

鄧

散木

图解  
续书谱

二十世纪中国书法名家理论艺术从

邓散木 著

鄧

繫

图  
解  
续  
书  
谱

二十世纪中国书法名家理论艺丛

上海人民美術出版社

---

图书在版编目 (C I P) 数据

邓散木图解读书谱/邓散木著. --上海:上海人民  
美术出版社, 2019. 1

(二十世纪中国书法名家理论艺丛)

ISBN 978-7-5586-1059-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第235012号

---

邓散木图解读书谱

著 者: 邓散木

审 校: 张天民

责任编辑: 潘 毅

封面设计: 张 璿

技术编辑: 程佳华

装帧排版: 上海韦堇印务科技有限公司

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号)

邮编: 200040 电话: 021-54044520

网 址: [www.shrmms.com](http://www.shrmms.com)

印 刷: 上海中华商务联合印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16 14印张

版 次: 2019年1月第1版

印 次: 2019年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5586-1059-2

定 价: 59.80元

書

必

法

讀

學

習

續書譜圖解

榮伯頓



# 目录

- 总论 / 三
- 真书 / 一〇
- 真书用笔 / 二一
- 草书 / 二三
- 行书 / 四七
- 用笔 / 五一
- 用墨 / 五八
- 临摹 / 六〇
- 方圆 / 六七
- 向背 / 六八
- 位置 / 七〇
- 疏密 / 七三
- 风神 / 七四
- 迟速 / 七五
- 笔势 / 七五
- 性情 / 七八
- 血脉 / 七九
- 书丹 / 八一
- 附录《第三版后记》 / 八二

## 引言

中国书法，是东方特有的民族艺术，几千年来，我国历史上涌现出许许多多有名的书法家，同时也产生了不少有关书法理论和学习方法的名著。但这些著述，有的偏重于理论，令人看了莫名其妙，有的把书法说得十分神秘，又令人望而生畏。讲到切合实用，不作玄言高论的，在古人著作中只有两篇文章：一篇是唐代孙过庭的《书谱序》，一篇是宋代姜白石的《续书谱》。

孙过庭的《书谱序》，对书法的源流、派别、书家的主客观条件的影响、关系，都作了一般的分析和评价，千余年来，一直被奉为学习书法的高级读物。但它是用骈体文写的，文字比较艰涩，理论也比较高深，而且只是概括的叙述，不够具体，可能不是一般学者所易理解、消化。姜白石的《续书谱》则是用通俗的散文格调，将《书谱序》的精意，归纳起来作了具体介绍，再结合自己的实践，对真、行、草书的书写和学习方法技巧，以及用笔、用墨、结体、临摹等各个方面，都作了科学分析，还列举许多例子来说明，说理浅显，不作高论。所以它不是空洞的理论文章，而是《书谱序》的注脚，又是《书谱序》的发展。

远在十多年前，我就想到像这样一篇大文，如能替它作出图解，作为一本学习书法的必读书，对学书的人们来说，一定会有很大帮助。我的意思是：第一，《续书谱》虽较通俗，但亦是文言文，不是口头语，可能有好多地方还非一般学者所能接受，所以应该将它全部译为现代语，附在原文后面。其次，原文所引许多人名、帖名以及古人成说、专门词汇，对书法没有相当研究的人读了，可能无法领会，也应分别注释，说明出处或其意义。其三，有关各家书法的评介，运笔的方法，字形的结构以及其他例子，只有文字，而无图表，还嫌不够醒豁，也应尽可能酌附原迹，或画出图例，以供参证。可惜当时我鼓不起这个勇气，再则即使做成，也怕无法出版，所以迟迟久之，未能实现。

十多年后的今天，在“百花齐放、百家争鸣”的号召下，中国书法这朵艺术之花，已在重新发芽，只须不断的浇灌培植，不久的将来就会开花结实。这情况给我以莫大的鼓舞，使我重新发兴，动起手来，居然在很短的时间内，一鼓作气完成了这一工作。

这本书为了适应爱好书法者和有意使自己的字写得整齐美观些的人们参考学习，所以文字力求通俗易懂。不过闭门造车的我，限于自己对书法艺术的知识水平，兼之远客京师，许多参考书籍都不在手头，所以有些只能照字面直译，有些只能作简单介绍，有些只能凭记忆酌引，不可能作得更详尽，更明白。同时有很多地方出于我个人的主观见解，不及博采旁咨，错误失漏，知所不免，还请读者批评、指正。

一九五七年六月

邓散木

记于北京真武庙

邓  
散  
木

图  
解  
续  
书  
谱

## 附 原文作者简介

姜夔，字尧章，江西鄱阳人。曾隐居浙江吴兴的武康县，与白石洞天为邻，故自号白石道人，又号石帚。他精音律，工诗词，是南宋时杰出的词家，他的词曲，极为后世推崇，甚至被称为诗家的杜工部，书家的王右军。著作有《白石道人诗词集》、《白石道人歌曲》、《绛帖评》、《续书谱》、《大乐议》、《琴瑟考》等。

## ○总论

真<sup>①</sup>、行、草书之法，其源泉出于虫篆<sup>②</sup>、八分<sup>③</sup>、飞白<sup>④</sup>、章草<sup>⑤</sup>。圆劲古澹（淡），则出于虫篆；

### 译文：

真书、行书、草书的法则，它们都渊源于篆书、八分、飞白、章草。圆劲古淡的地方，是从篆书里得来；

---

① 真书，亦作正书，一般称正楷或楷书。

② “虫篆”，即秦八体书的“虫书”，王莽改定六体书时，易称“鸟虫书”。这里所称“虫篆”，是篆书的通称，不一定指“虫书”、“鸟虫书”。篆书包括古文、大篆、小篆。古文又包括甲骨文及金文（钟鼎文字），以及《说文解字》中下注“古文某”的异体字。大篆亦称籀文，传世的有《石鼓文》、《秦公敦》等数种，及《说文解字》中下注“籀文某”的异体字。小篆亦称秦篆，为秦始皇时的规范化字体，今可见者，除《说文解字》所列正文九千多字外，只有《泰山刻石》、《琅琊台刻石》、《峰山石》等几种。古文、大、小篆，都是曲线圆写的书体。

③ “八分”与“隶书”不同：没有挑笔的是“隶书”，有挑笔的是“八分”，亦简称“分书”。“隶书”石刻，传世不多，只有《五凤二年刻石》、《莱子侯刻石》、《三老讳字忌日记》、《朱君长题名》等十来种，其它汉碑不下数百种都是“八分”。

④ “飞白”，东汉时蔡邕（伯喈）所创，蔡有一次在鸿都门下见漆工用漆帚刷字，回去就创造了“飞白”书。主要是漆帚平扁，笔画转折处必须将帚反复，方能成字，他就是从漆帚上悟到笔锋反复的道理。写“飞白”一般用漆帚，或用散毫，或用相思木笔或毡笔。现存最古的“飞白”书石刻为武则天时候的《升仙太子碑额》。

⑤ “章草”亦称“急就章”、“藁草”。有两种说法：一说，汉元帝时，黄门令史游作“急就章”故称“章草”。一说，汉章帝时，杜操擅长这种书体，章帝命臣下用这种书体写奏章，故称“章草”，亦称“章程书”。它是从“隶书”、“八分”蜕变出来的，所以也称“散隶”。



泰山刻石



石鼓文



成甬鼎



小篆

大篆

古文

篆书

点画波发<sup>①</sup>，则出于八分；

译文：

点、画、撇、捺，是从八分里得来；



乙瑛碑

八分

隶

图  
解  
续  
书  
谱

①“捺”谓之“波”，“撇”谓之“拂”，这里所谓“波发”就是“波拂”。

转、换、向、背，则出于飞白；

译文：

转锋、换笔、有向、有背，是从飞白里得来；



飞白

宋·王临书《灵岩道场》四字中的“岩场”二字

简便痛快，则出于章草。

译文：

简易方便，直捷痛快，是从章草里得来。

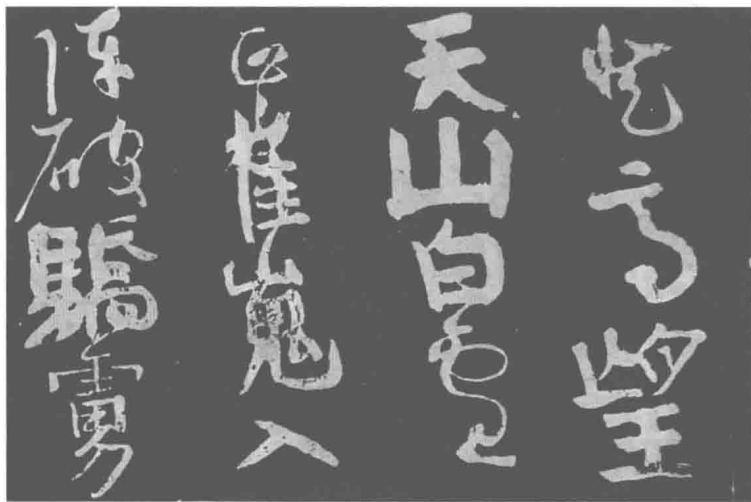


章草

然而真、草与行，各有体制，欧阳率更<sup>①</sup>、颜平原<sup>②</sup>辈以真为草；李邕<sup>③</sup>、西台<sup>④</sup>辈以行为真。

### 译文：

然而不论真书、草书、行书，各人都有各人自己的体制，如欧阳询、颜真卿他们，是用真书的笔法来写草书；李邕、李建中他们，是用行书的笔法来写真书。



颜真卿《裴将军诗》

“……登高望天山，白雪正崔嵬，入阵破骄（虏）……”

- ① 欧阳询，字信本，湖南临湘人。隋时官太常博士，唐·贞观中任至太子率更令，封渤海男，人称欧阳率更，书体称“率更体”，著有《用笔论》（即《结字三十六法》）。
- ② 颜真卿，字清臣，唐·山东琅琊人。官平原太守，封鲁郡开国公，所以人称颜平原，亦称颜鲁公。
- ③ 李邕，字泰和，江苏扬州人。唐·开元中官北海太守，代宗时赠秘书监，所以人称李北海，亦称李秘监。
- ④ 李建中，字得中，陕西人。宋·太平兴国进士，曾三度任西京御史台，所以人称李西台。晚年自署岩夫、民伯。他的书法不多见。

孔懷兄弟同氣連枝  
 交友投分切磨箴規  
 仁慈隱惻造次弗離  
 節義廉退顛沛匪虧

欧阳询《草书千字文》

“……孔怀兄弟，同气连枝；交友投分，切磨箴规。仁慈隐惻，造次弗离，节义廉退，颠沛匪（非）亏。……”

无九百之事  
当不爽也故使  
驰问不具李邕  
白

李邕真书帖

“……无，九百之事，当不爽也，故使驰问，不具。李邕白。”

亦以古人有专工真书者，有专工草书者，有专工行书者，信乎其不能兼美也。或云：“草书千字，不抵行草十字，行草十字，不如真书一字。”意以为草至易而真至难，岂真知书者哉？大抵下笔之际，尽仿古人，则少神气；专务道劲，则俗病不除，所贵熟习精通，心手相应，斯为美矣。白云先生<sup>①</sup>、欧阳率更《书诀》亦能言其梗概，孙过庭<sup>②</sup>论之又详，可参稽之。

### 译文：

因为古人有的专工真书，有的专工草书，有的专工行书，确实没有一个人能兼擅其美的。有人说：“写一千个草字，抵不上十个行草；写十个行草，抵不上一个正楷。”说话的意思，以为写草字最容易，写正楷最难，这岂是真正懂得书法的话？大抵下笔时，如完全模仿古人，字就缺乏精神；如一味讲求挺拔，又无法洗掉俗气，所贵熟练精通，得心应手方妙。白云先生和欧阳询的《书诀》，对这问题，颇能概括地作出介绍，而孙过庭的《书谱序》里叙述得更为详尽，都可以作为参考。

---

① 白云先生即天台紫真。相传王羲之述天台紫真传授笔法：“阳气明而华壁立，阴气大而风神生。把笔抵锋，肇于本性，力圆则润，势疾则涩。法以紧而劲，逸以险而峻，起不孤，伏不寡，面迎非近，背接非远，望之惟逸，发之惟静。”云云，可能是后人假托。

② 孙过庭，字度礼，浙江富阳人。唐·垂拱时著《书谱》六篇，现仅存“书谱序”一篇。

## ○真书

真书以平正为善，此世俗之论，唐人之失也。古今真书之神妙，无出钟元常<sup>①</sup>，其次王逸少<sup>②</sup>，今观二家之书，皆潇洒纵横，何拘平正？

### 译文：

真书要写得端正方算好字，这是一般世俗的说法，也是唐人的失败处。（唐人书专讲方正平直，谨守规矩，晋人的飘逸风神，已被扫地无余，所以说这是唐人书法上的失败。）古今来真书写得最神妙的，无过钟繇，其次要数王羲之，我们看这两家的字，都潇洒纵横，何尝拘守方正平直。



王羲之

- ① 钟繇，字元常，三国·魏·河南颍川人。官至太傅，故人称钟太傅。
- ② 王羲之，字逸少，东晋·山东琅琊人。他是王旷的儿子，王导的从侄。官右军将军，会稽内史，故人称王右军，亦称王会稽。后世推崇魏、晋书法，多钟、王并称，他更被尊为书圣。



钟繇

良由唐人以书判取士，而士大夫书类有科举<sup>①</sup>习气，颜鲁公《干禄字书》<sup>②</sup>是其证也。矧（况）欧、虞、颜、柳，<sup>③</sup>前后相望，故唐人下笔，应规入矩，无复魏、晋飘逸之气。

#### 译文：

由于唐人以书法作取士标准，因此士大夫阶级的字大都沾染了科举习气，颜鲁公的《干禄字书》就是证据。何况欧、虞、颜、柳四个大家，前后相接，唐人受了他们的影响，所以下笔总是循规蹈矩，不再有魏、晋那样的飘逸气象了。

① 科举是一种考试制度，起于唐代，用各种科目考选读书人，书法为主要科目之一。

② 《干禄字书》，是颜真卿的叔祖颜元孙所著，专用作教子弟学习书法，谋取官职的课本，全是楷书正体。后来颜真卿又重写了一遍。

③ 虞世南，字伯施，浙江余姚人。隋时官秘书郎，唐·贞观七年任秘书监，赐爵永兴县子，故人称虞秘监，亦称虞永兴。





欧阳询《虞恭公碑》



虞世南《夫子庙堂碑》