

『十三五』国家重点出版物出版规划项目

六法框架式

周志高 龚英辅◎著

学书法



章法

笔法 墨法

心法 观察法 字法



北京交通大学出版社
<http://www.bjtu.com.cn>

“十三五”国家重点出版物出版规划项目

六法框架式学书法

周志高 龚英辅 著



北京交通大学出版社

• 北京 •

内 容 简 介

本书以古代传世名帖为范例,以创新的六法框架式书法体系教学,章节结构独具特色,主要内容包括学习书法的工具与材料、心法、观察法、字法、笔法、墨法、章法、创作篇、欣赏篇。同时在“六法”章节前编写了学习三字经,概括了该章的要点,易于学习者记忆,提高书法学习效率。

本书是“十三五”国家重点出版物出版规划项目“笔尖下的传承——六法框架式书法”之一,适合少年儿童课堂书法教学,也适于初学的书法爱好者自学选用。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

六法框架式学书法 / 周志高, 龚英辅著. —北京: 北京交通大学出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5121-3354-9

I. ① 六… II. ① 周… ② 龚… III. ① 汉字—书法—中国 IV. ① J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 219084 号

六法框架式学书法

LIUFA KUANGJIASHI XUE SHUFA

责任编辑: 孙秀翠

出版发行: 北京交通大学出版社

电话: 010-51686414

<http://www.bjtup.com.cn>

地 址: 北京市海淀区高粱桥斜街 44 号

邮编: 100044

印 刷 者: 北京宏伟双华印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 210 mm×285 mm 印张: 9 字数: 181 千字

版 次: 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5121-3354-9 / J·112

印 数: 1~5 000 册 定价: 34.80 元

本书如有质量问题, 请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评, 我们表示欢迎和感谢。

投诉电话: 010-51686043, 51686008; 传真: 010-62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。



Qianyan 前言

中华民族书法艺术的传承有 2 000 多年的历史，历代书法家们将它与中国传统的文学、美学、道德、伦理等融会贯通，形成了流派纷呈、雅俗共赏的伟大而独特的传统艺术形式。有学者认为，书法是中国传统文化核心的核心。

作为中华民族的后代，人人都有责任传承、弘扬这一伟大传统。因此，学习写好汉字，进而加深了解中华传统文化，应成为每一位学生的必修课。

在以习近平同志为核心的党中央的关怀指导下，我国传统文化和书法教学得到高度重视，中小学校的书法教育正在全面普及，社会各界和各年龄层次参与书法学习与创作的人数越来越多，水平在持续提升。

我们对书法的学习和教育方法也应与时俱进。然而，自汉唐至今，书法的学习和教育方法，基本上是以学习笔法和结构为宗，学习者虽经多年苦练，但学习效率较低。如无名师指导，大多学习者终生不得其法。目前书法教材的编著仍循此理，均是以某种字体（如颜体、欧体、赵体等）作为范本，重视书写技巧的训练，缺乏整体的阐释和指导，导致学习者事倍功半。这也是不少书法学习者停学弃学、半途而废的主要原因之一。

著者通过多年的书法教学实践和潜心理论研究，将中国传统文化与哲学思想、美学、现代心理学、教育学等学科精华，与书法之“法”融合，创新了一种“六法框架式”书法教学法，提出书法学习应先正心，再正眼，然后正手的训练才能得法。通过对各种书法的共同之法的学习，以整体和启发方式引导，可明显提高学习书法的效率，减少无效的学习时间，培养书法学习者的整体把握和欣赏境界，使学习书法成为一种美好体验。多年来，通过对数千学生（中小学生、高考生和成年人）的教学，得到了学习者的高度肯定和普遍好评。

“六法”书法理论体系，是在整体认知传统书法艺术的基础上，对传统书法理论的创新和拓展；“六法框架式”书法教学法则是对汉魏以来 2 000 多年书法教育理论与实践的一次突破和创新。

“六法框架式”书法教学方法的主要创新点及意义如下。

1. 提出了书法的“六法论”理论体系

书法的“六法论”理论体系，即心法、观察法、字法、笔法、章法、墨法。“六法”之间相互依存、相互影响，构成书法学习的整体，是书法学习中不可或缺的部分。

书法之“法”自古就有人提及，但只提及“法”的某一个或几个方面，并没有一个整体的概念。著者认为，书法之法其实是一个程式化而又无限自由的整体，书法六法理论体系，将书法所涉及的法构建成一个不可分裂的整体，明确了书法学习的方向和程式。

2. 提出了书法的“六法框架式”教育体系与学习模式

迄今为止的书法教程或教材大多以某种字体（如颜体、欧体、赵体等）为基础进行书法的训练与学习，强调对某种字体的学习。著者认为，字体的学习应因人而异，学何种字体只是一种手段，不应是书法学习的目标。

书法的学习，在于对各书法字体共同之“法”的整体把握，即对“六法”的把握。“六法”是书法学习的六个方面，构成了一个统一的整体，即“框架”，框架内各法也均有不变之法。本书从书法“六法框架”的整体出发，让学生理解和掌握书法的不变之“法”，有整体而清晰的学习思路与学习模式，深入浅出，可大大地减少学生的无效练习时间，提高学习效率与学习兴趣，提高对书法艺术的认知高度。

3. 提出了书法学习的心法理念

书法的学习，主要是学习书法的“技”与“道”。“技”与“道”相辅相成，“道”引导“技”。

著者根据书法理论，结合教育学、教育心理学原理，提出了“心法”理念。心法即用心之法，既是领悟书法之道的瓶颈，也是书法学习中最为关键的法。

心法提出了一种由内向外、由心到手、心手联动、内外结合的书法教与学的新模式，可缩短学生掌握书法技巧的时间，培养学生对书法艺术乃至传统文化的整体和综合观察欣赏能力，是在传统书法美学基础上对书法教育的创新。

4. 提出了科学的整体观察法

观察是人们认知与感受世界的方式，正确的观察法能更好地学好书法，提高学习效果。

著者提出，在学习书法中应采用“整体、联系、比较”的观察法，使书法学习者能准确地把握好书法作品的章法、笔法、字法、墨法等方面的知识，培养严谨而又视野开阔的眼光，并促进对其他领域知识的学习。

5. 提出在书法学习中应从“心、眼、手”的整体出发，而不能仅从“技法”层面进行教学与训练

在书法练习中，心静才能眼明，眼明才能手至。心不静，眼不明，练习便是浪费时间，甚至形成不良的用笔习气，无法达到理想的学习效果。

因此，在学习书法中，学习者的“心、眼、手”应作为一个整体来进行训练，这

种“心一眼一手一眼一心”的认知和训练程式对书法教育具有很重要的理论和实践意义。

6. 对笔法的创新诠释

书法字体多异，笔法变化万千。元代大书法家赵孟頫提出：“盖结字因时相传，用笔千古不易”，即笔法有共性和不变之处。著者根据书法用笔的原理，从四个方面对笔法进行了总结归纳，提炼出各种字体用笔共性的四要点：

(1) 笔锋的理解；(2) 笔锋的轨迹；(3) 用笔的动作；(4) 用笔的速度与节奏。

四大要点概括了所有笔法的共性，构建了开放式的笔法体系，学习者不必拘泥于对某种字体的理解与学习，不会形成用笔僵化的弊病。

7. 科学的体系，利于普及

采用“六法框架式”体系学习书法，可以使学习者更易明白自己书法所处的水平及存在的问题，便于找到解决问题的方法，增强开通能力，提高进步速度与欣赏眼界。

书法的“框架”相当于建筑物的构造，个人的书法字体与风格相当于建筑物的装饰风格，是因人而变，在框架下可以演绎万变的字体与风格。通过“六法框架式”体系学习书法，能由此及彼，轻松有趣地结合自身特点，学到书法的“技”，以及所蕴含的哲学与美学原理。

本套书包括5册：《六法框架式玩书法》《六法框架式学书法》《六法框架式练书法》《六法框架式通书法》《六法框架式品书法》，其相配套的音像项目“笔尖下的传承——六法框架式书法”已列入“十三五”国家重点出版物出版规划项目。

在本书的著写过程中，得到了朱训德、杨福音、顾典章、徐福山、闫青等多位专家及罗庆、李镇利、李照、段茜、李俊、石剑鸣、贺坤英等老师的大力支持，王曦敏女士在图片处理中也付出了辛勤工作，在此一并致谢。

本书提出的“六法框架”体系，是一套创新体系，还有完善提高的空间，欢迎读者批评指正。

周志高 龚英辅

2017年7月于长沙



Mulu 目录

第一章 学习书法的工具与材料	1
作业	5
第二章 心法	6
第一节 什么是心法	6
第二节 对心法的理解	7
一、思想境界的修养	7
二、情绪状态的修养	10
第三节 如何运用心法	11
一、文化学识上的修炼	12
二、情绪状态上的修炼	12
作业	17
第三章 观察法	18
第一节 什么是观察法	18
一、书法艺术的起源、发展与观察法	19
二、书法的学习方法与观察法	21
第二节 对观察法的理解	21
一、整体观察法	22
二、联系观察法	23
三、比较观察法	23
第三节 如何运用观察法	25
一、整体观察法的运用	25

二、联系观察法的运用	27
三、比较观察法的运用	29
作业	32

第四章 字法

第一节 什么是字法	33
一、甲骨文	34
二、大篆	34
三、小篆	34
四、隶书	36
五、草书	36
六、楷书	38
七、行书	39
第二节 对字法的理解	40
一、对字形的理解	40
二、对线形的理解	41
第三节 如何运用字法	43
一、字形的分析与运用	43
二、线形的分析与运用	50
作业	51

第五章 笔法

第一节 什么是笔法	53
第二节 对笔法的理解	53
一、行笔时笔锋的状态	54
二、行笔时用笔的动作	59
三、行笔时笔锋的走向与轨迹	63
四、行笔的速度与节奏	66
第三节 如何运用笔法	69
作业	73

第六章 墨法

第一节 什么是墨法	75
-----------------	----

一、墨的发展	76
二、墨法的重要性	76
第二节 对墨法的理解	77
一、识墨	77
二、用墨	79
第三节 如何运用墨法	84
一、用墨前的准备	85
二、墨的运用	85
作业	89

第七章 章法

第一节 什么是章法	90
第二节 对章法的理解	91
一、书法作品的幅式	91
二、书法作品的谋篇布局	96
第三节 如何运用章法	104
一、临摹中的运用	104
二、创作中的运用	105
三、章法运用范例分析	106
作业	108

第八章 创作篇

第一节 什么是书法创作	109
第二节 对创作的理解	110
一、心法	110
二、观察法	111
三、字法	111
四、笔法	111
五、墨法	113
六、章法	114
第三节 创作实践	115
一、创作内容的选定与熟悉	115

二、意境的大致定位	115
三、谋篇布局	116
四、工具材料的准备与熟悉	117
五、调整好情绪，依次书写正文、落款、钤印	118
作业	119

第九章 欣赏篇

一、楷书	120
二、行书	128
三、隶书	130

第一章

学习书法的工具与材料



人们常说的“文房四宝”指的是笔、墨、纸、砚，是我国独有的书法和绘画工具，有悠久的历史文化积淀。书法艺术的发展与文房四宝的不断改进和发展也是密不可分的。

除了笔、墨、纸、砚，毛笔书法所用的工具材料主要还有笔洗、笔架、笔挂、笔帘、书画毛毡、镇纸等，下面逐一说明。

1. 笔

毛笔（图 1-1）的笔毛主要用羊、狼、鸡、鼠、兔、马等动物毛。现代一些新工艺的毛笔，使用了一定比例的尼龙毛或其他材料的毛，书写的感觉也不错。毛笔的笔管一般以竹或其他材料制成。



图 1-1 毛笔

从我国出土的新石器时代的陶器的花纹可以推断，早在六七千年前，中国古人就已经在使用毛笔了。毛笔的使用，决定了中国书画的特性，使中国书画成为具有中华文化特色的享誉世界的独特艺术。

毛笔的分类如下。

（1）以笔毫的材料来分

用弹性强的毛制作的笔称为硬毫笔。用绵软性强的毛制作的笔称为软毫笔。将硬毫、软毫按一定比例掺和取用，则称为兼毫笔。

硬毫笔主要是用黄鼠狼毛、熊毛、鼠须、猪鬃等原料制成，笔锋相对较硬，富有弹性，容易写出劲挺的感觉，但初学者使用时容易把笔画写得偏硬和过细。

软毫笔主要是用羊毛、鸡毛、兔毛、胎发等原料制成。同样大小的笔，软毫笔的含墨量比硬毫笔更多，软毫笔笔毫偏软，笔画容易写得饱满而富有变化，但初学者不易控制，容易造成笔画不挺拔。

兼毫笔，用两种以上的动物毛合并制成。人们常常根据配料比例不同而命名，如五紫五羊、七紫三羊等，这种笔毫软硬适中。对比软毫笔与硬毫笔，兼毫笔的含墨量适中，初学者较易把握。

（2）以笔锋长度来分

以笔锋长度来分，毛笔可以分为长锋、中锋、短锋。同样材质的笔，长锋笔会比较软，书写时变化也相对比较丰富。

初学者宜选用长锋或中锋。

（3）以笔的大小来分

不同大小的毛笔适于写不同大小的字，小笔不宜写大字。初学者最好备有数支大、中、小不同型号与材料的笔。

好的毛笔具有“尖、圆、齐、健”的特点，即古人所说的“四德”。“尖”是指笔毫聚拢时，笔锋较尖；“圆”是指笔毫聚拢时周身丰满圆浑；“齐”是指笔毫铺开时顶部平齐，笔毛均匀；“健”是指笔毫弹性较好。

新笔初次使用前须用温水（或冷水）浸泡，让笔毫自然化开，再轻轻洗去胶水，沿笔洗边缘将毛笔多余的水刮掉，待笔锋聚拢即可使用。

每次使用后立即洗笔，不能等笔上墨水干了以后才洗；洗笔时不可用力在笔缸内用力搅动或将笔锋逆水流方向清洗。洗完后应将笔上多余的水沿笔缸刮掉并理顺、理正笔毛，洗净后不要装上笔套，以防笔毛腐烂和出现脱毛现象；要将毛笔笔尖朝下放在阴凉处或用笔帘存放，不可将笔暴晒在阳光下。

2. 墨

墨的选用详见本书第六章的墨法。

3. 纸

造纸术是我国古代的“四大发明”之一，也是我国对世界文明的伟大贡献之一。

书法用纸可分两类：一类是临帖练习用的纸，另一类是书写作品用的宣纸。

临帖练习用的纸一般以吸水性适中、略松软为宜。常用的练习纸有毛边纸、元书纸等（图 1-2）。这类纸价格相对低廉，书写时易于控制，有利于练习笔法，熟悉墨法，增强腕力。

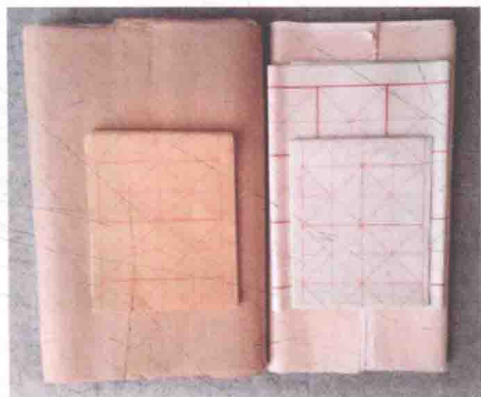


图 1-2 临帖练习用纸

初学书法不要用纸面光滑、无吸水性的机制纸。

书写作品的纸一般以宣纸为宜。宣纸始产生于唐代宣州，因地得名宣纸，迄今已有 1 500 余年的历史。现在浙江、四川等地也生产此类性能的纸，通常也称为宣纸。

从制作材料上来分，宣纸有棉料、净皮、特净三类。从大小规格上来分，宣纸有四尺宣、五尺宣、六尺宣、八尺宣、丈二宣等。从吸水性及渗化性强弱来分，宣纸可分为生宣、熟宣、半生宣。

生宣：生宣渗化水分较强，初用时难以掌握，若熟练之后，则能使笔墨层次丰富多变。

熟宣：是加工过的宣纸，书写时不渗水，适宜于写精致的小字。熟宣同样是不渗水的，因其松软，适宜于毛笔的行笔，它与一般的机制纸是完全不同的。

半生宣：是介于生宣与熟宣之间的纸，兼两者之长。这种纸对初用宣纸的人来说相对容易掌控些。

4. 砚

砚也称砚台，是用于磨墨的工具。砚是伴随墨的使用而发展的（图 1-3）。

考古发现，五千年前我国即开始使用砚台。歙砚、端砚、洮砚、澄泥砚及红丝砚均为我国的名砚。随着墨汁的普及运用，名砚渐渐成为鉴赏家的收藏对象，多用于赏玩。

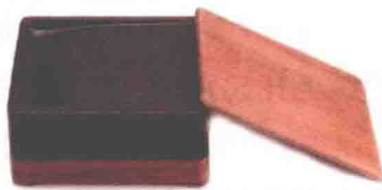


图 1-3 砚

5. 笔洗、笔架、笔挂、笔帘、书画毛毡、镇纸等

① **笔洗**：装水洗笔的器皿，大小形状不一。笔洗质地有很多种，最常见的是瓷笔洗（图 1-4）。

② **笔架**：笔架（图 1-5）亦称笔搁，是用来架笔的工具，其材质多为瓷、铜、铁、木。



图 1-4 瓷笔洗



图 1-5 笔架

③ **笔挂**：毛笔洗完吸干净水后挂笔的工具，以便使毛笔垂直朝下，保护笔毛形状不变（图 1-6）。

④ **笔帘**：又称为笔卷，是用来存放、携带毛笔的工具，形如竹帘，多以细密的竹篾制成。笔帘一次可以卷多支毛笔，并保护笔头；笔帘通风，可使毛笔较快干爽，不易发霉，利于保护毛笔，也不会弄脏书籍等物（图 1-7）。



图 1-6 笔挂

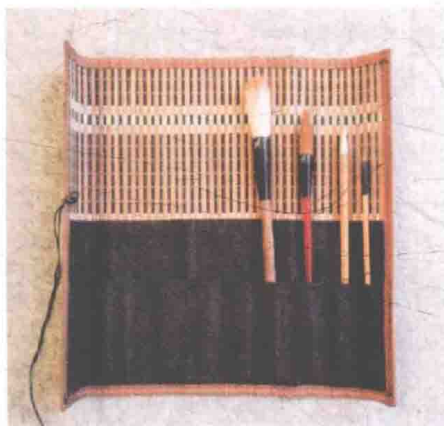


图 1-7 笔帘

⑤ **书画毛毡**：用来铺在桌面上，防止墨汁直接透过宣纸或练习纸而弄脏桌子。毛毡的绒毛托起宣纸，能吸收多余墨水，利于对墨的控制（图 1-8）。

⑥ **镇纸**：写字作画时用来压纸的工具。它们都有一定的重量，用于压住纸张，使纸张在书写时不会移动，故也称作镇尺、压尺。常见的镇纸多为长方条形，其材质有木质、铜质、瓷质、玉质等。初学者用木质为好，不易摔坏（图 1-9）。

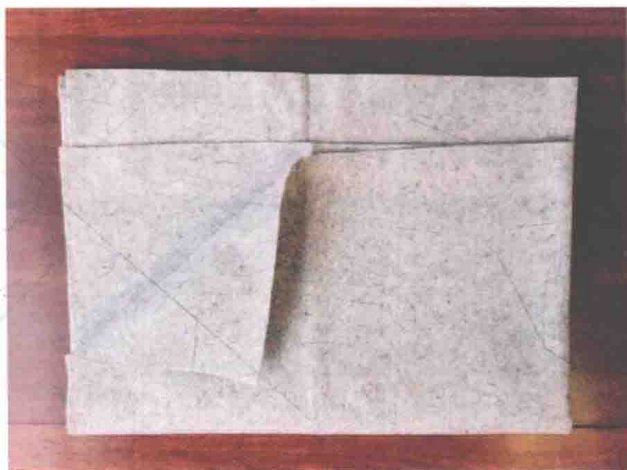


图 1-8 书画毛毡



图 1-9 镇纸

6. 字帖

字帖的选用详见第二章的心法。



作业

1. 了解学习书法的工具。
2. 准备练习书法的学习工具。

第二章

心 法



心法三字经

学书前，手足安；
屏视听，坐姿端；
匀呼吸，身心宽；
聚神气，心意专；
执笔正，锋不偏；
心之境，美丑源；
品欲高，学识渊；
心唯正，方致远；
先静心，方入眼；
眼既明，手易练。

第一节 什么是心法

学习书法，不是谁写的字多，谁的书法就会好些。为什么呢？因为学书法不只是手“练习”的过程，手是由“心”所指挥的；人的思想境界和情绪状态，即人的“心”的状态决定了书法练习的效果。

《礼记·大学》云：“心不在焉，视而不见”。在书法学习中，如果不用“心”，眼睛就会看不准确，手就会做不准确，这种状态下的练习多是无效的练习，甚至会起到反作

用，养成不良的写字习气。

西汉著名的学者扬雄曾说：“言，心声也；书，心画也。声画形，君子小人见矣。”意思是一个人的语言，反映了其内心境界；一个人的字迹，反映出其内心和德行品性，这两点可以判断一个人是君子还是小人。

有一次唐代著名书法家柳公权在写字，唐穆宗在一边观看，非常欣赏，就问道：“你的字怎么写得这么好呢，能告诉我书法的秘诀吗？”柳公权毫不犹豫地回答：“用笔在心，心正则笔正！”

可见古人对书法的学习，首重用“心”。心法，就是书法学习中“心”的修炼方法，如果不注意对“心”的修炼，则很难达到学习的效果。

第二节 对心法的理解

“心法”是书法学习中最为关键的“法”，主要是“思想境界”与“情绪状态”两大方面的修养之法。

思想境界的“修”，是指综合的文化学识层面上的“修”，不能仅限于专业方面的知识和技能技巧的学习。一般而言，人的文化学识程度越高，学识越渊博，其书法也更有韵味，作品的境界就会越高。

情绪状态的“修”，是指人的个性上的“修”，应该因人而异进行修炼。书法是表达人的情感的艺术，书写时创作者的情绪状态对作品效果的影响很大，所以在书写时要调控好自己的情绪，从而在艺术的情感表达时做到孔子所说的“从心所欲不逾矩”。

一、思想境界的修养

1. 综合文化学识的修养

书法起源于自然，随着人类文化的发展而发展；书法与其他学科文化是相通的，并从其他学科文化中汲取了大量的养分。所以，文化学识的修养是学习书法的基础之一。

所谓“修”，就是吸取、学习，目的是打下知识体系的基础；所谓“养”，是在“修”得的知识基础上的提炼、思考和升华。文化学识的修养不是一朝一夕的事情，活到老，学到老，是人一生的功课，所以我们要多读书，勤思辨，广阅历，拓视野，以提高自己的文化修养。

很多统帅将领、文人学者练习书法所花的时间比一般人少，但他们在书法上的造诣却很高。其实，这主要的原因在于他们文化修养上的高度，文化修养提高了，再勤加练习，写出来的书法就不会俗气。李世民、李白、岳飞、竺可桢的书法便是例证，见图2-1～图2-4。