

楷书基础知识



书法知识丛书

任政
钱沛云

著 上海书店出版社



楷书基础知识

任政 钱沛云

上海书画出版社

0246/03

楷书基础知识

任政 钱沛云编著

责任编辑 吴惠霖 装帧设计 周萍

上海书画出版社出版 上海衡山路237号
邮政编码 200031

上海华业印刷厂印刷 新华书店上海发行所经销

开本：787×1092 1/32 印张：5.25

1987年1月第1版 1989年9月第2次印刷

印数：6,600—84,000

ISBN 7-80512-240-7/J·186 定价：1.75元

绪 言

几千年来，我国古老而优秀的书法艺术，一直放射着奇异的光彩。

现在，不论在宽敞的展览大厅里，路旁的橱窗画廊中，还是在古雅的亭榭楼阁上，规整端庄的楷书常常向我们展示出它多姿的容貌。赞叹之余，激起了我们继承、创新的美好意愿。

在书法艺术的长河里，楷书是有其独特的地位的。它创始于汉末，盛行于魏、晋、南北朝，至唐朝集为大成。在书体演变进程中，隶书虽然笔画清楚，不过太古板，书写过于费劲，草书尽管简易，但灵活性太大，难于辨认和掌握。楷书的出现，不仅使汉字的结构发生了简化，而且弥补了隶书和草书的不足，完美地继承了两者的优点。从魏晋至今，一直占有统治地位，人们并把它作为正规字体来使用。

楷书的主要特点是：形体方正，横平竖直，笔画清楚。比以前的任何字体都好认。在当时的人看来，楷书是最理想的，所以把它作为“楷模、法式、榜样”来加以推崇，同时也尊之为“真书”和“正书”。

学习楷书，要求掌握写字的规则和技巧，即笔画齐全，结构准确，画与画、字与字、行与行疏密得当，不论字大字小，叫人一看就能认得。对于广大书法爱好者来说，这一点尤为重要。它有助于人们培养细致、严肃、认真、一丝不苟的习惯和美德，并对学习和工作都会产生一定的影响。

目 录

绪言	(1)
第一章 楷书的形成过程	(1)
第一节 创始期	(1)
第二节 盛行期	(5)
第三节 集成期	(15)
第二章 唐以后楷法略述	(26)
第一节 宋代楷法	(26)
第二节 元代楷法	(31)
第三节 明代楷法	(34)
第四节 清代楷法	(37)
第三章 从楷入手 打好基础	(42)
第一节 学书从楷书起步	(42)
第二节 学楷要先懂笔法	(45)
第三节 学楷要过三关	(57)
第四节 学楷要掌握笔顺	(93)
第五节 临摹与自学的方法	(96)
第六节 古代四大楷书家用笔和结构特征比较	(104)
第七节 书写工具的选择	(120)
学习楷书主要碑帖参考目录	(125)
楷书基础知识附图	(128)

第一章 楷书的形成过程

一种书体的由来，都有它的孕育、发展、演化的过程，并且有一个较长时间的过渡阶段，然后才定型。

第一节 创始期

我国的书法是一种艺术。这种艺术是随着文字的演进而发展的。象形是文字产生的最根本的基础。

从象形文字到形成楷书的雏型，经历了一个漫长的演进过程。这个过程可分先后两个阶段：从古代陶器上刻划符号嬗递演变到繁复的大篆（石鼓文），这是由简入繁、逐渐丰富阶段；此后，由草篆向隶书进化，又从草隶（章草）向楷书演进，这是由繁入简、不断完善阶段。

文字由篆到隶，前代文字学家称之为“隶变”。这是书法演变过程中一次重大变革，这次变革彻底改变了小篆和小篆以前古文字的面貌，使文字点画化、符号化了。应该说，它也是楷书形成的前奏。

一九七五年十二月，在湖北省云梦县城西睡虎地第十一号秦墓出土了一千一百余枚竹简。这些竹简文字均用墨书，字径最大不过二分，工整、端秀、浑厚、朴茂。它们虽然带有篆书的明显

痕迹，但已初具隶书形态：方折笔道改变了篆文的圆转笔道，形体已趋扁方，且大小参差。这些文字被后世称为秦隶，也称之为草篆，这是由篆书向隶书过渡时的产物。

秦隶的笔画和小篆相比，明显简直。它减省、简化了篆书写法，特别是改变了篆书的笔势。例如小篆中水字偏旁写作“𣶒”，秦隶简化为“𣶒”；“𣶒”简化为“𣶒”；“𣶒”简化为“𣶒”；“𣶒”为“𣶒”，它为汉字进一步规范化，以及后来楷书等用笔发展奠定了基础。

由此可见，隶书是篆书的变体，楷书的前身，上继周秦，下开魏晋，是我国文字形体和书法演变的重要标志。

隶书相传是秦下杜(今陕西长安县境内)人程邈所作。程邈对文字很有研究，因为得罪了秦始皇，被囚在云阳监狱里。他感到当时官狱公牍繁多，篆书结构繁复，书写不便，因此动脑筋改革。他在原来大小篆的基础上加以整理，削繁就简，变圆为方，拟定了一批日常应用的标准隶书。

秦始皇时代，官书浩繁，据《史记·秦始皇本纪》记载，秦始皇一天过目一百二十斤竹木简写成的官文书。因而秦始皇对程邈的隶书就相当欣赏，不但赦免了他的罪，而且起用为御史，并把他所造的隶书发交官狱应用。

事实上，隶书在秦之前就有了。据《水经·谷水注》所记，隶书早在秦始皇前四百年齐太公六世孙胡公棺上已经发现了。这种说法虽有可疑之处，但至少可以证明隶书是古代广大劳动人民在日常应用中日积月累地创造出来的。程邈可能在这方面仅做了一番整理工作而已。因为一种书体的形成，是在群众书写过程中自然形成的，决不是某个人在短时间内所能“造”出来的。它有一个发展过程。云梦秦墓出土的书简，必定是程邈吸取民间书体简约的一个重要因素，从而整理出来成为小篆辅助的官定通行书体。

从近年来大量出土的文物也足以说明：一方面有很多写得

很好的竹简、碑刻、经文等（如唐人写经）都没留下书写者的姓名，或者在史书上无从查考，这些人中间，很大一部分是民间的书写者；另一方面，在某一书家“创造”新书体之前，这种书体早就在人民群众中广泛流行，只不过有一些人受到启发后，吸收过来，按照他们的艺术观加工整理，其中较为突出的人，被统治者所重视，其作品便流传了下来。程邈造秦隶即是一例。唐张怀瓘《书断》在称赞程邈时说：“隶合文质，程君是先。乃备风雅，如聆管弦。长豪秋劲，素体霜妍。摧锋剑折，落点星悬。乍发红焰，旅疑索烟。金芝琼草，万世方传。”字里行间对秦隶推崇赞美备至。事实上也确是如此，这种书体，尽管未臻成熟，但却熔篆隶于一炉，拙中含巧，古中见新，别有一派气象。

隶书所以能成为秦代主要书体，郭沫若先生解释得好：“为了提高工作效率，而有意识地采用了隶法……这是社会发展的力量比帝王强。民间所流行的书法逼得上层统治者不能不屈尊就教。是草篆的冲击力把正规的篆书冲下了舞台，而成为隶书的时代。”

这种书体开始时专供秦代的隶人——从事劳役的人或职位低微的吏役使用，所以它被称作隶书。因为是佐篆书之不足，又叫“左书”。关于后一种提法，吴伯匋先生在《从出土秦简帛书看秦汉早期隶书》中说：“《说文解字》中解释‘隶’的意义是‘附着’，《后汉书·冯异传》则训为‘属’，这一意义到今天还在使用，现代汉语中就有‘隶属’一词。《晋书·王恒传》、《说文解字序》及段注，也都认为隶书是‘佐助篆所不逮’的，所以隶书是小篆的一种辅助字体。”（见《文物》一九七八年第二期）

以上可见，社会的发展，字体不断使用，波折繁复的篆书逐渐向方折简易的隶书步步递进，到了秦隶，这还仅仅是第一步。

隶书在秦至西汉初期，尚未完全脱离篆意。近年来，在湖南长沙马王堆，山东临沂银雀山，湖北江陵凤凰山几处汉墓相继出

土了竹木简牍遗册和帛书，是珍贵的汉代墨迹，这些墨迹被称作汉简书法。

汉简书法是我国现存最早的墨迹。这些墨迹，多出自西北甘肃、新疆一带，故又有西北汉简之称。

近百年来，竹木汉简最为著名的是“流沙坠简”。近十余年来，西北先后出土了“居延汉简”“武威汉简”以及湖南长沙马王堆三号墓简牍，它们直接继承了云梦睡虎地秦简的隶书，并有所发展。它们是汉代隶书草创阶段文字，为无名氏所书，作者大多为抄书匠、医者、戍边的士卒等。其文字尚带有篆书的痕迹，更以草隶、行草熔于一炉，用笔草率急就，自由奔放，结体纵横奇肆，绮丽多姿。总的看来，文字演进至此，篆书的型制已基本变易，形成了汉隶的雏型，从中也可见到真书的源头。

汉隶是在秦隶的基础上进行加工、美化而形成的。主要体现在：使平直方折的笔画进一步呈现波势，横画落笔处出现了下垂的顿势，这便是“蚕头”；横画提笔处出现了上仰的捺势，所谓“燕尾”。从此，汉字有了笔画之称。隶书的出现，是汉字发展史上一个了不起的空前变革和巨大进步，它上承前代篆书规则，下启魏、晋、南北朝、隋唐真书风范。

汉隶字体丰富多采，各有其妙。《石门颂》运笔如秦篆，笔画细劲，恣肆奔放，有如长枪大戟；《曹全碑》字体较扁，结构紧密，运笔凝重，秀逸多姿；《张迁碑》笔画坚实，结构方正，又粗头乱服，颇有拙趣；《礼器碑》布局匀称工整，波尾如切而笔画瘦硬通神；《夏承碑》兼有篆意，独树一帜，诡谲奇纵。

隶书的另一个变化是演变成章草。这是一种草率的隶书写法，它保留着隶书的波磔，每个字独立存在，互不连属。据后汉赵壹的《非草书》中说：“盖秦之末，刑峻网密，官书烦冗，战攻并作，军书交驰。羽檄纷飞，故为隶草，趋急速耳。”可见，章草在秦代

末年已经产生，原因是应付繁多的公文。一般认为这种字体多由于相沿流传，逐渐演变，不可能由哪一个人独自创造。

大约从二世纪东汉初叶开始，这种字体开始逐渐定型并日趋精巧，形成法度森严的标准书体。从体势上看，则是由纵势长方渐次变为正方，再变为横势扁方，中宫紧凑，左右开张。

这种演变是一种汉字结构方面的简化，虽可写得比隶书快些，但不便于应用，因而汉隶又继续酝酿着汉字笔画方面的简化：取消波挑，发展钩撇，让笔画由不好写到好写，于是就产生了楷书。

最早出现的楷书，一是公元一三七年（东汉永和二年）写的木简；二是公元二七二年（三国吴凤凰元年）立的《谷朗碑》。永和木简文字“字体平正浑朴，波挑几乎完全消失（从总体看），走向楷化。”（商承祚语）《谷朗碑》字迹方正板直，已无隶书险劲的波磔，与后世楷书结构用笔相近，向来被认为是早期楷书。

第二节 盛行期

从汉字及书法的发展历史来看，魏晋南北朝是中国书法艺术大发展的时代，是后世所宗法的时代；可以说，这是祖国书法艺术的一个鼎盛时期，一个承上启下的重要历史阶段。

这是一个从汉的“隶书时代”进入了真、行、草三种字体形成并渐趋完善的时代，即所谓“承汉末之遗势而顺进之”。正如陈彬龢在《中国文字与书法》中所说：“以文字之变化推之，古隶、八分、章草通行之后，更入于整齐端方之时代，改其间架，变其结构，而生出今之正书一体，此自然之趋势也。”

在“自然之趋势”下，楷书从汉末的萌芽，发展到三世纪三国

魏代时走向成熟。魏朝大臣锺繇（字元常，颍川长社人，官至太傅，世称锺太傅）从东汉以来民间流行的隶书中，把那些冲破隶书规矩，方正平直，简省易写的成分集中起来，以楷书的“横、捺”代替了隶书的“蚕头雁尾”，并参杂了篆书中圆转笔画，促进了楷书走向定型，表现了他书法艺术上的大胆革新精神和杰出的创造才能。

原始社会新石器时代陶器上的文字符号和商代甲骨文的比较

仰韶文化陶器符号	龙山文化陶器符号	商 甲 骨 文
		
		
		
		
		

象形字和小篆的比较

象形字					
小篆					
楷书	象	鹿	魚	門	射

鍾繇在书体变革上是花费过一番苦心的。他自幼在抱犊山中，向工于篆隶的曹喜、长于行书的刘德升学书多年。有一次，他在朋友韦诞家里看到蔡邕的一卷笔法，非常爱慕，要求韦诞借给他看看，韦诞不肯。他“辄槌胸呕血，曹操以五灵丹救之得活”。韦

诞死后，他暗中叫人掘开坟墓，才得到这卷笔法。当他领悟到蔡邕笔法的道理时，高兴得不住地捶打自己胸口，把胸口都打得青肿了。他“学书不辍，昼夜无间”，时常白天在地上画，晚上在被子上画，把被子都画穿了。另外，他善于把自然界所见到的各种物象与字体联系起来，并把物象溶化在书法的形象中。

锺繇矢志不渝精研笔法，终于为后代开辟了一条由隶入楷的可贵途径。

《荐季直表》、《宣示帖》是他的书法由隶书开始转为楷书的代表作，个中笔意，实脱胎于汉隶。这两本碑帖在笔法上还带一点隶法，字形较扁，不过其用笔已改方为圆；帖中的每一笔都清清楚楚，富于神采，且结构严密，出乎自然，被梁武帝誉为“云鹤游天，群鸿戏海”。唐张怀瓘高度评价他“真书绝妙，乃过于师，刚柔备焉。点画之间，多有异趣，可谓幽深无际，古雅有余，秦汉以来，一人而已”。《宣和书谱》则赞他的《贺捷表》为“正书之祖”。

晋朝是楷书流行的最盛时期。锺派书风，自魏至晋，风行一时，在书苑中占有统治地位。被后代称为“书圣”王羲之上承汉魏间雄奇清丽的书法传统，把散见于前代、当代书法作品中的优点，融合统一在一种崭新的书法创作之中，为历代书家所师法。

王羲之，字逸少，琅琊临沂人。他曾以右将军官会稽内史，也称“王右军”。王氏是善书世家，羲之叔父廙，颇有书名，对羲之影响很大。他父亲王旷是淮南太守，酷嗜书法。羲之七岁学书，十二岁偷阅了其父枕下前代笔论。之后，父亲要他向卫夫人学书，而卫夫人的笔法即传自锺繇。

据载：当初卫夫人见了羲之书法，对太常王策说：“此儿必已见《用笔诀》，我观其书，有老成之智。”因此她叹曰：“此子必蔽吾书名！”以后，羲之辉煌书艺成就完全证实卫夫人此话确有远见。

羲之曾这样自述了学书经历：“余少学卫夫人书，将谓大能，及

渡江北游名山，见李斯、曹熹等书，又之许下见锺繇、梁鹄书，又之洛下见蔡邕《石经》三体书，又于从兄洽处见张昶《华岳碑》，始知学卫夫人书，徒费年月耳。羲之遂改本师，仍于众碑学习焉。”由此可见，羲之博采众碑，观摩学习，“兼撮众法，备成一家”，到晚年登峰造极，取得了“贵越群品，古今莫二”的高度成就。

王羲之对各种书体造诣颇高。楷法突出表现在小楷《乐毅论》、《黄庭经》、《曹娥碑》、《东方朔画赞》上。他继承了锺繇的笔法，运笔结体皆带汉隶之意，率扁弗椭，尚圆淡雅而又那么醇厚朴茂。特别是《乐毅论》，风度洒脱，笔力雄健，对王字有深湛研究的褚遂良，将其列为王羲之小楷中第一位的作品。《曹娥碑》笔法隶意甚足，字形扁阔取势，精华涵敛，奇伟婉丽，认真临习，可谓得王字真髓。梁武帝萧衍评论羲之书艺字势雄强，如“龙跳天门，虎卧凤阙，故历代宝之。”纵观其书艺，此言并不过誉。

从建国后出土的三国时代文物可见，王羲之书风，并非凭空独创，而是吸收了流行于民间的书体加以发展提高的结果。一是出土的孙吴明器（冥器，殉葬的器物）中的一件越窑虎子（便壶），在器腹一旁釉下刻画铭文“赤乌十四年会稽上虞师袁宜作”中，“乌”“四”“虞”“宜”四个字用笔圆转，隶意消失，王羲之南渡，必然受南方变隶为真的新书风影响；二是一九七二年在南京中央门外，出土了一件东晋青瓷鸡头壶，壶底有刻文“𪛗（𪛗的异体字）主姓黄名齐之”，显然这几个字是民间书体，个别字略带草势，但“黄”、“名”两字，笔势亦减去隶意；再说，三国到东晋时已有真书入碑，孙吴碑刻《谷朗碑》表明了真书入碑的开始，另一《葛祚碑》也如是。

然而，吸收是一面，更重要的一面是独创。羲之学锺繇、张芝等人（锺的正书和张的草书实际上是隶书发展），却在“博览”中力求达到“约取”，这是他之所以能成为书圣的一个重要原因。

王献之，字子敬，是王羲之第七个儿子。他最初作州主簿、秘书郎，又作过谢安的长史、进号卫将军，后又升了建威将军、吴兴太守、征拜中书令。小楷《洛神赋》十三行刻本是他流传下来的楷书代表作，“古人称子敬好写《洛神赋》，当时定必流传不少，但到南宋只剩十三行了”，故称“十三行”。《洛神赋》十三行共二百五十字，用笔中锋，散朗多姿，线条挺美，结体有奇肆之趣。虽屡经传摹，仍神彩照人。献之在继承父书基础上，对其父圆转善曲的书风加以改革，力求用篆字笔意创出本人风格，又进一步吸取了西汉古隶笔意，使自己的楷书呈现出新的面目。

这对历史上著名的父子书法家，被后世奉为“二王”。然而，王献之能独辟蹊径，一改当时古拙书风，以英俊豪迈、气势磅礴之态出现。这除了他本身具有良好天赋和刻苦砥砺外，还得益于其父的精心指导。

据传，王羲之很重视儿子指力、腕力和臂力的锻炼。为了练“三力”，他曾经教献之在笔杆的顶端顶着一块砖头写字，并通过突然抽笔以试探其握笔的松紧。他身传言教，要求儿子写一点“须空中遥掷笔作之”，如“高峰坠石”那样来势猛举力足；写一横，要如“长舟之截江渚”使人无懈可击；写一直竖，要“如冬笋之挺寒谷”，使人看上去难以摇撼；写向上挑的弯钩，要“似百钧之弩初张”，使人看了好似用铁铸一般；写向下拐的弯脚，要“如壮士之屈臂”，使人看了觉得力大无穷。

羲之正确的引导，巧妙的点拨，有分寸感的批评，使儿子的好胜纳入了正道，从而化作了惊人的努力。

魏晋两代书家除锺繇、二王之外，还有索靖、卫瓘、谢安、王洽、王泐等都很有名，可惜流传字迹甚少。东晋大画家顾恺之的书法精美。他的《女史箴图》小楷题字，可与锺王楷书媲美。

楷书到了五、六世纪南北朝时代，大大向前发展，趋于成熟。

清代学者、书法家阮元，把我国书法划为南北两派。南朝书法，疏放妍秀，长于帖；北朝书法，浑朴雄劲，长于碑。这种楷书，不仅数量大，而且质量高，琳琅绚丽，美不胜收，成为我国楷书的最大流派之一，这就是魏楷。康有为对南北朝书法推崇备至，以为“魏碑无不佳者”，“凡后世所有之体格无不备”。

南北朝上下崇尚书法艺术。由于“南朝禁碑，至齐未弛”，碑版甚少，墓志铭盛行。北朝“纯然以宗教之信仰，全注意于石窟造像之建设”（潘天寿《中国绘画史》），所以在出现许多优秀的佛像雕刻家和雕塑作品的同时，也涌现了大量有名、无名的书法家。他们大显身手，继承了前代书法优良传统，创造了无愧于前人的优秀作品。

清乾隆四十三年在云南南宁县出土了东晋碑刻《爨宝子碑》（爨cuān），这是振威将军建宁太守爨宝子的墓碑。碑建于大亨四年（四〇五年），碑高一九〇公分，宽七十一公分，厚二十一公分，全碑四〇三个字，每字字径，一般在三公分左右。碑主爨宝子是个只活了二十三岁的青年奴隶主。碑上无书写者名字。

《爨宝子碑》是东晋书法艺术宝库中的一颗明珠。它的用笔结构已具楷书雏型，归属楷书较为合理。但它还存留有隶书的许多特点，康有为评此碑为“端朴若古佛之容”（《广艺舟双楫》）。它厚重古拙，且体势飞扬，用笔如长枪大戟，笔画多取中锋，斩钉截铁，迟送涩进，讲求笔力和节奏。这块碑所特具的方笔、转角、紧结的特点，在南北朝的碑刻、造像、墓志铭中都有充分的、多样的表现。它堪称由隶书过渡到楷书的典型碑刻之一。

清道光年间在云南省陆凉县发现的南朝宋碑刻《爨龙颜碑》，立于宋孝武帝大明二年（四五八年）。后世把它与东晋的《爨宝子碑》合称“双爨”，它们运笔结体相似，同在云南省，屹立一千五百多年。康有为盛赞“双爨”为古今楷法第一。

《爨龙颜碑》是方笔楷书，略存隶意，在雄浑庄严的书体中颇饶豪放粗野的气势，实开北魏碑之先河。康有为在《广艺舟双楫》中形象地喻其“若轩辕古圣，端冕垂裳”；又说其“下画如昆刀刻玉，但见浑美，布势如精工画人，各有意度，当为隶楷极则”。

两爨相比，《爨龙颜碑》笔画不如《爨宝子碑》那样锋棱逼人、筋骨遒劲、结构奇特。它各部匀称，更为紧结。

在此期间，佛教和道教盛行，对书法艺术产生了极大影响。近代著名学者陈寅恪先生曾谈及过道教对书艺的影响。两晋南北朝时期，天师道是家传宗教，而书法往往为家世相传的艺术，因而道教与书法关系十分密切。琅邪王氏、清河崔氏、丹阳陶氏即是这样的例子。王氏是善书法世家，又是信奉天师道的世家，王羲之父子亦如此；据《魏书》记载，清河崔氏是北朝最著名书法世家，崔浩家是信奉天师道的。

在中国书法史上，熠熠闪光的魏楷书体所以能借助于造像记、摩崖刻石、碑碣和墓志保存下来，还有一个重要原因，这就是那时人民苦难深重，希冀在宗教方面求得慰藉，统治阶级则加以利用，把迷信作为一种统治工具。南朝宋孝武帝初奉佛法就“立精舍于殿内，引诸沙门以居之”（《宋书·孝武纪》），凡新建寺塔，塑造佛像，则必延聘文人学士，撰文记录，有的凿石作碑碣，有的就在矗立的天然岩石壁上凿刻。梁武帝时期，南朝佛教登上了最高峰，仅在建康一地（今南京），建造的佛寺累增至七百余所。北朝兴佛教的重点在建寺院，造石窟，以此来发扬佛教形迹。

西晋末期，北方曾发生大乱，造成分裂局面。尔后拓拔氏平定了北方各国，建立了北魏，之后又分为东西两个魏国，直到隋代统一。它们与南朝的宋齐梁陈对立，历史上称为北朝。北朝石刻盛行，统称北魏书体。这是一种在汉隶基础上逐渐演变而具备浓郁隶味的书体，它是书体演变的一个重要阶段，应视为唐楷的先