

Chinese Calligraphy

美丽书法

走进美丽中国 欣赏美丽书法



人生如夢
轉眼即逝
何如一
筆書之
以記之



书法是东方艺术明珠
书法的书写方法
楷书四大家
行书四大家
草书八大家



王岳川著 范昕昕插画

永和九年歲在癸卯暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此地
有崇山峻嶺茂林脩竹又有清流激湍映帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管絃之盛一觴一詠亦足以暢敘幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰觀宇宙之大俯察品類之盛所以遊目騁懷足以極視聽之娛信可樂也夫人之相與俯仰一世或取諸懷抱悟言一室之內或因寄所託放浪形骸之外雖趣舍萬殊靜躁不同當其欣於所遇暫得於己快然自足不知老之將至及其所之既倦情隨事遷感慨係之矣向之所欣俯仰之間以為陳迹猶不能不以之興懷況脩短隨化終期於盡古人云死生亦大矣豈不痛哉每覽昔人興感之由若合一契未嘗不臨文嗟悼不能喻之於懷固知一死生為虛誕齊彭殤為妄作後之視今亦猶今之視昔悲夫故列敘時人錄其所述雖世殊事異所以興懷其致一也後之覽者亦將有感於斯文



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



Chinese Calligraphy

王岳川 / 著
范昕昕 / 插画

美丽书法

走进美丽中国 欣赏美丽书法



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

美丽书法 / 王岳川 著. — 北京: 北京大学出版社, 2014.4

(美丽中国)

ISBN 978-7-301-23391-7

I. ①美… II. ①王… III. ①汉字-书法史-中国-青年读物②汉字-书法史-中国-少年读物 IV. ①J292-09

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第254310号

书 名: 美丽书法

著作责任者: 王岳川 著

出版统筹: 高秀芹

丛书策划: 于铁红

责任编辑: 于铁红

装帧设计: 付佳 蔡琪

内文制作: 李俊红

标准书号: ISBN 978-7-301-23391-7/J · 0544

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社 @培文图书

电子信箱: zpup@pup.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750112 出版部 62754962

印 刷 者: 北京宏泰印刷有限公司

经 销 者: 新华书店

889 毫米 × 1194 毫米 16 开本 5 印张 40 千字

2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 58.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn





美 · 丽 · 书 · 法

目录 Contents

P04 序言

第1章

书法是东方艺术明珠

P06 书法为什么是美丽的？

P12 书法是中国文化的核心

P14 书法的书写表征东方韵味

P16 书法是中国文化精神的审美呈现

P17 书法艺术对青少年的教育意义



第2章

书法的书写方法

P18 书法书写用笔方法

P24 笔断意连的结体方法

P26 虚实相生的书法章法

P28 变化多端的墨法

P29 书法临摹的方法



第3章

楷书四大家

P31 正书：甲骨 金文 篆书 隶书 楷书

◆甲骨文的浑厚 ◆金文的凝重 ◆篆书的圆通 ◆隶书的神韵 ◆楷书的雄强

P35 楷书四大家

- ◆钟繇的《贺捷表》《宣示表》《荐季直表》
- ◆欧阳询的《化度寺碑》《九成宫醴泉铭》
- ◆颜真卿的《多宝塔碑》《颜勤礼碑》《颜氏家庙碑》
- ◆柳公权的《玄秘塔碑》《神策军碑》



第4章

行书四大家

P41 王羲之《兰亭序》

P44 颜真卿《祭侄文稿》

P47 苏东坡《寒食帖》

P50 赵孟頫《兰亭帖十三跋》



第5章

草书八大家

P53 张芝《冠军帖》

P54 王羲之《十七帖》等

P56 王献之《十二月帖》

P58 孙过庭《书谱》

P60 张旭《古诗四帖》

P62 怀素《自叙帖》

P66 王铎狂草

P68 傅山狂草

P70 后记

坐石谭仙
欲仙风拂
绿萝海乙
无妄豪师
法自方壺
御題





Chinese Calligraphy

王岳川 / 著
范昕昕 / 插画

美丽书法

走进美丽中国 欣赏美丽书法



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



美 · 丽 · 书 · 法

目录 Contents

P04 序言

第1章

书法是东方艺术明珠

P06 书法为什么是美丽的？

P12 书法是中国文化的核心

P14 书法的书写表征东方韵味

P16 书法是中国文化精神的审美呈现

P17 书法艺术对青少年的教育意义



第2章

书法的书写方法

P18 书法书写用笔方法

P24 笔断意连的结体方法

P26 虚实相生的书法章法

P28 变化多端的墨法

P29 书法临摹的方法



第3章

楷书四大家

P31 正书: 甲骨 金文 篆书 隶书 楷书

◆甲骨文的浑厚 ◆金文的凝重 ◆篆书的圆通 ◆隶书的神韵 ◆楷书的雄强

P35 楷书四大家

- ◆钟繇的《贺捷表》《宣示表》《荐季直表》
- ◆欧阳询的《化度寺碑》《九成宫醴泉铭》
- ◆颜真卿的《多宝塔碑》《颜勤礼碑》《颜氏家庙碑》
- ◆柳公权的《玄秘塔碑》《神策军碑》



第4章

行书四大家

P41 王羲之《兰亭序》

P44 颜真卿《祭侄文稿》

P47 苏东坡《寒食帖》

P50 赵孟頫《兰亭帖十三跋》



第5章

草书八大家

P53 张芝《冠军帖》

P54 王羲之《十七帖》等

P56 王献之《十二月帖》

P58 孙过庭《书谱》

P60 张旭《古诗四帖》

P62 怀素《自叙帖》

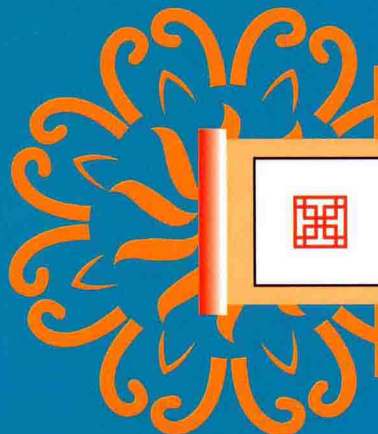
P66 王铎狂草

P68 傅山狂草

P70 后记

坐石谭仙
欲仙风拂
绿萝海云
无妄豪师
法自方壺
御題





序言



现在有一种说法：有电脑不用笔了，更没有人欣赏书法了。这当然是一种现实中的问题，但是它没有妨碍国人对书法的喜爱。因为书法有两个功能，一是实用功能，办理公示要写一个布告，一般是用楷书，这一功能正在被电脑字取代；二是艺术功能，书法的文化性艺术性在今天有着更为广阔的前景，尤其是纯粹艺术的草书，更从实用功利中解放出来，成为纯粹而高雅的艺术。还有，书法能够陶冶人的性情。写字的时候人心从繁华的浮躁世界中抽身出来，进入“收视反听”“胸有成竹”的境界，然后“状难写之景，如在目前”，而进入非功利审美境界。书写者书写的是经典文辞，他的心灵一定会受到陶冶。所以书写者通过书写的高雅内容和书法的高度技法使自己心手合一，自由潇洒，人也会变得崇高，变得美好。

中国书法与中国文化有四重彼此交融之处：

其一，书法的一端挑着中国文字。从结绳记事到发明文字，“天雨粟，鬼夜哭”。为什么发明别的东西不惊天动地泣鬼神，唯独文字发明惊天动地？因为有了文字，人才告别了史前时期，从此以后人类开始有了历史。可以说，书法的“书”，就是先秦哲人说的“书于竹帛”的文字。文字又分为篆书、隶书、行书、草书、楷书，中国文字的历史就是中国文化演进的历史，从初民到当代，把一个民族文化记忆贯穿其中。从国际上看，四大文明中的其他文字都消失了，唯独中华民族的汉字变成了汉字魔方，它的数量非常惊人，从甲骨文的五千字，一直到康熙字典五万多字，前十年中国出了一本《中华大辞典》九万七千多字，将近十万，中国人造字的激情可谓前无古人后无来者。文字的涵盖性具有民族凝聚力和文化感召力，不要小看法，书法是逐渐恢复“汉字文化圈”的重要途径。为什么很多人了解中国文化要从练习书法入手，因为书法书写的是几千年的文字，中国书法，担当了中国思想传承的重要载体。

其二，书法的另一头挑的是文化经典。除了书写个人生命体验的诗文以外，还有儒家写经、道家写经、佛家写经。中国历朝书法家都写过经，王羲之写道家的经《黄庭经》，颜真卿写《多宝塔》，

癸卯冬月余訪
達齋劉使于竹時談
詩論畫因道余師方
畫公及在指張先生過
知用行書與二師詩
好古博雅志精書畫
日與雲林倪公畫題
公游戲翰墨之雅愛人
最善心同十里時時成
余寫此為寄使中處
永勿忘二公名畫一
二見我謝懸情懷
指生林春阿上

坐名禪仙
秋似風拂
綠簾阿乞
無盡意師
法自方壺
佛題



柳公权写《金刚般若经》，苏东坡、黄庭坚、米芾也写过经，历代的学者文人写经，老百姓也写经，在中国文化中，儒家、道家、佛家都依赖于书法保存传播最精粹的经文思想。除了书法与宗教以外，书法与文学、书法与音乐、书法与美术、书法与建筑、书法与文人、书法与兵家、书法与日常生活等等有着密切的联系。中国书法因为文化而具有更为深刻的内涵。

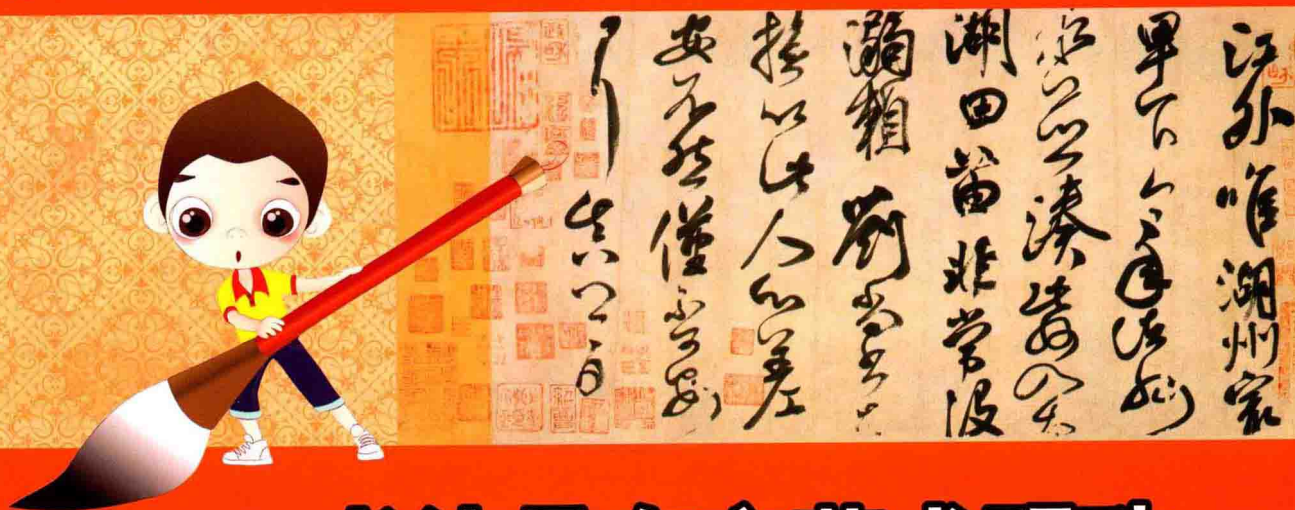
第三，书法具有广阔的人类文化空间——书法在亭台楼阁、园林、文庙、孔庙、佛庙等建筑中处处可见，比如，西湖是一个文人湖，一个文化湖，一个书画湖，它是南宋以后中国文化史的缩影，寄托了将近一千年来中华民族的情思。不能设想，西湖如果没有书法的对联、斗方、条幅，没有长卷，没有对联，那还剩下什么呢？在中国，千家万户写书法，小孩写书法、中年人写书法、老年人写书法。秦始皇任命李斯以秦篆统一六国文字，从梁武帝到唐太宗，从武则天到乾隆，历代皇帝酷爱书法，中国历朝历代文官、武将也都会写书法。书法代表着文化传承不绝的精神，它是生命的净化器，人生的心电图，是引领人们提升前行之道。

第四，书法是文化外交的重要途径。中国内地和台湾地区最早交流的不是政治团体，甚至也不是京剧，而是书法，内地和香港、澳门来往最多的也是书法。和美国、日本、韩国交流最多的还是书法。如今已经有六千多万外国人在海外学习汉语，并努力将汉字用毛笔优美地书写出来。

中国书法是最具东方哲学意味的艺术。在现代文化转型的新世纪，中国书法必将焕发新的光彩。那么，就让我们走进中国书法艺术中，去领略书法构成的艺术魅力，去把握书法艺术中显示出的艺术审美精神吧。

王岳川





第1章 书法是东方艺术明珠



书法为什么是美丽的？



书法小常识

书法的 三大文化功能

一是通信传达功能，或者说实用功能。这个功能今天已经逐渐为电子邮件、手机所取代；二是艺术表现功能，今天还在延续；三是精神和文化的交流传承功能。

从艺术的角度来看，书法是一门什么样的艺术呢？这似乎很难说清楚。其实，书法有两个关键词：一个是“书”，一个是“法”。书，主要是指文字，中国古代文字有甲骨文、金文、小篆、隶书、楷书、行书、草书；法，就是规律和标准，主要指的是书法的内法和外法。

所谓“内法”，就是书法的内部规律，它包括四个方面：第一是字法。怎么写这个字，篆书有篆书的写法，隶书有隶书的写法，楷行草各有自己的写法。第二是笔法。欲下先上，欲右先左，楷书下笔总是要回锋一下运笔。第三是章法。字和字之间，行和行之间，乃至整篇的谋篇布局就是章法。第四是墨法。墨分五彩，焦墨、浓墨、黑墨、淡墨、极淡的墨，有了这些元素以后，可以无限地组合，使书法表现出非常辉煌瑰丽的境界。

所谓“外法”，是指书法的外部规律和与其他文化的联系，或者说是书法与众多文化形态的关系，诸如书法与文字，书法与音乐，书法与绘画，书法与儒家，书法与道家，书法与佛家等。因为仅仅有内法还不够，书法不是雕虫小技，而是“技近乎道”，它还有一种大文化的深层关系，就是“外法”。可以说，书法的文化深度决定着书法艺术的高度。

书法书写的内容，一般是古代经典的诗词曲和古代经、史、子、集中的经典文句引入现代生活中，如“厚德载物”“自强不息”“心远地自偏”“更上一层楼”。再比如西湖亭台楼阁的匾额、对联、中堂等都保持了典雅的文化精神。另一方面，书法如果写现代内容，最好不加逗号和句号，也基本上不能写“的、地、得”之类的词，以保持其基本的典雅之美。

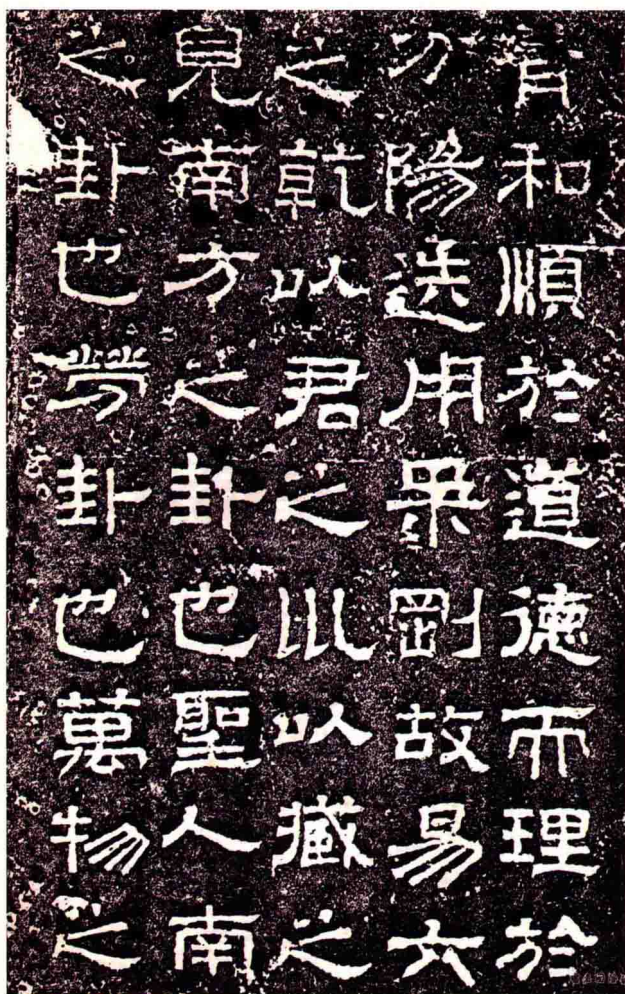
当然，不是说用毛笔字写出来的就是书法。事实上，毛笔写出来的字不一定是书法。对于不会写书法的人写的字只能叫做写字，他只完成了书法艺术的一部分。我们给书法下一个定义，就是“用文字表达深度文化含义的优美书写”。它包括三个方面：第一，一定要写文字，如果是“鬼画符”，如果是画画，就不能叫书法了；第二，它必须包含深度的文化意



黄庭坚
《花气薰人帖》

花气薰人正破襟
心清玉实在杯中
年来未付里何
以一言难尽上
五





蔡邕
《熹平石经》

义。比如有人写了条“发横财”，总觉得不像书法，起码得写一个“金玉满堂”才比较有文化。书法是文化过滤器，可以过滤掉一些过于滥俗的东西，传达出有纯度有深度的文化含义；第三，书法必须优美地书写，如果写得很烂，写得很怪，写得气息很弱，都不能称为书法，只能叫做习作或是涂鸦。书法要想达到某种境界和高峰，必须重视字法，不能让一个字出错。有时我们看到古人写的字尤其是手稿总是涂涂抹抹，说明他很严谨，他在改动中展现精神。今天必须优美典雅地书写，有一种“池水尽墨”“止于至善”的精神，如果拿起笔来心战胆虚，满纸不堪，当然不能叫书法了。

人物简介

蔡邕（133—192），字伯喈，陈留圉（今河南省开封市圉镇）人，东汉时期著名文学家、书法家，著名才女蔡琰（蔡文姬）之父。因官至左中郎将，故后人也称他为“蔡中郎”。书法精于篆、隶，尤以隶书造诣最深，名望最高，有“蔡邕书骨气润达，爽爽有神力”的评价。创“飞白”书体，对后世影响甚大。

书法文字的演变基本上是篆书、隶书、楷书、行书、草书。从字的造型上看与中国建筑有着密切的关系。在篆书时期，可以看到大篆字形比较方正，秦朝的小篆把六国文字统一以后，变得略带长形，大抵与当时的重要建筑军事设施——楼台的意象有些相关。到了汉朝以后，采用儒家而不是再用法家，厌恶战争而讲和平，平和中正成为时代的审美价值取向。

小故事 蔡邕与“飞白书”

汉朝的蔡邕是著名的文学家、书法家。“飞白书”就是他独创的。什么叫“飞白书”呢？听完这个故事就知道了。

一天，蔡邕在皇家藏书的鸿都门外等待呈上写好的文章，这时有几个工匠正用扫帚蘸着石灰水在刷墙。他就站在一边看了起来。

只见工匠一扫帚下去，墙上出现了一道白印。由于扫帚苗比较稀，蘸不了多少石灰水，墙面又不太光滑，所以一扫帚下去，白道里仍有些地方露出墙皮来。蔡邕一看，眼前不由一亮。他想，以往写字用笔蘸足了墨汁，一笔下去，笔道全是黑的。要是像工匠刷墙一样，让黑笔道里露出些帛或纸来，那不是更加生动自然吗？想到这儿，他一下来了情绪。交上文章，马上奔回家去。

蔡邕回到家里，准备好笔墨纸砚，提笔就写。谁知并不那么容易。一开始不是露不出纸来，就是露出来的部分太生硬了。他一点儿也不气馁，一次又一次地尝试。他终于在蘸墨多少、用力大小和行笔速度各方面掌握了分寸，写出了黑色中隐隐露白的笔道，使字变得飘逸飞动，别有风味。

蔡邕独创的这种写法，很快就推广开来，并成为“飞白书”。直到今天，还被书法家们所应用。

于是，汉朝建筑大多横向展开，具有大汉宽博气象，隶书也具有横写之势。到了唐朝，建筑相对来说比较方正，书法与建筑和人的居住环境大都呈现方正形态。于是，瘦硬通神的欧阳询、大气磅礴的颜真卿、心笔方正的柳公权，都讲究方正的法度。

到了行书就不一样了，行书的“行”本身就是快步走。正书楷书都是端端正正的，演变到行书就逐渐变成流动变化的椭圆形。形态与心态相通，书法精神与人们生活环境相通，书法随着人心流动起来，变成了流动的音乐。

草书更不简单，要写得电光火石大气盘旋般神骏，快起来只有惊蛇出洞般地圆转，如怀素“忽然绝叫三五声，满壁纵横千万字”，可见他心目当中有磅礴的激情，速度如雷鸣电闪般地快。

可以说，中国的五体书从静止状态的篆书到极快运动状态的草书，代表了中国文化的两个极限，就是“静如处子，动如脱兔”。

在不同的时代，书写形态和建筑之间的美学联系表达了人们内心的不同审美诉求，所以说“书，乃心画也”。

中国书法经典具有超越时代的人格魅力。

清代书法家刘熙载《艺概·书概》

中说：“书，如也。如其学，如其才，

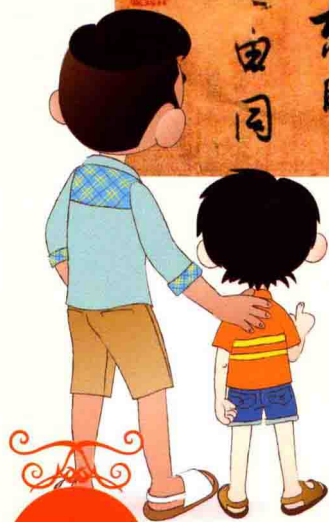


如其志，总之曰如其人而已。”书法见字能见人，从书写的字中可以看出这个人的内心是急躁的还是平缓的。

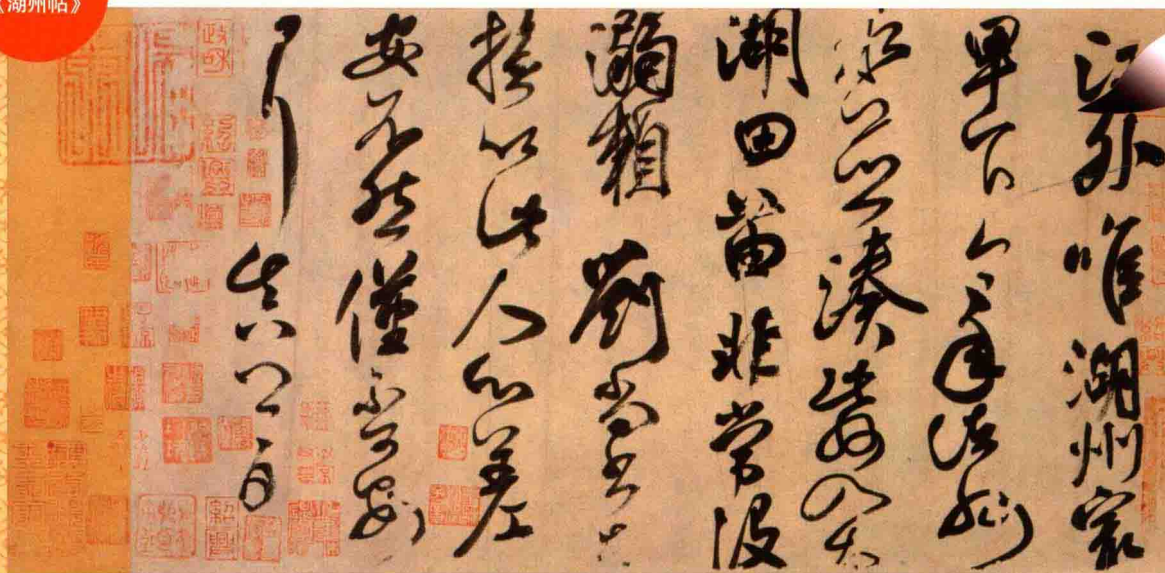
书法要写出一定的水平，必须掌握高深的技术。千百年来书法巨匠们将自己的书法创作经验总结成文，成为开启初学者心智的书法宝典。

王羲之很小的时候就开始写书法，他对经典有一种膜拜感，跟今天社会上很多人对经典无动于衷的态度完全不同。

三国时期一位著名的书法家蔡邕写了《书论》，传给他的女儿蔡文姬，蔡文姬又传给了三国著名文人韦诞。韦诞有一次把它露出来被著名的书法家钟繇看见，他非常想看看，韦诞以私人之物为由，秘不示人。钟繇作为一个大臣非常着急，把胸都捶烂了，可以想象心情之迫切。古人对经典的神往程度令人惊讶——钟繇为此做了一个很荒诞的事情。



颜真卿
《湖州帖》





据传，韦诞去世后将《书论》埋在墓下，钟繇居然派人半夜三更去掘坟得到《书论》（当然这仅仅是传说）。从此钟繇书法大进，他死后也遭到同样的命运，被弟子宋翼盗墓把《书论》挖了出来，最后传给了王羲之的父亲王旷。王旷非常珍惜经典，每次离家外出时就把秘笈缝在枕头里藏起来。八九岁的王羲之经常看他父亲半夜三更在密室打开一本书偷偷地展阅。王羲之长到十岁时知道了父亲的秘密，把枕中书打开一看，如获至宝书法大有长进。

王羲之的父亲回家后看到儿子写的神骏的书法惊呆了，问你是不是偷看了我的枕中书？王羲之点头称是。

蔡邕一本《书论》薄薄几页，影响多少书法风云人物。王羲之处在汉魏之交，当时汉是写隶书，魏是写魏碑，隶书、魏碑属于正书，端端正正。但是晋人的心飘飘如惊鸿，生死观是“生年不满百，常怀千岁忧”。在这种境况下，王羲之内心感慨于生与死的人生无常，眼睛看到的是满目的饿殍和战争，感觉到要用有限的时间和生命来创新，于是在“池水尽墨”后创作出天下第一行书《兰亭序》。

如今，汉语文化随着中国的经济振兴而引起世界的关注和兴趣，当整个世界重新把目光投向中国的时候，中国书法无疑将成为东方文化中最亮丽的一笔，在重新伸张自己的文化形象中成为魅力中国的重要组成部分。



书法是中国文化的核心



为什么汉字的书写在历史长河中成为一门高妙的艺术，而又不是所有的汉字书写形式都可以称之为书法呢？学富五车的精神散步者宗白华先生总是紧蹙着眉长叹：“中国文化的美丽精神到哪里去了？”而中国书法究竟应该具有怎样的文化品格和文化特征呢？书法的核心又是什么呢？我们说，书法的核心是用文字书写的笔墨传达出人的精神意趣。

书法一直是中国文化的核心。我们从书体的嬗变中感受到每次字体变革中的文化推进感和历史空间感：篆书长形结构的下垂感，代表先秦对宇宙生命的看法；汉隶宽博横向性的笔势，代表了汉代的雄强大气；楷书，尤其是唐楷的方正严整，代表了唐代文化开放多元的审美风尚；行书和草书椭圆形运动，代表了中国的时间流动意识和时空交错感。在书体变化中感受中国文化的递进，就会充盈着对“意境”和“气息”的尊重。

一些书写者线条写得颇像张旭、怀素、王铎，而整幅作品却败笔连连。什么原因呢？一幅作品不是满幅充满张力的线条堆积，也不是简单的笔墨甚至败笔的铺排，成功的关键在于意境。在阴阳互补、强弱对比、浓淡变化、疏密相映的氤氲气息中，呈现的是活生生的“人的形象”。

中国书法艺术历史悠久，自殷商以来风格纷呈：秦汉之古拙、魏晋之风韵、隋唐之法度、宋元之意态、



钟繇
《宣示表》
局部

佛題

