

中国书法经典名家讲座丛书

楷书10讲

刘小晴

张宇

上海书画出版社

中国书法名家讲座

楷书 10 讲

刘小晴 张 宇 著

上海书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

楷书10讲/刘小晴,张宇著. —上海:上海书画出版社, 2004.6

(中国书法名家讲座)

ISBN 7-80672-693-4

I. 楷... II. ①刘... ②张... III. 楷书-书法

IV. J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第047128号

责任编辑	胡传海
封面设计	范乐春
技术编辑	朱伟南

中国书法名家讲座 楷书10讲 刘小晴 张宇著

◎ 上海书画出版社 出版发行

地址: 上海市延安西路593号

邮编: 200050

网址: www.shshuhua.com

E-mail: shcpsh@online.sh.cn

上海中华印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本: 889×1194 1/32

印张: 3.5 印数: 1-5,000 字数: 70千字

2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

ISBN 7-80672-693-4/J·617

定价: 14元

目 录

第 1 讲	源远流长 —— 楷书的演变源流·····	1
第 2 讲	本立道生 —— 学习楷书的意义和方法·····	13
第 3 讲	侧锋方笔 —— 侧锋在楷书中的运用 ·····	29
第 4 讲	一画神运 —— 谈谈发笔、运笔和收笔·····	35
第 5 讲	永字八法 —— 谈谈“永”字八法·····	47
第 6 讲	天成铸就 —— 谈谈楷书的结构问题·····	57
第 7 讲	变与不变 —— 谈谈楷书的变·····	65
第 8 讲	一气贯注 —— 谈谈楷书的笔势与行气·····	75
第 9 讲	气韵生动 —— 谈谈楷书的笔意、韵律和章法·····	83
第 10 讲	临池偶得 —— 谈谈学习楷书的体会·····	99

第1讲 源远流长

—— 楷书的演变源流

楷书又称为正书、真楷，古时称“楷隶”又谓“今隶”。就种类而言，有大楷、中楷、小楷和榜书大楷；就风格而言，著名的有欧体、褚体、颜体、柳体和赵体等；就楷书的演变而言大致可分成北碑和唐碑两种。广义的楷书还应包括篆书和隶书，因为它们都具有端庄的特点，古人以楷法施之于碑，刻之以石，意在纪功颂德，流传于后，故凡人死后特别是一些王公大臣、达官贵胄常竖碑立传、墓葬表志，无不书丹上石，以冀传祀千古，至于官

北魏《高贞碑》





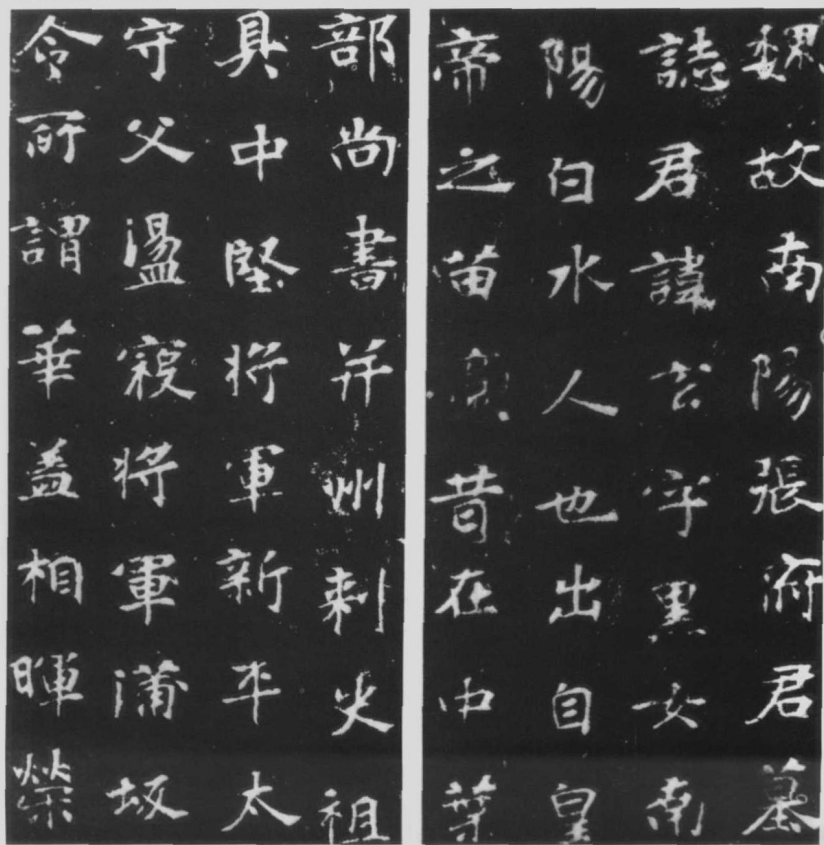
北魏《刁遵墓志》

廷楼台、梵宇仙刹、名胜古迹之地，或刻石以弘佛，或立碑以记事，或署匾额，或写楹联，亦以楷书居多，以其通俗之故。唐以前流传的楷书以碑居多，“碑”包括庙碑、墓碑、碣、墓志、造像、经幢以及摩崖石刻等。刻碑之风始于秦，盛于东汉，至北朝时已蔚然成风。北朝历经北魏、东魏、西魏、北齐、北周，在这二百余年的历史中北朝诸帝皆喜润色金石，刻碑之风极甚，而南朝禁碑，据《裴世期表》言：

“碑铭之作明示后昆，自非殊功异德，无以允应兹典，俗敝伪兴，华烦已久，不加禁裁，其弊无已。”故南碑传世甚少。南北朝碑版既以魏为主，故北碑世又称“魏碑”，是我国楷书艺术中的瑰宝。从近百年来大量出土的北魏墓志来看，正因为它刚从隶书蜕化而来，处于一种隶楷错变、无体不有的初创时期，故其面目多变，饶有古质之趣。据不完全统计北碑有数千余种之多，是我们研究楷法的重要资料。

楷书大约产生于汉末魏初（3世纪初），从最近出土的马王堆2号、3号文献资料来看，当时帛书上所书“雏形的楷书”已初具规模。我们都知道隶书中的波捺只具有装饰作用，并无实用意义，人们在书写的过程中为了便捷的需要，逐渐扬弃了这种波捺，采用回锋收笔的办法，于是便产生了楷书，这种由繁趋简的演变过程实际上是很自然的事。早期的楷书具有很浓重的隶意，号称楷书鼻祖的著名书家魏之钟繇，其小楷体势微扁，

北魏《张玄墓志》





晋《夔玉子碑》

点画厚重而古质，十分富有异趣，其代表作有《宣示表》、《薦（荐）季直表》、《力命表》、《贺捷表》和《墓田丙舍帖》。至晋代时沿袭汉魏余风，书家辈出，楷法渐趋完美，东晋的王羲之与王献之两人增损古法，大胆革新，裁成今体，为后人创立了典范和法则，大王传世的小楷有《黄庭经》、《乐毅论》、《孝女曹娥碑》

等，小王亦有《洛神赋十三行帖》传世。南北朝是我国楷书的发展、演变、蜕化、盛行时期，北派长于碑版，南派重于简牍，刻碑时由当时能书人直接丹书上石或摹勒后刻石，故面目多变，风貌繁多，而书体亦以雄强峻厚、意态奇逸为主。近百年来，许多文人墨客厌倦馆阁体楷书的千人一面，为了打破这种沉闷刻板的局面，于是有包世臣、康有为、梁启超等人首先在理论上倡导，在书法界掀起了一股临写北碑之风，时弊为之一转，一直绵延至今，著名的北碑有《龙门二十品》、《张玄墓志》、《张猛

龙碑》、《高贞碑》、《高湛碑》、《崔敬邕墓志》、《郑文公碑》、《刁遵墓志》、《敬使君碑》、《司马景和妻墓志》、《寇演墓志》等，南碑有《爨龙颜碑》、《爨宝子碑》、《瘞鹤铭》等。及至隋朝，隋文帝杨坚统一中国后，楷书经过魏晋南北朝三百余年的演变渐趋成熟起来，出现了南北综合的趋势，可谓“熔南北于一炉，开唐书之先声”，在这承上启下、继往开来的短暂时期，出现了一些著名的书家，如智永，其书《智永真草千字文真迹》对后世书家产生了很大的影

响。隋代著名的碑刻有《龙藏寺碑》、《启法寺碑》、《董美人碑》、《苏孝慈墓志》、《张通妻陶贵墓志》等，这些楷书笔意精到细腻，体势端庄匀称，已十分接近唐人楷书。

唐代可以说是我国楷书发展至鼎盛、成熟、完美的时期，究其原因有三：一是唐代诸帝都雅好书法，上有所好，下必甚矣。特

南朝宋《爨龙颜碑》

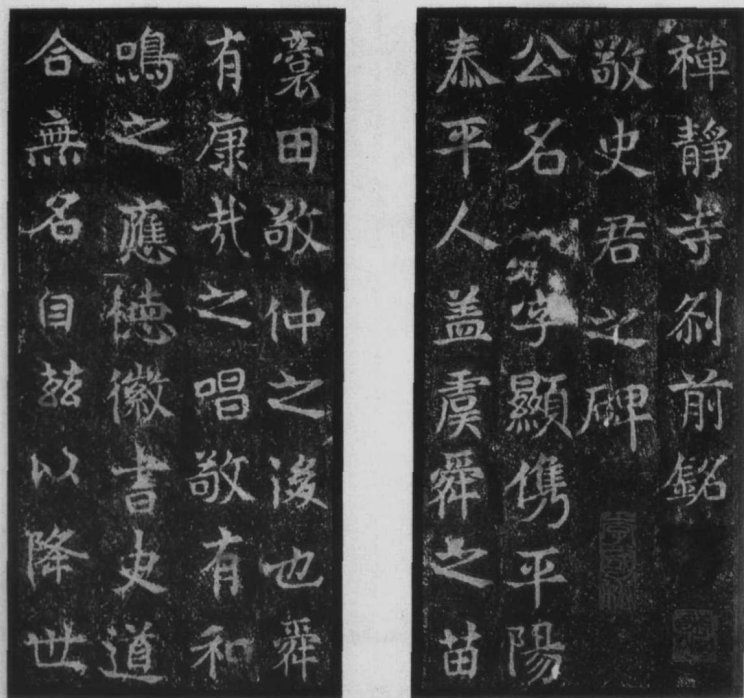


别是唐太宗李世民，酷爱王字，于贞观初年下诏，出内府金帛，广征博求王羲之遗迹，又设立以书取仕的考试制度，以选择人才授与侍书或翰林侍书之职，书法被列为“六艺之一”而受到重视，又在朝廷中设立“弘文馆”，凡列五品以上官职者，皆可入内学习楷法，这就刺激了楷书艺术的发展；二是唐代印刷术尚未发明，大量的经文和书籍需要人工恭楷誊写，于是在社会上出现了一大批专门从事以抄写为职业的经生和书生，从敦煌石室中所发现的大量经文来看，这些佚名的书家楷法已臻达很高的水平，可以说是唐代楷书繁荣的社会基础；三是唐代国祚较长，初唐李世民的贞观之治，“中国既安，四夷自服”，至盛唐气象，政治安定，经济繁荣，佛教盛行，文化发达，促使了他在各方面的长足发展。从总的时代风貌上来看，唐人楷书法度严谨，体势端庄，笔意精到，结字稳当，为后人树立起楷书的典

范和法则，可以说历代书家无不受到唐人楷法的影响，然后以古人之理法，写自己之性情，于具有共性的内部客观规律中发挥自己独特的艺术个性。因此从某种意义上来说，楷书到唐代已发展

北齐《泰山经石峪金刚经》





东魏《敬使君碑》

到它的鼎盛时期，唐以后的历代书家虽有善楷法者但未能跳出晋唐人的藩篱，如宋徽宗的瘦金体、赵孟頫的行楷、元明人的小楷，亦有稍出己意而自立面目者，这些书家无不以楷法作为自己的立身之本，而理智地将重点投放到灵变无常的行草领域中去。楷书作为一个书法家的必修基本功依旧受到人们的重视并焕发出它经久不衰的魅力，在以书取仕和殿试制度的功利刺激下，也促使历代文人以楷书作为人生的必修之课沉酣其间，如唐之干禄书、宋之院体、明之台阁体、清之馆阁体，千百年来，



隋《等慈寺碑》



欧阳询《皇甫诞碑》

沿袭而下，意在示人以规矩，规矩立而变化生，势必有其深刻之意义而不可妄加非议的。清乾嘉以后掀起的碑学之风又为楷法研究开创出一个新的天地。近百年来敦煌石室经卷的大量发现以及简帛残纸的出土，这些民间书手的珍贵墨迹为我们提供了新鲜的血液，在晋唐名家真迹稀少的情况下这些墨迹又为我们提供了研究古人笔法的第一手资料。

唐代楷书大致可分三个时期，初唐楷书基本上沿袭了二王的书风，崇尚瘦硬之美，著名的书家有：

虞世南，其楷书精美纯粹，圆润丰美，虽不外耀锋芒而筋骨内涵，篆书的笔意十分浓重，给人以一种平和简静的艺术感

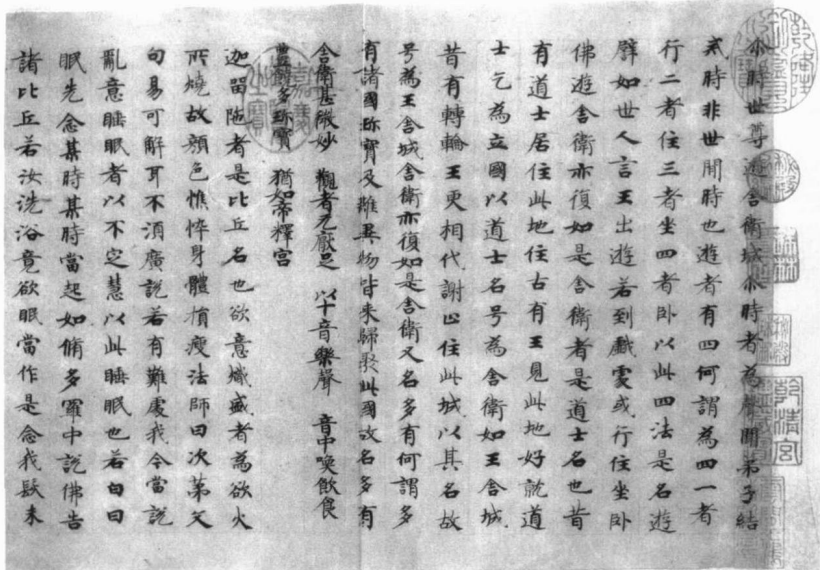
受，其代表作《孔子庙堂碑》纯以中锋运笔，其转角钩趯处不露棱角，而中间走笔处丰实而不怯，笔力沉劲入骨，没有丝毫雕琢和火气，是唐人楷书中的上乘之作。

欧阳询，其楷书以方笔见长，以骨力见胜，横画善用仰势，竖画善用背势，以矩矱森严，险劲刻厉而独创风格，其实欧楷形方而势圆，形方而用笔圆，点画挺拔，沉劲入骨；结字险劲，平中寓奇。其代表作有《九成宫醴泉铭》、《皇甫君碑》、《虞恭公碑》、《化度寺碑》等。其子欧阳通亦善楷，世称“大小欧”，尽得父法而更瘦硬险峻过之，再结合隶书中的“批法”亦自有新意。

褚遂良的楷书貌似瘦硬，但瘦硬之中不乏清腴之气，且其点画温润细腻，结字清远萧散，笔意流动中有婀娜之态，又能微杂隶意，故显得清雅绝俗。流传碑刻有《雁塔圣教序》、《房梁公碑》、《孟法师碑》和《伊阙佛龕碑》。前两种为褚楷之典型风格，初学者最好先临传为褚书的《大字阴符经》和《倪宽赞》这两件墨迹入手，《孟法师碑》则方劲古朴而富有隶意，《伊阙佛龕碑》则结字宽博，画平竖直，但平而不板，无一毫习气，是属于原创性的典范，最适宜于初学者临摹。

褚遂良《伊阙佛龕碑》





国铨《善见律经卷》

另与褚遂良接近的有魏栖梧《善才寺碑》、薛稷《信行禅师碑》和《王居士砖塔铭》，亦可选择临摹。

欧、虞、褚、薛又号为“初唐四家”，从唐玄宗开元至肃宗末年为盛唐时代楷书的中兴时期，当以颜真卿为代表。中唐时期的书家崇尚创新，以肥劲为美，时代风气使然，包括当时佛像的雕刻和人体的审美，都以丰腴为标准，颜真卿可以说是唐代最富有创新精神的书家，他的楷书汲取了汉隶中画平竖直的体势，又参以篆书的笔意，以古为新，以拙为巧，化裁出其丰腴雄伟，端庄浑厚的独特风格，其楷书雍容宽绰，似肥而实劲，似浊而实清，似拙而实巧，似浓而实淡，点似坠石，画如夏云，钩如屈金，戈如发弩，纵横有象，低昂有态，堂堂正正，如大臣持笏俨立于庙堂之上，有凛然不可犯之气，可谓唐代开宗立派之大家。其代表作有《多宝塔碑》、《元次山碑》、《麻姑仙坛记》、

《勤礼碑》、《家庙碑》、《宋广平碑》等，楷书墨迹有《自书告身墨迹》。在盛唐时期又出现了一个以行楷见长的书家李邕，其书笔力雄健，体势欹侧，略带行意，墨渴笔劲，一点一画皆如抛砖落地，给人以奇伟倜傥的艺术感受。尽管李邕的行楷横势向右上欹斜，纵势向左侧倾倒，但能变化出之，极富有气势，传世著名的碑刻有《岳麓寺碑》、《云麾李思训碑》、《云麾李秀碑》、《法华寺碑》、《叶有道碑》等。

第三时期是唐代宗至文宗的中唐时期，当以柳公权为代表，其楷书融颜、欧之长，自创新意，遒媚清劲，而以骨力见胜。柳楷世人最喜，因其结字端严，笔力挺拔，清刚雅正，给人以一种完美的艺术感受，传世代表作有《玄秘塔碑》、《神策军碑》和《金刚经》等。

总的来说唐人楷书其用笔或圆或方，或肥或瘦，风貌各不

张旭《郎官石记序》





柳公权《神策军碑》

相同，但就结构而言，大致可分为“斜画紧结”和“平画宽结”两种，就风格而言，无不有端庄、匀称、协调、和谐之美，从而表现出唐代楷书的完美和成熟。这些著名的书家无不以自己的艺术个性融合于共性之中，于动态的相对平衡中建立起严格的法度，显得正而不板，瘦不露骨，肥而有骨，清而不薄，从而臻达文质相谐，形神兼备，意法相参，理趣相生的境界，因此研究唐人楷法至今仍有十分重要的现实意义。康有为《广艺舟双楫》中有“卑唐”之篇，实为过激之论，这与他在政治上要求变法的失败，故借书法发挥之有着十分密切的关系。

第2讲 本立道生

—— 学习楷书的意义和方法

为什么初学书法要花大量时间和精力在楷书上呢？其实这里面涉及到一个“技”的问题，圆熟的笔墨技巧和深厚的艺术功力可以说是书法的基础，离开了这些根本就很难入“道”的境界。书法艺术中的意境、神采、趣味、气韵、风度都必须凭借技巧和功力才能发挥得淋漓尽致，昔人有言：“君子图本，小人图末。”初学书法当必先脚踏实地，以沉着为本，而后能绝迹飞空，入痛快之境地。而楷书是锻炼沉着功夫中最为理想的书体，或以唐人楷法入手，然后流溢为行草；或彻

北魏《司马景和妻墓志》

