



欧阳询

楷书速成

九十九天



浙江古籍出版社

侍中鉅鹿郡
魏徵奉

之憲遺
卿風沐

欧阳询

楷书速成九十天

江苏工业学院图书馆
藏书章

浙江古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

名家书法九十九天系列. 欧阳询/叶定莲编. —杭州:
浙江古籍出版社, 2003.7
ISBN 7-80518-789-4

I.名... II.叶... III.楷书—书法
IV.J292.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第012722号

欧阳询楷书速成九十九天

出版发行 浙江古籍出版社
(杭州体育场路347号)
责任编辑 朱艳萍
特约编辑 叶蓉蓉
编 写 叶定莲 沈乐平 季琳
经 销 浙江省新华书店
印 刷 杭州大众美术印刷厂
印 次 2003年7月第1版
2003年7月第1次印刷
印 张 6.75
开 本 787 × 1092 1/16
印 数 00001-10100
书 号 ISBN 7-80518-789-4/J·79
定 价 10.20元

如发现印装质量问题,影响阅读,请

目 录

第一天：文房四宝

第二天：执笔方法、书写姿势

第三天：欧体作品介绍

第四天：欧体书法特色

第五天：露锋、藏锋

第六天：中锋、侧锋

第七天：回锋、出锋

第八天：逆锋、顺锋

第九天：长横、短横、左尖横

第十天：右尖横、垂露竖、短竖、

第十一天：尖头竖、弧竖、斜点

第十二天：竖点、撇点、垂点

第十三天：直撇、弧撇、短撇

第十四天：提、斜捺、平捺

第十五天：反捺、横钩、竖钩

第十六天：卧钩、斜钩、竖弯钩

第十七天：弯钩、横折、横折钩

第十八天：左右结构

第十九天：上下结构

第二十天：左中右、上中下、全包围结构

第二十天：半包围结构

第二十二天：半包围、独体字结构

第二十三天：“人”头、“一”头

第二十四天：“宀”头、“心”底

第二十五天：“艹”头、“灬”底

第二十六天：“竹”头、“耂”头

第二十七天：“𠂇”头、“耂”头

第二十八天：“𠂇”头、“虎”头

第二十九天：“雨”头、“皿”底

第三十天：“丿”旁、“力”旁

第三十一天：“亻”旁、“山”旁

第三十二天：“冫”旁、“彳”旁

第三十三天：“口”旁、“亻”旁

第三十四天：“彳”旁、“彳”旁

第三十五天：左“冫”旁、右“冫”旁

第三十六天：“土”旁、“石”旁

第三十七天：“女”旁、“牛”旁

第三十八天：“木”旁、“日”旁

第三十九天：“彡”旁、“斗”旁

第四十天：“王”旁、“扌”旁

第四十一天：“立”旁、“殳”旁

第四十二天：“犭”旁、“攴”旁

第四十三天：“欠”旁、“衤”旁

第四十四天：“斤”旁、“足”旁

第四十五天：“衤”旁、“米”旁

第四十六天：“禾”旁、“讠”旁

第四十七天：“彡”旁、“页”旁

第四十八天：“豸”旁、“钅”旁

第四十九天：“矢”旁、“攴”旁

第五十天：“身”旁、“舟”旁

第五十一天：“马”旁、“隹”旁

第五十二天：“户”头、“月”旁

第五十三天：“贝”底、“辶”底

第五十四天：“厂”头、“广”头

- 第五十五天：“乚”头、“门”框 天六十三第
- 第五十六天：“口”框、“车”旁 天六十三第
- 第五十七天：“走”底、“广”头 天八十三第
- 第五十八天：“求实”、“寿乐”要点、作品 天八十四第
- 第五十九天：“同心”、“清若镜”要点、作品 天八十四第
- 第六十天：“高山流水”、“大公至正”要点、作品 天八十四第
- 第六十一天：“风、月、明、学、以、致、用”要点、作品 天八十四第
- 第六十二天：“有志者，事竟成”要点、作品 天八十四第
- 第六十三天：“读、书、破、万、卷、下、笔、如”要点 天八十四第
- 第六十四天：“神”要点、作品 天八十四第
- 第六十五天：“和、动、地、丽、日、照、中”要点 天八十四第
- 第六十六天：“华”要点、作品 天八十四第
- 第六十七天：“所、为、道、文、以”要点 天八十四第
- 第六十八天：“理”要点、作品 天八十四第
- 第六十九天：“相、与、际、只、在”要点 天八十四第
- 第七十天：“间”要点、作品 天八十四第
- 第七十一天：“淑、年、迩、安、远、肃、群、生、咸、遂”
要点 天八十四第
- 第七十二天：“灵、贶、毕、臻”要点、作品 天八十四第

第七十三天：“漠、沙、雪、燕、似”要点

第七十四天：“钩、何、当、金、络、脑、快、走、踏”要点

第七十五天：“秋”要点、作品

第七十六天：“林、暗、草、惊、将、弓”要点

第七十七天：“平、寻、白、羽、没、在、石、棱”要点

第七十八天：作品

第七十九天：“空、不、见、人、但、闻、语”要点

第八十天：“响、返、景、入、深、复、青”要点

第八十一天：“苔、上”要点、作品

第八十二天：“李、乘、舟、欲、行、忽”要点

第八十三天：“岸、歌、声、桃、花、潭”要点

第八十四天：“千、尺、及、汪、沦、送、我”要点

第八十五天：“情”要点、作品

第八十六天：“天、街、小、雨、润、酥、色”要点

第八十七天：“遥、看、近、却、无、最、是、一”要点

第八十八天：“春、好、处、绝、胜、烟、柳、满、皇”要点

第八十九天：“都”要点、作品

第九十天：“新、后、晚、来”要点

第九十一天：“松、泉”要点

第九十二天：“竹、喧、归、浣、女、莲、下、渔”要点

第九十三天：“随、意、芳、歇、王、孙、自、可、留”要点

第九十四天：作品

第九十五天：“国、破、河、城、木”要点

第九十六天：“感、时、溅、泪、恨、别、鸟”要点

第九十七天：“烽、火、连、三、家、抵”要点

第九十八天：“头、搔、更、短、浑、簪”要点

第九十九天：作品

第一天

课程内容：文房四宝的选择和使用。

“文房四宝”指笔、墨、纸、砚，是中国传统的四样重要的写字工具。下面我们分别介绍笔、墨、纸、砚的选择和使用方法。

1. 笔

毛笔笔头是用动物毛做成的，柔软而富有弹性，主要分为狼毫笔与羊毫笔两大类。选择毛笔时应注意“尖、圆、齐、健”四点：“尖”指笔锋尖锐；“圆”指笔头形状圆润、饱满；“健”指毛笔弹性好；“齐”指笔毫用水化开后，笔锋顶端的毛排列整齐。在使用毛笔时要注意保护，新笔须用冷水或温水泡开，使用后必须清洗，然后平放在桌上或笔尖朝下悬挂起来。

2. 墨

古人用墨锭研墨写字，而我们一般都用墨汁。墨锭主要分为油烟墨、松烟墨、漆烟墨三种；墨汁则有“一得阁”、“中华”、“曹素功”等品牌。用墨汁时必须注意每天使用新倒的，以免墨汁沉淀、发出臭味。

3. 纸

我们一般练习使用的纸是颜色发黄的元书纸，而在书写一些作品时则会使用比较高档的宣纸。宣纸根据渗墨与不渗墨分为“生宣”与“熟宣”两种。

4. 砚

古时候砚台用来磨墨，现在砚台一般用来贮存墨汁。中国最名贵的有四种砚台，分别是广东的“端砚”、安徽的“歙砚”、甘肃的“洮砚”，以及山东的“鲁砚”。平常使用的砚台最好每天清洗，以延长其使用寿命。

作业要求：根据本课所讲的“文房四宝”的选择方法，去书画商店购买笔、墨、纸、砚，化开毛笔，做好学习书法的准备。

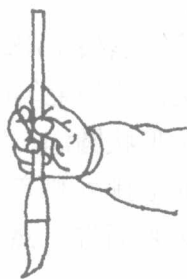
第二天

课程内容：执笔方法与书写姿势。

一、五指执笔法

古代的执笔方法有很多种，在这里我们介绍一种最常用、最科学的“五指执笔法”。“五指执笔法”是动用一只手的五个手指，一齐用力，使笔管前后左右四面受力均匀，写出端正漂亮的字。

1. 擗，用大拇指肚斜着向上紧贴笔杆，用力的方向是从内向外。
2. 押，用食指的第一指节钩住笔杆，用力方向是从外向内。
3. 钩，中指紧靠在食指下面，用第一指节钩住笔杆，用力方向是从外向内。
4. 格，无名指的指甲部位斜着向上，挡住笔杆，用力方向是从内向外。
5. 抵，让小指自然地跟在无名指的后面，帮助无名指用力向外顶，使笔杆保持垂直。



五指执笔法

二、坐姿

1. 手腕要悬空，最好肘关节也离开桌面。
2. 头部稍低，肩平，胸离开桌子，双脚平放。
3. 左手的肘和手掌平放在桌上，要撑开，并与右手保持基本对称。

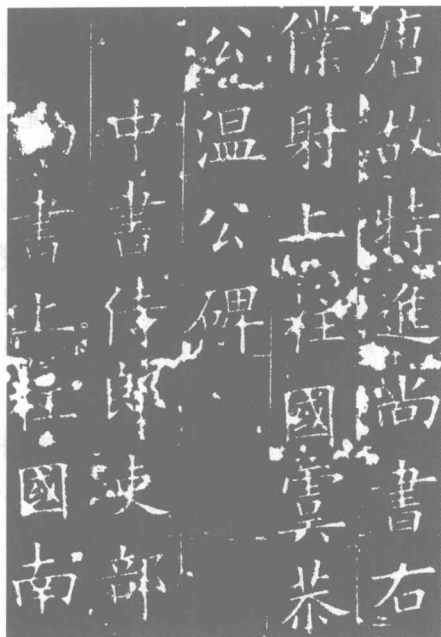
三、站姿

1. 肩和臂的移动要协调配合，不能僵硬。
2. 双脚微微分开，可以平行或一前一后，但腿不要随便摆动。
3. 腰是轴心，腰以上部位可以转动，字越大上身转动幅度就越大。
4. 左手支撑在桌面上。

作业要求：按照课程内容中所讲的原则，进行五指执笔法、坐姿、站姿的训练，对照镜子或让别人观看，检查姿势正确与否。

第三天

课程内容：欧阳询和他的楷书艺术。



欧阳询 《虞公恭碑》



欧阳询 《九成宫碑》

欧阳询(557—641)，字信本，潭州临湘(今湖南长沙)人，祖籍渤海千乘。十四岁时因父亲起兵反叛，全家遭到杀害，只有欧阳询因躲避而幸免于难，后由父亲的朋友江总收养。开皇九年(598)，欧阳询随养父江总入隋，客居长安，任太常博士，官七品，以善书而名。隋亡后，欧阳询又一次作为降臣并入于唐，曾任太子率更令、弘文馆学士等职，并担任《艺文类聚》的编纂工作。

作业要求：到书店中找到本课内容中所介绍的两种欧体字帖，观察欧体的风格特点，为学习欧体楷书做好准备工作。

第四天

课程内容：欧阳询的楷书艺术特色。

欧阳询书法初学王羲之，但比王字更险劲。欧字的形态端庄，整齐而不板滞，紧密刚劲而不局促。在结体上素以平正峭劲、严谨工整见长，平正中寓险劲。他的楷书虽然结体多向右扩展，但重心稳固，略有变化，没有散斜倾侧的感觉，充分显示出其结构外疏内密，字内点画行余舒展的特点。欧阳询综合了汉代隶书和魏晋楷书的特点后形成了自己的一种风格面貌，所以在欧体楷书中有很多笔划仍带有隶书的笔意。他的传世碑刻有《九成宫醴泉铭》、《皇甫诞碑》、《虞恭公碑》等。

本书之范字大都选用《九成宫醴泉铭》楷书。该碑为欧体楷书著名代表作，也是欧氏炉火纯青之作，是千余年来楷书法度之极致，对后世产生了深远的影响。其主要特点如下：

- ①结体方整，法度严谨，于清丽秀润中见险峻；
- ②兼有隶书北碑笔意。

在临习欧体书法中，我们应注意以下两点：

- ①在用笔上表现出隶书及北魏楷书的一些特点。
- ②“险劲”是欧体楷书最突出的风格，表现在字形长短、大小、欹侧不一、点画富有变化，但仍需把握住“沉稳”这一前提，才能形神兼得。

作业要求：按照本课程所讲的欧体楷书特色，对照欧体字帖仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第五天

课程内容：学习掌握露锋与藏锋的书写要领，书写范字。

露锋

露锋指的是笔锋外露的用笔，一般用于笔画的起笔处。用露锋写出来的笔画常是尖笔或方笔，显得锋芒毕露，神采飞扬。欧体经常用在点、捺以及撇中。

不 内

不 内

藏锋

藏锋的写法是让笔锋从笔画内部起笔，把笔锋藏起来。如果写横，先往左写；如果写竖，先往上写。用藏锋写出来的笔画显得浑厚。

大 生

大 生

- 作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。
2、在欧阳询的字帖中找出其他用露锋与藏锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第六天

课程内容：学习掌握中锋与侧锋的书写要领，书写范字。

中锋

中锋指笔杆垂直，使笔锋在笔画的中心线行走的方法。用中锋写出来的笔画，两边比较光滑，线条显得圆浑、饱满、有力。

水

乍

水

乍

侧锋

侧锋的写法是把笔锋偏向一边书写。写横画时直落笔，写竖画时横落笔，写钩时有一种刮擦感。写出来的笔画显得刚劲、果断。

光

人

光

人

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在欧阳询字帖中找出其他用中锋与侧锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第七天

课程内容：学习掌握回锋与出锋的书写要领，书写范字。

回锋

回锋指的是当一个笔画即将写完时，把笔锋往反方向回过去，使笔锋包含在笔画内部。这样写出来的笔画，末尾收笔的地方显得含蓄有力。

玄

申

玄

申

出锋

出锋的笔法常用在撇、捺和悬针竖上。它的写法比较简单，只要把笔锋在收笔时自然提起来就可以了。应注意收笔部分必须饱满有力。

未

之

未

之

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在欧阳询字帖中找出其他用回锋与出锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第八天

课程内容：学习掌握逆锋与顺锋的书写要领，书写范字。

逆锋

逆锋是指行笔过程中让笔锋有反方向的弹性。正确书写时会感到纸面有一股不让笔锋顺写过去的阻力，有时还可以听到笔锋与纸面的摩擦声。

也

心

也

心

顺锋

顺锋是指书写时借用笔锋的弹性顺着写过去。用顺锋写的笔画会显得流畅通顺。要注意必须在书写时借助笔锋自然的弹性，千万不可平拖，以免单薄无力。

月

分

月

分

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在欧阳询字帖中找出其他用逆锋与顺锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。