

学习名家法贴技法丛书

编著 陈利华

625643

欣而随

杖道

出乃

承以

有泉

回

學習歐陽詢九成宮技法

学习名家法帖技法丛书

学习欧阳询九成宫技法

学习颜真卿多宝塔技法

学习柳公权玄秘塔技法

学习赵孟頫寿春堂记技法

学习魏刀遵墓志技法

学习礼器碑技法

学习王羲之兰亭序技法

学习孙过庭书谱技法

30
1/62
人民中国出版社

封面设计：刘咏阁
责任编辑：陈利华
顾问：启功
王遐举 李铎

学习欧阳询九成宫技法

陈利华 编

人民中国出版社出版

新华书店总店北京发行所发行

全国新华书店经销

石家庄市人民印刷厂东方分厂印刷

开本787×1092毫米 1/16 印张8

1993年第一版1993年1月第一次印刷

印数00001—12700定价6.80

ISBN 7-80065-121-5/J.022

《学习名家法帖技法》丛书出版说明

学习书法，首先应从临习名家法帖入手，这样，可以收到事半功倍的效果。不过，先学习哪一家和哪一种法帖，用什么方法进行学习，对初学书法者来说，是需要急待解决的问题。

这套《学习名家法帖技法》丛书，正是向初学者深入浅出地介绍学习名家法帖的途径。该书不仅对各种书体、作者和作品作了比较详细的介绍，而且对作品的艺术特点以图文并茂的方式从笔法、结构、章法等方面作了具体的分析。为了使初学者更好地领会和掌握作品章法和神韵，将法帖最佳版本的影印本全部附印于书后。是初学书法者的良友。

前言

中国书法艺术历史悠久，源远流长，在几千年漫长的岁月里，许多具有才华的书法艺术家，刻苦钻研，辛勤创作，为后世留下了无数的艺术珍品。欧阳询是唐代著名的书法家，在中国书法史上的地位和影响，自古至今能与之相比较的，不过数人而已。《九成宫》是欧书中最著名的代表作品。

《九成宫》写得静穆安详，神清气爽。笔法瘦道硬劲，结字雍容婉丽，寓险峻于平正之中，融丰腴于浑朴之内。法度森严，雅俗共赏。从此碑入手，上追魏、晋、南朝，下窥唐宋诸家均可无碍。历来公推为学书之正途，初学之典范。

为了便于初学者研习，本书比较详尽的介绍了前人和今人以及笔者学习《九成宫》的经验体会，不妥之处，请批评赐教。

为了使初学者更好地领会和认识《九成宫》的章法布局 and 神韵，本书将《九成宫》法帖全部刊印。以飨读者。

本书在编著过程中承蒙当代著名书法家启功、王遐举、李铎先生指导并担任顾问，在此一并致谢！

编著者

一九九二年十一月

于北京

目 录

出版说明

前言

目录

一、欧阳询《九成宫》·····1

二、关于楷书·····1

三、楷书的形成和发展·····2

四、楷书基本笔画的写法·····2

五、楷书的结构原则·····5

六、楷书的章法·····6

七、怎样学习《九成宫》·····6

八、《九成宫》的艺术特色·····9

九、《九成宫》的基本笔法·····10

十、《九成宫》的基本笔法图释·····11

十一、《九成宫》的基本结构·····30

十二、《九成宫》基本结构图释·····31

十三、《九成宫》的基本章法·····59

十四、《九成宫》法帖·····59

一、欧阳询和九成宫

欧阳询，字信本，潭州临湘人，唐代大书法家。官至太子率更令，封渤海县男。故有欧阳率更、欧阳渤海之称。书学「二王」，劲险刻厉，于平正中见险绝，自成面目，尤以行、楷著称，世称「欧体」。唐张怀《书断》云：「八体尽能笔力劲险，篆体尤精，高丽缓其书，遣使请焉。神尧叹曰：不意询之书名远播夷狄，彼观其迹，固谓其形魁梧耶。」又曰：「飞白冠绝，峻于古人，有龙蛇战斗之象，云雾浓之势，风旋电激，掀举若神，直行之书，虽于大令，亦别成一体，森森焉若武库矛戟，风神严于智永，润色寡于虞世南。」《宣和书谱》称他的楷书为「翰墨之冠」。《宣和书谱》又云：「询喜字，学王羲之书，后险劲瘦硬，自成一家。议者以谓真行有献之法。盖自羊欣、薄绍之以后，略无劲敌，独智永恃兵精炼。欲兴旗鼓相攻，而询敏锐长驱，智永亦复避锋，殆将为之夺气。」又云：「晚年笔力益刚劲，有执法面折廷争之风，或比之草里蛇惊，云间电发，至其笔书功巧，意态精密后逸处，而后人比之孤峰崛起，四面削成，论者皆非虚誉也。」

《九成宫》乃「欧体」楷书之「最」。正如清将衡《拙存堂题跋》云：「欧阳信本书直逼内史，《礼泉铭》（即九成宫）尤为杰作。」明王世贞《鄮州山人稿》云：「信本书太伤瘦俭，独《礼泉铭》道劲之中不失婉润，尤为合尔。」明陈继儒《眉公全集》云：「此帖如深山之人，瘦硬清寒，而神气充腴。能令王公屈膝。」

此碑还有一个极为重要的特点，就是法兼南北，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，达到了十分完美的境界。故此《九成宫》不仅是「欧体」中的最著名的佳作，也是楷书中为数不多的代表作品之一。是初学楷书的最佳范本。

二、关于楷书

学习《九成宫》，除了从它本身直接学习之外，还必须学习一些和它有关联的内容。《九成宫》是一部楷书作品，在学习其具体作品之前，较完整地学习一些楷书法，了解楷书的一些基本规律，是很有

好处的。

楷书又名正书或真书。叫它楷书，有字体中的楷模之意；叫它正书，因为它是各种字体中的正宗。学习书法，应先从楷书开始，也就是这个道理。从技法方面而言，学习楷书，最能体会用笔的原则，扎实地掌握用笔的基本功。

一、楷书的形成和发展

楷书始于汉末，兴盛于东晋。它是由秦隶方正，汉隶通美和章草简捷诸因素脱化而来的，是书法艺术发展过程中的一个重要里程碑。楷书产生的原因有二，一是由于汉隶的日趋规范化和人们迫切需要实用性强的字体（简便端庄、匀称、易认）。二是汉字的迅速递增，以便归类区别。

楷书的特点是笔画平稳，结体匀称，字形方正，章法整齐而笔法多变。

唐朝是我国书法艺术极负盛名的高峰期。楷书尤为典型。唐人讲究字体的艺术结构，精求形貌。要求疏密渐匀，上下左右匀称等。长期以来，唐人的楷书被视为正规风范，凡初学者必须由此入手。

二、楷书基本笔画的写法

我们知道，我国方块文字，是从自然物象演化而来的，素称为象形文字。每个字像一幅有规则的图画，因此我国历代书法家都异口同声的说「书画同源」。所以要学好工整美观的楷书，而首先要学好使用毛笔书写各种笔画的技法。晋书法家王右军在《笔势论》十二章中指出：始书之时，不可尽其形势，一遍正脚手，二遍少得形势，三遍微微似本，四遍加其圆润，五遍兼加抽拨。在《笔势论》中提出初学者五个临习阶段，的确具有借鉴作用。所谓一遍正脚手，就是说，首先把组成字的基本笔画（即横、竖、撇、捺、点、挑、厥、钩）写好。因为这是字的手脚，手脚写好了，字自然能够写好。二遍少得形势，就是说，在写好笔画的基础上，进一步去学习整个字的结构和形态的变化。三遍微微似本，就是说与所临摹的法贴相比较要相象或形似，四遍加其道润，在形似的基础上，进一步力求笔势劲健，珠圆玉润，肥瘦得宜。五遍兼加抽拨，即笔意挺拔，气韵生动，秀丽端雅，力避生涩。以上是对于初学者学习基

本笔画过程中的要求。

(一) 横的写法。横在一个字中起着横梁作用，既要坚挺浑厚，又要生动得势。起笔，行笔、收笔，都要交代清楚，不能含糊。横的基本形式应是头方（或斜方）、尾斜圆、中段稍细，上边线要平而挺，下边线微曲而活。具体写法归纳为十二个字：「逆锋起笔，中锋行笔，回锋收笔。」（图一）

(二) 竖的写法。竖在一个字中起着支柱作用，要写得劲健有力，象一个人立正的样子，胸腰挺起。竖的基本形式有二，一叫垂露，二叫悬针。垂露的写法是：逆锋起笔，中锋下行，回锋收笔，实际和写横画相同，只是方向不一。悬针写法，开始也要逆锋而起，中锋下行，至末出锋空收，力到锋端。要写得象一根针一样，不要写得太细太长，象鼠尾一样。（图二）

(三) 撇的写法。撇是向左伸展的一笔，要姿态舒展，既象兰花叶子一样的潇洒，又似象牙般的坚实，撇的写法和横竖的写法一样，也要逆锋而起，斜落笔，通过提按，把锋拎正，然后缓缓用力沿中线向左下运行，至撇端出锋提收。（图三）

(四) 捺的写法。捺是向右下方伸展的笔画，要有一波三折的姿态，即有起有伏，成波浪形。逆锋起笔，颈部稍细，捺脚处要按得重些，尽量使笔毛铺足，逐步顿挫，然后沉着地右扬出锋，不要下踏，也不要翘得太高；捺尖不可散锋。（图四）

(五) 点的写法。点是字的眉目，最能表现用笔精神。要有头有尾，有腹有背；要腹平背圆，有立体感。要写得圆满精到，向背分明，顾盼生姿。有如高山坠石，浑厚有力，沉着痛快。（图五）

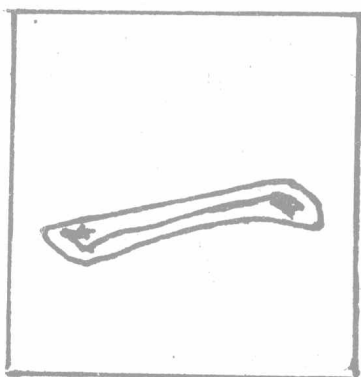
(六) 挑的写法。挑又叫提，是向右上角挑出的一种笔画，很象短撇，但方向相反，它的写法是逆锋取势，中锋行笔，出锋要快，力到锋尖。（图六）

(七) 厥的写法。厥又叫折，是方形结构中转角处的笔画，好象一个横画去掉尾部，再将一竖拼接上去的样子。要写好这一笔，关键在转角处要提笔换锋。（图七）

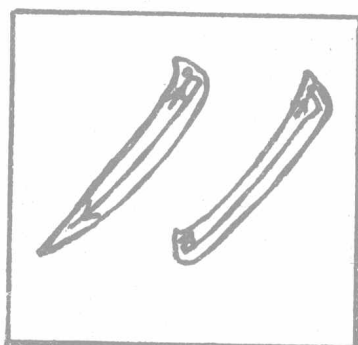
(八) 钩的写法。钩的种类很多，有竖钩、横钩、斜钩等。写钩时要注意做到「锐、满」。就是要出

锋尖锐，形体饱满。就以竖钩为例，开头写好一竖，在将要出钩，先将笔锋先稍往里折，后往上稍提，再按下去，然后略作停顿，随即迅速出锋。（图八）

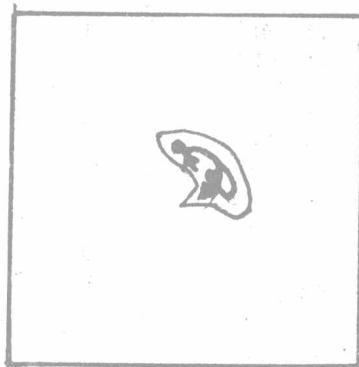
图一 横



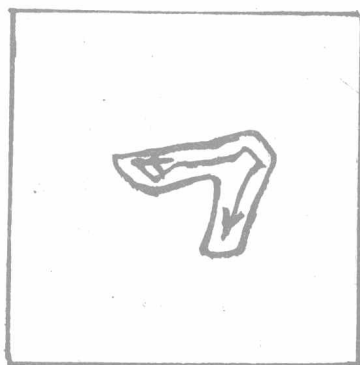
图三 撇



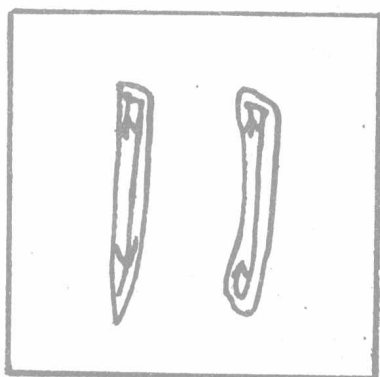
图五 点



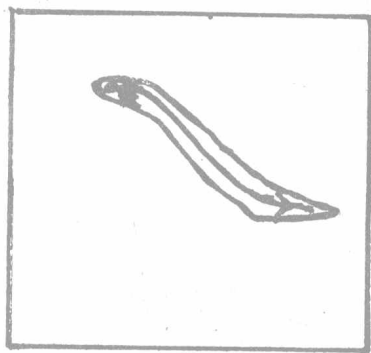
图七 折



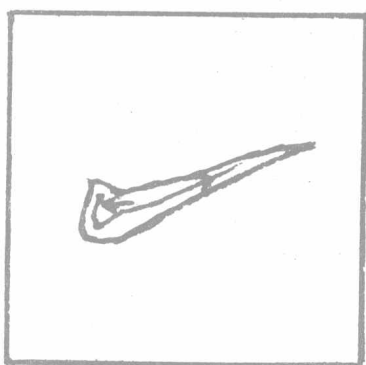
图二 竖



图四 捺



图六 挑



图八 钩



3. 楷书的结字原则

结字，也称结构、间架。也就是每一个字中的点画布置。点画布置得恰当，写成的字就美观。所以赵孟兆说：「结字亦须用工」。

结字是每个字之中笔画与笔画之间，偏旁与偏旁之间的距离远近和长短笔画相互配合的总和。这些配合与作书者的运笔时轻时重，时快时慢，有着密切的关系。

用笔产生结构。如以欧阳询的用笔方法，写成的字形，即近欧体，以颜真卿的用笔方法，写成的字，就近颜体，以柳公权的用笔方法，写成的字也就近似柳体。由此可知，构成各种风格不同字形，是出于各书家在写每一点画时的轻重快慢习惯不同，随之产生笔画的长短，笔画与笔画、偏旁与偏旁之间的远近不同，字形的疏密不同就造成的。这都是力学作用的结果。

谈到楷书的结构，必然会想到《欧阳询的三十六法》、《李淳进的八十四法》、《黄自元的九十二法》，还有九宫格、回宫格等等。我们认为，点画间笔势来往产生结构，点画的每一细微的行笔轻重快慢都能引起笔画的差异，从而在结构外形上造成了复杂的变化。这是用一些死板的规则是无法容纳的。所以，学习结字应着重掌握「点画呼应」、「重心平稳」「形态变化」三条重要原则。

「点画呼应」是书法审美对结字的基本要求，它和用笔势产生结构是一致的。楷书点画之间的呼应更在于有形和无形之间，不象行草那样容易观察，但它仍然是客观存在的。

「重心平稳」是任何一种书体结构的总要求。但对于楷体来说，要求更高。各家书法为重心平稳而使用的办法也是多种多样的。望初学者在学习中多加体察。

「形态变化」是以「点画呼应」和「重心平稳」为前提的，缺少了这两条，写出来的字只能变丑而不能变美。相反，如果没有这两个前提的千变万化，就会成为千人一面，失去了书法美的独特性。历史上的楷书大家，正是在遵循「点画呼应」和「重心平稳」的原则下竭尽变化之能事，所以能自成一

家，创造出各种独具特色的结字风格。

✦ 楷书的章法

张绅说：「古之写字，正如作文。有字法，有篇法。终篇结构首尾相应。」这说明书法如作画一样，应该讲究章法，合理布局。

中国书法的布白是从自然物象中来，而自然物象中形成的疏密大小，虚实映带，经过书法家对美的感受和提炼，创造出一个个重韵律的空间布白。所以，我们认为疏密安排以布白韵律为中心是布白的客观标准，也是衡量布白好坏的尺度。

书法布白非常讲究「行气」。所谓「行气」，就是一行乃至一篇，看上去「笔意顾盼，朝向偃仰，阴阳起伏，一气呵成。」

章法和布白，流派很多，各有各的规律。而楷书的章法和布白一般都采用下列方法：

第一，界格布局法。此法是将字写在界格（方格□、长方□）内，可称为布白的上乘。古人碑刻、题记、书法多用此法，它给人一种纵成列，横成行，纵横有象的美感。一般书写篆、隶、楷书体常用此法。

第二，少字布白法。字少布白难，或横排列或竖排列，更须先有成竹，对黑白分布、形态顾盼、大小参差、节奏韵律、墨色枯润、文和款字照应、以及款字多少、铃印多少、大小等，都要作一番全盘考虑，忽使各不相干。

第三，字距大而行也宽。此法空距特大，给人一种空旷明朗的美感。此法适用于魏、楷及篆隶。

三、怎样学习《九成宫》

学习《九成宫》吸取其书艺精华，与学习其它书体和其它书作一样，应实行直接学习与间接学习

相结合的原则。也就是说，在努力学习掌握《九成宫》的要领及其独有的特殊规律的同时，还要学习掌握书法的一般规律，两者结合起来，以普遍性规律指导具体作品的学习，不断加深对《九成宫》特殊性的认识和把握。刻苦学习与善于学习相结合，必然会取得事半功倍的效果。

一、明确学习任务和学习对象

书法是我国特有的艺术门类，涉及到古文字学、历史学、文学、哲学、美学等多种学科。有多种书体和流派，构成复杂、历史悠久的传统艺术。对整门艺术的完整把握，是需要毕生精力才能办成的事业，对部分领域的研究，对个别书体、流派或具体书作的学习，则是经过数年的努力，就可获得成果的事情。无论研究程度的深与浅，广度的宽与窄，都应明确方向，讲究方法，了解学习的任务、对象、步骤、要领，通过不断加深认识，积累知识，提高修养，就能逐步使学习层次由低向高发展，知识结构从窄向宽扩大，艺术水平就会不断提高。

我国的书法艺术有篆、隶、楷、行、草五大类书体，篆分大篆、小篆，而隶、楷、行、草各体又有许许多多流派和家法。造成各种书体、各种流派和各种家法的原因很多，有运笔的差别，有结体形态的不同，有对行气、章法处理的不同形式，而起决定作用的因素则是：掌握用笔技法、结构原理和布局法则是学习任何书体和具体书作不可缺少的任务。因而详尽分析所学字体的笔画形态、笔法特点、处理好结体布局的安排则是学习《九成宫》的首要对象。明确了学习任务与学习对象，就可以制定学习计划，安排学习步骤，使整个学习进程方向明确，有条不紊。

二、临摹是学习法帖的必经之路

学习书法和学习任何知识一样，要讲究方法，正确的学习方法是学习成功的条件。临摹是学习各种书体和各种法帖行之有效的方法。

摹帖，摹帖就是用透明纸（毛边纸、无书纸均可）蒙在范本上，用小狼毫笔将碑帖中的字双钩成空心字，然后再用中楷或大楷笔，按笔顺在双钩上摹写一遍。这种方法叫作双钩填墨。另外也可用单

钩填墨的方法，单钩填墨就是用单线钩出笔画中心线，呈现出整个字的结构形状，然后用同样的方法在单线上书写一遍。两种方法作法不同，作用各异。双钩填墨，主要是通过钩摹认识笔画形状，通过填写锻炼用笔技法，单钩填墨的主要作用是了解结构情况，也兼练用笔。总之，通过摹帖，可以逐步对法帖的用笔技法、笔画特征、结构情况加深认识。

临帖。临帖就是将法帖放在桌面的左边或帖架上临写，是模仿与自运之间的一种过渡措施。模仿体验与自运发挥是两个不同的学习阶段，前者必须发展到后者。但在进入自运之前，需要有一个巩固摹帖成果的阶段，通过临帖，为提高和熟练操作准备。就像小孩走路一样，开始要大人扶持，继可蹒跚起步，然后才慢慢缓步而行，后至独立行走。所以，临帖是巩固提高，又能减少依赖，起逐步自然过渡作用的有效方法，学书者不可忽视。临帖有两种作法，一是面对范本，边观察分析体验，边照样临写，这种做法叫对临；二是不看范本，凭记忆将印象写出来，这种做法叫背临。在默写前，先将摹帖、对临所得到的有关结体的心得，以单线写出其字形骨格作稿，再酌墨填写，叫打稿背临。总之，将摹帖得到的心得体会，经过对临、背临、打稿背临、无稿背临的各种措施，会逐步消化、巩固、熟练、顺利地过渡到要求更高、难度更大的自运阶段。

对一种书体的技巧的掌握和认识，是需要经过多次反复接触和体验，才能凑效的，所以，临摹的各种做法，必须反复多次、十多次、几十次，甚至几百次的扎实的认真的练习，才能获得良好的效果。

三、在临摹过程中应该注意的几个问题

第一，讲究笔力，切忌依样描摹。

临摹碑帖，主要学习碑帖中每个字的笔法和结构，要讲究笔力。执笔运笔要得法，临摹时每一笔要使尽笔势，一笔送到底。行笔途中，笔势不可松散，日久笔轻，自然会得心应手。凡写字最忌描头画脚，唐太宗说：「今吾临古人书，殊不学其形式，惟求骨力，而形势自生。」凡描头画脚即使能貌似，但也徒具形式，根本不能练出笔力和掌握字中的笔势，更谈不上笔意了。

清人朱履贞说：「汉人八分，笔锋中出，包括篆隶，极古峭劲拔之致，当知其用笔之意，刻励为之，最忌依样描摹，但求形似。」此话亦有感而发。

总之，初学用笔，先要着重笔力，起先点画粗糙，但久写后，自能光润，这种光润是在笔实而沉墨的基础上产生的，决非花拳绣腿，描绘而成。

第二认真读帖。

在临帖前要仔细看帖，这就谓之读帖，读帖必须认真注意每个字的点画的长短、粗细、轻重、向背、转折，结构的疏密，参差等方面，尤其要注意起收笔处。前人说：「一画二端是法，当中是力」，必须明白。

第三检查对照

初学者临帖时，往往是临写后不对照，不检查，这样进步是不会大的。在这一点上沈尹默先生深有体会，今录其《学书丛话》一段，以供参考。

「回上海的那一年，眼病大发，整整一年多，不能看书写字。第二年眼力开始恢复，便忍不住要写字，不到几个月就写了二三百幅，选出一百幅开了一次展览会，悬挂起来一看，毛病实在太多了。从此以后，规定每次写成一幅，必逐字逐画，详细地检查一遍，点画笔势有不合适处就牢牢记住，下次写时，必须改正，一次改不了，二次必须改，如此做了十余年，没有放松过，直到现在，认真写字，还是经过检查才放手。」

像沈先生这样有水平的大名家，写字尚且如此，初学执笔，自己应当怎样做，才能很快的进步，当可明白。

四、《九成宫》的艺术特色

《九成宫》全称《九成宫醴泉铭》，正书，魏征撰，欧阳询书。此碑刻于唐太宗贞观六年，欧阳氏

七十五岁时书。宋释居简《北集》云：「贞观初，欧、虞、褚、薛以王佐之异翰，追配二王，谨严瘦劲，欧阳绝出，流落天壤间者何限，独《醴泉铭》最为珍玩」。元虞集题：「楷书之盛，肇自李唐。欧、虞、褚、薛，尤其著者也。余谓欧公当为三家之冠，观此帖结构谨严，风神道劲，于右军之神气骨力两不相悖，实世珍宝。」

我国的书法艺术，自南北朝时期，开始出现南北书风融合。至隋代统一中国，书风融合则成大势，书学思想也从崇尚意韵转向追求确立新的法度，终于开创了我国书法史上的全盛时期——唐代书法。欧阳询正是这一转变时期的代表人物。他虽列为唐四家，实际上他身历三朝，主要活动于隋代，唐代诸家中最具隋碑风格的当推他了。对他的书风，论者多云其效法王羲之，其实他从北碑中吸取了大量营养，一扫齐梁有秀媚萎靡之风。细观《九成宫》法帖，欧阳询既得北朝方正峻利之势，又有南朝文质彬彬、风姿秀雅之韵，形成了「欧体」书法骨硬肉丰、俭劲平和、刚而不狠、健而不犷的独特风格。

一、《九成宫》的基本笔法

古人云：「盖结字因时相传，用笔千古不易。」清代刘熙载云：「书重用笔，用之存乎其人，故善书者用笔，不善书者为笔所用。」冯班云：「书法无他秘，只有用笔与结字耳。」故此，字写得如何，关键在于用笔，点画用笔是学好书法的第一要素。

大凡点画的轻重，长短、方圆、斜正、偃仰、向背、正侧、弧斜、虚实、枯润等，为点画用笔的形质，全在于平时的临习、读帖、观察、强记中所得，而用笔在起止提按，中侧，方圆峻涩迟速，顺逆露藏等，为书写的使转功夫，全在于平时不断的练习中体会。

各家的字体在用笔上都有它一定的特征和书写方法，因而形成了各家的不同风格，学书者必须抓住这些关键性的东西，才能较好地把某一家的字体学得比较相似。我们在临习《九成宫》点画用笔的时候，也按这个方法，以各种点画分类集中进行练习，深入分析，留心观察，手摹其形，心研其理，久而久之，各种点画形态的特征印于脑际，就能比较容易地掌握《九成宫》的用笔方法和诀窍。

《九成宫》的用笔，以方为主，兼之以圆笔。起笔、收笔处的方笔形象有微微的斜角，转折处的方笔形象，又多是方中微微带圆，看来既方劲又圆厚，肥瘦得中，骨肉停匀，转折、曲钩处的圆笔形象，饱满稳健。点的形象，象三角形，但又并不是三条直线，而是成弧线，觉得笔墨饱和、血肉丰满，有立体感。横平竖直。在横平中，稍向右上取势；在竖直中寓以粗细变化，既稳静，又生动。古人云：「《九成宫》笔法瘦硬道劲，以方整之笔为形貌，以圆浑之笔为性情。」我们在研习《九成宫》法帖时，必须关注这些特征。

二、《九成宫》基本笔法图释