

怎样临帖

中国书法艺术讲座

邓散木 著

邓散木作品系列 之二

邓散木一生勤于艺事，十分热心书法教育事业。上个世纪三四十年代起就在上海举办过书法讲座，其自编讲义风行全国，影响深远。本书是作者生前的最后一本著作，除作者之女邓国治在个别地方作了相应的注释、补充外，基本参照原稿。

贵州人民出版社

怎樣臨帖

中国书法艺术讲座

邓散木 著

邓散木作品系列 之二

贵州人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样临帖/邓散木著. —贵阳: 贵州人民出版社
2006.9
ISBN 7-221-07348-1

I. 怎... II. 邓... III. 汉字—书法
IV. J292.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第039941号

怎样临帖

作者: 邓散木
责任编辑: 王培德
出版发行: 贵州人民出版社
经销: 全国新华书店经销
(地址: 贵阳市中华北路289号)
邮政编码: 510002
印刷: 北京兴华昌盛印刷有限公司
开本: 787 × 1092 1/16
字数: 100千字
印张: 13.5
版次: 2006年9月第一版第一次印刷
印数: 3000册
书号: 7-221-07348-1
定价: 29.80元

出版说明

邓散木(1898~1963),现代著名篆刻家和书法家。在书法上,邓散木精于四体书,行草书集二王、张旭、怀素之长,旁参明末清初王觉斯、黄道周两家。隶书曾遍临汉碑。篆书初学《峰山碑》,继杂以钟鼎款识,上溯殷商甲骨文。在篆刻方面,则得赵古泥先生亲授,在对古玺封泥、秦权汉印及明、清两朝诸大家篆刻作品的艺术精髓深刻领悟的基础上,把篆刻的图案化、装饰化风格推向了新的高度,时有“北齐(白石)南邓(散木)”之称。

先生一生勤于艺事,十分热心书法教育事业。上个世纪三四十年代起就在上海举办过书法讲座,其自编讲义风行全国,影响深远。然自上个世纪八十年代后,因种种原因,邓先生的许多著作除极少数偶有重印外,鲜见于市。鉴于其许多著作在现在看来仍极有价值,且利于中国传统文化之传播和普及,我社得到邓散木先生遗孀张建全先生的授权,将邓散木先生的相关著作陆续整理出版,以飨读者。

《篆刻学》一书初稿是作者30年代的授课讲义,后几经修改补充,始成此稿。该书是其毕生治印经验之总结。讲义原稿用工整严度之楷书写成,解放后曾有意修订惜未完成,间有钢笔旁注者,即为当时部分修订处。为了兼顾当下读者之阅读习惯和保留原书风格,我们增加了一个横排印刷本,附在影印本后,希望能对读者有所助益。

《怎样临帖》是作者生前的最后一本著作。该书在出版时,除作者之女邓国治在个别地方作了相应的注释、补充外,基本参照原稿。

前 言

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，看去顺眼，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。所以即就今天来说，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。掌握了正确的执笔、运笔

方法，临起帖来就容易进步，不然就会徒劳无功。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，事先也应作好思想准备。

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。

目 录

前 言	1
一 执 笔	1
二 运 笔	7
三 摹与临	14
四 读 帖	21
五 时间的安排	22
六 几种情况	24
七 选帖与换帖	28
八 各家的特征和写法	37
九 写字工具的选择和使用	105
十 碑帖简介	112
著者临帖	200
后 记	208

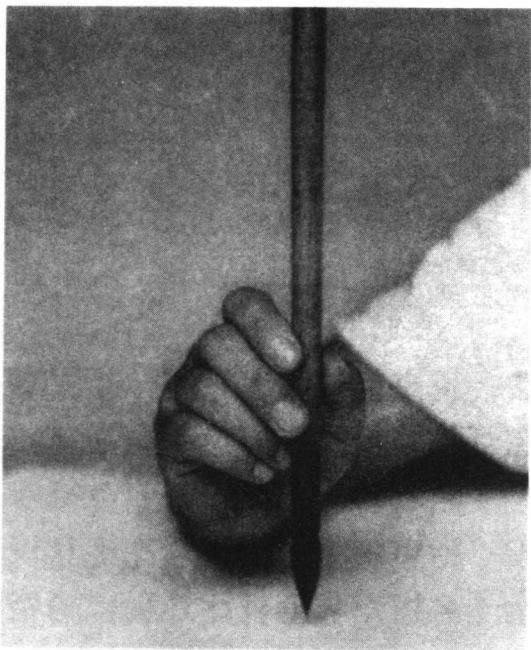
一 执 笔

执笔的方法，说来很简单，只是“指实掌虚”而已。

笔管应放在食指（第二指）第一个指节的节弯里，中指（第三指）指尖紧贴着食指的第一节，在笔管前面往里钩，无名指（第四指）指甲稍上的节肉贴在笔管里面，小指（第五指）指甲紧贴无名指，将笔管往外顶，拇指第一节在笔管左面往右抚（yǎn）。这样笔管被五指的力量从四面八方把它撑住，自然就稳定了。这里要注意，拇指和食指、中指必须攒在一起，无名指/小指必须紧靠中指，拇指的指节必须突出（这一点特别重要）。

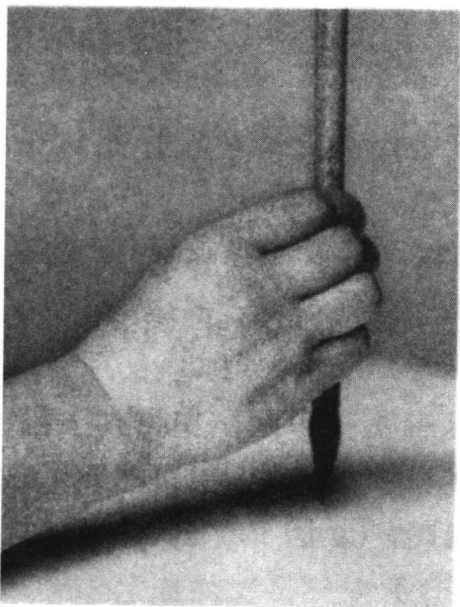
这样执笔，打外面看去，从食指到小指是层累相次而下，和拇指相会，很像未绽的花苞；而从里面看去，手掌和手指联成一个像蒙古包似的拱形物。总之，从外面看是实（指实）的，从里面看是虚（掌虚）的。这就是正确的执笔法（图一）。

有些人执笔，食指钩得老高，拇指在中间，中指在下面，三指分布为上、

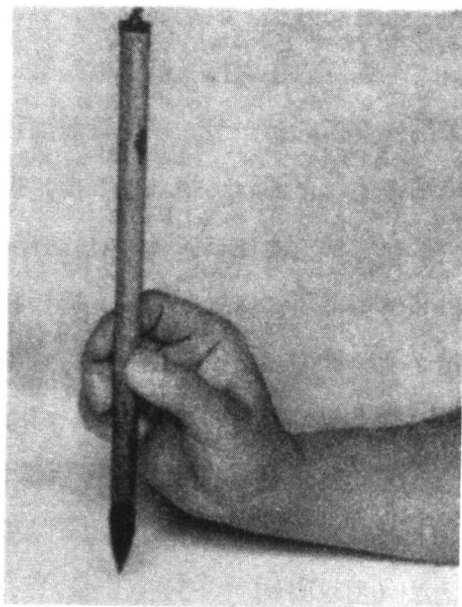


正面

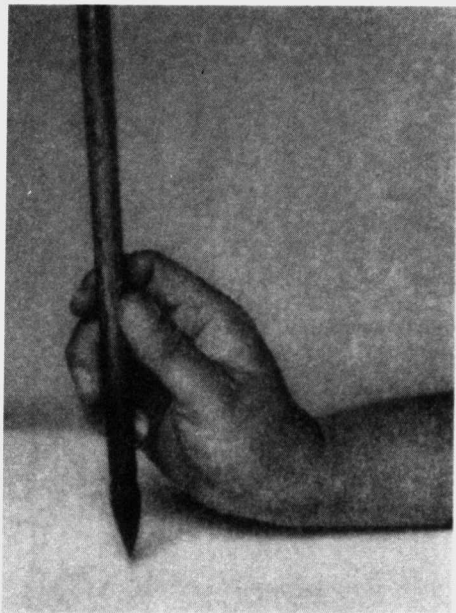
图一 正确的执笔法



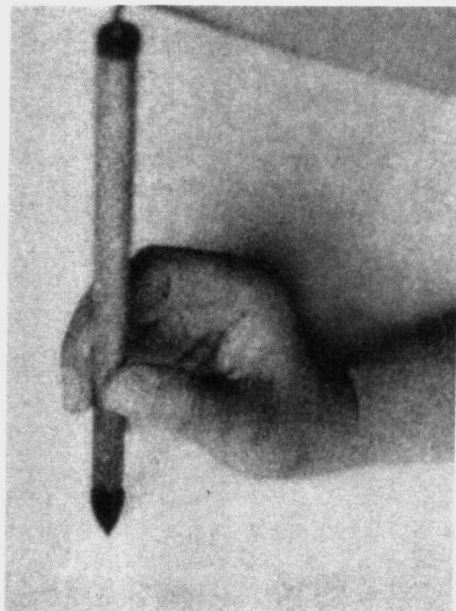
左面



右面



图二 不正确的执笔法



图三 龙眼正视图

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(图二)。

从前，人们管上面所说食指高钩的执笔法叫“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，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，拇指右边指肉抵在笔管左面，使虎口平平的围成圆形，叫做“龙眼”（图三）。

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管，约有斤把重，拿这支笔练字，练了好久，只感到

手酸痛重，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。

执笔应执得松好，还是执得紧好？要解答这个问题，可以拿骑自行车作比。初学骑自行车的，因为怕摔跤，往往把车把攥得紧紧的，结果车身反而更容易倾倒。执笔也跟这个道理一样。执得太松了，笔管容易掉落；太紧了，手就会战抖，也容易累；所以要执得不松不紧，恰到好处。相传东晋时代的“书圣”王羲之看到他的小儿子献之在写字，在他背后出其不意地拔他的笔，竟没有拔动。由于这段故事，后人便误以为笔要执得紧。其实，如照前面所说的方法执笔，用不了很大的指力去攥住笔管，而笔管自然稳如泰山，要想拔去，确乎是不大容易的。

执笔的高低问题。从前人有的主张执得高，甚至有执在笔管顶端的，叫



图四 写字的正确姿势

做“高捉管”。反之有主张执得低的，叫做“低捉管”。根据个人体验，大致写小楷，笔要执得低些，拇指距离笔尖约四到五厘米左右。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左右。写三四厘米以外的大楷，执得更高些，拇指距离笔尖约七到八厘米左右。不过这仅作为参考。究竟应执得多高多低，要看笔管长短和所写的字的大小，以及写者自己的体验去测定合适尺度，不能也不应作硬性规定。其总的原则是字越小，笔执得越低；字越大，笔执得越高，可由自己去体验掌握。

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（图四）。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，

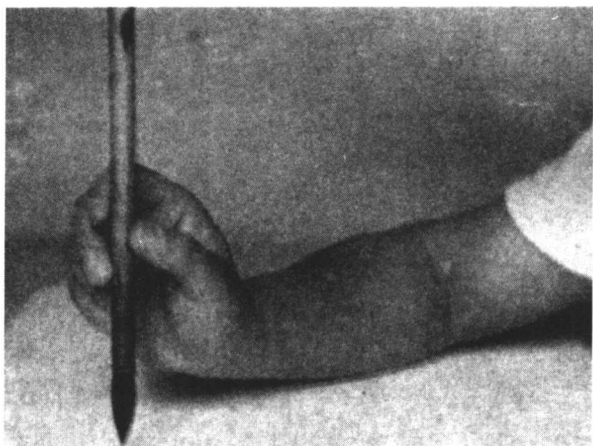
整个右臂的肌肉都绷得紧紧的，这时右半身的力量，由背到肩，由肩到肘，由肘到腕，再通过手指，直达笔尖，笔尖运转时就会格外有力。不过这样写字，左臂肘骨，也应尽力外撑，左手的食指中指应用力紧压纸面，使全身力量向左右平均发展，不致右强左弱。再则这样写字，胸部不可能贴近桌边，脊背和颈项不可能向前弯屈，可以纠正许多不良姿势，对身体健康也有好处。

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，无论你怎样去使用，它都乖乖地受你指挥，自然无所不可。古人说“执笔无定法”，就是这个道理。

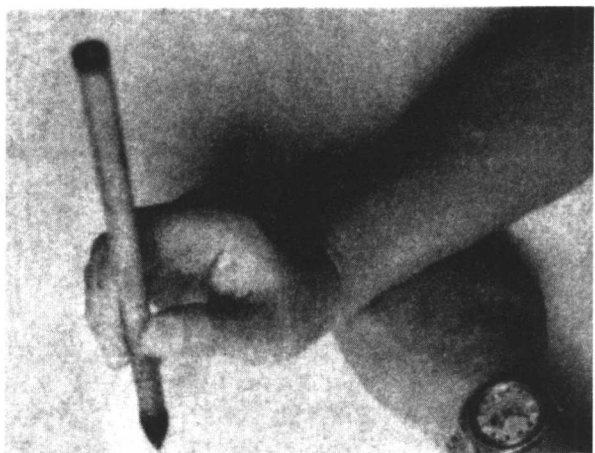
二 运 笔

运笔，是指笔的运转。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。

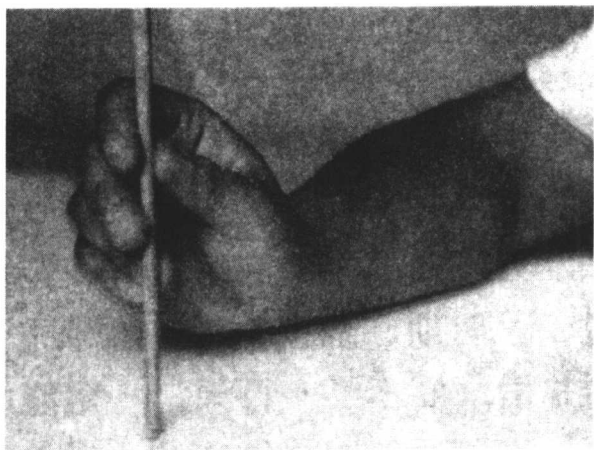
不曾练习过悬腕写字的人，由于手臂上的肌肉不习惯于这种动作，下臂一离开桌面，失去依凭，笔在手里发颤，手也忽高忽低，写出字来，不是东倒西歪，就是或粗或细，非常难看，这就必须下些功夫练习，不要知难而退。练习的方法有二：一种是空闲的时候，倒拿笔管，或去拿一根筷子，按照正确的执笔法执住，悬起手腕，在桌面上绕圈儿，经过相当时期练习，手腕可



图五 悬腕



图六 枕腕



图七 提腕

渐稳定(图五)。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(图六),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。

至于手腕悬空,要离桌面多远?那跟执笔的高低一样,视所写字的大小而定。大抵写中楷,腕离桌面约四厘米左右。总之,字写得大,腕悬得高些,离开桌面远些;字写得小,腕悬得低些,离开桌面近些,也没有硬性规定。

前人因为手腕高悬练习不易,提出一种折中的办法,叫做“提腕”,也叫“虚腕”(图七),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,当然要比高悬手腕容易得多。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（图八）。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，看去也好像很有笔力，但是浮而不实的，并不涵有真实的力量。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（图九）。何