

清頌碑流異代芳真書天骨最開張小人何處通溫清一
字千金淚數行 數行古刻有餘師焦尾音音續色絲始
識彝齋心獨苦蘭亭出水補粘時 世人那得知其故墨
水池頭日幾臨可望難追仙跡遠長松萬仞石千尋江
表巍然真逸銘迢迢魯郡得同聲淳天鶴響禽魚樂大化
無方四海行 銘石莊嚴簡札道方圓合一費探求蕭梁
元魏先河在結穴遙歸大小歐 出墨每端又入楊前摹
松雪後香光如今只愛張神同一割強心健骨方
壬寅四月廿五日得碑逾五十日書 啓功



王羲之



北京师范大学出版社
自 胜 编著

堅淨手書

一个随手随心的写字本子



啟攷
功



今有人好學
別人不知的學
名官得別人
元法復校。八
年曾作公攷
王新之。現改
題請
啟功功友之笑
八三年五月
作於京

八三年五月
作於京

自胜 编著

北京师范大学出版社

堅淨手書

一个随手随心的写字本子

图书在版编目(CIP)数据

坚净 手书 / 自胜著. —北京: 北京师范大学出版社, 2017.4
ISBN 978-7-303-22231-5

I. ①坚… II. ①自… III. ①汉字—法书—作品集—中国—
现代 IV. ①J292.28

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 061312 号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北师大出版社学术著作与大众读物分社 <http://xueda.bnup.com>

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

字 数: 186 千字

版 次: 2017 年 4 月第 1 版

印 次: 2017 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 60.00 元

策划编辑: 卫 兵

责任编辑: 李 强

美术编辑: 李 强

装帧设计: 永 红

责任校对: 陈 民

责任印制: 马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58805079



■ 自 胜 编著

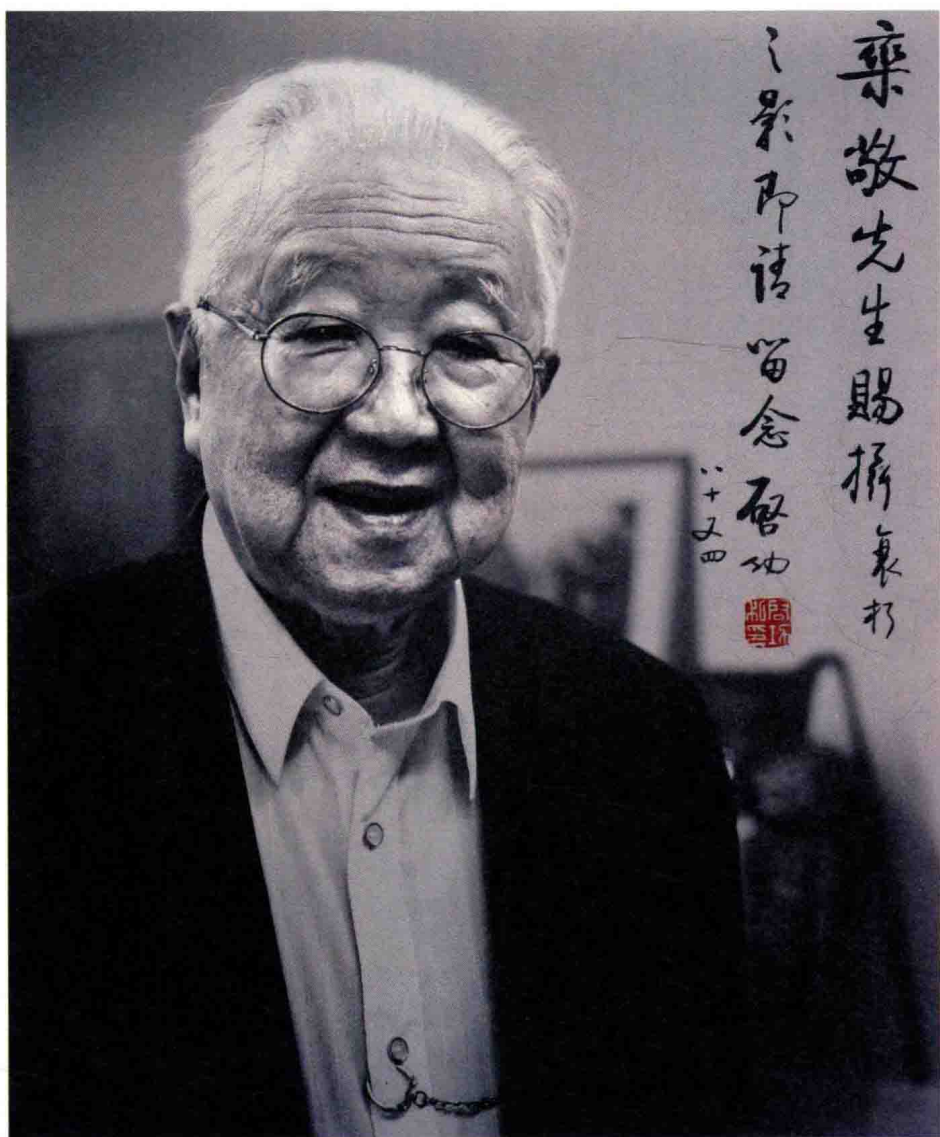
堅淨 手書

北京師範大學出版社（集團）有限公司

一个随手随心的写字本子



拳头大的一块玩石，它有坚固的物性；
双手掬起一抔清水，贵在净洁的品格。



启功先生题字小像



■前言：出手写字■

写字，如今好像是一件可有实无的事。全部的空闲一直要玩手机，真要办理升学、晋职、结婚，你都可以敲电脑。你好久不写字，也不再喜欢一个可爱的写字本子，因为你要忙乱。如同好久没有留意自己的呼吸了，不是你可以不呼吸，只是你的心……不在腔。

有些用写字——不是打字——吃饭的人，他们写字。橡笔席纸，风风火火，也一样呼吸急促，心不在腔。

写字一直是我们的先人保持头脑清醒的传统方法，也是一个人与自己相见相处的最好方法。

老话说，古之学者为己，今之学者为人。也可以说，求人的人非写字，写字的人不求人。静静写字，慎独澄心；郑重写字，墨稀纸涸；用心写字，鉴古见我；老实写字，不宜夸张地叫做『书法』。我们写字，并非万般皆下品，只是时时守自心。这是不忘初心、善养自我的隐秘法门。

其实，你也可以约人管弦相协，这是求友同仁，却有多少人变成了强求赏音；你也可以悠然独唱，同样可以归心，却有多少人代之以被K歌搅昏。打坐本是希望放空思想，却谈何容易，念头纷纭，不如静坐以写字纯心。练气功执着于接气，可气息游移，未若写字中用心体验古人。

人活着，并不都是真活着。你看，婴儿没有写字的，因为他们还没有意识到自我；耄耋而仍写字的人，他们都葆有清神地真活着。启功先生也曾说，老天都答应写字的人：减去你寿数中全神贯注于写字的时辰。

书法，有一种越写越大、而不是越写越明性见心的时尚；写字，却给人一种以笔代言的娓娓感觉。不是吗？有些带『书家』名头的人，都只在斗笔巨案的场合才变身书家，平常写字，就急得乱写乱划。为真实自我计，

破除迷信，也破什么都不信，在念头一顿的时候，劝朋友们出手、拿笔、写字。

写字的写，是一些基于熟稔的技术，结字用笔什么的，并不比捏糖人复杂，并且不是写字的关键，而且爱写的人就能。写字的字，是捏糖人所没有的文化台基，不在这个台基上，写字就成为了把戏。

字是几千年持续进化的文化基因，是写字人只可了解、不可臆造的文化背景。写是几千年来各自重复、各种重复，我们在写出对文化了解的同时，也写出主体自我。所以尺牍书疏，千里面目，每个人所写的字，不是我们的手机自拍，恰似我们的揽镜自照，实是我们的精神肖像。看一个人的字，先看他对写的技术掌握，再看他对字的文化了解，还看他对写字的自我表现。说写字是书法、是艺术，不假。开水涮羊肉也是美食、是艺术，都必须关乎生活，以生命的名义。

多说一句爱写的人就能。启功先生还说过，专业团队的老师来挑舞蹈苗子，不见得看上爱表现的文艺委员，有可能是腼腆的内向孩子。老师参考了脚脖子，太粗干不了舞蹈的活。写字也要一些天分，这天分不由宣传或工会干部说了算，最可靠只能是自己内心的喜爱。

这一本，都是劝朋友们写字。先写起来，有一份自处的心静。论壮胆、陪伴，当今没有人胜过启功先生。选择启功先生写稿、写信、留条、题跋的手迹，有庄有谐，由少到老，全是小字，很多原大复制。有人把这些称为稿书，反正就是写字。看一看，临一临，自己写，当做对先贤文字的了解也好，引致神来自己发挥也好。一写乐趣就到，爱写就能写好，在这个说写就写的本子上。

述學

內篇 外篇

述學

補遺 別錄 校勘記
附錄

启功先生自购第一种藏书，此为册面自题，时间约在一九三一年，先生年方十九。

堅淨居字課



羣賢畢至少長咸集此地有

崇山峻嶺茂林脩竹又有清流

激湍映帶左右引以為流觴曲

水列坐其次

一九九一年冬至臨定武本

堅淨翁啓功



下為啟功先生八十高齡窗下字課，原大影印，共廿四幀，散布此冊之間，以為翻頁之序。

立春

一
二
三
四
五
六
七
八
九
零

此页为廿四节气之页，集启功先生字，以为节气笺纸，亦作锦言常用例字。援例下同。

文衡山自書詩卷跋

右明文衡山待詔自書七律十六首詩格清越雅有唐音登列岫

樓過行春橋虎丘觀兩虎丘登高四首見

甫

田集餘十二首皆不

載知集

外放供

多矣衡山生於成化庚寅卒於嘉靖己未年九十

此卷為嘉靖卅四年八十六歲所書筆法精嚴具見平生功力之
深涵養之厚其登大年享盛名非無故也第十三首題又次陸子
傳實奪韻字第十四首第七句僧下奪一字疑是聞第十五首第
七句應下奪一字疑是接惜手稿不傳莫從印證生公說法有遺
臺集作層臺四首序次亦不同並當以此卷為據

丙子十月 元三六

清代画家改琦（1773～1828）作《红楼梦图咏》，全套五十帧，对印于启功先生字课左页，以为写字笺纸纹样。

通靈寶石
絳珠仙草

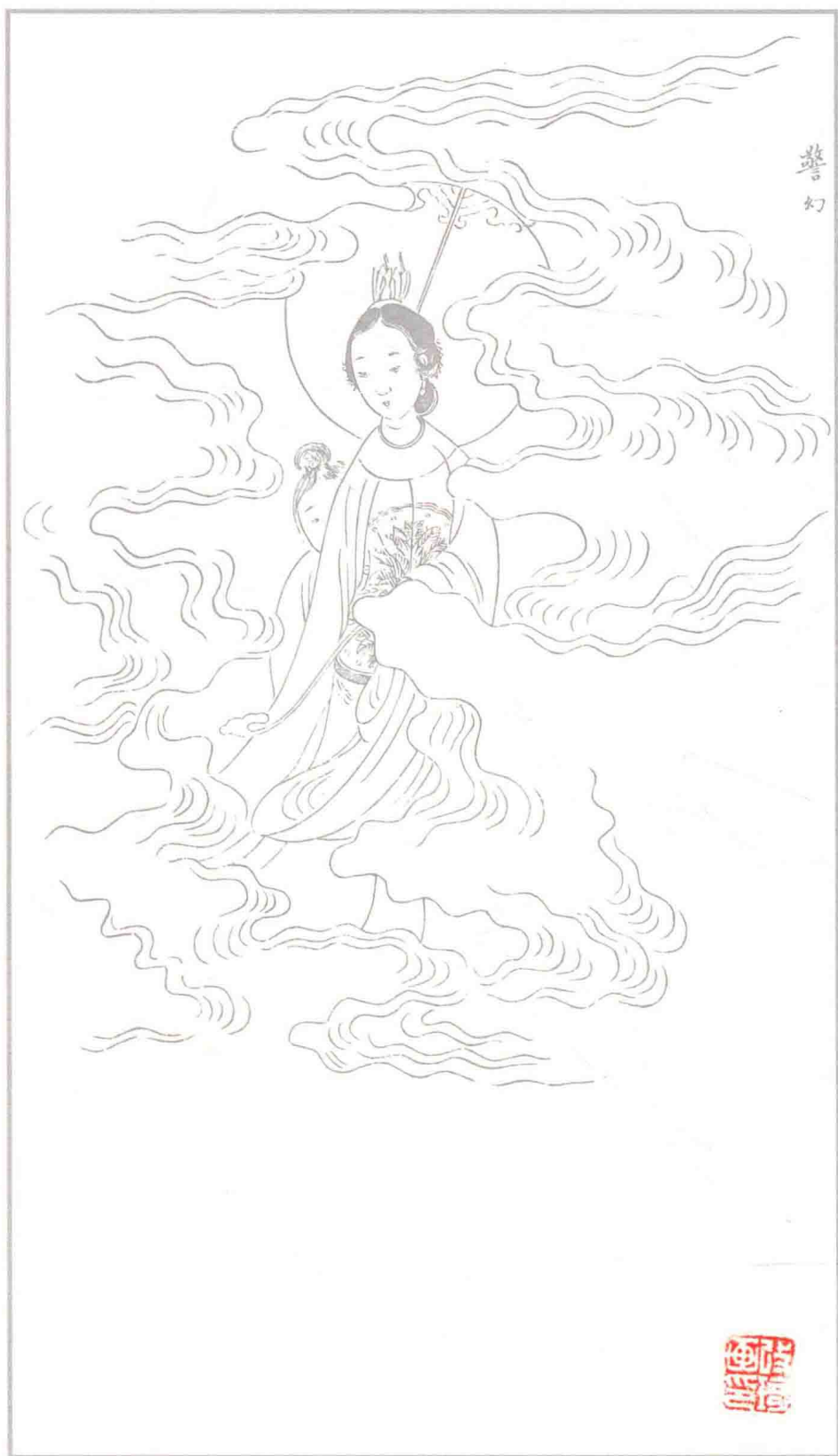


思翁以靈飛經質於陳增城取贖時其子竊割一段見錢某
溪履園叢話即此四十三行也此本不知誰刻筆鋒結體尚不失真
在通行渤海藏真滋蕙堂諸本之上且自上清六甲靈飛隱道云
以下十二行有半為諸本無即某溪所謂欲專刻十二行以還舊觀
者十二蓋舉成數或版誤耳戊寅夏日偶得兩本因以其一奉貽
貢揚詞丈當博一粲七月三日後學啟功并識於苑北草堂雨窗



師古而不為所役
振新而不畔其規

掌握文字的程度，就是离开野蛮蒙昧，达到文明的程度。汉字是中华文明绵延兴旺的基因，写字是使用汉字素养与能力的艺术。





舊五代史輯本發覆三卷