

中国·教育·学会·会长·顾·明·远·推·荐·范·本

启功行书技法

青少年书法入门与提高

顾明远题

雅风斋◎主编

秋水纳秋晴石
沁韵倍清整
眸貪遠眺偏

青少年书法入门与提高

启功题



启功行书技法

雅风斋 主编

金盾出版社

内 容 提 要

启功字元白，曾任北京师范大学教授及中央文史研究馆馆长、国家文物鉴定委员会主任委员、中国书法家协会名誉主席等，是中国当代著名教育家、国学大师、古典文献学家、书画家、文物鉴定家、诗人。

启功现在在书法造诣上相当深厚，可以说是精妙绝伦，独树一帜，名扬天下，世称“启体”。本书为了便于初学者学习启体。在结字特点、章法布局等方面细致做了介绍，可以说是学习启体的好帮手。

图书在版编目 (CIP) 数据

启功行书技法 / 雅风斋主编. —北京: 金盾出版社, 2013. 6

(青少年书法入门与提高)

ISBN 978 - 7 - 5082 - 8400 - 2

I. ①启… II. ①雅… III. ①行书—书法—青年读物
②行书—书法—少年读物 IV. ①J292. 113. 5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 094869 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

三河市兴国印务有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 10

2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 ~ 20 000 册 定价: 25.80 元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

寄语

书法是文化，基于传承；书法是艺术，
贵于创新。苏轼在“画记”中说：

画有常形，亦有常理。形可以无常，但需
有常理。以其形之无常，是以常理不可不谨
也。书法亦是。青少年书法，以临摹为基础，
逐渐由浅入深，从形似到神似，由无常形而有
常理也。

癸巳暮春 杨明建撰 明建



弘揚國粹
傳承萬代

癸巳暮春

顧明遠書



目录

contents

第一章 学习书法的基础知识	001
一、正确的书写姿势	001
二、毛笔字的执笔方法	002
三、毛笔字的运笔方法及基本笔法	004
四、学习书法的几个重要环节	005
五、毛笔的选择与介绍	006
第二章 启功生平与书法艺术简介	010
一、启功生平	010
二、启功书法艺术	012
三、《千字文》释文	013
第三章 启功行书用笔特点	015
一、启功行书运笔特点	015
二、启功行书的笔画技法	024
三、启功行书的点画变化	059
第四章 启功行书偏旁部首	062
第五章 启功行书间架结构	090
第六章 章法布局	109
一、正文	109
二、落款	111
三、印章	113

第一章 学习书法的基础知识

一、正确的书写姿势

正确的书写姿势对每个学习书法的人至关重要。尤其是青少年而言，培养正确的书写姿势，不仅有利于身体健康，而且对今后写好书法也是关键所在。

写字姿势，又称“身法”。写字姿势不正确，不仅影响练字，还会影响身体健康。因此，初学写字，必须掌握正确的写字姿势，纠正不良的写字习惯。

如果书写字径在10厘米以内的楷体字和字径在5厘米以内的行草字，而且篇幅又较小，可采用“坐势”。如果要写较大的字，为了运笔的灵活，最好站立悬肘来完成书写。

坐姿的要领是：端正平稳，自然舒展，要做到头正、身直、臂开、足安。具体就是：

1. 头正：头不得左右歪斜。
2. 身直：上身要坐端正，保持双眼视线与桌面在45度角左右。



3. 胸舒：胸部与桌沿保持一拳的距离。

4. 臂平：两臂自然平放在桌面上。

5. 足安：两脚自然平放在地面，以与肩等宽为宜。

立势又可分为立势俯写和立势题壁写两种。立势俯写的要领是：头俯，身躬，臂悬，足开。立势题壁写的要领是头平、身正、臂曲、足稳。

二、毛笔字的执笔方法

执笔是笔法的基础，掌握正确的执笔方法，是学习书法的一项基本功。“书圣”王羲之的启蒙老师卫夫人说：“凡学书字，先学执笔。”足见掌握正确执笔法的重要性。古代书家根据实践经验，按照五个手指的生理特征，总结出了执笔五字口诀：“擗、压、钩、格、抵”。这五个字也是现代书家所推崇的。这五个字具体说什么那？

擗：用大拇指指节首端紧贴笔管内侧，由左向右用力。

压：用食指指节末端斜贴笔管外侧，由右向左用力，与拇指对捏笔管。

钩：用中指紧钩笔管外侧，由外向内用力。

格：用无名指指甲根部紧顶笔管右侧，由内向外用力，与中指相对。

抵：用小指自然靠拢无名指，起辅助作用。

执笔时，还要注意如下几点：

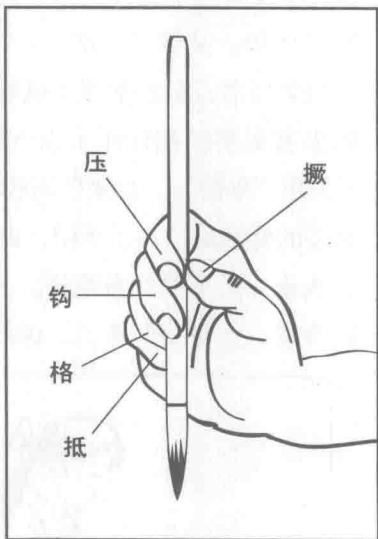
1. 指实：用拇指、食指、中指的第一节指头肚实实在在地捏住笔管，抓得稳而用力实。写时用力，提笔放松，松紧变化适度。

2. 掌虚：指节外凸，掌心空如握卵。这样，便于手指伸缩自如，运笔灵活。

3. 腕活：手腕不僵硬，能灵活运笔。

4. 笔摆：毛笔行笔时随行笔方向的不同而摆动。如写横画时笔管向左摆动，写竖画时，管向笔前摆动，形成中锋行笔，能拉能推，避免平拖死拉。

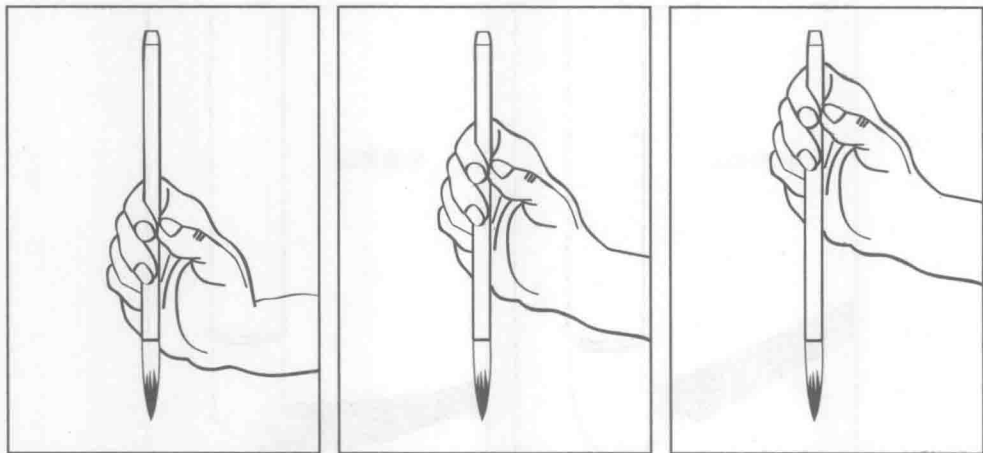
正确的握笔方法是：笔杆放在拇指、食指和中指的三个指梢之间，食指在前，拇指在左后，中指在右下，食指应较拇指低些，手指尖应距笔尖约3厘米。笔杆与作业本保持



六十度的倾斜，掌心虚圆，指关节略弯曲。

书写字的时候，应该把笔管紧紧控制在手里，既感到牢固有力，又感到自然轻松。其中，执笔主要靠大拇指、食指和中指力量，无名指和小指起辅助作用。

书写中执笔位置的高低，其实没有绝对的尺度，通常而言，写一般的毛笔字，即3~4厘米的字，执笔大约掌握在“上七下三”的部位，即上部约占笔杆长度的十分之七，下



部约占十分之三。写小字，执笔可略低些，写大字执笔可稍高些。写隶书、楷书，执笔低些，写行书、草书执笔宜高些。

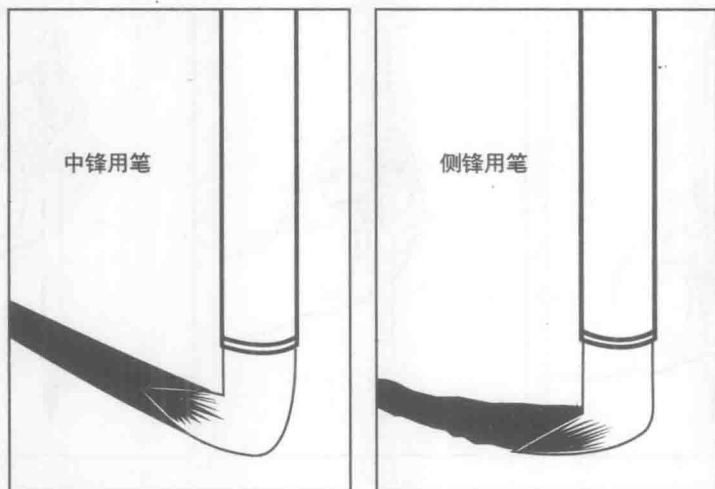
如果青少年握笔方法不正确，握笔太低，不仅写字时手容易疲劳，还会因握笔太低挡住视线，写出的字也不会很美，也容易造成对眼睛的伤害。

毛笔的执笔主要在手指，但也很讲究用腕，有“执笔在指，运笔在腕”的说法。正确发挥腕肘的作用，也是写好毛笔字的关键。腕法有如下三种：

1. 枕腕法：写小楷时，因运笔范围小，便将右手腕放在桌面上或将左手手背垫在右手手腕之下，以使右手稳健行笔。
 2. 悬腕法：写中楷、大楷时，手的活动范围增大，手腕必须离开桌面，提悬起来，便于摆动毛笔。
 3. 悬肘法：写行草或大字时，因运笔更加灵活多变，腕时要全部悬起来。
- 初学者开始练习中指，可采用枕腕法或悬腕法。

三、毛笔字的运笔方法及基本笔法

汉字的笔画虽然复杂多变，但运笔方法却是有规律可循的。古人云：“书法在用笔，用笔贵用锋。”书写时要求毛笔笔锋在笔画中正确地运转。笔锋在纸画上书写笔画时，起收行驻提按的运动规律和方法，就是笔法。元代书法家赵孟頫说：“书法以用笔为上。”清代康有为也说：“书法之妙，全在用笔。”因为字是由笔画构成的，而笔画



的好坏优劣，全在运用毛笔的技巧上，这是书写的基本功，是书写训练的最重要的基本技法。

运笔的技巧主要在笔锋的正确运用上。我们在这里介绍常用的几种：

1. 顺锋起笔 就是起笔时顺着行笔方向落笔行进的方法，这样起笔方法简单易行，感觉到笔锋外露。
2. 逆锋起笔 在起笔时取一个和笔画前进方向相反的落笔动作，然后再折回运行，将笔锋藏于笔画之中。这种起笔方法难度较大，但写出的笔画丰满力足，没有虚弱之感。
3. 回锋收笔 就是在收笔时，把笔锋向原来行笔的反方向转回，在笔画内提起的方法。这样笔画尾部感觉含蓄浑厚、圆满有力。
4. 出锋收笔 就是收笔时，笔锋顺着笔画的行进方向渐渐提起离纸的方法。如撇、捺、提、钩等笔画的尾部，即用此法。楷体字的收笔出锋要求力到画端，并作空中回

收，避免出现飘、浮、尖、散的笔画。

5. 中锋行笔 中锋又称正锋，是指书写时笔锋始终在点画中运行，笔毫铺开，笔画两边如界，笔画圆润饱满。这是书法中千古不易的笔法，是各种笔法最重要、最基本的用锋法。笔画的优劣，关键就在会不会中锋行笔上。

6. 侧锋行笔 是介于偏锋和中锋之间，由偏锋向中锋过渡的一种笔法。

7. 提笔与按笔 毛笔的性能之一是富有弹性，运用提按动作可以产生丰富的变化。提、按为用笔的上下运动。引笔向上为提，在行笔中笔画由粗变细；除收笔外，笔锋不可完全离纸。将笔下按谓按笔，在行笔中笔画由细变粗。提与按是书法运笔最基本的技法，书法的点画，线条的粗细，浓淡、节奏等变化就是在提与按的运笔动作中完成的。它是创造书法艺术形象的重要手段。

四、学习书法的几个重要环节

1. 选帖

学习书法要选择一本好的字帖。古人说：“取法乎上，仅得乎中，取法乎中，仅得乎下”。中国历史上书法名家群星闪烁，他们的字迹都是后人学习的宝贵资料。正确的选帖方法，应该将各类碑帖浏览一遍，择一本比较适合自己性格特点的碑帖来临习。初学者可能不具备这种能力，老师或家长可根据其性格特点或喜好来帮助其选择。字帖选择主要是指那些在历史上得到普遍认可而流传下来的经典书法作品，例如楷书字帖有：王献之《十三行》、欧阳询《九成宫碑》、颜真卿《多宝塔碑》、柳公权《玄秘塔碑》，行书字帖有：王羲之《兰亭序》、《集字圣教序》等字帖适合初学者。

2. 读帖

读帖是在临帖之前，仔细审视所要临写的字，从点画、结构、章法等方面揣摩其特点，做到“胸有成竹”，读帖越仔细，临帖的目的性越强，效果就越显著。读帖既是临习过程中的一种手段，也是锻炼眼与手之间互相配和的过程。在我们学习书法时，应把读帖贯穿到整书法学习的过程中。

3. 摹帖

摹帖就是直接依托在范帖上书写。常用的写形式有四种：

拓描法把透明的薄纸覆在范帖上，照着纸面上透过来的字影描。拓描法的优点是不损坏范帖，缺点是隔了一层纸，有些细微处难免看不清楚，影响书写效果。

描红法在印有红色范字的描红纸上描。描红法字迹较仿影清晰，利于初学。

双勾填墨法就是把透明的书写纸覆在范帖上，用硬笔沿字的点画边沿精确勾画，然后在空心字上描。

单勾添墨法就是把透明书写纸覆在范帖上，用硬笔在字影点画的中线上勾画，然后看着范帖沿单线描。这个方法难度稍大些，但用它检验对范帖点画掌握的程度很有效。

4. 临帖

临帖就是把范帖放在一边，凭观察、理解和记忆，对着选好的范本反复临写。王羲之在《笔势论》中说：“初学字时，不可尽其形势，先想字成，意在笔前。一遍正其手脚，二遍须学形势，三遍须会似本，四遍加其遒润，五遍每加抽拨使不生涩。如笔下未滑不可便休，三行二行习之未休，取滑健为能，勿计其遍数也。”临帖是个长期的过程，不是一朝一夕就能完全临好的，贵在坚持，才能取得好成绩。

五、毛笔的选择与介绍

古人说：“工欲善其事，必先利其器。”要进行书写训练，首先必须准备一套适用的书写工具：笔、墨、纸、砚，这就是我们所说的“文房四宝”。要选好这四宝，就首先要了解他们种类、性质、特点、使用和保管等知识。

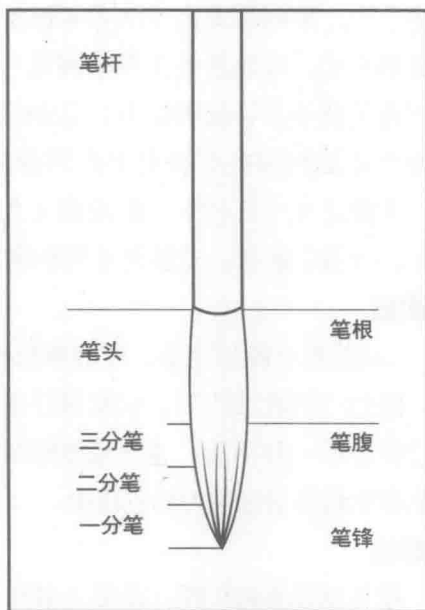
1. 毛笔

毛笔的拥有历史的悠久，我们从出土的新石器时期陶器上的花纹及商殷甲骨上的朱书和墨迹可以推断出毛笔大约产生于五六千年以前。现在，全国有许多制笔作坊，最负盛名的是“湖笔”，它以种类多、质量高、价格低享誉海内外。

毛笔分笔管和笔头两部分。笔管多用竹、木材料，也有用牙、角、骨、石、金属或塑料等材料的。笔头用适宜的禽兽羽毛制成，尖部叫笔锋，中部叫笔腹，根部叫笔根。

毛笔的种类繁多，按料分有硬毫、软毫、兼毫三种。

硬毫（狼毫）以弹性较强的狼毫、兔毫制作，其特点是写出的笔画挺拔劲峭，但易出现浮骨枯瘦，有骨无肉的毛病。



软毫（羊毫）以弹性较弱的羊毫、鸡毫制作，其特点是写出的笔画浑厚、圆润，但易出现偏软，无筋骨之感。

兼毫（狼、羊混合）以硬毫为主柱，软毫为副毫，其特点是软硬适中、刚柔相济，适合初学者使用。

此外，按笔锋的大小有大楷、中楷、小楷之分，按笔锋的长短有长锋、中锋、短锋之别，初学书法可选笔毫不短于3厘米的兼毫长锋大楷。

毛笔的大小、长短与软硬，应根据自己所写书体的不同而选择相应的笔。毛笔质量的好坏，主要看笔毛的好坏和制作工艺的精粗。一般地说，一支好的毛笔应具备“圆、尖、齐、健”四个方面。

圆，指笔头丰满圆润，呈圆锥状。

尖，笔尖聚拢，尖锐不秃，无分叉，没有散锋。

齐，把笔头捏扁，笔尖平齐。

健，不掉毛，不掉头，笔毛挺拔而富有弹性。

好的毛笔其笔杆要直，粗细适中，笔毫聚拢时笔锋尖锐；笔锋发开后笔毫长短整齐；笔肚坚实，周围均匀饱满；笔锋劲健，弹性适度。

使用毛笔还应注意正确保养。使用前要用清水浸润，使笔毫全部发开，除去散毛；使用后要清洗干净，然后用手顺笔根至笔锋排出水分。放置毛笔最好悬挂，以免笔锋受损。

2. 墨

墨在我国也有悠久的历史，据记载，西周时期已开始出现人工造墨，战国时已有正式的墨出现，这可从出土的战国笔上残存物及简牍墨迹得到证明。三国时期，有关于“曹操藏石墨数十万斤”的记载。到了唐代就有了制墨官，北宋时推崇用石油烟制墨，说这种墨“黑光如漆，松烟不及”。到明代，“徽墨”开始出口到日本和东南亚各国。到了清代光绪年间，出现了墨汁，在制墨史上可以说是一次创新革命。

因制作材料的不同，墨锭可分三类：

油烟墨 由麻油、桐油、菜油等材料烧出的烟，加胶和香料制成，具有质地坚细、色浅有光泽的特点。

松烟墨 用松木烧出的烟，加胶和香料制成，具有质松易化、色浓无光泽的特点。

油松烟墨 用油烟、松烟或工业炭墨加胶和香料制成，价格较为便宜。

好的墨锭色深而有光泽，使用不涩不滞。辨别墨的好坏，首先要看质地。细腻滋

润、断面透明如镜、无砂眼、手感光滑者为上品。其次看光泽。以黝黑发紫者为佳。再次听声音，声细声轻者为好墨锭，声粗声浊者为差墨锭。最后试用，不涩笔、不胀裂、不变形，干时闻之无味，遇水便香气四溢者为上品。

如果我们研磨，应该用清水，切记不能用热水、茶水。研磨时要重按慢磨，顺着—个方向转大圈，这样磨出来的墨汁细而不起沫。墨块使用后揩干，以免酥软。要让墨块阴干，不宜曝晒，以免裂开。墨的浓淡，以不滞笔、不涸纸为宜。

机制的墨汁中以“—得阁”、“中华墨汁”为上乘，书写时可达到理想的效果，装裱时不会渗化。

墨汁问世以后，因为使用方便的原因大受欢迎，逐渐代替了墨锭。使用墨汁时，应减少倒，既方便又节省。不要直接把笔插入瓶内，以免污染变质。

3. 纸

远古时候因为没有纸，文字只能记载在甲骨、竹简、木牍、绵帛、金石上。到了西汉时期，出现了纸。东汉蔡伦集大成发明了造纸术，使纸的生产和使用得到了普及。

毛笔书写用纸宜用吸水性较强的宣纸、毛边纸、元书纸等。但一般初学者练习时用纸则不必讲究，平时练字只要求纸面不太光滑，可用一般的毛边纸、白纸、旧报纸即可。现在有一种特殊的水写纸，可供反复使用。随着书写水平的提高，可根据需要选择好的宣纸来书写。

中国的书画艺术之所以鹤立于世界艺术之林，与中国的宣纸是分不开的。好的宣纸质地绵韧、纹理细致、洁白如玉、耐腐不蛀、吸水性强，能增加墨韵，保持光泽，浸水不化。宣纸的寿命很高，有“纸寿千年”之誉。宣纸，因初产于安徽宣城而得名。后来各地也有这类纸生产，常冠以地名以示区别。如“徽宣”、“夹江宣”、“富阳宣”、“广西宣”、“迁安宣”等。

宣纸按吸水性能可分为三类。

生宣 质地柔软，吸水性很强，浸墨快，散度大，墨韵层次清晰，最能表现浓淡燥湿等效果。最宜书写大字和行草书，能完美的体现行云流水的风韵。

熟宣 熟宣是在生宣的基础上，再经明矾、骨胶或涂色等处理而成。熟宣吸水浸墨能力较弱，适宜写小楷或画工笔画。

半生半熟宣 介于生宣、熟宣之间，适宜初学者练习用。

宣纸按纸幅大小可分为二尺宣、三尺宣、四尺宣、五尺宣、六尺宣……丈六宣等。所谓的五尺、丈六是指宣纸的长度。宣纸的宽度为长度的二分之一。这里的度量单位采

用市尺制。

宣纸按厚薄可分为单宣和夹宣。单宣纸薄而轻软，夹宣是把单宣叠合制成，有两层至多层，作大幅书画或装裱托褙时使用。

按原料配比的不同有绵连、净皮等区别。

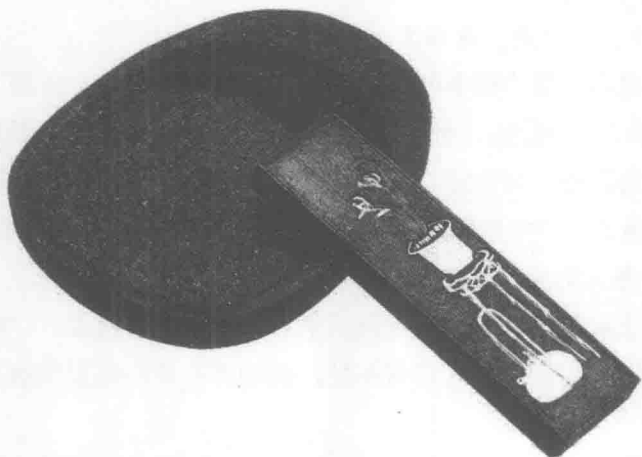
按色彩分有虎宣、洒金宣、仿古宣、珊瑚宣等，还有带图案的专用宣。

各种宣纸都有不同优缺点，书画学习者应在熟悉其性能的前提下，充分发挥宣纸的表现力。

4. 砚

砚是研墨舔笔的工具，又名砚台、砚池、墨海。砚，按材质来分，可有石类、陶瓦类、金属类、漆砂类等。据考证，新石器时代已有研墨工具，汉代开始制造陶砚，唐代开始制石砚。后来在采石、造砚、雕花等方面都有新发展。最常见的砚台的制作材料是石材，有来自广东端溪的端砚，来自安徽歙县的歙砚，来自甘肃南部的洮砚，来自河南洛阳的澄泥砚（澄泥砚为泥所制）等等，这四种砚台被称为“中国四大名砚”，

上述文房四宝是我们书写时必备的。除此之外，还应置备垫毛毡。另外，笔架、笔筒、笔洗、笔帘、镇纸等工具，也是书法家们所必备的工具。



第二章 启功生平与书法艺术简介

一、启功生平

启功（1922~2005）字元白，也作元伯，满族，北京人。为和亲王弘昼的后裔，雍正帝的嫡血玄孙。只是在他出生之前的1911年，满清王朝已经在辛亥革命中就寿终正寝了。启功幼年丧父，家境中落，中学没读完就辍学，后发愤自学，师从贾羲民、吴镜汀等人，学习书法及绘画艺术，又师从戴姜福修古典文学。他刻苦钻研，意志坚定，笔耕不辍，终至学业有成。为中国当代著名教育家、古典文献学家、文物鉴定家、书画家、红学家、诗人、国学大师。

启功先生的性格平静，内敛，人品如玉如莹，清澈剔透，言有物，行有格。在世几十年中，据不完全统计，其所注《红楼梦》印刷近百万册，但他无丝毫骄恣之色、骄矜之容，认为这些“不足道”，故被称为有颜回之品，即从不夸耀自己的长处，也不向他人表白自己的功劳。启功幽默风趣，才气纵横、大雅大俗，一生作过无数打油诗，曾自撰《墓志铭》，有道是：

中学生，副教授。博不精，专不透。名虽扬，实不够。高不成，低不就。瘫趋左，派曾右。面微圆，皮欠厚。妻已亡，并无后。丧犹新，病照旧。六十六，非不寿，八宝山，渐相凑。计平生，谥曰陋。身与名，一齐臭。

启功先生撰写这篇《墓志铭》时，学界职称还未普及，名“讲师”者亦不多数。即便如此，当时启功先生的道德学问也已非当年一般教授可比，只是因为历史的原因，他还未由副教授晋升为教授。可他觉得自己名过其实，由此足见他对自己要求之严格。他一生多遭困厄，但他笑“计平生”，坦然面对生前身后。无怪这篇高格的《墓志铭》很快就传了开去，许多人为他的谦逊、达观、诙谐所折服，所倾倒。

还有一次，书法家协会作讲座，特意请了启功先生来，他说：“我本是胡人，所以今天说的话就是胡说。”台下的人忍俊不禁，但却真心从心底里佩服启功先生的幽默与谦逊。

一日，由于颈椎病发作，启功被送到医院做牵引，其痛苦可见一斑，无奈中便躺在

床上即兴作《西江月》一首：

“七节颈椎生刺，六年铁饼拴牢，长绳牵系两三条，头上数根活套。虽不轻松愉快，略同锻炼晨操，《洗冤录》里篇篇瞧，不见这般上吊。”

有自称气功大师的人，说能发功治愈百病。他在离启功十几步的地方张开手掌发力，问道：“有感觉吗？”启功摇摇头说：“没有。”他往前走了几步，继续发功，又问：“这回呢？”启功仍旧说没有。他又走前几步，加大功力。启功还是说没有感觉到什么。最后他把手按着启老的膝盖问：“这回呢？”启老说：“有感觉了。”那人心里一块石头落地了，高兴地问道：“什么感觉？”启功轻轻点点头说：“我感觉你摸着我的腿了。”

同为北京师范大学的吕启祥女士曾说：“启先生的幽默风趣尽人皆知，时常还有一份天真。尝见他走在师大校园里手中提着一个酒壶。周绍良先生请他吃精致的‘全素斋’，他说‘我不去’，还向旁边的人挤挤眼，‘那个不解馋！’开政协的会，他说，我就‘日托’，不要‘全托’，意即夜晚回家；每住院出来，见了熟人就笑说，这次差点儿‘呜呼’了。我母亲生于1909年，比启先生大三岁，先生是敬老的，一次在校园路上，郑重嘱咐我，老太太若有毛病，不要随便住进医院，你的病在这儿，他给你查那儿，你只一处有病，他给你来个全身检查，还没治，就给折腾坏啦！……”

除了人品如玉，语言风趣外，启功作红学也颇有研究，其研究《红楼梦》始于1952年。是时，作家出版社邀请俞平伯、华粹深、李鼎芳、启功对《红楼梦》程乙本进行校注整理。启功自译自己注《红楼梦》的价值在于以其丰富的文化知识，尤其是对满族生活的熟悉和理解，提供了他人所不能或很难提供的常识说明。他说：“整理古籍得有绝对的多方面的常识，不是说专门学问你钻研得多深多透，多有独到的见解，不是这个问题，而是要懂得常识。”启功注《红楼梦》与其他注释本不同，有统一的风格和理解，贯彻了启功对《红楼梦》的独特思考。启功主张《红楼梦》注释包括八个方面：服妆形状；某些北京俗语；某些器物的形状和用途；官制；诗歌骈文的内容；人物和人物的社会关系；生活制度和习惯；写实与虚构的辨别。前四种属浅层次的注释；后四种属深层的总体理解。这些注释往往妙笔生花，视角独特。

新红学派出现后，《红楼梦》程刻本如过街老鼠，人人喊打，大家都不满程刻本的结局及文笔。但启功却通达包容，欣然研读，他不止一次地说，纸抄本固然弥足珍贵，但程刻本也应当被重视起来。1986年，哈尔滨举行国际红学研讨会，启功先生曾题诗一首以表祝贺，诗云：三曹之后数芹侯，妙笔高程绩并优。神智益从开卷处，石狮两个一