

毛笔楷书基础练习指导

零基础学写毛笔字
名师同步视频指导

丁永康 著

长江出版传媒 | 湖北教育出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

毛笔楷书基础练习指导

零基础学写毛笔字
名师同步视频指导

丁永康 著

长江出版传媒 | 湖北教育出版社

(鄂)新登字02号

图书在版编目(CIP)数据

毛笔楷书基础练习指导/丁永康著.

—武汉:湖北教育出版社,2019.5

ISBN 978-7-5564-2801-4

Ⅰ.①毛…

Ⅱ.①丁…

Ⅲ.①毛笔字-楷书-书法

Ⅳ.①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第076254号

毛笔楷书基础练习指导 MAO BI KAI SHU JI CHU LIAN XI ZHI DAO

出品人	方　平		
责任编辑	胡焰华	责任校对	李　镧
封面设计	何亦明	责任督印	张遇春

出版发行	长江出版传媒	430070　武汉市雄楚大街268号
	湖北教育出版社	430070　武汉市雄楚大街268号
经　销	新　华　书　店	
网　址	http://www.hbedup.com	
印　刷	武汉中远印务有限公司	
地　址	武汉市黄陂区横店街货场路粮库院内	
开　本	880mm×1230mm　1/16	
印　张	3.5	
版　次	2019年5月第1版	
印　次	2019年5月第1次印刷	
书　号	ISBN 978-7-5564-2801-4	
定　价	20.00元	

版权所有,盗版必究

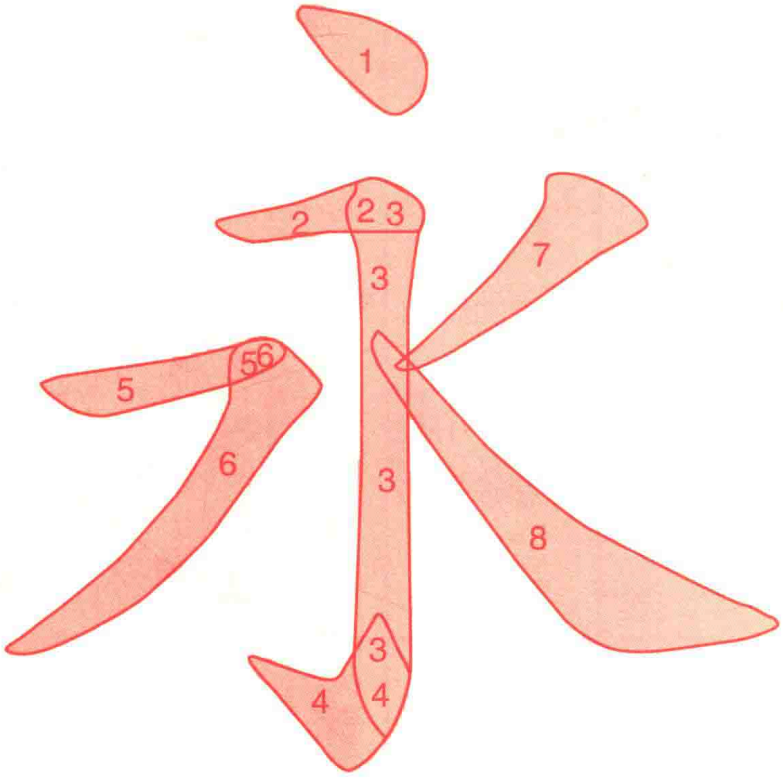
(图书如出现印装质量问题,请联系027-83637493进行调换)

前言

中国书法，修身养性，传承千载，影响了一代又一代的中国人。永字八法，是中国书法用笔的基本法则，相传为东晋王羲之所创，流传至今已两千余年，成为历代习书者的学习宝典。

永字八法，是指“永”字的 8 个笔画的写法，代表了汉字书写中的 8 种基本笔画的运笔的方法。

点为侧，横为勒，竖为弩，钩为趯，
挑为策，撇为掠，啄为短撇，捺为磔。



本书以欧阳询《九成宫醴泉铭》碑中的字为例，精确示范“永字八法”每一笔画的用笔方法及其变化写法，配以书法名家丁永康书写示范视频，帮助书法爱好者零起步学写毛笔字。在描摹方式上，满足不同层次书写者的要求：例字采用双钩方法，对笔画进行定位引导，便于初学者把握笔画位置；在双钩里添加中心线，展示毛笔中锋行走线路，帮助有一定基础的书写者进行仿写。此外，我们结合本书设计了临摹练习专用纸，供习书者练习使用。

目录

第一法　点 …… 1
右　点 …… 2
左　点 …… 3
竖　点 …… 4
横　点 …… 5
挑　点 …… 6
右上点 …… 7

第二法　横 …… 8
长　横 …… 9
短　横 …… 10
左尖横 …… 11
上仰横 …… 12

第三法　竖 …… 13
垂露竖 …… 14
悬针竖 …… 15
右弧竖 …… 16
左弧竖 …… 17
上尖竖 …… 18
腰粗竖 …… 19

第四法　钩 …… 20
竖　钩 …… 21
弯　钩 …… 22
横　钩 …… 23
斜　钩 …… 24
卧　钩 …… 25
竖弯钩 …… 26
横折钩 …… 27
横撇弯钩 …… 28

第五法　挑 …… 29
右向挑 …… 30
上向挑 …… 31
下向挑 …… 32
右下挑 …… 33

第六法　撇 …… 34
斜　撇 …… 35
竖　撇 …… 36
腰粗撇 …… 37
弯头撇 …… 38
弯尾撇 …… 39
横　撇 …… 40
短斜撇 …… 41
短平撇 …… 42

第七法　捺 …… 43
斜　捺 …… 44
平　捺 …… 45
短　捺 …… 46
反　捺 …… 47

第八法　折 …… 48
横　折 …… 49
竖　折 …… 51
撇　折 …… 52

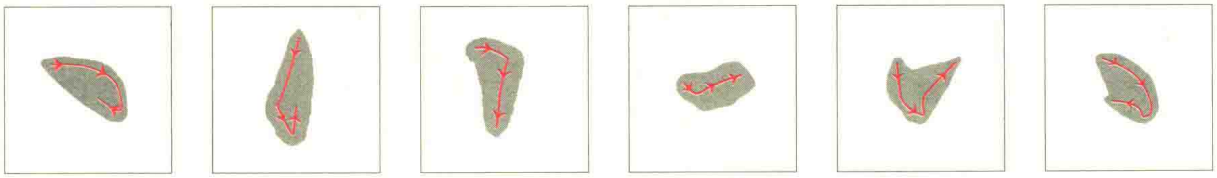
需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一法

点

“永字八法”称点为“侧”。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。欧阳询《八诀》称“点如高峰之坠石”，意思是说，有分量和下坠之感。

点有右点、左点、竖点、横点、挑点、右上点的变化。如下图所示：



右点　左点　竖点　横点　挑点　右上点

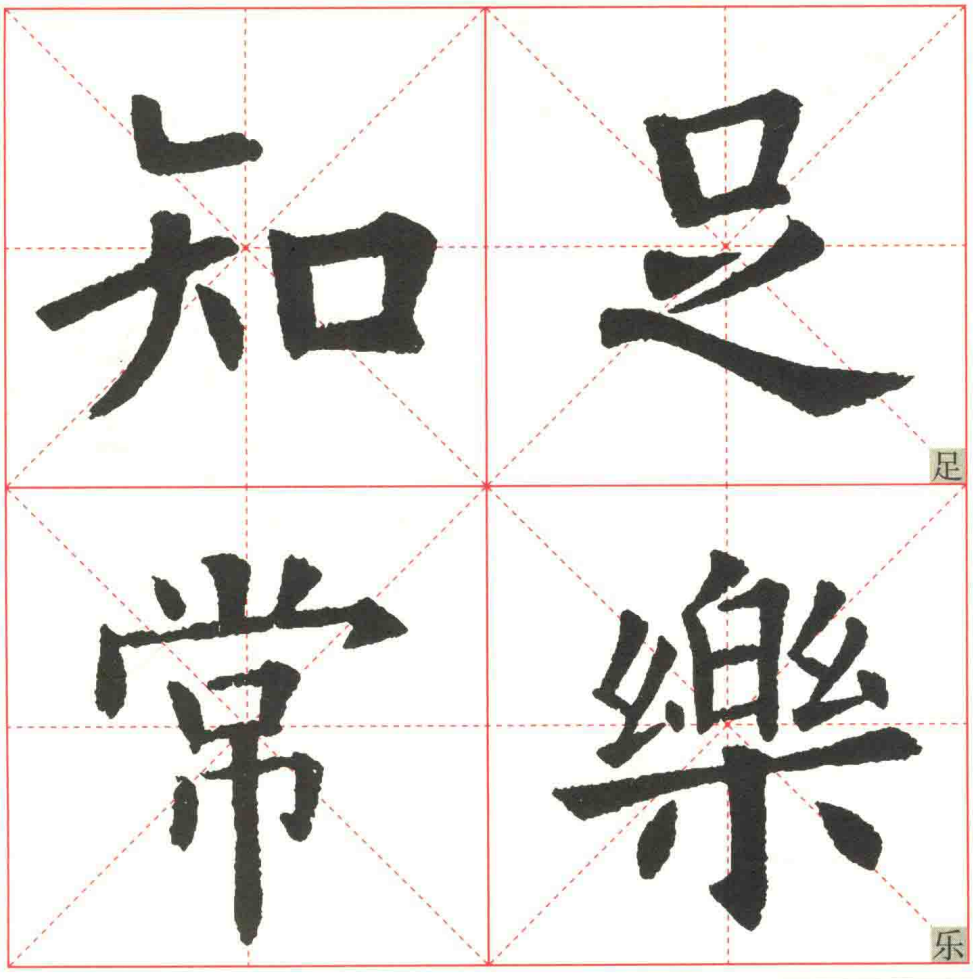
欧体集字临摹练习

知：左右结构，左上的撇与短横连写，下面的横长一些；右部“口”笔画重些，位置稍靠下一些。

足：“口”写在竖中线偏左一些的位置，中间简写为挑、撇，顺势呼应，下部捺粗而伸展。

常：由上、中、下三部分构成，上宽、中下窄，横钩的横要上仰；中间的“口”小；“巾”中竖长，左右短。

樂：上下结构，上部笔画多，对称排列；下部横长而平稳，下面左右两点对称分布。



右　点

书写提示

右点起笔处有尖，腹部饱满。露锋侧下笔，由轻到重向右下行笔、按笔；笔画成形后，稍按后提起，藏锋收笔。

“永”的写法

先写上面的点，再写横折钩，然后写左边的横撇，最后写右边的短撇、捺。点要居中；横折钩的横短、竖长；左边的撇和右边的捺要伸展对称。

“公”的写法

先写左上的短撇，再写右点，最后写下面的撇折、右点。上面的短撇较右点稍低一些，注意两画之间的距离要适当；下面的撇折与右点组合形似三角形，字形较小。

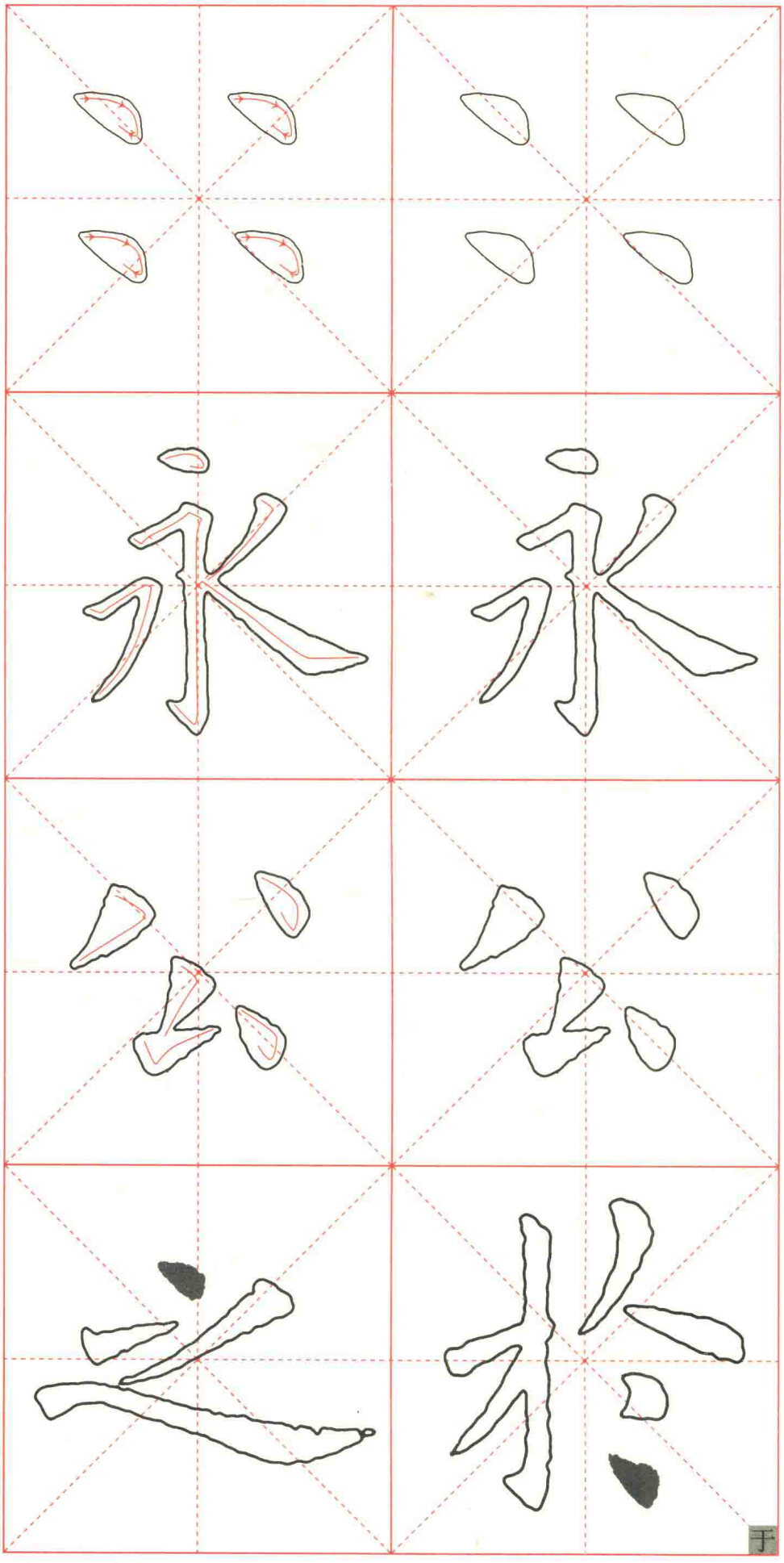
右点的变化

在“之”字头部出现时，形态稍横，呈侧势；在“於”字右下部出现时，形态稍竖。



①

扫码看书写视频



左　点

书写提示

左点与右点用笔方法基本相同，只是行笔方向不同。露锋向左下侧下笔，由轻到重向左下行笔；笔画成形后，稍按笔后提起；藏锋收笔。

“安”的写法

先写左点、横钩，再写撇点、短撇，然后写长横。“安”为上下结构，上面的宝盖头稍窄，下面的女稍宽；上面的竖点与“女”的撇点连写。

“宫”的写法

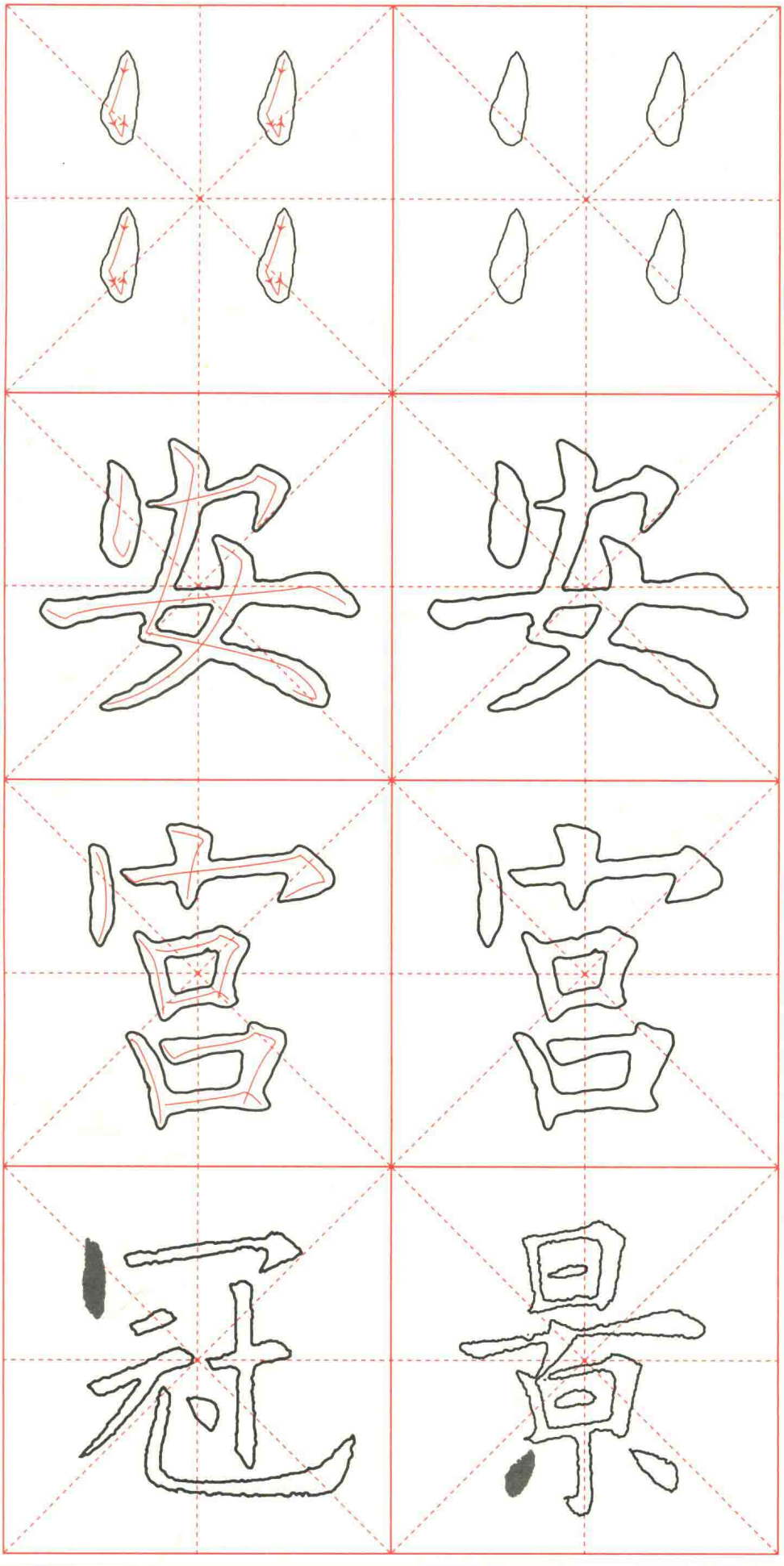
先写上面的点，再写左点、横钩，然后写中间的口，最后写下面的口。“宫”为上下结构，上面宝盖较宽，下面的两个“口”较窄；下面的“口”较中间的“口”要大一些。

左点的变化

左点的形态在字的结构中有竖一点、斜一点的变化。左点在“冠”字左上部出现时，形态稍竖一些且较长；在“景”字左下部出现时，形态小而斜。

②

扫码看书写视频



竖　点

书写提示

竖点，形似短竖，笔画要写正、写直，收笔与下面的笔画连接要紧密。横切起笔，向下行笔，行程较短，稍驻笔后收笔。

“宫”的写法

先写上面的竖点，再写左点、横钩，然后写下部的长竖、上面的横折、横，最后写下面的横折、横。上部宝盖头较宽，下部较窄；下面的横折较上面的横折要大一些。

“宇”的写法

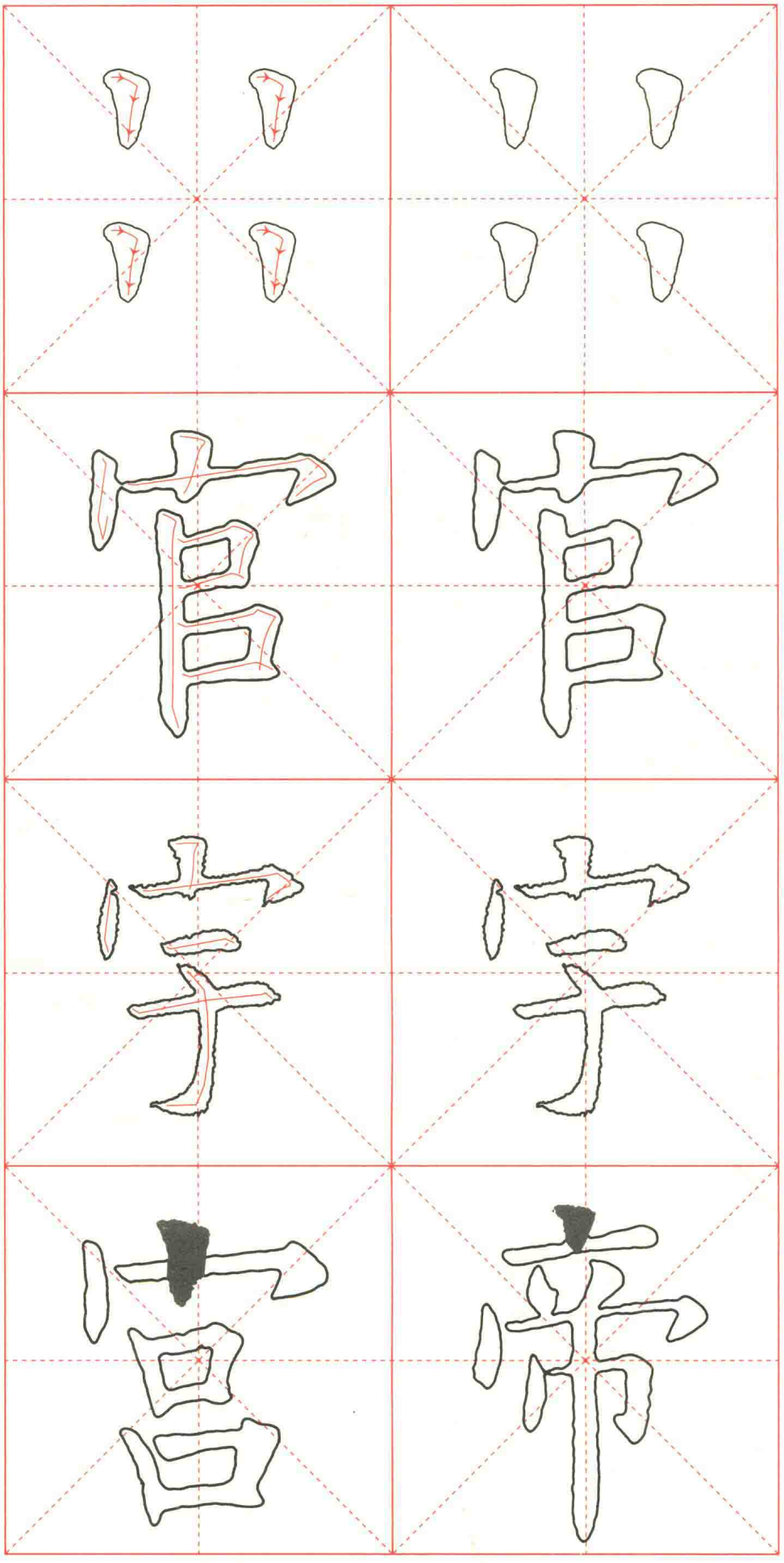
先写上面的竖点，再写左点、横钩，然后写下部的短横与长横，最后写竖钩。上部宝盖头较宽，下部较窄；上宽下窄，字形近似长方形。

竖点的变化

在“宫”字头部出现时，形态垂直并穿过横；在“帝”字头部出现时，形态向左下斜，且不穿横。

③

扫码看书写视频



横　点

书写提示

横点，形似短横，但笔画特别短，用笔也较轻。竖切起笔，向右行笔，行程较短，稍驻笔后收笔。

“視”的写法

先写左部的示字旁，横点、横、撇、竖、点；再写右边的竖、横折、三个短横；最后写短撇、竖弯钩。“視”为左右结构，左窄右宽，右边上面的几个短横分布要均匀，最后一笔竖弯钩用笔要圆转，力到锋端。

“建”的写法

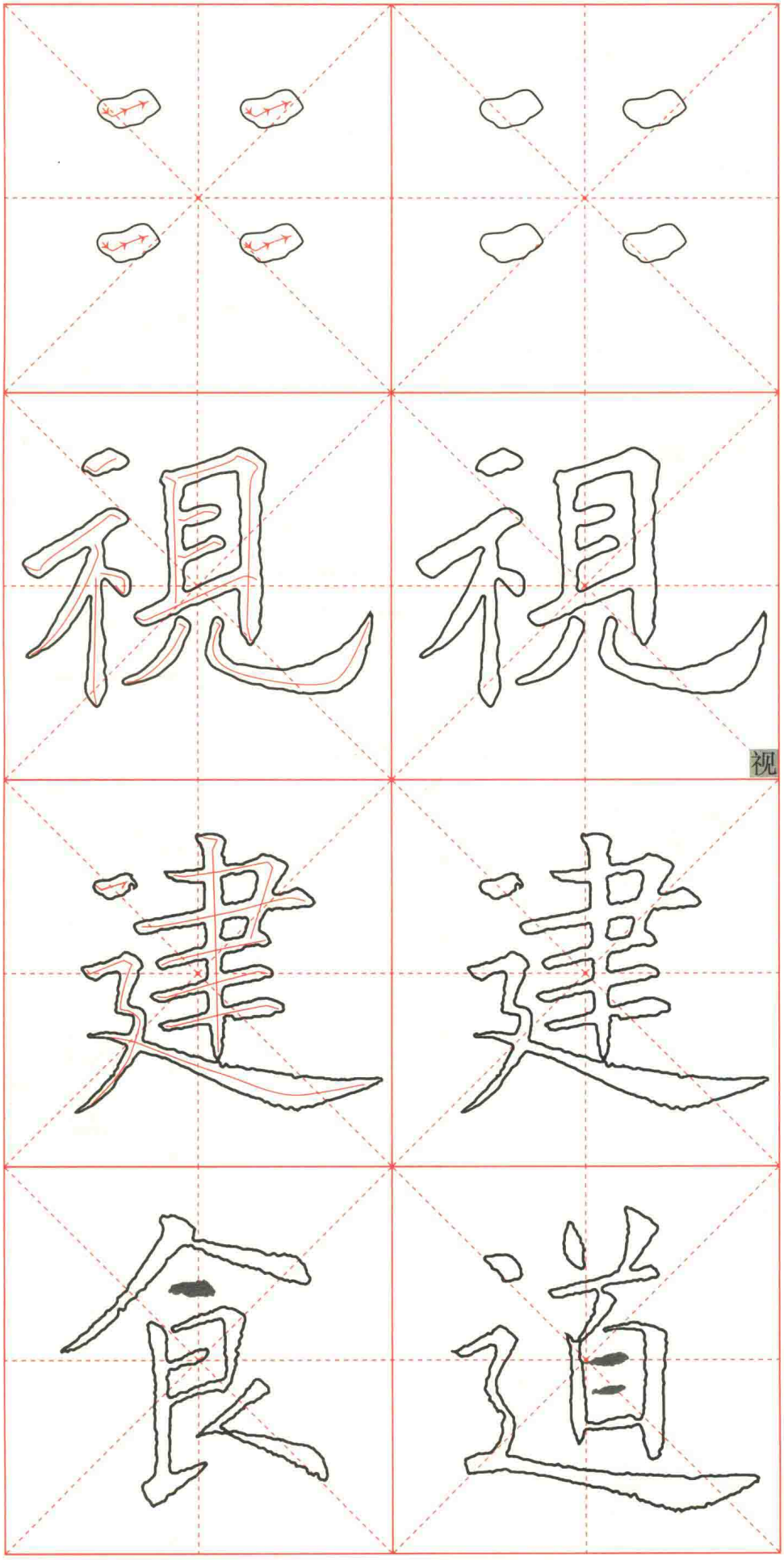
左下包右上结构，这个字首笔加的横点是欧体的特殊写法，注意右上部分的多横要均匀分布。

横点的变化

在“食”字里，横点相对较粗；在“道”字里，是短横的缩写，横点形态较细。

④

扫码看书写视频



挑　点

书写提示

笔画形态较小，运笔干净利落。露锋向右下起笔，接着按笔，向右上挑出收笔。

“以”的写法

先写左边的竖提、挑点，再写右边的弯头撇，最后写右点。以，左右结构，左边的稍矮一些，右边的稍高一些，左右之间的距离要适当。

“壮”的写法

先写左边的挑点、上向挑、竖钩，再写右边的短横、短竖与长横。“壮”为左右结构，左部稍矮一些，右部稍高一些，左右之间的距离要适当，字形近似方块。

挑点的变化

在“以”字左部出现时，形态长而大一些；在“然”字底部出现时，形态短而小一些。

⑤

扫码看书写视频

需要全本请访问 www.ertongbook.com

右上点

书写提示

右上点写法同右点，只是收笔时带出附钩，与下一笔呼应。露锋起笔，由轻到重向右下行笔，收笔时稍稍向左下带出锋。

“將”的写法

先写左边的长竖、右上点、挑点，再写右部上面的短撇、点、点、撇，然后写下面的横、竖钩，最后写点。“將”为左右结构，左窄右宽，书写时注意左右两部七个点、撇形态的变化。

“海”的写法

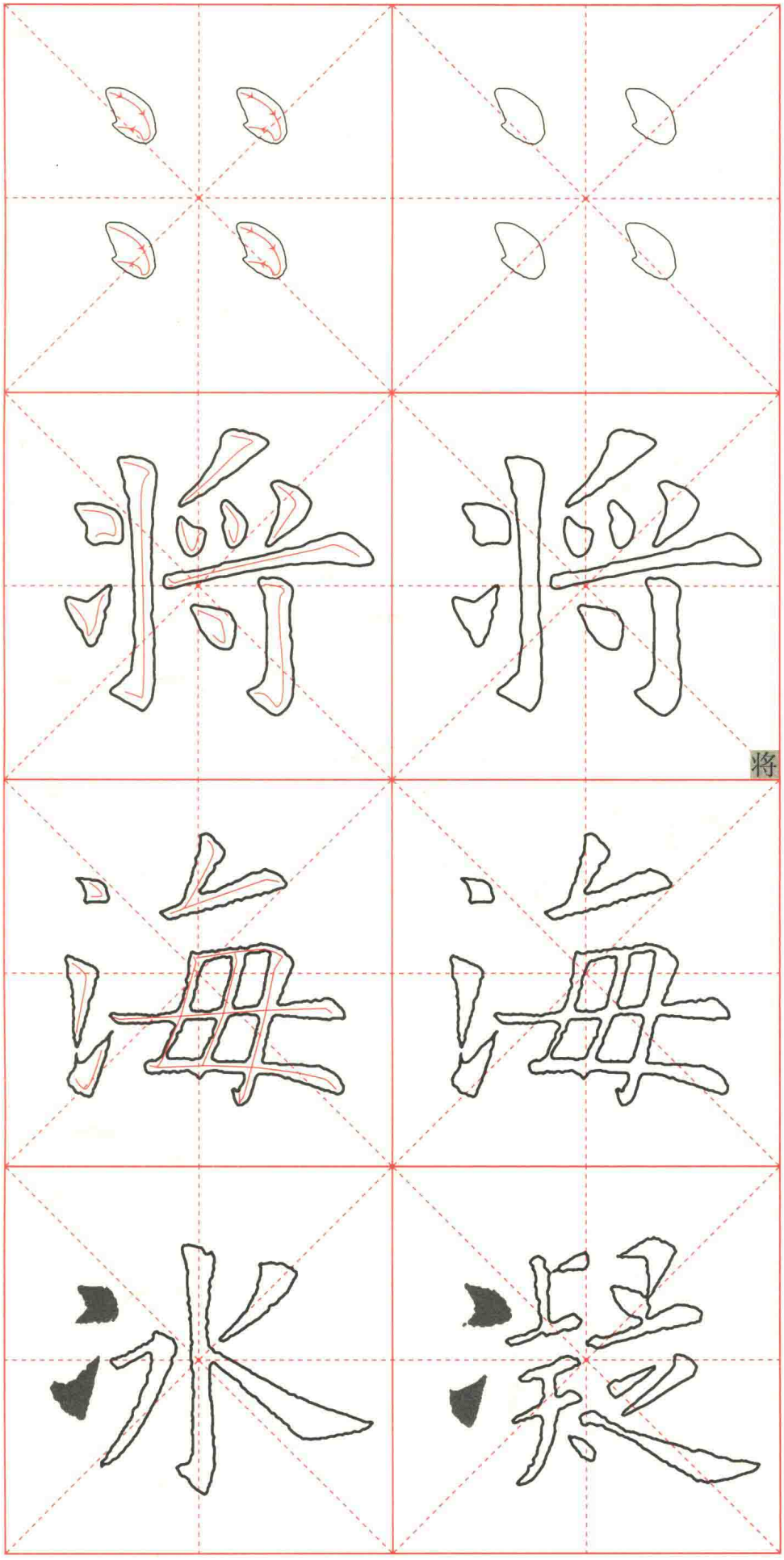
先写左边的右上点、竖撇点、上向挑，再写右边的短撇折、长撇折、横撇折、斜竖、长横。“海”为方块字形，左右结构，左窄右宽，左部约占字的 1/5 的宽度，右部约占字的 4/5 的宽度。

右上点的变化

在“冰”字里，右上点形态稍大，起笔处露锋短一些；在“凝”字里，右上点较粗一些，起笔露锋长一些、细一些。

⑥

扫码看书写视频

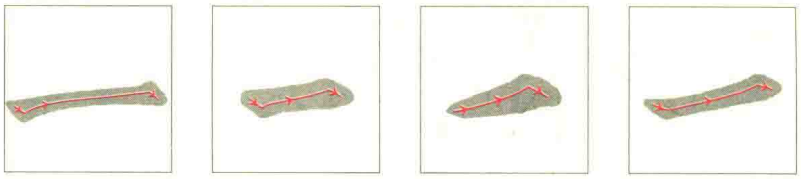


第二法

横

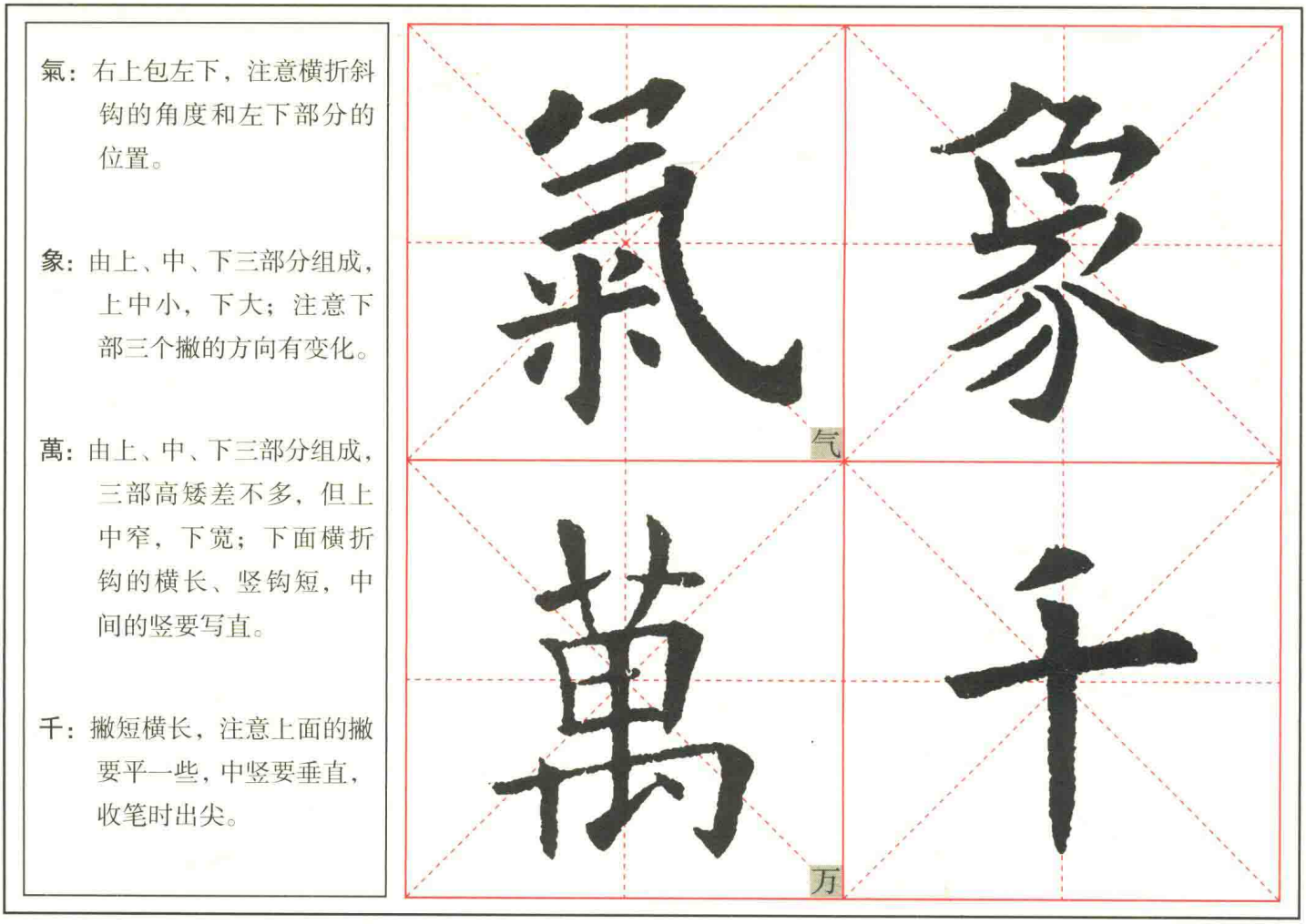
横为“勒”，写横画时，取上斜之势，如骑手紧勒马缰，力量内向直贯于弩（竖）。卫夫人《笔阵图》称“一（横）如千里阵云，隐隐然其实有形”，有力透纸背之感，给人以横空出世之神态。

横有长横、短横、左尖横、上仰横等，如下图所示：



长横　　短横　　左尖横　　上仰横

欧体集字临摹练习



氣：右上包左下，注意横折斜钩的角度和左下部分的位置。

象：由上、中、下三部分组成，上中小，下大；注意下部三个撇的方向有变化。

萬：由上、中、下三部分组成，三部高矮差不多，但上中窄，下宽；下面横折钩的横长、竖钩短，中间的竖要写直。

千：撇短横长，注意上面的撇要平一些，中竖要垂直，收笔时出尖。

长 横

书写提示

笔画形态左右两端稍粗，中间稍细，左稍低右稍高。竖落笔，按笔铺毫向右行笔，收笔时向右下稍按笔、藏锋提起。

“上”的写法

三角字形，先写竖，再写短平挑，最后写长横。竖要直；挑短而平，稍靠竖画上一点的位置；横画左低右高，略有下俯之势。

“皇”的写法

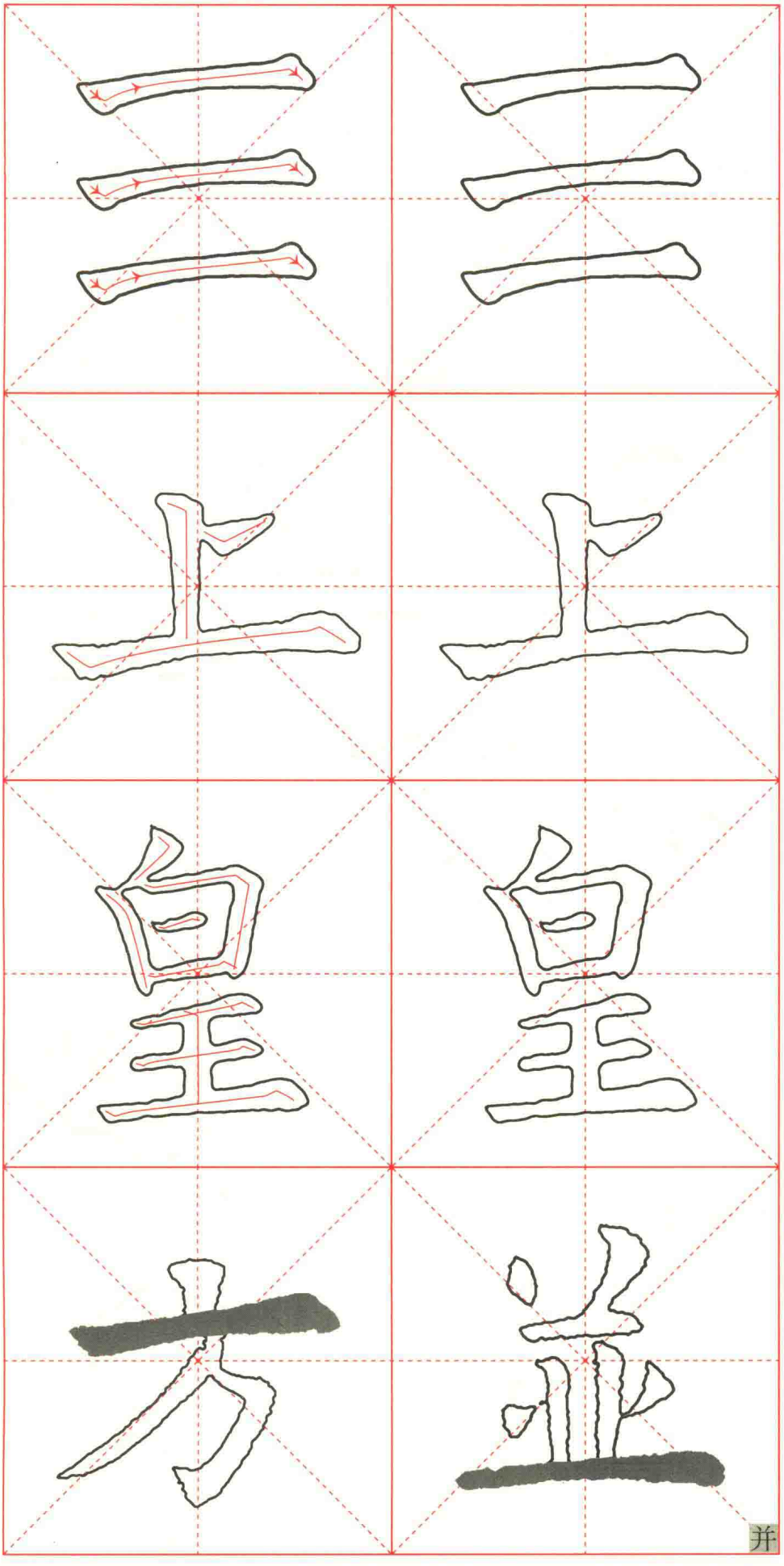
先写上部的“白”，短撇、短竖、横折、短横、短横；再写下部的横、横、竖；最后写下面的长横。“皇”为上下结构，上部字形较窄，下部字形较宽，注意上、下 6 个横画分布均匀及长短的不同。

长横的变化

在“方”字上部出现时，粗而平；在“並”字底部出现时，稍细并下俯。

⑦

扫码看书写视频



短 横

书写提示

短横写法与长横基本相同，只是笔画形态较短、较平。竖落笔，向右行笔，收笔时向右下稍按、藏锋提起。

“士”的写法

独体结构，先写上面的横，再写短竖，最后写下面的短横。两个横画，上面的横长、下面的横稍短；竖要写直，粗壮有力；字形偏小。

“生”的写法

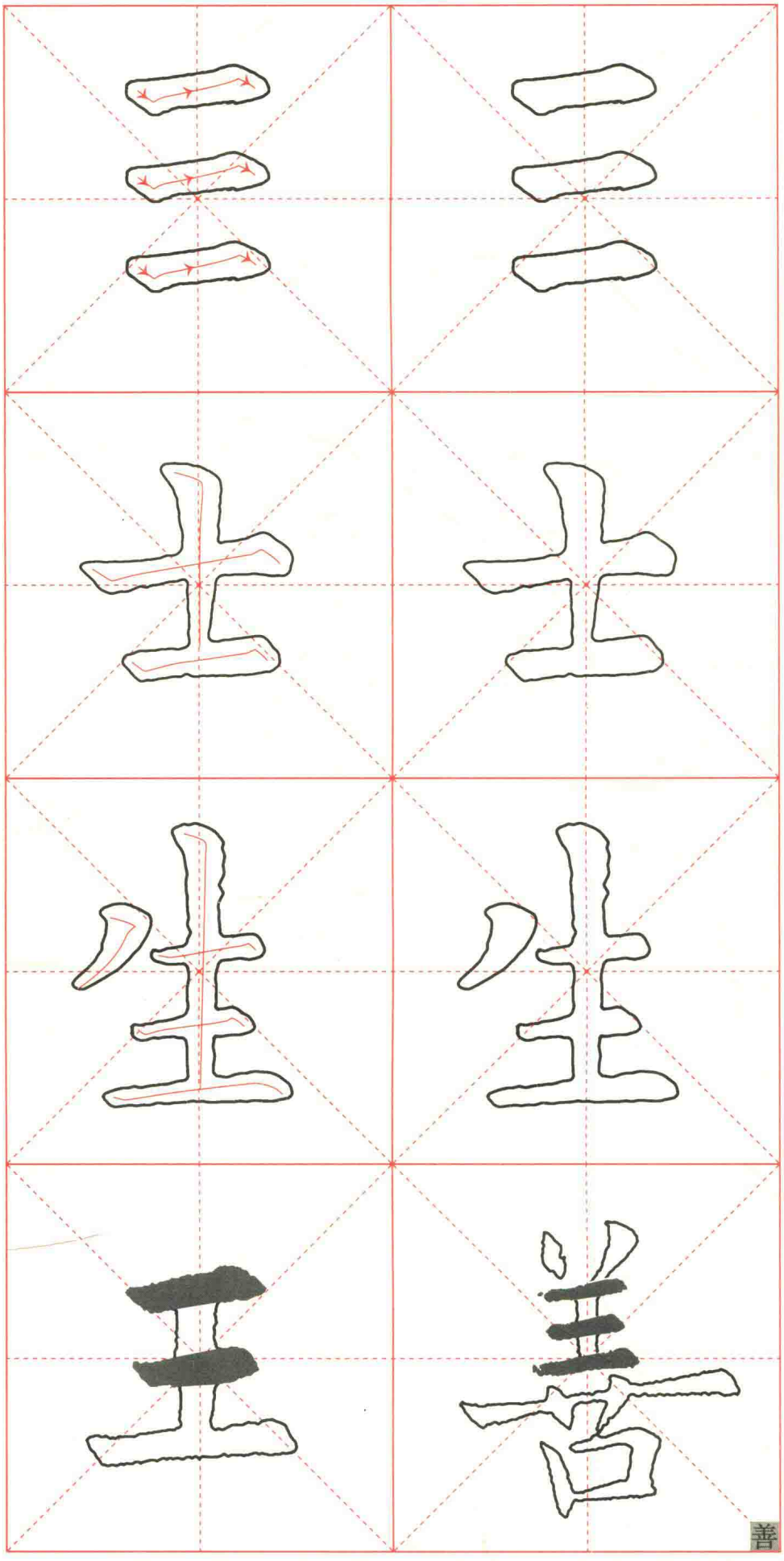
字形较高，先写短撇，再写上面的两个短横，然后写竖，最后写下面的长横。三个横画水平，且上两横短、下横稍长，竖画出上横的部分较多。

短横的变化

“王”字里的短横较粗，“善”字里的短横较细，且上部三个短横粗细也有变化。


⑧

扫码看书写视频



左尖横

书写提示

笔画形态较短，左细右粗。露锋起笔，由轻到重向右行笔，收笔时向右下稍按、藏锋提起。

“非”的写法

方块字形，先写左边的竖，再从上到下写三个平挑，然后写右边的竖，最后从上到下写三个左尖横。两个竖，左稍短、右稍长；6个横向笔画，左右基本对称，分布要均匀。

“雖”的写法

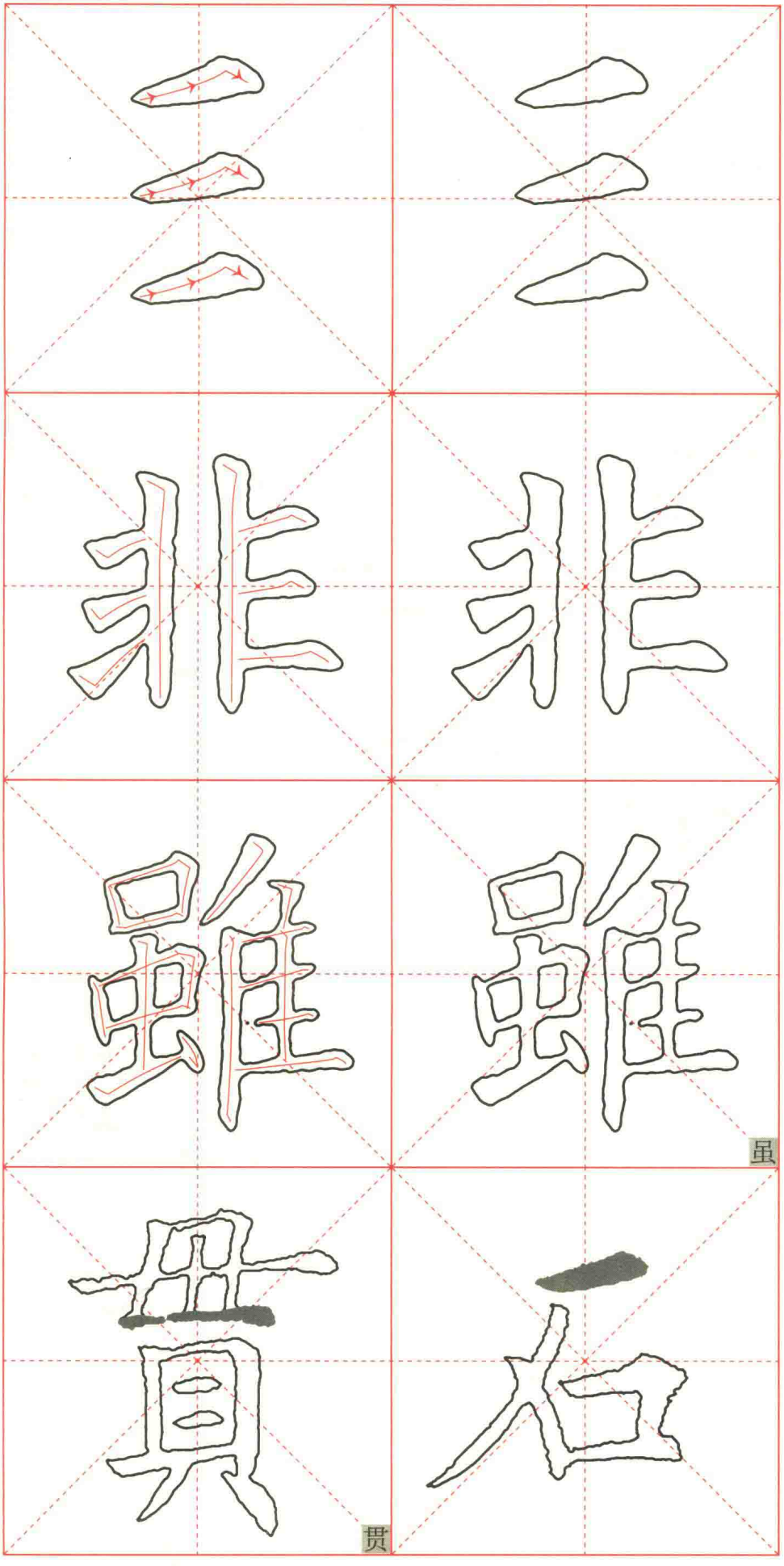
先写左边的“虽”，从上到下写口、扁口、竖、平挑、点，再写右边的部分，撇、竖、竖点、连写三个左尖横、短竖，最后写下面的短横。左右宽窄基本相等，左稍低、右稍高，注意右边四个横画上下分布均匀。

左尖横的变化

在“貫”字上部出现时，长而细；在“石”字头部出现时，短而粗。

⑨

扫码看书写视频



上仰横

书写提示

笔画形态上仰，左右两头稍高、中间部分稍稍下弧。竖切起笔，稍稍向右下弧线行笔，收笔时向右下稍按、藏锋提起。

“工”的写法

先写上面的上仰横、再写短斜竖，最后写下面的长横。上仰横的弧度较小，且左细右粗；中间竖斜度不要太大，下横左低、右稍高；字形扁宽。

“云”的写法

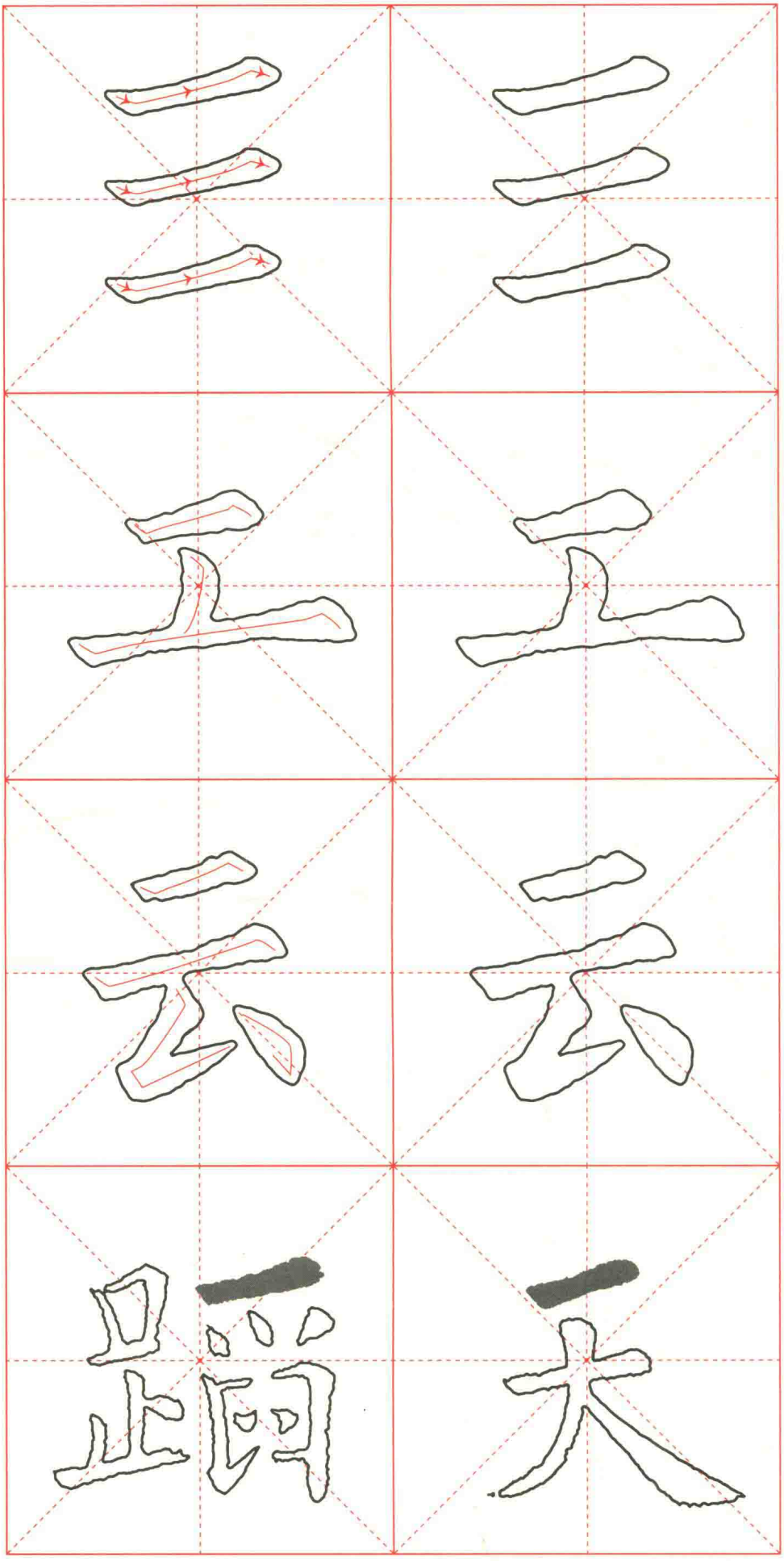
先写上面的上仰横、再写稍长的横，然后写撇折、点。上横短、下横长，撇折的折与右点要左右对称、分量差不多，字形偏小。

短横的变化

“蹈”字里的上仰横左边细右边粗；“天”字的上仰横左右粗细差不多。

⑩

扫码看书写视频



需要全本请访问 www.ertongbook.com