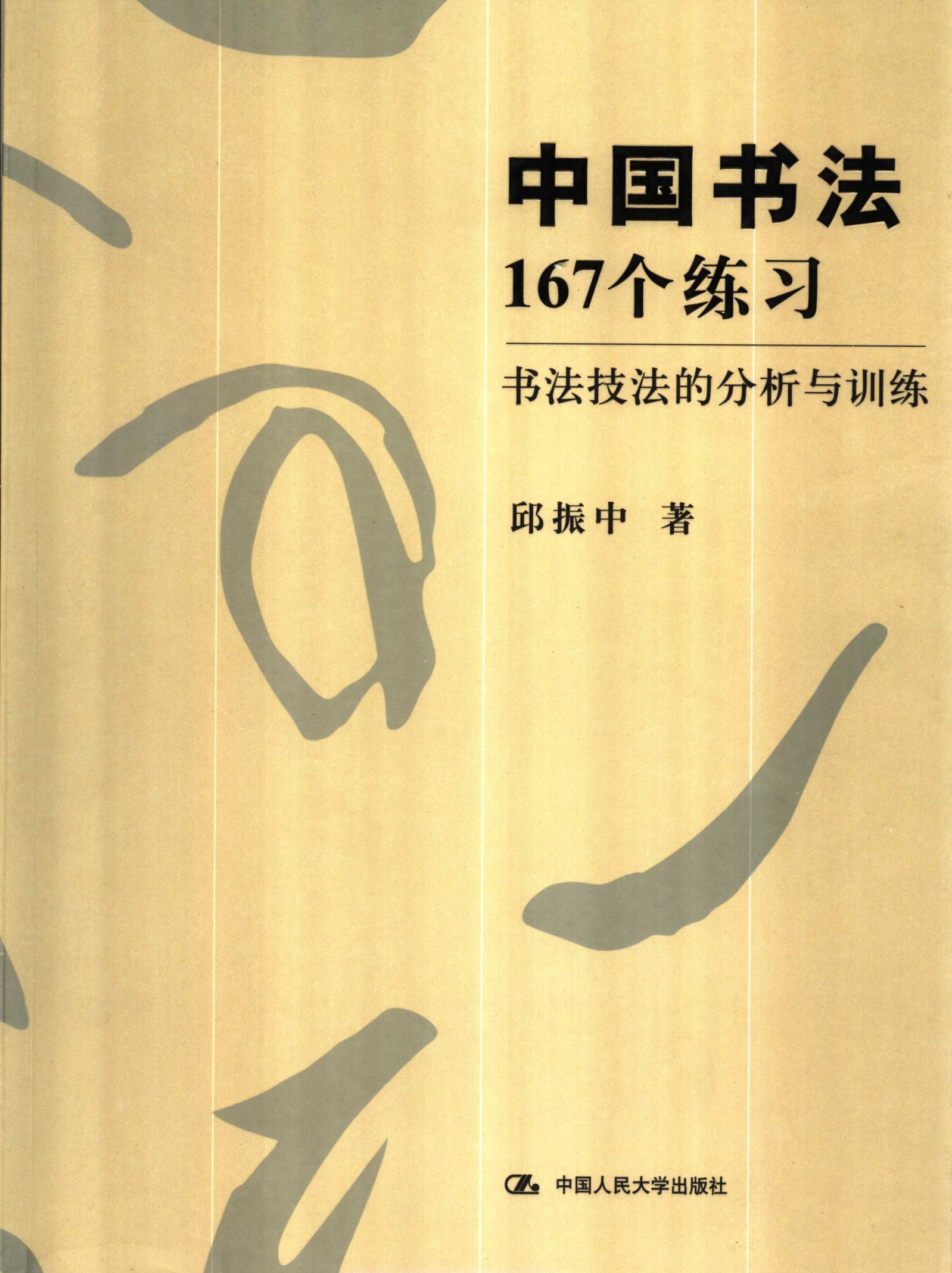




中国书法

167个练习

书法技法的分析与训练

邱振中 著



中国人民大学出版社

中国书法

167个练习

书法技法的分析与训练

邱振中 著

图书在版编目(CIP)数据

中国书法:167个练习:书法技法的分析与训练/邱振中著.
北京:中国人民大学出版社,2005
ISBN 7-300-06559-7

I.中…
II.邱…
III.汉字—书法—教材
IV.J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 056061 号



中国书法:167个练习——书法技法的分析与训练
邱振中 著

出版发行	中国人民大学出版社	邮政编码	100080
社 址	北京中关村大街 31 号		
电 话	发行热线:010-82503022 编辑热线:010-82503013		
网 址	http://www.longlongbook.com (朗朗书房网) http://www.crup.com.cn (人大出版社网) http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京高岭印刷有限公司		
开 本	889×1194 毫米 1/16	版 次	2005 年 6 月第 1 版
印 张	25 插页 2	印 次	2005 年 9 月第 2 次印刷
字 数	56 000	定 价	39.80 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

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。潘天寿研究会副会长、中国美术馆书法艺术委员会委员。1947年生于南昌，1981年浙江美术学院（中国美术学院）书法研究生毕业。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。致力于书法理论与艺术创作。著有《书法的形态与阐释》、《当代的西绪福斯——邱振中的书法、绘画与诗歌》等。于北京、日内瓦、奈良、洛杉矶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。

关于本书：

中国书法包含丰富而复杂的技法，但从无一份关于全部技法的清单。《中国书法：167个练习》是一部以167个练习组成的书法技法教材，这167个练习包括了传统书法和现代书法创作的全部基本技法，其中包含一些从未被讨论过的内容。

在对历代作品进行深入、细致的形态分析的基础之上，作者建立了一种以才能的全面发展为主旨的书法训练体系。在传统技法之外，还引入了由现代视觉经验发展而来的重要技巧。作者同时致力于建立两种视觉经验之间的联系。

本书受到来自国内外的广泛赞誉，被称为书法领域“划时代”的著作。



邱振中 书法论集

- ◎ 神居何所——从书法史到书法研究方法论
- ◎ 书写与观照——关于书法的创作、陈述与批评
- ◎ 书法的形态与阐释
- ◎ 中国书法：167个练习——书法技法的分析与训练

 朗朗书房
long-long Book House

网址: www.longlongbook.com
发行热线: 010-8250 3022

策 划/呼延华 潘二如 责任编辑/袁筱芬
封面设计/SDD工作室 版式设计/杜 敏
sddoffice@yahoo.com.cn

目 录

第一部分 笔法

一、执笔	3
二、空中运笔	4
三、中锋横、竖线	5
四、藏锋—I	6
五、藏锋—II	7
六、手腕的灵活运动	8
七、中锋弧线—I	9
八、中锋弧线—II	10
九、落笔方向的控制	11
十、提按	12
十一、提笔位置的控制	13
十二、出锋	14
十三、侧锋	15
十四、折笔—I	16
十五、折笔—II	17
十六、摆动—I	18
十七、摆动—II	19
十八、转笔—I	20
十九、转笔—II	21
二十、转笔—III	22
二十一、转笔—IV	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	39
三十七、节奏— II	41
三十八、节奏— III	42
三十九、节奏— IV	45
四十、笔法分析— I	46
四十一、笔法分析— II	47
四十二、笔法分析— III	48
四十三、笔法分析— IV	49
四十四、笔法分析— V	50
四十五、笔法分析— VI	51
四十六、临写拓本的不同笔法	52

第二部分 字结构

一、等距线条	57
二、线条距离与位置的渐变	58
三、线条形状的渐变	59
四、平行线段对字结构的影响	60
五、平行渐变线段对字结构的影响	61
六、曲线形状的控制— I	63
七、曲线形状的控制— II	64
八、简单线结构的情调	65
九、单元图形的情调	66
十、单元图形的归纳	68

十一、单元图形的临写—I	69
十二、单元图形的临写—II	70
十三、单元空间的临画—I	71
十四、单元空间的临画—II	72
十五、单元空间的临画—III	73
十六、单元空间的临画—IV	74
十七、单元空间面积的控制	75
十八、字结构中的单元空间—I	76
十九、字结构中的单元空间—II	78
二十、字结构中的单元空间—III	79
二十一、单字内部空间与外部空间	80
二十二、单字外接多边形—I	82
二十三、单字外接多边形—II	83
二十四、大尺度笔画	83
二十五、不完整字结构	84
二十六、书写过程中对字结构的感受	85
二十七、预想字形	86
二十八、字结构的重心	87
二十九、狂草结构的临写	88

第三部分 章法

一、单字轴线	91
二、行轴线与轴线图	92
三、单字的连接—I	93
四、单字的连接—II	94
五、单字的连接—III	95
六、单字的连接—IV	96
七、单字的连接—V	97
八、单字的连接—VI	98
九、单字的连接—VII	100
十、单字的连接—VIII	101
十一、单字的连接—IX	102
十二、单字的奇异连接—I	103
十三、单字的奇异连接—II	104

十四、单字的奇异连接—Ⅲ	105
十五、单字轴线位置的控制	106
十六、字结构的随机处理	107
十七、字结构距离的控制	109
十八、行侧廓的控制—I	110
十九、行侧廓的控制—Ⅱ	111
二十、行侧廓的控制—Ⅲ	112
二十一、行距的控制—I	113
二十二、行距的控制—Ⅱ	114
二十三、垂向行轴线	115
二十四、折线行轴线	116
二十五、行轴线对风格的影响	116
二十六、行轴线间的关系—I	118
二十七、行轴线的关系—Ⅱ	119
二十八、习作轴线图的调整	120
二十九、字间空间的包容性	121
三十、分组线连缀—I	122
三十一、分组线连缀—Ⅱ	124
三十二、分组线连缀—Ⅲ	124
三十三、分组线连缀—Ⅳ	125
三十四、分组线连缀中的行间空间	126
三十五、影响章法的其他因素	127

第四部分 动力形式

一、点画的动力特征—I	131
二、点画的动力特征—Ⅱ	132
三、点画的动力特征—Ⅲ	133
四、点画的动力特征—Ⅳ	134
五、点画的动力特征—Ⅴ	136
六、动力形式的感受与分析—I	137
七、动力形式的感受与分析—Ⅱ	140
八、动力形式的感受与分析—Ⅲ	142
九、动力形式的感受与分析—Ⅳ	144
十、动力形式的感受与分析—Ⅴ	147

十一、动力形式的感受与分析—VI	151
十二、动力形式的感受与分析—VII	154
十三、动力形式的习得—I	155
十四、动力形式的习得—II	156
十五、动力形式的习得—III	158
十六、动力形式的习得—IV	159
十七、动力形式的习得—V	160
十八、动力形式的习得—VI	161
十九、动力形式的习得—VII	161
二十、动力形式与字结构—I	162
二十一、动力形式与字结构—II	163
二十二、动力形式与字结构—III	164
二十三、动力形式的调整—I	165
二十四、动力形式的调整—II	166
二十五、动力形式的调整—III	167
二十六、书法与绘画中的动力形式—I	168
二十七、书法与绘画中的动力形式—II	169
二十八、线条与客观世界的动力形式	170
二十九、动力形式的迁移—I	171
三十、动力形式的迁移—II	172
三十一、动力形式的设计	172

第五部分 汉字构成

一、书法与抽象图形—I	175
二、书法与抽象图形—II	176
三、书法与抽象图形—III	177
四、字结构对空间的分割—I	178
五、字结构对空间的分割—II	179
六、书法元素的构成—I	180
七、书法元素的构成—II	181
八、书法元素的构成—III	182
九、书法的现代构成—I	183
十、书法的现代构成—II	184
十一、书法的现代构成—III	185

十二、书法的现代构成—IV	186
十三、书法的现代构成—V	187
十四、书法的现代构成—VI	189
十五、书法作品的二次构成—I	191
十六、书法作品的二次构成—II	193
十七、书法与抽象绘画—I	195
十八、书法与抽象绘画—II	196
十九、书法与抽象绘画—III	197
二十、书法与抽象绘画—IV	198

第六部分 综合练习

一、笔法演变的图像分析	201
二、作品在笔法史中的位置	202
三、章法构成的分类	202
四、成幅临写—I	203
五、成幅临写—II	203
六、技巧与个性的综合分析	204

附图	205
----------	-----

练习答案	388
------------	-----

后记	389
----------	-----

第一部分 笔法

笔法指控制毛笔的运动，从而书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确度内进行。例如，一道均匀地由粗变细的线条，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、腕、掌、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惟一正确的方法。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度角，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。

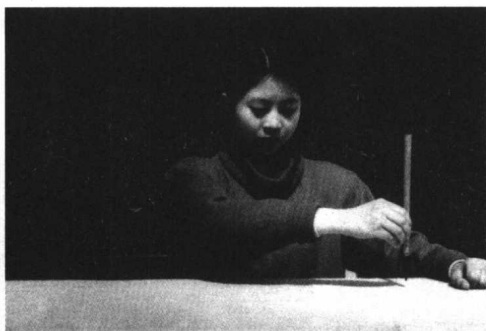


图 a 横画开始时的姿势



图 b 横画结束时的姿势

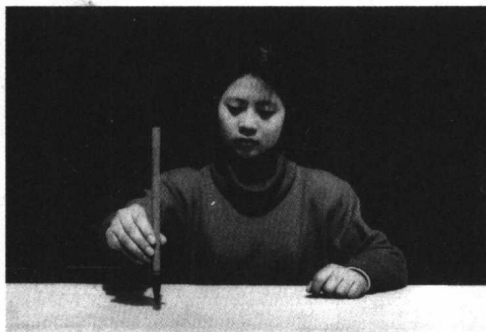


图 c 竖画开始时的姿势



图 d 竖画结束时的姿势

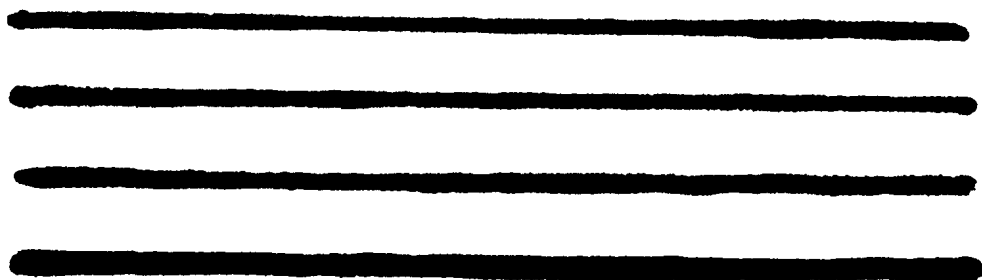
三、中锋横、竖线

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，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

四、藏锋—I

训练目的 非垂向落笔时的藏锋笔法。

说明 所谓藏锋，指笔尖落纸时留下的痕迹（尖点）隐藏在点画内部。藏锋有两种方法，这里练习的是通过控制笔尖的指向达到藏锋的目的。

步骤与要求

1. 笔杆垂直，笔尖轻轻落在纸上（轻轻地按下），以逆时针方向绕一小圈，同时继续下按，当笔尖处于运行方向的后方时，笔锋下按亦正好达到线条宽度，笔锋右行，书写横向线条；收笔时笔杆上提，用手腕带动笔杆顺时针绕一小圈，提笔（图a）。
2. 线条起、止时笔锋的绕行不应形成涨大的端部。
3. 用同样的方法书写竖向线条（图b）。

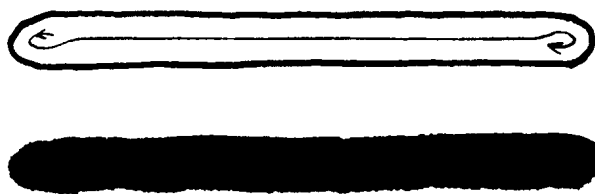


图 a



图 b