

# 目錄

## 上部 中國書法簡論

前言 / 6

### 卷 上

- 一 引論 / 10
- 二 「書畫同源」與筆法 / 16
- 三 正確的執筆 / 36
- 四 如何用筆 / 40
- 五 從結字和用筆入門 / 53
- 六 如何臨習 / 66
- 七 途徑示範 / 78
- 八 筆墨紙硯 / 96
- 九 參考書舉例 / 112

### 卷 下

- 一 欣賞 / 116
- 二 隸書的重要作用 / 129
- 三 晉後書派鳥瞰 / 134
- 四 二王 / 148
- 五 虞歐褚薛 / 162
- 六 李孫張素 / 178
- 七 顏柳 / 188
- 八 楊凝式與李建中 / 198
- 九 蘇黃米蔡 / 207
- 十 趙孟頫 / 226
- 十一 明清書勢 / 236

## 下部 中國書法叢談

- 一 書法常識 / 252
- 二 說習字之益 / 257
- 三 「二沈」書畫展引 / 260
- 四 名跡經眼續記 / 262
- 五 書法小故事 / 265
- 六 孫過庭及其《書譜》 / 269
- 七 漫談清代的隸書 / 273
- 八 應從五字執筆法入門 / 277
- 九 懸腕與導送 / 280
- 十 如何臨習？ / 283
- 十一 「我應該學哪一家？」 / 286
- 十二 書牆的楊風子 / 288
- 十三 北宋書派的新舊觀 / 291
- 十四 李建中及其《土母帖》 / 296
- 十五 漲墨 / 300
- 十六 博與約 / 303
- 十七 書家與善書者 / 306
- 十八 《蘭亭》趣味 / 309
- 十九 筆法（創新與好奇） / 312
- 二十 描字、補筆、改寫 / 315
- 二十一 吳昌碩的書法 / 317
- 二十二 叢帖瑣談 / 320
- 二十三 說筆墨交融 / 325
- 二十四 說不似之似 / 328
- 二十五 再談筆與書法的關係 / 332

潘伯鷹（1905—1966），安徽懷寧人。原名式，字伯鷹，後以字行，號鳧公、有發翁、卻曲翁，別署孤雲。中國近代著名書法家、詩人、小說家。除書法作品與書論外，尚著有小說《人海微瀾》《隱刑》《強魂》《稚瑩》《殘羽》和《蹇安五記》，並編有《南北朝文選》《黃庭堅詩選》，有詩集《玄隱廬詩》存世。

作為學養豐厚、舉世公認的書法大家，潘伯鷹被譽為「二王書風的積極追慕者」，其書法採魏碑雄渾氣象，還師法褚遂良「取其綽約，而舍其嫵媚」（謝稚柳語），融會貫通，受到了時人尤其是書法界的高度贊賞。

潘伯鷹早年師從吳北江習古文，效東漢張伯英（張芝）而曾取名「伯英」，其中既有他尚友古人的追求，亦寄託着其內心之冷峻，頗有俠義之氣。後又長期擔任著名學者章士釗的助手，章氏還將義女許配與他，章、潘二人長期詩文唱和，形成一段文壇佳話。

潘伯鷹早年習書法，博採眾長，先是喜歡東坡字，16歲改臨隸書，20歲習褚遂良《倪寬贊》，30歲習黃山谷《青源山詩》之摩崖大字，奠定了堅實的書法根基。潘氏縱橫藝文兩界，與沈尹默（1883—1971）亦師亦友，抗日戰爭時期流寓陪都重慶，相繼發起成立飲河社、中國書學研究會。

在沈氏影響下，潘伯鷹上追二王，取法晉唐，進而書藝突飛猛進。正是由於潘氏涉獵極廣，加之天資卓犖，其得力於王羲之、褚遂良、趙孟頫甚多。即用筆剛毅凝重，妙在巧拙互用，小楷有清婉宏寬氣，正書大楷有北碑雄渾氣。後來，其書學主張正草並進，碑帖兼學，以為這樣可以相互得到補益，而

最高境地當於字外求之。

1949年之後，潘氏成為聲譽卓著的書畫文物鑒賞家，人稱其「書法第一，詩第二，文第三，小說第四，鑒賞第五」。作為諸藝精通的多面手，他往來無白丁，甚至在其私人書室「隋經堂」留言：「不讀五千卷書，不得入此室！」這裏一時成為飽學之士的會聚之所，其交遊極為廣泛，而眼界之高，更是迥異時流。

1961年，潘氏與沈尹默發起成立了新中國第一個書法協會——上海中國書法篆刻研究會。同時，潘氏書法漸趨妙境，著有《中國的書法》《中國書法簡論》，一時盛名遠播。潘、沈二人曾各寫楷書字帖，以作中小學生的臨摹範本，以流風餘韻，影響到當今上海書壇。

作為學藝俱精的大師，潘伯鷹強調學書既要勤練，更要求索「字外精神」，其書學見解發人深省，《中國的書法》《中國書法簡論》二書，被書法愛好者奉為經典。潘氏認為：「對於一個專精於某種藝術的人說，他看世間一切事物，都會聯想到他所專精的那一件事上去。由於他的用志不紛，他能夠在許多表面上不相干的事物中，在某種程度或某種角度上，發現與他所專精的一事之間共同點。這一共同點，在別人正是毫無感覺的；而在他，卻恰好『觸了電』」。竊以為，這無疑堪稱他作為一個書者的夫子自道。

潘氏書論文字清新，敘事簡潔，以自身學書經歷，為初學者娓娓道來，引人入勝。難能可貴的是，作者在敘述歷代書家之時，對於當時的社會文化背景有扼要交待，對於書家人格尤其重視，其深入淺出的表述，無疑可以給書法愛好者尤其是少

上部  
中國書法簡論

年以品格的砥礪，這是不少故作高深的書論所不及的。

坊間所傳播的潘氏書論往往比較零散，並未得到系統整理，為方便書法愛好者全面了解潘伯鷹的書學見解，現特將《中國書法簡論》與相關書論進行認真校勘，合為一編，分為上、下兩部。上部收入《中國書法簡論》，下部收入其書學隨筆，上、下部少數內容有所重複，但作者重心有所不同，故一並收錄，未作刪節。此外，還精心遴選了兩百幀左右的珍貴書法遺存，以便讀者更加愉悅地進入潘伯鷹的書學世界，進而對於博大精深的中國書法有更深入的領會。

此書的收集整理得到了謝稚柳翁哲嗣謝定偉先生的指點，編輯工作則得到了同事衛兵兄和賈理智兄的鼎力支持，出身於海寧藝術世家、書畫篆刻皆有精深造詣的北京師範大學書法系查律兄還提出了寶貴修改建議。特此致謝。

繁體字版的推出，得到了中華書局熊玉霜女士的大力支持，特此鳴謝。也期待得到香江讀者的指正，祝願書法這門藝術能在這片熱土吸引更多的愛好者，期待有更多人來喜愛和傳播中華文化。

譚徐鋒

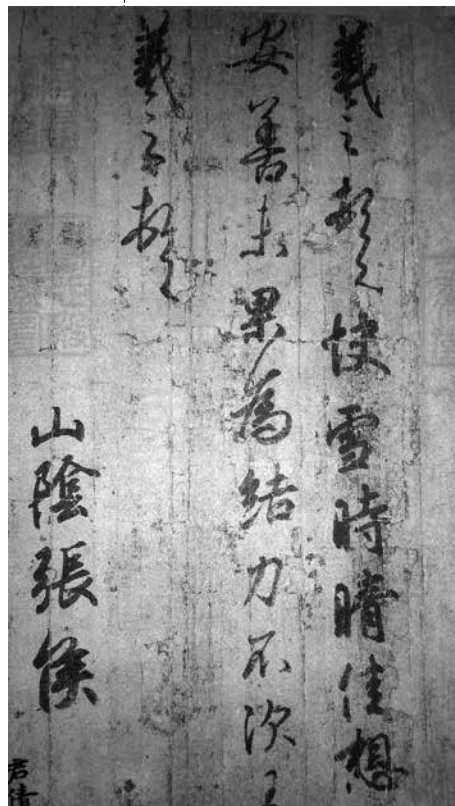
辛丑秋日於北京觀海堂

多年以前，有許多喜歡研求書法的朋友囑咐我寫一本如何學習書法的書。我也想動筆試寫，不過，屢次提起筆來，又放下了。放下筆的理由，卻不一定是由於自己的不努力，而是有其他種種原因。

第一，寫字的事，是一件需要實踐的事。字是由「寫」而進步的；書是由「讀」而進步的。所以「寫字」和「讀書」它本身兩個字，便已將祕訣明告我們了，也不需要再「談」了。字不是「談」得進步的。與其看一本「書法入門」，不如拿起筆學一張古法帖。當然，不談就寫，往往寫到彎路上去。但只要人有志用功，久久不懈，走幾段彎路是不可避免，也無須避免的，因為彎路之中也給我們很多教訓，甚至引我們另開奇境。

第二，自古及今愛談書法的多半都不是第一流書家。例如清朝的包世臣幾乎是一位談書法的專家，他著了一部《藝舟雙楫》的大書。後來又出來一位康有為，說得更多。他們的書在近代一般人中發生了極大影響，但他們的理論和方法，也有不少人提出不同的看法。我們知道，越是關於教初學的書，越需要謹慎正確。所以我不敢寫，為的是自己所知甚少，怕的是萬一有錯。

第三，中國談書法的書，古今來真也不少，有韻的，無韻的；分章節的，不分章節的；長的，短的；冒上王羲之、顏真卿名字的和負責用自己姓名的，數也數不清。這許多書，從古到今流傳不已，各立一說，各自都說真傳，如若要想將正確的書法原理建立起來，必須先將歷代相傳的千奇百怪的說法加以排比考核和揚棄。這樣，才可以將千古以來關於書法上神



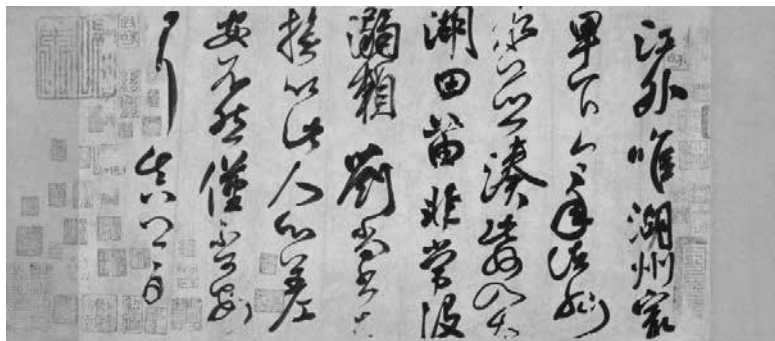
東晉 王羲之《快雪時晴帖》

祕的、依託的、「強不知以為知」的一切不可靠的言語摧陷廓清。但，談何容易？這一大堆古代論書法的書籍，其中荒謬的固然不少，精華卻也所在皆是。要考證，要選擇，豈是短時期、少數人所能奏效？這一層先辦不到，談起書法來，總覺得礙手礙腳。所以還是不寫的妥當。

但是有很多朋友仍責備我這種踟躕不動的辦法。他們以為談是不妨的。當然，決不是說寫字的事只要談而不須寫，寫是一定要寫，但如何寫，必須先談。因為這樣，使得有志寫的人，免得走許多彎路。與其從彎路中明白了，再回頭走直路，不如一動就走直路。至於錯誤呢，無論什麼

專家，談什麼問題，不能說絕對一些小小錯誤都沒有。有了，大家批評，錯誤就改正了。若是怕出錯而不談，那就根本又錯了。

他們又根據寫字需要實踐的條件來鼓勵我。他們說：「縱然你自己以為知道得很少，但你在這裏面也磨了四五十年的光陰，好好歹歹談些酸甜苦辣，也叫有志書法的青年同志們知道何處是直路。他們因此將你所已走過的彎路避開，一直向前跑



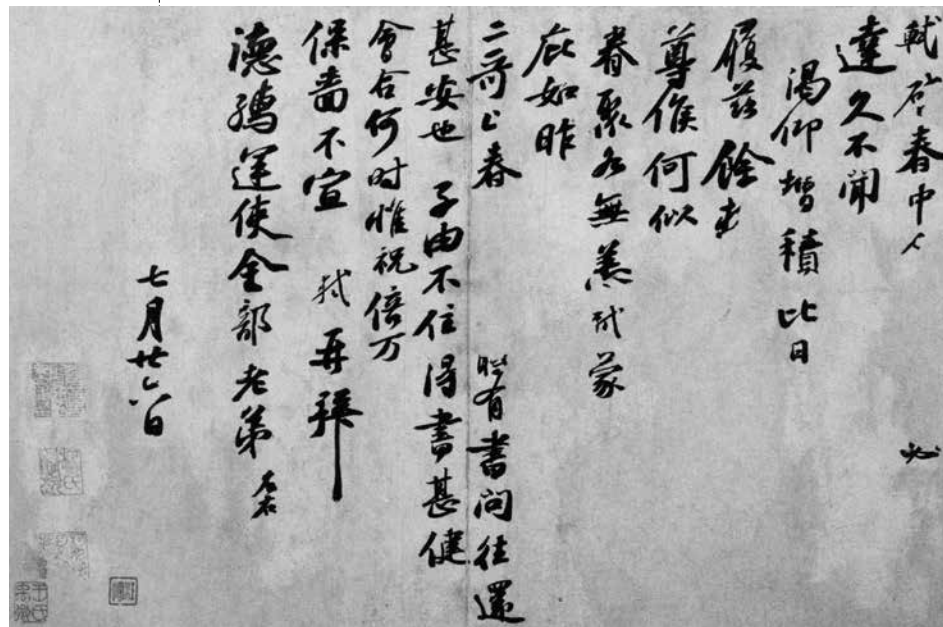
唐 顏真卿《湖州貼》(另一說此帖為宋人仿本)



北宋 黃庭堅《送四十九侄詩卷》

去，豈不是一件好事？」並且書法在中國的藝術上，是最具有民族形式的一種。在現代發揚民族優良藝術傳統和民族精神的時代，更有研究提倡的必要。更有一層重要之處，那就是說，我們中國現在還有不少人是用毛筆寫字。單就這一點看來，毛筆使用的群眾性，可謂極大，因此也應該切實研究。因此試寫這一本小書，在寫以前，先定了如下的幾層意思。

為了使得一般文化水平的人都可以看懂，文字力求簡明，因此將一切引經據典的反覆考證的理論都避免了。這裏所說的話，只是一些經過了辯駁引證的結論。當然這所謂的結論只是我個人所信為是正確的。至於何以得到這些結論，何以相信其正確，如若細說，就不知要佔去多少篇幅，反而使讀者覺得頭



北宋 蘇軾《春中帖》

緒紛繁。因此，在這本小書裏不細談了。

為了使得學習書法的人直接能夠實踐，這裏注重簡單地說明「正確的執筆方法」。關於歷來的許多執筆方法、古今典籍，力避多徵引，也不多辯駁。希望讀者照這方法，誠實力行，久久自明其妙。這裏雖然也說一些何以要用這方法的道理，不過單靠文字仍是不能十分有用。讀者必須照這方法，實行，實行，最後還是實行，才能逐漸認識清楚。更希望讀者不要看它簡單而加以輕視。往往一切最複雜的學問最高原則都是簡單的。而這簡單的原則，卻是多少人辛苦積累得來的。書法雖不是什麼了不起的學問，但也不例外。

為了使得學習的人能夠從實用方面先立下根基，這裏所談