

第一讲 楷书

一、楷书之渊源

楷书又叫“真书”、“正书”，从隶书、章草演变而来，古时又叫“楷隶”或“今隶”。相传由东汉王次仲改隶法而为楷法。唐代天宝年间书法家蔡希综在《法书论》中说：“周宣王史籀作大篆，秦始皇程邈改为隶书，东汉上谷王次仲以隶书改为楷法，仲又以楷法变为八分，其后继迹者，伯喈得之极，无常成其业。”楷书虽创于汉末，但技法并不成熟，到三国时期，魏大臣钟繇才被后世推崇为第一个著名的楷书家。

楷书创始后，晋朝王羲之（字逸少）跟卫夫人学习楷书，并学习钟繇、张芝等书法，从而改进成为笔画清圆、结构端正的正楷字体，奠定了我国楷书的基础。钟繇所书的《宣示表》、王羲之所书的《乐毅论》，均为后世学楷之范本。

楷书盛行于魏晋南北朝，成熟于隋唐。隋《龙钟寺》碑及初唐四杰欧阳询、虞世南、诸遂良、薛稷的书法，既有南方书法的典雅秀美，又有北方书法的险劲庄重，将南北两派书法的特点融合于楷书法度之中，是为学楷之典范。唐朝是中国封建社会繁荣昌盛的时代，书法是社会政治经济文化发展的反映，因此，书法到唐朝也处于中兴时期。公元627年，在唐太宗李世民的提倡和影响下，从宫廷到社会，都摹仿王书。“二王”楷书就成为当时全国书法的正宗。

唐朝是楷书的全盛时期。唐代的书法成就与唐诗一样，异常光辉夺目。成熟的唐楷，风神各异，各自成家。大书法家之多，影响之深远，都是历史上少有的。初唐书法，继承了六朝以来多变而仪态美丽的特点。这时期的书法家各具才智，抒写性灵，言心达志。所以用笔结体、神理气味，各有特色。欧阳询的书法刚劲峻拔、笔画清朗爽劲，结体遒密严整，被誉为初唐楷书之冠。虞世南的书法字体峻整、笔力险劲、笔画圆润、结构疏朗。褚遂良的书法方圆兼备，笔画瘦劲，结构疏朗，婉媚秀美。

中唐经过贞观、开元八十多年的休养生息，民富国强，文化繁荣昌盛，进入了“稻米流脂粟米白，小邑犹藏万家室”的全盛时期。反映在书法上，则是用笔结体厚重健康而气势恢弘，呈现出“中唐书崇肥厚”的时代风貌。这时期的杰出书法家有颜真卿、李邕等。颜真卿尤为异军突起，一扫江左姿媚书风，破王体而立，创一种笔画肥厚，结构严整刚健的“颜体”，对后世有较大的影响。

晚唐书风力矫中唐肥厚，形多瘦硬。著名书法家有柳公权、孙过庭等。柳公权吸取欧、颜二体之优点，用笔方圆兼使，另成一种笔画清劲、结构疏朗的字体，称为“柳体”。

自唐至今，楷书并无多大的变化。值得一提的是元朝赵孟頫，他反复临摹《乐毅论》、《黄庭经》、《兰亭序》等贴，收效较大，所写楷书笔画清秀，结构端正，却有钟、王笔意，时称“赵体”。

辛亥革命以后，武进唐驼所书正楷闻名江浙。他的楷书笔画清秀，结构端正，堪称佳作。

楷书的渊源和发展，《书法精论》曾有比较精确的总结：“汉魏萌其芽，两晋树其干，六朝发其花，隋唐结其实，李唐以后，真书遂不复变，故

学真书必求之李唐以上。李唐以后，只可供观摩，不可代效法也。”

康有为在《广艺舟双楫》中说过：“真书之变，其在汉、魏间乎？汉以前无真书体。真书之传于今者，自吴碑之《葛府君》及元常（钟繇）《力命》、《戎辂》、《宣示》、《荐季直》诸贴始。至二王则变化殆尽，以迄今为止，遂为大法，莫或小易。”从书法的演变来看，楷书继隶书之方正、八分之遒逸、章草之简捷而自成一體。

二、楷书的特点

楷书，顾名思义，因其形体方正，笔画平直，为书法之楷模。楷书是用笔符合法度的老实书、规矩书，是千百年来直到今天汉字最通用的书体，是正、行、草书的基础。初学书法，应该从正楷开始。前人把楷书比作“立”，行书比作“走”，草书比作“奔”。人只有立稳了才能走，才能奔。练好了楷书，对写好行书、草书有很大的帮助。这是由实践反复验证并行之有效的正确途径。通过楷书练习，可以了解汉字结体的基本法则，掌握用笔基本技巧和方法。因此，初学者把楷书写好了，既符合应用的要求，又为将来进一步学习钻研和提高书法艺术奠定了良好的基础。

学好楷书，首先要掌握楷书的特点。古人论书说过，“字贵平正安稳”，“横则正，竖则直”；“作书的平正一路作基，则结体深稳，不至流于空滑”。

写好楷书有八点要求：横平竖直，点画呼应，结构紧密，重心稳正，比例恰当，大小本仿，笔顺不错，笔力劲健。

三、如何学习楷书

学习楷书是一个比较艰苦的实践过程，不能设想在一朝一夕就能学成。主要的方法是：摹、临、读、背。

1.摹：通行的方法有两种，一种是“描红”，一种是“写仿影”。描红就是将印刷出来的红字，用笔墨填满，这种方法只适应于初学毛笔的小学生。写仿影，就是用半透明的纸蒙在范本上，按照透现出来的字迹去摹写，一次摹不像，可用纸蒙在字贴上摹它十次八次，直到对点画有所领悟为止。这种方法易于学习范本上的笔画、结构形体，所以前人有“摹书易得其位置”的说法。

2.临：就是把碑帖放在桌子前面、坡着竖起，依照碑贴上的运笔、结构和笔意去看着临写。临写虽不能像摹书那样很快地得其形体位置，但易于得其笔法、章法和精神。同时，还可锻炼观察力，对下一步临写其他书体有很大的帮助。

古人十分重视临写。王羲之曾在《笔势论·十二章·序》中说：“始书之时，不可尽其形势。一遍正手脚，二遍少得形势，三遍微微似本，四遍加其遒润，五遍兼加抽拔。如果生涩，不可便休，两行三行，创临惟须滑健，不得计其遍数也。”这里阐明了一个道理，临帖要循序渐进，每一次或每一阶段的临写都要有所侧重，才能收到显著效果。

3.读：读就是读贴。读贴首先要从大处着眼，要看所临的碑帖大体结构是属于长形的、方形的还是扁形的；再从整体着眼，找出是用方笔、圆笔还是方圆兼用的用笔规律；然后再看它的笔画组成以及笔画之间所留的空白，

呈现什么姿态，是端庄宽舒还是宽舒中带有紧凑的；最后要仔细地观察每一笔的起笔、行笔和收笔的全过程。通过一系列的观察和分析，熟记每个字的字形、笔法和结构，边看可边书空练习，力求使自己写出的字同原贴中的相仿，以便临写得到较快的收获。

4.背：就是记忆。可以背中临、练中背，可以通背通记，也可以分页背分页记。记其内容，记其势态，记字的大小比列，记字与字、行与行的揖让关系等。这样，就可以胸有成竹地写着此画想到彼画，写完了上边的字便想到下边的字，为练习创造良好的条件。

归根到底，要多写多看，要经过一个“先与古人合，后与古人离”的发展过程，即俗话说的先入贴后出贴。在初学临摹阶段，首先要求学的像，经过模仿，做到形似，再从形似得到神似。“形”指的是字体的笔画结构，“神”指的是作品所表现的精神面貌，两者是相互联系的。只有精于一家，博采众长，才能逾越古人樊篱，形成自己独有的风格，写就一手好字。