

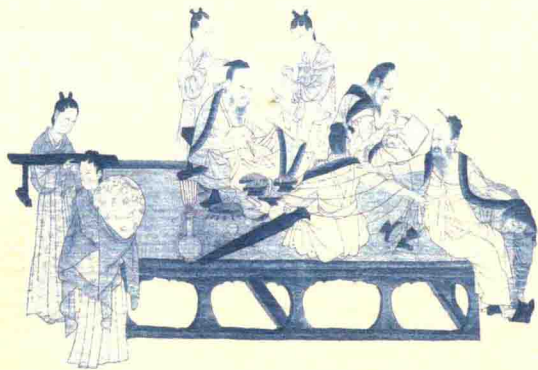
审美与生活

— AESTHETICS AND LIFE

# 邓散木讲书法

邓散木

著



首都师范大学出版社

审美与生活  
—  
AESTHETICS AND LIFE

# 邓散木讲书法

邓散木

著



首都师范大学出版社  
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

邓散木讲书法 / 邓散木著. —北京: 首都师范大学出版社, 2018. 4

(审美与生活)

ISBN 978-7-5656-4327-9

I. ①邓… II. ①邓… III. ①汉字—书法—基本知识 IV. ①J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 065203 号

DENG SAN MU JIANG SHU FA

邓散木讲书法

邓散木 著

---

责任编辑 王慕飞 钱 浩

责任校对 李佳艺

责任印制 李春雷

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523(总编室) 68982468(发行部)

网 址 <http://cnupn.cnu.edu.cn>

印 刷 三河市博文印刷有限公司

经 销 全国新华书店

版 次 2018 年 4 月第 1 版

印 次 2018 年 4 月第 1 次印刷

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 4.5

字 数 90 千

定 价 25.00 元

---

版权所有 违者必究

# 总 序

邵大箴

从哲学和美学的角度，美在生活中无所不在。但是生活中的美，却并非都能为每个人所认知和欣赏。至于经过艺术家从生活中发现和提炼成艺术创作的艺术美，更是如此。一个人要有识别生活中美丑和欣赏艺术的能力，必须要有基本的文化修养。

一个人的文化艺术修养，主要从读书和实践中来。人类在历史进程中积累的包括欣赏美的经验和知识，是后人获得文化修养的重要渠道。这些宝贵的经验，通过文字和艺术经典作品代代相传，并不断得到丰富和充实。每个人的社会经历和或多或少、程度深浅不等的文字、艺术实践，又会与自己从书本中获得的知识相互补充和印证，加深对美的认识和理解。关于“社会经历”对人们辨别美丑和欣赏艺术能力的影响，大家容易认可，而对于每个普通人都可能从事所谓“或多或少、程度深浅不等的文字、艺术实践”这句话，则可能产生疑问，需要略加解释。

不是专门从事文艺创作的人，往往有一种误解，总以

为自己与文学艺术创作、与美的创造无缘。其实，在每个人的天性中，或多或少地都蕴藏着某种文艺创造，如写作的、音乐的、绘画的、舞蹈的、手工艺的等等方面的基因，但人们往往对此没有自我意识，自己的“天赋”或是未被他人发现，或是缺少适当的机缘，致使这方面的才能没有得到应有的发挥而被埋没。有一些理论家说“人人都是艺术家”或“人人都可以成为艺术家”，不是没有道理的。所以，我们不仅要承认爱美之心人皆有之，也要承认每个人都有创造艺术、创造美的某种潜能。

人要发掘自己身上蕴藏着的欣赏艺术和创造艺术的潜力，要靠前人创造的艺术成果的引导、感染和启发，所以读古代文艺经典十分重要。当有了一定的知识积累和文学艺术的“感觉”之后，不妨自己也大胆动手参与自己所喜爱的某种艺术实践。这里我们之所以强调要大胆、勇敢，不要胆怯和畏惧，不要害怕他人笑话，因为所有人从事艺术实践，总是由浅入深，由表及里，由低级到高级；艺术品的作者有业余和专业之分，作品水平有高低之别。但是，不论何种级别和层次的艺术实践，其目的都是为了享受艺术创造过程和结果的美感，即便是练习一张书法，唱一支心爱的歌曲……都是应该得到尊重的。当然，对广大群众来说，阅读有关文艺创造历史、理论和技巧的书籍和从事某种艺术实践，并非一定要掌握高难度的技艺或成为专业艺术家，主要目的是从中得到一种精神满足，享受生活情趣，丰富自己的修养。

人们在日常生活中对美的追求和对艺术的欣赏，不会因为物质条件匮乏而停止。但是，当人们的物质生活有了

相当保障和改善之后，会对包括文艺欣赏和创造在内的精神生活更加向往，有更大的需求。近十多年来，这种趋势在我们身边有十分明显的表现。人们越来越追求生活的精致化、诗意化，关注生活中的美，关注艺术欣赏；“生活美学”的话题成为一种时尚和潮流，并有许多人付诸实践。如果说快节奏的、忙碌的生活曾一度让人们误解为是生活的“充实”，而今告别了物质贫乏的人们更愿意放慢脚步、品味生活、享受艺术。

人类对美的认识和理解有一个漫长积累和提炼的过程，由于各民族所处地域自然环境和历史中形成的哲学、美学与生活习俗不同，人们对美的欣赏和传达美的艺术创造方式，在追求真善美大前提下，又有民族和地域特点的差异。正是这些对美的共同追求和各具民族特色的艺术创造，使人类文化显得无比丰富多彩。在当今开放的中国，人们“生活美学”追求的面很广，涉及对古今中外优秀艺术门类的爱好和兴趣。但中国传统文化的基因深深蕴藏于中华儿女的血脉之中，学习和领会优秀的中华文化艺术遗产，成为人们的首选。

我国文化艺术历史源远流长，在逾五千年的发展过程中从未中断过，随着时代的变革，不断吸收新的营养，显示出旺盛的生命力。中国传统文化追求天人合一，求中和，求心灵的安适，艺术创造具有浓厚的诗性特征，讲究境界、意韵、情致，是培养人们热爱生活、亲近自然和增进人们之间感情的最好方式，也非常适合现代人用来舒缓紧张情绪和减轻繁忙工作的压力。中国传统文化中一向不缺少生活美学，人们善于从一枝一叶、一茶一饭中发现生

活之美，获得精神的自足。古代许多著名哲人、文学家、艺术家都十分热爱生活，在日常生活中发掘美、寻找情趣。对他们来说，衣食住行皆成文章。而到了近代，一大批学兼中西的优秀学者，以新的眼光和广阔的视角，重新审视和整理中国传统文化和生活美学，留下了大量至今仍熠熠生辉的优秀作品。

从深层次来讲，诗词曲赋、书画、茶艺、园艺以及传统礼仪、工艺美术等传统文化塑造了中国人的心理结构，已凝练为中国人的情感基因，不管社会现代性的进程如何迅猛，这类情感的基因总会不失时机地显现出它的力量。现在很多人在学书法绘画，学昆曲，学古琴，写诗填词的人群也日渐增多，都充分说明这一点。

为适应社会正在兴起并将持久增长的传统艺术的审美需求，首都师范大学出版社推出这套“审美与生活”丛书。它涵盖了书法、诗词、园林、建筑、戏曲、绘画等门类。作者潘伯鹰、邓散木、顾随、胡云翼、齐如山诸先生，都是有深厚国学底子的专家学者，在各自领域浸淫多年。他们的著作思想深邃，文字优雅、温润，淡而有味。这些著作出版后历久不衰，读之弥新，影响了几代人。

相信首都师范大学出版社推出的这套书会继续编印下去，为阐扬传统文化，丰富人们的文化生活，发挥重要的作用。

是为序。

# 目 录

## 书法百问

写在前面	3
甲 总纲	5
乙 执笔	6
丙 运笔	9
丁 用笔	13
戊 结构 间架 行款	26
己 临、摹	36
庚 选帖	44
辛 工具	47
壬 其他问题	51

## 怎样临帖

前言	55
一 执笔	57
二 运笔	63
三 摹与临	67
四 读帖	72



五	时间的安排 .....	73
六	几种情况 .....	75
七	选帖与换帖 .....	78
八	各家的特征和写法 .....	80
九	写字工具的选择和使用 .....	122
十	碑帖简介 .....	127

# 书法百问



## 写在前面

《书法百问》是先父邓散木在一九六三年写就的提纲，还没有来得及铺开来写，就于同年十月被癌症夺去了生命。原提纲只包括一百个问题及答案的要点。

近几年来，我陆续接到出版社转来的一些读者来信，写信的同志大多还不知道我父亲已经去世，满怀热情地给他写信，希望学习书法知识，并提出要父亲代购他的著作《书法学习必读》《欧阳结体三十六法诠释》等。于一一答复这些来信的同时，我想到了父亲未完成的这本稿子，如果能够铺衍成文，是否也能为普及书法知识出一点力量？

许多读者所关心的《书法学习必读》《欧阳结体三十六法诠释》等书，还是“文化大革命”前出版的，印数很少，早就买不到了；父亲的几部有关书法知识的遗著，如《怎样临帖》《书谱序译注》《书楔脞谈》等，还在出版社排着长长的队，出版日期尚不可知。因此，本书谨从这些著作中摘选部分有关文字及图例，作为“百问”的答案。

这样做，一则是力求忠实于父亲的书法理论；二则是作为对读者的回答，一一摘取父亲已出版而书店绝迹以及尚未出版的著作的要点，解答书法爱好者的一些问题。第

三呢，还因为我不得已的苦衷——父亲离我而去时，我刚满十八岁，没有能学得一技之长，我不愿先人的著作就此湮没，又不愿作欺骗读者的狗尾续貂之举，所以只能从父亲的有关著作中，摘取文字和图例，凑成此稿，这一点，是希望读者鉴谅的。由于答案是我剪辑而成，难免有拼凑之感，更免不了有失漏和错讹，敬希读者指正。并特说明如上，如有错误，是我的责任。

在补成本书的过程中，得到商承祚先生和天津人民出版社的大力支持，谨此致谢。

邓国治

一九七九年九月于北京

## 甲 总纲

### 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，能够提高效果质量；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。

## 乙 执笔

5. 为什么要讲究执笔？

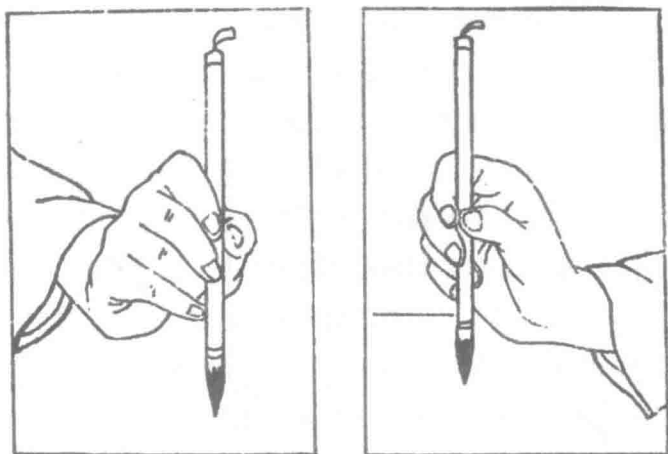
答：执笔不得法，字就写不好。

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，在笔管前面用指尖钩住；拇指在笔管左面用指尖向右碾(yè)；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，五个指头攢在笔管四围，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、中指必须攢在一起，无名指、小指必须要紧靠中指，拇指的指节必须突出。(图一)



图一 正确的执笔示意图

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，拇指右边指肉攥在笔管左面，使虎口围成圆形。用这种执法，手腕扭着，既吃力又不切实用。至于“凤眼”执法，更要不得，食指钩得老高，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，也是不切实用的。



### 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。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左右；写中楷（也称寸楷）执得稍高些，拇指距离笔尖约六至七厘米左右；写大楷执得更高些，拇指距离笔尖约七至八厘米左右。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。