	23
(三) 点苔法	27

(四) 云水法	27
(五) 染法	31
(六) 设色法	33
(七) 醒法	34
第五章 山水画临摹方法	35
(一) 临画步骤	35
(二) 笔墨宜忌	37
(三) 教学示范	38
(四) 学生山水画再创作	41
第六章 题款与篆刻	47
(一) 题款	47
(二) 篆刻	48
第七章 历代名画欣赏	57
(一) 五代、北宋早期四大家	57
(二) 北宋诸家	59
(三) 南宋四家	61
(四) 元代四家	62
(五) 明代诸家	64
(六) 清代四王、四僧及其他	66
第八章 石涛画语录解析与心法经典	70
(一) 石涛画语录解析	70
(二) 心法经典选录	91
参考文献	105
后记	106

有西方评论家曾说：世界上有三种艺术达到了不可企及的高度，即希腊的雕刻、德国的音乐和中国的绘画。

概论

中国画与西洋画并列为世界两大绘画体系，与东西方的意识形态、思想方法一样，它们是一个物体的两面，各不相同，却互相弥补，各有千秋。西方古典艺术讲究焦点透视及严谨的体面关系，重视客观表现；中国古典山水讲究散点透视及书画同源，用线造型，重视介于主客观之间的意象表现，因此，更具人文价值。

（一）山水画简介

在中国画中，山水画的出现比人物画要晚，作为图案装饰和地理图形描绘的山水可追溯到原始社会，但作为一门艺术则从东晋开始萌芽。东晋画家顾恺之（340—407年）在他的《画云台山记》中首次写出关于山水构图设计的文字，并在《洛神赋图卷》中描绘山水景物，画中人大于山，山水只是作为人物的陪衬而出现。在此基础上，隋唐以后才出现山水画大师。南朝有善画山水的宗炳（375—442年）作《山水画序》，王微（414—443年）作《叙画》，但他们都没有作品留下，如今留存于世的最早山水画为展子虔（约550—604年）所作的《游春图》，画中山大于人，如王维在《山水论》中所描述的：“丈山尺树，寸马分人，远人无目，远树无枝，远山无石，隐隐如眉，远水无波，高与云齐。”从此，山水画从人物画中真正分离，成为独立画种。而在西方，风景画成为独立画种是在十六世纪，比中国晚一千多年。

南朝宗炳《山水画序》曰：“圣人含道应物，贤者澄怀味像。至于山水，质有而趋灵，又称仁智之乐焉，夫圣人以神法道，而贤者通。山水以形媚道，而仁者乐，不亦几乎。”儒家尊山水为仁智之乐、圣贤之道，山水亦成为历代文人的精神家园。山水画由于历代文人的热衷介入，其地位和成就迅速提高。

山水画至唐代开始繁荣，杰出的画家有李思训父子、王维、吴道子等；到了五代有荆浩、关仝、董源、巨然等。“传曰：画者，成教化，助人伦，穷神变，测幽微，与六籍同功。（《山水纯全集》宋代 韩纯全）”到了宋朝，皇家设立“翰林图画院”，提升绘画地位，至此，名家如云，山水画技法大备，北宋著名山水画家有李成、范宽、米芾父子等，南宋有李唐、刘松年、马远、夏圭、赵伯驹兄弟、王希孟（图0-1《千里江山图》）等；元代有赵孟頫、高克恭、黄公望、王蒙、倪瓒、吴镇等；明代有戴进、吴伟、沈周、文征明、唐寅、仇英、董其昌等；

清代有四僧、四王，四僧即弘仁（浙江）、髡残（石溪）、朱耷（八大山人）、原济（石涛），四王即王时敏、王鉴、王翚、王原祁，及“金陵八家”之首的龚贤等。

（二）国画六法解析

魏晋时代，南齐谢赫在《古画品录》中提出“六法论”，对后代的绘画和画论尤其是对山水画有着重大的影响，六法涵盖了画论的方方面面，六法者：一曰气韵生动；二曰骨法用笔；三曰应物象形；四曰随类赋彩；五曰经营位置；六曰传移模写。

1. 气韵生动

在六法中，最重要的是气韵生动，此乃其他诸法的总体指导思想，集中体现了中华民族文化艺术中最重要的思维特征，即意象思维法。

意象思维源于“太极”。宋代韩纯全《山水纯全集》序曰：“夫画者，伏羲氏画八卦之后，以通天地之德，以类万物之情”。据载，上古圣人伏羲、女娲仰观其天，俯察于地，通晓自然之大道，创太极图形。所谓太极，乃无所不包、无所不容之意。从此圣圣相传，至尧舜禹，至周文王，至孔子。孔子的后人子思恐其失传而作《中庸》以授孟子。“此篇乃孔门传授心法”，子程子曰：“其书始言一理，中散为万物，末又复合为一理”，又如老子曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和。”儒道两家心法同出太极一源，均阐明万物是一，一是万物。

意象思维介于主观思维与客观思维的中道，如果能用一个简洁抽象的符号表现，它就是“S”，因为画太极图只此一笔即可完成。所以“S”即太极符号、生命符号，代表中庸、道、统筹、一。“S”法极具活性，守中思维，变化万千，是中国所有优秀传统文化的活水源头，亦是最接近于自然的曲线思维方法，它

统一并超越对立的两极,了解它才能真正体味中国传统文化之高屋建瓴、美轮美奂。

此法决定了中国画用线造型的方法及散点透视法、构图法、设色法等等。该法统领其他诸法。

2. 骨法用笔中的“S”规律

骨法用笔讲的是中国画用线造型的方法。线,是把握物体造型的最高概括。线不完全是客观存在,因为,没有人能从真实的物体上抽出线条,所以,线是守中的产物,它是主观与客观的中道,是“具象”与“抽象”的中道,是太极图中黑与白的中道。所以中国画的线既以此物为本,又不为此物的表面现象所约束(图0-2)。

以篆书为例,中锋运笔,其笔画“凡势欲右行者,必先用意于左,势欲左行者,必先用意于右,或上者,势欲下垂,或下者,势欲上耸(《画引》明代顾凝远)”。一波三折、藏头去尾,含而不露,起承转合,笔笔皆为“S”,阴阳之气贯穿始终。书画同源,学习山水画无需具备美术基础,会写“S”,就可学习中国山水画。



图0-2 太极图

如上所述,“S”为太极中道,故“S”法又称“一画”法,因此在画画时,力求一笔落下后,能产生两种相反相成的内容为上,如虚实、浓淡。

笔墨一体,用笔有“S”规律,用墨亦如此,一枝笔,可浓、淡、干、湿,变化万千。

因此骨法用笔包括了线造型、用笔用墨等诸多因素的“S”规律。

3. 应物象形中的“S”规律

应物象形则更强调了国画造型中的意象成分,如“道之为物,惟恍惟惚”,“惚



图 0-1 《听泉图》
石涛，立轴，纸本，
165 × 44.3cm

兮恍兮，其中有象。恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信”（老子《道德经》）。惟其守中，因此，“中得天下之正道”，中者，气自生焉。与西画相比较，西画看的是体面关系，是实体；而中国画看的是线条笔道，是形意。它简洁明快、空灵飘逸、行云流水，如宋代的《八十七神仙卷》、敦煌壁画中的飞天，“S”形曲线自由勾勒，立刻天衣飞物，满壁风动，表现出无比的神韵和意境。此外，线条具有很强的流动感，更直接、准确、迅速地记录了画家的主观感受。它源于自然，高于自然。正如齐白石所说：“不似则欺世，太似则媚俗，贵在似与不似之间。”这就是应物象形的最高境界（图 0-3）。

4. 随类赋彩中的“S”规律

随类赋彩即中国画用色。中国画的色与墨互不相碍。

如浅绛山水是以墨为主，色为辅，用色比较透明，可以将色罩染在经过皴、擦、点、染的水墨基础上，亮部染赭石，暗部就要染花青，一冷一暖、相反相成，为一“S”。由于有水墨的基础，色彩可产生丰富的层次变化，充分地表现山水的立体造型、冷暖对比。

青绿山水画法则以色为主，空勾无皴，用淡墨直接染出山石的阴阳向背，再用赭石打底，在此基础上，加石青、石绿、朱砂等石色层层晕染，以加强山石的冷暖对比。此法又称之为重彩山水。

还有一种没骨法，山水画中少见，主要用于花鸟

画，即色彩可直接用来造型，所以，与笔墨一样，以气为先，彩为气使，随类而赋。如齐白石的《好样》（图0-4），题款下方一枚红色印章气势向下直逼葫芦上的红瓢虫，迫使瓢虫奋力上爬，葫芦顶端勾笔向右与款呼应，寥寥数笔，两点红色，妙手生花，趣味天成，如此形成内部循环不息的气势，仿佛画中的每一样东西都是活的，都具“S”动感。若瓢虫换成另一种颜色，则画虽存气势断矣。

红色的印章在中国画中有气势导引的作用，相当于太极图中起阴阳平衡四两拨千斤的点，因此要根据画面的布局置于恰当处（图0-5）。

5. 经营位置中的“S”规律

经营位置讲中国画构图。如人在登山时，山路通常呈“之”字形延伸，所以自然产生“之”字即“S”形构图。“S”规律使得每一个画面结构形同一个小宇宙即小太极，在传统山水画中，甚至题款、印章的位置也都在“S”布局之内，都是为了服从画面内气势导引的需要，一幅好画，气不外泻，它在画中周而复始，生生不息地运转，如同一幅太极图。故清代石涛曰：“一画者，众有之本，万象之根。”“S”规律统筹画面中所有相反相成的矛盾的两面，如远近、宾主、呼应、疏密、聚散、轻重、藏露、显隐、黑白、虚实、出入、取舍、开合、动静等等，每一对矛盾的双方都是同时诞生亦同时消失，缺一个，另一个就不复存在。而画家就在矛盾



图 0-4 《好样》齐白石



图 0-5 《石榴图》潘天寿

中间把握一种平衡，峰回路转，柳暗花明。正所谓“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵”，画得一以生，得一即得道，得道即得“气”。来龙去脉，起承转合，全在“S”一气经营贯通。若气在画中不能流动或泻出画外无法收回，皆非佳作。

6. 传移模写中的“S”规律

传移模写包括三个含意：

(1) 传写。传写即传神写照，不求形似，但求神似，不求笔到，但求意足。清代方熏曰：“气盛则纵横挥洒，机无滞凝，其间韵自生动”，即不假思索，相反相成，自然而然，一气呵就，神采飞扬。

(2) 移写。移写即移动作画。李白诗句：“山从人面起，云傍马头生。”骑马上山，景随人移，“马首山无数”。宋代郭熙在《林泉高致·山水训》中曰：“山近看如此，远数里看又如此，远十数里看又如此，每远每异，所谓‘山形步步移’也。山正面如此，侧面又如此，背面又如此，每看每异，所谓‘山形面面看’也。如此是一山而兼数十百山之形状，可得不悉乎！山春夏看如此，秋冬看又如此，所谓‘四时之景不同’也。山朝看如此，暮看又如此，阴晴看又如此，所谓‘朝暮之变态不同’也。如此是一山而兼数十百山之意态，可得不究乎！”

山虽没有变，但不同的人，在不同的时间、不同的角度就看到不同的景色。因此，没有人看到过同样的一座山。由于山给了我们无限多的丰富感受，中国人发明了移动作画的方法，边走边看，边看边画，欲穷千里目，只需更上一层楼，画家不再受时间空间的约束，咫尺之间，千岩万壑，层峦叠嶂、朝霞暮霭、四季风光、千里江山、万里奔流，尽收眼底。“会当凌绝顶，一览众山小”，当西方人满足于三维空间焦点透视的表现时，中国古代的画家却如同天体一般从云端向下俯瞰，搜尽天下奇峰，在此，人的小系统与自然的大系统高度和谐，他们的精神超越时空的局限，“外师造化，中得心源”，创造出一种表现四维时空的散点透

视法，即三维空间（上下、左右、前后）再加上时间维度。如宋代郭熙在《林泉高致·山水训》中所说“山有三远：自山下而仰山巅，谓之高远；自山前而窥山后，谓之深远；自近山而望远山，谓之平远。高远之色清明，深远之色重晦，平远之色有明有晦；高远之势突兀，深远之意重叠，平远之意冲融而缥缈缈缈。其人物之在三远也，高远者明了，深远者细碎，平远者冲澹。明了者不短，细碎者不长，冲澹者不大，此三远也”。随着画家的视坐标不断移动，就产生了高远、平远、深远等诸散点透视方法，如李成《晴峦萧寺图》（图0-6）兼用高远深远二法。景随人移，画面可以出现若干心点，不论几多重山复水，一路画将来，如宋代王希孟的《千里江山图》（图0-1）、清代弘仁《江山无尽图》（图0-8）。总之，画家可以从山下画到山上、从城里画到城外，从长江源头画到入海。不但景可随人移动、随时间移动，甚至景与景之间还可随心移动。如吴道子游嘉陵江，一路目识心记，搜尽奇峰打腹稿，归来对唐玄宗说：“臣无粉本，并记在心。”于是三百里嘉陵江山川风光一日挥就。正可谓“画之道，所谓宇宙在乎手者，眼前无



图0-6 《晴峦萧寺图》
李成，立轴，绢本，
水墨设淡色，111.4 × 56cm



图 0-7 《仿古山水》
董其昌，册页，纸本，
浅绛设色 55.5 × 34.5cm

非生机”（明代董其昌）。在此，画者与时间、空间、景观三者合而为一，达万物同体的境界。故移写最能体现山水画以“S”法一气贯通的道理。

（3）模写。模写者即向古人学习。好比书法，要先通过模写学习，再从古人脱胎而出，这就叫做传承。自古以来，文化都是这样延续的（图 0-7）。中国山水画有一千五百年的历史，正所谓根深才能叶茂，不了解传统，失去了传承，就会成为无源之水，无本之木。不了解传统文化中最本质的精髓，就等于断掉了中国画生生不息的命脉，空具形式，失去内涵，与其他画种还有什么区别呢？

综上所述，可见“气韵”即“S”，此乃六法之纲，是心法，是中国画之命脉，画中有它则生，无它则死，而把握它的是人。所以，自古以来，中国山水画家无有不注重个人品德修养的，因此，中国传统山水画也就更具有人文的价值，值得现代人好好学习领会。

何以用“气”？清代张庚《浦山论画》曰：“气韵有发于墨者，有发于笔者，有发于意者。发于无意者为上，发于有意者次之，发于笔者又之，发于墨者下矣。何谓发于无意者，当其凝神注想，流盼运腕，初不意如是而忽然如是是也。”很多画家晚年变法画格为之一新，大智若愚，大巧若拙，澄神涤秽，一尘不染，心态如孩童一般，齐白石、张大千、黄宾虹、刘海粟无不如此，皆因返璞归真，可谓“笔墨情趣之外，盖天机之勃露也”。明代董其昌曰：“气韵不可学，此生而知之，自然天授。”我们中华民族是按照中道进化而来，作为一种民族文化遗产



图 0-8 《江山无尽图》（部分）弘仁，长卷，纸本，浅绛色，28.5 × 202.0cm

基因，它深藏在我们的意识形态中，代代相传，生生不息。山水画作为一个契机，为我们每个人打开这扇民族文化遗传基因的大门，在这里，“众生平等，无有高下”（《金刚经》），因为，这个气韵在我们每个人身上独立存在，绝无雷同，所以孔子曰：“故君子慎其独也。”气韵不可学，只需向内寻找，这是一条通向自我完善的康庄大道。

7. 修养方法

(1) 渐进法。正如董其昌所说：“然亦有学得处，读万卷书，行万里路，胸中脱去尘浊，自然丘壑内营，成立鄣鄂，随手写出，皆为山水传神。”所谓“读万卷书”，即从先古圣人经典中学习智慧，欲治其画，“先修其身，欲修其身，先正其心，欲正其心，先诚其意，欲诚其意，先致其知，致知在格物”，这也是文人画的基础，文人画自魏晋始，《画继》云：“画者，文之极也。故古今之人，颇多蓄意，……其为人也多文，虽有不晓画者寡矣，其为人也无文，虽有晓画者寡矣。”（《画继》宋代邓椿）此乃画界的士体与匠体之区别，所谓“行万里路”即到自然中去体验其博大的胸怀，使小周天与大周天和谐，达到天人合一的境界，物我两忘，返璞归真，画者亦是山水，山水亦是画者。如此内外双修，坚持不懈，不断积累，自会举一反三，触类旁通，左右逢源，则气韵自生自足，气韵生之，画品自高矣。此乃渐进之法。

(2) 顿悟法。此法在儒、释、道经典中皆有论述，即人在守中时不思善恶，弃绝杂念，超越两端，为完全的净化状态，一念之间，即可恢复人性的本真与清静，此时作画，发于无意，自会妙笔生花。此法为学习山水画之最为快捷、疾迅的方便法门。

学习山水画是渐进与顿悟兼而修之，不可投机取巧，用清静心千锤百炼，打造每一张画。有三部经典对学画有益：《中庸》、《道德经》、《金刚经》。三部书都是讲心法，皆可运用于为画之道。《中庸》讲道源于天，人道效仿天道，为天容万物、海纳百川之说；《道德经》讲自然辩证统一的艺术；《金刚经》讲心不住相，方可明心见性。其核心思想皆为“一即一切，一切即一”，乃无上正等正觉之说。三部经典开阔胸襟之功效远胜于读万卷书行万里路。



此乃画家51岁时为好友所作，描绘皖南风光，重岩绝壁，峭石林立，造型以线为主，风格冷峭，笔墨简洁、瘦劲恬静，疏密有致。

第一章 文房四宝

(一) 毛笔

毛笔必须是选用天然无损的兽毛制成，按笔毫软硬分为三种类型：

1. 羊毫

毫质柔软，弹性较差，但存水性强，适合画山水及染色。

2. 狼毫

毫质挺健，富有弹性，但不存水，适合勾勒树干等线条。

3. 兼毫

在羊毫中间加入狼毫，使之柔健结合兼而有之，其用途最广，山水画勾、皴、擦、点、染皆可用之。如大、中、小号白云。

学画者可以准备三支笔，大、中、小号各一，大笔用羊毫，中笔用兼毫，小笔用狼毫。也可以只备一支大羊毫，如果能用一支笔出多种效果，方见笔力。

选笔方法如下：

先看笔杆是否端直，在桌面上滚动即可知晓；然后看笔毫是否具有“尖、齐、圆、健”之四德。

所谓“尖、齐”是指笔毛裁得整齐才能出现正常的尖锋，如笔毛内外选料精良，从笔根到笔尖过渡自然，如此，则笔锋无论向哪个方向拨弄，都不会散开；若笔心内夹有短杂毛，则毛笔发开之后其状如刷，或者参差不齐，均无法聚拢形成笔锋。

所谓“圆”是指外观均匀丰满。

所谓“健”是指笔毫必须是天然无损的毫尖，这部分决定笔的品质，即靠近毫尖呈半透明状部分越长笔质越佳，天然毫尖光滑、富有弹性、耐磨损，用手沿笔毛捋之，有光滑如丝之感，具备此四德者即为好笔。

将笔毛用指尖轻轻捻开，洗去胶水，待用。新毛笔一旦发开，就无需再戴笔帽。

毛笔不可以长时间浸泡在水中，一是笔毛会变形，二是竹制笔杆或角质的笔斗会因笔根内部涨缩水而开裂。故洗笔后要将笔杆上的水擦拭干净，笔杆保持干燥则不易裂。用后将毛笔洗净悬挂起来，使笔毛自然阴干，可延长毛笔的使用寿命。

新毛笔有锋，适合勾线，用一段时间后，笔锋磨损变秃，则适合用来皴、擦