



袁守启(启笛) 编著

第二册

启笛书法二十

启笛求教



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

啟笛書法二十講

袁守啟(啟笛) 編著

第二冊

啟笛求教



中国海洋大学出版社
·青岛·

图书在版编目(CIP)数据

启笛书法二十讲. 第2册 / 袁守启(启笛)编著. -- 青岛:
中国海洋大学出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5670-0355-2

I. ①启… II. ①袁… III. ①汉字—书法 IV.
①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第132440号

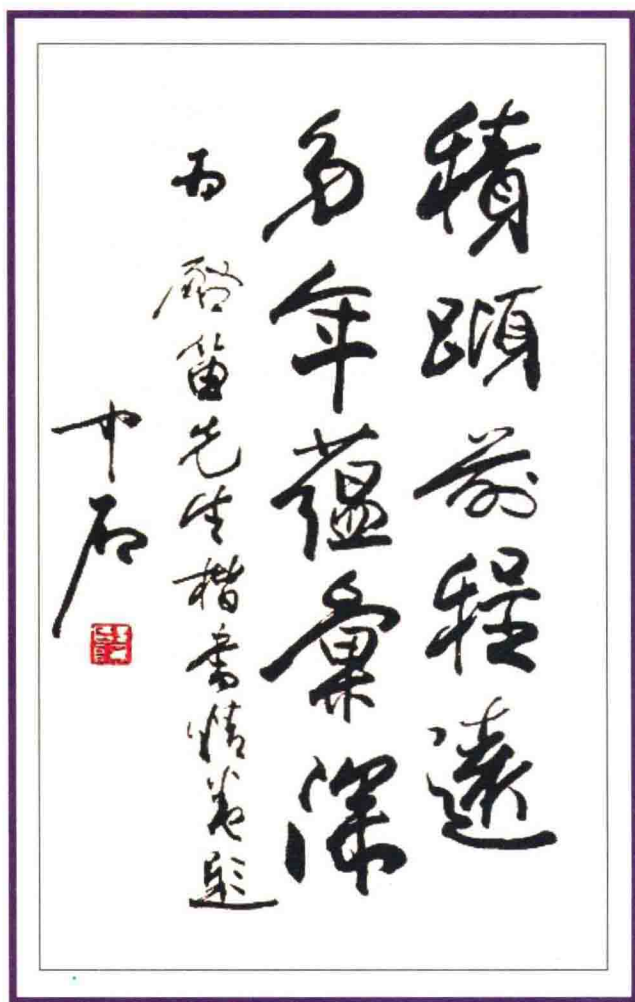
出版发行	中国海洋大学出版社	邮政编码	266071
社 址	青岛市香港东路23号		
出 版 人	杨立敏		
网 址	http://www.ouc-press.com		
电子信箱	whs0532@126.com		
订购电话	0532-82032573(传真)		
责任编辑	施 薇	电 话	0532-85901040
美术编辑	杨晓劲		
印 制	青岛双星华信印刷有限公司		
版 次	2013年7月第1版		
印 次	2013年7月第1次印刷		
成品尺寸	210mm×285mm		
印 张	17.5		
图片统筹	MWER工作室		
字 数	441千		
定 价	170.00元		

序

欧阳中石

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，人们对精神生活的追求越来越高。中国书法作为一种高层次的文化艺术，她能够陶冶人的情操，净化人的灵魂。



中国书法家协会顾问
书法博士生导师
欧阳中石为启笛书法题词：

积跬前程远
多年蕴汇深

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。观之如睹山河之壮丽，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，更有利于爱国主义的国学教育。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，结实东藏，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，这是我们民族的骄傲。从这个层面上说，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路径。现在由书法家启笛所编著的这套《启笛书法二十讲》（原为《中国书法简明教程》改编），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文化，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，也和其他新作一样，恐难免存在疏漏之弊和有待推敲之处。但我深信，所有热爱祖国书法文化的有识之士，一定会抱着爱护之情热心地给予帮助，定能使它更加完善。

是为序。



《国学书法系列丛书》序

王 来 禹

我们伟大的祖国是一个具有五千多年光辉历史的文明古国，在哲学、历史学、考古学、文学、语言学、艺术学等专业的国学领域，有着十分丰厚的文化积淀。我国又是一个洋溢着诗韵的国度，唐诗、宋词、元曲三峰并峙。千百年来，这些脍炙人口的诗词歌赋一直为社会各阶层的人们津津乐道，历久不衰。

中华民族是一个勤劳、朴实、勇敢、智慧的伟大民族，形成了一系列具有民族特色的优秀传统美德。在人生哲理、道德修性、治家方略、为人处世的诸多方面积累了许多成熟的经验，并经后人整理而成光辉名篇。如明清以来的《菜根谭》《围炉夜话》《小窗幽记》等国学名篇广为流传，长期以来滋养和影响人们的思想，规范和引导着人们的道德言行。

原全国政协常委、当代国学大师、书法泰斗启功先生，生前一直对国学和书法的传承十分重视。曾号召文学和书法界的朋友用楷书抄写有代表性的国学名篇，影印出版《国学书法系列丛书》，并为此题写了书名。中国书法家协会理事、博士生导师袁守启（启笛）同志接受了这个任务。用十年时间，以精到的小楷书写完成了《唐诗三百首》《宋词三百首》

中秋對月有懷口占一律

未卜三生願，頻添一段愁。問來時斂額，
行去幾回頭。自顧風前影，誰堪月下俦？
蟾光如有意，先上玉人樓。

對月寓懷口統一絕

時逢三五便團圓，滿把晴光護玉欄。
天上一輪才捧出，人間萬姓仰頭看。

好了歌

世人都曉神仙好，惟有功名忘不了！
古今將相在何方？荒冢一堆草沒了。
世人都曉神仙好，只有金銀忘不了！
終朝只恨聚無多，及到多時眼閉了。
世人都曉神仙好，只有姣妻忘不了！
君生日日說恩情，君死又隨人去了。
世人都曉神仙好，只有兒孫忘不了！
癡心父母古來多，孝順兒孫誰見了？

好了歌注

陋室空堂，當年笏滿牀；衰草枯楊，曾為
歌舞場。蛛絲兒結滿雕梁，綠紗今又糊在
蓬窗上。說什麼脂正濃，粉正香，如何兩
鬢又成霜？昨日黃土隴頭送白骨，今宵紅
燈帳底臥鴛鴦。金滿箱，銀滿箱，展眼乞
巧人皆謬。正嘆他人命不長，哪知自己歸
來喪！訓有方，保不定日後作強梁。擇膏

《元曲三百首》《红楼梦诗词》《菜根谭》《围炉夜话》《小窗幽记》等七部国学名篇，现在即将出版，启功先生的遗愿将得以实现，这是一件很值得称道的好事。

21 世纪的我国，进入了全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的新阶段，学习国学，弘扬中国书法，继承中华民族优秀传统文化和优良传统美德，是时代赋予我们的责任和使命。我相信，《国学书法系列丛书》的出版，使人们既能学习国学知识，从中汲取营养，又可欣赏书法，陶冶情操，可谓一举多得，一定会受到大家的欢迎。

是为序。

2007 年 8 月 28 日

IV

（注：王忠禹同志时任全国政协副主席）

启功楷書

红楼梦诗词

启功题籤

卷首

《脂砚齋重評石頭記·凡例》題詩

浮生著甚苦奔忙，盛席華筵終散場。
悲喜千般同幻渺，古今一夢盡荒唐。
漫言紅袖啼痕重，更有情癡抱恨長。
字字看來皆是血，十年辛苦不尋常。

第一回

石上偈

無材可去補蒼天，枉入紅塵若許年。
此係身前身後事，倩誰記去作奇傳？

自題一絕

滿紙荒唐言，一把辛酸淚！都云作者癡，
誰解其中味？

嘲甄士隱

慣養嬌生笑你癡，菱花空對雪漸凋。
好防佳節元宵後，便是煙消火滅時。

中国书法家协会主席张海同志

在启笛书法展上的讲话

各位领导、各位来宾：大家上午好！

在北京奥运会开幕前夕，中国书法家协会理事袁守启（启笛）教授的“迎奥运启笛书法展”在这里隆重开幕，我谨代表中国书法家协会并以我本人的名义表示热烈的祝贺！

2008北京奥运会正向我们走来，人们对申办奥运会时的《中国印》记忆犹新。它以书法艺术的神韵，形象地将奥林匹克精神与中国传统文化完美地结合在一起。作为最能体现中国传统文化精髓的一门艺术，书法从来就是文化传承与交流的重要媒介。启笛教授是我国书法界国学功底厚重、造诣颇深的书法艺术家。他攻书法同做学问一样，需要一个恬淡的心境，能够耐得住寂寞，习惯于坐“冷板凳”。启笛善写小楷和行书，他的小楷以“魏晋之风跃然纸上”而著称，由此反映出书法家恬淡、平静的心境，传承祖国的优秀书法艺术，体现了一个中国书法人的责任和使命感。

启笛书毛泽东诗词、唐诗和中华传统美德格言以及赠送给许多国家领导人的巨幅力作，无不呈现给世人以雄浑气度，笔墨之间贯注着深厚的学养之气，作品之中充溢着淋

崙不要這高不
要這多雪安得
倚天抽寶劍把
汝裁為三截一
截遺歐一截贈
美一截還東國
太平世界環球
同此涼熱



漓的阳刚之美，可谓神韵独具，真正体现了“书品与人品”“风格与人格”的一致性，这也是书界同仁应该着力追求为学问的境界。

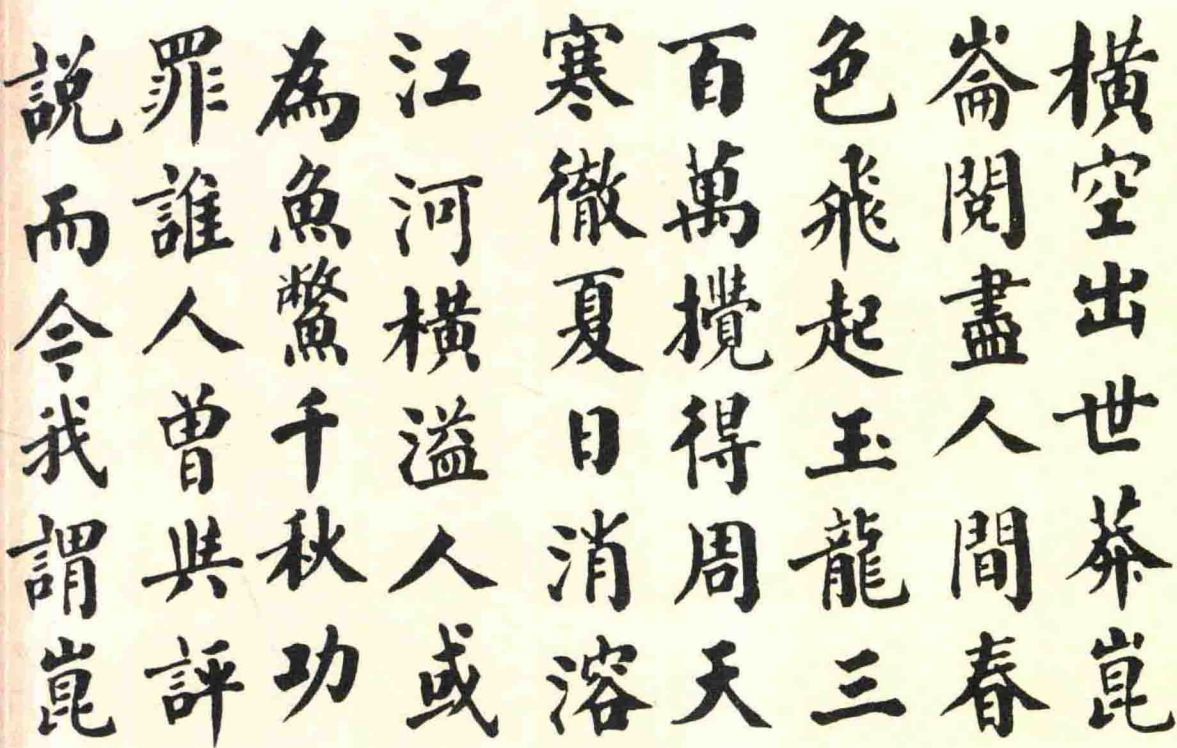
书法艺术是中国传统文化的精髓，启笛倡导成立中国海洋大学书法研究院，逐步招收大学本科及研究生，培养高层次书画人才。同时在江苏同里镇招收十名小学生，亲自指导和培养。启笛还自编书法教材——《中国书法简明教程》，欧阳中石先生作序称：“这是一本有特色的书法艺术读物，是广大书法爱好者学习书法的良师益友。”编写了面向少年儿童的书法艺术启蒙读物——《中国书法文化史话》等，探求并自觉实践，继承与创新、从艺与治学、精进与普及的一致与融合，始终坚持的是一种内在的和谐，以翰墨之香承载和谐文化，以实际行动阐释和谐之美，这是我们从启笛书法艺术创作中得到的启示，也应成为书法界的不懈追求和自觉实践。

最后，预祝“迎奥运启笛书法展”取得圆满成功！

谢谢大家！

2008年6月19日

VI

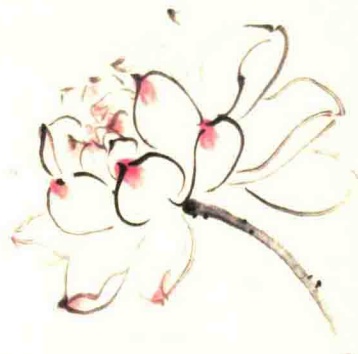


横空出世莽崑
崙崑閱盡人間春
色飛起玉龍三
百萬攪得周天
寒徹夏日消溶
江河橫溢人或
為魚鱉千秋功
罪誰人曾共評
說而今我謂崑



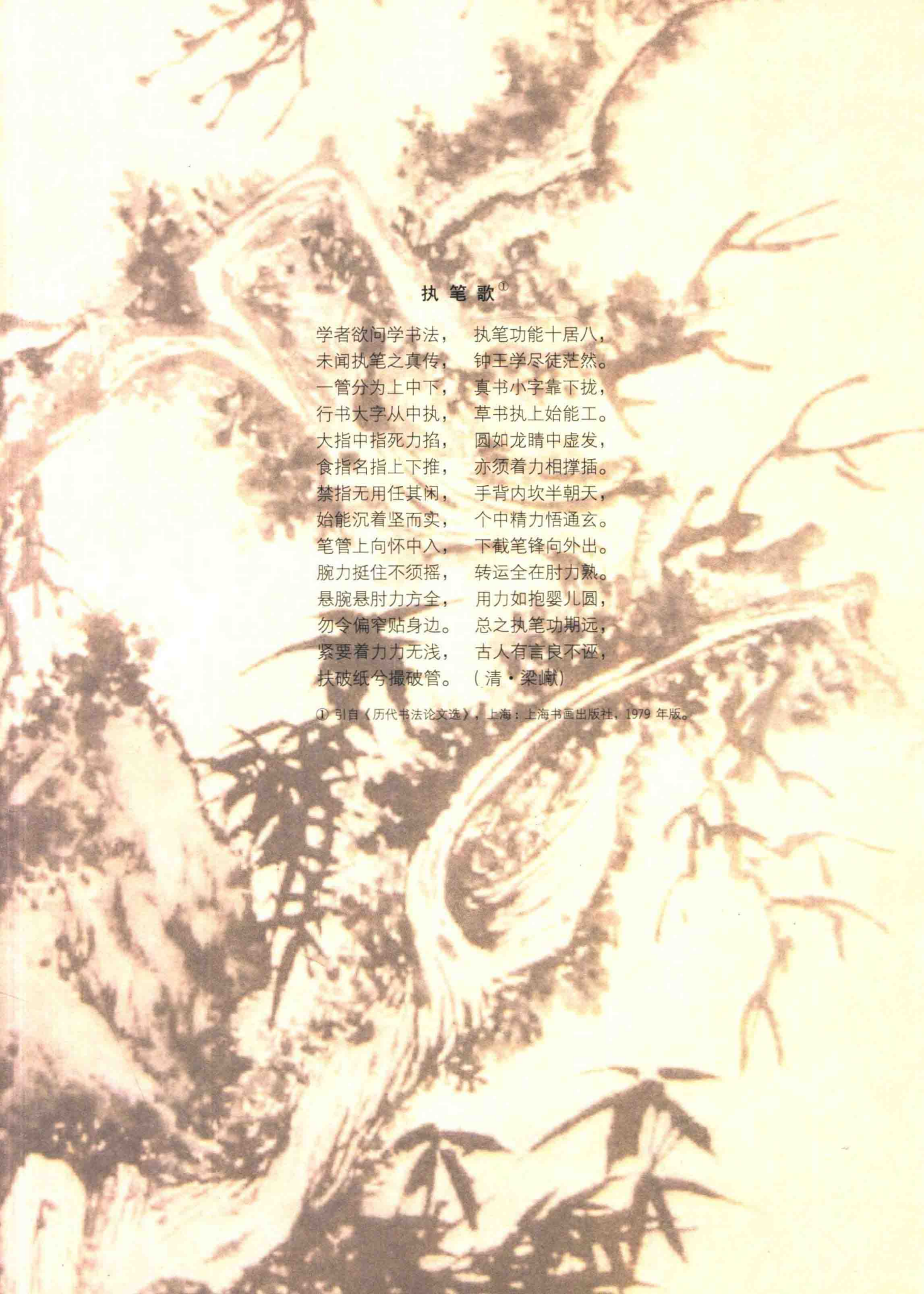
卷首语

书法、国画、造纸、笔砚
中国书法写中国，真篆隶草行
法之度之韵之味之神之魂
这些用笔变化美、线条质感美
结构造型美、章法布局美
水墨效果美的文化及人文精神
让观赏者看到了力透纸背的颜筋柳骨
看到了龙飞凤舞的章草狂草



俯仰之间，五千年的曲折与辉煌
飞瀑流转，长河入海、日月朝晖
这是一个讲究横平竖直方方正正的民族
这是一个讲究起承转合章法严谨的民族
追问之后的路径与远景
真正走入中国书法
才能读懂一个民族，一个国度





执 笔 歌^①

学者欲问学书法，执笔功能十居八，
未闻执笔之真传，钟王学尽徒茫然。
一管分为上中下，真书小字靠下拢，
行书大字从中执，草书执上始能工。
大指中指死力掐，圆如龙睛中虚发，
食指名指上下推，亦须着力相撑插。
禁指无用任其闲，手背内坎半朝天，
始能沉着坚而实，个中精力悟通玄。
笔管上向怀中入，下载笔锋向外出。
腕力挺住不须摇，转运全在肘力熟。
悬腕悬肘力方全，用力如抱婴儿圆，
勿令偏窄贴身边。总之执笔功期远，
紧要着力力无浅，古人有言良不诬，
扶破纸兮撮破管。（清·梁巘）

^① 引自《历代书法论文选》，上海：上海书画出版社，1979年版。



◇ 启笛楷书扇面《般若波罗蜜多心经》



目次

序

《国学书法系列丛书》序

中国书法家协会主席张海同志在启笛书法展上的讲话

卷首语

第7讲 常用书体 笔画书写规律二

(一) 草书的笔画写法 / 2

(二) 隶书的笔画写法 / 10

(三) 篆书的笔画写法 / 14

第8讲 结字黄金律 行草隶体的间架结构

(一) 行书的间架结构 / 34

(二) 草书的间架结构 / 42

(三) 隶书的间架结构 / 62

第9讲 临摹碑帖 思索比较记忆的方法

(一) 摹法 / 69

(二) 临法 / 71

(三) 临帖的步骤和环节 / 74

(四) 选帖 / 77

第10讲 分间布白 谋篇布局

(一) 章法的表现形式——横竖成行 有行无列 无行无列 / 96

(二) 章法的基本要素——正文 落款 钤印 / 107

(三) 谋篇布局的原则和章法作品格式 / 116

第11讲 书法欣赏和品评

- (一) 欣赏和品评书法艺术的立场 观点 态度 / 125
- (二) 书法美的内容与形式 / 134
- (三) 书法的审美范畴 / 139
- (四) 欣赏和品评书法艺术的标准 / 143



第12讲 工欲善事必先利器 文房四宝

★文房之宝：笔 / 154

- (一) 毛笔的历史 / 155
- (二) 毛笔的种类 / 157
- (三) 初学者怎样选购毛笔 / 158
- (四) 怎样保护毛笔 / 159

★文房之宝：墨 / 160

- (一) 墨的历史 / 160
- (二) 墨的品类 / 161
- (三) 墨的鉴别与选购方法 / 162
- (四) 磨墨的好处与注意事项 / 163

★文房之宝：纸 / 164

- (一) 纸的历史 / 164
- (二) 宣纸的品类及保管 / 165
- (三) 纸的选用 / 166

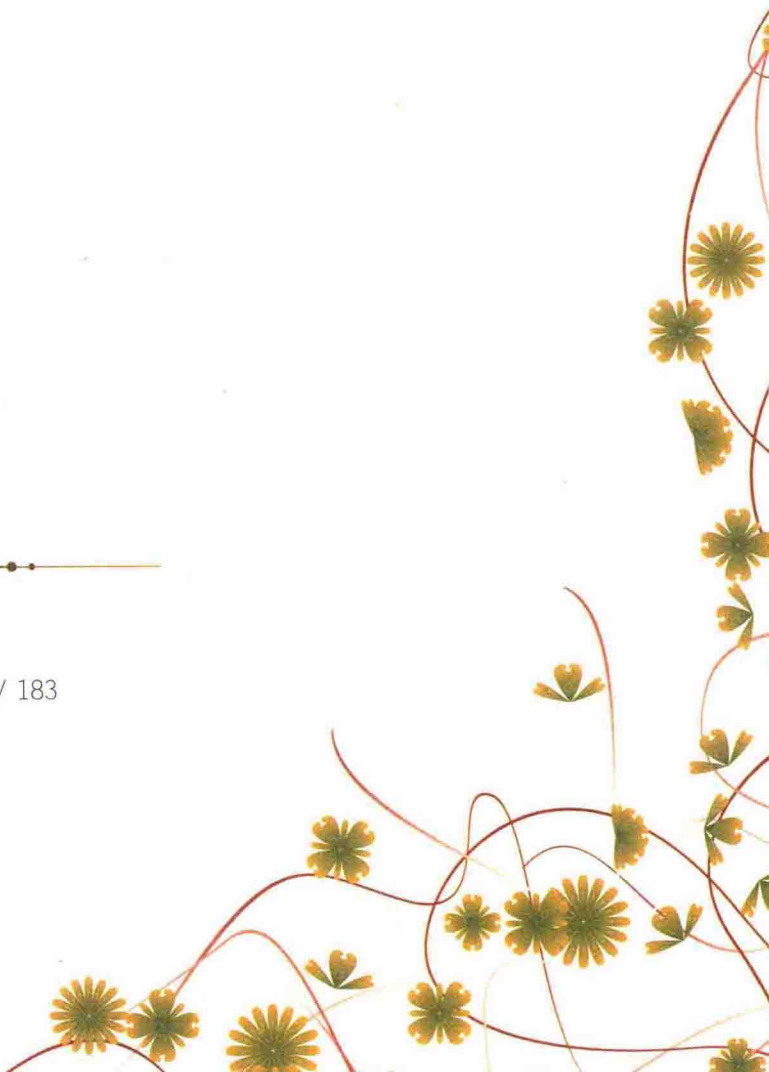
★文房之宝：砚 / 167

- (一) 砚的发展历史 / 168
- (二) 鲁 端 歙 洮四大名砚 / 169
- (三) 砚的选用 / 177
- (四) 砚的保养 / 178



第13讲 金石书法 篆刻

- (一) 印章与篆刻的发展简况与用途 / 183
- (二) 刻印章的基本要求 / 188
- (三) 刻印章的工具材料 / 191
- (四) 刀法 / 193



- (五) 章法 / 195
- (六) 边款 / 196
- (七) 对初学刻印章者的建议 / 197
- (八) 名家印语摘编 / 201



第14讲 文化软实力 书法艺术文化

- (一) 文化发展繁荣——知时好雨 润物无声 / 211
- (二) 文化神采飞扬——静水深流 精气内行 / 215
- (三) 文化软实力——人皆可以为尧舜 / 216
- (四) 中国书法艺术的感召力 / 220



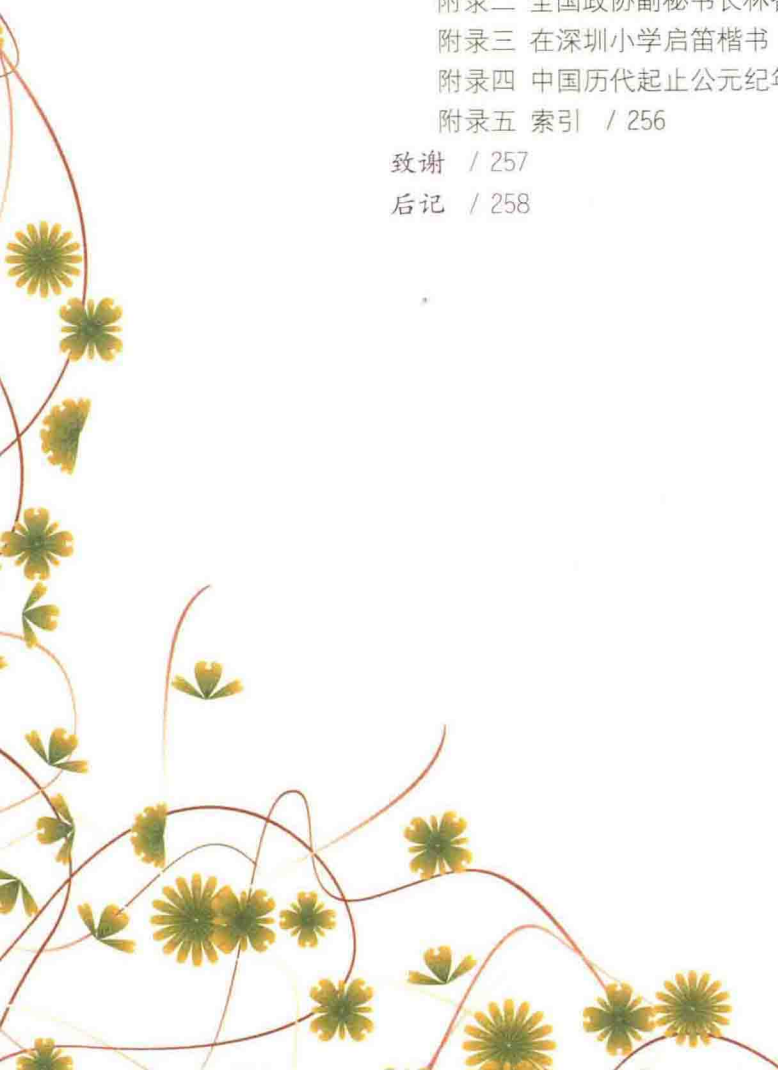
主要参考文献 / 244

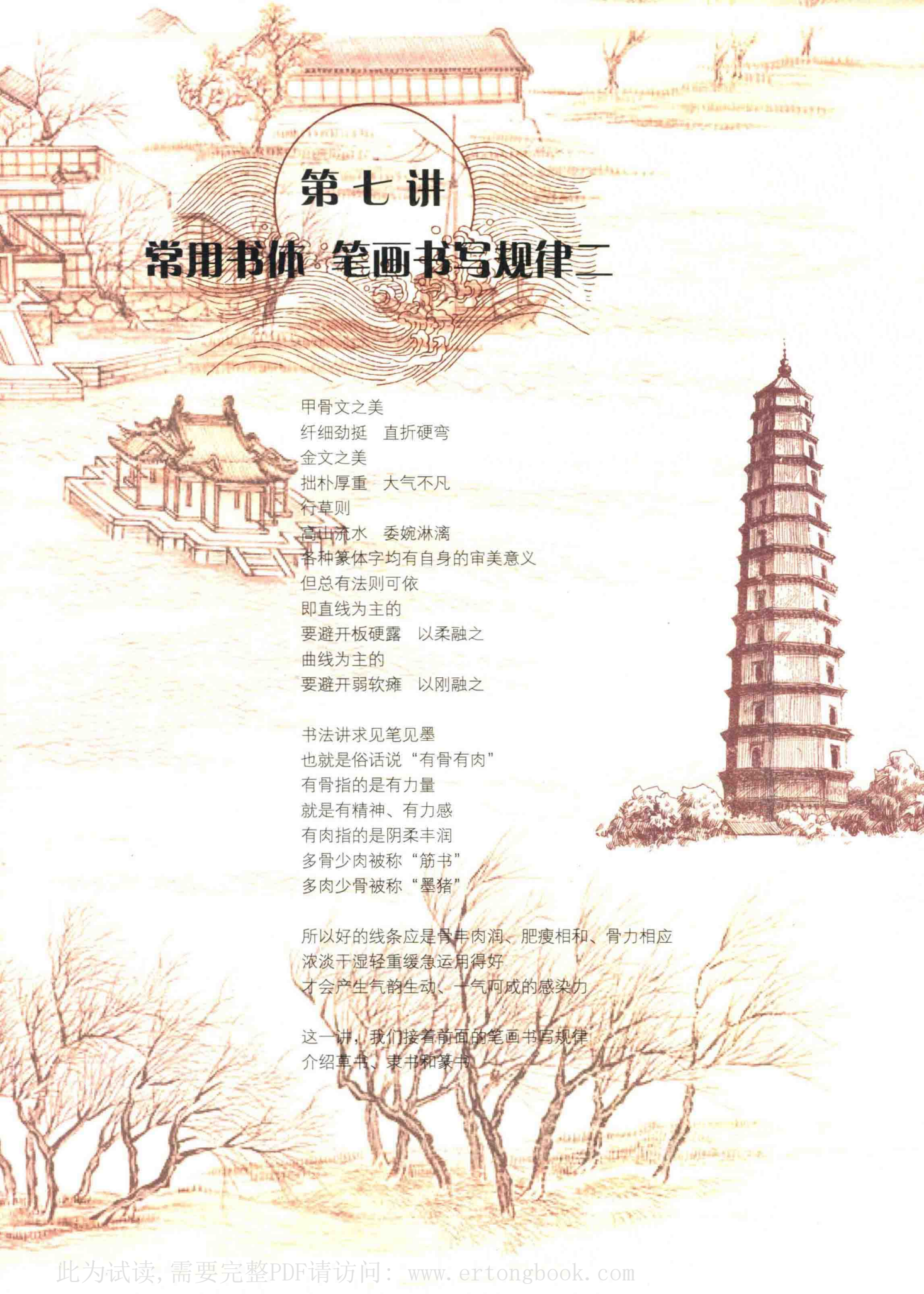
附录

- 附录一 全国政协文史委主任陈福今同志在启笛书法展开幕式上的致辞 / 245
- 附录二 全国政协副秘书长林智敏同志在启笛书法展上的讲话 / 246
- 附录三 在深圳小学启笛楷书《唐诗三百首》碑林落成典礼上的致辞 / 247
- 附录四 中国历代起止公元纪年表 / 249
- 附录五 索引 / 256

致谢 / 257

后记 / 258





第七讲

常用书体：笔画书写规律二

甲骨文之美

纤细劲挺 直折硬弯

金文之美

拙朴厚重 大气不凡

行草则

高山流水 委婉淋漓

各种篆体字均有自身的审美意义

但总有法则可依

即直线为主的

要避免板硬露 以柔融之

曲线为主的

要避免弱软瘫 以刚融之

书法讲求见笔见墨

也就是俗话说“有骨有肉”

有骨指的是有力量

就是有精神、有力感

有肉指的是阴柔丰润

多骨少肉被称“筋书”

多肉少骨被称“墨猪”

所以好的线条应是骨丰肉润、肥瘦相和、骨力相应

浓淡干湿轻重缓急运用得好

才会产生气韵生动、一气呵成的感染力

这一讲，我们接着前面的笔画书写规律

介绍草书、隶书和篆书