

学书三部曲

壬辰年 柏亮自署



曹柏亮 编著

深入浅出 写出真经
入门正路 造捷径
继承创新 到渠成

天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

曹柏崑 编著

字书三部曲

壬辰年 柏崑自署



天津出版传媒集团
天津人民美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

学书三部曲 / 曹柏崑编著. — 天津: 天津人民美术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5305-5319-0

I. ①学… II. ①曹… III. ①汉字—书法 IV.
①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第034472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) 58352900

出版人: 李毅峰 网址: <http://www.tjrm.cn>

天津市圣视野彩色印刷有限公司

全国新华书店经销

2013年3月第1版

2013年3月第1次印刷

开本: 889毫米×1194毫米 1/16 印张: 10.5 印数: 1—3500

版权所有, 侵权必究

定价: 38.00元

学书三部曲

为自己的书写序，不如说是写篇导读更贴切。我是这样想的，谁拿到一本新书不想用最快的速度了解书的内容是什么、它将教会我什么等等。于是拿起笔我就想为读者作“导游”了。

关于书法的道理，只有根植在技术层面，才有上升到艺术的可能。否则道理就成了无源之水，无本之木。这即是本书的“牛鼻子”。

书法应包含四方面内容，即笔法、字法、章法和墨法。墨法虽是客观存在，但倘不涉及绘画研究，忽略之未为不可。因此本书只言前三法，故名为《学书三部曲》。

关于笔法，有人问我仅就笔墨而言，画家与书家最大的区别在哪里？我说是“中锋”。书家几十年练字写字，其实练的就是个“中锋”。什么“力透纸背”、“折钗股”、“屋漏痕”、“锥画沙”、“印印泥”，统统都是“中锋”造成的艺术效果。因为唯有中锋用笔，能使水墨入纸。反之诸如“尾大不掉”、“既涂又抹”等等表现都是不会使用“中锋”的结果。“中锋”、“三折法”、“提按”与“转折”，简言之即是“笔法”，这是学习书法入门的关键。我所总结的“五步法”，是在恩师陈东生先生“摇旗、引路、搭桥、殿后”教学思想的指导下，总结了前辈书家的经验和自己学书的实践而得出的教学方法。几十年的经验证明，“五步法”是学习书法的捷径，是“成功”一半的良好开端。

“双钩法”是建立书法线条形象的第一步，非常关键的一步！“单钩”是考查“双钩”结果的一步，也是提高的一步。“格临”与“框临”表面上看是涉及汉字结构的，其实是涉及点画之间关系的，重心还是点画的书写，重心还是用笔！第五步“背临”是终点考查，背下来的是你的，背不下来的还是人家的。书画学习需要记忆，这是许多人往往忽略的。殊不知唯有记忆才能化他为我，否则你就始终入不了书法的大门。

“五步法”中的“格临”、“框临”确实涉及了汉字的结构，但如何把握汉字的结构规律呢？这就要向《八十四法》学习了。《大字结构八十四法》是明代李淳所创，如果我们在书史上所有讨论汉字结构的内容中实行优选，非它莫属。

《八十四法》明确指出，“汉字各有其形”、“汉字内部存在着能体现美感的一定的比例关系”、“笔法与字法是有关联的”等等内容。在语言的叙述上，《八十四法》似乎有些刻板，但它明了、痛快，你只要照它去做就可以了。只有做了才有可能看到《八十四法》所蕴含的大道理，那就是“对立统一”。周汝昌先生曾在《红楼梦随笔三则》中谈到“对称”的妙处是“出神入化，妙趣无穷”，他让大家记住“既反又成——即反即成”这句话。周先生悟哲理于《红楼梦》中，我们怎么就不能悟书理于《八十四法》中呢？

《八十四法》注意了“对立”，也注意到“统一”。它能将汉字结构中的对立，从点画的书写上找回来，使之由不平衡转为新的平衡。李淳的辩证法学得活，“扬右”不仅在“扬右”，他还要“抑左”。《八十四法》在“左垂”与“右垂”两法中的不同解释是耐人寻味的。读者要是认真读了我对“左垂”、“右垂”的注疏，你就不会像有些人那样，责备《八十四法》为什么不说出“为什么”呢？简而言之，情理之中嘛！说至此，我想向大家强调，法不是桎梏！法学会了，学懂了，用活了，它是启迪我们智慧的金钥匙。

《书谱》上讲,“积其点画乃成其字”,字多了呢?乃成篇章。这就是我们要说的“章法”了。如果我们借用弈棋的说法——“古今无同局”,汉字的“章法”也是“古今不同”、“今不同”、“人人不同”,甚至于“己己不同”。但这不等于说“章法”就没办法研究了,其实研究的办法就是《八十四法》背后揭示的大道理,那个“对立统一”的规律,只需从不同角度切入,便可衍化成“丰富多彩”。这就是假托欧阳询之名的《三十六法》。

《三十六法》应该说是众多先贤智慧的结晶,尤其清人戈守智先生更是功不可没,他的巧妙解释让“三十六法”熠熠生辉了。即便如此,戈说仍未捅破“章法”这纸窗户纸。我不揣鄙陋,结合几十年学书法、用书法的经验,终于说出了“这本书是一本关于书法章法的好书”!

书法之章法,一如绘画中讲究的“构图”,是创作中第一要解决的全局性的问题。因其各个不同,所以学章法就得从道理入手方切合实际。简单的横成行、竖成列,只不过是表象而已,深层的则是字与字之间发生的横纵向联系,这才是决定一个字的结字与点画的前提。说明确点儿,汉字的点画与结构是不确定的,这才有了签字的法律效力。确定的只是音形义,但一经写出便无可穷尽了。如“王”姓,所有姓此姓的人,都说一笔写不出两个“王”字来,可又有哪两个“王”字是一样的呢?于是我们真得感谢我们的祖先,他们给了我们诸多的法则,又没有捆住我们的手脚。汉字在形状上的方圆扁立,在点画上的长短肥瘦,使得汉字在每一时、每一处都可能是新的。问题是怎样组织在一起才能呈现美感,这就是创作了。我常举的一个例子是王之涣的《登鹳雀楼》一诗,“白日依山尽,黄河入海流。欲穷千里目,更上一层楼。”其中的字再简单不过了,但组合产生的含义却胜过成千上万个字的表达。这就是“章法”、“结构”的组织魅力。

书法中对字的组织是有道理约束的。一理管数法,数法现一理。“八十四法”与“三十六法”即是这样的关系。

“三十六法”是辩证法在书法章法这一局部的细化。哲学家可能精通辩证法,但在书法这个点上,他过不去。因为他缺少的是书法实践。反之亦然,一个所谓书法家习字几十年,写得一手好字,他也未必知晓他那样写法的道理,只是跟着感觉走,就成了那个样子。我们说书法作为艺术,既要取悦自己,还要取悦他人;既要取悦现代,还要取悦历史,这才是艺术。书法究竟该是什么样子呢?明代李日华有一首咏兰花的诗,不妨一谈。“懊恨幽兰强主张,花开不与我商量。鼻端触着成消受,着意寻香又不香。”当满屋弥漫着兰花香气的时候,你就近去闻一闻,嗅一嗅,又不香了。这道理岂止是兰花,书法又何尝不是如此呢?明乎此,书法家会找到共识,真与假、俗与雅、高与低也会找到分水岭了。

书法要创新,这是定而不可移的。但“法”应该成为创新的助推力,“法”也完全能够成为创新的动力,这就是本书完书的宗旨。我学习书法已逾55载,至今面对王铎的一幅作品每每发呆,他的章法完整得无懈可击,像一幅美妙的山水画,中气充盈内涵。但一看那字、那点画,离奇得超乎想象。当你刚要说他怪时,他又现出平凡的一面,根本不事张扬。我就琢磨他那震撼力是从哪来的呢?活到老,学到老。《五步法》教你入门,《八十四法》教你成熟,《三十六法》教你到老。愿书法陪伴我们的一生!

曹柏崑
2012.10

五步法

五步法	01
一、双钩	05
二、单钩	13
三、格临	24
四、框临	38
五、背临	49
六、摘选	57

八十四法

八十四法	61
一、天覆	63
二、地载	63
三、让左	64
四、让右	64
五、分疆	65
六、三勾	65
七、二段	66
八、三停	66
九、上占地步	67
十、下占地步	67
十一、左占地步	68
十二、右占地步	68
十三、左右占地步	69
十四、上下占地步	69
十五、中占地步	70
十六、俯仰勾趯	70
十七、平四角	71
十八、开两肩	71
十九、勾画	72
二十、错综	72
二十一、疏排	73
二十二、缜密	73
二十三、悬针	74

二十四、中竖	74
二十五、上平	75
二十六、下平	75
二十七、上宽	76
二十八、下宽	76
二十九、减捺	77
三十、减钩	77
三十一、让横	78
三十二、让直	78
三十三、横勒	79
三十四、均平	79
三十五、纵波	80
三十六、横波	80
三十七、纵戈	81
三十八、横戈	81
三十九、屈脚	82
四十、承上	82
四十一、曾头	83
四十二、其脚	83
四十三、长方	84
四十四、短方	84
四十五、搭钩	85
四十六、重撇	85
四十七、攒点	86
四十八、排点	86
四十九、勾努	87
五十、勾裹	87
五十一、中勾	88
五十二、绰勾	88
五十三、伸勾	89
五十四、屈勾	89
五十五、左垂	90
五十六、右垂	90
五十七、盖下	91
五十八、趁下	91

五十九、纵腕	92	七、挑挽	116
六十、横腕	92	八、相让	118
六十一、纵撇	93	九、补空	120
六十二、横撇	93	十、覆盖	122
六十三、联撇	94	十一、贴零	123
六十四、散水	94	十二、粘合	124
六十五、肥	95	十三、捷速	127
六十六、瘦	95	十四、满不要虚	128
六十七、疏	96	十五、意连	130
六十八、密	96	十六、覆冒(参“覆盖”)	131
六十九、堆	97	十七、垂曳	132
七十、积	97	十八、借换	133
七十一、偏	98	十九、增减	135
七十二、圆	98	二十、应副	136
七十三、斜	99	二十一、撑拄	137
七十四、正	99	二十二、朝揖	139
七十五、重	100	二十三、救应	141
七十六、并	100	二十四、附丽	143
七十七、长	101	二十五、回抱	144
七十八、短	101	二十六、包裹	145
七十九、大	102	二十七、小成大	146
八十、小	102	二十八、小大成形	148
八十一、向	103	二十九、小大、大小	150
八十二、背	103	三十、各自成形	152
八十三、孤	104	三十一、相管领	154
八十四、单	104	三十二、应接	156
		三十三、偏	158
		三十四、左小右大	159
		三十五、左高右低、左短右长	160
		三十六、却好	161
【三十六法】			
三十六法	105		
一、排叠	107		
二、避就	109		
三、顶戴	111		
四、穿插	112		
五、向背	114		
六、偏侧	115		

五步法



五步法

在今后很长时间内，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，正像中央教育部《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。郭沫若先生曾为《人民教育》题词：“培养中小学生写好字，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，则袒裼足蔽，何事采章之观？食以果腹也，则糗糒足飫，何取珍馐之美？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。由此可见，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”是抹杀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”。这是完全正确的。

强调方法首先要强调写字需要记忆。这同语文、数学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，好像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”的不同点是，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像。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，然后全力以赴解决另一个。“双钩”正可以帮助我们把手的结构问题放一放，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”，即笔墨在双钩线上，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，如中锋、三折法等等。第三句“承上启下最重要”，点明“单钩”承上启下，连接软笔字和硬笔字的重要作用。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，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”可以深化我们对字的结构的理解与记忆。

“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中的适当位置上,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像语文、数学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8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。

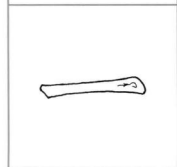
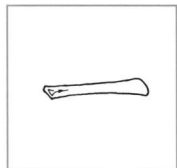
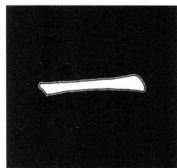
陈云同志曾给全国少年儿童题词“从小要练好毛笔字”,意义极其深远。搞好习字教学是书法教师的职责。探讨、研究、完善习字教学方法则是首当其冲。此一篇习字教学管见权当作引玉之砖吧。

一、双钩

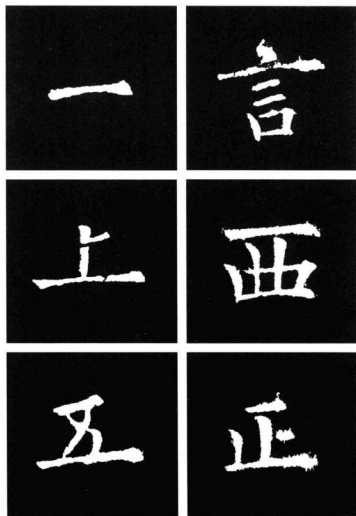
“双钩”是用硬笔勾勒范字外围轮廓之后再临习的学习方法。“双钩”阶段的重点是认识点画的形象及其写法。

“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。



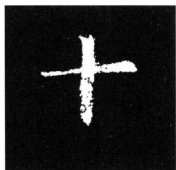
1
2
3



宋拓欧体《九成宫》选字

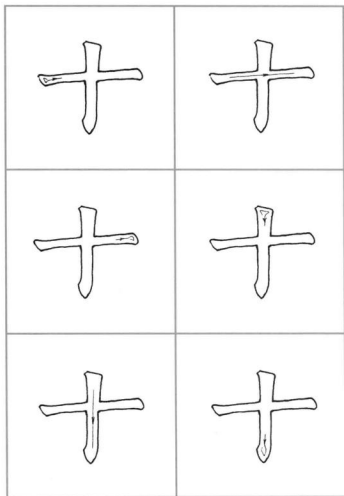
“竖画”——“十”的具体写法是：

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。



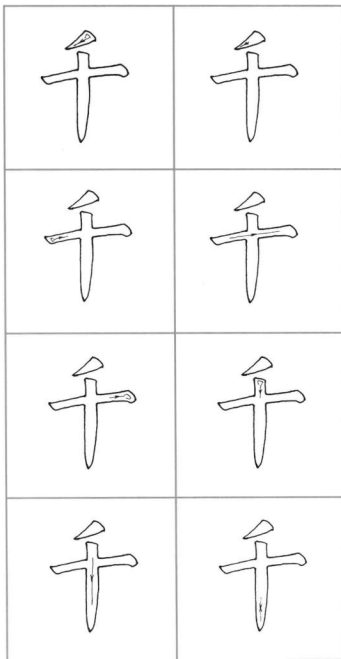
宋拓欧体《九成宫》选字

1	2
3	4
5	6



“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。

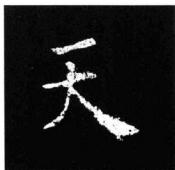
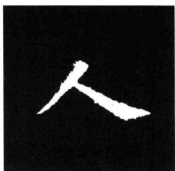


宋拓欧体《九成宫》选字

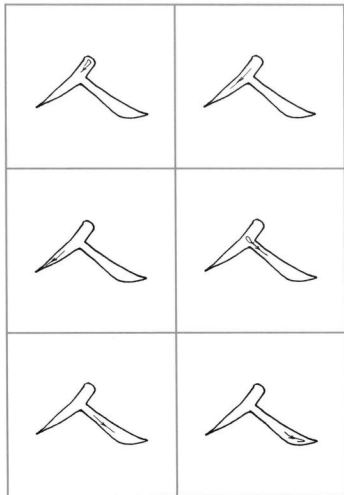
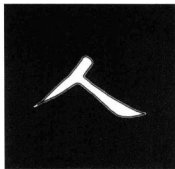
1	2
3	4
5	6
7	8

“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。



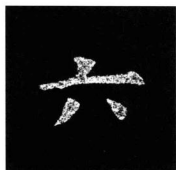
宋拓欧体《九成宫》选字



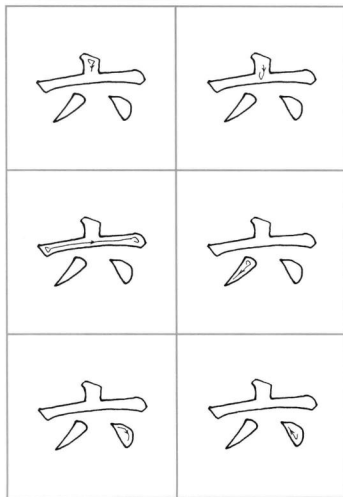
1	2
3	4
5	6

“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. 尖锋落纸向右下围成弧形。
6. 回锋直线收笔。



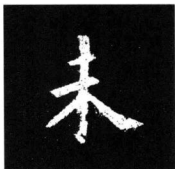
宋拓欧体《九成宫》选字



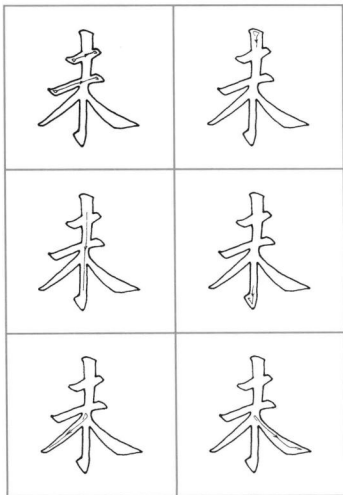
1	2
3	4
5	6

“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”（即撇捺横竖交结在一点）。



宋拓欧体《九成宫》选字



1	2
3	4
5	6