

高扬传统 张扬个性 褒扬创新 弘扬国粹

楷书



术

万应均／著

湖南人民出版社

十二樓中
君王鎖銜金獸連環冷水滴銅
龍畫漏長雲髻罷梳還對鏡羅
衣欲換更忝香遙窺正殿簾開

高扬传统 张扬个性 褒扬创新 弘扬国粹

楷书艺术

万应均 / 著

湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

楷书艺术 / 万应均著. —长沙: 湖南人民出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-5438-5020-0

I. 楷… II. 万… III. 楷书-书法 IV. J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第155806号

楷书艺术

责任编辑: 廖 铁
装帧设计: 周佳佳

楷书艺术

万应均 著

*

湖南人民出版社出版、发行

网址: <http://www.hnppp.com>

(长沙市营盘东路3号 邮编: 410005)

营销部电话: 0731-2226732

湖南省新华书店经销 湖南东方速印科技股份有限公司印刷

2007年10月第1版第1次印刷

开本: 889 × 1194 毫米 1/16 印张: 8

字数: 250000 印数: 1—7000

ISBN 978-7-5438-5020-0

定价: 18.00 元

湖南人民出版社



万应均，1956 年出生，湖南宁乡人，中国书法家协会会员，湖南第一师范美术系书法教授。“文革”期间，高中毕业在家务农，先后当过生产队长、大队团支部书记、民办教师等职。自幼爱好书画，空余闲暇，练笔不辍，常有心得，乐在其中。后被保送到湘潭师范学院政治系深造。深造期间，一面是政治系的学生，一面是被学院聘用的大学书法教师。1991 年至今，供职于湖南省第一师范美术系，从事专职书法教学。他工作踏实认真，教学经验丰富，教学效果良好，深得学生、同行、专家的高度赞誉。

近年来，他教学、科研并举，出版了《大学书法》、《粉笔书法艺术》、《书法实用教程》、《书法速成》、《汉字书写与书法艺术》《楷书艺术》、《行书艺术》、《隶书艺术》等 30 多种书法教材与学术著作。在国家级和省级核心期刊上发表论文 30 余篇。主持省级课题 2 项，参与国家和省级课题 3 项。创造发明“回宫米字格”获国家专利。由于教学科研成果突出，连年被评为优秀教师，2004 年获湖南省优秀教师称号，并荣记二等功。其书法作品在国际和全国书法大赛中获奖 30 余次，被日本、新加坡和全国各地收藏、刻碑和展览。个人简历和书法作品收录在《中国书法家选集》、《中国当代书法家名典》、《当代书法家辞典》等 20 多部大型书法典籍中。

序

万应均先生，以书法执教于伟人毛泽东主席的母校——湖南省第一师范。教鞭所指，云翳豁开；铁砚常磨，天光共鉴。妙高峰下，清风长送征帆远；君子亭旁，雨露新沾桃李鲜。先生之为教，以德化之，以心爱之，以法导之，以艺育之。在长期的大学书法教学实践中，先生积累了丰富的教学经验，培养了大批优秀人才。近年来他涉足书法理论与创作的研究。在国家级核心期刊和省级期刊上发表了30多篇学术论文，公开出版发行书法专著及教材40余部，创作了几百件不同风格的书法新作，不乏真知灼见，给人启益。

万应均先生无疑是一个很有天分的书法家、书法教育家。我们知道，一个成功的书法家，除了先天的悟性外，后天的努力必不可少。先生自幼聪慧，琴棋书画，样样喜爱，书法尤为突出。他自幼学书，师传统，法自然。在他担任民办教师的年代，他用水当墨，以地当纸，一练就是七八年。他由农村走向城市，由中小学教师走向大学教授，由政治专业走向书法艺术，由普通教员走向艺术家，其中付出的努力与艰辛无不令人感佩。

这部《楷书艺术》，既具实用性，又具欣赏性，它集理论与实践于一书，集基础书写与艺术创作于一体，不但是一部学习楷书的指导用书，而且是一部极具创新价值的学术著作。先生在此书中花费了大量的心血，他的思辨能力、分析能力与创作能力，在书中有着透彻的反映。本书体例周备，构思精良，图文并茂，尤以探求之作近百幅，虽出自作者一人之手，而形式不拘，风格迥异，楷之古、之雅、之拙、之逸、之新，各逞其能。置之案头，实初学者之津梁；藏之篋底，乃精进者之秘籍也。

祝愿先生有更多新作问世。

是为序。

陈峰于北京

目

录

序

一、常识聚焦 1

二、楷书概述 10

三、名作欣赏 13

四、笔法要领 21

五、偏旁部首 27

六、结字精要 35

七、临摹点击 42

八、款式类别 48

九、章法浅议 51

十、创作探求 54

后记/122

第一章 常识聚焦

一、文房四宝

书法能成为一种高雅的艺术，是与其书写工具和材料的特殊表现能力分不开的。“工欲善其事，必先利其器”，笔、墨、纸、砚是书法艺术的主要工具，俗称“文房四宝”。了解如何选择、使用“文房四宝”，是学习书法首先要解决的一个重要问题。

（一）毛笔

汉代书法家蔡邕云：“惟笔软则奇怪生焉”。现代著名书法家沈尹默把它理解成“中国书法能形成奇异之观主要在于毛笔的软性”。毛笔的使用为中国书法的产生提供了物质基础，这应是毫无疑义的。尽管有“善书者，不择笔”一说，然而毛笔质量的优劣在很大程度上会影响到书写质量的好坏和高低。因此，选择一支好笔显得非常重要。

一支好毛笔，应具有“尖、齐、圆、健”四个特性，俗称笔之“四德”。“尖”是指笔毫聚拢时尖锐而具锋芒。“齐”是指笔毫散开时，顶部平齐如刷，无参差不齐之状。“圆”是指整个笔毫聚集时形如圆锥体，圆浑饱满，以利于贮墨。“健”是指笔毫劲挺有弹性，书写提笔时能够收拢，按下易于铺开，完成一个书写过程后，笔毫能迅速还原如初。“尖、齐、圆、健”主要是针对笔毫而言的。除此以外，笔杆要直而圆，长短粗细也要适中，笔杆与笔毫的黏接处要牢固。

根据毛笔笔毫的材料不同，毛笔主要分为硬毫笔、软毫笔、兼毫笔三大类。

硬毫笔，单由各种相对硬质的兽毛制成，笔锋强劲，弹性十足。如兔毫即紫毫、黄鼠狼毫、鼠须、猪鬃、貂鼠毫、豹毫、鹿毫等。

软毫笔，纯用各种带软性的兽毛或禽羽制成，笔锋柔和，弹性较差，最主要的软毫笔有羊毫、鸡毫等。

兼毫笔，是用软毫和硬毫掺杂而成，通常为狼毫与羊毫、紫毫与羊毫的搭配。根据软硬毫的不同比例分配又可分成硬性兼毫、软性兼毫、中性兼毫。有所谓“七紫三羊”、“三紫七羊”、“五紫五羊”等。兼毫的特点是刚柔相济，软硬适中，贮墨适度。

根据笔头大小和笔毫长短又可以将毛笔分成其他不同类型。按笔头由小到大分类，可分成圭笔、小楷、中楷、大楷、联笔、屏笔、楂笔等。按笔毫由短到长分类，可分成短锋、中锋、长锋。

对于初学者而言，一般选择中楷中锋的兼毫笔比较适宜。当然也可根据实际情况进行选择 and 取舍。但不管如何确定，有一点都需引起注意，那就是宁可大笔写小字，不可小笔写大字。大笔写小字，含墨量大，写出的笔画圆润饱满，墨色浓郁，且有利于锻炼腕力。小笔写大字，势必要用力强压硬拽，并且会长时间用到笔腹甚至是笔根，这将对毛笔造成很大的损伤。初用新笔，应先用清水或温水洗去胶质，泡开笔头，切忌直接用手去扣、掰、捻，否则会伤害笔毫。在使用过程中，舔墨要顺着笔毫，不要逆向。使用后，一般需要用清水将笔头洗干净，将笔毫理顺，让其自然风干。如果前后使用间隔时间不长，则可以不必次次清洗，因为清洗过多，容易脱毛，也容易造成笔头与笔杆之间的松动。作为一种传统的书写工具，毛笔被历代文人墨客赋予了不少的雅称和别称，诸如“管城子”、“宝帚”、“龙须友”、“中书君”等。

（二）墨

墨因原料不同，主要分为松烟墨和油烟墨两种。松烟墨取料于松树烟，墨色黑而少光泽。油烟墨取料于桐油烟或菜油烟，有的还加上一定的麻油或猪油，墨色光泽度好，但不及松烟墨浓黑。

质量优良的墨，质地细腻紧实，无针眼，无突出的颗粒物，无其他的杂质。胶质适中，磨出的墨既不清淡，也不泥稠滞笔。色泽光润，黑中泛紫最为上乘，不呈暗发灰。

使用墨锭磨墨时，应用清水。磨墨前，先将砚池洗净，不留陈墨和墨渣。磨墨时，重按轻旋，速度适宜，加水适量。未磨完之墨应将其擦拭干净，放进墨盒内自然阴干，不要曝晒，以免干裂。

磨墨费时费力，如今很多人习惯使用现成的墨汁。对于初学者而言，

就是用最普通的瓶装墨汁也行，因为初学者写字时暂不会涉及墨色的变化，更不存在长时期保存书写作品的问题。使用墨汁时，可先将墨瓶摇匀，用多少倒多少，未用完部分不宜倒回瓶内，更不能向瓶中未用部分掺水，否则易导致墨汁变质发臭。进行书法创作时，既可磨墨，也可用一些高级的书画专用墨汁，如一些品牌“一得阁墨汁”、“曹素功墨汁”、“中华墨汁”等。因其浓酽，使用时常需加适量的清水。

同毛笔一样，墨也有一些值得玩味的代名词，如“松烟督护”、“玄香太守”、“墨卿”、“珍煤”、“乌玉”等。

（三）纸

纸的制造是中国古代四大发明之一。纸又别称为“楮待制”、“楮先生”、“好畴侯”等。书画用纸要求较高，需要使用者根据具体情况合理选择。市面上的纸品种繁多，大致可以分为两大类型：化水的纸和不化水的纸。前者如毛边纸、宣纸、高丽纸、皮纸等；后者如胶版纸、新闻纸、凸版纸等。一般地说，化水的纸渗水力强，专用于书画练习和创作。不化水的纸不吸水，多用于硬笔书法的范畴。

从经济实用的角度考虑，练习用纸大多使用价廉物美的元书纸和毛边纸，这些纸具有一定的吸水性和表面糙而不滑的特点，比较适宜于平常书写训练。而享有“纸中之王”之称的宣纸，因其使用的广泛性和普遍性，习书者应对其有所了解。

1. 宣纸的特点

宣纸因产于安徽宣城而得名。其主要特点是吸水性强，渗透性好，化墨效果好。又因其质地细密，纤维长，拉力强，耐腐蚀性好，经久不变，适于保存。

2. 宣纸的种类

根据制作的工艺和使用的效果不同，可分为生宣、熟宣、半生半熟宣三个种类。

生宣化水能力强，吸墨量大，速度快，能“纸墨相发”，营造出变幻莫测、难以预想的书写效果，但这种特性需要习书者经过较长时间才能把握，初期容易出现墨迹任意漫化、线条模糊、笔致肥钝的状况。

熟宣是在生宣基础上再经过用矾胶加工过程而制成的。其主要特点是不太化水，吸水性弱，适宜作小楷或画工笔画。用于写字则起讫提按分明，保真性良好。但一旦用笔不到位、不精熟，缺点就会暴露无遗。

半生半熟宣，亦即煮捶宣，其性能介于生宣和熟宣之间，兼具二者之长，使用效果较佳，比较适宜初用宣纸的人。

根据长度不同,宣纸主要有三尺、四尺、六尺、八尺、丈二等类型;根据厚薄不同,宣纸主要有单宣、夹宣等品类;根据配料不同,宣纸有棉料、净皮、特种净皮等类别。

3. 宣纸的选取及保存

选购宣纸时,可采取一看二照三试的办法去分清宣纸的质量好坏。

“看”就是看宣纸的表面是否细腻光洁,有无黄斑黑点和杂质。“照”就是拿起宣纸对着日光,看纸上的“云”(“云”多就是檀皮多)的多少和分布得是否均匀,以“云”多而均匀者为上。“试”就是用笔蘸清水或手沾唾沫在宣纸上试写一下或点一下,看水洇的四围是否均匀,纸背面是否有漏水点。水洇均匀和无漏点者佳。

宣纸在存放时,要防止因重压、起褶皱而影响其平整度,最终影响到使用和书写效果。还要防潮防虫蛀,应将它置于阴凉干燥处,并可放置一些防虫药物。

(四) 砚

砚又称砚台、砚池或墨海,并有“离石卿侯”、“铁面尚书”、“润色先生”、“方石君”、“寒泓”等美称。作为书写工具之一,其消耗性不大,对书写效果的影响力也不及墨和纸,更无法与笔相提并论。在用砚磨墨时,还有易发墨和不易发墨、善储墨和不善储墨之分,习书者由此而对砚台会有所讲究。在现成的墨汁被普遍采用的情况下,砚台的使用价值就大为减弱,仅仅是一个储墨的容器而已,而且它还时常为敞口、滑边、平底的碗、碟、盆等所替代。

根据制砚的原材料的不同,砚台主要有石砚、瓦砚、陶砚、玉砚等。使用最多的还是石砚。砚的形状常见的有正方形、长方形、圆形、椭圆形和异形等几种。广东肇庆所产的端砚、江西婺源所产的歙砚、青海宁夏贺兰山所产的贺兰砚、山东所产的红丝砚,被称为我国的四大名砚。因其名贵,历来被书画家所珍视和收藏家所青睐。

若要使用砚台磨墨,则要注意磨墨时要大面积地旋磨,不可固定在一根线上或一个小范围内研磨,否则会造成砚台表面凹凸不平。使用完毕后,应用清水将砚台洗干净。

(五) 其他辅助工具

除了笔、墨、纸、砚外,还有其他一些辅助工具。常见的有毛毡、镇纸、笔搁、帖架、水盂、笔帘、笔筒等。习书者可根据自身条件和实际需

要购置。下面择要进行简单介绍。

毛毡，多用羊毛编织而成，有些毛毡上还印有界格。将它铺在书桌上，既可避免墨汁渗到纸背玷污桌面，又能使透到纸的背面的墨反渗到正面，从而使得墨色更加浓密。

镇纸，又称镇尺、压尺、压条等，由木质、竹质、石质或金属材料制成，外形规则，表面光滑，有重量，压住纸张，能起到使纸张平整而便于作书的作用。

笔搁，用铜铸、陶土烧制或木雕而成，大多做成若干个山峰状。在书写过程中需停笔时用来搁笔。

帖架，用来竖直搁置字帖，便于习书人在临帖时平视字帖。

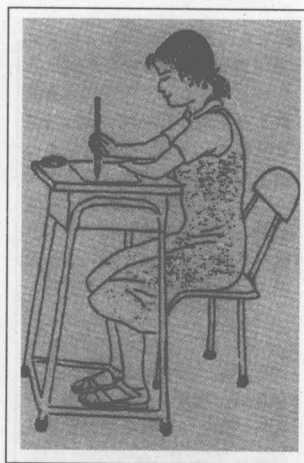
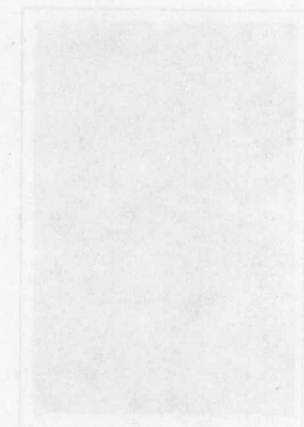
二、书写姿势

姿势正确与写好字和身心健康有很大关系。如果在写字时随随便便，身体歪扭，头低背弯，这样不但写不好字，时间长了，还会损害身体，尤其损伤视力。

写字姿势一般有“坐势”与“立势”两种。

（一）坐势

写三寸以内大小的字一般用坐势。坐势的基本要求是：“身正、胸舒、臂开、足安”。身正：身体坐正，臀部平坐在凳子上，两肩齐平，腰挺起，不能弯曲成虾状，也不能直立与凳面成直角形。头部略向前倾，目注纸上，两眼距纸一市尺左右。胸舒：胸口与桌案保持一拳左右的距离。留有活动余地。这样才能身体舒展，精神爽朗，便于挥写，胸口也不感到气闷，避免紧张，减少疲劳，有益身体健康。臂开：两只手自然分开，右手执笔略偏右，左臂伸开，左手自然按纸，两臂成均衡之势。足安：两脚自然分开，与肩同宽，脚掌踏地，使下半身可以得力（如图）。



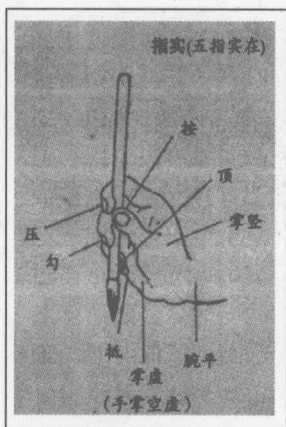
坐势

（二）立势

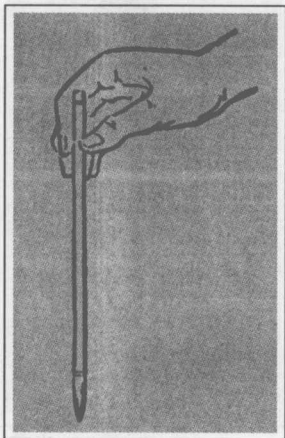
立势有两种情况：一是立势俯写，要求头俯、身躬、臂悬、足开。因站立书写，上身要前倾。“立势”常用来书写大幅标语、条幅、对联、匾额等（如图）。另一种是立势平写，要求头平、身正、臂曲、足稳，比如立写题壁之类。



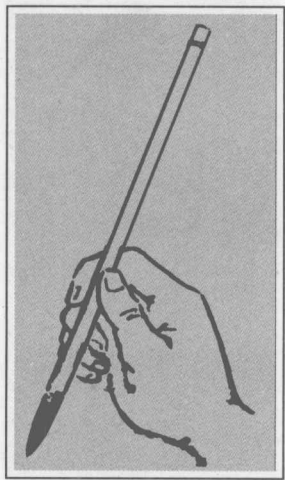
立势



五指执笔法



捻管执笔法



撮管执笔法

三、执笔方法

执笔的方法历来有多种说法和主张。其中以五指执笔法最普遍，最适宜。

五指执笔法 五指执笔法是在书写时5个指头同时发挥作用的执笔方法。5个指头的分工和作用分别是：按、压、勾、顶、抵（如图）。

按 用大拇指指节前端紧贴笔管内侧，由内向外用力。

压 用食指指端压住笔管的外方，由上向下用力。

勾 用中指第一节勾住笔管的外方，由外向内用力。

顶 用无名指指甲根部紧顶笔管，由内向外用力。

抵 小指自然靠拢无名指，以辅助无名指用力。

执笔要领是：“指实、掌虚、腕平、掌竖”。“指实”，就是手指执笔要实在，笔执牢，腕力才能通过手指送到笔端。“掌虚”，就是手掌心要虚空。拳虚掌心空，手指就灵活。运笔时能左能右，能上能下，能进能退，能往能收，机动灵活，得心应手。“腕平”，就是写字时腕与桌面要平行。腕平便于左右运腕，用腕来调锋，用腕力来写字。“掌竖”，就是执笔写字掌要竖起来。掌竖则笔管直而锋正，锋正则四面势全，运转自如（如图）。

“五指执笔法”是常用的执笔法，初学者必须认真掌握。但在某些特殊情况下，如需写较大的字，五指执笔法是不能适用的。下面将几种不同的执笔方法作一简单介绍。

1. **捻管执笔法** 用拇指、食指、中指和无名指捏住笔管的上端，手指大部处于下垂状态，也就是通常所说的高捉笔管。这种执笔方法适用于写大幅草书，因为它能够加快毫速，比较灵活，也便于总领全势。

2. **撮管执笔法** 用拇指由左内向右外用力，将无名指由里移到右边，和食指、中指并列撮住笔管，小指贴在下面，笔杆变横式。这种执笔方法适合于面壁站写，如题壁、书写墙头大标语等。

3. **提斗执笔法** 提斗也叫“楂笔”，再大一点的叫“抓笔”，一般写特大的字时才用得着。因为这种笔圆斗很大，笔杆短而细。分量较重，所以用一般执笔法很难驾驭。只有用拇指夹住左内方，其余四指握住右前方，将圆斗提起来书写。这样，人的手臂实际上也就起到了笔杆的作用。

执笔的高低与字的大小和字体的不同有关系，写小字、楷书执笔稍低一些；写大字、草书执笔稍高一些；写中字、行书执笔应居中。另外，执

笔应浅，才能运转灵活。反之，执笔太深，捏得太死，则不便于转动。

写字着力，表面看来出于手指，实际由腕而来，“腕力到时字始工”，就是指腕力的作用。因此，执笔与运腕有着密切的联系。所以，我们在介绍怎样执笔的同时，也要谈谈怎样运腕。

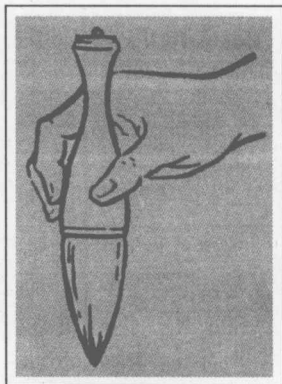
1. 着腕法 着腕法又叫平腕法。即用手腕平放在桌面上，依靠指力，辅以腕力运笔。因臂力不能充分发挥，只宜写小字。

2. 枕腕法 枕腕法是用左手或书本垫在右手腕下面，这样写字不甚吃力，以写中小楷为宜。

3. 提腕法 提腕法是肘着桌面，将腕提起，腕能灵活运用，力量直接达到指掌间，笔锋旋转进退灵活自如，适宜写中楷。

4. 悬腕法 也叫悬肘法。把腕肘凌空悬起，将腕持平，向前伸开。适于大幅度进退，便于书写楹联、匾额、标语等。

比较起来，悬腕作书要比前3种作书难度大，刚开始，手发抖，笔画写不直，但它是书法的基本功，只要坚持练习数月，就会逐步掌握。作书要会运腕，会运腕就要学会悬腕。掌握了悬腕法，有了这个基本功，作书时便能纵情挥洒，左之右之，无不如之；用笔擒得住、纵得出、收得住。



提斗执笔法

四、名词术语

1. 中锋 用笔时笔锋始终在笔画的中心线上运动，叫中锋。历代书家多主张写字要做到笔笔中锋，这是因为中锋行笔两边如界，墨色在笔画中均匀渗开。因此，写出的笔画圆润有力，饱满厚重。

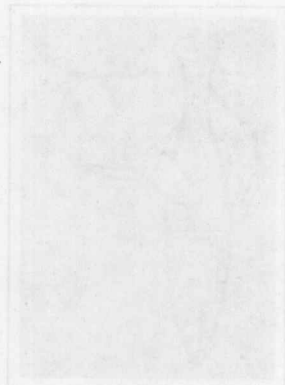
2. 偏锋 用笔时笔锋在笔画的一侧通过叫偏锋。偏锋用笔一边光滑一边毛糙如锯齿，笔画扁平无力而浮露于纸，初学书法，应避免偏锋。有了基础之后，为丰富笔法的变化，可掺以偏锋，但要用得适当。

3. 侧锋 运笔时，笔锋的锋芒偏向点画的一侧。与偏锋相比，偏锋是长距离在某一侧运行而不调整笔锋；侧锋是短距离在某一侧运行而即时调整笔锋。侧锋一般用于起笔之处。

4. 逆锋 起笔处笔锋从相反方向着纸，随即转锋行笔，即欲右先左，欲下先上。

5. 露锋 亦称顺锋或出锋。无论起笔收尾，凡笔的锋芒露出点画之外的都称为露锋。露锋用笔使字的神情外露。增加了字的灵动，同时将字里行间的呼应关系显现出来，给人以流畅的感觉。

6. 藏锋 将笔锋藏在笔画中间运行而不露出圭角叫藏锋。藏锋写出的



点画凝重含蓄，力不外露，古人谓“藏锋以包其气”，就是指的将笔力蕴藏于点画之内的道理。

7. 回锋 收笔时笔锋回转过来，使锋芒藏在笔画里，回锋收笔使点画圆润。

8. 提笔 提笔有二义，一是提笔离纸，接着写第二画，二是在运笔过程中的提笔，笔不离纸，所写出的线条较细，但极具韧劲，提笔时要按住笔锋来提，否则，点画就飘浮松软。

9. 按笔 与提笔相反，将笔锋往下按，按则笔画重，笔画重即笔画粗壮。按笔须着笔锋来按，否则容易死板。书写的过程就是笔在纸上提按交替的过程。一画之内或是点画之间，有了提按交替，就有了轻重变化，从而也就有了节奏感和韵律感，所书之字就显得神采飞扬了。

10. 顿笔 与按笔近义，但按下之力略大些，所谓“力透纸背者为顿”。一般顿笔有顿下略停的意思，在点画的起止处或转折处用得较多。

11. 转锋 转锋是笔锋在纸面上弧行地变换方向，以写出圆的点画的笔法，故有“转以成圆”的说法。

12. 折锋 折锋是笔锋在纸面上直行地变换方向，以写出方的点画的笔法。故有“折以成方”的说法。

13. 圆笔 笔画的起、收和转角处不露棱角，而呈圆形的笔画，称为圆笔。圆笔是由转锋和提笔形成的，使笔画藏锋敛锷，圆润妍美。因其点画圆劲，不露筋骨，又叫“内捩”笔法。

14. 方笔 笔画起、收及转折处有折线、有棱角、成方形的笔画，称为方笔。方笔是由折锋、顿笔形成的，使笔毫的变化充分显露在外形上。因其笔画方整，骨力向外开拓，也叫“外拓”笔法。

15. 纵笔 笔锋且过且提，去而不返，即纵笔。凡点画止处露而不藏者，皆用纵笔。

16. 涩行 逆笔推行即涩行，就是行笔不像拖地板一样轻率地一滑而过，而以逆势缓进。

17. 挫锋 又称“挫笔”。运笔时改变行笔方向的动作。一般的写法是，行笔至转角或出钩处，先顿笔然后把笔略提，转运笔锋以改变行笔方向。注意停笔、顿笔和转笔是一气呵成的，太快则交待不清，过慢又疲软失势。

18. 笔断意连 书写时点画虽断开，但笔势仍相连续叫“笔断意连”，或叫“意到笔不到”。

19. 引伸出锋与空抢回收 行笔至末端，不马上收回，而是将笔锋再继续往下引出，一边引出，一边提收，直到离开纸面，叫引伸出锋。在笔锋离纸的一刹那间，由于伸力较猛，势必出现手腕往反向一缩的回力现

象，这种回力的动作叫“抢笔”。由于是悬空而收，所以叫“空收”，一般与引伸出锋连用。“空抢回收”，力送尾尖，避免出现“鼠尾”的毛病，锋势也格外有力。

20. 无垂不缩与无往不收 用笔的基本法则之一。指运笔时的笔势有来必有往，有去必回，有放必收。如此用笔才能气韵生动，神完势足。写竖画至收笔处将笔锋回缩，写横画至收笔处须把笔锋回收。这样写出的笔画自然前后呼应，而笔力也蕴藏于点画之中了。此说最先创于宋代米芾，他用“不垂不缩，不往不收”这八个字道出了书法用笔的精髓。

第二章 楷书概述

楷书又叫真书、正书，是由隶书以及行草演变而逐渐形成。所以是书法发展史上出现最迟的书体，也是自魏晋以来通行的实用书体。“楷”有楷模、法式之意，“正”有各种字体中的正宗之义。苏轼说：“楷如立，行如行，草如走”。黄庭坚说：“欲学草书，须精真书，知下笔向背，则草书不难工矣”。因此学习书法，一般总以楷书打基础。

楷书按字形大小可分为大楷、中楷、小楷。以楷书的用笔和结体风格来看可分为两个系统：一是南北朝碑，其中尤以北魏碑最著名，简称“魏碑”；二是唐代碑刻，又称唐楷。自唐代以后，楷书碑刻寥寥，只有宋代苏轼、蔡襄及元代的赵孟頫在楷书上有所建树。明清之后几乎无著名碑版可言，但元明清小楷却卓有成就。小楷在楷书中比较特殊，从三国时期的钟繇、晋代王羲之与王献之，至唐、元、明都有大家。南北朝虽有小楷墓志，但风格属魏碑范围，与钟、王体系小楷不一样。所以，楷书又可分为魏碑、唐楷、小楷三种类型。

一、魏碑

自汉末由隶书脱化出来之后，经过魏晋南北朝三百多年无数书家的实践、创造和总结方臻成熟，这就是我们今天所说的魏碑。因此，魏碑是从隶书到楷书的过渡体，点画结构还没有脱离隶书的意味，是一种早期的还不那么成熟的楷书。魏碑多见于当时的石刻、摩崖、造像等。时楷书初兴，脱出隶书，故体貌百变，而以方正凝重为主，世称“北碑体”，又名之“魏体”，或曰“魏碑”。归纳起来，魏碑有三个特点：

1. 品种繁多，风格各异

中国书法有三个石刻高潮。即东汉、魏晋南北朝、唐代。而存世作品以魏晋南北朝石刻最多，估计有三四千种。从品种上来说有摩崖、碑碣、造像、墓志，而且大、中、小兼备。

摩崖 摩崖是指在山崖石壁上镌刻的文字。古人常在需要叙功、记事的地方刻石，不另立碑。摩崖书法就山势书写，字形大，字势舒展，气势宏伟，雄浑磅礴。如《郑文公碑》等。

碑碣 为种种缘由树立的碑刻叫碑碣。魏碑中以“碑刻”为最多。碑碣书法结体奇肆，宽博而开张，风格雄强。如《张猛龙碑》等。

造像题记 南北朝时期，佛教兴盛，在山崖或石碑上大造佛像。那些在佛像旁的说明文字，就被称为造像题记。如《龙门四品》等。

墓志 记有死者姓名、籍贯和生平，放在墓中的石刻叫墓志。墓志石刻一般形制方形，体积较小。结体多方正而疏朗，工整而端正；用笔有的以方笔为主，有的以圆笔为主，精美绝伦，不像摩崖大起大落、结体开展。如《张黑女墓志》等。

2. 古拙朴茂，篆隶遗意

魏碑中许多作品有拙朴之趣，特别是篆隶的体势与笔意十分浓厚，这种古拙情调是唐碑所不具备的，而且有些魏碑风格间于楷书与隶书之间。

3. 刀味石趣，率真野逸

魏碑与汉碑、唐碑不同之处是，魏碑中有不少作品刻刀粗劣，不像汉碑、唐碑那样讲究。这固然使一些作品显得草率粗劣，但也使作品增加了刀刻的味道，加之字口的漫漶残损，增加了魏碑的率真野逸，粗犷奇矫的风姿。

二、唐楷（唐碑）

唐楷，指李唐一代的楷书作品，因唐代书法保存下来的多为碑刻（尤其是楷书），故又称“唐碑”。唐楷是楷书发展史上最为成熟的代表。唐代楷书的一个总趋势是，在用笔上完全摆脱了隶书的影响，在结字上讲究法度与规范，不像魏碑的某些书家为了结字的变化，在点画摆布上有些随心所欲，因而出现了许多别字、异体字。唐代的楷书虽然在飘逸天真方面不及魏碑，但它的典雅庄重、法度严谨，却树立了楷书的典范形象。

唐初书法的历史舞台上，唱主角的是“初唐四家”——欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷。他们擅长的书体，都是堂堂正正的楷书。欧阳询的书法虽然出自王羲之，但他又能旁习六朝碑刻，形成其峻拔的风貌，被称为