【楷书歌及释义】

【楷书歌】

正楷制毕备，演化竟其功。形神任出入，厥德仍闲中。钟王质妍别，审美异推崇。
三表黄庭经，后嗣尊作宗。大令十三行，秀挺赛玉骢。魏碑与唐楷，书史两高峰。
魏碑竞朴拙，古趣堪寻踪。龙门二十品，面目各不同。方圆达极诣，郑羲张猛龙。
墓志佛造像，峻宕滋味浓。唐哲重法度，点划自从容。欧阳虞褚薛，四杰并称雄。
逸追倪宽赞，规随九成宫。鲁公势伟岸，浩气贯长虹。勤礼颜家庙，永葆不老松。
柳字贵劲利，勾挑如剑锋。神策玄秘塔，奇崛傲苍穹。宋贤求意适，真行浑相融。
元代赵鸥波，姿媚骨肉丰。奕奕有俊彩，远绍林下风。吴门小楷誉，文王立衡嵩。
清人颜为范，刘墉将钱沣。莫笑馆阁体，习尚尽牢笼。浸淫森严矩，落墨悉能工。
接唐兼蓄魏，血脉沛然充。渐及草隶篆，博取期贯通。经典皆先例，出处岂虑穷。
要在厚学养，下笔知始终。创新非易事，等闲莫自封。于今当盛世，拭目待横空。

【楷书歌释义】

正楷制毕备，演化竟其功。
形神任出入，厥德仍闲中。

书体演变到楷书是一个重大功绩，楷书在结体与用笔等方面已经完善，能够在书写中形神兼备的表达一种平正中庸的审美趣味。

厥[jué]：其。

竟：终了，完毕。《说文》：『乐曲尽为竟。』

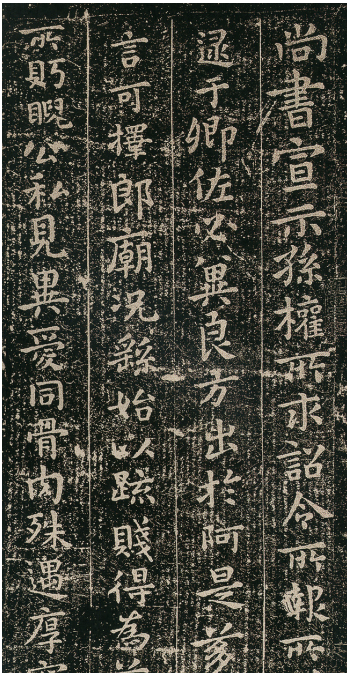
钟王质妍别，审美异推崇。
三表黄庭经，后嗣尊作宗。

从钟繇楷书作品《宣示表》《荐季直表》和《贺捷表》以及王羲之楷书作品《黄庭经》来看，钟繇楷书质朴而王羲之楷书妍美，后人虽然对两种审美风格各有偏好，但都以他们的楷法作为宗法的源头。

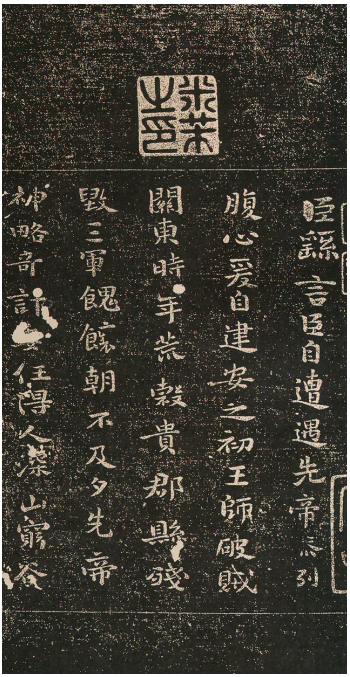
钟：钟繇（151—230），字元常，颍川长社（今河南许昌长葛）人，三国时期曹魏著名书法家、政治家。

王：王羲之（303—361），字逸少，东晋书法家，有『书圣』之称。原籍琅邪临沂（今属山东），生长于江苏无锡，后迁居山阴（今浙江绍兴）。

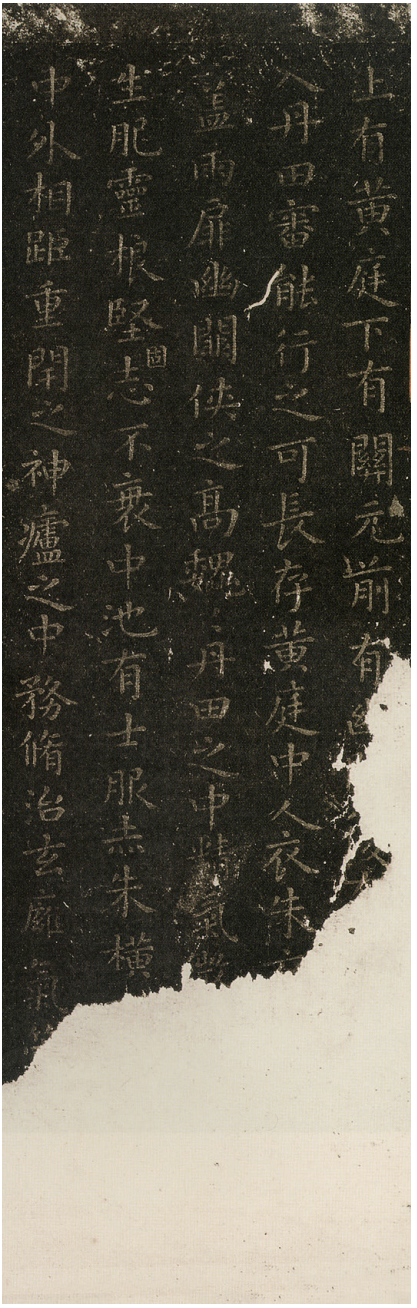
三表：钟繇三件楷书作品，即《宣示表》、



三国·魏·钟繇　楷书　宣示表



三国·魏·钟繇　楷书　荐季直表



东晋·王羲之　楷书　黄庭经

《荐季直表》和《贺捷表》。

黄庭经：王羲之楷书作品，《黄庭经》法度谨严，秀美俊逸。

大令十三行，秀挺赛玉骢。魏碑与唐楷，书史两高峰。

王献之的小楷残迹《玉版十三行》，隽秀挺拔，生气勃勃，如同身姿矫健的骏马。魏碑和唐楷是书法史上楷书的两座高峰。

大令：王献之，公元344年—386年，字子敬，小名官奴，官至中书令，人称『大令』，王羲之第七子，父子二人并称为『二王』。

十三行：即《玉版十三行》，是王献之小楷代表作，被誉为『小楷极则』。内容为曹植的《洛神赋》，仅残存十三行，后人刻在水苍石上，故称《玉版十三行》。

玉骢[cōng]：骢，青白色的马，此泛指骏马。

魏碑：我国南北朝时期（420—589）北朝刻

石文字的通称，魏碑上承汉隶传统，下启唐楷新风。

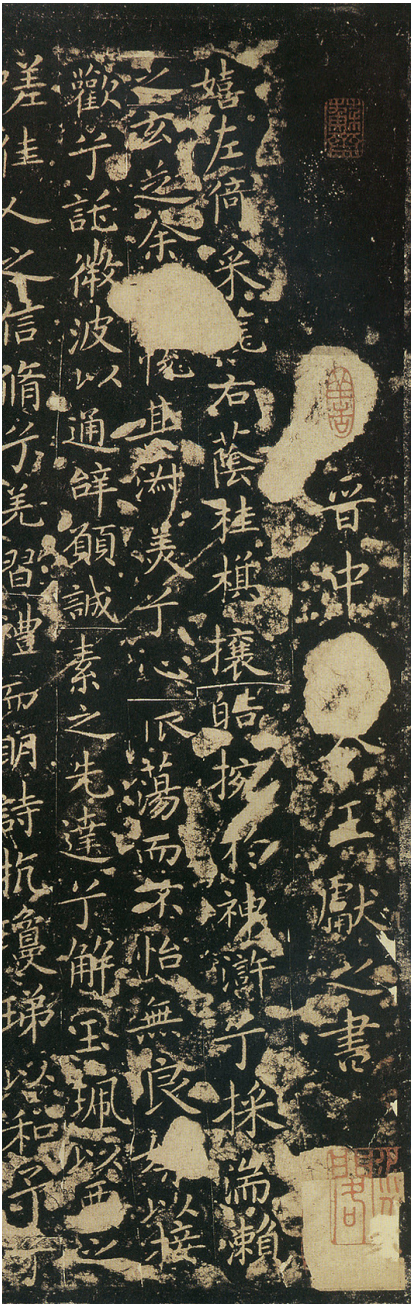
魏碑竞朴拙，古趣堪寻踪。
龙门二十品，面目各不同。

北魏时期为代表的魏碑楷书竞相彰显其朴拙风格，学习这些作品是步入楷书古朴趣味的门径。比如，洛阳《龙门二十品》在表现楷书奇崛古拙之趣上无一雷同。

龙门二十品：指洛阳龙门石窟造像中二十件精品。书风古拙、自然率真，为北魏造像刻字的代表作。

方圆达极诣，郑羲张猛龙。
墓志佛造像，峻宕滋味浓。

《郑文公碑》和《张猛龙碑》在用笔方圆上达到了极高的艺术造诣。墓志和佛教造像书法作品，峭拔洒脱，有回味悠长的艺术趣味。



东晋·王献之　玉版十三行

郑羲：北魏书家郑道昭的父亲，郑道昭为纪念其父所书刻的摩崖文字，称为《郑文公碑》，又名《郑羲碑》。

张猛龙：《张猛龙碑》，北魏正光三年（522）正月立。风格突出，被誉为『魏碑之王』。

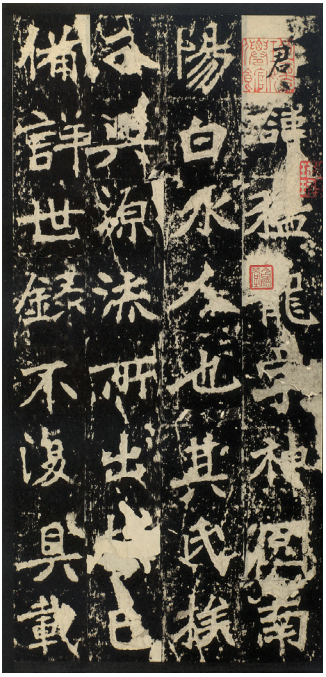
墓志：指墓志上的文字，是放在墓室里刻有死者生平事迹的石刻，分上下两层：上层为盖，下层为底，底刻志铭，志盖刻标题。

佛造像：指造像题记，南北朝雕凿佛像兴盛，同时刊刻文字进行记录。

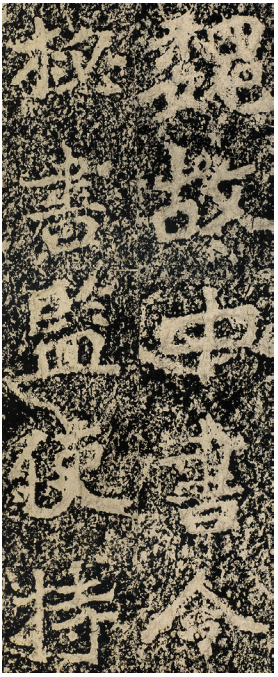
峻宕[jùn dàng]：峻，本义为高而陡峭，指字的体势峭拔宕，放荡，不受拘束。

唐哲重法度，点划自从容。
欧阳虞褚薛，四杰并称雄。

唐代的楷书大家注重法度，点画精致，举重若轻，其中欧阳询、虞世南、褚遂良和薛稷被誉为『初唐四家』，均以楷书见长，为楷书艺术树



北魏 • 张猛龙碑



北魏 • 郑文公下碑

北魏 • 始平公造像记

立了高峰。

欧阳虞褚薛：唐初楷书代表书法家，分别为欧阳询（557—641）、虞世南（558—638）、褚遂良（596—658）、薛稷（649—713），称『初唐四家』。

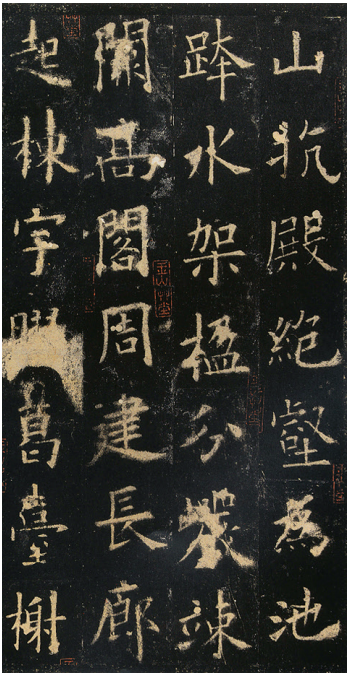
逸追倪宽赞，规随九成宫。
鲁公势伟岸，浩气贯长虹。

褚遂良《倪宽赞》和欧阳询《九成宫醴泉铭》，创造出楷书俊逸和严谨两种风格典范，而颜真卿的楷书营造了一种大气磅礴的豪迈气息，让人感受到一种如对至尊，凛然不可侵犯的浩然正气。

倪宽赞：《倪宽赞》，褚遂良楷书墨迹。倪[ní]，姓氏。

九成宫：《九成宫醴泉铭碑》，立于唐贞观六年（632），由魏征撰文，欧阳询书，记载唐太宗在九成宫避暑时发现泉水之事。

鲁公：颜真卿（709—785），生于京兆（今西安），历任吏部尚书、刑部尚书等要职，封鲁郡开国公，世称『颜鲁公』。



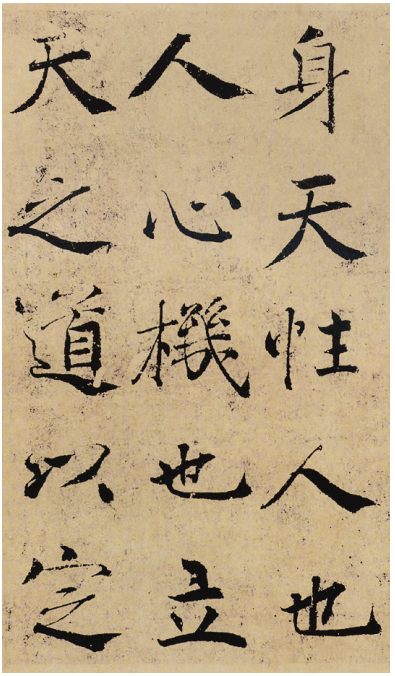
唐・欧阳询　九成宫醴泉铭碑

唐・虞世南　孔子庙堂碑

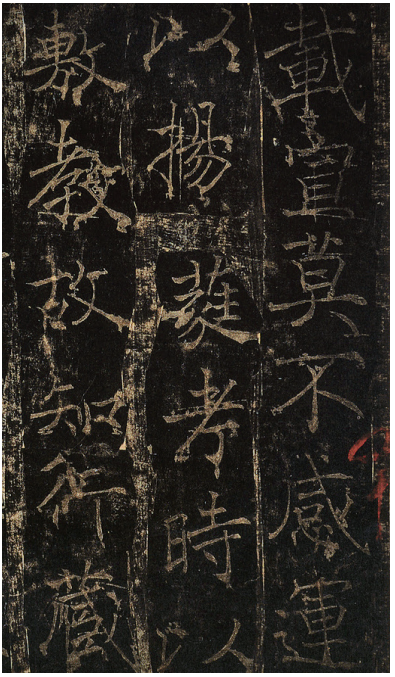
勤礼颜家庙，永葆不老松。
柳字贵劲利，勾挑如剑锋。

颜真卿的《颜勤礼碑》和《颜氏家庙碑》是永不褪色的杰出楷书代表作品。柳公权的楷书则是以劲健爽利为特征，钩挑笔画有剑刃般锋利。

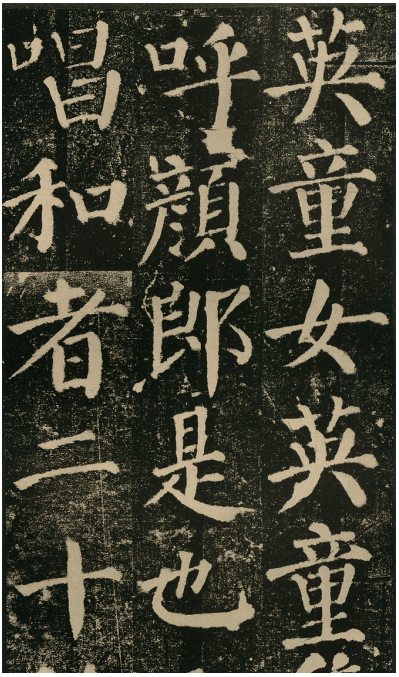
勤礼：《颜勤礼碑》，全称《秘书省著作郎夔州都督府长史上护军颜公神道碑》，颜勤礼为颜真卿曾祖父。颜真卿撰并书，大历十四年（779）刊立。



唐・褚遂良　大字阴符经



唐・薛稷　信行禅师碑



唐・颜真卿　勤礼碑

颜家庙：《颜氏家庙碑》，全称《唐故通议大夫行薛王友柱国赠秘书少监国子祭酒太子少保颜君碑铭》，是颜真卿为其父颜惟贞刊立。建中元年（780）六月，颜真卿撰文并书，李阳冰篆额。

葆[bǎo]：草木茂盛的样子；保持。

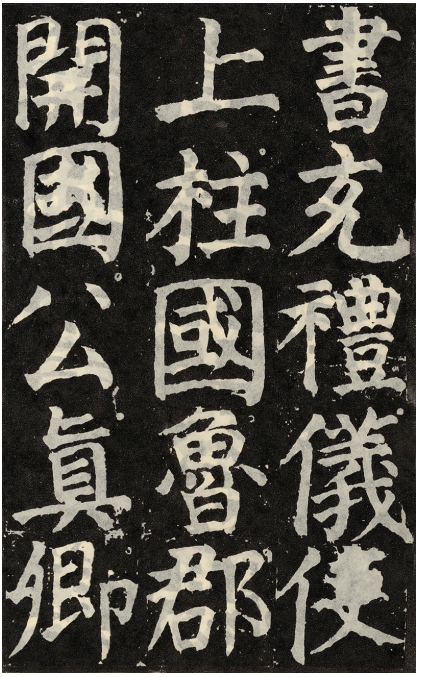
柳：柳公权（778—865），字诚悬，京兆华原（今陕西铜川市耀州区）人，唐代著名书法家、诗人。

神策玄秘塔，奇崛傲苍穹。
宋贤求意适，真行浑相融。

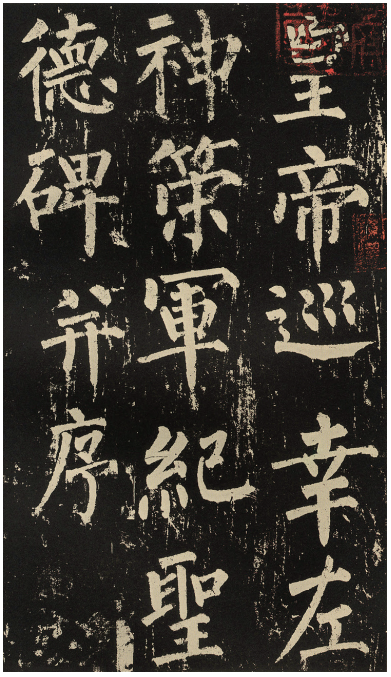
柳公权楷书《神策军碑》和《玄秘塔碑》，楷法严谨，独特不凡，在历代楷书作品中卓然特立。宋代书家在书写楷书时融入了行书笔意，追求意态上的洒脱韵致。

神策：《神策军碑》，是柳公权楷书的代表作，唐武宗会昌三年（843）立。

玄秘塔：《玄秘塔碑》，柳公权书并篆额，



唐・颜真卿　颜氏家庙碑



唐・柳公权　神策军碑

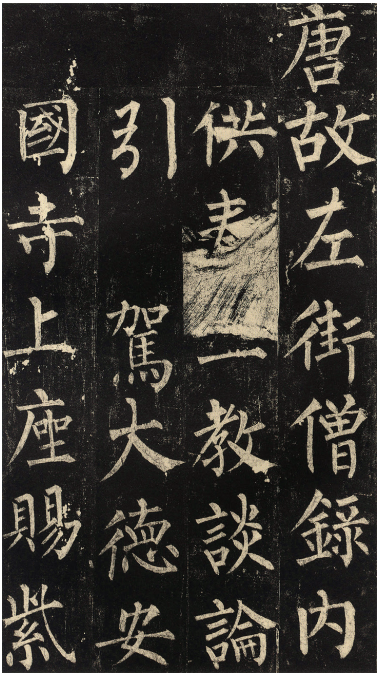
唐会昌元年（841）立。

奇崛[jué]：亦作奇倔。奇特，峻拔。

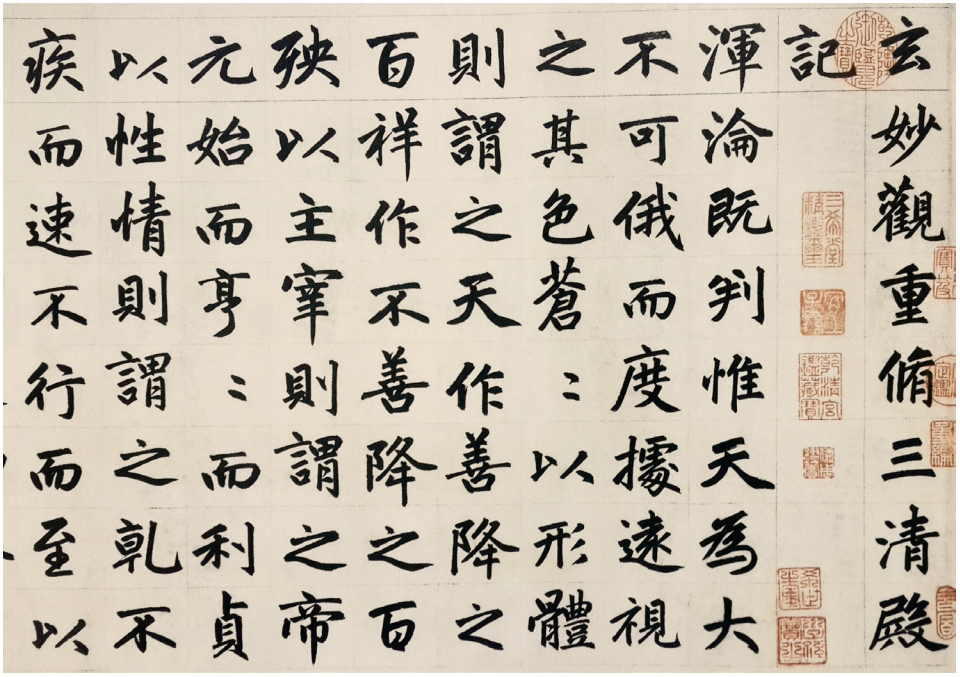
元代赵鸥波，姿媚骨肉丰。
奕奕有俊彩，远绍林下风。

元代赵孟頫楷书作品秀美典雅，骨肉丰润，神采焕发，继承了魏晋以来书法尚韵的艺术特征。

赵鸥波：赵孟頫（1254—1322），字子昂，号松雪道人、水精宫道人、鸥波，与颜真卿、柳公权、欧阳询并称为『楷书四大家』。



唐・柳公权　玄秘塔碑



元・赵孟頫　楷书　玄妙观重修三清殿记

奕奕[yì]：精神焕发貌，美好貌。

绍：继承；紧密连续。

林下风：闲雅飘逸的风采，喻赵体书法继承了魏晋以来尚韵的风范。宋苏轼《题王逸少帖》：『谢家夫人淡丰容，萧然自有林下风。』

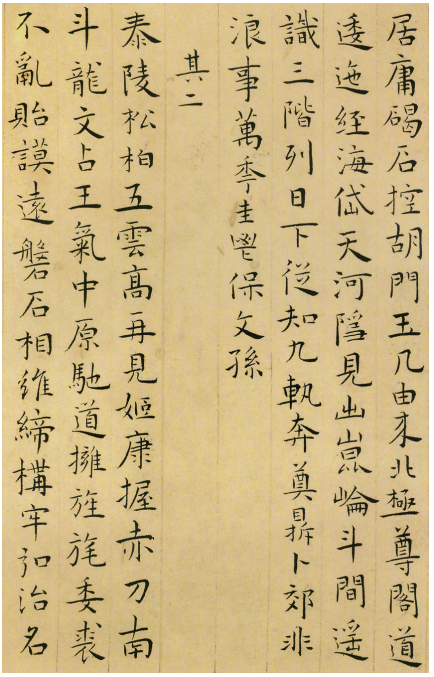
吴门小楷誉，文王立衡嵩。
清人颜为范，刘墉将钱沣。

吴门书家文徵明和王宠小楷作品在书法史上享有盛誉，如同五岳中的衡山、嵩山。至清代，颜真卿书法为书家取法，刘墉和钱沣是其中的杰出代表。

吴门：苏州一带历史上为春秋吴国故地。明代中期的苏州，祝允明、文徵明和王宠在书法方面功力深厚，个性鲜明，风格独特，史称『吴门三家』。

文王：即文徵明和王宠。文徵明（1470—1559），原名壁，字徵明。因先世衡山人，故

明 • 文徵明　小楷



明 • 王宠　小楷

号衡山居士，世称『文衡山』；王宠（1494—1533），中国明代书法家。字履仁、履吉，号雅宜山人，吴县（今属江苏苏州）人。

衡嵩：衡山，又名南岳、寿岳、南山，是五岳之一，位于衡阳市南岳区。嵩山，是五岳的中岳，在河南登封市西北。

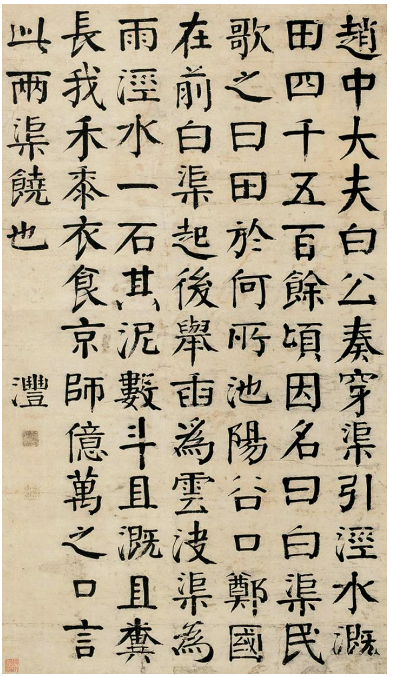
颜：颜真卿。

刘墉：（1719—1804），字崇如，号石庵、日观峰道人等。山东诸城人。清代著名书法家，『清四家』（翁、刘、成、铁）之一。

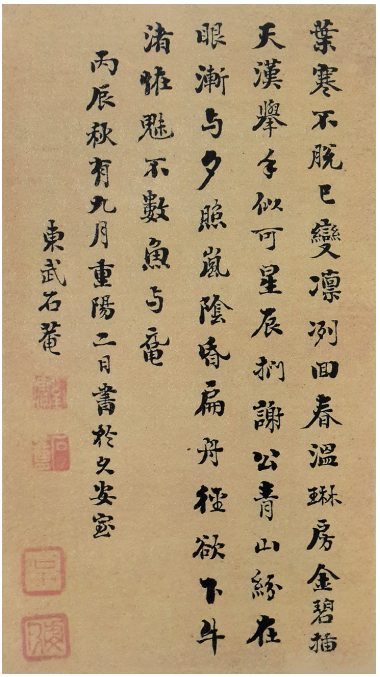
钱沣：（1740—1795），字东注，号南园，云南昆明人。专学颜真卿书法，得颜体神韵又有自己风貌。

莫笑馆阁体，习尚尽牢笼。
浸淫森严矩，落墨悉能工。

一般认为，清代的馆阁体束缚书写的艺术性，风格规矩板滞。但馆阁体法度谨严，下笔精准，



清·钱沣　楷书中堂



清·刘墉　小楷诗册

对技法的训练也有一定的积极意义。

馆阁体：明清时朝廷公文和科举的标准楷书书体，强调字形、大小、粗细的统一规范，字体乌黑、方正、光洁。

接唐兼蓄魏，血脉沛然充。
渐及草隶篆，博取期贯通。

楷书学习要从唐楷和魏碑中汲取营养，使字体血脉畅通。另外还要旁涉草书、隶书和篆书，各种书体兼容并蓄，以达到融汇贯通的境界。

经典皆先例，出处岂虑穷。
要在厚学养，下笔知始终。

历代先贤为我们留下了丰富的经典书作，让后学有足够的取法空间。所谓书法功夫在书外，只有重视学养积累才能下笔有由，心手双畅。

创新非易事，等闲莫自封。
于今当盛世，拭目待横空。

书法的创新不是一件容易的事，固执己见而自命不凡是要不得的。当今盛世，信息获取便利且条件优越，时代迫切呼唤经典大家的横空出世。

等闲：寻常，轻易。

自封：固步自封，固执己见，墨守成规。

正楷制畢備演化竟其功形
神任出入厥德仍閑中鍾王
質研別審美異推崇三表黃
庭經後副尊位宗大令十三
行秀挺賽王驄魏碑與唐楷

書史兩高峰魏碑竟樸拙古
趣堪尋踪龍門二十品面目
各不同方圓達極詣鄭義張
猛龍墓志佛造像峻宕滋味
濃唐指重法度點劃自從容

歐陽虞褚薛四傑竝稱雄遒
追倪寬賁規隨九成宮魯公
勢偉岸浩氣貫長虹勤禮顏
家廟永葆不老松柳字貴勁
利勻挑如劍鋒神策玄祕塔

楷书条屏　楷书歌　240cm×120cm×6　2015年

款识：二〇一四年，《四体书创作自述》出版，此书简要叙述了自己学习真、草、隶、篆诸种书体的初衷及过程。为便于阅读，每一部分的开始都介绍了该书体形成发展的历史。那时想，倘若用歌的方式来介绍既益于记忆，又容易引起兴趣，效果可能更佳。歌不易过长，尝试之后，决定每篇三百字。但寥寥三百字高度概括一种书体的演变，绝非易事。经历数月几易其稿，终于告竣，虽不尽人意，权作引玉之砖吧。乙未初，张海。

正楷制毕备，演化竟其功。形神任出入，厥德仍闲中。钟王质妍别，审美异

推崇三表黄庭經

後嗣尊作宗大令

十三行秀挺賽玉

驄魏碑與唐楷書

推崇。三表黄庭经，后嗣尊作宗。大令十三行，秀挺赛玉驄。魏碑与唐楷，书

史兩高峰。魏碑竞朴拙，古趣堪寻踪。龙门二十品，面目各不同。方圆达极

诣，郑羲张猛龙。墓志佛造像，峻宕滋味浓。唐哲重法度，点划自从容。欧阳

虞褚薛，四杰并称雄。逸追倪寛赞，规随九成宫。鲁公势伟岸，浩气贯长虹。

勤礼顔家庙，永葆不老松。柳字贵劲利，勾挑如剑锋。神策玄秘塔，奇崛傲

苍穹。宋贤求意适，真行浑相融。元代赵鸥波，姿媚骨肉丰。奕奕有俊彩，远

绍林下风。吴门小楷誉，文王立衡嵩。清人颜为范，刘墉将钱沣。莫笑馆阁

体，习尚尽牢笼。浸淫森严矩，落墨悉能工。接唐兼蓄魏，血脉沛然充。渐及

草隸篆博取期貫
通經典皆先例出
處豈慮窮要在厚
學養下筆知始終

草隸篆，博取期贯通。经典皆先例，出处岂虑穷。要在厚学养，下笔知始终。

创新非易事，等闲莫自封。于今当盛世，拭目待横空。