

宗宏亮
著

XUE SHENG YING BI
SHU FA JIAO DIAN

学生硬笔 书法教典

浙江人民美术出版社

宗宏亮 著

学生硬笔书法教典

沈明廷



浙江人民美术出版社

(浙)新登字2号

学生硬笔书法教典

浙江人民美术出版社出版·发行

(杭州体育场路347号)

全国各地新华书店经销

杭州之江印刷厂印刷

1995年6月第1版·第1次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 5.5

ISBN 7-5340-0626-0/I·527

目 录

序

第一章	概论	1
第一节	汉字与书法	1
第二节	硬笔书法	2
第三节	硬笔书法与古碑帖的借鉴	3
	选帖、读帖、摹帖、临帖	4
第四节	书写环境与书写姿势	7
第五节	如何从铅笔字过渡到钢笔字	8
第六节	书法学习与儿童心理特征	10
第二章	楷书	11
第一节	楷书概念	11
第二节	楷书简史	12
第三节	楷书的基本笔画	15
第四节	楷书的结构形式	20
	1. 独体字书写要领	21
	2. 合体字书写要领	28
第五节	铅笔楷书	69
	1. 铅笔的选择	69
	2. 执笔方法	69
第六节	铅笔楷书字帖	70
第七节	钢笔楷书	91
	1. 钢笔、墨水、纸张的选择	91
	2. 执笔方法	91
第八节	钢笔楷书字帖	92
第三章	行书	115
第一节	行书概念	115
第二节	行书简史	116
第三节	钢笔行书的基本笔画	118
第四节	钢笔行书的结构规律	125
第五节	钢笔行书的章法	128
第六节	钢笔行书撇英	131

后记

第一章 概论

第一节 汉字与书法

世界各民族的文字，不外乎两个体系：一个是从声的，一个是从形的。我们中国的文字开始时多是从形的，被称为“象形文字”。象形文字的“形”，实际上是一种画。我们的祖先用最简单的线条将所见的东西描下来，成为一幅幅小画，如：水、山、日、月。随着年代的不断变迁，这些写实的画随之逐渐改变成为今天更富有意义的一个个的独立的字，故有书画同源之说。

历史说明，汉字是古时人们对物象进行观察、类比、排列、组合，按照匀称、均衡、和谐、自然的民族文化传统及审美观念创造出来的。从初创到形成，经过了一个绵长的孕育、衍变和完善的历史进程。由原始文字到甲骨文、金文、石鼓文，然后出现秦篆、汉隶、汉行、唐楷、今草。体状逐渐由形象演化为抽象，从表象转换为表意，然而造型的特征并未消失，形态反而更加丰富多样了。

根据汉字构成的原理与规则，汉字有三大特点：一是体形方正，故称方块字；二是由点画组成，又称线条艺术；三是每个汉字各有模样，可谓千姿百态。尤其是方块体形，直写横写均合宜，这就天然具备极大的可为性与可塑性。由于汉字结体的复杂和多变，所以书写难度大，书写水平高下差别甚大。

书法，是从汉字书写中孕育成长和发展起来的，具体地说是以书写汉字内容和书写技法为手段，成功地表现书写者情感、个性的一种创造性的独特的艺术；是运用东方美学和哲学观点促使汉字形态艺术化的一门学问；是历代继承下来的一项古老而优秀的传统；也是中华民族集体智慧所创立的文化精粹。

书法与汉字是一个不可分割的整体，汉字是书法艺术造型的载体，书法是汉字艺术化的标志。文字借助于书法得到艺术上的升华，书法依托文字本体作为审美赏析的基础，没有汉字也就没有中国书法。

第二节 硬笔书法

硬笔书法，顾名思义，就是指通过硬质材料制成的笔，运用传统书法技艺书写而成的书法。

硬笔种类繁多，如铅笔、钢笔、圆珠笔、鹅管笔、麦秆笔、竹笔、蜡笔、粉笔、石笔、水彩笔、记号笔等。但目前最常见、最实用、最普及的是铅笔和钢笔。

硬笔和软笔一样，有自己的特点：一、笔坚硬度强，经久耐用；二、书写快，体积小，携带方便；三、具有一定的书法表现力。在今天快节奏的时代里，是人们的最佳选择。

硬笔书法，近几年来才被人们所重视，其实它的历史比软笔书法更为悠久。艺术价值也是有目共睹的。早在新石器时代，人们就借用石刀、石斧、树枝为笔刻划文字。那时的文字虽然是一种符号，但笔画有序，线条分明，系汉字萌芽。后来发展到甲骨文、钟鼎文、石鼓文，据专家考证，这些文字均是用铜刀和石刀刻上去的。广义上讲，这不能不说是原始硬笔。其挺直、强劲、明朗、雄浑端庄而又秀丽清雅的笔迹，自然也为硬笔书法提供了最好的佐证。同时，又显示了原始硬笔书法的多姿多彩，深为历代书家所叹服。郭沫若先生称赞刻写甲骨文字的人是殷代的大书法家，可以与钟繇、王羲之、颜真卿、柳公权相媲美。这是对硬笔书法最高的评价和最美的赞颂。

第三节 硬笔书法与古碑帖的借鉴

——选帖、读帖、摹帖、临帖

书法艺术是我国的一门独特的传统艺术，硬笔书法是这门艺术中的分支，它们的书写原理和法则都是相通的。古碑帖千余年来，集历代书法精华之大成，是我们先祖长期积累下来的经验和智慧的结晶，继承和借鉴古碑帖，对学习硬笔书法，无疑是大有裨益的。大凡有成就的书法家（不管是软笔还是硬笔），可以说无一不是从玩味古碑帖中得法的。元代大家赵孟頫说：“学书在玩味古人法帖，悉知其用笔之意，乃为有益。”这话是值得我们记取的。所以，古碑帖是学习书法的最好范本，也是最佳捷径，学起来既方便，又实用。

那么什么是碑？什么是帖？

碑是石刻，包括竖在地面上的碑碣，埋藏在地下的墓志，以及就其山而凿之的摩崖等。如《石门颂》、《张黑女墓志》、《岳麓寺碑》等，碑文内容多是一些歌功颂德、纪人纪事、祈福祷寿等。但在文字书写上，多请当时善书能手来承担，具有相当的书法艺术价值，故引起人们的重视。选择写得好的碑碣，用纸墨槌拓下来，叫作“拓片”，剪装成册叫“拓本”。

帖本意指帛书，后来泛指一般笔札，包括书信及其纸书。五代以后，人们把著名书法家的手笔或艺术性较强的书法作品钩摹下来刻在石版或木板上，再槌拓下来，或者将墨迹直接影印出来，作为人们欣赏和临摹的范本，统称为帖。如王羲之《十七帖》、怀素《自叙帖》、颜真卿《争座位帖》等。

碑和帖在书体和风格上是有区别的。碑文在习惯上是正用，碑字多方挺规整，这种古朴方正的书风称为“碑书”；而帖的内容多是一些诗文、书札及便函之类，可以无拘无束，信手挥洒。其帖字自然流丽，这种飘逸洒脱的书风叫作“帖书”。

碑帖的选择：一定要严肃郑重地对待，如同拜师一样。碑帖选择的好坏，直接影响学习书法的质量。在选帖前，首先你要弄清楚所学的书

体，是楷书还是行书。学正楷的选择楷书类字帖；学行书的选择行书类字帖。然后，再根据自己的个性爱好，选择你所喜欢的那种风格的碑帖，作为自己临摹的范本。除此，你还要考虑大楷还是小楷。一般学习铅笔字和钢笔字，选用小楷碑帖比较好（传统方法是先学大后学小，由于书写工具的不同，这种观点应该纠正过来）。因为小楷碑帖的字的结体紧凑严谨，同铅笔字钢笔字的大小差不多，从视觉角度看更适合临摹。当然，并不是说大楷碑帖就不能学，因为大楷其空间所占的位置大，其字结体特点和规律和小楷碑帖有所不同。再则宋苏轼说：“大字难于结密而无间，小字难于宽绰而有余。”明祝枝山也说：“大字贵结密，不结密则懒散无精神”，“小字贵开阔。小字易得局促，须令字内间架，明整开阔，写起一似大体段。长史所谓大促令小，小令大是也。”

目前，有些小楷碑帖很难买到，可以大楷代之（可用复印机缩小）。

读帖：在学习碑帖中，读帖是非常重要的环节。它是临帖的前奏曲。这里所说的“读”，并不是朗声地读出碑帖中的字意，而是对它的笔法、间架、章法、布局以至风度气韵，整体上作一番精细的观察分析。然后再看它的落笔、行笔、收笔和上笔跟下笔的相互关系是如何处理的，一一记在心里。这叫眼观神会，加深理解。黄庭坚说：“古人学书不尽临摹。张古人书于壁间，观之入神，则下笔时随人意。学字既成，且养于胸中无俗气，然后可以作示人为楷式。凡作字须熟观魏晋人书，会之于心，自得古人笔法也。”相传三国时，曹操很喜欢师宜官的书法，便把他的字放在帐中，一有空就读。唐代欧阳询一次在行路中发现晋代索靖写的碑，展转赏读，一直站得两腿发酸，干脆坐下来读，这样连续读了三天方休。可见古人对碑帖是何等重视。故在临摹碑帖前，首先要养成“读”的习惯。

摹帖：有三种。①用薄纸蒙在帖上，然后笔随影走，按照显露出来的字迹写。写时不能依样画葫芦地描抹，而要看准笔画的形状和来龙去脉，揣摩它的笔法和结构形态。②“双钩”摹方法。即用薄纸蒙在碑台上，再按照显露的点画边缘，用墨线钩出来。要钩得准确，线条描得匀称挺劲生动。从而掌握用笔和结构。在心中储藏下各个字的优美造型。③随着印刷技术的发展，而今天的描红，更简单方便。也是练习基本功的

方法之一。

临帖：是书法学习的最后一个阶段。要做到心到、眼到、手到，三者须紧密结合方能奏效。临帖有对临和背临两种方法。①对临：就是把碑帖放在面前，首先把它的点画、用笔、笔势、笔意等作一番分析研究，然后照着它握笔直书，写在纸上。至于把字重点临、拆开临、分段临，无定法。但一定要反复练，直到两相对照自己感到满意为止。②背临：又叫记临、默临，就是离开碑帖，全凭记忆把帖上的字一模一样地写出来，包括点画形态，用笔方法，结构安排，风格趣味等。要做到这一点，事先必须静观默察，反复体味，使之烂熟于心，才能一挥而就。否则缺乏分析和平素临与摹的功夫，只知其然而不知其所以然，是很难收到预想效果的。这方面，我们的先辈是做得很出色的。宋米芾在晚年还能把他在四十岁以前所学的字都背得出来，写得活龙活现。他自己说他写的字叫做“集字”。可见他所下的功夫之深，正是我们学习的楷模。

临与摹的关系：临与摹是两种不同的学习方法，各有其长，各有其短。米和羹《临池心解》云：“盖临书易失古人位置而多得古人笔意；摹书易得古人位置而多失古人笔意。临书易进，摹书易忘，经意与不经意也。”故临能表达出原迹的笔意（笔法、笔势等），由于与帖脱开，不能一模一样还原其迹，而失掉原迹的间架位置，但它得神也。恰恰相反，摹易得原迹的结构位置即形也。但依赖性较强，往往会忽略了笔意，而且容易忘记。为了扬长避短，临摹须结合，才能收到形神兼备的效果。

入帖与出帖：如同拜师和出师。古人所谓“专一、广大、脱化”的三大功夫，就是出入帖的整个过程的座右铭。它始终守一的原则，正如当代书法名家林散之先生所说那样：“始有法兮终无法，无法还从有法来。”意思为，开头时求“无我”，末了求“有我”。宋黄山谷云“先与古人合，后与古人离”，“入则重规叠矩，出则奔轶绝尘”，也正是这个道理。所以初学阶段，应当选定一家一帖，规矩方圆，亦步亦趋，专心致志，求合求同，不可有一点自己的主张。好象蚯蚓，吃的是泥土，吐出来的还是泥土。只有这样坚持不懈地临摹下去，真正掌握它的笔法、间架、气势和韵味，把字临得形神毕肖，才算是“入帖”。在未入帖前，切不可见异思迁，朝令夕改。今天搭颜字架子，明天拆了再搭欧字架子，

后天又搭赵字架子，这样拆拆搭搭，四面出击，浅尝辄止，毫无疑问，诸家形迹会时时影响你的思绪，反而弄得你驳杂紊乱，心无主意，一无收获。古人认为，持之以恒这段功夫最难，必须“心愈坚，志愈猛，功愈劲，无休无歇，一往直前，久之则心手相应”。待学到七八成火候时，才可以更换碑帖，旁通博览，精研众采，集各家之长，点滴归源，纵横比较，取精用宏。像蜜蜂采百花之粉，酿一家之蜜，广泛地吸收你所喜爱的，再加上自己各方面的素养，“融天机于自得，会众妙于一心”，自成一家。达到出帖“有我无法”的最高境地。

为了便于初学者选帖，这里筛选出一部分碑帖。以供大家参考。

楷书：钟繇《宣示表》

行书：王羲之《兰亭序》

王羲之《黄庭经小楷》

怀仁《集王羲之书圣教序》

《杨大眼为孝文皇帝

王献之《鹅群帖》

造像记》

欧阳询《张翰帖》

《张黑女墓志》

颜真卿《争座位帖》

小楷《董美人墓志》

李邕《麓山寺碑》

虞世南《夫子庙堂碑》

柳公权《行书碑》

欧阳询《九成宫醴泉铭》

苏轼《黄州寒食诗》

褚遂良《雁塔圣教序》

黄庭坚《松风阁诗》

颜真卿《多宝塔碑》

米芾《蜀素帖》《苕溪

柳公权《玄秘塔碑》

诗》

钟绍京小楷《灵飞经》

赵孟頫《归去来今赋》

欧阳通《道因法师碑》

唐寅《除夕诗》

赵孟頫小楷《洛神赋》

王宠《西苑诗》

王宠小楷《前赤壁赋》

董其昌《五百罗汉帖》

文徵明书小楷真迹

王铎《宴沟驿帖》

第四节 书写环境与书写姿势

平时学生练字时的书写环境好与坏不仅直接影响书写者的情绪，而且对视力也有影响。比如在家里练字时，大多数父母不太注意环境的选择，这是不科学的，应引起重视。特别要重视两个“一定”：①采光一定要明亮。生理学和卫生学证明，光线不足，不能很好地使人的大脑皮层形成适当的兴奋，因而情绪不佳，学习效果也就会降低。天长日久，还会影响视力，所以应该选择一个光线充足的位置。但在强光下写字也是不宜的，最忌在阳光的直射下写字。受光角度从左前方照入为最佳。②环境一定要安静。西汉著名辞赋家杨雄曾说：“书，心画也！”如果没有一个安静的环境，怎么能有一颗静的心，没有静的心怎能悟呢？古人有云：“静则思，思则省，省则悟，悟则得矣。”所以在练习写字时，环境一定要选择合理。如果在家里，最好不要打开收录机、电视机之类的电器。因为儿童的心态情绪是很不稳定的，对周围任何声响都很敏感，容易分心。

“坐有坐相，立有立规”，这是长辈们经常训导小辈的口头禅。同样写字也有“相”、“规”可循。培养正确的写字姿势，不仅关系到能否把字写好，而且还关系到儿童的身心健康和正常发育。

一个人坐的姿势不正确，久而久之就会导致人体变形。所以对儿童从小就要他们写字时，身体坐正，腰背挺直，头和上身稍向前倾，两脚平放地上，两腿自然分开，眼睛和纸面相距一市尺，胸部距离桌沿一拳。另外，桌子和椅子的高度也要适中，否则很难达到上述要求。

第五节 如何从铅笔字过渡到钢笔字

铅笔是因木杆和固体材料石墨加泥制作而成的。所以，一、在书写时遇水不化；二易涂改；三因为笔尖是圆的，转动笔杆书写不受影响。

钢笔是由笔套、笔杆、笔肚、笔舌、笔尖组成的，套和杆是用塑料及金属材料制作的，笔肚是用橡皮管做的，笔尖是用钢片制成，头部有一条中缝，墨水从中缝流到笔尖，笔画的粗细，是根据按笔的轻重而决定的。其基本特点恰恰与铅笔相反。一、遇水要化；二、不易涂改；三、书写时笔杆不能转动；四、笔杆比铅笔略粗略重；五、笔尖有弹性，易于表现和发挥；六、字迹黑白分明；七、操作较复杂（如附加液体材料墨水）；八、经久耐用。

8 铅笔和钢笔是书写的两种不同的工具。用铅笔写的叫铅笔字，用钢笔写得叫钢笔字。钢笔字比铅笔字又进了一步。在这进一步的过程中，有个重要环节，就是过渡问题。

事物的进化是按照一定规律发展的。同样道理：铅笔字到钢笔字的过渡，也有自己独特的发展规律。只要掌握其规律，顺藤摸瓜，切中要害，问题就会迎刃而解。这叫水到渠成。我们可以从六个方面去考虑：

一、意先笔后，给学生一个思想准备。就是说先要做一番宣传工作，然后再涉及到钢笔问题。这就要根据学生好动好学、好奇心强的心理特征，先讲讲钢笔字的作用、意义，再穿插讲讲钢笔的发明、书法家的故事，组织一些观摩活动等等，激发学生学习钢笔书法的兴趣，调动学生学习的积极性和主动性。

二、边学边用，帮助学生了解、掌握钢笔性能特点。先示范、讲解，然后让学生自己动手试笔，直至掌握其用笔要领和方法。其中必须强调指出的是，铅笔是用固体材料把字写出来的，钢笔是用液体材料把字写出来的。这里就多了一道手续，如何把握墨水。墨水在笔内时间长了要干枯，墨水不纯要积污，这两种情况都会使钢笔写不出字。这样，如何保管墨水、如何吸墨水就成了一个不可忽视的问题。一般墨水用后要将墨水瓶盖盖好，

防止落入灰尘或其它杂物，保持墨水的纯净。吸墨水时要细心，钢笔伸进瓶内，要轻轻的不要使劲捣，以免笔尖碰到瓶底，将笔尖撞坏。吸水时，手捏皮管弹簧要慢，不要太急促，等水吸进后，再捏第二次。还值得一提的是，如何爱护钢笔。钢笔书写流畅不流畅，用的时间久长与否，往往是靠人保护的。平时不要随便拆卸钢笔的零件。遇到笔尖不出水，时断时续的情况，可请人或到店铺修理。为了保持笔杆的光泽和形状，不要用热水浸泡，不能和酒精、汽油、香蕉水等溶剂接触。平时要定期清洗钢笔的主要部件，如笔尖、笔舌等，使书写时墨水畅通无阻。最后也是钢笔书写顶忌的一点，就是容易污染环境。在书写时千万不能用力甩笔，甩出的墨水不仅会弄脏书、簿、桌、地，有时甚至还会沾污同学们的衣服。钢笔书写一定要注意保持纸面的清洁，不能有一点马虎。

三、独立思考，培养学生分析研究问题的能力，找出铅笔与钢笔书写技法的异同，找出钢笔书写的规律。比如前面已学过铅笔字，对基本笔画、偏旁、结构知识已有了一定的了解和掌握。因此，钢笔字部分除了继续熟练其基本技法外，主要重点就应该放在运笔的快慢、提按，结体的节奏、韵味，章法的布局立意等方面。

四、培养兴趣，促使学生养成一种自觉学习的良好习惯，即以习字为乐。

五、勤奋不懈，鼓励学生努力学习、坚持不懈、循序渐进、亦步亦趋、精益求精。制定计划，每天练字，不拘形式，有空就练，甚至徒手空练（用手指在空中默写范字），不求字多，练好为基准，贵在持久。

六、正确指导，引导学生少走弯路，这是十分重要的。因为学生在学习时，往往很难发觉自己的短处，当局者迷，旁观者清。这时，身边如果有一位教学有方的老师指点，那无疑会事半功倍，进步更快。这叫做“名师出高徒”。

总而言之，铅笔字要顺利过渡到钢笔字，再把钢笔字写好，写漂亮，写出韵味，写出风格，仅仅靠几项条条框框是不够的，必须要下一番苦功夫。毛泽东说得好：“世界上怕就怕‘认真’二字。”常言又道：“只要功夫真，铁棒磨成针。”学习书法也是一样，三个字：要认真。

第六节 书法学习与儿童心理特征

目前社会上许多年轻的父母亲，望子成龙心切，不管刮风下雨，从不间断，带着孩子去业余学校学习书法，其精神固然可嘉，但结果如何呢？收效甚微。究其原因，一是不根据子女心理需要，不管子女愿不愿学，有没有兴趣，以家长的意志为中心，强迫子女按照他们设想的框架去做；二是不管儿童的承受能力大小，在子女完成一天读书、作业后非常疲劳的情况下，再送他们进业余学校学书法，其效果可想而知。

我们知道：学习书法，务必做到心至、手至、眼至，三者俱全方能入法，哪怕有一者不到位，学习的效果就差矣。这就要解决一个兴趣问题，一个人有兴趣，就有主动性，有主动性就有自觉性，有自觉性就会聚精会神，达到这一步，学习书法才算到位。那么如何去把握它呢？这就要根据儿童心理特征，去寻找途径。

“好奇、好动、好学”，这是儿童心理最为明显的一大特征，也是主要优点。在教学时，要牢牢抓住儿童的这一特点，给予正确的引导。比如，儿童都喜欢听故事，可以在练习书法的过程中穿插给他们讲一些古今书法名家的轶闻趣事，增添他们对学习书法的兴趣。根据儿童爱动的特点，多带他们去参观书法展览，或看看书法科教影片等，以助兴趣。

“自尊心强、可塑性大”，这是儿童的第二大特征。既可以说是优点，又可以说是弱点。关键在于如何诱导。平时，我们可以利用儿童自尊心强的特征，注意适当的多表扬鼓励。同时，经常组织一些不同形式的比赛活动，提高学生学书法的积极性和自觉性。由于儿童的可塑性较大，老师指导一定要严格，稍放松，他们就会松懈下来。所以，对小朋友要做严父，不做慈母。严格要求，渐次递进，随着儿童年龄的不断增大，对他们的要求也要随之升级。

“缺乏耐心，易变注意”，这是儿童的第三大特点，也是最大的缺点。我们务必重视：第一，学习（上课）时间不宜太长。因为他们没有耐心；第二，学习环境要静。因为他们注意力极易分散；第三，教学形式要不断变化翻新，以免学生产生厌烦情绪。

总之，在指导儿童学习书法时，一定要把握他们的心理特点，投其所好，用其长，避其短，才能有满意的收获。

第二章 楷 书

第一节 楷书概念

楷书，又叫“真书”、“正书”，是从隶书、隶草演变而来，古时，又叫“楷隶”，也称“今隶”。

楷书可分为正楷、行楷、魏碑三大类。行楷是楷书吸收了行书的用笔灵活流畅、结体自然活泼的特点而形成的；魏碑，即南北朝时期的楷书；而正楷，形体方正，结构严谨，笔画规范，疏密有致，法度森严，字形完美，是书体之楷模。

楷书始于汉末魏初，历经两晋南北朝，由隋至唐，不断发展、完美、成熟，并到了巅峰时期。人们平时泛指的书，大都指唐楷。唐楷对后世影响极为深远，一直通行到现在。

明朝著名学者丰坊竭力主张：“学书须先楷法，作字必先大字”，“八岁即学大字，以颜为法”。认为：“楷书既成，乃纵为行书。行书既成，乃纵为草书。”这种说法不无道理，因为正楷经过历代锤炼，已经形成一种严谨固定的法则和模式，笔画标准严格，能给初学者明确直观的印象。加之楷书对于结构的准确度要求最高，笔画的种类最多、最丰富。所以说，把正楷的学习作为练字的开端是一条最理想的途径。掌握一定的正楷基础知识，对于学习任何一种书体都是大有益处的。

第二节 楷书简史

楷书，传说是由后汉王次仲始行改革，首先提出楷法之说，后由蔡邕开始完成。但后人却称蔡的学生钟繇为楷法之祖。这里的出入，暂且不谈，让专家去考证。晋卫恒《四体书势》说：“上谷王次仲善隶书，始为楷法。”王愔《文字志》说：“王次仲始以古书方广少波势；建初（后汉章帝年号）中，以隶草作楷法，字八分，言有楷模。”唐李阳冰说：“秦王次仲制八分，钟繇谓之章程书（即楷隶）；钟繇善隶书，始为楷法。”据考证，现代所见到最早的楷书遗迹，有魏代的钟繇，还有谷朗碑，其字迹笔画已接近楷书。

钟繇，三国魏人，善各体书，尤以楷书见长。是开楷风之先的杰出书家，奉为楷法之祖，与晋王羲之并称“钟王”。代表作为《宣示表》。

楷书到了两晋南北朝，原先半隶、半楷的“过渡”型书体，经过二王（王羲之，王献之父子）的变法，把古朴的书体变成娇美多姿的今体。人们通常只知王以行书负名于世，岂知他在楷书上的贡献也如此之大，不愧为中国书法史上的一位划时代的杰出人物、书家典范。传世楷书有《黄庭经》、《乐毅论》等刻本，《洛神赋》又称“玉版十三行”是其子王献之所作。

楷书在南北朝主要是碑刻。清阮元把这时期的书法分为南北两派。

王羲之为南宗，索靖为北宗，钟繇和卫瓘为共祖。碑之后学代表人物康有为推崇备至，认为“古今之中，唯南碑与魏碑可宗”。称碑，有“十美”。碑楷虽然尚未完全成熟，但确实有其许多优点，如点画浑厚丰满，笔法方硬险劲，笔势飞动，结字自然，气势开张。总的给人以古朴粗犷的美感。

楷书到了隋朝，由于隋文帝统一了中国、书法也出现了综合南北的趋势。这时的楷书称隋楷。隋楷开张洞达、方圆并妙、修短适度，日趋精致，隶意乃消，开唐书之先导。在南北朝向唐过渡中，起了承先启后的作用。所以在楷书的发展史上是不可忽视的一个中兴时期。其著名碑帖有：吴碑《九真太守谷朗碑》，晋碑《爨宝子碑》、魏碑《龙门二十品》、《张玄墓志铭》、隋碑《董美人墓志》等等。

楷书进唐以后，随着盛唐政治文化的繁荣，楷书艺术也随之繁荣，成为中国书法史上楷书的巅峰时期。

唐人非常重视“书学”，讲究字体结构，精求形貌，各自成家。从整体上来看，唐书法承隋代余绪，又多以法魏晋，追迹钟王，但不泥于钟王，主张锐意创新。初唐有欧、虞、褚、薛四大家，都以楷书见长。欧阳询，其字笔力道劲，结构险中求稳，法度森严，增一分长，减一分短，极其精致，为历代书家推崇。代表作有《九成宫醴泉铭》。虞世南，其字外柔内刚，点画圆润，结字平稳，恬淡之气溢于字内，其“戈”为最妙。代表作有《夫子庙堂碑》。褚遂良，他“少则服膺虞鉴，长则祖述右军”。代表作有《孟法师碑》、《雁塔圣教序》。薛稷，他学褚而笔道直硬，当时有“买褚得薛，不失其节”之称。代表作有《信行禅师碑》。其后有欧阳通（欧阳询之子），人称小欧，楷书笔力倔强，结字更为险峻，但不如乃父雍容大度，有楷书精品《道因法师碑》，钟绍京《灵经》。草书大家张旭也有楷帖《郎官石记》流传后世。

唐中后期最重要的书法大家首推“纳古法于新意之中，生新法于古意之外”的颜真卿，其楷书历来被公认为是楷书之典范。

颜真卿，字清臣，今陕西西安人，官至平原太守、史部尚书、太子太师，封鲁郡开国公，故世称“颜鲁公”。其为人忠烈耿直。安史之乱中为盟主抵抗叛军，德宗时派他去劝谕李希烈，被缢死。他传世碑帖有