

20th CENTURY

书画巨匠艺库·书法卷

邓散木

邓散木
书法篆刻学

CALLIGRAPHY

上海人民美术出版社

书画巨匠艺库·书法卷

邓散木

邓散木书法篆刻学

邓散木 著
徐才友 编

上海人民美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

邓散木：邓散木书法篆刻学 / 邓散木著；徐才友编。
——上海：上海人民美术出版社，2019.1

(书画巨匠艺库)

ISBN 978-7-5586-1030-1

I. ①邓… II. ①邓… ②徐… III. ①汉字—书法
②篆刻理论 IV. ①J292

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第281250号

书画巨匠艺库·邓散木 邓散木书法篆刻学

著 者	邓散木
编 者	徐才友
出 版 人	顾 伟
主 编	邱孟瑜
策 划	潘志明 张旻蕾
责任编辑	潘志明 张旻蕾
技术编辑	季 卫
装帧设计	译出传播
制 版	上海立艺彩印制版有限公司
出版发行	上海人民美术出版社 (上海长乐路672弄33号)
印 刷	上海雅昌艺术印刷有限公司
开 本	889×1194 1/16 18.25印张
版 次	2019年1月第1版
印 次	2019年1月第1次
书 号	ISBN 978-7-5586-1030-1
定 价	280.00元

书法篇·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，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。



邓散木临《龙藏寺碑》

■ 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，流丽，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

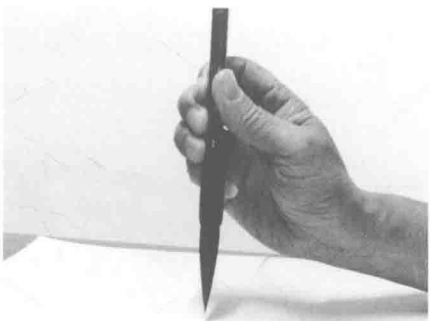
执笔的方法，说来很简单，只是“指实掌虚”而已。这样执笔，从外面看去，从食指到小指是层累相次而下，和拇指相会，很像未绽的花苞；而从里面看去，手掌和手指联成一个像蒙古包似的拱形物。总之，从外面看是实（指实）的，从里面看是虚（掌虚）的。这就是正确的执笔法。

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。



正确的执笔法：正视图



正确的执笔法：右视图



龙眼正视图

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，无论你怎么去使用，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？

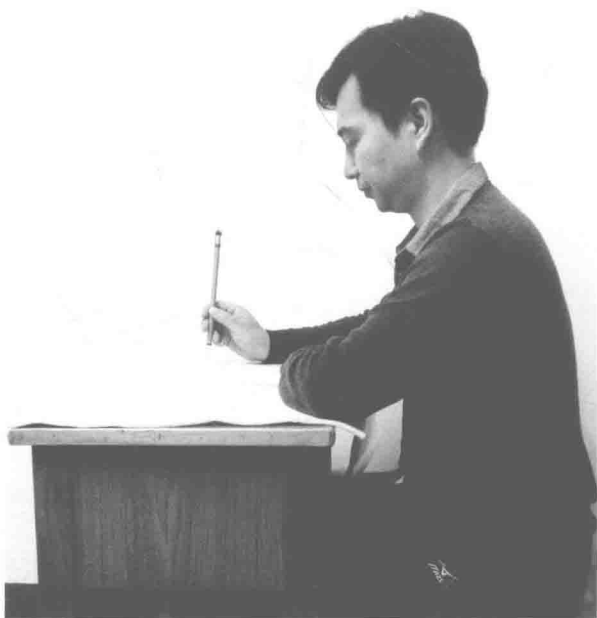
答：执笔不得法，字就写不好。

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抵；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。



写字的正确姿势

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。

古時明月指西流，曾照燕雲土。多少年如昨，
 冠劍相逢涕淚流。酒清杜甫并羞渴，惜
 戈鋌刃寒中。尋常組練收，醉後張弓如
 日急。再換殘魄，上高樓。

辛酉中秋傳雲樓
 即席 鄭穀

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。



悬腕示意图



枕腕示意图



悬肘示意图

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”。

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乚，再转过来往右使之像刀。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？

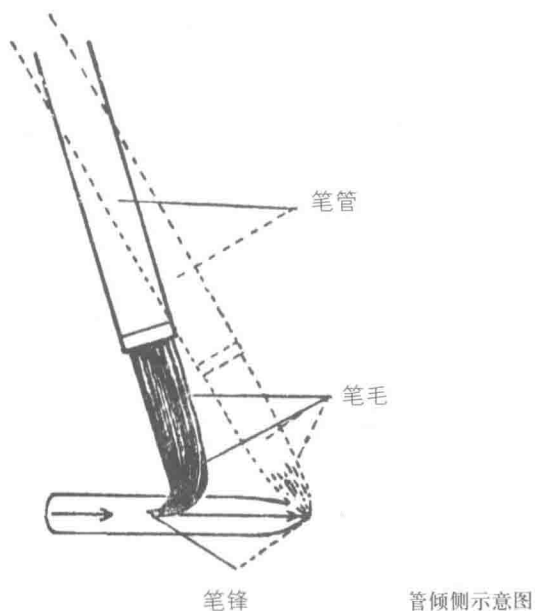
答：运笔必须用腕运。五指攥住笔管，使笔管直立不动，全用腕力使手活动，笔管随着手的活动方向来回运转，这就是“腕运”。

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。

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？

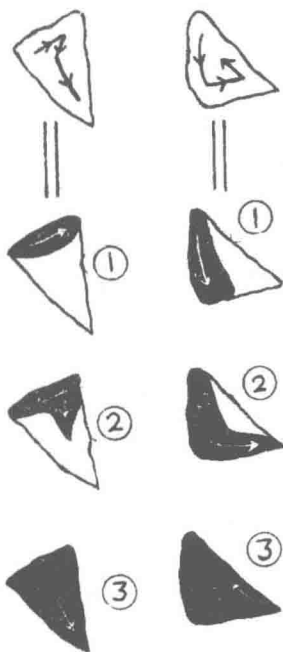
答：写标语、横额之类的大字，不光要悬腕，还须连肘也悬空，这就是“悬肘”。悬肘可以在练习悬腕的同时练习，等打好了基础，那就可以运转自如，小大由之了。

22. 写字时身体姿势应怎样？

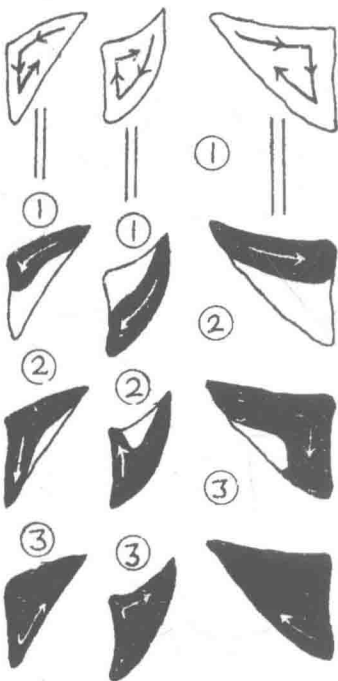
答：字要写得横平竖直，写字时或站或坐，身体也必须端正。头要正，稍向前俯。眼与纸的距离约在一尺，双眼之间如果画一条线的话，这条线要和桌子成平行线。写三寸以内的字可坐着写，写三寸以外的字站着写。



写法：



写法：



点的特点

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。