

丁永康 编著

『永字八法』

一本通



金盾出版社

“永字八法”一本通

编著 丁永康

编排 兰亭书法工作室

金盾出版社

内 容 提 要

本书以“书圣”王羲之的书论“永字八法”为依据,对照图例,具体讲解点横竖钩提撇厶捺八大基本笔画的书写方法和运笔要领,即侧、勒、弩、趯、策、掠、啄、磔。书中专门结合欧颜柳赵四大家的楷书,传授了“永字八法”的具体运用要领,并对照王羲之的行书《圣教序》分析了“永字八法”在行楷中的变化。本书设计有多种练习方法和步骤,实为书法初学者的难得教材;对已有一定造诣的业内人士,也有重要研究借鉴价值。

图书在版编目(CIP)数据

“永字八法”一本通/丁永康编著. -- 北京:金盾出版社,2013.6
ISBN 978-7-5082-8306-7

I. ①永… II. ①丁… III. ①永字八法—基本知识 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 070006 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京燕华印刷厂

装订:北京燕华印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:6.5

2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

一、什么是“永字八法”	(1)
二、“永字八法”精解与应用	(2)
(一) 点法 (点为侧)	(2)
1. 点法精解	
2. “欧、颜、柳、赵” 楷书的点法	
3. “欧、颜、柳、赵” 楷书点法变化与运用	
(二) 横法 (横为勒)	(11)
1. 横法精解	
2. “欧、颜、柳、赵” 楷书的横法	
3. “欧、颜、柳、赵” 楷书横法变化与运用	
(三) 竖法 (竖为弩)	(19)
1. 竖法精解	
2. “欧、颜、柳、赵” 楷书的竖法	
3. “欧、颜、柳、赵” 楷书竖法变化与运用	
(四) 撇法 (撇为掠)	(28)
1. 撇法精解	
2. “欧、颜、柳、赵” 楷书的撇法	
3. “欧、颜、柳、赵” 楷书撇法变化与运用	
(五) 捺法 (捺为磔)	(37)
1. 捺法精解	
2. “欧、颜、柳、赵” 楷书的捺法	
3. “欧、颜、柳、赵” 楷书捺法变化与运用	
(六) 厶法 (勾裹法, 厶为啄)	(43)
1. 厶法精解	
2. “欧、颜、柳、赵” 楷书的厶法	
3. “欧、颜、柳、赵” 楷书厶法变化与运用	

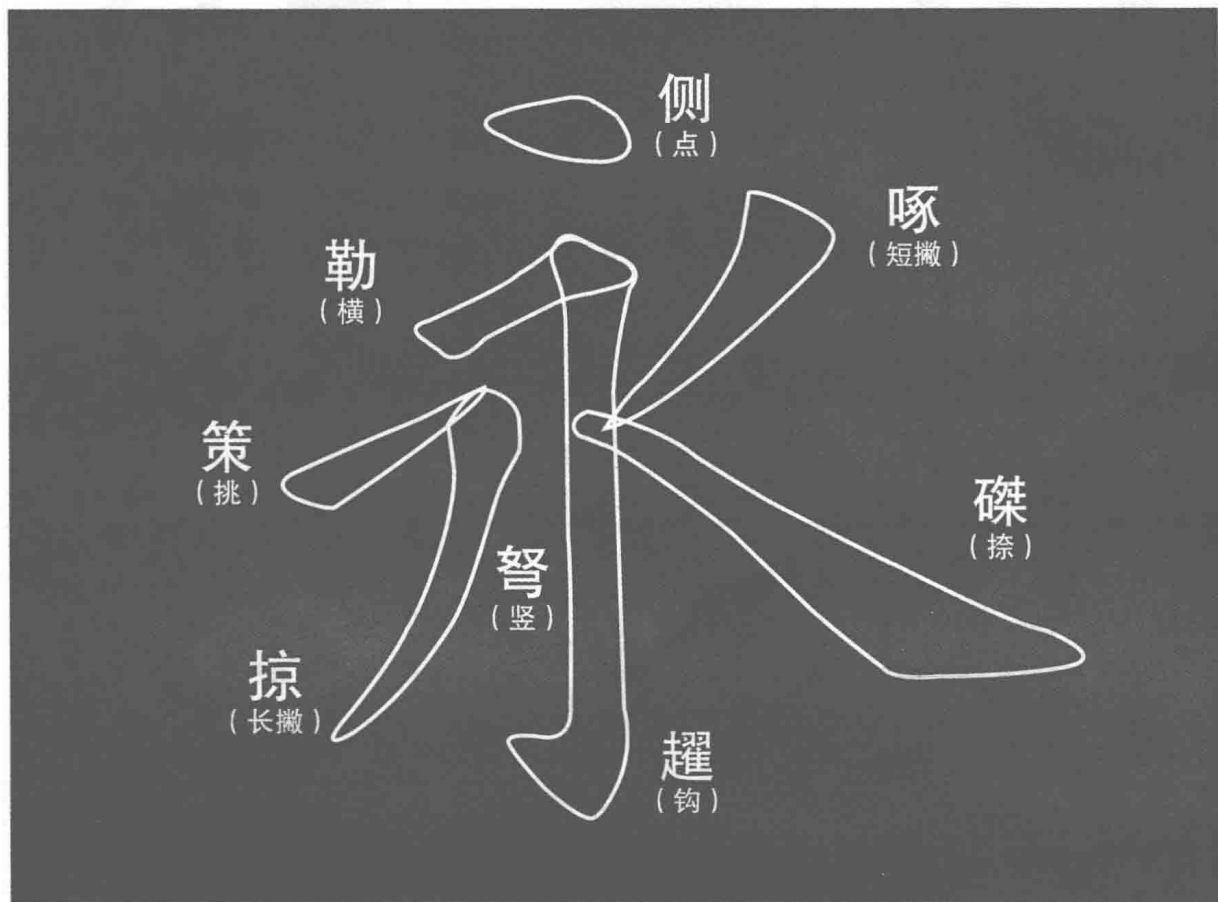
(七) 钩法 (戈法, 钩为跃)	(48)
1. 钩法精解	
2. “欧、颜、柳、赵” 楷书的钩法	
3. “欧、颜、柳、赵” 楷书钩法变化与运用	
(八) 挑法 (挑为策)	(64)
1. 挑法精解	
2. “欧、颜、柳、赵” 楷书的挑法	
3. “欧、颜、柳、赵” 楷书挑法变化与运用	
 三、王羲之行书《圣教序》中“永字八法”的变化	(71)
(一) 点法的变化	(71)
(二) 横法的变化	(73)
(三) 竖法的变化	(75)
(四) 撇法的变化	(77)
(五) 捺法的变化	(79)
(六) 厶 (短撇) 法的变化	(81)
(七) 钩法的变化	(82)
(八) 挑法的变化	(85)
 四、历代名家书“永”字精选	(86)
 五、“永字八法”的典故及其他	(93)
(一) “永字八法”的典故	(93)
(二) “永字八法”的渊源	(93)
(三) 名家论“永字八法”	(94)
(四) “永字八法”的现实意义	(96)

一、什么是“永字八法”

永字八法，是中国书法用笔的基本法则。以“永”字八笔顺序为例，阐述了正楷笔势的方法：点为侧，侧锋峻落，铺毫行笔，势足收锋；横为勒，逆锋落纸，缓去急回，不可顺锋平过；直笔为努，不宜过直，太挺直则木僵无力，而须直中见曲势；钩为趯（yuè，意同跃），驻锋提笔，使力集于笔尖；挑为策，起笔同横画，由重到轻，得力在画末；长撇为掠，起笔同直画，弧线行笔，力送锋尖；短撇为啄，落笔左出，由重到轻，快而峻利；捺笔为磔，逆锋轻落，折锋铺毫缓行，收锋重在含蓄。

永字八法，相传为东晋王羲之所创，也有传说是隋代智永或唐代张旭所创，因其为楷书的基本法则，后人又有将“八法”引为书法的代称。

“永”字图例：



二、“永字八法”精解与运用

(一) 点法 (点为侧)

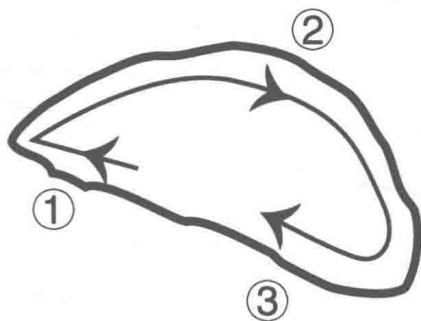
1. 点法精解

侧是倾斜不正之意，点应取倾斜之势，如巨石侧立，险劲而雄踞。如点成平卧或正立，则呆痴失势。永字点有时以露锋作收，是为与下边横画相照应。

①露锋起笔。

②由轻到重向右下行笔。

③向右下顿笔后向左上回锋收笔，或顿笔后向左下带出附钩，作露锋收笔，与下一笔呼应。



2. “欧、颜、柳、赵”楷书的点法

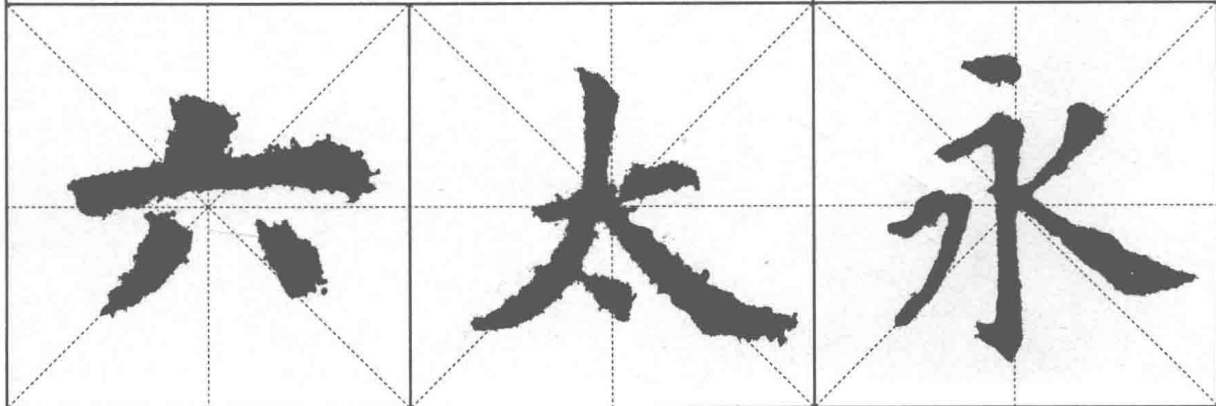
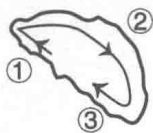
2-1 欧体中的点法

①笔尖向左上凌空逆入，露锋起笔；②由轻到重向右下边提按铺毫边行笔；③点画成形后，向右下稍稍顿笔，笔锋提起收笔。注意：点的形态在不同的字中略有变化。如“六、太、永”。

六：独体结构，第一笔写竖点，在左半格中间位置横中线位置起笔写长横，下面的左点为短撇，右为右点，左右对称。

太：独体结构，先写“大”，撇、捺伸展，在撇、捺下端中间写右点。

永：在竖中线上写上面的右点，横折钩的竖压在竖中线上，左右部分对称呼应。



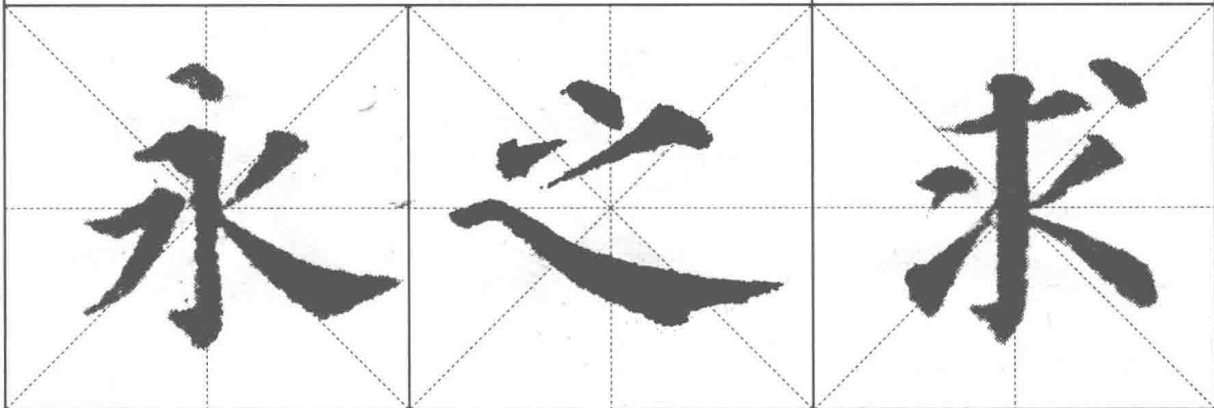
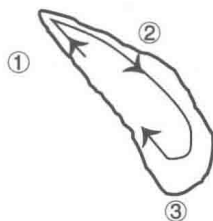
2-2 颜体中的点法

①笔尖向左上凌空逆入，露锋起笔；②由轻到重向右下边提按铺毫边行笔，形成点画的初步形状；③向右下稍稍顿笔后，再向左上回锋收笔。注意：由于点画在字的结构中位置不同，点画的长短、粗细略有变化。如“永、之、求”。

永：独体结构，上面的点压在竖中线上，下面横折钩的竖钩压在竖中线上，左边的横撇收笔处与右边的捺左右对称。

之：独体结构，在竖中线上写右点，下面的挑、撇笔画都比较短，但笔势相连，最后一笔撇捺粗壮有力。

求：独体结构，上半格中间部分写短横，在竖中线上写竖钩，左边的点挑与右边的撇、长点要呼应对称，最后一点的位置要写准。



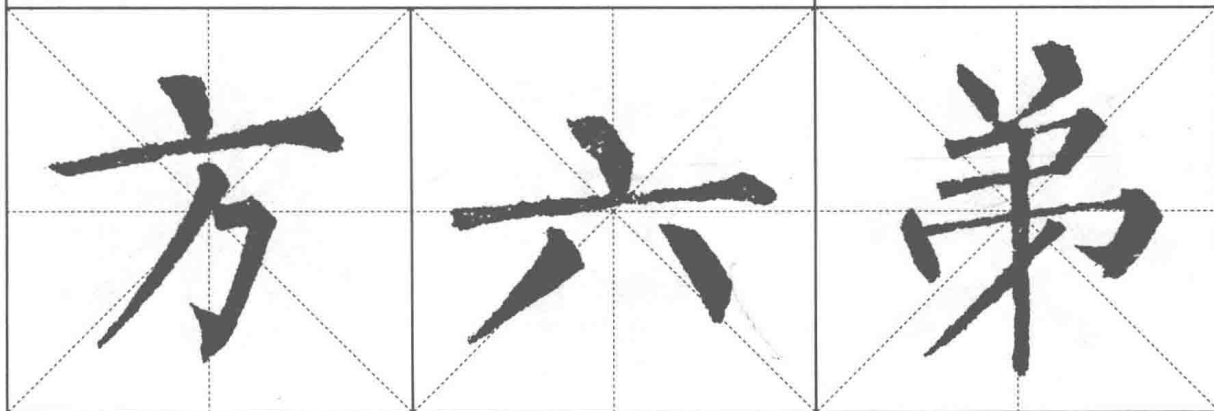
2-3 柳体中的点法

①笔尖向左上凌空逆入，露锋起笔；②由轻到重向右下边提按铺毫边行笔；③点画成形后，向右下稍稍顿笔后，再向左上回锋收笔。注意：点的形态与欧体不同，点的“腹部”不像欧体点那样圆。如“方、六、弟”。

方：独体结构，点在竖中线垂直左一点位置，横较长，在横下方竖中线上起笔写直撇，最后写横折钩，注意几个笔画的起、收笔位置和均匀分布。

六：独体结构，字形偏扁，上点压竖中线，长横压横中线起笔，左低右高。下面的撇、点，左压斜虚线，左右呼应。

弟：也算独体结构，字形偏长，上面的点、撇在竖中线左右，注意下面三个横的长短变化，中间的竖压竖中线上，要写直，最后直撇要细而挺拔。



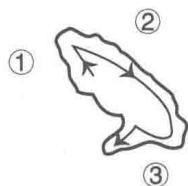
2-4 赵体中的点法

①笔尖向左上凌空逆入，露锋起笔；②由轻到重向右下边提按铺毫边行笔；③点画成形后，向右下稍稍顿笔，再向左下出锋收笔，有时带出附钩。注意：笔画的形态为右斜势。如：“主、文、永”。

主：独体结构，右点写在上半格中央位置，三个横上两横短，下横长，中竖压在竖中线上。

文：独体结构，右点写在上半格中间位置，横较长，下面的撇、捺左右伸展对称。

永：独体结构，右点写在上半格中间位置，中间的横折钩，横较短，左右部分撇、捺伸展对称。



3. “欧、颜、柳、赵”楷书点法变化与应用

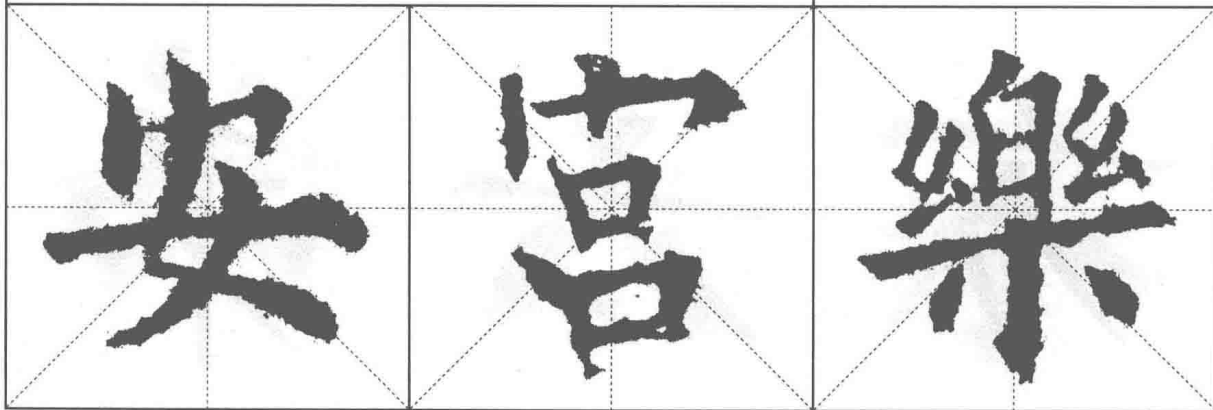
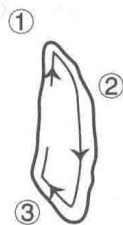
3-1 欧体左点

①笔尖向上凌空逆入，露锋起笔；②由轻到重向下行笔；③向下稍稍顿笔后，向左上回锋收笔。注意：左点在字下部出现时，常与右点呼应。如“安、宫、乐”。

安：上窄下宽结构，第一笔左点形态较窄，横钩较小，第三笔撇、点与上面竖点连写，撇的角度与右下长点相对称，中间长横要平。

宫：上下结构，上部宽，下部窄高。注意下部的两个“口”，上小下大，要放正中间。

乐：繁体字，上下基本相等结构，上部笔画多，左右两边对称，下部横长、竖钩直，左右两点对称呼应。



3-2 欧体竖点

欧体字上部的点多为竖点和短横。①向左上逆入藏锋起笔；②横按笔后下行；③稍稍顿笔后笔锋提起收笔。注意：形态比较直，收笔处与下部的横连接。如“玄、官、宇”。

玄：上下结构，上宽下窄，上部的点压竖中线上，横长，下部的撇点小，撇折大一些，最后一点收笔位置要准确。

官：上宽下窄结构，上部扁宽，下部窄高，注意下部的竖要写直，两个“口”上小下大。

宇：上宽下窄结构，上部扁宽，下部窄高，注意下部两横上短下长。



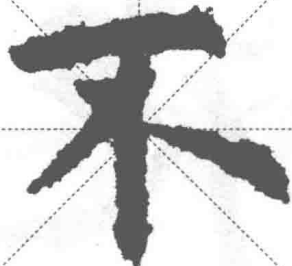
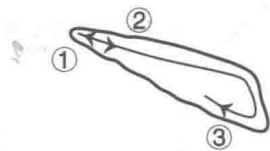
3-3 欧体长点

写法同右点，只是比右点要长一些。注意：起笔用露锋，收笔用藏锋。如“不、于、取”。

不：独体结构，上面横写在上半格中间位置，下面的竖要直，写在竖中线上，右面的长点与左面的撇对称。

于：繁体字，左右基本相等结构，左部的稍窄一些，右部上面的为长点，下面的为右点，注意分布均匀。

取：左大右小结构，左部笔画多，字形较大，注意几个横画的分布，右部的撇、点连写，上下呼应。



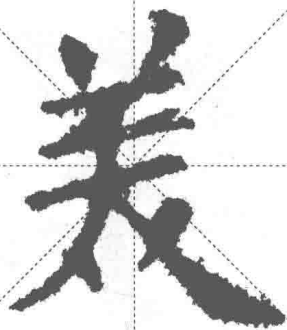
3-4 欧体左右点

大体分为相向点、向背点、曾头点等多种情况，书写时要注意两个点的左右呼应。注意：在字头时，左为右点，右为短撇；在字底时，左点为短撇，右为右点。如“美、其、为”。

美：上窄下宽结构，撇捺伸展。

其：上高下矮结构，下横长。

为：繁体字，右上包左下结构，字的下部宽。



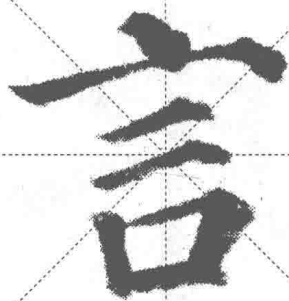
3-5 颜体竖点

①向左上逆锋起笔；②横按笔后下行；③稍稍顿笔后笔锋离纸收笔。由于竖点的收笔处多与下一笔画相连，收笔有时不用回锋。注意：竖点的起笔处稍向左偏一点。如“言、密、夜”。

言：独体结构，压竖中线写点，再写长横，然后连续两个短横，最后写下面的“口”，注意几个横上下的间距要差不多。

密：上中下结构，上部的宝盖头扁宽，中间部分撇、捺左右伸展，下部的“山”笔画粗壮有力，注意上面的点与下面山的中竖压在中竖线上。

夜：独体结构，上面的点、横写在上半格中间部分，下部的单立人写在左半格中间部分，右下的捺伸展。



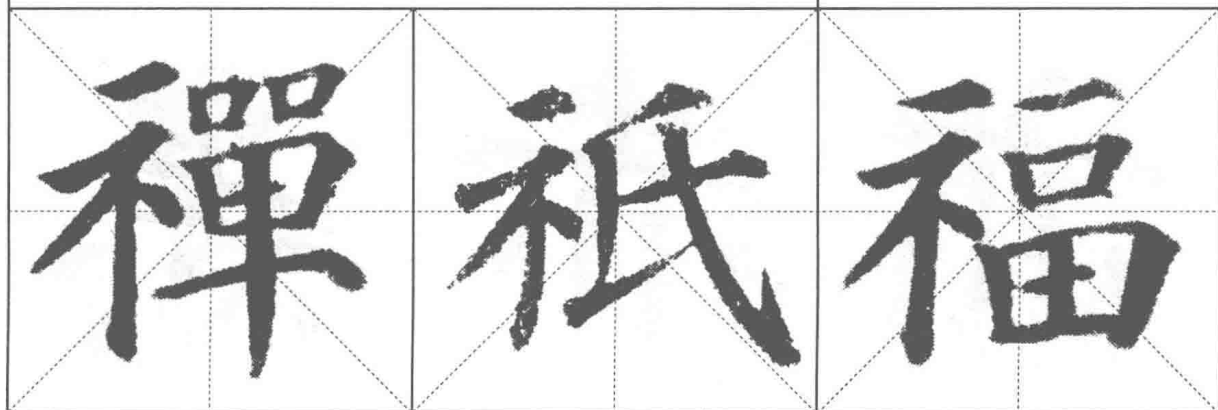
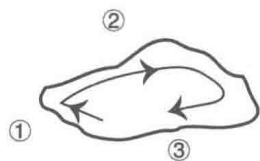
3-6 颜体横点

横点是颜体楷书有特殊笔画，其书写顺序是：①笔尖自左向右露锋起笔；②由轻到重向右行笔；③笔画形成后，稍顿笔，然后向左回锋收笔，使点呈平状。注意：横点不能写得过长。如“禅、只、福”。

禅：左窄右宽结构，左部占字 1/3 宽度，右部占字 2/3 宽度。左右两部高矮差不多，注意左右两部竖画收笔处的不同。

只：繁体字，为左窄右宽结构，左部占字 1/3 宽度，右部占字 2/3 宽度。右部竖提的竖压竖中线上，斜钩起钩处向右伸展注意不要过大。

福：左窄右宽结构，左部占字 1/3 宽度，右部占字 2/3 宽度。注意右半部分上面较小，下面的较大。



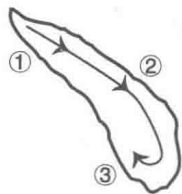
3-7 颜体长点

①向左上凌空逆入顺锋落笔；②由轻到重向右下行笔；③笔画形成后，稍稍提按笔锋向左上提起收笔。注意：笔画在不同的字中有长短和粗细的变化。如“如、不、发”。

如：左大右小结构，左部高大，右部矮小。右部应放在左部的中间位置，左右两部宽窄基本相等。

不：独体结构，在上半格中间部分写长横，在横下方靠右一点的位置写撇，中竖压在竖中线上，右边的长点注意与左撇对称。

发：繁体字，上矮下高结构，上部笔画比较收缩，右边的撇改为长点，下部的笔画伸展，左右对称。



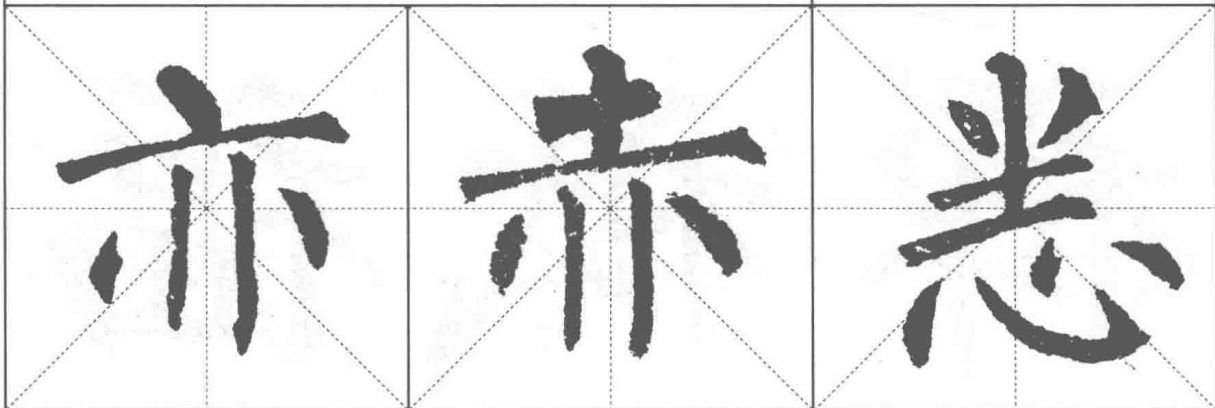
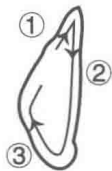
3-8 柳体左点

用笔方法同右点，只是行笔的方向不同。注意：左点的形态与右点的形态正好相反。如“亦、赤、恙”的左边的点。

亦：独体结构，先写上面的右点，1/3 压在中线上，再写长横，在横的下方写两个垂露竖，左稍短，右稍长，注意起笔位置，下面的左为左点，右为右点，注意左右分布位置，要左右呼应。

赤：独体结构，第一笔短横短粗，第二笔短竖压在竖中线上，第三笔长横左低右高，下面的两竖要直，左、右两点分布均匀对称。

恙：上下结构，上部的点、撇要对称，两个横画上短下长，短竖压竖中线，下部的“心”左边为左点，卧钩位置稍向右偏一些，中间和右边的点要分布均匀。



3-9 柳体竖点

①向左上逆锋起笔；②横按笔后下行；③稍顿后向左上回锋收笔。注意：竖点收笔处常与下横相连，像高山坠石。如“宇、守、宗”。

宇：上短下高结构，竖点压竖中线写，宝盖头的左点与右边的横钩要对称，下部的两横，上短下长，钩为弯钩。

守：上宽下窄结构，上部的宝盖头写法同“宇”；下部的“寸”，横压横中线，笔画细，竖钩稍弯，最后一点的位置要准确。

宗：上宽下窄结构，上部宝盖头写法同“守”；下部的“示”，上横短，下横长，竖钩压竖中线写，左右两点要均匀分布，注意位置，要均匀分布。



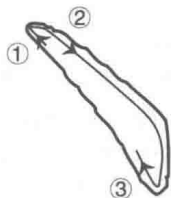
3-10 柳体长点

①向左上凌空逆入，露锋落笔；②由轻到重向右下行笔；③提按后向左上回锋收笔。注意：形似右点，但比右点长。如“矣、依、腹”。

矣：上小下大结构，上部的笔画结构小，写在上半格竖中线的中间位置；下部的两横，上短下长，撇和反捺角度基本对称。

依：左窄右宽结构，左部“亻”，先写斜撇，形点较直，竖起笔出离开撇，形点直。右部“衣”笔画挺拔有力，形态较左部宽，最后一笔为反捺。

腹：左窄右宽结构，左部的“月”字形窄长，注意里面两短横分布要均匀；右部“复”较左边略宽，笔画上大小分布要均匀，最后一笔为反捺，较长。



3-11 赵体左点

①笔尖向上逆入，横落笔；②按笔下行；③笔画形成后，向下稍稍顿笔后，向上回锋收笔。注意：形似短斜竖，与颜体、柳体的左点不同。如“帝、觉、实”。

帝：上中下结构，上面的横中间的宝盖较宽，下部字形窄高。注意：上面点的收笔处和下面的竖基本在一条直线上。

觉：繁体字，上下结构，上部矮一些，宝盖部分稍宽，下部字形窄高，竖弯钩稍向右伸展。

实：繁体字，上中下结构，上中部形态较宽，下部字形较窄。注意几个横画的均匀分布。



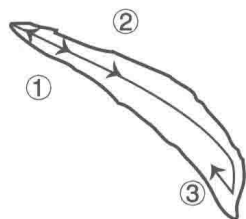
3-12 赵体长点

写法同右点，只是比右点要长一些。注意：收笔处有尖一点和圆一点之分。如“汝、不、众”。

汝：左窄右宽结构，左占字 1/3 宽度，右占字 2/3 宽度，左部下边的点、挑连写，挑画较长；右部横画较长，与挑交接。

不：独体结构，上半格中间部分写横，在横下方稍靠右一点的位置起笔写撇，中竖压在竖中线上，最后写长点，形态稍宽一些。

众：繁体字，上下结构，上部有四个短竖，形态较窄一些，下部有两个“亻”和撇、点组成，从左到右依次排列，最后写长点。



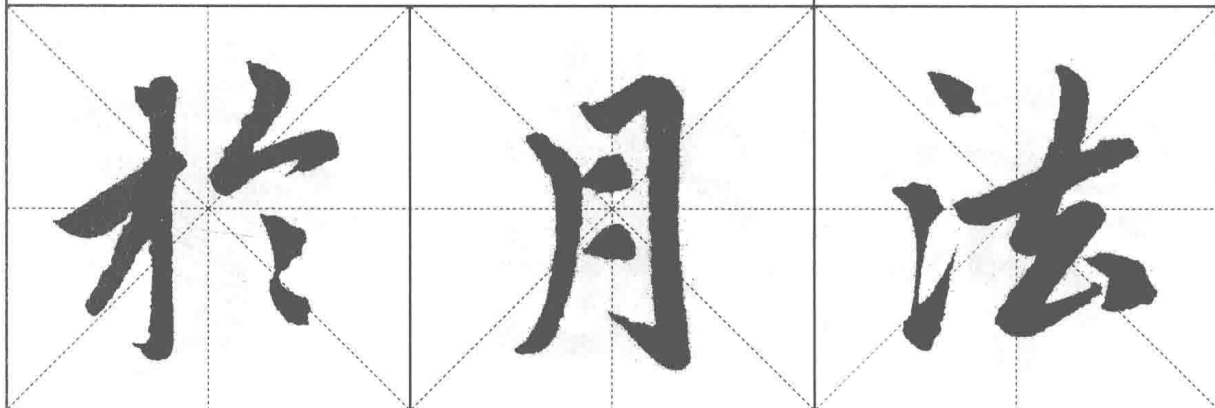
3-13 赵体上下点

书写时力求上下呼应。注意：形态大小、粗细、长短均有不同变化。如“于、月、法”。

于：繁体字，左右基本相等结构，左略低右稍高。

月：独体字结构，中间为二个平行点。

法：左窄右宽结构，左为上下三点，注意变化。

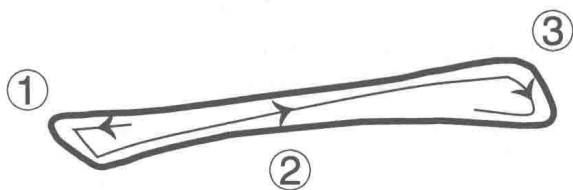


(二) 横法 (横为勒)

1. 横法精解

横取上斜之势，如骑手紧勒马缰，力量内向直贯于弩（竖）。如卧笔横拖或下斜则疲沓无力。逆锋起笔，缓去急回，保持“逆入平出，有往必收”之势，不宜顺锋滑过，以免轻飘板滞。

- ①向左逆锋竖切起笔。
- ②由重到轻，再到重向右行笔。
- ③向右下顿按笔后，向左回锋收笔。



2. “欧、颜、柳、赵”楷书的横法

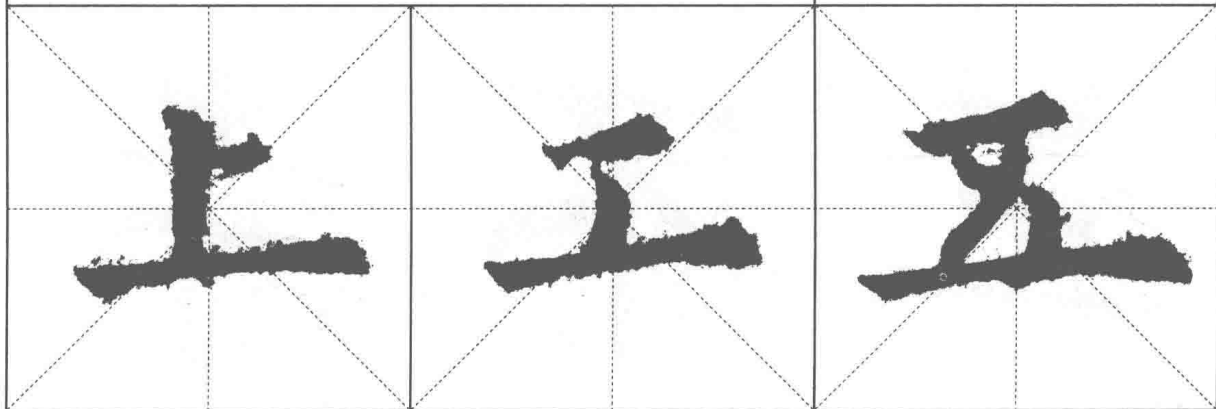
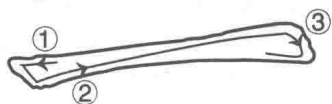
2-1 欧体中的横法

①向左逆锋竖落笔；②稍按笔铺毫向右行笔，横画中间部分要提笔，笔画要细一些；③行到末端稍向右下按笔后，向左上回锋收笔。注意：横的形态左边低一点，右边高一点，看上去是平衡的。如“上、工、五”。

上：独体结构，在竖中线左一点位置写竖，然后在竖靠上一点位置写短横，在左下半格中间位置写长横。

工：独体结构，上横短，下横长，中间的短竖起笔处与上横不连接。

五：独体结构，上横短，下横长，中间竖与横折的写法留存篆书的笔意。



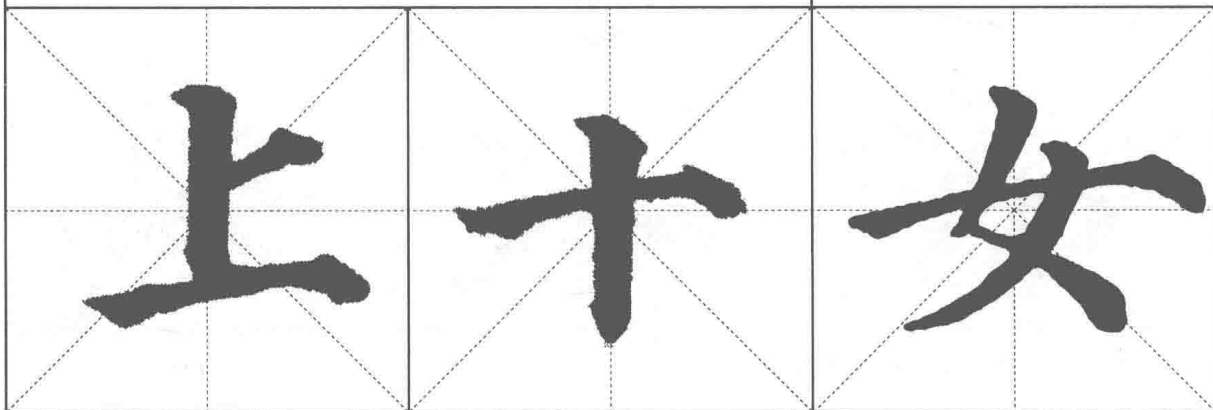
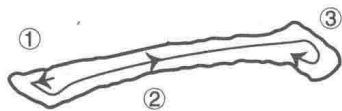
2-2 颜体中的横法

①向左逆锋竖落笔；②稍按笔铺毫向右行笔，颜体楷书横画中间部分有粗细之分；③收笔前先向右上提笔，再向右下按笔，有明显的顿笔状，最后向左上回锋收笔。注意：横的形态左边低一点，右边高一点。如“上、十、女”。

上：独体结构，在竖中线上写中竖，再写短横，长横写在下半格中间部分。

十：独体结构，在横中线上起笔写长横，左边低右边高，然后在竖中线上写中竖。注意：中竖穿过横的下半部分比上半部分要长一些。

女：独体结构，先写撇点，注意起笔和收笔的位置及角度，再写斜撇，最后写长横，注意长横的下俯姿势比较明显。



2-3 柳体中的横法

①向左逆锋竖落笔；②稍按笔铺毫向右行笔，横画中间部分要提笔，笔画要细一些；③行到末端提笔略向上驻笔，再稍向右下顿笔后，向左上回锋收笔。注意：收笔处有明显的顿笔状。如“三、不、寺”。

三：独体结构，笔画上下排列，上两横短，上仰；下横长，下俯，注意三个横的间距基本相等。

不：独体结构，长横在字头出现，要放稳，下面的斜撇比较直，竖压竖中线写，要直。最后写反捺，与左部撇对称。

寺：上宽下窄结构，上部的“土”，上横短，下横长，短竖压竖中线写，下部的“寸”，横略短，竖钩稍长，最后一点要找准位置。

