



欧阳询楷书

①

实用书法速成字帖

中国历代碑帖集句集联丛书

编者 孙云红
主编 田登岳

歐陽

實用書法速成字帖

實用書法速成字帖

中国历代碑帖集句集联丛书

实用书法速成字帖

欧阳询楷书（一）

主编 田登岳 编者 孙云红

陕西人民美术出版社

(陕)新登字 003 号

中国历代碑帖集句集联丛书

实用书法速成字帖

(一) 欧阳询楷书

西安人民美术出版社出版发行

中国历代碑帖集句集联丛书
实用书法速成字帖
欧阳询楷书

陕西人民美术出版社出版发行
(西安北大街 131 号)

新华书店经销 西安汉东彩印厂印刷
787×1092 毫米 1/16 开本 21 印张 63 千字
1999 年 8 月第 1 版 2001 年 3 月第 3 次印刷

ISBN7-5368-1197-7/J·1007

全套(共四册) 定价: 29.80 元

前言

实用书法速成字帖，是依据汉字结体规律、书写方法及实用要求，经过精心提炼和编排而成的一种科学、简便、易学、实用的字帖。

本帖所设计的习字格为“回字四角对折格”。这是在总结分析已有的正方格、田字格、九宫格、米字格、回宫格等基础上，参考了我国传统书写对联、横幅时的折纸方法，经过严密论证和实际应用后和大家见面的。

“回字四角对折格”的制作与使用十分方便，只需在写字前先将纸折成外正方格和内正方格，形同“回”字，然后将“回”字格对角折叠，中间形成X线即可。

这种习字格，集各种习字格之长，又避开各习字格之不足，无须用尺子划线，又可大小由之，便于安排笔画，易于结体，自然布局。能使学习者很快掌握汉字的结构规律和书写方法，是当前具有实用价值的习字方式。

本帖的内容，是以我国历代最有影响的书法家的代表作品为对象，按照实用要求选字集成文句和楹联。其主要作用是：提高学习者临摹碑帖的兴趣，引导学习者很快地跨入实用的门槛；以学用结合的方法，使学习者达到事半功倍的效果。

实用书法速成字帖，融汇笔法、结体、布局、实用为一体，具有理论指导与创作实践相结合的特点，是学习者通向书法艺术殿堂的捷径。

本书在编写过程中，承蒙西安联大师范学院教授、《书法教育报》总编李正峰先生的指点，他在百忙之中对本书作了详细的审阅，在此表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，其中不足之处，敬请专家和读者提出宝贵意见。

编者

1999年春，于古城西安

欧阳询简介

欧阳询（公元557年—641年）字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人。欧阳询身材矮小，其貌不扬，聪悟绝伦，博贯经史，学识渊博。学书能笃志专精，曾途见晋代索靖碑刻，竟留连三日，揣摹书中奥秘。早在隋代，他的书法就已很有名，“尺牋所传，人以为法”，曾经做过太常博士。到了唐朝，官至银青光禄大夫、太子率更令、弘文馆学士，封渤海县男。他与虞世南、褚遂良、薛稷并称为初唐四大书法家。

欧阳询的书法以二王为基础，继承北派魏碑传统。他能撷采百家，善学思变、刻意求新，故能将南朝风采、北派精粹熔为一炉，创出风貌独具的“欧体”来。他的书法被誉为“八体尽能，笔力劲险……飞白冠绝，峻于古人，有龙蛇战斗之象、云雾轻浓之势……森森焉若武库矛戟”（唐张怀瓘）。欧阳询的楷书，用笔精到，笔画方润，结构爽健，意态精密，腴润有致，纤浓得中，峻挺险峭，被历代学者所重，多奉为范本，对后世影响很大。

欧阳询尚有书法理论著作传世，给后人以极大的启示。《八诀》（一称八法）讲八种点画，文中“墨淡则伤神采，绝浓必滞锋毫”、“勿使伤于软弱，不须怒降为奇”等警句。《付善奴传授诀》是谈心得体会，有“最不可忙，忙则失势；次不可缓，缓则骨痴；又不可瘦，瘦当形枯；复不可肥，肥即质浊”等书学要诀。《用笔论》是述用笔之法，“刚则铁画，媚若银钩，壮则嘤吻而嶭嶭，丽则绮靡而清道。若枯松之卧高岭，类巨石之偃鸿沟，同鸾凤之鼓舞，等鸳鹭之沉浮。仿佛兮若神仙来往，宛转兮似兽伏龙游”句句精彩，为论书名篇。

陕西出版集团·陕西出版

ISBN 7-308-1197-1

全套（共四册）

29.80元

《九成宫醴泉铭》简介

《九成宫醴泉铭》刻于632年（唐太宗贞观六年），魏征撰，欧阳询书。正书。二十四行，行四十九字。额阳文篆书“九成宫醴泉铭”六字。据王昶《金石萃编》：“碑高七尺四寸，宽三尺六寸。”至今还保存在九成宫的遗址——陕西省宝鸡市麟游县。传世宋拓尚多，以明附马都尉李祺旧藏北宋拓本为最佳，今在北京故宫博物院，文物出版社有影印本。此帖字字清晰，神气完足，损字最少，弥足珍贵。

此碑是欧阳询晚年精心之作，千余年来，盛誉不衰，被称为“楷书极则”、“三绝古碑”，历来公推为学书之正途，初学之典范。

此碑还有一个极为重要的特点，便是法兼南北，融为一体。既有南朝之清雅秀丽，又有北碑之道劲雄强。刚柔相济，达到了十分完美的程度。

此碑声名早著，但捶拓过多，损坏严重。宋以后又经开凿，点画加肥，颇多失真，已非本来面目，学者当选宋拓本为佳。

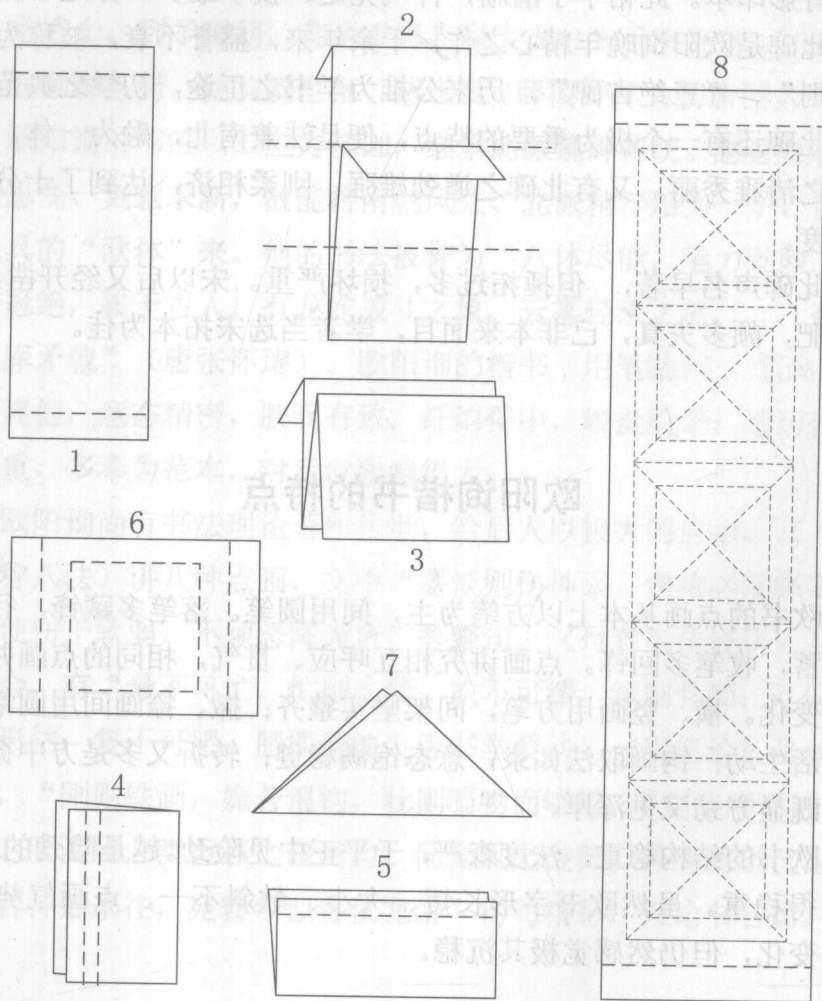
欧阳询楷书的特点

欧书的点画基本上以方笔为主，间用圆笔。落笔多藏锋，行笔雄健含蓄，收笔多回锋。点画讲究相互呼应、贯气，相同的点画并列便讲求变化。横、竖画用方笔，间架坚实整齐；撇、捺画间用圆笔，笔势灵活生动；钩画取法如隶，意态饱满稳健；转折又多是方中微带圆势，既显方劲又见浑厚。

欧书的结构稳重，法度森严，于平正中见险劲。越是险劲的字，越是显得稳重。虽然欧书字形长短、大小、欹斜不一，点画气势开张，极尽变化，但仍然感觉极其沉稳。

“回字四角对折格”折纸方法示意图

1. 沿虚线折出对称天地。
2. 句子或对联的字为单数时，先留出一个字的距离后对折，再沿虚线反复折叠；句子或对联的字为偶数时，不需留出距离。
3. 折成几个相同的方块形。
4. 竖着对折后，再沿虚线折叠，注意对折线不要压实。
5. 横着对折后，再沿虚线折叠，注意对折线不要压实。
6. 打开后即成回字格。
7. 把回字格两角对折。
8. 展开整条纸后即为所需格式。



欧阳询楷书集句集联

(第一册)

目 录

天下为公.....1~2

乐在其中.....3~4

光明正大.....5~6

万事大吉.....7~8

无忧者寿.....9~10

大有作为.....11~12

明月清风.....13~14

物华天宝.....15~16

文以载德.....17~18

寿山福海.....19~20

福如东海.....21~22

心诚则灵.....23~24

事在人为.....25~26

知足常乐.....27~28

持满戒溢.....29~30

居高思坠.....31~32

从善如流.....33~34

饮水思源.....35~36

风和日丽.....37~38

万物皆灵.....39~40

实事求是.....41~42

勤俭持家.....43~44

文武盛地.....45~46

和气致祥.....47~48

物泰人和.....49~50

冰清玉洁.....51~52

龙凤呈祥.....53~54

蹈海壮怀.....55~56

推陈出新.....57~58

仁寿延年.....59~60

穷则思变.....61~62

圣人无常师.....63~65

新月如佳人.....65~67

人之相知

贵在知心.....68~71

闻人有善

若已有之.....72~75

一言之善

贵于千金.....76~79

临习须知 目 录

欧阳询楷书 ①

一、执笔的方法.....	1
(一)五指执笔的部位.....	1
(二)手掌空虚,虎口开张.....	3
(三)腕平掌竖,笔杆正直.....	4
(四)执笔的高低.....	4
二、写字的姿势.....	6
(一)坐着写字的姿势.....	7
(二)站着写字的姿势.....	8
三、运腕.....	10
四、用笔.....	11
(一)起笔、收笔.....	12
(二)提笔、顿(按)笔.....	13
(三)轻、重.....	13
(四)转锋、折锋.....	14
(五)方笔、圆笔.....	15
(六)藏锋、露锋.....	16
(七)中锋、侧锋.....	17
五、临摹碑帖的方法.....	19
(一)摹帖.....	19
(二)临帖.....	21
六、基本笔画的写法.....	24
七、笔画的组合变化.....	72

欧阳询楷书 ②

七、笔画的组合变化.....	1
八、偏旁部首.....	8
九、字形结构.....	56

欧阳询楷书 ③

九、字形结构.....	1
十、笔画的增减.....	64

欧阳询楷书 ④

十、笔画的增减.....	1
十一、选字解析.....	19
十二、欧阳询作品 简介、赏析.....	28
十三、历代评欧阳 询及其书法.....	40
十四、章法与气韵.....	45
十五、书法欣赏.....	69
十六、文房四宝使用知识.....	75
笔.....	75
墨.....	77
纸.....	78
砚.....	79

临习须知

一、执笔的方法

执笔的要求是，根据手的生理特点，合理地安排用场，执牢笔杆，从而保证在自然、得力、便于运用中锋的情况下写字。

现在分如下几点来讲述执笔的方法：

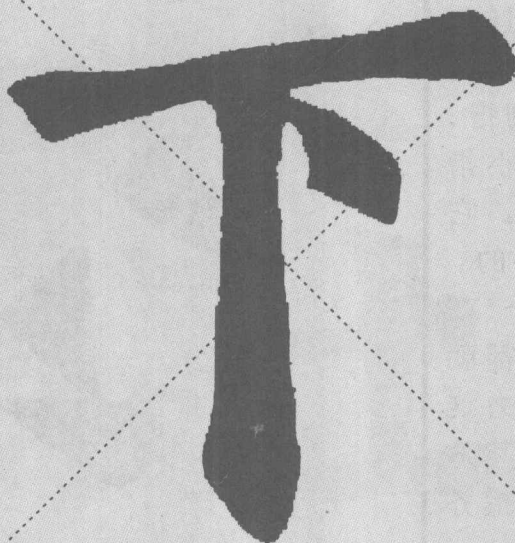
(一)、五指执笔的部位

1. 拇指在内，食指在外，捏紧笔杆。

2. 中指在食指的下方，位于笔杆外沿，勾住笔杆。

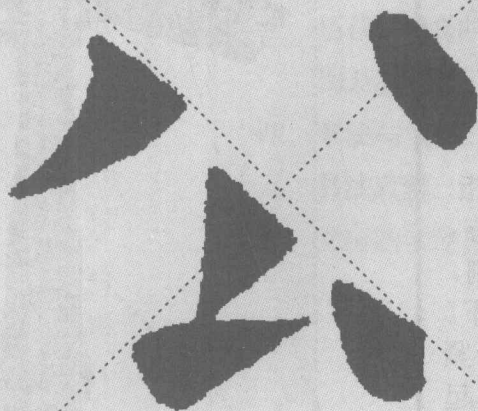
3. 无名指在中指的下方，位于笔杆内侧，向外抵住笔杆。

4. 小指紧靠无名指，起着辅助无名指的作用。



5. 食指、中指、无名指、小指紧密靠拢，拇指横撑（微微上斜）笔杆。五个手指的指节向外凸出，特别是拇指的指节不要凹进去，因为骨节自然地向外凸出，才会感到轻松，如果各个手指的关节平直，就很不自然了。

执笔后，可以看出五指是分成两组的。食指、中指向内用力；拇指、无名指、小指向外用力。它们是对立的，但是又统一在五个手指都朝着笔杆用力这一点上，其效果是“五指齐力”。



要真正做到“五指齐力”还须注意在执笔写字时，既不要执得“松”，也不要执得“死”，只要执得“紧”就好了。执得“紧”，就是适当的用力执笔，以利于写出沉着、有力的笔画。

(二)、手掌空虚,虎口开张

手掌空虚，在运笔时能使筋骨、肌肉放松，有利于圆转自如、流利畅快。能做到拇指横撑笔杆、关节向外凸出，虎口（拇指与食指中间的空档）就不会闭塞，这也是为了在运笔时避免紧张。

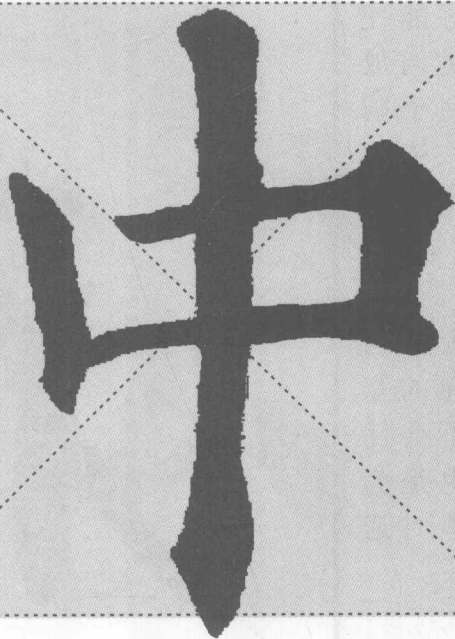


(三)、腕平 掌竖，笔杆 正直

腕平，是指手腕与纸面平行；掌竖，就是手掌斜竖起来。腕平掌竖，才能把笔拿正；笔正，才能锋正；锋正，才能使点画的四面势全。只有腕平掌竖，笔杆正直，运用中锋，按下去“万毫平铺”，提起来笔锋收拢，才可能使点画具有立体的质感。

(四)、执笔 的高低

执笔的高低，并没有一个绝对的分寸，只要能保证运腕灵活、得力，笔势（每个笔画依着各自的方向的伸展出气时的姿态和气势）稳健、畅达，就符合要求了。



在这个前提下，一般地说，执笔的高低，应视其所写字的大小而定。

写小字执笔略低，其高度是无名指与笔杆接触处离笔杆下端半寸左右。

写中字执笔要稍高，可在无名指与笔杆接触处离笔杆下端一寸左右。

写大字执笔的高度不宜低于一寸。因为写的字大了，事实上也就是向四面八方运笔的幅度增大了。自然，把笔执得高一些才能适应。

光

明

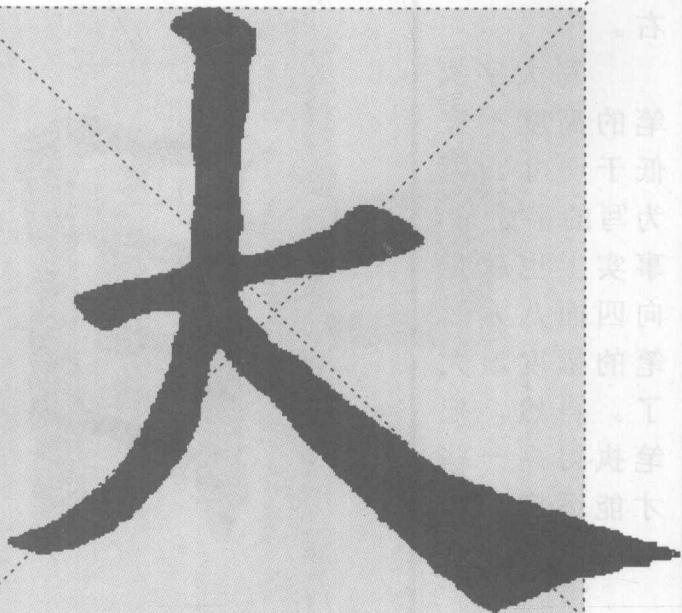
然而，写特大的字，就无需依次增加执笔的高度，仍然同写大字时执笔的高度一样，只是强调悬腕，甚至运用臂部、肩部、腰部的力量。

总之，执笔的要领是：指实、掌虚、腕平、掌竖、五指齐力。

二、写字的姿势

当我们拿起笔写字的时候，首先要有个正确的姿势。写字的姿势可分为两种，即坐势和站势。坐势适宜于写小字和中字，站势适宜于写大字。

写字姿势的要求是，全身各个部位感到舒适、轻松、自然、得力。



根据这个要求，坐着写字的正确姿势是：

1. 臀部平坐在椅子上。

2. 两脚平放在地上，两脚掌平行，随着两脚的自然开度，两脚之间应有一定的距离。这样，可使下肢得力。所谓“全身力量到毫端，定气先将两足安”，是有道理的。

3. 左胳膊的小臂平放在桌上，左手轻轻按纸，右手执笔写字。如果写大字，需要悬起右臂。

4. 腰背正直，略微前倾。这样，可以避免紧张，减少疲劳，无损于身体健康，有利于趁势写字。

萬

事