

出雲一山何處不有石
魚霜破柑好作新詩絕
岸垂虹秋色滿東南
澄江五湖霜氣清漫不
辨水天形何須纖女支
撐石鳥戲常娥稱字星
時為湖州之行



少鳥月出於東山之上裴回
於斗牛之間白露橫江
水光接天縱一葦之所如陵
萬頃之茫然浩乎如憑虛
沛風而不知其所心飄乎
如遺世獨立羽化而登僊
於是飲酒樂甚扣舷而
歌之歌曰桂棹兮蘭槳
擊空明兮泝流光渺兮

天地闔闔運乎鴻樞
而乾坤為之戶日月

怎样临帖

邓散木 著

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司 WUJUAN PUBLISHING CO., LTD.



怎样临帖

邓散木 著

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司 VOLUNTES PUBLISHING COMPANY

© 邓散木 2019

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样临帖 / 邓散木著. — 沈阳 : 万卷出版公司,
2019.7

ISBN 978-7-5470-5154-2

I. ①怎… II. ①邓… III. ①汉字—书法 IV.
①J292.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第091806号

出 品 人: 刘一秀

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁新华印务有限公司

经 销 者: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm × 230mm

字 数: 100千字

印 张: 10.25

出版时间: 2019年7月第1版

印刷时间: 2019年7月第1次印刷

责任编辑: 赵新楠

责任校对: 佟可竟

装帧设计: 张 莹

文图点校: 冯顺利

ISBN 978-7-5470-5154-2

定 价: 40.00元

联系电话: 024-23284090

传 真: 024-23284448

常年法律顾问: 李 福 版权所有 侵权必究 举报电话: 024-23284090

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。联系电话: 024-31255233

写在前面的话

《怎样临帖》是中国现代书法家、篆刻家邓散木先生生前的最后一部著作，详尽生动地论述了关于临帖这项学习书法基本功的各方面内容，并针对初学者临帖可能遇到的问题做出浅显易懂的解答，对于书法初学者而言可谓是一条捷径。书中对历代书家特征与写法分析鞭辟入里，堪称一部中国书法简史。

邓散木先生1898年出生于上海，一生勤于艺事，在艺坛上有“北齐南邓”之誉；擅书法篆刻，真、行、草、篆、隶各体皆精。

邓散木先生十分热心书法教育事业，曾多次举办讲座、编印讲义。1955年他曾应北京人民出版社之邀担任简化字字模的书写工作，还书写了不少课本及各种普及读物、学生字帖，对书法普及教育贡献尤著。

本书在编辑整理过程中，对个别字词在保证原意的前提下，按通行用法进行调整，对原文中列举的碑帖名称予以补全修正，以助阅读理解。同时，邓散木先生在书中所列碑帖，本书均另附图片，以供初学者观摩临习之用。

目
录
Contents

前 言	/ 001
执 笔	/ 005
运 笔	/ 013
“摹”与“临”	/ 019
读 帖	/ 027
时间的安排	/ 031
几种情况	/ 035
选帖与换帖	/ 041
各家的特征和写法	/ 047
写字工具的选择和使用	/ 087
碑帖简介	/ 095

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，看上去顺眼，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，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，不可混乱。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，跨过波折，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，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，等于学习木工时使用“规”“矩”一样的道理，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。

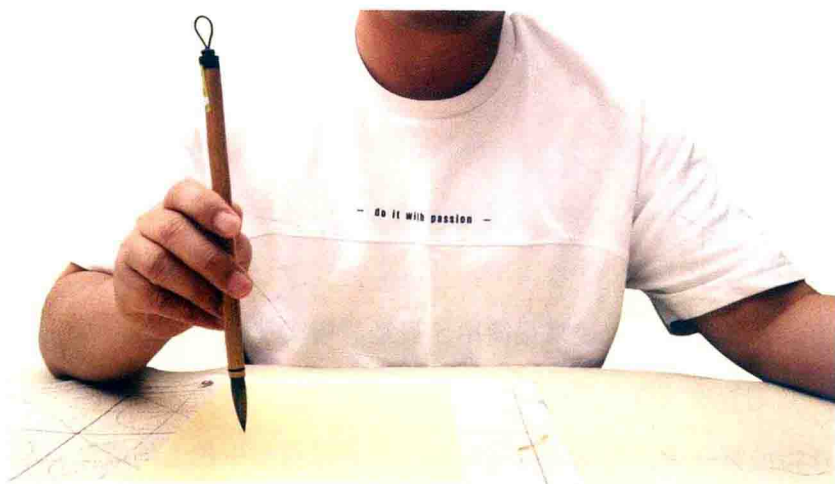
执 笔

执笔的方法，说来很简单，只是“指实掌虚”而已。

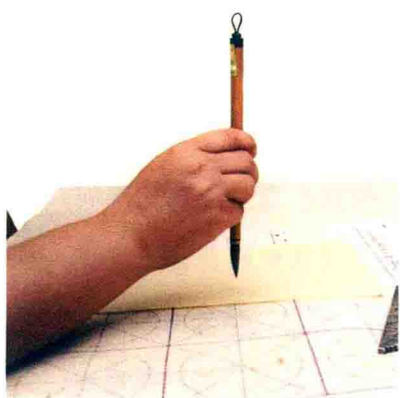
笔管应放在食指第一个指节的节弯里，中指指尖紧贴着食指的第一节，在笔管前面往里钩，无名指指甲梢上的肉贴在笔管里面，小指指甲紧贴无名指，将笔管往外顶，拇指第一节在笔管左面往右捩。这样笔管被五指的力量从四面八方把它撑住，自然就稳定了。这里要注意，拇指和食指、中指必须攒在一起，无名指、小指必须紧靠中指，拇指的指节必须突出（这一点特别重要）。

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，手掌和手指连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）。

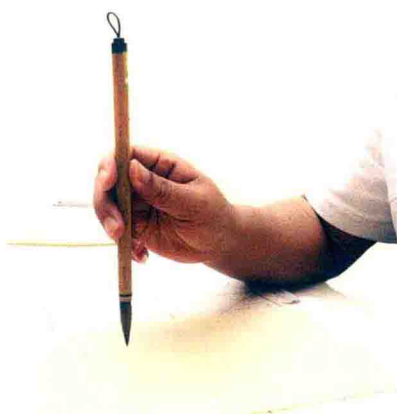
有些人执笔，食指钩得老高，拇指在中间，中指在下面，三指分布为上、中、下三截，这样无名指及小指自然而然地掐在掌心。掌心掐实了，笔尖运转就不灵活。也有些人



正 面



左 面

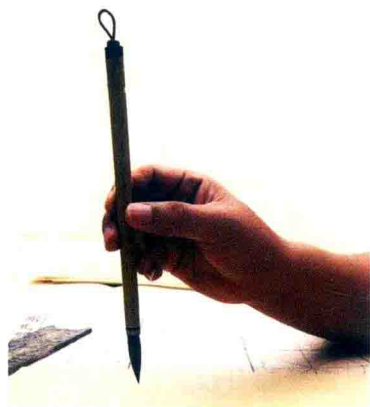


右 面

图一 正确的执笔法



图二 不正确的执笔法



图三 龙眼手势图

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、中指只用指尖做弧形攥住笔管前面，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，使虎口平平地围成圆形，叫作“龙眼”（图三）。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。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。

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，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，叫作“高捉管”；反之有主张执得低的，叫作“低捉管”。根据我个人体验，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。写三四厘米以上的大楷，执得更高些，拇指距离笔尖约



图四 写字的正确姿式

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，