

青少儿艺术素养培训丛书
国学书法系列

QINGSHAOER YISHU SUYANG PEIXUN CONGSHU
GUOXUE SHUFA XILIE
KAISHHU JIFA

楷 書

技法

高育娟 编

● 藏锋起笔



● 字例分析：点为出尖点，与下笔的长横呼应，撇收捺放，中部紧凑，结构平整险峻。



化学工业出版社

青少儿艺术素养培训丛书
国学书法系列

QINGSHAOER YISHU SUYANG PEIXUN CONGSHU
GUOXUE SHUFU XILIE
KAISHU JIFA

楷 書

技法

高育娟·编



化学工业出版社

·北京·

本书共分为三章，即“书法常识”“学书必会”和“碑帖精讲”，在简要介绍书法的概念、楷书常识、执笔姿势、用笔技法等内容的基础上，着重对经典碑帖中的各个笔画、笔画组合、间架结构等进行详解。本书突出实用性，书中配有大量技法步骤图、碑帖原图，通过分析比较不同风格的笔画和字例结构，帮助读者进行充分的品读、细致的学习。书中附有二维码，读者可通过扫码获取相关视频。此外，“碑帖精讲”部分附有大量文字知识、碑帖赏析，以便提高学习者的整体素养。

本书是青少儿艺术素养培训用书，适用于中小学课堂书法教学、课外书法培训，也可作为书法教师教学以及书法初学者、爱好者的参考书籍。

图书在版编目(CIP)数据

楷书技法 / 高育娟编. —北京: 化学工业出版社, 2014. 11

青少儿艺术素养培训丛书——国学书法系列

ISBN 978-7-122-21861-2

I. ①楷… II. ①高… III. ①楷书—书法 IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第215591号

责任编辑: 李彦玲 史利平

文字编辑: 张 阳

责任校对: 吴 静

装帧设计: IS 溢思视觉设计工作室

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/16 印张10¹/₄ 字数222千字 2014年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



前言

书法是我国的传统文化，它是伴随着汉字的产生、演变与发展而产生、演变、发展的，与此同时碑帖的赏析、书法理论以及书法美学也应运而生，因此，我国书法是文化与书写的结合。

青少儿艺术素养培训丛书分为国学书法系列和创意绘画系列。其中国学书法按篆、隶、行、楷四种书体分开编写。每种书体均有技法和创作两册。

本书是以青少儿以及书法初学者和爱好者、书法教师为读者对象，将书法文化（文字学、碑帖学、书法理论、书法史等）、书法技法融入到课程中进行编写的。

本书特色：

一、无师自通。从最基本的用笔到笔法、结构等，进行了详解，并附有大量步骤图，使读者一看就会，做到无师自通。

二、扫看视频。通过扫二维码，随时随地观看视频进行学习，与笔者（教师）零距离沟通。

三、碑帖原图。让读者看到原碑帖中字的古韵，走近古碑帖，追寻古碑帖风貌。

四、同体多帖。本书选用同一字体的四种不同风格的碑帖进行对比与分析，使读者对本字体有充分的认识与品读。

五、细学单帖。读者可以在四种不同风格的碑帖中，选取自己最有兴趣的进行细致深入地学习。

六、精讲技能。本书对每个笔画、每个字以及字形结构都进行了精细地讲解，使读者在理解字形结构的同时，进行书写训练。

七、学练结合。每讲内容里都有练习的内容，可以使读者边看边学边练习，及时检验自己的学习效果。

八、理解文字。每讲都有相关的文字知识，便于读者了解文字的发展与使用，避免书写当中出现错误。

九、了解史论。在碑帖精讲部分，每讲都有对同字体的书法碑帖的欣赏与了解，扩充读者对书法史的整体认知，提高其欣赏能力。

本书是笔者根据 22 年丰富的一线教学经验精心编写出来的。在编写的过程中，得到了刘方、方志红、王惠新、徐琴、王雪婷、孙思轲等的大力帮助，在此深表感谢。

高育娟

2014 年 9 月

目录

第一章 书法常识

第一节 书法及学书法的好处·····	2
一、什么是书法·····	2
二、学书法的好处·····	3
第二节 书法用具介绍·····	3
一、笔·····	3
二、墨·····	4
三、纸·····	5
四、砚·····	6
五、其他用具·····	6
第三节 楷书常识·····	7
一、楷书定义·····	7
二、楷书的发展史·····	7

第二章 学书必会

第一节 书写姿势与执笔姿势·····	11
一、书写姿势·····	11
二、执笔姿势·····	11
第二节 运腕方法与执笔的高低·····	14
一、运腕方法·····	14
二、执笔的高低·····	14
第三节 熟悉笔性·····	15
一、落笔时笔头形状与落笔方向·····	15
二、毛笔的运行方向·····	17
三、毛笔书写时的提按·····	18

第四节 熟练用笔·····	20
一、中锋与侧锋·····	20
二、藏锋与露锋·····	22
三、转锋与折锋·····	25
四、方与圆·····	26
五、疾与涩·····	28
六、浓淡与枯润·····	28

第三章 碑帖精讲

第一讲 临习方法与碑帖精选细读·····	30
一、临习方法·····	30
二、碑帖精选细读·····	32
第二讲 横的写法——长横和短横·····	37
第三讲 竖的写法——交接竖·····	41
第四讲 撇的写法——短撇·····	45
第五讲 竖的写法——悬针竖·····	49
第六讲 垂露竖与点·····	53
第七讲 点的写法——长点·····	57
第八讲 撇的写法——斜撇·····	61
第九讲 捺的写法——斜捺·····	65
第十讲 撇的写法——竖撇·····	69
第十一讲 折的写法——横折·····	73
第十二讲 捺的写法——平捺·····	77
第十三讲 横撇的写法·····	81
第十四讲 点的写法——撇点·····	85
第十五讲 钩的写法——竖钩·····	89
第十六讲 钩的写法——斜钩·····	93
第十七讲 提的写法·····	97

第十八讲	钩的写法——卧钩·····	101
第十九讲	钩的写法——横折钩·····	105
第二十讲	钩的写法——竖弯钩·····	109
第二十一讲	组合笔画与左右结构·····	113
第二十二讲	组合笔画与叠加结构·····	118
第二十三讲	同类多个笔画排列·····	123
第二十四讲	上下点与顾盼呼应·····	128
第二十五讲	左右点与相向、相背·····	133
第二十六讲	多点组合与顾盼呼应·····	140
第二十七讲	间架结构——独体字·····	147
第二十八讲	间架结构——左右合体·····	149
第二十九讲	间架结构——上下合体·····	150
第三十讲	间架结构——包围结构·····	151
附录 1	结体总结·····	152
附录 2	碑帖临习资料·····	154

参考文献



第一章

书法常识

第一节 书法及学书法的好处

一、什么是书法

书法是我国特有的一种古老的文化艺术，是一种具有典型标志的民族符号，也是我国民族文化的优良传统之一。我国书法的历史源远流长，历经千年而不衰。作为我国艺术的代表，它不仅是中华民族的文化瑰宝，而且在世界文化艺术宝库中独放异彩，甚至传播到并影响着相邻的国家。世界著名的艺术大师毕加索亦钟爱书法。他曾说道：“如果我生在中国，不会是位画家，但肯定是位书法家。”

书法是汉字的书写艺术，是以毛笔书写汉字的方法，来表达书写者精神美的艺术。那么，什么是汉字呢？汉字亦称为中文字、中国字，它由上古时代的汉族人所发明创制并作改进，是迄今为止连续使用时间最长的主要文字，也是上古时期各大文字体系中唯一传承至今的文字。据目前所知，汉字的确切历史可追溯至商朝的甲骨文，之后又经过商周时期的金文、秦朝的小篆，发展至汉朝被取名为“汉字”。汉字在漫长的演变发展的历史长河中，一方面起着思想交流、文化继承等重要的社会作用，另一方面由于笔墨纸砚的出现，它又形成了一种独特的造型艺术。

既然书法是以毛笔书写汉字的方法，那么，书法的基本要求，一是使用独特的富有弹性的书写工具——柔软的毛笔，二是书写形象丰富的汉字。可是，具备了这两个基本要求就是书法了吗？细想一下，这只是用毛笔来写汉字，并不能称之为书法。因为书法最重要的是还要表达书写者的精神。因此，书法也就有了两点必备要求：①毛笔书写汉字的法则，主要包括执笔、用笔、点画、结构、分布等方法。例如，执笔指实掌虚，运笔中锋铺毫，点画意到笔随，结构以字立形，分布疏密得宜，全篇贯气等；②以书写汉字来表达书写者精神美的艺术，也就是借助于汉字的生动造型以及书写者精湛的书写技法，来表达出书写者的性格、学养、气质等精神因素。只有二者相融合，才构成了中国的书法艺术。早在唐代，著名书法家张怀瓘《文字论》中就已提到，“文则数言乃成其意，书则一字已见其心”。足见书法除了以毛笔书写汉字，更重要的是表达书写者精神。

书法艺术有其自身的特点，如讲究执笔、用笔、用墨、结构、章法、气韵等。其艺术形式往往是通过书写者来表达思想感情，但必须依托特定的对象——汉字，这就明确地告诉我们：书法艺术尽管书体各异，但其造型都是以点画、线条、结构所构成的表意形体，而在不违背文字意义的造型规律的前提下，这些表意形体又具有充分的可变性与表现力。诸如虚实、穿插、疏密等这些对立统一的辩证关系存在于各种书体的结构形态中，从而使汉字具有造型艺术的美学因素，并且通过柔软而富有弹性的毛笔蘸墨书写出的提按、顿挫、缓急等的节奏韵律，不仅赋予文字结构以独具风格的形式美，又通过静态美与动态美的表达作用，呈现出动静起伏的“势”，焕发书法艺术的魅力。所以从书法构成的要素来说，包括了三个方面，一是笔法，要求书写者能熟练地执使毛笔，正确地运用指法、腕法、用笔法、用墨法等技巧；二是笔势，要求书写者能恰到好处地组织好点画与点画之间、字与字之间、行与行之间的承接呼应关系；三是笔意，要求书写者在书写过程中表现出书者的性格、气质、学素和人品。

二、学书法的好处

首先，培养观察力和形象思维能力，激发创造力，培养审美能力。比如，读帖，不仅是看字的笔法、造型，还要看字的神韵；不仅要看每个单字，还要看通篇内容。如此一来，观察力、形象思维能力、审美能力和创造力都得到了提高。

其次，培养专注力。学习书法需要脑、眼、手全身心的协调与投入，只有思想集中、凝神静思、专心致志才能学好。

再次，提高综合文化艺术素养。书法不是把字写出来就能称为书法的，字的对错、书写内容的含义等，都是书写者必备的功夫。大家都知道书法要写繁体字，但是简体字与繁体字并不是一一对应的，如胡适的“适”与合適的“適”，头髮的“髮”与發展的“發”等，都是不能互换的；我们有时会看到有的宾馆挂着“归去来兮”四字，估计其意思是说“欢迎再来”，而陶渊明的原意是说“不如回家去”，真可谓南辕北辙。因此，认真学书法能提高综合文化艺术素养。

最后，强身健体。写字中正确的坐姿与执笔可以将神、气贯注于书法运动的全过程，不仅气运于手，收腹调息，并以此带动全身心的活动，这种全身心的动、静结合的运动十分有利于身体健康。

第二节 书法用具介绍

俗话说，“工欲善其事必先利其器”。由此可见，书法用具对于书法书写与创作是至关重要的。对于书法用具，我们常说到的文房四宝。文房四宝是指我国独有的文书工具（书画用具），即笔、墨、纸、砚。文房四宝之名，起源于南北朝时期。历史上“文房四宝”还叫作“文房四谱”、“文房四宝谱”、“文房四士”等。其实，在不同的历史阶段，“文房四宝”的含义有所不同。例如，在南唐时，“文房四宝”特指诸葛笔、徽州李廷圭墨、澄心堂纸、婺源（原属歙州府，现属于江西）龙尾砚。自宋朝以来“文房四宝”则特指湖笔（浙江省湖州）、徽墨（徽州，现安徽歙县）、宣纸（现安徽省泾县，泾县古属宁国府，产纸以府治宣城为名）、端砚（现广东省肇庆，古称端州）或歙砚（现安徽歙县）。但在进行书写与创作时，我们所用到的不仅仅是这四宝，还会有其他用具，我们分别述之。

一、笔

1. 毛笔的分类

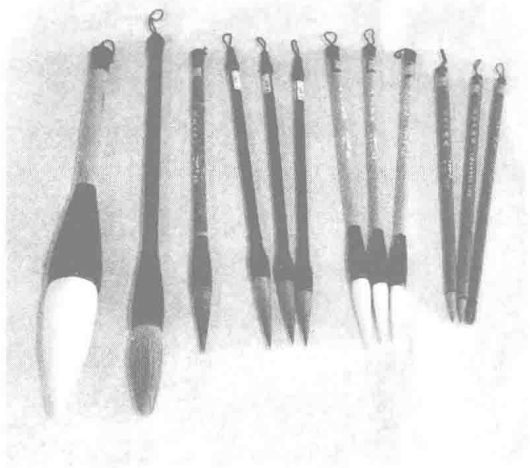
按笔头原料可分为狼毛笔（狼毫，即黄鼠狼毛）、兔肩紫毫笔（紫毫）、羊毛笔、猪毛笔（猪鬃笔）、鼠毛笔（鼠须笔）、黄牛耳毫笔、石獾毫等，以兔毫、羊毫、狼毫为佳。

按常用尺寸可以简单地把毛笔分为小楷、中楷、大楷，更大的有斗笔等。

按笔毛弹性强弱可分为软毫、硬毫、兼毫等。

按形状可分为圆毫、尖毫等。





按笔锋的长短可分为长锋、中锋、短锋。

2. 如何挑选毛笔

那么，怎样的毛笔才是好毛笔呢？初学者又该如何挑选毛笔呢？一般说来，好毛笔要具备尖、齐、圆、健“四德”。



尖：指锋颖尖锐，整体呈圆锥形，不能是“秃笔”。

齐：指将笔锋润开铺平，顶端的笔毫稍呈一点点的弧形，弧形不能偏，而且没有突出的长短毛，同时也不能像刀切的一样齐，刀切一样齐为“齐头笔”，也是不能选用的。

圆：指笔毫丰硕圆浑，笔肚不空，就是毫毛充足的意思。如毫毛充足则书写时笔力完足，反之则身瘦，缺乏笔力。笔锋圆浑，运笔自能圆转如意。

健：指笔锋的弹性，要劲健有力。润开后将笔重按再提起，锋直则健，也就是说将笔毫重压后提起，随即恢复原状。笔有弹性，则能运用自如。一般而言，狼毫弹力较羊毫强，书写进来坚挺峻拔。

3. 毛笔的使用与养护

①启用新笔时，首先要将笔头轻轻捻开，然后以温水（和体温接近的水）把笔头上的胶液洗净，需要多洗几遍，然后再把笔毛捋顺。切不可将笔放在水中使劲洗涤，否则笔毛不宜捋顺。



②写字前的必要工作是润笔，不可以一拿上笔便沾墨写字。方法是先以清水将笔毫浸湿，至笔锋恢复韧性后开始书写。这是因为笔保存的时候必须干燥，若不经润笔即书，毛毫经顿挫重按，会变的脆而易断，弹性不佳。

③书写之后则需立即用清水洗笔，洗净后，轻轻用手指挤净水，把毛捋顺，平放至吸水的纸上即可。“涤去滞墨，则笔毫不脱，可耐久用”。墨汁有胶质，若不洗去，笔毫干后必与墨、胶坚固黏合，要再用时不易化开，且极易折损笔毫。



新笔应装入纸盒或木盒内，并放些樟脑丸或冰片，以防虫蛀，若毛笔存放时间较长，可用黄连水浸透晾干，再放些樟脑丸或冰片即可。毛笔一般不应藏之过久，俗话说“笔陈如草”，当然作为文物收藏，则另当别论。

二、墨

墨在我国有着悠久的历史。早在商代或更早，我们的祖先就开始使用天然石墨及矿物颜料在甲骨文上书写文字。秦代有了人工制造的烟墨。东汉时发明了墨模，使墨的样式趋于规整。而在墨的使用上汉唐多为松烟墨，宋时发明了油烟墨。当然，现在为了方便，有很多制好的墨汁，并且有很多不同的种类，如油烟、松烟、宿墨，甚至还有金、银、白等书

写墨,为学习者用墨的挑选与使用提供了方便。同时,也有相当一部分人习惯于用研墨的方式研出适合自己的墨,究竟该如何研墨,特将研墨步骤介绍一下,以备不时之需。

①以清水逐渐加入:研墨需加清水,若水中混有杂质,则磨出来的墨就不纯了。水不宜加得过多,以免将墨浸软,或墨汁四溅,要逐渐加入为宜。

②墨正:研墨时将墨放正,磨出的墨才会均匀。

③力要匀且急缓适中:磨墨时用力过轻,速度过缓,浪费时间且墨浮;用力过重,速度过急,则墨粗而生沫,墨色亦无光。正确的方法应该是,按推用力,轻重有节。

④储放匣内:研墨完毕,要将墨拿起来,不可置放砚池,否则胶易黏着砚池,干后不易取下,且可因潮湿变软,两败俱伤。也不可以曝放阳光下,以免干燥。所以最好还是放在匣内,既可防湿,又避免阳光直射,且不染尘,是最好的方法。



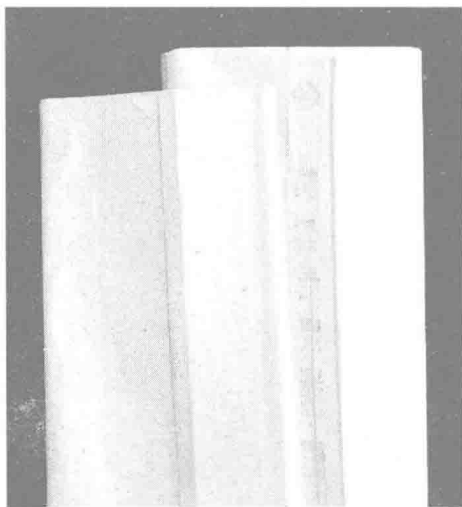
三、纸

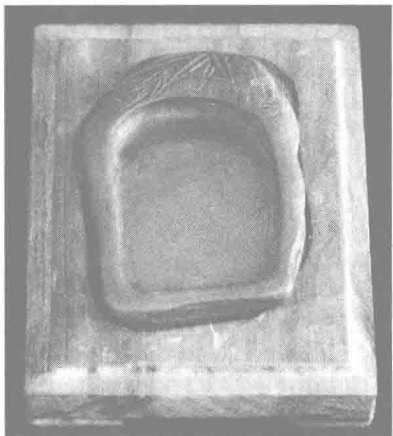
纸是我国古代四大发明之一。一般认为,纸是东汉时期由湖南籍宦官蔡伦发明的,但在西汉的墓中就已经发现有纸的存在。西汉的纸,是把植物纤维都混合在一起,再制成厚纸,“蜀人以麻、闽人以嫩竹,北人以桑皮,剡溪以楮为纸”(宋苏易简《纸谱》)。但这种纸很粗糙,厚薄不均匀,易损。到了东汉,蔡伦改进了造纸术,纸的质量才有了革命性的提高;由于蔡伦制纸是利用树皮、麻头、破布等废弃物为原料,解决了原料不足和成本高的问题,从而使纸的生产得到了推广扩大。时至明清,造纸术和纸的加工技术已趋完善。

造纸方式是以树皮为主,佐以麻头破布等物,捣烂成浆,再用细帘捞渣,去水晾干,然后压平研光;在造纸过程中,造纸的方式几乎相同,只是由于纸的种类不同,在原料和其中一些工序稍有差别,或再作二次加工,使纸的种类更多样化,适于各种书体的使用。

宣纸的种类众多,按选料可分为棉料、净皮、特净三大类;按厚度可分为单宣、夹宣、二层夹、三层夹等;按纸纹可分为单丝路、双丝路、罗纹、龟纹。

宣纸又分为生宣、熟宣和半生熟宣。熟宣纸是用矾水加工制过的,水墨不易渗透,遇水不化开,





它和其他纸张的效果也不一样，可作更细致的描绘，可反复渲染上色，适于画工笔画。生宣纸是没有经过矾水加工的，特点是吸水性和渗水性强，遇水即化开，易产生丰富的墨韵变化，可用于写意山水画和书法创作。半生熟宣纸遇水慢慢化开，常可用于小楷和较精细用笔的书法创作。

整刀的宣纸上多会印有宣纸品名、纸张尺寸、纸品等级以及生产厂商，便于挑选与购买。

练习书法时，可以用练习用纸，一般以有吸水性、略松软为宜，常用的有元书纸、毛边纸等。书写作品的纸一般以宣纸为宜。

四、砚

砚是由原始社会的研磨器演变而来的，又称研。早在新石器时代，我们的祖先就开始使用“研磨器”研制颜色、绘制图案。春秋时期砚台基本成型，到汉代，制砚有了显著发展，砚的种类增多，有石砚、陶砚、铜砚、漆砚等。汉至魏晋的石砚，盛行圆形三足式、四足式，雕刻风格浑朴、造型生动。汉代陶砚有龟形、山形、圆形、方形等。魏晋时，出现了瓷砚，多为青瓷砚，砚堂无釉，以利研磨，其形多为圆莆蹄足。隋唐以后，由于制墨工艺的发展，墨质渐优，可不用研石，对砚的要求相应提高。唐时砚质、砚式都发生了较大变化。名砚石也相继出现，如广东的端砚、山东的红丝砚、甘肃的洮河砚等。这些砚材坚实、细腻、滋润，易于发墨，并具有各种妍美的纹理。宋代，人们则更加珍爱端石，陶砚渐为石砚所取代，但澄泥砚仍有发展。宋砚朴素大方，实用美观。元砚雕刻风格比较粗犷、浑朴、自然。明清时代，讲究精雕细刻，出现了许多石砚之作。砚已由实用转为艺术欣赏和珍藏了。就砚材而言，唐以来出现了很多品种，但其中端砚、歙砚、洮河砚、澄泥砚最为突出，号称“四大名砚”。

选择砚台主要择其石料质地细腻、湿润，易于发墨，不吸水。砚台使用后要及时清洗干净，保持清洁，切忌曝晒、火烤。



现今，由于墨汁的广泛使用，也不再拘泥于砚台了，只要是能装盛墨汁的器具都可以使用了，如小碟、小碗等均可。

五、其他用具

书写与创作书法时，除了笔墨纸砚，书法的辅助工具还有以下几种。

- ①毡垫：毡垫要平，不宜太厚。
- ②镇纸：书写时压住纸，使其平整，便于书写。
- ③笔洗：开笔洗笔，调整墨色。
- ④笔架：搁置毛笔的地方。

⑤印章：书法作品完成后须落款，以满足章法构图的需要。

⑥印泥：专业的印泥，质量要好一些，要细腻，较差的印泥艾草丝易被印面挂起，影响印章的钤盖效果。

第三节 楷书常识

一、楷书定义

楷书，又称正楷、楷体、正书或真书，是汉字书法中常见的一种字体。其特点是形体方正、笔画平直，可作楷模，故名。

从字体的大小来看，楷书分为大楷、中楷、小楷三种；从风格上可分为魏碑和唐楷两类。

二、楷书的发展历史

文字的发展和社会的发展始终是联系在一起的。从甲骨文到小篆再到隶书，汉字外形在不断发生变化，书写速度也一直在改变，这一切都反映出社会文化的进步。秦始皇统一六国文字后，书法就开始走向艺术自觉化的时代，也开始走向规范化的道路。任何书体的变化发展都要经历很长的探索和积淀的过程。如果说，隶书的出现把书法的发展推向一个高潮，那么楷书则是继隶书之后的又一个高潮。

（一）三国魏晋时期

宋宣和书谱提到，“汉初有王次仲者，始以隶字作楷书”，认为楷书是由古隶楷书演变而成的。康有为在《广艺舟双楫》中说：“真书之变其在魏汉间乎。汉以前无真书体，真书之传于今日者，自吴之《葛府君碑》及元常（钟繇）之《力命（表）》《戎格（表）》《宣示（表）》《荐季直（表）》诸帖始。至二王则变化殆尽，以迄今，遂为大法，莫或小易。”他说的“真书”，就是楷书。初期的“楷书”是对隶书略加改造的一种字体。大约在东汉末年形成，到魏晋时代就逐渐成熟了。从汉字及书法的发展历史来看，魏晋南北朝是我国书法艺术大发展的时代，也是书法艺术的鼎盛时期，是一个承上启下的重要历史阶段，进入了真、行、草同时发展的繁荣时期。这个时期，楷书大大向前发展，趋于完善，从萌芽走向成熟。此时的书法保存了隶书的结构，去掉了隶书的波挑，加以点啄挑，但仍残留极少的隶笔，结字稍宽扁，横画长而直画短，这些特点我们可以在传世的魏晋帖中体会出来，如钟繇的《宣示表》《荐季直表》和王羲之的《乐毅论》《黄庭经》等。

楷书发展到晋朝已经相当成熟了，钟繇书风为世人所追。东晋王羲之与其子王献之并称“二王”，是这一时期楷书家的代表。王羲之各体兼善，历代尊称为“书圣”，他传承汉魏雄奇清丽的书法传统，集前贤诸长，开宗立派，为历代书家所师。其楷书代表作品有《乐毅论》《黄庭经》《佛遗教经》《曹娥碑》等。王献之是王羲之的第七个儿子，在继承其父书风的基础上，一改婉转圆曲之风，远借篆隶笔意，呈现出新的楷书面貌。《洛神赋十三行》是他唯一传世的楷书作品，中锋用笔，挺拔劲健，结体有奇趣，变古拙为豪迈、磅礴之态。

三国魏晋时期除钟繇、王羲之外，索靖、卫恒、谢安、王洽、王珣都闻名于当时。我们从东晋顾恺之《女史箴图》上还能看到精彩的小楷题字，说明当时楷书使用范围之广。

（二）南北朝时期

东晋以后，南北朝书法以魏碑最胜，但因为南北分裂，书法亦分为南北两派。

北派书体，带着汉隶的遗型，笔法古拙劲正，而风格质朴方严，长于榜书，这就是所说的魏碑。魏碑是北魏以及与北魏书风相近的南北朝碑志石刻书法的泛称，是汉代隶书向唐代楷书发展的过渡时期书法。因为在北朝相继的各个王朝中以北魏的立国时间最长，所以后来就用“魏碑”来指称包括东魏、西魏、北齐和北周在内的整个北朝的碑刻书法作品。这些碑刻作品主要是以“石碑”“墓志铭”“摩崖”和“造像记”的形式存在。现存魏碑作品的数量巨大，仅是发现于龙门石窟的造像记就有数千方。而南派书法，多疏放妍妙，长于尺牍。

南北朝时期，因为地域差别，个人习性、书风迥然不同。北方雄强、南方秀润，从而形成了北碑与南帖两个系统。《张猛龙碑》与智永的书帖等各成为本系统的代表作。

隋代将南北统一，南北朝书风开始走向融合，继承古法的同时，逐渐成熟规范，为唐代书法开启了先河，起到了“承魏启唐”的作用。正如沙孟海先生所说：“隋代只有短短三十七年，但这一时代的书法艺术，上承两晋南北朝因革发展的遗风，下开唐代逐步调整趋向规范化的新局。这一过渡时期，是我国中世纪书法史上一个大关键。”《龙藏寺碑》《启法寺碑》《董美人墓志》等碑刻显示了这一时期的书法风格。

唐代文化博大精深，达到了我国封建文化的最高峰。整个唐代书法对前代既有继承又有革新，真可谓空前兴盛——书体成熟，书家辈出。唐代是晋代以后的又一高峰，此时，真、行、草、篆、隶各体书中都出现了影响深远的书家。其中，真书、草书的影响最甚。真书的书家大多脱胎于王羲之，但又兼魏晋以来的墨迹与碑帖的双重传统，渐从王家书派中脱颖而出，风格转呈严谨雄健、法度森严。唐朝初期，社会安定，经济日益繁荣，书法亦蓬勃发展。朝廷设书学博士，以书法取士。初唐书风最胜，唐太宗李世民喜好书法，倡导书学，并竭力推崇王羲之的书法，这对唐代书法的发展和繁荣起了重要的作用。帝王的提倡，再加上当时社会安定，民生富足，造就了发展文化的大好时机，真可谓“书至初唐而极盛”。其中，欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷最为著名，被誉为“初唐四大家”，是唐代书法的第一座高峰。欧阳询、褚遂良都是由隋入唐的书法家，在隋时已经具备了个人的风格，享有盛名，入唐后，对初唐书法影响很大，开启了唐代楷书的新风格，如褚遂良就被刘熙载《艺概》中赞为“唐之广大教化主”。

中唐时期唐玄宗励精政事，经济文化高度发展，创“开元盛世”，中唐的颜真卿创造出代表中唐兴隆气象之博大雄强、丰腴浑厚的书法新风，把唐代书法推向了第二座高峰。到了唐末，楷书已发展到了顶峰，风格已过于规整，于是逐渐走下坡路了，开始衰落。晚唐书法家以柳公权最为有名，与颜真卿并称为“颜筋柳骨”。我们常说的楷书四大家“颜柳欧赵”，前三个都在唐朝。

宋代的三百多年间，碑版书法渐渐衰疏，帖学兴盛，楷法也明显弱于晋唐，宋代“尚意”

书风慢慢代替了唐代的“尚法”书风。宋朝的苏轼以其诗人的风度开创了丰腴跌宕、天真烂漫的“苏体”，堪称“宋朝第一”。苏轼“书无意于佳乃佳”的艺术主张则代表了这一时期书家的创作心态，他们大多继承唐人遗韵，勇开新面。其中以“宋四家”（苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄）成就最高。此外，宋徽宗赵佶所创的“瘦金体”也独具特色，为古今第一人，形成了宋代书法绚丽多彩的风貌，把楷书引入潇洒而谨严的新境界。

元朝，书法进入了一个复古的时代。元代大书法家赵孟頫在这场书法复古潮流中充当了领军人的角色。马宗霍先生评价说：“元之有赵吴兴，亦犹晋之右军，唐之鲁公，皆所谓主盟坛者。”赵孟頫，也就是楷书四大家中的“赵”，他各体兼善，楷书在学习晋人的基础上又博采众长，其恬润、婉畅的风格，形成了“赵体”。但是严格说来“赵体”应该属于行楷，不再是规规矩矩的楷书了，而“颜柳欧”三体的风格与特点，既有时代的影响，又有个人的因素，如欧体由隋入唐，源出古隶，以二王体为基础，参以六朝北派书风；颜体受唐朝以肥为美的审美观点的影响，比较丰腴；柳体由于柳公权为人正直，“人正则字正”。

赵孟頫的楷书结构秀美、笔画圆润丰腴而格调高雅，影响了整个元代的书法，也为我国书法的发展作出了承上启下的伟大贡献。他的代表作有大字楷书《三门记》和《胆巴碑》、小楷《道德经》。同期还有鲜于枢和康里夔夔与其并称“双雄”，也在楷书的继承和创作上取得了巨大的成就。

明代楷书沿袭宋代，一是帖学大盛，二是由于“台阁体”占据书坛的主导地位，因而字体千篇一律，毫无生机，严重地限制了楷书法艺术的发展，楷书多是小楷。擅长楷书的首推祝允明、文徵明、王宠、董其昌四人。

到了清代，南北朝碑版及书法相继出土，为世人所重，打破了宋以来以帖学为主导的书法格局，形成了声势浩大的碑学运动，于是碑学书法日趋强大，帖学书法逐渐衰落，书家利用六朝碑版墓志和造像题记，在点画和结体上进行多种新的处理方法，使碑学书法空前发展。

第二章

学书必会