

中国书法简明教程

编著 启笛



J292
14

中国书法简明教程

启 笛 编著

宇 航 出 版 社

(京)新登字 181 号

中国书法简明教程

启 笛 编著

责任编辑 夏钟丽

宇航出版社出版发行
各地新华书店经销
清华大学印刷厂印刷

开本:16 印张:19.375 字数:160 千字 图片:202 幅
1994 年 9 月第 1 版 1994 年 9 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-80034-733-8/G · 115

定价:24.00 元

序 言

中国为书法之故乡，书法为中国所特有。在几千年的文明发展史中，书法艺术占有重要地位。

学习书法，对于继承和发扬我国优良文化传统，促进社会主义精神文明建设，具有重大而深远的历史意义和现实意义。随着社会的发展和人民物质、文化生活水平的不断提高，人们对精神生活的要求越来越高。中国书法作为一种高层次的文化艺术，她能够陶冶人们的情操，净化人们的灵魂。广大书法爱好者大概都有这样的体会：书法之美，难以形容，或飘逸，或沉郁，或雄强，或精细。观之如目睹山河之丽，自然心旷神怡，有利于思想文化素质的提高。习字时如方法正确，心平气和，举止舒展，则有益于身心健康。学习和爱好书法，更有利于加强爱国主义教育。我国的汉字书法已有几千年的历史，是勤劳智慧的中华民族在劳动实践中，逐渐认识和掌握了汉字的书写规律，形成了独具特色的有关书法艺术的专门学问。至汉晋，书法艺术有了长驱的发展；唐朝以后，我国书法远播海外，结实东瀛，成了举世敬重的珍品。王羲之、颜真卿等许多著名书法家，留下了大量千古不朽的书法作品，在民族传统文化中开放出灿烂的花朵，这是我们的骄傲。从这个意义上说，学书法，识国宝，定会增强炎黄子孙的爱国之心。对于广大中青年来说，学习书法还可以增进学识修养，更好地胜任本职工作，为社会主义现代化建设作出更大贡献。

学习书法艺术，应当认真研习，坚持不懈，以勤补拙，终期必成。但是如何入门，则必须有行之有效的门径。现在由中年书法家启笛所著的这本《中国书法简明教程》，不失为学习书法入门深造的有益探索。作者根据自己学书的体会，汲取前人的经验，针对现实需要，坚持书法理论与技法并举，以技法介绍为重点，成体系地论述了中国书法艺术，而且简明扼要，通俗易懂，重点突出，详略得当，是一本有特色的书法艺术读物，是广大书法爱好者学习书法的良师益友。当然，这本《简明教程》也和其他新作一样，恐难免存在粗漏之弊和有待推敲之处。但我深信，所有热爱祖国书法艺术的有识之士，一定会抱着爱护之情热心地给予帮助，定能使它更加完善。

歐陽中石
康平長友

我所了解的中年书法家——启笛

启笛先生，姓名袁守启，1945年生于山东，现为中国书法家协会会员、中国王羲之基金会理事、国际书画学会会员。巴西中华书法学会顾问，是著名中年书法家。他的名字已被收录于《中国现代书法名人大全》和《北京地区专家人才库》。

启笛先生受家庭和启蒙教师的影响，自幼酷爱书法，7岁从师学字。长期临摹颜真卿、柳公权正楷和王羲之行书。他在大学读书期间，经母校校长成仿吾介绍，向享誉国际文坛的郭沫若学习书法。而后苦练颜真卿行草、米芾行草和郭沫若行书。经郭老亲自指教后，其书艺有了飞跃进步。他数十年如一日，孜孜以求，勤奋耕耘，博采众长，融会提炼，逐渐形成了“朴实无华、流畅自如”的书法艺术风格。1993年12月出版了他的代表作，作品原稿送请中国书法家协会名誉主席启功先生审阅，被称之为“王羲之的根基，郭派的代表”，并欣然为之题写书名：《启笛手书毛泽东诗词四十首》。著名作家端木蕻良为该书作序，并题诗赞扬：“金启珠玑情如玉，银笛窈窕自成腔”。他的书法作品曾应邀在日本、香港、巴西、韩国和北京、上海、济南等地展览，并作为贵重礼品赠送外国领导人、专家学者和其他国际友人。

1990年，启笛先生应邀为第十一届亚运会举办的《王林旭墨竹艺术》大型展览的200多幅作品题诗落款，使这位“中国青年墨竹大王”的作品增辉添彩。全国政协副主席、文物鉴赏家谷牧，看了启笛书法后，专门为启笛题写了“弘扬书法”的赠言。近几年，随着知名度的提高，启笛先生为名胜古迹、单位牌匾、影视录象的题字也日益增多。如中国翰园碑林、潮州“韩公祠”壁碑、吴江同里镇退思园“嘉荫堂”碑楼、海南岛的“东方夏威夷”、澳大利亚佩斯市的“燕宾楼”、“龙园酒家”、“京沈天丰楼大酒店”、临沂“东润商厦”、北京“阳春酒家”、“深圳师范专科学校”、“深圳教育学院”、中国核工业地质功勋队录象片名《丰碑》等。启笛先生的书法作品还被西澳大利亚艺术博物馆、西澳大学图书馆、日本名古屋大学、韩国书法协会等单位收藏。

启笛先生对中国书法艺术理论也精心研究。他修完了大学书法课程，阅读了古今大量书法专著和名人碑临，结合自己的实践和体会，为中央党校学员和北京书法爱好者举办过多次书法讲座。他编著的这本《中国书法简明教程》，就是他长期学习宣传和实践书法艺术的结晶。中国书法家协会顾问、书法专业博士生导师欧阳中石为本书作《序言》指出：这本书成体系地论述了中国书法艺术，是一本有特色的书法艺术读物，堪称广大书法爱好者的良师益友。并以“响遏行云”条幅书赠启笛，体现了书法前辈对这位后起之秀书法家的信任和殷切期望。中国书法家协会代主席沈鹏在1994年1月26日于人民大会堂中国书法家协会新春联欢会上，高兴地与启笛合影留念，并题词予以热情支持。中国文联、书协领导人尹瘦石、佟韦、刘炳森、李铎等，均为启笛题词赠诗，以示鼓励。

启笛先生不仅酷爱中国传统的毛笔书法艺术，而且对异军突起的硬笔书法极为关注，常与硬笔书法家李承孝、戴宗济等切磋技艺，取人之长，补己之短。1990年出版了《启笛钢笔书法字帖》，还发表了“硬笔楷书技法”、“硬笔行书基本知识”等论文。

启笛先生从不以书法谋取私利,而是讲无私奉献,增进友谊。积极参加救灾义卖、支援社会慈善事业的书法活动。

启笛先生阅历丰富,爱好广泛,工、农、兵、学、商生活他都体验过。大学毕业后,他长期从政于国家机关,先后供职于山东省委、省政府,国家计委、劳动部,从事经济和法律政策的研究制定工作,现为司局级干部,具有高级业务技术职称。他还担任中国劳动法学研究会常务副会长、亚太法律协会劳动法常设委员会委员,中国社会发展与社会保障研究会常务理事、中国外商投资企业劳动管理研究会常务理事等。他为人正派,襟怀坦白,联系群众,像他的书法一样“朴实无华”;他学习刻苦,工作勤奋,已出版经济、法律、文化论著 300 多万字。但他永不自满,为了事业,为了艺术,仍在不断进取,向着新的高峰攀登。

江雪

爲啟笛題

弘揚書法

谷牧

庚午秋

子淘氣
流離苦
吹來狂
沙如雪
此間元月廿五日

中国书法家协会代主席沈鹏题词

北國風光千里冰封萬里雪飄望長城內
 外惟餘莽莽大河上下頓失滔滔山舞銀蛇原
 馳臘象欲與天公試比高須晴日看紅裝素
 裹分外妖嬈江山如此多嬌引無數英雄競
 折腰惜秦皇漢武略輸文采唐宗宋祖稍
 遜風騷一代天驕成吉思汗只識彎弓射大
 雕俱往矣數風流人物還看今朝

曲都尊師強安 庚午仲夏宇啓

數風何人
看之如
學雷錫馬
啟笛書

目 录

全国政协副主席谷牧题词

中国书法家协会代主席沈鹏题词

中国书法家协会顾问、书法博士生导师欧阳中石作序言

启笛行书

一、书法的由来和书体演变	(1)
(一) 书法及其由来	(1)
(二) 书体的演变	(1)
二、正楷书法的流源变迁和名家字体特征	(71)
(一) 正楷书法的流源和变迁	(71)
(二) 正楷名家书体的特征	(71)
三、学习书法的现实意义和基本技巧	(73)
(一) 学习书法的现实意义	(73)
(二) 学习书法的基本技巧	(74)
四、各种字体的笔画写法	(77)
(一) 正楷的笔画写法	(77)
(二) 行书的笔画写法	(87)
(三) 草书的笔画写法	(102)
(四) 隶书的笔画写法	(109)
(五) 篆书的笔画写法	(110)
五、各种字体的间架结构	(129)
(一) 楷书的间架结构	(130)
(二) 行书的间架结构	(186)
(三) 草书的间架结构	(190)
(四) 隶书的间架结构	(190)
六、临摹碑帖的方法与选帖	(214)
(一) 摹法	(214)
(二) 临法	(214)
(三) 临帖的步骤和环节	(216)
(四) 选贴	(216)
七、谋篇布局的章法	(219)
(一) 章法的表现形式——横竖成行、有行无列、无行无列	(219)
(二) 章法的基本要素——正文、落款、钤印	(222)
(三) 谋篇布局的原则和书写幅式	(225)

八、书法欣赏和品评	(227)
(一) 欣赏和品评书法艺术的立场、观点和态度	(227)
(二) 书法美的内容与形式	(229)
(三) 书法的审美范畴	(230)
(四) 欣赏和品评书法艺术的标准	(231)
九、文房四宝	(234)
笔	(234)
(一) 毛笔的历史	(234)
(二) 毛笔的种类	(235)
(三) 初学者怎样选购毛笔	(235)
(四) 怎样保护毛笔	(236)
墨	(236)
(一) 墨的历史	(236)
(二) 墨的品类	(237)
(三) 墨的鉴别与选购方法	(237)
(四) 磨墨的好处与注重事项	(237)
纸	(238)
(一) 纸的历史	(238)
(二) 宣纸的品类及保管	(238)
(三) 纸的选用	(239)
砚	(239)
(一) 砚的发展历史	(239)
(二) 鲁、端、歙、洮四大名砚	(240)
(三) 砚的选用	(243)
(四) 砚的保养	(244)
十、篆刻	(245)
(一) 印章与篆刻的发展简况与用途	(245)
(二) 刻印章的基本要求	(248)
(三) 刻印章的工具材料	(249)
(四) 刀法	(250)
(五) 章法	(251)
(六) 边款	(252)
(七) 对初学刻印章者的建议	(252)
(八) 名家印语摘编	(255)
十一、毛泽东的书法艺术	(260)
(一) 刚以达志 柔以抒情	(260)
(二) 毛泽东书法艺术发展的第一期	(261)
(三) 毛泽东书法艺术发展的第二期	(262)
(四) 毛泽东书法艺术发展的第三期	(263)

(五) 毛泽东书法艺术发展的第四期	(266)
十二、历代书法家的基本经验	(275)
(一) 严格正字——形体标准化,使用规范化	(275)
(二) 刻苦实践,持之以恒	(275)
(三) 循序渐进,计划行事	(275)
(四) 学书修德,书德兼长	(276)
(五) 讲究法度,不墨守成规	(276)
(六) 讲求神采,不拘形似	(277)
(七) 追求个性美,不生搬硬套	(278)
(八) 追根求源,不重走老路	(279)
(九) 把握规律,大胆创新	(279)
十三、怎样写钢笔行书	(281)
(一) 行书纵观	(281)
(二) 书写技法	(283)
附:中国历代起止公元纪年表	(290)
后 记	(291)

一、书法的由来和书体演变

书法是我国具有悠久历史和光辉灿烂的艺术瑰宝。它经过几千年的发展和创新,已形成鲜明的中国艺术特色,并在世界艺术之林中占有独特的地位。

(一) 书法及其由来

书法,是以汉字为表现对象,以毛笔为主要表现工具的一种线条造型艺术。书法艺术,是指书写汉字的艺术,但写字不一定是书法艺术。一般说来,书法艺术是指汉字结构和运笔的规律,研究和学习书法艺术,目的是为了掌握这些规律。

书法具有很大的实用价值,每个使用汉字的人,都可以通过学习书法,把汉字写得清楚、正确、美观,从而提高运用汉字这一交际工具的准确性和效率。同时,书法又具有很高的审美价值,简练的线条造型可以表达复杂的思想情趣。一幅优秀的书法作品,能够使观赏者赏心悦目,象欣赏优秀的绘画、雕塑、音乐、舞蹈、戏剧、诗歌等一样,联想起美好的生活,得到美的享受。

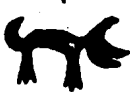
那么,我国的书法艺术究竟是怎样产生和发展的呢?根据历史记载和专家学者探讨,早在约 6000 年之前的新石器时代仰韶文化中,汉字就开始萌芽。与此同时,陶器上的彩陶图案也表明,当时的人们已经使用了毛笔为书写工具。到了公元前 14 世纪至 11 世纪的商朝后期,出现了比较可观的汉字系统——甲骨文。甲骨文是先用毛笔书写字样,然后用刀具契刻在龟甲兽骨上的文字。有的甲骨文在契刻之后,还要用毛笔填朱或填墨。甲骨文的书写风格绚丽多彩,表现出端庄雄伟、纵横奇倔、工整精细等不同的审美气势。这说明,商朝的人们已经有意识地将汉字书写得美观并将其升华作为一种艺术。因此,我们认为,在商代后期就产生了书法艺术。但是,也不能完全否定其它更早产生的推断。因为随着出土文物的不断出现,会提供更准确的历史记载。

后来,汉字演变经历了篆、隶、楷、行、草几个阶段。从东汉后期到魏、晋、南北朝,书法达到了很高的成就,到了王羲之,可以说登峰造极,无人达到他的水平。自六朝、唐、宋到清代,名家学王羲之的居多,各自都有自己的创造。涌现了颜真卿、柳公权、怀素、孙过庭等伟大书法家,流传了千古不朽的书法艺术珍品,如:王羲之的《兰亭序》、怀素的《自叙贴》、孙过庭的《书谱》等。

(二) 书体的演变

汉字形体在发展中经历了几次重要的变化。传统所谓“真草隶篆”四体及篆书以前的甲骨文和金文,正代表了汉字发展的不同历史阶段。下面按甲骨文、金文、篆书、隶书、楷书、行

书、草书的顺序来扼要地叙述一下字体演变的情况。(参见各种字体插页)。

陶器图案和刻符	甲骨文和金文
	 
	 
	 
	 
	 
	 
	 
	 
	 
	 
	 
	 

甲骨文、金文插图

1. 甲骨文

它是龟甲兽骨文字的简称。通行于公元前1300多年至1100年左右,因刻在龟甲兽骨上而得名。因发现于河南省安阳市西北的小屯村(商代都城的遗址,后称此地为“殷”),所以,甲骨文又称“殷墟文字”。它的笔画清瘦,方折笔较多,结构不固定。

2. 金文

它是古代青铜器上铸的或刻的文字。古人称铜为金,所以叫金文。由于青铜器中乐器以钟为多,礼器以鼎为多,所以又称“钟鼎文”。通行于商代末期和西周。金文由甲骨文演变而来,笔画比甲骨文粗壮圆润,转变处有肥笔,布局匀称,一般比较简单易写。

3. 篆书

它是春秋战国到秦汉之间秦国和秦王朝应用的一种字体。所谓“篆”,即引申拖长的意思。篆书包括大篆和小篆。大篆指春秋战国时期秦国的文字,小篆指秦统一天下后应用的文字。

(1) 大篆。因它的创始人是周朝宣王时太史籀(音 zhòu),故也叫“籀文”。大篆是由金文演变而来的,字形比金文整齐匀称。

(2) 小篆。因是对大篆的省改,所以称小篆。这是秦始皇统一中国后对文字的一次重大改革,也是我国历史上第一次汉字改革运动。通过这次简化、统一,奠定了方块汉字的基础。

小篆以秦始皇巡行各地所立记功刻石为代表。相传均为李斯所书,现仅存琅玕刻石、泰山刻石的残石。(见篆书插图)

4. 隶书

它是民间创造的比篆书简化的一种字体。传统认为是徒隶(服劳役的犯人)所创造和应用的,所以叫“隶书”。因为它对篆书起“佐助”作用,又称“左书”。它起于六国时期,通行于秦汉,是对小篆的一种潦草写法。隶书分为古隶和今隶两体。

(1) 古隶,也叫秦隶。基本摆脱了汉字象形的特点,笔画减省了,圆笔变为方平笔画。

(2) 今隶,也叫汉隶或八分。是由秦隶改造而来的,笔势舒展,带有波势挑法。

由以上可以看出,由小篆变为隶书,即“隶变”,是汉字字体发展史上最大、最深刻的一次变革。一是汉字的象形面貌看不出来了;二是偏旁位置的变革,使部分字形结构随之改变。如“心”在下为“心”,在左为“忄”;三是笔画省略了。(见隶书插图)

5. 楷书

亦称真书、正书。楷作“楷模”的意思。楷书是由隶书演变而来的,而不是由楷书派生的其他书体。楷没有隶的波折挑法,形体方正,比隶易写,比草易认。所以,魏晋以后,楷书逐渐成了汉字的主要字体。比较著名的楷书家有:三国的钟繇、晋朝的王羲之为早期的楷书家,还有唐朝的欧阳询、颜真卿、柳公权,宋朝的赵孟頫,民国时的唐驼等人。

正楷书法名家刻苦学练,有许多逸闻趣事,给后人以很大启发和教育。如:钟繇(字元常),河南许昌人,精思学书30年,16年未回家一次。平时与人闲谈时,常用物画地练字长数十步;在床休息时,常用手指在被上练习笔势,日久被服被戳穿。

王羲之(字逸少),浙江绍兴人,东晋时为官至右军将军,后人以其官名尊称王右军。他在年轻时,为张芝临池学书的勤奋精神所感动,立志苦学,常常利用各种机会随时随地书写,家中的池水因日夜习字不辍而变黑。

寧裏天間勿所朱墨

桂垣精識



石鼓文



篆书插图一