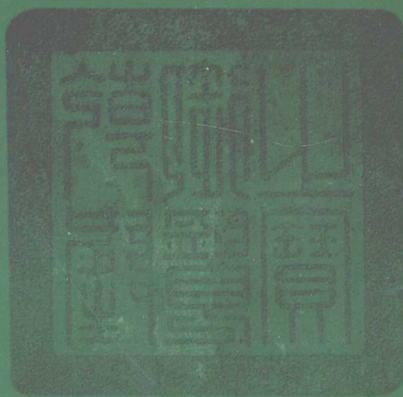


书 法 教 学 丛 书

SHUFA

JIAOXUE

CONGSHU



拜中岳命作

第 二



■ 邱振中 著

■ 中国美术学院出版社

书法技法的分析与训练

书 法 教 学 丛 书

书法技法的分析与训练

修订版

邱振中著

中国美术学院出版社

责任编辑：范景中 陶柏生

执行编辑：洛 齐 陈 进

封面设计：李小平

版式设计：谭振飞

责任出版：陶柏生

图书在版编目 (CIP) 数据

书法技法的分析与训练/邱振中编著. —2 版 (修订版).

—杭州：中国美术学院出版社，2001.8 (2004.4 重印)

(书法教学丛书)

ISBN 7-81019-944-7

I. 书… II. 邱… III. 汉字-毛笔字-书法-高等学校-教材 IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 031369 号

书法技法的分析与训练

邱振中 著

中国美术学院出版社出版

(杭州南山路 218 号/邮编：310002)

全国新华书店经销

杭州云轩印刷有限公司印刷

2001 年 8 月第 2 版/2004 年 4 月第 2 次印刷

开本 787×1092 1/16

字数 200 千/图 366 幅/印张 24

印数 3001-4000 册

ISBN 7-81019-944-7/J·881

定价：37.00 元

导 言

《书法技法的分析与训练》是一部以 166 个练习组成的书法技法教材。这 166 个练习包括了传统书法和现代书法创作的全部基本技巧。

全书共六部分，各部分由浅入深，反映出每一类技巧发展、深化的途径；复杂技巧都被拆解成各种简单的操作，然后再加以整合。通过全书的编排，可以看出一位现代书法艺术家在技巧方面应有的才能构成。

一种以才能的全面发展为主旨的书法训练体系，必须建立在对历代作品深入、细致的形态分析的基础之上。书法形态分析已经取得的进展，成为这部教材编写的依凭。当然，教材的编写也引发了一些新的思考，对书法作品和书法创作各个环节的审视，使它成为一部以特殊方式编排的书法形态学。

对技法的把握有一深度的区别。例如笔法，可以分别在笔画形态、操作方式、动力形式等层面提出要求；对于字结构，也可以分别在外形、单元空间、动力形式等方面提出要求。如果把初级层面的要求当作这一技巧的全部目标，将严重妨碍才能的发展。教材在这里体现了循序渐进的深度原则。书中把动力形式的训练辟为单独的一章，同时把操作的定型安排在这一深度上。

教材中所有训练都尽可能通过少量范字、范例而进行。技巧经过分析，它的核心部分直接呈现在人们面前，少量的范例正有助于人们对基本操作的熟练掌握。训练量与其分散在众多的范例中，不如集中在一处或数处。这种安排亦为技巧的运用提供了基础。我们在每一练习中都尽可能加入了独立运用的有关内容。它为人们进入创作做好了准备。

现代社会中，人们的视觉经验极为丰富，各种艺术创作与设计，都成为感官无法拒绝的对象，它们深刻地影响着人们潜意识中对图形的接受和评价方式。一位书法家无法回避自己与观众心理深处的变化。这种变化有助于我们从新的视角来审视以往的全部视觉经验。此外，它还为书法艺术在现代艺术中重新取得重要地位提供了机会：人们完全有可能利用书法或根植于书法，创造出第一流的现代作品。由现代视觉经验发展而来的重要技巧，是一位现代书法艺术家才能构成中不可缺少的组成部分。书法艺术有自己介入现代视觉经验的特殊方式，教材中的有关练习从书法的特点出发，致力于建立两种视觉经验之间的联系。

教材十分重视对想象力的训练。传统书法创作对想象力几无要求，这与以反复临

摹经典作品为核心的训练方式互为依存。单元空间、动力形式、汉字构成等内容的引入,使书法艺术中想象力的存在、生长都有了可靠的支点。

一位艺术家才能发展的基础与途径对风格的形成具有重要影响。教材为造型艺术家感觉与技巧的发展提供了一个可供选择的基础。

《书法技法的分析与训练》为书法专业本科教材,亦可供美术院校非书法专业基础课和选修课使用。各种形式的书法教学可用作参考,亦可选用部分练习作为教材,其它作为阅读材料。

说 明

一、本教材按技巧类别编排，但训练时某些内容可以交叉进行，例如第一部分练习十以后即可与第二章的练习混合编排；教师可根据学生的具体情况安排不同的训练程序，但每一部分练习的相对位置一般不要变动。

二、当学生完成练习有困难时，应检查是否是由于前面练习的内容未真正把握；教师可根据每一学生的不同情况，安排复习前面的练习，或者某一练习的部分内容。

三、练习与图号的标记：练习 1—4 (2)，指第一部分练习四“步骤与要求”第二点；图 1—4 (a)，指第一部分练习四图 a。书后附图独立编号，如图 4、图 12。

四、工具：硬毫（狼毫或其它）和软毫（羊毫）笔各一支，笔毫长 30 毫米左右，线条和简单线结构的练习未标明工具种类时，可使用软毫笔；书写篆书、隶书、楷书一般使用软毫笔，书写行书、草书一般使用硬毫或兼毫（硬、软毫混合）笔。

五、各种线条练习中线条不宜过细、过短，宽度应在 5—10 毫米左右，长度不小于 100 毫米；各种字体练习字径不小于 50 毫米。

目 录

导言 说明

第一部分 笔法

- 一 执笔 3
- 二 空中运笔 4
- 三 中锋横、竖线 5
- 四 中锋弧线 6
- 五 藏锋—I 7
- 六 藏锋—II 8
- 七 落笔方向的控制 9
- 八 提笔位置的控制 10
- 九 提按 11
- 十 出锋 12
- 十一 侧锋 13
- 十二 折笔—I 14
- 十三 折笔—II 15
- 十四 摆动—I 16
- 十五 摆动—II 17
- 十六 手腕的灵活运动 18
- 十七 转笔—I 19
- 十八 转笔—II 20
- 十九 转笔—III 21
- 二十 转笔—IV 21
- 二十一 转笔—V 22
- 二十二 连续转笔—I 23
- 二十三 连续转笔—II 24

- 二十四 连续转笔—III 25
- 二十五 转笔中腕与臂的配合—I 26
- 二十六 转笔中腕与臂的配合—II 27
- 二十七 转笔中腕与臂的配合—III 28
- 二十八 不完全折笔 29
- 二十九 转笔与折笔的交替使用 30
- 三十 笔锋进出点画的位置和方向 32
- 三十一 点画内笔锋运动轨迹 33
- 三十二 点画的立体感 34
- 三十三 点画间笔锋运动轨迹 35
- 三十四 力量的控制 36
- 三十五 线条的质感 37
- 三十六 节奏—I 38
- 三十七 节奏—II 40
- 三十八 节奏—III 41
- 三十九 节奏—IV 44
- 四十 笔法分析—I 45
- 四十一 笔法分析—II 46
- 四十二 笔法分析—III 47
- 四十三 笔法分析—IV 47
- 四十四 笔法分析—V 48
- 四十五 笔法分析—VI 48

第二部分 字结构

- 一 等距线条 51
- 二 线条距离与位置的渐变 52
- 三 线条形状的渐变 53
- 四 平行线段对字结构的影响 54
- 五 平行渐变线段对字结构的影响 55
- 六 曲线形状的控制—I 57
- 七 曲线形状的控制—II 58
- 八 简单线结构的情调 59
- 九 单元图形的情调 60
- 十 单元图形的归纳 61
- 十一 单元图形的临写—I 62
- 十二 单元图形的临写—II 62

- 十三 单元空间的临画—I 63
- 十四 单元空间的临画—II 64
- 十五 单元空间的临画—III 65
- 十六 单元空间的临画—IV 66
- 十七 单元空间面积的控制 66
- 十八 字结构中的单元空间—I 67
- 十九 字结构中的单元空间—II 69
- 二十 字结构中的单元空间—III 70
- 二十一 单字内部空间与外部空间 71
- 二十二 单字外接多边形—I 73
- 二十三 单字外接多边形—II 74
- 二十四 大尺度笔画 74
- 二十五 不完整字结构 75
- 二十六 书写过程中对字结构的感受 76
- 二十七 预想字形 77
- 二十八 字结构的重心 77
- 二十九 狂草结构的临写 78

第三部分 章法

- 一 单字轴线 81
- 二 行轴线与轴线图 82
- 三 单字的连接—I 83
- 四 单字的连接—II 84
- 五 单字的连接—III 85
- 六 单字的连接—IV 86
- 七 单字的连接—V 87
- 八 单字的连接—VI 88
- 九 单字的连接—VII 90
- 十 单字的连接—VIII 91
- 十一 单字的连接—IX 92
- 十二 单字的奇异连接—I 93
- 十三 单字的奇异连接—II 94
- 十四 单字的奇异连接—III 95
- 十五 单字轴线位置的控制 96
- 十六 字结构的随机处理 97
- 十七 字结构距离的控制 98

- 十八 行侧廓的控制—I 99
- 十九 行侧廓的控制—II 100
- 二十 行侧廓的控制—III 101
- 二十一 行距的控制—I 102
- 二十二 行距的控制—II 103
- 二十三 垂向行轴线 104
- 二十四 折线行轴线 105
- 二十五 行轴线对风格的影响 106
- 二十六 行轴线间的关系—I 107
- 二十七 行轴线间的关系—II 108
- 二十八 习作轴线图的调整 109
- 二十九 字间空间的包容性 110
- 三十 分组线连缀—I 111
- 三十一 分组线连缀—II 113
- 三十二 分组线连缀—III 113
- 三十三 分组线连缀—IV 114
- 三十四 分组线连缀中的行间空间 115
- 三十五 影响章法的其它因素 116

第四部分 动力形式

- 一 点画的动力特征—I 119
- 二 点画的动力特征—II 120
- 三 点画的动力特征—III 121
- 四 点画的动力特征—IV 122
- 五 点画的动力特征—V 124
- 六 动力形式的感受与分析—I 125
- 七 动力形式的感受与分析—II 127
- 八 动力形式的感受与分析—III 129
- 九 动力形式的感受与分析—IV 131
- 十 动力形式的感受与分析—V 134
- 十一 动力形式的感受与分析—VI 138
- 十二 动力形式的感受与分析—VII 141
- 十三 动力形式的习得—I 142
- 十四 动力形式的习得—II 143
- 十五 动力形式的习得—III 145
- 十六 动力形式的习得—IV 145

- 十七 动力形式的习得—V 146
- 十八 动力形式的习得—VI 147
- 十九 动力形式的习得—VII 147
- 二十 动力形式与字结构—I 148
- 二十一 动力形式与字结构—II 149
- 二十二 动力形式与字结构—III 150
- 二十三 动力形式的调整—I 151
- 二十四 动力形式的调整—II 152
- 二十五 动力形式的调整—III 153
- 二十六 书法与绘画中的动力形式—I 154
- 二十七 书法与绘画中的动力形式—II 155
- 二十八 线条与客观世界的动力形式 156
- 二十九 动力形式的迁移—I 157
- 三十 动力形式的迁移—II 158
- 三十一 动力形式的设计 158

第五部分 汉字构成

- 一 书法与抽象图形—I 161
- 二 书法与抽象图形—II 162
- 三 书法与抽象图形—III 163
- 四 字结构对空间的分割—I 164
- 五 字结构对空间的分割—II 165
- 六 书法元素的构成—I 166
- 七 书法元素的构成—II 167
- 八 书法元素的构成—III 168
- 九 书法的现代构成—I 169
- 十 书法的现代构成—II 170
- 十一 书法的现代构成—III 171
- 十二 书法的现代构成—IV 172
- 十三 书法的现代构成—V 173
- 十四 书法的现代构成—VI 175
- 十五 书法作品的二次构成—I 176
- 十六 书法作品的二次构成—II 178
- 十七 书法与抽象绘画—I 180
- 十八 书法与抽象绘画—II 181
- 十九 书法与抽象绘画—III 182

二十 书法与抽象绘画—IV 183

第六部分 综合练习

一 笔法演变的图像分析 187

二 作品在笔法史中的位置 187

三 章法构成的分类 188

四 成幅临写—I 189

五 成幅临写—II 189

六 技巧与个性的综合分析 190

附图 191

练习答案 349

附录：现代书法教学的若干重要环节 邱振中 351

后记 365

第一部分 笔法

笔法指控制毛笔的运动，从而写出具有一定审美品质的线条的方法。

对笔法的分析、判断、鉴赏，通常都是通过作品来进行的，也就是说，通过点画的形状来感受、认识笔法。人们在这里往往忽略了两个至关重要的环节：其一，一定形状的点画必须通过工具（毛笔，特别是笔毫部分）特定的运动方式才能实现；其二，控制工具运动方式的是书写者的操作，而毛笔的某种运动方式总可能由若干种不同的操作近似地完成——我们用到“近似”这个词，是因为精密的分析表明，笔毫的一种运动方式仅仅对应一种手臂的运动方式，但由于工具性能、纸张质地、墨水浓度、空气湿度等不可能完全重合，精确的对应无法在书写中得到验证，分析只能在有限的精度内进行。例如，一道均匀地由细变粗，又由粗变细的线条，既可以用提按的方法书写（手腕几乎没有动作），也可以用摆动的方法书写（主要靠手腕的动作）。——因此，笔法一词包含三个层面的内容：点画（线条）形状、笔（特别是笔毫）的运动形式、手部（包括指、掌、腕、臂）的操作方式。前者是笔法指向的目标，后者是控制笔法的根本。

操作的关键是动作的协调感。只有从指至臂所有部位都能自如地发挥出运动上的潜能，才能创造出变化丰富、域限宽阔，同时又富有表现力的笔法。

练习中徒手操运的训练（不执笔）是为了避免执笔时手部多少会产生的紧张感，而专注于运动本身，同时争取在实际操作之前便获得对协调动作的初步体验。

一 执笔

训练目的 掌握正确的执笔方法。

说明 书法史上，执笔方法一直在不停演变，因此永远不会有什么唯一正确的方法，然而有一些基本的原则是不能违背的，例如必须便于进行各种复杂的操作。我们所建议的方法使指、腕各关节处于自然而放松的准备状态，随时可以调整力量，朝各个方向灵活地运动。当然，由于每人手部构造不一样（特别是指、掌长度及其比例），执笔的外观会有一些区别。

步骤与要求

1. 端坐于桌前，胸部离开桌沿；左手小臂自然弯曲，放于桌面；右手自然下垂于身侧，放松。
2. 右手移至桌面上方，小臂与桌面平行，略高于桌面，手掌姿势不变（半握拳），手掌与桌面大致成 45° 角，手腕平直（图 a）。
3. 左手将毛笔放在右手拇指、食指、中指之间，三指轻轻贴住笔杆，抓住毛笔，笔杆垂直；右手无名指、小指并拢，轻轻向外抵住笔杆；肩、肘、腕、指等部位尽可能放松（图 b）。

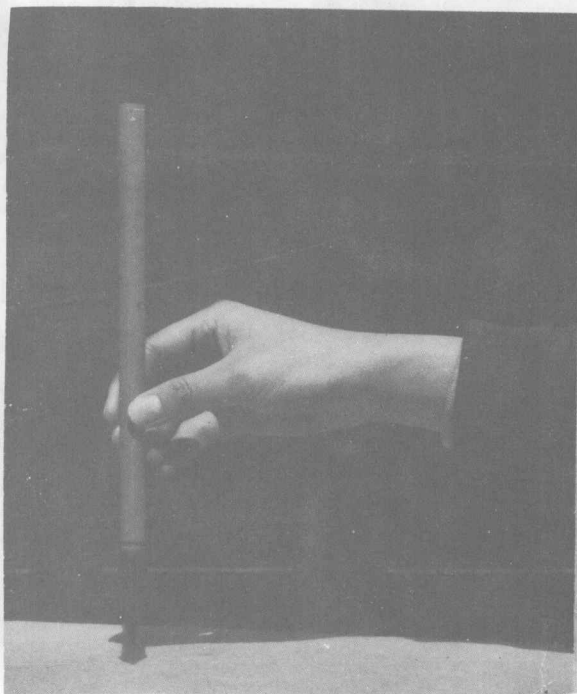
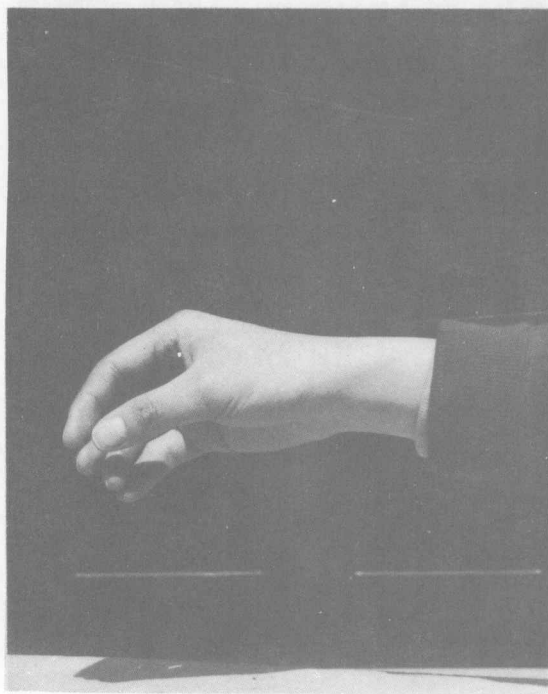


图 a 图 b

二 空中运笔

训练目的 掌握正确的运笔姿势，体会手部各关节协调运动时的感觉。

说明 蘸墨在纸上书写，肩、腕很容易紧张，空中运笔则比较容易放松，比较容易体验到运笔时协调运动的特殊感觉。

步骤与要求

1. 保持正确的坐姿与执笔姿势，在空中书写横画，动作范围尽可能大（书写尽可能长的横画），从左至右，速度均匀，肩部配合动作；肩、肘、腕、指尽可能放松；反复多次，直至运行平稳、协调。

2. 要求同上，在空中书写竖画；笔处于书桌中央略偏右的位置；肩关节放松，带动手臂。

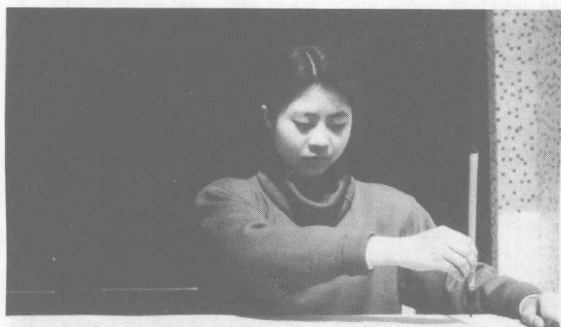


图 a 横画开始时的姿势



图 b 横画结束时的姿势



图 c 竖画开始时的姿势



图 d 竖画结束时的姿势

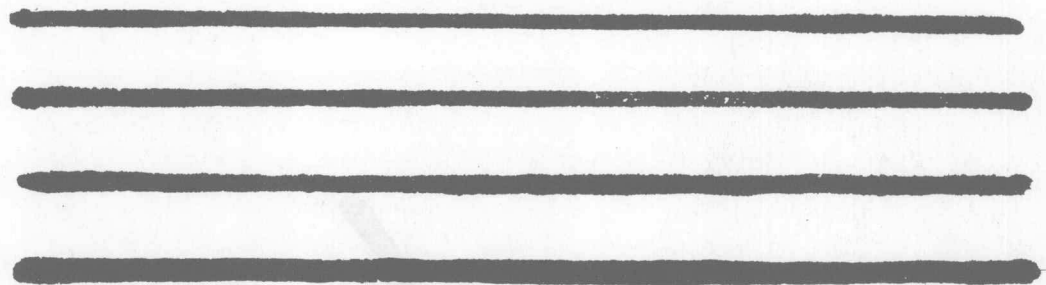
三 中锋横、竖线

训练目的 中锋笔法的初步运用。

说明 当笔毫在纸上落下时，笔尖指向某一方向；当笔尖的指向与线条推移的方向正好相反时，这种运笔方式称为中锋。书写中锋线条时笔尖始终在线条中央。

步骤与要求

1. 保持正确的执笔姿势，在纸上书写横画；横画与桌沿平行，笔尖按下后，让它始终指向与运动方向相反的方向；练习多次，直至线条均匀、平稳。
2. 按以上要求书写竖画。
3. 做以上练习时注意肩部的放松与配合。
4. 比较空中运笔和实际书写手部感觉的区别。



不同宽度、不同速度的平直线