

中國自然書法論

闕宝光 闕蕙蕙 滿好 編著

吾所倡導的句

然書法因自然而生隨

自然而動藉自然之境揮自

然之筆舒自然之心展翅於太虛

宇宙暢游

於江
同濟大學

闾宝光 闾蕙蕙 满好 编著

中國句然書法論

同济大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国自然书法论 / 阚宝光, 阚蕙蕙, 满好编著. —
上海: 同济大学出版社, 2019.5
ISBN 978-7-5608-8447-9

I. ①中… II. ①阚… ②阚… ③满… III. ①汉字—
书法理论 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第017262号

中国自然书法论

阚宝光 阚蕙蕙 满 好 编著

出 品 人 华春荣 责任编辑 翁 晗 责任校对 徐春莲

封面设计 满 好 版式设计 陈益平

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址: 上海市四平路1239号 邮编: 200092 电话: 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店、网络书店

排版制作 南京展望文化发展有限公司

印 刷 常熟市大宏印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 20.25

字 数 405 000

版 次 2019年5月第1版 2019年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-8447-9

定 价 88.00 元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

中國自然書法論

滕文生題

中國自然書法論

■ 滕文生題詞

原中央政策研究室、中央文獻研究室 主任

現任國際儒學聯合會會長

羅賓光同志書

旭
仲
躬
拜
靈
光
四
注
時
芳
初
背
山
澤
言
春
已
辰
美
系
貴
心
亦
事
博
學
洽
妙
草
言
文

滕文生

■滕文生題詞

原中央政策研究室、中央文獻研究室 主任

現任國際儒學聯合會會長

中國自然書法論

中國句然書法論

■ 樊士晉題詞 原中办副主任

寶光書法集出
海為龍王
吾是鶴家子

壬午年樊士晉書

賀宝光自然片法集出版

宁静而致远
澹泊以清心

壬辰年二月 何虎林



■何虎林题词 原中直工委副书记

中國自然書法論

■ 张道诚题词 中华慈善总会副会长
北京世纪名人国际书画院院长
中国书法家协会会员

寶光同志自然書法集出版誌

筆墨開奇境

歲次辛卯年秋冬 道誠

序

在全面认真学习贯彻落实党的十九大精神、坚定文化自信、推动文化繁荣昌盛之际，《中国自然书法论》付梓成书了，可喜可贺。

我与阚宝光同志相识多年，得悉他对书法的热爱追求和艺术创作，已经变成了人生的修炼、生活的娱乐、健体的法宝。宝光同志长期在中央办公厅从事文秘工作，公文写作功底深厚，年轻时又因直接参与给毛泽东主席抄写《参考消息》，从而爱上了书法，并且长期坚持，潜心摹帖，勤学苦练，笔耕不辍。他的书法作品师法“二王”，帖碑兼习，五体皆修，精研小楷，善书行草。行草注重用线条说话，用结构显势，用章法布局诠释生活画意，字体法度谨严，正大气象，灵动雅秀，清逸高远，努力追求内涵、意境、气韵、和谐、自然之美。经过他本人的不懈努力，逐步形成并创立了自己独特的书法艺术风貌。我们从这本书所附的部分作品之中，就可以洞察出他的艺术境界已经达到了一个相当高的水准。

自从调到环境保护部从事环保工作以后，他把生态文明建设和环境保护的思想和理论融入书法艺术的创作之中，不仅促进了书法艺术水准的提升，而且还萌发了运用古典哲学的自然观和唯物辩证法的哲学思想以及传统的美学原理，深入钻研中国自然书法理论的构想。他在书写实践的基础上把平时迸发积累的许多感悟和灵感，结合作品创作的实际，总结、提炼、整理、撰写了这本《中国自然书法论》。清朝文学家刘开在《与阮芸台宫保论书文》中说：“非尽百家之美，不能成一人之奇；非取法至高之境，不能开独造之域。”中国自然书法理论体系的形成和构建，正是作者继承传统书法理论，集合百家思想观点，研习古今书法作品，加上个人独立思考的智慧结晶。所以，这本书的面世，具有开创性的意义，值得赞誉，值得褒扬。

中国书法艺术，源于自然，又高于自然。自然书法艺术，是人与自然有机结合的产物，它把人对自然、社会和生活的理解和认知，通过笔墨等载体艺术性地表现

出来，充分体现了道法自然、人与自然和谐相处、同为一个生命共同体的自然法则。孔子云，“志于道，据于德，依于仁，游于艺”，正是敬畏自然并与自然和谐共处的独特人生价值观念和艺术创作理念的真实体现。自然书法艺术之所以具有强大的艺术能量，诱人的自然魅力，源于自然又高于自然的伟大生命力，道理就在于此。《中国自然书法论》所要阐述的书法理论，正是这种自然力应用到书法艺术作品上的真情实感。也就是说，书法语言的自然化，既是书法艺术创作之根，又是书法艺术创作之本。东汉书法家蔡邕有“夫书肇于自然”，宋朝文学家、书法家苏轼有“无意于佳乃佳耳”，都是对这一理论的最好阐释。实践证明，古今优秀的书法作品，无一不是大自然的恩惠，无一不是自然美学真理结出的智慧果实，无一不是人与自然有机结合创造出来的天然美学神品。

在这本自然书法的石渠宝笈之中，您不仅可以学到书法知识，掌握书写技巧，领悟书写方法，而且可以从作者的书写实践中品味到钻研书法艺术的艰难和艰辛，更为重要的是您可以从书中悟出您所需要的书法艺术的美学真谛。

中国书法艺术博大精深，它是迄今人类文明最为辉煌灿烂的文化瑰宝之一，是中华文明赖以传承并引以为自豪的一面旗帜。古往今来，我们的先贤们留下了大量的墨宝珍迹，也传承了许许多多令人陶醉的书法文献。我们必须继承下来，传承下去，发扬光大。我在全国政协大会、基层调研和学校讲堂等多种场合总是呼吁，让书法走进课堂，引导新时代更多的孩子爱上书法，写好中国字，做好中国人。未来是属于孩子们的，开创中国书法艺术的新局面靠我们，更靠他们，实现伟大中国梦同样要靠我们，更要靠他们。我相信，开创中国书法艺术的新境界，将会同实现伟大的中国梦一起载入中华文明辉煌灿烂的记忆史册。

习近平总书记在文艺工作座谈会上的讲话，深刻阐述了人民是历史的创造者，人民是文艺创作的源头活水，人民是推动历史发展的动力。艺术来源于生活，艺术根植于人民之中。我们要认真按照习近平总书记的要求，高举人民书法为人民的大旗，深入基层，走进乡间，服务群众，为人民写春联，献作品，研书艺，送祝福，真正让书法艺术深深地扎根于人民之中。这正是自然书法来源于自然，又回归自然的内在本质和必然要求。

“九万里风鹏正举”，我国书法艺术事业正处于最好的发展时期，站在了新的历史起点上。《中国自然书法论》的出版恰逢其时，开了一个好头。我向读者推荐这本书，目的在于让中国书法事业跟上时代的步伐，在习近平新时代中国特色社会主义思想社

会主义思想的指引下，搭上中国改革发展的快车，“沐春风，思飞扬；凌秋云，思浩荡”，鲲鹏展翅，扶摇直上，在广阔的太空宇宙之间穿梭翱翔。让我们不忘初心，牢记使命，携手奋进，为建设文化强国，实现中华民族伟大复兴的中国梦努力奋斗。

是为序。

中国书法家协会主席

刘士杰

2017年12月26日

中國句然書法論

自序——青春书写的启航

书写，对于我来说，是一种天性，是一种恩赐，又是一种幸运。正因为此，我从小就养成了一种对纸、对笔、对字的敬畏。一见到纸，就从心底热爱；一拿起笔，就不由自主地想写写画画；一看到字，就迫不及待地想学想认，想知道它的用意。

小时候，母亲就教我要爱护纸，要惜纸如金，千万不要糟蹋纸，毁坏纸。眼望星空，对天自问，抬头三尺有神明。纸育生命，纸藏神灵。那时，有一点纸，我就把它积存起来，用来写字识字，渐渐地养成了爱好写字的习惯。

记得上小学的时候，还因为字写得好，进过一个礼拜的“学习班”。我想，我那么酷爱书法、绘画以及篆刻恐怕也与此有关吧。此后，写字的兴趣一发不可收拾，见了纸张拿起笔就写，没有纸笔，捡起树枝就在地上写，甚至写到高兴的时候连吃饭都忘了。

“润深思孔学，德化仰尧天。”我做梦也没有想到，有一天我突然被调到了中南海工作，为毛泽东主席用大字抄写《参考消息》。至此，不光我写的字有了用武之地，而且对写字的认识有了质的飞跃。从爱字、写字到研习书法，一步一个脚印，不停向上攀登。2007年，我由中央办公厅调到环境保护部工作，在接触大自然、融入大自然的同时，深深感受到大自然的壮美神秀，以及天道天理和人与自然和谐共处的伟大意义。由此，更加坚定了我所倡导的书法艺术的自然观，便终于有了今天奉献给读者的《中国自然书法论》。我希望通过此书，与读者共同分享研究的成果，分享书法的技艺，分享幸福与快乐。

每当我触碰本书的每个文字符号时，就不由得从心底生发出一种别样的意境，开启青春书写的远航。一拿起笔，就有一种冲动，总想用心、用笔、用墨、用纸诉说什么，总有诉说不完的故事。落实到作品上，就是努力追求用线条说话，用线条唱歌，用线条跳舞，用线条称物，用线条传神，用线条达意。这就是我所挚爱又为之奋斗的自然书法。

我所倡导的自然书法，因自然而生，随自然而动，借自然之境，挥自然之笔，舒自然之心，展翅于太空宇宙，畅游于江河湖海，高歌于草木山川，聚天地之气，

集世间之美，心生缘起，自由自在，飞墨天涯，浑然天成。

老子有“人法地，地法天，天法道，道法自然”之说，讲的是人要敬畏自然，顺应自然，融入自然，按自然规律办事，力求做到生态自然、生存自然和生命自然的平衡与统一。书法源于自然，因自然而生，随自然而立。书法源于自然乃为书法之根，书法立于自然乃为书法之本。大自然是书法的生命之源，有了大自然才有汉字，有了汉字才有汉字之美，有了汉字之美才有书法之美。书法通过观物取象摄取自然之美，又通过抽象体验生动鲜活地展现万事万物的生命情趣，再用线条还原映象、揭示本质，把“无形之象”再现为生命之美。

自然书法是人、工具和环境作用于自然而又高于自然的艺术。它是生命的诠释、自然的流淌、思想化了的自然。它是书者与自然融为一体、使用毛笔在宣纸上自由歌唱的艺术。这种“歌唱”既是原生态的又是自由的，既是有节拍的又是有韵律的，是自然、事变、理性内化为形而上的有机系统组合体系。同时它还是书者与自然融为一体、使用毛笔在宣纸上按照规律书写，以线条形式自由系统展现汉字造型之美的艺术。

依此践行，挑灯伏案，夙夜专攻，冀托神契，穷其神逸，久而久之，偶有所得，展纸记之。

自然书法云：取乎天地之源，本乎万物之心，挥洒自由之笔，心控手、手运笔、笔洒墨、墨润纸，心笔手墨纸合而为一，以大地作纸，以海洋泼墨，手随心动，笔运手转，鲲鹏展翅，鸿鹄争鸣，蛟龙翻江，草木争春，天公负美，意充气贯，激情奔射，飞扬文字，开物铸魂，玄猷通幽，妙和天趣，悠然自乐。正所谓一笔一生命，一墨一天地，一字一世界，一纸一如来。高山仰止，景行行止。用笔者天，流美者地。读万卷书，行万里路。心力在字里，功夫在字外。

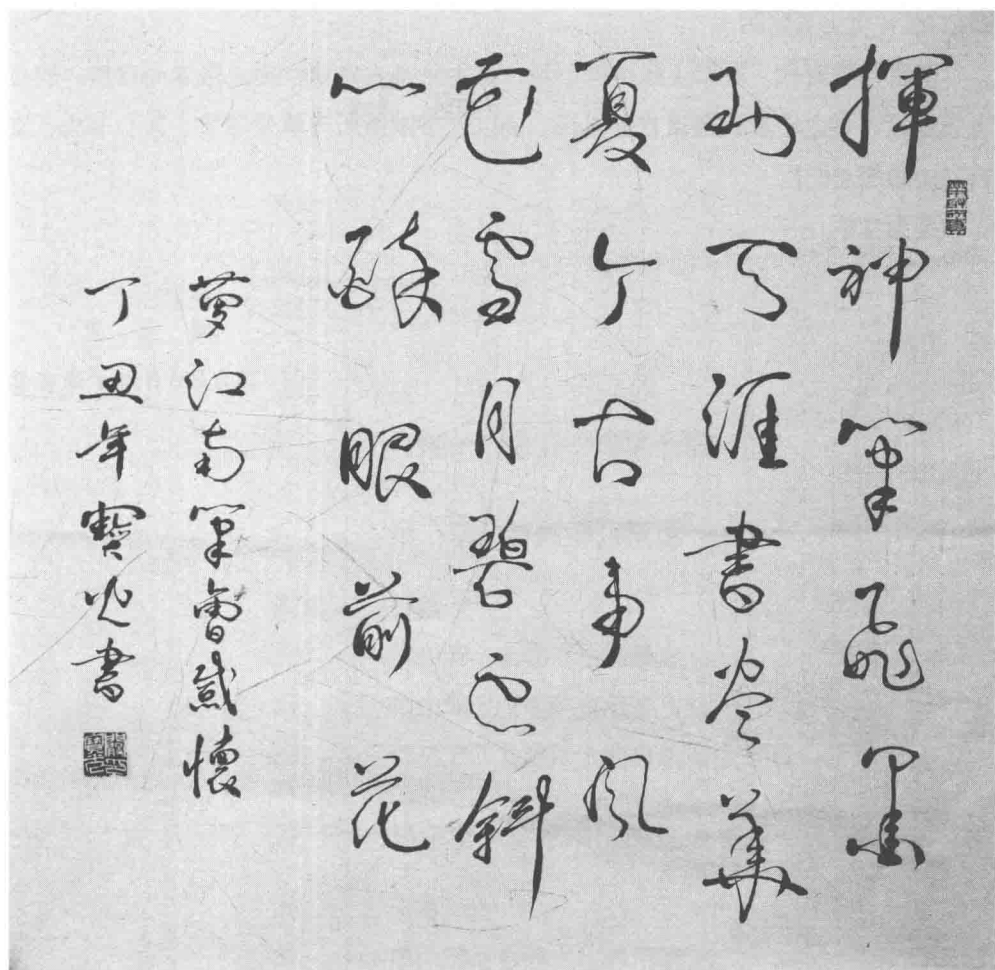
书者之任，当须做到六个“自然而然”。

一是心灵自然而然。古人有言：“人正则书正。”心底通透，书蕴清风。人心向善乃书善之，心灵美才有书法之美。

二是心思自然而然。思想是行动的指南。文如其人，字若其身。“书，如也。如其学，如其才，如其字，总之曰如其人而已。”刘熙载语切中要害。

三是心境自然而然。心境决定书意，书意直指人心。心有多大，艺有多高。心静如水，方能书意畅然；静水流深，才能真水流香。

四是心力自然而然。心力恒定，方能从心所欲。心情闲淡，心意畅达，处事从容，书艺才能日臻成熟，固化风格，孕育神韵。



五是心书自然而然。心有所悟，书由心生。书者，心学也。一字可见人心。心书见性，心印相通，故书必须有感而发，绝对不能无病呻吟。

六是心缘自然而然。心有所思，情有所发，笔有所动。有缘才能相会，结缘才能存在。书者在特定的时间、地点、环境之下，方能与现实发生碰撞，顿悟艺术火花，创制上品、神品。无意于书，乃得之于书。无意至纯，心画至真，无意生有意，大象化无形。大自然从来都是眷顾那些坦然处世、经心砺炼而又与其和谐相处的苍生神灵。“二王”书法如此，颜柳米赵书法同样如此。

总之，书法是自然的流淌，是激情的迸发，是思想化了的自然。记得在江西三清山参加一位朋友组织的笔会，我乘兴书填了一首《梦江南》，最能代表我所倡导的自然书法的心境。“挥神笔，飞墨到天涯。书尽华夏今古事，风花雪月碧云斜。心醉

眼前花”（见上页附图）。

书法当随时代，吾辈主张推陈创新，又主张遵古守法，更主张崇尚自然。故有上述理论，书之于案，敬请方家斧正。谨以此书献给所有挚爱书法、关心书法、支持书法的朋友们！

是为自序。

阚宝光

2017年6月6日写于缘在堂

目 录

1	序
1	自序——青春书写的启航
1	第一章 自然书法概论
2	引言
3	第一节 自然书法的概念
14	第二节 汉字的自然观
26	第三节 文房四宝的自然属性
35	第二章 自然书法的集成要素
36	引言
37	第一节 自然书法的用笔
42	第二节 自然书法的用墨
49	第三节 自然书法的用纸
53	第四节 自然书法的姿势
61	第五节 自然书法的环境
73	第三章 自然书法的线条
74	引言
75	第一节 线条的构建
85	第二节 线条的组合
99	第三节 线条的质感

109	第四章 自然书法的结构
110	引言
111	第一节 结字方式的美学构建
125	第二节 结体布局的方法与技巧
137	第三节 系统结构的美学效应
147	第五章 自然书法的创作
148	引言
150	第一节 创作的前期准备
159	第二节 创作的基调和形式
201	第三节 创作的风格和过程
227	第四节 创作的方法和艺术
248	第五节 自然书法的创作观
253	第六章 自然书法的实践
254	引言
255	第一节 如何学习书法
270	第二节 写好书法的思考与诀窍
285	第三节 书法的欣赏与批评
294	第四节 书法作品的养护和保存
301	后记——四十不惑的书法记忆