

笔杆子书法《“永字八法”7天笔法训练营》

课程教案

一、课程目标

学生深入理解“永字八法”的含义与历史文化内涵，熟练掌握每一法对应的硬笔书法笔法，通过练习能准确、美观地书写相关例字，提升硬笔书法书写水平，培养对传统书法文化的兴趣与热爱。

二、课程重难点

重点为“永字八法”每一法的笔法特点、书写要领及相关例字书写；难点是如何让学生精准把握笔法力度、角度与节奏变化，写出具有书法美感的笔画与例字。

三、教学方法

讲授法、示范法、练习法、讨论法相结合。

第一天：永字八法传说与“侧（点）”法



一、故事引入：永字八法的千年传承

传说，在很久很久以前，大书法家王羲之对书法艺术痴迷钻研。有一天，他在梦中遇到一位仙人，仙人带他来到一处仙境，只见溪水潺潺，山石奇异。仙人指着一块光滑的巨石说：“若能参透此石上一字奥秘，书法必达超凡境界。”王羲之定睛一看，正是“永”字。醒来后，王羲之反复揣摩“永”字笔画，最终总结出了对后世书法影响深远的“永字八法”。这“永字八法”就像书法世界的神秘宝藏，等待我们去探索，今天就让我们一起走进“永字八法”的奇妙世界。

1. 永字八法，是[中国书法](#)用笔法则。以“永”字八笔顺序为例，阐述[正楷](#)笔势的方法：

- (1) 点为侧，侧锋峻落，铺毫行笔，势足收锋；
- (2) 横为勒，[逆锋](#)落纸，缓去急回，不可顺锋平过；
- (3) 竖（直笔）为弩，不宜过直，太挺直则[木僵](#)无力，而须直中见曲势；
- (4) 钩为趯（tì），驻锋提笔，使力集于笔尖；
- (5) 提（仰横）为策，起笔同直划，得力在划末；
- (6) 长撇为掠，起笔同直划，出锋稍肥，力要送到；
- (7) 短撇为啄，落笔左出，快而峻利；

(8) 捺笔为磔 (zhé), 逆锋轻落, 折锋铺毫缓行, 收锋重在含蓄。

2. **《兰亭序》与王羲之**: 东晋永和九年 (353 年), 王羲之与友人在兰亭雅集, 写下“天下第一行书”《兰亭序》, 开篇“永和九年”的“永”字暗藏玄机。
3. **智永禅师传法**: 相传为隋代**智永**或**东晋王羲之**或唐代**张旭**所创, 因其为书写楷书的基本法则, 后人又有将八法引为书法的代称。王羲之七世孙智永禅师闭关习书三十年, 总结“永字八法”, 将书法笔法浓缩于“永”字八画, 成为后世学书根基。
4. **文化象征**: 永字八法不仅是技法, 更是中华文化对“永恒”的追求, 如《千字文》以“天地玄黄”开篇, 而“永”字八法以“点”为万物之始。

二、笔法精讲: “侧 (点)”法

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。永字点以**露锋**作收, 是为与下边横画相照应 (如鸟之翻然侧下)。

- **书写要点**: “侧”就是点。在书法里, 点像鸟儿轻盈地侧翻而下。书写时, 笔锋要侧过来。点是汉字根源, 很多笔画都由点演变。点有上点、下点、左点、右点等多种。比如写“主”字上面的上点, 起笔轻, 迅速顿笔; “六”字的下点, 位置要适中, 形态饱满; “小”字的左点, 向左下方倾斜, 有弧度; “江”字的右点, 起笔稍重, 收笔轻。
- **特点**: 头尖、尾圆、腹平、背圆, 锋尖落纸, 向两边铺开, 逐渐加重力度, 最后轻快出锋。
 - **硬笔角度**: 45°侧锋落笔, 轻入重顿, 形如“高山坠石”。
 - **动态变化**: 右点 (如“文”字头)、左点 (如“心”字底)、长点 (如“不”字末笔)。
- **例字解析**:
 - “文”: 首点居中, 侧锋轻落, 如露珠滴落。
 - “心”: 三点呼应, 左点微倾, 中点轻提, 右点厚重。
 - “冬”: 两点水呈斜势, 上点短促, 下点舒展。

三、课堂练习

- **控笔训练**: 在米字格中练习“点”的轻重变化, 体会“由轻到重”的节奏。
- **作业**: 临写“文、心、冬”三字, 重点观察点的位置与形态。

第二天：“勒（横）”法

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。逆锋落笔，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（如勒马之用缰）。

一、笔法精讲：“勒（横）”法

- **书写要点：**“勒”是横。“勒”原意是马缰末端衔在马口，横画书写就像勒马缰绳，不平不直。起笔要逆锋，像轻轻勒住马缰，行笔稍快，收笔回锋。横有平横、凹横等。写“一”字平横，起笔轻顿，行笔平稳；“二”字上横短，下横长，上横凹横，起笔后向右上倾斜；“三”字三横长短、间距有变化。
- **特点：**头方尾圆，中段略细，笔锋先逆行，直落笔，提按使笔锋恢复中锋后平稳向右运行，结尾扭动收锋。
- - **起笔：**逆锋轻顿，如“勒马缰绳”，蓄力后向右行笔。
 - **行笔：**中段略提，末端重按回锋，形成“两头粗、中间细”的弓形。
 - **分类：**长横（如“三”字底横）、短横（如“工”字中横）。
- **例字解析：**
 - “正”：多横平行，间距均匀，长横托底，短横紧凑。
 - “十”：横画微斜，与竖画交叉处形成“黄金分割”。
 - “青”：月字底长横舒展，如扁担承重。

二、课堂互动

- **常见错误：**横画过直（如木棍）、起收笔模糊（如蚯蚓）。
- **纠正方法：**用虚线标出行笔轨迹，强调“提—按—提”的节奏。

第三天：“努（竖）”法

努是有力的意思，竖画取内直外曲之势，如弓弩直立，虽形曲而质含无穷之力。所以竖画不宜过直，须配合字体之全局，于曲中见直，方有挺进之势。过直如枯木立地，虽挺直而无力（同努）。

一、笔法精讲：“努（竖）”法

- **书写要点：**“努”即竖。书写竖画时，笔锋如拉弓射箭，内直外曲，有力量感。像“中”字直竖，起笔重，行笔垂直向下；“册”字左右竖画，左竖略短，右竖略长；“半”字的竖画，要写在竖中线上，挺拔有力。
- **特点：**有垂露竖和悬针竖两种主要形式。垂露竖起笔稍顿，垂直下行，尾部顿笔收锋；悬针竖尾部出锋利落地提起。
- - **垂露竖：**末端回锋，形如露珠（如“中”字中竖）。
 - **悬针竖：**顺势出锋，尖而不虚（如“千”字末笔）。
 - **斜竖：**微向左倾，如“木”字撇捺支撑。
- **例字解析：**
 - “川”：三竖间距渐宽，右竖略长，如流水奔涌。
 - “林”：双木并列，左竖短而内收，右竖长而挺直。

二、文化拓展

- **竖与君子品格：**竖如“松柏直立”，象征正直不屈，呼应柳公权“心正则笔正”之训。

第四天：“趯（钩）”法

谓作钩时，先蹲锋蓄势，再快速提笔，然后绞锋环扭，顺势出锋，力聚尖端。如人要跳跃，需先蹲蓄力，然后猛然一跃而起。锋不平出，为的是与策（挑）画起笔相呼应（跃的样子，同跃）。

一、笔法精讲：“趯（钩）”法

- **书写要点：**“趯”为钩。写钩时，先蹲锋蓄势，再快速提笔出锋。比如“水”字竖钩，先写竖，到末端蹲锋，快速向左上钩出；“寸”字的横钩，横画末端顿笔后向左下快速出钩；“戈”字斜钩，起笔轻，行笔有弧度，末端用力出钩。
- **特点：**是其他笔画的附着物，不同种类的钩弧度和角度有讲究。
- **例字：**“子”字中的竖钩；“心”字中的卧钩。
 - **竖钩：**竖至末端稍驻，向左上迅疾出锋（如“水”字右钩）。

- **横钩**：横末顿笔后左下钩出，如鸟喙啄食（如“宝”字宝盖头）。
- **斜钩**：弧线流畅，钩尖指向字心（如“我”字末笔）。
- **例字解析**：
 - “东”：竖钩挺立，钩尖短促有力，如武士佩剑。
 - “风”：横斜钩舒展，末端回锋蓄势，如风筝翱翔。

第五天：“策（提）”法

策本义是马鞭，这里其引申义策应之意。挑画多用在字的左边，其势向右上斜出，与右边的点画相策应，形成相背拱揖的形势。永字的策画略微平出，主要是与右边的啄（横撇）相策应。两个笔道虽错落不相地称，而其心气相通相应。势略上仰，用力在发笔，得力在收锋（如策马之用鞭）。

一、笔法精讲：“策（提）”法

- **书写要点**：“策”是提。提画像策马挥鞭，起笔重，快速向右上提笔出锋。如“提”字，左部提画，起笔顿笔后迅速出锋；“打”字提画，角度适中，有力。
- **特点**：像反向的短撇，斜落笔后稍作扭动调整笔锋，然后快而有力地挑出。
 - **提画**：重顿起笔，向右上疾行，形如“扬鞭策马”。
 - **组合应用**：提土旁（如“地”字）、三点水（如“江”字）。
- **例字解析**：
 - “冷”：两点水提画斜上，与右部“令”形成呼应。
 - “刁”：提画贯穿全字，如利刃出鞘。

第六天：“掠（长撇）”与“啄（短撇）”

掠（长撇），如篦之掠发，状似燕掠檐下。谓写掠画应如以手拂物之表，虽然行笔渐渐加速，出锋轻捷爽利，取其潇洒利落之姿，但力要送到末端，否则就会飘浮无力（掠是拂掠之意）。

啄（短撇），谓写横撇应如鸟之啄食。行笔快速，笔锋峻利。落笔左出，锐而斜下，以轻捷健劲为胜（如鸟之啄物）。

- **一、笔法精讲**：“掠”是长撇。行笔如燕子掠过房檐，迅速轻盈。“人”字长撇，起

笔重，向左下方行笔，收笔出锋。“啄”是短撇，像鸟啄食，快速有力。“竹”字左部短撇，起笔重，快速撇出；“千”字短撇，短小精悍，“禾”字短撇，起笔重，角度较陡。

- **特点：**尾部略肥和上扬，姿态舒展，斜落笔后调整笔锋，缓缓行笔至尾部迅速出锋。

二、笔法对比

笔法	长度	弧度	例字
掠（长撇）	舒展如柳叶	弧线柔和	“人”字左撇
啄（短撇）	短促如鸟喙	直中带曲	“白”字首笔

二、例字精讲

- “春”：三横一撇，长撇如春风拂柳，短撇如新芽初发。
- “生”：短撇与竖画衔接紧密，如幼苗破土。

第七天：“磔（捺）”法与综合创作

这里有两层意思：其一指磔画在字体结构中的作用而言，磔本义是指肢解祭祀用的牺牲，含解体张裂之意。楷书中的捺画承隶书的波磔而来，而隶书的波磔正是为了解散小篆屈曲裹束的形式，使字体向外开放。所以隶书又叫分书，楷书中的捺也起到这个作用。楷书捺笔，力虽内聚形却外张，使字体开展舒畅、开放。其二是说这一笔直要写得刚劲、利刹、有气势。磔本义是肢解，肢解必以刀劈，磔画即取刀劈之意。写时要逆锋轻落，右出后缓行渐重，至末处微带仰势收锋，要沉着有力，一波三折，势态自然（裂牲为磔，笔锋开张之意）。

- **一、笔法精讲：**“磔”是捺。捺像曲折水波，起笔轻，行笔渐重，收笔向右水平出锋。“大”字长捺，起笔在撇画下方，行笔有弧度；“之”字平捺，一波三折；“食”字短捺，形态短小。
- **特点：**一波三折，逆锋起笔，轻轻下落，略向左上起笔后逐渐铺开笔毫，最后沉着扬出锋。

- 例字：“人”字的捺画就体现了捺的特点；“之”字的捺也是典型的捺画。
- 书写要点：
 - 一波三折：轻起笔→渐行渐按→捺脚舒展（如“之”字末笔）。
 - 变体应用：平捺（“走之底”）、反捺（“食”字末笔）。
- 例字解析：
 - “天”：捺画如大刀劈砍，与撇画形成开合之势。
 - “达”：走之底平捺承托上部，如舟行水上。

二、结课创作

- 主题作品：书写《兰亭序》名句“永和九年”，融合八法精髓。
- 展示点评：学生互评，教师从“笔法、结构、节奏”三维总结提升。

八法**结语**，**卢肇**说：“永字八法，乃点画尔。”但八法并非孤立存在，我们在考虑每个点画如何安排，实际已涉及字的结体法则。因此，八法作者意图，在想通过永字的剖析，来说明基本点画的写法和组合。

教案设计原则：

1. 循序渐进：从单笔画到组合结构，符合认知规律。
2. 文化浸润：融入历史故事与哲学寓意（如“点如高山坠石”）。
3. 硬笔特性：简化毛笔技法，强调提按节奏与线条质感。
4. 例字精选：覆盖常用字与高频偏旁，提升实用性。

欢迎下载笔杆子书法空中课堂 App：



扫码下载手机版



笔杆子书法空中课堂
专注于书法教学的线上学习应用