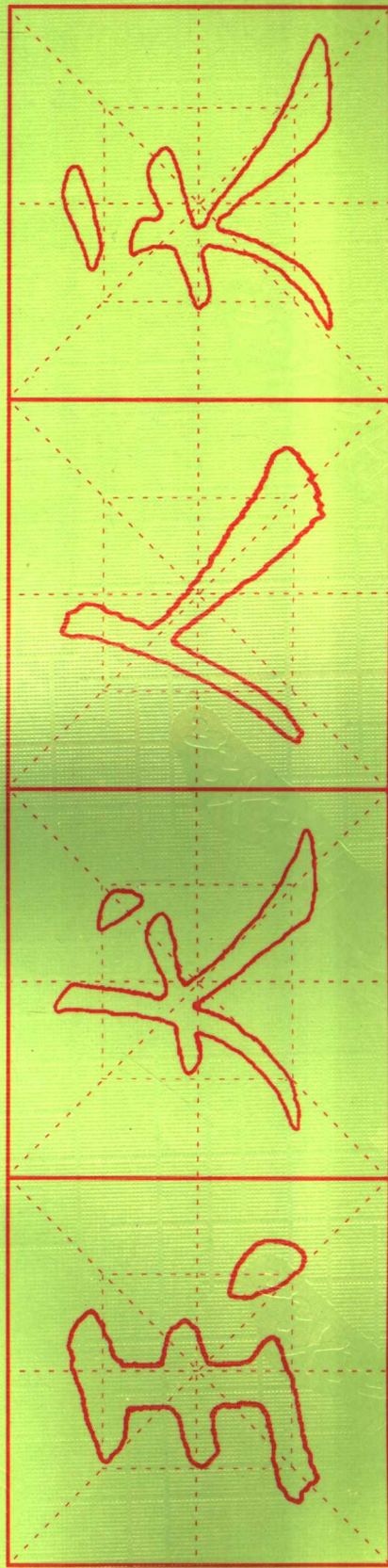


历代名家碑帖描红

歐陽詢

# 《九成宮醴泉铭》描红

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  
(历代名家碑帖描红)  
ISBN978-7-227-03529-9

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098322号

历代名家碑帖描红

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

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 880×1230 1/16

印张 4

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 ISBN978-7-227-03529-9

定价 39.00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、循序渐近** 这套书的训练内容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

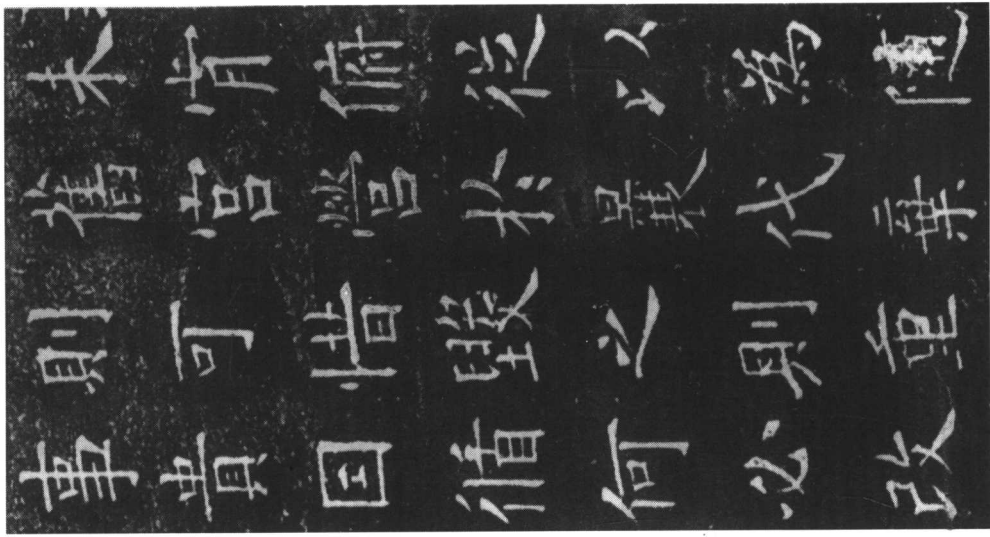
欧阳询(公元557年~公元641年),字信本,湖南长沙人,出身于官宦之家。欧阳询聪明绝伦,“读书数行俱下,博鉴经史”。学问极其渊博,深受唐太宗器重。欧阳询曾任太子率更令、银青光禄大夫、弘文馆学士等职。曾受诏主持编写大型类书《艺文类聚》一百卷。

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“天牋所传,人以法,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,四面削成,整个风格森然凛然,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。

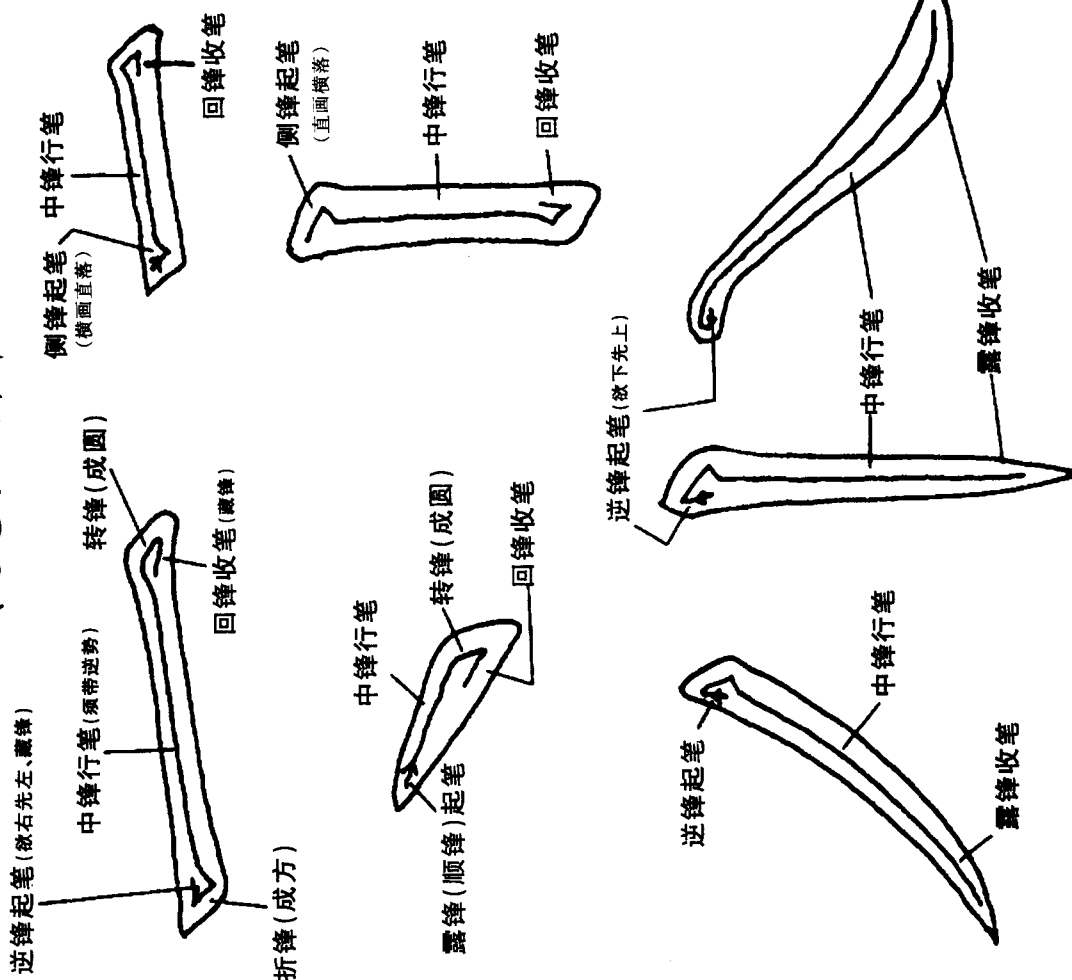
提腕——是肘着桌面,将腕提起,提腕比前两种运腕法灵活便利一些,但仍受一定的限制,不能任情挥洒。

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

## 二、笔法名称

### 一、运笔方法图解



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圭角叫藏锋。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。

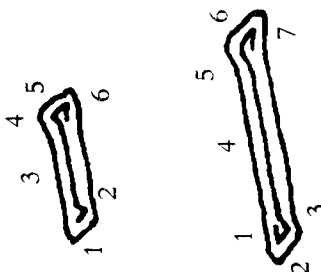
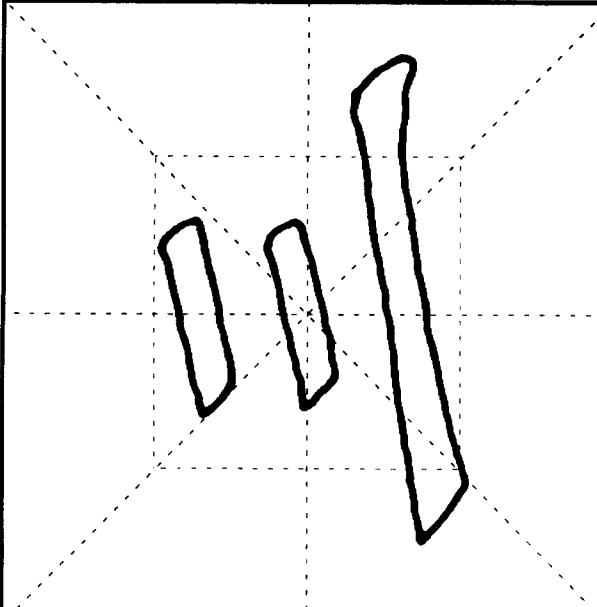
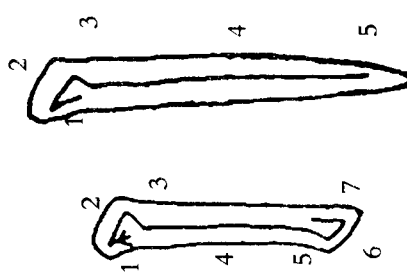
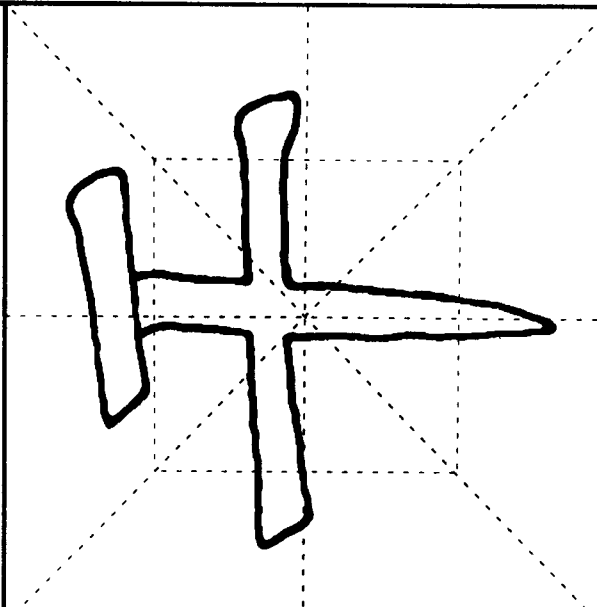
6. **折锋** 折锋是笔锋在纸面上直行地变换方向,以写出方的点画的笔法。故有“折以成方”的说法。

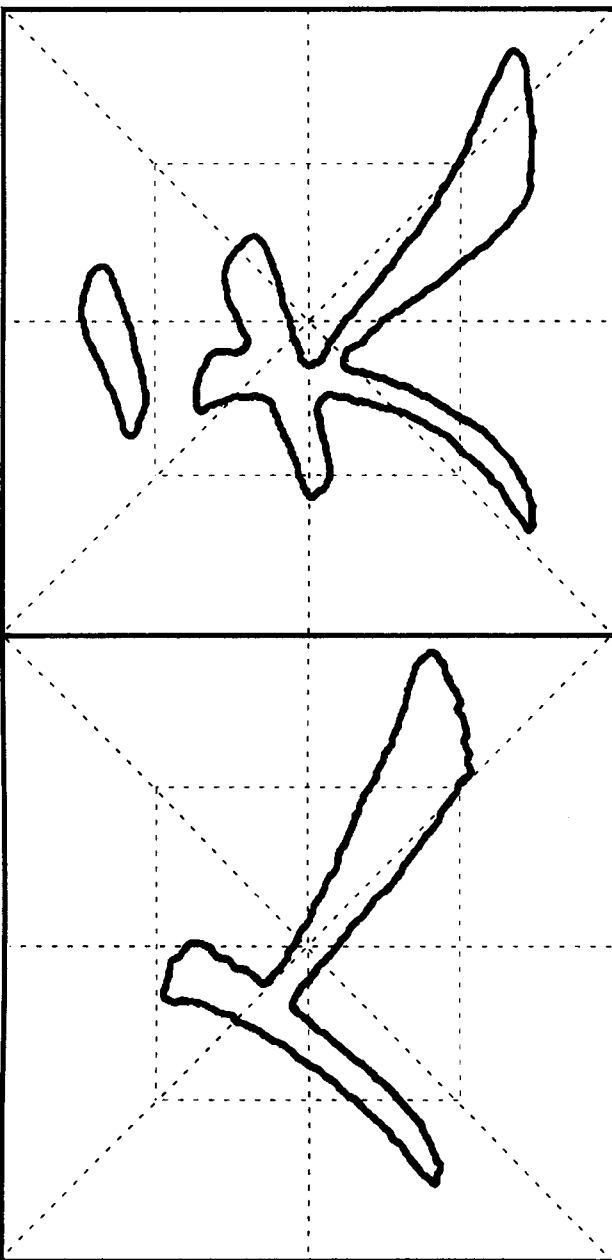
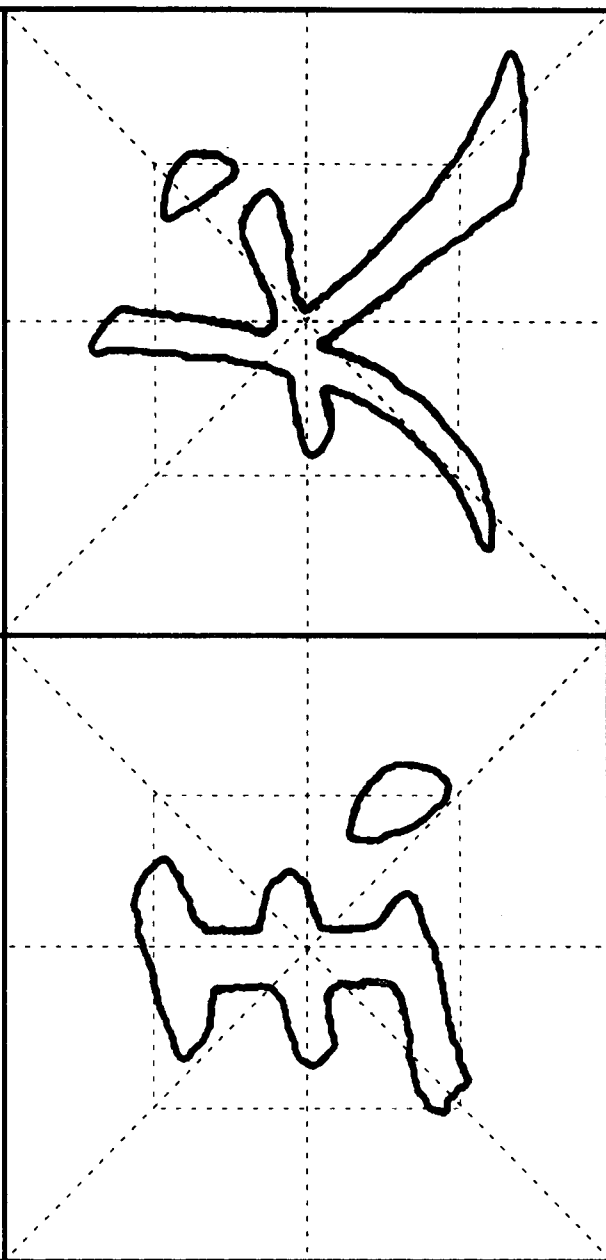
7. **转锋** 转锋是笔锋在纸面上弧行地变换方向,以写出圆的点画的笔法。故有“转以成圆”的说法。

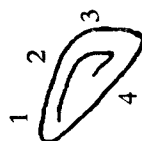
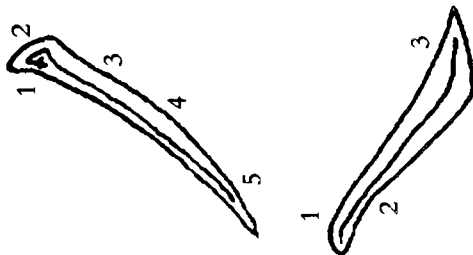
8. **提笔** 将笔锋提起叫提笔。提时要按住笔锋来提,否则,点画就飘浮轻软。

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。

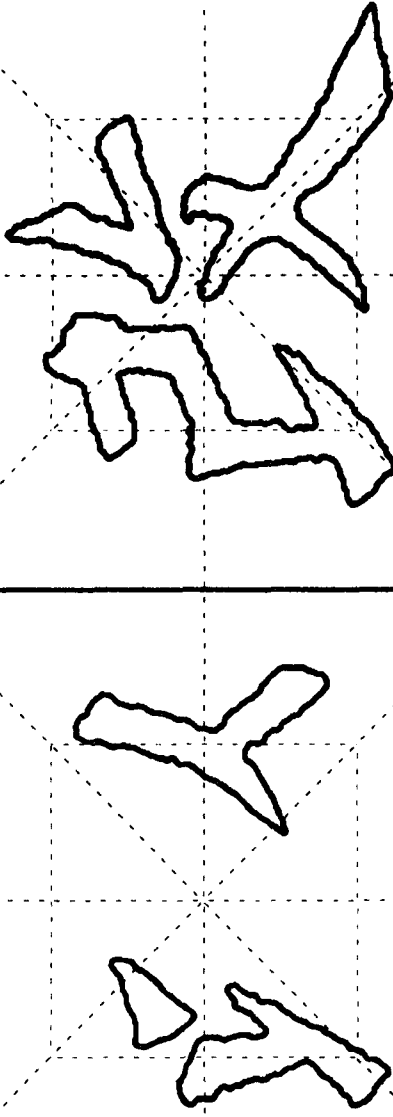
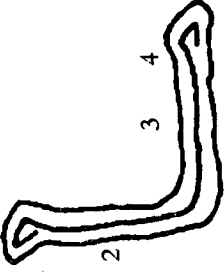
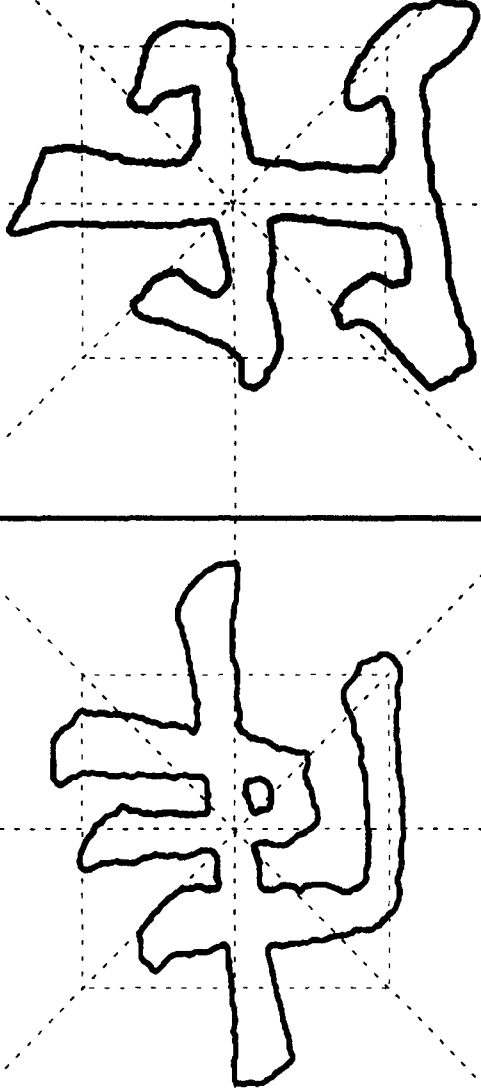
10. **涩笔** 逆锋推行即涩笔,意即行笔不像拖地板一样轻率地一滑而过,而以逆势缓进。

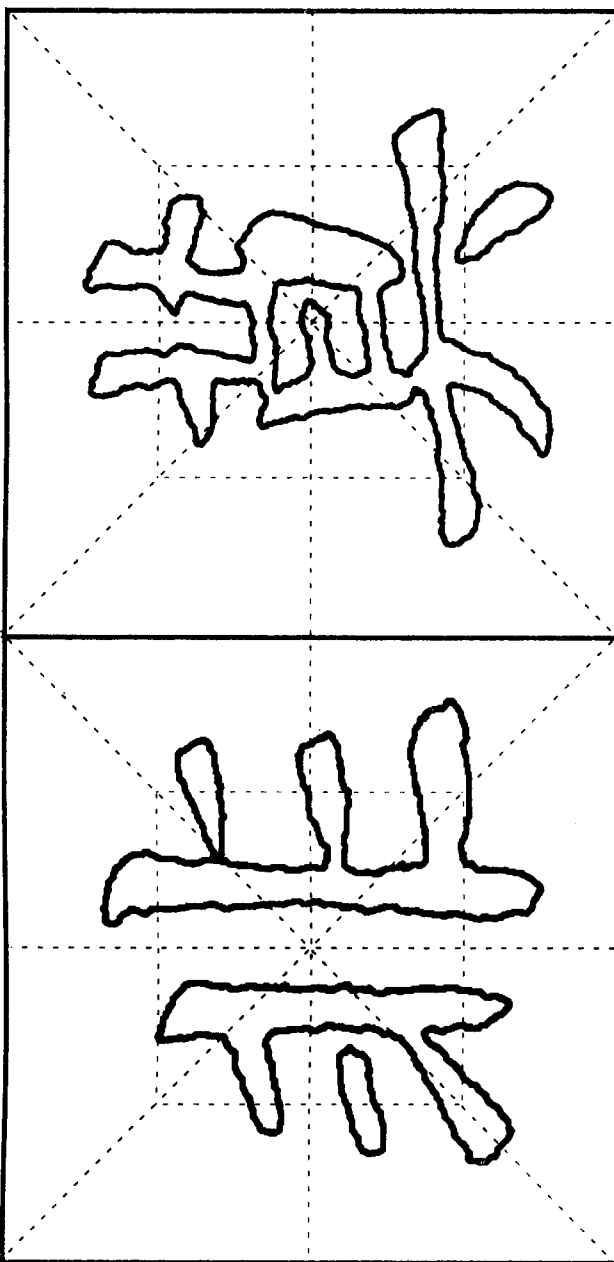
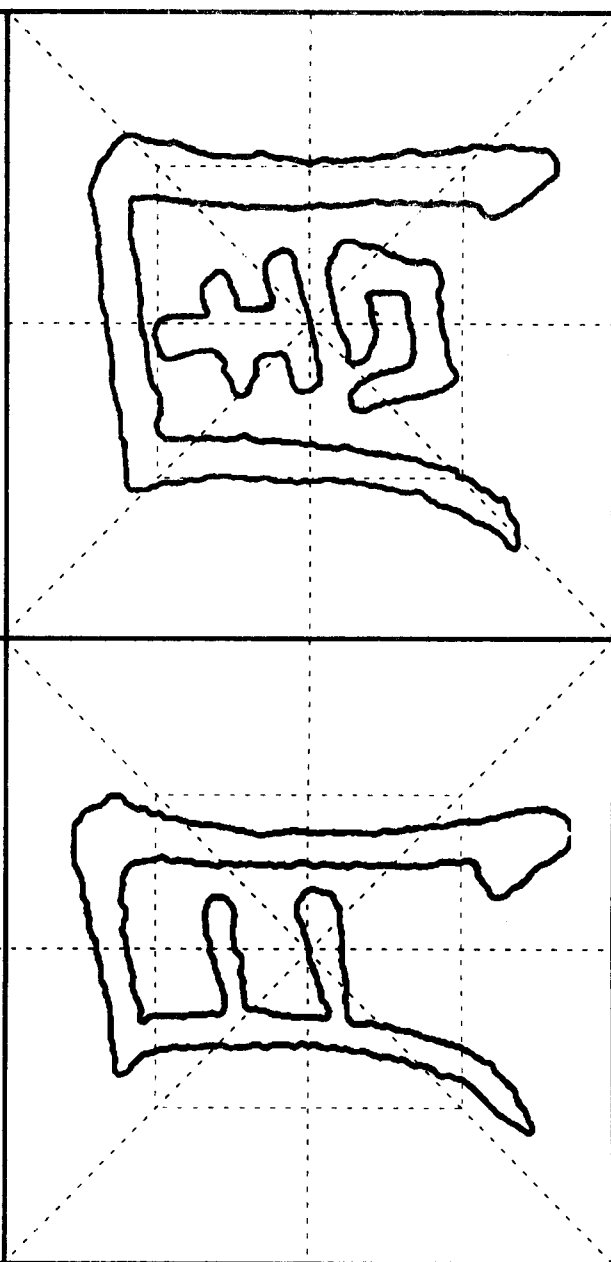
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1、短横、长横</p>     | <p>如：二、三</p> <p>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。</p> <p>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。</p>                                           |
| <p>2、悬针竖、垂露竖</p>  | <p>如：十、干</p> <p>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。</p> <p>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。</p>  |

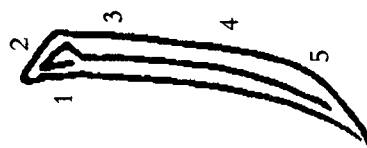
|                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                    |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3、斜撇、斜捺</p> | <p>如：人、天</p> <p>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.向左右下边行边提出锋收笔。书写速度不宜缓。</p> <p>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。</p> |   |
| <p>4、侧点</p>    | <p>如：玉、犬</p> <p>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.向右上由轻渐垂行笔；3.略顿成圆；4.回锋收笔。</p>                                                                                                    |  |

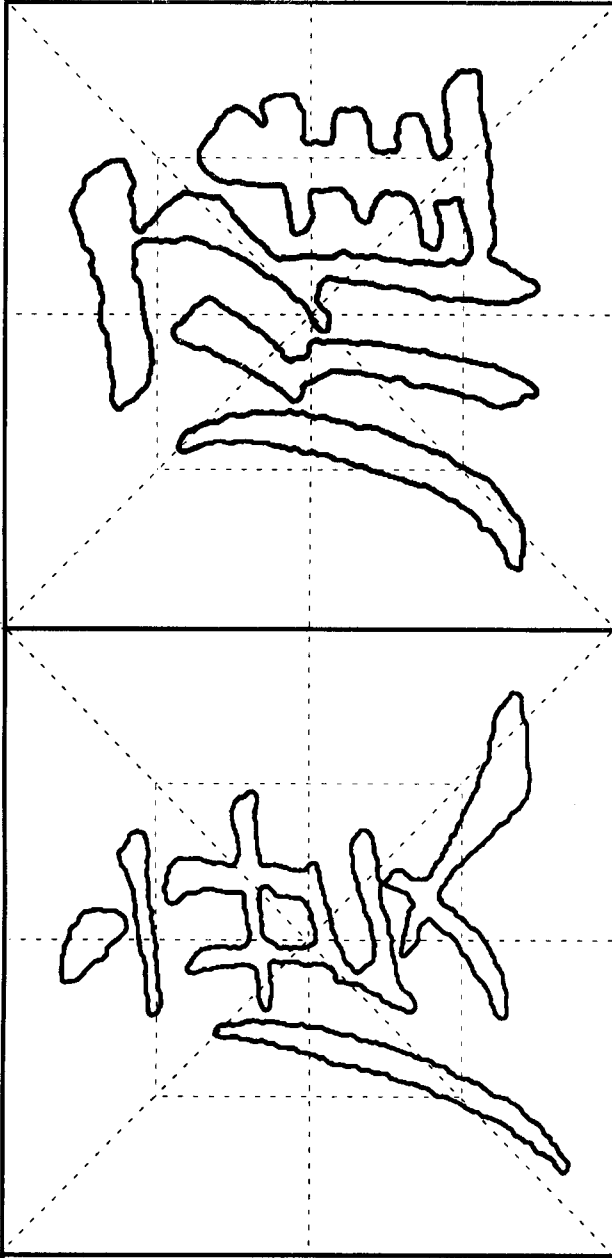
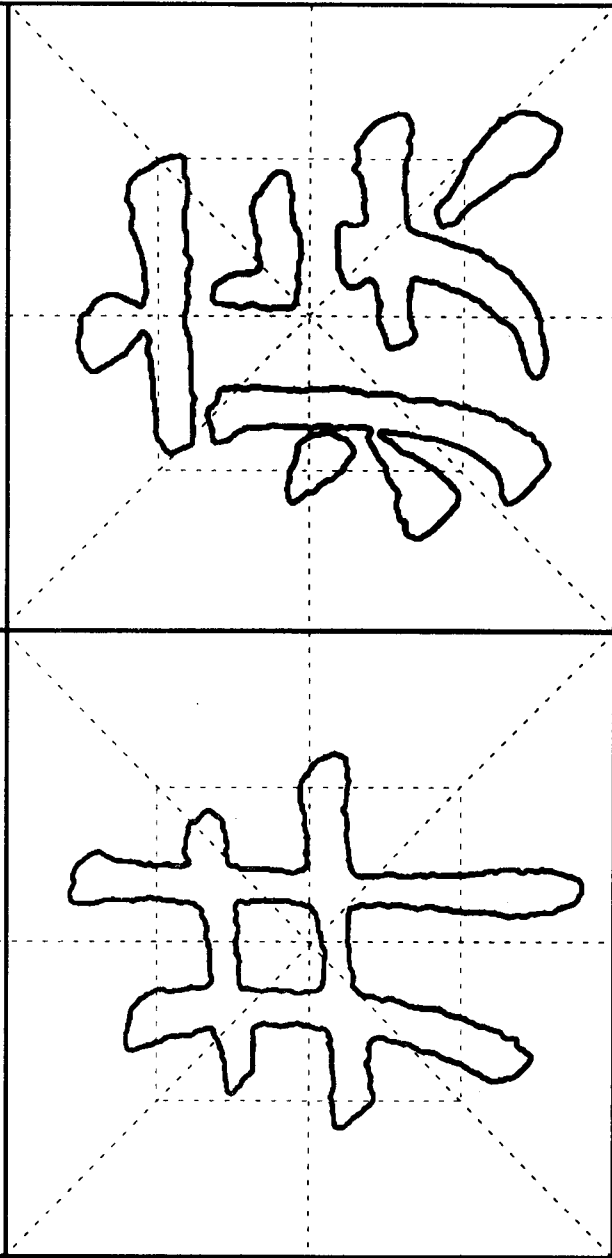


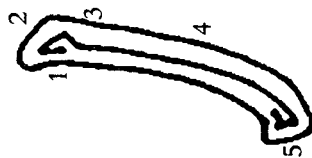
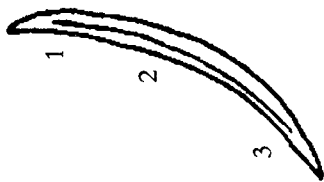
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div data-bbox="215 1856 251 1946" data-label="Text"> <p>5、竖钩</p> </div> <div data-bbox="211 1446 248 1568" data-label="Text"> <p>如：利、未</p> </div> <div data-bbox="288 1383 700 1659" data-label="Text"> <p>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。</p> </div> <div data-bbox="350 1776 707 1871" data-label="Image"> </div> |  |
| <div data-bbox="827 1848 863 1938" data-label="Text"> <p>6、横折</p> </div> <div data-bbox="822 1440 860 1562" data-label="Text"> <p>如：中、国</p> </div> <div data-bbox="891 1367 1265 1654" data-label="Text"> <p>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。</p> </div> <div data-bbox="1013 1690 1250 1974" data-label="Image"> </div>   |  |

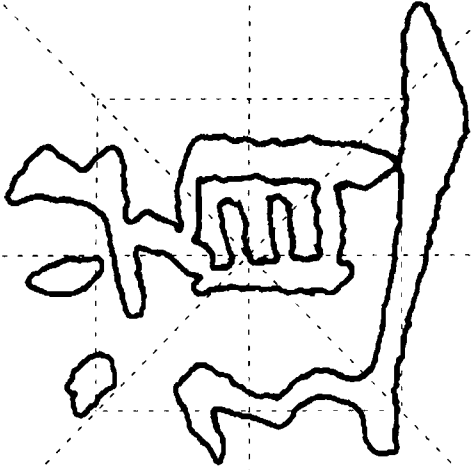
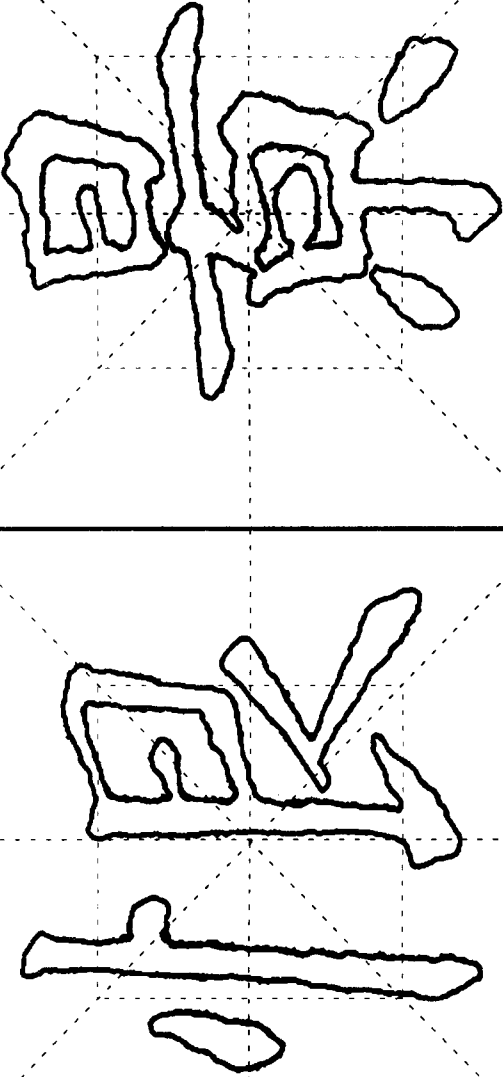
|             |                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>7、提画</p> | <p>如：以、改</p> <p>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.辅毫蓄势；4.中锋行笔，边行边提；5.出锋收笔，锋从中出。速度由慢渐快。</p>  |   |
| <p>8、竖折</p> | <p>如：出、世</p> <p>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。</p>               |  |

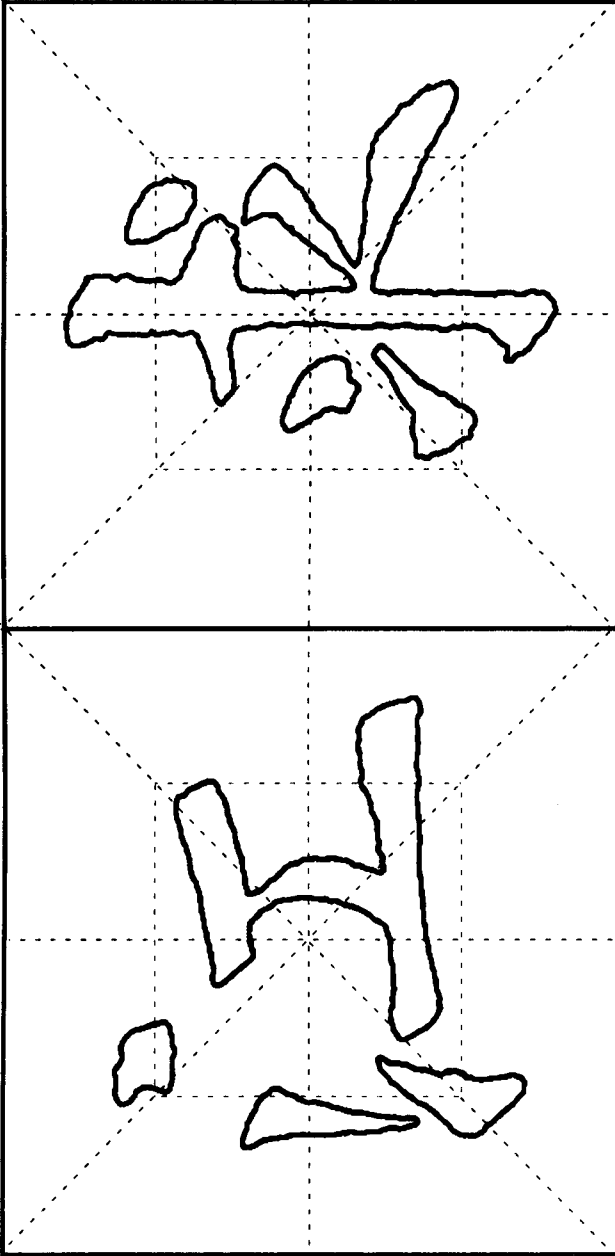
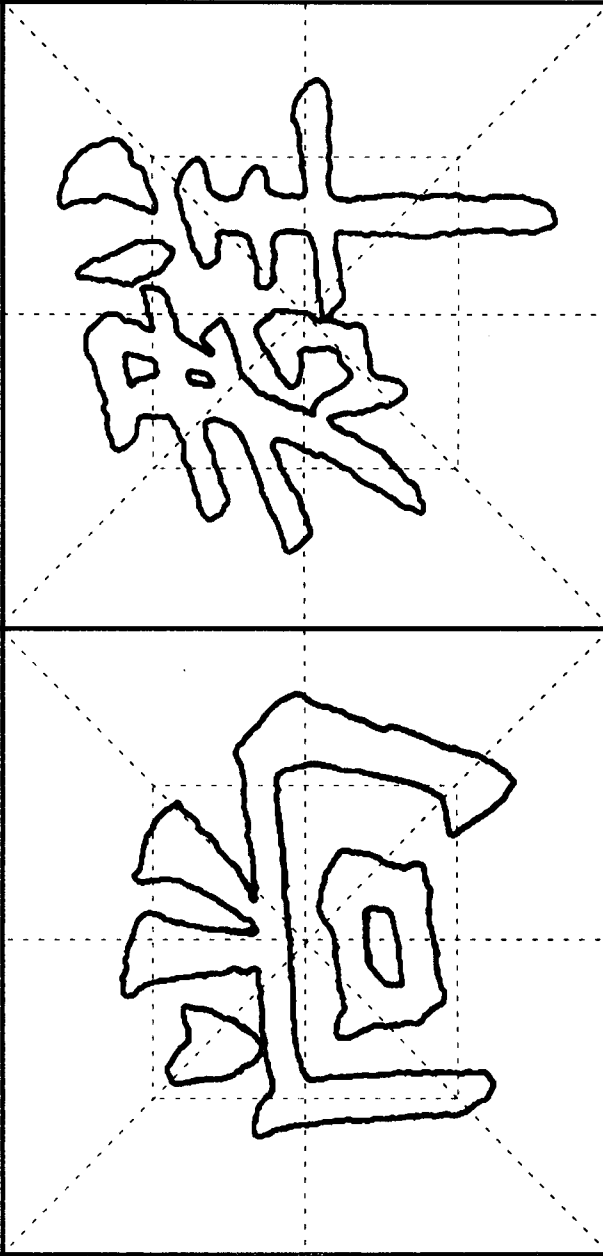
|                  |                                                                                                      |                                                                                    |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>9、左尖横、右尖横</p> | <p>如：非、莫</p> <p>左尖横起重收，一般在字的右边。右尖横起轻收，一般在字的左边。</p>                                                   |   |
| <p>10、竖撇</p>     | <p>如：月、周</p> <p>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。</p> |  |

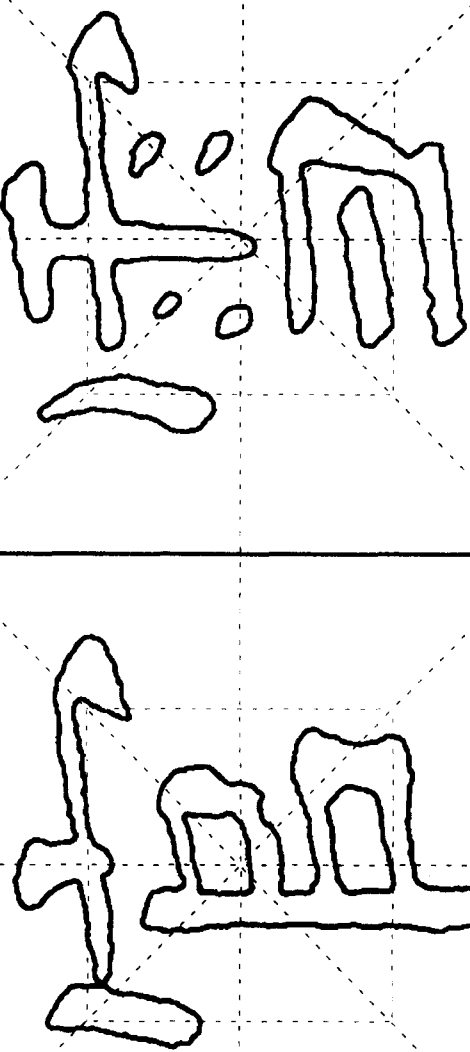
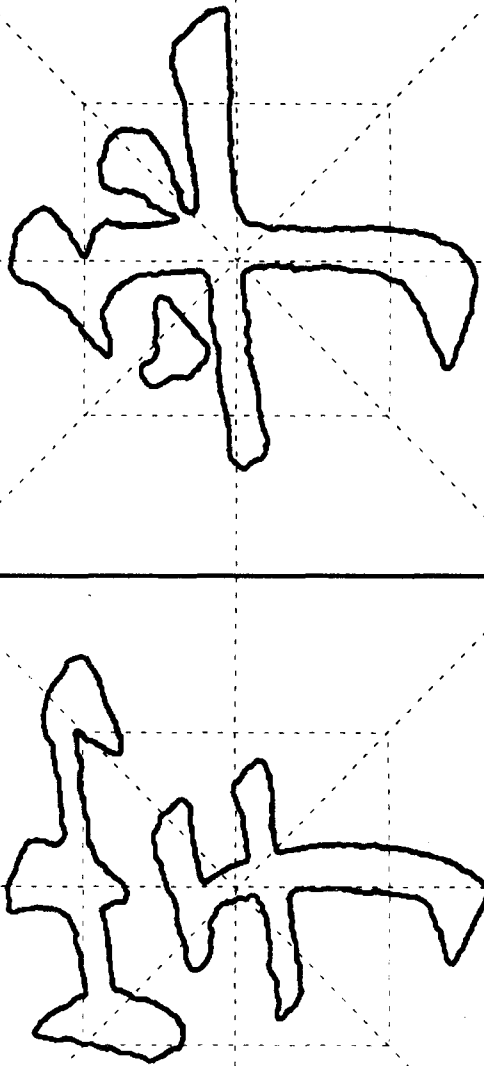


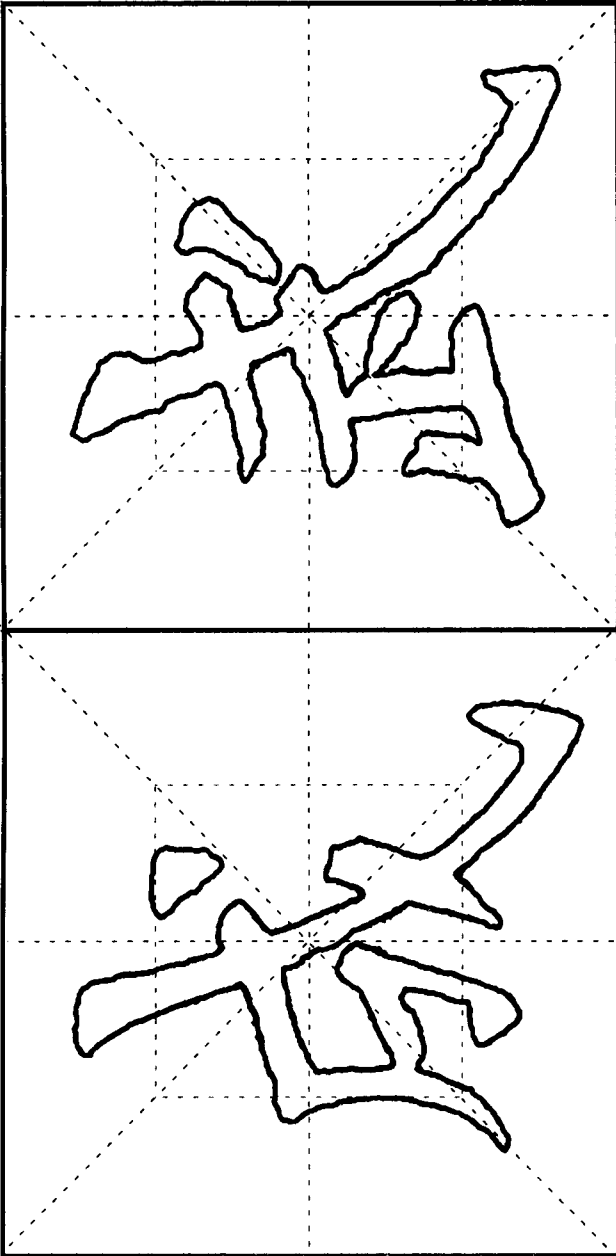
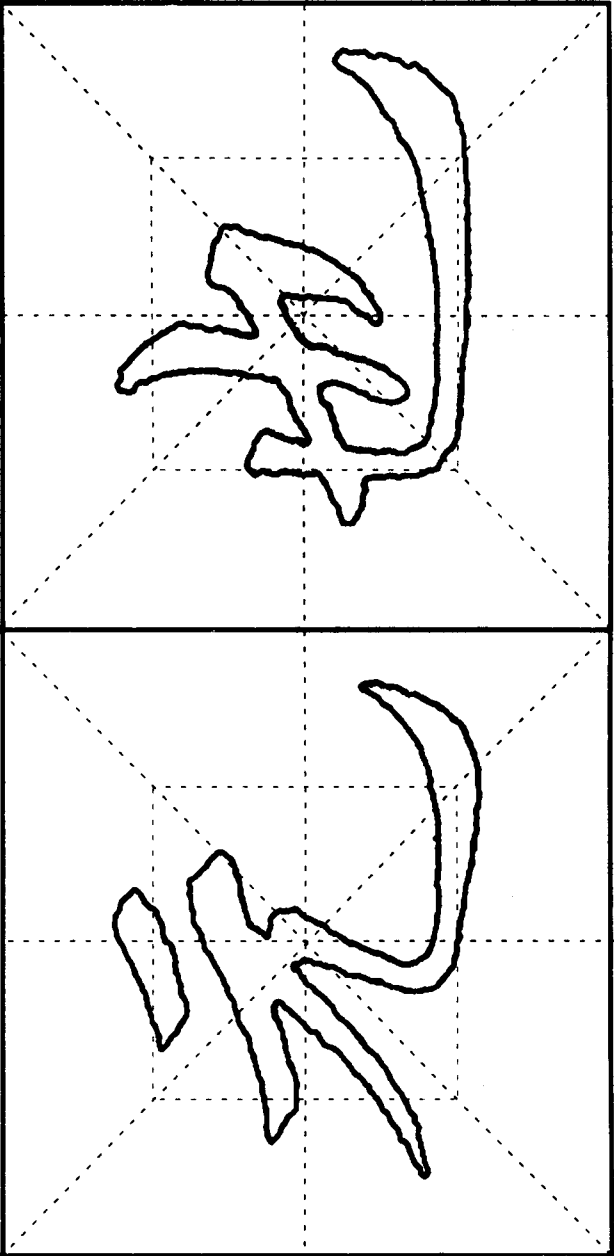
|               |                                                                                                            |                                                                                     |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>11、兰叶撇</p> | <p>如：度、雁</p> <p>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。</p> |   |
| <p>12、回锋撇</p> | <p>如：井、疾</p> <p>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。</p>                |  |

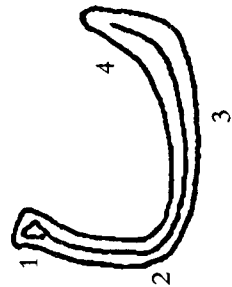
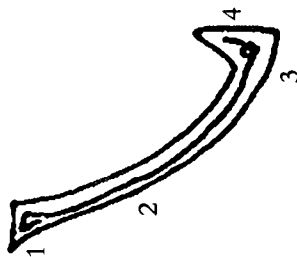


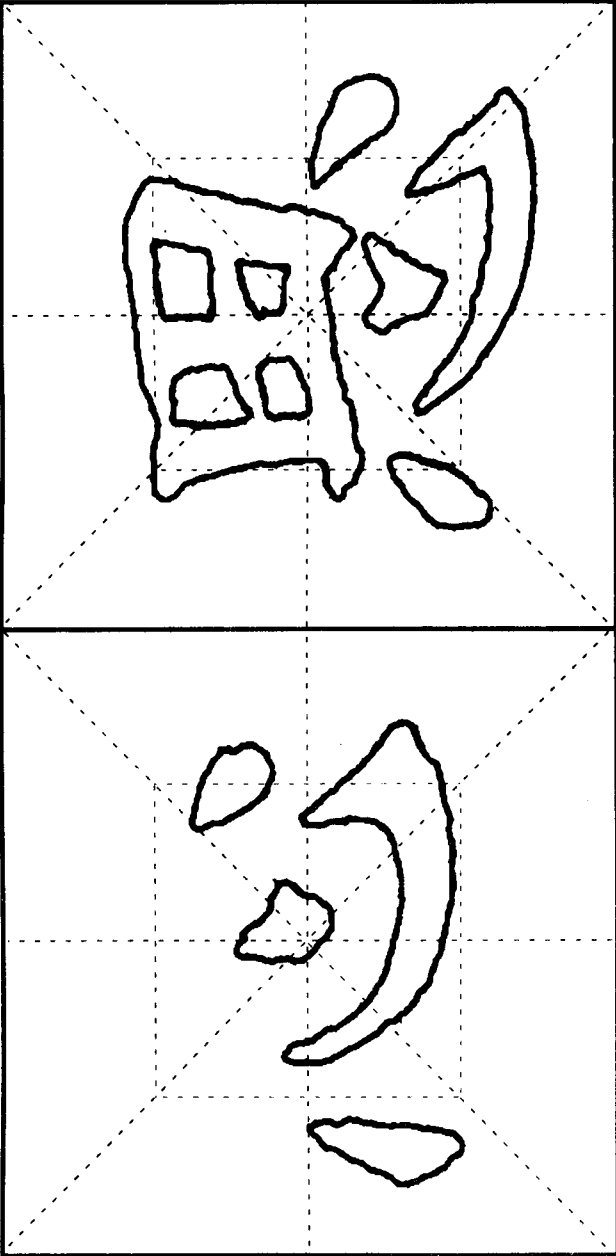
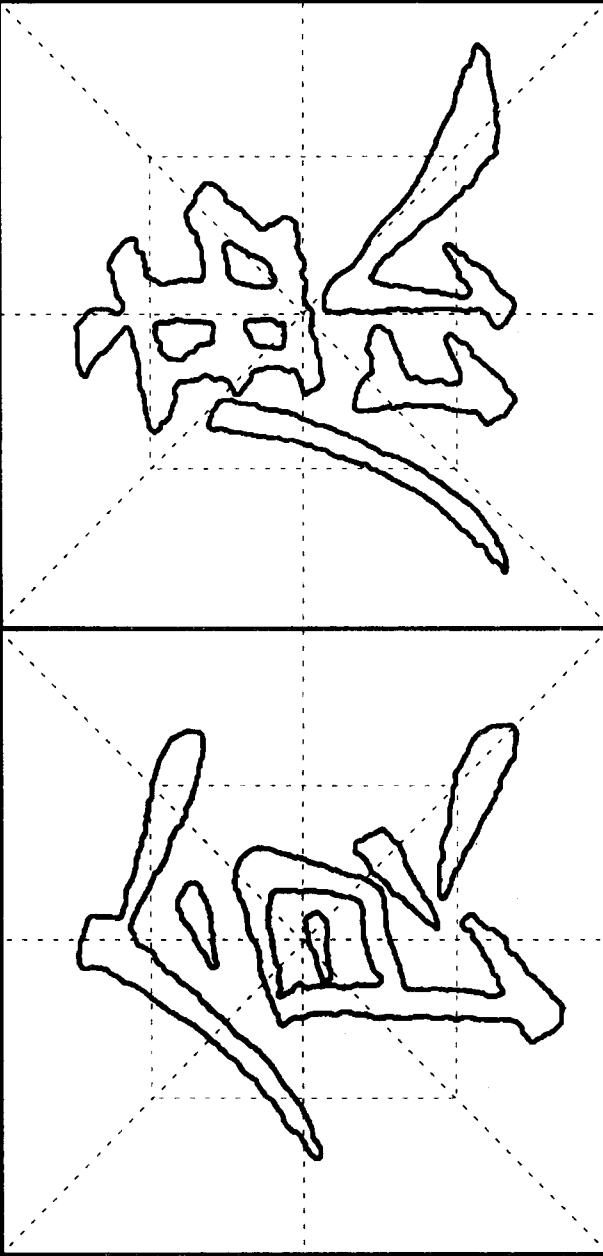
|                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>平捺</p> <p>如：之、道</p> <p>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。</p>      |    |
| <p>14、垂点</p> <p>如：恨、景</p> <p>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。</p>  |  |

|              |                                                   |                                                                                     |
|--------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>15、提点</p> | <p>如：江、求</p> <p>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。</p> |   |
| <p>16、撇点</p> | <p>如：尚、群</p> <p>形似短撇，故称撇点。其写法与短撇的写法一致。</p>        |  |

|               |                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>17、横钩</p>  | <p>如：官、雪</p> <p>先按横法写横画，折钩时，先提笔，再用<br/>力斜顿，然后侧锋向左<br/>下稳重钩出，钩部厚<br/>重、饱满，大至呈外弧<br/>三角形。</p>                |   |
| <p>18、弧弯钩</p> | <p>如：字、乎</p> <p>竖钩弧形者，称弧<br/>弯钩，其写法是：逆锋<br/>起笔，折锋向右下，笔<br/>锋铺中，中锋行笔，略<br/>呈弧形，写钩时，稍顿，<br/>提笔侧锋或中锋挑出。</p>  |  |

|               |                                                                                           |                                                                                     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>19、斜钩</p>  | <p>如：成、武</p> <p>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。</p>             |   |
| <p>20、竖弯钩</p> | <p>如：元、也</p> <p>竖弯钩又叫浮鹅钩。起笔同竖法，竖部分向左右稍斜，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。</p> |  |



|              |                                                                                      |                                                                                     |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>21、心钩</p> | <p>如：心、思</p> <p>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。</p> |   |
| <p>22、竖提</p> | <p>如：食、鹿</p> <p>又叫右向钩。其写法是：先写竖画继而提笔写提画。</p>                                          |  |