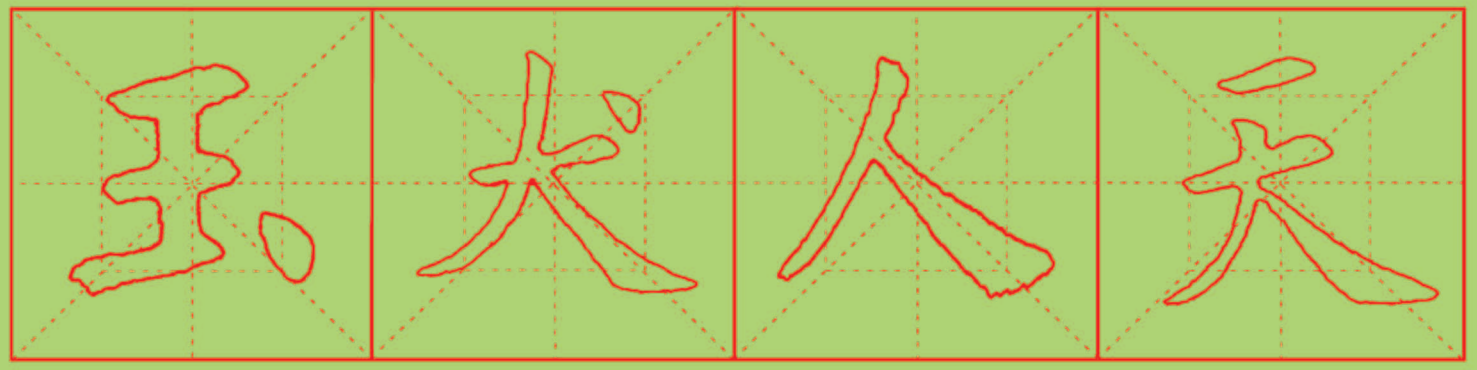
历代名家碑帖描红

歐陽詢

《九成宫醴泉铭》描红

万应均 编著



宁夏人民出版社

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
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 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

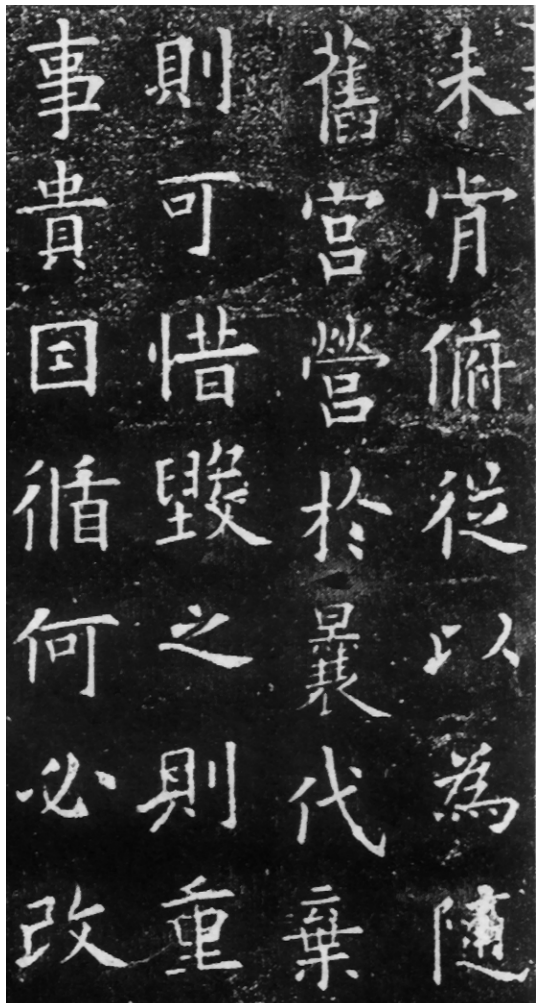
欧阳询(公元 557 年~公元 641 年),字信本,湖南长沙人,出身于官宦之家。欧阳询聪明绝伦,“读书数行俱下,博鉴经史”。学问极其渊博,深受唐太宗器重。欧阳询曾任太子率更令、银青光禄大夫、弘文馆学士等职。曾受诏主持编写大型类书《艺文类聚》一百卷。

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,谨饬中显潇洒,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。



此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

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，与食拇相对用力。

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。

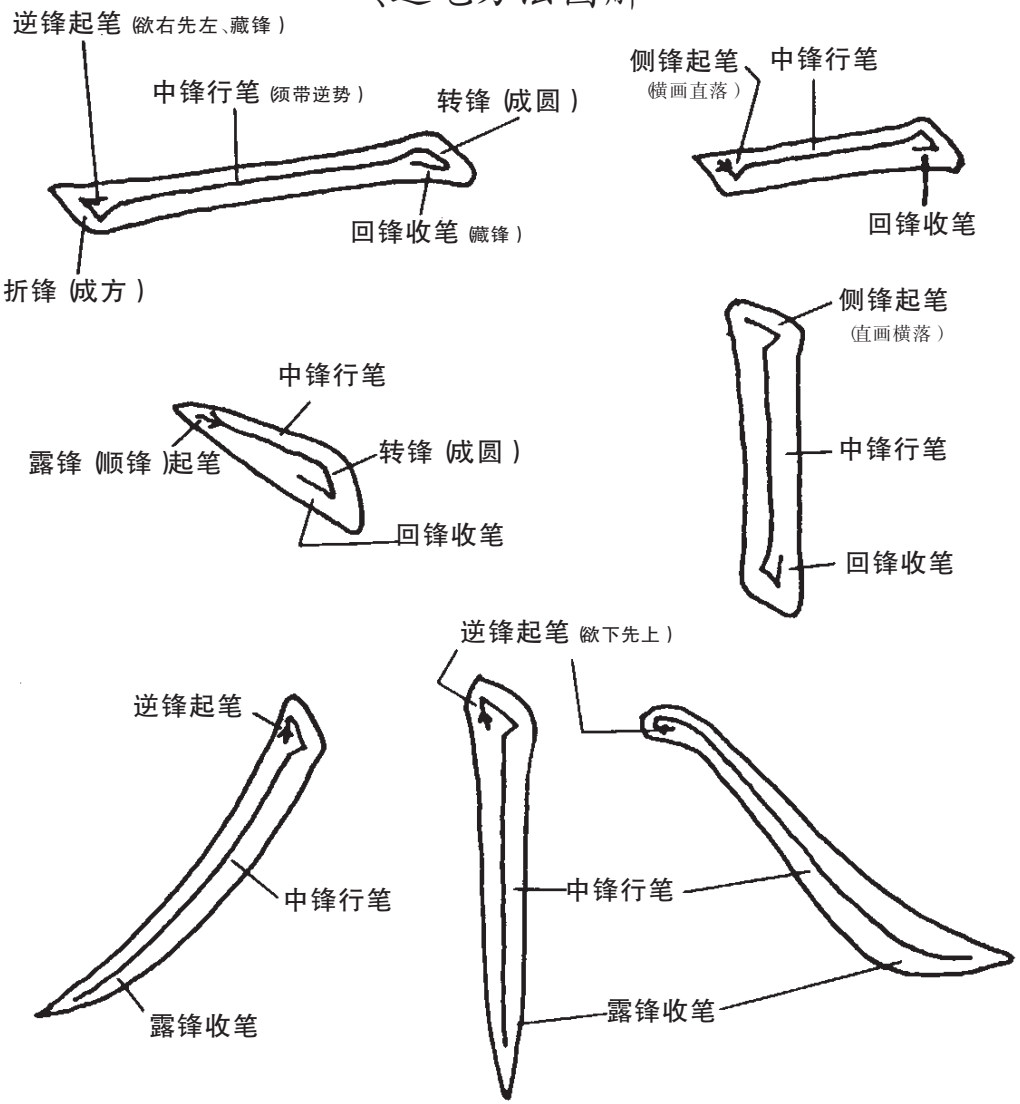
枕腕——就是用左手或书本垫在右手腕下面，这样写字不甚吃力，以写中小楷为宜。

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。

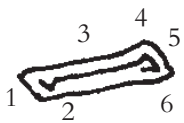
7.**转锋**　转锋是笔锋在纸面上弧行地变换方向，以写出圆的点画的笔法。故有“转以成圆”的说法。

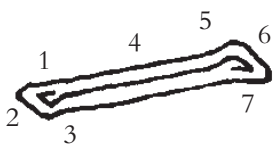
8.**提笔**　将笔锋提起叫提笔。提时要按住笔锋来提，否则，点画就飘浮轻软。

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。

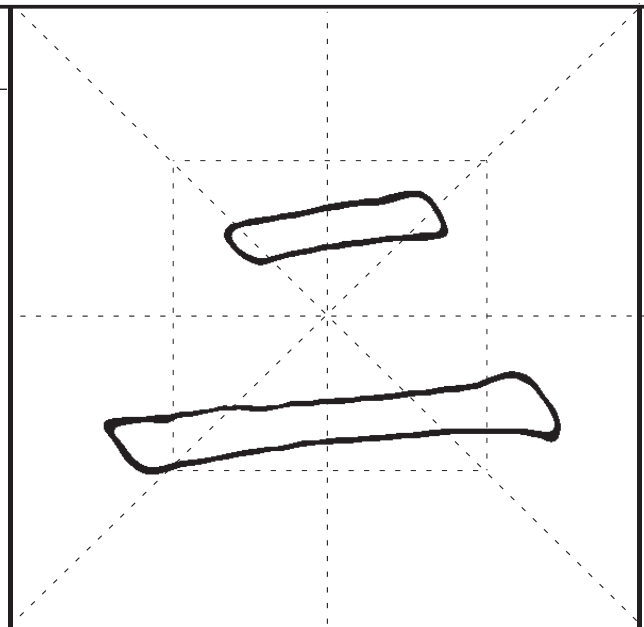
1、短横、长横　　如：二、三

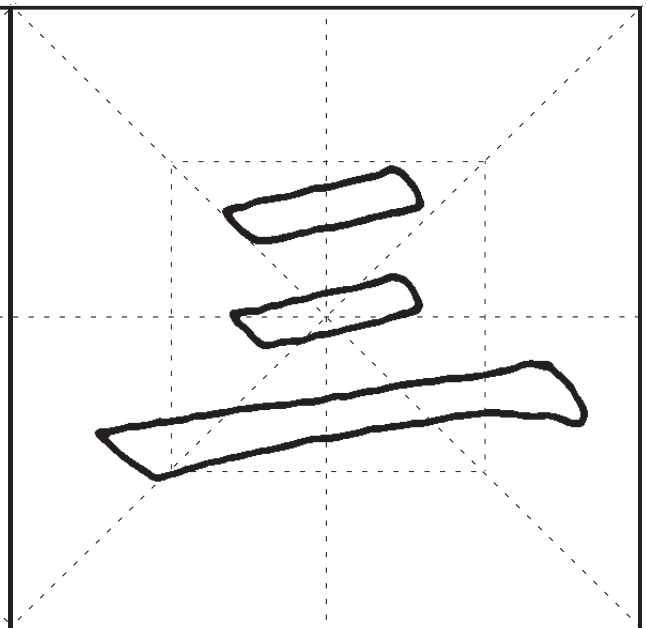




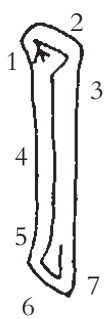
短横要写得粗短厚重。1.侧锋起笔；2.笔锋铺中；3. 中锋行笔；4.稍驻上昂；5. 向右下轻按；6.回锋收笔。

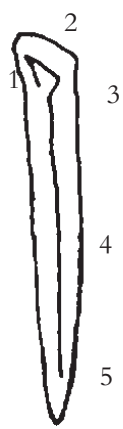
长横是字的主笔，要写得平稳得势。1.逆锋起笔；2. 折锋斜下；3.笔锋铺中；4. 中锋行笔；5.稍驻上昂；6. 向右下顿笔；7.回锋收笔。





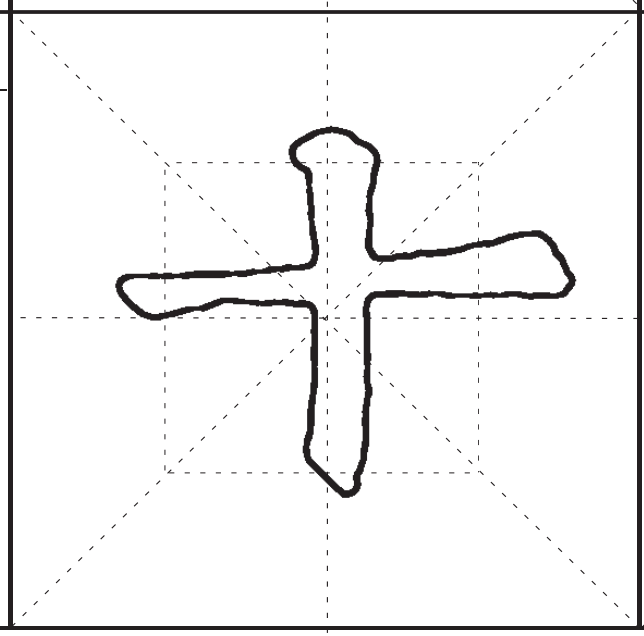
2、悬针竖、垂露竖　　如：十、干

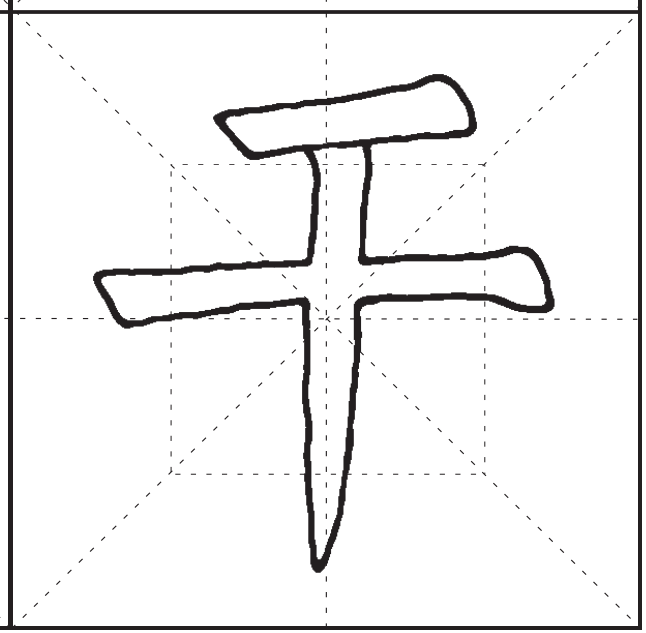




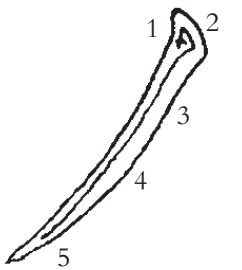
竖是字的主干，要写得挺拔劲健，竖的形态有悬针和垂露之分。悬针竖的写法是：1. 逆锋起笔（欲下先上），2.折笔向右下，3.铺毫蓄势，4.中锋行笔，5.边行边提出锋收笔。

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。

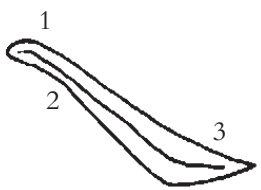




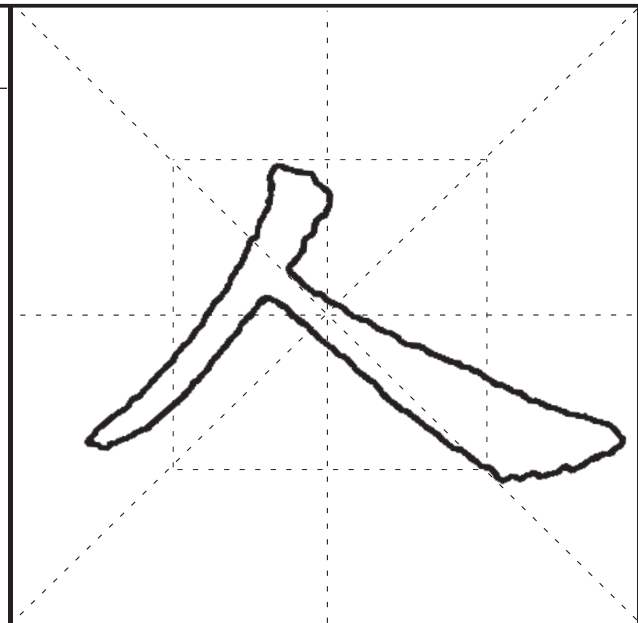
3、斜撇、斜捺　　如：人、天

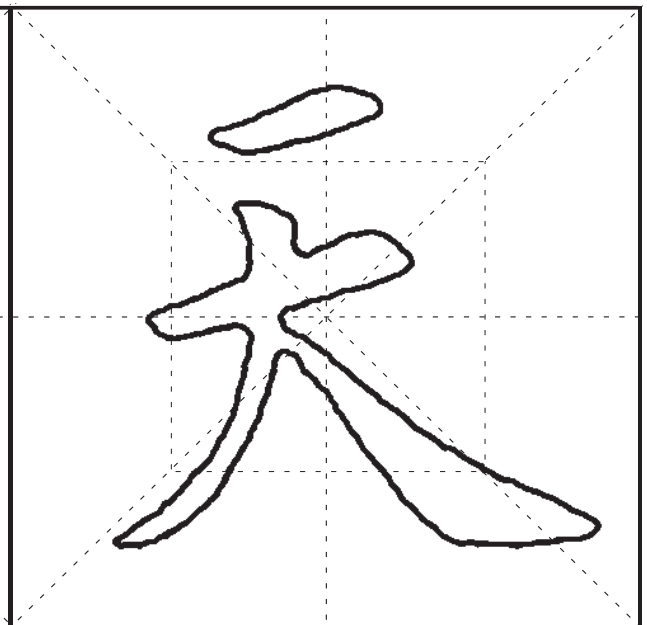


撇要写得稳健舒展，有翩翩自得的风采。其写法是：1.逆锋起笔，2.折笔向下；3.铺毫蓄势；4. 中锋行笔，5.向左下边行边提出锋收笔。书写速度不宜缓。

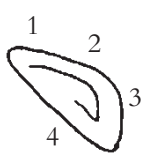


捺又称波，要一波三折，有波浪起伏的流动感。其写法是：1.顺锋起笔（也可逆锋轻起）2.中锋行笔，边行边按，逐渐加粗；3.至捺脚处顿笔，继而捻转笔管，向右提收，力送尽头。

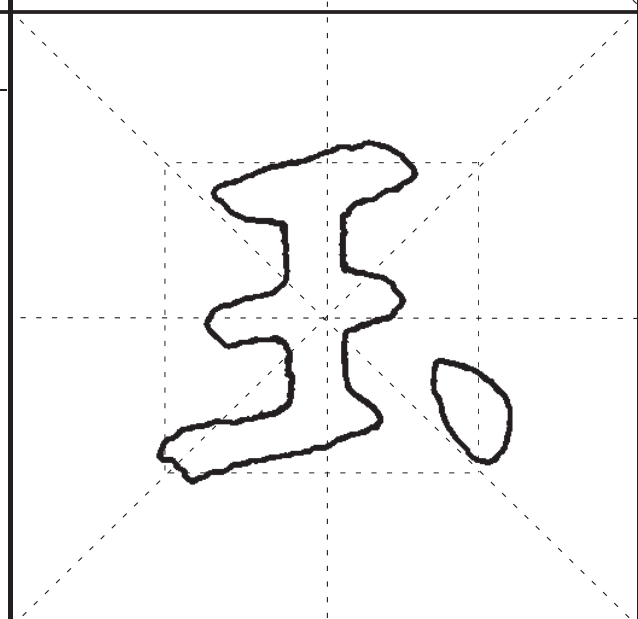


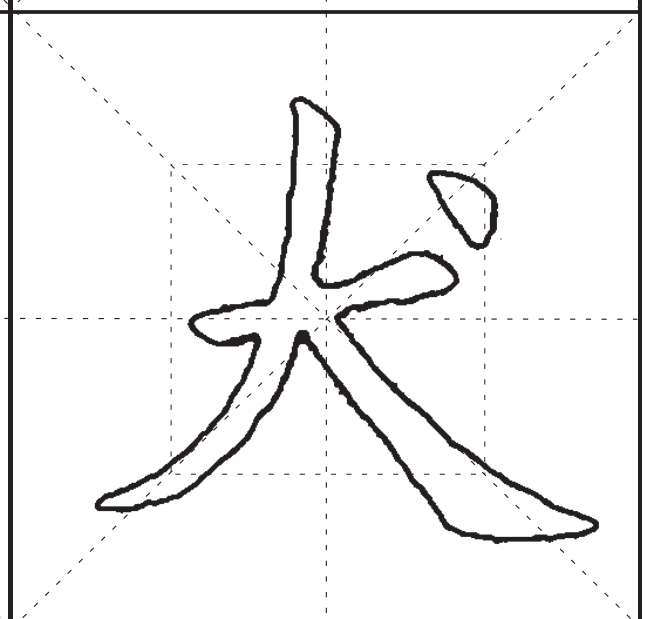


4、侧点　　如：玉、犬

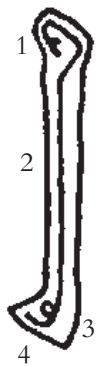


点是字的眉目，要写得圆满，精神。欧体点大体呈外孤三角形。其写法是：1. 顺锋起笔；2. 向右下由轻渐垂行笔，3. 略顿成圆；4. 回锋收笔。

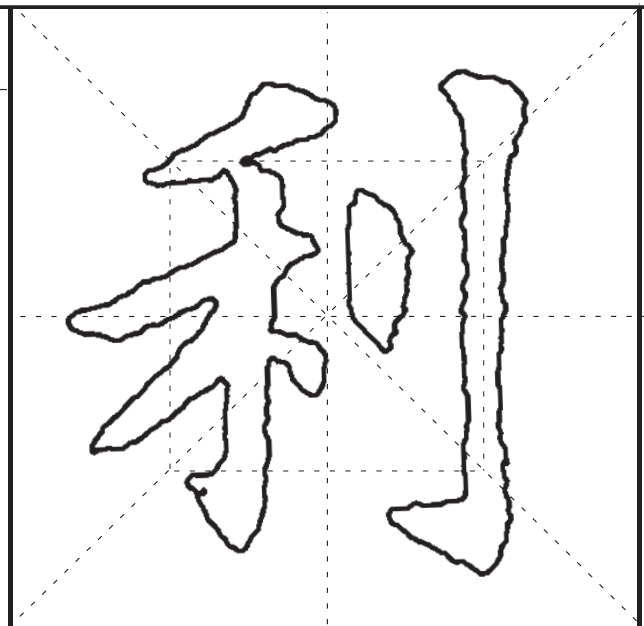


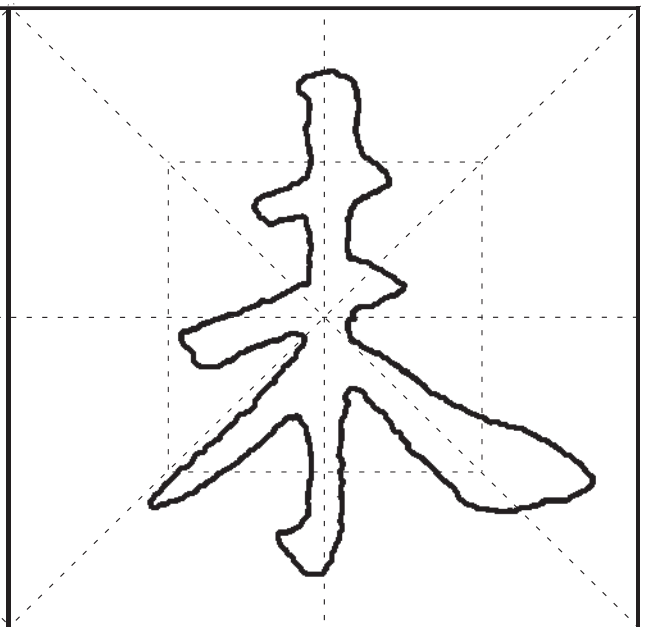


5、竖钩　　如：利、未

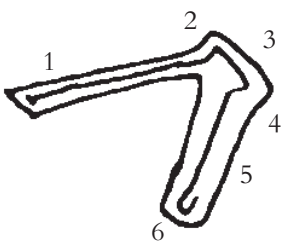


钩是字的步履，要写得沉着有力。其写法是：1. 如同写竖画；2.行笔至钩脚处稍得右宕；3.既而用腕力作顿；4.蓄势后向左侧锋稳重钩出。钩宜平忌斜，宜短忌长，大至呈外弧三角形，须饱满厚重。

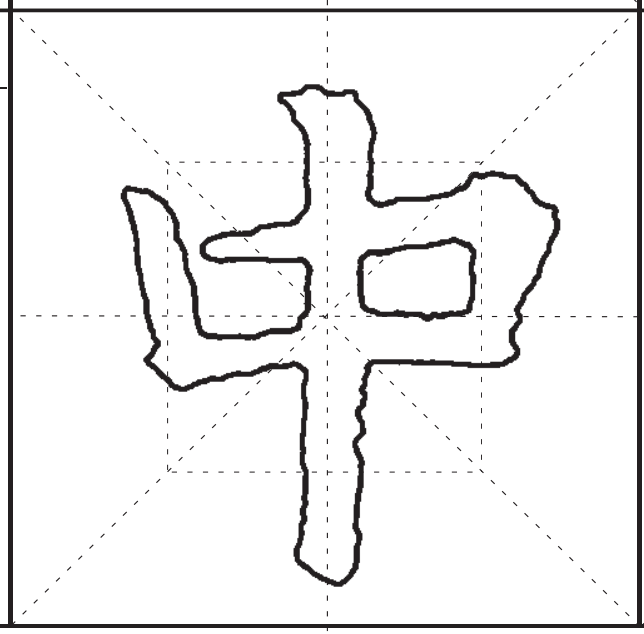


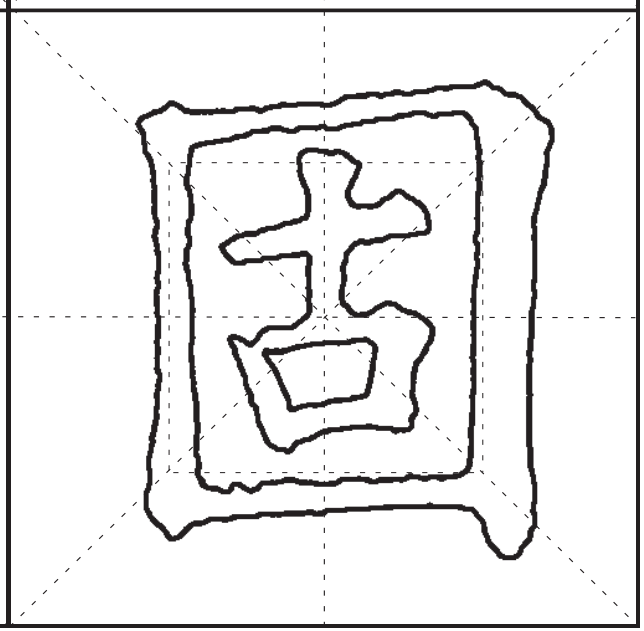


6、横折　　如：中、国

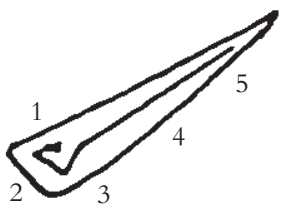


折是笔画之间相连中的转角，要写得连贯自然，劲健有力。其写法是：1.开始写横画；2.至折处提笔（或微向上昂）继而斜顿；3.调整笔锋中锋行笔，短折斜下，高折直下；4.回锋收笔。



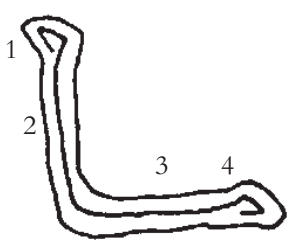


7、提画　　如：以、改



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。

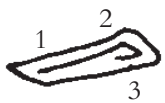
8、竖折　　如：出、世

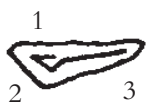


竖折的写法是：1.逆锋起笔写竖画；2.至折处捻转笔管向右折笔，有时带有圆转，有时折出方角（因字而异）；3. 中锋向右横行；4.回锋收笔。

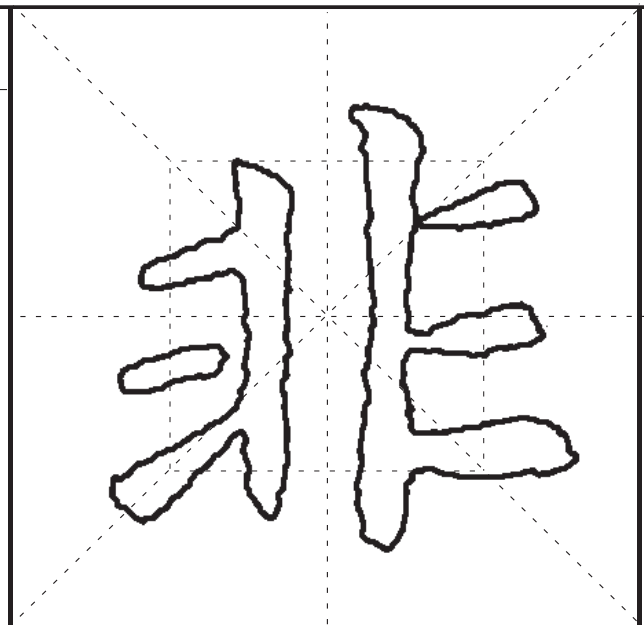
此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

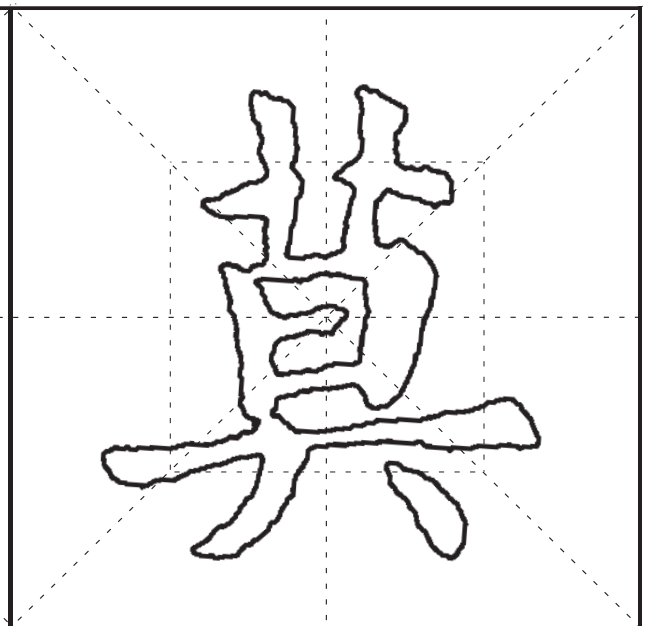
9、左尖横、右尖横　　如：非、莫



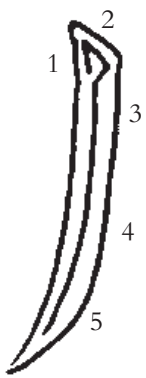


左尖横轻起重收，一般在字的右边。右尖横重起轻收，一般在字的左边。

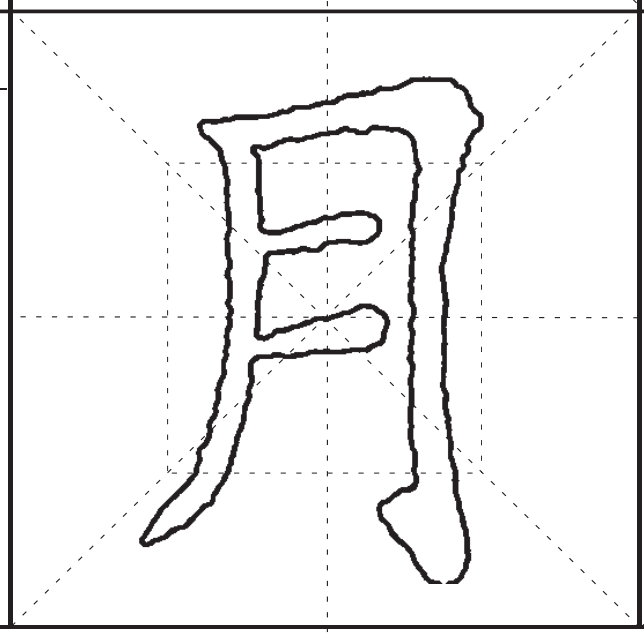


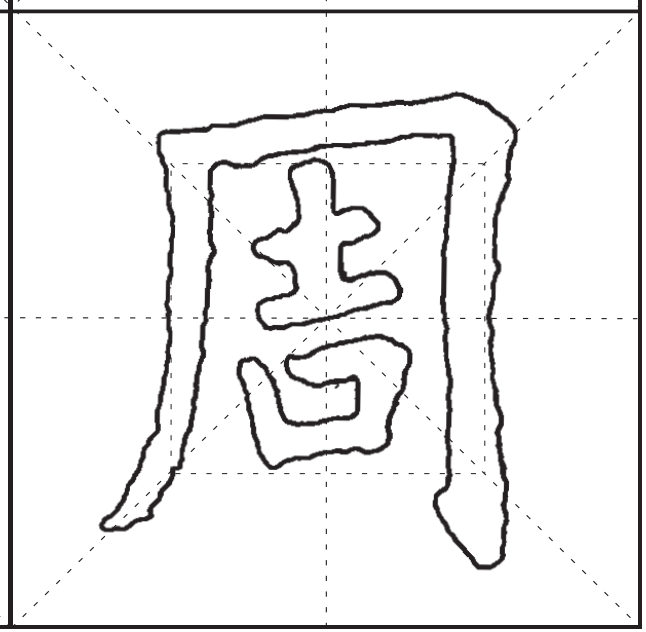


10、竖撇　　如：月、周

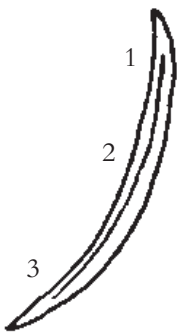


长撇竖直而下叫竖撇。竖撇一般是一个字的左部的边线撇，因此须写直，通常与横折钩搭配。其写法是：起笔同竖画，行笔到适当处再略向左下撇出，以竖画为主体，斜度不宜太大。

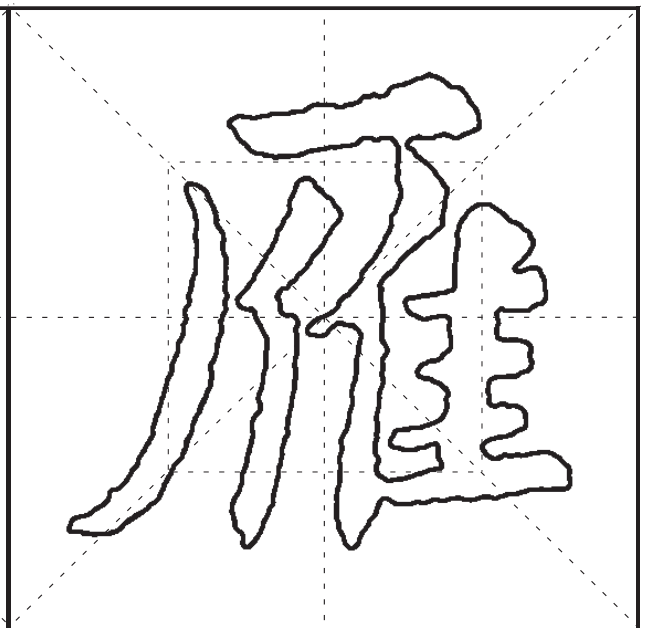




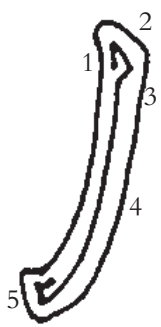
11、兰叶撇　　如：度、雁



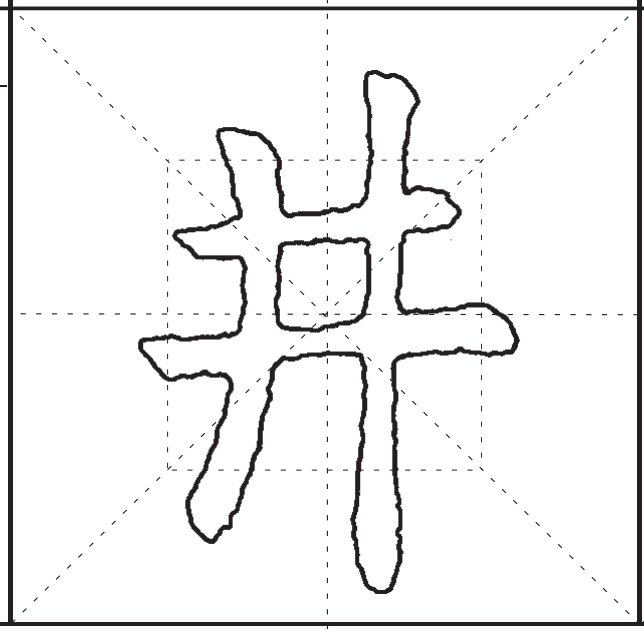
形状像兰叶，故名兰叶撇，又叫尖头撇。起笔收笔略尖，但不可太尖，太尖会显得虚弱。其写法是：露锋顺势入笔，中锋向左下方行笔，由轻到重，再由重到轻，出锋收笔，锋从中出，力送尽头。

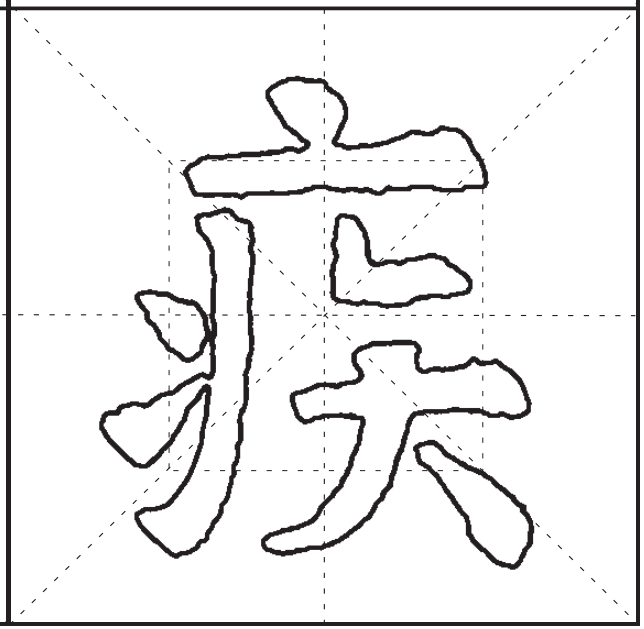


12、回锋撇　　如：井、疾

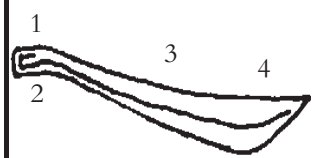


回锋撇有两种，一种在撇尾缀一个左钩；另一种在收笔时成垂露（不缀钩）。缀钩者类似写竖钩，只是尾端稍向左斜；不缀钩者类似写垂露竖，尾端也是向左斜。

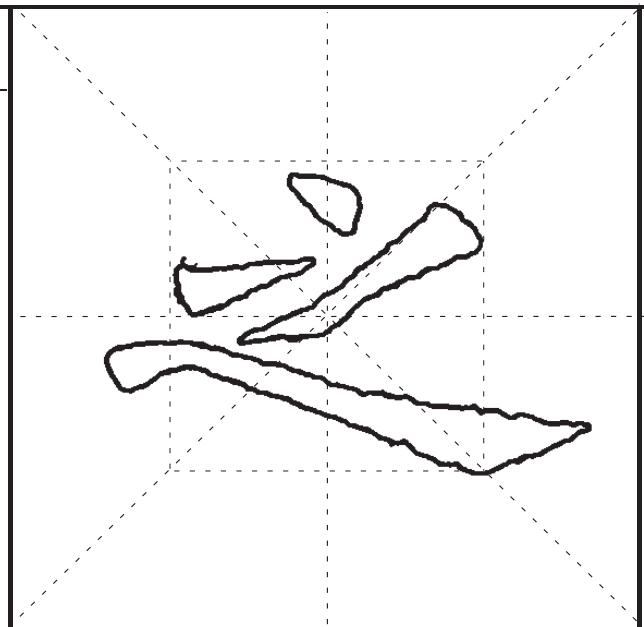




平捺　　如:之、道

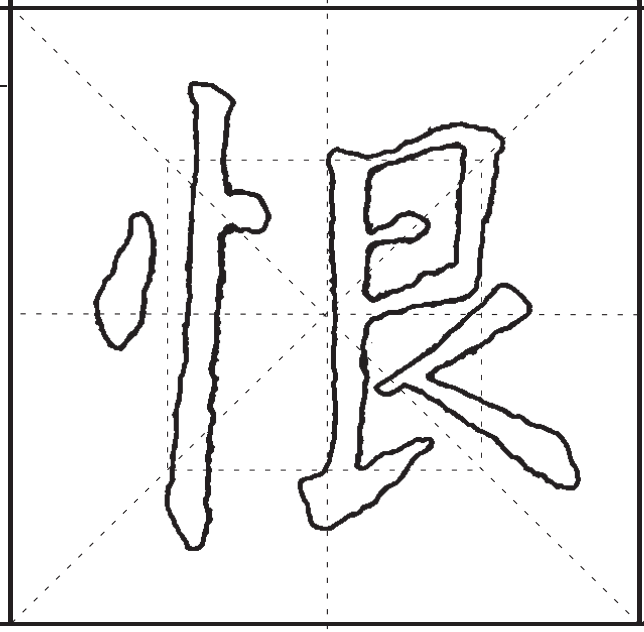


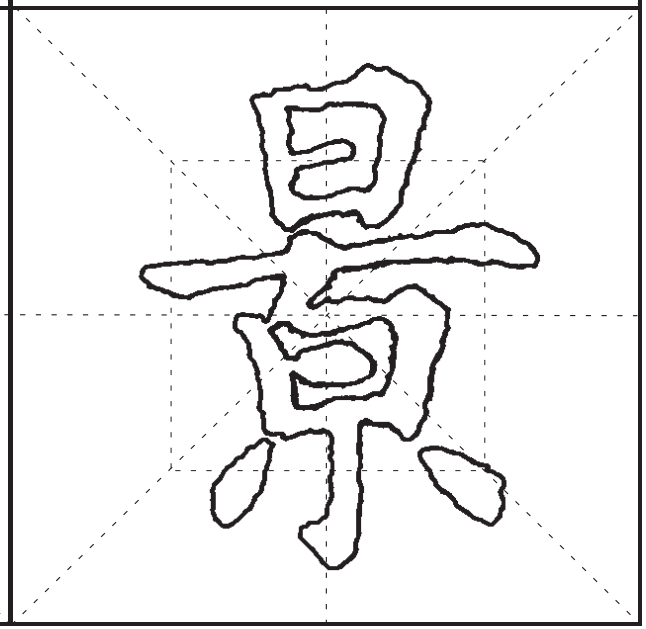
平捺是在一个字的下部,呈平势。其写法是:1.逆锋起笔;2.折笔向下继而向右,呈小方头;3.中锋行笔,由轻渐重,稍斜下;4.顿笔后捻转笔管向右侧锋(也可中锋)平出,捺尾不能上翘。



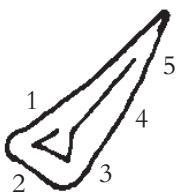
14、垂点　　如:恨、景

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。

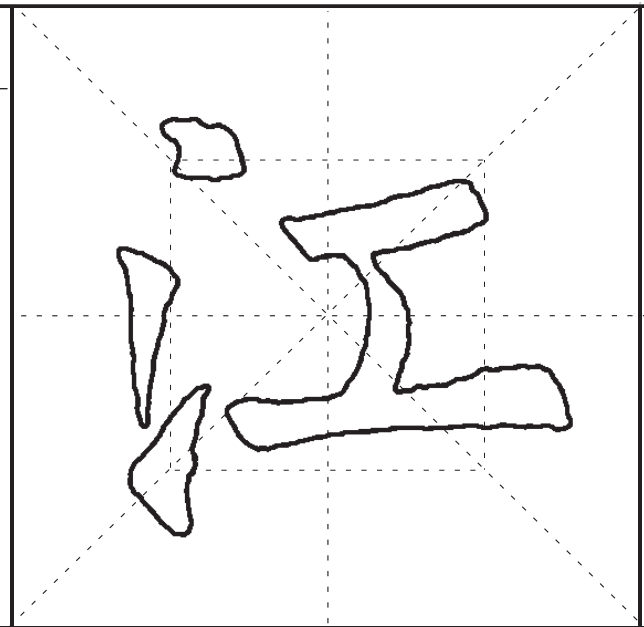


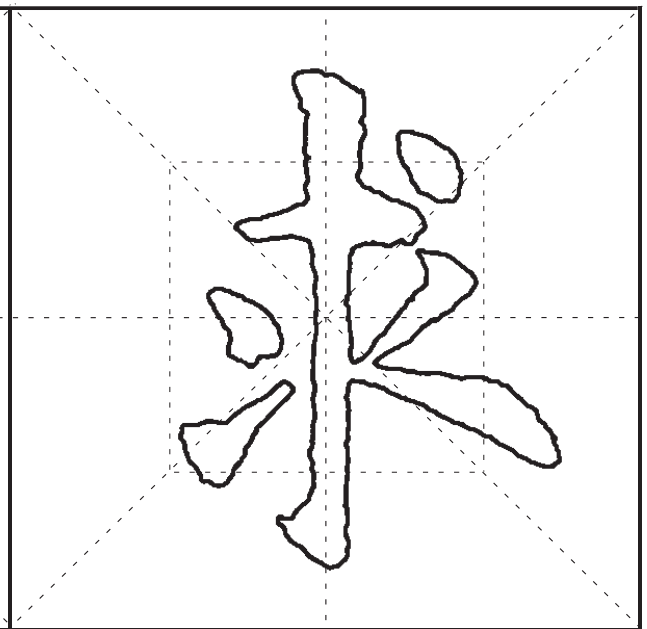


15、提点　　如:江、求

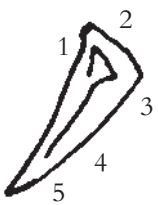


提点又称挑点，形状似提，只是短一点，其写法与提的写法一样。

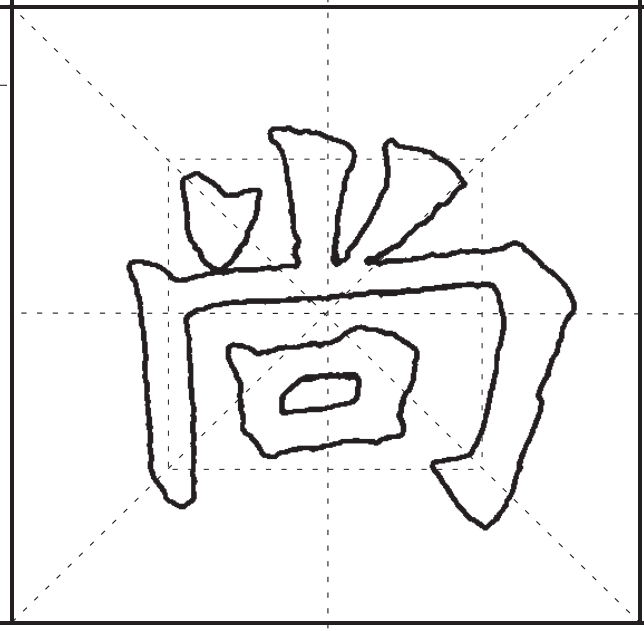


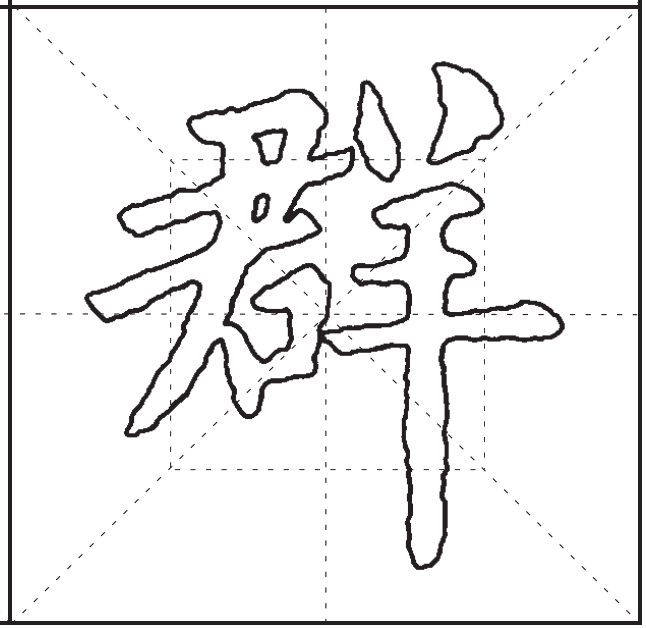


16、撇点　　如:尚、群

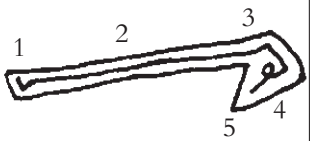


形似短撇，故称撇点。其写法与短撇的写法一致。

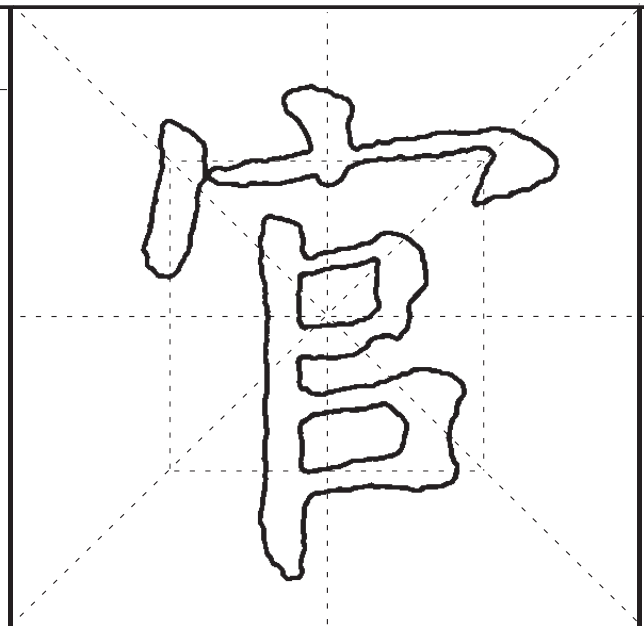




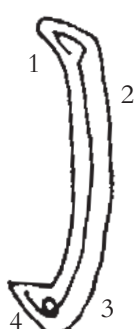
17、横钩　　如：官、雪



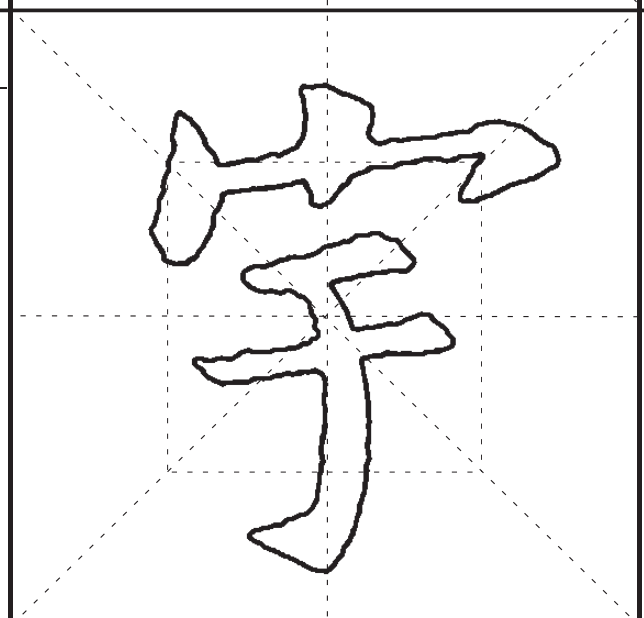
先按横法写横画，折钩时，先提笔，再用力斜顿，然后侧锋向左下稳重钩出，钩部厚重、饱满，大至呈外弧三角形。

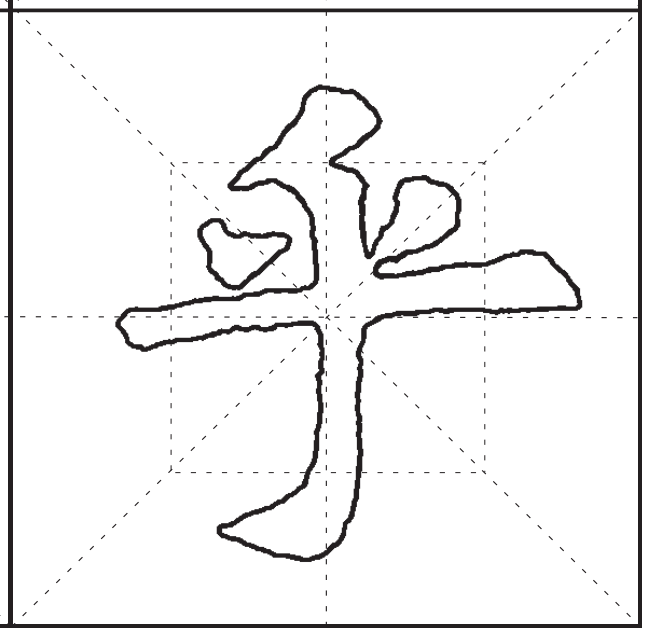


18、弧弯钩　　如：宇、乎

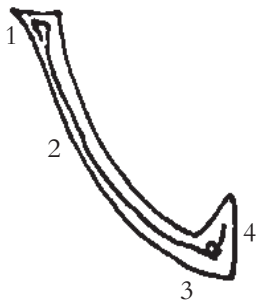


竖钩弧形者，称弧弯钩，其写法是：逆锋起笔，折锋向右下，笔锋铺中，中锋行笔，略呈弧形，写钩时，稍顿，提笔侧锋或中锋挑出。





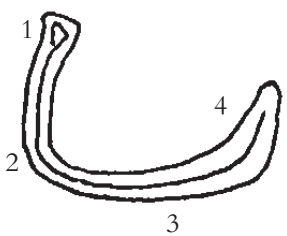
19、斜钩　　如：成、武



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。

成　武

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。

元　也

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com