

历代名家碑帖毛边纸描红

歐陽詢

《九成宫醴泉铭》毛边纸描红本

万应均 编著

宁夏人民出版社

责任编辑 曹巴特

装帧设计 红 莲

图书在版编目(CIP)数据

欧阳询《九成宫醴泉铭》/万应均编著.-银川:宁夏人民出版社,2007.6

(历代名家碑帖毛边纸描红)

ISBN978-7-227-03530-5

I.欧…II.万…III.楷书-碑帖-中国-唐代IV.J292.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 098770 号

历代名家碑帖毛边纸描红

欧阳询《九成宫醴泉铭》

宁夏人民出版社 出版发行

出 版 人 高伟

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网 址 www.nxcbn.com

电子信箱 nxcbmail@126.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 湖南日报社第二印刷厂

开 本 787×1092 1/8

印 张 8

印 数 3000 册

版 次 2007 年 6 月第 1 版

印 次 2007 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN978-7-227-03530-5

定 价 36.00 元(1-6 册)

版权所有翻印必究

前言

汉字是语言的记录符号,是社会交际工具;汉字是书法艺术的载体,用以表现书者的情感意象。因而它既有实用价值,又具欣赏价值。它体现了中华民族特有的民族精神和文化神韵。

无论从实用价值还是欣赏价值而言,作为一个中国人,必须继承和发扬祖国的书法传统。学习书法可以修养人品,完善人格,磨练意志,陶冶情性,获得美的享受。

学习书法首先要从传统入门,要在继承传统的基础上努力创新。学习书法必须从小孩抓起,书法入门必须从描红临摹着手,这是入门的必经之路,也是继承传统的最佳捷径。

我们编著这套描红字帖,其用意就在于帮助初学书法者,为大家提供一种描红的实用教材。描红有利于初学者尽快领悟运笔方法及练字之理。历史证明,它是一种既省力又省时的实用方法。这套书具有以下几个特点:

一、编著系统化 这套书主要对汉字的笔画、偏旁和结构的基础知识和书写技法进行了扼要说明,并配以大量的范字进行练习。另外,对书写姿势、执笔方法、运笔方法和相应碑帖进行了简要阐述,以便初学者在入门时,就能掌握一定的书法理论和书法实践,不致于书写时无章可循,胡写乱画。

二、循序渐进 这套书的训练内容在整体和单元结构的编排上,讲究由浅入深、由易到难、由简到繁的原则,使人一看就懂,一学就会,无师自通。如在练习横画时,其范字绝对没有出现竖画和其他笔画;在练习竖画时,其范字只能出现横、竖的笔画。总之,每一范字中的笔画,必须是所练习过和即学的笔画结构之字。

三、字大量多 本套书对碑帖原版中的范字,编著者根据各个汉字的审美要求,通过高科技手段,进行黑白翻转、适度放大和局部修正,使其既保持原来碑刻的风貌,又具有墨迹美感,字大而醒目,适合描写。另一方面,范字量多而尽量避免重复,使初学者练习空间大,描红有依托,练起来不觉空洞单调,兴味倍增。另外,全书范字描红后,还可作为临摹范本,使学习者进一步向书法艺术大门迈进。

全套书包括楷书欧阳询《九成宫醴泉铭》颜真卿《勤礼碑》颜真卿《多宝塔碑》柳公权《玄秘塔碑》汉隶《曹全碑》和行书王羲之《兰亭序》六种。

编著者

2007年3月10日

欧阳询及其楷书《九成宫醴泉铭》简介

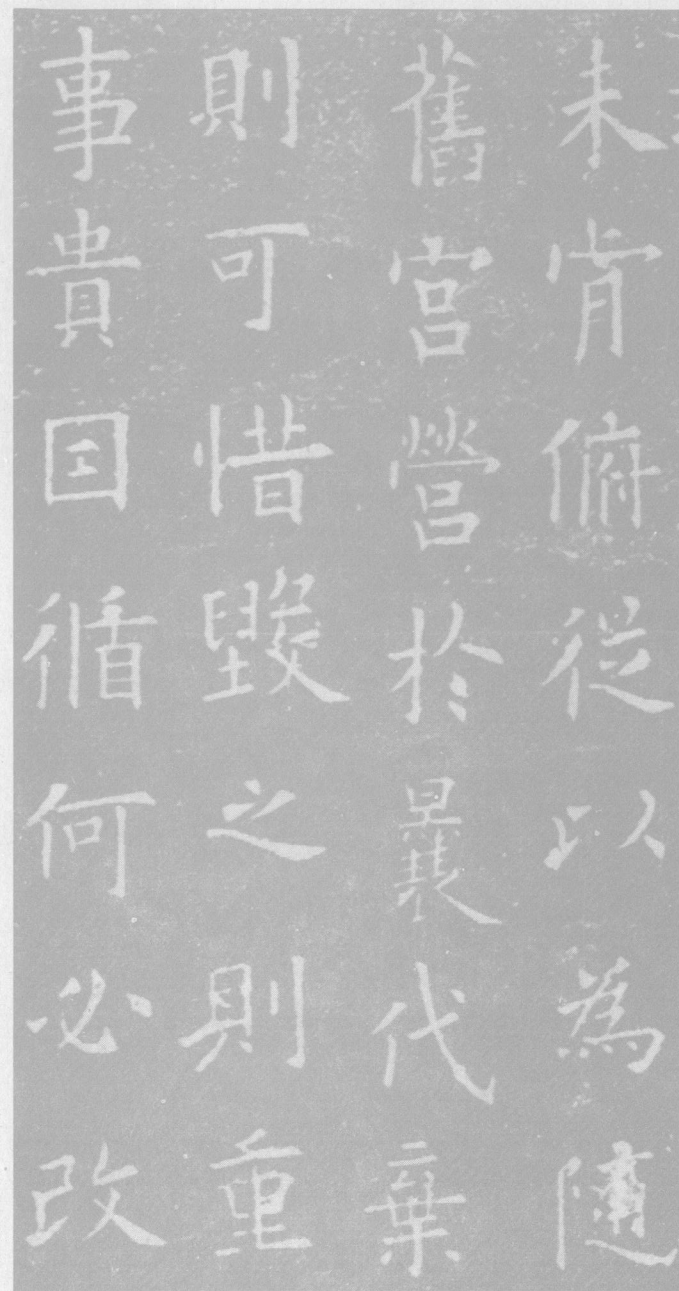
欧阳询(公元557年~公元641年),字信本,湖南长沙人,出身于官宦之家。欧阳询聪明绝伦,“读书数行俱下,博鉴经史”。学问极其渊博,深受唐太宗器重。欧阳询曾任太子率更令、银青光禄大夫、弘文馆学士等职。曾受诏主持编写大型类书《艺文类聚》一百卷。

欧阳询在书法艺术方面成就最高,唐朝时就誉满天下。据《新唐书》记载,欧阳询的“天牍所传,人以为法,高丽尝遣使求之”。相传他曾用三百匹绢购得王羲之传授儿子书法的《指归图》,喜而不寐,朝夕学习和研究。有一次他路见东晋大书法家索靖所写的石碑,来回数次,愈看愈入迷,索性卧在碑下,细心揣摩研究,三日后才离开。这两个例子充分说明欧阳询对书法的痴迷和执着,也揭示了他之所以取得成功的原因。

欧阳询学习书法从书圣王羲之开始,广泛学习汉魏南北朝碑刻,熔铸汉隶和魏晋楷书的特点,创立了属于自己的独特的楷书风格:笔力遒健,结体险劲,文静中显峻峭,平正中显险绝,险绝中求稳健,谨飭中显潇洒,成为一代宗师。其主要作品有《九成宫醴泉铭》《皇甫诞碑》《度化寺碑》《虞恭公湿彦博碑》等。

《九成宫醴泉铭》,该碑立于唐贞观六年(公元632年),由唐代名相魏征撰文,内容是记载唐太宗避暑于九成宫时发现涌泉的事。全碑24行,每行49字。欧阳询书写此碑时已76岁,所以此碑成为他晚年的代表作,也是我们学习的启蒙帖之一。该碑法度谨严、笔力刚劲、点画工妙、外柔内刚,为欧体的代表作。由于年代久远,风雨侵蚀及椎拓过甚,原碑破损严重。现存的以宋拓本最佳。

欧体的用笔特征:欧体以方笔为主,间用圆笔以求变化,笔力刚劲,截方起势,棱角分明,但又不像魏碑那样有过方的圭角,而是方中有圆意,有厚度,有立体感。运笔沉着稳健,不轻轻滑过。其点画如“武库矛戟,雄剑欲飞”。结体内擫,形态偏长,如孤峰崛起,四面削成,整个风格森然凜然,英俊之气咄咄逼人。书写时,极注意笔锋的控制,不以颜体充分地濡墨铺毫。



第一章 书写姿势与执笔方法

一、书写姿势

书写姿势正确,仪态端庄美观,无论对写好字还是对身心健康都有益处。如果在写字时随随便便,身体歪扭、头低、背弯,这不但写不好字,时间长了,还会损害身体,尤其伤视力。

书写姿势有“坐势”和“立势”两种。

坐势要求身正、胸舒、臂开、足安。身正:身体坐正,臀部坐在凳子上,两肩齐平,胸挺起,不能弯曲成虾状,也不能直立与凳面成直角形。头部略向前倾,目注纸上,两眼距纸一市尺左右。胸舒:胸口与桌案保持一拳左右的距离,留有活动余地。臂开:两只手自然分开,右手执笔略偏右,左臂伸开,左手自然按纸,两臂成均衡之势。足安:两脚自然分开,与肩基本同宽,脚掌踏地,使下半身可以得力。

立势要求头俯、身躬、臂悬、足开。头俯:头微低,眼睛看着写字的地方。身躬:上身稍稍弯曲。臂悬:两臂空悬,左手按纸,右手执笔悬肘书写。足开:两脚打开站稳,右脚可稍向前跨几公分。

坐姿宜于写小字和中字。立姿多用于写大字。

二、执笔方法

执笔要领是:“指实、掌虚、腕平、掌竖”。“指实”就是手指执笔要实在,五指齐力。“掌虚”就是手掌心要虚空。拳虚掌心空,手指就灵活。“腕平”就是写字时手腕与桌面要基本平行,腕平便于左右运腕。“掌竖”就是执笔写字手掌要基本竖起来。掌竖则笔管直而锋正,锋正则两面势全,运转自如。

执笔方法历来有多种说法和主张。其中以五指执笔法最普遍,最适宜。五指执笔法是在书写时五个指头同时发挥作用的执笔方法。五个指头的分工和作用分别是,按、压、钩、顶、抵。

按——大拇指指肚贴住笔管左侧,与食指相对用力。

压——食指指端压住笔管外方,由上向下用力。

钩——中指弯曲,指尖下倾,指肚触管,钩住笔管向掌心方向用力。

顶——无名指指甲根部紧顶笔管,由内向外用力。

抵——小指自然靠拢无名指。用力方向与无名指相同。

运腕方法有四种,即着腕、枕腕、提腕和悬腕。

着腕——又叫平腕。即用手腕平放在桌面上,依靠指力,辅以腕力运笔,因臂力不能充分发挥,只宜写小字。

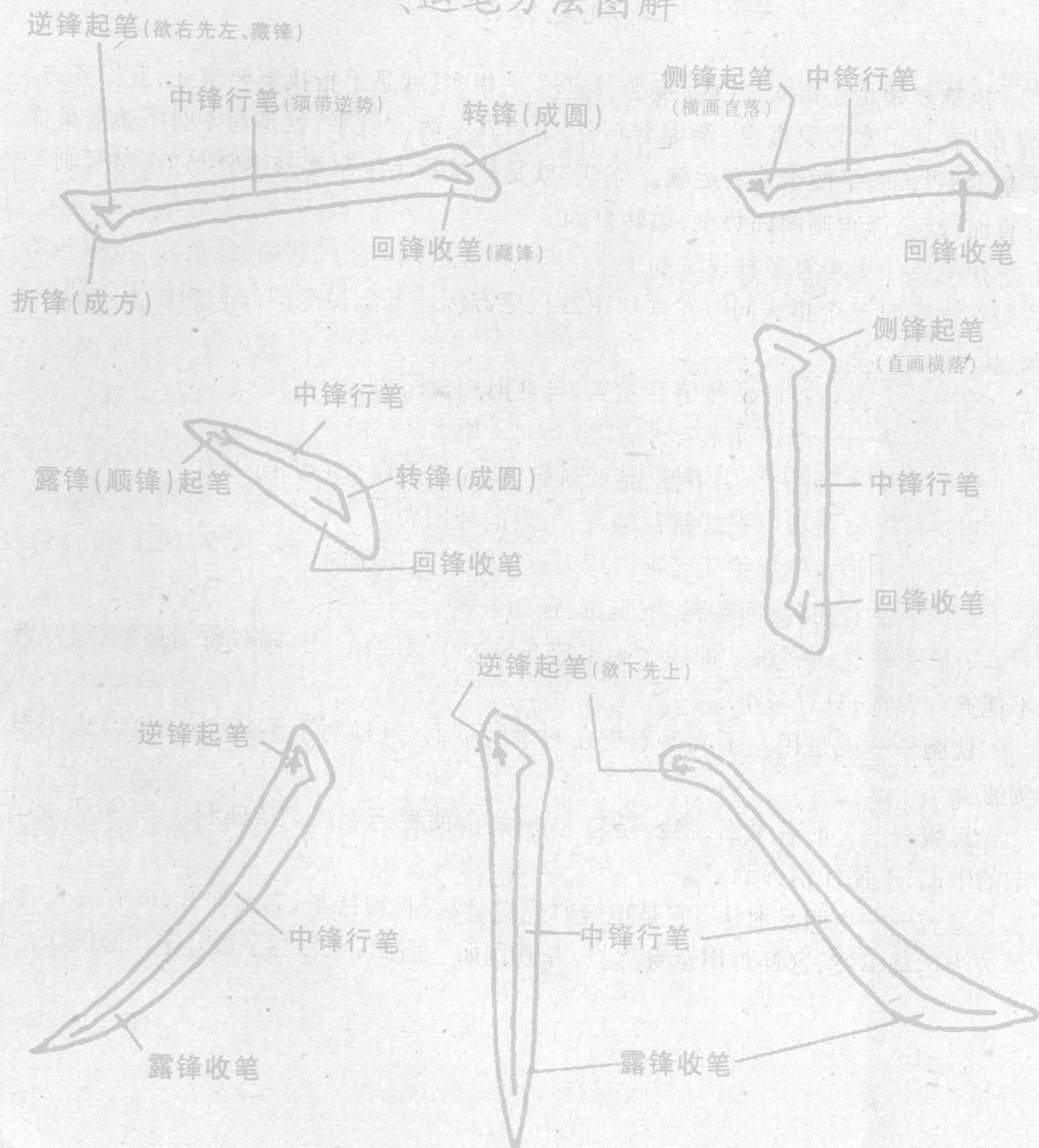
枕腕——就是用左手或书本垫在右手腕下面,这样写字不甚吃力,以写中小楷为宜。

提腕——是肘着桌面,将腕提起,提腕比前两种运腕法灵活便利一些,但仍受一定的限制,不能任情挥洒。

悬腕——也叫悬肘法。它是把腕肘凭空悬起,将腕持平,向前伸开,以肩关节、肘关节为运动枢纽,这样可用全身之力,挥洒自如。因此,练习写字最好采用悬腕法。

第二章 运笔方法及笔法名称

一、运笔方法图解



二、笔法名称

1. 逆锋 朝行笔方向相反的方向落笔入锋,即欲右先左,欲下先上。逆锋入笔是为了使点画生势有力,厚重饱满。

2. 中锋 也叫正锋,是指笔毫的主锋始终在笔画的中心线上运行。中锋用笔两边如界,墨色在笔画中均匀渗开,因此,写出的笔画圆浑有力,饱满厚重。

3. 侧锋 指入笔与行笔时笔锋稍稍偏向某一侧面,而在运行中通过调锋,铺毫后再使笔锋归于画中。

4. 露锋 笔画的锋芒露出点画之外叫露锋。撇、捺、挑、钩的收笔均是露锋,它给人一种精神显露之感。

5. 藏锋 将笔锋藏在笔画中间运动而不出主角叫藏锋。逆锋起笔,中锋行笔,回锋收笔,都是藏锋,它给人含蓄、厚重、有力之感。

6. 折锋 折锋是笔锋在纸面上直行地变换方向,以写出方的点画的笔法。故有“折以成方”的说法。

7. 转锋 转锋是笔锋在纸面上弧行地变换方向,以写出圆的点画的笔法。故有“转以成圆”的说法。

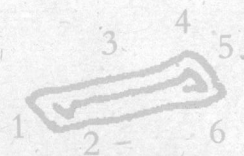
8. 提笔 将笔锋提起叫提笔。提时要按住笔锋来提,否则,点画就飘浮轻软。

9. 按笔 按笔也叫顿笔,即将笔锋向下按。按笔须提着笔锋来按,否则容易死板。

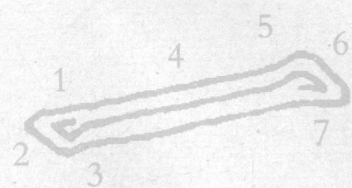
10. 涩笔 逆锋推行即涩笔,意即行笔不像拖地板一样轻率地一滑而过,而以逆势缓进。

1、短横、长横

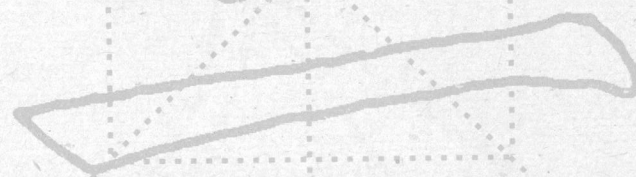
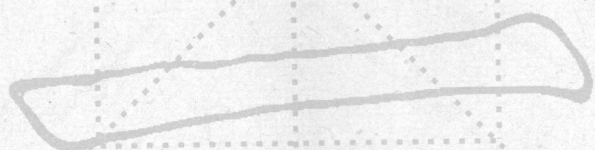
如：二、三



短横要写得粗短厚重。1.侧锋起笔;2.笔锋铺中;3. 中锋行笔;4.稍驻上昂;5. 向右下轻按;6.回锋收笔。

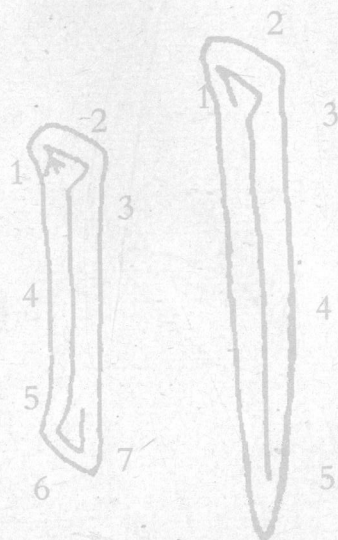


长横是字的主笔，要写得平稳得势。1.逆锋起笔;2. 折锋斜下;3. 笔锋铺中;4. 中锋行笔;5. 稍驻上昂;6. 向右下顿笔;7.回锋收笔。



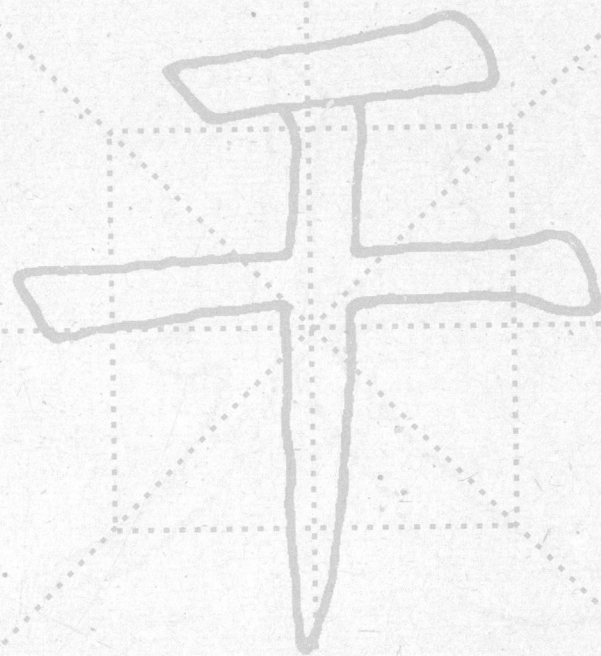
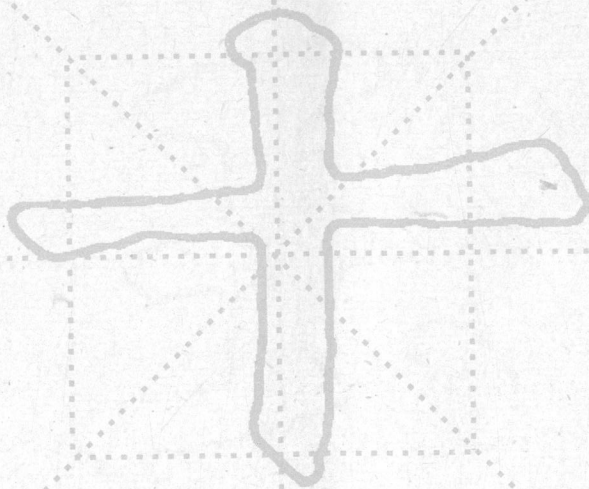
2、悬针竖、垂露竖

如：十、干



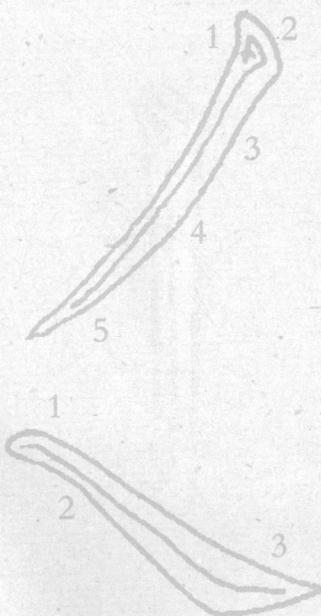
竖是字的主干，要写得挺拔劲健，竖的形态有悬针和垂露之分。悬针竖的写法是：1. 逆锋起笔（欲下先上），2. 折笔向右下，3. 铺毫蓄势，4. 中锋行笔，5. 边行边提出锋收笔。

尾似露珠形，故曰垂露竖。其写法是：1. 逆锋起笔，2. 折笔向右下，3. 铺毫蓄势，4. 中锋行笔，5. 提笔左宕，6. 往下斜顿，7. 回锋收笔。书写速度宜缓不宜急。



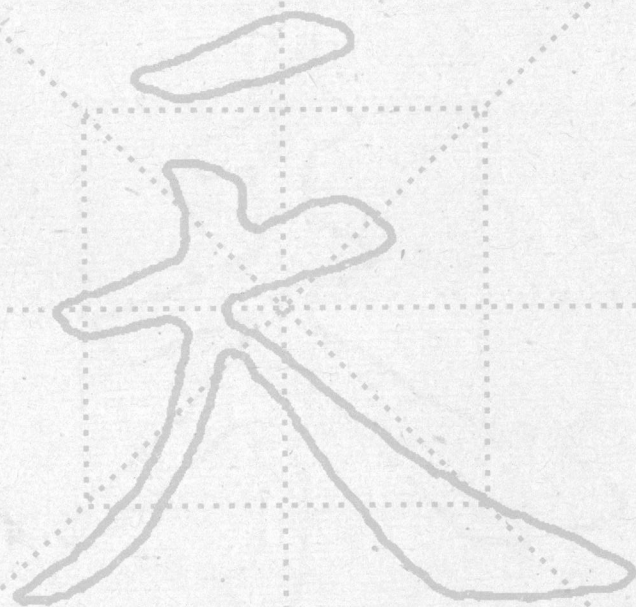
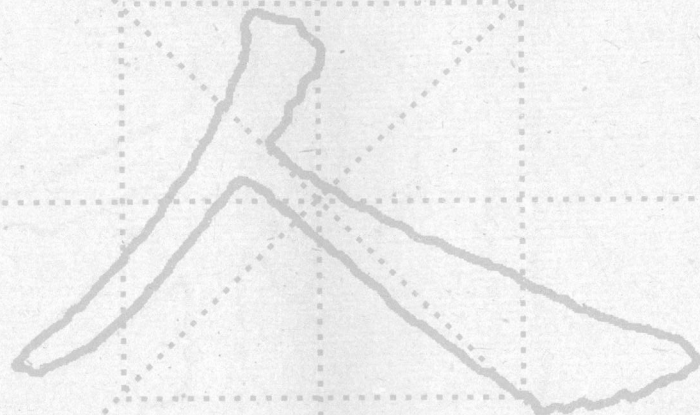
3、斜撇、斜捺

如：人、天



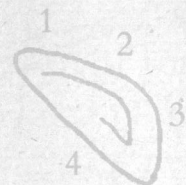
撇要写得稳健舒展，有翩翩自得的风采。其写法是：1.逆锋起笔，2.折笔向下；3.铺毫蓄势；4.中锋行笔，5.向左下边行边提出锋收笔。书写速度不宜缓。

捺又称波，要一波三折，有波浪起伏的流动感。其写法是：1.顺锋起笔（也可逆锋轻起）2.中锋行笔，边行边按，逐渐加粗；3.至捺脚处顿笔，继而捻转笔管，向右提收，力送尽头。

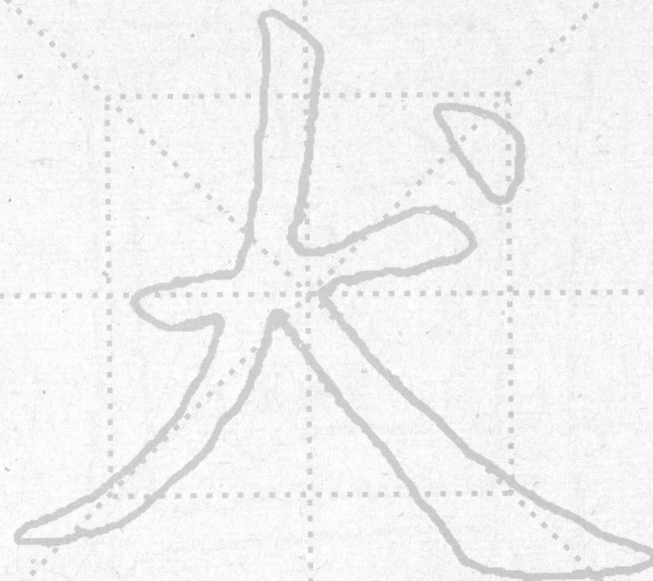
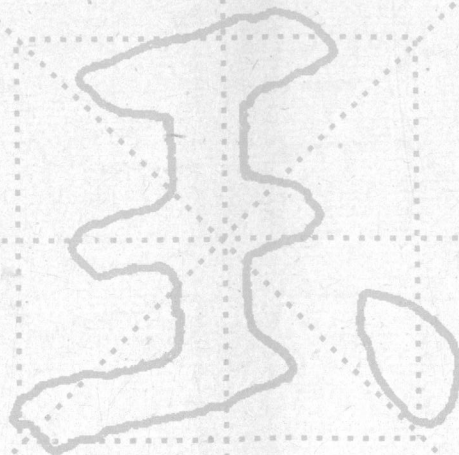


4、侧点

如：玉、犬

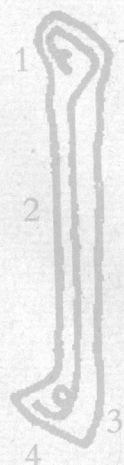


点是字的眉目，要写得圆满，精神。欧体点大体呈外弧三角形。其写法是：1.顺锋起笔；2.向右下由轻渐垂行笔，3.略顿成圆；4.回锋收笔。

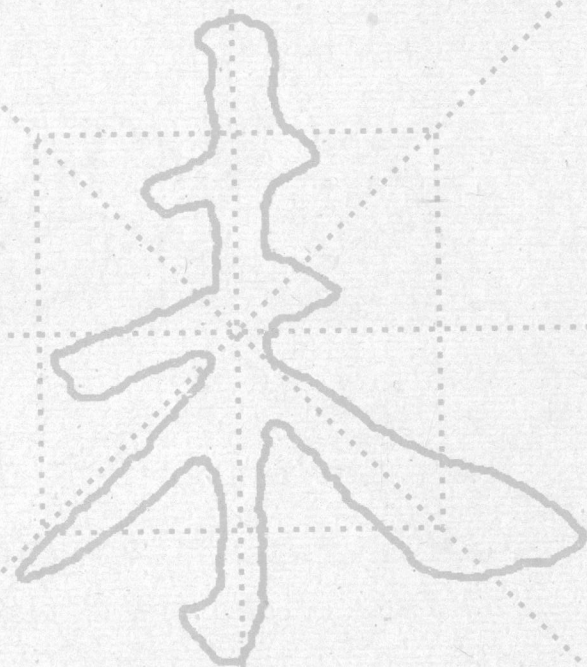
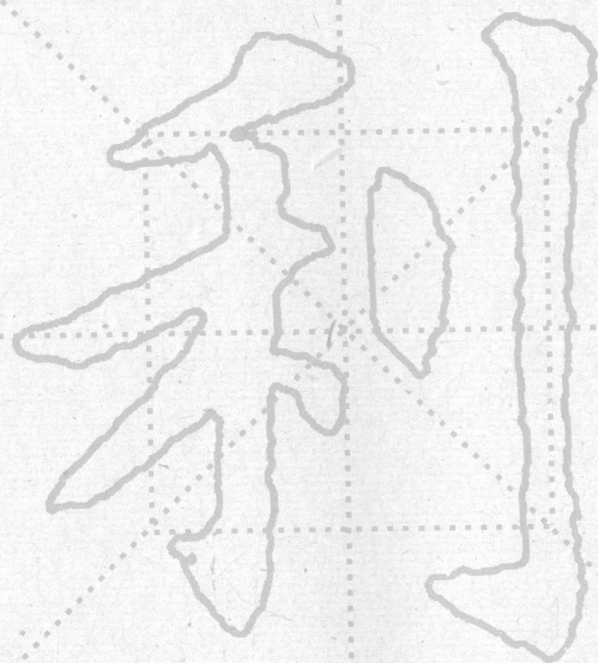


5、竖钩

如：利、未

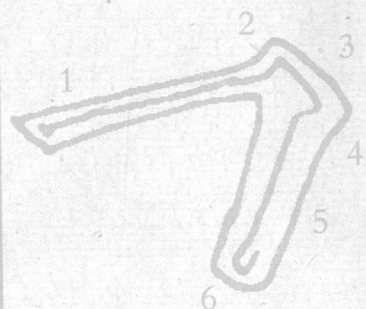


钩是字的步履，要写得沉着有力。其写法是：1. 如同写竖画；2. 行笔至钩脚处稍得右宕；3. 既而用腕力作顿；4. 蓄势后向左侧锋稳重钩出。钩宜平忌斜，宜短忌长，大至呈外弧三角形，须饱满厚重。

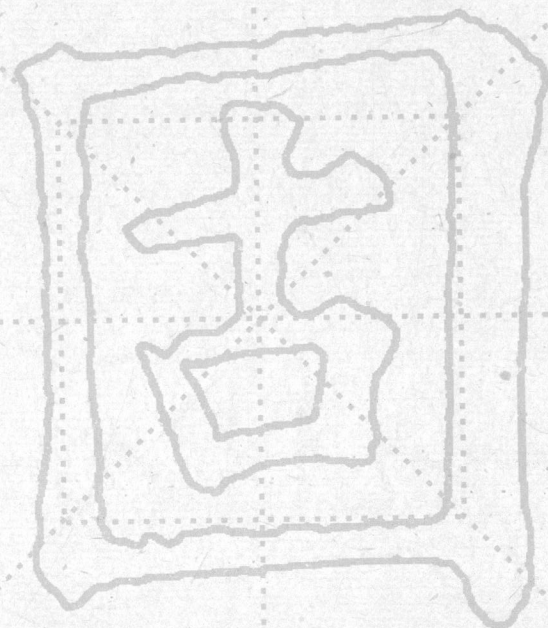
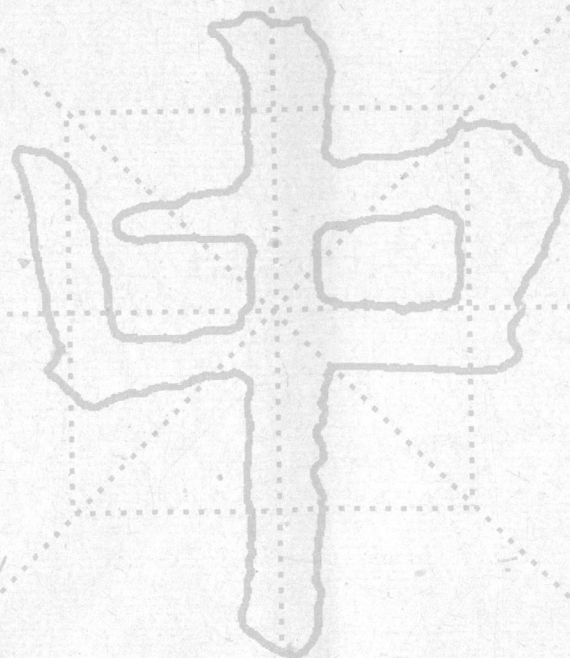


6、横折

如：中、国



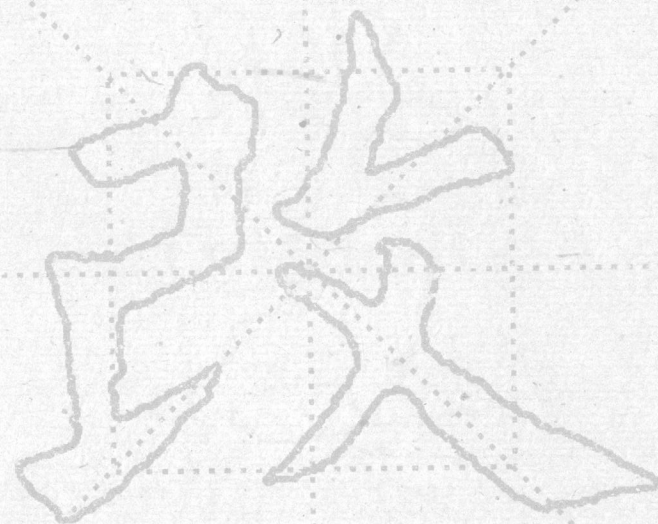
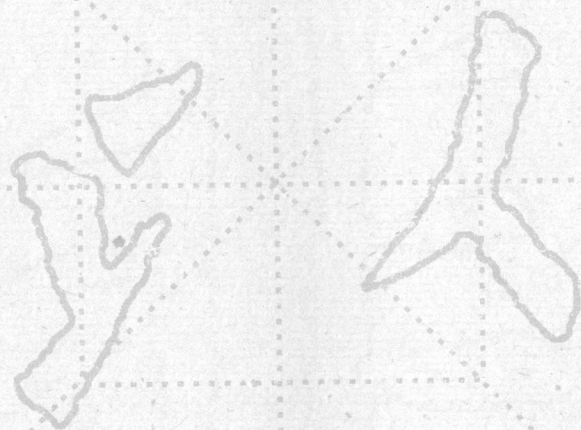
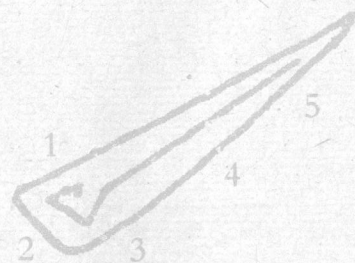
折是笔画之间相连中的转角，要写得连贯自然，劲健有力。其写法是：1. 开始写横画；2. 至折处提笔（或微向上昂）继而斜顿；3. 调整笔锋中锋行笔，短折斜下，高折直下；4. 回锋收笔。



7、提画

如：以、改

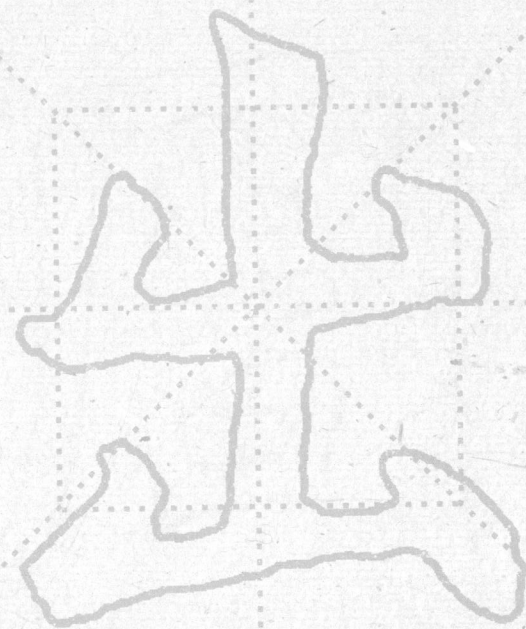
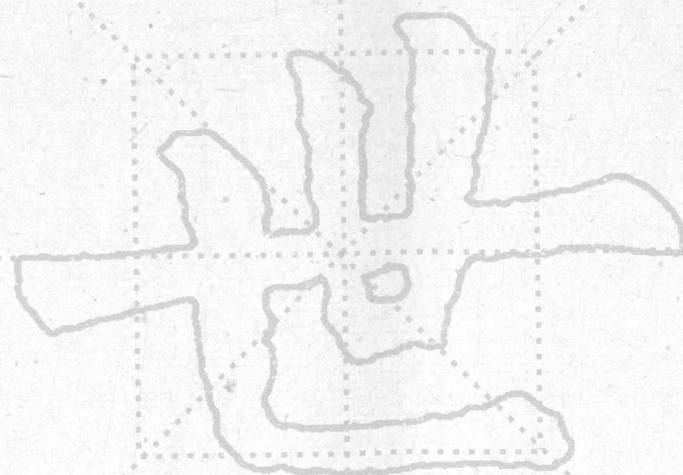
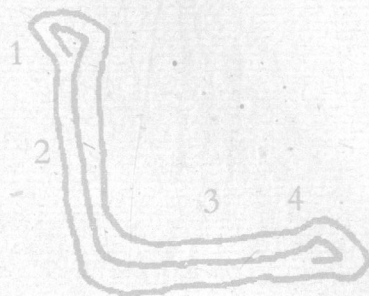
提，俗称“挑”，提画要有仰势，要轻快有力。其写法是：1.逆锋起笔，2.折笔向右下作顿；3.铺毫蓄势；4.中锋行笔，边行边提；5.出锋收笔，锋从中出。速度由慢渐快。



8、竖折

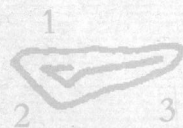
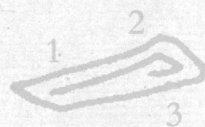
如：出、世

竖折的写法是：1.逆锋起笔写竖画；2.至折处捻转笔管向右折笔，有时带有圆转，有时折出方角（因字而异）；3.中锋向右横行；4.回锋收笔。

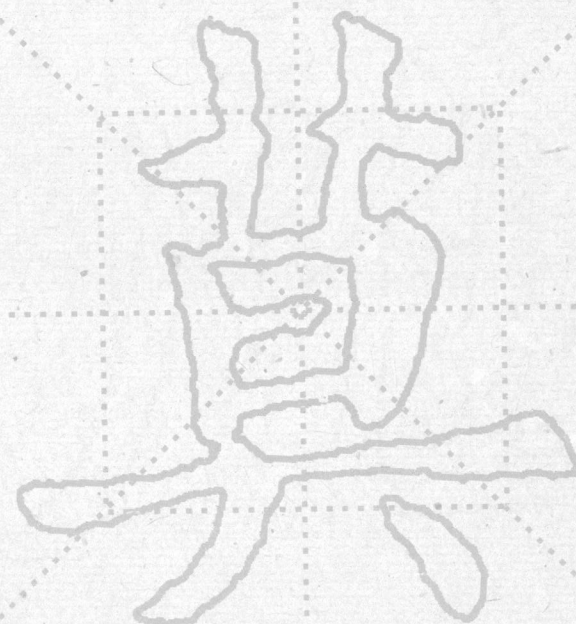
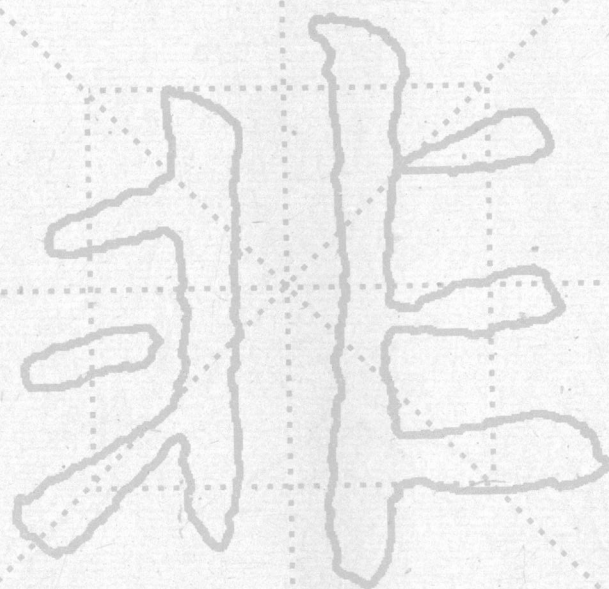


9、左尖横、右尖横

如：非、莫



左尖横轻起重收，一般在字的右边。右尖横重起轻收，一般在字的左边。

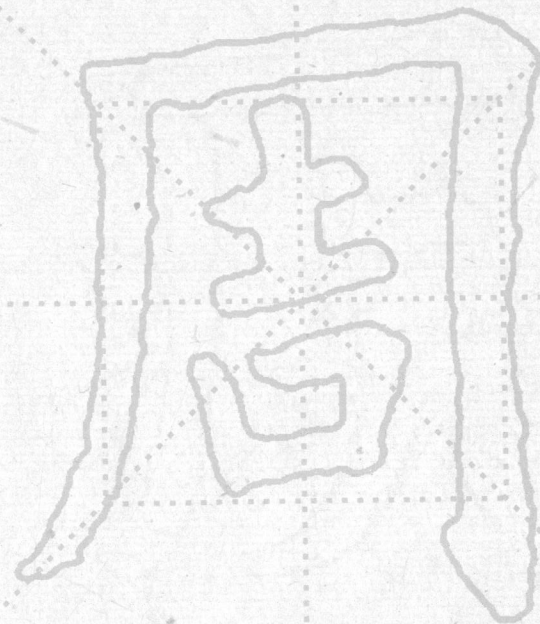
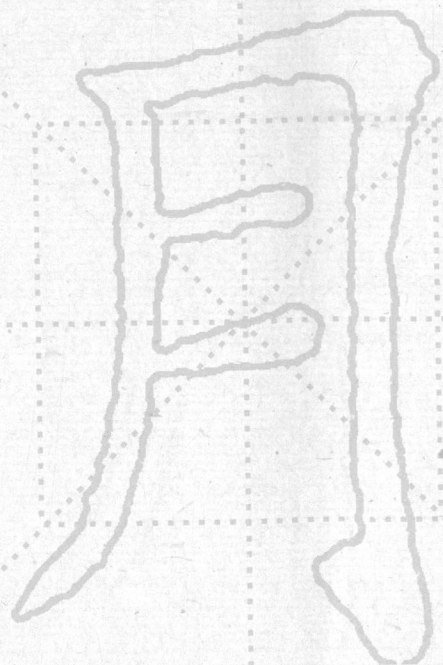


10、竖撇

如：月、周



长撇竖直而下叫竖撇。竖撇一般是一个字的左部的边线撇，因此须写直，通常与横折钩搭配。其写法是：起笔同竖画，行笔到适当处再略向左下撇出，以竖画为主体，斜度不宜太大。

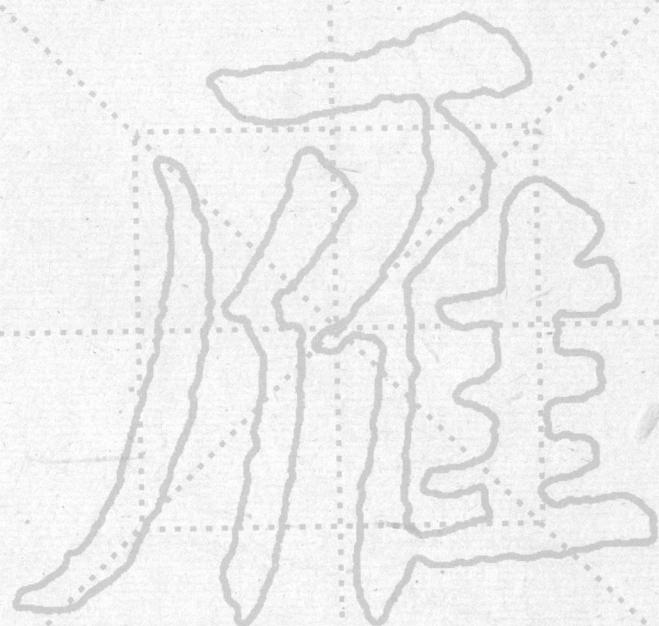


11、兰叶撇

如：度、雁



形状像兰叶，故名兰叶撇，又叫尖头撇。起笔收笔略尖，但不可太尖，太尖会显得虚弱。其写法是：露锋顺势入笔，中锋向左下方行笔，由轻到重，再由重到轻，出锋收笔，锋从中出，力送尽头。

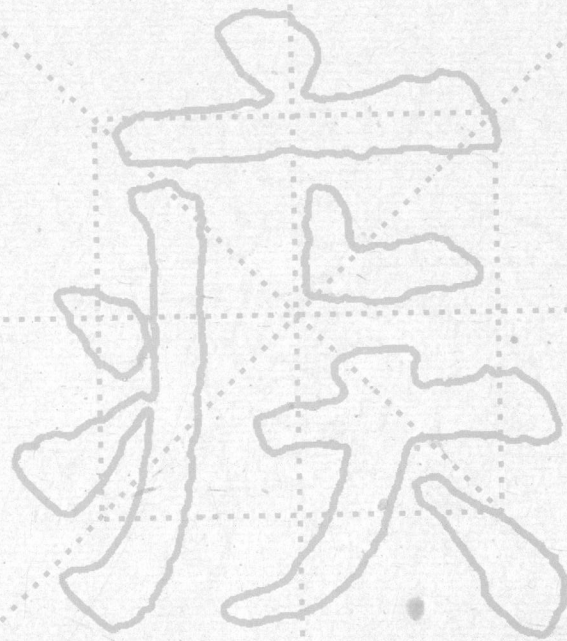
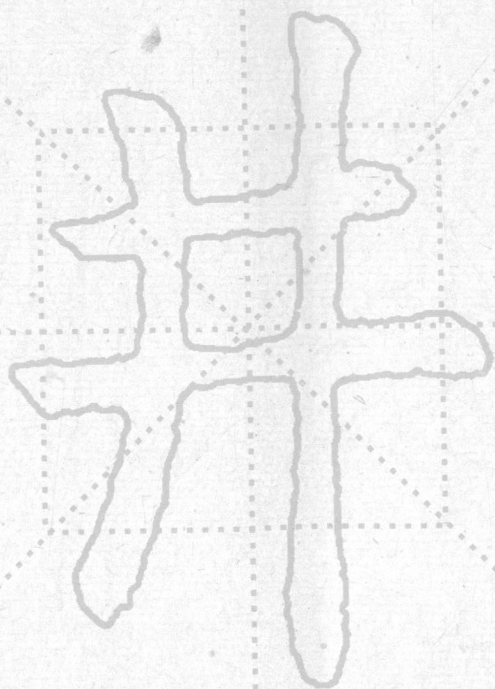


12、回锋撇

如：井、疾



回锋撇有两种，一种在撇尾缀一个左钩；另一种在收笔时成垂露（不缀钩）。缀钩者类似写竖钩，只是尾端稍向左斜；不缀钩者类似写垂露竖，尾端也是向左斜。

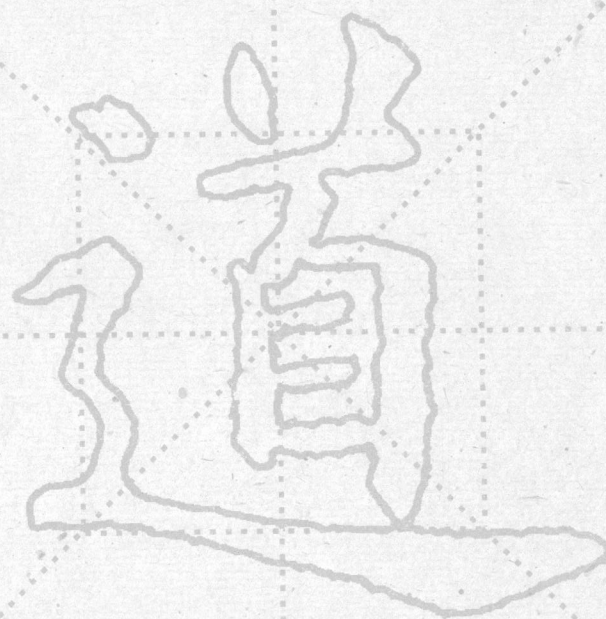
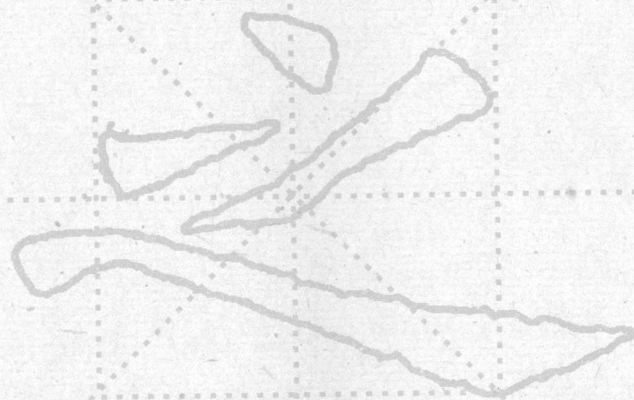


13、平捺

如：之、道

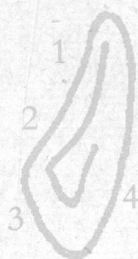


平捺是在一个字的下部，呈平势。其写法是：1.逆锋起笔；2.折笔向下继而向右，呈小方头；3.中锋行笔，由轻渐重，稍斜下；4.顿笔后捻转笔管向右侧锋（也可中锋）平出，捺尾不能上翘。

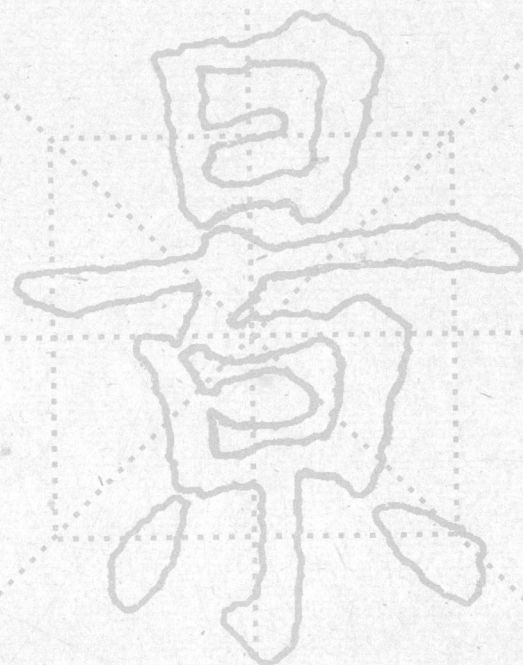


14、垂点

如：恨、景



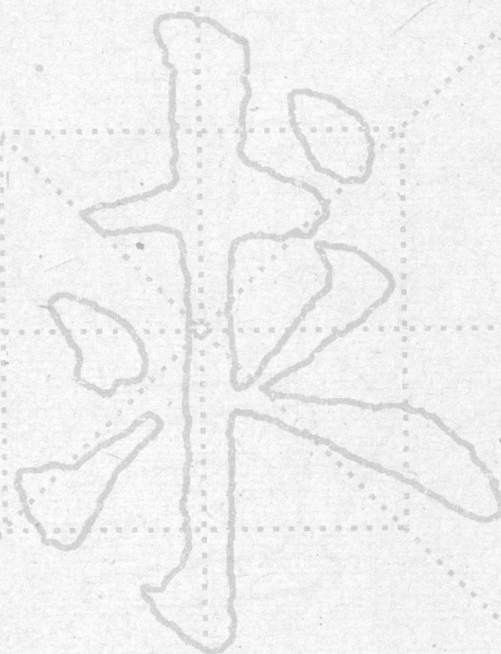
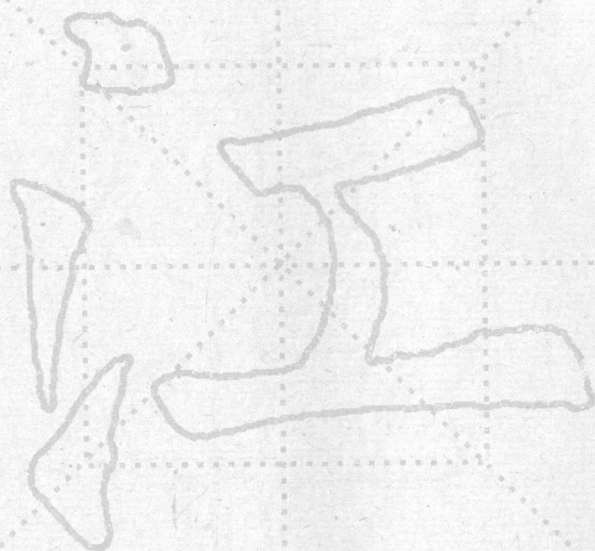
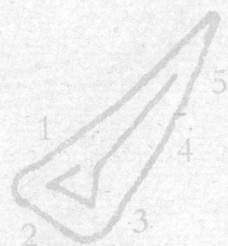
上尖下圆似垂露，故称垂点，它一般位于一个字的左边，如宝盖头，竖心旁，“心”的左点等偏旁和字左边的点均为垂点。其写法是：露锋起笔，加重笔画中锋向左下行，向右下转笔稍顿，回锋收笔。



15、提点

如：江、求

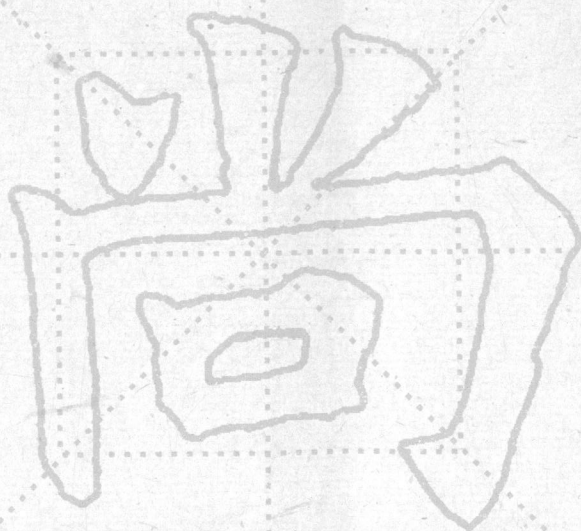
提点又称挑点，形状似提，只是短一点，其写法与提的写法一样。



16、撇点

如：尚、群

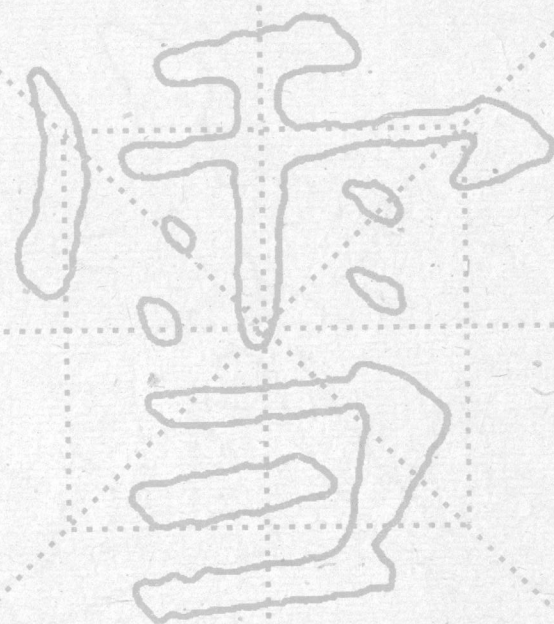
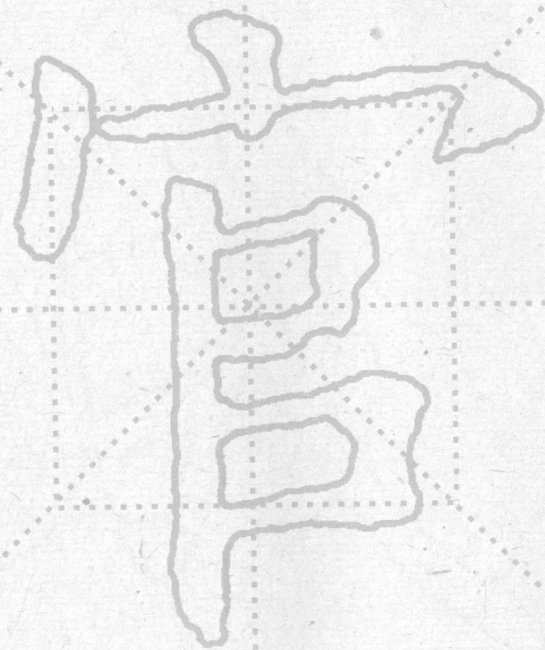
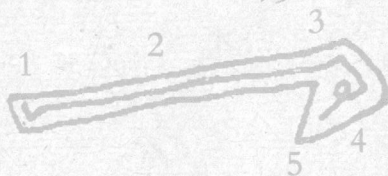
形似短撇，故称撇点。其写法与短撇的写法一致。



17、横钩

如：官、雪

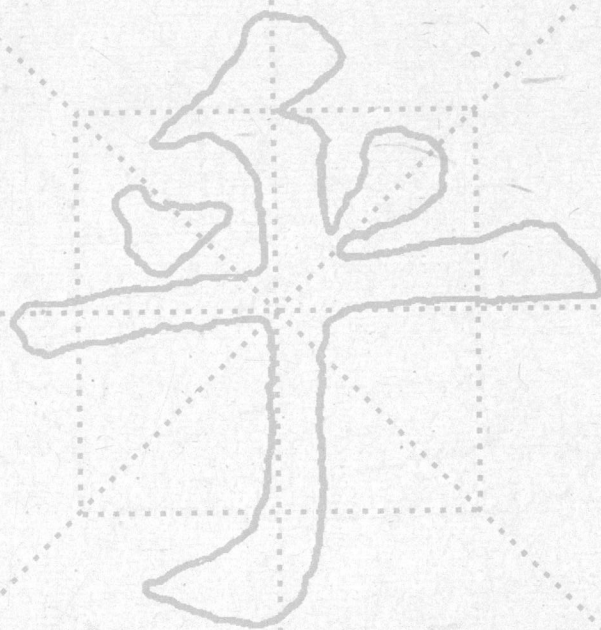
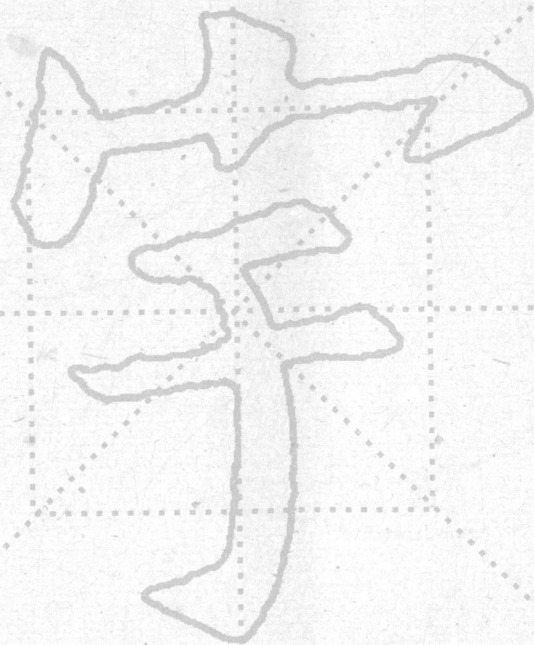
先按横法写横画，折钩时，先提笔，再用力斜顿，然后侧锋向左下稳重钩出，钩部厚重、饱满，大至呈外弧三角形。



18、弧弯钩

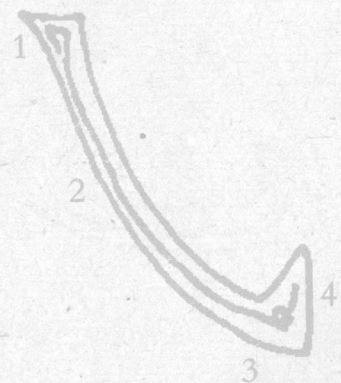
如：字、乎

竖钩弧形者，称弧弯钩，其写法是：逆锋起笔，折锋向右下，笔锋铺中，中锋行笔，略呈弧形，写钩时，稍顿，提笔侧锋或中锋挑出。

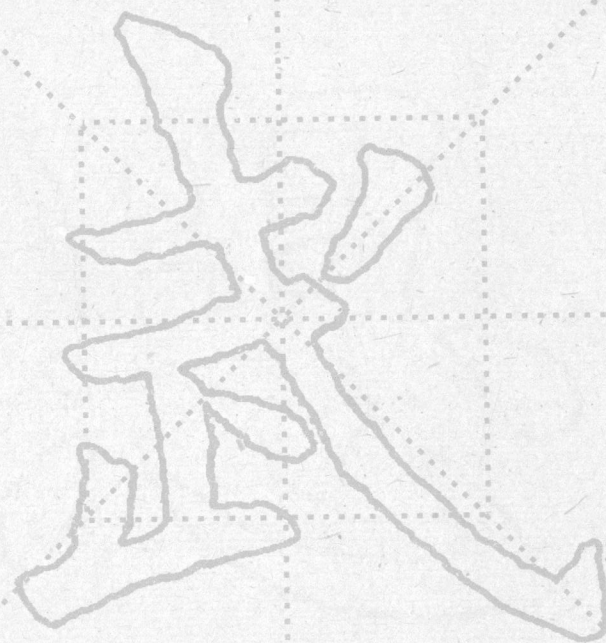
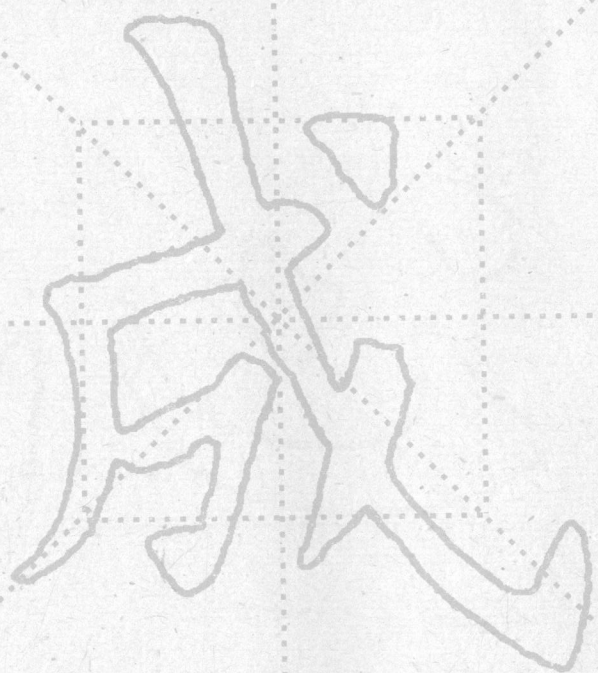


19、斜钩

如：成、武

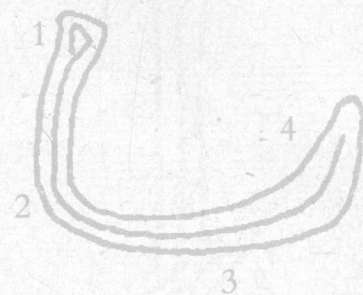


斜钩又叫戈钩。其写法是：逆锋起笔，折笔向右继而折笔铺毫，中锋向右下斜行，行至钩处，顿笔蓄势，侧锋或中锋向右上钩出。

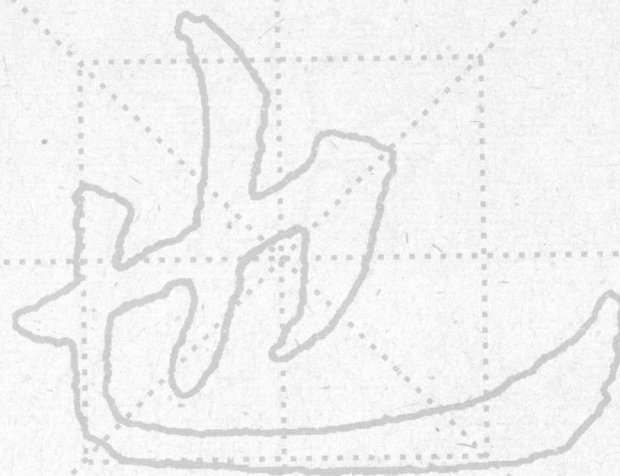
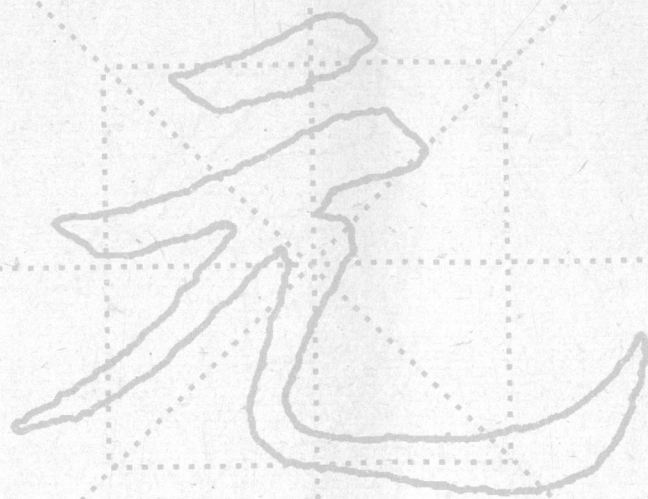


20、竖弯钩

如：元、也

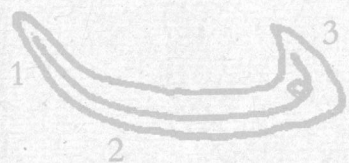


竖弯钩又叫浮鹅钩。起笔同竖法，竖部分向左下稍斜，行至弯处，捻转笔管向右转锋，边向右平行边加重笔画，然后向右上斜出锋，钩尾要写出鹅尾巴形状。

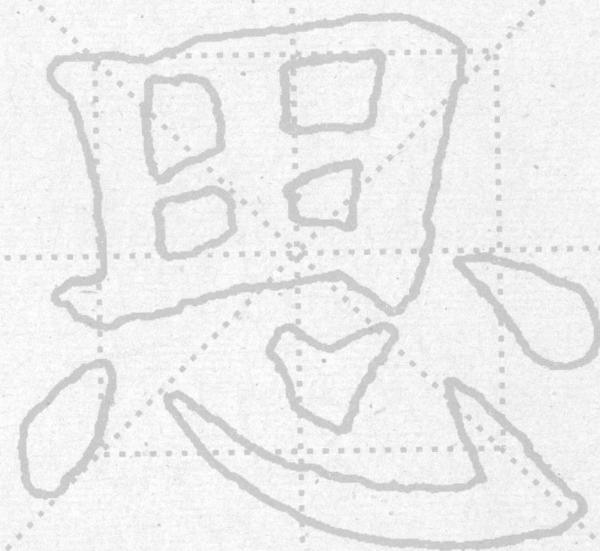
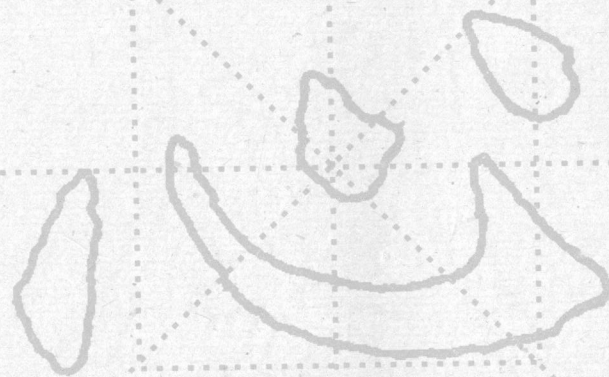


21、心钩

如：心、思

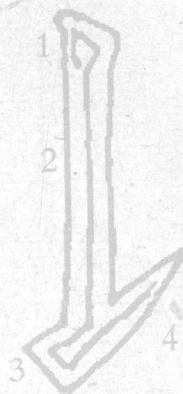


又叫卧钩或横弯钩。其写法是：顺锋起笔，落笔要轻，成尖状。向右弧行笔，由轻渐重，一路作横弯势，至钩处顿笔，然后侧锋向字心稳重钩出。



22、竖提

如：食、鹿



又叫右向钩。其写法是：先写竖画继而提笔写提画。

