

楷书研究

卢中南 编著

顾问 欧阳中石 柳斌
主编 赵长青 王云武

中国书法教学丛书

113.3
1

文出版社
CULTURE PRESS

楷書研究

卢中南 编著

图书在版编目(CIP)数据

楷书研究 / 卢中南编著. —北京: 华文出版社, 2013. 10

(中国书法教学丛书)

ISBN 978 - 7 - 5075 - 4026 - 0

I. ①楷… II. ①卢… III. ①楷书—书法 IV. ①J292. 113. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 218338 号



楷书研究

编 著: 卢中南

责任编辑: 纪希萱

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市西城区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwbs.com.cn>

电 话: 总 编 室 010 - 58336239 发 行 部 010 - 58336238 58336212

责任编辑 010 - 58336196

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市华丰印刷厂

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 12.25

字 数: 192 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5075 - 4026 - 0

定 价: 36.80 元

作者简介

卢中南，1950年生于武汉。祖籍河南济源市。现为中国人民革命军事博物馆研究馆员。第十届、第十一届、第十二届全国政协委员。中国书法家协会会员，第五届、第六届中国书法家协会理事，中国书法家协会楷书专业委员会委员。享受国务院政府特殊津贴。出版多种毛笔、硬笔楷书教材和字帖。

作字行文載道
書以後采所特

教學叢書題

中石



为中国书法教学丛书题

笔中風骨
字里情操

二〇一三年元旦

柳斌



编委名单

顾 问：欧阳中石 柳 斌

主 编：赵长青 王云武

副主编：薛夫彬 董 雁

编 委：(以姓氏笔画为序)

卜希旸 王云武 王惺卓 卢中南 张 继

张永明 李 松 吴川淮 赵长青 赵 宏

董 雁 蒙建军 薛夫彬

中国书法教学丛书

总 序

中国书法博大精深、源远流长,是国粹,是传承中华文化的载体和血脉,是中华民族独有的文化符号,是中华民族大团结的重要精神纽带。书法可以引导人们深入认识和理解中国传统文化。

近年来,书法倍受人们的关注。学习书法的人愈来愈多,书法活动愈来愈丰富,人们的书写水平和鉴赏能力也愈来愈高。“书法热”的兴起,是时代的呼唤,是民族的心声,是社会的进步,也是改革开放的重要成果。

我们组织编写“中国书法教学丛书”(以下简称“丛书”),不是为了附庸风雅,更不是为了追逐名利,而是因为我们心里怀着一种弘扬中国传统文化的使命感。首先,是为了弘扬传承书法艺术,这是时代的文化担当,也是每一个中华儿女义不容辞的责任。其次,教育部把书法列入中小学教学课程之中,但是适应中小学教师需要的,特别是成体系的书法教学书不多,成了制约提高中小学书法教学水平的“瓶颈”,这套丛书可成为破解这一难题的一把钥匙。第三,这套丛书还能为自学书法的朋友提供启示和指引,帮助他们不断提高书法创作能力。

这套丛书从单个书体的研究到综合性的创作、从书法历史的阐述到书法名作的欣赏,对中国书法进行了全方位的梳理与阐释,融书法知识、理论、创作为一体,是介于学术专著和书法教程之间的一种新的探索。“丛书”有三个特点:一是有较强的理论性,深入浅出,通俗易懂。既有对各种书体的理论阐述,又有对各个历史时期书法演进的理论阐述。二是有较强的可操作性,指导创作,途径独特。既讲述各种书体的书写技法和技巧,又讲述各体相融的创作方法和要领。三是有较强的群众性,适用广泛,覆盖面大。既适用于中年朋友,也适用于老年朋友,还适用于青少年朋友;既对初学者有

指导作用,对深造者同样具有指导作用。

为了编好这套丛书,我们特别邀请近年来在书法教学领域比较活跃,对书法创作有深入研究的学者和书法家组成编委会。编委会首先对“丛书”的编写理念、体例、内容、插图等进行详细研究,在统一思想的基础上,每个作者查阅了大量资料,用一年多的时间完成初稿之后,经过三审三校,最终形成了呈现在大家面前的这套体系完备的书法教学丛书。

编委会成立之初,大家一致提议:邀请著名学者、书法教育家、书法家欧阳中石先生担任顾问。欧阳先生提议请原国家教委副主任柳斌与他共担此任,柳斌先生也欣然接受。两位先生都是年事已高的长者,他们对中国书法的热爱和对普及书法的高度重视,深深感动了编委会的全体成员。两位顾问对“丛书”的定位和编写工作,先后提出颇为深刻的指导意见,使此书的学术地位与思想含量有了明显的提升。在此对两位先生所做的重要贡献以及所有关心和支持这套丛书的专家朋友们表示诚挚的谢意!

“丛书”的编写,虽然作者都作出最大的努力,但由于时间仓促,书中的疏漏和失误在所难免,诚恳希望读者批评指正,以便再版时予以纠正。

赵长青 王云武

2013年10月

目 录

第一章 楷书概说	1
第一节 楷书名称和起源	1
第二节 学习楷书的重要性	6
第三节 楷书的类别、特点及学习轨程	10
第二章 楷书源流与发展	18
第一节 楷书的萌生期	18
第二节 楷书的发展期	19
第三节 楷书的成熟期	38
第四节 唐以后楷书的发展	56
第三章 楷书基本笔法与结构	93
第一节 楷书的书写姿势和执笔、运腕方法	93
第二节 楷书的基本笔法	98
第三节 楷书的结构与布势	115
第四章 楷书碑帖临摹	131
第一节 为什么要临摹	131
第二节 楷书临摹的基本方法	132
第三节 魏碑中楷的临摹	137
第四节 唐碑中楷的临摹	144
第五节 大楷、小楷的临摹	150
第五章 楷书创作实践	159
第一节 楷书的章法	159
第二节 楷书的品式	172

第一章 楷书概说

第一节 楷书名称和起源

一、楷书的名称

“楷书”的名称始见于南朝羊欣《采古来能书人名》：“韦诞字仲将，京兆人，善楷书。”因为没有文物佐证，这里所说的“楷书”与今天我们所习见的楷书是否一致，很难判定。因为在历史上，隶书也曾经被称作“楷书”。战国末期已经萌芽的“秦隶”，在汉代被称为“隶书”；到了汉末魏晋南北朝时期，新出现的楷书也被称为“隶书”。为了区别起见，人们把使用很久的、有明显撇捺波挑的隶书叫做“八分”，和以前的“秦隶”合称为“古隶”，新兴的楷书就命名为“今隶”。到了宋代，楷书又有了“正书”、“真书”多种称谓。

可以说，楷书与八分、隶书、真书、正书、正体书等存在的名异实同和名同实异的情况，经历了一个相当长的阶段。北宋以后，“楷书”之名才开始逐渐通行起来。

古人之所以在楷书的名称上有这样多的出入，原因在于对“楷”、“正”、“真”等字义理解上的分歧。“楷”含有法则、楷模的意思，“正”、“真”也含有标准、准则，合乎法度、规律的意思。篆书、隶书和楷书无疑都具有整齐、端正的风格特点。

我们这里讨论的楷书，因其形体方正，笔画平直，可作楷模，故名楷书。所谓“可作楷模”，是指它具有楷法示范作用和制约因素，较之其他字体，标准比较多，具有一定的典范性、同一性、规定性。欧阳中石《楷书浅鉴》指出：“其实，当时所指‘真’、‘正’、‘楷’、‘隶’都是一些灵活的名称。凡当时书体之比较规范者，都名之

曰‘真’、‘正’，因其端整可为楷模者，名之曰‘楷’。也有人认为，楷就是楷则，即规矩工整的意思，因而篆有篆楷，隶有隶楷。这也是一家之言。为了明确起见，我们现在所说的‘真书’、‘正书’、‘楷书’，是针对今天通行的楷体字而言。”^①

二、楷书的起源

楷书的起源，据《晋书·卫恒传》，“上谷王次仲始作楷法”，是由王次仲首创的。王次仲，名王仲，字次仲，东汉时书法家（也有说是秦时书法家），东汉上谷郡沮阳县（今河北省怀来县大古城附近）人。必须明确指出两点：首先，楷书也和其他字体一样，是在经过无数人的努力、实践的基础上发展起来的，而绝非一两个书家独创之果，他们的功绩在于经过各自的实践总结、整理和提高。王次仲就是其中一人。其次，楷书的孕育、产生、成熟和发展经历了一个漫长的、充分的过程。这个过程是渐进的，不是突变的。一般认为，楷书起源于汉末三国魏时期，南北朝时期南北分流发展，隋代逐渐融合，唐代成熟并达到鼎盛。

历代书法史论著和文字学专家、学者著说颇多，虽然有一些不同意见，但比较一致地认为楷书由隶书演变而成。

1. 楷书从章草出之说

有的学者认为楷书是从章草衍变而来的。蒋彝在其《中国书法》一书中指出：“按照年代顺序的记载，严格地说，楷书并非隶书衍生出来的，在这两者之间有一种叫做章草的书体……章草中的每一个字在书写时是分开的，这就与后来的草书不同，笔画的起伏变化无疑是来自隶书，特别是从八分书体中衍生出来的。……这种规则的书体是修改后的隶书的结合体，它既保持了方正的特点，又有上面提到的章草简捷的特征，曾经有一个时期，隶书有时也叫做楷书……在楷书中，有一种笔画平直，形体方正的书体，被冠以‘正书’的头衔。”

2. 楷书从行书出之说

我们所认为最古的楷书是钟繇所写的《宣示表》，《宣示表》的字迹显然脱胎于早期行书。钟繇的行书字形上比一般的早期行书更接近楷书。他在一些比较郑重的场合，如在给皇帝上表的时候，把字写得较之平时所用的行书更端庄一些，这样就形成了最初的楷书。《宣示表》是早期的楷书，而魏晋时一般所用的是新隶体，接近楷书

^① 欧阳中石：《中国书画函授大学书法教材·楷书浅鉴》，高等教育出版社1988年版，第1页。

而仍保留一些八分笔意的书体。如吴《谷朗碑》，以及十六国、东晋的写经等。

早期的行书也可能是楷书的成因之一。行书、楷书都产生于汉代，它们的形成互为影响，这是必然的。近人陈彬龢在《中国文字与书法》一书中说：“以文字之变化推之，古隶、八分、章草通行之后，更入整齐端方之时代，改其间架，变其结构，而生出今之正书一体，此自然之趋势也。”^①

3. 楷书从草隶或古隶母体出之说

戴家妙在《关于楷书书体的概念与发生、发展过程》中谈到，尽管楷书从隶书中演变而来的说法比较盛行，但这种说法存在着明显的破绽。东汉隶书已是相当的精致，书写的技术含量已是相当高，楷书很难说就比隶书更加精致雅观，相反还多了一些粗犷的气质，所以楷从隶出的说法在这点上是不能自圆其说了。他认为，隶书、楷书都是从草隶或古隶母体中演化草隶出来的，隶书成熟得快，楷书成熟得较为迟缓。原因一是隶书在东汉被官方厘正为通用字体，在一定程度上抑制了楷书的成熟过程，二是西汉时期大量使用木简、竹简作为书写材料，在物质上促成了隶书的早熟过程。他还举《爨宝子碑》和《好大王碑》为例，借介于隶、楷之间的书体说明隶、楷之间是可经相互交融的，但不能确认楷从隶出的说法。^②

4. 楷从隶书出之说

明代顾炎武在其著作《日知录》卷二十一中说：“小学家流，自古以降，日趋于简便。故大篆变小篆，小篆变隶。比其久也，复以隶为繁，则章奏文移，悉以章草从事，亦自然之势。”隶书虽然整齐美观，但还是书写缓慢。同时为更求美观，楷书应运而生，一直沿用至今。

包备武《中国书法史略》指出：“就书体的变化来说，隶书是向两个方面发展的：一是发展为草书，一是发展为正楷书；同时，在楷书、草书之间又产生了行书。”^③

蔡慧萍编著的《中国书法》一书指出，促使隶书走到楷书的原因还包括当时的民族大斗争、大融合，古代少数民族的坐具、卧具对汉民族传统起居方式产生了冲击。

首先，坐姿的改变引起书写姿势和执笔姿势的改变。我们的先民正规的坐姿是跪坐式（图 1.1-1），即席地而坐，双膝着地，两脚朝后，臀部垫在脚后跟上。东汉以后，北方少数民族的坐具——胡床进入了中原。据史书记载，胡床有些类似我

① 王靖宪：《中国书法艺术·魏晋南北朝》，文物出版社 1996 年 3 月版，第 79 页。

② 戴家妙：《关于楷书书体的概念与发生、发展过程》，载《书法研究》2001 年第 2 期，第 53 页。

③ 包备武：《中国书法史略》，高等教育出版社 1988 年版，第 12 页。

们现在的折叠凳(俗称马扎子,图 1.1-2)。南北朝时期直到宋代以后,除了较多使用椅子、凳子之外,桌子、几的高度和品种也不断增加,汉民族的家具从低矮型向高大型发展,垂足式坐姿(两条腿下垂,两足着地,图 1.1-3)代替了跪坐式,从而引发了书写姿势的改变。由于高型家具的引进和坐姿角度的变化,执笔方法也有了明显的改变,斜执笔变成了竖执笔,五指执笔法应运而生(图 1.1-4,图 1.1-5)。执笔姿势的改变使得楷书横画向右上方倾斜,突破了篆隶书点画横平竖直的平衡,增加了动势,并启动了其他点画走势的推移和施展。



图 1.1-1 汉文吏跪坐簪笔持简图



图 1.1-2 北齐《校书图》中所绘的胡床



图 1.1-3 宋代垂足坐姿书写方式



图 1.1-4 魏晋人执笔图

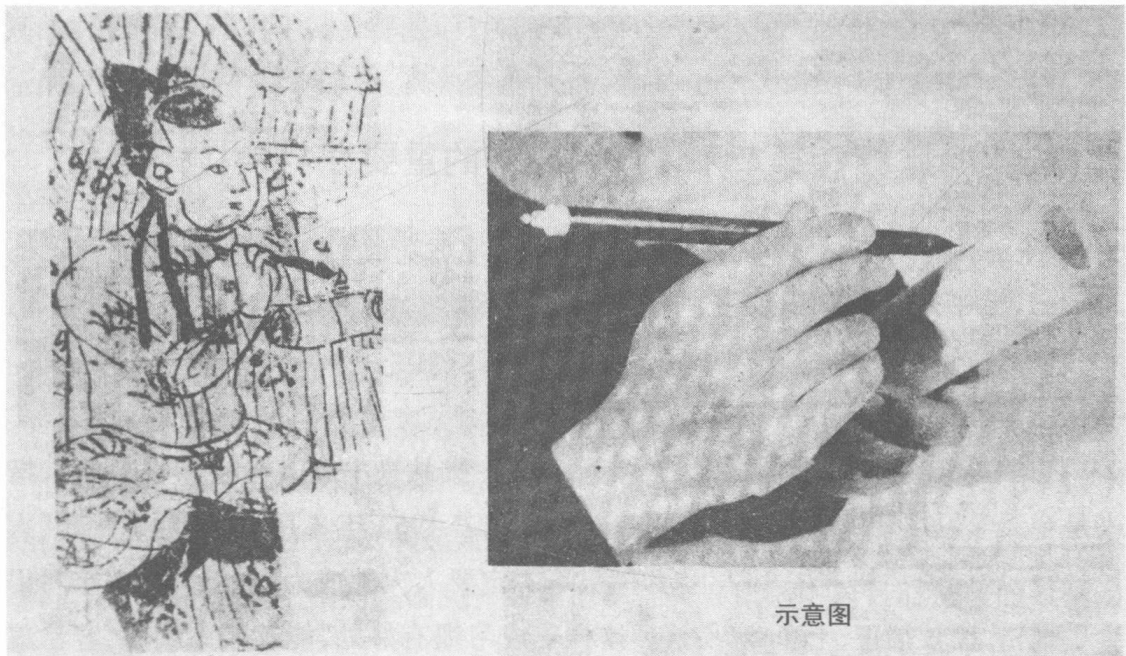


图 1.1-5 席地而坐,左手执卷右手执笔的书写方式

其次,书写的物质载体也发生了变化。东汉时的蔡伦对纸的改良,逐渐替代了竹木简和布帛。魏晋时期真正把纸作为书写材料普遍使用,解决了条状的简牍对书法行与行之间整体关系把握的制约,又解决了昂贵的缣帛无法大量使用的矛盾。书写材料的不断发展促使了字体迭变、书风演变。

正是由于桌面的升高,两足下垂,双手可以平铺在坚硬平滑的桌面上,在比较宽绰的整张纸上写字,显然要优越于手握着纸卷或竹简无依托写字。坐姿舒服了,书写范围扩大了,这是书体发生变化的一个重要因素。^①

综上,自从隶书在社会上流行之时,就已经流露出楷法的端倪,早期楷书从隶书中逐渐脱胎换骨,笔画尽管与隶书出现明显区别,但还有不少隶书的余法,似隶非隶。楷书形体虽有异于隶书,然而结构与隶书并没有多大的改变,因此可以说,隶书本身就含有楷法,至少楷书从隶书出生是顺理成章的说法,也揭示了一种历史的必然性。

① 蔡慧萍:《中国书法》(修订版),上海人民美术出版社2004年版,第245-257页。

第二节 学习楷书的重要性

一、楷书是今天认识汉字、学习文化的基础

1. 学楷书是写好汉字的基本要求

初学写汉字,一般都是从楷书学起(也有少数从隶书或其他字体学起的),楷书是今天学习用硬笔或毛笔写字的基础。郭沫若 1962 年 8 月 20 日为 9 月号《人民教育》题词说:“培养中小学生写好字,不一定要人人都成为书家,总要把字写得合乎规格,比较端正、干净,容易认。这样养成习惯有好处,能够使人细心,容易集中意志,善于体贴人。草草了事,粗枝大叶,独行专断,是容易误事的。练习写字可以逐渐免除这些毛病。但要成为书家,那是另有一套专门的练习步骤的,不必作为对于中小学生的普遍要求。”

这里,郭沫若说得很明确,第一层意思是把字写好的基本要求,即合乎规格,端正、干净、易识。达到这个要求,就是要练习写楷书。第二层意思是写字可以免除一些毛病。第三层意思是对中小学生和书法家的要求标准不一样。第四层意思是尽管不能人人都成为书法家,但是字总是要写好的。这几十年前的话,现在仍然具有很重要的现实意义。

2. 楷书现在依然通用,应该掌握好

在汉字演变的历史长河中,随着社会生活发展的客观要求,需要有由官方规定和社会各阶层认可的通用字体,它在书法艺术上不一定会起到典范作用,但是对于文化的发展却是必然的,这也是楷书至今仍然通用的内在原因。适应社会发展的客观要求,是文字发展的必然规律。楷书问世一千多年来,一直处于正统的地位。有两个因素决定了楷书的地位非其他字体所能取代:一个是楷书结构方正,匀整好看,镌刻便当,宜作为印刷字体;二是自隋代直到清末的科举考试以楷法定高下,对楷书的正统地位是有力的支持和巩固。

我们现在还处在楷书时代,无论读书、看报、看电视、上网等,我们视觉上接受

到的文字信息,很大一部分都是通过楷书或楷书的变体——宋体、黑体等印刷体表示的。楷书是我们接触最多、最熟悉的书体,也是初学认写的规范书体。因此,作为实用书体,楷书具有规范性、同一性和稳定性等要求,可以说是学习用硬笔和毛笔写字的基础。

二、楷书是学习书法的基础之一

1. 楷书不是汉字书法发展的根据或起点

单纯讲“楷书是书法的基础”是不对的。因为楷书并不是汉字最早的字体,不能作为汉字书法发展的根据和起点,因此不是书法的基础。既然楷书不是书法的基础,那什么字体是书法的基础呢?如果把甲骨文看作是中国目前发现的最早的文字,是以后的汉字书法发展的根据或起点,那么说甲骨文是书法的基础没有问题。

学习书法是否要从甲骨文开始学起呢?先从甲骨文、篆隶书学起,是否就能学好楷书、行草书呢?

这个问题启功先生已经给出了答案:汉字从篆而隶、由隶到楷的演变历程,表明与学习书法应当先学哪一种字体、后学哪一种字体并没有必然的联系。因此,启功针对有人提出的“必须先学好篆隶,才能写好楷书”的说法风趣地说,“我们看鸡是从蛋中孵出的,但是没见过学画的人必先学好画蛋,然后才会画鸡的”^①。书法学习的实践活动表明既不存在、也没有谁规定必须先学好了甲骨文,才能再去学习金文、篆书、战国文字、隶书、楷书、行书、草书等。

2. 楷书是学习书法的基础之一

不少人认为,“学习书法先从楷书学起”、“楷书是学习书法的基础”。“学书先学楷”,似乎已成为一种经典信念和规范途径。欧阳中石认为:楷书“是甲骨文、篆、隶发展的必然结果,而行书、草书(今草)都是以楷书为本体,没有本体就谈不到‘行’、‘草’。可以认为,楷书是上溯寻源的依据,是下求其流的基础。所以,我

^① 启功:《书法概论》,北京师范大学出版社1986年版。