

沈尹默小楷墨迹六種

沈尹默法書墨迹系列之一

 浙江人民美術出版社

圖書在版編目 (C I P) 數據

沈尹默小楷墨迹六種 / 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 ; 1)
ISBN 978-7-5340-3080-2

I. ①沈… II. ①周… ②張… III. ①楷書—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247511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一
—— 沈尹默小楷墨迹六種

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 978-7-5340-3080-2

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。

沈尹默小楷墨迹六種

沈尹默法書墨迹系列之一

周鴻圖

張一鳴

編



浙江人民美術出版社

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。歷史上的書法大家多數都有各自的師承傳授（惟有極少數稟賦出眾者能自力參究），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，

宣傳詩

伏老應邀來華訪問為賦一詩以志

盛況兼寫歡悰

有朋遠方來，泠然御春風。陽和与之俱，懷
新衆所同。熙攘出遊觀，倏忽間蒼空。奚止
百里惠，欽此萬夫雄。和平新歷開，西歐接
亞東。古訓今益信，天下本為公。驚動凡耳
目，煥赫雲從龍。合作列寧志，毛公繼孫公。

伏老尤可愛，戲言足發蒙。落景山樹堪
受大夫松。

列強橫行時，神州幾喪失。八年續新命，赤
貧足衣食。誰歟致此者，布爾什維克禦侮
必盡心。新命民在明德，建國有計劃。月進
歲又益，銅吷千萬計。糧斤增十億，交通暢東
西。水利南北，弦歌不輟響。軍旅養神力。

黑河區有黃金窟，興安嶺有棟梁材。千年
閉塞非無意，留待人民建國來。
黑龍江水映天長，兩岸人家盡樂康。鎮日
相看渾不厭，青蔥嶺樹接波光。
少年整隊接先班，鼓角紅旗動晚天。莫道
海倫園地小，曾供東海隊聯歡。
艦隊英姿耀海東，雄鷹意氣更橫空。兒童
耳熟能詳說，八一南昌始建功。

如今夫子異前聞，四體長勤五穀分。等是
普通勞動者，治平於此奏奇勳。
民可使由不可知，先行而後解言之要從
實踐明真理。故訓新參得所師，
乾淨攤場見市容。經營尤足驗民風，先人
後己成盟約。振拔從來詐偽中，
里弄時時取所需。市場處，用工夫何曾
只是錢交易。社會相關德不孤，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，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：『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，並未學習成功，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，是極其重要的啓示。

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

校經同省並門居無日不聞公讀書故持
茗椀澆舌本要聽六經如貫珠心知韻勝舌
知腴何似寶雲與真如湯餅作魔應午
寢慰公渴夢吞江湖

山谷以雙井茶送孔
常父



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。

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。我們看宋米芾尺牘中點畫的質地，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。休閒臣法二王法，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

張生手持石鼓文勸我試作石鼓
歌少陵無人謫仙死才薄將奈石
鼓何周綱陵遲四海沸宣王憤起
揮天戈大開明堂受朝賀諸侯劍
珮鳴相磨菟于岐陽騁雄俊萬里
禽獸皆遮羅鏤功勒成告萬世鑒
石作鼓隳嵯峨從臣才藝咸第一
簡選撰刻留山阿雨淋日炙野火
燎鬼物守護煩撓訶公從何處得
帝本毫髮畫備無差訛辭嚴意密
讀難曉字體不類隸與科年深豈
免有缺畫聖恩若許留太學快

劍斫斷生蛟鬣驚翔鳳肅衆仙下
珊瑚碧樹交枝柯金繩鐵索鎖
壯古鼎躍水龍騰梭陋儒編詩不
收入二雅褊迫無委蛇孔子西行
不到秦倚撫星宿遺羲娥嗟余好
古生苦晚對此涕洟雙滯沱憶昔
初蒙博士徵其年始改稱元和故
人從軍在右輔為我量度掘臼科
濯冠沐浴告祭酒如此至寶存豈
多禮匱席裏可立致十鼓只載數
駱駝薦諸太廟比部鼎光價豈止
百倍過

一千九百五十二年五月三十日於上海
吳興尹默

僧智常信州貴溪人髫年出家志求見性一日參禮師問曰汝從何來欲求何事曰學人近往洪州白峯山禮大通和尚蒙示見性成佛之義未決狐疑遠來投禮伏望和尚慈悲指示師曰彼有何言句汝試舉看曰智常到彼凡經三月未蒙示誨為法切故一夕獨入丈室請問如何是某甲本心本性大通乃曰汝見虛空否對曰見彼曰汝見虛空有相貌否對曰虛空無形有何相貌彼曰汝之本性猶如虛空了無一物可見是名正見無一物可知是名真知無有青黃長短但見本源清淨覺體圓明即名見性成佛亦名如來知見學人雖聞此說猶未決了己和尚開示師曰彼師所說猶存見知故

令汝未了吾今示汝一偈

不見一法存無見 大似浮雲遮日面 不知一法守空知 還如太虛生閃電 此之知見暫然興 錯認何曾解方便 汝當一念自知非 自己靈光常顯現

常聞偈已心意豁然乃述偈曰

無端起知見 著相求菩提 情存一念悟 寧越昔時迷 自性覺源體 隨照枉遷流 不入祖師室 茫然趣兩頭 智常一日問師曰佛說三乘法又言家上乘弟子未解願為教授師曰汝觀自本心莫著外法相法無四乘人心自有等差見聞轉誦是小乘悟法解義是中乘依法修行是大乘萬

法盡通萬法俱備一切不染離諸法相一無所得名家上乘 乘是行義不在口爭汝須自脩莫吾問也一切時中自性自如常禮謝執持終師之世

僧志道廣州南海人也請益曰學人自出家隨涅槃經十載有餘未明大意願和尚垂誨師曰汝何處未明曰諸行無常是生滅法生滅：已寂滅為樂於此疑惑師曰汝作麼生疑曰一切衆生皆有二身謂色身法身也色身無常有生有滅法身有常無知無覺經云生滅：已寂滅為樂者不審有何寂滅何身受何若色身者色身滅時四大分散全然是苦：不可言樂若法身寂滅即同草木瓦石誰當受樂又法法是

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。

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

生滅之體五蘊是生滅之用一體五用生滅是常生則從體起用滅則攝用歸體若聽更生即有情之類不斷不滅若不聽更生則永歸寂滅同於無情之物如是則一切諸法被涅槃之所禁伏尚不得生何樂之有師曰汝是釋子何習外道斷常邪見而議寂滅上法樂據汝所說即色身外別有法身離生滅求於寂滅又推涅槃常樂言有身受用斯乃執法生死耽著世樂汝今當知佛為一切達人認五蘊和合為自體相分別一切法為外塵相好生惡死念，流還不知夢如虛假枉受輪迴以常樂涅槃離為苦相終日馳求佛應此故乃示涅槃真樂制那無有生相制那無有滅相更無生滅可滅是

則寂滅現前當現前時亦無現前之量乃謂常樂此樂無有受者亦無不受者豈有一體五用之名何況更言涅槃禁伏諸法令永不生斯乃誘佛毀法聽吾偈曰
無上大涅槃 圓明常寂照 凡愚謂之死 外道執為斷
諸求二乘人 目以為無作 盡屬情所計 六十二見本
妄立虛假名 何為真實義 惟有過量人 通達無取捨
以知五蘊法 及以五蘊中我 外現衆色象 一、音聲相
平等如夢幻 不起凡聖見 不作涅槃解 二邊三際斷
常應諸根用 而不起用想 分別一切法 不起分別想
劫火燒海底 風鼓山相擊 真常寂滅樂 涅槃相如是

吾今彊言說 令汝捨邪見 汝勿隨言解 許汝知少分
志遠聞偈大悟踊躍作禮而退
行思禪師生吉州安城劉氏間曾漢法席盛化徑來泰禮遂
問曰當何而移即不落階級師曰汝曾作什麼來曰聖諦亦
不為師曰落何階級曰聖諦尚不為何階級之有師深器之
令思首衆一日師謂曰汝當往今一方無令斷絕思既得法
遂回吉州青原山弘法紹化證弘濟禪師

一千九百五十二年五月三十日於上海

吳興沈尹題

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，力勢則指由筆力形成的趨勢。

信心銘

僧燦大師

至道無難唯嫌揀擇但莫憎愛洞然明白豪釐有差天地懸隔
欲得現前莫存順逆違順相爭是為心病不識玄旨徒勞念靜
圓同大虛無欠無餘良由取捨所以不如莫逐有緣勿住空忍
一種平懷泯然自盡止動歸止更無動唯滯兩邊寧知一種
一種不通兩處失功遣有沒空背空多言多慮轉不相應
絕言絕慮無處不通歸根得旨隨照失宗須臾返照勝却前功
前空轉變皆由妄見不用求真唯須息見二見不住慎莫追尋
纔有是非紛然失心二由一有一亦莫守一心不生萬法無咎
無咎無法不生不心能由境滅境逐能沈境由能境能由境能
欲知兩段元是一空一空同兩齊舍萬象不見精麤寧有偏黨
大道體寬無易無難小見孤疑轉急轉遲執之失度必入邪路
放之自然體無去住任性合道逍遙絕惱繫念非真昏沈不好
不好勞神何用疎親欲取一乘勿惡六塵六塵不惡還同正覺
智者無為愚人自縛法無異法妄自愛著將心用心豈非大錯
迷生寂亂悟無好惡一切二邊良由斟酌夢幻空花何勞把握
得失是非一時放却眼若不睡諸夢自除心若不異萬法一如
一如體玄兀尔忘緣萬法齊觀歸淺自然泯其所以不可方比
止動無動止無止兩既不成一何有究竟窮極不存軌則
契心平等所作俱息孤裂淨盡正信調直一切不留無可記憶
虛明自照不勞心力非思量處識情難測真如法界無他無自
要急相應唯言不二不皆同無不包容十方智者皆入此宗
宗非促迫一念萬年無在不在十方目前極小同大忘絕境界
極大同小不見邊表有即無是無即是有若不如是必不須守
一即一切一切即一但能如是何慮不畢信心不二不二信心
言語道斷非去來今

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『永恆的價值』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。

黃庭堅詩《以雙井茶送孔常父》、韓愈《石鼓歌》及節錄唐韓方明《授筆要說》，此三件小楷書，楷法精嚴，用筆沉勁，點畫都是提按中鋒運筆，故有人木三分的立體感。自作詩《宣傳詩》，書寫得輕鬆自然，韻致清新，活潑可愛，用筆兼施隸法，方圓并用，沉勁遲澀自不待言。節錄《六祖壇經》及僧燦大師《信心銘》兩件小楷，極為精彩。特別是《六祖壇經》，用筆結字有六朝碑志體格，原作每字小于一厘米，略經放大後，可見用筆如龍蛇振動，蜿蜒起伏，又如蟲食木葉，絲髮亦圓，沈老功力着實使人贊嘆！

我們學習沈老書法，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！』

又曰夫欲書先當想其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

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』，這樣就能夠透過現象看本質。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。

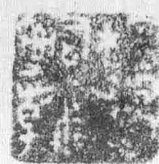
二〇一一年八月于杭州

宣傳詩



伏老應邀來華訪問為賦一詩以志

盛況兼寫歡悰



有朋遠方來冷然禦春風陽和與之俱懷
新衆所同熙攘出遊觀倏忽間巷空奚止

百里惠，欽此萬夫雄。和平新歷開，西歐接
亞東。古訓今益信，天下本為公。驚動凡耳
目，煊赫雲從龍。合作列寧志，毛公繼孫公。
伏老尤可愛，戲言足發蒙。落々景山樹，堪
受大夫松。

列強橫行時神州幾喪失八年續新命赤
貧足衣食誰歟致此者布爾什維克禦侮
必盡心新命民在明德建國有計劃月進
歲又益銅噸千萬計糧斤增千億交通暢東

西水利南北弦歌不輟響軍旅養神力
黑河區有黃金窟興安嶺育棟梁材千年
閉塞非無意留待人民建國來
黑龍江水映天長兩岸人家盡樂康鎮日
相看渾不厭青蔥嶺樹接波光