

上 海 书 画 出 版 社

大 学 生 书 法

楷 书

君神道碑
曾孫曾郡開
國公真卿撰



大学生书法·楷书

上海书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生书法·楷书 / 本社编. —上海: 上海书画出版社, 2005.6

ISBN 7-80725-121-2

I. 大... II. 杨... III. 楷书—书法—高等学校—教材
IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 065653 号

大学生书法编委会

主 编 马荣华

编 委 张伟生 朱孔芬 王宜明
朱天曙 吕 晗 杨嘉麟

本册撰文 杨嘉麟

责任编辑 张伟生 朱孔芬

封面设计 王 峥

技术编辑 朱伟南

大学生书法·楷书 本社编

◎ 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.duoyunxuan.com

E-mail: shcpbh@online.sh.cn

上海文艺出版总社网站: www.shwenyi.com

上海文艺大一印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 4.75 印数: 1-5,000

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-80725-121-2/J · 118

定价: 16 元

一、楷书概述

(一) 楷书衍化与发展

楷书即真书，又称正书或正楷，古时称之为“正书”。

楷书与隶书相比，不仅字形不同，而且，从结构到笔画，都有明显的变化。

楷书：重心安稳，笔画粗细，小如，大如，结构严谨。

楷书的结构与隶书等，都有明显的不同。

楷书字形方正，笔画变化多，楷书字形方正。

目 录

一、楷书概述	1
(一) 楷书衍化与发展	1
(二) 楷书择帖与临摹	2
二、欧阳询《九成宫醴泉铭》临摹	4
(一) 《九成宫醴泉铭》简介	4
(二) 《九成宫醴泉铭》基本点画练习	5
(三) 《九成宫醴泉铭》点画组合练习	13
(四) 《九成宫醴泉铭》结构练习	17
三、颜真卿《颜勤礼碑》临摹	26
(一) 《颜勤礼碑》简介	26
(二) 《颜勤礼碑》基本点画练习	27
(三) 《颜勤礼碑》点画组合练习	42
(四) 《颜勤礼碑》结构练习	48
四、楷书集字创作范例	58
五、历代楷书作品欣赏	65

一、楷书概述

(一) 楷书衍化与发展

楷书即真书，又称正书或正楷，古时称之为“楷隶”、“今隶”。楷书虽脱化于隶书，但与典型的隶书相比，还是有很多不同之处。例如，从总的体势上看，隶书多呈平扁，楷书的结体法则要比隶书紧密，重心的安放，笔画的长短、正斜，两笔相交的角度大小，点画之间的照应关系，合体字中不同部件的位置与比例等等，都有极严格的要求，不像隶书稍随意且自由。又比如，楷书基本笔画的形态比隶书丰富，用笔变化多。楷书不仅比隶书增加了斜钩、挑、折等基本笔画，而且每种基本笔画的“个性特征”都比隶书鲜明。隶书除了波磔、掠点具有较为突出的特点外，其他的基本笔画，依然不同程度地沿用着篆书的线条形态。一言以蔽之，正是由于有了严格的结体法度和丰富多变的笔画形态，楷书的体势美、情态美可以得到比隶书更为细腻、生动的表现。经过长时间的实践证明，楷书是一种实用性和艺术性结合得较好的字体。

楷书的起源可以上溯至汉末，我们从大量出土的汉简中发现了楷书的雏形。又如内蒙古和林格尔发现的护乌桓校尉墓为东汉晚期墓葬，墓壁题字可视为楷书的早期形态。

楷书在汉末开始孕育，到了魏晋南北朝则呈现出新的面貌，一方面，楷书朝着一种独立的字体加速发展，另一方面，处在隶书与楷书之间的这一过渡时期为其多种风格的并存提供了发展契机。三国时代，有吴国的《谷朗碑》以及魏国钟繇的小楷作品。到了南北朝，北方则有龙门造像、《邙山墓志》，系北魏拓跋氏执政时留下的楷书作品，风格雄强古拙且微参隶意。另有云峰刻石，系指北魏至北齐间山东境内的摩崖石刻，主要有《郑文公碑》、《论经书诗》、《登太基山诗》、《东堪石室铭》等。此外，刻于陕西的《石门铭》飞逸奇浑，亦可视为北方楷书的一支奇葩。南方的楷书，在对钟繇小楷的继承上，主要有东晋王羲之、王献之父子。王羲之代表作品有《黄庭经》、《乐毅论》。王献之作品有《洛神赋》。东晋还有一件小楷作品《曹娥诔辞卷》，书写者不详，此帖纤劲清丽，结体淳古，亦是小楷名迹。另外，地处边陲的《爨宝子碑》，朴厚古茂，奇姿百出，书风与魏碑相埒。

上个世纪从南京出土的东晋碑刻，有不少楷书作品，代表作品有《颜谦妇刘氏墓志》、《王兴之宋和之夫妇墓志》、《王闽之墓志》以及《王丹虎墓志》，这些碑刻除了《颜谦妇刘氏墓志》镌刻较为粗糙、圆笔居多外，其他碑刻由于未受较大损泐，字口清晰，从中可以推断晋楷中大部分以方笔居多，字形偏方，且字字用正方形画界隔开，表明那一时期对楷书形制的基本要求。

隋代享国较短，基本延续着南北朝的发展趋势，其中出现不少开欧、褚之先声，承前启后的优秀作品，较有代表性的有《龙藏寺碑》、《苏孝慈墓志》、《启法寺碑》、《董美人墓志》等。另外，隋僧智永写的真书千字文亦是“前无古人、后无来者”的楷书经典，诚为学者所鉴。

唐代作为中国历史上一个具有划时代意义的朝代，在书法史上亦有极其重要的位置。楷书在经历了汉末两晋的孕育，南北朝、隋朝的衍化发展，至唐代已日趋成熟，涌现出像欧阳询、褚遂良、虞世南、薛稷、颜真卿、柳公权这样的楷书名家。其中欧阳询笔法遒劲，结体平中寓险，作品有《九成宫醴泉铭》、《化度寺碑》等。褚遂良的楷书用笔流畅、线条生动而又充满韧性，作品有《孟法师碑》、《伊阙佛龕碑》、《雁塔圣教序》，以及墨迹本《阴符经》、《倪宽赞》等。虞世南的楷书作品有《孔子庙堂碑》、《破邪论序》（小楷），其点画清舒飘逸，锋芒不耀，结体偏长而不露主角。薛稷书法受褚遂良影响较大，传世楷书作品有《升仙太子碑阴》、《信行禅师碑》。颜真卿幼承家业，又从学于褚遂良和张旭，终于博采众长，形成了清雄坚韧的艺术风格。楷书作品有《多宝塔》、《东方朔画像赞》、《颜勤礼碑》、《麻姑仙坛记》、《颜家庙碑》等，后世将其与柳公权并称为“颜筋柳骨”。

五代之际，战乱频起，其间杨凝式，笔迹雄杰，有二王、颜、柳之风，但其楷书作品屈指可数。

两宋书法尚意，行草书流传甚多，楷书作品仅蔡襄《昼锦堂记》，有颜柳遗风，然继承有余，创新不足。此外，宋徽宗的“瘦金书”，楷体中略带行意，加强了楷书的某些用笔动作，自成一格。

元初擅长楷书的有周密、赵孟頫、鲜于枢，元中期至末期，楷书的兴起表现为小楷的盛行，代表人物有柳贯、虞集、柯九思、倪瓒等。

有明一代，小楷仍是书家关注的对象，明初有宋克、沈度等，明中期有祝允明，他的小楷笔法完备，又十分重视落笔和起笔，可惜他的追随者对这种用笔与结构过分地程式化，导致馆阁体的泛滥。于是文徵明和王宠高举复古主义的旗帜，对抗馆阁体。其中文徵明功力深邃，遒劲秀雅；王宠则弥漫着魏晋风度，空灵而简约。

清代可分为两个时期，前期的书家如王淑、成亲王、翁方纲等都用心唐楷，后期书家如邓石如、赵之谦、何绍基等则受碑学运动的影响，取法六朝碑版，将其深厚古雅、质朴苍茫的风格融入了自己的创作中。

近现代书家亦有不少擅长楷书，较有代表性的有弘一、于右任、沈尹默等。

（二）楷书择帖与临摹

学习书法是一个长期的过程，在经历过简单的点画和结字训练后，就必须选择一本适合自己的法帖。何谓适合自己？即所选字帖应尽量与自己的气质、个性相符合，要对所选字帖有亲切感，愿意去学，这是一个前提条件。

这里，我们对历代经典的楷书法帖从风格上作一下分类，供学者参考：

秀美挺健一路：褚遂良《雁塔圣教序》

褚遂良《阴符经》

褚遂良《倪宽赞》

智永《千字文》

宋徽宗的“瘦金体”

雄健刚强一路：颜真卿《颜勤礼碑》

颜真卿《东方朔画像赞》

颜真卿《麻姑仙坛记》

颜真卿《家庙碑》

柳公权《神策将军碑》

柳公权《玄秘塔碑》

瘦劲险绝一路：欧阳询《化度寺碑》

欧阳询《九成宫醴泉铭》

温和工整一路：虞世南《孔子庙堂碑》

古朴凝重一路：龙门诸品

《爨宝子碑》

精美秀整一路：《邙山墓志》

《张猛龙碑》

临摹，是学好书法的不二法门，临摹其实是临和摹。相对临而言，摹更容易些。所谓摹，通常有两种情况，一是将薄一点的纸蒙在所选的字帖上方，按照显露出来的字迹写上去，也就是通常说的“写仿影”；另一种叫作“双钩”，即用稍薄一点的纸蒙在碑帖上，然后按其显露出来的点画的边缘用墨线双勾出来。摹书易得字的间架结构，又因为底下有范本，有规矩，写起来省力。但正因为省力，往往会不动脑筋，且有可能忽略书法的用笔。因此，对于脑筋灵活，思维敏捷的学书者而言，完全可以直接临帖。



临帖也要分几个步骤，首先要“读帖”，这里所说的“读帖”，并不是要出声去朗读帖中的文字内容，而是指在书写前仔细审读碑帖。宋高宗《翰墨志》中谈到他学“楔帖”时“详观点画，以至成诵”。读帖时要做到“察之者尚精”（观察要尽可能仔细）。要在宏观和微观两方面仔细斟酌，宏观上要把握住碑帖的精神内涵、整体气势，微观上要注意点画结构方面的细节变化，切中肯綮，才能达到事半功倍的效果。

其次是对临，或称实临，指在读帖的基础上，以目导心，以心运笔，挥笔直书，做到“拟之者贵似”（模仿时要尽可能的像）。有时为了重点突破，也不妨根据具体情况，从帖中选择出一些适宜临摹的，进行反复临习。在临过某个字或几个字之后，旋即与法帖加以对照，针对所存在的缺点，有针对性地加以改正，再反复几遍，审视翔实，直到满意为止。

在对临的基础上，还可以背临，又叫默临，就是将法帖中字的笔意结构默识于心，背着帖挥笔而书，这是在对临的基础上进一步加深理解和锻炼记忆力的有效方法。

在临摹到了一定阶段，水平有所提高后，还要向临摹的高级阶段——“意临”冲刺，这个阶段就不应囿于传统，而应该有所发展。明代董其昌说“遗貌取神”，大抵就是这个意思。这个阶段要学会取舍，要抓住主要矛盾，有重点地表现。在临书过程中呈现自己的意图，达到“古为我所用”的境界。

二、欧阳询《九成宫醴泉铭》临摹

(一)《九成宫醴泉铭》简介

《九成宫醴泉铭》，简称《九成宫》，是初唐书法家欧阳询的代表作品，由于此碑楷书法严谨，结字方正中寓险绝，千余年来，胜名不衰，后世名家，亦多受益。由此碑上溯北碑，兼收并蓄，历来被视作学习楷书的捷径。此碑立于唐贞观六年（632）四月。是年，唐太宗到九成宫休闲避暑，宫内缺水，他“怀之不忘”，四处寻水，终于在九成宫内发现有一水质甘美之泉。“其清如镜，味甘如醴”，龙颜大悦，当即命名“醴泉”，诏名臣魏徵撰文，由欧阳询书写勒石，现位于陕西省麟游县西端北马坊河口原离宫遗处。碑高二·三米，宽一米左右，碑身为黑色大理石，碑额阳文篆书“九成宫醴泉铭”六个大字。碑文为一寸见方的楷书，每行四十九字，共二十四行。由于年久腐蚀，捶拓过多，损泐严重，宋以后又加刻变粗，已失去本来面目。传世的拓本亦较多，其中以明驸马李祺藏北宋拓本最为清晰，今在北京故宫博物院，文物出版社有影印本。



《九成宫醴泉铭》(局部)



(二)《九成宫醴泉铭》基本点画练习

点

爪子点 顺锋向右下行笔，旋即提锋至中心，再往下稍顿收笔，因其外沿呈爪子形，故名。

分 成

长点 用笔方法与“爪子点”基本一致，只需向下行笔略微伸长即可。卫夫人《笔阵图》曰：“点如高峰坠石，磕磕然实如崩也。”用此来状比“长点”，十分恰当。

丕 懷

挑点 先藏锋起笔，向右下略顿再转锋向右上轻挑，提笔时不宜太快，否则失势。

以 乎

垂点 顺入轻落笔，往下行，提锋向左上收笔。上下两头不可太尖，尤其下部，要圆中带方。

惜 懷

竖点 藏锋逆入
向右下顿笔,提锋
向下回锋收笔。形
态呈上大小。

靡非

宫

撇点 逆入向右
下略顿,然后向左
下提笔出锋,用笔
要快,尤其在出锋
时,更要斩钉截
铁。

金

善

横
长横 ①又称“细
腰横”。中间细两
头粗:横的竖下
笔,翻笔向右行,
中间逐渐提笔,至
笔画中心时,逐渐
按笔,提锋收笔。

上

架

②起笔轻,收笔
重:起笔藏锋,行
笔逐渐按重,收笔
饱满。

乎

腊

短横 方法与长横基本一致,以前轻后重居多,略向上倾斜。

德 架

凹横 逆入起笔,中锋右行,形成两头高,中间略向下抑的姿态。

元 五

竖
悬针 指收笔时提笔露锋,似针悬空中。用笔亦要有变化。

帝 千

垂露 指回锋向上收笔,像露珠下垂状。“垂露”用于少笔画独体字居多,故可略重。

胼 下

上尖竖 顺势向
下行笔，起笔略
轻，但不宜太尖，
中间略向右拱，整
笔呈绷弧状。

不 泉

撇

竖撇 起笔同写
竖画一致，行笔至
笔画下半部分时
逐渐提锋，向左下
撇出，势尽而止。
尤其出锋时要有
力。

州 胼

平撇 起笔逆锋
向左上，转锋向右
稍顿后即提笔向
左撇出，平而有
力。

延 后

兰叶撇 顺势向
下行笔，起笔略
轻，至中段略用
力，顺弧势渐提笔
锋，形如兰叶，故
名。

慶 石

回锋撇 与其他撇的用笔方法基本一致,唯出锋时驻笔向左上方回锋呈角状,有隶书笔意。

風 肌

斜撇 藏锋逆入,中间行笔稍慢,轻提出锋与水平线约成四十五度角。

人 何

捺

斜捺 顺势起笔向右下徐行,渐角力顿笔,向右逐渐提笔出锋。

及 泉

平捺 逆锋起笔呈方头状,再往右平向行笔,顿按有力,捺脚略圆,出锋要快,《八诀》曰:“一波常三过笔。”即一波三折是也。

之 庭

提

提画 逆入起笔，先按再提笔向右上行，出锋收笔而不要拉得太长。

玩

聖

折

短横折 由横竖两笔组合而成，唯连接处需向下稍驻调锋，然后顺势而下。

官

貴

竖折 转折处需提笔换锋右行，竖画要有粗细、相向相背的变化。

齡

匪

长竖折 折笔方法与前面一样，唯竖笔拉长，关键是不忽视竖的书写，要刚劲有力。

明

則

走之折 起笔要轻,折笔要肯定果断,折完旋即向右下行笔,提笔要快。

长弧折 由提和撇两笔组成,折笔要略重,换锋后即向左下行笔,方法同撇。

钩

弧弯钩 略弯至钩处,顺势提笔向左前方挑出,饱满有力。

横折钩 前面用笔与横折同,最后出锋即可。唯方向要稍有变化。

戈钩 又称“斜弯钩”，向右下斜直行笔，出钩要快，钩角向上，写好这笔关键是要用好腕力，要把握好关键时刻的瞬间力，沉着痛快，如是则佳。

心钩 其形似长空之初月，起笔要轻，逐渐向下按，由轻至重，随后翻笔，古人云“万钧之弩发”，即是形容出锋的形势充满张力。

平钩 即竖钩，此画往往是一字中的关键笔画，故更应将其挺拔之态写出。

横钩 这类钩以宝盖头中的钩画最为典型，出锋之笔与折法相似，先折旋即向左下行笔提锋，不可迟疑。

(三)《九成宫醴泉铭》点画组合练习

点 以横代点 点画以横代替,以求变化,写法应由细渐粗,由轻至重。	飲	戶
上下点 第一点和第二点纵向排列时要有方向变化,避免千篇一律,状如算子。	於	逕
左右点 左右点中间虽有中竖隔开,但既要写得气势相连,联系紧密,又需写得含蓄饱满。	涼	赫
相背点 相背点取上合下开之势。写法是左点与短撇相同,右下点向左取收势,要写得粗壮、劲挺些,起支撑该字的作用。	斯	質