

九成宮醴泉銘
侍中鉅鹿郡
秘書監檢校

朱駿



山西出版傳媒集團
山西教育出版社



历代名碑法帖技法教程

欧阳询·九成宮醴泉銘

◎ 历代名碑法帖技法教程

欧阳询《九成宫醴泉铭》

OUYANGXUNJIUCHENGGONGLIQUANMING

米骏 

主 编：	米 骏		
编 委：	闫 军	李小卫	彭庆勇
	赵升利	淳 洁	杜思源
	钟 铭	米崇军	许诗琦

山西出版传媒集团 山西教育出版社

图书再版编目 (CIP) 数据

欧阳询《九成宫醴泉铭》 / 闫军等编. — 太原: 山西教育出版社, 2013. 6
历代名碑法帖技法教程 / 米骏主编
ISBN 978-7-5440-5910-7

I. ①欧… II. ①闫… III. ①楷书—书法—教材
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第069399号

历代名碑法帖技法教程·欧阳询《九成宫醴泉铭》

主编 米 骏

出版发行 山西出版传媒集团·山西教育出版社
(太原市水西门街馒头巷7号 电话: 0351-4035711 邮编: 030002)
编辑部 0351-4729697 4729742
发行热线 0351-4729801 0351-2024348 (传真)

出版策划 薛海斌
责任编辑 薛海斌
助理编辑 贺继云
复 审 邓吉忠
终 审 刘立平
装帧设计 亓 米
印装监制 贾永胜

印 装 晋中市万嘉兴印刷有限公司
开 本 889×1194 1/16
印 张 6
字 数 80千字
印 次 2013年6月第1版 2013年6月山西第1次印刷
印 数 1-10 000册
书 号 ISBN 978-7-5440-5910-7
定 价 14.80元

目 录	1
前 言	2
毛笔书法的学习方法和注意事项	3
学习方法	3
注意事项	4
毛笔书法的书写姿势和执笔方法	5
书写姿势	5
执笔方法	5
欧阳询和《九成宫醴泉铭》简介	7
欧阳询小传	7
《九成宫醴泉铭》简介	7
《九成宫醴泉铭》基本技法	9
基本笔画	9
偏旁部首	17
间架结构	33
《九成宫醴泉铭》集字临创	37
《九成宫醴泉铭》碑帖原文	47

目 录	1
前 言	2
毛笔书法的学习方法和注意事项	3
学习方法	3
注意事项	4
毛笔书法的书写姿势和执笔方法	5
书写姿势	5
执笔方法	5
欧阳询和《九成宫醴泉铭》简介	7
欧阳询小传	7
《九成宫醴泉铭》简介	7
《九成宫醴泉铭》基本技法	9
基本笔画	9
偏旁部首	17
间架结构	33
《九成宫醴泉铭》集字临创	37
《九成宫醴泉铭》碑帖原文	47

前言

书法艺术作为中国汉字独特的一种艺术形式，它是华夏民族智慧与创造力最集中的表现之一，是世界文化艺术宝库中的瑰宝，是中华文化的灿烂之花。它最典型地体现了东方艺术之美和东方文化的优秀，是我们民族永远值得自豪的艺术瑰宝。

为贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》精神，全面实施素质教育，继承与弘扬中华民族优秀传统文化，教育部提出了关于中小学开展书法教育的意见，明确要求广大学生要学习毛笔书法，临摹名碑法帖；大致了解书法历史和汉字字体源流；从书法作品的内涵、章法、结构、笔法等方面鉴赏历代名碑法帖，培养初步的书法欣赏能力，提高审美情趣。有鉴于此，我们特地编撰了这套《历代名碑法帖技法教程》。

《历代名碑法帖技法教程》精选了历代名碑法帖的代表作十二种，共包含了楷书、行书、隶书、草书四种书体，满足了各阶段学书者的不同需求。为了便于教学和自学，遵照由浅入深、通俗易懂的原则，对每种碑帖的用笔特点、结构特征进行了深入浅出的分析；对基本笔画、偏旁部首、间架结构均运用图例和文字讲解，使学书者有一个比较完整、循序渐进的学习过程。

书法作为一门独立的艺术，有自己的语言和表达方式，有其特定的结体和书写法则，是一二千年约定俗成的。如，历代碑帖，书法创作从右向左书写，字体均为繁体。根据其特点，《历代名碑法帖技法教程》也进行了相对应的编排方式，并对碑帖里的繁体字、异体字加注有简体字标示，以方便广大学生和读者能正确认读碑帖的内容，尽快掌握其碑帖的学习方法。

为了尽可能的再现历代名家的碑帖原貌，我们特地于西安碑林采集大量碑帖原拓，并翻阅大量资料并对这些碑帖残缺部分进行修补后编排在其后，以保证碑帖的原字清晰真实，供广大学生和读者临习。

《历代名碑法帖技法教程》是一套指导广大学生和读者自学的普及性读物，特别适合作为学习名家书法的入门教材。

毛笔书法的学习方法和注意事项

学习方法

书法，是一个学习过程，在这个学习过程中要练好字，必须具备切实可行的方法。方法是练字技巧问题，我们的老祖宗留传下来的宝贵经验，有不少至今还在沿用，最主要的途径就是“临摹”。初学者可先摹后临，有一定基础者可直接临写。要临摹，首先要解决临摹的范本，即“字帖”。再就是解决临摹的方法。

①字帖的选择

字帖是学书者的无声之师。练字必须照字帖上的范字练习，如果没有范本，只凭自己的想象去写，不可能有太大的进步。“取法乎上，仅得其中，取法乎中，仅得其下”，字帖的好坏将对学书者的练习及以后的发展有很大影响。选择字帖主要有两个原则：第一，学书的人首先要明白自己需要在哪些方面加强练习，然后量体裁衣，选择自己喜爱的字帖。只有自己喜欢，才会有热情去练习它。第二，要选择行家公认的优秀规范字帖，好的字帖不仅供我们临帖学习使用，更可以摆在案头时时观摩欣赏。

②练习的方法

古今学书练字的经验证明，“临摹”字帖是唯一途径，是最行之有效的办法。

摹，就是描，即可以在印好的红模字上描，也可用透明度好的薄纸蒙在帖上描。摹写的过程主要是让初学者通过比较准确地描画，熟悉字的结构形态和笔画变化，从而进一步向临写过渡。

临，即“临帖”，可以说是每个学书法的人都必须经过的历程，没有天生不临帖就会写好字的人。“临帖”是学书者从规矩入手，从古今优秀的书法范本入手，使初学者从传统中掌握前人的用笔和结体，使其有法度。“临帖”易得前人笔意。赵孟頫说：“临书在玩味古人法帖，悉知其用笔之意，乃为有益。”很多功成名就的书法家，虽然造诣卓深，但每日仍临池不辍。“临帖”是学书者进入书法艺术殿堂的最基本保证，是练字和从事书法创作的不二法门，谁也不可能另辟蹊径。

练字首先应该练好基本笔画，因为这些基本笔画都是组成字的零件，把零件练好了，才能自如地组合成字，也才能写好字。在写好笔画的基础上，要学写偏旁部首和整个字的形体。不管是摹写还是临写，都要不断地把字帖上的范字和自己写的字进行比较、对照，找出相同和不同之处。这三个阶段是互相依存，互相促进的。当找到不足之处时，笔画不好就练笔画，比例搭配不好就改正。当然，要想把字写好，还必须注意点画的线条要有劲、挺拔，形态要饱满、丰润，有些地方还应写出精神来。这是进一步的要求，不仅是书写技巧的提高，还应是境界的完美。

注意事项

一、首先树立写好字的信心，认真对待，持之以恒。学书的时候要心平气静，善始善终，不能心浮气躁，敷衍了事。一定要做到一笔不苟，每一笔都要写得实实在在。有人练字喜欢在结束前乱画一气，这种乱画是练字的大忌，会让练了半天，刚刚取得的进步化为乌有。能否持之以恒，是决定每个学书者能否成功的关键所在。如隋僧智永学书“退笔如冢”，“书圣”王羲之学书吃饭睡觉时都用指头比画等事例，充分说明不经过刻苦磨砺，是决不会有什么“妙手”和“神来之笔”的。

二、初学书法，要先“专”一，后博学。刚开始练字的人，先是选自己喜欢的字帖，集中精力，专心致志练下去，不可朝三暮四，随意更换字帖。这是因为每一本字帖都各有特点，自成体系，如果今天临这本，明天临那本，到头来哪一本也写不像。只有待一本字帖临像了，写熟了，掌握了基本技法，再换其他字帖，那就会得心应手，博采众长了。

三、临摹的初级阶段，必须以帖为主，克己入帖。尽量去掉自我理解的因素在笔下出现，做到熔“入”原帖，同时要分析能与碑帖象的因素，一个细节也不要放过。经这样训练以后，对原帖已了如指掌，然后可以以其一点作阐发，笔法、形态、神韵俱可，忽略其他各点，取我所用，进行有目的的临写，再融入自我的书风，此时帖为我所用，达到“出”帖为“我”的目的。

四、学书不是机械的重复，要用“心”去练，不能盲目地“抄”帖，用笔率意、不加分析、涂涂改改是练字的大忌，“抄”得越多，错得也越多，应学会“读帖”。古代人学习写字不都是依靠临摹，他们常常把古人的书法作品张挂在墙壁上，专心致志的观看它，看准了才下笔。欧阳询发现了晋代索靖写的碑，爱不忍离，索性坐下读碑三天。帖上汉字的读音我们都知道，无需再读。读什么？读字形，读结构，读笔画，分析揣摩字的笔画特点及笔画间的相互关系。读的帖越多，眼力就会越高，就知道了如何写才好，好在哪里。发现不了美，不知什么是美，就更谈不上创造美了。

五、在创作前要想好怎么去布局谋篇，做到“意在笔先”。临帖是进入创作的基础，创作是对临摹的突破。临帖要从所临字帖中汲取传统中的精华和营养，挖掘出精神的本质，既是对符合时代和个人气质的审美意蕴及形式的不断改造、融合，同时也是对不符合时代审美观念的内容的抛弃。通过对优秀的书法作品进行临摹，研究其规律，对各字之笔势的起、运、收和字体的结构有更深入的理解，让帖中的笔画、结体节度自己的心手。下笔做到胸有成竹，方可跨入书法艺术之门而进行创作。

毛笔书法的书写姿势和执笔方法

书写姿势

毛笔书写的姿势是多种多样的，采取什么姿势要根据作品的篇幅、形式、字的大小等因素来确定，不同的书写姿势会有不同的效果。正确的姿势，能使书写者身体平稳，挥写方便，发挥正常的水平。常用书写姿势一般包括坐姿和站姿两种。坐姿宜写中、小字或小幅作品；站姿宜写大字或大幅作品。

正确的坐姿，可以概括为八个字：头正、身直、臂开、足安。头正：头部要端正，略微低俯，眼睛看着桌面；身直：身体背部要挺直，前胸离桌沿有一横拳的距离；臂开：两只手臂自然张开，平扑在桌面上，胸前形成一个圆盘，右臂肘关节悬起，前小臂放平；足安：两只脚自然分开，与肩同宽，平踏在地面上，不前伸、不后缩。

站姿是为了悬腕运转灵活，同时由于居高临下，视角开阔，便于统观全局，掌握章法布白。站姿要头朝前，略俯向桌子，与纸面保持一定的距离；身体略向前躬，腰不能挺得太直，要做到自然不紧张，前胸与桌沿保持一定的距离；执笔的右手全部悬空，肘和腕都不能靠在桌子上，左手自然按在纸面上；两脚自然分开与肩同宽，右脚稍后，身体安稳。



(坐姿)



(站姿)

执笔方法

一、正确执笔是能否正确用笔的前提，也是能否把字写好的一个重要环节，因

此，它被历代书法家所重视。古人的执笔方法很多，如握管法、单钩法、双钩法、撮管法、捻管法、回腕法等等。这些方法各有短长，各具特点。但使用最广泛，也可以说普遍被人们接受的是“推、压、钩、挡、托”五指执笔法。推：大拇指从里向外用力顶住笔管；压：食指压在笔杆外侧，由外向内力向大拇指方向用力；钩：中指由笔管外侧向里钩，配合食指、大指在笔管的内外两侧同时内用力压紧；挡：无名指协助大拇指由笔管内侧向外挡；托：小指紧贴无名指，辅助大拇指从内下方托住笔管。这样，五个手指力量均匀地围住笔的三个侧面，使笔固定，指实掌虚。

（见图一）

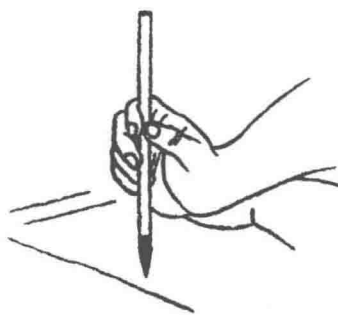
二、枕腕是执笔的手腕枕靠在桌面上或枕靠在左手背上书写的方法。用枕腕法书写毛笔字，因手腕靠在桌面上，手很平稳，适宜于写小楷或一寸见方的中楷。但也因手腕搁死了难于移动，如果再写大一些的字，就要用悬腕来书写。（见图二）

三、悬腕是执笔的手腕悬起，离开桌面，肘臂仍靠在桌上的书写方法。这种方法，手腕活动范围比枕腕法大一些，臂和肘关节还是靠在桌上，仍然比较平稳，可写二三寸大小的大楷字。（见图三）

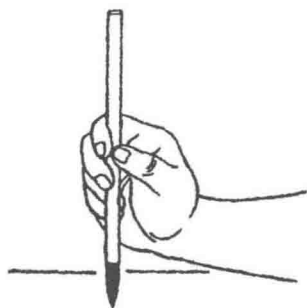
四、悬肘是执笔的手臂全部悬空来书写毛笔字的方法。这种方法因手臂不靠在桌上，没有一点妨碍，可以任意挥洒，不管写大字、小字都很适宜，是书法家普遍采用的方法。宋代的大书法家米芾，连写小楷字都用悬肘法来写，可见他功力有多深。当然初学者没有必要这样做。（见图四）



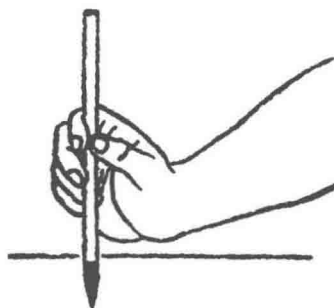
五指执笔法（图一）



枕腕（图二）



悬腕（图三）



悬肘（图四）

欧阳询和《九成宫醴泉铭》简介

欧阳询小传

欧阳询（557—641），唐代，汉族，字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人。隋朝时，欧阳询曾官至太常博士。因与李渊交好，在大唐盛世累迁银青光禄大夫、给事中、太子率更令、弘文馆学士，封渤海县男，也称“欧阳率更”。与同代另三位（虞世南、褚遂良、薛稷），并称初唐四大家。因其子欧阳通亦通书法，故其又称“大欧”。

欧阳询相貌虽很丑陋，但聪悟绝伦，读书能数行俱下，博览经史。史书记载，欧阳询书法初学王羲之，而险峻过之。传说欧阳询曾以重金购得王羲之教子习字用的《指归图》，日夜揣摩、刻苦钻研。还有一次他跟虞世南外出，途中见到晋代书法家索靖写的一块碑石，竟席地而坐，在碑旁细心观察描摹学习了三天，可见欧阳询对书法爱好之深。后来他又广泛地学习北朝的碑版石刻，同时吸取了当地一些书家的长处，再融入隶书笔意，自成一家。在隋代欧阳询的书法享有较高的声誉，到了唐代，年近古稀的欧阳询还在“宏文馆”教授书法。欧阳询八体兼妙，以楷书为最，骨气劲峭，法度谨严，于平正中见险绝，于规矩中见飘逸，笔画穿插，安排妥贴，后人称为“欧体”。由于他的楷书无论用笔、结构都有十分严格的程式，最便于初学。直到今天，欧体楷书仍是我们学习的楷模。其《九成宫醴泉铭》可谓欧体楷书的登峰造极之作；主要作品还有《化度寺邕禅师塔铭》、《虞恭公温彦博碑》、《皇甫诞碑》、《梦奠帖》等流传于世。

《九成宫醴泉铭》简介

《九成宫醴泉铭》由魏徵撰文，欧阳询书，原碑石在陕西麟游九成宫。记载唐太宗在九成宫避暑时发现泉水之事。此碑立于唐贞观六年（公元632年）。碑高2.7米，厚0.27米，上宽0.87米，下宽0.93米，全碑共二十四行，每行四十九字。今石尚存，但剝凿过多，已非原貌。传世最佳拓本是明代李琪旧藏宋拓本，今藏北京故宫博物院。碑身和碑首连成一体，碑首有六龙缠绕。正面隶书“九成宫醴泉铭”六个大字。碑座已经破损。

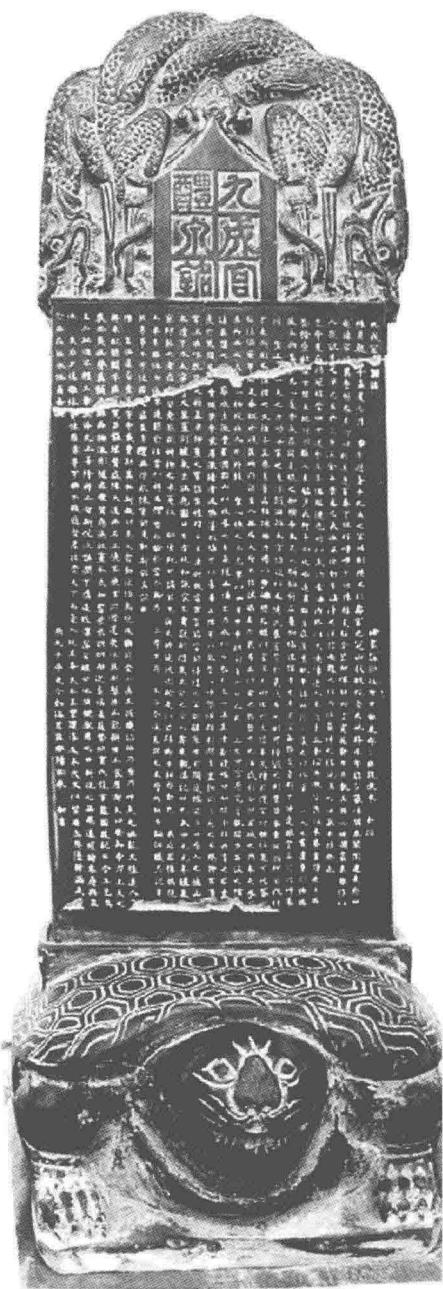
陕西省麟游县在西安西北160公里处，隋朝在这里修建了避暑离宫仁寿宫，唐朝改建为九成宫。当时长安城水源困乏，宫中用水全靠从河道里“以轮汲水上山”。公元632年，李世民在九成宫四城之阴散步时，发现有一块地皮比较湿润，用杖疏导便有水流出。于是掘地成井，命名为“醴泉”，意思是水跟美酒一样香甜。大家极为高兴，认为是祥瑞之兆。于是由魏征撰写铭文，欧阳询执笔写字，匠工刻于石上。魏徵铭文记述了九成宫建筑的宏伟，唐太宗功业的伟大，醴泉发现的

经过,以及它象征祥瑞的意义。特别的是,铭文后半部,它是魏征发挥的治国安邦的政治主张,至今犹有借鉴价值。“黄屋非贵,天下为忧”,“居高思坠,持满戒溢”的名句就出于此碑。

《九成宫醴泉铭》用笔均为方圆兼施,笔势劲险峭拔,刚健有力。方笔主要表现在横竖的起笔和点画的钩、挑、捺尾的方折用笔上。圆笔则表现在撇、捺等画的中锋行笔以及横竖的回锋收笔上。在点画的用笔方面,有些地方还保持着汉代隶书和北魏楷书的写法,如首点多用横画代替,宝盖头的左点常用短短的一竖,用短撇代替右上点,竖弯钩圆转斜挑含隶书写法,饱满稳健,都是欧体显著特征。一些通常本该写正写直的笔画,却写成了斜的,从中能看出欧阳询书法总有一些出人意料的奇巧笔墨。

《九成宫醴泉铭》结构布置精严,间架开阔,上承下覆,左揖右让,中宫收缩,外展逶迤,疏密聚散,局部险劲而整体端庄,无一处紊乱,无一笔松塌,有十分严格的程式。其字形窄长,端庄。竖画多与字心取相背之势,与颜体之外拓刚好相反,使字显得窄长;竖画上端尽力向上伸展,下端则尽力下伸,使字更见窄长;除长横、长撇、长捺及竖弯钩外,多数笔画力求收敛缩,使字看起来益见修长,骨气劲峭,于平正中见险绝。对某些重迭、并列结构的字,竭力追求细节的变化,避免雷同。有些笔画(如竖弯钩)由于采用了隶书的写法,使字规矩中见飘逸,古朴之气跃然字间,

《九成宫醴泉铭》整体碑文高华浑朴,法度森严,圆润中见秀劲,是欧阳询晚年的作品,最能代表他的书法水平。《宣和书谱》誉之为“翰墨之冠”,赵孟頫说:“清和秀健,古今一人”。明陈继儒曾评论说:“此帖如深山至人,瘦硬清寒,而神气充腴,能令王者屈膝,非他刻可方驾也。”明赵涵《石墨镌华》称此碑为“正书第一”。《九成宫醴泉铭》用笔慎重、严谨,没有过分的表现,享有“楷书之极则”的美誉,被历代书家奉为“欧体”的楷模。也就是说楷书研究的出发点、终点站,是历代学书者的楷模。



永

永

交

交



斜点：露锋左上起笔，向右下行笔，稍顿，左上回锋收笔。

官

官

家

家



竖点：逆锋起笔，向右稍顿向下行笔，末端回锋收笔，其头略平。

帝

帝

穿

穿



垂点：露锋起笔，向左下稍行即向左上顿笔回锋。

心

心

炎

炎



挑点：露锋起笔轻落，右下顿笔，回锋向右上轻挑，呈上仰之势。

武

武

我

我



撇点：逆锋起笔，稍顿后由重至轻向左下出锋，要短促有力。

食

食

不

不



长点：露锋起笔，向右下行笔，笔力由轻到重，末端顿笔回锋。是斜点的延伸。

士

士

更

更



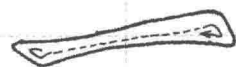
短横：逆锋起笔，向右行笔斜约5度左右，末端向右下稍顿回锋收笔。

下

下

上

上



长横：书写方式与短横相同，只是向右行笔距离较长些。

勃

勃

作

作



左尖横：露锋起笔轻落向右逐渐用力，末端顿笔回锋。

夏

夏

利

利



右尖横：逆锋起笔稍顿行笔由重渐轻，边行边提末端提笔出锋。

相

相

卑

卑



垂露竖：逆锋起笔，中锋行笔，至末尾处顿笔回锋，状似露珠下垂。

奉

奉

年

年



悬针竖：起笔同垂露竖，均匀用力下行，提笔出锋，锋尖似剑。

高

高

而

而



短竖：逆锋起笔，稳稳下行，收笔即止。不做悬针竖和垂露竖处理。

人

人

令

令



斜撇：逆锋起笔，由重至轻向左下行笔，行笔斜度要因字取势，末端出锋。

般

般

丘

丘



短撇：起笔逆入，顿后向左撇出，快速出锋，形体宜短、宜平。

月

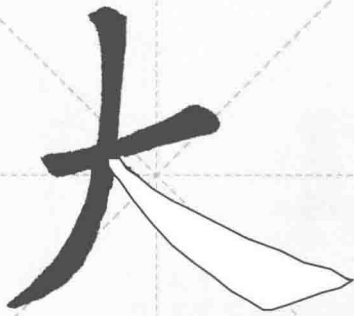
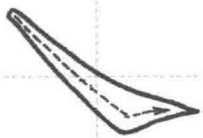
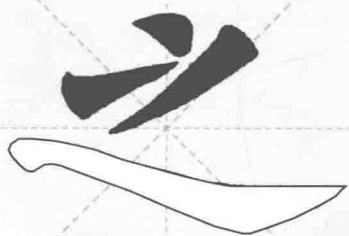
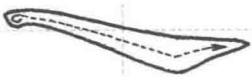
月

扶

扶



竖撇：起笔逆入后，由重到轻渐向左下行笔，末端提笔出锋，要力送笔端，直而不僵。

 大	 臭	 斜捺：左上轻落起笔，力量逐渐加大向右下行笔，顿后向右捺出，直至锋尖。
 延	 之	 平捺：其笔法同斜捺，角度较平，收势略有卷势之意。
 食	 懷	 反捺：露锋起笔，向右下逐渐用力，末端左上回锋收笔，是长点的延伸。
 坤	 地	 短挑：左下逆锋起笔，作一顿挫，使之成方头，然后迅速向右上挑出，其形状应短促有力。