

胡有金  著

北京体育大学出版社

欧体

九成宫

二十八讲

楷书

我取其實還淳
戒溢念茲在茲

欧体楷书三十八讲

胡有金 著

北京体育大学出版社

责任编辑: 张清垣
审稿编辑: 杨 木
责任校对: 长 春
板式设计: 陈 怡 李 蒙
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

欧体楷书三十八讲 / 胡有金著. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5644-0637-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第037645号

欧体楷书三十八讲

胡有金 著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: www.bsup.cn
印 刷: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 787×1092毫米 1/16
印 张: 9.5
印 数: 5000册

2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

定 价: 19.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

出版说明

为了让学习书法的朋友们用较少的时间，较有成效地学习书法艺术，笔者结合自己学习、教学、研究书法近三十年的实践经验，编写了这本小册子。

与传统的书法教材相比，本书具有以下几个特点：

1. 传统的书法教材很少介绍相关的书法知识、书法历史、书法名家及书法理论。而只要求初学者整天对帖临写。本书则对这些做了系统的深入浅出的介绍。

2. 传统的书法教材每次练习的字数太多，初学者容易像记流水账一样练习，离开字帖后一无所获。而本书每讲只讲一字，讲透、练透，相关的作业也是对这一讲的巩固，希望能起举一反三的作用。

3. 传统的书法教材，大多是选用原碑帖的字，由于时代久远，很多字已斑驳不清。况且多是石刻，经过雕刻家的加工，与书法家的原作存在一定的差距，初学者无从下笔。本书则完全采用本人临帖的字，初学者很容易掌握书写的起止。

4. 传统的书法教材有不少是书法家“闭门造书”的结果，而本书是我教学时的讲义，是经几百位初学者反复实践后的结晶，因此具有更强的实用性。

本书以欧阳询的《九成宫醴泉铭》为范本，从中精选了两百多字，再结合前人的研究成果《欧阳询楷书结构三十六法》，进行由表及里，由浅入深的系统讲解。希望广大初学书法的朋友，能够从中学到带有规律性的书法知识，为今后根据自身爱好，选择合适的书法家帖进行临习和创作，起抛砖引玉的作用。

由于本人的水平有限，难免有许多疏漏和错误之处，敬请方家批评指正。

前 言

汉字是世界上最古老的文字之一，已经有六千多年的历史。从古到今，汉字形体虽然由繁到简，但汉字表意的功能一直没有改变。在长期的生产和生活实践中，人们在注重汉字实用的基础上，尽量讲究汉字的形体美，并把它发展成为一门独立的艺术，即书法。

具体一点讲，书法就是汉字的书写法则和书写艺术，主要包括执笔、用笔、点画、结构、间架、分布、行款、章法等方面。执笔，要求指实掌虚，五指用力；用笔，要求中锋铺毫；点画，要求圆满周到；结构，要求横直相安；分布，要求疏密得当，富有变化；风格，要求不拘一格，全章贯气等。

书法艺术是中华民族的瑰宝，正确地认识汉字，工整、美观地书写汉字，了解汉字演变和发展的历史，学会欣赏各种书体风格的书法作品，培养和提高对书法艺术美的感悟能力，是每一个炎黄子孙应该努力而为的。只有继承、汲取其精华，才能将民族文化发扬光大，才能使民族文化广布世界。

目 录

第一讲	执笔方法与书写姿势	(1)
第二讲	如何正确运笔	(4)
第三讲	五大书体及其流派(上)	(7)
第四讲	五大书体及其流派(下)	(11)
第五讲	学习书法怎样临帖更有效	(15)
第六讲	欧阳询书法特点	(18)
第七讲	《九成宫碑》点的书写法则	(21)
第八讲	《九成宫碑》横画的书写法则	(24)
第九讲	《九成宫碑》竖画的书写法则	(27)
第十讲	《九成宫碑》撇的书写法则	(30)
第十一讲	《九成宫碑》捺的书写法则	(33)
第十二讲	《九成宫碑》勾画的书写法则	(36)
第十三讲	《欧阳询结构三十六法》中的“排叠”法则	(39)
第十四讲	《欧阳询结构三十六法》中的“避就”法则	(41)
第十五讲	《欧阳询结构三十六法》中的“顶戴”法则	(43)
第十六讲	《欧阳询结构三十六法》中的“穿插”法则	(45)
第十七讲	《欧阳询结构三十六法》中的“向背”法则	(47)
第十八讲	《欧阳询结构三十六法》中的“偏侧”法则	(49)
第十九讲	《欧阳询结构三十六法》中的“挑掇”法则	(51)
第二十讲	《欧阳询结构三十六法》中的“相让”法则	(53)

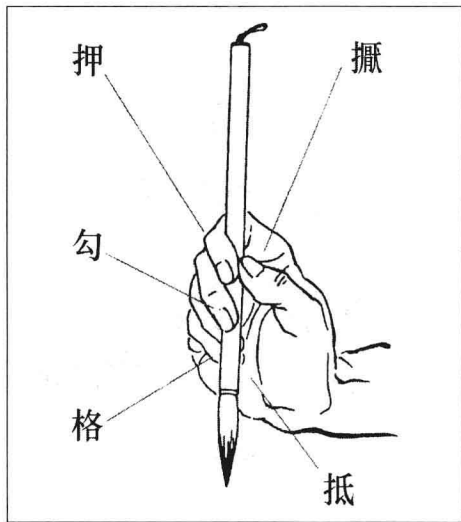
第二十一讲	《欧阳询结构三十六法》中的“补空”法则·····	(55)
第二十二讲	《欧阳询结构三十六法》中的“覆盖”、“覆冒”法则·····	(57)
第二十三讲	《欧阳询结构三十六法》中的“贴零”法则·····	(59)
第二十四讲	《欧阳询结构三十六法》中的“粘合”法则·····	(61)
第二十五讲	《欧阳询结构三十六法》中的“捷速”法则·····	(63)
第二十六讲	《欧阳询结构三十六法》中的“满不要虚”法则·····	(65)
第二十七讲	《欧阳询结构三十六法》中的“意连”法则·····	(67)
第二十八讲	《欧阳询结构三十六法》中的“垂曳”法则·····	(69)
第二十九讲	《欧阳询结构三十六法》中的“借换”、“增减”法则·····	(71)
第三十讲	《欧阳询结构三十六法》中的“应副”、“朝揖”法则·····	(74)
第三十一讲	《欧阳询结构三十六法》中的“撑拄”、“救应”法则·····	(76)
第三十二讲	《欧阳询结构三十六法》中的“附离”法则·····	(78)
第三十三讲	《欧阳询结构三十六法》中的“回抱”、“包裹”、“却好”法则 ·····	(80)
第三十四讲	《欧阳询结构三十六法》中的“小大成形”、“小大、大小”法则 ·····	(82)
第三十五讲	《欧阳询结构三十六法》中的“小成大”法则·····	(85)
第三十六讲	《欧阳询结构三十六法》中的“左小右大”、“左高右低”法则 ·····	(87)
第三十七讲	《欧阳询结构三十六法》中的“褊”、“各自成形”法则·····	(89)
第三十八讲	《欧阳询结构三十六法》中的“相管领”与“应接”法则·····	(91)
附 一	《欧阳询楷书结构三十六法》歌诀·····	(93)
附 二	书法创作基本常识·····	(94)
附 三	《九成宫碑》图片·····	(97)

第一讲 执笔方法与书写姿势

执笔方法

正确地执笔，是练好书法的先决条件之一。在书法实践中，人们普遍接受沈尹默先生诠释的“执笔五字法”。

执笔五字法即：“擗（yǎn）、押、勾、格、抵”五法。



擗 法：是拇指指面斜而仰地紧贴笔管，力由外向内的方法。

押 法：是食指第一节斜贴笔管外方，力由外向内，和拇指配合，起固定笔管的作用。

勾 法：是指中指指面由外向内勾住笔管，和食指配合，起压束笔管的作用。

格 法：是指用无名指的甲肉从右下向左上顶住笔杆的方法。

抵 法：是用小指紧贴无名指，以加强无名指上顶的力量。

以上五指，分工合作，固定笔管。执笔自然平稳，便于书写。

书写姿势

书写姿势分为坐姿与立姿。

坐 姿：大致要求为，身体端坐，上身略前倾，腰不必太挺，全身放松，处于自然状态。两脚自然分开。左手压纸，右手悬腕或悬肘，运气挥毫。一般书写一寸见方以内的字，可枕腕；书写三寸见方以内的字，可悬腕；书写三寸以上的字，必须悬肘。

立 姿：至于书写斗大或更大的字，或悬于壁上的字，须站则站。因人而异，因地制宜。

坐站姿势不同，而书写之理相通。

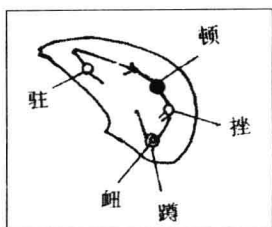
每讲一字



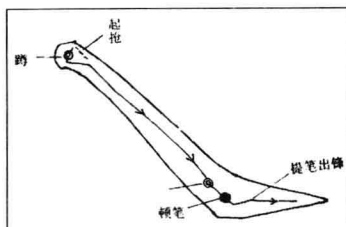
“永”字八法，为楷书的字法，又是楷书的笔法。

书写要点：

1. 点为侧，侧锋入，铺毫行笔，势足收锋。
2. 横为勒，勒须逆入。
3. 竖为努，努不宜过直。
4. 挑为趯，应驻笔挑出，充满力量。
5. 提为策，策宜发笔用力。
6. 长撇为掠，力及笔尖。
7. 短撇为啄，啄不宜缓，缓则失势。
8. 捺为磔 (zhé)，磔宜一波三折。



点笔写法示例



捺笔写法示例

练习作业



“九成宫泉”四字，形体不同，结体要求也不同。“九”字扁，隶书意味浓；“成”字的戈勾是主笔，要写的挺拔有力；“宫”字由上中下三部分组成，要端庄得体；“泉”字收放要有度。“永”字八法在这四个字里都得到充分的体现，宜反复练习。

第二讲 如何正确运笔

1. 藏锋与露锋

藏锋是指锋在笔划中，即“逆入平出”。书写规则是：欲右先左；欲左先右；欲上先下；欲下先上。藏锋多在楷、隶、篆书中使用，显得含蓄浑融，丰满有力。

露锋指起笔用顺锋，收笔用出锋。露锋多用于行草书中，显得锋芒毕露，神采焕发。

2. 方笔与圆笔

从书写字体上来说，楷书以方笔为主；篆、隶以圆笔为主；行书以方圆兼施为妙。

3. 中锋、偏锋与侧锋

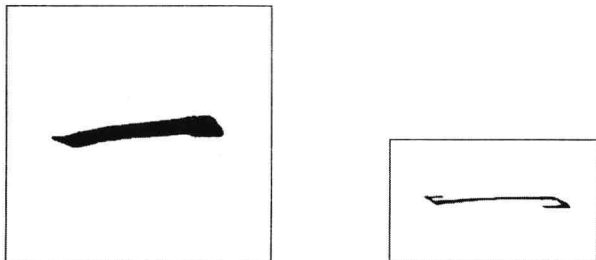
中锋亦指正锋，指书写时笔锋始终在点画中运行。中锋行笔圆润饱满，如“锥画沙”。而偏锋指书写时笔锋偏向点画一边，成了败笔。书法应以中锋为主，可以辅以侧锋。侧锋逆起，中锋收束，运行时在正偏之间。

4. 提笔与按笔

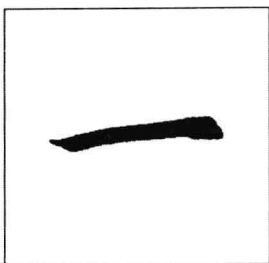
提、按皆为用笔上下运动。引笔向上为提，在行笔中笔锋着纸少，笔画由粗变细；除收笔外，锋不离纸。将笔下按谓之按笔，行笔中笔画由细变粗。

5. 转笔和折笔

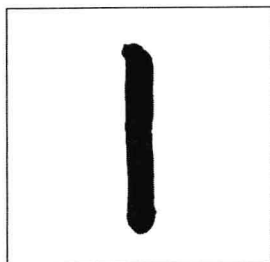
转以成圆，折以成方。也就是说，笔锋回旋，点画圆浑。笔锋曲折，带棱带角。



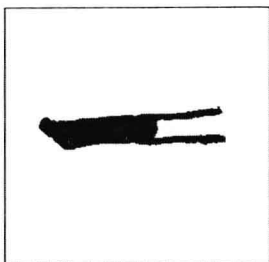
藏锋



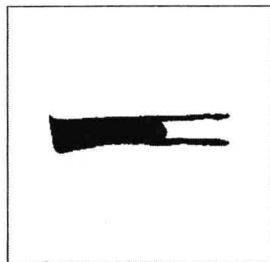
方笔



圆笔



中锋行笔，笔画圆满



偏鋒横扫，笔画如薄片

每讲一字



书写要点：

1. 撇横。《九成宫碑》里连写，其实，分开写也一样。但在初学临帖时，尽量保持原样。
2. 长横。长横是主笔，用藏锋，完全符合欲右先左，欲左先右的书写法则。长横中

锋行笔，中段轻提略细，收锋宜重，显得有凝重力。

3. 中间四竖，第四竖略成撇状，正好呼出下面四点，四点要注意照应与变化，最后一点顿笔受锋，整个字显得端庄、凝练。

4. 《九成宫碑》里，“无”字的第三种写法与行书接近，显得生动活泼，值得悉心研究。

练习作业



“上、下、六、书”四字横的位置不同，轻重仰卧不一，但都用藏锋，字体显得平稳，书写时应细细体会它们的异同。

第三讲 五大书体及其流派（上）

若论书体，一般而言，有正、草、隶、篆四体。在正草之间加以行书，则成五体。从时间先后的发展顺序看，先篆隶后其它，详情如下：

篆 书

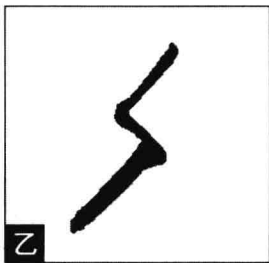
篆者，传也。传其物理，施之无穷（《法书考》*）。因假借其意作为文字书体之名，意思是这种文字书体，可以传达事物之理，施用于无穷的一切事物。

由于经历了漫长的历史时期，篆书发展大致可以分为三个阶段，即古文、大篆、小篆。

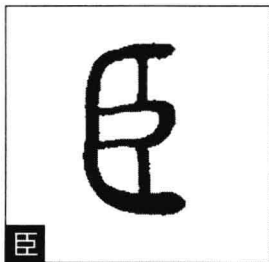
古文中较著名的有殷墟甲骨文；钟鼎方面有孟鼎、小孟鼎、散氏盘及《三体石经》等。

大篆，是秦统一中国以前流行的文字。名刻有《石鼓文》，《秦么敦文》。

小篆又名秦篆，相传为秦始皇时丞相李斯所创造，著名遗迹有《泰山刻石》。



甲骨文

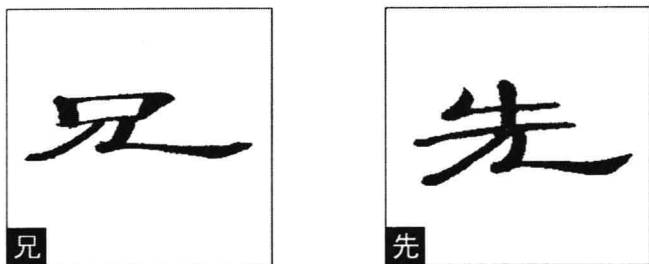


小篆

* 《法书考》为元盛熙明所编撰，共八卷。该书是作者依个人学书经验和摘录前人书论著述编撰而成，故持论尚平允，保存了一部分书法史料，对研究书法史具有一定价值。

隶 书

隶书从秦开始，经过长期的发展演化，到东汉末进入成熟期。典型笔法有波势，用挑法，即常说的蚕头燕尾。字形长而扁。



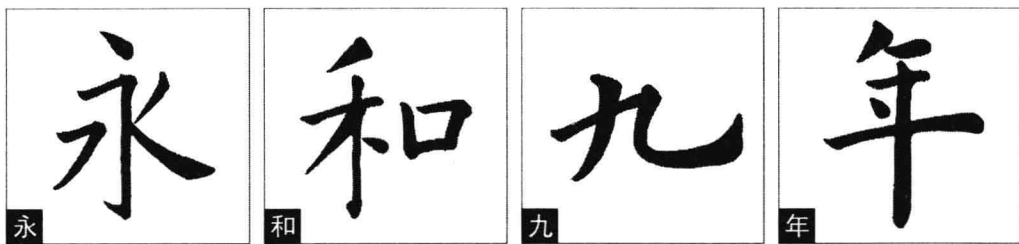
隶 书

楷 书 (1)

楷书是从汉末魏晋起直到当代，一直广泛流行的一种书体。

楷书也称正书、真书。含有楷模、法度之意。主要特征有：

1. 笔画平正，结体整齐。妙于点画，神韵于结体。
2. 笔画有规律，形成“永”字八法。这既是字法，又是笔法。
3. 起止三折笔，运笔用中锋，是楷书的典型笔法。



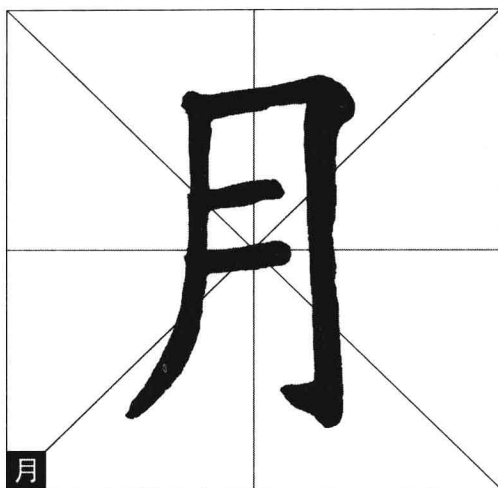
楷 书

书 法 小 知 识

欧阳询《九成宫碑》简介

《九成宫醴泉铭》又称《九成宫碑》，是欧阳询76岁时所书，刻于贞观六年。现在陕西省麟游县。这个碑是奉皇帝之命，由魏征撰文，欧阳询书写的。碑文记载唐太宗在九成宫避暑时发现涌泉之事。此碑24行，每行44字。因为是专心致志地挥毫，在用笔和结构上没有丝毫的舛误。在欧阳询所书写的碑中，字粒比较大，形也是最完美的。

每讲一字



书写要点：

1. “月”字撇的坡度不宜过大，横折竖是主笔，特别是竖要挺拔，由重略轻，再顿笔出锋。
2. “月”字不宜过宽。
3. 中间两小短横，不宜封死。

练习作业

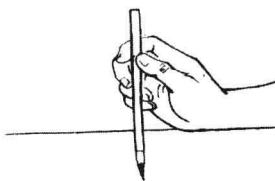




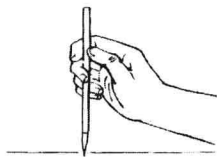
“青、有、腊、期”四字都带有“月”字，所处位置不同，书写不一。“青、有”的左竖写成垂露竖，字体庄重。而“腊、期”两字“月”不但撇，且短横写实，显得凝练。要仔细体会几个字的异同。

书法小知识

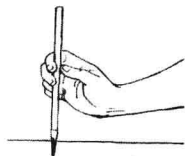
常用的执笔方法有：枕腕（1）、悬腕（2）、悬肘（3）。



(1)



(2)



(3)

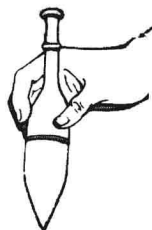
写不同的字，执笔的要求也不相同。如：写楷书五指用力的“拨镫法”（4）；写草书三指用力的“捻管执笔法”（5）；写大字的“提斗执笔法”（6）。



(4)



(5)



(6)