



續

書

譜

圖

解

尹然



ISBN 7-102-00103-7

J·104 定价: 2.90 元

宋·姜夔《续书谱》图解

书法学习必读

一九八七年北京

人民美术出版社

邓散木译注图解

书法学习必读

宋·姜夔《续书谱》图解

邓散木译注 图解

人民美术出版社出版

(北京北总布胡同三十二号)

责任编辑、装帧设计：吴传麟

顺义板桥印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

一九八九年八月第一版第一次印刷

定价：二·九〇元

目 录

引言		一
姜夔《续书谱》译解		七
附：姜夔《续书谱》原文		一五一
后记		一六三

引言

中國書法，是東方特有的民族藝術，幾千年來，我國歷史上涌現出許多許多有名的書法家，同時也產生了不少有關書法理論和學習方法的名著。但這些著述，有的偏重於理論，令人看了莫名其妙。所以然，有的把書法說得十分神祕，又令人望而生畏。講到切合實用，不作玄言高論的，在古人著作中只有兩篇文章：一篇是唐代孫過庭的書譜序，一篇是宋代姜白石的續書譜。

孫過庭的書譜序，對書法的源流、派別，書

家的主客觀條件的影響、關係，都作了一般的分析和評介，千餘年來，一直被奉為學習書法的高級讀物。但它是用駢體文寫的，文字比較艱澀，理論也比較高深，而且只是概括的敘述，不夠具體，可能不是一般學者所易理解、消化。姜白石的續書譜則是用通俗的散文格調，將書譜序的精意，歸納起來作了具體介紹，再結合自己的實踐，對真·行·草書的書寫和學習方法技巧，以及用筆、用墨、結體、臨摹等各方面，都作了科學分析，還列舉許多例子來作說明，說理淺顯，

不作高論，所以它不是空洞的理論文章，而是書譜序的注腳，又是書譜序的發展。

遠在十多年前，我就想到像這樣一篇大文，如能替它作出圖解，作為一本學習書法的必讀書，對學書的人們來說，一定會有很大幫助。我的意思是：第一，續書譜雖較通俗，但總是文言文，不是口頭語，可能有好多地方還非一般學者所能接受，所以應該將它全部譯為現代語，附在原文後面。其次，原文所引許多人名、帖名以及古人成說，專門詞彙，對書法沒有相當研究的人讀了，可能無法領

會，也應分別注釋，說明出處或其意義。其三，有關各家書法的評介，運筆的方法，字形的結構以及其他例子，只有文字，而無圖表，還嫌不夠醒豁，也應儘可能酌附原跡，或畫出圖例，以供參證。可惜當時我鼓不起這勇氣，再則即使做成，也怕無法出版，所以遲々久之，未能實現。

十多年後的今天，在「百花齊放，百家爭鳴」的號召下，中國書法這朵藝術之花，已在重新發芽，只須不斷的澆灌培植，不久的將來就會開花結實。這情況給我以莫大的鼓舞，使我重新

發興，動起手來，居然在很短的時間內，一鼓作氣完成了這工作。

這本書為了適應愛好書法者和有意使自己的字寫得整齊美觀些的人們參攷學習，所以文字力求通俗易曉。不過閉門造車的我，限於自己對書法藝術的知識水平，兼之遠客京師，許多參攷書籍都不在手頭，所以有些只能照字面直譯，有些只能作簡單介紹，有些只能憑記憶酌引，不可能作得更詳盡，更明白。同時有很多地方出於我个人的主觀見解，不及博采旁諮，錯誤共漏，知所不免，還請

讀者批評·指正。

一九五七年六月鄧

散木記於北京真武廟



附 原文作者簡介

姜夔，字堯章，江西鄱陽人。曾隱居浙江吳興的武康縣，與白石洞天為鄰，故自號白石道人，又號石帚。他精音律，工詩詞，是南宋時傑出的詞家，他的詞曲，極為後世推崇，甚至被稱為詩家的杜工部，書家的王右軍。著作有白石道人詩詞集、白石道人歌曲、絳帖評、續書譜、大樂議、琴瑟攷等。

续书谱

宋·姜夔撰著
邓 散木图解

◎总论

真、行、草书之法，其源出于虫篆、八分、飞白、章草等。

真书、行书、草书的笔法，都渊源于篆书、八分、飞白、章草等。

圆劲古澹（淡），则出于虫篆；

圓勁古朴的地方，出自篆書；



篆

小

篆

大

篆書

点画波发 , 则出于八分 ;

点画撇捺，出自八分；

魯親里并宮聖
妃左安樂里聖

八 分

转换，向背，则出于飞白 ;

转锋换笔，有向有背，出自飞白；



白

飞

簡便痛快，則出于章草。

簡便痛快，出自章草。

九月九日，芝白。病元六，不為秋涼平善。廣平
弥遂想。思世遠，方以爲古。不遂兩行，中志難
相。向日心，遂將素懷，投示。留行李，又去。表送，系
表。為美。陽江，符伴。此。無。遂。落。批。寫。弥。後。相。中。次
會。同。主。作。送。子。家。

草

章

然而真、草与行，各有体制，欧阳率更、颜平
原、邕辈以真为草；李邕、西台、邕辈以行为真。
 然而不论真书、草书和行书，各人有自己的
 体制，如欧阳询、颜真卿他们是用真书的
 笔法来写草书的；李邕、李建中他们是
 用行书的笔法来写真书的。

孔惟兄初同策走枝
 交友投分切磨義現
 仁者隱居是以弗難
 其家願近歡涉悲歡

「……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（非）
 衡……」

歐陽詢草書千字文