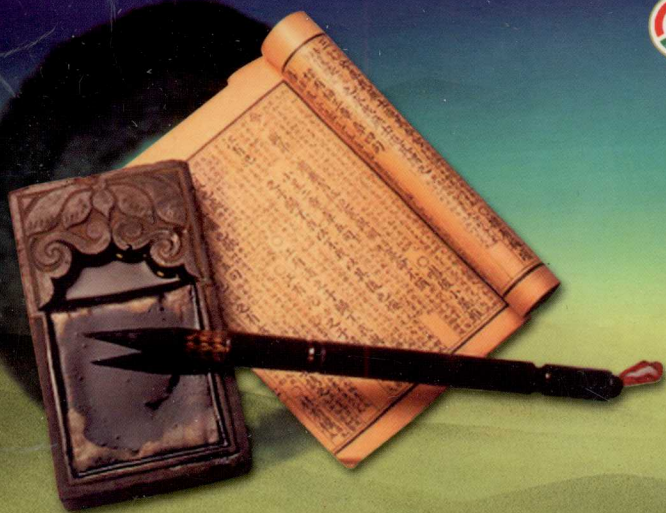




XINSHIJI QINGSHAONIAN YISHU SUZHI PEIYANG CONGSHU

新世纪青少年艺术素质培养丛书



倒	恐	墨	可	者	若	怖	礙	無
夢	怖	礙	工	反	取	遠	故	墨

实用楷书

基础与入门

艺术素质是充实人生的必需,是高雅人生的前提。腹有诗书气自华,人有一艺在身,风度就会更翩然、气质就会更高雅。

本丛书编委会◎编



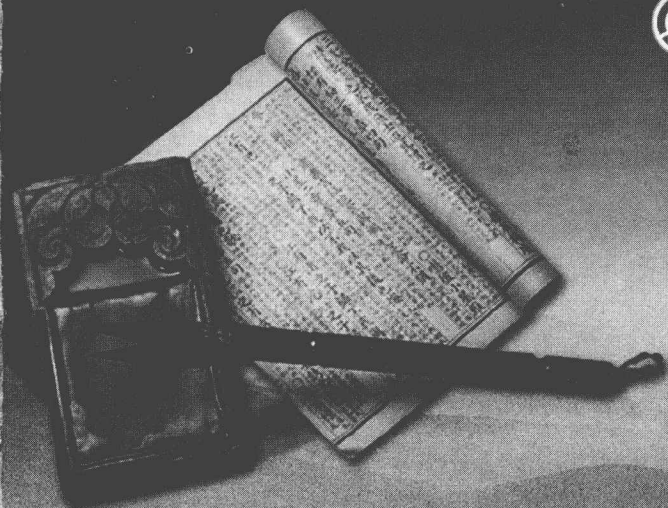
中国出版集团
世界图书出版公司





XINSHIJI QINGSHAONIAN YISHU SUZHI PEIYANG CONGSHU

新世纪青少年艺术素质培养丛书



到	恐	墨	可	者	若	怖	礙	無
常	怖	礙	工	反	取	遠	故	墨

实用楷书 基础入门



YZLI0890039049

艺术素质是充实人生的必需,是高雅人生的前提。腹有诗书气自华,人有一艺在身,风度就会更翩然、气质就会更高雅。

本丛书编委会◎编



中国出版集团
世界图书出版公司



图书在版编目(CIP)数据

实用楷书基础与入门 /《新世纪青少年艺术素质培养丛书》
编委会编. —广州:广东世界图书出版公司,2009.4
(新世纪青少年艺术素质培养丛书)
ISBN 978-7-5100-0612-8

I. 实… II. 新… III. 楷书—书法—青少年读物 IV. J292.113.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 056517 号

实用楷书基础与入门

责任编辑:柯绵丽

责任技编:刘上锦 余坤泽

出版发行:广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编:510300)

电 话:(020)84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@gdst. com. cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编:102200)

版 次:2009 年 6 月第 1 版

印 次:2009 年 6 月第 1 次印刷

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:12

书 号:ISBN 978-7-5100-0612-8/J·0043

定 价:24.80 元

若因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系退换。



Shiyongkaishijichuyurumen

实用楷书基础与入门

目 录

第一章 楷书概论	1
第一节 楷书史话	1
一、什么是楷书	1
二、对楷书的了解	3
第二节 楷书的产生	5
第三节 楷书的发展	7
第二章 书法用具	12
第一节 笔	16
一、笔的种类	17
二、笔的选择方法	18
三、笔的保养	19
第二节 墨	20
一、墨的历史	20
二、墨的种类	21

三、墨的选择方法	22
四、墨的使用方法	23
第三节 纸	25
一、纸的历史	25
二、纸的种类	26
三、纸的选择方法	29
第四节 砚	31
一、砚的种类	31
二、砚的选择方法	35
三、砚的使用方法	36
第五节 笔墨纸砚的配合	37
第三章 学习楷书的基本知识	41
第一节 楷书的执笔法	41
一、执笔的方法	41
二、五指执笔法	42
三、枕腕、悬腕与悬肘	42
四、执笔的高低与松紧	43
五、运指、运腕与运肘	44
第二节 楷书的书写姿势	46
一、坐姿	46
二、立姿	47



第三节 楷书的用笔法	48
一、笔 法	48
二、中锋运笔	50
三、偏锋运笔	51
四、侧锋运笔	52
第四节 楷书的基本技法	52
一、横的写法	53
二、竖的写法	60
三、撇的写法	67
四、捺的写法	71
五、点的写法	75
六、钩的写法	81
七、挑的写法	86
八、折的写法	88
九、转的写法	90
第五节 楷书的结构和章法	91
一、平 正	91
二、匀 称	91
三、飞 动	92
四、参 差	92
第六节 钢笔楷书	94
一、钢笔楷书的特点	94

二、钢笔楷书笔画书写要领	96
三、钢笔楷书笔画的特点与写法	98
四、钢笔楷书的结构规律	102
五、独体字间架结构法	109
六、合体字间架结构法	112

第四章 择帖和临帖 117

第一节 择 帖	117
第二节 临 帖	120

第五章 入帖和出帖 123

第六章 楷书书论 127

第一节 楷书在书法艺术中的位置	127
第二节 论楷书之势	129
第三节 论笔法	133
第四节 论小楷与榜书	138
第五节 论源流与派别	142

第七章 书法欣赏概要 145

第一节 书法欣赏的一般规律	145
一、书法欣赏需要反复地观赏玩味	145



二、书法欣赏的能动性	146
三、书法欣赏带有主观色彩	147
第二节 书法的审美标准	148
一、点画的线条美	148
二、结构的造型美	151
三、章法的整体美	152
四、全幅的风格美	153
 第八章 中国古代书法名家及作品简介	 155
一、钟 繇	155
二、王羲之	157
三、王献之	161
四、郑道昭	163
五、智 永	163
六、欧阳询	165
七、虞世南	167
八、褚遂良	167
九、薛 稷	170
十、徐 浩	171
十一、颜真卿	172
十二、柳公权	173
十三、苏 轼	175

十四、黄庭坚	178
十五、米 芾	178
十六、宋徽宗	179
十七、赵孟頫	180
十八、刘 墉	182
十九、何绍基	182
二十、赵之谦	183



第一章 楷书概论

第一节 楷书史话

一、什么是楷书

楷书，也叫“正楷”、“真书”、“正书”。为什么叫“楷书”？《辞海》解释说它形体方正，笔画平直，可作楷模，故名。楷书始于汉末，通行至今，长盛不衰，其根本原因，就在于它的楷模作用。“楷书”的产生，紧扣汉隶的规矩法度，而追求形体美的进一步发展，汉末、三国时期，汉隶的书写逐渐变波、磔为撇、捺，且有了“侧”（点）、“掠”（长撇）、“啄”（短撇）、“提”（直钩）等笔画，结构上更趋严整。如《武威医简》、《居延汉简》等。

楷书，一是指有法度可作楷模的法书。唐代张怀瓘《书断·上》云：“本谓之楷书，楷者，法也，式也，模也。孔子曰：‘今世行之后世，以为楷式。’”由此，具有法度的书作均可称为“楷书”。二是作为汉字的重要字体之一，亦称“真书”、“正书”或“今表”。它产生于东汉末年，是汉隶结体与章草笔法结合的结果。至三国时期，书法家钟繇擅“章程书”即为这种字体。到魏晋，由王羲之等大家在书写实践中改变体势，创立新的法则，遂与隶书完全分

流成为两种字体。明张绅《书法通释》曰：“古无真书之称，后人谓之正书。楷书者，盖即隶书者也，但自钟繇之后，二王变体，世人谓之真书。”

“楷书”的确立，经历了很长的时间。徐邦达先生在《五体书新论》中认为：“正书则后来完全摆脱了隶名。大约北宋以来，又改称为楷书了。”启功先生认为：“后来楷这一形容词当作书体的专名，则是晋代以后的事。”

“楷书”作为字体的名称见于羊欣《采古来能书人名》中，上面说：“诞字仲将，京兆人，善楷书，汉魏宫馆宝器，皆是诞手写。”羊欣又说：“飞白本是宫殿题八分之轻者，全用楷法。”魏晋的飞白书，现在无法见到。初唐离魏晋年代不远，以之作为参照不会有悬差。徐邦达先生认为：“我们看到的这种字形笔法，正和《贺捷表》等字形相近。”可见，羊欣说韦诞擅长的“楷书”绝非可以作为楷式的篆书和隶书，而是一种刚从隶书中脱胎出来的新字体。

这种“新字体”便是“八分楷法”。

《古文苑》卷十七魏词人牟准《卫敬侯碑阳文》：“魏大饗群臣上尊号奏及受禅表额；并金针八分书也。”宋周越《古今书苑》载蔡文姬“臣父造八分，割程隶八分取二分，割李篆二分取八分”。《魏书·江式传》曰：“太学之碑，刊载五经，题书楷法，多是邕书。”《熹平石经》的字体和魏上尊号碑、受禅表的字体是一类的。《唐六典》卷十：“四日八分，谓石经碑碣所用。”由此可知，“八分”应是指“铭石书”这类字体。

而徐邦达先生认为：唐宋人所辑的《古文苑》不足据，因为

“未闻有拓本传世，真伪不可知。但词人自称为卫颀的弟子，而碑上有斥卫的大名——颀；相反的下方涉及钟繇的倒称之为元常，何以颠倒如此？至于八分而冠以‘金针’二字，亦可谓怪诞不经，一般小篆书才可以用‘金针’直笔，因此，我断定此文出于伪造无疑”。

关于《唐六典》，徐先生认为：“八分，石经碑碣所用。”主要是指《熹平石经》。相传是蔡邕写的，其实是隶书。唐人以蔡邕善八分就把这种字称为八分书了。把古隶之名取消，连他们自己写的隶书也称为八分。徐先生认为：八分楷法，指的是当时的手写体——章程书。他引西晋卫恒的《四体书势·隶势》云：“隶书者，篆之捷也。上谷王次仲始作楷法，至灵帝好书，时多能者，而师宜官为最，大则一字径丈，小则方寸千言，甚矜其能。”下面谈到梁鹄、邯郸淳等人都传此法，“鹄弟子毛弘教于秘书，今八分皆弘法也”。羊欣在《采古来能书人名》中说：“钟（繇）有三体，一曰铭石之书，最妙者也；二曰章程书，传秘书教小学者也；三曰行押书，相间者也。”

毛弘、钟繇在当时都是教于秘书的。八分及章程书功名相同。因此，徐先生认为八分即是章程书。

张怀瓘《书断·八分序》中说：“时人用写篇章或写法令，亦谓之章程书，故梁鹄云：钟繇善章程书是也。”

徐邦达先生的意见是正确的。

二、对楷书的了解

学者们对“八分”进行了深入有效的研究，大体结果为：

(1) 八分，这个名词出现在汉末。在隶书已经通用了四五百年之后，它必然与一种新体有关，而不会忽然想起给旧字体一个“谥号”。

(2) 造八分楷书的王次仲，是后汉人。离西晋初的卫恒、南朝的羊欣时代很接近。且传八分楷法的钟繇、梁鹄、毛弘距西晋更近。卫、羊的说法可信。而张怀瓘在《书断》中引《序仙记》说王次仲是秦羽人，年末弱冠即造隶书，始皇三征不至，以槛车送之，王化大鸟飞去。这种说法是不可信的。

(3) “八分楷法”既然是后汉王次仲所造，那么必然是在波磔分明的古隶基础上出新而不会是老样子，把波磔分明的隶书说成“八分”是唐人的误解。

(4) 蔡文姬的说法“臣父造八分，割程隶八分取二分，割李篆二分取八分”。这个说法徐邦达先生认为“近于伪文”，伪造音沿用唐人的“大小二篆生八分”之语而成。

(5) “章程书”与“八分楷法”是当时手写的新体，与守旧的“铭石书”不同。羊欣《采古来能书人名》中“韦诞……善楷书”，“王真……能章楷，谨能钟法”。“章楷”一词是章程书与八分楷法的简单合称。而这种字体就是流传下来的钟繇《宣示表》、《戎辂表》的那种字体。

(6) 唐人在书法上神化蔡邕，以其女的口气把造八分楷法之功归于他。因此，把传为他所书的隶书《熹平石经》称为“八分书”。从此，八分则成了隶书的代名词。

由此可知，羊欣所谓的“韦诞善楷书”、“王真善章楷”，都是那个时期的楷书，即我们所指的“八分楷法”。其实，“楷书”之名



的发端应该上溯至晋代。

“八分楷法”，此名称使用的时间其实并不是很长，大约从桓灵时代到东晋。东晋之后，正书的名、实确立。而在南朝的书论中仍然把这种新生的字体称为“隶”或“今隶”，可“正书”、“真书”等名称的使用已越来越普遍。

第二节 楷书的产生

楷书，产生于何时？这个问题在学术界是颇有争议的。但是作为一种重要的字体，把它产生的年代研究个水落石出，还是很有必要的。这个问题不能得到圆满的解决，就会引起书法史上许多重大问题观点上的混乱。

在兰亭论辩中，一个重要的分歧就是：东晋是楷书时代还是隶书时代？

郭沫若认为：“自东汉以后，字体又在逐渐转变，到了唐代，便完全转变到楷书阶段。”龙潜认为：“到齐梁之间才逐渐产生了正书。”于硕说：“楷书产生于隋唐。”徐森玉认为：“作为书体的楷书，在三国和西晋初已接近成熟了。”近年还有人把楷书的端倪提前到秦，乃至战国。

汉字的发展，由篆到隶是一个大变化，即由象形性很强的古文字阶段转化到由笔画构成的今文字阶段。汉字发展到隶书，结构上进入到一个相对稳定的阶段。楷书和隶书的不同不在于结构，而在于笔画形态。

在隶书普遍使用的时候，就开始渐渐地向楷书过渡了。在西

汉的竹简上，已经可以看到楷书的折笔。东汉熹平元年，陶瓮上的文字用我们今天的眼光可以看做行楷。在谨守隶书法度的《曹全碑》中也可见到楷书的钩趯。出土的大量的简牍和文书墨迹，证明了楷书在三国和西晋初已经相当成熟了。近年在湖南长沙走马楼出土的大量吴简，虽仍带隶意，但其中有许多字与钟繇的表启文字如出一手。因而证明了传世的钟书《宣示表》、《力命表》、《戎辂表》时代特征的可靠性。

石刻文字要保持庄严、古雅，所以这种演变比较滞后。东吴的《葛祚碑》文字磨灭，只剩碑额，楷法过于成熟，可能是后人所立。但《谷朗碑》结构方正，波磔消失，可以看做楷之椎轮。东晋的《爨宝子碑》虽处处带有波磔，但楷法已经确立了。《爨龙颜碑》则完全是楷法了。

郭沫若在《古代文字之辨证的发展》一文中提出广义的草书先于广义的正书的观点。楷书也是如此。在草率的简牍中，在陶瓮砖瓦上，楷书的点画结构早就出现了。而真正到书法家手里，进行规整化，形成一套成熟的法度，是需要一个比较长的时间的。楷书从西汉的简牍到钟繇、二王，有三四百年的时间，可以图示如下：

旧字体 → 书写习惯 → 俗体 → 规范化 → 社会公认 → 新字体

我们的看法是，楷书的笔法西汉时就出现在章草的书写中。一些民间俗体介乎草、隶之间，即是楷书的雏形。汉末有人将这种体势加以整理，并给了个不太正式的名字，叫“八分楷法”。直至三国，钟繇和东晋的王羲之父子时，这种字体才真正成熟。

至于郦道元《水经·谷水注》中提到的“齐太公六世孙胡公



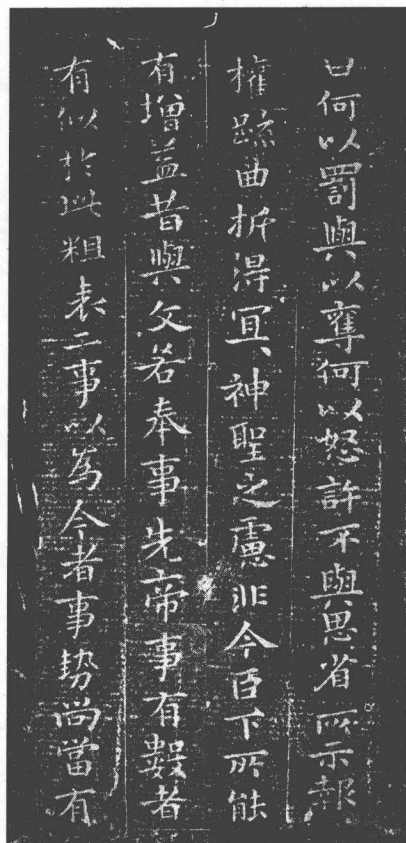
桐棺”上的今隶，《淳化阁帖》卷五上的程邈所写楷书，都是不可能有的。酈道元并未亲见，误信耳食之言。《淳化阁帖》则是因王著不懂文字发展而闹出的笑话。

第三节 楷书的发展

楷书，是所有书法体中最为实用的字体。和其他字体一样，首先应考虑楷书的实用性。只有在实用中才能被书写者不断美化、性格化和艺术化。在笔迹和结构之中，反映出作者的师承、审美的情趣和文化修养。可以说，楷书作品通常带有鲜明的个性风格和时代特色。

1000 多年来，楷书是最规范最具实用性的字体，写好楷书是过去参加各类科考必须具备的基本技能，但楷书并没有变成板滞机械的印刷体。尽管实用中较多地使用行书和草体，民国时大书法家于右任还想把“标准草字”作为汉字的手写体，把楷书作为大写印刷体，而楷书仍然有它充沛的生命力和多样的艺术风格。楷书是应用于比较郑重的书写场合的，“题勒方鬲，真乃居先”。魏晋之后的丰碑巨制多是楷书写成。气势磅礴的摩崖刻石，也多为楷书。泰山《经石峪金刚经》、邹县尖山“大空王佛”摩崖、颜真卿《大唐中兴颂》摩崖，这些遗迹的宏伟气势是用其他书体无法表现的。

有人说“楷如立”。立，应该是平稳安静的。而在各家的“立姿”中，却各有风韵。《宣示表》留下了汉魏人的朴厚；《洛



神賦十三行》流露出东晋人的风流；《杨大眼》展现了北方人的强悍；《瘞鹤铭》洋溢着六朝人的洒脱；见《九成宫》可以想象贞观之治；赏《中兴颂》可以聆听盛唐之音。这些书法史上的经典作品，有它们永恒的魅力，在中国文化史上有极崇高的地位。

楷书一直被作为书法入门的字体，是行书、草书的基础，然而又是最难写好的字体。有人认为写好楷书一个字，相当于