

# 《中国书法 – 理解中国美学的捷径，学习中华文化的殿堂》任德山

## 【课程主旨】

本课是中国书法的艺术学。什么是好的书法？这是摆在所有专业书法家和书法爱好者面前的问题。学会欣赏，是学习所有艺术的要津。精讲中国书法史可以真正会欣赏中国书法并理解中国美学。

汉字是中华文化的载体，学习汉字的演变和书写艺术是学习中国文化的必由之道。

会写书法是有中华文化修养的必要条件。

会欣赏、会写、学通中华文化的文、史、哲学。

## 【课程对象】

- 各界对以中国丰厚的历史文化为背景的中国书法有学习与研究之兴趣的领导者、企业家和文化艺术专家。
- 有志于系统学习中国书法者。

## 【课程安排】

- 一天的课，系统讲解“博彩众美，合而为字”的中国书法的国学内涵、哲学意蕴、审美价值和技法学习。
- 三讲的课：（1）中国书体源流与汉字文化；（2）历代名家、名碑名帖学习与鉴赏；（3）学书法从入门到精通。

## 【授课形式】

- 展示历代名家名作、配合板书细讲。
- 结合国学、美学和书法史，现场实践教学。

## 【课程大纲】

### 一、 中华文化的中心艺术——中国书法

中国人这只笔，始于一画，界破了虚空，留下了笔迹，既流出人心之美，也流出万象之美。  
——美学大师 宗白华

#### 1. 中国书法渊源浅说

甲骨文、金文、六国文字、小篆、隶书、章书、楷书、行书、草书

#### 2. 哲理的智慧、诗的意境、历史的风貌、时代的精神 |

“赞教化、助人伦”为人生的艺术（儒）

“任自然，解衣盘礴”的艺术人生（道）

“无上清凉，甚深功德”（释）

错彩镂金之精彩与初发芙蓉之美好

#### 3. 中国书法的中和之美

形神兼备 轻重得宜 疏密有致 虚实相生

动静相和 刚柔相济 自然而然而众美并集

#### 4. 中国书法的生活之美

骨肉气血神 写通天尽人之怀

墨气所射，四表无穷 天下名胜，书法为颜

窗明几净，笔砚纸墨，皆极精良，亦自是一生一乐。

## 二、学书法要以读书为养，读书要入《说文》为基

1. “博彩众美，合而为字。”——唐 张怀瓘
2. “仰则观象于天，俯则观法于地，视鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物。”（《说文解字》）
3. 《说文解字》的“六书”与“五百四十首”
4. 《说文解字》“六艺群书”之诂皆训其意，而天地、鬼神、山川、草木、鸟兽、虫鱼、杂物、奇怪、王制、礼仪、世间人事，莫不毕载。“

## 三、好书法的标准

1. 富有生命美感的点画（线）笔法与墨法
2. 抽象于万象的形态之美的结构
3. 浑然天成，真气弥漫的章法（布局）
4. 引人入胜的意境
5. 深厚的文化内涵，鲜明的时代精神
6. 健康、饱满、生动的个性与情感

## 四、笔记法

1. 执笔法、用笔法：起、运、收、提按、转换
2. 笔势论：纵横有象、疾涩、迟速
3. 中锋与侧锋 藏锋与露锋 屋漏痕 折金钗

## 五、墨法记

1. 浓则精华内含，淡则神情逸出
2. 飞白与涨墨
3. 笔墨相合，变化无穷

## 六、笔阵图与笔病图

## 七、历代书法鉴赏

1. 中国书法的童年——甲骨文
2. 郁郁乎文哉赏金文
3. 大篆经典《石鼓文》与秦书八体
4. 汉代隶书经典六碑
5. 众美毕集的魏晋南北朝书法
6. 法度齐备的唐代书法
7. 崇文尚意的宋代书法
8. 元明清书法与近代书法之演变

## 八、怎样写楷书

1. 永字八法
2. 结体三十六法
3. 魏碑写法

## 九、怎样写隶书

1. 隶书的三种基本笔画
2. 隶书的结构

## 十、怎样写篆书

1. 金文四经典学习法
2. 小篆五百四十部首写法

## 十一、怎样写行书

1. 行书的笔画与偏旁部首
2. 行书的结构
3. 行书的章法

## 十二、怎样写草书

1. 草书规范写法与《草诀歌》
2. 草书章法

## 十三、文房四宝

1. 选笔：笔有四德，尖、齐、圆、健。
2. 选墨之法
3. 宣纸的知识介绍
4. 选砚与用砚

## 十四、书法的高标准是“各尽字的真态。”

大书法家沈尹默先生说：“世人公认中国书法是最高艺术，就是因为它能显出惊人的奇迹，无色而有图画的灿烂，无声而有音乐的和谐，引人欣赏，心畅神怡。”

著名美籍华裔学者蒋彝先生说：我们认为书法本身居于所有各种艺术之首位，如果没有欣赏书法的知识，就不可能真正理解中国的美学。”

## 十五、怎样选帖和临帖