

中国书法教程

路振平 编著

欧阳询楷书习字帖

一往无前

能者为师

羲景宜人

经天纬地

龙凤呈祥

冰清玉洁

中国书法教程

欧阳询楷书习字帖

路振平 编著

浙江人民美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中国书法教程. 楷书: 全5册 / 路振平编著. —杭州: 浙江人民美术出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5340-3793-1

I. ①中… II. ①路… III. ①楷书—书法—教材
IV. ①J292.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第055929号

丛书策划: 舒 晨
责任编辑: 冯 玮 舒 晨
版式设计: 陈 书
责任印制: 陈柏荣

中国书法教程 (楷书5册)

出版发行 浙江人民美术出版社
地 址 杭州市体育场路347号
电 话 0571-85176089
经 销 全国各地新华书店
网 址 <http://mss.zjcb.com>
制 版 杭州美虹电脑设计有限公司
印 刷 富阳美术印刷有限公司
开 本 889×1194 1/16
印 张 30
印 次 2014年4月第1版·第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5340-3793-1
定 价 80.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与本社市场营销部联系调换。

目 录

绪论	1	十、上小下大	46
第一章 用笔	3	十一、上大下小	46
第一节 行笔法	3	第六节 尽态法	47
一、顺序	3	一、长	47
二、速度	3	二、短	48
三、走向	3	三、密	48
四、提按	4	四、疏	48
第二节 起笔法与收笔法	4	五、宽	49
一、藏与露	4	六、窄	49
二、方与圆	4	七、小	50
三、转与折	5	八、大	50
第三节 基本笔画	6	九、偏	50
一、横画	6	十、正	50
二、竖画	7	第七节 迎让法	51
三、撇画	8	一、互让	51
四、捺画	10	二、穿插	52
五、点画	11	三、伸缩	53
六、钩画	14	第八节 呼应法	54
七、挑画	15	一、意连	54
八、折画	15	二、形连	56
第四节 主笔法	17	第九节 异形法	57
一、突出横画	17	一、同画异态	57
二、突出竖画	18	二、同体异形	59
三、突出撇画	18	三、同字异体	60
四、突出捺画	19	第三章 章法	66
五、突出钩画	19	第一节 原则	66
第二章 结体	20	一、气势连贯	66
第一节 形式	20	二、疏密虚实	66
第二节 原则	20	三、变化有致	67
第三节 中心法	22	四、着眼全局	67
一、实心法	22	第二节 要素	68
二、虚心法	23	一、正文	68
第四节 部首法	25	二、款识	70
一、部首在左	25	三、印章	72
二、部首在右	31	第四章 创作	74
三、部首在上	34	第一节 内容	74
四、部首在下	37	一、新颖	74
五、部首在外	39	二、健康	74
第五节 错落法	42	三、协调	75
一、左短右长	42	第二节 幅式	75
二、左长右短	43	一、直式	75
三、左疏右密	44	二、横式	77
四、左密右疏	44	三、小式	77
五、左大右小	44	四、扇式	78
六、左小右大	45	欧阳询楷书集字	79
七、左高右低	45		
八、上窄下宽	45		
九、上宽下窄	46		

绪 论

学习书法，临习碑帖是登堂入室的必由之路。可是上下几千年，碑帖数万种，究竟从何学起，确实是一个值得研究的课题。

纵观书法名家的成才之路，有两点是必须引起注意的。第一，他们都是临古代碑帖，很少学当代书家的字。第二，古代碑帖中，他们又非常注重临习名家、大家的名帖。

唐代楷书法度谨严，笔力遒劲，名碑荟萃，名家辈出，欧阳询、颜真卿、柳公权、褚遂良是唐代书法名家中的佼佼者，他们创造的欧体、颜体、柳体、褚体精妙绝伦，成为楷书艺术史上至今无人逾越的高峰。元代赵孟頫虽出世稍晚，但他所创造的赵体洒脱圆润，遒劲飘逸，元以后的楷书大家很少能望其项背。所以我们就以这5位楷书大师最有名的原帖为主，编写了这套《中国书法教程》丛书，其中有《颜真卿楷书习字帖》、《柳公权楷书习字帖》、《欧阳询楷书习字帖》、《褚遂良楷书习字帖》、《赵孟頫楷书习字帖》等5种。

《欧阳询楷书习字帖》是以欧阳询的《九成宫碑》为蓝本编写的。

欧阳询（公元557—641年），字信本，潭州临湘（今长沙望城县书堂山）人。隋朝时为太常博士，入唐累擢给事中，历任太子率更令、弘文馆学士，封渤海男，官银青光禄大夫，故人又称“率更”、“渤海”。父名纥，为陈广州刺史，晚年遭朝廷猜忌，以谋反罪被诛杀。欧阳询本应连坐，后侥幸逃脱，被父亲的老朋友尚书令江总收养，教他读书写字。

欧阳询虽身材矮小，其貌不扬，却敏悟绝伦，过目不忘，读书一目数行，而且非常勤奋。据说有一次他看到一本《指归图》的书法秘本，咬咬牙用三百缗把它买了回来。原来这是一本王羲之教儿子王献之书法的启蒙读本。他高价买回这一稀世珍宝后高兴得合不拢嘴，埋头研究了一个多月，书遂大进。又有传说他曾宿于索靖书写的一块碑前观摹三日，寝食俱忘。他在《用笔论》中说：“予自少及长，凝情翰墨，每异民间体奇迹，未尝不循环吟玩，抽其妙思，终日临仿，至于皓首而无退倦也。”这恐怕是他自己学习古人书法的真实写照。因而他“八体尽能，笔力劲险”，人们常以得到其尺牍文字为极大的荣幸，连高丽国也非常重视他的书法，曾经专门派使者来求书。据《新唐书》记载，褚遂良曾问虞世南：“我的书法与欧阳询比究竟孰优孰劣？”虞世南答道：“我听说欧阳询写字从不选择纸笔，而挥洒自如，你做得到吗？”

欧阳询在书法实践上声名显赫，在书法理论上也颇有建树。他的书法论著，传有《八诀》、《三十六法》、《用笔论》、《传授诀》等篇。其中《八诀》与《用笔论》是讲书法用笔的，《三十六法》是讲书法结构的，《传授诀》则是讲如何临摹的。但《三十六法》一篇中有“高宗书法”、“东坡先生”等语，恐非唐人所撰，其他几篇却是比较可信的。

欧阳询不但在书法上妇孺皆知，在文学上亦有很高的造诣。据《旧唐书》说，他“博览经史，尤精三史”。武德七年（公元624），诏与裴矩、陈叔达撰《艺文类聚》一百卷。

但他体力衰弱，经常生病，晚年又得脚气病，于贞观二十年（公元641）病死，享年85岁。

欧阳询有四个儿子，死时四个儿子尚小。最小的儿子名通，字通师，欧阳询的夫人徐氏非常贤慧，亲自教以父书，又怕他懒惰，常给他钱要他去市面上购买其父欧阳询的遗迹。小儿子买来后刻意临仿，书法艺术突飞猛进，后与父齐名，人称“大小欧阳体”。今长沙望城坡书堂山之书堂寺，传为欧阳询父子习字之处，半山腰至今还有“洗笔泉”遗迹。因慕欧阳父子之名，郑板桥曾到书堂山凭吊，并有咏书堂山诗一首：“麻潭长耸翠，石案永摊书。双枫今夹道，桧柏古连株。稻青泉水涌，洗笔有泉池。书堂称故址，太子号围圩。”麻潭现在叫作丁字湾，枫叶滴翠，古柏参天，泉水淙淙，山道弯弯，风景美丽极了。古时尚有欧阳阁，今仅存遗址。

对于欧阳询书法的渊源，不同的朝代、不同的人，有不同的说法，真可谓众说纷纭，莫衷一是。欧阳询之所以能以意态精密、峻挺险峭的欧体，在中国书坛上独树一帜，绝不可能是只临一家之帖的结果。笔者认为，欧阳询不仅学过王羲之，观过索靖书，曾师从刘珉，临仿贝义渊，而且在秦篆汉隶、南帖北碑上下过很深的功夫，博采各家之长，出新求变，融古汇今，才形成了风格迥异、超逸绝尘、领百代楷书风气之先的“欧体”。欧体楷书不管是结体还是用笔，都堪称独步初唐，雄视千古。从结体上看，虽中宫紧密，而长竖、右捺、戈钩，却又向外开张；横平竖直，似乎平平淡淡，但却处处给人以峻挺险峭的感觉。字形虽长，但由于笔画的巧妙配合，整体又显得稳如泰山；笔画不倚不侧，似乎静如处子，但每每却又显示出动态的美。所有这些，都可以用简单的四句话来概括：寓紧敛于疏宕之中，藏奇崛于方正之内；在高耸中显示着沉稳之态，在静穆中显示出飞动之势。

欧阳询一生创作了大量的书法作品，《书断》说他“八体尽能，篆体尤精，飞白冠绝”。可惜他最精彩的篆书、飞白作品早已散佚。但从现存欧阳询的书迹看，他却是以楷书为专长的。他传世的楷书碑刻有《九成宫醴泉铭》、《化度寺碑》、《皇甫诞碑》和《虞恭公温彦博碑》等，其中以《九成宫醴泉铭》最负盛名。

《九成宫醴泉铭》简称《九成宫碑》，刻于唐贞观六年（公元632年）。全碑24行，每行49字。原碑今在陕西省麟游县西天台山。此碑为欧阳询晚年奉敕之作，所以写得遒劲险峭，腴润爽健，结构以纵取势，寓险于稳，中宫紧密，左敛右展；用笔方劲浑厚，干净利落，长短参差，变化无穷。其艺术水平不仅在唐代首屈一指，即使在整个楷书艺术的长河里，也很少有人能望其项背。

为了使读者对欧阳询的楷书有比较深刻的认识，本书从用笔、结构、章法、创作等方面，按照由浅入深、循序渐进的原则，对欧体楷书进行了全方位、多角度的剖析与说明。为了方便读者临摹，我们尽可能地选用原帖中清晰、美观、易认的字，同时将原帖中的黑底白字还原为墨迹，并将其放大。

为了把本帖尽量编写得完美一些，我们曾数年构思，几度易稿，但由于水平有限，难免存在这样或那样的不足之处，我们恳切地希望读者能直截了当地提出来，以便重版时改正。

路振平

2008年3月于长沙

第一章 用 笔

运用毛笔在纸上书写点画的方法称用笔法，简称用笔。每一笔画都有起笔、行笔与收笔三个步骤。三个步骤运用得好，才能妙笔生花。

第一节 行笔法

行笔是起笔至收笔阶段的运笔过程，又称运笔、走笔。行笔时，必须注意行笔的顺序、速度、走向与提按。

一、顺序

中国字大都在两画以上，因而就存在先后顺序的问题。一个字先写哪一笔，后写哪一笔，都是约定俗成的。这种笔画书写的先后次序称为笔序，又称笔顺。笔顺错了，不仅影响书写的速度和结字的美观，还会贻笑大方。古人在长期的书写实践中，总结出了7条原则：(1) 先上后下。一个字中有两条或两条以上横画者，先写上面的，后写下面的，如“三”、“二”等字。(2) 先左后右。一个字中有两条或两条以上竖画者，先写左边的，后写右边的，如“川”、“山”等字。(3) 先横后竖。一个字中有横有竖者，先写横画，后写竖画，如“十”、“土”等字。(4) 先撇后捺。一个字中有撇有捺者，先写撇画，后写捺画。如“人”、“夫”等字。(5) 先中间，后两边。一个字中有左中右三部分，先写中间，后写两边，如“小”、“承”等字。(6) 先外后内。由外框与内部笔画构成的字，先写外框，后写内部，如“风”、“问”等字。(7) 先进后关。由围框与内部笔画构成的字，先写围框，再写内部，最后写围框下的横，如“回”、“国”等字。当然，以上仅是笔顺的一般规律，此外有些特殊的字必须特殊处理。如“有”字旁的字，有横有撇，有些字要先写撇，再写横，如“有”、“右”等字；有些字则要先写横，后写撇，如“在”、“左”等字。又如“义”字，有些人先写一点，再写撇捺；有的人先写撇捺，后写一点，这都是可以的。但绝大多数字的笔顺都是有规律可循的，对于初学者来说，只有循规蹈矩，才能把字写好。

二、速度

运笔的速度既不宜太快，也不宜太慢。太快则留不住笔，笔不入纸；太慢则无势，线条无神采。运笔时一定要有节奏感。唱歌时声音有高低快慢的变化，才能悦耳动听；运笔时也要有快慢疾徐的动作，才能使字有节奏感。不同的笔画要有不同的速度，以横、竖、撇、捺、点、折、钩而言，横须慢，竖应快；捺应慢，撇须快；折应慢，钩须快。单以竖而言，悬针竖宜慢，垂露竖宜快。而且，一画之间也有快有慢，如写一捺，起笔须慢，然后由慢而快，至捺脚又由快而慢，至捺尖又由慢而快。音乐没有快慢的节奏就会索然无味，书法也必须有快慢的节奏感，才会丰富多彩。

三、走向

所谓行笔“走向”，即在运笔过程中笔尖的方向。楷书运笔时笔锋（尖）一般保持在点画的中线上运

动，书家叫中锋，也称为正锋。由于中锋行笔的笔锋在点画中间，笔锋含墨较多；辅毫在点画两边，辅毫含墨较少，这样就使笔画中间墨色深，越到两边墨色越浅。这样的点画，不但沉着圆润，而且富有立体感。据说南唐书法家徐铉写的字，映着日光看，笔画的中心隐隐可见一条浓墨聚成的黑线，这就是中锋行笔的效果。如果行笔时笔锋偏于笔画的一边，而笔肚势必会屈折于笔画的另一边，会形成参差不齐的锯齿形，这就是偏锋。所以初学者用笔一定要保持笔笔中锋。需要注意的是，中锋行笔时，为了使笔锋处于点画的正中，起笔写横画时锋尖必定向左，写竖画时锋尖必定向上，起笔处就会形成枣核状，收笔时同样会产生枣核状，所以起笔与收笔时必须通过笔的提按转折来调整笔锋，起笔要逆锋，收笔要回锋。同时，由于中锋行笔笔锋在笔运行方向的后方，转折时如不调整笔锋，转折后的笔锋就会偏于笔画的一边，所以转折时必须提笔转锋或折锋调整笔锋，笔锋才能在转折后仍处于笔画的中间，否则，是难以做到笔笔中锋的。

四、提按

将笔从纸面上微微提起，笔锋着纸较少，称为提笔。将笔从纸面上微微按下，笔锋着纸较多，称为按笔。笔画的粗细变化是在提按动作中完成的，如果在行笔中渐渐提笔，笔锋着纸由多到少，笔画就由粗变细；反之，在行笔中逐渐按笔，笔锋着纸由少到多，笔画则由细变粗。即使笔画没有粗细的变化，从起笔、行笔到收笔的全过程，也是在不断的提按中进行的。此外，在转折时，提按起到了调整笔锋、保持中锋的关键作用。因此，掌握好提按，对于写好点画是至关重要的。需要强调的是，提按一定要适度，因为提得过高，写出的点画就轻飘；按得过低，写出的点画就死板；提按太突然，则会出现“蜂腰”的毛病。

第二节 起笔法与收笔法

起笔又称入笔、落笔，是书写点画的开始。收笔又称结笔、终笔，是书写点画的结束。不管是起笔也好，收笔也好，都有一个藏与露、方与圆、转与折的问题。

一、藏与露

藏锋，就是起笔用逆势，收笔用回锋。所谓起笔用逆势，即写横画时“欲右先左”；写竖画时“欲下先上”。所谓收笔用回锋，即写横画时笔行于右边时又回锋于左；写竖画时笔行于下又回锋于上。也就是运用反方向的落笔或收笔动作，把锋尖藏于笔画之内，使之含蓄浑融。露锋，就是起笔用顺锋，收笔用出锋。也就是说，不论起笔与收笔，笔锋的方向都是与行笔的方向相同，这样写出的点画，锋尖都露在笔画之外，显得锋芒毕露，神采焕发。所以前人说：“无锋（藏锋）以含其气味，有锋（露锋）以耀其精神。”但是一味深藏圭角，就会缺乏神采；而露锋太多，又显得不够持重。所以，优秀书法家的字，往往有藏有露，变化十分丰富，甚至一画之间，也有藏露的不同变化。

二、方与圆

方笔，是指提笔、收笔或转折处笔画带有方形的棱角。圆笔，是指起笔、收笔或转折处笔画呈现浑圆略带弧形的形状。古人说：“转以成圆，折以成方。”就是说，圆笔是由转笔运笔的结果，方笔则是折

笔运笔的结果。圆笔给人以含蓄内敛的感觉，方笔给人以劲挺险峻的印象。但过方过圆、纯方纯圆，都是一种弊病，因此，优秀的书法家用笔往往是方圆兼备的。如颜真卿《勤礼碑》以圆笔为主，圆中有方；柳公权《玄秘塔碑》以方笔为主，方中兼圆；欧阳询《九成宫碑》笔形虽方，用笔实圆，具体说就是起笔收笔处多方，而笔画的中段多圆。诚如翁方纲所说：“欧书以圆浑之笔为性情，而以方整之笔为形貌。”

三、转与折

笔锋回旋，写出浑圆的笔画称转笔；笔锋曲折，写出带棱角的笔画称折笔。转笔与折笔是运用毛笔的方法，方笔与圆笔是点画的形状。转笔在运笔时，笔锋因势转而线条不断，因而转的过程一般不停顿；折笔起笔写横画时笔锋先由右向左，然后折而右行，在转折时，要提笔后重新落笔，或略提后再按，都有一个较明显的停顿。此外，转锋时提按不明显，折锋时则有较明显的提按。

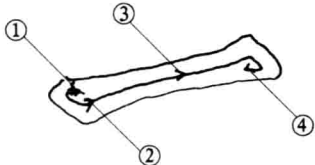

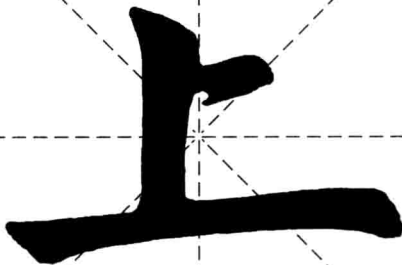

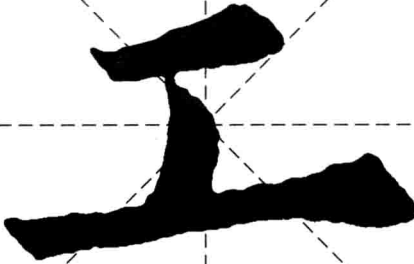
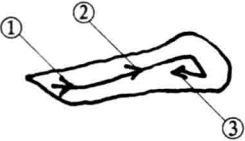


最后，必须强调的是，在运笔时，必须把藏与露、方与圆、中与侧、疾与涩、顺与逆、刚与柔等这些互相矛盾的因素巧妙地结合起来，和谐地统一起来，才能形成千姿百态的笔画。



欧阳询《九成宫碑》

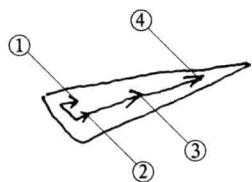
第三节 基本笔画

基本笔画一般有横画、竖画、撇画、捺画、点画、钩画、挑画与折画八种。据说后汉崔瑗、张芝发明了“永字八法”，就是专讲基本笔画的，只不过“永字八法”中的名称与现在的叫法不同而已。永字八法称横为“勒”，称竖为“努”，称撇为“掠”，称捺为“磔”，称钩为“趯”，称挑为“策”，称点为“侧”，称短撇为“啄”。但这都不重要，不过是古今术语不同罢了。最重要的是在书写基本笔画时，必须中锋行笔，在起笔时，要弄清是逆锋还是顺锋，在收笔时要弄清是回锋还是出锋，在转折时用转笔还是折笔。此外运笔过程中的提按也十分关键。把这些至关重要的知识掌握了，其他问题就可以迎刃而解了。

<p>一、横画</p> <p>1. 长横</p> <p>①逆锋起笔；②转笔下行；③中锋右行；④至尽处提笔向右下顿笔后向左上收笔。</p> 		
<p>2. 短横</p> <p>“而”字及“工”字上横为短横，用笔方法同长横。</p>		
<p>3. 尖横</p> <p>①顺锋起笔；②轻按向右中锋行笔；③至尽处提笔向右下顿笔后向左上回锋收笔。</p> 		

3. 斜横

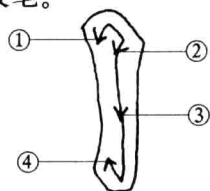
①逆锋起笔；②转笔下行；③中锋右行；④逐渐提笔出锋。



二、竖画

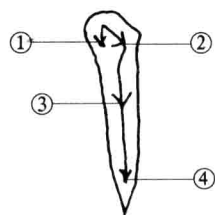
1. 垂露竖

①逆锋起笔；②转笔右下；③顿笔后向下中锋行笔；④至尽处提笔向左上回锋收笔。



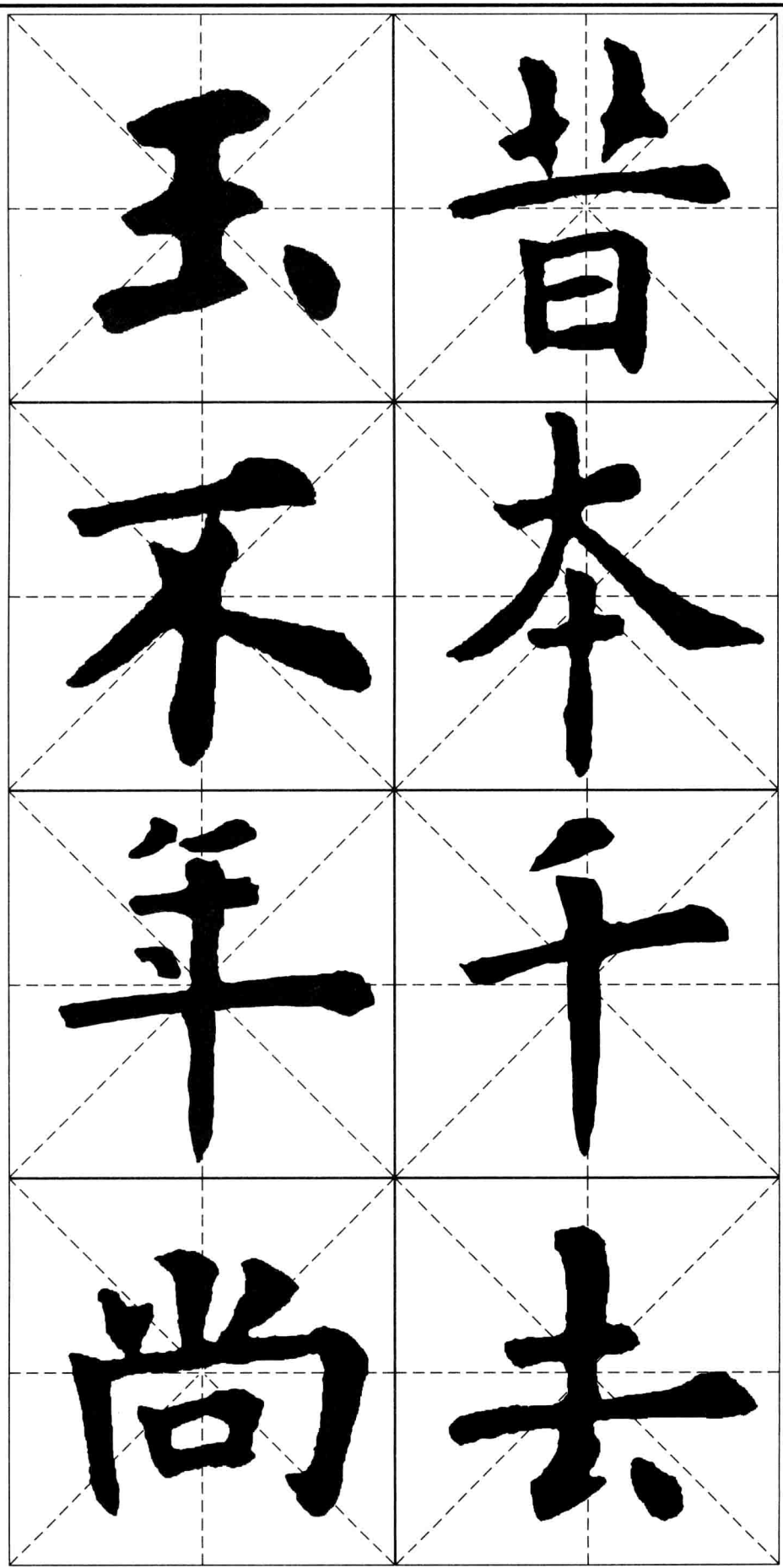
2. 悬针竖

①逆锋起笔；②转笔右下；③顿笔后向下中锋行笔；④边行边提，出锋收笔。



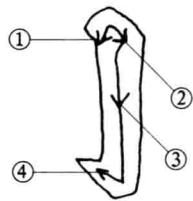
3. 短中竖

短中竖的起笔及行笔方法同垂露竖。收笔时既不需回锋，也不需出锋，提笔离纸即可，但离纸的速度须快。



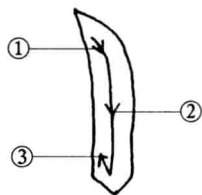
4. 钩竖

①逆锋起笔；②转笔右顿；③调整笔锋向下行；④至尽处提笔向左上勾出。



5. 尖头竖

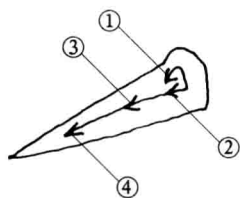
①顺锋起笔；②中锋下行；③至尽处向左上回锋收笔。



三、撇画

1. 短平撇

①逆锋起笔；②转笔右下顿；③折笔左下行；④边行边提，用力撇出。



2. 短斜撇

“生”字、“旨”字左上撇为短斜撇，用笔方法同短平撇，但运笔的方向稍有不同。

斲

刳

居

石

丘

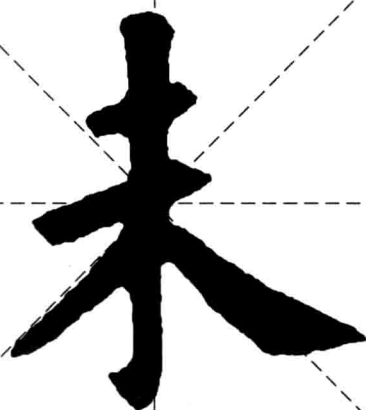
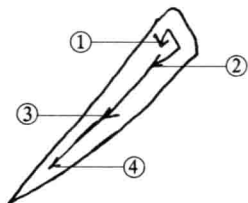
垂

生

旨

3. 长斜撇

①逆锋起笔；②折笔右下；③顿笔后向下中锋行笔；④边行边提，至尽处渐渐撇出。



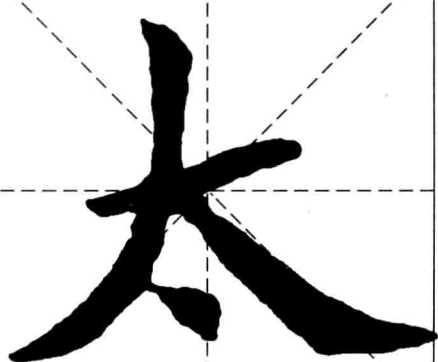
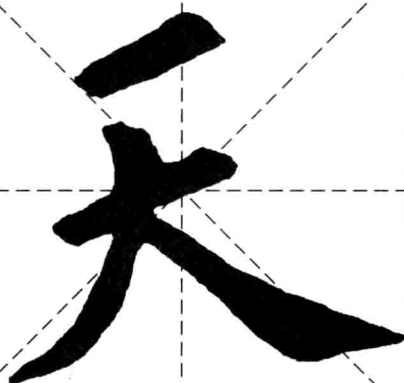
4. 竖撇

用笔基本同长斜撇，不过行笔方向是先向下，至中段再向左下。



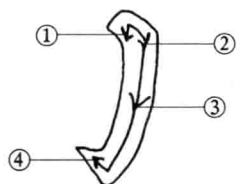
5. 直撇

“天”、“太”二字左撇为直撇，用笔方法同长斜撇，但运笔方向稍有不同。



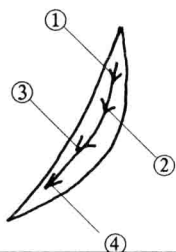
6. 回锋撇

①逆锋起笔；②折笔右下；③转锋向左下行；④至撇尾稍驻蓄势，向左上挑出。



7. 兰叶撇

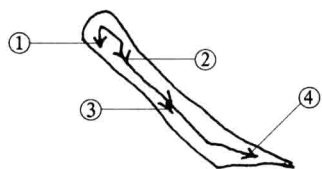
①顺锋起笔；②中锋行笔，边行边按；③至中间边行边提；④用力向左下撇出。



四、捺画

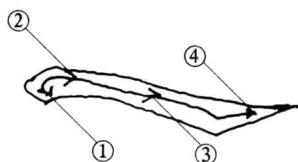
1. 斜捺

①逆锋起笔；②折笔右下行；③将至尽处顿笔；④逐渐提笔出锋。



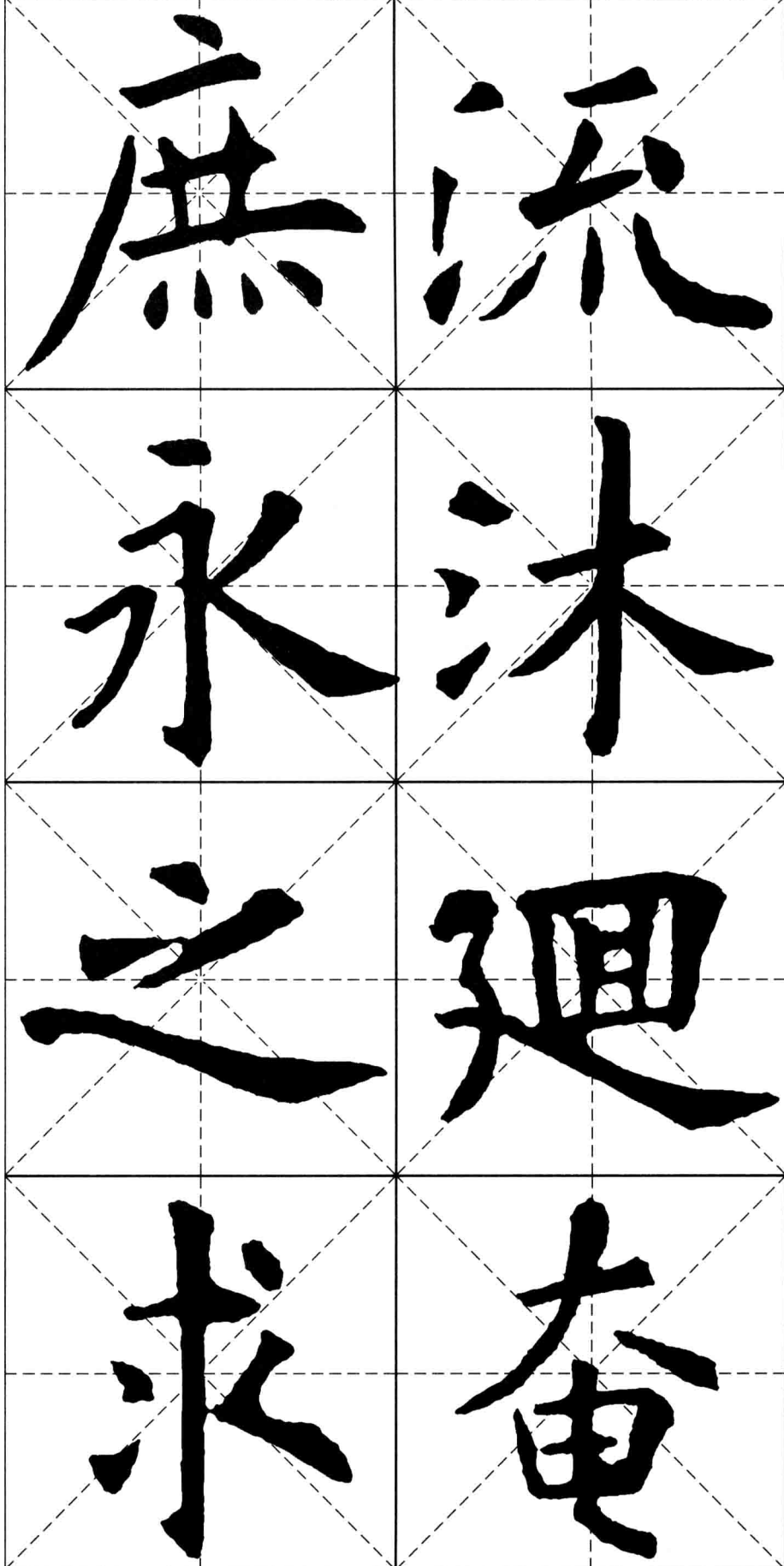
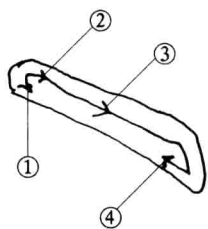
2. 横捺

①逆锋起笔；②折锋向下微顿；③向右下中锋徐行；④将至尽处微顿后徐徐提笔捺出。



3. 反捺

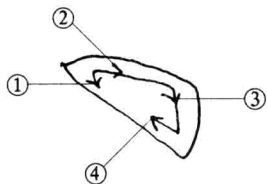
①逆锋起笔；②折笔右下行；③至尽处转笔向右下；④再向左上回锋收笔。



五、点画

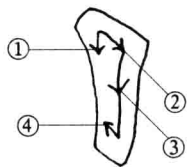
1. 斜点

①逆锋起笔；②折笔向右作顿；③稍行向右下顿；④逐渐提笔向左上回锋收笔。



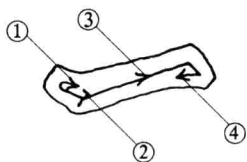
2. 竖点

①逆锋起笔；②折笔向右下作顿；③中锋下行；④至尽处向左上回锋收笔。



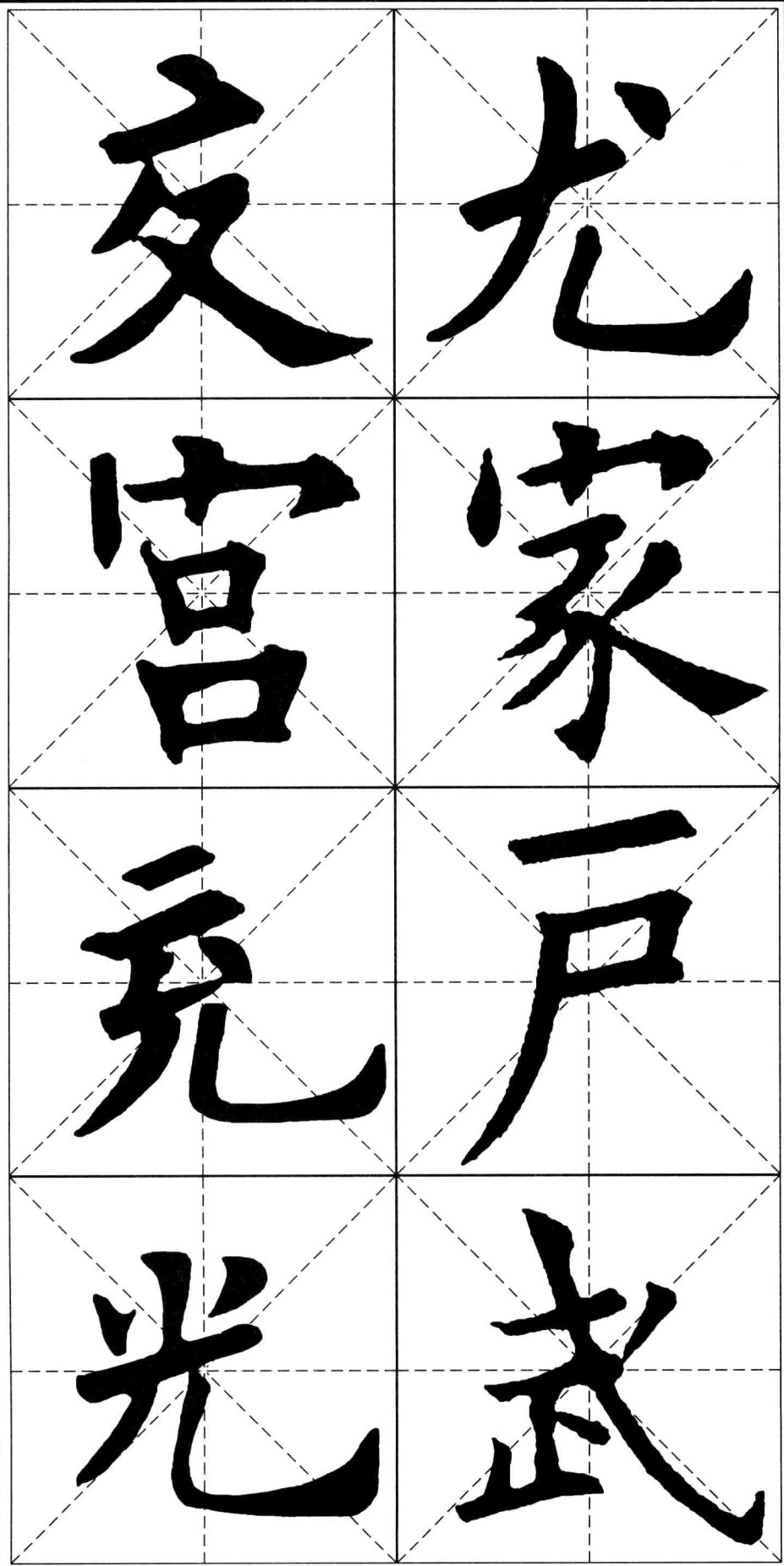
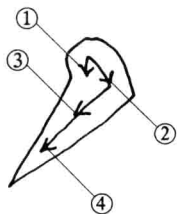
3. 横点

①逆锋起笔；②转笔后下顿；③中锋右行；④至尽处稍顿，向左上回锋收笔。



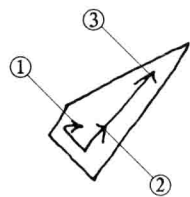
4. 撇点

①逆锋起点；②转笔向右作顿；③稍行又向右下顿；④逐渐提笔向左下撇出。



5. 挑点

①逆锋起笔；②折笔右下稍顿；③稍驻蓄势，向右上挑出。



淒

涼

6. 上下点

“终”字、“于”字右下两点为上下点，用笔方法同斜点。但须注意两点之间要呼应。

終

於

7. 左右点

左点出锋向右，右点隐锋向左，两点之间互相呼应。

赫

泉

8. 中两点

左点隐锋向右，右点出锋向左，两点之间互相呼应。

帝

産

9. 相背点

左点用撇点，右点用斜点，两点之间貌虽相背，实则相应。

其

典

10. 曾头点

“美”字、“差”字上两点为曾头点。左点用斜点，右点用撇点，两点之间必须互相顾盼。

美

差

11. 横三点

“爰”字、“纬”字之点为横点，仅“爰”字右点用撇点，其他大都为斜点。注意点与点及点与其他笔画之间的呼应关系。

爰

緯

12. 两对点

“泰”字、“率”字之点为两对点，四点或大或小，或方或圆，左右相对，上下呼应，势聚中心。

泰

率