

大学书法 教程

邱振中 著



普通高等学校艺术学科重点规划教材系列

高等教育出版社

THE
LAW
OF
THE
STATE

OF
THE
STATE

OF
THE
STATE

“学校之木”重点规划教材系列

书法教程

邱振中 著

高等教育出版社·北京

DAXUE SHUFA JIAOCHENG

J292.1
61

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话 (010) 58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真 (010) 82086060

反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

邮政编码 100120

图书在版编目(CIP)数据

大学书法教程 / 邱振中编著. -- 北京: 高等教育出版社, 2014.8

ISBN 978-7-04-033597-2

I. ①大… II. ①邱… III. ①汉字-书法-高等学校-教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第029509号

策划编辑 蒋文博
责任校对 刘春萍

责任编辑 潘亚文
责任印制 毛斯璐

封面设计 王凌波

版式设计 王凌波

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/16
印 张 15.25
字 数 320千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2014年8月第1版
印 次 2014年8月第1次印刷
定 价 42.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 33597-00

关于作者

邱振中，中央美术学院教授、博士生导师、书法与绘画比较研究中心主任，中国美术馆专家委员会委员，中国书法家协会学术委员会副主任。著名书法家、艺术家、书法理论家、书法教育家。1947年生于南昌，1981年浙江美术学院（今中国美术学院）书法专业研究生毕业。1995—1997年任日本文部省外国人教师、日本国立奈良教育大学客员教授。著有《书法的形态与阐释》《书法》《中国书法：167个练习》《愉快的书法——进入书法的24个练习》等。在北京、日内瓦、奈良、香港等地举办个人作品展览，书法与绘画作品参加国内外多种重要展览。

总主编语

徐冰（中央美术学院副院长）

这套教科书是为中国高校艺术专业及非艺术类大学生特别编制的，包括对艺术史、论、欣赏、创作以及美术的几个主要门类的性质和技法的介绍。人们在习惯上总是对艺术报以敬畏之心，这是由于艺术被人类视为“灵感”的结果，它在人类文化活动中的地位不断提升。也由于对艺术的阐述与解说，其实是件难为之事。视觉艺术所传达的信息，确实是难于用语言文字复述的。属于“艺术”的部分，严格讲是不能被其他形式“位移”的，这也是视觉艺术之所以存在的理由。在中国还有更多一层的困难，是因为今天普遍使用的论述艺术的方法是受到西方方式影响的。再加上现、当代艺术千奇百怪的表现，这些就造成了人们对艺术的“距离感”。我们作为这套教科书的编写者清醒于此，所以，力求以精要、清晰的叙述和图例，实实在在地把信息表述清楚，也力求点到本领域的实质部分。

我们邀请了在艺术创作、艺术批评和教学第一线的、有经验艺术家、专家、教师参与这套教科书的编写工作。其中不乏既是成功艺术家又是教师；既是艺术史家又是活跃在艺术批评前沿的学者。艺术学科除学理、知识外，具有“术科”的性质，带有很强的技法性、操作性和体验性，所以编著者长期实践经验的总结，就变得尤为宝贵和重要。

中国人讲“道”与“器”的关系。“道”即是境界，而“器”是表达境界的手段。要抵达“道”之境界，必须搞懂何为“境界”，这即是本套教科书中史论和欣赏部分讲述的；分析总结“器”的使用者，是如何用“器”来表达情感和思想的。而对“器”得心应手的掌握和控制是要通过磨炼的，这即是教科书中专业技法部分讲述的。艺术家用器达道，史论家析器论道，入径不同，但触碰的事情是一个，涉及的是艺术的核心命题——艺术的道理：艺术家是干什么的？艺术家手里的“活儿”与其所生活时代的关系？艺术是怎样生成和生效的？

我以为，艺术家用艺术的手法为人类补充理性思维以外的创造、感知力与想象空间，以艺术的特有方式表达着对所生活时代的敏感与思考。优秀的艺术家总是要表达自己新的发现和说别人没有说过的话。那怎么说呢？思想家、文学家通过语言、文字，而艺术家则是通过“艺术的语言”说出来。要说清楚过去没有人说过的话，就需要寻找到新的、过去没有使用过的语汇。艺术家独特的感知被提炼出有效的造型语言，最终落实在自己的作品上，这就是艺术的创造。这种创造能把人们带到一个新的“地方”——是人类在视觉经验、看事情的视角、情感的波动以及感官愉悦的程度上，不曾有过的。这些新体验是艺术家通过具体的造型、色彩的控制、笔触的节奏，抑或是一块材料的处理、影像的加入，甚至声音、气味的使用营造出来的。这就是艺术家要做的事，由此推进了艺术语言的发展。艺术史总是记载这样的艺术

家。而这些创造，多数是基于基础教科书中所传授的原理、技巧以及其他知识与传统滋养的。

其实，通过学习艺术或与其相关的领域，艺术教育留给学习者的，是思维的另一面被打开——在习惯的逻辑之外还有另类的方式。在掌握造型和画种技能以外，更深刻的收获也许是了解历史上优秀艺术家的品格，对学术和事业的态度以及方法。在教与学的过程中，通过对每一件作品的理解，对每一笔的体会，通过交换感受的点滴小事，使学习者从一个粗糙的人变为一个精致的人，一个训练有素、懂得工作方法的人，懂得在整体与局部的关系中明察秋毫的人。使学生具备从事任何领域都必须具备的一种素质：一种穿透、容纳、消化各类文化现象的能力以及执行的能力——最终解决的是作为一个人的水平问题。而这水平的提升，是人们在每一笔处理的思辨过程中所获得的。

艺术家的学风应该是：具备最严谨的功底和最活跃的思想，追求学科的精深与前沿的开阔视野。这套教科书在编写上以较为传统的艺术学分类方式为基础，补充个别新型门类，以保证对此学科门类的历史、特性、技巧等方面进行精要、准确的解说；同时，又把视角伸向具有未来生长力的领域。艺术教育有对“艺术生态物种库”保护的职能，又有对优生代基因的发现、培育的责任，是为艺术学科进行基因工程工作的。基因工程是具有学理性、标本性和基础性的。某种程度上，这是教育在艺术生态中的作用。教科书为学习者提供有益的学术营养，再经过学习者的选择、消化和创造性地发挥，就会生长出滋养未来的更多成分的养料。

我一直认为在所有的书籍里教科书是最重要的，它把人类思想的精华，把已成为知识的部分传授给后学。从而它必须是有理有据、表述准确的，每一句话都应该是负责的，这是我们编写团队的共识和追求。但在编写中难免有表述不当或疏漏之处，我们敬候有识之士的指正，以便使这套书尽可能地降低误人之处。

感谢所有为此项工程的实现付出努力的人。

2012年10月

前 言

书法是中国最具特色的文化现象，它导源于日常书写，可以毫不夸张地说，每一个使用汉字的人与书法都有着密切的关系。

书法包含中国文化的多种要素，如语言文字、视觉图形、学识修养、意义阐释等。没有任何领域能够像书法这样，把这些重要的内容糅合在一起。

自古以来，书法都是知识阶层自我修养最基本的组成部分，是中华民族发展审美能力、培养艺术才能的重要领域。书法寄托了各个文化阶层的审美理想。书法是感受、了解、深入中国文化最方便、最亲切的入口。学习一些关于书法的知识和技能，学会欣赏书法，是一个人文化水平的一种标志。

书法是发展相关艺术素养的理想领域，例如由视觉的敏感而带来的对各种事物的敏感，以及把这种敏感引向整个精神生活的能力。

一位著名美术史家说过，中国书法所起的作用与西方文化中音乐所起的作用相似。

对于非书法专业的学生，课时不多，但如果安排得当，它完全可以成为发展书法欣赏能力和书法才能的起点。

艺术才能远非人们想象的那么罕见，但要通过学习和训练而成长，书法是一个机遇。

艺术才能包含的首先是敏感、想象力和审美判断力。这些素质并非仅仅用于艺术创作，它们在所有创造领域，以至在日常生活中都具有重要意义。

美术专业中书法课程的开设尤其重要。现有的美术教育体系中，与传统文化有关的内容极少涉及，不用说中国画之外的专业，中国画各专业中，往往也只点缀很少的几节书法课。

对于设计、绘画、雕塑等专业，书法可以带来已有教学体系中缺少的中国要素。

书法特殊的构成原则和特有的技法可以为当代创作提供借鉴，至于创作方法、素质训练的手段和途径等，可以给各专业以丰富的启示。

本书选择的内容，大于一般书法选修课的容量。这是因为一般书法选修课不足以包容足够的关于书法的知识和练习。我们决定扩展教材的范围，为教师在教学中的选择以及学生课外的阅读提供更丰富的材料。

全书包括书法概论和技法训练两部分。书法概论部分既包括传统中的重要思想，也包括一些具有理论深度的最新的讨论。教材中没有包含书法史部分，这是因为我们考虑到“中国书法史”可以作为单独的选修课来开设，与本课程应当有明确的区分。但必要的历史知识已经穿插在本教材的各个章节中，特别是各种书体的发展，与历史有关，但与训练关系更紧密。

技法训练部分按照循序渐进的原则安排了六十九个练习。挑选第五章和第六章若干练习进行初步的训练以后，可以在篆书、隶书、楷书中选择一种字体进行较长时间的临习，同时加入第七章和第八章的内容。当选定的字体有了一定的基础后，便可以在行书和草书中选择一种进行训练。

邱振中

2013年12月24日

目录

上篇 书法概论 003

绪论 005

- 一、墨迹与拓本 005
- 二、墨迹与印刷品 007
- 三、书法作品的形制 009
- 四、字体的大小 011
- 五、落款与印章 011
- 六、作品欣赏 013

第一章 书法的起源 017

- 一、汉字与毛笔 017
- 二、书法：语言的视觉形式 018
- 三、中华民族的语言观 019
- 四、易象与书法：自觉意识的发展 020
- 五、日常书写 023

第二章 书法作品的构成 026

- 一、书法作品的构成 026
- 二、笔法 026
- 三、一支毛笔可能的运动方式 028
- 四、两类空间 030
- 五、汉字的演变 032
- 六、字体的演变与笔法的演变 035
- 七、空间特征：字结构的又一种观察方式 039
- 八、章法：定义与构成方式 041
- 九、章法的演变 043
- 十、墨法 045
- 十一、书法的有机性 048
- 十二、节奏与动力形式 050

第三章 含义与表现机制 053

- 一、书法中“表现”的概念 053
- 二、表现的机制 056
- 三、“神”“韵”“气”及其他 057

第四章 书体流变 061

- 一、甲骨文 061
- 二、金文 061
- 三、先秦墨迹 065
- 四、小篆 068
- 五、隶书 072
- 六、草书 076
- 七、楷书 082
- 八、行书 090

下篇 技法训练 105

说 明 106

第五章 笔法 107

- 一、执笔 107
- 二、空中运笔 108
- 三、中锋横、竖线 108
- 四、藏锋—I 109
- 五、藏锋—II 109
- 六、中锋弧线 110
- 七、落笔方向的控制 111
- 八、提按 112
- 九、提笔位置的控制 112
- 十、出锋 113
- 十一、侧锋 114

- 十二、折笔 114
- 十三、摆动—I 115
- 十四、摆动—II 116
- 十五、转笔 117
- 十六、连续转笔—I 117
- 十七、连续转笔—II 118
- 十八、转笔中腕与臂的配合—I 119
- 十九、转笔中腕与臂的配合—II 120
- 二十、笔锋进出点画的位置和方向 120
- 二十一、点画内笔锋运动轨迹 121
- 二十二、点画间笔锋运动轨迹 122
- 二十三、力量的控制 123
- 二十四、线条的质感 124
- 二十五、笔法分析—I 126
- 二十六、笔法分析—II 127
- 二十七、临写拓本的不同笔法 127

第六章 字结构 129

- 一、等距线条 129
- 二、线条距离与位置的渐变 130
- 三、线条形状的渐变 131
- 四、平行线段对字结构的影响 131
- 五、平行渐变线段对字结构的影响 132
- 六、曲线形状的控制 134
- 七、简单线结构的情调 134
- 八、单元图形的情调 135
- 九、单元空间的临画 136
- 十、单元空间面积的控制 136
- 十一、字结构中的单元空间—I 137
- 十二、字结构中的单元空间—II 138
- 十三、单字内部空间与外部空间 138
- 十四、单字外接多边形 140
- 十五、书法与抽象图形—I 140
- 十六、书法与抽象图形—II 141
- 十七、书写过程中对字结构的感受 142

第七章 章法 143

- 一、单字轴线 143
- 二、行轴线与轴线图 144
- 三、单字的连接—I 145
- 四、单字的连接—II 146
- 五、单字的连接—III 147
- 六、单字的连接—IV 148
- 七、单字的连接—V 149
- 八、单字的奇异连接 150
- 九、行侧廓的控制 150
- 十、垂向行轴线 151
- 十一、行轴线对风格的影响 152
- 十二、习作轴线图的调整 153
- 十三、影响章法的其他因素 154

第八章 动力形式 155

- 一、点画的动力特征—I 155
- 二、点画的动力特征—II 156
- 三、点画的动力特征—III 157
- 四、点画的动力特征—IV 158
- 五、动力形式的感受与分析—I 159
- 六、动力形式的感受与分析—II 160
- 七、动力形式的感受与分析—III 161
- 八、动力形式的感受与分析—IV 163
- 九、动力形式的感受与分析—V 165
- 十、动力形式的习得—I 167
- 十一、动力形式的习得—II 168
- 十二、动力形式的调整 169

附 图 171

后 记 232

毒既效毒益深矣
毒以治紙後使名
河之義之於所

義之頓首表亂之極

先墓再離荼毒追

惟酷甚痛慕播

痛貴心肝痛皆

上篇 书法概论



绪论

一、墨迹与拓本

我们平时所见到的书法作品一般分为两类：一类是书写的原件，被称为墨迹（图0-1）；一类是把书写的字迹铸造或刻制在硬质材料上，经过拓制所获得的拓本（图0-2）。

作为书法，关键的因素有两点：文字与书写。文字结构所包含的魅力，是书法吸引人的重要之点，但它只引发一种静态的观赏，而点画的流动感以及流动中所表现出来的丰富的节奏变化，才是书法像一个具有生命的事物那样吸引我们的关键。铸造或刻制的字迹，以及通过它们而获得的拓本，都可以看做是书法作品，但面对它们的时候，必须结合欣赏墨迹的经验，把点画的运动感补充到作品中去——这才是完整意义上的书法。

墨迹在人们建立对书法的感受基础、感受模式的过程中具有决定性的意义。

书法是在汉字长期使用中逐渐形成的，在这一过程中，人们的精神生活与书写活动，与所书写的字迹逐渐糅合在一起——这一过程大部分至今仍然隐藏在迷雾中，字迹与如此复杂的意蕴联系在一起，形式上必然包含极为复杂、极为细微的形态变化——对于一位初学者，这只是一种推理，要感受这种细微的变化还要经过一段时间的训练。

可以说，书法是一种极为精微的艺术，经过铸造或刻制后，字结构的轮廓被保留了下来，但它运动的所有细微之处几乎丧失殆尽。当然，它也获得了一种墨迹所没有的东西，这便是铸、刻所带来的线条特殊的质地。线条这种特殊的质地能激发人们的想象，并创造出新的书写风格。后面我们会讲述据此而创作的作品，但对书写、书法最初的认识，却必须依据墨迹而获得。只有在墨迹中才潜含着关于书写的感受的起源。

今天所能见到的最早的墨迹，是在商代陶器残片和甲骨上书写的文字（图0-3）。虽然留存的数量很少，但已经可以看出，那时人们对毛笔已经具有很好的控制能力，书写流畅而熟练，字结构匀称、妥帖。可以断定，此前人们使用毛笔已经有了一段时间，但是这段时间里书写的字迹没有保存下来。

甲骨，指龟甲和兽骨，商代人们在进行重要的事情之前，都要占卜。占卜时，在甲骨某些部位钻孔，在火上烧灼后，根据裂纹来判断凶吉，再把所询问的事情以及占卜的结果用文字记录在甲骨上。这便是甲骨文的由来。甲骨上也有少数书写而未刻制的文字。

我们所能见到的最早的刻制文字，是商代石刻文字和甲骨上刻制的文字。

后来用来刻制文字的材料主要是石头，木材和其他材料也有应用。

碑与墓志是把切割下来的石块打磨平整后再刊刻，有时人们在山崖上把石面收