

楷書習字五步法

癸未年

柏昆自署



欧体《九成宫》习字指导

曹柏昆 编著



天津人民美术出版社
(全国优秀出版社)

图书在版编目 (C I P) 数据

楷书习字五步法: 欧体九成宫习字指导 / 曹柏昆编著
天津: 天津人民美术出版社, 2003
ISBN 7-5305-2220-5

I. 楷... II. 曹... III. 楷书—书法
IV. J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第040814号

天津 **人民美术出版社** 出版发行

天津市和平区马场道150号

邮编: 300050 电话: (022) 23283867

出版人: 刘建平

津人美图文设计制作中心 制版

天津永兴印刷厂 印刷

2003年7月第1版

2003年7月第1次印刷

开本: 889×1194毫米 1/16 印张: 4

印数: 1—4000

版权所有, 侵权必究

定价: 12.20元



曹柏昆先生近照

作者简介

曹柏昆，回族，1947年9月出生于天津。现为中国书法家协会理事、天津市书法家协会副主席、天津市青年书协名誉主席、天津市政协委员、天津市文联委员。

自幼习书，先后师事穆子荆、陈东生、刘光启诸先生，数十年临池不辍，主张“集古为立家，酿蜜不留花”。人评其书：“杨柳依依弄纤巧，金戈铁马动地惊”。所作书法方中带圆，刚柔并济，儒雅洒脱，自成面目。近年精研文人画，读书作诗，读书作画，诗书画共融，极大地拓宽了书法道路。2000年11月在天津市艺术博物馆举办“曹柏昆书画展”。2002年1月在天津市文物展示中心举办“曹柏昆书画新作展”。同年3月在北京民族文化宫举办“回族书画家曹柏昆作品展”。人评其画：“平中寓奇，寄意出新”。

书法作品曾入选全国第一、二、三、四届书法展及全国中青年第一、二、三、四届书法展等一系列重大展览。论文《写经书法价值初探》、《希望在于继承》、《书法现状面面观》分别入选全国第二、三届书学研讨会和西安国际书学研讨会。曾为天津“南市食品街”集五体字匾额，为“南开中学周总理纪念碑”、“天津电视塔”书写碑文。在黄鹤楼、黄河碑林、常德诗墙、李白纪念馆等全国几十处景观存有墨迹。

作品曾在日本、新加坡、韩国、马来西亚等国展出，1985年随天津书法代表团访问日本。有《柏昆毛笔小楷》、《小楷寻真》、《柏昆小楷菜根谭》、《书法寻真文论集》、《曹柏昆书画集》及主编的《习楷问渡》等书行世。曾两次获得天津市鲁迅文艺优秀作品奖及市职工自学成才二等奖，青年艺术节书法一等奖。传略被收入《中国当代书法家辞典》、《世界优秀专家人才名典》、《世界艺术家名人录》、《世界华人精英大典》等多种大型辞书。

内容简介

《楷书习字五步法》是作者几十年学书与教学经验的结晶。“善教人者教人以方法”，本着这个宗旨，作者精心挑选了欧体《九成宫》中40个范字，分成五个部分，介绍学习方法。讲解不空泛又不落俗套，尤其在字的关键处，用笔的细微处，讲解到位，头脑如何思考，眼睛如何审视，手腕如何动作，言简意赅，堪称肺腑之言。《五步法》既是入门的“显微镜”，又是深造的“望远镜”。理论与实践相结合，定能帮助读者在学习书法的道路上“更上一层楼”。

自序

“授人以鱼”还是“授人以渔”，历来是教育上的两条道路、两种方法。它们相比较而存在，相抵牾而发展。“授人以鱼”立竿见影，授一得一，“授人以渔”未必立竿见影，但授一得数。从长远角度看，从根本利益出发，当然教人者要教人以方法，此所谓善教人者。

20多年前，我走上书法教育一线，面对教研培训双重任务，师资严重匮乏的现状，我原本无计可施，但我的恩师陈东生先生提出了“摇旗、引路、搭桥、殿后”的教学主张启发了我，于是便自创了这“习字五步法”。一时间大有柳暗花明之感。

“五步法”是对传统的书法学习从“描红模子”入手的批判，是对当代的学生、教师的新认知，是对书法学习“由易到难，循序渐进”规律的新阐发。今天看来也不失为与时俱进之举呢。“五步法”的推广使不谙书法、一时茫然的许多老师找到了教学门径，现夏现卖，居然使书法课（习字课）遍地开花了。当时那也算“一时佳话”吧。

时至今日，面对书坛纷纷纭纭、林林总总的怪现状，如何使书法走上真、善、美的健康之路，如何使书法成为民族的、科学的、大众的，许多有识之士进言献策，我则想俯下身来做点踏踏实实的工作，为书法事业略尽绵薄。“五步法”是方法，是打开书法之门的金钥匙。“五步法”的实践让人们切切实实体会到“法度”的存在。如果说书法讲究的也是“法、理、趣”的话，那么“法度”既是“理”的基础，也是“趣”的基础。它的批评意义就显而易见了。

最后我要说，学习“五步法”切勿采取得鱼的态度，要举一反三，融会贯通。古人云，登高而招见者远，顺风而呼闻者彰。这便是“善假于物”的道理。只有善于学习利用“五步法”的人才会有大进步。善于学习“五步法”，“五步法”是显微镜、望远镜，否则“五步法”只能是“五步法”了。

习字教学管见

在今后很长时间里，汉字仍然是我们的主要书写文字，让孩子们从小把字写好很重要。随着人们对习字教学的重视，书法师资匮乏、教材不尽统一等等矛盾便暴露出来了。面对现实，如何开展好习字教学，也成为亟待解决的问题了。本文拟仅就这个问题，谈几点拙见。

开展好习字教学，首先一点，正象中央教育部《小学语文教学大纲》（以下简称《大纲》）中规定的“要使学生认识把字写好的重要意义”。

语言是最重要的交际工具，文字则是最重要的辅助性交际工具。汉字具有十分重要的实用价值。郭老曾为《人民教育》题词：“培养中小学生学习写好字，不一定要人人都成为书家，总要把字写得合乎规格、比较端正、干净、容易认。”《大纲》也要求学生“把字写得正确、端正、有一定的速度，行款整齐，纸面干净”。这就是说，首先要使学生明确文字的工具作用。其次还要使学生明确习字和书法的密切关系。康有为在《广艺舟双楫》一文中说：“衣以掩体也，则短褐足蔽，何事采章之观？食以果腹也，则糗藜足飫，何取珍羞之美？垣墙以蔽风雨，何以有雕粉之璀璨？舟车以越山海，何以有几组之陆离？诗以言志，何事律则欲谐？文以载道，胡为辞则欲巧？盖凡立一义，必有精粗，凡营一室，必有深浅。此天理之自然、匪人为之好事。”爱美之心人皆有之。书法恰恰反映的是人们在文字领域里对美的追求。所以《大纲》中也明确规定“要教学生学习写毛笔字”、“逐步培养学生写毛笔字的能力”。如此看来，习字教学是美育教育了。然而又不尽然，它也是重要的德育教育内容之一。日本书家小林松翠先生来津讲学时说过，“你爱你的祖国吗？你爱你的祖国，你就会热爱你祖国的文字。”显然，爱祖国与爱祖国的文字也是统一的。由此益见，重视习字教学、陶冶情操、让学生得到全面发展是不容忽视的。简单的几句话，什么“雕虫小技”，什么“笔墨游戏”是抹煞不了习字教学意义的。

开展好习字教学，尤其是在当前师资缺乏、教材不尽统一的条件下更要讲究方法。大纲中规定“在写字教学中，要认真教给学生写字的基本知识、使学生掌握汉字的各种笔画、结构的书写方法；要由易至难地进行写字教学。”是完全正确的。

强调方法首先要强调写字需要记忆。这同语文、算术等科目的学习没有什么两样。传统书法教学强调练，练的目的最终还是记忆。不同的是它要求记忆的是颜体、柳体等碑帖里艺术化的字形，好象练习绘画是要记忆画稿一样。记忆的好方法莫过于常见

常练了。可不动脑筋的常见常练是事倍功半的。我们讲的常见常练是立足于“记忆”的，是坚持由易到难，循序渐进原则的常见常练。为此，我们在教学中设计了，具体讲就是习字“五步法”亦即“双钩”——“单钩”——“格临”——“框临”——“背临”的方法。兹分而述之。

“双钩”，就是用硬笔双钩下所临字帖上的范字，然后用毛笔对照字帖，按运笔路线，一点一画地把字写实。“双钩”与一般“描红模子”不同点是，它要求学生自己动手双钩帖上的字，然后借助字形的框框把点画写准写象。这叫“取法乎上”。而描红模子只能是取法乎中或取法乎下。古人讲“取法乎上，仅得其中；取法乎中，故为其下。”孰优孰劣一目了然。要写好字一般地讲就是写好点画和结构，这好比两大难。为了集中力量打歼灭战，我们可以而且应该暂时放下一个，然后全力以赴解决一个。“双钩”正可以帮助我们字的结构问题放一放，集中力量解决好点画。点画写好了，形象也在学生头脑中扎了根。就为下一步的“单钩”练习打下基础。关于“双钩”可以用几句口诀概括其精神。第一句“双钩之法意在前”。就是说，认真地双钩范字可以做到意在笔先。第二句“胸有成竹行笔慢”。是说开始学写字，因为有了双钩好的字形，节度其手。所以不要心慌，稳稳当地行笔就可把字填实。第三句“实践中锋三折法”。是说书写时注意用笔中锋行笔、三折法，提按转折等方法。第四句“点画准到乌丝栏”。则说明了此阶段的基本要求是“准”。笔墨在双钩线上，也无溢出、也无空白。（“乌丝栏”转引自黄山谷诗“世人但学兰亭面，欲换凡骨无金丹。唯有洛阳杨风子，下笔便到乌丝栏”此处指双钩线）

“单钩”是钩下范字点画的中心线，凭着“双钩”的印象，对照字帖，把字写出来。此阶段字的结构不必操心，点画却因为只有位置而无形象，比双钩时难了一步。如果依然能写好则是前进了一步。“单钩”的另外意义则是在软笔字和硬笔字之间架起了一座桥梁。因为借助单钩的毛笔字的字形，按比例紧缩就可以写好硬笔字。我们也可以用几句口诀概括之。第一句“单钩不忘双钩形”。说的是按“单钩”的痕迹临写范字不能忘记双钩时字的点画形象。第二句“藏头收尾用中锋”。强调“单钩”阶段仍要坚持用笔的基本方法，中锋、三折法等等。第三句“承上启下最重要”。点明“单钩”承上启下，连接软硬笔字的重要作用。第四句“小楷因之紧缩成”。是说小字恰恰是在单钩字形的基础上紧缩而成的。“单钩”的重要性不仅仅在于它在“双钩”基础上向前跨进一步，又沟通了软硬笔的联系，还在于它为“出帖”作了准备。行家认为“出帖”比“入帖”难，难就难在离开帖还能把握住结构。而“单钩”可以帮助我们。较长时间的“单钩”可以深化我们对字结构的理解与记忆。

“格临”是借助“米字格”或“九宫格”临写范字。当然范字也要罩上相应的格子。此时手下一无点画二无字形。学生要以组成格子的横线、斜线为“参照物”找到点画的相应位置，写出范字的模样来。这比前面的“单钩”又前进了一步。以往的教学方法先描红模子，转而就格临，前后根本不衔接。我们用“双钩”“单钩”将“描

红”与“格临”一致起来且不说，还等于在“格临”前搭了两层台阶，此时的“格临”较之老的格临方法不是优越多了吗？

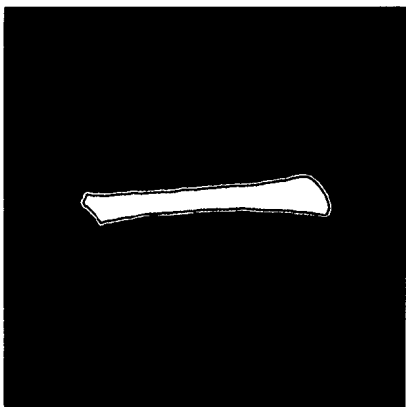
“框临”是取消了格子里面的横竖线后的临习方法。学生们依靠“格临”时的印象，对照字帖将字安置在格的适当位置上，使之不偏不倚，不上不下，这虽说是练字，却也为以后合理安排楷书的章法打下了基础。

“背临”就是凭记忆把前面所临的范字背写出来。经过前面四个阶段的准备，应该说收获季节到了。能背写出几分，那几分就是属于自己的了。如是由少到多，由点到面，通过记忆就能化他为我，把一种书体学好。

因为习字教学不应该象语文，算术教学那样几乎是绝对地需要同步前进，而应该因材施教。五步习字法需要掌握，需要灵活运用。既可作为战略部署，也可用于战术调整。应该允许一部分学生先把字写好，首先实现五步法，首先达标，事实也是如此。

开展好习字教学，五步法仅是方法，具体问题也要认真解决。比如第一“打铁先得本身硬”，传授写字的基本知识技能诸如工具、坐姿、执运笔、结字规律等等。教师要先懂得、先掌握，而后集中或不集中地讲授给学生。目前大多数老师基础差，怎么办？那就可以按照“五步法”与学生共同操练。教学相长同样会收到好的效果。第二，习字课上的各个教学环节不可忽视。陈东生先生（天津市特级语文教师）曾在介绍语文课教学经验时总结了八个字即“摇旗、引路、搭桥、殿后”。这不妨用到写字课上来。“摇旗”即是务实先务虚，让学生先从思想上重视起来。“引路”则是教以方法。“搭桥”则要求教师不仅言传还要身教。“殿后”是教师认真批改作业，加强督促检查。如此环环相扣、习字课的质量问题就可解决了。第三，如同全社会支教一样，要全体教师支持写字课，一个教师的板书好，不管他是教哪门课的，都会在学生中产生潜移默化的影响。要求每个教师写好板书，则是领导的责任了。

陈云同志曾给全国少年儿童题词“从小要练好毛笔字”，意义极其深远。搞好习字教学是书法教师的职责。探讨、研究、完善习字教学方法则是首当其冲。此一篇管见权当做引玉之砖吧。

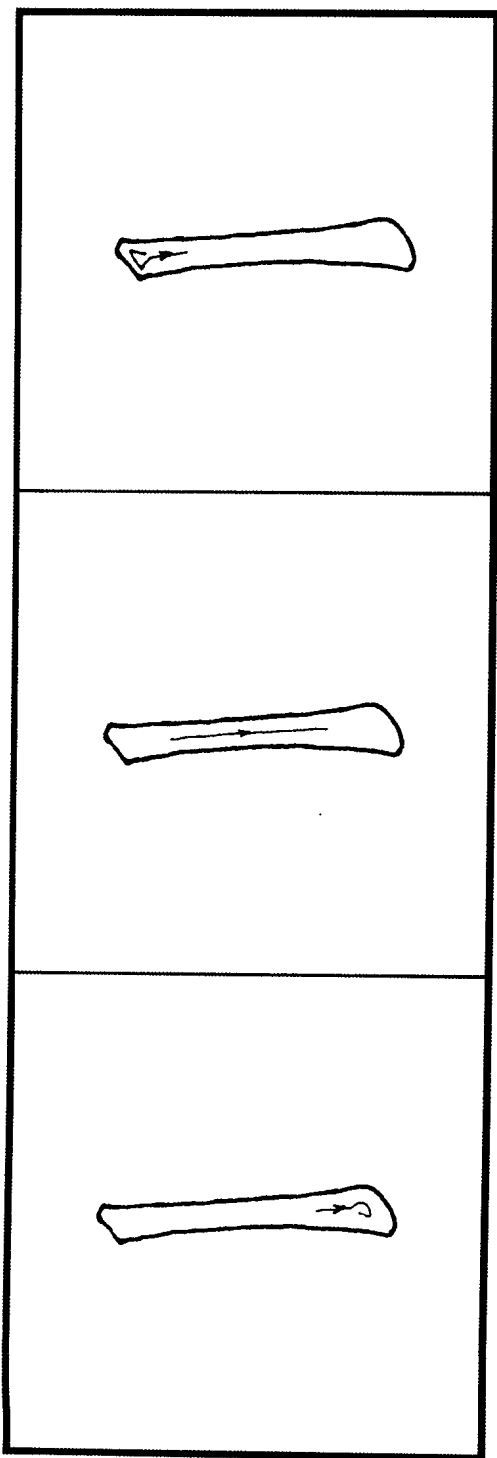
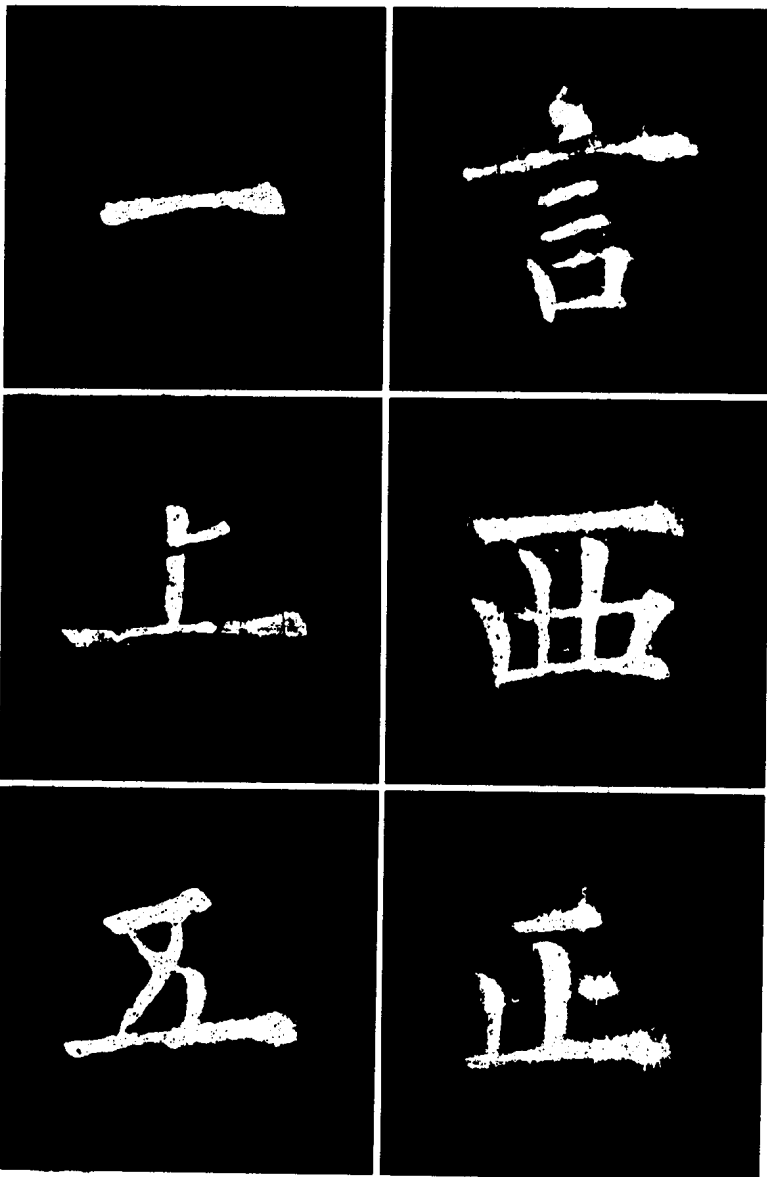


一、双钩：“双钩”是用硬笔勾勒范字外围轮廓之后再临习的学习方法。“双钩”阶段的重点是认识点画的形象及其写法。

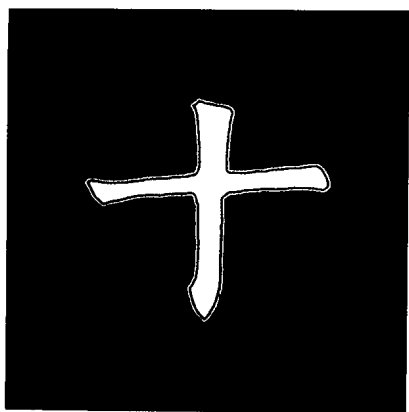
“横画”——“一”的具体写法是：

1. 逆锋起笔，欲横先竖，由侧锋转为中锋。
2. 中锋行笔（使笔锋在画中行走）。
3. 终点略提笔向右下作顿，回锋收笔。

宋拓欧体《九成宫》选字



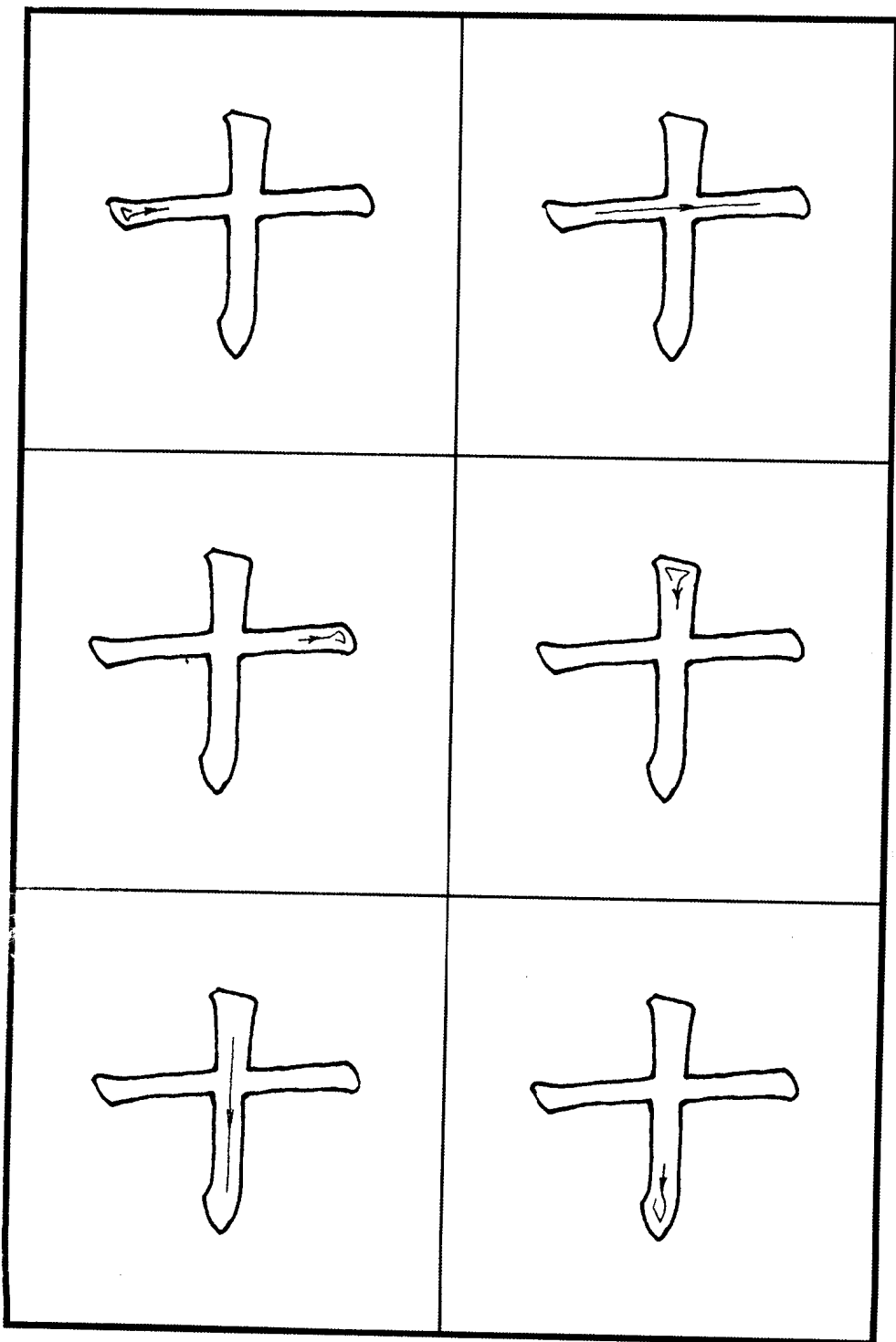
1
2
3

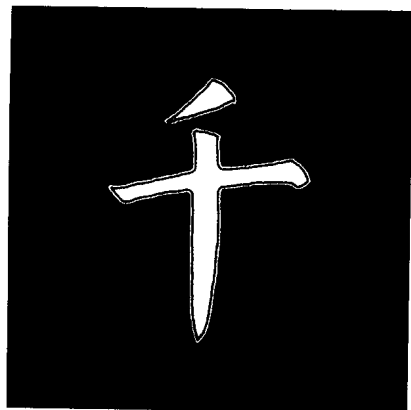


“竖画”——“十”的具体写法是：

1. 2. 3. 如“横画”。
4. 逆锋起笔，欲竖先横，写出平顶状，再由侧锋转为中锋。
5. 中锋下行，注意运腕，以腕带指。
6. 终点写成“垂露”状，再回锋收笔。

宋拓欧体《九成宫》选字

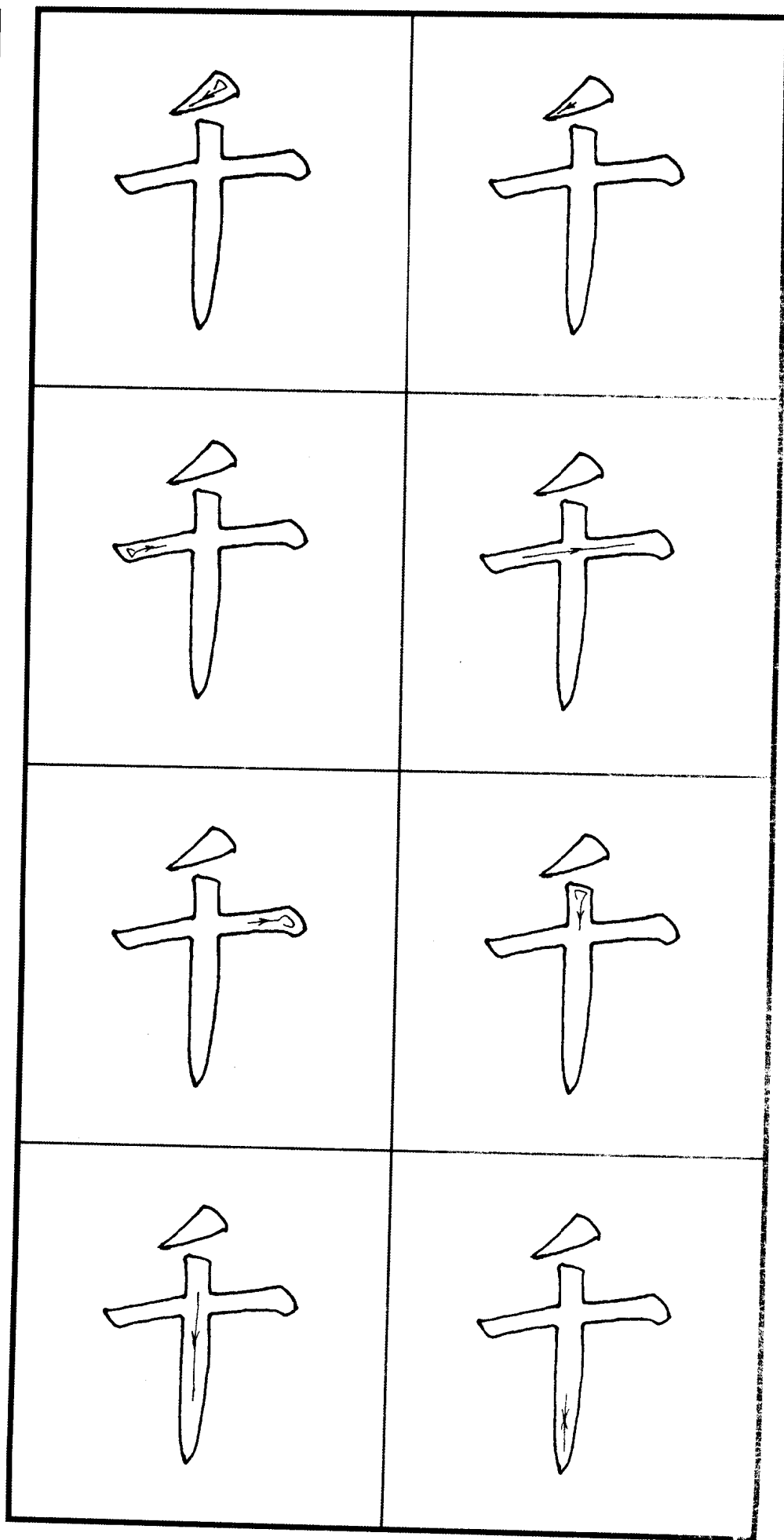
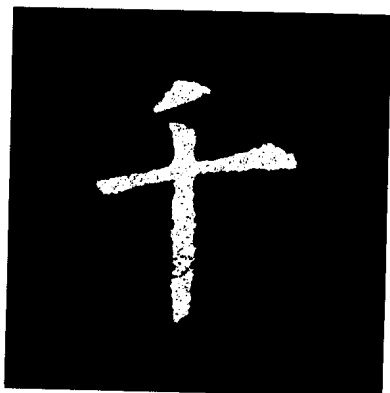


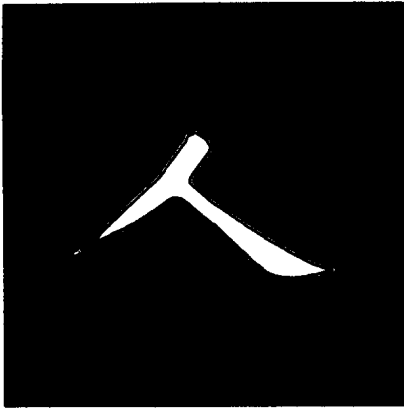


“撇画”——“千”
的具体写法是：

1. 逆锋起笔，折向
右下作顿，回锋至中。
2. 中锋行笔，渐行
渐提，力注撇尖止。
3. 4. 5. 同横画。
6. 同竖画。
7. 中锋行笔至全画
2/3处止。
8. 中锋下行，渐行
渐提成“悬针”状，回锋
收笔。

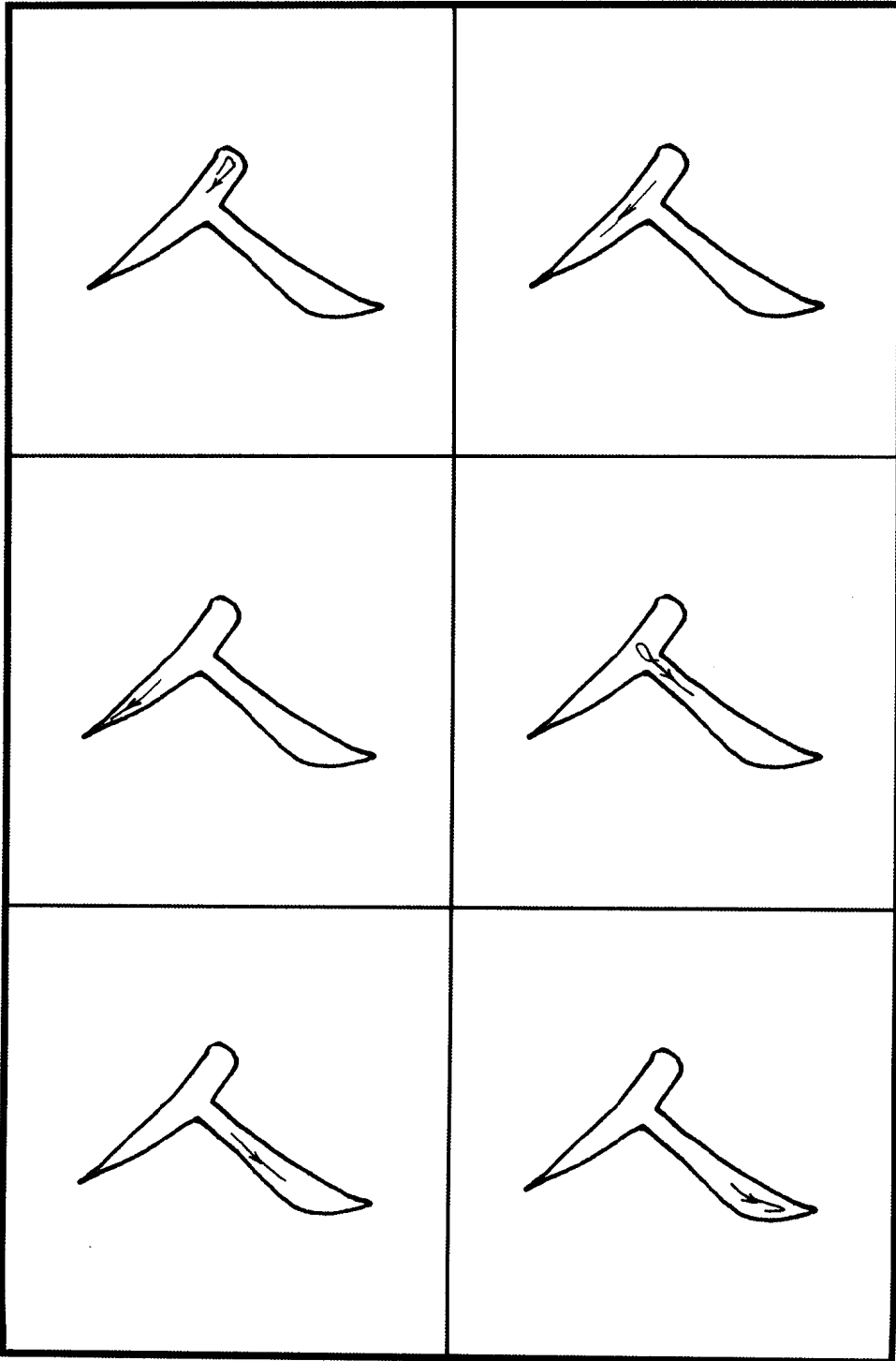
宋拓欧体《九成宫》选字



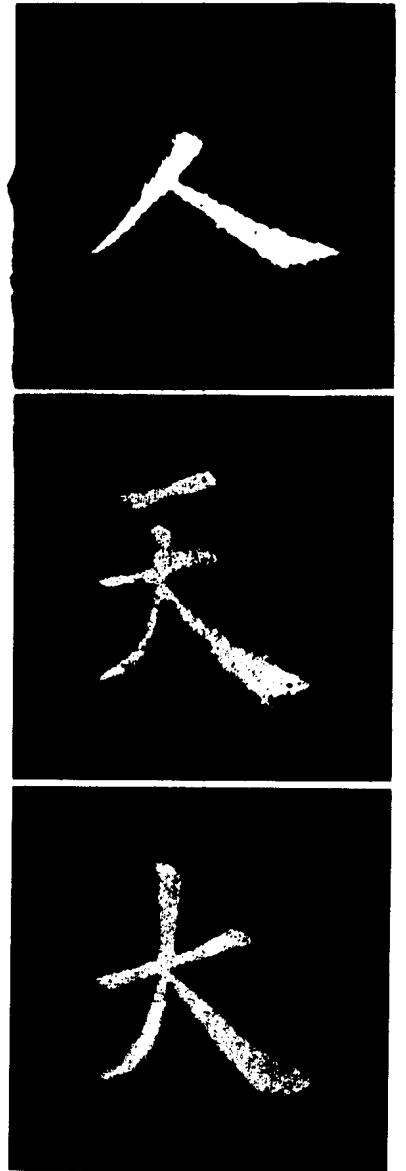


“捺画”——“人”的具体写法是：

1. 2. 3. 同撇画。
4. 在“撇画”的1/3处逆锋起笔。
5. 转锋向右下行走，边行边按至捺脚处。
6. 目光注视“捺画”上沿，渐行渐提至尖处回锋收笔。



宋拓欧体《九成宫》选字



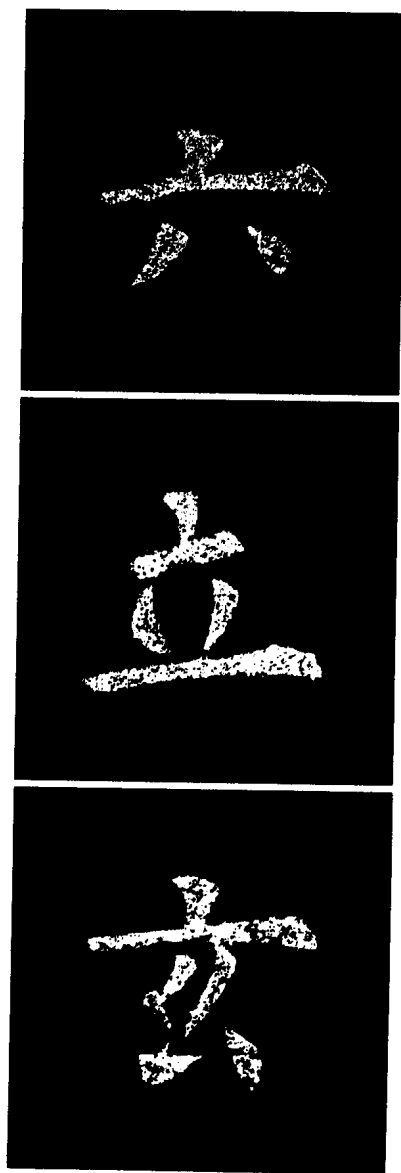
1 2
3 4
5 6

“点画”——“六”的具体写法是：

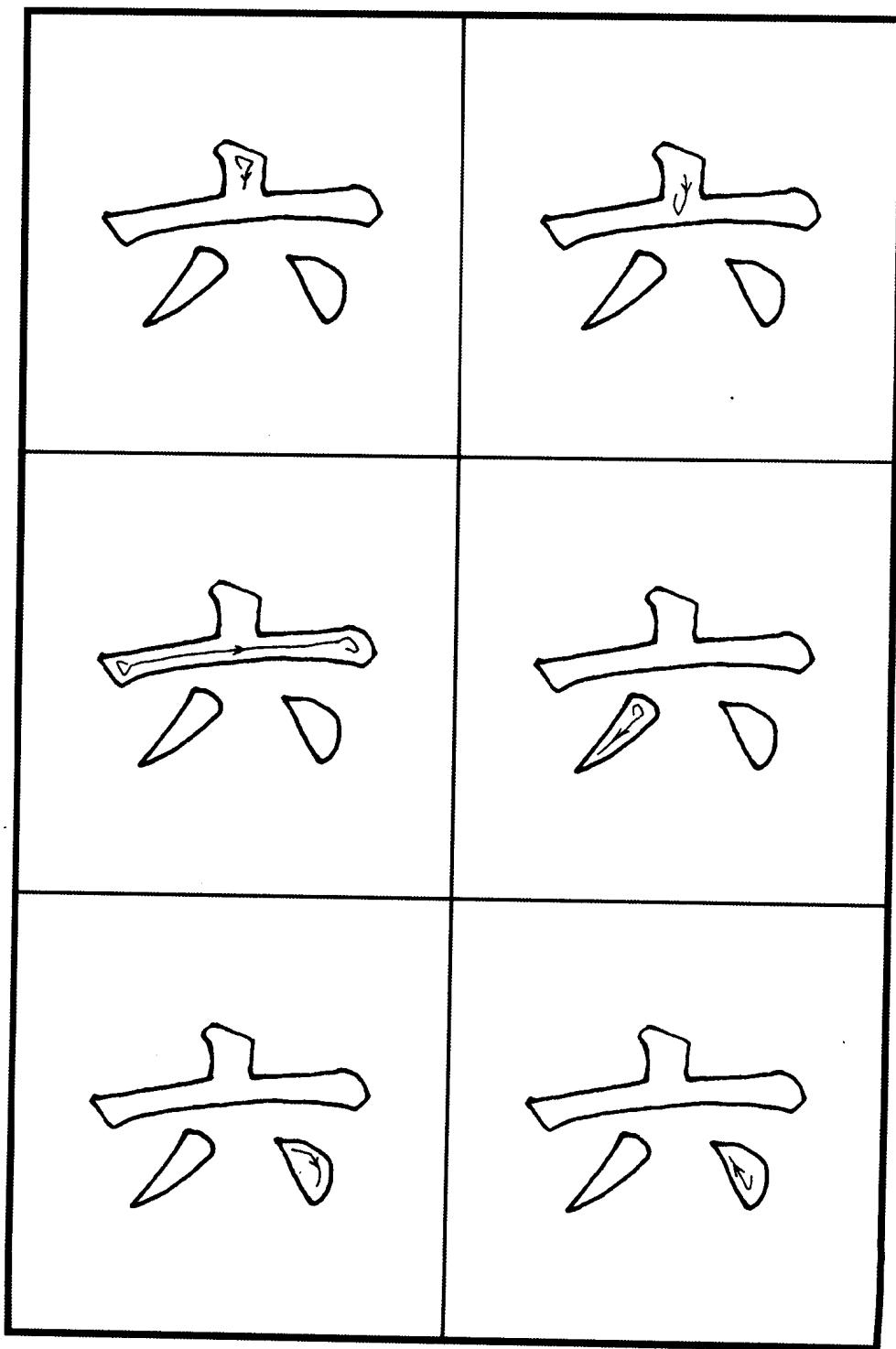
1. 逆锋起笔，欲竖先横，写为圆顶，转成中锋。
2. 中锋行笔，回锋收笔。（也可不回锋戛然而止，带起下横。）
3. 同横画。
4. 同撇画。
5. 尖峰落纸向右下围成弧形。
6. 回锋直线收笔。



宋拓欧体《九成宫》选字



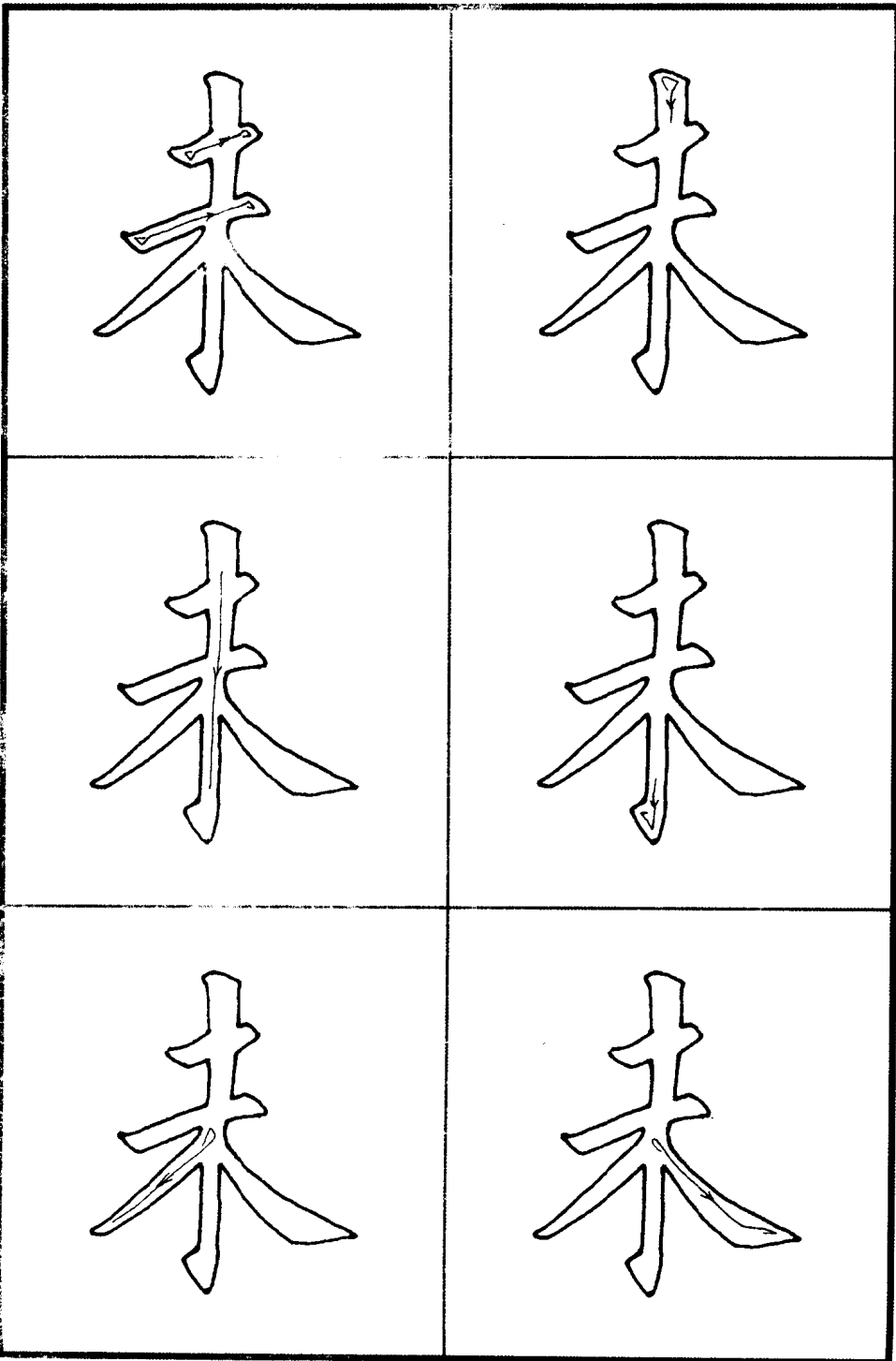
1 2
3 4
5 6



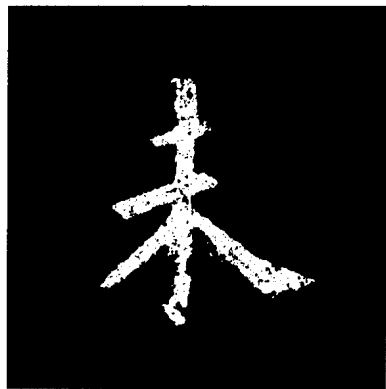


“钩画”——“未”的具体写法是：

1. 同横画。
2. 逆锋起笔，欲竖先横，折为中锋。
3. 中锋下行至中间稍提再稍按，在近钩处止。
4. 先写成“垂露”状，再回转笔锋左出，出后即收。
5. 同撇画，注意起点。
6. 同捺画，注意勿与撇画在横竖交叉处形成“卡脖”。



宋拓欧体《九成宫》选字



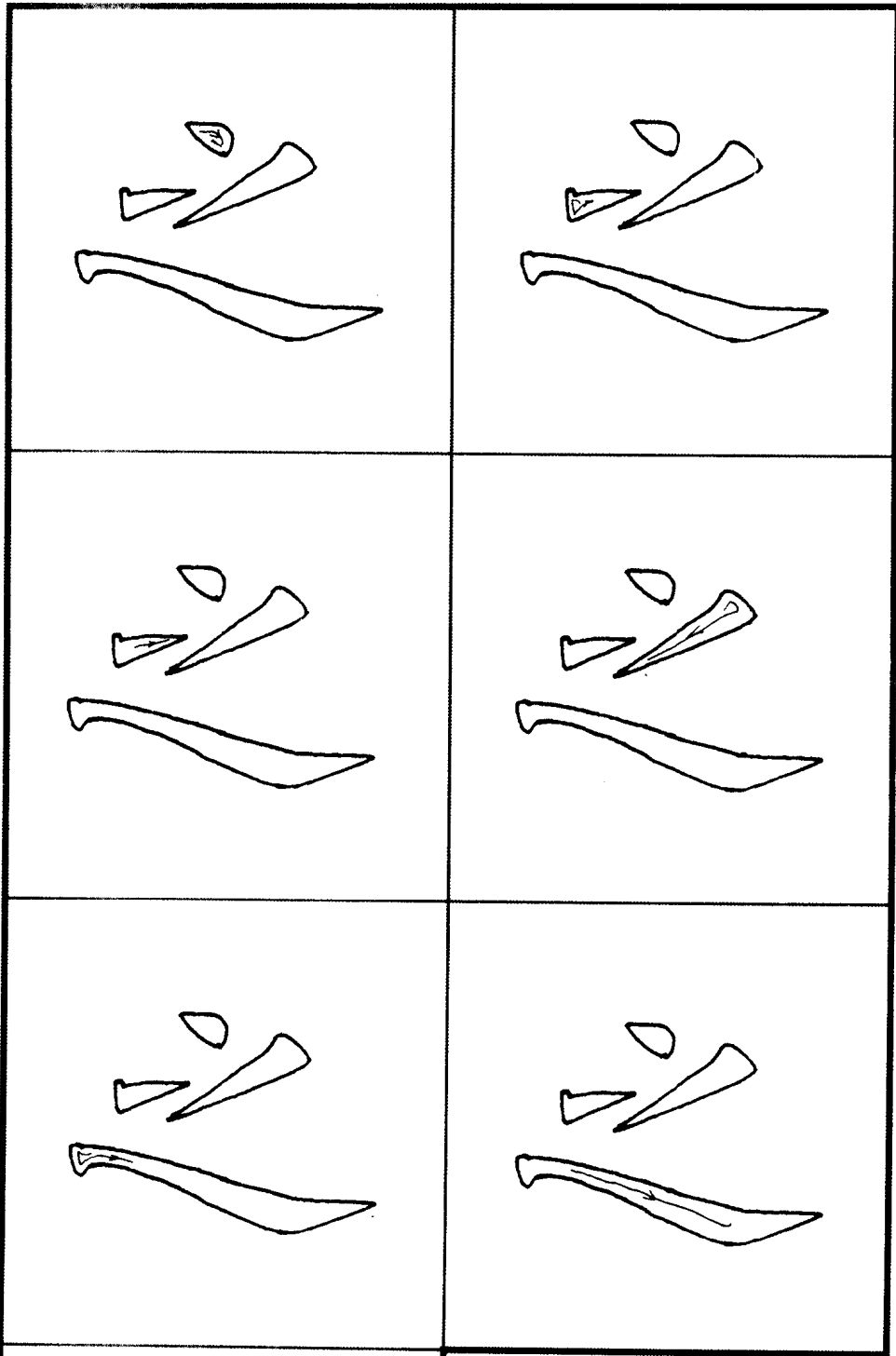
1 2
3 4
5 6



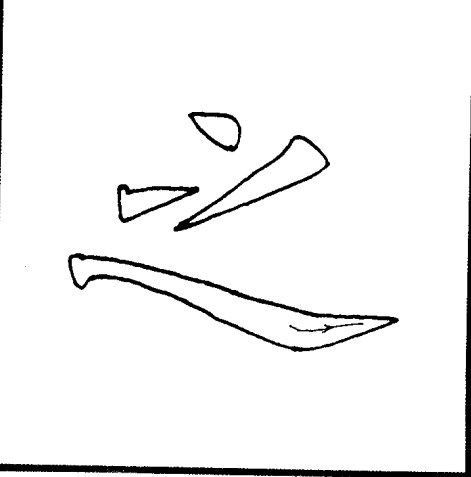
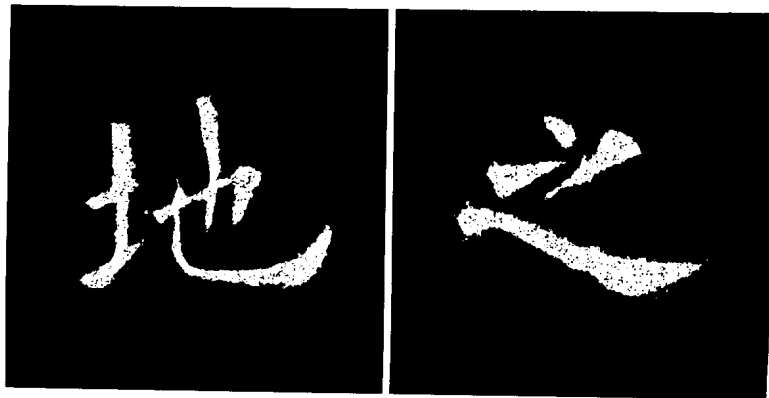
“提画”——“之”

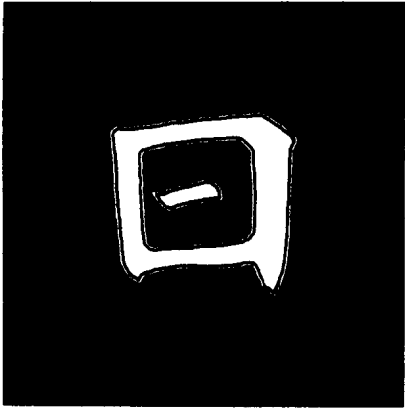
的具体写法是：

1. 同点画。
2. 逆锋起笔作折，再折变为中锋。
3. 向下一点画起笔处渐行渐提，至尖处不虚。
4. 挑起接下笔写撇。
5. 平捺起笔先作头。逆锋起折笔，再折回中锋。
6. 平缓下行，渐行渐按，“一波三折”此为第二折，至捺脚止。
7. 由重至轻，或侧锋或中锋写出捺脚。



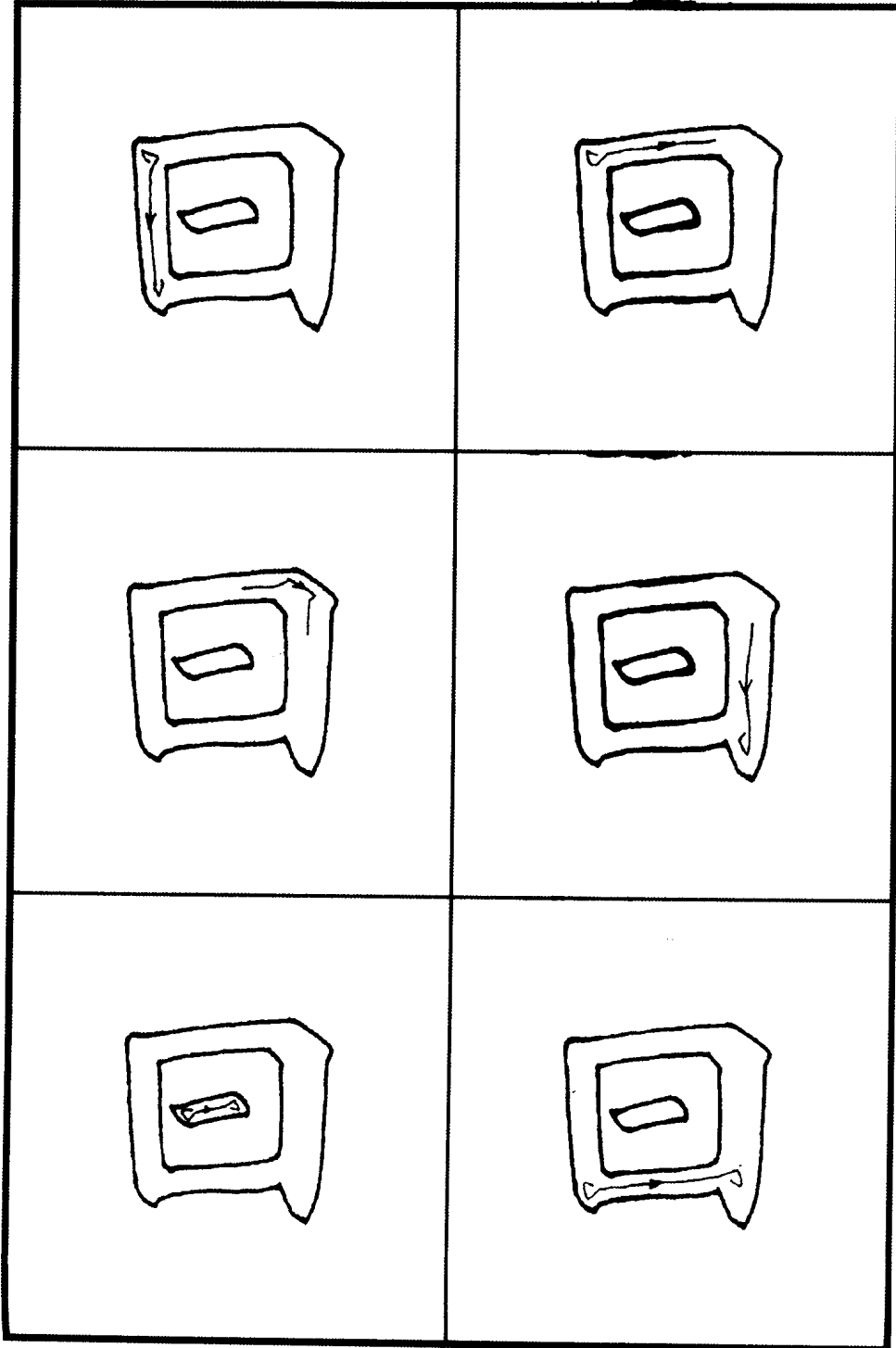
宋拓欧体《九成宫》选字





“折画”——“日”的具体写法是：

1. 同竖画。
2. 逆锋起笔，欲横先竖，中锋行至“折”处。
3. 略提笔向右下折，略停折回中锋。
4. 挺笔下行，成形后回锋收笔。
5. 同短横。
6. 同长横，起于左竖，终于右竖，接触要实。



宋拓欧体《九成宫》选字



1 2
3 4
5 6

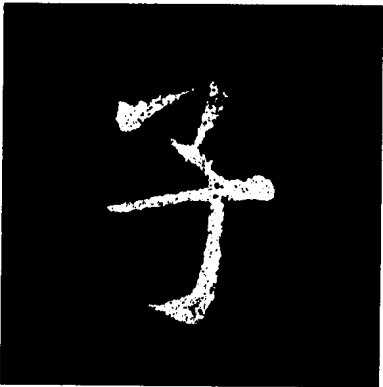
二、单钩：“单钩”是用硬笔描画范字各点画中线而后临习的学习方法。“单钩”阶段的重点是记忆点画的形象及其写法。

“乎”字的具体写法：

1. 同撇画。
2. 同提画。
3. 同撇画。
4. 同横画。
5. 逆锋起笔藏锋，略成弧形中锋下行至出钩处。
6. 中锋按住后内沿不动，外沿沿原弧线下行，向左曳出。此画名“绰钩”，但须转腕勿捻指。



宋拓欧体《九成宫》选字



1
2
3
4
5

