

# 沈尹默行書墨迹七種

沈尹默法書墨迹系列之四

 浙江人民美術出版社

# 沈尹默行书墨迹七种

沈尹默法书墨迹系列之四 周鸿图 张一鸣 编

 浙江人民美术出版社

---

图书在版编目 (CIP) 数据

沈尹默行书墨迹七种 / 周鸿图, 张一鸣编. -- 杭州  
: 浙江人民美术出版社, 2011.12  
(沈尹默法书墨迹系列; 4)  
ISBN 978-7-5340-3081-9

I. ①沈… II. ①周… ②张… III. ①行书—法书—  
作品集—中国—现代 IV. ①J292.28

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第247508号

---

出品人：胡小罕

编者：周鸿图

张一鸣

责任编辑：洪 奔

封面设计：黄利萍

责任校对：黄 静

责任印制：陈柏荣

沈尹默法书墨迹系列之四  
—— 沈尹默行书墨迹七种

出版发行 浙江人民美术出版社

地 址 杭州市体育场路347号

电 话 0571-85176089

网 址 <http://mss.zjcb.com>

经 销 全国各地新华书店

製 版 杭州美虹电脑设计有限公司

印 刷 杭州下城教育印刷有限公司

开 本 889×1194 1/12

印 张 4.333

印 数 0,001-3,000

版 次 2011年12月第1版·第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5340-3081-9

定 价 33.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与本社市场营销部联系调换。

## 沈尹默书学浅析

周鸿图

沈尹默先生（一八八三—一九七一）是二十世纪最杰出的书法大家。之所以这样说，是因为与同时代的诸多书家相较，沈尹默是紧紧把握书法史上的主脉，最核心、最精良的二王—系『法脉』，而尽一生努力参究实践的书法家。这条『法脉』自魏晋锺王至唐宋元诸大家传承以来，至二十世纪初，基本上湮没失传，因沈尹默得以恢复，并进而总结提高。所谓『法』，即书法之灵魂，最核心的技艺法则——笔法！沈先生毕生通过自学实践能透出此关，并将其科学笔法理论无私奉献于世人，实在是对中国书法史的重大贡献！

自古以来，书法家与善书者是不易辨别的。前人虽有『古之善书，往往不知笔法』之语，对于一般学者仍是懵懂难晓。沈先生云：『书家必须是『谨守笔法』者，而善书者虽能写出丰神逸趣的好字，但以笔法较之，多有未合，即是善书而非书家。说明前人能写一笔好字者未必属于书家眷属。所谓『合』指内在手法的一致性、规律性，不关形貌之远近，书史上诸大家虽然书风迥异，却有其永不变更的『共法』，这就是赵松雪所说的『用笔千古不易』。善书者的书法，如岳飞的《前后出师表》草书，激昂振迅，若与怀素《苦笋帖》相较，其用笔手法就显得粗糙了不少，情性多而法度不『合』，即属善书。』

笔法之难，前人早有慨叹！王羲之云：『书法玄妙之伎也，若非通人志士学无及之。』所谓笔法的『玄奥』，不是指初步技艺，而是指『造极』的难度、『技进乎道』的高度。学者首先得具备一定基础，如永字八法等，有了这种基础，再勤学苦练加资质通敏，才有可能触到关注『笔法』的层次。而要笔法『合』于前人，一般说来必须要寻找『得法』的师承。历史上某一时期的传承序列，如智永传虞世南、虞传褚遂良、褚传陆彦远、陆传张旭、张传颜真卿、颜传怀素等，所传的正是颜真卿《述张长史笔法十二意》中所表述的点画书写『共法』的核心规律。其中张旭说：『然，子言颇皆近之矣。工若精勤，悉自当为妙笔。』等于说：你理解的已经很接近了，只要用功精勤，自然能达到妙笔的境界。如果寡于实践，还是不能得之。历史上的书法大多数都有各自的师承传授（惟有极少数禀赋出众者能自力参究），应该说懂了笔法书写规律，自觉地会再铸根基，要消磨几年甚至十几年的时间，铲除执用中不『合』于笔法的书写习惯，所以得笔难，在于此也。由此书迹渐与前人暗合，遂得攻书之妙。沈尹默一生实践，全凭自学，能自悟得『下』笔之法，在书法史上是很少见的。

前人很重视师承的传授，因为得笔法惟有来自口传手授，才能尽晓此中消息。自学虽因人而异，但基本上无有这种可能性，极难通晓。所以说沈尹默先生资质禀赋迥异于常人，他的科学笔法理论对学习书法者是莫大的贡献。如果能以其笔法理论为指导，切实从其执笔法入手，遵

內贊密謀外恭庶務其所綜  
畫幕府諸人皆自以爲不及也  
間以軍事入奏因進言曰陛下  
上念宗社之讐恥下閔中原之  
塗炭惕然於中而思有以振之  
臣謂此心之發即天理之所存也

願益加省察而稽古親賢以自  
輔無使其或少息則今日之功  
可以必成而回循之弊可革矣  
孝宗異其言於是遂定君臣  
之契浚去位湯思退用事遂  
罷兵講和金人乘間縱兵入  
淮向中外大震廟堂於主和派  
至勅令將士以執兵時浚已  
殲械營葬甫畢即拜疏言吾  
與金人有不共戴天之讐異時  
朝廷雖嘗與締素之師然旋  
遣玉帛之使是以講和之念未

循其中鋒用筆法則，痛改積習，自會事半功倍，省去不少自學探索的時日，漸漸得以『入帖』，即能不负寶貴年華。我們知道二王一系的筆法可以說自元代以後，几近湮沒。清代帖學凋零以來，更無大書家出世。二王一系書迹存世有限，又深藏不出，世人無由得見，碑版久經翻刻面目皆非，所以清人由阮元至康有為等人力倡學碑，書學兩漢及六朝新出碑志，取其體勢，上求六朝以前古意，下救館閣之偏，即所謂『碑學』。沈先生早歲正是身處清末這樣一個帖學式微、碑學興盛的时代環境，早歲雖走过不少彎路，終能鏗而不舍，于近花甲之年對二王以來的筆法正源得以真正領悟。

沈老晚年對前人部分筆法經典著作作了精闢的闡釋，如《執筆五字法》《二王法書管窺》《歷代名家學書經驗談輯要釋義》等，均收入在《沈尹默論書叢稿》一書中。我一直認為《沈尹默論書叢稿》《學書有法》為近五十年来最好的、最有價值的書法理論著述，所論皆為真知灼見，始終圍繞書法本体而談，又能深入淺出，以行云流水般的通俗語言廣被不同層次的讀者。

筆者不揣淺陋，試着將沈老關於筆法的幾個要點淺析如下：

### 一、執筆法

五字執筆法，是唐陸希聲所得的，傳自二王的擗、押、鉤、格（亦作揭）、抵五字法，是運腕法。四字拔鐙法是推、拖、捻、拽，是轉指法。歷史上常將五字執筆法與四字拔鐙法混為一談，如南唐李煜《書述》云：『所謂法者，擗、押、鉤、揭、抵、導、送是也。』依沈先生所說，導、送是李煜妄加上去的，因為導、送二字是主運的，和執法無關，屬轉指法，同五字執筆法意思相背，故沈先生特別拈出以正前人訛誤。

沈先生云：『拔鐙法是晚唐盧肇依托韓吏部所傳授而秘守着，後來才傳給林蘊的。它是推、拖、捻、拽四字訣，實是轉指法。』沈先生認為盧肇所云為破壞向來的筆力之說，

忘於胸中而至忱惻怛之心無以感格于天人之際此所以事屢敗而功不成也今雖重為羣邪所誤以感國而名寇然上安知非天欲以是開聖心哉謂宜深察此理使吾胸中了然無纖介之感然後明詔中外公行賞罰以快軍民之憤則人心悅士氣充而敵不難却矣繼今以注益堅此志誓不言和專務自強雖折不撓使此心純一貫激上下則遲以歲月之功之不濟哉疏

入不報久之劉珙為於上除知桂州未上改嚴州時宰相虞允文以恢復自任然所以求者類此其道意林素論嘗与己合故遣人致殷勤執不答入奏首言之先王所以建事立功無不如志者

因为林蕴对于这位老师的传授『不能益其要妙』，也就是事倍功半的意思，并未学习成功，所以不可信。沈先生反对转指，主张：指是专管执笔的，它须是常静的，腕是专管运笔的，它须是常动的，必须指静而腕动地配合着，才好随时随处将笔锋运用到每一点一画中间去。

由于近年来持续深化的书法热潮，使相当数量的学书者急于事功，认为转笔是笔法『窍门』，一旦得之便可一蹴而就，这是普遍的错误观点。转指如果成为积习，就很难改正，很容易形成用笔流滑的毛病。前人说：下笔点画波撇屈曲，皆须尽一身之力而送之，及多力丰筋者胜等等笔力之说，正合沈老主张的五字执笔法及以腕运笔，所以说沈尹默的笔法理论，对当下学书者正确理解前人法书，是极其重要的启示。

我们在理解沈先生五字执笔法时，还要对指实掌虚、掌竖腕平、腕肘并起、五指齐力这几点，下一番切实的实践工夫，因为这几点对非常重要，同属于执笔范畴。

指实掌虚：必须名指格小指抵，手掌始空虚，五指向着齐力练习。

掌竖腕平：掌不竖，笔不圆正，锋亦不能正；腕不平，气力不能匀平，点画自不沉厚。

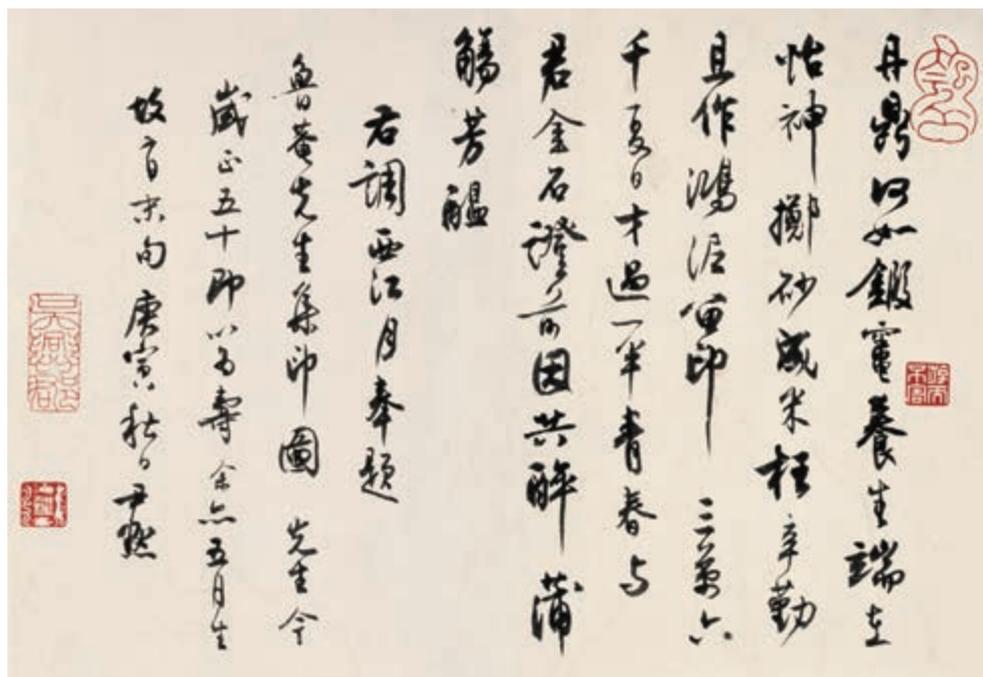
腕肘并起：手臂横撑，肘不悬，腕等于不悬；臂不横，无由得纵势运肘。

这些都是执笔的关键内容，不能忽略。不知执笔，遑论用笔！张旭说：妙在执笔，勿使拘牵。世人有不信执笔有法者，大都受世间善书之言论影响。

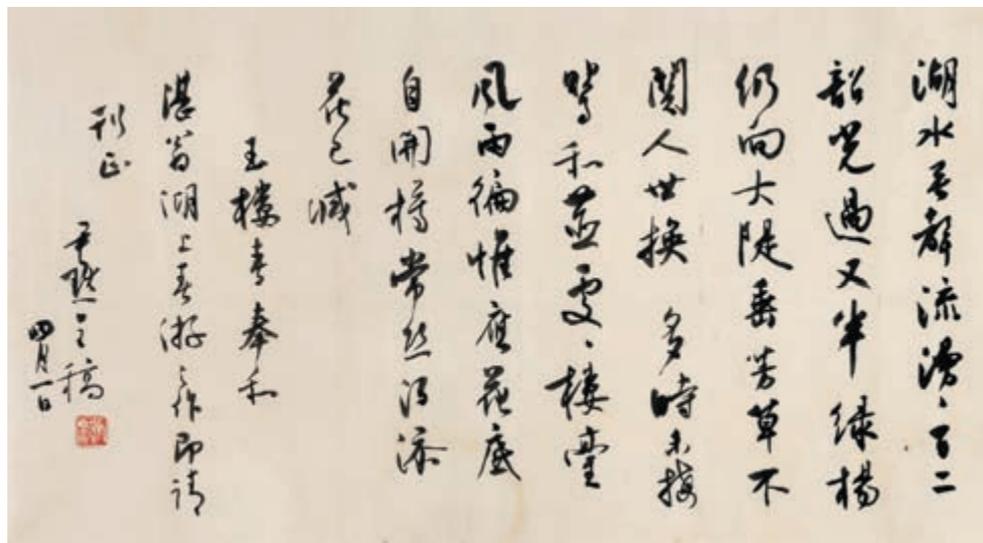
## 二、运腕法

书法运笔，先要懂得运腕的手法。只有正确使用腕法书写的点画，方能与前人法书点画相合。我们看宋米芾尺札中点画的质地，细密润泽，筋骨血脉充盈，遒劲饱满之力跃然纸上，即能看出是运腕书写的。一般学者知其然不知其所以然，不能体会其手法。

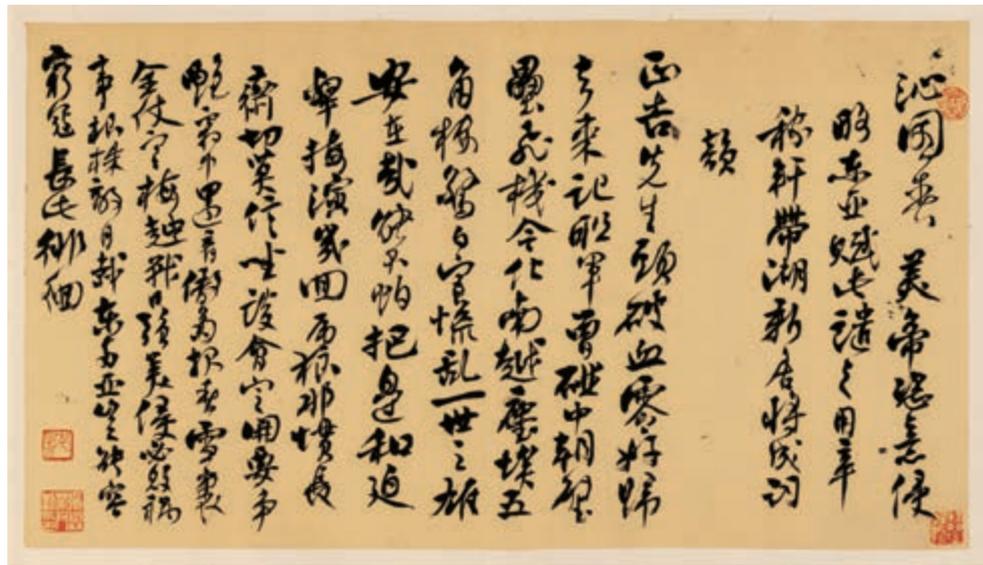
自作詞《西江月》奉題張魯庵集印圖  
縱二七·六厘米 橫三九·三厘米



和馬一浮《玉樓春》詞  
縱三〇·三厘米 橫五三厘米



自作詞《沁園春》  
縱二五·三厘米 橫四五厘米



沈先生书法深得米芾运腕妙法，是宋以后学米真有心得的人。

运腕总的原则即『腕随己左右』，并带动臂肘同时运动。运腕法练习久了，腕力即能强劲，先有腕法，后出腕力。一般学者往往以为用腕臂之力，而不知腕关节的运动方法。沈先生云：『落笔纷披薛道祖，稍加峻丽米南宮。休问臣法二王法，腕力適时字始工。』实在是先得了用腕手法，用功几十年的心得感受。如按沈先生于《论书丛稿》中对用腕法的表述，又易错会。其中『只要将两个骨尖之一，交替着换

来换去地切近案面』等语，易生错解，因为表述得有些简略了。用腕之法也只有把手演示才不会有流弊，语言实在难以表达。沈先生书法之所以有他人所不及的妙处，实在是特殊的运腕手法。这个运腕手法是腕关节的运动，有上下提按、左右平行运动，顺时、逆时的旋转运动。腕法最不易练成，非十几二十年如法练习不能成功。

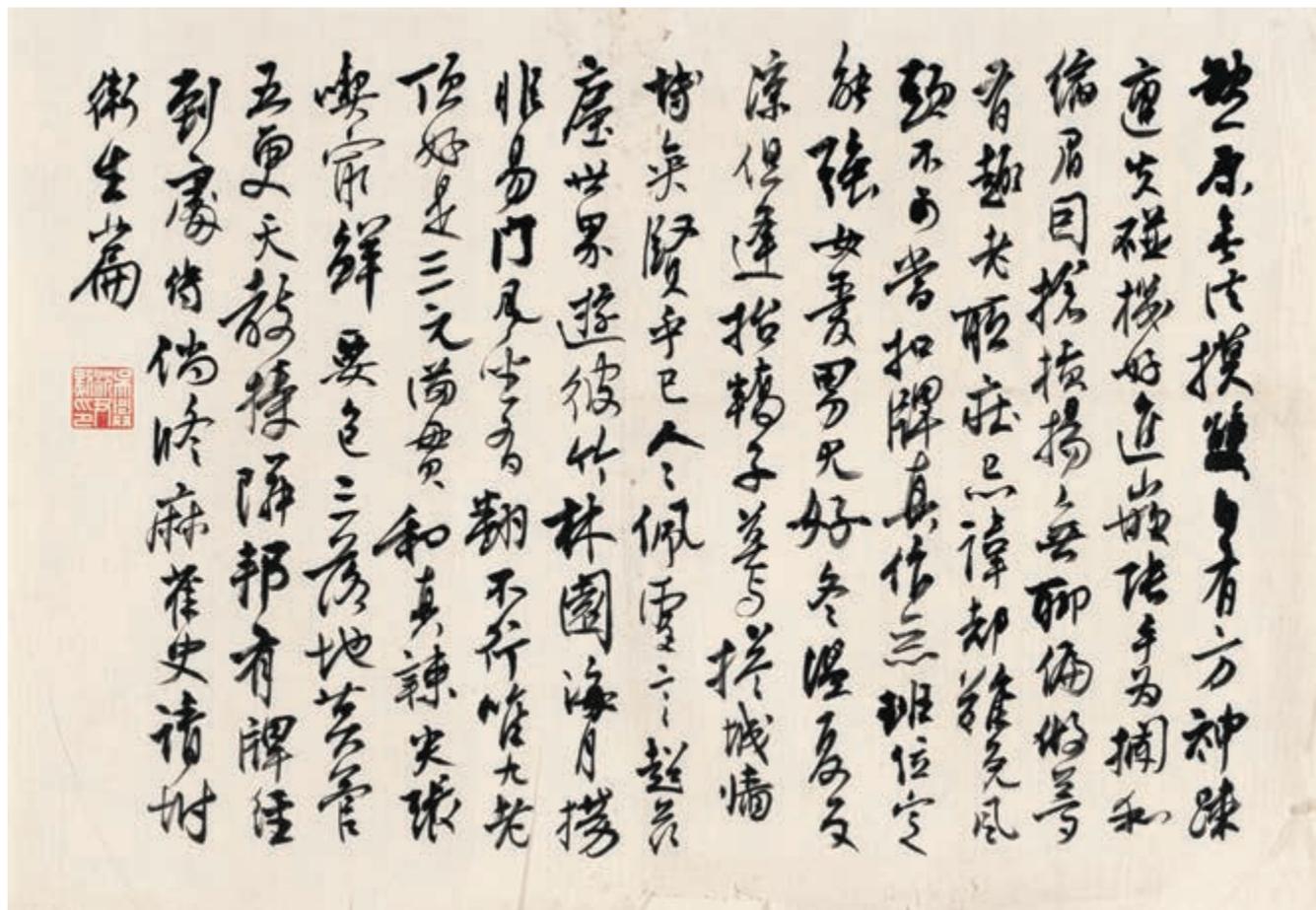
### 三、中锋提按用笔

沈先生通过看米芾草书七札墨迹照片，读到帖中『下笔处』三字，方晓得『下笔处』大有玄旨，从此笔法大进，这不是一般学书者轻易能瞭解的，这就是『形潜莫睹』。因为一般学者不能通过表面形态判断出前人手法动作。历史上承前启后的书家，不一定非有直接的传承，而能通过力学参破前人的下笔手法。如赵松雪能恢复晋唐人体势，一洗南宋积习，沈先生也是如此。

这个『下笔处』就是中锋下笔手法，是晋唐以来书家所共守的下笔手法，被沈先生一眼识破，这是很不容易的事！多少学书人不得用笔，纵使字写得潇洒出尘，丰神隽永，也不识此『下笔处』！这是沈先生的本事。依笔者所解：这即是下笔即中即正，下去即能迅速衄挫打开笔锋，成中锋铺毫，并非全由侧转中的手法。知晓下笔必知收笔，中锋收拢牵丝方对头，如此笔笔如此，即笔笔中锋。

世人论中锋用笔多属于望文生义之解，你看沈老告诉我们『笔笔中锋』此乃根本大法！因为他也走过我们的弯路，几十年的弯路，最后明白了。最核心的东西，方称为根本法！这个『笔笔中锋』也易生误解。一般会认为小篆用笔为『笔笔中锋』，小篆的中锋并不是真行草隶讲的中锋，后者讲的中锋是书写时通过提按使转，在动势中，中侧锋互易转换运动，侧少中多，辩证形成的『笔笔中锋』。虽然不乏『侧锋取妍』，仍是要向着中锋铺毫运笔。至于收束提笔，更要中锋用力收起。中锋侧锋的转换如同骑自行车的原理，始终是S形左右调整着使之平衡，平衡即是『辩证中锋』。我们不能因运动中局部侧锋，而忽略必然是中锋使然的饱满呈立体感的点画实质（前人法书中点画基本上都呈现珠圆玉润的饱满形态），令笔心常在点画中行，就是『笔笔中锋』。如果认为『笔笔中锋』说得太绝对了，只能说我们对中锋用笔的实践不深，对前人法书墨迹解读的『眼力』不够。

提按手法，实是用腕提按，不用腕提按则不得用笔细密处，此是微妙调锋手法。用腕提按有如鸡啄米的动作，既快且准，手法细微，这是腕法之一。中锋提按用笔手法是古人不传之手法，被沈先生挖掘出来了！今人不应简单地不理解，在二十世纪，只有沈先生独得这个手法，识者自识。前人于笔法之缄秘，虽有不欲他人得之心理，若实在说应属非其人，所以不传，若是其人，岂有不传之理。沈先生虽然和盘托出，世人多不能解。



用笔要避免僵笔、拖笔、抹笔，要不断提按，一起一伏地一一化解，沈先生在提按行笔上解释得很清楚。沈先生云：前人往往说行笔，这个行字，用来形容笔毫的动作是很妙的。笔毫在点画中移动，好比人在道路上行走一样，人行路时，两脚必然一起一落，笔毫在点画中移动，也得要一起一落才行。落就是将笔锋按到纸上去，起就是将笔锋提起来，这正是腕的惟一工作。但提和按必须随时随处相结合着：才按便提，才提便按，才会发生笔锋永远居中的作用。正如行路，脚才踏下，便须抬起，才抬起行，已要按下，如此动作，不得停止。

#### 四、笔法、笔势、笔意

沈先生对笔法、笔势、笔意之妙解，说明他既慎思，又明辨。

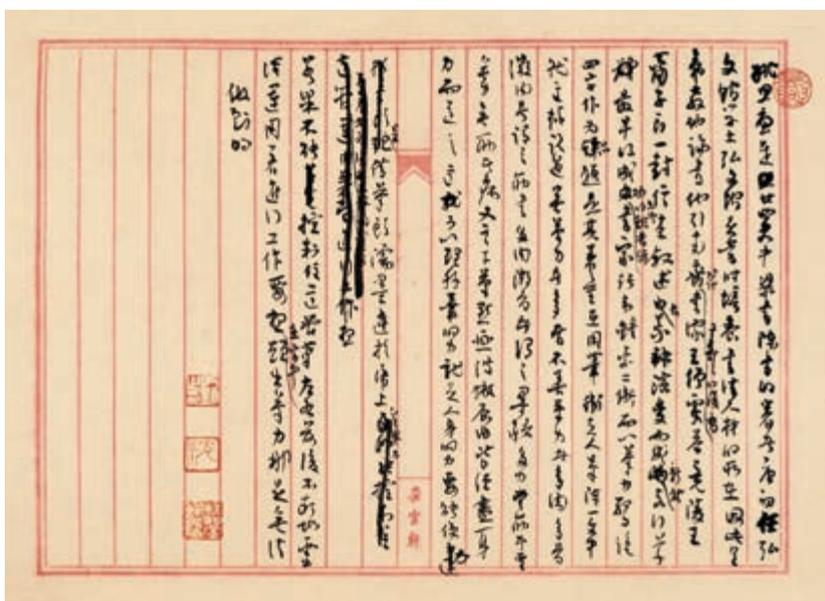
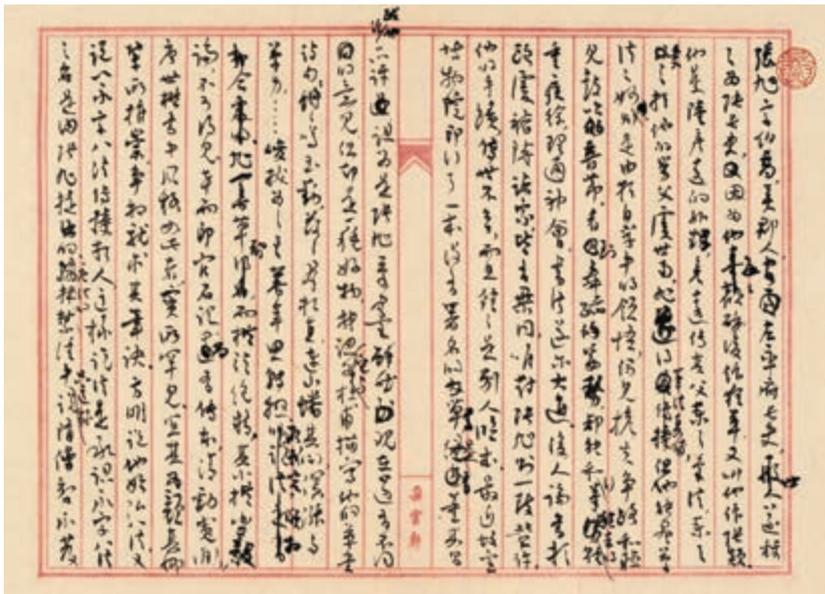
沈先生云：笔法是一种点画都要运用着它，即所谓『笔中锋』，是必须共守的根本方法（关于『笔笔中锋』，前有所论，此处不再赘述）；笔势乃是一种单行规则，是每一种点画各自顺从着各具的特殊姿势的写法。又云：要离开笔法和笔势去讲究笔意，是不可能的一件事情。从结字整体上来看，笔势是在笔法运用纯熟的基础上逐渐演生出来的；笔意是在笔势进一步相联、活动往来的基础上显现出来的，三者分而不分地具备在一体中，才能称之为书法。

笔法、笔势、笔意是书法中极重要的概念，如果不能辨析，

就会混淆前人论书中的具体所指。如永字八法，点为侧、横为勒、竖为努等等，实在是说的笔势，是指具体点画写法的动势，这是前人妙于比喻。笔势区别于体势与力势，体势大抵指字形结构的趋势，力势则指由笔力形成的趋势。

沈尹默先生一生学书涉猎极广，在遗存的大量书法作品中，真行二体的作品为数最多。今由浙江人民美术出版社策划、精印出版《沈尹默法书墨迹系列》，对今人重新认识沈尹默先生的书学成就具有重大意义。

纵其一生，沈先生既身体力行书法实践也注重法书研究，特别是在上世纪六十年代为宏扬书法艺术，不仅亲自向中央领导呼籲，还不遗余力普及书法教育。笔者对沈先生书法一直钦佩至今，长期以来深感当代学者对沈尹默书法的贡献认识不足，其中原因之一，也在于已出版的沈先生书法作品，多为图录式的全景缩印，影响学者忽略了对其笔法细节的认识，这是令人深深遗憾的！笔者学书深受沈先生书学影响，



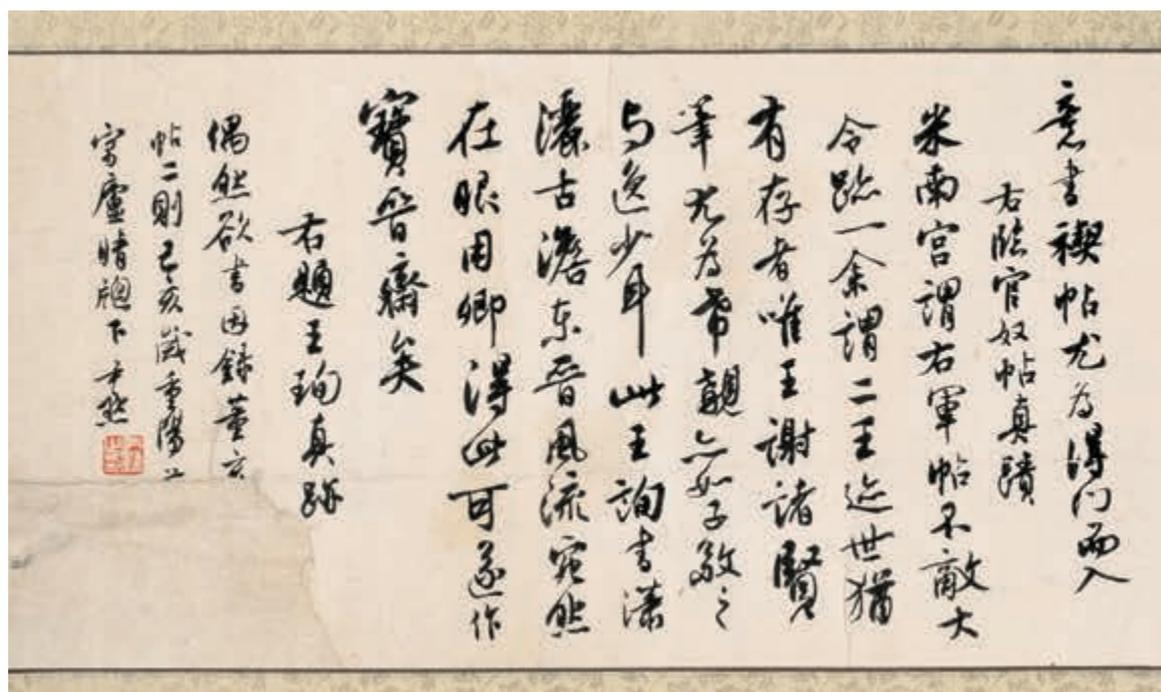
此帖在淳熙秘閣續刻米元章所撰《蘭亭敘》當年見之南都曾記其筆法於米帖曰字：審者勢而反正歲鋒裏鐵道勁葉的造庶幾為之傳神已聞為海上潘方伯所得又復歸王元美王貽余生師新安許文穆傳之少子曾與一武弁修觀因轉售之令老吳太學田卿所藏頃於吳門出示余快余二十餘年積起遂臨此本云抑余二十餘時書時帖茲對真蹟豁然有會蓋漸備頓悟以一朝夕假令學時力能攻之不經苦心懸念未必契真懷素者言豁然心胸頓釋疑滯今日之謂也時戊申十月十有三日舟行米涇道中書於蘭亭及此帖一過以官奴筆

自以为所言所论皆为由衷之言，惟水平有限，今不揣浅陋之说，忝为前言，徒增感愧而已！

此次出版的《沈尹默法书墨迹系列》，係沈尹默各个时期的以小楷及行书为主的自运作品。书写内容为前人语录、诗词、论书及自作诗稿等，多数为尺翰形式，基本上代表了沈尹默书法学最高水平。在这些作品中，可以窥见其于不同时期受历史上不同书家影响的轨迹。总的来看，沈尹默于历史上的书家无所不学，二王一系书家中，于褚遂良、米芾浸淫最久，得力最深。自从领悟了五字执笔法及中锋提按笔法之后，沈尹默书法即开始了本质的转变，沈先生所谓『信手画去』而无不合乎前人法度，于是进入了随心所欲而不逾距的高境界。

在此系列作品中，或有王、或有褚、或有米等等法帖的影子，无不点画沉厚，深合前人用笔之法，既古意盎然又无不处处体现着中和冲融的沈氏面目，此即是『新』，是水到渠成的『新』，是齐于古人的『新』。他是真实传承了二王一系法书中最核心的那一部分『永恒的价值』的书法家，因此，沈尹默书法足为有志于传统书法者学习借鉴，是接引有志探求前人法书奥妙者的指路明灯。

节录《宋史·张栻》，此作体势近似集王《圣教序》。自作词《西江月》奉题张鲁庵集印图、和马一浮《玉楼春》词及自作诗《缺一原无法》三件书作，前两件用笔绝似米襄阳，体势较米略为端正，而用笔绝不减米。自作诗《沁园春》为沈老暮年所作，此时沈老双目已近失明，已经不是靠视力而是凭深厚的功底用心在写字，作品如此娴熟，令人叹为观止，古往今来，恐无二人。董其昌《书论二则》，精妙无比，为沈老精彩杰作，已将唐宋大家手法演绎无遗。《论书手稿·张旭、姚思廉》为文章草稿，用笔虽不经意，却笔笔能中锋，处处印证其随心所欲而不逾



矩的境界。

我们学习沈老书法，首先应尝试学习五字执笔法，悬腕肘练习。在初始时，腕臂之酸累是难免的，一般说经过三个月左右的实践，手臂会渐得轻松之感，这是经前人所验证过的经验。沈老说悬腕不悬肘，腕等于未悬，必须腕肘并起，还要做到手臂横撑，学习书法非如此不可。沈老此一法书墨迹系列，完全可以作为范本学习，因为沈老墨迹，在用笔上更为有据可循，起笔、行笔、收笔都已演绎得无可挑剔。学习书法，取法的高下是最重要的事情，有识见、有眼光的人必定会牢牢把握中锋用笔这个根本法则，练习手腕的提按顿挫，使笔锋常在点画中行。认识到中锋的重要就是有识见。

如果只是将字写像，却毫无用笔的手法，即是依样画葫芦，前人说：『夫未解书意者，一点一画皆求像本，乃转自取拙，岂成书邪！』所以学书应具备理解能力，要通过静态的点画领悟其看不到的活泼泼往来的动『势』，这样就能够透过现象看本质。对点画用笔有所体会后，再去体会字形结构的体势之美。第一步是掌握执笔用笔之法，第二步是字形结构，进行有先后、有次第的按部就班式的学习。欲瞭解沈尹默书学成就，学者可参习《沈尹默论书丛稿》一书或沈尹默《学书有法》一书。

二〇二一年八月于杭州



內贊密謀外參庶務其所綜  
畫幕府諸人皆自以為不及也  
間以軍事入奏因進言曰陛下  
上念宗社之仇耻下閔中原之

塗炭惕然于中而思有以振之  
臣謂此心之發即天理之所存也  
願益加省察而稽古親賢以自  
輔無使其或少息則今日之功

可以必成而因循之弊可革矣 孝宗異其言于是遂定君臣  
之契浚去位湯思退用事遂 罷兵講和金人乘間縱兵入

可以必成而因循之弊可革矣  
孝宗異其言於是遂定君臣  
之契浚去位湯思退用事遂  
罷兵講和金人乘間縱兵入

淮甸中外大震廟堂猶主和議  
至勅諸將無得輒稱兵時浚已  
殲柎營葬甫畢即拜疏言吾  
與金人有不共戴天之仇異時

朝廷雖嘗興縞素之師然旋  
遣玉帛之使是以講和之念未  
忘于胸中而至忱惻怛之心無  
以感格于天人之際此所以事屢