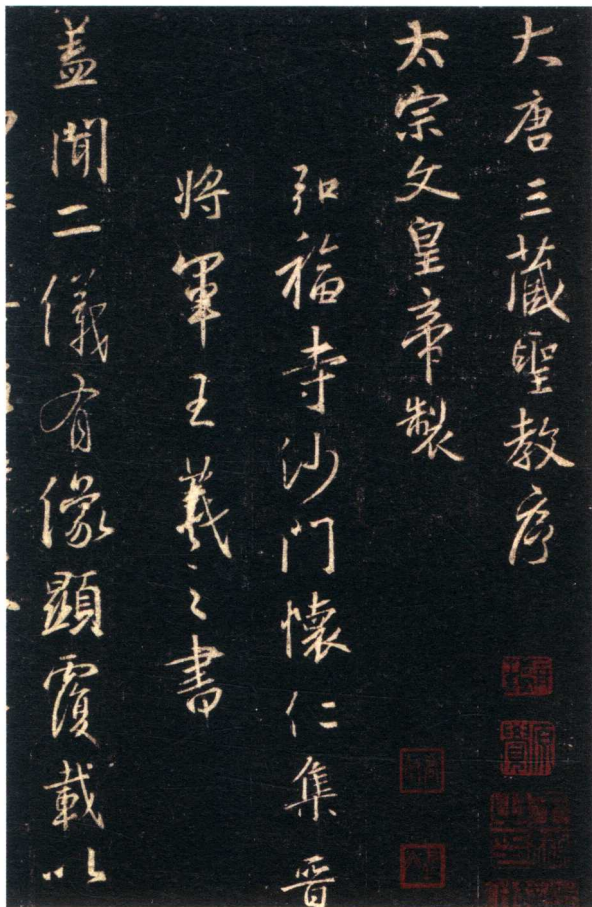


潘伯鹰 著

潘伯鹰 谈书法入门

正确的执笔
如何用笔
从结字和用笔入门
如何临习
短论十三篇

跟大师学书法



跟大师学书法

潘伯鹰 谈书法入门

潘伯鹰 著

中华书局

ISBN 7-101-01321-1
I·1006·1
C·1002
100.00元

图书在版编目(CIP)数据

潘伯鹰谈书法入门/潘伯鹰著. —北京:中华书局,2017.5
(跟大师学书法)

ISBN 978-7-101-12381-4

I.潘… II.潘… III.汉字-书法 IV.J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第314400号

-
- 书 名 潘伯鹰谈书法入门
著 者 潘伯鹰
丛 书 名 跟大师学书法
责任编辑 丰 雷 何 龙
出版发行 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里38号 100073)
<http://www.zhbc.com.cn>
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn
- 印 刷 北京市白帆印务有限公司
版 次 2017年5月北京第1版
2017年5月北京第1次印刷
规 格 开本/787×960毫米 1/16
印张10¼ 字数80千字
- 印 数 1-8000册
国际书号 ISBN 978-7-101-12381-4
定 价 20.00元
-

出版说明

潘伯鹰（1904—1966），安徽怀宁人，曾任浙江大学教授、中央文史馆副馆长，现代中国书法名家。所作行草书流丽健劲、潇散超然，颇有二王风致，正书大楷则体现其关于碑帖并行的书学主张。著有《中国的书法》、《中国书法简论》、《玄隐庐诗》等。

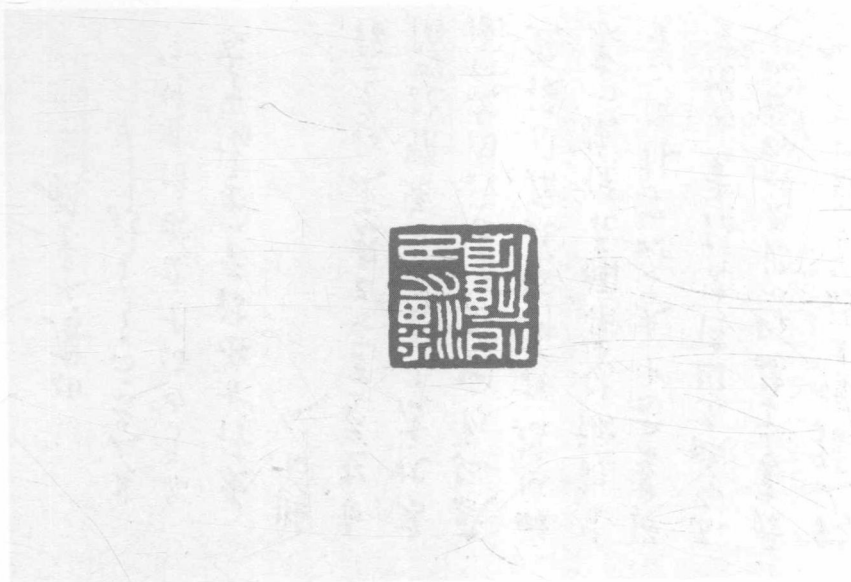
《潘伯鹰谈书法入门》是一本专为初学者撰写的书法入门书。作者以简明的文字讲述自己四五十年学习书法的心得体会，从如何执笔、用笔，怎样结字、临习到笔墨纸砚及参考书的选择，所言“浅显尽管浅显，却都是可以实行的”。读者遵照本书学习，可望立下根基，一步步走上书法进阶之路。

中华书局编辑部

2017年3月

111

604



卷目

故人張謹工詩善寫十卷能
丹青字隸以詩見矧矧收而之
不逐城東游僕兒隨竟帥帽坐
彈碁局中夫子時軍卦洛之書
生解詠詩藥欄花徑後心裏
時心撥撥矧臣几存且誤點
感如郎固而字出種肉史均圍
高枕度三春永日年惟能四階
白抱蒼芭下已老更何求一藉
照日人

兼讀右丞詩甚以老懷予家
知有少海表史安得有仲宣
其人若可與之好

伯鷹文墨戲



潘伯鷹書《王維詩》

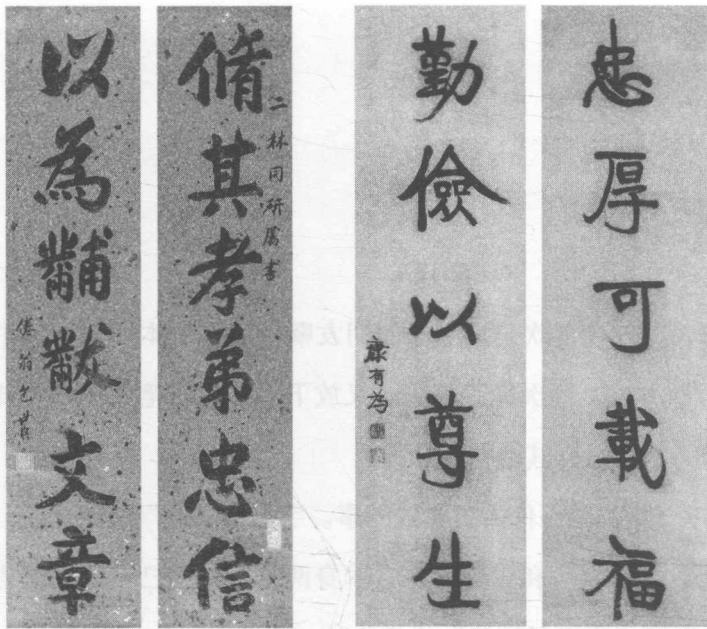
目录

一 引论	1
二 “书画同源”与笔法	7
三 正确的执笔	27
四 如何用笔	33
五 从结字和用笔入门	45
六 如何临习	59
七 途径示范	71
八 笔墨纸砚	89
九 参考书举例	109
附：短论十三篇	113

一 引论

多年以前，有许多喜欢研求书法的朋友嘱咐我写一本如何学习书法的书。我也想动笔试写，不过，屡次提起笔来，又放下了。放下笔的理由，却不一定是由于自己的不努力，而是有其他种种原因。

第一，写字的事，是一件需要实践的事。字是由“写”而进步的；书是由“读”而进步的。所以“写字”和“读书”它本身两个字，便已将秘诀明告我们了，也不需要再“谈”了。字不是“谈”得进步的。与其看一本“书法入门”，不如拿起笔学一张古法帖。当然，不谈就写，往往写到弯路上去。但只要人有志用功，久久不懈，走几段弯路是不可避免，也无须避免的，因为弯路之中也给我们很多教训，甚至引我们另开奇境。第二，自古及今爱谈书法的多半都不是第一流书家。例如清朝的包世臣几乎是一位谈书法的专家，他著了一部《艺舟双楫》的大书。后来又出来一位康有为，说得更多。他们的书在近代一般人中发生了极大影响，但他们的理论和方法，也有不少人提出不同的看法。我们知道，越是关于教初学的书，



清·包世臣《楷书六言联》

清·康有为《楷书五言联》

越需要谨慎正确。所以我不敢写，为的是自己所知甚少，怕的是万一有错。第三，中国谈书法的书，古今来真也不少，有韵的，无韵的；分章节的，不分章节的；长的，短的；冒上王羲之、颜真卿的名字的，和负责用自己姓名的数也数不清。这许多书，从古到今流传不已，各立一说，各自都说真传，如若要想将正确的书法原理建立起来，必须先将历代相传的千奇百怪的说法加以排比考核和扬弃。这样，才

可以将千古以来关于书法上神秘的、依托的、“强不知以为知”的一切不可靠的言语摧陷廓清。但，谈何容易？这一大堆古代论书法的书籍，其中荒谬的固然不少，精华却也所在皆是。要考证，要选择，岂是短时期、少数人所能奏效？这一层先办不到，谈起书法来，总觉得碍手碍脚。所以还是不写的妥当。

但是有很多朋友仍责备我这种踟蹰不动的办法。他们以为谈是不妨的。当然，决不是说写字的事只要谈而不须写，写是一定要写，但如何写，必须先谈。因为这样，使得有志写的人，免得走许多弯路。与其从弯路中明白了，再回头走直路，不如一动就走直路。至于错误呢，无论什么专家，谈什么问题，不能说绝对一些小小错误都没有。有了，大家批评，错误就改正了。若是怕出错而不谈，那就根本又错了。

他们又根据写字需要实践的条件来鼓励我。他们说：“纵然你自己以为知道得很少，但你在这里面也磨了四五十年的光阴，好好歹歹谈些甜酸苦辣，也叫有志书法的青年同志们知道何处是直路。他们因此将你所已走过的弯路避开，一直向前跑去，岂不是一件好事？”并且书法在中国的艺术上，是最具有民族形式的一种。在现代发扬民族优良艺术传统和民族精神的时代，更有研究提倡的必要。更有一层重要之处，那就是说，我们中国现在还有不少人是用毛笔写字。单就这一点看来，毛笔使用的群众性，可谓极大，因此也应该切实研究。因此试写这一本小书。

在写以前，先定了如下的几层意思。

为了使得一般文化水平的人都可以看懂，文字力求简明，因此将一切引经据典的反复考证的理论都避免了。这里所说的话，只是一些经过了辩驳引证的结论。当然这所谓的结论只是我个人所信为是正确的。至于何以得到这些结论，何以相信其正确，如若细说，就不知要占去多少篇幅，反而使读者觉得头绪纷繁。因此在这本小书里不细谈了。

为了使得学习书法的人直接能够实践，这里注重简单地说明正确的执笔方法。关于历来的许多执笔方法，古今典籍，力避多征引，也不多辩驳。希望读者照这方法，诚实力行，久久自明其妙。这里虽然也说一些何以要用这方法的道理，不过单靠文字仍是不能十分有用。读者必须照这方法，实行，实行，最后还是实行，才能逐渐认识清楚。更希望读者不要看它简单而加以轻视。往往一切最复杂的学问最高原则都是简单的。而这简单的原则，却是多少人辛苦积累得来的。书法虽不是什么了不起的学问，也不例外。

为了使得学习的人能够从实用方面，先立下根基，这里所谈范围力求其小。这里所注重的，大体上只限于楷书及行草书。读者须知书法范围异常广大，从行草楷书上溯还有篆隶，这是关于中国书法发展的历史源流方面的问题，包含极多，自当谈及，虽然不可太繁。即以行草楷三体而论，其中也千门万户。这本小书势

千字文

勅負外散騎侍郎周興嗣

次韻



天地玄黃宇宙洪荒日月

盈具辰宿列張寒來暑往

秋收冬藏閏餘成歲律呂

調陽雲騰致雨露結為霜

金生麗水玉出崑崙劔獅

巨闌珠稱夜光菓珍李杏

菜重芥薑海醜河淡鱗潛

羽翔龍師火帝鳥官人皇

唐·欧阳询《行书千字文》

不能一一列举。学习的人胸襟务须开阔，目光务须远大，万不要以此一知半解，就以为书法原来不过如此。希望学习的人由此“积跬步以行万里”。因为书法的体格尽管千差万别各各不同，但用笔的原则却是一致的。学习的人掌握了这方法，上下千古地自去求索论证，方是一个善于学习的。

前文所说的摧陷廓清的工作，虽然在这本书中尚不能动手，但却决不再添造模糊影响的材料。这里所谈的都是可以了解的。这些言语都是老老实实从自己的实验里，和师友的印证里抽出来的。浅显尽管浅显，却都是可以实行的。但是，艺术上的造诣，好像游山一样，只有游得愈远而愈高的人，才在心目中，自然深刻地领会到那些高远的境界究竟是些什么。这种领会是有程度的，逐渐增加的。程度不到，固然不能了解；即使到了，如若不善形容，也未能说出其中几分之几。涉于这一层的，言传较难。世间往往疏忽地名之曰“神秘”，实际上神秘并不存在。这本小书不计划谈到这样高远的境地，并且，也许著者的程度根本还不能到此境地，所以也不多谈了。

以上是这本小书的一个轮廓。

二 “书画同源”与笔法

书法，详细说来，就是写字的方法。凡事皆有方法，打球、游水、射击、骑马、跳舞、溜冰、着棋、豁拳，皆有方法。写字的方法正和这些方法相仿，是一种扼要制胜的技巧。掌握了这种技巧，作起来容易成功些。

当然，说书法是和打球豁拳等等方法相仿，不是说完全相似。写字自有写字的种种特殊条件，和其他不同。不过有一点相同的，即是同为对这种事情扼要制胜的技巧。这一观念很重要，换言之，书法并非什么了不起的大学问。在以前，许多有学问的人把书法也说成一种了不起的学问。因之说出许多奇怪玄妙的言语，传出许多怪诞的故事。由于这样，许多人想学习写字，却吓得不敢写了。

不过，我们也不要看轻了这种方法。因为它需要长久专精的学习才能作得好。古人有句话，“技进乎道”。“道”就是原则的意思。一种技巧练习得纯熟极了，自能出神入化。例如杂技团的演员，都各有其最纯熟的技巧。人们看到这种出神入化的技巧，因而联想到推论到更大方面的原则上去，或是这个演员由他所熟练的

特殊技艺，而领会到更大方面的原则上去，这就可以叫做“技进乎道”。写字也不例外。我们现在姑且不再谈远了，我们只从它本身先谈起来。

我们所谈的是中国书法。谈中国书法，首先就要谈到“书画同源”。

怎么见得书画同源呢？原来世界各民族的文字，不外两个系统：一个是从声的，一个是从形的。我们中国的文字是从形而成的，所以又叫“象形文字”。这种象形文字的“形”，实际上就是一种图画。我们的先民用简单的线条将所看见的东西描下来，成为一个个的小画。这些写实的画逐渐改变增加而成为其他更富有意义的画。这些写实的画，便是象形字，而其他的便是“会意”、“指事”等等的字。所

以我们中国的字都是一个个独立的。因而变到后来，就被叫做方块字。这“方块”字和“画”的确是同源的，分不开的。直至今日，世界各民族的图画，虽然有少数例外，取了圆形或其他形式，但大体上仍都是“方块”的。即使我们中国的“手卷”也仍然是扩充的方块。

上面一张表上的四排“日”、“月”、“山”、“水”四字，是一幅不精密的字样。

𠂔	𠂔	𠂔	𠂔
𠂔	𠂔	𠂔	𠂔
水	山	月	日
水	山	月	日

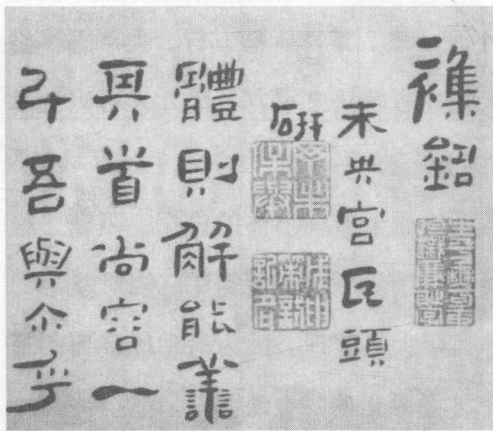
但即使是这样不精密的字样也能举以为例，来说明我们古代文字和现代文字的嬗变痕迹。在这种痕迹中，我们很容易地看出古代字形与现代字形的近似之处。而这些古代的字，就都是从图画里渐渐蜕化来的。这就是书画同源的一点简单的史实。这一史实对于我们书法学习的基本观念上异常重要。

这个要点，可以从两方面来说：我们中国的画和字既然同出一源，而这个同源的画和字又都是同以线条为表现方法的。中国的画，到了后代虽然演变出了许多方法，有渲染、没骨等等，但主要的，始终仍依靠原有的线条表现。中国的字是从这些图画的线条中演变、简化而成。因之，历代以来线条上的同源共命，是书画一体的唯一因素，这是一方面。由于书画全部以线条为同源，当然，其一部的“书”，也是以线条为同源。尽管古文、小篆、隶、章草、楷、行、大草等体格各自不同，而都依靠线条表现却无不同。因此才有笔法之可言，因此才可以说掌握了笔法，就可以应用到各种体格的字。这又是一方面。

这就是笔法通于书画的论据。这也就是笔法通于各种书体的论据。因此，除非我们不学习写中国字，若要学习，便必须从笔法入手。所谓笔法，当然是指的写中国字的笔法。这句话，初听似乎累赘，实则大有道理。因为写中国字用的是一种毛笔，这种笔法只有对于用毛笔写中国字才是最正确的方法。若是用这种方法，拿起钢笔来写外国字或写中国字，都是一样的不正确。这种毛笔，西洋人叫做刷子。

他们作画也是用的毛笔,也叫刷子。不过他们的那种作画毛笔,远不如我们的精致,至少是他们的毛笔只能用于水彩画和油画,决不宜于中国的书画。所以我们中国书法的笔法,的确是一种专用的适宜的方法。而他们写横行洋字的钢笔,不但不适宜于写中国字,并且不适宜于画水彩和油画。由此,我们对于笔法的观念可以更加明确了。

此外中国人用毛笔写字,是用右手执笔的。所谓笔法,只有对这种方式才完全正确。这一点是次等的重要。在中国,有些书画家偶然因为右臂残废了,勉强用左手写字作画,逐渐也能运用自然,例如清朝的高凤翰便是其中的一位。但这是例外。这种方法应用到左手上来,虽然也有效,虽然有时反而会出一些“奇趣”,但严格讲来,是打了折扣的,不能说完全正确。还有一些好奇的人,用牙齿咬了笔写字,甚至用脚趾夹了笔写字。由于人体部位和视点的改变,所谓笔法,在这种场合之下,断然是不灵的。这些都是不正确的。



清·高凤翰《隶书册》

为什么我们喜爱中国的毛笔写字