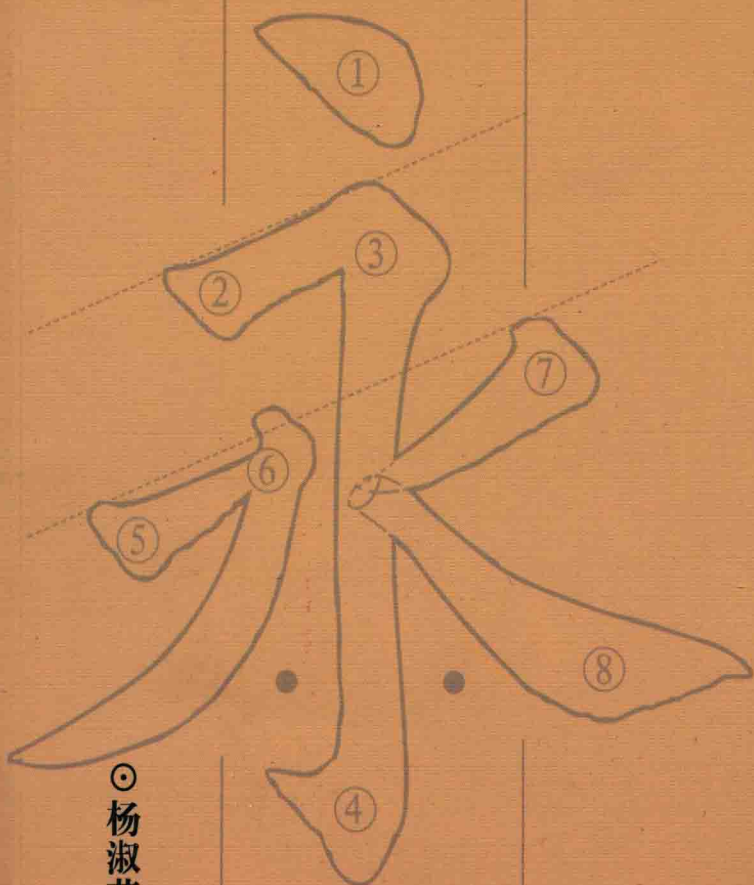




永字八法基本功

楊淑芬 自署



◎ 杨淑芬 著

- 书法无需天赋 只需正确方法
- 零基础速成



永字八法基本功

◎杨淑芬著

书法艺术，在华夏民族数千年的文化发展中，始终以其独特的意境以及旺盛的生命力，傲立于世界艺术之林。

中国特有的汉字不同于其他的文字语言，其本身就具有指事、会意功能，不仅深藏智慧，并且带着浓厚的文化气息，其优美与气韵，更是得天独厚地创造出了伟大的书法艺术。同时在漫长的历史进程中，书法与中华民族崇尚的天人合一、高中贵和，强调整体和谐的民族精神融为一体，博大而精深。它不但是一门艺术，更成为了一种有着浓郁文化气息的语言，并始终凭借着文化的时代脉动，历久弥新。

中国书法既有儒家讲求的“修身齐家治国平天下”和入世之理，亦有道家所追求的“致虚极，守静焉”无为清宁的出世之道。书法佳作，集个人修为、性情、学养于一身，是书家的德光与灵能艺术光芒凝聚的结晶。

在当代世界的艺术丛林里，各门各派，百花齐放。中国书法以其动静虚实相得益彰的丰富内涵，以及朴素却高洁的芬芳之韵，在艺林中开枝散叶，影响着一代又一代的中国人。几千年来先祖们呕心沥血，在书法文化传统中，是一座后人取之不竭用之不尽的精神宝藏。虽说只是一支毫笔，却能让人在挥洒运笔之间，抖落身心的尘埃，固定而生慧；虽说只是一尺朴素的白宣，却能让我们在气韵万千的墨迹里，开启我们绵绵不绝的灵感，点燃生命的激情。

我们的社会需要长治久安，大众需要休养生息。故而学习书法，不但可舒缓身心的疲惫，而且在潜移默化中学习，专注力亦能得到很好的提升，人心得清静，社会则祥和，故而学习书法不失为当代人修身养性的最佳选择。

为了弘扬书法文化，品味纯正的书法文化气息，现将杨淑芬老师多年以来书法教学实践心得，故而学习书法不失为当代人修身养性的最佳选择。本书以杨淑芬老师的经验以及书法作品，汇集成书，为广大书法爱好者提供有益的引导，亦以节省时间里，依循老师的基础，今年人早日进入书法。

我们真心祝愿，本书的出版，能帮助大家在学习书法的道路上，带来身心愉悦的享受，在书法艺术中，智慧而喜乐的人生，钻研中尚有不

人民东方出版传媒
 东方出版社

图书在版编目(CIP)数据

永字八法基本功 / 杨淑芬著. — 北京 : 东方出版社, 2013.9
(跟杨老师学书法)
ISBN 978-7-5060-6887-1

I. ①永… II. ①杨… III. ①汉字—书法 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第233663号

永字八法基本功
(YONGZIBAFA JIBENGONG)

作 者: 杨淑芬

产品经理: 刘晓立

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街166号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京博艺印刷包装有限公司

版 次: 2013年10月第1版

印 次: 2014年4月第2次印刷

印 数: 5001—8000册

开 本: 889毫米×1194毫米 1/16

印 张: 4.75

字 数: 20千字

书 号: 978-7-5060-6887-1

定 价: 29.00元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210004

序 文

书法艺术，在华夏民族数千年的文化发展中，始终以其气势磅礴，万千变化的意境以及旺盛的生命力，傲立于世界艺术之林。

中国特有的汉字不同于其他的文字语言，其本身就具有独立的指事、会意功能，不仅深藏智慧，并且带着浓厚的文化气息，其优美的线条与造型，更是得天独厚地创造出了伟大的书法艺术。同时在漫长的历史进程中，书法与中华民族崇尚的天人合一，尚中贵和，强调整体和谐的民族精神融为一体，博大而精深。它不但是一门意象艺术，更成为了一种有着浓郁文化气息的无声语言，并始终依附着文化的时代脉动，历久弥新。

中国书法既有儒家讲求的“修身齐家治国平天下”积极进取的入世之理，亦有道家所追寻的“致虚极，守静笃”无为清静的出世之道。一幅书法佳作，集个人修为、性情、学养于一身，是书家的德光与灵能艺术之光的绽放，更是艺术光芒凝聚的结晶。

在当代世界的艺术丛林里，各门各派，百花争艳。中国书法，独以其动静虚实相得益彰的丰富内涵，以及朴素却高洁的芬芳之韵，经久不息地在艺林中开放着，影响着一代又一代的中国人。几千年来先祖们呕心沥血建立的书法文化传统，是一座后人取之不尽用之不竭的精神宝藏。虽说只是一支简单的毛笔，却能让人在挥洒运笔之间，抖落身心的尘埃，因定而生慧；虽说只是几尺朴素的白宣，却能让我们在气韵万千的墨趣里，开启我们绵绵不绝的灵感，点燃生命的热情。

我们的社会需要长治久安，大众需要休养生息。故而因势利导，帮助大众培养有益于身心的兴趣爱好，令社会的浮躁之气得以逆转，进而开启人们自身的良善心行，为大众营造和谐社会，善莫大焉。于此大环境下，习练传统书法，不但可舒缓身心的疲惫，而且在潜移默化的熏习中，专注力亦能得到很好的提升，人心得清净，社会则祥和，故而学习书法不失为当代人修身养性的最佳选择。

为了弘扬中国书法文化，品味纯正的书法文化气息，现将杨淑芬老师多年以来书法教学实践的经验以及书法作品，汇集成书，为广大书法爱好者提供有益有效的引导。南宋文学家姜夔在《续书谱》中说道：“初学书不得不摹，亦以节度其手，易于成就。”借此书集的出版，希望能帮助大家在较短的时间里，依循老师多年的心血所得，循序渐进，做到触类旁通，打下良好的书法技能基础，令学人早日进入书法这座宝库中，而不至于在探山寻宝的路途中迷失方向。

我们衷心祝愿“跟杨老师学书法”系列，能给广大书法爱好者，在书法求索的道路上，带来身心愉悦的学习导引，共同迈向智慧而喜乐的人生。编辑中尚有不足之处诚在所难免，尚祈见谅！

导言

“工欲善其事，必先利其器”，任何一项技能能够学有所成，与其所讲求的学习方法，以及安排好修学次第是密不可分的。只有充分地掌握了学习的关键所在，并打下扎实的基础，方能令我们在日后的学习中，获得事半功倍的效果。正所谓“君子之学，贵乎慎始”，故而本套书集将书法修学的次第逐一编排成册，以便学人在学习的道路上能循序渐进地提升。

(一) 认识永字八法

此册书集为永字八法初阶学习指南。中华文字蕴涵着无穷的智慧和奥妙，永字八法之所以能成为书法爱好者在书法大道上稳固的奠基石，与其文字本身所具有的特点以及深刻的内涵，息息相关。一个“永”字，便尽得书法笔画之妙，将中华文字中的基本笔画囊括其中，从侧点起笔，至势足收峰，点横竖钩，提撇及捺，顺逆疾缓，笔笔呼应。单就一个看似不起眼的“右侧点”，已是饱含了书法行笔的无穷奥秘。由心及身，由意及力，由起及收，小小右侧点暗藏气象万千。透过右侧点的练习，将毛笔与心、身、纸的关系，诠释无遗。其余的笔画，也无非皆由点而展开，由点到线，由线到面，直到最终跃然纸上成为俊秀挺拔的书法作品。这是一个夯实基础的过程，一个触类旁通的过程。而透过一套完整的“永”字八法练习，书法的基本笔画便了然于胸。熟能生巧，掌握了娴熟的基本功，那么对于临摹名家的字帖也就能得心应手，做到很好的领悟和契入了。故而永字八法是书法爱好者初习阶段，培养基本功的最佳选择。

同时“永”字在文字内涵中亦有着意味深长的意蕴，“永”即为不停息，“永”代表传承不断，我们学人若能持之以恒，永不气馁地坚持学习，终将抵达成功的彼岸。我们学人若能将先哲的文化瑰宝诚意正心地发扬光大，其璀璨的光芒必光照世间。

杨淑芬老师结合数十年书学所得，融汇欧阳询、褚遂良、颜真卿、柳公权等书法名家基本笔画修学的精髓，悉心编排而成这套老少皆宜的永字八法，汲取发扬先哲的精学。在多年的教学实践中，老师积累了丰富的经验，并取得了喜人的教学成果。不同层次的书法爱好者们，通过这套书法教学，科学有效地展开学习，由浅及深地奠定了书法学习基础，硕果累累。孩子们在习练中，浮躁好动的身心得以沉静；老人们也在笔墨交流中，获得心灵的寄托，增添了生命的活力；众多的学人更是在这种有益有效的书法学习中，获得神奇的接引，稳步迈进书法殿堂。

永字八法基本笔画练习次第如右：



（二）书法工具——文房四宝

1. 毛笔：初学者选择软硬适中、刚柔相济，符合“尖、齐、圆、健”四德的兼毫毛笔。

2. 墨汁：选择浓淡适中，易于挥洒不滞笔且无异味的墨汁。书写作品时切忌使用宿墨（隔夜墨汁）。

3. 纸：书法练习时，可以选择一些干净的旧报纸，或者毛边纸练习，随着技能的熟练再选择使用宣纸。

4. 砚：选购砚面平整，没有裂缝，石质细腻的砚台。

（三）书法学习次第

书法强调基本功的练习，因为基本功可去除我们的浮躁之气，一旦心定了，循序渐进，则可融会贯通。

（四）注意事项

练习书法需注重艺德的培养，孔老夫子论艺讲求“志于道，据于德，依于仁，游于艺”。故学习书法，需从细节处着手，培养良好的日常习惯，在学习的过程中逐步提升个人的学养和修为，真实契入书法丰富的内涵。

1. 练习书法前请先净手，并端正身意，待心有所定后再开始。

2. 保持四正：心正、身正、书正、椅正。

3. 用墨时，吸墨到笔腹，不可只吸到笔锋。

4. 练习时用的报纸或者毛边纸，选择较光滑的一面不易伤笔。拿到纸后先折“天和地”，一般按5:3或者7:5布局，两侧留出两柱的空间，字不可写入折出的边线内。

5. 根据用量倒墨入砚，不能使墨汁弄脏手，做到“几案洁，笔砚正”。

6. 离开座位时先放笔，不能拿着毛笔到处走，毛笔置于笔山上，笔毛不可碰触笔山。

7. 准备一条湿润的小毛巾，可随时擦手，保持洁净。

8. 书写完毕后要及时清洗毛笔，一般准备三个小桶，按顺序依次在桶中清洗干净。洗后轻轻捋干，不能甩笔。

9. 砚台用后要及时清洗拭干，古人云：“宁可三日不沐面，不可三日不洗砚。”

“书山有路勤为径”，我们衷心希望此书集成为书法初学者的良师益友，祝愿天下书法爱好者，皆能在先辈留给后人的这座精神宝藏中，满载而归。

【目录】

学习导言	1
------	---

第一章 点	1
-------	---

1. 右侧点	3
2. 方头点	3
3. 横点	4
4. 左侧点	4
5. 心部	5
6. 点的运用	6

第二章 横	7
-------	---

1. 短横	9
2. 长横	10
3. 横的运用	11

第三章 竖	13
-------	----

1. 竖	15
2. 方头竖	16
3. 短竖	17
4. 悬针竖	18
5. 变化竖	19
6. 横竖的运用	20

第四章 撇	23
-------	----

1. 撇	25
2. 短撇	25
3. 竖撇	26
4. 撇的运用	27

第五章 捺	31
-------	----

1. 捺	33
2. 卧捺	34
3. 捺的运用	35

第六章 钩	41
-------	----

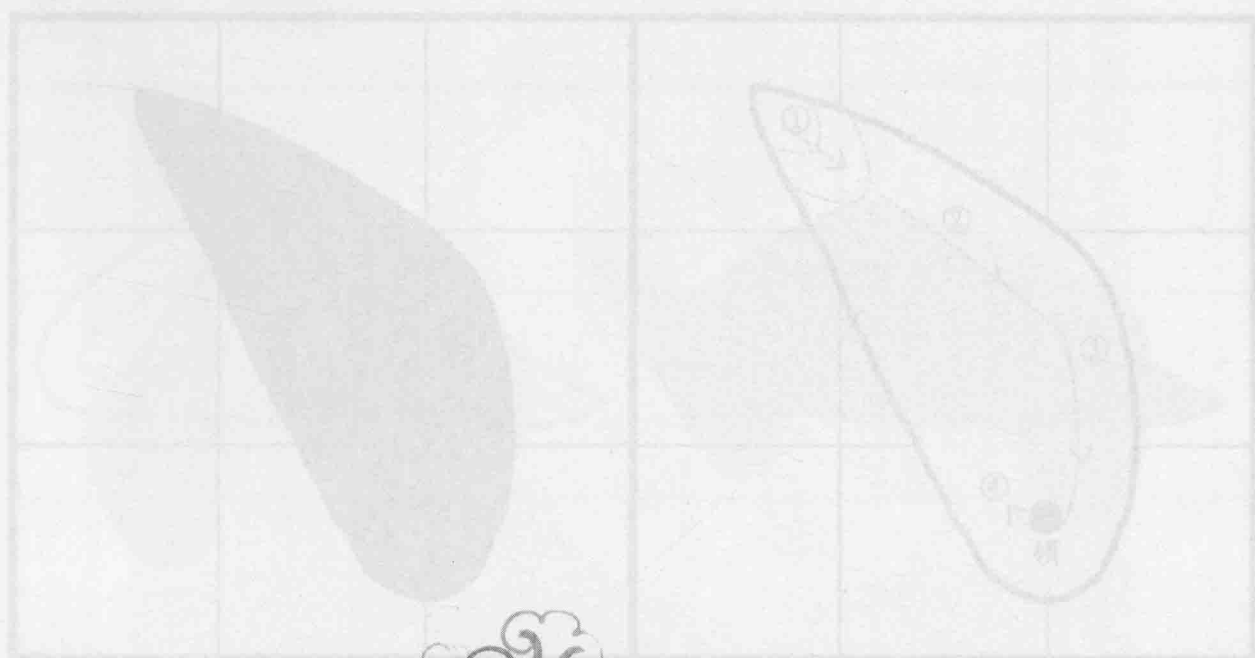
1. 竖钩	43
-------	----

【目录】

2. 斜 钩	44
3. 弯 钩	45
4. 卧 钩	46
5. 钩的运用	47
第七章 挑	53
1. 挑	55
2. 挑的运用	56
第八章 折	59
1. 折	61
2. 折的运用	62
第九章 永字八法 永	63

右侧点重在练习四种基础笔法：1. 入笔 2. 中锋行笔 3. 侧锋行笔 4. 以顿收笔。下笔角度不同，其形各异。

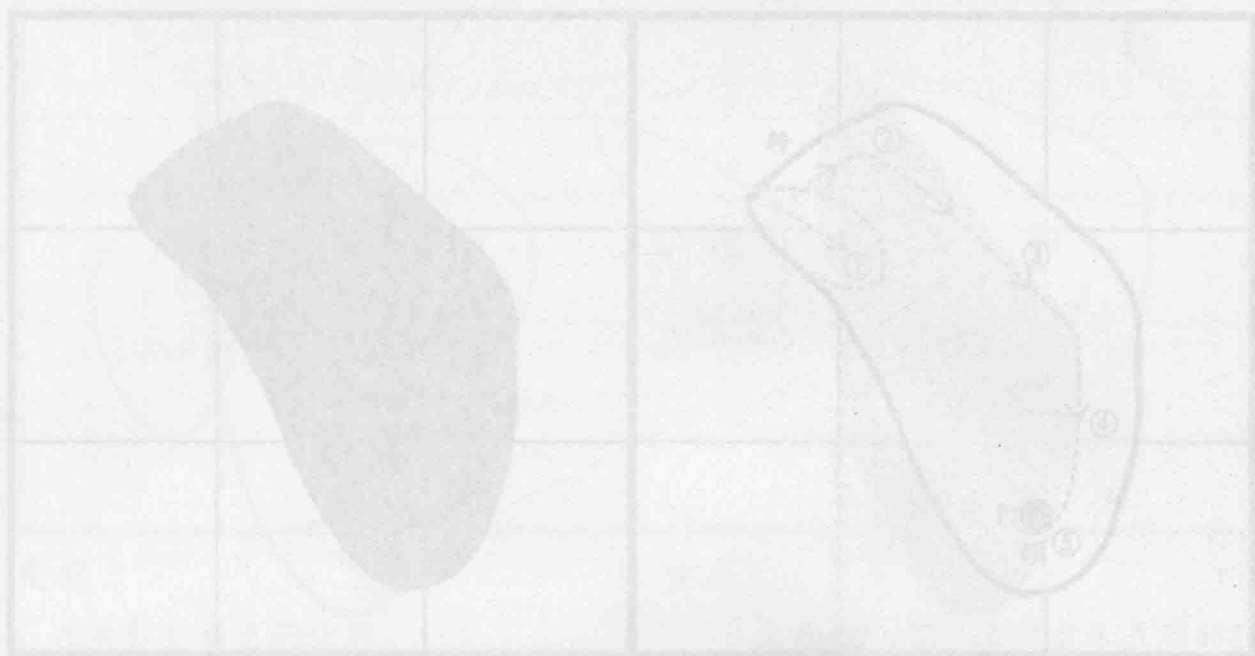
一、右侧点（侧）



右侧

第一章 点

二、方头点



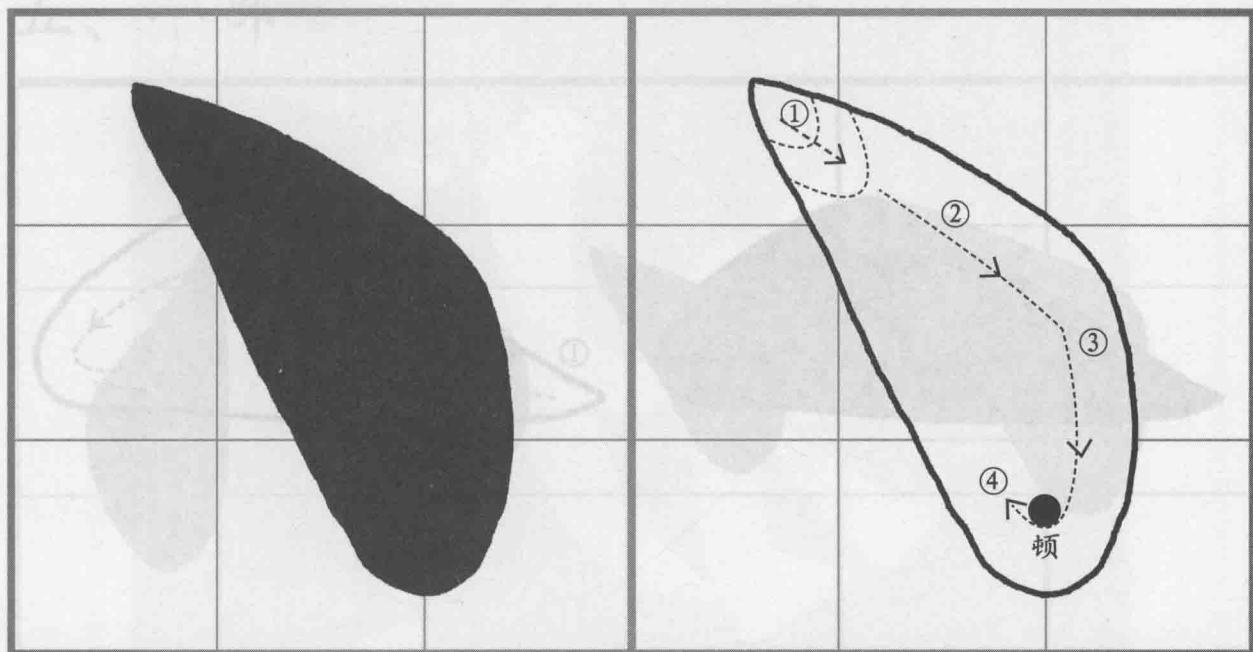
方头点重点在手指的顿与收笔的练习。方头顿体现力透，顿笔顿圆缺有力。

方头点顿笔方顿：

①小点中起 ②笔锋向右上转 ③渐渐顿下 ④顿笔 ⑤收笔

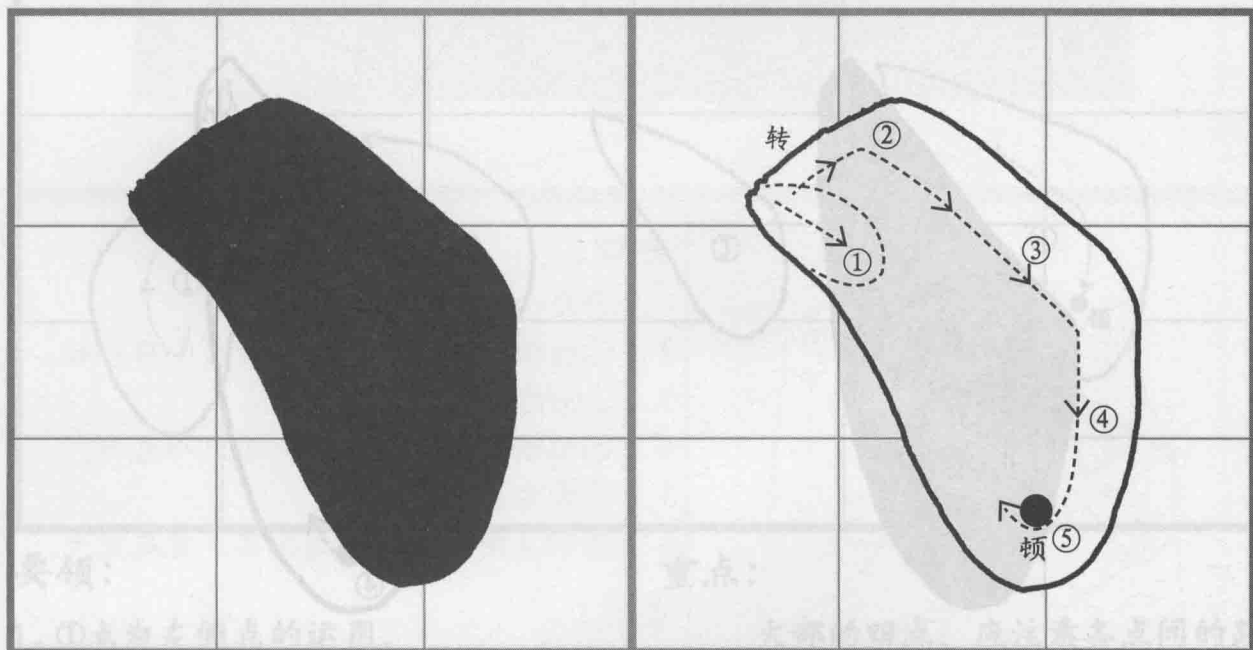
右侧点重在练习四种基础笔法：1. 入笔 2. 中锋行笔 3. 侧锋行笔 4. 以顿收笔。下笔角度不同，其形各异。

一、右侧点（侧）



右侧点运笔步骤：①小点直落而下 ②渐按渐重至③处略顿
③侧锋偏右下转至下 ④顿笔，收笔

二、方头点



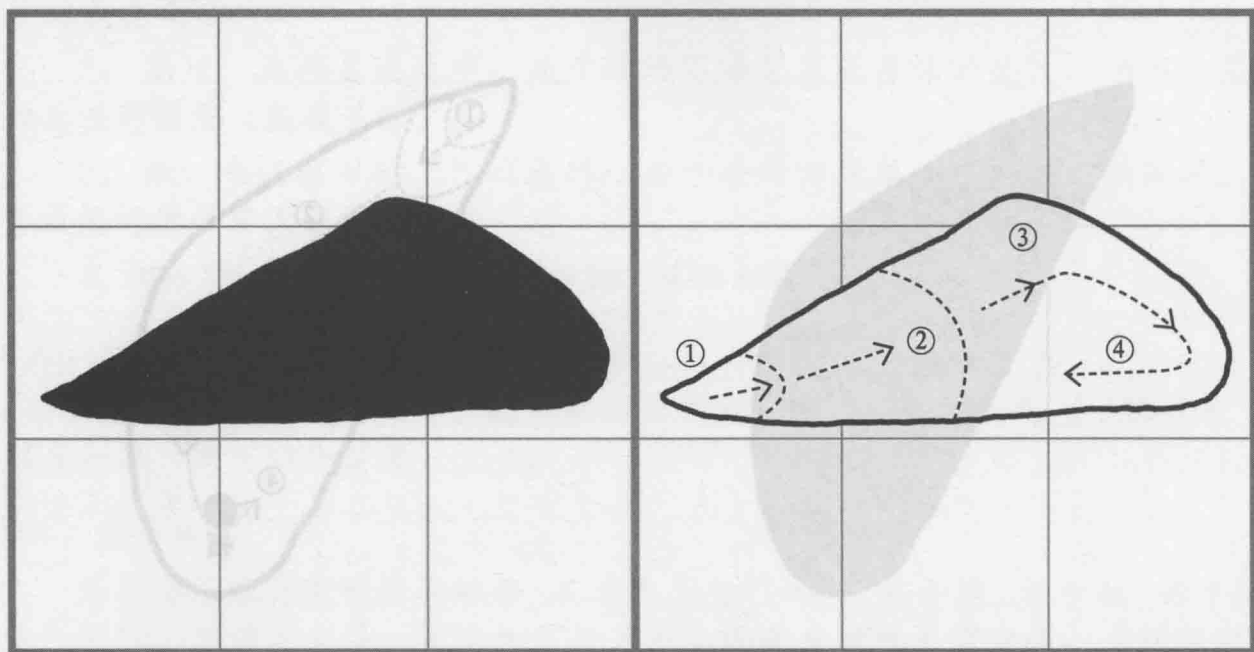
方头点重点在手指的转、顿与收笔的练习，方头须体现力道，顿笔须圆融有力。

方头点运笔步骤：

①小点下笔 ②笔锋向右上转 ③渐渐按下 ④往左下，再顿 ⑤顿笔，收笔

三、横点

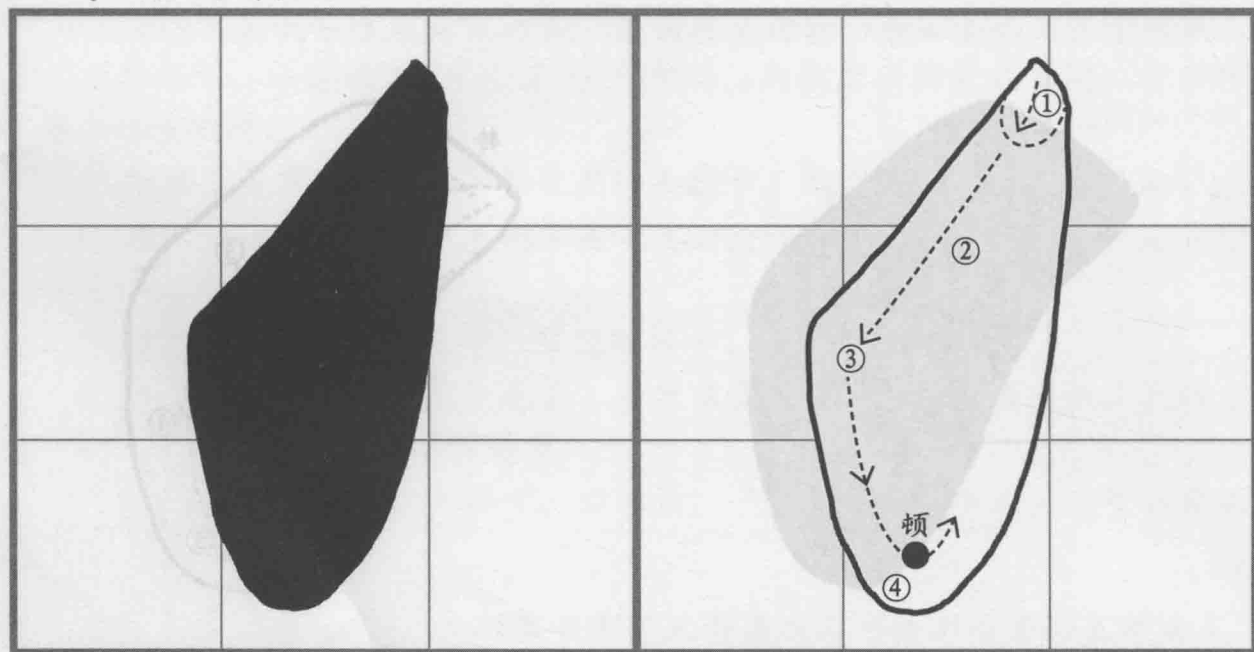
横点重在手指的拧笔与收笔练习，注重渐重渐拧的力度，并保持至收笔，毫不松懈。



横点运笔步骤：

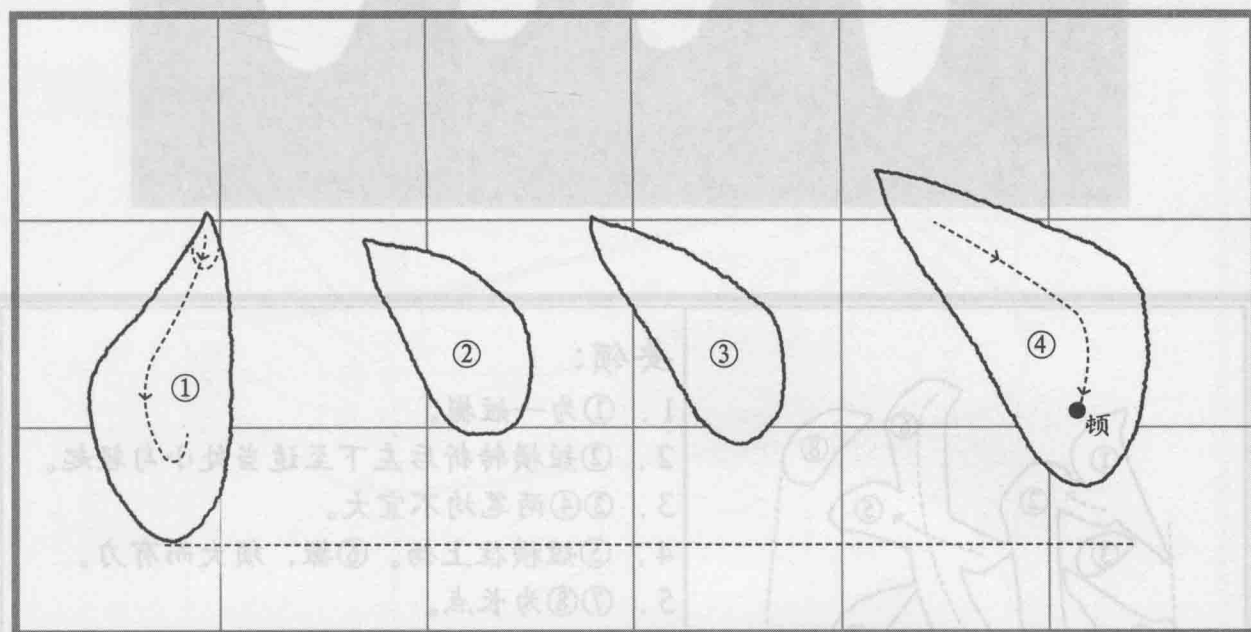
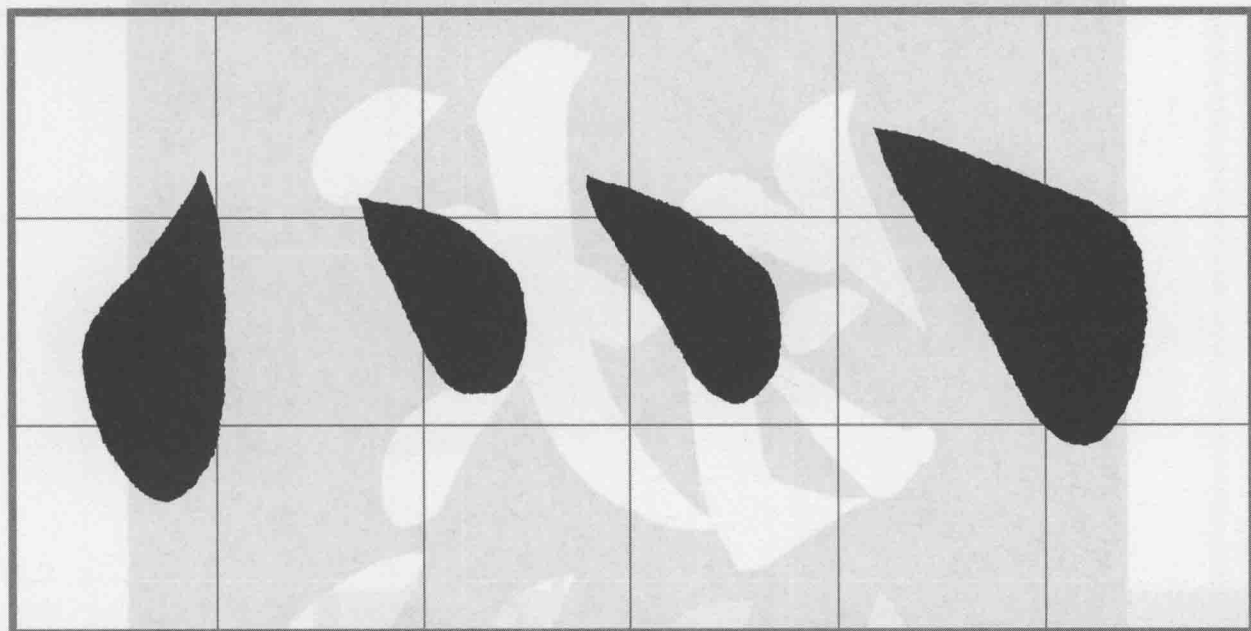
- ①小点横按 ②渐重渐拧，转到③处往下
④收笔渐提

四、左侧点



左侧点重在左拧笔与左侧顿后之收笔。其弧度角度宜优雅自然，
左侧点运笔步骤：
①左小点下笔 ②渐按渐拧 ③下转渐顿
④顿笔收笔

五、灬部



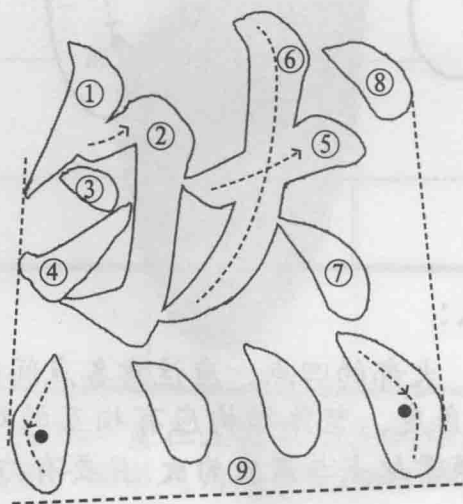
要領：

1. ①點為左側點的運用。
2. ②與③點為小右側點的運用，③比②略大些。
3. ④為右側點的運用，最後以頓收筆。

重點：

火部的四點，應注意各點間的距離與角度，整體結構應有相互的對稱性。通常起點與末點為大，且要有力。

点的运用 — 然



要领：

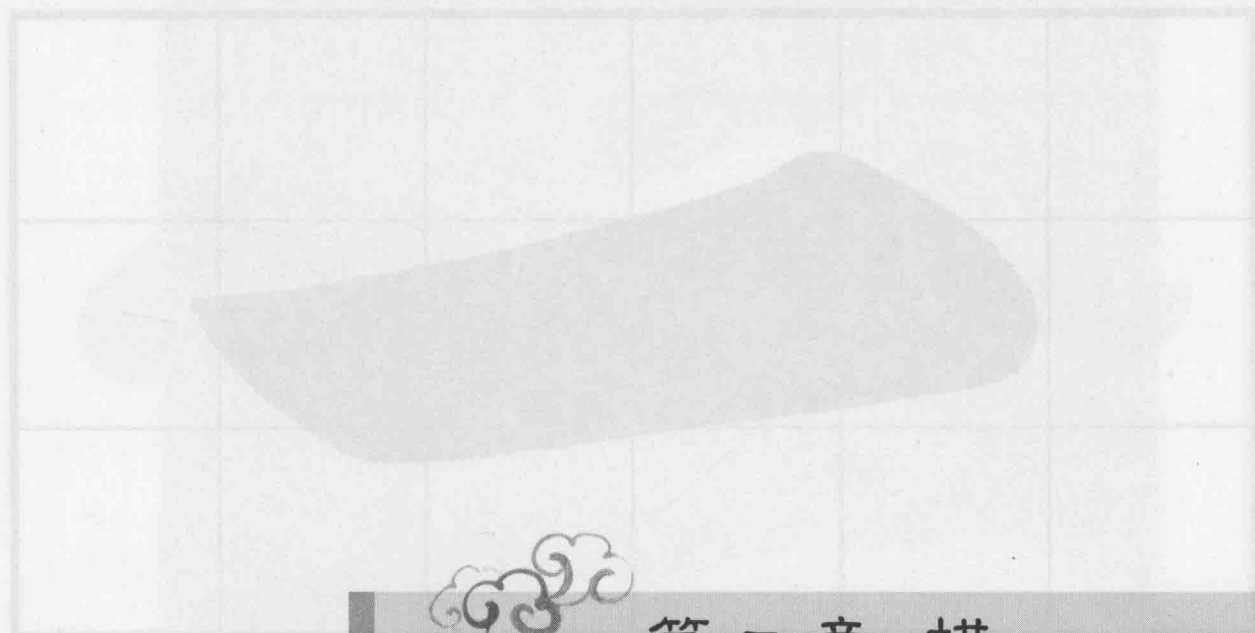
1. ①为一短撇。
2. ②短横转折后左下至适当处小勾轻起。
3. ③④两笔均不宜大。
4. ⑤短横往上扬。⑥撇，须大而有力。
5. ⑦⑧为长点。
6. ⑨四点须注意角度与距离，首尾宜大。

重点：

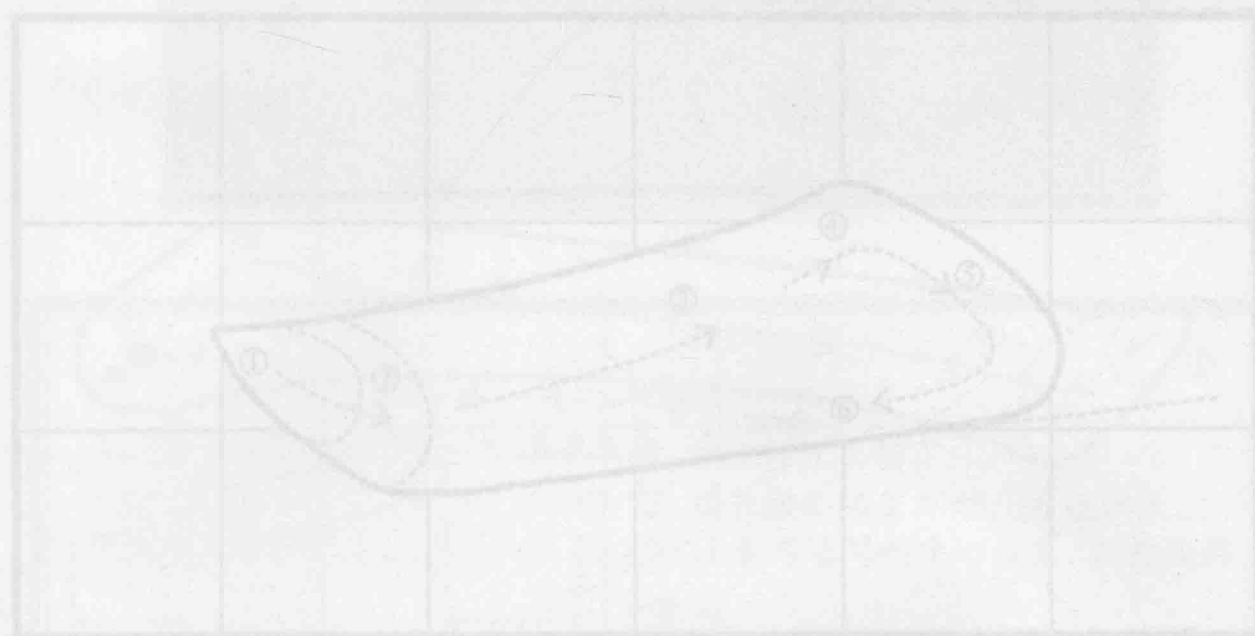
“然”字有七点，应先审视每个点的位置与大小，熟悉结构后，自能写出韵味。初学者宜熟练撇、钩、折后再练此字为宜。

一、短横

短横宜点在横中线偏右重所运笔与转笔、收笔。



第二章 横



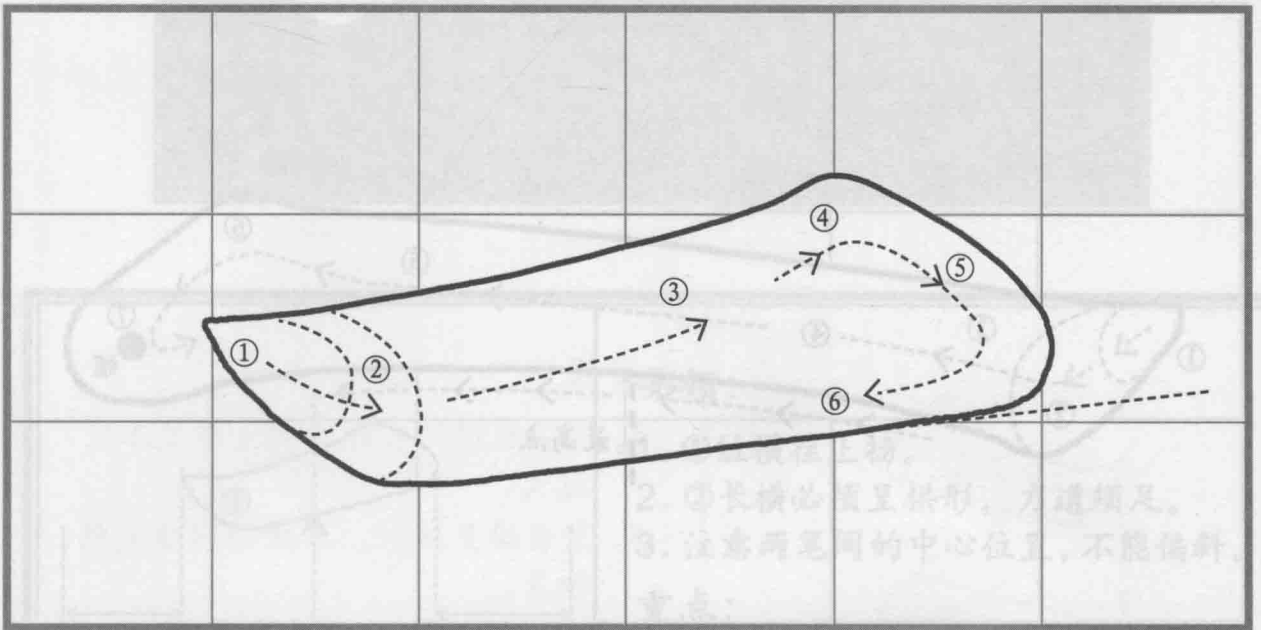
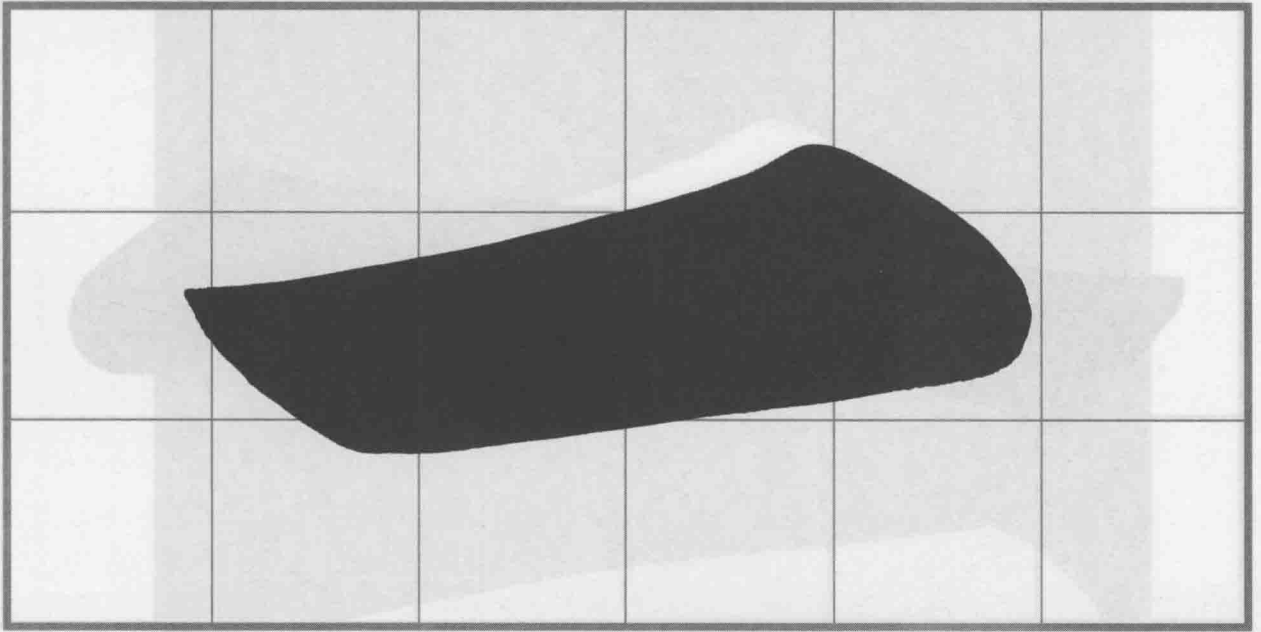
短横运笔步骤：

①小点下笔 ②轻按 ③轻轻上挑，渐行渐重 ④转笔 ⑤往下轻提 ⑥慢慢收笔

重点：短横收笔宜轻，才不会往下掉。

一、短横

短横重点在练习左轻右重的运笔与转笔、收笔。



短横运笔步骤：

①小点下笔 ②轻按 ③轻轻上扬，渐行渐重 ④转笔 ⑤往下轻提 ⑥慢慢收笔

重点：短横收笔宜轻，才不会往下掉。