

练书法学国学系列

欧阳询楷书

简明书法教程

宣晔 编著

中国美术学院出版社

练书法学国学系列

欧阳询楷书

简明书法教程

宣晔
编著



化学工业出版社

·北京·

欧阳询是楷书四大家之一，而《九成宫醴泉铭》(书中简称《九成宫碑》)则是其最具代表性的经典碑帖，也是楷书学习的重要范本。

本教程第一章主要介绍了执笔姿势、欧阳询楷书及“永字八法”的基础知识，以解决用笔问题，使读者可以掌握毛笔使用和控制的基本方法；第二章根据“永字八法”，结合范字对各种笔画的书写方法进行了详细的解释和介绍，同类型的用笔一般有两个不同结体的范字，便于读者发散学习。第三章根据欧阳询楷书三十六法进行整理，解决了书法中结构的问题，并通过偏旁、结构、繁简的不同组合，加深读者的学习效果，便于读者举一反三；第四章为《九成宫碑》原碑全文，便于读者临摹，使读者得到系统纯正的欧体学习。

本教程以欧体字为基础，结合书法学习的特点和学习规律，合理安排内容，使读者能够循序渐进地学习并掌握欧阳询楷书的书写方法，适合书法的爱好者，尤其是青少年进行学习、参考。

图书在版编目(CIP)数据

欧阳询楷书简明书法教程/宣晔编著. —北京:
化学工业出版社, 2015.2
(练书法学国学系列)
ISBN 978-7-122-22852-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第015081号

责任编辑：王清颖 赵媛媛
责任校对：王素芹

装帧设计：韩 飞

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 刷：北京永鑫印刷有限责任公司
装 订：三河市宇新装订厂

787mm×1092mm 1/16 印张10 $\frac{1}{4}$ 字数150千字 2015年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.00元

版权所有 违者必究

前 言

欧阳询，唐朝潭州临湘人，字信本，楷书四大家（欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫）之一。欧阳询楷书风格继承隶书笔意，用笔方正严谨，线条刚劲有力却不失丰满，结字纵长、中宫紧密，风格俊逸雅致，而且笔画容易表现出效果，有助于初学者理解和把握用笔技巧。

本教程结合书法学习的特点和学习规律，把《九成宫醴泉铭》（书中简称《九成宫碑》）原碑由易到难进行重组，按照古人在书法学习中先注重笔画再追求结构的规律，从基础知识开始，依次对笔画和结构进行介绍。第一章主要介绍了执笔姿势、欧阳询楷书及“永字八法”的基础知识，以解决用笔问题，使读者可以掌握毛笔使用和控制的基本方法。第二章主要强调笔画，结合“永字八法”，将每一类笔画剖析得十分细致，如撇，可分为短撇、长撇、横撇、竖撇、弯头撇、直撇、回锋撇、重撇等。为便于读者理解，本教程将笔画融于范字，同类型的用笔一般有两个不同结体的范字，范字由易到难、深入浅出、循序渐进，便于读者发散学习。第三章根据欧阳询楷书三十六法进行整理，解决了书法中结构的问题，并通过偏旁、结构、繁简的不同组合，加深读者的学习效果，便于读者举一反三。第四章为《九成宫碑》原碑全文，便于读者临摹，使读者得到系统纯正的欧体学习。

欧阳询楷书风格俊逸，容易引起学生兴趣，而且本教程讲解细致，容易理解，内容安排合理，能够调动读者的积极性，激发其书法学习的主动性，是初学者往原碑过渡的桥梁，非常适合广大书法爱好者、初学者，尤其是青少年读者进行学习参考。

由于水平有限，本书难免有不足之处，需要在实践中不断完善，欢迎各方专家给予指正、建议。

感谢爱画画艺图汇工作室各位成员的辛勤工作，以及精彩墨道书画工作室各位成员付出的努力，对李天一、魏锦、牛得力、欣秋云、林竹清及吴晓凤的支持和帮助表示感谢。

编 著 者

于苏州精彩文化发展有限公司
爱画画艺图汇工作室

目 录

第一章 基础知识	001	三、撇	019
一、执笔姿势	001	1.短撇	019
1.坐姿执笔法	001	2.长撇	020
2.五指(字)执笔法	002	3.横撇	021
3.执笔口诀	002	4.竖撇	022
4.站姿执笔法	003	5.弯头撇	023
5.术语解析	003	6.直撇	024
二、欧阳询和《九成宫碑》的基本介绍	004	7.回锋撇	025
三、“永字八法”图解	006	8.重撇	026
四、“永字八法”详解	007	四、捺	027
1.点为侧	007	1.斜捺	027
2.横为勒	007	2.横捺	028
3.竖为弩	007	3.反捺	029
4.钩为趯	007	4.重捺	030
5.提为策	007	五、点	031
6.长撇为掠	008	1.斜点	031
7.短撇为啄	008	2.竖点	032
8.捺为磔	008	3.撇点	033
第二章 笔画	009	4.挑点	034
一、横	009	5.藏锋挑点	035
1.长横	009	6.上下点	036
2.短横	010	7.左右点	037
3.右尖横	011	8.重点	038
4.左尖横	012	六、挑	039
5.重横	013	七、钩	040
二、竖	014	1.挑钩	040
1.垂露竖	014	2.横钩	041
2.悬针竖	015	3.竖钩	042
3.短竖	016	4.弯竖钩	043
4.弧竖	017	5.斜钩	044
5.重竖	018	6.卧钩	045
		7.竖弯钩	046
		8.藏锋竖弯钩	047
		9.横折钩	048
		10.重钩	049

八、折	050
1.横折	050
2.竖折	051
3.撇折	052
4.斜折	053
5.斜折点	054
6.角折	055
7.重折	056

第三章 结构 057

一、书法结构概述 057

二、欧体结构三十六法 058

三、左右结构 062

1.单人部	062
2.车字旁	063
3.反文旁	064
4.禾木旁	065
5.绞丝旁	066
6.斤字旁	067
7.金字旁	068
8.口字旁	069
9.力字旁	070
10.立字旁	071
11.立刀旁	072
12.木字旁	073
13.目字旁	074
14.欠字旁	075
15.软耳朵旁(居左)	076
16.软耳朵旁(居右)	077
17.三点水	078
18.三点撇	079
19.石字部	080
20.矢字旁	081
21.示字旁	082
22.竖心旁	083
23.双人旁	084
24.提土旁	085
25.提手旁	086

26.王字旁	087
27.言字旁	088
28.月字旁	089
29.足字旁	090
30.马字旁	091

四、上下结构 092

1.人字头	092
2.宝盖头	093
3.贝字底	094
4.草字头	095
5.双火字头	096
6.皿字底	097
7.日字底	098
8.山字头	099
9.心字底	100
10.雨字头	101
11.穴字头	102
12.竹字头	103
13.子字底	104

五、半包围结构 105

1.戈字部	105
2.广字头	106
3.尸字头	107
4.走字底	108

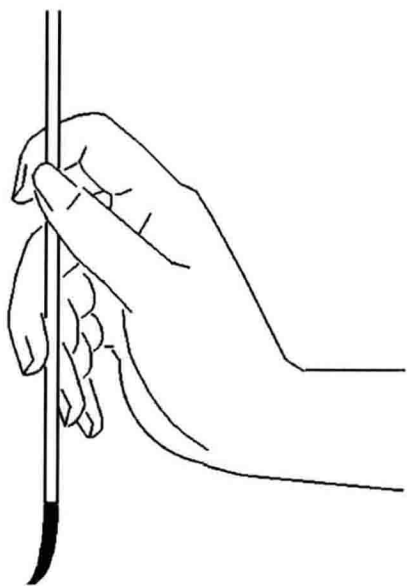
第四章 《九成宫碑》原碑 109

第一章 基础知识

一、执笔姿势

1. 坐姿执笔法

- (1) 将右手的手掌伸开，手指向前伸直，收起无名指和小指。
- (2) 用左手将毛笔竖直放在右手食指和中指的第一关节的手指肚上，用拇指捏住毛笔的左侧。
- (3) 将无名指自然贴到毛笔杆的后侧。
- (4) 小指自然贴在无名指上。
- (5) 手指弓起或前伸，手指实，手掌空。
- (6) 右手与笔根间保持一寸（约3.3厘米）的距离，小臂伸直与桌面呈平行关系，膝盖放平，大腿与小腿呈直角，腰部与背部挺直，胸部与桌子保持一拳距离。



坐姿执笔姿势

2.五指(字)执笔法

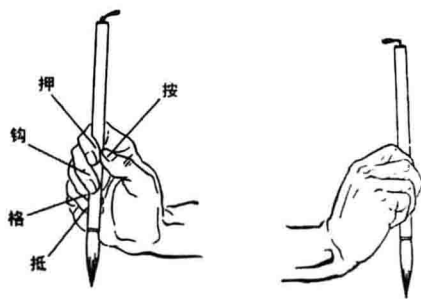
每个手指控制笔的方式和名称：按、押、钩、格、抵。

- (1) **按**用拇指的第一节紧贴笔杆内侧，拇指关节捻动笔杆向外稍弯。
- (2) **押**用食指的第一关节紧贴笔杆的外侧，与大拇指配合起来，将笔杆捉住。
- (3) **钩**用中指的的第一、第二节弯曲如钩地钩住笔杆的外侧。
- (4) **格**用无名指的指甲根由内向外顶住笔杆的右外侧，把中指钩向内的笔杆挡住，而且向外推着。
- (5) **抵**小指紧贴无名指，依托在无名指的下面，不接触笔杆。无名指力量小，不能单独推着中指的钩，还要小指托在下面，加一把劲。

以上为一些基本的执笔方法，但是执笔无定则，熟练以后就可以怎么舒服怎么执笔。

3.执笔口诀

大指食指对折捏，中指向里顶勾天，
无名指头向外顶，小指帮忙不要歇。
指实掌虚虎口开，腕平掌竖笔直立。



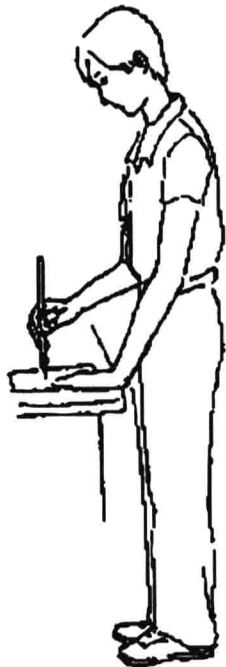
五指(字)执笔法

4. 站姿执笔法

右手与笔根保持一寸半至两寸(约5~6.7厘米)距离,腿部站直,腰部挺直,身体略微向前倾侧,身体放松与桌子保持一拳距离。

5. 术语解析

- (1) 中锋 指行笔时将毛笔的主锋保持在点画的中线,以区别于偏锋。用中锋写出的线条圆浑而有质感。北宋沈括《梦溪笔谈》载:宋徐铉善小篆,映日观之。画之中心有一缕浓墨,正当其中,至于屈折处,亦当其中,无有偏侧,乃笔锋直下不倒侧,故锋常在画中,此用笔之法也。使笔直立,锋在正中,左右不偏,叫“中锋”。
- (2) 偏锋 指书法以偏侧的笔锋取势,对“正锋”而言。
元李溥光《永字八法·八法解》:“偏锋者不可使其笔正,正锋者不可使其笔偏。”
- (3) 逆锋 运笔的一种技法。落笔时笔锋先逆行,然后再转回行笔,又叫“偏锋”、“侧锋”。如写横画,欲右先左,即下笔时先把笔锋逆推向左,然后再行笔向右。这样的笔画,显得方整,便于做到内含筋骨。为了藏锋铺毫,用逆入的方法,“欲下先上,欲右先左”,以反方向行笔的称“逆锋”。用逆锋作字,往往具有苍劲老辣的意趣。清代刘熙载称:“要笔锋无处不到,须是用逆字诀。勒则锋右管左,努则锋下管上,皆是也。然亦只暗中机括如此,著相便非。”
- (4) 用笔 楷书中指用毛笔书写有筋、有骨、有象、有势的正楷字,讲究各种笔画、间架、结构所必需的技巧方法;也是用以说明毛笔在纸上或升或降(即用笔的提、按、顿、蹲)或纵横运动(即用笔的过、挫、回、扭、转、折)等运笔手法,使所写的笔画方圆兼备,能随心所欲地写成工整美观的楷书。用笔先求规矩入巧,精熟之后,自能美观。
- (5) 结体 亦称结字、间架、结构。具体指每个字点划间的安排与形势的布置。汉字尚形,书法又是“形学”(清]康有为),故结体尤显重要。元赵孟頫提出:“书法以用笔为上,而结字亦须用工。”汉字各种字体,皆由点划联结,搭配而成。笔画的长、短、粗、细、俯、仰、缩、伸,偏旁的宽、窄、高、低、欹、正,构成了每个字的不同形态,要使字的笔画搭配适宜、得体、匀美,研究其结体必不可少。



站姿执笔法

二、欧阳询和《九成宫碑》的基本介绍

欧阳询（公元557~641年），汉族，唐朝人，字信本，公元557年出生于衡州（今衡阳），祖籍潭州临湘（今湖南长沙）。与唐朝颜真卿（颜体）、唐朝柳公权（柳体）、元朝赵孟頫（赵体）并称楷书四大家。欧阳询楷书法度之严谨，笔力之险峻，世无所匹，被称之为唐人楷书第一。他与虞世南俱以书法驰名初唐，并称“欧虞”，后人以其书于平正中见险绝，最便初学，号为“欧体”

欧阳询在隋代就颇有书名，入唐后书艺日渐精湛，声誉远播海内外。唐高祖曾感叹道：“不意询之书名，远播夷狄。”《旧唐书》云其书法“笔力劲险，为一时之绝”。《唐人书评》说欧体书“若草里惊蛇，云间电发。又如金刚瞋目、力士挥拳”。欧阳询书法“劲险刻厉”，个性独特，成为初唐杰出的书法大家。据著录，出自欧阳询手笔的书碑有二十余种，唯《九成宫醴泉铭》（简称《九成宫碑》）是奉敕挥毫之作。唐贞观五年（631年），唐太宗修复扩建了隋文帝的仁寿宫，更名为九成宫。翌年太宗避暑于此，虽然当地干旱少水，却在宫中发现清水汨涌的醴泉，太宗视为祥瑞之兆，便命魏征撰文、欧阳询书碑，记述了醴泉发现的经过和治国主张，此即楷书中名碑《九成宫醴泉铭》，被历代书家奉为“欧体”的楷模，享有“楷书之极则”的美誉。碑额阳文篆书“九成宫醴泉铭”六字，行文十四行，行四十九字。其字形体修长，严谨峭劲，高华庄重，法度森严，笔画似方却圆，用笔方正、紧凑，平稳而险绝，结构布置精巧整肃，局部险劲而整体端庄，无一处紊乱，无一笔松塌，是欧阳询晚年代表作品，故后人学习楷书往往以此碑作为楷模。清人郭尚先在《芳坚馆题跋》中，赞叹欧阳询“独能以新意开辟门径，所以为大家”。

《九成宫碑》笔力劲健，点画虽然瘦硬，但结实有力，骨气内含，神采丰润饱满。向上的挑笔出锋含蓄，带有隶书笔意。字形采用长方形态势，字体结构典雅大方，法度严谨，看似平正，实则险劲。明陈继儒曾谓：“此帖如深山至人，瘦硬清寒，而神气充腴，能令王公屈膝，非他刻所可方驾也。”

中和这种哲学思想，对于我国文人的影响，非常深远。即使历代文人、艺术家都知道达到这种境界非常困难，但仍将这种境界作为自己不懈追求的奋斗目标。在欧阳询的书学理论中，这种思想也表现得非常明显。他认为“墨淡则伤神彩，绝浓必滞锋毫”；笔画“肥则为钝，瘦则露骨”，而应该“四面停匀，八边具备，短长启度，粗细折甲”；对于结构来说，“若能大字结密，小字宽绰，则尽善尽美矣”。而对于用笔速度来说，“最不可忙，忙则失势；次不可缓，缓则骨痴”。所有这些观点都反映了他以“中和”作为书法美的一个衡量标准，并且具体体现在墨色、笔画、用笔、结构等诸多方面，即墨色不可过浓、过淡，笔画不可过粗、过细，用笔不可过快、过慢，都应以适度为原则，以结构为例则应大字紧密，小字放宽。

欧体的钩韵味含蓄，意态饱满稳健，直钩多用折法，紧贴竖末稳出钩，出钩较短，外方内圆，魏碑意十足；俯钩不作重顿，至横画末端向左下出锋，与字心呼应；仰钩多取右上斜出，是欧楷仰钩的特点，稳重厚实，含有隶书燕尾的笔意。欧楷的捺，弧弯很小，有的几乎直线行笔，到捺脚的地方，重顿后左下角成方形；平捺则竖下笔，不作重顿，提行向右，略有弧弯，捺脚顿笔成方，向右上捺出；欧楷捺笔，隶意浓重。欧阳询在隋朝生活了三十多年，是奠定其书法良好功底的阶段，也是兼容南北朝书体博采众长而渐趋成熟的时期。从欧书的特点来看，“戈戟森严”的笔势，“险峻庄重”的结构，带有浓重的北方碑体笔意。这显然是由于欧阳询在其书风形成的过程中大部分时间生活在隋朝，较多地接受了魏碑体粗犷豪放、隶意浓重等特点的缘故。

“初唐四家”首开大唐三百年浑然多彩之书风，而欧阳询及其书法又独步于“四家”之首。继承魏晋六朝书法神韵温丽的书风，吸收北朝刚劲朴茂的特点，自成一派，体现出骨韵兼容、重法尚意、质朴妍美的美学风格，展示了书家的自我生命意识，在历史的纵向和横向上都做了有益探索，其书风深深影响着中晚唐的书家，对唐朝书法艺术不断走向成熟，达到高峰起到了推动作用。

三、“永字八法”图解

“永字八法”的意思就是“永”的八个笔画浓缩了楷书基本特点。永字八法阐释了正楷笔势的方法，代表中国书法中笔画的大体，唐张怀瓘在《玉堂禁经》中解说：“八法起于隶字之始，后汉崔子玉历钟王以下，传授所用八体该于万字。”“大凡笔法，点画八体，备于‘永’字”。所以初学书法，须从八法入手，掌握笔画的基本用法。

“永”这个字的八个笔画，分别是点为侧、横为勒、竖为弩、钩为趯、提为策、长撇为掠、短撇为啄、捺为磔。



四、“永字八法”详解

1.点为侧（如鸟之翻然侧下）

侧是倾斜不正之意，点应取倾斜之势，如巨石侧立，险劲而雄踞；如点成平卧或正立，则呆痴失势。即点要写成斜的才有气势，写成横的或直立的，就失去了气势，显得呆板了。永字点以露锋收笔，是为了与下边的横画相照应。

2.横为勒（如勒马之用缰）

横取上斜之势，如骑马勒缰绳，又如千里阵云，力量内向直贯于竖（弩）。如卧笔横拖或下斜则疲沓无力。即横要向上斜，写出力量，而横着平平的或向下斜就显得没有力量。逆锋落笔，缓去急回，保持“逆入平出，有往必收”之势，不宜顺锋滑过，以免轻飘板滞。

3.竖为弩（通“努”，如引弩射箭）

努是有力的意思，竖画取内直外曲之势，如弓弩直立，虽形曲而质含无穷之力。所以竖画不宜过直，须配合字体之全局，于曲中见直，方有挺进之势。过直如枯木立地，虽挺直而无力。

4.钩为趯（通跃，如跳跃的样子）

作钩时，先蹲锋蓄势，再快速提笔，然后绞锋环扭，顺势出锋，力聚尖端。就像人要跳跃，需要先蹲下积蓄力量，然后猛然一跃而起。锋不平出，为的是与策（挑）画起笔相呼应。

5.提为策（如策马之用鞭）

策本义是马鞭，这里是引申义“策应”之意。提（挑）画多用在字的左边，其势向右上斜出，与右边的点画相策应，形成相背拱揖的形势。永字的策画略微平出，主要是与右边的啄（横撇）相策应。两个笔道虽错落不相地称，而其心气相通相应。势

略上仰，用力在发笔，得力在收锋。

6.长撇为掠（如梳篦拂掠发）

如篦之掠发，状似燕掠檐下。即写撇的时候，就像用梳子梳头发或用手拂过物体表面一样，虽然行笔渐渐加速，出锋轻捷爽利，取其潇洒利落之姿，但力要送到末端，否则就会飘浮无力。

7.短撇为啄（如鸟之啄食）

写横撇应如鸟之啄食。行笔快速，笔锋峻利。落笔左出，锐而斜下，以轻捷健劲为胜。

8.捺为磔（磔音折，裂牺为磔，笔锋开张之意）

磔是古代的一种酷刑，磔画即取刀劈之意。楷书中的捺画承隶书的波磔而来，而隶书的波磔正是为了解散小篆屈曲裹束的形式，使字体向外开放。所以隶书又叫分书，楷书中的捺也起到这个作用。楷书捺笔，力虽内聚形却外张，使字体开展舒畅、开放。又指用笔要写得刚劲、有力、有气势。写时要沉着有力，一波三折，势态自然。

八法并非孤立独存，在学习永字八法之后还要考虑八笔的具体分布，在字中起到的作用，实际已涉及字的结体法则。因此，八法创者在剖析永字时，意将基本点画的写法和汉字的结体浑然天成的相融。

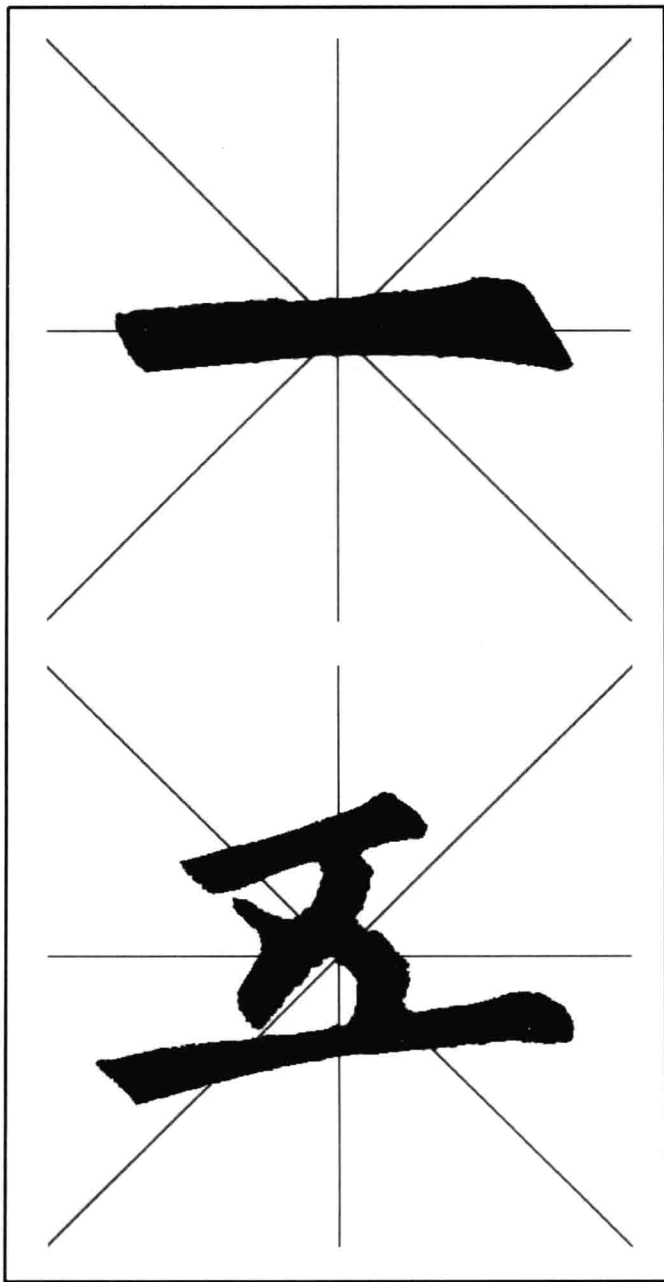
第二章 笔画

一、横

横，永字八法称“勒”，用笔严谨有力，取右上趋势。行笔慢。

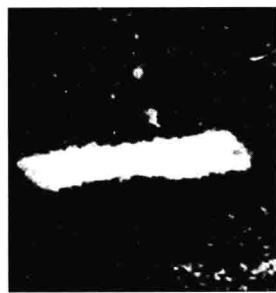
1. 长横

一、五



藏锋向左起笔，须折锋向右下落顿笔，折转中锋向右铺毫行笔，行笔略趋向右上方倾斜，至末端向右上提笔，而后向右下顿笔，向左回锋再提锋收笔。

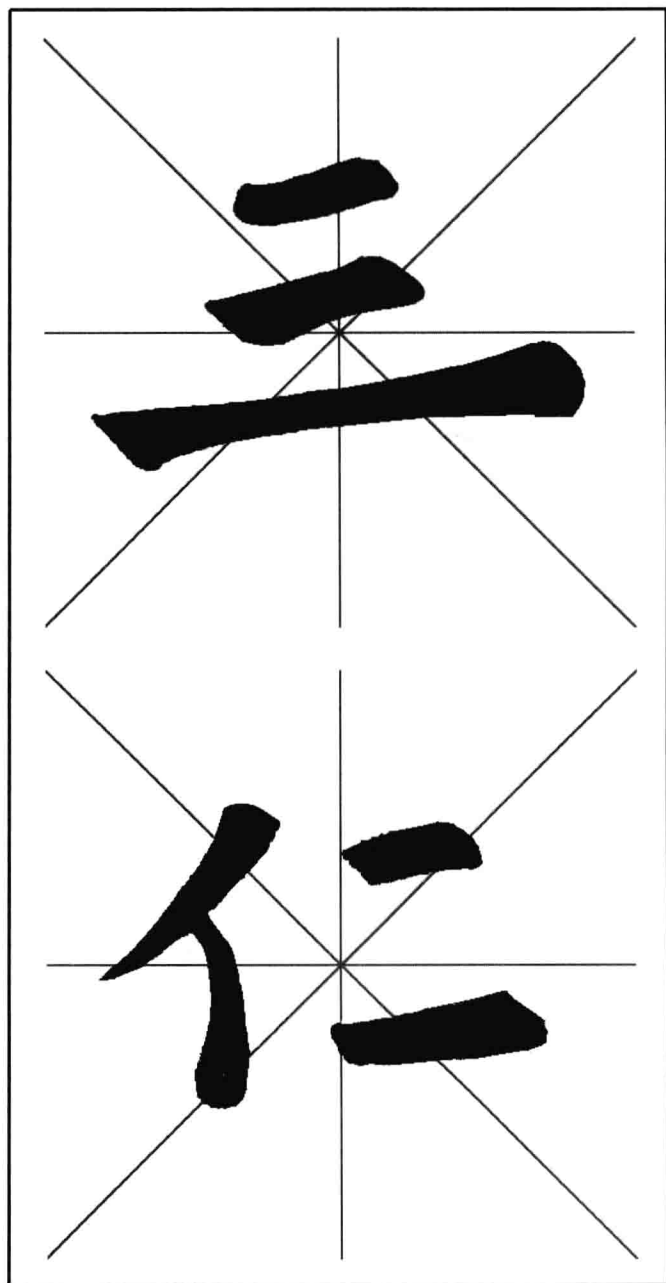
注意：“一”字下笔有力，行笔慢而干脆，线条粗壮；“五”字中长横为底横，所以要偏于细长。



作业：练习长横十遍，“一”、“五”各临一幅。

2. 短横

三、仁



折锋或逆锋起笔，需折锋向右下顿笔，提锋转中锋向右稍行一段即转锋向上昂，折笔向下顿笔，向左回锋轻收笔。

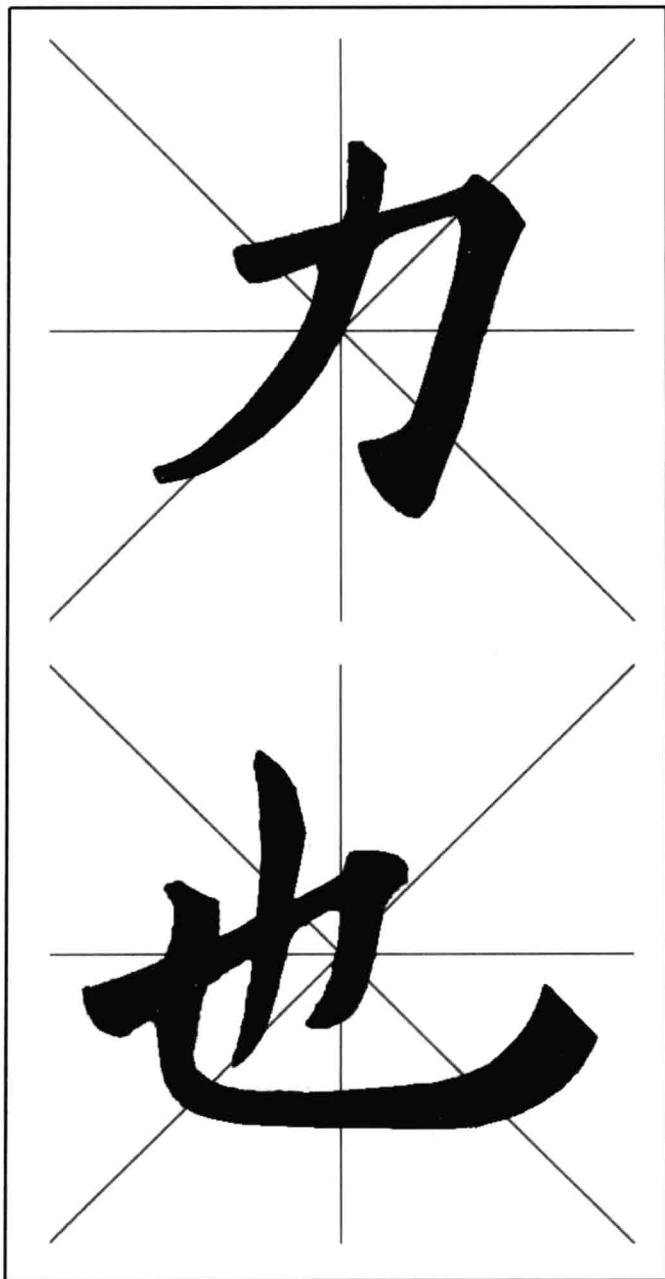
注意：“三”字三横各有其法，间距不能太远。“仁”字双横短，位置宜高。运笔起伏不宜过大。



作业：练习短横十遍，“三”、“仁”各临一幅。

3. 右尖横

力、也



逆锋向左起笔，折锋向
右下按，轻顿笔后转
锋向右行，略向右上
倾，边行边提笔，收
笔需以尖锋轻落纸。

注意：中锋行笔，用
笔起收笔不宜用力，
右尖横收笔与转折处
右上提笔需连贯。



作业：练习右尖横十遍，“力”、“也”各临一幅。