

歐

九成宮

体楷書

笔法与临写

田英章◎主讲



名帖解析图书
名家讲座光盘 (书+碟)
免墨水写折页

北京体育大学出版社
北京体育大学音像电子出版社

杨再春 主编

双名：书法视听讲堂

杨再春 主编

“双名”书法视听课堂

(名帖解析图书 名家讲座光盘)

欧体楷书

九成宫 笔法与临写

田英章 编著

“双名”书法视听课堂编委会

主 任 青 山
编 委 (姓氏笔画序)

弓 超
田 英 章
苏 门
李 志 平
杨 再 春
青 山
贾 诚 隽
董 英 全

北 京 体 育 大 学 出 版 社
北京体育大学音像电子出版社

策划编辑 董英双
责任编辑 董英双
审稿编辑 李 飞
责任校对 董英全
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

欧体楷书《九成宫》笔法与临写/田英章编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5644-1171-8

I. ①欧… II. ①田… III. ①楷书-书法
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第255499号

欧体楷书《九成宫》笔法与临写

田英章 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 880×1230毫米 1/16
印 张 6
插 页 免墨水写练习折页
光 盘 名家讲座VCD教程

2013年8月第1版第2次印刷

定 价: 22.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

中国书法艺术博大精深，源远流长。纵观漫长的书法发展史，中国书法已从汉字的书写技巧发展成为一门独立的视觉艺术，它积聚了中国几千年的文化底蕴，是中国传统文化艺术宝库中的瑰宝。

书法作为中国传统文化的重要组成部分，具有很强的实用性，它促使人们不断地对汉字进行简约和改进，逐渐形成了篆、隶、楷、行、草等不同的书体和书写法则，古往今来，书法练习都是文化学习的必修课。

汉字从其诞生之时，就广泛用于装饰，这从金文中就可看出。它的装饰性使得人们特别注重汉字的形体美和整体美，从而使其符合审美的要求，因此，形成了书法这一独特艺术形式，随之受人尊崇的书法人才辈出，名家的作品引得人们争相购藏。许许多多的人为此进行着不懈地攀登和探索，这也正是书法艺术永葆青春活力得以传承的一个重要原因。

书法艺术同文学、绘画等中国传统文化有着千丝万缕的联系。观摩一幅名作，临写一张名帖，沉浸其中，对于增长知识、陶冶情操、提高审美能力均大有裨益。

书法艺术还具有修身养性、延年益寿的功能。书法临习讲究凝神静气，摒弃杂念，这与中国传统养生之道顺应相合，因此学习书法也是一种身心锻炼。

随着社会进步，经济迅猛发展，科技日新月异，今天电脑虽可替人写出各种各样的字体，但是醉心于书法艺术的特殊作用和魅力，千千万万的人仍然执着地投入了书法园地。我每年收到许多书法爱好者的来信，有学生为写好字而求教的；有年轻人怀揣着成名成家的愿望而请求指点迷津的；有心仪书法艺术而索字的；也有中老年人为了颐神养生来探讨书法之道的。对这些殷切的要求我虽然不能一一如愿，但始终在为满足大家的要求探寻着答案，我以为最好的答案应是对书法教学的改进和发展，出版一些更新更好的教材。

“双名”书法视听课堂”的推出，正是顺应时代之发展，满足社会上不同年龄和层次的书法爱好者的要求应运而生的。这套教材由“名家讲座光盘”（VCD）和“名帖解析图书”两部分组成（“双名”一词亦由此而出）。

名家讲座光盘（VCD）的内容，系由当代书法名家张永明、张书范、田英章、弓起、贾诚隽、李志平等主讲。这些书法家有的曾与笔者一起，在中央电视台举办的书法讲座栏目担任过主讲，有的在楷、隶、篆等书体上有较深造诣。他们书法艺术功底深厚，笔法娴熟。在VCD教学光盘中对篆、隶、楷、行、

草等书体讲解详尽，浅显易懂，技法示范精准，便于领悟。人们借助影像如同亲临现场，可直接观摩到书法家们的用笔技法、间架结构安排以及作品的章法布局，便于直观地领悟那些只可意会而难以言传的书法技巧——这也正是视听教材优势之所在。

“名帖解析图书”与“名家讲座光盘”(VCD)二者互为补充，又各呈其长。

这套图书以流传千古的名家名帖为范本，分篆、隶、楷、行、草等几种不同书体，运用现代书法教学手段编撰而成。每种书体又分《笔法与临写》和《结构与章法》两套。

《笔法与临写》一书以学习欧体楷书入门的著名碑版之一《九成宫醴泉铭》为范本，请中国当代著名书法家、欧阳询研究会会长田英章先生担纲著作并主讲。田英章先生对楷书的研究造诣极深，特别是对欧体楷书的研究，已达炉火纯青的境地，他所选择的范字极具代表性，对范字的基本笔画技法的讲解示范简要明了，能使学书者达到事半功倍的学习效果。

每课之后的“临写练习”，旨在增加书写练习强度，巩固所学成果。

书后所附古代名家名帖，经精心设计，采用现代电子出版印刷技术，制作成“折页小全张”式样。此乃难得之精品，其既可为临写之范本，又可装框作饰物——这也是本套丛书的独特之处。

在《结构与章法》中，田英章先生将自己多年临池经验所得的“间架结构28法”奉献给广大书学爱好者，并选用大量范字，精讲示范，帮助大家更快、更好地掌握欧体楷书的间架结构法则。章法示例部分的文字表述精练，图示也由田英章先生亲自执笔书写，对常用幅式的书法作品进行了章法布局展示，使学书者对欧体楷书的章法布局能够了然于胸，并在书法作品创作中正确运用。

这套教程之图书，每页均附有“书法小百科”栏目，其内容涉及书法基础知识、基本理论、古今著名书家趣闻轶事、格言、名句等。他能让您在闻着墨香捧读时，顺手撷拾书法知识，倘佯在博大精深的书法艺术之中。若将整套教程集齐，便可获得洋洋几十万言的书法百科知识——这也是这套教程向多功能方向拓展的创新之举。

田英章先生多年来一直笔耕不辍，临池无间，精研欧楷及后世历代宗欧名家法帖，深得欧书三昧。他的楷书虽具有明显的欧体风格，但凭借他对欧体楷书义理的深刻理解和自身深厚的书法功底，对欧楷进行了大胆的扬弃，融诸家之长于一炉，从而形成了自家的风格。

田英章先生参与“‘双名’书法视听课堂”的撰讲，是对这套书法丛书的肯定。这套“‘双名’书法视听课堂”将名帖解析图书与名家VCD光盘配套出版，不但有创意，有时代感，而且也很实用，不失为一套书法爱好者入门导学的好教材，适合不同年龄和层次的人使用。也相信，它会受到大家的欢迎。

杨再安

欧阳询《九成宫碑》（拓片）

九成宮醴泉銘
 維貞觀十五年夏之月
 成之宮此則隨九
 山之仁壽宮也冠
 池跨水架楹分
 建長廊四起棟
 宇曲舊臺榭參
 差仰視則造巖
 百尋下臨則崢
 嶸千仞珠壁交
 映金碧相輝照
 灼雲霞蔽靜日
 月觀其移山迴
 澗窮春趣侈以
 人從欲遠之深
 尤至於炎景流
 金無鬱蒸之氣
 微風徐動有淒
 清之涼信安體
 之佳所誠養神



目次

“双名”书法视听课堂序	杨再春
走进名家书法课堂	1

第1课 点 法	5
---------------	---

综合练习	12
------------	----

第2课 横 法	13
---------------	----

综合练习	20
------------	----

第3课 竖 法	21
---------------	----

综合练习	29
------------	----

第4课 撇 法	31
---------------	----

综合练习	41
------------	----

第5课 捺 法	43
---------------	----

综合练习	48
------------	----

第6课 钩 法	49
---------------	----

综合练习	60
------------	----

第7课 偏旁部首 50 例	61
---------------------	----

书法基础知识及图示	iv 2 6 14 22 30 32 42 44 50 62
-----------	--------------------------------

书法小百科

免墨水写练习折页

走进名家书法课堂

每位有志于书法艺术的书法爱好者，在临池苦练书法的同时，都渴望能够得到名家大师的指导，使自己在学习书法的道路上少走弯路。然而大多因条件所限，难以如愿。现在，“‘双名’书法视听课堂”可以满足您的这一愿望，带您一同走进名家书法课堂。

这里，我们请出中国著名书法家、欧阳询书法艺术研究会会长、中国人民大学书法博士生导师田英章先生客座名家书法课堂，就如何学习欧体楷书及在学练的过程中应注意哪些问题，为您解惑答疑。

主持人：“学书必先楷法”，请老师谈谈您对这个问题的看法？

田英章：1. 学习书法为什么一入手要先学楷书？看来这个问题是个老生常谈的问题，有许多人，特别是经常写字的人，对这个问题也存在着许多误解和偏见。有的以文字形成脉络为根据，说中国文字是由古文字到甲骨文，由甲骨文到大篆，由大篆到小篆，由小篆到隶书，由隶书到楷书，是以这个程序形成发展起来的，那么练字也应按照这个程序去练。

我觉得这个说法有几个问题值得注意，一个是时间问题，人的一生仅有几十年，生命没有给我们那么长的时间。如果我想专攻楷书，照此程序应从古文字练起，那么古文、甲骨、大篆、小篆、隶书，然后再到楷书，这几十年的时间太少了，这是不行的，这是空洞的不切合实际的教条主义。

另一个问题是有没有榜样可以参照学习？稍懂得点书法常识的人便知道，甲骨文是从清末才被发现的，尽管甲骨文是几千年前的文字，但在晋唐时期不用说去学习临摹，甚至连甲骨文是什么都不知道，那时人们见到最早的文字也就是大篆、金文之类的书体。当时的书家以致于后来的书家都没有按照文字的发展脉络去练字的先例，所以练字应按照文字的发展脉络去练，这种说法不能成立。

有的人说，只写行书、草书，从不写楷书行不行？当然，这也是可以的。但是，这里有个层次标准的要求问题，就是说你写字到底要求自己达到一个什么水平？许多人已是写了一辈子字，但就是达不到高层次，写到一定的时候写不动了，他的字再也长不上去了，原因是什么？往往就是楷书的基础不行所造成的，也就是功底不过关，他的功底已经不够用了。我们举目看一看像王羲之、王献之、欧阳询、虞世南、褚遂

良、颜真卿、柳公权、苏东坡、黄庭坚、米芾、赵孟頫、郑板桥等等，这些一流的书法大家，哪一位不都有着雄厚的楷书基础，哪一位不都是因为楷书水平达到了炉火纯青的地步才产生了自己特有的书体风格呢？所以我们说，虽然练字可以不写楷书，但是没有楷书基础的字，水平不会太高。

2. 中国文字的发展有一个特点，笔画越来越简单，技法越来越复杂，书写法则与规定难度越来越大。对于那些复杂的书写技法来说，楷书的出现应该是达到了顶峰。具体地说，楷书囊括了书法中所有的笔法，如藏锋、露锋、中锋、偏锋、缩锋、裹锋、连笔、顿笔、抽笔、断笔、跪笔、弹笔、悬针、垂露、暗过、淹留、欲竖先横、欲横先竖、欲左先右、欲右先左、无垂不缩、无往不收、阴阳顿挫、俯仰翻合、还有指法、腕法、掌法、身法、拨灯法等等等等。这些技法、笔法在楷书中均可用到。先学楷书实际上就是先从规矩入手，先认识和了解什么是共性、什么是公认的法则？什么是必要的法度？

主持人：学习楷书应先选择哪种书体，请老师就这个问题，谈谈您的观点？

田英章：学习书法先从楷书入手无疑是正确的，但是，是不是非要先学欧体，这要根据自己的现实情况和客观条件而定。在学欧体之前有几个情况需要大家了解和思考。

1. 欧阳询在历史上被列为唐初四大家之首，公认的是“翰墨之冠”。《续书断》中云：他是“杰出当世，显名唐初，尺牍所传，人以为法”。自唐以后，历代书法家对欧阳询的赞颂之词举不胜举，当然这些赞颂不单指欧阳询的楷书，对他的其他书体也是给予了很高的评价。这一点我们主要说的是书法界内部对欧阳询艺术的肯定与公认。

2. 自唐之后，历代学欧者代不乏人，很多书法大家都有着学习欧体的经历，真是人才济济，因为学欧而成名者举目皆是。实践证明，学习欧体是通往成功、实现理想的一条可行的道路。

3. 顺便再说说，楷书有四大书体：欧、颜、柳、赵。那么学其他的楷书可以不可以呢？我的回答是当然可以，不仅可以，要想成为一名真正的书家，必须要学，要学透学精。而且不仅仅是这几种书体，只要是历史上流传下来的都应该学。我本人虽然主要是学欧体，但在以前也曾学过颜体、柳体、赵体，看了我写的字就可以证明这一点。

依我本人的学习经验来看，这里有几个问题，仅供大家参考。首先我们来说说颜体：颜真卿的楷书就其功力、水平、对后世的影响和贡献并不亚于欧阳询的楷书，自唐代以后，学颜者也是代不乏人，因为学颜而成名者也大有人在。但我始终认为少年儿童，特别是几岁的孩子一入手就学颜不太合适，特别是那些女孩子。因颜体的特点是直朴苍老，古拙大度，敦厚雄伟。就其苍老古拙这一点，年纪太小的孩子恐很难理解，很难领会。倒不如等年纪稍大一点了，有了一定的基础了再学也不迟。

再说柳体，柳公权也绝对称得上是一位了不起的大家，他的楷书骨力遒健，结构严谨，用笔方圆兼备，自成一派，世称柳体，对后世影响很大。但有一个客观现象是，学柳的人不多，学成了名的更是少之又少。不是柳体不好，是说为什么没有继承

人呢？什么原因我没有深入探究，但这是客观现实，希望大家了解这一点。

最后我们再来说说赵楷，赵孟頫的书法直追王羲之，不仅在行、草、篆、隶方面，在楷书方面也称得上是一流高手。他的字潇洒飘逸，清秀典雅，雍容华贵，遒健挺拔，对后世也有着重大的影响。但不宜作为初学，赵楷不应是首选的目标。因为他过于放纵，过于潇洒，个性偏多，共性偏少。初学者还是应先从规矩，先入规范，先找共性，待有了一定的基础再去研习为好。

欧、颜、柳、赵四大楷书，各有各的风格，各有各的特点。但学得不好，也容易发生问题，比如：欧体写不好就显得特别僵，颜体写不好就显得特别瘦，柳体写不好就显得特别弱，赵体写不好就显得特别滑。

所以我认为，以当前时代的审美观来看，欧里赵面，也就是以欧体为骨，赵体为肉，是最为理想的书体风格。

以上所谈，绝非我个人偏见，大量的实例证明，学习欧楷是一条切实可行的入门之路，这已是不争的事实。我们不可以因为个人的好恶而扭曲了艺术的真谛，不可以以自己所能而误人子弟。

主持人：“欧体”楷书作为一个独立的书学体例，具有哪些特点？

田英章：历史上对欧阳询的楷书艺术成就赞誉甚多，在此我们不——列举。就他的楷书我们简单地归纳，有以下几个特点。

1. 险峻刻历、刚劲挺拔；
2. 清雅秀丽、瘦健俊美；
3. 大小有法、错落有致。

以上特点我们在今后的讲座中再——论述，这里就不多说了。总之，在学习欧体之前先了解欧体的特点，对我们的学习大有益处。练字就是练心，把心练明白了，字也就写好了。

主持人：老师，学习“欧体”楷书应该用什么样的毛笔？

田英章：许多朋友曾问过我这个问题，写欧体应该用什么样的毛笔？是用羊毫的、还是用狼毫的？还有的朋友问我，当时欧阳询用的是什么笔？你用的是什么笔？等等。

原则上讲，用什么笔是个习惯问题，无论什么毛的笔，用习惯了自己感觉也就好使了。如若具体地说，那就是羊毫太软，狼毫太硬。我使用的笔一般都是兼毫，即羊毫、狼毫掺和的笔。我个人感觉这种笔相对要好使一些，注意的是笔锋不要太长，笔毛不要太少。至于欧阳询当时用的什么笔已无据可考，但从历史有关资料来看，大概用的是紫毫笔，也就是兔毫笔。羊毫笔在北宋年间才开始使用，狼毫笔虽然年代比较早，但在宫廷里以及那时的统治阶级均不用狼毫，都用紫毫。另外，从欧阳询的笔迹看，也基本可以肯定用的是紫毫笔。

有许多朋友抱怨现在的笔太难用，无论什么毫的笔，虽然价格不菲，外观也很好看，但好用的不多。这是个客观实际情况，我也有同感，我也一直在为笔的质量发

愁。现在市场上卖的这些笔，无论什么毫的笔都存在着这样或那样的问题。有的笔写横、竖行，写撇捺不可；有的写点行，写钩挑不可，这是客观现实。笔的质量问题既是一个制笔人的技术问题，也是制笔人的品质和素质问题。

为了写好欧体，您在挑笔的时候一要注意笔杆直不直；二要看笔肚圆不圆；三是笔锋不可太长；四是写一笔试一试。写“九”字钩便可试出笔的质量。

写完字要把毛笔涮出来，一定要洗干净，因为墨中有胶，时间长了会损伤笔毛，要养成爱惜笔的习惯。

另外，对于写字来说，笔固然是重要的，但与手比起来毕竟是次要的，大家应该相信，同样一只笔，拿在不同人的手里会写出不同的字。在要解决笔的问题的时候，我们更要努力解决手的问题。

主持人：老师，在学习书法的过程中，应怎样正确执笔？

田英章：原则上说，无论怎么执笔，只要将字写好就是正确的。

执笔问题自古就有争论，历史上有的书家告诉人们应怎样拿笔，还讲了许多许多的法则。但也有的书家，比如苏东坡说：“把笔无定法，要使虚而宽。”只要注意指间不要太紧，掌心不要太实就可以了。实际上苏东坡说“把笔无定法”也是有法的，“虚而宽”不也是法吗？“法”是必要的，“法”就是法则、就是规定、就是规矩，俗话说“无规矩不成方圆”，也就是这个道理。

至于执笔的高度问题，也是众说不一，但各自都有道理。比如虞世南在《笔髓论》中说：“笔长不过六寸，捉管不过三寸，真一，行二，草三。”他说拿笔的位置离笔毛不可高于三寸。写楷书应在一寸的位置，写行书应在二寸的位置，写草书应在三寸的位置，他说的是很有道理的。虽然每个人的手大小不一样，但基本差不多。

写欧楷执笔不可过高，笔管尽量垂直。写大楷以下的字肘部可以伏案，但尽量使腕部抬高，以不影响挥运为原则。

主持人：请老师简要谈谈欧楷的基本笔法与应用？

田英章：笔法是书法的最基本要素，也是与间架结构密不可分的重要组成部分。笔法的核心是用笔（即如何执笔和运笔），用笔不正确，或是不熟练，必会直接影响到字的效果。有人终身习字而终身是个外行，在书法艺术上从未登其堂奥，绝大部分原因就在于此。用笔细细分来有上百种之多，如大致分来则是：驻、行、提、按、侧、转等法。

欧楷在历史上有“翰墨之冠”、“万世法程”之誉。其用笔原则是：笔方势圆，铁画银钩；起笔驻笔虽有藏锋但均以方笔、露锋居多，而露锋并不尖锐，方笔也全非钝角；转弯处遒劲圆润、挺秀双融，忌使转僵硬，钩挑呆板。欧楷笔势特点是：刚劲峭拔，瘦硬刻厉，笔法精妙，俊整精严。精微处，针锋不入；广博中，江海兼收。

我们在研习中注意笔画不可粗笨，笔力不可柔弱，要坚强挺拔，规范俊美。还要多临多看，多与教学光盘相对照（因许多时候是“百练不如一看”）。注意千万不可自编自造，自作“创新”，自鸣“个性”。

点 法

欧楷点笔的要领和注意事项：

1. 欧楷的点笔无论哪一种都非常的俊俏和干净，绝不拖泥带水、藕断丝连，即使有的点笔（如三点水）采用的是行书笔法，那也是端庄沉雄，意到笔到，绝没有一甩了之。

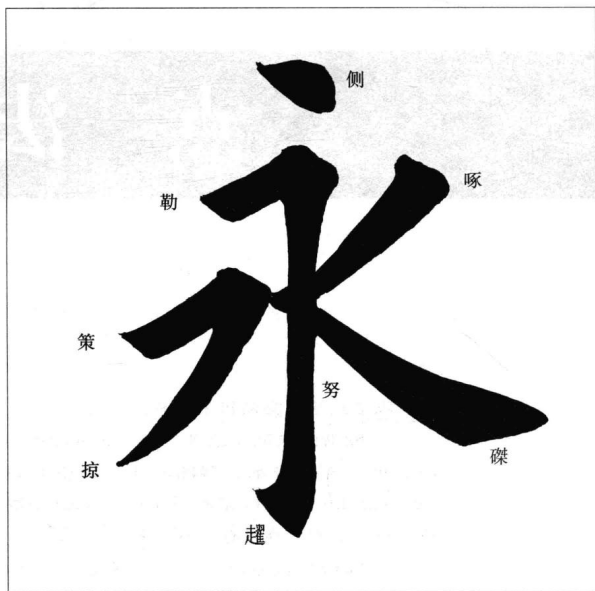
2. 欧楷的点笔都应是一笔写成，不可回锋，不可重描。

3. 欧楷的点笔虽稍有藏锋，但多为露锋入笔，出锋收笔。

4. 欧楷的点笔均不太大，但位置应摆放的十分准确。

5. 欧楷的点笔是欧楷中较为难写的一种笔画，虽然各种点笔形态各异，但在实用中总体看是有定式的。也因为有了定式，便形成了欧楷点笔的形貌特征，这是每一位初学者都应认真体验和把握的。

永字八法



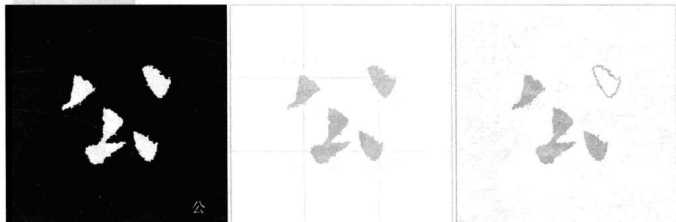
“永字八法”是古人总结出来的研习字的方法。永字的八种笔画基本概括了楷书的基本笔画。

“永字八法”与楷书基本笔画的对应关系是：

侧——点，勒——横，努——竖，趯——钩，策——挑，掠——长撇，啄——短撇，磔——捺。

“永字八法”形象、生动地描述了楷书基本笔画及笔势，在学练过程中应多加体会揣摩。

右 点



右点 右点书写难度较大,书写时应注意其角度和位置:角度是指右点本身的斜正、仰卧,它决定着全字的精神;位置是指右点与其他笔画的关系和距离,它决定着全字的重心是否稳定。它的形状应是三角一肚。



• • 书法小百科 • •

书法心理学:这是研究人的心理对书法影响的学科。其论证原理是人的心理现象如何受书法艺术活动的制约与心理活动对书法活动的规范与限制。它研究从事书法艺术创作、欣赏的人群心理形式过程的机制、心理氛围、情感、舆论以及书法心理现象的产生、变化和发展。

左 点



左点 左点在技法上难度稍大，一般来讲它多放置在字的左边，它与右点产生一种呼应关系，为了体现这种关系，即使在楷书中，也多有向右方提笔出锋。我们要注意左点的角度和写法。



• • 书法小百科 • •

书法心理学的内容：①书法创造、欣赏过程及书法作品如何引起人的心理活动，即实践活动及客观物体如何转化为主观意识；②上述心理活动发生及运动中的高级神经活动及其机制；③书法家及欣赏者个体心理特征的形成和发展。

提 点



提点 本应是一左点，按照传统，将其书为一提，此已成为定式。



• • 书法小百科 • •

书法文字学：“书法文字学”与“语言文字学”在研究的角度、内容和方法上有很大差异。“书法文字学”是以文字为基础，主要从审美的角度出发，研究文字美的规律及人对文字的审美体验，研究书法与文字的共同点和不同点以及两者之间的关系。

撇 点



撇点 应是一右点，唐楷中许多书家（不独信本）将其写为一撇，增色不少。注意的是点身不宜过长。



• • 书法小百科 • •

碑帖鉴定学：即以科学的方法，对古代碑刻、法帖的真伪、摹拓时间、涂改、翻刻等进行分析、辨别的学科。基本方法是从纸、墨及装裱的考据、字的损泐、名人题跋、铃印，尤其是字的精神处着手，来辨其真贋。