

文友向群约我与书法教育家李进生先生一聚。李先生是西安市劳模协会书画培训中心的主讲教师。此公不仅在西安书法教育界颇有名气，编著有《中国书法临习教材》一套六册（由陕西人民美术出版社出版发行），而且其亲历为教的西安市劳模协会书画培训中心也成绩斐然。好歹咱也算个书法爱好者，能与道中高人结识，岂非幸事？于是我在冷雨潇潇的冬日见到了李进生先生。孰料，见面后未等我开口致意，李先生便切切地说：“30年前咱们见过一面。那时你是《工人文艺》的主编，我是个业余文艺爱好者，找你是为投稿……”噢，30年前我干过那差事，接待过许多业余作者，可对眼前的这位李先生却没什么印象，也不知道他送我的稿子我给发了没有。但既然有这层关系，说明我们曾有过共同的爱好，心自然就靠近了。而这件事倏然间又勾起了我的另一段回忆。

那应当是在40年前，一个下苦功的年轻人拿着他写的几首诗来找我，真诚地要跟我学写诗。谈话中我发现他诗写得不咋样，字却写得蛮精神，于是便随口说道：“我看你还是好好练字吧，说不定能写出名堂来。”没想到我这句看似“泼冷水”的话却成就了一段传奇：若干年后，当初那个在写诗上下苦功的年轻人竟然成了知名书法家，靠挥毫泼墨不仅衣食无忧，而且赢得了喝彩之声。

由此我又想到了中国书法。毫无疑问，中国书法是中国之国粹、世界艺林之瑰宝。其实说白了，书法不就是文字的书写方法嘛！一种文字的书写方法能演化为一种魅力无穷、令观者为之倾倒的艺术，这在全世界恐怕也是绝无仅有的奇迹胜景。这其中的点画线条的起承转合之奥妙一如风云气象，变幻万千，而文野之别、高下之分又在毫厘之间，直教人叹慕不已。

这些年来，一种文化现象让“英雄迟暮”的吾辈深感忧虑，那就是随着电脑的普及，很多人，特别是我们的学子们不会用笔写字了，然而与之相反的另一番景象却又让我们收获了喜悦与慰藉，那就是学习中国书法的人多了——上至白发老者，下至学前幼童。我虽年近古稀，这几年也在临池摹练，但老实说，我那两下子真的比不上我年仅14岁的孙子，道理很简单：孙子有名师指点，而我却不肯遵从“三人行则必有吾师”的古训。话题好像扯远了。

中国书法以汉字为载体，临帖是学习中国书法的唯一途径。李先生告诉我，好的字，就是点画组织得很有效的字。所谓“书法的高下”，一是看处理结构的能力（形的意象），二是看用笔的能力（线条的意象）。

我深以为然。记得康有为在《广艺舟双楫》中对此有精要论述：“古人论书，以势为先。中郎曰九势，卫恒曰书势，羲之曰笔势。盖书，形学也，有形则有势。兵家重形势，拳法亦重扑势，义固相同。得势便，则已操胜券。”但是怎么临帖，用什么方法临帖，却是仁者见仁、智者见智（当然，临池苦练是必不可少的）。世间万物都有规律可循，掌握字体的结构和用笔的方法，是初学者迈入书法殿堂的高速通道。

席间，李先生赠我新近出版、由他编著的《中国书法临习教材》一套。这套书我知道，很受初学书法者喜爱，于是出版社便邀李先生继续编下去。李先生便请我为他编著的《唐代楷书结构秘籍》写个序。所谓“秘籍”，就是独有、好用。李先生编写的这套《唐代楷书结构秘籍》所讲授的结构方法是其独创的，实用易懂、老少皆宜是其最大特点。絮絮叨叨了这么多，其实最想对朋友们说的也就一两句大白话：书法既然是一门古老的艺术，欲入门者必先临古人之帖、效先贤之法，然后方能树一家之长，捷径是没有的。而对于欲临帖者，《唐代楷书结构秘籍》可作教材之用，因为这是李先生集数十年临池经验和学养精心编撰之精品。

是为序。

2011年12月1日于无梦书屋

（编者注：徐剑铭，著名诗人、作家，著有《立马中条》《死囚牢里的陪号》《血沃高原》《野櫻桃》等文学作品）

颜真卿简介

颜真卿，字清臣，唐中宗（李显）景龙三年（709年）生于京兆万年县（今西安市长安县敦化坊），卒于唐德宗（李适）贞元元年（785年），祖籍山东琅琊（今山东临沂一带）。

颜真卿在唐玄宗（713年—741年在位）开元年间考取进士，曾任平原郡（今山东德州）太守，后入京城担任刑部尚书。颜真卿耿直忠心，屡次直言于皇帝，要求惩治贪官，因而得罪了奸相贼臣，多次遭到贬谪，后被降官，封为鲁郡公。颜真卿为人耿直、忠诚，为官期间勤政亲民，由于他曾任平原太守，遭贬降官后被封为鲁郡公，因此获得了“颜平原”和“颜鲁公”的称号。唐德宗（李适）贞元元年（785年），为了平息李希烈的叛乱，保卫朝廷、国家，颜真卿奉诏劝李希烈归顺却被缢死在龙兴寺内，终年76岁。

颜真卿出身于书香门第、书法世家，受家学影响，自幼喜爱书法。少年时期的颜真卿由于家境贫寒买不起纸，他使用笔蘸着黄土水在墙上刻苦练字。他初学褚遂良，遍临王羲之及篆、隶碑帖，后来拜师于张旭并得其笔法，而后再汲取“初唐四家”的风格特点，兼收篆隶和北魏笔

意，形成了雄健、宽博的颜体楷书体系，树立了唐代楷书的尚法典范。

颜真卿的楷书体系跳出了初唐的书法风格，以篆籀的笔法，变初唐书法的瘦硬为丰腴雄强、浑厚大度与宽博恢宏。颜真卿的楷书不仅雄强浑厚，而且骨力遒劲、端庄雄伟，筋、骨、肉兼备，体现了整个唐代书法的特征。他的行书完美无瑕、风格独特，充分体现了大唐帝国繁盛的雄风，这是他高尚人格与渊博学识的完美契合，是书法美与人格美完美结合的典范。

颜真卿是我国唐代最著名的书法家之一，其楷书、行书技法登峰造极。他学识渊博，才气过人，诗词文赋无所不能。他的楷书具有继往开来的风范及敦厚、雄强、空灵、恢宏、劲健的特点，既有柳公权的骨力，又有自身柔韧、浑厚、饱满的特征，其楷书、行书对后世产生了巨大的影响。

颜真卿的传世楷书作品有《多宝塔碑》《颜勤礼碑》《东方朔画赞》《麻姑仙坛记》《颜家庙碑》《中兴颂》《放生池碑》《自书告身帖》等，行书作品有《祭侄文稿》《争座位帖》等，其中行书《祭侄文稿》被誉为“天下第二行书”。

《麻姑仙坛记》简介

《麻姑仙坛记》全称为《有唐抚州南城县麻姑山仙坛记》。该碑刻于唐大历六年（即771年）四月，立于麻姑山山顶，明代毁于大火。字体为楷书，传世的剪裱本中共计901字。

唐大历六年（771年），颜真卿官居抚州刺史，因仕途受挫，故而心向道、禅。当年四月，63岁的颜真卿游览了南城县麻姑山，在这里撰文，书写了麻姑得道成仙的神奇之事。此时颜真卿的楷书风格已经成熟，不仅笔法完备，而且结构疏密自然，光亮规整的笔画线条开始向着“屋漏痕”的意趣靠近。欧阳修在《集古录》中对该碑评价曰：“此碑道峻紧结，尤为精悍，笔画巨细皆有法。”

此碑整体风格苍劲、凝重、古朴，寓巧于拙，骨力挺拔，筋骨尽备，内蕴宏博、仪态万端。线条粗细变化趋于平缓，笔画较少波折。每个字都体态沉雄、气象恢宏。

《麻姑仙坛记》在用笔上以篆籀之法入楷，线条如万岁枯藤。起笔、收笔多藏头护尾，精力内蕴，含而不露。在结构组合方面疏密均匀、严整不懈、平稳雄健。

《麻姑仙坛记》的笔画线条厚重、朴拙，字体的中宫为了留出空白，避免过于密集，便竭力向四周扩张，外拓的写法被推向极致。该碑结构极尽变化，静中寓动，许多字重心下移，在平中见奇，给人一种端庄、憨厚的感觉。结体上笔势开张，四角撑满，端严紧密。清朝的傅山在评价该碑时云：“宁拙毋巧，宁丑毋媚，宁支离毋轻滑，宁真率毋安排。”这应该是《麻姑仙坛记》结体上的奥妙所在吧。

《麻姑仙坛记》现在已经无原碑拓传世。据传其帖本有大、中、小三种，因原碑已失传，所以也就没有留世的佳本。目前所存的大字本为拓本，每个字的直径大约为5厘米。现存两种善本，其一为明朝藩益王朱祐滨重刻本，书法端严整肃，藏于北京故宫博物院；其二为清朝戴熙跋本，这个版本点画清晰，极少漫漶。

《麻姑仙坛记》历来为人们所重视，属于“颜体”代表作之一，是中国书法史上的典范之作，也是我们学习楷书的优秀范本。

怎样临写古人的碑帖

临帖，是学习中国书法的唯一途径。怎样临帖才能准确、快捷、有效地掌握书法的技术方法？怎样临帖才能少走弯路，正确地解决临帖过程中出现的问题？这是所有学习书法的朋友们都要面对的问题。

书法的书写核心包括两个重要的部分，一是笔法，二是空间结构。这是从古到今学习书法者需要掌握的要领和需要解决的难题。笔法是指用笔的方法，它要求书写者解决书法笔画的零部件问题；空间结构是指书法结构中的组合方法，它要求书写者解决把书法笔画中的零部件根据不同的书体按照一定的规则正确地组合成完整的字体的问题。

从笔法的层面来讲，其学习的要点首先是藏锋，其次是中锋。

藏锋是指起笔的用锋方法。中国书法的用笔理念是以藏锋为主、露锋为辅的。这是因为藏锋是基础。

中锋用笔是指毛笔在勾画线条的运动过程中，笔锋要位于线条的中间，而不能将笔锋偏向线条的两侧运动。中锋也是用笔的基础。

中国书法的载体——汉字是按照一定的方法、规律、规则来组合的。在古代，不同的书法家在自己的书法体系中巧妙地运用了具有个性特点的笔画零部件和空间结构形式及方法组合汉字。虽然如此，就楷书来讲，总的基本框架的构成大体上是一致的。我们可以运用这种一致性去掌握楷书结构中的秘密，从而较快地解决空间组合的诸多疑难问题。

在临帖的过程中，解决好这两个部分的问题是首要的。

临帖的方法有读帖、摹帖、背帖等。

读帖是指在临写古人碑帖之前，要认真、仔细地研读所临写的碑帖中的笔画、线条以及结构组合的规律、方法。

摹帖是指在临写的过程中，为了解决汉字形体、神韵和用笔的细节、结构组合特征等方面的问题而采取的手段。其方法是：先用一张纸覆盖于所临碑帖的字体上，再用铅笔或毛笔（勾线笔）将字体勾写成空心字，然后用毛笔蘸上墨，按照古人碑帖中的用笔方法填墨书写。

背帖是将所临碑帖的内容用背写的方式来临写。背帖是临帖的高级形式，当具备了一定的临写技能之后，可以用背写的方法记住所临写的碑帖中的字体和写法。背帖是日后脱离碑帖规范而书写的主要途径。

在临帖的过程中，首先要学会发现问题、解决问题，只有发现了问题，才能够更好地、更有效地、更有目的地去解决问题；其次是要擅于总结碑帖中的规律、特点，学会按规律、特点进行书写；其三是要学会分段临写，解决难题；其四是要先写大字后写小字；其五是要学会研究性地临帖。只有把握好上面所讲的，才能少走弯路，较好、较快地掌握书写的技术和方法。

李进生

2012年1月26日撰稿于深圳

关于楷书

楷书之“楷”具有楷模、模范之义，另有工整、规则、规范之义。楷书是指具有楷模作用的、模范的、工整的、规则的书体。

书法从甲骨文开始，历经钟鼎文（周朝）、小篆（秦朝）、行、草、隶、楷（汉、魏、晋朝）6个书体的演变历程，到唐代的楷书，基本上完成了书法演变的全部过程。唐楷是中国书法艺术发展的顶峰，是书法（也指汉字）的基本法则（即用笔和空间结构的组合）完成的时代。唐代集合了重要的书法大家。楷书大家的出现，对中国的书法艺术具有重要的指导意义，所以我们所指的楷书，主要是唐楷。

楷书，无论是在笔法的运用上还是空间结构的组合上，都集合了书法最全面、最重要、最基础的技术内容。

从用笔方面讲，初唐褚遂良的笔画流畅、空灵，提按自如，让我们体会到了线条在速度上形成的力感形态，以及毛笔笔尖的运用所形成的线的飘扬、空灵的特点。其藏锋、露锋的协调运用以及笔尖的运用，给予了我们行书般的书写感受。

欧阳询的笔画着重从简洁、凝练、清秀、稳重上进行表现，让我们在另一个层面上获得了楷书的新意。其线条端庄、稳健、干练的造形让书写者用小心翼翼、一丝不苟的态度去完成每一根线条。

中唐颜真卿的笔画则让我们从3个方面认识了楷书丰富多彩的内涵：一是其雄强、浑厚、豪放、硬朗、劲健、柔韧的线条语言形式；二是其篆籀线条特点，透露出了远古和商周时期线条语言洒脱、自然、质朴的风韵特征；三是其笔法上的多样性、丰富性，方圆结合的完整内容以及屋漏痕、锥画沙、折叉骨等用笔方法的创造，让我们全面地感受到了颜真卿楷书线条语言承前启后的大家风度和深刻内涵。颜真卿不同的楷书碑帖所构成的不同的语言形态与不同的用笔方法，既揭示出了线条语言的多样性，又高度保持了风格特点的统一性，这足以称得上中国书法历史上前无古人、后无来者的大师级手笔。

柳公权的笔画方整、硬朗、挺拔的语言形式，让我们重新体会到了北魏楷书的朗朗风骨。

从结构方面讲，初唐的褚遂良和晚唐的柳公权在他们的楷书结构上突出展现了宽博、疏朗的空间组合形态，让人们真实地体会了“疏可跑马”的内涵。在空间结构的组合上，宽博、疏朗的结构形态的难度在于稍有不慎，便会有散漫、空入风洞之感，可是褚遂良和柳公权这两位楷书大师很好地解决。

初唐欧阳询的结构形式是由两个层面构成的：

一是相背。相背是欧阳询楷书风格特点的主线之一。欧阳询不仅在空间结构中突出了相背，而且在他的笔画线条上

也贯串了相背这一主题思想。

二是紧密、瘦劲。这种向内聚集的空间组合形态突出地体现了干净利落、不拖泥带水、细腻无瑕的结构特点。

中唐颜真卿的楷书结构则是在总结了历史上书法大家的所有经验之后，从几个方面展示了他的空间组合形式：

首先是颜真卿在空间组合形式上走了和欧阳询完全相反的路子，颜真卿抓住了相向这一条主线，并使其贯串了他的全部楷书。

其次是颜真卿的楷书在空间组合上既有宽博、疏朗的结构形态，又有严谨、密集的结构组合，他的楷书很好地、完整地体现了“疏可走马、密不透风”这一哲学思想。

其三是大字、小字应有尽有。大字的楷书如《中兴颂》《东方朔画赞》等，小字的楷书如《多宝塔碑》《郭虚己墓志》《颜勤礼碑》等。颜真卿在他的楷书中为我们展现了壮大如群山、细小如珍珠的楷书形态。

其四是颜真卿的楷书结构既有丰腴、自然、自如、朴拙的一面，又有严谨、整齐、刚健的一面。

综上所述，笔画线条、空间组合两个方面构成了唐代的楷书大师们风格各异、特点突出、多彩奇异的楷书体系的特点。

唐人尚法，唐代的楷书是书法学习者步入书法艺术殿堂的基础之路。所以学习书法从唐楷开始，从欧阳询开始，从颜真卿开始，是没有疑议的。因为这些楷书大师在他们的书法体系中向人们传授了书法艺术最重要的构成原理和书法的技术基础。

李进生

2012年1月28日撰稿于深圳

楷书结构的基本原则

一、中心概念：世间的事物都是万变不离其宗的，任何事物都有一个中心，反映到象形的汉字上也是一样的，把握不好中心，就会使字体的结构发生偏移，造成字体结构的严重不稳定，甚至造成字体的倾塌，让人感到字体歪七扭八，非常难看。书法中字体的欹正变化也是以中心为原则并按照一定的方法进行变化的。因此，写好汉字的第一个要点就是要把握好中心。

二、空间均匀：均匀是构成美的基础，只有均匀才能体现出和谐。楷书或其他书体的基本要素就是要和谐、平稳、均匀、对称。均匀是基础，变化是发展，均匀和变化协调的组合是楷书重要的原则之一。空间结构中的均匀是保证字体美观的重要前提，不懂得均衡，其他要素就无从谈起，这也是初学书法者首先应该把握好的关键点之一。

三、准确对位：汉字是一种象形的文字，笔画（线条）有造型，结构也有造型。我们在将汉字笔画按照一定的原则、规律进行组合的过程中，准确地对应位置是关键。位置对应得不准确或有偏颇，都会使空间结构出现问题。这就像我们盖房子一样，大梁和椽怎么对接，窗子放在什么位置，承重墙承载哪一部分的重量，这些都要有一定的原则和规律，是不能随意乱来的。对位首先应找谁中心，即在中心上面找中心；接下来是平衡，要让一个字体平稳，重心准确、视觉效果和谐是关键；第三点是每一个笔画和每一个部分的衔接点要合适，要在一个合理的范围内，不能跑偏。

四、点画呼应：在汉字的书写过程中，笔画（线条）之间是有关联和一定的路线的，违反了笔画间的关联和线路的走向，就会造成书写的不顺畅和其他方面的问题。能够做到有源，去有目标，笔画（线条）承接合理、气韵贯通、连贯自然，才是学好书法艺术的一个重要保证。另外，承接关系是保证字体态势有理而不乱的关键，互相关照和协调也是写好汉字的一个重要内容。

五、找准字形：中国的文字是象形文字，象形文字是有造型的，如长方形、菱形、梯形、三角形、扁方形、正方形、多边形等。古人云，因字成形。把握好字形是写好汉字的关键所在。在临写的过程中，要注意字体的形状。找准字形是学好正书的重要环节。

六、重心平稳：规矩方正、左低右高、疏密对应、轻重有致是形成重心平稳的关键。稳固是万物的基础，平整是变化的前提。要想掌握好重心，就要细心观察，分析线条、空间结构的变化规律、比例关系，注意字体的欹正特点。只有概念清晰，方可得心应手。

七、合理穿插：在汉字中，空间结构的规律是字体组合的重要规则之一。在空间组合中，合体字中笔画左右、上下

穿插得合理与否是衡量字体好坏的重要标尺。穿插的主要标准是：1.位置。在穿插的过程中，位置的准确与否直接关系到字体结构组合的准确性。2.深度。深度也是指穿插线条的长度。穿插过深，容易造成笔画线条的碰撞；穿插过浅，容易造成结构空旷、散乱。所以，恰当地把握穿插的准确性，是让字体合理、美观的关键。

八、比例恰当：比例关系主要是指字体的宽窄、长短、高低等的有机搭配关系。汉字的组合有其自身的内在规律。所以，比例是否恰当、合理是决定汉字美的关键。这好比我们盖房子，墙需要垒多高，窗子安到什么地方、需要多大，内部房间大小怎么排列等，这些因素都决定了房子盖出来是否合适。楷书字体的比例关系是书法的重要基础，能否掌握好，能否灵活应用，对以后的书法学习起着至关重要的作用。

九、欹正有致：欹正是指汉字的动静结合问题。世界上的万事万物都离不开运动和静止，自然界更是如此。汉字的发明创造原本就来自大自然，所以，它必然包含着世间物体存在的一切规律和形式。动和静的组合为汉字注入了艺术美的内涵，使它鲜活而富有灵性。这也是书法能成为艺术的一个因素（汉字包含了艺术规律的全部）。欹正关系分为汉字个体组合和整体组合两种。

十、线条平行：书法是线条的艺术，线条的组合和走向对汉字的结构有着重要的作用。书法线条的走向首先要求平稳，其次才考虑变化。唐代是尚法的朝代，楷书线条的走向是有着严格的要求的，那就是在每一个独立的汉字中，线条首先必须是在平行状态下进行组合的，这个组合包括横向及纵向的线条。线条平行是汉字特别是楷书的基本要素，可以使楷书汉字平稳、美观、整齐。人们在掌握好这一基本规律后，就为书法艺术的学习、创作做好了进一步的准备，有助于形成清晰的创作思路。

十一、对称平衡：对称平衡是人类社会和自然社会的基本法则。中国的文字是以“仰观天象，俯察万物”的方法来创造的，所以说是宇宙自然孕育了中国的文字，是勤劳的华夏民族创造了中国的汉字。对称是美的要素之一，平衡是合理组合事物的要素之一，对称和平衡是构成中国文字的一个重要原则。认识、理解、掌握好对称和平衡是学好楷书的基本要求。

李进生

2013年5月18日撰稿于西安

本书的训练提示

本书的所有训练章节都包含着十分合理、有效的方法，同时，这也是一种全新的书法学习方法。这些方法是经过作者近20年的教学实践而被印证的确实是行之有效的方法。它是书法爱好者在学习书法的过程中非常重要的基础学习内容之一。

书中每一章合理的、细致的分析、归纳和讲解，在学习者学习唐代楷书的过程中，为他们勾画出了清晰的唐代楷书的结构轮廓。通过对本书内容和方法的学习和训练，学习者可以为今后各种书体的临写做好准备。

一、学习者可以根据自己的学习需要和对书法的掌握程度选择训练内容，不一定要按顺序进行训练（当然，按照顺序进行临写训练是最理想的）。

二、在临写之前，一定要认真地、仔细地阅读每一个训练字体中的标线以及文字提示，以便更好地了解所临写字体的构成方法、特点和本章规律的内涵。

三、必要时，可以用摹写的方法进行学习。摹写的形式可以是双勾（即用铅笔先将所临写的字体勾成空心字，然后用墨填实），也可以是单勾（即用铅笔在所临字体的笔画上沿线条中间勾出单线，然后用笔蘸墨描写。要注意的是，这种单勾只给出了结构的框架，在描写时，要把字体笔画的形态、方圆、笔意及用笔方法表现出来）。

四、书法的临写或专题训练的最终目标是为了应用。学以致用，学要学得明白，用要用得灵活。在临习的过程中，除了利用本书的既有内容外，还可以用原碑帖中的其他字体，按照章节训练内容进行分析、临写训练。也可以找一些诗词名句的字体，用所学的方法进行书写练习，力争达到准确、逼真的效果。

李进生

2013年9月28日撰稿于西安

本书中图线及词语解释出处的说明

一、本书中的图线说明。

中心线

指一个字的纵向或横向的中心线

右边线

指一个字右边的边线

左边线

指一个字左边的边线

右侧中心线

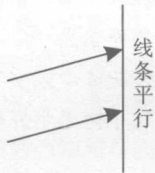
指一个字由中心到右边之间的中心线

左侧中心线

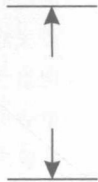
指一个字由中心到左边之间的中心线



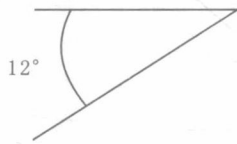
指一个字具体形状（如长方形）的边框几何线



指对这个字的某个构造形式的说明



指对这个字体结构中某一个部分的长短、宽窄的说明

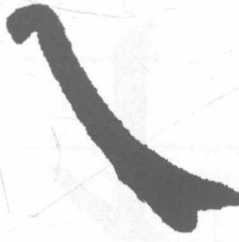


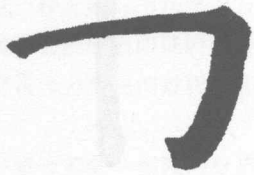
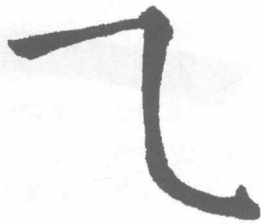
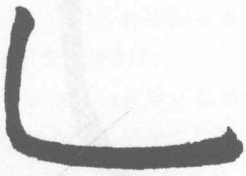
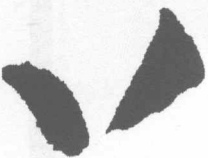
指这个字体结构中某些部分构成的角度

二、本书中的词语解释部分均摘自《汉语大字典》（湖北人民出版社、四川辞书出版社1999年版）、《多功能实用学生词典》（中国大百科全书出版社2003年版）、《辞海》（上海辞书出版社2000年版）。

三、如果字体结构分析中有相同的图线，但又不是说明中的内容，则以这个图线的文字解释为准。

笔画图

长横 	短横 	垂露竖 
悬针竖 	斜撇 	竖撇 
短撇 	斜捺 	平捺 
竖钩 	弯钩 	横钩 
斜钩 	横折竖弯钩 	横折竖钩 

横折竖弯钩 	横折背钩 	竖折横 
竖弯钩 	竖折横折弯钩 	撇折反捺 
撇折横 	竖折提钩 	横点 
竖点 	斜点 	右上点 
两对点 	呼应点 	八字点 

第一章 中心概念的训练

概述：世间的事物都是围绕着一个中心组合而成的。中心是十分重要的，可以说，没有中心，就没有事物的构成。比如人，人是家庭的中心……而反映到书法中的字体上也是一样的，书法字体的空间组合是围绕着一个主中心或数个副中心来构成的。把握不好中心，不能树立起基本的中心概念，我们在临写碑帖的过程中，就不能把握空间结构的基本稳定性，空间结构就会出现偏移，写出来的字体就会歪七扭八，非常难看。所以说，书法字体的中心是构成空间组合的一个重要元素。

训练目的：本章的训练目的是为了书写者在学习的过程中能够清楚地认识到书法中的每一个字体都有中心，所书写的字体是围绕着重心来进行组合的，以及在组合的过程中中心对空间组合的重要性。学习者在本章的临习中，对字体的中心要树立起清晰、明确的概念。通过对中心概念的训练，使学习者加深印象、增进理解，学会将这一概念贯串到所有的书法临习中去。

训练方法：仔细地观察每一个训练内容的中心和中心点的位置，通过细心、稳健、反复的临写，理解和体会中心在结构组合中的作用和它存在的原理。当书写出现了问题时，不要急于再去书写，应该首先去检查结构体是否在中心上出现了偏差。

找准中心，合理分布



不 bù

（副词）用在动词、形容词和其他副词前表示否定。用以加强语气。
不用。加在名词或名词性词组前面构成形容词。
不必、不凡、不和、不顾、不堪回首、不容迟疑。

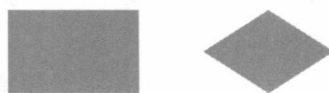
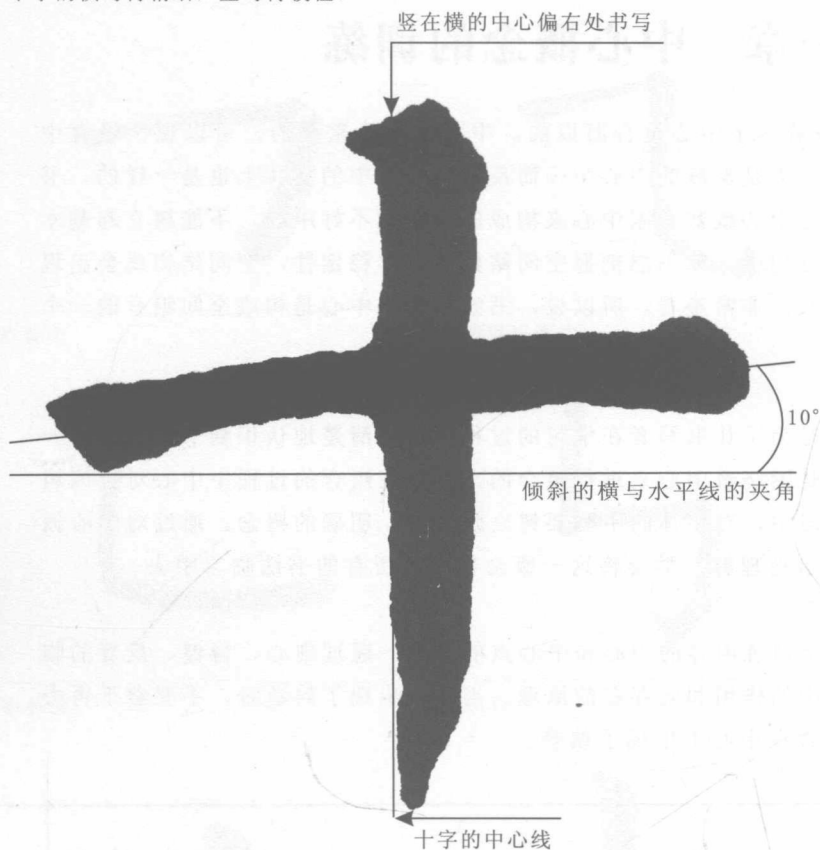
书家论书画的诗

学书工拙何足计？
名世不难传后难。
当有深知书法者，
未容俗子议其间。

——赵孟頫



十字的横写得稍细，竖写得较粗。



十 shí

（数词）数目。

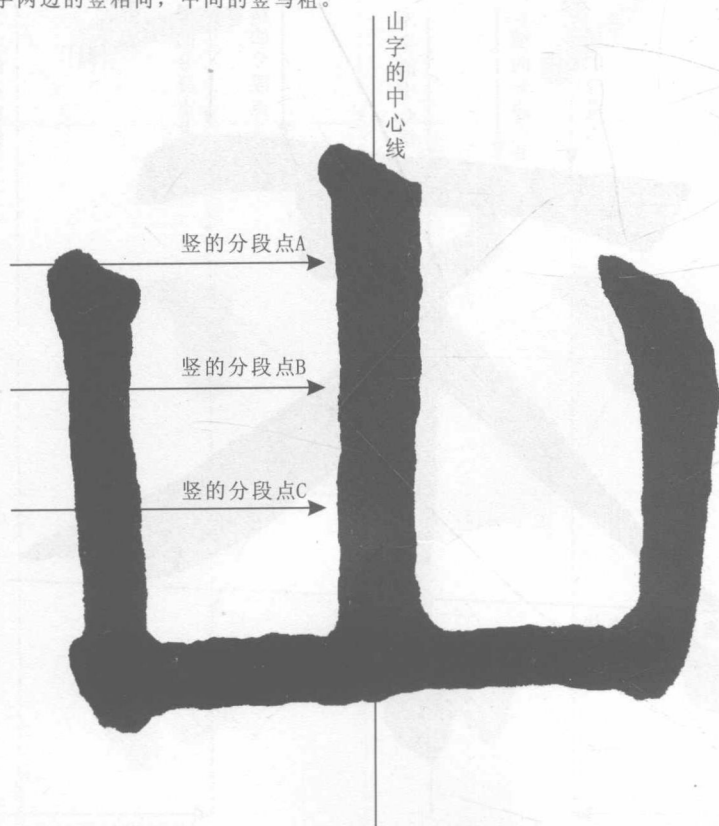
（副词）十分，完全。

十足、十诫、十斤、十堰、十二时、十三行、十二生肖、十二因缘、十万大山、十月革命、十恶不赦、十行俱下。

编著者论书法、汉字

在人类文字发展史上，中国的汉字是最值得骄傲的文字，因为它始终如一地为我们传递着人类文化起源、发展的信息。它持之以恒、坚韧不拔的性格，体现着我们的民族精神。

山字两边的竖相向，中间的竖写粗。



山 shān

（名词）地面明显高起的部分。形状像山一样的东西。姓。

山坳、山色、山地、山冈、山沟、山河、山洪、山水、山头、山高水长、山麓冰川、山清水秀、山鸡舞镜、山间盆地。

编著者论书法、汉字

临帖，重在理解，贵在读帖。踏踏实实地去向古人学习，克服浮华急躁的情绪，是走向成功的唯一道路。



州 zhōu

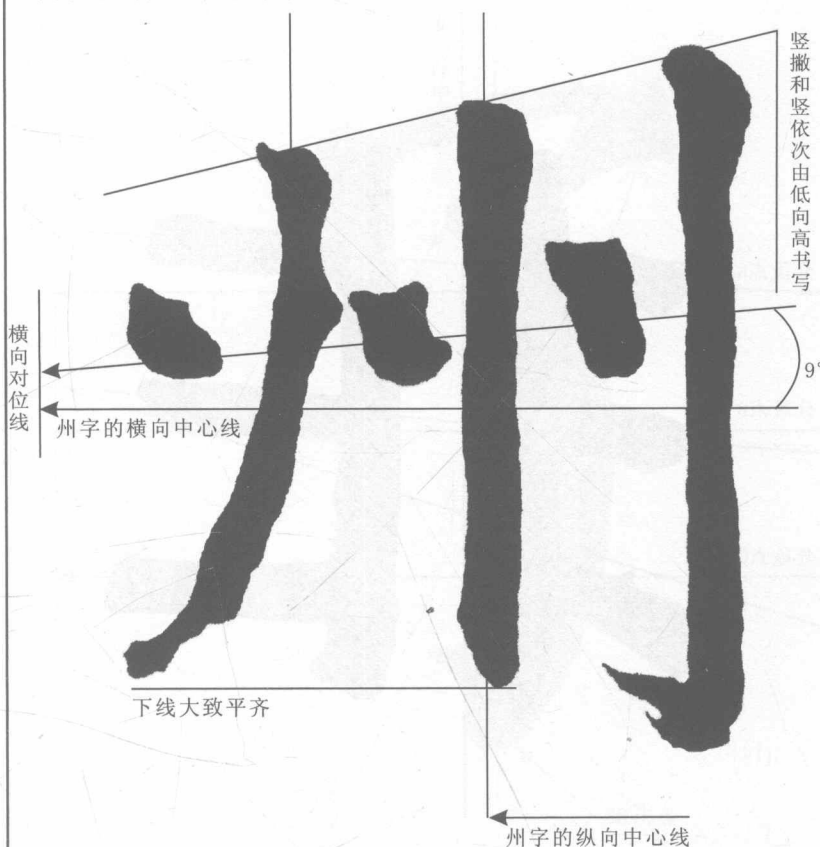
（名词）旧时的一种行政区别，所辖地区的大小历代不同，现在这个名称还保留在地名里，如苏州、广州。指自治州，如大理白族自治州。

州同、州里、州判、州牧、州将、州官放火。

笔断意连

点画虽断，而笔势相连，能给人贯通、协调、完整的美感，即所谓“笔不到而意到”。唐太宗李世民在《王羲之传论》中称：“观其点曳之工，裁成之妙，烟霏露结，状若断而还连；凤翥龙蟠，势如斜而反直。”

州字的纵向空间大致均匀。



五 wǔ

（数词）数目字。

（名词）旧时乐谱记音符号的一种。相当于简谱中的“6”。

五彩、五毒、五谷、五官、五经、五轮、五味、五香、五行、五岳、五大连池、五风十雨、五斗米道。

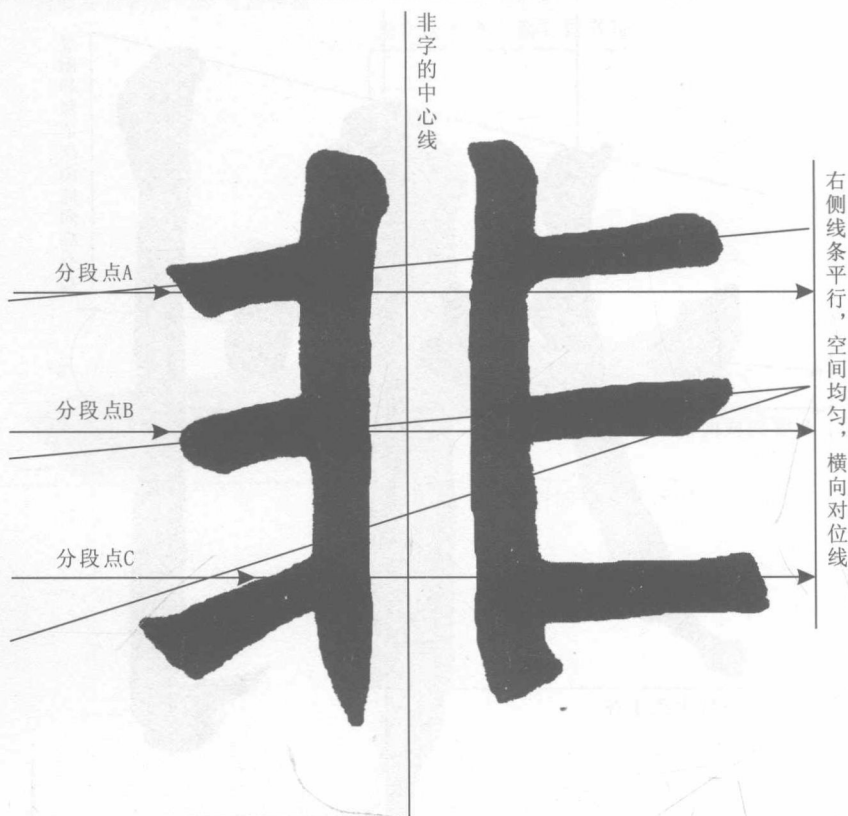
一笔三过

指每作一点画虽微如黍米，皆须三折笔锋，方可完成。其法落笔藏锋为第一折，提笔转锋顿挫引笔为第二折，回锋收笔为第三折。作书忌顺笔平拖，而点画经过三折，才能圆满浑成。

五字的竖和横都要以平行为主、变化为辅，横向的空间大致均匀。



非字左边的竖呈曲线状，右边的竖呈直线状，右边的三个横写得比左边的三个横长。



非 fēi

（副词）不是，必须。

（名词）过错。非洲的简称。

非常、非法、非凡、非议、非礼、非分、非金属、非主流、非同小可、非驴非马、非战公约。

骨法

亦称“骨力”。书法术语，指书写的点画中所蕴蓄的笔力，是构成点画与形体的支柱，也是表现神情的依凭。清代刘熙载的《艺概·书概》中载：“字有果敢之力，骨也。”唐太宗李世民尝谓：“吾临古人之书，殊不学其形式，唯求其骨力。”南朝齐谢赫在《古画品录》中首先提出，画有“六法”，其二为“骨法用笔”。论者认为，骨法用笔即能把笔擒得定，纵得出，道得紧，拓得开，做到使提按起倒尽显挺拔矫健之势，要使出浑身的解数才行，此乃从长期悬肘中锻炼得来。

亦字左边的竖写长，右边的竖写短，右边的竖靠近中心写。



亦 yì

（副词）也，和其他事物一样。

又。特，但。作语气助词，用于句首或句中。

（名词）姓。通“奕”。

亦是、亦声、亦集乃、亦步亦趋、亦黑迷失。

书法论语

夫画者，成教化，助人伦，穷神变，测幽微，与六籍同功。



了 lē

(助词)用在动词或者形容词之后，表示动作或者变化已经完成。用在句末或者句中停顿处，表示肯定。

liǎo

(动词)懂得，明白；结束，完毕。

(副词)在动词后，与“得”

“不”连用，表示可能。

了结、了解、了却、一目了然、一了百了。

碑志

指镌刻在碑石上的书法、文辞。为安葬设立的称“墓碑”，又称“墓表”“墓碣”。立于墓道前的称“神道碑”，放在墓穴里的称“墓志”，或称“墓志铭”“墓圻”。

了字竖弯钩的起笔和出钩点在一条中心线上

起笔点

了字的中心线

出钩点



中 zhōng

(名词)和四周距离同等的位置，在一定的范围里头。

(形容词)在两端之间。不偏颇。

中断、中坚、中间、中立、中常、中心、中途、中世纪。

书法论语

夫欲书者，先干研磨，凝神静思，预想字形大小、偃仰、平直、振动，令筋脉相连，意在笔前，然后作字。

中字的横写细，中间的竖写得稍粗，两边的竖左细右粗。

7°

7°

倾斜的横与水平线的夹角

中字的中心线

玄字的左侧中心线

玄字的右侧中心线

玄字的横向中心线

上下对位线

向玄
中字的
线纵

上下对位线



玄 xuán

（形容词）深奥，不容易理解的。虚伪，不真实，不可靠。

（名词）黑色。

玄乎、玄妙、玄想、玄远、玄玄、玄孙、玄武、玄月、玄天、玄学派。

编著者论书法、汉字

在静静的空间中，展纸研墨，游走在文字和历史的长廊之间，和先贤们推心交谈，聆听他们对自然、对生活、对文化、对艺术的理解与认识，寻找他们的思想痕迹，以此来培养、丰富我们的人格。

廿字的
侧中心线左

廿字的
中心线

廿字的
侧中心线右



廿 niàn

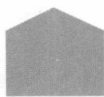
（数量词）二十有时候写作“廿”。

廿条政纲、廿一史弹词、廿二子金书、廿二史考异、廿二史劄记。

书家论书画的诗

文章大道以为公，
今昔何能强使同？
只写性情留纸上，
莫将唐宋滞胸中。

——陈恭尹



立 lì

(动词)站。设置，制定，订立。
存在，生存。指君主即位。指定继承人。垂直，直走。
(副词)即刻。
(名词)姓。
立案、立场、立法、立论、立即、立誓、立志、立体声、立马中原。

书家论书画的诗

桑苎未成鸿渐隐，
丹青聊作虎头痴。
久知图画非儿戏，
到处云山是我师。
——赵子昂

立字横向的空间要写大一些。

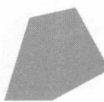
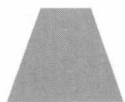
立字短横的左边线

立字的左侧中心线
上下对位线

立字的中心线

立字的右侧中心线
上下对位线

立字短横的右边线



爪 zhǎo

(名词)指甲或趾甲。
爪牙、爪篱、爪袖、爪切、爪哇人、爪哇岛、爪哇国、爪哇猿人。

zhuǎ
(名词)鸟兽的脚。
鸡爪、鹰爪、爪子。

挫

用笔的一种技法。顿后将笔提起使锋转动离开原处，称为“挫”。挫是转换笔锋时常用之法，不仅用于转角及趯笔，凡行笔转锋时皆用之。清代蒋驥称：“顿挫与提顿相连，欲挫仍须提，既挫又须顿。”

爪字中间的竖要写得稍粗，捺要写得一波三折。

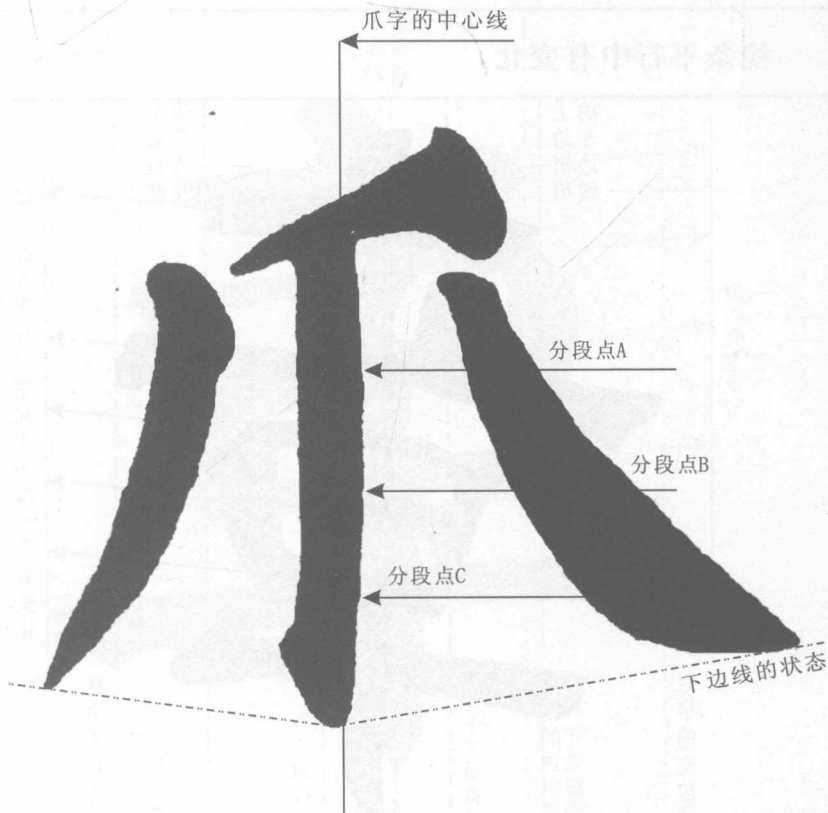
爪字的中心线

分段点A

分段点B

分段点C

下边线的状态



第二章 平行概念的训练

概述：书法是线条的艺术。线条在组合、向前延展的过程中，常由两种方式构成，即平行的向前延展和不平行的向前延展。平行的线条延展是楷书空间结构平稳的表现。书法线条的向前延展，首先要求平稳，其次才追求变化。唐代是尚法的朝代，对楷书线条的延展有着严格的要求，即在每一个独立的字体中，线条首先是在平行状态下进行组合的。这种组合包括横向及纵向的线条延展。线条平行是书法字体特别是楷书字体的基本构成要素，线条平行可以使字体平稳、美观、整齐。书写者掌握了这一基本规律，就为以后的书法艺术学习、创作做好了进一步的准备。书法学习者形成这种清晰的思路很重要。

训练目的：本章的训练目的是为了书写者能够直观地了解书法线条在进行空间组合的过程中的延展方向，线条从横向和纵向以平行状态进行有组织、有规律的组合以后，楷书体现出了整齐划一的效果。线条以平行的方式进行组合如同军阵、队列在统一中寻求变化，在变化中求得统一，气势激荡，士气高昂。

训练方法：在临写的过程中，要以线条并行排列的方式进行布线，注意观察线条延展的方向和其倾斜的幅度。唐代楷书的横一般都以左低右高的方式进行延展。颜真卿楷书的竖在遵循平行原理的基础上，一个字体中最外的两个边竖常采用自然弯曲的形式。在临习的过程中，平稳运笔和控制身体是要素，把线条的排列想象成是两条铁轨的延伸。如果在书写的过程中出现了问题，可以先用铅笔画线，然后再书写，也可以用摹写的方法去解决问题。

线条平行中有变化



章 zhāng

(名词) 歌曲、诗文的段落。泛指诗文。规则、法规。条理。条目。图章。佩带在身上的标志。姓。章程、章法、章节、章草、章鱼。章太炎、章宗祥。章回小说、章怀太子。

书家论书画的诗

日日临池把墨研，
何曾粉黛去争妍。
要知画法通书法，
兰竹当如草隶然。

——郑燮



焉 yān

(代词) 相当于介词“于”
“是”。哪里，怎么。

(助词) 语气词，用在句中或句尾，表示停顿、肯定、疑问和感叹等语气。

(副词) 如何，表示承接上文，得出结论。

焉能、焉知、焉得、心不在焉。

编著者论书法、汉字

经典的民族文化会修复我们丢失了的精神肌体和文化气脉。书法文化的深刻内涵有着魔术般的特性，它能用丰富的线条吐纳着所创造的恢宏思想。



车 chē

(名词) 陆地上有轮子的交通工具。

(动词) 用水车打水。

车辆、车床、车夫、车祸、车站、
车厢、车裂、车行道、车水马龙、
车船使用税。

jū

(名词) 我国象棋中的一种棋子。

向相

运笔造型的一种技法。与
“向背”相辅相成。

