

中国书法培训教程

欧阳询楷书教程



《九成宫醴泉铭》

无爵慕之氣微風雜藉二儀之功終資一人郡公臣魏徵
 有凄清之涼信安體之靈遺身利物橫風沐雨維貞觀十五年夏
 所誠養神之勝地漢高祖為心憂勞成疾同亮皇帝避暑乎九成之
 泉不能尚也皇帝肌之如腊甚禹足之胼胝則隨之仁壽宮也冠
 弱冠經營四方逮乎元年醴泉京師飲之者熙皞開高閣周建長
 撫臨億兆始以武功痾皆愈然則神物之來叢疎開高閣周建長
 內終以大德懷遠人寔扶明聖既可謂茲沉痾起棟宇舊臺榭
 丘南踰丹雘皆敬又將延彼恩於是以百辟視

◎ 武道湘 编著

天津人民美術出版社
(全國優秀出版社)



《九成宮醴泉銘》
歐陽詢

楷書教程

（全國優秀出版社）
天津人民美術出版社

中國書法培訓教程

（修訂本）

◎ 武道湘 編著

九成宮醴泉銘
其移山迴澗窮泰極侈以人充編戶氣財年和平近安九
郡公臣魏徵奉勅撰 景流金無鬱蒸之氣微風雖藉二儀之功終資一人
維貞觀十一年孟夏之月 徐動有淒清之涼信安體之憲遺身利物櫛風沐雨維
聖帝避暑乎九成之宮此之佳所誠養神之勝地漢百為心憂勞成疾同堯
則隨之仁壽宮也冠山抗之甘泉不能尚也 皇帝肌之如腊甚禹足之胼胝則
殿絕壑為池跨水架楹分爰在弱冠經營四方遠乎元年醴泉京師飲之者殿
嚴竦關高閣周建長廊四立年撫臨億兆始以武功痼皆愈然則神物之來嚴
起棟宇闢葛臺榭參差仰壹海內終以文德懷遠人寔扶明聖既可蠲茲沉痾起
視則造蓬百尋下臨則崢嶸東越青丘南踰丹徼皆蔽又將延彼遐齡是以百辟視
嶻嶭千仞珠壁交暎金碧相琛奉贊重譯來王西暨輪御士相趨動色我后固懷嶻
暉照灼雲霞蔽虧日月觀臺北拒玄關並地列州縣撫挹而弗有雖休勿休暉

图书在版编目(CIP)数据

中国书法培训教程 / 武道湘 等编. — 天津: 天津人民
美术出版社, 2004.4

ISBN 7—5305—2503—4

I. 中… II. 武… III. 汉字 — 书法 — 教材

IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 026460 号

天津人民美术出版社出版发行

(天津市和平区马场道 150 号)

邮编: 300050 电话: (022)23283867

出版人: 刘建平

责任编辑: 任红伏 技术编辑: 戴克毅

湖北省新华印务有限公司印刷 总发行所天津发行所经销

开本: 889 × 1194 mm 1/16 印张: 33

版次: 2004 年 5 月第 1 版 第 1 次印刷

印数: 00001—10000

书号: ISBN7—5305—2503—4/J·2503 定价: 72.00 元(全套六册)

(本书若有印装质量问题, 请与承印厂联系调换)

版权所有, 侵权必究



前言

《中国书法培训教程》是由来自教学第一线的书法名家，精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级丛书。它适合各中、小学及书法学校的教学使用，也是广大书法爱好者入门的向导。

学习书法的目的在于实际运用，本书从实用性出发，注重基础学习，鼓励创作。全书分楷书、隶书、行书三部分。楷书、隶书、行书部分以名家原拓本为蓝本，经过筛选、归类及特殊的技术处理后，翻制成墨迹，并配以米字格，帮助读者深刻理解并且掌握字形结构以及笔画定位。

为了配合书法培训教学和初学者自学，在编排结构上，遵从循序渐进的原则，先对各章节中范字的用笔特点、结字规律和书写宜忌作较为详细的临习指导，再针对不同形式的书法作品的结体规律、章法布局、落款方法及钤印位置等做了详细的理论、创作指导。楷书、隶书、行书部分的各章中所附有的词语书写练习，是从柳公权《玄秘塔碑》、《神策军碑》，颜真卿《颜勤礼碑》，颜真卿《多宝塔》，欧阳询《九成宫醴泉铭》，《曹全碑》以及王羲之《兰亭序》中选字集结而成，且这些碑帖历来都是中国书法初学者的首选范本。

广大书法爱好者在临习名家碑帖的同时，其实也是在进行书法练习，为进一步进行书法创作奠定了基础。通过使用本套丛书，相信你会在书法的理论上和实践中获益匪浅！

天津人民美術出版社



目 录

第一章 概述 5	
第一节 欧阳询及其作品简介..... 5	
第二节 书写姿势..... 6	
第二章 笔画 7	
第一节 基本笔画..... 7	
第二节 变化笔画..... 12	
第三节 笔画的应用..... 20	
附:词语书写练习(一)..... 23	
第三章 部首 24	
第一节 字头的写法..... 24	
第二节 字底的写法..... 28	
第三节 字左旁的写法..... 32	
第四节 字右旁的写法..... 37	
第五节 包围部首的写法..... 40	
附:词语书写练习(二)..... 43	
第四章 结构 45	
第一节 独体字的结构方法..... 45	
第二节 上下结构的结构方法..... 47	
第三节 左右结构的结构方法..... 50	
第四节 包围结构的结构方法..... 53	
附:词语书写练习(三)..... 56	
第五章 布势 58	
(一)字形窄长..... 58	
(二)疏密协调..... 59	
(三)形态各异..... 60	
(四)互相呼应..... 61	
(五)重并堆积..... 62	
(六)同旁求变..... 63	
(七)同字异形..... 64	
第六章 作品 65	
第一节 作品的形式..... 65	
第二节 作品的格式..... 67	
第三节 布局的规律..... 67	
第四节 作品的创作..... 68	
附1:集字作品范例..... 68	
附2:欧阳询作品欣赏..... 83	
欧阳询《九成宫醴泉铭》(局部)..... 83	

第一章 概述

第一节 欧阳询及其作品简介

欧阳询生于南朝陈武帝永定元年（公元557年），卒于唐太宗贞观十五年（公元641年），终年八十五岁。字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人。在隋朝，任太常博士，其书法就已有“欧阳勃海”之称。到唐时，他与虞世南、褚遂良、薛稷并称为“唐初四大（书法）家”。欧阳询是书法史上第一大楷书家，他的楷书字体被称为“欧体”，与颜体、柳体、赵体合称为中国古代四大楷书。

欧阳询幼年丧父，但敏悟过人，发愤读书，博贯古今。他终生勤于翰墨，年轻时便悉心钻研碑帖，一次野外见一石碑，下马观赏，后来竟坐卧于碑前三日，认真观摩，忘乎所以，心摩手画，得益匪浅。他学王羲之楷书，以三百谦购得王羲之教子指归图一本，赏玩月后，喜而不能寐。欧阳询的书法以王羲之为基础，并参以北朝碑刻，融南帖秀润与北碑劲健于一体，在隋碑朴茂峻整的风格上，另辟蹊径，用笔精到，笔力险劲，结字严谨庄重，间架坚实平衡，于平正中求变化，在险峻中求稳定，自成风格，名为“欧体”。当时，人皆以其字为法，能得到他的字，即使是尺版之类，也视为珍宝楷范，欣喜若狂。欧阳询在当时能有如此殊遇，实属难能可贵。因而其书法名声远播，并流传于海外，高丽（现朝鲜）对他的书法更是看重，不惜远涉千里，派遣使者求其墨迹。欧阳询传世书迹甚多，其中著名楷书有《化度寺邕禅师塔铭》（即“化度寺碑”）、《九成宫醴泉铭》、《虞恭公温彦博碑》、《皇甫诞碑》等。欧阳询在创立“欧体”的同时，对书法理论的研究也卓有成就，有《三十六法》、《八诀》、《传授诀》及《用笔论》等传世，他对书法理论进行了系统而严谨的总结，为后代提供了学习书法的方便之门。其所编《艺文类聚》一百卷，为唐诸王子必读之书。

《九成宫醴泉铭》于唐太宗贞观六年刻，魏徵撰文，欧阳询书丹。全碑24行，每行49字。此碑为应诏之作，欧阳询书写时恭谨严肃，一丝不苟。起、收转折处，先提后按，以方笔为主，似方似圆；行笔雄健含蓄，劲直有力。横竖用方笔，起收多呈三角形；撇捺方圆兼用，外形撇弯捺直，灵活生动而极富变化；转折方中显圆，厚重有力；点画用方笔，多为三角形，或藏或露，连带自然；钩画宜短，但厚重含蓄，抛钩用隶法，外方内圆，形态饱满。此碑结构严谨，字体方正，多取纵势，字围较大，丰富挺拔。横平竖正，排列匀称，重心稳定。并在匀称的基础上，中间部位笔画紧凑，四周长画外展，形成中宫紧密的特点。同时，由于其“中宫紧缩”，长画外展，其重心位置也随之产生变化，形成险峻的特色。其重心位置随着长画的伸展方向的不同，或偏左，或上移，或下降。尤其是上下结构的字，上下各部的位移，形成字形的偏斜，然后由于各部的相互配合，越是偏斜、险峻的字，越显得平稳凝重。

《九成宫醴泉铭》是欧阳询的代表作之一，历来为学习书法的最好范本。本字帖的范字均从此碑精选而来，并经过修补整理并放大，以便大家更好的临摹学习。



第二节 书写姿势

毛笔的认识

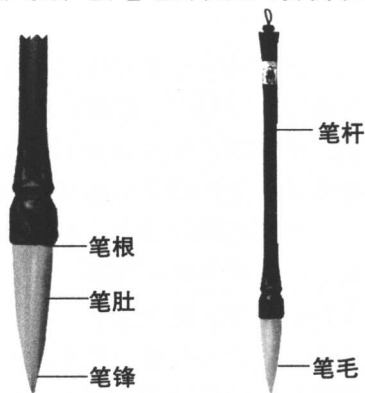
毛笔由笔杆和笔头组成。

笔杆多用竹管制作，要直，形圆，粗细适中，轻重适宜。笔毛多由动物的鬃毛制作，由于笔毛的种类不同，可分硬毫（狼毫）、软毫（羊毫），兼毫（狼、羊毫混合）三大类，按笔毛的长短可分为长锋、中锋、短锋。初学楷书以大楷长锋羊毫为宜。

好笔必须达到以下几点：笔杆要直，粗细适中，锋毫要尖，手压毫尖要锋齐，笔毫中部略鼓，成橄榄状，且有一定的弹性。

笔毛部分包括笔根、笔肚、笔锋三部分。笔根部分与笔杆部分相连，不可贮墨与书写；笔肚部分主要用来贮墨；笔锋部分用于书写。

毛笔的选择须遵循“大字用大笔、小字用小笔”的原则，宁可大笔写小字，不可小笔写大字。毛笔每次用过之后应顺着锋毫用清水洗净，恢复原状后再悬挂起来以备下次使用。



执笔

书写中执笔位置应在笔杆的中部，写大字可偏上，写小字可偏下，写3~5cm的字居中执笔。

正确的执笔应遵循以下原则：1. 笔杆垂直，以求锋正；2. 指实掌虚，运笔自如；3. 腕肘悬起；4. 执笔不可太紧。

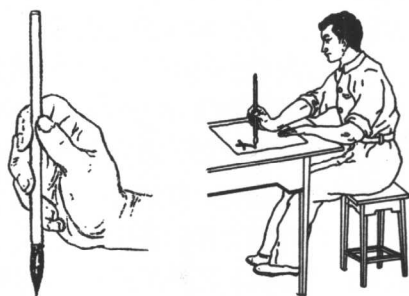
执笔方法有多种，现多采用五指执笔法。简单说就是：拇指按住笔管内侧，食指压住笔管的外侧，与拇指相对；中指勾住笔管的左侧；无名指顶住笔管的右侧，与中指上下相对；小指在无名指的下方，帮助无名指用力。

姿势

写字的姿势有坐姿与立姿两种，坐姿宜写中、小字或小幅作品，立姿用于书写大字或大幅作品。

坐姿的要求：上身正直，胸不贴桌，背不靠椅，两肩要平，两脚分开平放于地，双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。

立姿的要求与坐姿基本相同，只是身体可略向前倾，腰部不要挺得太直，全身略为放松，且左手压纸，但不能用力过大以支撑身体。



执笔

坐姿

说明

本书为欧体楷书的入门级教程，为适应广大读者学习书法的需要而编写。全书共分为概述、笔画、部首、结构、布势、作品等六大部分。以范字为主，加以简单的图示、说明，图文并重并遵循由浅入深、先易后难、循序渐进的原则，以便于教学与自学。

本书所选范字，从《九成宫醴泉铭》中选出，并翻制成墨迹而成。

第二章 笔画

笔画可分为基本笔画和由基本笔画变形或组合而成的笔画两大类。楷书中的每一个笔画，都包含起笔、行笔与收笔三个过程。这三个过程的具体要求是：

逆锋起笔 楷书笔画的起笔（即笔画的开始部分）多为逆锋折转起笔，形较方。即“欲右先左，欲下先上”。落笔方向与笔画走向相反。

中锋行笔（行笔部分即笔画的中段，为主体部分）起笔后折笔调锋，转为中锋，书写至笔画的末端。

回锋收笔（收笔部分即笔画的末端）行至末端，应将笔锋回转，藏锋于笔画内，将笔提起离纸，结束书写。收笔也有出锋的，出锋收笔要稳，要厚实，锋从中出。

关于楷书的基本用笔方法：

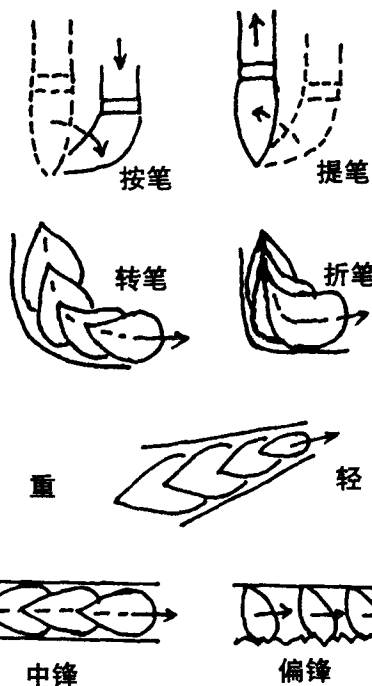
提笔与按笔——提、按为用笔的上下运动。引笔向上谓提，在行笔中笔画由粗变细；除收笔外，笔锋不可完全提起离纸。将笔下按谓按笔，在行笔中笔画由细变粗。提按是互相对立而又互相依存，借以改变笔画的粗细形状，但在运笔中不可猛提死按而破坏运笔的规律。

转笔与折笔——转、折是改变运笔方向的两种方法。在转折处，锋尖基本不动，笔锋部分折转而改变方向，外形显方而外突，谓折笔。锋尖随着整个笔锋部分回旋圆转，外形显圆的，谓转笔。

轻重——用力的大小，也是笔画粗细的内在表现。笔画粗即重，笔画细即轻。

涩行与疾笔——涩行指笔杆微向后倾，用力缓缓向前推行，多用于长画的行笔，有意增大笔与纸的摩擦阻力，便于运气使力，达到“力透纸背”的效果。疾笔多用于出锋收笔，速度快，出锋迅速，干净利落。

中锋与偏锋——行笔过程中，笔锋始终保持在笔画的中间部分，笔毫铺开，笔画两边如界，笔画圆润饱满，谓之中锋。反之，笔锋在笔画的一侧，笔画一侧光滑一侧毛糙的，谓之偏锋。

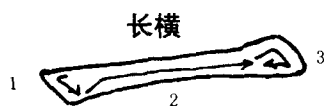


第一节 基本笔画

基本笔画一般有以下八种：横画、竖画、撇画、捺画、钩画、折画、挑画与点画。其中横、捺、挑等笔画从左至右书写，为横向笔画；竖、撇从上至下书写，为纵向笔画；折画由横与竖组合而成，为合成笔画；钩画的钩部皆附于其它笔画的末端，不能独立出现，为附属笔画；点画为横、竖内缩而无行笔，为浓缩笔画。

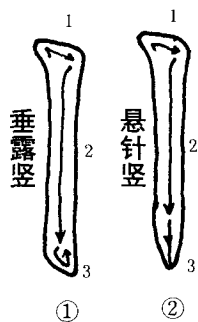
基本笔画在书写中，注意写好起、行、收三个过程，且三个过程要连贯，一气呵成，中途不可随意停顿。同时还要注意各种笔画的各自形状、轻重、长短、曲直以及方向的不同。

(1) 横的写法



1. 起笔——逆向左轻落笔，再折向右下作顿。
2. 行笔——折向右铺笔，中锋向右行笔。
3. 收笔——行至末端，微向右上昂起，然后折向右下重按，最后平向左折回，提锋收笔。

(2) 竖的写法



1. 起笔——逆向上左轻落笔，再折向右重按作顿。
2. 行笔——折向下铺笔，中锋向下缓行。
3. 收笔——①垂露竖，行至末端先向右下作顿，再回向上收笔。②悬针竖，行至末端应顺势向下边提边收。

【笔画特征与书写提示】

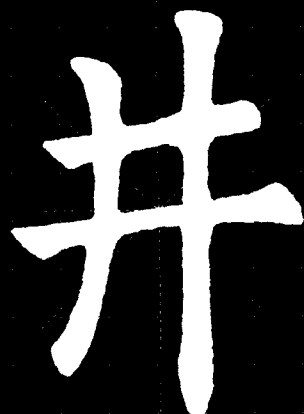
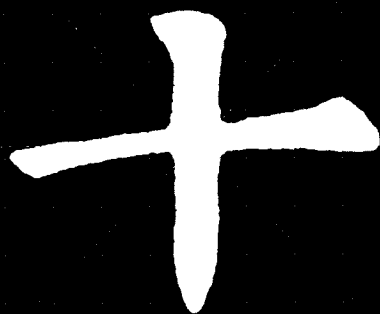
横画方起方收，劲直有力。首笔外形均类似三角形。

长横中部略轻，其形直而劲挺，较平。短横写法与长横相同，只是中段不轻，行笔均匀，厚重。

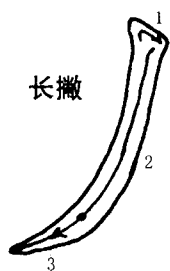
如“二、三、工”等字。其中，“二”字两横间隔较大，短横略向上仰。“三”字首横起笔较轻，行笔由轻渐重，逐渐加力。“工”字，竖画成斜势，略偏左。

竖画应垂直向下，正直有力，中段行笔略轻，首尾略重。垂露竖首尾均为三角形，竖首上边较平，竖尾下边形斜。悬针竖收笔前略重，收笔向下出锋，不可太尖。

“十”字横平竖正，横长竖短，竖画居中，粗壮有力。“上”字，中竖略偏左，起笔粗壮，行笔由粗到细，劲挺有力，不可太长；底横平直，左短右长。“井”字横短竖长，左竖微弯，上横短而略向上斜；右竖劲挺，形长，尽力下伸。



(3) 撇的写法



长撇

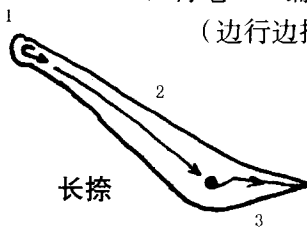


短撇

1. 起笔——与竖的起笔相同。
2. 行笔——折锋向左下，中锋行笔，（长撇）微弯。
3. 收笔——行至末端，顺势向左下用力出锋收笔。

(4) 捺的写法

1. 起笔——向左逆锋轻落笔，再折向右轻顿。
2. 行笔——铺毫向右下中锋行笔，（边行边按，由轻到重）。



长捺

3. 收笔——行至末端，折向右，转锋，平向右边提边收，收笔部分不可太长。

【笔画特征与书写提示】

撇画由竖画变化而来，写法基本与悬针竖相同。

长撇上段较直，中段开始向左斜弯，后段弯向左，如“天、史”二字的长撇，且收笔前适当加重。

短撇起笔要重，形状粗壮有力，劲直；行笔与收笔要连贯，一气呵成，中途不能停顿，而且由重到轻，由大变小。

捺画形如扫帚，由轻逐重，行笔要直，收笔要平，不能上翘也不能向下勾。

“千”字，长横靠上，中竖下伸。“佳”字左窄右宽，横画不长，并向下压，而右竖向上突起。

“户”字，首点作横，长撇较直。“人”字撇短捺长，撇捺皆直。

“天、史”二字，上小下大，撇弯捺直，分别向左右伸展，而且撇画起笔均略偏左。

千

人

佳

天

户

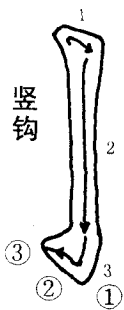
史

(5) 折的写法



1. 横部：写法与横画相同。
2. 折部：与竖的起笔相似。
先向上仰起，再向右下斜顿。
3. 竖部：折部顿后，再折向下连竖，竖部写法与竖的写法相同。

(6) 钩的写法



1. 起笔。
2. 行笔。它们的写法与竖画的写法相同。
3. 收笔：①向下顿笔，稍停；②折向左；③边推边提，平向左勾出。钩部成三角形，出钩要短。

【笔画特征与书写提示】

横折由横画与竖画首尾连接而来。写法与横、竖的写法相同；折部与竖部连写就是竖。因而横折也就是先写横，后写竖。

横折有两类，竖长的竖画要端正，如“百”字；竖短的应向左内斜，如“中、吉”等字。

横折的折部要形方，向右上突出而显力度。

竖钩为竖画末端带钩，正直，劲挺，首尾略重，中段略轻。

“中”字“口”部靠上，中竖下垂，“百、吉”二字笔画均匀，“日、口”部略窄。“吉”字中部长横向右伸长。

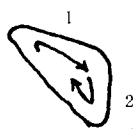
“未、东”二字，外形似三角形，左右对称，撇捺伸展，横画宜短，竖钩居中，端正。

“可”字横向右伸，竖钩居中偏右，“口”部向上靠紧。



(7)点的写法

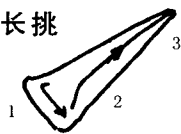
方点



1. 起笔——向上逆锋轻落笔后，折向右下重按作顿。
2. 收笔——然后折锋向下，最后折向左上回锋，提收。

(8)挑的写法

长挑



1. 起笔——与横画起笔相同。逆锋向左轻落笔后，折向右下重按作顿，用力较重，形大。
2. 行笔——折向右上铺毫，中锋行笔，边行边提，用力由重渐轻。
3. 收笔——至末端，顺势向右上挑出，速度要快，形要尖。

【笔画特征与书写提示】

方点在欧字中用得最多，用方笔折转成三角形。点画无行笔，起笔下按后接收笔。也就是说，按下就是点。决不可画圈来写点，要“即按即收”。

长挑由横画变化而来，它的形状与短撇相似，但正好相反，由左下向右上成斜势，形直。行笔与收笔要连贯，中途没有停顿，要一气呵成。

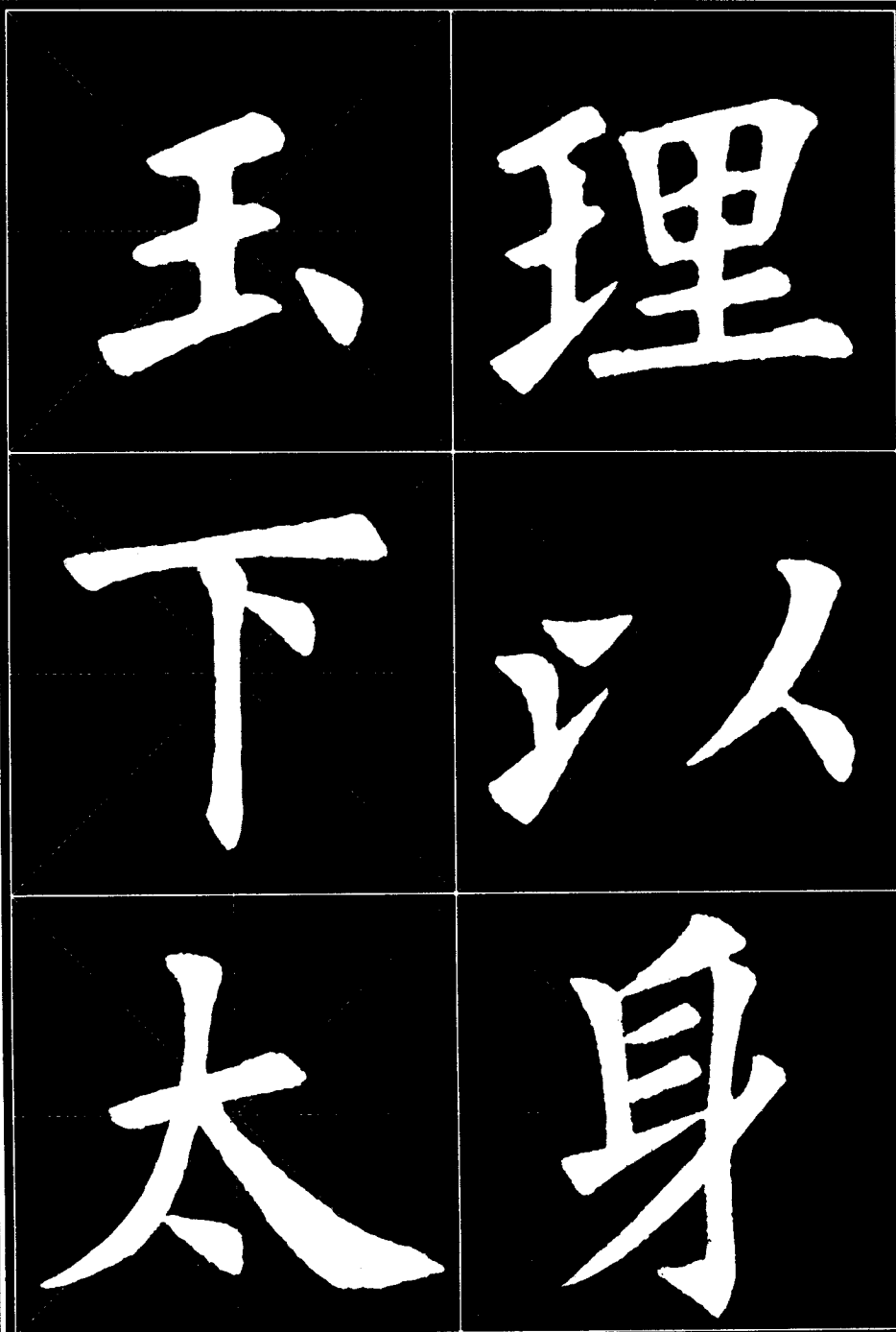
“玉”字形小，底横与挑画相似，点在横外。

“下”字竖长而正，居中，点靠上。“太”字上小下大，捺画斜向右下长伸，点画居中，在撇捺之内。

“理”字形方，左窄右宽，笔画排列均匀。

“以”字形扁，左右分开，挑画收笔指向撇头。

“身”字窄长，横短而斜，左竖略向右内斜，竖钩直中带弯，曲劲有力。



第二节 变化笔画

楷书笔画除了八个基本笔画以外，还有不少由基本笔画演变出来的笔画。这些笔画的形状虽然与基本笔画不同，但它们的书写方法还是与基本笔画一脉相通的，或者说是大同小异的。有的将逆锋起笔、回锋收笔变为顺锋起笔、出锋收笔；有的变直为弯，有的变弯为直；有的仅仅是方向不同，或正或斜。另一类，则是将两个或两个以上的笔画前后相连，组合成新的笔画。

笔画不同，用法也不同，在字中的位置，与其它笔画的搭配也各不相同。另外，钩画种类较多，形状变化也大，但不管怎样变，钩本身的写法是永远不变的。

(1) 左、右尖横



①左尖横，顺锋向右轻落笔，边行边按，由轻渐重，收笔回锋。

②右尖横，逆锋起笔，边行边提，由重渐轻，收笔轻回。



(2) 重、尖头竖



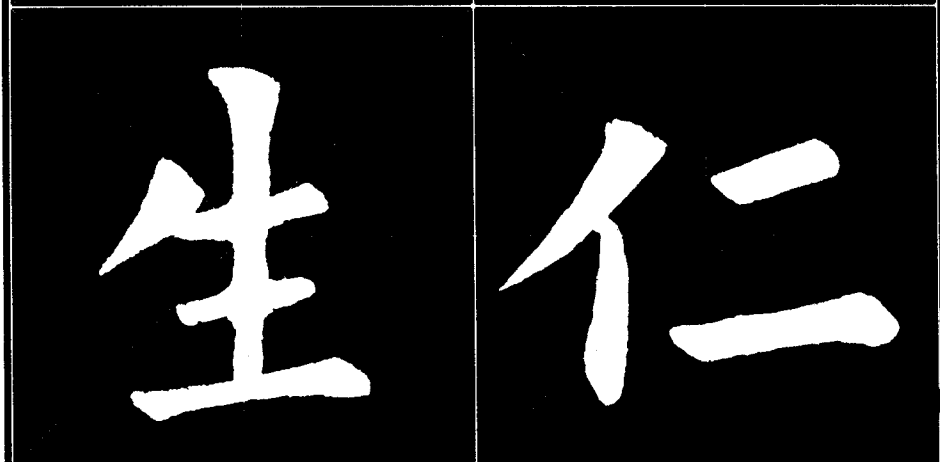
①重头竖，写法与垂露竖相同，只是行笔由重渐轻，收笔

① 轻回。



②尖头竖，顺锋向下轻起，行笔逐渐加重，回锋重收。

②

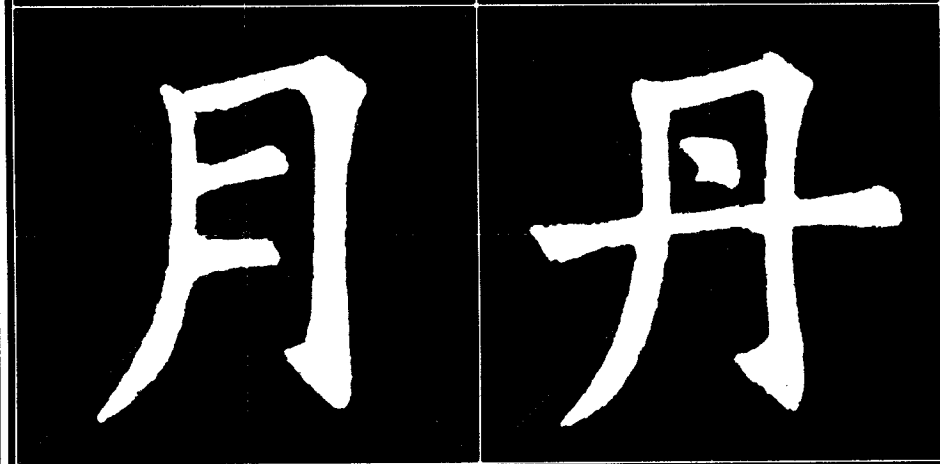


(3) 竖弯撇

①写法与长撇相同。

②形向下，微弯，头尾相对。

③竖撇多与右部竖钩相对成“月”形。



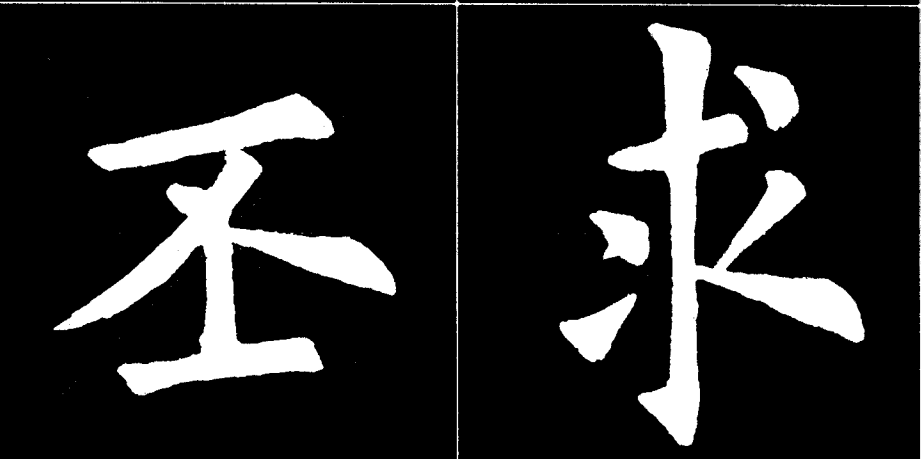
(4) 走之捺

- ①写法与长捺相同。
- ②形较平，斜度较小。
- ③走之捺用在“之、走”以及“辶”中。



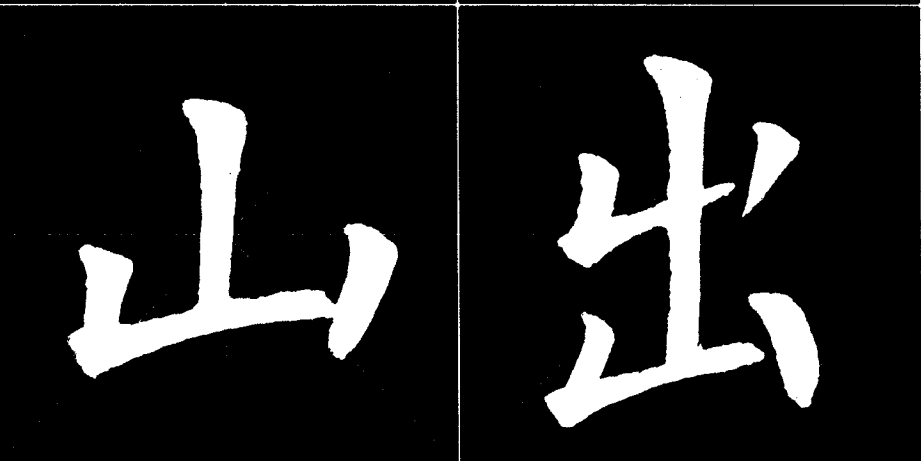
(5) 反捺

- ①形与长点相似。
- ②写法：顺锋起笔，边行边按，末端折向右下后回锋提收。



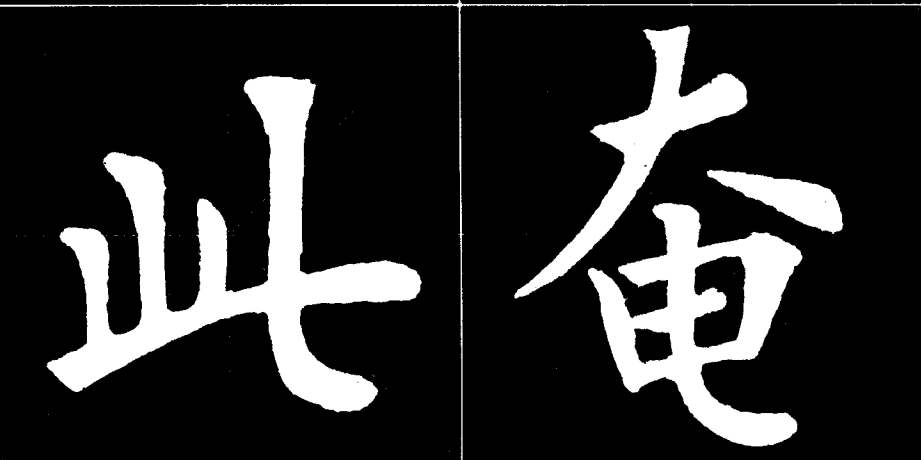
(6) 竖折

- ①由竖画与横画首尾相连组成。
- ②竖长宜正，竖短要斜，横画可平（如“区”字），可斜（如“出”字）。



(7) 竖弯

- ①竖画中段向右圆转变化而来。
- ②起笔如竖，收笔如横。
- ③两头重，中间轻，弯处略成圆形。



(8) 撇折

①由短撇与挑画首尾相连而成。



②撇、挑皆直，皆重；折部（即挑画的起笔部分）形方且重，向左突出。

去

玄

(9) 横撇

①由横画与长撇合成。



②横画直而上仰；撇画长而形弯。

③折部（即撇头）形方，向右下突出。

又

泉

(10) 斜折（撇点）

①由撇与长点合成。



②撇头较重，多用圆笔；长点收笔也用圆笔。

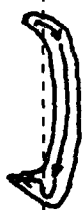
③撇画稍斜，长点较平，折处宜轻。

安

每

(11) 弯钩

①写法与竖钩相似。



②起笔多用顺锋，较轻。

③行笔宜弯，向右凸出，首尾上下对正。

子

介

(12) 横钩



①横后带钩，钩部写法与短撇相似。

②横部宜轻，钩轻略重，横钩多与左点合成“一”。



(13) 竖提



①由竖画与长挑合成。

②竖、挑皆直，行笔都是由重到轻。

③折部（挑头）形方而大，向左突出于竖外。



(14) 斜钩



①与竖提相似。

②竖部斜向右弯，弯度较小，首尾较重，行笔较轻。

③出钩向右上，较短。



(15) 横弯钩（心字钩）



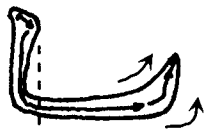
①顺锋向右下轻起。

②行笔由轻到重，形弯，后段较平。

③收笔折向左上出钩。



(16) 竖右弯钩



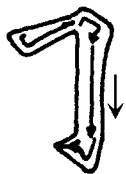
①竖部略向左斜,后段横部较平。

②转折处,宜轻,方中显圆。

③钩部较重,且外方内圆,出钩向右上。



(17) 横折竖钩



①由横与竖钩合成。

②竖部形长,要正。

③折部外突,竖钩劲挺有力。



(18) 横折斜钩



①与横折竖钩相似。

②竖部较短,向左内斜。“而”字,竖钩与左边竖对称,皆向内斜。“功”字“力”部,钩与撇头对正。



(19) 横折右弯钩



①由横与竖右弯钩合成。

②横画较斜,折部突出。“九”字,弯钩后段要平向右伸。“风”字,钩画斜向右下,微弯。

