

历代名家碑帖临习技法精解

中州古籍出版社



歐陽詢 行書

临习技法精解

马阿米娜 编著

五常恭惟鞠養豈敢異
女慕貞絜男效才良知
必改得能莫忘因談彼短
靡恃已長信使可覆器欲
難量墨悲絲染詩讚羔羊
量斤維賢刻念作聖德建
名立形端表正空谷傳聲
虛堂習聽禍目惡積福緣
善慶尺璧非寶寸陰是競
資父事君曰嚴與敬孝也
竭力忠則盡命修深履薄
夙興溫清似蘭斯馨如松

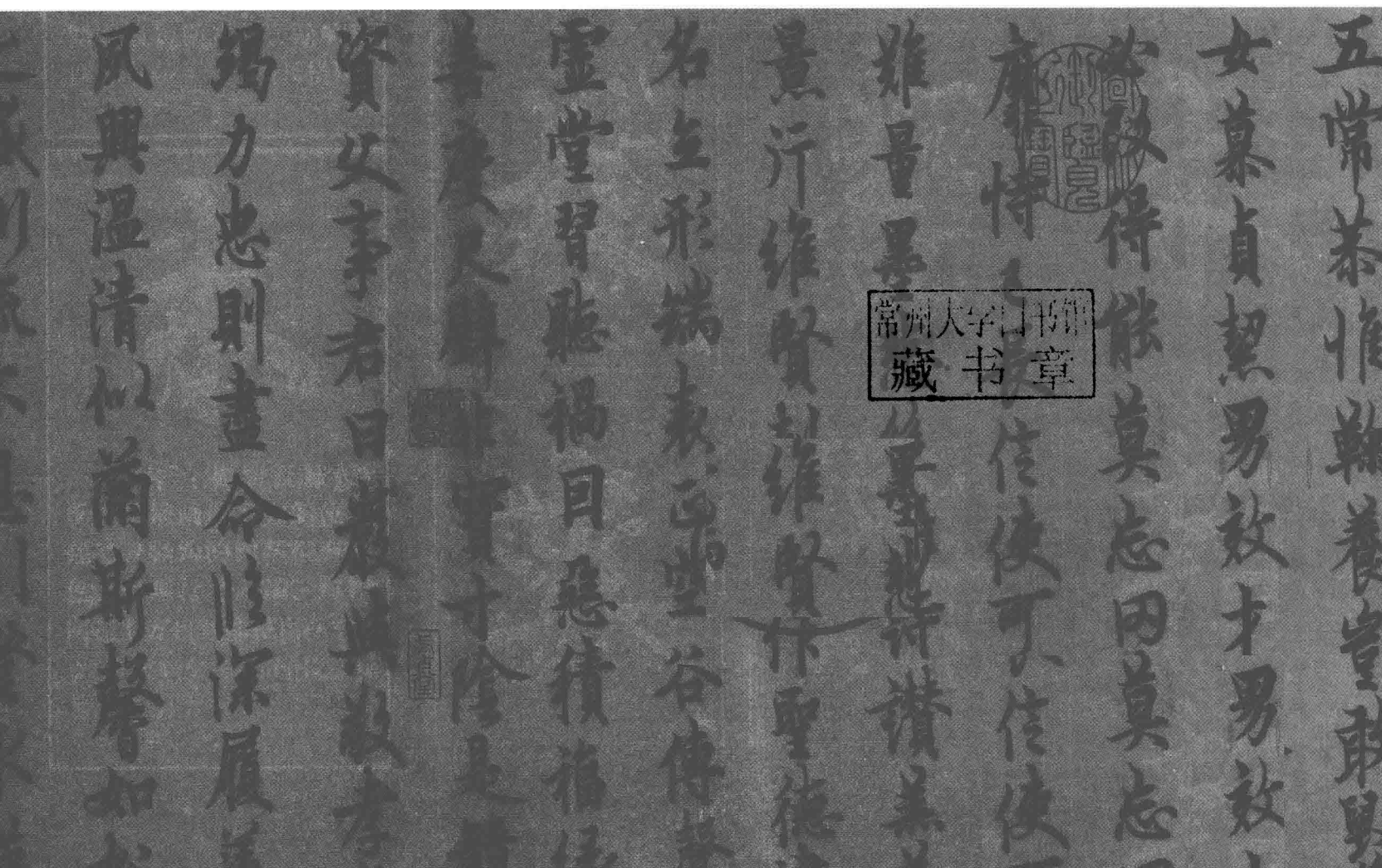
历代名家碑帖临习技法精解

中州古籍出版社

歐陽詢行書

临习技法精解

马阿米娜 编著



常州大字碑帖
藏書

图书在版编目(CIP)数据

欧阳询行书临习技法精解 / 马阿米娜编著. — 郑州 :
中州古籍出版社, 2016.5

(历代名家碑帖临习技法精解)

ISBN 978-7-5348-5901-4

I. ①欧… II. ①马… III. ①行书—书法
IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第027520号

欧阳询行书——临习技法精解

策 划 陈志坚

统 筹 张 佳

封面设计 刘月辉

责任编辑 刘 晓

出版发行 中州古籍出版社

(地址: 郑州市经五路66号 邮政编码: 450002)

发行单位 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 1/8

印 张 10.5

版 次 2016年5月第1版

2016年5月第1次印刷

印 数 1-5000

标准书号 ISBN 978-7-5348-5901-4

定 价 30.00元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换。

出版说明

书法是中国特有的一种传统艺术。狭义而言，书法是指用毛笔书写汉字的方法和规律，包括执笔、运笔、点画、结构、布局（分布、行次、章法）等内容。广义来讲，书法是指语言符号的书写法则。换言之，书法是指按照文字特点及其涵义，以其书体笔法、结构和章法写字，使之成为富有美感的艺术作品。书法的内涵主要包括以下几个方面的内容：第一，书法是借文房四宝为工具抒发情感的一门艺术。工具的特殊性是书法艺术特殊性的一个重要方面。借助文房四宝为工具，充分体现工具的性能，是书法技法的重要组成部分。离开文房四宝，书法艺术便无从谈起。第二，书法艺术以汉字为载体。汉字的特殊性是书法特殊性的另一个重要方面。中国书法离不开汉字，汉字点画的形态、偏旁的搭配都是书写者较为关注的内容。与其他拼音文字不同，汉字是形、音、义的结合体，形式意味很强。古人所谓的“六书”，就是指象形、指事、会意、形声、转注、假借六种有关汉字造字和用字的方法，它对汉字形体结构的分析极具指导意义。第三，书法艺术的背景是中国传统文化。书法植根于中国传统文化土壤，传统文化是书法赖以生存、发展的背景。与其他文艺理论一样，书法理论既包括书法本身的技法理论，又包含其美学理论，而在这些理论中又无不闪耀着中国古代文人的智慧光芒。第四，书法艺术本体包括笔法、字法、构法、章法、墨法、笔势等内容。书法笔法是其技法的核心内容。笔法也称“用笔”，指运笔用锋的方法。字法，也称“结字”“结构”，指字内点画的搭配、穿插、呼应、避就等关系。章法，也称“布白”，指一幅字的整体布局，包括字间关系、行间关系的处理。墨法，是用墨之法，指墨的浓、淡、干、枯、湿的处理。

汉代扬雄说“书乃心画”。的确，每一幅书法精品都是作者技法的妙用、才华的挥洒、智慧的奔涌、雅怀的抒发，是作者心智运行的美妙展现。欣赏书法从中可以得到审美的享受、哲思的启迪、心灵的净化、境界的提升。练习书法则能丰富自己的头脑，增强自己表现美的能力，提升自身整体素质修养，在修身养性中陶冶情操，在不倦挥写中延年益寿，于心于身都有无尽的益处。

正是因为练习书法具有这么多的好处，所以许多人都想练习书法，但是由于书法艺术博大精深，市面上的许多字帖又仅是原帖照录，缺乏技法分析，许多学书法者难窥门径，研习多年仍在书法的大门外徘徊。因此，为了给广大书法爱好者提供一针见血、高屋建瓴、深入浅出、言简意赅的技法分析字帖，我们特意邀请了对书法理论颇有研究的著名书法家周世闻先生带领其他几位书法家编写了这套《历代名家碑帖临习技法精解》丛书，分别是《张旭草书——临习技法精解》《王羲之草书——临习技法精解》《孙过庭草书——临习技法精解》《怀素草书——临习技法精解》《邓石如篆书——临习技法精解》《褚遂良楷书——临习技法精解》《祝允明草书——临习技法精解》《欧阳询行书——临习技法精解》《米芾行书——临习技法精解》《赵孟頫行书——临习技法精解》《王铎草书——临习技法精解》《颜真卿行书——临习技法精解》《文徵明书法——临习技法精解》《王献之行草——临习技法精解》《颜真卿多宝塔碑——临习技法精解》《苏轼行书——临习技法精解》《柳公权楷书——临习技法精解》《王羲之楷书——临习技法精解》《赵佶瘦金书——临习技法精解》《赵孟頫楷书——临习技法精解》《智永真草千字文——临习技法精解》《董其昌书法——临习技法精解》《欧阳询楷书——临习技法精解》《颜真卿麻姑仙坛记、东方朔画赞——临习技法精解》《傅山草书——临习技法精解》《黄庭坚草书——临习技法精解》《黄庭坚行书——临习技法精解》《唐寅行书——临习技法精解》《王羲之行书——临习技法精解》《虞世南楷书——临习技法精解》。

针对这套丛书有几个问题要特别说明如下：

一、本套丛书所选的书法家都是在书法史上有定评的名家，其书法水平都很高妙，而且全都是在博采众长的基础上形成了自己独到的风格，对书法的发展贡献甚大。本丛书所选例字楷、行、草、篆四种字体都

有，以楷、行、草居多，同时每本书上所选的作品都来源于这个书法家的代表作或名作，在每本书的前言里都对其进行了详细的介绍，包括该作品的尺寸、流传脉络、现存于何处、对其评价、书法的特点等，以便广大读者对其有一个较为清楚的认识。

二、本套丛书目的是给初学书法者以技法指导，重点在于对所选每个字的用笔、结构、用墨等方面的技法进行分析，对于通篇章法安排的分析没有涉及，因此所选的名家名作有些是节选，未必是全文照登。

三、本套丛书的编排体例几乎全采取每页都将单个字置于方框内，然后从每六个字中选一个例字，每页选三个例字来进行分析的形式。例字的选取原则是该字很有特点，或笔法精巧，或结构巧妙，或气韵生动，总之有助于体现该书法家的艺术特点，便于广大读者尽快掌握。

四、本套丛书中凡是选取狂草作品的，其编排体例则不同。因为狂草作品字形变化很大，字与字之间牵丝萦带之笔甚多，很难像楷书、行书、篆书那样将每个字截然分开，因此每页不列方格，在选取例字时也不拘泥于每六个选一个进行分析，而是根据该页的具体情况选取一个或相连的多个字进行分析。

五、本套丛书所选的许多书法家都是诸体兼善，因篇幅有限，我们不可能将其各体都选到，一般选的是他成就最高的书体，比如文徵明的小楷、行书、草书都达到了很高的水平，但综合来看还是行书取得的成就最大，因此我们在这套书里选取的他的作品也是行书。

特此说明。

前言

欧阳询（557~641），汉族，字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人，是古代楷书四大家（欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫）之一。隋时官太常博士，唐时封为太子率更令，也称“欧阳率更”。与同时代另三位书法大家（虞世南、褚遂良、薛稷），并称为初唐四大家。因其子欧阳通亦善书法，在学习他书法的基础上又在险峻处过之，故将欧阳通称为“小欧”，将其称为“大欧”。唐张怀瓘在其书法品评著作《书断》中称：“询八体尽能，笔力险劲，篆体尤精，飞白冠绝，峻于古人，犹龙蛇战斗之象，云雾轻宠之势，风旋雷激，操举若神。真行之朽出于大令，别成一体，森森然若武库矛戟，风神严于智水，润色寡于虞世南。其草书迭荡流通，视之二王，可为动色，然惊其跳骏，不避危险，伤于清雅之致。”这一段评价语以诗化的语言高度概括了欧阳询书法的特色，对他的各体书法都进行了形象化的比喻。众所周知，欧阳询的楷书成就最高，其楷书法度之严谨，笔力之险峻，世无所匹，被称之为唐人楷书第一。后人以其书于平正中见险绝，最便初学，号为“欧体”，被后代书家奉为圭臬。

他的行书虽然不如楷书取得了那么大的成就，但是也不乏可圈可点之处，而且以其独特的风格在行书书法史上占有一席之地，下面我们就专门研究一下他的行书艺术。

张怀瓘曾说行书是“正书之小伪”，又说，“行书非草非真，离方遁圆，在乎季孟。兼真者谓之真行，带草者谓之行草”。以此标准观之，那么欧阳询的行书属于真行，即行楷。他行书与楷书之间的关系太过紧密，楷书对行书的影响也太过巨大，甚至可以这样说，他的楷书写得稍微流畅活泼一点就是行书，他的行书写得只要端庄凝重一些就是楷书——若论一个书法家的楷书和行书渊源如此之深，结合如此紧密，恐怕在古代书法家当中就只有欧阳询了。

宋徽宗在《宣和书谱》中是这样评价欧阳询书法的：

“询喜字，得王羲之书，后险劲瘦硬，自成一家，议者以谓真行有献之法。盖字羊欣、薄绍之已后，略无（京力）敌，独智永恃兵精练，欲与旗鼓相功，而询猛锐长驱，智永亦复避锋，殆将为之夺气。其作《付善奴传授诀》，笔意殆尽，是诚有所得者。至鸡林遣使求询书，高祖闻而叹曰：询之书名，远博夷狄，彼观其绩，固谓形貌魁梧耶！当时名重如此，询尝见索靖所书碑，初唾之而去，后复来观，乃悟其妙，于是卧于其下者三日。尤是晚年笔力益刚劲，有执法面折庭之风，或比之草裹蛇惊，云间电发。至其笔书工巧，意态精密俊逸处，而人复比之孤峰崛起，四面削成。”

仔细分析评价者的关键词，如“猛锐长驱、刚劲、草裹蛇惊、云间电发、孤峰崛起、四面削成、森森焉、武库矛戟、变态百出……”我们发现大体可以分为三类：一为与时间有关的，“草裹蛇惊、云间电发”；二为与空间有关的，“孤峰崛起、四面削成、武库矛戟、变态百出”；三为与整体感受有关，“刚劲、森森焉”。前两点实际上是紧密相连的，指的是用笔的干脆利落，而在形态上表现为笔画上带有直线性的轮廓。由此可见对欧阳询的真书和行书是不能截然分开来评价的，可以这么说，对欧阳询楷书的评价同样适用于行书。

本书所选例字就选自他的如下名作：

《行书千字文》，欧阳询书《千字文》，见于著录的共有三本：一为蔡襄题识过的《草书千字文》，一为南宋初期杨无咎藏的《楷书千字文》，一为现存的这本行书千字文。帖后仅存王诜跋：“东坡云欧阳率更书非托于偏险，无所措其奇。其末流遂至李国主辈五降之后，不容弹矣。仆非唯爱此评，

又爱其笔札瑰伟，遂白主人而取之。主人自有好事之病，怜我病更甚，故取之而不拒之也。晋卿书。”徐邦达《古书画过眼要录》在提到本帖时，曾指出，黄伯思《东观徐论》卷上论虞书千字文时说过：“世有欧（阳）率更行书《千文》一卷，乃是集其字为之者。”

《张翰帖》，纸本，11行98字。《张翰帖》也称季鹰帖，记张翰故事。本幅与题跋钤宋高宗赵构和清代收藏家安岐的印记。可知此帖曾藏南宋绍兴内府，清代由安岐收藏，后入乾隆内府，帖的左边原有弘历题词，被刮去。

欧阳询行书在技法上的最主要特点是：在笔法上先以露锋入笔，随即转为中锋行笔，收笔也多用露锋（一改他楷书逆锋入笔、中锋行笔、回锋收笔的特点，笔法如此，再配上他平中寓险、清瘦挺拔的结构，这才有欧体楷书瘦硬险绝、棉中裹铁、含而不露、君子藏器的风格所在），偶用侧锋，将锐利劲健之气贯穿于全字当中，如果说欧阳询在楷书上还将自己的感情刻意压抑隐藏在规范的笔法字形以内的话，他在行书上则抛去了很多的掩饰，而是任凭自己胸中的激情在笔画间汹涌激荡，一笔一划当中映射的都是自己饱满的感情；在结构上采用中宫收紧、四面开张的方式，字形偏瘦长，趋于平稳，不像楷书那样险峻；章法上则是采用字大小均匀，没有忽大忽小、参差错落的格式，在字形峻爽锋利的情况下，格式上的端庄平和又将整体风格中和了一下，使得欧体行书避免了由于露锋用笔而容易造成的霸悍不含蓄之弊，使之成为行书百花园中的一朵奇葩。

针对欧阳询行书的特点，要想写好欧阳询行书，应该先在他的楷书上好好下一番功夫，这样再去学行书就可收事半功倍之效，这是学习欧阳询行书的一个窍门，同时也是学习欧阳询行书的情况特殊所在。

字

“字”：上边宝盖头要左紧右松，下边“子”字竖钩的钩部几乎平拖，只尾部稍往上抬升，笔行于钩处，顿笔蓄势，向左上抬而出，竖钩要偏长来写，忌写短小。

骑

“骑”：左边马字旁首竖为长，头细尾粗，过渡明显。右部尽量往上靠，末尾的竖钩起笔发力处均匀，钩画末端向左下方拖，也就是笔锋向左下方运行，带出右边“奇”字的竖钩，要竖直而钩向左下方拖出。

勅

“敕”：左部“来”字瘦长，右部“力”字相较之下较矮，上部错落，但尾端齐平。左“来”字的末横偏长，起笔尖利，一波三折，并不平正单调。

周

外

千

兴

散

字

嗣

骑

文

次

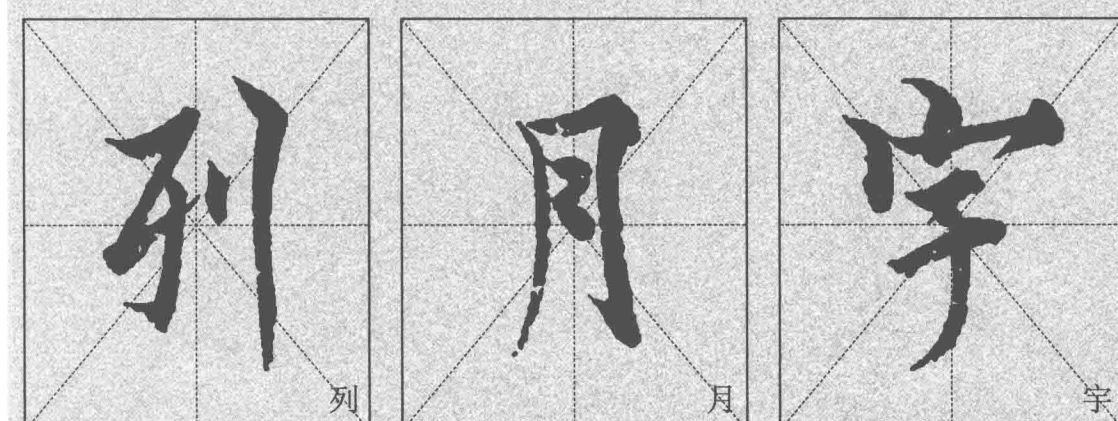
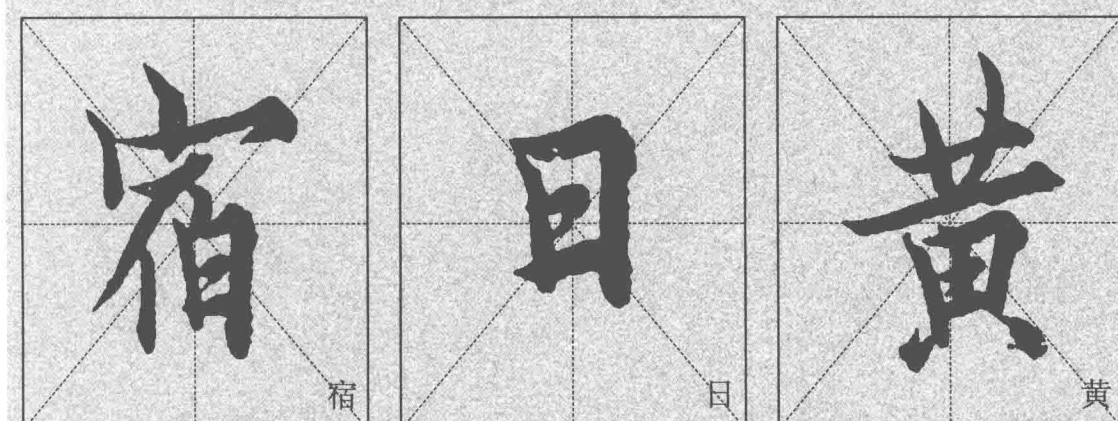
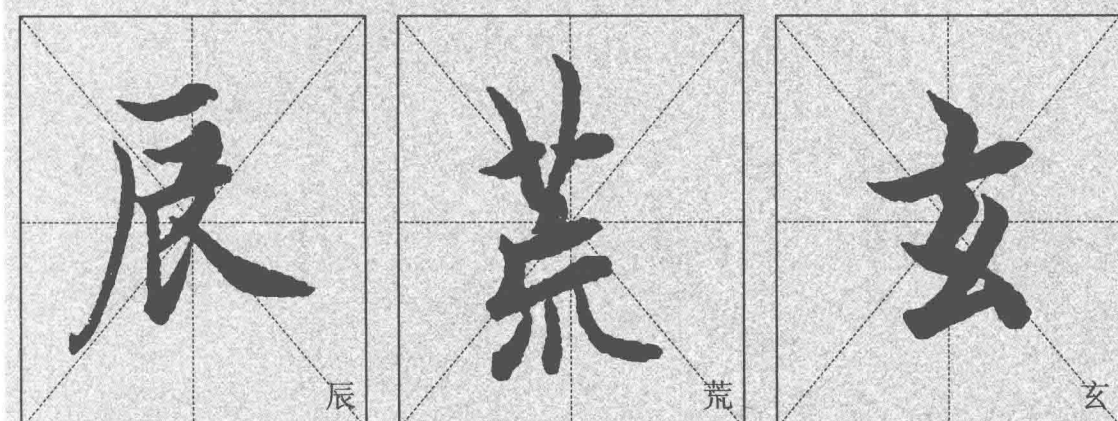
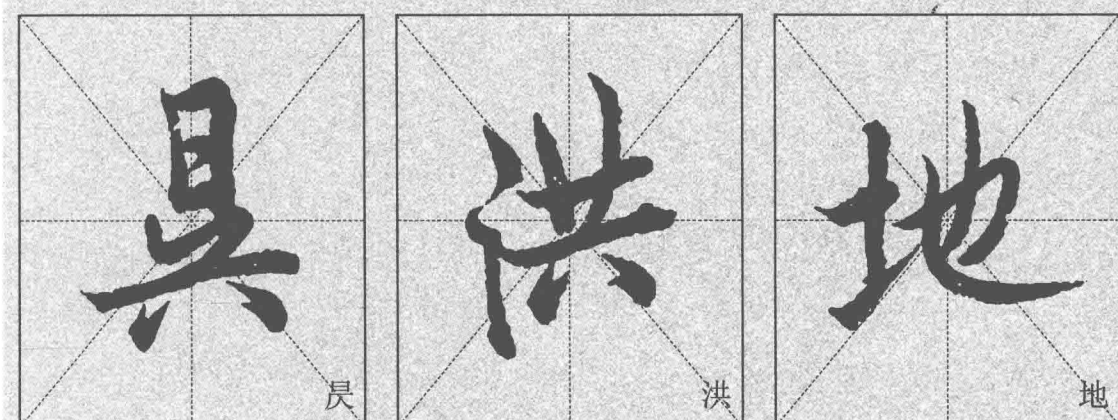
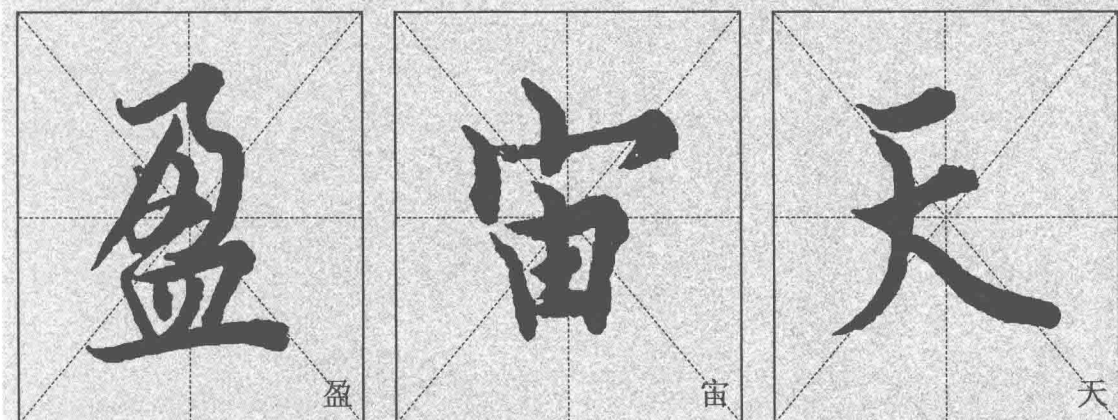
侍

勅

韵

郎

负



天

“天”：笔画虽少，但却笔笔精到，撇画置末横左部，捺画逆锋起笔，中驻而右下，末端回锋，不需尖出。

辰

“辰”：首撇为整体最细长的笔画，但非软绵无力，反显劲挺有神，行笔向左斜出，收笔稍顿向左上方挑出。右部捺画一波三折且圆润。

列

“列”：右部立刀旁以悬针竖代替竖钩，由粗渐细，视觉上粗细变化非常明显，竖画头为尖头露锋重顿再竖出，尖头见锋芒但又含蓄，注意轻重，顿压的部分不要过重。左边“歹”字的撇画在收笔处要钩出。

歲

“岁”：上部“山”字中竖要比左右两竖都长，下部斜弯钩的钩省略而不勾出，常与下一笔形成连带关系，笔断意连，既险峻又工稳。

来

“来”：下边撇偏短，短过反捺，反捺裹锋直入，渐按渐行，笔行至末端，停顿转向，回锋收之，回锋不需过于粗重，均匀即可。

召

“召”：首撇逆锋入笔，头部尖细明显，调锋向左下方行进，中间部分发力均匀，至尾端提笔缓慢带出。头尾均尖细，中部丰润，下“口”竖画头尾长出两横，横折的横粗浑有力，全字瘦硬稳健。

成

秋

張

歲

收

寒

律

藏

来

召

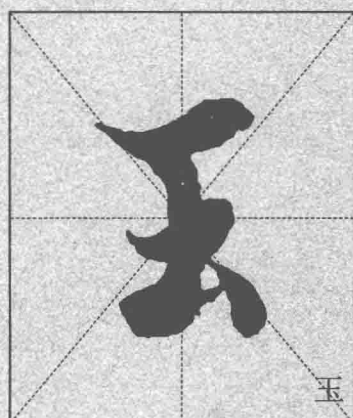
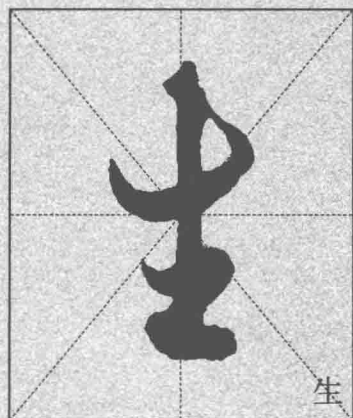
闰

暑

調

餘

注



生

“生”：露锋起笔，简便轻灵，转笔向上翻挑，直接竖下，再露锋写短横，折下连带末横，三横长短分明，间距妥当。

騰

“騰”：左部“月”字瘦长形如弯月，落笔先写左竖撇，尖细，顺势写横折竖钩，钩部变回锋，稍往右部突出，连写中间两短横，轻灵飞动。右部下边的“马”字起笔竖由细转粗，数横皆短而形态各异。

雨

“雨”：与平时的“雨”字写法迥异，框部成瘦窄形态，并没有走程式化之路，框部几乎与首横同宽度。内点画牵连纤丝，末点未撇出。

阙

“阙”：先落笔写竖，由轻渐重，往内侧斜，再写一点，出锋挑出，按势向右写横，折笔写竖钩，折部突出。向下收紧而成门字框，框中间留有一定的空间，以便容纳内部，内部笔画收束紧凑。

称

“称”：左部禾字旁笔画组合形态为另一表现方式，落笔写短撇，紧接竖钩，再顺势将横画连带写提画，挑得并不长，右部点画呼应，下边瘦长。

柰

“柰”：上“木”字撇画笔行至末端驻笔回锋，再引出下一笔反带捺画，几乎平直，收笔处略顿驻，顺势向左下带出两横，随后一点单点，后两点连笔而成，全字动感十足。

菓

阙

崐

珍

珠

茵

李

称

钗

柰

夜

獠

菜

光

臣

翔

翔

河

河

重

重

龍

龙

淡

淡

芥

芥

師

师

鱗

鳞

薑

姜

火

火

潛

潜

海

海

帝

帝

羽

羽

鹹

咸

淡

“淡”：左部三点水拉伸较长，形正，右部“炎”字偏左侧倒，两“火”上小下大，点撇连带后顺带写出撇画。上“火”长撇回锋，下“火”长撇尖头出尾。

火

“火”：两点撇相呼应，一低一高。撇画行至尾端稍顿尖出，反捺在撇画尾端起笔拉伸。整体偏左，以反捺来定整字的重心。

鹹

“咸”：左为酉字旁，落笔写上横，宜短，两中竖皆往内侧斜，然后连笔写两中横，最后一横要写成挑画。右部横与撇偏细，斜钩宜长，拉伸整字体态。

文

“文”：点写成点撇，起笔露锋为侧锋，向左下方运行，短而疾促之势显见，被横画覆盖了尾端，与其粘连起来，整个上部为右上斜势。下部撇略带弧度，反捺至尾部加重，回锋略带牵丝。

人

“人”：虽只两笔，但需做到简字也可形态多变。捺画为反捺，起笔行进长且偏于平正，收笔处顿向左下带出，与左撇形成呼应关系。

让

“让”：左部言字旁下方的两短横写成上下皆连的两点画，形态纷呈。右部下方末撇与次笔反捺形连，反捺收笔处略顿，顺势向左下带出。

衣

制

鸟

裳

文

官

推

字

人

位

乃

皇

让

服

始

毀

吊

國

殷

民

有

湯

伐

虞

坐

罪

陶

朝

周

唐

民

“民”：行楷写法，落笔写横，折笔向下，折部粗重方正，接着折笔写横，竖提劲挺有力，提偏长，斜钩穿首横左部而过。

坐

“坐”：二“人”左右侧各一，形态各不同。左“人”的点右上出锋挑出欲连右“人”的撇画，笔断意连。中竖尾提向右转形成小圆圈，顿显生动活泼。

陶

“陶”：左小右大，左耳旁短横右上折，顺势顿笔勾出。右部横折竖钩折往外突出，内“缶”置中心位置，与横折竖钩的间距略多。

伏

“伏”：单人旁落笔偏细轻，向左下行笔，随后回锋翻笔，再顺势落笔写竖画，先轻后重，右部横与撇一笔画圈写出，末笔反带捺，回锋较粗重，向左上方挑出。

黎

“黎”：上部放大“勹”，多加一撇成“勿”，靠近中心，下部靠上顶，联系紧密，由竖钩分割长横，左长右短，略有右上斜之势。

遐

“遐”：走之底落笔写侧点，出锋意连次笔画，曲折用内斜的竖画表现。左下包右上，因此走之底不可远离被包围的部分。被包围部分的左竖起笔要带S形。

臣

章

问

伏

爱

道

戎

育

垂

羌

黎

拱

遐

首

平

樹

树

歸

归

述

述

白

白

王

王

壹

壹

駒

驹

鳴

鸣

體

体

食

食

鳳

凤

率

率

場

场

在

在

賓

宾

樹

“树”：由左中右三部分构成，左部“木”字尖头略上挑，侧锋入笔，水平向右方提笔向上挑翻，直接与竖画连带。右部“寸”的竖头浓重，为露锋悬针竖。

食

“食”：首撇微呈“S”形状，变化幅度不太明显，一波三折多显现在中间略粗部分，尾部按笔回锋收之。撇长反捺为短，拓得开，可放下“良”。“良”字省去一短横，撇长捺短。

鳳

“凤”：外框中部皆往内侧靠，但勿过窄，可置下内部即可。尾部横折竖钩的钩部末端向左平拖少许，缓慢向上挑出而求稳实，笔画虽多而不乱。