

沈尹默行書墨迹五種

沈尹默法書墨迹系列之二

 浙江人民美術出版社

圖書在版編目 (C I P) 數據

沈尹默行書墨迹五種 / 周鴻圖, 張一鳴編. — 杭州
: 浙江人民美術出版社, 2011.12
(沈尹默法書墨迹系列 ; 2)
ISBN 978-7-5340-3079-6

I. ①沈… II. ①周… ②張… III. ①行書—法書—
作品集—中國—現代 IV. ①J292.28

中國版本圖書館CIP數據核字(2011)第247497號

出 品 人: 胡小罕

編 者: 周鴻圖

張一鳴

責任編輯: 洪 奔

封面設計: 黃利萍

責任校對: 黃 靜

責任印製: 陳柏榮

沈 尹 默 法 書 墨 迹 系 列 之 二
—— 沈尹默行書墨迹五種

出版發行 浙江人民美術出版社
地 址 杭州市體育場路347號
電 話 0571-85176089
網 址 <http://mss.zjcb.com>
經 銷 全國各地新華書店
製 版 杭州美虹電腦設計有限公司
印 刷 杭州下城教育印刷有限公司
開 本 889×1194 1/12
印 張 3.333
印 數 0,001-3,000
版 次 2011年12月第1版·第1次印刷
書 號 ISBN 978-7-5340-3079-6
定 價 33.00元

如發現印裝質量問題, 影響閱讀, 請與本社市場營銷部聯係調換。

沈尹默行書墨迹五種

沈尹默法書墨迹系列之二 周鴻圖 張一鳴 編

 浙江人民美術出版社

沈尹默書學淺析

周鴻圖

沈尹默先生（一八八三—一九七一）是二十世紀最杰出的書法大家。之所以這樣說，是因為與同時代的諸多書家相較，沈尹默是緊緊把握書法史上的主脉，最核心、最精良的二王一系『法脉』，而盡一生努力參究實踐的書家。這條『法脉』自魏晉鍾王至唐宋元諸大家傳承以來，至二十世紀初，基本上湮沒失傳，因沈尹默得以恢復，並進而總結提高。所謂『法』，即書法之靈魂，最核心的技藝法則——筆法！沈先生畢生通過自學實踐能透出此關，並將其科學筆法理論無私奉獻于世人，實在是對中國書法史的重大貢獻！

自古以來，書法家與善書者是不易辨別的。前人雖有『古之善書，往往不知筆法』之語，對於一般學者仍是懵懂難曉。沈先生云：『書家必須是『謹守筆法』者，而善書者雖能寫出豐神逸趣的好字，但以筆法較之，多有未合，即是善書而非書家。說明前人能寫一筆好字者未必屬於書家眷屬。所謂『合』指內在手法的一致性、規律性，不關形貌之遠近，書史上諸大家雖然書風迥異，却有其永不變易的『共法』，這就是趙松雪所說的『用筆千古不易』。善書者的書法，如岳飛的《前後出師表》草書，激昂振迅，若與懷素《苦筭帖》相較，其用筆手法就顯得粗糙了不少，情性多而法度不『合』，即屬善書。』

筆法之難，前人早有慨嘆！王羲之云：『書法玄妙之伎也，若非通人志士學無及之。』所謂筆法的『玄奧』，不是指初步技藝，而是指『造極』的難度、『技進乎道』的高度。學者首先得具備一定基礎，如永字八法等，有了這種基礎，再勤學苦練加資質通敏，才有可能觸到關注『筆法』的層次。而要筆法『合』于前人，一般說來必須要尋找『得法』的師承。歷史上某一時期的傳承序列，如智永傳虞世南、虞傳褚遂良、褚傳陸彥遠、陸傳張旭、張傳顏真卿、顏傳懷素等，所傳的正是顏真卿《述張長史筆法十二意》中所表述的點畫書寫『共法』的核心規律。其中張旭說：『然，子言頗皆近之矣。工若精勤，悉自當為妙筆。』等于說：你理解的已經很接近了，祇要用功精勤，自然能達到妙筆的境界。如果寡于實踐，還是不能得之。歷史上的書法大多數都有各自的師承傳授（惟有極少數稟賦出衆者能自力參究），應該說懂了筆法書寫規律，自覺地會再鑄根基，要消磨幾年甚至十幾年的時間，鏟除執用中不『合』于筆法的書寫習慣，所以得筆難，在于此也。由此書迹漸與前人暗合，遂得攻書之妙。沈尹默一生實踐，全憑自學，能自悟得『下』筆之法，在書法史上是很少見的。

霜中

霜中索笑共寒梅暖三洋漁漁：杯日

是入生長寂寞一江宿霧放船回

次韻答旭初

麻竿漸十歲月情三斛玄住陽月淺功名

事已疎有詩題過客日計愛吾處龍霜

寒梅芳雨庭晚更雪

元祐中十歲麻竿索笑時
無有解之句

寒夜同檣

榜舟起遙夜寒走入孤燈正使隣難映

還教那鴈與字然殊未已鄉夢沒何曾倘有

指堪寄為我生手能

山齋

山齋長窗：以別舍青燈有酒賦詩醉吟

詩或可與亂緒衣廣行能尔里何曾此

際禁風雪梅花却宿能

感題呈旭初元祐

天心難付度世事如風燈兵火愁如度衣冠中

中興長今多繁世痛飲幾時曾為東來相黃

前人很重視師承的傳授，因為得筆法惟來自口傳手授，才能盡曉此中消息。自學

雖因人而异，但基本上無有這種可能性，極難通曉。所以說沈尹默先生資質稟賦迥異于常

人，他的科學筆法理論對學習書法者是莫大的貢獻。如果能以其筆法理論為指導，切實從

其執筆法人手，遵循其中鋒用筆法則，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」，即能不負寶貴年華。我們知道二王一系的筆法可以說自元代以

後，幾近湮沒。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、碑學興盛的時代環境，早歲雖走過不

少彎路，終能鏗而不捨，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述作了精闢的闡釋，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》為近五十年來最好的、最有價值的書法理論

著述，所論皆為真知灼見，始終圍繞書法本體而談，又能深入淺出，以行雲流水般的通

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。四字撥鐙法是推、拖、捻、拽，是轉指法。歷史上常將五字執筆法與四字

撥鐙法混為一談，如南唐李煜《書述》云：所謂法者，擗、押、鉤、揭、抵、導、送是

近忘情者未能

吟稿

叔室江隱，關迴霜冥，環峰隱翠色疎。
梅蕊晚繁，冷梅含玉，翠云地著劉伶生事。
悲日多，干戈久，懣懣。

偶因暇閒，詩以傲甚，新八字，概

塵陌中車，每得句，當年湖海香齋名詩篇。
乃為窮愁，如世味還由，海內生初雪，歌筵金
暖，盡晚風花柳，寄深情，況名即立，堪堪吟以
事從東來，未易明。

辟聖贈詩因答

早歲傷情賦物華，新來隨分問天公。
天公不為九葉，
鞭笞轉枉過溪頭，杜老家。工詩何與人同事，
差恨西窗未曉，曉似夢，曉似夢，曉似夢，曉似夢，
但增。

清旦

但覺為月，掛於微露，世冷，成半，苦索，時好，一第也。
戶外飛雪，苦索，為月，掛於微露，世冷，成半，苦索，時好，一第也。

也作錄詩

辟聖先生 吟正

中書之稿



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說誤。

沈先生云：撥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，因為林蘊對於這位老師的傳授『不能益其要妙』，也就是事倍功半的意思，并未學習成功，所以不可信。沈先生反對轉指，主張：指是專管執筆的，它須是常靜的，腕是專管運筆的，它須是常動的，必須指靜而腕動地配合着，才好隨時隨處將筆鋒運用到每一點一畫中間去。

由于近年來持續深化的書法熱潮，使相當數量的學書者急于事功，認為轉筆是筆法『竅門』，一旦得之便可一蹴而就，這是普遍的錯誤觀點。轉指如果成為積習，就很難改正，很容易形成用筆流滑的毛病。前人說：下筆點畫波撇屈曲，皆須盡一身之力而送之，及多力豐筋者勝等等筆力之說，正合沈老主張的五字執筆法及以腕運筆，所以說沈尹默的筆法理論，對當下學書者正確理解前人法書，是極其重要的啟示。

我們在理解沈先生五字執筆法時，還要對指實掌虛、掌豎腕平、腕肘并起、五指齊力這幾點，下一番切實的實踐工夫，因為這幾點非常重要，同屬於執筆範疇。

指實掌虛：必須名指格小指抵，手掌始空虛，五指向着齊力練習。

掌豎腕平：掌不豎，筆不圓正，鋒亦不能正；腕不平，氣力不能勻平，點畫自不沉厚。

腕肘并起：手臂橫撐，肘不懸，腕等于不懸；臂不橫，無由得縱勢運肘。

這些都是執筆的關鍵內容，不能忽略。不知執筆，遑論用筆！張旭說：妙在執筆，勿使拘攣。世人有不信執筆有法者，大都受世間善書之言論影響。

報喜隊的鑼鼓

當我以實現社會主義各方面的創造力而匯成了
 一道洪流的時候，
 一切事物必然如連地根本土起著驚人的變化
 鬧嚷嚷地報喜隊，
 像潮水一般地湧現到街道巷尾，
 忙得早到晚上，
 忙得西北到東南。
 鄉村所慣了的鑼鼓聲，
 不但響遍了新中國大城市的各個角落，
 而且打動了全國萬家萬戶的大氣。
 鑼鼓的聲節不要以為它平調的平，
 它打動了每一個人的心弦上，
 就會引起多或多種不同的反應：
 敲醒了許多懶惰的睡夢，
 打動了許多聰明的人的知覺，
 鼓舞著革新者的熱忱，
 催促著落後者的覺悟，
 听到了吧，同志們！
 大家用著又穩又快的步子，
 像跟著如天動地的新鼓隊，
 踏上通往社會主義的大道，
 向前行！
 前進，前進，一萬萬前進！

一九五六年一月十六日

于燕



待乾坤一擔肩上挑共產主義
 事業真偉大說來道理甚明
 白一切為了全人類事在人為不
 明天天地雖小家作對精神煥
 鋪張文化多畫卷始無愧改
 造自然改風俗利必興弊必
 廢自古史來數千年今日
 真見人社會農業網雲起作
 用一發牽到全身動令為
 我！為人欲窮不能盡從眾
 吾民象錫多千仞如鑽初
 替起來噴得金面大驚
 收遍地行業各府用



二、運腕法

書法運筆，先要懂得運腕的手法。祇有正確使用腕法書寫的點畫，方能與前人法書點畫相合。我們看宋米芾尺札中點畫的質地，細密潤澤，筋骨血脉充盈，遒勁飽滿之力躍然紙上，即能看出是運腕書寫的。一般學者知其然不知其所以然，不能意會其手法。沈先生書法深得米芾運腕妙法，是宋以後學米真有心得的人。

運腕總的原則即『腕隨己左右』，并帶動臂肘同時運動。運腕法練習久了，腕力即能強勁，先有腕法，後出腕力。一般學者往往以為用腕臂之力，而不知腕關節的運動方法。沈先生云：『落筆紛披薛道祖，稍加峻麗米南宮。休問臣法二王法，腕力適時字始工。』實在是先得了用腕手法，用功幾十年的心得感受。如按沈先生于《論書叢稿》中對用腕法的表述，又易錯會。其中『祇要將兩個骨尖之一，交替着換來換去地切近案面』等語，易生錯解，因為表述得有些簡略了。用腕之法也祇有手把手演示才不會有流弊，語言實在難以表達。沈先生書法之所以有他人所不及的妙處，實在是有特殊的運腕手法。這個運腕手法是腕關節的運動，有上下提按、左右平行運動、順時、逆時的旋轉運動。腕法最不易練成，非十幾二十幾年如法練習不能成功。

三、中鋒提按用筆

沈先生通過看米芾草書七札墨迹照片，讀到帖中『下筆處』三字，方曉得『下筆處』大有玄旨，從此筆法大進，這不是一般學者輕易能瞭解的，這就是『形潛莫睹』。因為一般學者不能通過表面形態判斷出前人手法動作。歷史上承前啓後的書家，不一定非有直接的傳承，而能通過力學參破前人的下筆手法。如趙松雪能恢復晉唐人體勢，一洗南宋積習，沈先生也是如此。

這個『下筆處』就是中鋒下筆手法，是晉唐以來書家所共守的下筆手法，被沈先生一眼識破，這是很不容易的事！多少學書人不得用筆，縱使字寫得瀟灑出塵，豐神雋永，也不識此『下筆處』！這是沈先生的本事。依筆者所解：這即是下筆即中即正，下去即能迅速衄挫打開筆鋒，成中鋒鋪毫，并非全由側轉中的手法。知曉下筆必知收筆，中鋒收攏牽絲方對頭，如此筆筆如此，即筆筆中鋒。

因書人之迹，只取青賢之義，合乎作者，則必
漢字握佳，一它技巧，具一它風規，不泥於古，
自成一家，方能作乎這個名稱。

又曰：夫欲書，先當想，看所書一紙之中，是何詞，句，言
語多少，及紙色目，相稱，以何等書，令與書體相合，
或真，或行，或草，與紙相當，意在筆前，筆居心後，
皆須存用筆法，有難書之字，預於心中布置，然
後下筆，自然容與徘徊，意態雄逸，不得臨時
無法，任筆所成，則非謂能解也。

最後徐公講到了寫字的謀篇布局，每
當寫時，先得安排，不但要注意到是甚
麼內容的文字，詞句多少，而且要看所用的
是甚麼式樣的紙張，以及字體，寫出來，較為
好看，經過這樣考慮，不但能調取得和諧，而
且可以收到如左這樣的妙用。

單苞就是單鉤，是用食指鉤在管外，
中指用甲肉之際，從管內向外抵着，這樣
只是用大指，食指，中指執管，其餘二指
則貼在中指下面，代用此執法，寫字成
功的，只有宋朝蘇軾一人，韓方明不滿意這
樣執法是有理由的，我來伸說一下，雙鉤
執管，可高，可低，單鉤則只可低，執法為有

世人論中鋒用筆多屬於望文生義之解，你看沈老告訴我們『筆筆中鋒』此乃根本大
法！因為他也走過我們的彎路，幾十年的彎路，最後明白了。最核心的東西，方稱為根
本法！這個『筆筆中鋒』也易生誤解。一般會認為小篆用筆為『筆筆中鋒』，小篆的中
鋒並不是真行草隸講的中鋒，後者講的中鋒是書寫時通過提按使轉，在動勢中，中側鋒
互易轉換運動，側少中多，辯證形成的『筆筆中鋒』。雖然不乏『側鋒取妍』，仍是要
向着中鋒鋪毫運筆。至于收束提筆，更要中鋒用力收起。中鋒側鋒的轉換如同騎自行車
的原理，始終是S形左右調整着使之平衡，平衡即是『辯證中鋒』。我們不能因運動中局
部側鋒，而忽略必然是中鋒使然的飽滿呈立體感的點畫實質（前人法書中點畫基本上都
呈現珠圓玉潤的飽滿形態），令筆心常在點畫中行，就是『筆筆中鋒』。如果認為『筆
筆中鋒』說得太絕對了，祇能說我們對中鋒用筆的實踐不深，對前人法書墨迹解讀的
『眼力』不够。

提按手法，實是用腕提按，不用腕提按則不得用筆細密處，此是微妙調鋒手法。用
腕提按有如鷄啄米的動作，既快且準，手法細微，這是腕法之一。中鋒提按用筆手法是古
人不傳之手法，被沈先生挖掘出來了！今人不應簡單地去理解，在二十世紀，祇有沈先生
獨得這個手法，識者自識。前人于筆法之緘秘，雖有不欲他人得之心理，若實在說應屬非
其人，所以不傳；若是其人，豈有不傳之理。沈先生雖然和盤托出，世人多不能解。

用筆要避免偃筆、拖筆、抹筆，要不斷提按，一起一伏地一一化解，沈先生在提
按行筆上解釋得很清楚。沈先生云：前人往往說行筆，這個行字，用來形容筆毫的動作
是很妙的。筆毫在點畫中移動，好比人在道路上行走一樣，人行路時，兩腳必然一起一
落，筆毫在點畫中移動，也得要一起一落才行。落就是將筆鋒按到紙上去，起就是將筆

這種往處縉然天性解書如東坡那樣高明的人物也不能免有將要顯出左秀右枯的毛病但就東坡流傳於世的黃州寒食詩及颶州乞雨帖真跡來看他的碑帖能控制得住這管筆聽他指揮這就是怪手黃魯直對於當時識評東坡不善鑒賞懸腕之人要加心諫責實足禪誣而非阿好你再看他批評東坡兄弟子由的字就更了然他這樣說

通一切字也。這恐是別人附會上的話，不足
為永字名八法之根據。不信，你試檢查一
下張旭以前論書的文獻，如蔡邕九勢中
只提到掠、橫、豎三種，衛茂將的勢略圖
只說點、畫、波、撇、屈、曲、後、面、列、舉了一、二、三、
四、五、六、七條，右軍題圖後所舉有波、橫、
點、屈、折、牽、放、縱、六種，李世民字法訣只
種則是畫、撇、豎、戈、環、波、歐陽詢的八
法是一、一、一、一、一、一、一、一，都與永字配合不好。
而在張旭以後，世法顏真卿、柳宗元、他
們的八法，頭句都用永字點、畫、寫、波、的、字。
明所說真行草書之法，傳於崔子玉。
永字八法始名於張長史。尹默

鋒提起來，這正是腕的惟一工作。但提和按必須隨時隨處相結合着：才按便提，才提便按，才會發生筆鋒永遠居中的作用。正如行路，腳才踏下，便須抬起，才抬起行，已要按下，如此動作，不得停止。

四、筆法、筆勢、筆意

沈先生對筆法、筆勢、筆意之妙解，說明他既慎思，又明辨。

沈先生云：筆法是任何一種點畫都要運用着它，即所謂『筆筆中鋒』，是必須共守的根本方法（關於『筆筆中鋒』，前有所論，此處不再贅述）；筆勢乃是一種單行規則，是每一種點畫各自順從着各具的特殊姿勢的寫法。又云：要離開筆法和筆勢去講究筆意，是不可能的一件事情。從結字整體上看，筆勢是在筆法運用純熟的基礎上逐漸演生出來的；筆意是在筆勢進一步相互聯係、活動往來的基礎上顯現出來的，三者而分不分地具備在一體中，才能稱之爲書法。

筆法、筆勢、筆意是書法中極重要的概念，如果不能辨析，就會混淆前人論書中的具體所指。如永字八法，點爲側、橫爲勒、豎爲努等等，實在是說的筆勢，是指具體點畫寫法的動勢，這是前人妙于比喻。筆勢區別于體勢與力勢，體勢大抵指字形結構的趨勢，力勢則指由筆力形成的趨勢。

沈尹默先生一生學書涉獵極廣，在遺存的大量書法作品中，真行二體的作品為數最多。今由浙江人民美術出版社策劃、精印出版《沈尹默法書墨迹系列》，對今人重新認識沈尹默先生的書學成就具有重大意義。

縱其一生，沈先生既身體力行書法實踐也注重法書研究，特別是在上世紀六十年代為宏揚書法藝術，不僅親自向中央領導呼籲，還不遺餘力普及書法教育。筆者對沈

歌唱總路線 一七

江鎮中心朋友多快如雀不離口總路線
的好歌手一唱紅了再唱六二節市
新市教務不歇心夢夢收大喜悅

農村即使有懶漢大躍進中得勤
作聰明手工夜運家太陽照心
出他懶

車回高店出烈田向日晒皮雷坪
天看車不能休息去幹活那

宵歌

切莫自誇名好養林中竹實
捧著海城步日封動自得
株守一隅之憐相悞把紅旗
插路上思相爭誇大解放

不說美國日見亮早算我
們沒最泰四都辛勤種去
子看車有點不像樣知

謝書從空降來抽掉空
隙無分兩破除迷信古

洋快把紅旗束縛上

先生書法一直欽佩至今，長期以來深感當代學者對沈尹默書法的貢獻認識不足，其中原因之一，也在于已出版的沈先生書法作品，多為圖錄式的全景縮印，影響學者忽略了对其筆法細節的認識，這是令人深深遺憾的！筆者學書深受沈先生書學影響，自以為所言所論皆為由衷之言，惟水平有限，今不揣淺陋之說，忝為前言，徒增感愧而已！

此次出版的《沈尹默法書墨迹系列》，係沈尹默各個時期的以小楷及行書為主的自運作品。書寫內容為前人語錄、詩詞、論書及自作詩稿等，多數為尺翰形式，基本上代表了沈尹默書學最高水平。在這些作品中，可以窺見其于不同時期受歷史上不同書家影響的軌迹。總的來看，沈尹默于歷史上的書家無所不學，二王一系書家中，于褚遂良、米芾浸淫最久，得力最深。自從領悟了五字執筆法及中鋒提按筆法之後，沈尹默書法即開始了本質的轉變，沈先生所謂「信手畫去」而無不合乎前人法度，于是進入了隨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，無不點畫沉厚，深合前人用筆之法，既古意盎然又無不處處體現着中和衝融的沈氏面目，此即是「新」，是水到渠成的「新」，是齊于古人的「新」。他是真實傳承了二王一系法書中最核心的那一部分「永恒的價值」的書法家，因此，沈尹默書法足為有志于傳統書法者學習借鑒，是接引有志探求前人法書奧妙者的指路明燈。

自作詩九首致汪辟疆、《報喜隊的鑼鼓》、《待乾坤一擔肩上挑》三件作品，行草相間，沈老此類詩稿，用筆瀟灑靈動，使轉處仍合楷法，

霜中

霜中索笑共寒梅暖意深憑淺淺杯自

是人生長寂寞一江宿霧放船回

次韵答旭初

麻箋漸十萬歲月惜三餘去住緣同淺功名

事已疎古詩題過客何計愛吾廬籠霧

寒梅發閑庭晚更寒

元詩有十萬麻箋客飄然興有餘之句
無古解之句

寒夜聞櫓

櫓聲起遙夜寒意入孤燈正使鄰雞喚

還教旅雁興客愁殊未已鄉夢沒何曾倘有

梅堪寄高枝出手能

山齋

山齋長寂寂小別念青燈有酒終當醉吟
詩或可興亂離哀庾信飲食累何曾此
際禁風雪梅花却最能

感題呈旭初元龍

天心難忖度世事幻風燈兵火愁胡底衣冠望
中興長吟吾輩慣痛飲幾時曾憂樂相煎
迫忘情苦未能

登樓