

## 第六章 | 楷书的临摹

### 一、楷书概述

楷书又称正书、真书，古时称楷隶，又谓今隶。楷书大约产生于汉末魏初之际。从笔画的痕迹来看，是脱胎于隶书的方正、章草的简便，而改变了其间架结构，经历了汉代的酝酿，魏晋时代的创造，至隋唐趋于成熟。

楷书从字形大小上可分为大楷、中楷、小楷三种。从风格上分可分为两个系统：一是南北朝碑，其中以北魏的石刻书法最为著名，简称为“魏碑”。二是唐代的碑刻，又称为唐楷。唐楷在笔法上、结构上都达到了尽善尽美的高度，自此以后，大楷中楷几乎没有大家了。宋代的苏东坡，他的楷书在颜体的基础上加以变化，形成了自己的特点，但不是规范的楷书，而是带有行楷的味道。其传世的碑刻，多为翻刻本，不足取法。到了元代，赵孟頫的楷书才有了起色，为楷书四大家之一。小楷在楷书中比较特殊，小楷从三国时魏国的钟繇，及晋代的二王，直至唐、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、王体系小楷不同。

#### （一）魏 碑

魏碑是南北朝碑版的统称。因为楷书字体从隶书字体中脱化演变而来，历时较长，许多作品还带有篆隶书的笔意，与唐楷风格大异。其特点是：

##### 1. 品类繁多，风格多样

中国书法有三个石刻高潮，即东汉、南北朝、唐代。而存世作品以南北朝石刻为最，大概有四千种。

##### 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，这种天真野逸情调是唐楷碑刻中所不及的。

##### 3. 刀味石趣，率真野逸

魏碑与汉碑、唐楷不同之处是，魏碑中有不少作品刻刀粗劣，不像汉碑、唐楷那样讲究，但也无意之中增加了魏碑的率真野逸、粗犷奇矫的风致。

魏碑在清代中叶以前，很受冷落，自清代碑学兴起，才为书坛所重。

## (二) 唐 楷

在唐楷中，楷书碑版最多，其风格面貌与魏碑不同。从总的时代风貌来看，唐楷法度严谨，体势端庄，笔意精到，结字稳当，为后人树立起了楷书的典范和法则。可以说，楷书到了欧、褚、颜、柳手中，已经尽善尽美了。宋代人显然已经看到了这一点，所以别开生面，提出“尚意”的主张。如果借书法抒发灵性，行书就更为方便。“宋人尚意”，北宋四大家苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄无不以行书见长。从五代到南宋末年三百六十多年，楷书几乎无人能超过唐楷大家。

到了元代的赵孟頫、鲜于枢，衰落多时的楷书才又重整旗鼓。他们对挽救南宋以来率意作书，书道中断的危局，起了“中兴”的作用。特别是赵孟頫，博学多才，书画兼精。他上承二王传统，兼收唐宋名家之长，创造出了一种用笔简便、造型流利而气度雍容的“赵体”。赵体书法很优美，又容易入手，一下子就风靡书坛，至今也为许多人所喜爱。他的楷书与欧、颜、柳并称楷书四大家。

明清两代，楷书没有什么起色。“明人尚态”，追求形态之美，但缺乏质感和力度。没有鲜明的个性特点。“清人尚质”，从魏碑中寻找古朴自然的风趣，但成就在篆、隶方面。明清的科举对字体有明确的规定，致使千人一面，毫无生气的“馆阁体”泛滥成灾。这一历史时期也有直追二王和唐楷，力求有所创新的书家，如明之祝允明、文徵明、董其昌，清之刘墉、赵之谦等，但其成就与唐楷名家相比，就不在一个层面上了，相去甚远。

所以一般学楷书都从唐楷开始，但学习唐碑虽然规律性强一些，要摆脱其影响也很难，若要超越更难，这也许是赵孟頫直追二王的根本原因。唐代楷书大家有欧阳询、虞世南、褚遂良、颜真卿、柳公权诸家。其中欧阳询、褚遂良、颜真卿、柳公权四家影响力最深远。

唐楷大致可以分三个时期，初期楷书基本上沿袭了二王的书风，崇尚瘦硬之美，著名的书法家有：

虞世南，其楷书精美纯粹，圆润丰美，虽不外露锋芒而筋骨内涵，篆书的笔意十分浓重。《孔子庙堂碑》是其代表作。

欧阳询，其楷书以方笔见长，以骨力见胜，横画善用仰势，竖画善用背势，以矩矱森严，险劲刻厉而独创风格。其代表作有《九成宫醴泉铭》《皇甫君碑》《虞恭公碑》《化度寺碑》。

褚遂良的楷书貌似瘦硬，但瘦硬之中不乏清腴之气，且点画温润细腻，结字清远消散，笔意流动中有婀娜之态，又能微杂隶意，故显得清雅绝俗。流传碑刻有《雁塔圣教序》《房梁公碑》《孟法师碑》和《伊阙佛龕碑》。另与褚遂良接近的有魏栖梧《善才寺碑》、薛稷《信行禅师碑》。

欧、虞、褚、薛被称为“初唐四家”。从唐玄宗开元至肃宗末年，为盛唐时期楷书的中兴时期，当以颜真卿为代表。中唐时期的书家崇尚创新，以肥劲为美，时代风气使然。包括当时佛像的雕刻和人体的审美，都以丰腴为标准，颜真卿可以说是唐代最富有创新精神的书家。他的楷书汲取了汉隶中画平竖直的体势，又参以篆书的笔意，以古为新，以拙为巧，化裁出其丰腴雄伟、端庄、浑厚的独特风格。其楷书雍容宽绰，似肥而实劲，似浊而实清，似拙而实巧，似浓而实淡。点似坠石，画似夏云，钩似屈金，戈如发弩，纵横有象，低昂有态，堂堂正正，如大臣持笏严立于庙堂之上，有凛然不可侵犯之气，可谓唐代开宗立派之大家。其代表作有《多宝塔碑》《元次山碑》《麻姑仙坛记》《颜勤礼碑》《家庙碑》等。在盛唐还有一位以行楷见长的书法大家——李邕，其笔力雄健，体势欹侧，略带行意，墨渴笔劲，一点一画皆如抛砖落地，给人以奇伟倜傥的艺术感受。传世的碑刻有《岳麓寺碑》《云麾李思训碑》《云麾李秀碑》等。

第三时期是唐代宗至文宗的中唐时期，当以柳公权为代表。其楷书融合颜、欧之长。自创新意，迥媚清劲，以骨力见胜，其结体端严，笔力挺拔，清刚雅正，给人以一种完美的艺术感受。传世作品有《玄秘塔碑》《神策军碑》《金刚经》等。

唐人的楷书，从其用笔来看，或圆或方，或肥或瘦，风格各不相同；就结构而言，大致可分为“斜画紧结”和“平画宽结”；就风格而言，无不有端庄、匀称、协调、和谐之美，从而表现出唐代楷书的完美和成熟。这些著名的书法家无不以自己的个性融合于共性之中，于动态的相对平衡中建立起严格的法度，显得正而不板，瘦而不露骨，肥而有骨，清而不薄，从而臻达文质相偕，形神兼备，意法相参，理趣相生的境界，因此研究唐人的楷书法则至今仍有十分重要的现实意义。

### (三) 小 楷

小楷虽属楷书，但学习楷书一般从中楷入手，再学大楷，最后学小楷。可见学习小楷是最难的，其难在腕力的控制能力要强，字小能写出笔法笔势的变化，写出气势韵味来就很不容易。

## 二、楷书笔法

楷书的笔法，前人有“永字八法”，但并不包括所有点画，它介绍了“永”字八个笔画（是点画中比较重要的）的笔法，又形象化地各自赋以名称，它完全重视质量的要求，强调了笔力、笔势、笔意，同时也指出了“法”。即为“侧、勒、弩、趯（tì）、策、掠、啄、磔（zhé）”八字。八法要义如下：

（1）点为“侧”，取侧势，不可写正，否则不好看，称为“怪石”。

（2）横为“勒”，像勒马缰，不许滑过，称似“玉案”。

（3）直为“弩”，不宜矢直，直者无势，宜稍稍有弧意，才有挺劲，称似“铁柱”。

（4）钩为“趯（tì）”，环纽踢出，峻快似锥，称似“蟹爪”。

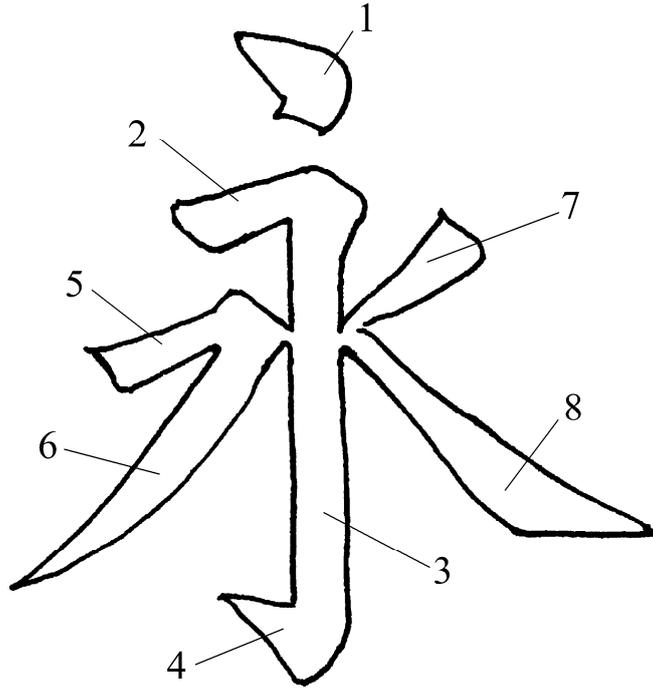
（5）挑为“策”，如鞭之策马，略上仰，势较轻，称似“虎牙”。

（6）撇为“掠”，如飞燕掠檐而下，左出而犀利，称似“犀角”。

（7）短撇为“啄”，称似“鸟啄”木，以轻劲为胜。

（8）捺为“磔（zhé）”，磔为裂之意，承上啄，折笔徐下，至势足，铺毫开撑（似用刀划开）而仰收，称似“金刀”。

其实“掠”与“啄”都是撇画一法，因而应标出转折的笔法，才成为“八法”。在此八种基本笔画的基础上，在钩画的基础上，应有横钩、戈钩、浮鹅钩、心钩之分。

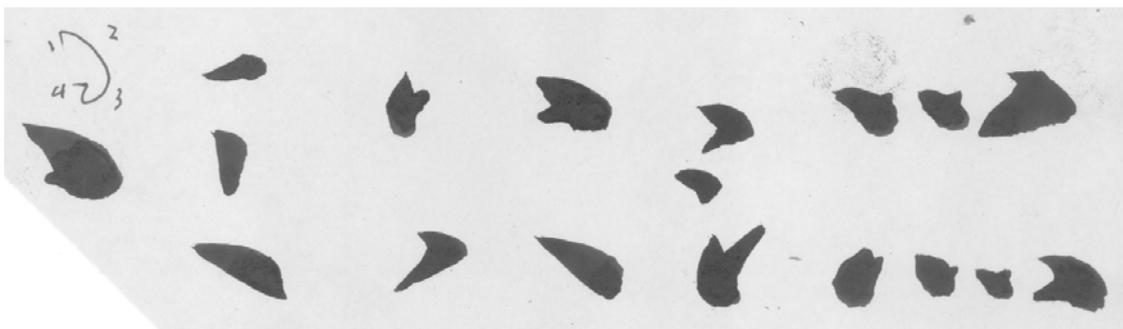


一般楷书的点画，归纳起来，有点、横、竖、撇、捺、挑、钩、转折八种。现将八种基本点画的写法简述如下。

### (一) 点

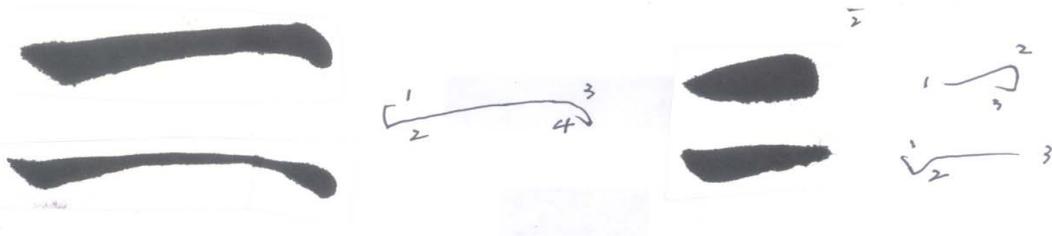
笔法要点：(1) 逆锋向上起笔；(2) 转锋向右下按；(3) 顿笔；(4) 向上收笔或向左下出锋收笔。一点可分为平点、竖点、捺点、挑点等，其笔法相近。

两点要相呼应；三点水，上、中、下三点要互相呼应，中点微小，偏左。横三点宜左右大一点。四点，左右两点大，且内倾，脉络相连。



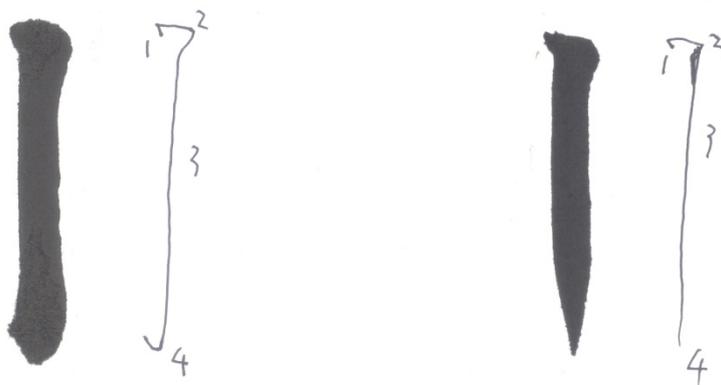
### (二) 横

笔法要点：(1) 逆锋向左下落笔；(2) 提笔向右运笔；(3) 向右下顿笔；(4) 向左上回锋收笔。横画变化少，其形态无非是平、斜、曲、粗、细，及起笔、收笔的方圆等变化。



### (三) 竖

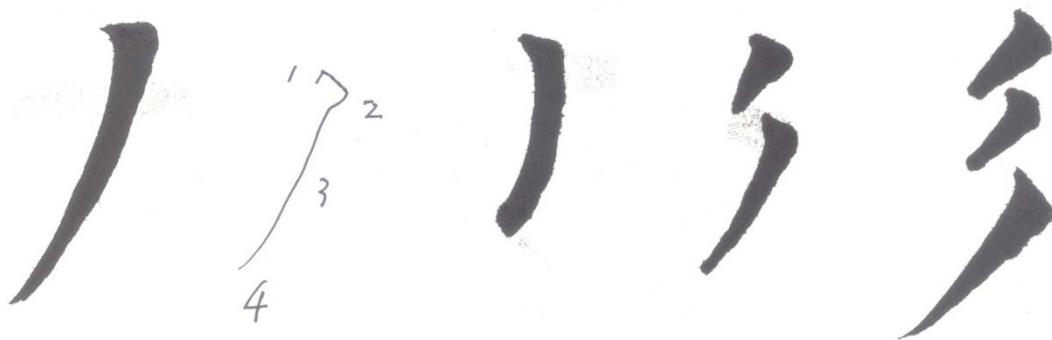
笔法要点：(1) 逆锋向左起笔；(2) 向右转笔，轻顿笔；(3) 提笔向下运笔；(4) 略顿笔向上回锋为“垂露”，不回锋向下慢慢提笔抢收笔，为“悬针”。



### (四) 撇

笔法要点：(1) 逆锋向左上起笔；(2) 转笔向右下，略顿笔；(3) 提笔向左下运笔；(4) 撇出成尖锋。回锋撇为回锋向左上收笔。

两三个撇画在一处时，要有参差变化。



### (五) 捺

笔法要点：(1) 逆锋向左上起笔；(2) 转锋向右下运笔，逐渐按笔；(3) 至此笔力加重，略顿笔；(4) 逐步提笔为尖。

捺画行笔较难，既要注意提按的节奏，又要求笔画的弯曲形态。



### (六) 挑

笔法要点：(1) 逆锋向左上起笔；(2) 折锋略顿；(3) 向上挑笔成尖锋。



### (七) 钩

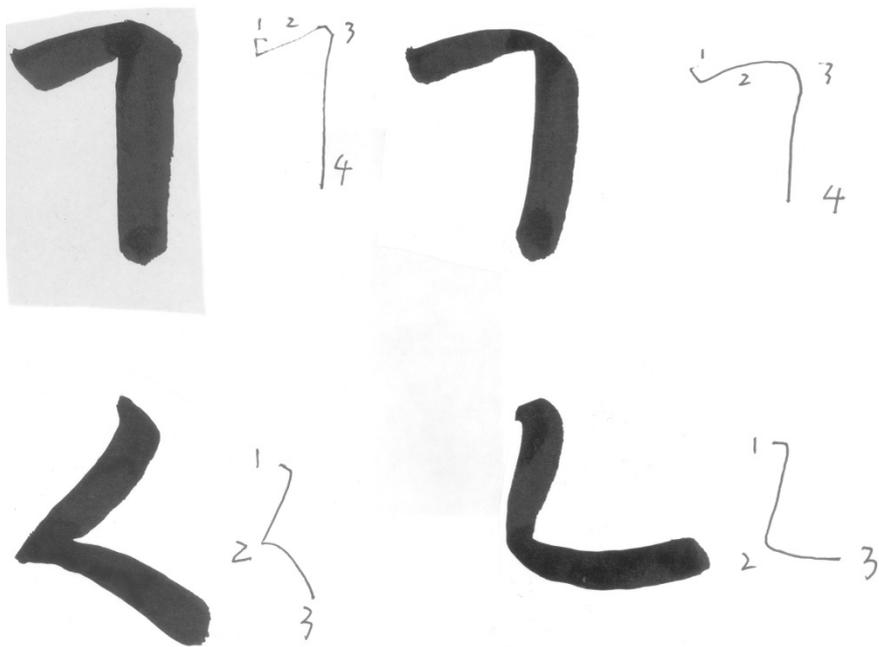
笔法要点：(1) 逆锋向左上起笔；(2) 转笔向右下、略顿笔；(3) 提笔向下；(4) 至钩趯 (tì) 处向左挫笔；(5) 锋顺势钩出。

戈钩要遒劲。浮鹅钩，须弯曲有味。



### (八) 折

笔法要点：(1) 逆锋向左下起笔；(2) 提笔向右运笔；(3) 顿笔扭锋，这既是横画的收笔，又是竖画的起笔；(4) 折锋直下运笔。



斜折，既似两画，又相连续。转折，为圆的弯曲。

楷书的八种点画，以钩、折、撇、捺较难，这是掌握楷书点画的关键，必须反复练习。

### 三、楷书结构

结构又称为间架、结字、布白。汉字是由基本笔画组成的。要使每个字写得正确美观，就必须按照一定的法则把笔画组织起来。赵孟頫论书有“学书有二：一曰笔法，二曰字形。笔法不精，虽善犹恶。字形不妙，虽熟犹生”。明李溥光在《八法解》中 also 说：“一字之法，贵在结构，结构有道，则字无不佳。”所以书法上有“结构者，谋略也”的说法。

汉字的基本形态是方块字，但一字有一字的特殊形态。因此每个字笔画的长短、粗细、方圆、曲直、俯仰、伸缩以及偏旁部首的大小、斜正、宽窄、高低的搭配等都在受着结构法则的规定之中。因此，历代书法家在研究笔法的同时也非常重视造型，即字结构。如隋代智果有《心成颂》，初唐有欧阳询《结字三十六法》，明代有李淳《大字结构八十四法》，清代有黄自元的《间架结构摘要九十二法》等，虽然有些讲得琐碎，也有些太绝对，但对我们学习和研究汉字结构规律还是有一定的参考价值。为了简化不必要的对字结构的层层分解，而忽视字结构的整体观感，所以我们可以从单体字和合体字两大方面来论述楷书的结构。把单体字称为单体结构，把合体字分为左右、左中右、上下、上中下、全包围、半包围结构等。

在书写以上各类型结构字的时候，须把握其总的原则：

第一，因字立行，体势自然。汉字众多，结体各异，然大小扁长或方圆都有一定之规，所以必须一一随其自然之结构，即有的字偏长、有的字偏短、有的字略大、有的字略小，不能像“美术字”那样强求一律，应任其自然。

第二，主次分明，协调匀称。汉字的独体字有主笔，其他结构的字，均有某一部分为主，其他部分为次。明确了字的主笔或主要部分，其他笔画或部分均须围绕它们来布局，主笔或主要部分占据主

导地位，其他笔画或部分，居于从属地位，使其主次分明。这样，在笔画和结构的处理上就要求做到：一要注意字的向背。“字有相向者，有向背者，各有体势，不可差错。”（欧阳询《结体三十六法》）“向者虽迎，而手足亦须回避；背者固扭，而脉络本自贯通。有相迎相送之情，无或反或背乖戾之失。”（李淳《大字结构八十四法》）二要知道避就。“避密就疏，避险就易，避远就近，欲其彼此映带得宜。”（欧阳询《结体三十六法》）三要注意凡点画左右上下应相生相让。点画简单之字，贵在笔笔相生，相生则气势紧凑而不涣散。笔画繁复之字，贵在笔笔相让，相让则气势舒朗，否则堆砌，堆砌就难以连贯。这样，在各笔画之间、各构件之间的布置上，才能既均衡匀称，又协调照应，方为尽美。

第三，重心稳定，参差变化。初学楷书，在字的结构的安排上，首先要力追平正，这个平正是指结构上的平稳、重心稳定，在这个基础上，再去追求结构的变化。在稳中求险、求奇、求变。正因如此，楷书中也形成了各式各样的流派与风格。

不同的书法家有不同的结构特点，这需要在临摹中去揣摩、体会。古人云“字无百日功”，是说字的结构是有规律可循的，只要抓住结构的基本原则，是在短期内达到预期的目的的，而笔法需要长时间的训练和在实践中不断提高，并从中领悟其要领，才能得以正确把握。

## 四、楷书章法

“写字有顺逆，有向背，有起伏，有轻重，有聚散，有刚柔，有燥湿，有疾徐，有疏密，有肥瘦，有浓淡，有连有断，有脱却，有承接，具此数者，方能成书”，这是前人对章法的一个基本要求。所谓“章法”，也就是如何“分行布白”，即对整篇书法的安排方法，故又叫“大章法”，是学书作书中的重要课题。“分行”，是指字数的多少与幅式的面积，先得筹划一下，分多少行来写，才安排得舒适好看。“布白”：一是对单字结构来讲是指如何处理点画的空隙；二是对整篇来讲，是指如何处理字与字之间、行与行之间的疏密远近的关系，即留些不写的余地。

影响一件书法作品的章法的主要因素有各字大小与墨色的轻重，以及单字如何连缀成行，行如何连缀合成篇。各字的大小与墨色对视觉的影响很大，但规律性比较明显，隐藏在深处的、不易察觉的是各字的连接（尤其是楷书），而字的大小与墨色的轻重在书写过程中如何被组织，仍然从属于字、行的连缀。

楷书的章法布局，一般来说有三种格式：一是横有列、纵有行的格式。字数多，内容丰富的大楷或中楷宜打方格子，小楷宜打扁格子，使其字距紧，行距宽；篆隶宜打长格子，使其字距远，行距紧。二是纵有行，横无列。这种格式比较适合于写小楷手卷，如颜真卿的小楷，字距和行距都紧，董其昌的小楷字距和行距都开远，黄道周的小楷字距紧，行距开。三是纵无行，横也无列，以白纸为天地，打破了行列的束缚，可以充分发挥书写者的表现力，如钟鼎铭文，如王献之的《洛神赋十三行帖》，如王铎的小楷题跋。

一件书法作品的章法一般由三个部分组成：一是正文，这是作品的主体部分，主要取决于这一部分，二是落款，三是钤印。

章法训练是一个比较漫长的过程，是对技法不断巩固和熟练的过程，所以，在开始对章法训练时，一般从整段碑帖中去临摹，学习模仿古人的章法形式，或从几个字即从集字创作来训练自己的章法意识。

在楷书的章法训练中一定要注意以下几点：

(1) 于参差错落中求齐平。对比统一是形式美的主要法则之一。写楷书不可大小一律，前后齐平，状如算子。在一行中，要注意字与字间的大小、长短、肥瘦、宽窄、欹正、疏密、虚实、曲直、轻重、快慢、开合、主次，以及墨色的浓淡、枯湿的变化。当然这种变化是有意中的无意，也是无意中的有意，要能如此，一是要技法纯熟，二是多读帖，多临碑帖，三是多实践。

(2) 行气贯注，精神团聚。章法是由局部的点画、结构、字与字、行与行所组成，也包括落款和钤印，它是一种综合性的效果，书写者在书写时一定要息心静气，不受周围环境的影响，一笔接一笔，一行接一行地写，虽然形不贯，而气要贯，这就是所谓“管束法”。通过笔势、笔意、行气的贯穿，可将局部的、零星的、分割的、大小不整齐的点画和结构贯穿成一个统一的整体。所以王世贞在《法书苑》中指出：“字体各有管束，一字管二字，二字管三字，如此管一行，一行管二行，二行管三行，如此管一纸。”字有管束，则血脉贯通，精神挽结，通篇能首尾照应，一气呵成。

(3) 书写笔调要一致。所谓笔调一致，一是指书写手法要一致，包括运笔的走势、取向，二是书体风格的一致，或方或圆，或肥或瘦，或拙或巧，或妍或质，或正或斜，把握基调，能寓多样与统一，穷变态于毫端。笔调的统一能在视觉上给人以一种整体和谐一致的美感。

## 五、赵孟頫楷书《胆巴碑》的临摹

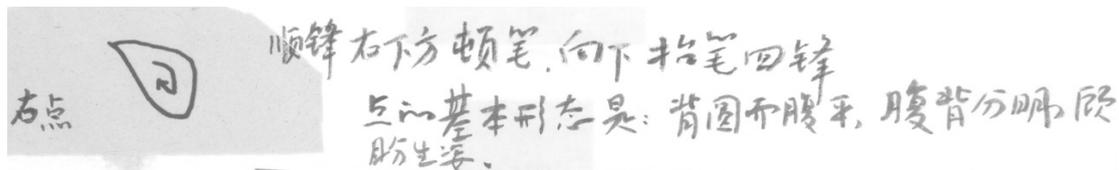
赵孟頫论书曰：“学书有二：其一曰笔法。笔法不精，虽善犹恶。其二曰字形。字形不妙，虽熟犹生。”（方鹏《昆山志》）赵孟頫要求笔法“精”，字形“妙”，他对每一个字的书写都可谓精心细意。郑杓《游鸿堂墨藪》云：“偶写一字不成，须于众碑中求之，不可轻易率然而作，赵子昂所谓要求古人佳样是也。”正因如此，赵字精严妥帖，达到了无懈可击的程度。

### （一）笔法特征

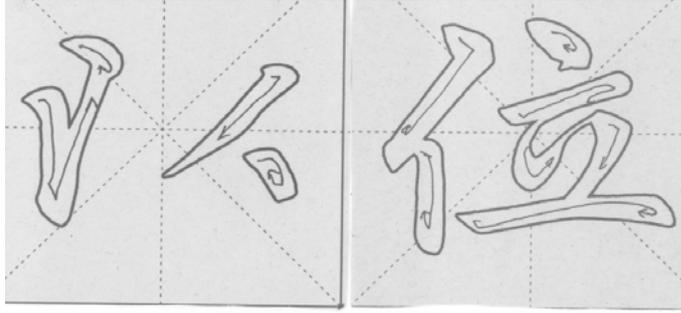
汉字在书写时，主要在于点画本身的形态与点画在不同位置上的不同变化而产生不同的笔墨情趣。因此掌握正确的用笔方法，准确地写出点画，同时领悟点画间的各种关系与变化是非常重要的。赵体的用笔与结体相对比较定型，不同时期所书相同的字几乎没有变化，可见他对用笔已经达到了坚固的程式化程度。

#### 1. 点

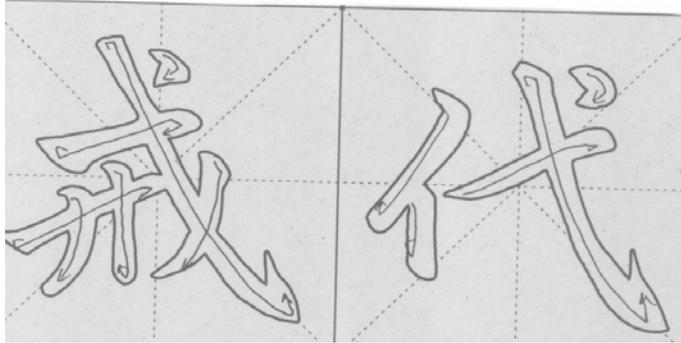
点在“永字八法”中，称为“侧”，说明凡是点总是侧形。



点是笔画的基础，书写时落笔轻，着纸重，向右下绕圈转动，从下腹轻快出锋。



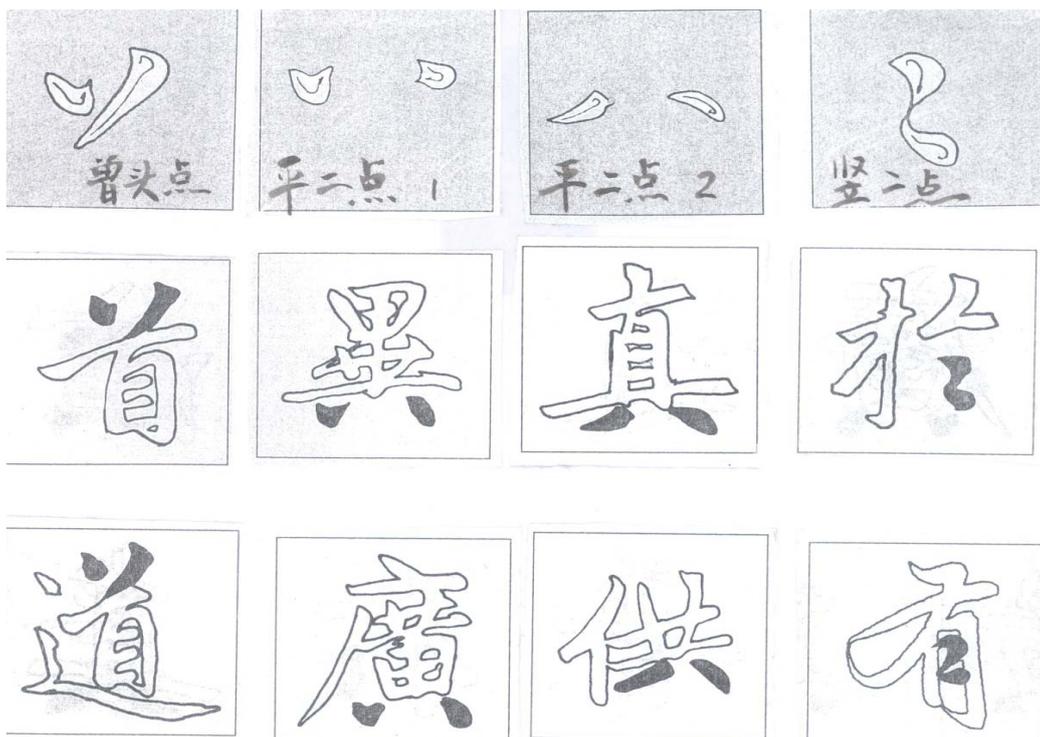
点的形态变化丰富，有侧点、直点、挑点、水旁点、上下点等。



点的形态变化之一：



点的形态变化之二：

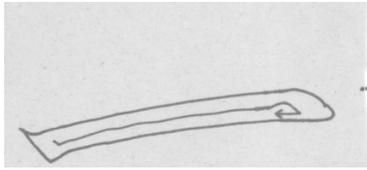


点的形态变化之三：



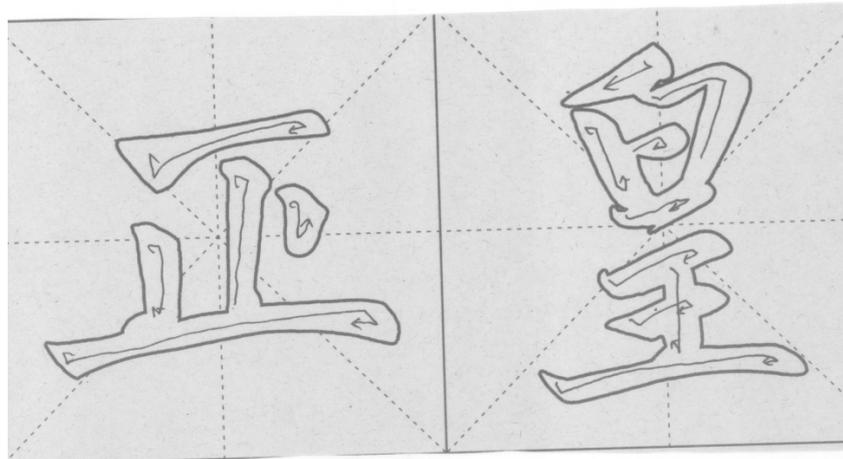
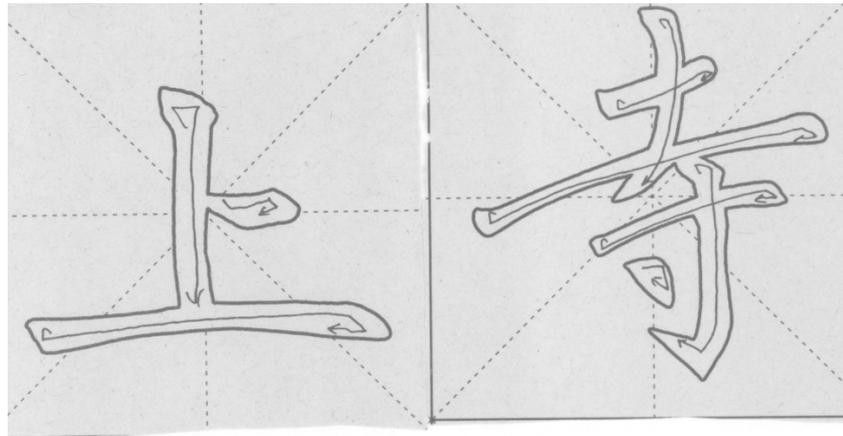
## 2. 横

横是组成汉字非常重要的笔画。在“永字八法”中，称为“勒”。

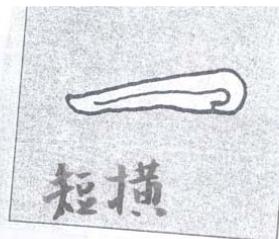
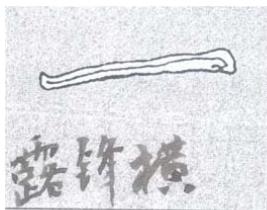


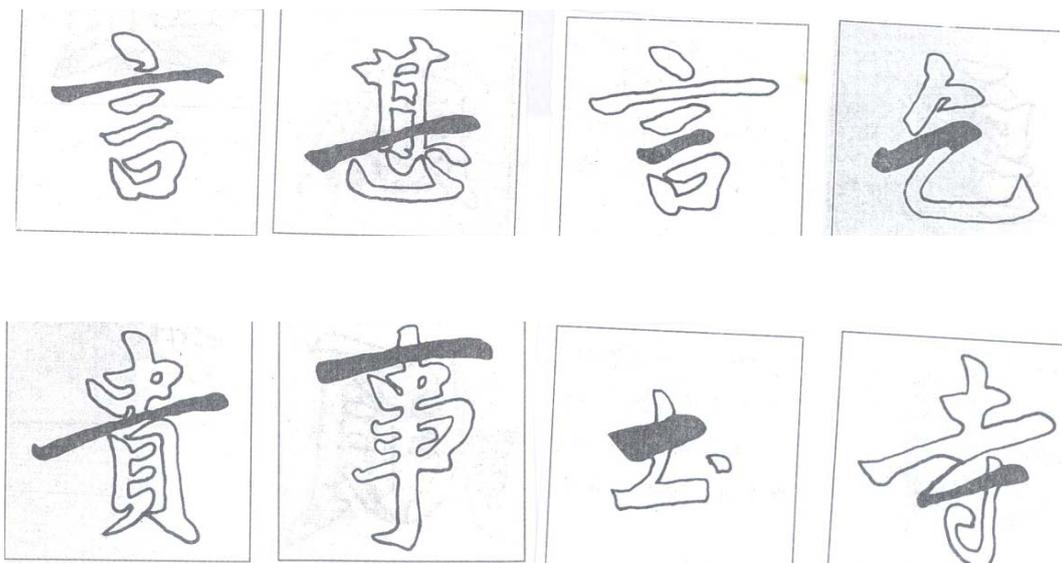
写法：逆锋下笔，折锋右行，顿笔回锋。

横在字中起横梁作用，是字的体骨。横的基本形态是：方头圆尾，中段略细而上边线平挺，下边线微弯。  
基本写法：直落笔，即从一短竖或斜竖起笔，逆起取势，随之提笔调锋，中锋行笔，最后回锋收笔。收笔时把笔锋向上微提，兜圈相顿，向左迅速回收。



横的形态变化：



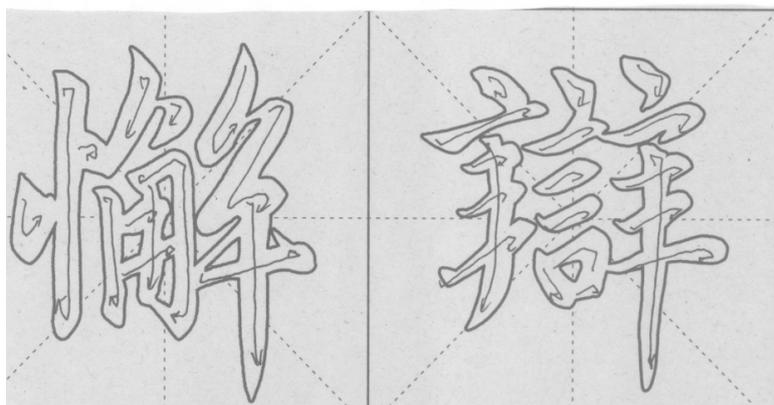
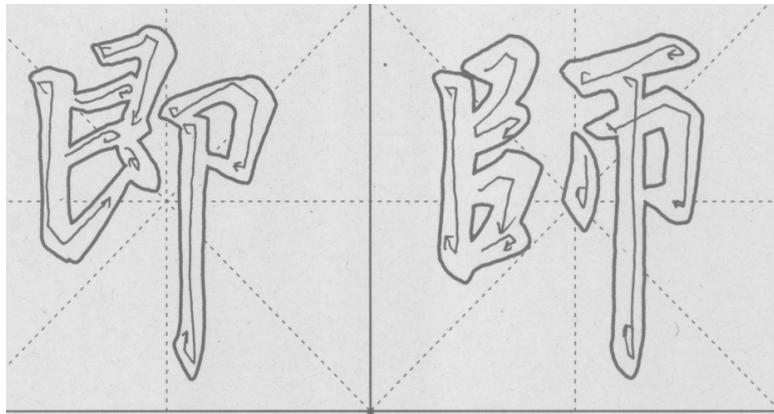


### 3. 竖

在“永字八法”中，称为“弩”，是支撑单字的重要部件。“弩”说明竖所表现出的弹性形态，具有弹性是竖的生命所在。

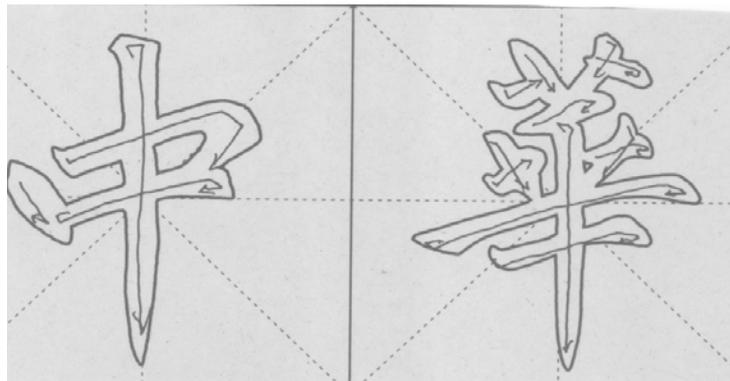


竖要疾笔劲挺，力贯始终。  
垂露竖：下笔要横落笔，随即微提，调整笔锋，由向右改为向下，即用中锋下行，至末端回锋，略沿左侧或右侧逆上收笔。





逆起横落  
笔,调锋  
取中锋  
下行,快  
下到底端  
时,渐渐  
抬笔出  
锋。

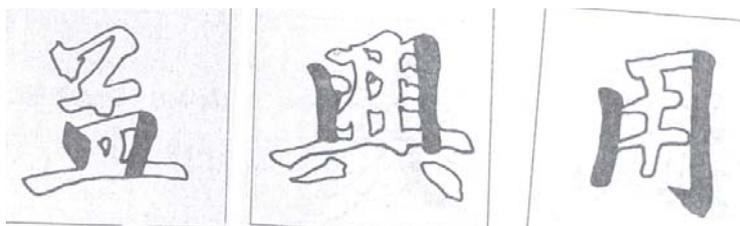
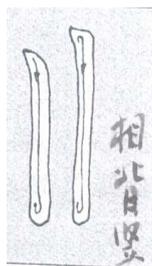


竖的形态变化之一：



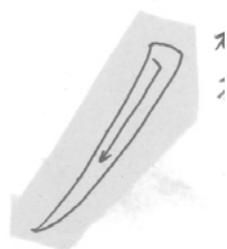
竖的形态变化之二：



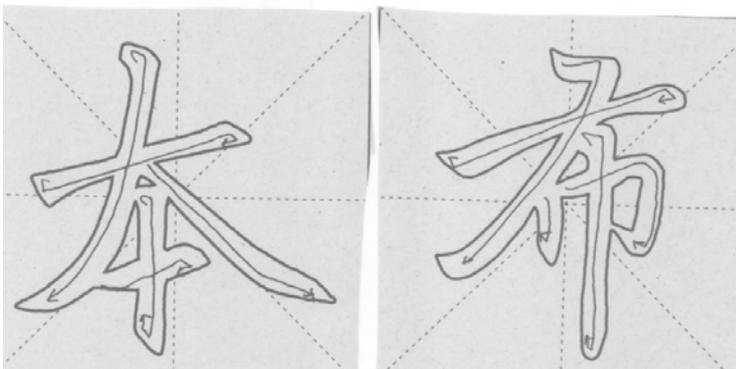
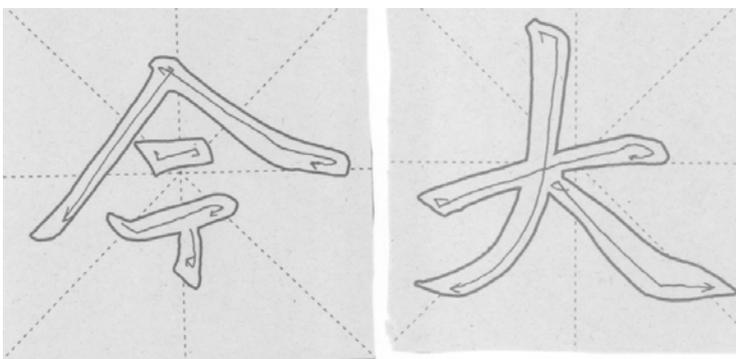


#### 4. 撇

在“永字八法”中称长撇为“掠”，短撇为“啄”。说明写撇时的行笔动作是轻快的。用笔迅捷、犀利，不可过于缓慢，缓则涩滞不通。



撇：撇与捺分布字的两翼，左右对称。要如鱼翼鸟翅，有翩自得之状。基本写法：逆锋横落笔，随之调整笔锋，沿中线向左下运行，到达撇端，出锋空收。



撇的形态变化：



## 5. 捺

捺在“永字八法”中称“磔”，用像分裂牲体一样充满力度来形容。古时也称捺为“波”，形容捺的行笔如同水波起伏连绵，一波三折。写捺时，波折写得好不好是关键。