

# 沈尹默行書墨迹八種

沈尹默法書墨迹系列之五

 浙江人民美術出版社

---

圖書在版編目 (C I P) 數據

沈尹默行書墨迹八種 / 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 ; 5)  
ISBN 978-7-5340-3082-6

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247499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五  
—— 沈尹默行書墨迹八種

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 4  
印 數 0,001-3,000  
版 次 2011年12月第1版·第1次印刷  
書 號 ISBN 978-7-5340-3082-6  
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。

# 沈尹默行書墨迹八種

沈尹默法書墨迹系列之五

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。

前人很重視師承的傳授，因為得筆法惟有來自口傳手授，才能盡曉此中消息。自學雖因人而異，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，

九疊峰前遠法師長安塵染坐禪衣十年舊雙瞳碧萬里今持  
一笑歸鼠目向來多自了電腸恨與相世違酒酣更欲煩公說  
黃葉湯山錫杖飛屨水落白灘生萬里征鴻小作程日暮潞風過  
荷葉陂南陂北聽秋聲簡齋詩二首為文彥先生書 尹默

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，終能鍥而不捨，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、送是也。』依沈先生所說，



昔人已乘黃鶴去此地空餘黃鶴樓昔鶴一去不復返白雲千載空悠悠  
晴川歷歷漢陽樹芳草萋萋鸚鵡洲日暮鄉關何處是煙波江上使人  
愁鳳皇臺上風凰遊鳳去臺空江自流吳宮花草埋幽徑晉代衣冠  
成古邱三山半落青天外二水中分白鷺洲  
使人愁 蘇軾詩 李白詩 二詩奉

勅新刊古詩印 正字 五六年十月十日於杭州 書於



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。

## 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，這不是一般學書者輕易



奈林西有耕堂有流觴池堂亦有扶桑酒池法海皆有石竇流於地下  
西通新水東通陽渠六與碧泉相連是旱魃為害郭水注之不  
竭離畢滂潤陽郭泄之不盈玉於簫甲異品相毛詩類  
波浮浪如自然也奈林南有石碑一所魏明帝所立也題云苗茨之  
碑高祖於碑北作苗茨堂銜之因印釋曰以苗茨之故之苗茨家  
稱善郭書法郭伽藍記遺興

尹熙



大江東去浪淘盡千古風流人物故壘西邊人道  
是三國周郎赤壁亂石崩雲驚濤拍岸捲  
起千堆雪江山如畫一時多少豪傑遙想公瑾當年小  
小初嫁了小  
喬  
東風又綠柳細柳中波笑問強虜  
灰飛煙滅故壘神遊多情應笑我早生華髮人間如夢一  
尊還酹江月蘇軾念奴嬌赤壁懷古詞意

成之同志書 一九八二年十月十日

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，下去即能迅速輟挫打開筆鋒，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。

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』，小篆的中鋒并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

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

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：筆法是哪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。從結字整體上來看，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，三者分而不分地具備在一體中，才能稱之為書法。

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，點為側、橫為勒、豎為努等等，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

胡志明主席  
天煙波江安渡軍事  
松林軍云島冲天軍機圖  
計商設了機補儲蓄滿軍團

綠樹陰、可奈月相留相送一聲歌當時人物本無多蝶粉旋粘  
新藥落燕泥還共舊香和夕陽闌檻瞰流波小徑當時教  
梅鶯歌蝶舞鎮相催艷陽節序付金釵花錦頻移檻楮  
柳綿旋裏樓臺結人行處莫重來



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囑籲，還不遺餘力普及書法教育。筆者對沈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，影響學者忽略了對其筆法細節的認識，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，可以獲窺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。

陳簡齋詩二首，自作詞《西河詞》，崔顥、李白詩二首，《洛陽迦藍記》，胡志明主席絕句二首，自作詞《浣溪沙》二首，蘇東坡詞《念奴嬌·赤壁懷古》等七件為立軸作品，其中既有行書又有草書。沈老草書深受懷素小草《千字文》影響，志氣平和，有儒雅的書卷氣。七件作品各有精彩之處。行書鏡片陸士衡《嘆逝賦》、潘安仁《懷舊賦》兩賦，為沈老佳構，用筆結字均不減唐宋人。

我們學習沈老所臨書帖，首先應嘗試學習五字執筆法，懸腕肘練習。在初始時，腕臂之酸累是難免的，一般說經過三個月左右的實踐，手臂會漸得輕鬆之感，這是經前人所驗證過的經驗。沈老說懸腕不懸肘，腕等于未懸，必須腕肘并起，還要做到手臂橫撐，學習書法非如此不可。沈老此一法書墨迹系列，完全可以作為範本學習，因為沈老墨迹，在用筆上更為有據可循，起筆、行筆、收筆都已演繹得無可挑剔。學習書法，取法的高下是最重要的事情，有識見、有眼光的人必定會牢牢把握中鋒用筆這個根本法則，練習手腕的提按頓挫，使筆鋒常在點畫中行。認識到中鋒的重要就是有識見。

如果祇是將字寫像，却毫無用筆的手法，即是依樣畫葫蘆，前人說：『夫未解書意者，一點一畫皆求像本，乃轉自取拙，豈成書邪！』所以學書應具備理解能力，要通過靜態的點畫領悟其看不到的活潑潑往來的動『勢』，這樣就能够透過現象看本質。對點畫用筆有所體會後，再去體會字形結構的體勢之美。第一步是掌握執筆用筆之法，第二步是字形結構，進行有先有後、有次第的按部就班式的學習。欲瞭解沈尹默書學成就，學者可參習《沈尹默論書叢稿》一書或沈尹默《學書有法》一書。

類以生悲嘆同節而異時年彌往 而念廣塗薄暮而意迕親落落 而日稀友靡靡而愈索顧舊要于 遺存得十一于千百樂隤心其如

類以生悲歎同節而異時年彌往

而念廣塗薄暮而意迕親落落

而日稀友靡靡而愈索顧舊要于

遺存得十一于千百樂隤心其如

心忘哀緣情而來宅託末契於後

生余將老而為客然後弭節安

懷妙思天造精浮神淪忽在世

表寔大暮之同寐以矜晚以

怨早指彼日之方除豈茲懷之  
足攬感秋華于霜木瘁零  
露于豐草在殷憂而弗違夫  
何云乎識道將頤天地之大德

怨早指彼日之方除豈茲懷之

足攬感秋華于霜木瘁零

露于豐草在殷憂而弗違夫

何云乎識道將頤天地之大德

遺聖人之洪寶解心累于未迹

聊優遊以娛老

右陸士衡歎逝賦

余十二而獲見于父友東武戴侯楊君始