

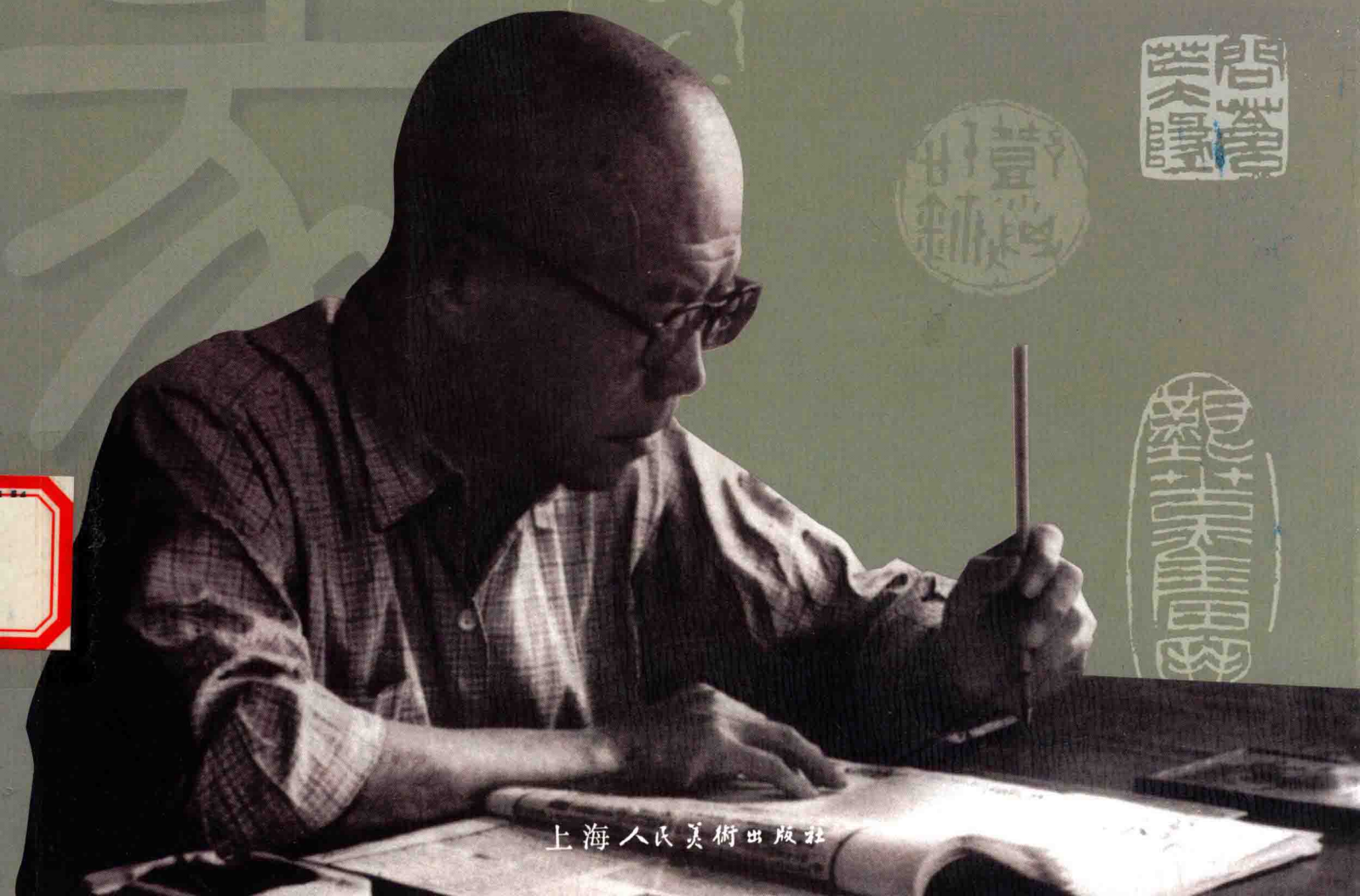
『名家讲稿』

邓散木书法篆刻学

邓散木 著

周慧珏 主编

徐才友 彭福云 编



上海人民美術出版社

紅軍 吊 咄 後 征 雞 黑

之 乃 上 只 葉 明 五 領 黃

如 然 集 細 混 烏 蒙 南

易 志 派 可 金 沙 之 時

雲 佳 媛 大 派 橋 果

鐵 寧 會 三 區 方 普 具 臨 山

里 雲 三 軍 過 溪 盡

■「名家讲稿」

邓散木

■书法篆刻学

邓散木◎著 周慧珺◎主编

徐才友 彭福云◎编

上海人民美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

邓散木书法篆刻学 / 徐才友, 彭福云编. —上海: 上海人民美术出版社, 2015.1

(名家讲稿)

ISBN 978-7-5322-9339-1

I. ①邓... II. ①徐... ②彭... III. ①汉字—书法理论
②篆刻理论 IV. ①J292.1②J292.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第290248号

名家讲稿

邓散木书法篆刻学

著 者	邓散木
主 编	周慧珺
编 者	徐才友 彭福云
统筹主编	邱孟瑜
责任编辑	潘志明 张旻蕾
技术编辑	季 卫
出版发行	上海人民美术出版社 (上海长乐路672弄33号)
印 刷	上海市印刷十厂有限公司
制 版	上海立艺彩印制版有限公司
开 本	889×1194 1/16 12印张
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次
印 数	0001—3300
书 号	ISBN 978-7-5322-9339-1
定 价	59.00元



鄧散木

■ 目 录

书法篇	1	(三) 魏晋六朝印	78
一、总纲	2	(四) 唐印	79
二、执笔	3	(五) 宋印	80
三、运笔	6	(六) 金元印	81
四、各家的特征与写法	9	(七) 明印	82
五、结构 间架 行款	36	(八) 清印	83
六、摹与临	40	二、私印	84
七、选帖	45	(一) 姓名印	84
八、工具	51	(二) 字印	86
九、其他问题	54	(三) 多面印	86
篆刻篇·上篇	55	(四) 朱白相间印	88
第一章 述篆	55	(五) 肖形印	88
一、文字之由来	56	(六) 署押印	89
二、文字构成之因素	57	(七) 书简印	90
三、篆书之演变	59	(八) 斋馆别号印	90
(一) 古文	59	(九) 收藏鉴赏印	91
(二) 大篆	60	(十) 吉语印	91
(三) 小篆	61	(十一) 成语印	92
(四) 八体书	63	(十二) 厌胜印	93
(五) 六体书	65	三、印式	94
(六) 汉代及以后之篆书	65	四、印纽	98
第二章 述印	73	第三章 别派	101
一、官印	76	一、文彭	103
(一) 秦印	76	二、皖派	104
(二) 汉印	77	三、歙派	105
		四、浙派	106
		五、邓派	109
		六、黟山派	111

七、吴派	112
八、赵派	112

第四章 款识 113

篆刻篇·下篇 117

第一章 篆法 117

一、执笔	118
(一) 拨镫五字诀	118
(二) 八字诀	119
二、运笔	120
三、结体	121
四、练习阶段	124
五、工具	126

第二章 章法 127

一、临古	129
二、疏密	131
三、轻重	131
四、增损	133
五、屈伸	133
六、挪让	134
七、承应	136
八、巧拙	137
九、宜忌	138
十、变化	139
十一、盘错	140
十二、离合	141
十三、界画	141
十四、边缘	142

第三章 刀法 143

一、执刀	144
二、运刀	145
三、辟谬	147
四、款识	148

第四章 杂识 149

一、刻刀	150
(一) 刻石刀	150
(二) 刻牙刀	150
(三) 攻金刀	150
(四) 切玉刀	151
(五) 炼刀法	151
(六) 附印床式	152
二、印泥	153
三、拓款	156
四、剩言	157
(一) 印文	157
(二) 上石	157
(三) 铃印	157
(四) 磨刀	157
(五) 平印	158
(六) 石屑	158
(七) 饰印	158

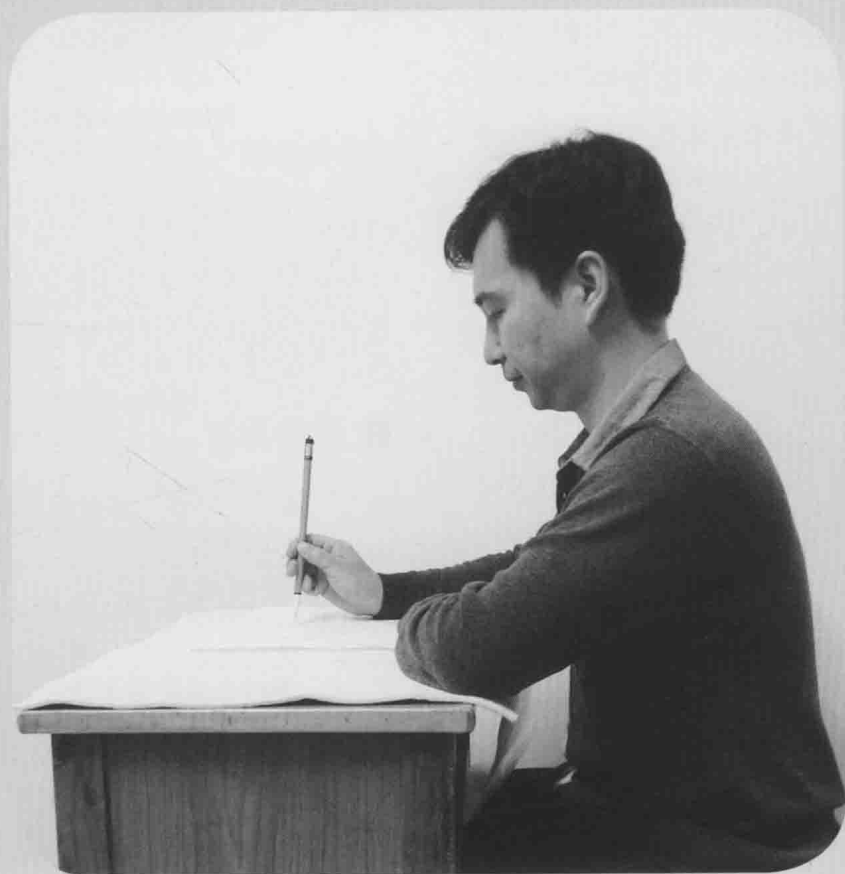
作品欣赏 159

邓散木生平及艺术活动年表 182

后记 184

書法篇

「怎样临帖」



一、总 纲

有人问：“练字就是练字，为什么一定要临帖？”我说，我们读书，为的是从书本里吸取作者经过实践积累的经验来充实自己，来帮助自己解决问题。临帖的意义，正和读书一样，也为的是从碑帖里吸取前人写字的经验，学习他们的用笔方法、结构规律，来帮助自己打好写字基础，提高书写技巧。因此，临帖久已被历代书家一致公认为练习写字的必经过程和有效方法。虽然我们今天练习写字，只是为了把字写得端正、流丽，并不要求每个练字的人最终都能成为书法家。但是如不掌握用笔方法、结构规律，是很难达到这个最低的要求的。就今天来说，临帖对练字还是有其现实意义的。不过临帖有临帖的方法，如果随便照着帖乱写一通，这是“抄”帖而不是临帖，尽管成年累月地写，也不会有什么长进，徒然浪费时间而已。临帖的方法有如下几点：在临帖之前，先须懂得怎样执笔和怎样运笔。如笔执得对了，运笔方法不对，或者运笔方法对了，执笔方法不对，也同样会徒劳无功的。等到执笔和运笔方法练习得差不多了，然后方可开始临帖。

临帖分“摹”、“临”两个过程，“临”又有“格临”、“对临”、“背临”三个步骤，先后有序，不可凌乱。在“摹”、“临”的时候，又须随时注意抓住帖里的特征，特征掌握不住，下笔时就会茫无头绪。又无论在“摹”或“临”的过程中，不会永远一帆风顺，而是必然会不止一次地遭遇障碍和波折，如何克服障碍，渡过波折，事先也应做好思想准备。

此外，像如何选帖，如何安排练习时间，如何培养写字兴趣，如何博采众长等等，也都有讲究。老话说：“不以规矩，不能成方圆。”规就是圆规，是画圆形的工具；矩就是曲尺，是画方形的工具。学习木工，首先必须学会使用圆规曲尺。这里所述



邓散木临《龙藏寺碑》

的临帖方法，等于学习木工的使用“规”、“矩”一样道理，希望读者不要认为这是清规戒律或老生常谈而忽略过去。下面就来谈谈这些方法。

■ 百问百答

1. 什么是书法？

答：书法是指汉字的书写艺术，包括用笔、结构、间架、行款等方面。

2. 为什么要学习书法？

答：学习书法，最低目的是写得笔画端正，间架安稳，流利，漂亮，在学习、工作和社会生活中，能够提高服务性能；更进一步，则是通过书法来反映思想，表达感情，成为一种艺术品，使人得到艺术的享受。

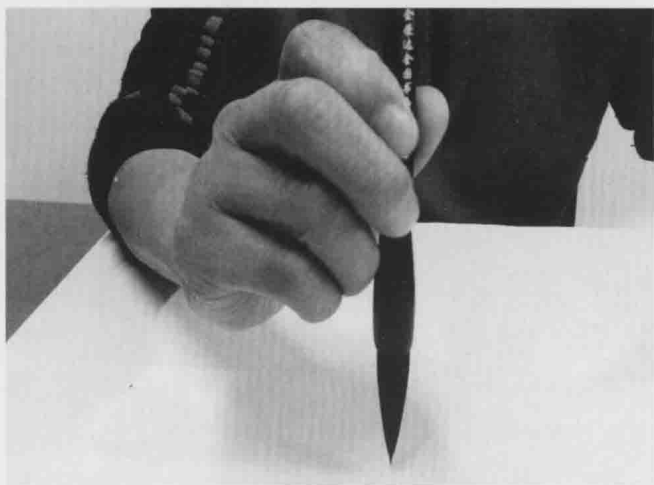
3. 学习书法有哪些基本法则？

答：学习书法必须掌握执笔、运笔、用笔、结构这四方面的基本法则。

4. 学习书法从何入手？

答：先摹后临。

二、执 笔



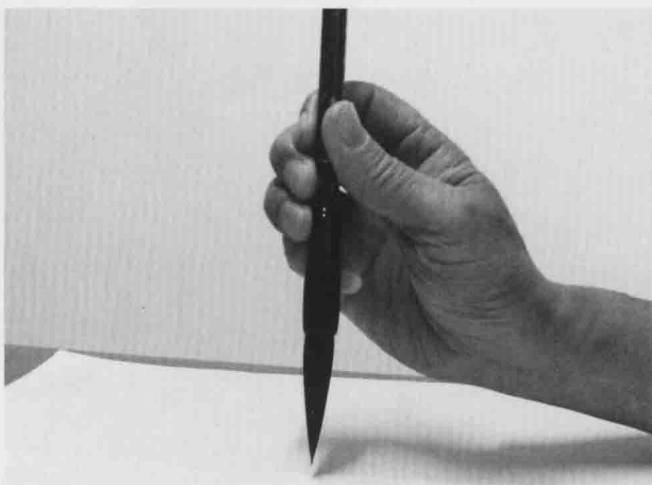
正确的执笔法：正视图

执笔的方法，说来很简单，只是“指实掌虚”而已。这样执笔，从外面看去，从食指到小指是层累相次而下，和拇指相会，很像未绽的花苞；而从里面看去，手掌和手指联成一个像蒙古包似的拱形物。总之，从外面看是实（指实）的，从里面看是虚（掌虚）的。这就是正确的执笔法。

有些人执笔，食指勾得老高，拇指在中间，中指在下面，三指分布为上、中、下三截，这样无名指及小指自然而然地掐在掌心。掌心掐实了，笔尖运转就不灵活。也有些人执笔，五指是攒聚在一起，可是拇指指节不突起，这样无名指和小指也很容易掐在掌心里，指实而掌不虚，也是要不得的。

从前管上面所说食指高勾的执笔法叫“凤眼”，形容虎口（拇指和食指交叉的地方）狭长，像凤凰的眼睛。另有一种执笔法，叫做“龙眼”。据说练习“龙眼”时，把一满杯水放在虎口上再写字，要杯子里的水一点不泼出来，方算功夫到家。其实这只是故弄玄虚，不足为训，希望有志练习书法的朋友不要上这个当。

此外也有人认为笔管要重，才容易增加笔力。我年轻时就曾误信为真，定制了一支灌上铅的铜笔



正确的执笔法：右视图



龙眼正视图

管，约有斤把重，拿这支笔练字，练了好久，只感到手酸腕重，写的字依然如故，不见什么进步。方知所谓笔力，乃是从手、腕间发出的灵活自然的力量，只要多练多写，笔力自然会逐渐增长，根本与笔管轻重无关。

写字除必须讲究执笔而外，坐的姿势，也很重要。前人说写字时笔管要对准鼻子，笔管怎样才能对准鼻子呢？首先右肘骨必须尽量向外撑出，其次，下臂必须与胸部成平行，笔管就自然直立在鼻子前面了。这样，手腕必须平覆，笔管必须稍稍向里倾侧，方能写字。如果手腕竖起，笔管势必向外



写字的正确姿势

卧倒，就无法运转了。要肘向外撑，腕与纸平，肩部一定得用力，肩部一用力，整个右臂的肌肉都绷得紧紧的，这时右半身的力量，由背到肩，由肩到肘，由肘到腕，再通过手指，直达笔尖，笔尖运转时就会格外有力。不过这样写字，左臂肘骨，也应尽力外撑，左手的食指中指应用力紧压纸面，使全身力量向左右平均发展，不致右强左弱。

再则这样写字，胸部不可能贴近桌边，脊背和颈项不可能向前弯曲，可以纠正许多不良姿势，对身体健康也有好处。

最后我要声明，上面所说的那些，都是初学写字练习基本功时必须遵守的正规法则，等到熟练之后，无论怎样执笔，都能运用自如，甚至像拿铅笔、钢笔那样斜着使，也可以写出端端正正的毛笔字来。因为笔只是一种写字工具，初学写字所以必须讲究执笔，就是为了练习掌握这一工具的性能和使用方法，写久了，手里有了一定功夫，工具的性能摸得熟透了，到这时候，无论怎样去使用，它都乖乖地听受指挥，自然无所不可。古人说：“执笔无定法”，就是这个道理。

■ 百问百答

5. 为什么要讲究执笔？

答：执笔不得法，字就写不好。

6. 怎样才是正确的执笔法？

答：正确的执笔法，简单地说，就是“指实掌虚”四个字。

7. 怎样执笔才能指实掌虚？

答：食指（第二指）中指（第三指）并拢，在笔管前面用指尖勾住；拇指在笔管左面用指尖向右扳；无名指（第四指）的指甲中部紧靠中指在笔管里面往外抵，小指紧贴在无名指一起。这样，五个指头攒在笔管四围，拇指的指骨突出，掌心就空了，空得差不多可以放进一个鸡蛋，这就是“指实掌虚”。这里特别要注意的是，拇指和食指、中指必须攒在一起，无名指、小指必须要紧靠中指，拇指的指节必须突出。

8. 古人执笔有“龙眼”、“凤眼”之说，是怎样执法？

答：所谓“龙眼”、“凤眼”，只是一些故弄玄虚的说法，实际上是最要不得的。“龙眼”执法，是食指、中指只用指尖作弧形攥住笔管前面，无名指的第一节节骨在笔管里面推顶，拇指右边指肉袄在笔管左面，使虎口围成圆形，用这种执法，手腕扭着，既吃力又不实用。至于“凤眼”执法，更要不得，食指勾得老高，拇指在中间，中指在下面，三指分布为上、中、下三截，这样无名指及小指自然而然地捏在掌心，虎口狭长，像凤凰的眼睛，掌心捏实了，笔尖运转就不灵活，这样执笔的人必须注意纠正。此外，有些书上还有“撮管”、“提管”等说法，也是不实用的。

9. 笔要执得紧好，还是执得松好？

答：执笔不要太松，也不要太紧。太松了笔管容易掉落，太紧了笔管会颤抖，手也容易累。拿骑自行车来作比，初学骑车的，为了怕摔跤，往往把车

把攥得紧紧的，结果车身反而更容易倾倒。执笔跟攥车把一个道理，要不松不紧，恰到好处。相传东晋时代的大书法家王羲之看到小儿子献之在练字，从背后出其不意地拔他的笔，竟没有拔动。由于这个故事，后人便误以为笔要执得紧。其实如照前面所说的方法执笔，不用很大的指力去攥住笔管，而笔管自然稳如泰山，要想拔去，确实是不大容易的。

10. 笔要执得高好，还是执得低好？

答：执笔的高低，要根据字的大小而定。从前人有的主张执得高，甚至有执在笔管顶端的，叫做“高捉管”。反之有主张执得低的，叫做“低捉管”。根据我个人体验，总的原则是，字越小，笔执得越低；字越大，笔执得越高。一般说来，写小楷笔要执得低些，拇指距离笔尖约四至五厘米；写三四厘米的中楷（也称寸楷），执得稍高些，拇指距离笔尖约六至七厘米；写三四厘米以外的大楷，执得更高些，拇指距离笔尖约七至八厘米。不过这不是硬性规定，除字的大小有别外，还有笔管的长短、写字的姿势（坐或立的区别）等因素，也影响到执笔的高低，因此，究竟执得多高，要写字者自己去体验掌握一个合适的尺度。

古時月指西流曾照燕雲土
冠城土水逢涕淚洒清秋
戈鋌寒甲尋常組練收
王急再換蛟螭之為樓

即席席 雲樓

三、运 笔

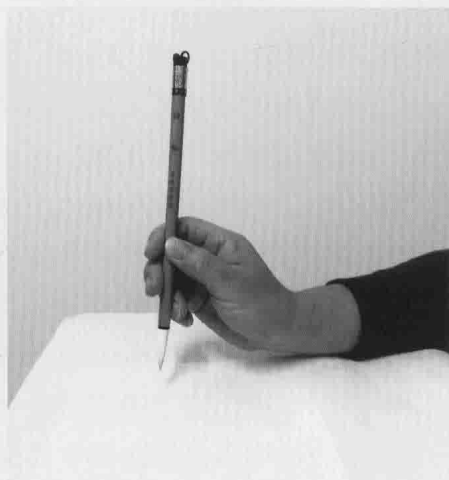
运笔首先要注意的是，写字必须以手腕运笔，而不可用手指运笔。笔管被五指攥住不动，全靠手腕里发出力量使手活动，笔管就随着手的活动方向来回运转，使笔尖在纸上写出点画来。这样运笔，手腕就必须离开桌面，使之悬空，不然手就无法活动。好些人写字时将手臂连腕紧贴桌面，这样手不灵活，就只好用手指去拨动笔管，而且笔尖的活动范围也非常之小，写小楷或二厘米左右的字，还可勉强对付，写中楷、大楷以至再大的字，就无法运转了。因此，要讲究运笔，首先需要练习悬腕。

不曾练习过悬腕写字的人，由于手臂上的肌肉不习惯于这种动作，下臂一离开桌面，失去依凭，笔在手里发颤，手也忽高忽低，写出字来，不是东倒西歪，就是或粗或细，非常难看，这就必须下些功夫练习，不要知难而退。练习的方法有二：一种是空闲的时候，倒拿笔管，或去拿一根筷子，按照正确的执笔法执住，悬起手腕，在桌两上绕圈儿，经过相当时期练习，手腕可渐稳定。一种是写字时将左手平覆在桌面上，右手腕搁在左手背上写，这样写过一段时期，抽去左手，右手也渐稳定。这两种方法可以同时并用，要不了一百天，一定能收到效果。

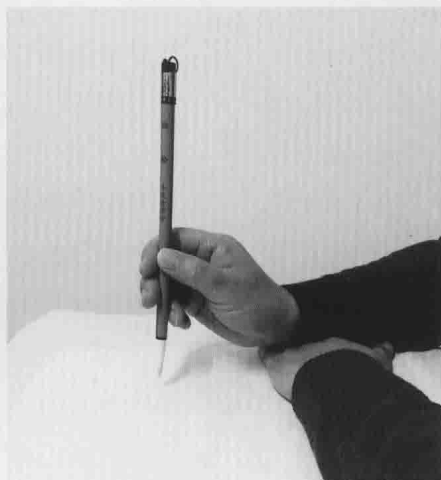
前人为了手腕高悬练习不易，提出一种折中的办法，叫做“提腕”，也叫“虚腕”，肘骨靠在桌上，手腕靠近桌面而不贴紧，可以自由活动，换句话说，就是最低的悬腕，当然要比高悬手腕轻易得多。我们如只为了通过练习使字写得端正、流丽，那么不妨采用“提腕”的方法。如果为了进一步向书法艺术进军，希望在艺术上有所成就，那么还是下些苦功，练习高悬腕，等到基础打定，便可运用自如。

至如写匾对、标语、招牌等特大的字，非仅悬腕所能胜任，那就非连肘也悬空不可。悬肘可在练习悬腕时同时练习，这里姑不具论。

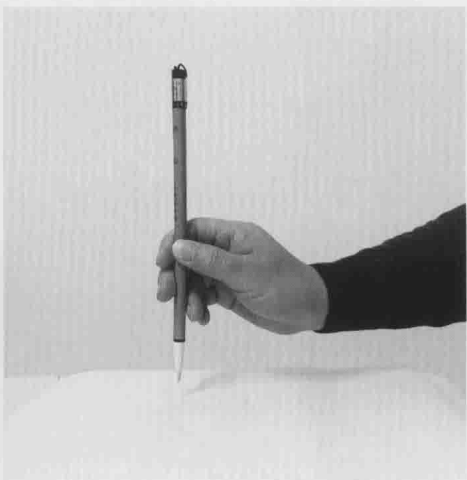
怎样运笔谈得差不多了，应该接着谈谈笔法。笔法亦称用笔，是指笔尖在纸上写出点画的活动过程。不要以为点画很容易，只要随便在纸面上点上一点、写上一画就成，事实不这么简单，随便写成的点画，看上去也好像很有笔力，但是浮而不实的，并不含有真实的力量。古人有“力透纸背”之说，试问随便写成的点画，如何能透过纸背呢？笔法的要诀，只有“无垂不缩，无往不收”八个字。意思是说无论点、横、撇、捺等任何笔画，都得有去有来，不可只去不回。总的来说，就是任何一笔都要“逆笔回锋”。



悬腕示意图



枕腕示意图



悬肘示意图

何谓“逆笔”？即起笔时笔锋逆入。比如横画自左向右，写时先逆笔向左，到起笔顶点，往下轻轻一按，再向右画去；直画自上向下，写时先逆笔向上，到起笔顶点，向右下方轻轻一按，再向下画去。何谓“回锋”？即收笔时笔锋回进，比如横画到收笔处，稍向右上，再向右下轻轻一按，向中间回进；直画到收笔处，向左上轻轻一提，再向中间回进。其他点、挑、撇、捺等任何笔画，都是这样写法。

为什么一定要这样写呢？这与写汉字的主要工具——毛笔有关。毛笔的性能软而有弹性，笔尖的近尖部分叫做“锋”，弹性特别强，写字时笔尖在纸上按即倒，一提即直，这就是“锋”所起的作用。写横画起笔用逆笔使笔锋倒向右边像 ㄣ ，再转过来往右使之像 丿 。这时笔毛就平铺在纸上，而笔锋就在横画中间，不偏上也不偏下，末了往回一收，笔锋依然挺直，这在书法术语叫做“中锋”，也叫“正锋”、“藏锋”。古人论用笔秘诀，用“令笔心（笔锋）常在点画中行”，就是指的中锋。写字能做到笔笔中锋，自然踏实而不虚浮，用墨也能均匀到家。反之，如果顺着笔势，随便点画，或者像拖把擦地板那样横扫（这叫偏锋，笔锋偏在一边），笔画只是浮在纸面，不会沉着，而且笔锋有去无回，长些的笔画，写到中段，笔头所蓄的墨已用得差不多，写到收笔，必然会因墨少而成枯笔，或需重新蘸墨方能写完，所以是要不得的。

■ 百问百答

11. 什么是运笔？

答：运笔，是指笔的运转。

12. 怎样运笔？

答：运笔必须用腕运。五指攥住笔管，使笔管直立不动，全用腕力使手活动，笔管随着手的活动方向来回运转，这就是“腕运”。

13. 为什么不可以用指运笔？

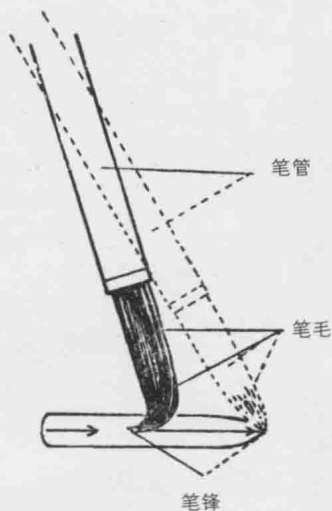
答：用指力去拨动笔管，笔管就不能保持直立不动，笔管的活动范围也非常小，写小字还可勉强对付，写中楷、大楷以及再大的字，就无法运转了。而且，用指力运笔，笔不踏实，写出的字也是虚浮无力的。

14. 以腕运笔，腕的姿势应该怎样？

答：以腕运笔，手腕必须离开桌面，使之悬空。悬空的腕部又须平覆，同桌面平行。

15. 为什么腕要平覆？

答：手腕平覆，就可以使笔管保持垂直。



笔管倾侧示意图

16. 笔管是否应永远保持垂直?

答: 笔管不能永远保持垂直, 必要时是可以倾侧的。例如写较长的直画, 笔势由上而下, 笔管就要随着向前倾侧, 直画越长, 笔管向前的倾斜度也越大; 横画笔势自左而右, 则笔管改为向左倾侧; 其他撇、捺等笔画, 也都依此类推。但须注意的是, 笔管可以向前或向左倾侧, 而不可向后或向右倾侧, 向后或向右, 就不是以腕运笔了。

17. 腕要悬得多高?

答: 悬腕的高度同执笔高低一样要视所写字的大小而定。一般说来, 写中楷手腕离桌面约四厘米。字写得大, 腕悬得高些, 离开桌面远些, 字写得小, 腕悬得低, 离开桌面近些, 也没有硬性规定。

18. 为什么要悬腕?

答: 悬腕写字, 就可使手转动灵活; 如不悬腕, 紧贴桌面写字, 手就无法活动, 笔管也必然运转不灵。

19. 初学悬腕, 手会颤抖, 怎么办?

答: 必须勤学苦练, 持之以恒。方法有二: 一种是空闲时候, 倒拿笔管, 或者拿一根筷子, 按照正确的执笔法执住, 悬起手腕, 在桌面上绕圈儿, 经过一段时间的练习, 手腕自会逐渐稳定。另一种是

写字时将左手平覆在桌面上, 右手腕搁在左手背上写, 这种做法叫“枕腕”, 时间长了, 抽去左手, 右手也能稳定。这两种方法, 可以同时并用, 练习一段时间, 就能收到效果。

20. 写小楷是否也要悬腕?

答: 写小楷也要悬腕。开始练习小楷, 悬腕是比较困难的, 可采用上法“枕腕”。也可以“提腕”, 又叫“虚腕”, 即将肘骨靠在桌上, 手腕靠近桌面而不贴紧, 能够自由活动, 也就是最低的悬腕。

21. 写标语横额等大字应怎样?

答: 写标语、横额之类的大字, 不光要悬腕, 还须连肘也悬空, 这就是“悬肘”。悬肘可以在练习悬腕的同时练习, 等打好了基础, 那就可以运转自如, 小大由之了。

22. 写字时身体姿势应怎样?

答: 字要写得横平竖直, 写字时或站或坐, 身体也必须端正。头要正, 稍向前俯。眼与纸的距离约在一尺, 双眼之间如果画一条线的话, 这条线要和桌子成平行线。写三寸以内的字可坐着写, 写三寸以外的字站着写。

四、各家的特征与写法

前代书家各有各的面貌、风格，这些面貌、风格都由各家书法上的特征所形成。在临帖的时候，必须随时留意找到这本帖里的特征。掌握了它的特征，就能事半功倍，就能很快地走上正轨；掌握不住它的特征，就只是暗中摸索，越临离帖越远。下面我想为初学临帖的读者们介绍一些各家书法的特征和其写法。不过历代书家数以千计，分成好多种不同书派，每一书派都各有其特征，若要一一说明，决不是这书里所能容纳，这里只能择要地列举若干例子，介绍一些发掘和掌握特征的窍门，作为临帖的帮助。

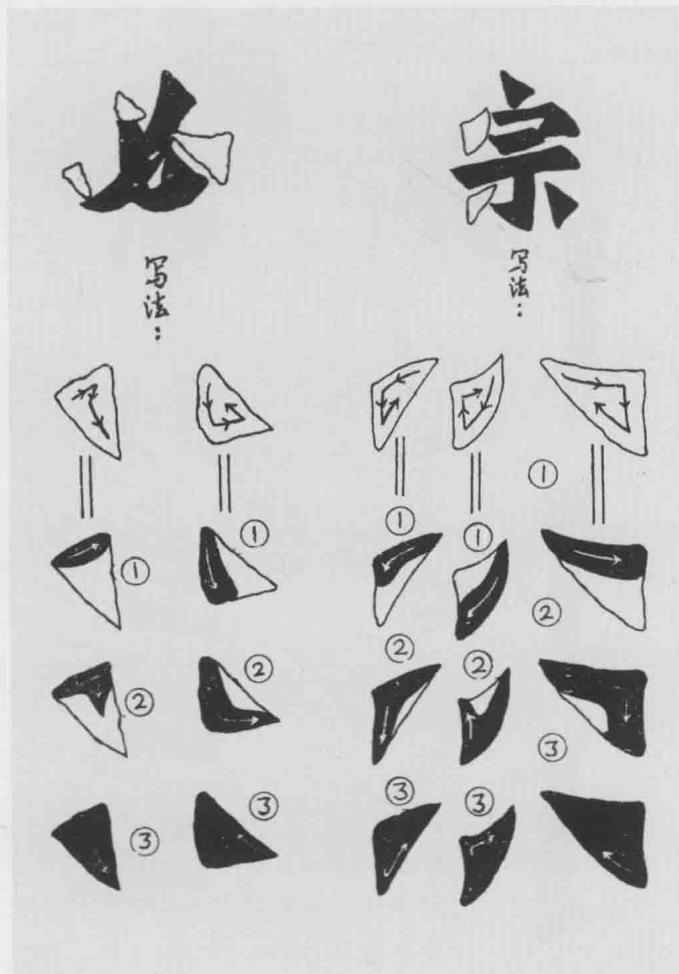
楷书莫盛于唐，唐代的楷书，是从六朝（南北

朝）经隋代一直发展过来的，所以谈书法特征，应先从六朝开始。

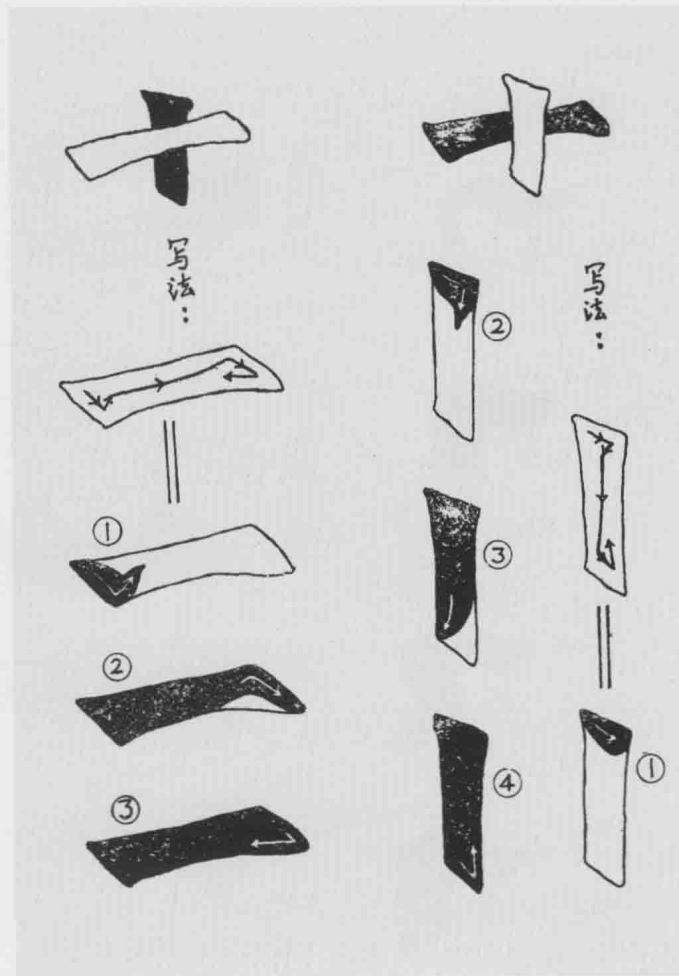
六朝书法，大致可分“造像”、“碑志”两大类。“造像”用笔多方，“碑志”用笔多圆，这是它们的两个总特征。

造 像

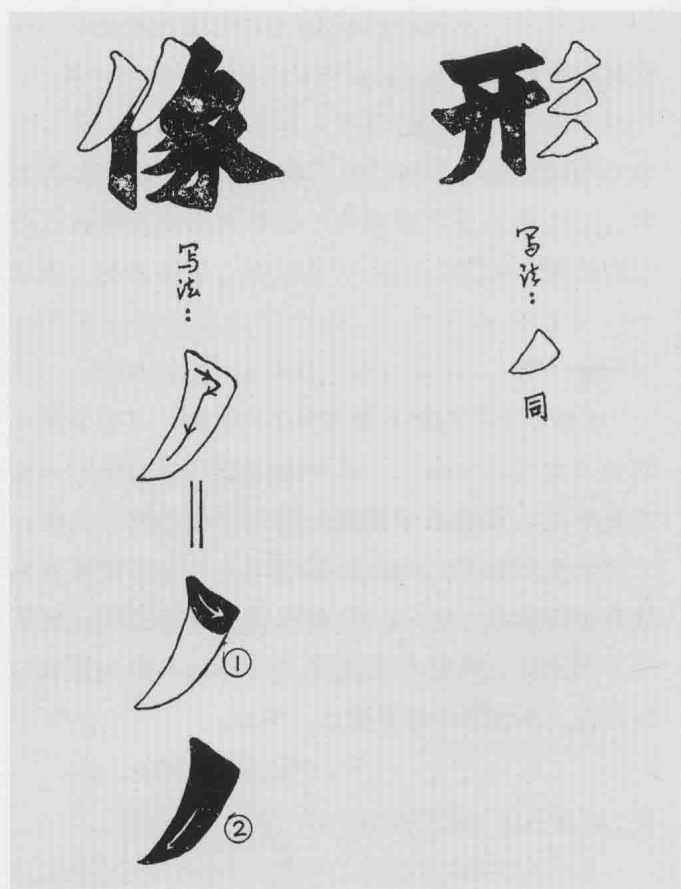
流传下来的六朝造像多至不可胜数，其中最著名的为《龙门二十品》，其中以《始平公造像》为最方正规矩，笔法也最显露，堪为方笔书派的代表。下面就从《始平公造像》里摘出几个字来说明方笔的特征和写法。方笔，起笔收笔都方如刀切，起笔都不用逆笔，收笔一笔直下不回锋，有的与圆笔一样回锋，不过笔带方势而已。例如：



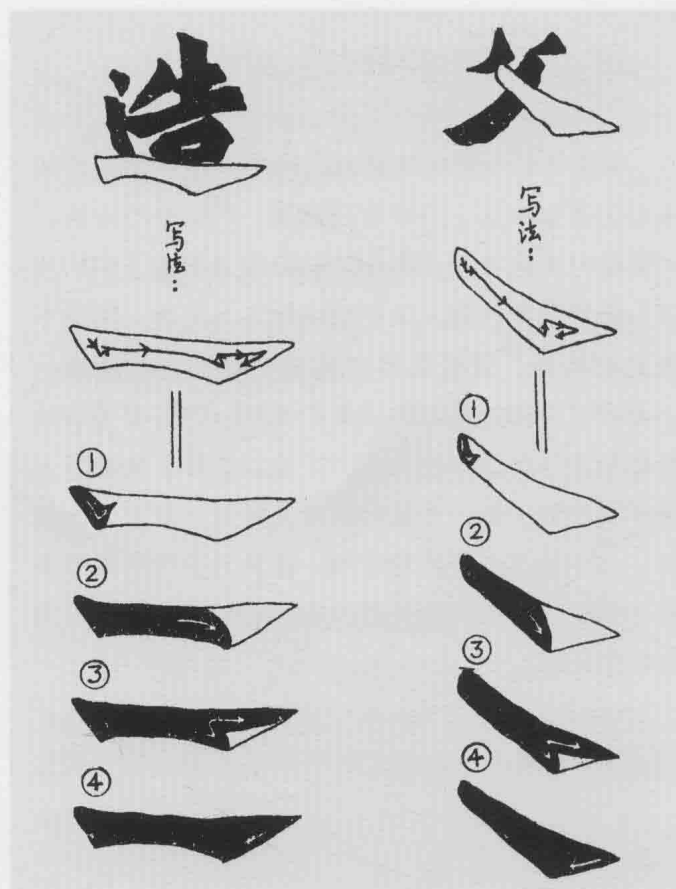
点的特点



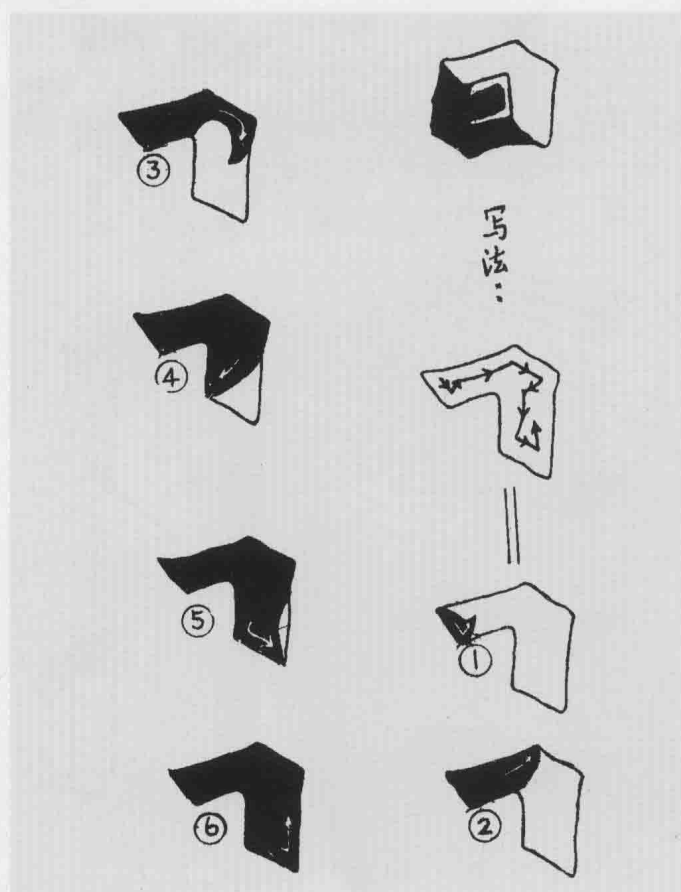
横的特点



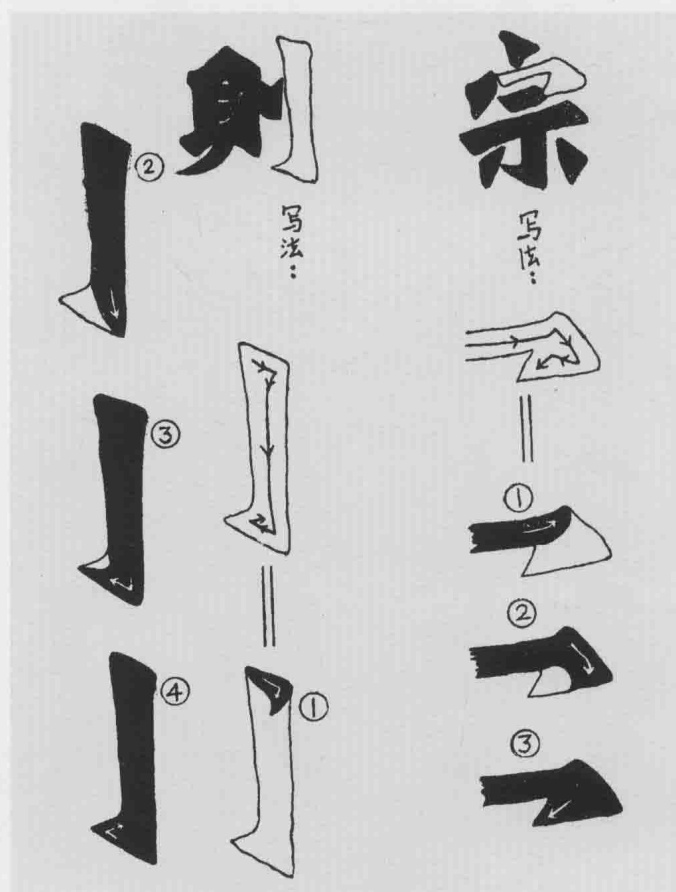
撇的特点



捺的特点



折的特点



勾的特点