

中国传统书法教学指要

贊

胎回于天垂英光降頤應福化大荒煙翠潭樓
動彷彿一億萬古稱天章寫夸此舉橋序行洞
天九道察陽光注十二小劫長爾完神訂命業歲

米

祭

未

歲

太

常

玉

堂

左司郎中黃誥

行以彼易此歸筆陽天公六丁氣饒長雷電
取吉宜深藏職方郎中劉渥

聖人代天發幽光平生蒼華秀無荒萬夫

蛇蚓謝軒昂斷是龍被五色章大珠自點

玉著行即跋翁受交混茫公其敬識中里

沈纯理著



上海文化出版社

中国传统书法教学指要

沈纯理 著

上海文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国传统书法教学指要 / 沈纯理著. — 上海: 上海文化出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5535-0545-9

I. ① 中… II. ① 沈… III. ① 汉字—书法—教学理论
IV. ① J292.1-42

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 119511 号

插 图 周鸿斌等人

书 名 中国传统书法教学指要

作 者 沈纯理

责任编辑 何智明 郑 梅

出 版 上海世纪出版集团

上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 7 号

邮政编码 200020

网 址 www.cshwh.com

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

印 刷 上海天地海设计印刷有限公司

开 本 787×1092 16 开

印 张 8.5

字 数 147 000

版 次 2016 年 7 月第一版 2016 年 7 月第一次印刷

国际书号 ISBN 978-7-5535-0545-9 / J.166

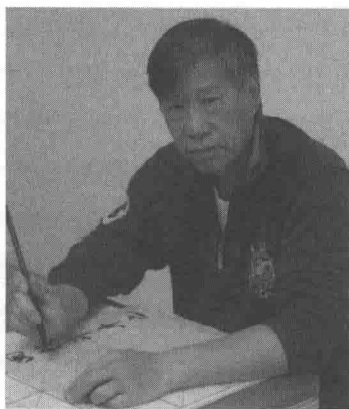
定 价 48 元

敬告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

电 话 021-64366274

作者简介

沈纯理，字明诚、无邪、文昌，号文昌君、无为道长、曳尾之徒（又称为小徒），斋馆署名：兰竹轩、涤尘居，晚年启用宝鼎斋；1946年阴历正月二十六日生于上海市，祖籍江苏省常州市武进县南河沿。祖上系清代武举人，祖父沈柏清即怡清堂主人。父亲沈亮深是我国第一代化工机械制造工程师，他把制造甘油的技术引进中国，从而打破了中华民族甘油制造零的记录。



作者年少时好习武术，曾师从八卦掌第四代传人王壮飞老师。青年时专长于篆刻，拜时任上海文史馆馆员谢耕石、上海画院画师陈巨来为师，后私淑著名书画大家沈尹默、陆俨少等人。中、晚年偏好中国传统书法的研究，提出中国古代书法鉴定关键的内核和传统书法的书写技法研究属于同理性的理论；又精于文物类的专项研究与鉴定，且擅长吉金好玉的鉴赏，其所收藏的每一件器物，力求严谨与精美。

作者从事文物和书法研究，谦虚求实，敢讲真话，是个名副其实的自由撰稿人，也是厚积薄发的专项文博研究者。长期以来，作者在理论上，主要接受郭君素（又名亨）老师的指导与影响；在实践上，非常重视传承和发扬的结合。如：在中国古代书法、古玉、古青铜器（老三代）研究和鉴定方面，对一些事物本质问题，经过自身的刻苦钻研，集古今中华大师理论之精华，融会贯通，形成新理论并指导实践，为弘扬中华文化作出了贡献。相关文章均已见诸于国家文物局的官报，即被《中国文物报》“鉴赏”与“大观”栏目刊登，并由该报专刊“收藏鉴赏周刊”公开发表。这些学术性论文又相继被中、外各网站、网页转载，有的被河北省文物局网站（隶属：新华社河北分社）、中华玉文化中心网站（隶属：浙江省良渚博物馆）作为专家论文常年刊登于头版；有的被河南省新乡市博物馆（隶属：河南省博物馆）、中国社会科学院网（隶属：中国社会科学院）作为头版头条报道；还有的被《中国知识资源总库》（隶属：北京清华大学“知网空间”）收

藏。总之，作者的学术理论和教学实践，已经得到社会认可和推广应用。若读者需要可在互联网搜索作者姓名，即能查证和获得学以致用用的信息资料。

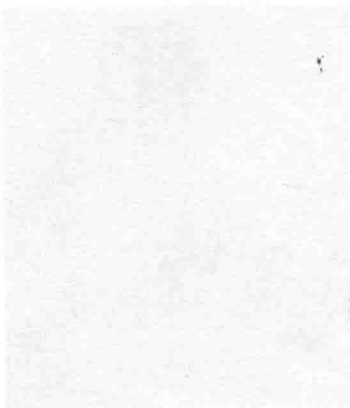
作者邮箱：1722474707@qq.com wanggou4444@163.com

作者微信号：SCL7750

由他人代理的，作者在墙内网页：<http://dctang.blog.sohu.com/>

由他人代理的，作者在墙外网页：[https://plus.google.com/communities/113607715731545](https://plus.google.com/communities/113607715731545457929)

457929



目 录

序言	1
导读	3
一、合理部位生理能	13
二、腕、肘训练法	15
三、执笔法及五指执笔法	20
四、基本笔法和基本点画的书写规则	25
五、笔锋在书写时的动态变化及其他	38
六、“运腕”来历和书写技法的依据(即真迹影印本校读法)	43
七、尽可能多的去摸索掌握用笔特征	48
八、现代人学习传统书法最成功例证	51
九、腕、肘与基本点画、重要部首、难写独体字的组合练习	55
十、汉字基本结构的常识	63
十一、汉字基本形态的特点与笔顺	66
十二、中国传统书法最正统教材的入帖及其拓展	69
附件	77
图片资料	105
后记	129

序 言

千百年来，研究中国传统书法的文章多如牛毛，从汉朝至今，延绵不绝。所论各有侧重，或谈论书法经验，或介绍书法名家，或探讨用笔技法，或考证碑版变迁等等。但是至今未能解决历史上遗留下来的一些重要难题，特别是中国传统书法中最为关键的“运腕”之下的笔法问题。

吾友沈纯理先生，穷经书法理论，结合实践，侧重于中国传统书法最正统的书写技法研究，以配图详析的方法，把“运腕”和笔法紧密结合，总结出一套行之有效的可贵经验。他的研究表明，从魏晋王羲之到宋苏轼、米芾再到明董其昌及近代沈尹默，他们在“运腕”技法上都是一脉相承的。由此，他对于这一切几乎全都破译矣。

凡是历史上最具实力的大书家，都会强调“运腕”之重要性。而如何“运腕”？怎样算是“运腕”？尚无人叙述，或避而不谈。这总使初学者觉得：“运腕”是一门高深莫测之学问，无法问津。唯近代沈尹默先生，有较详细的论述。

沈尹默在《书法丛论》上谓，黄山谷学书论所说的“腕随己左右”，就是在说“运腕”。讲到“运腕”，就得连带讲全臂所起的作用。我们明白，“执”是手指的司职，“运”是手腕的司职，两者必须很好地结合起来，才能完成用笔的任务。照着五指执笔法，手掌中心自然会虚着，这就做到了指实掌虚。手掌不但要虚，还要竖起来，手掌能竖起，手腕才能活用……“运腕”就是将竖起来的手掌根部两个骨尖，交替着换来换去。当然，“运腕”必须与“提按”相结合。这样，就不至于将笔毛扭起来，就能使笔锋始终保持在笔画当中。如果掌不能竖，腕就没法平，就无法“运腕”，道理就是这么简单。其实在存世的最佳真迹中，都能觅见“运腕”的动作，如：王羲之《兰亭序》（冯承素摹本）、褚遂良《大字阴符经》、苏轼《寒食帖》、米芾《大行皇太后挽词》、鲜于枢《老子道德经卷》、董其昌《紫茄诗》长卷、《沈尹默手稿墨迹》等，皆与“运腕”有关。

纯理先生更加详细地剖析了“运腕”与笔法的关系。他从中国传统书法的迷津途中找出主流方向，担当第一个“吃螃蟹”的人，并作出极其重要的分类引导。他之所以首选宋人米芾，正因为米氏书写技法迄今无人超越，存世的真迹较多，故取米氏真迹影印本中最为关

键的范例，作为技法展现的例字进行技术分析。以米芾真迹资料作为教材这也是首创的，因为米字结构多变，应用点画之动态感极强，充分体现“运腕”笔法之下的合理性。书中特别以“运腕”的图示与笔法原理来详解基本点画，成为中国传统书法教学中独辟蹊径的一大创举，真是精彩随见。这使得书中所述在技法上更加科学，使学书者更易接受，其效果事半功倍。

我信之，是为序。

乙未夏，戴自中记于海上随缘草堂西窗下

导 读

本书是中国传统书法研究与教学相结合的创新性理论教材。首次揭示了中国书法史上早已存在的，但又无人发现与解决的一些突出问题；同时，笔者对中国传统书法实施技法分类，最终在教学上揭秘了最为难得的书写技法的动态规律；帮助习书者了解技法本质的所在，可以事半功倍地对传统书法起到传承、普及、发扬的作用，更可以客观公正地给予确认：这是目前唯一经得起论证的体系，但又是研究价值和教学成果的双丰收。

在30年前，笔者在收集多方面资料时发现：习临颜真卿（709年—784年，一说709年—785年）、柳公权（778年—865年）、欧阳询（557年—641年）各体楷书者，竟然不能书写行书及楷、行书的大字，即：楷、行书及其大字的书写技法，相互间是不能对应使用的。凡此习临者往往都不能自知，要是能够觉察到的话，无不感到十二分的遗憾，可是再要改换门庭，岁月已经不饶人了，况且此时的个人习惯已成自然，再想改变的话，恐怕也是难以作出有效的调整。所以笔者对此深恶痛绝，因为误人太甚，更妨碍了中国传统书法正统性发展的总趋势。后来笔者又发现赵孟頫（1254年—1322年）的小楷与中、大楷及行书字体中的平捺笔画，用笔技法出现不能统一的缺失，即：小楷平捺较规范，但中、大楷及其行书的平捺，就是一波三折中第三折的收笔处，无法掌控芒锷中的锋煞，几乎在每一笔平捺收笔处的上、下锋角中，都存在不能统一的瑕疵，这足以构成基本技法最典型的缺位特征。为什么我国传统书法的书写技法之内禀，质量完全不能统一？由于一般情况下认为小楷仅体现个人功力，而中、大楷因为字体放大才能讲究书写技法，所以出现了小楷与大楷（特别是大字）、楷书与行书，相互间书写技法转移的障碍或者根本不能对应的差异，这也容易暴露用笔技法的“不得笔者”（这句是米芾讲的行话，意思是指在基本点画中，书写人缺乏用笔技法中的展毫技能）。所以回头再来看这四家通行体例中必然存在的问题，即书写大、小字体与楷、行体例的技法不能对应，造成了发展的障碍，而其中的赵氏已被笔者归纳为历史上的“赵孟頫现象”。

宋代钱若水早就指出：“古之善书者，往往不知笔法”，一方面这些历史问题难被发现，即便发现也无法解决，成为中国传统书法史上积久不愈的沉疴流弊，而且不断地殃

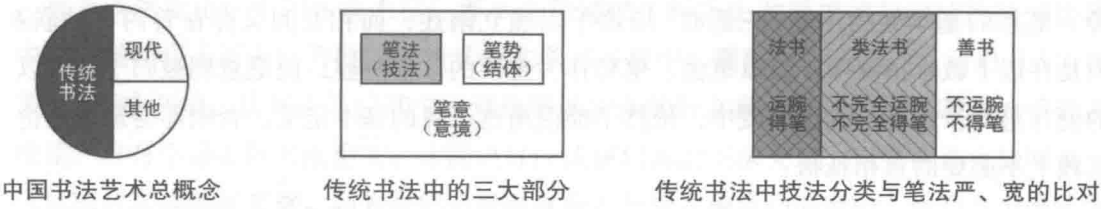
及着无辜的初学者；另一方面由于中国古代印刷技术的普及面相对受限，使得传统书法中最优秀的直接资料（即真迹）的流通不广，导致后来的初学者难以窥探传统书法之本源。以上两方面，使得历代学书人的学习途径非常狭窄，往往都是无法摆脱这些苦果的连累，直接影响到中国传统书法形成主流派系，并进行最正统的承继与发展。

对于中国传统艺术，特别是中国书法艺术这个集合性概念词，所指的除了现代书法、其他类书法之外，还包括传统书法，其中的书写技法最为复杂，因为最难认识其动态规律，也最难梳理其传承中的脉络关系，光凭这些就让人情何以堪？国人早就应该对中国传统书法正本清源了，但其难度是可想而知的，因为至今没能把基本笔法和基本点画中的动态规律讲清楚。面对着前人未曾涉及的课题，笔者经过长期的潜心研究，得出体会和认识：首先要追溯中国传统书法发展轨迹，特别是对崛起部分的两座高峰，需要探究其书写技法中最重要的笔法问题，但更需要在泾渭分明下运用史学手段，辨析史料中文字与墨迹的真伪，校读实践技法中的误差，规避传承中的各种陈规陋习，梳理出技法中存在的主次与分类。其次要厘定基本笔法的定义，再次揭示笔法在基本点画中的动态规律。就此才能得出评定用笔技法的级差标准，也应该由此法则而形成规范的书写。从下面的附表中显示，理论与实践已经在分类之下予以互校，同时经过演绎与归纳等多种方法的历练，才能对中国传统书法作出明确分类。这样才可从中区分出：“运腕”的“字当腕行”和不运腕的“排算子”形式，成为技法中灵活与刻板的比对。而前者的法书，代表着中国传统书法最为主流的正统性，后者的类法书、善书，只能说明分门别类之下各种流派的客观存在。对于每位初学者来讲，都需要辨明优胜劣汰，挑选哪个入门为先，岂不一目了然？（请阅以下附表1）

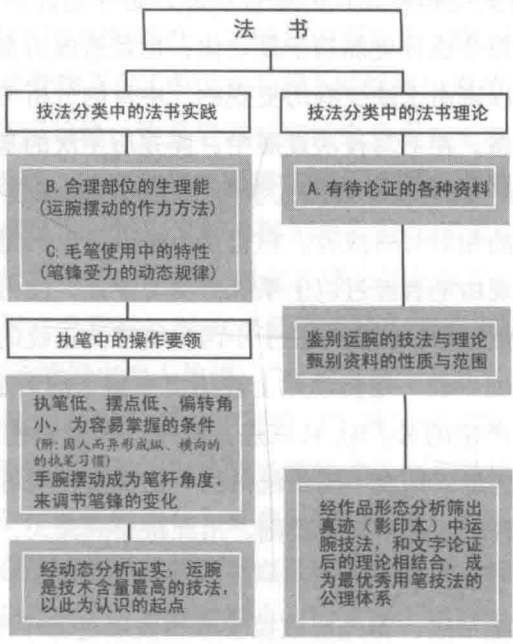
以上是笔者个人的研究和发现。这在整个中国传统书法史中，尚属首次公开提出的理论，该体系性理论早已被浓缩成图表，可以让人们了如指掌般地去辨别其良莠。其中必定涉及教学实践部分的指要，包括了对于中国传统书法最终极的本质问题的突破，自然颠覆了自古以来惯性思考的通病，更能改变人们盲从所谓权威的思维定势！并且深信：从今以后人们对中国传统书法的研究、教学、学习与创写，都应该有个认识上的改变，因为大家都可以取得青出于蓝胜于蓝的成果。为此，仅希望此项研究不要成为终极意义上的结论！

附表 1：体系性研究的分类及其基本笔法的论证

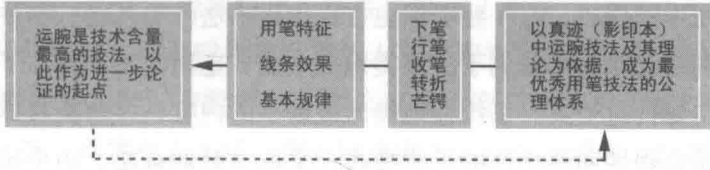
第一，在中国书法总概念中，将传统书法中最正统的法书在逻辑状态下排列，并形成技法分类与比对。



第二，再把传统书法演绎开来，形成甄别与论证传统书法中最正统法书的各种条件。



第三，在传统书法学习中，须作论证与分类，以求得最正统技法理论和实践中“运腕、得笔”的关系。



第四，把传统书法归纳起来，在正统技法的论证下，构成基础教学中具体的三大要件。

- A. 经论证后该文字还要与相关真迹资料互校。
- B. 首先要造就合理部位生理能的优势。
- C. 其次要正确使用毛笔，发挥好工具应该有的特性。

(以上是中国传统书法体系性研究与技法分类及论证方式，正因为图表内容的逻辑性，要比具体文字更加缜密与直观，所以把文字从略了)

中国传统书法经过分类以后，必须还要具备正统性的理念，笔者认为那就是由魏晋的“二王”和北宋的米、苏构成的，至今无人超及这两个顶峰。而正统性的传承指标，也是非常容易识别的，必须能够很扎实地体现在教学过程之中，尤其要讲究基本笔法，讲清楚基本笔法代入到基本点画中的动态规律。至此仍然不可小觑中国传统书法中笔法、笔势、笔意的基本架构，这“三部曲”应该予以独立阐述，而相互间又存在着内在的联系。但是在以下教学指要中，仅以笔法、笔势作为主要的教学内容，而笔意则被归于拙著以外的创写范畴。在整个教学实践中，依然不能混淆这三者的基本定义，否则即会造成理论与实践上不必要的自相牴牾。

中国传统书法是历史性和多元化的综合积淀，是在这样的文化传承中日积月累地逐步被堆砌起来的，使其组合成分更加趋于复杂化，也是造成历来对于传统书法中书写技法众说纷纭的主因。长期以来由于缺少有历史观的、中肯的分析与判断，导致中国传统书法始终处于莫衷一是的状态。在书写技法发展中，连先后主次的基本概念都分不清，却要初学者把正、草、隶、篆一起学就。现代人学习书法的时间都是十分有限的，岂能照单全收？迄今为止，即便有的相对有所成就，但也是个案而已，其笔法的动态规律，仍然不能细化到基本点画中去。现由笔者经过以上系统分类与论证，使习书者务必学会：在理论上扬长避短，在实践上去糟取精，自觉专注于中国传统书法正统的主流派系。特别在自学与课堂教学时必须加以重视，就一定能消除上述历史中留下的后遗症。以上图表中第四条，是经过先演绎后归纳而产生的A、B、C三点，其中既有逻辑性的必然结果，又有正回馈论证下的流程保障，这些足以构成中国传统书法中正统而切实可行的三大基础要件，成为我们现在编创最新教材教法的基本指导准则。由此伊始的深入，才能奠定体系性理论和夯实教学中的技法基础！

学习与研究中国传统书法，首先应该探索事物发展过程中所发现的新的现象、事物，或提出新的理论与观点，予以揭示事物内在规律等。研究对象是什么？即中国传统书法。中国传统书法必须特定在中国与传统的范畴以内，并非是有别于中国历史与文化以外的那种书法。因为在中国周边，有一些邻国也在提倡以书法作为社会、学校、个人的素质教育，甚至还要区别现代派和其他属于次流类别的书法，也因为其中存在了研究其形式与本质的差别，这就需要针对个案，系统性地提出最棘手的内容，并解决具体的问题。怎样去研究？这必须遵循合理性和科学性的思辨模式，采取文献调查法、历史研究法、概念分析法、行为研究法、观察法、思辨法，包括我们常用的演绎、归纳、比较等方法。必须强调事物的内涵，予以揭示其本质的才能叫研究！什么是学习？学与习是一种组合，学是针对不懂而进行的，习是要懂得以后再进行复习。但是对许多学书者来讲，特别是邻近国家学习中国传统书法的人，在不懂研究之下就开始学习书法了，尤其是碰到深邃又很模糊的传统内容，不去运用各种方法澄清事物本源，在一知半解下反而下意识地参与了以讹传

讹，尤其是因陈相袭的习惯性思维，及抱残守缺的心理在长期作祟！持有这种观点与立场的人，往往都是不利于中国传统书法研究与教学的，所以要把陈陈相因与落伍的那一套推倒，在区分优劣并承继的前提下，重新改写中国传统书法最正统技法的构成要件，这也是标志着时代进步的大势所趋。

拙著既然定位于中国传统书法，那么必须遵循中国历史发展规律与中国传统书法传承中的内涵并深入下去！为此建议初学者在学习过程中，需要学一点理论，可以从《历代书法论文选》开始，认真去寻找其中由理论联系实践的好文章，有些部分还需要给予必要的校读。只有学好古代书法论文，才能更好泛读现代人的书法文章，但要有选择的阅读一些理论结合实践的好文章，因为我们必须汲取前人与今人最成功的经验，而当今中国传统书法中最缺少的，是一些最切合实际的理论加上重要经验的汇总，这可以帮助我们在事物的普遍性中，进一步提取最明显的特殊性，才能从中获取揭示中国传统书法内涵的良机。

记得由中国国家文物局管辖下的《中国文物报》编辑部内有位金铄先生，他是个擅长金石书画的高手，又是位资深编辑，更是笔者长期以来发表古玉鉴定、古代青铜器鉴定与传统书法研究文章的责任编辑。在文博界里懂得梳理传统书画之流派的很平常，但要使自己去做通才、专才就很难得了，特别是能够鉴别书写技法渊源中的出典者那就更难了。而金铄先生却能辨别出笔者技法的出典，故而在各项公开信息中，曾赞许其曰：“大江南北曾几何，有人识吾传统书法之取法？唯有京畿金铄师友能辨析出‘承米改苏’，此乃天下第一知己也！”这位师友还能语出惊人地说：“自古以来，真正能够称得上中国传统中最为杰出的大书法家不出十位。”说这句话首先要自己不被通常状况下的书写技法和历史上一般性的书法所迷惑，接下来必须从历史上最高端的传承中去寻找目标，才能归纳出这句十二分精辟的内行话，甚至言语精简到令人振聋发聩的程度。那我们应该怎样去理解呢？常理认为：若去解释这句话是颇费周折的。但也可以简单地讲，难能可贵的是把中国传统书法放置到历史的高度来看问题。只有懂得把自古以来大书法家作出归纳与分类，才能像笔者那样，推崇“字当腕行”的派系中作为最杰出者，这样才能归结到“运腕”之下的系统性例证之中，也才有进一步加以深入研究的必要性。

现代社会的发展与历史的传承相比，简直已经到了无法可比的地步，在网络上轻而易举可以查取到任何资料。可是现代社会自然人在处理文字与图像资料的分析上，却显得十分无可奈何，则再要去学习传统书法，怎么可能很容易地就成为相对内行的人？更是无从快捷地学成正果。即便有人在学，都有可能因为入门难，或者无法持续深入而半途而废，所以在创新教学中必须解决这些难点。可是现代人学习习惯又是属于快节奏的，只需要最为实在的理论与极其实用的教材教法。具相对优势的不同点也是存在的，现代化社会已经进入大数据处理的信息时代，任何初学者都该拥有“择其善者而从之”的便捷。那么，整个社会及其教育部门更加应该重视，那些确切与透明的知识点，也迫使所有的研究者要拿出像样的成果，更要尊重现代人所具有的最基本的选择权！

因此拙著始终秉持去糟粕取精华的精神，即通过“运腕”的“字当腕行”的分类研究体系，在整个体系性理论的指导下，选用我国晋代的“二王”（王羲之 303 年—361 年、王献之 344 年—386 年）和宋代的“二米”（米芾 1051 年—1107 年、米友仁 1074 年—1153 年），以及宋代的苏轼（1037 年—1101 年）、元代的鲜于枢（1256 年—1301 年）、明代的董其昌（1555 年—1636 年）、现代的沈尹默（1883 年—1971 年）八人的传统书写技法，作为基本技法考量的事实依据。确认魏晋的“二王”与北宋的“二米”，都是中国传统书法的第一、第二拨高峰的顶尖人物，至今无人超及！若是光去从事中国古代书法史的训诂，不作具体技法研究的话，那只会对急切需要理解传统书法者，做出似乎都是若存若亡、过于玄乎的指点，如若不去着重研究这两拨高峰的成因，那就枉为是搞中国传统书法研究的后继人！因为魏晋时代最杰出者属于开创正统书派的祖师，而北宋时代最杰出者属于技法在传承之下的创新书派人物，二者不可同日而语，其重要性均不可废。但是笔者更以发展的目光来认定：书写技法的创新者尤其可贵！然后依据其最可靠的、存量较多的真迹，包括真迹的影印本，来完善我们今天所需要的对书写技法的探究，这正是拙著中专门针对教材教法而设定的最为关键的特色所在。

鉴于中国传统书法中正统的书写技法，其实就是一种专业性很强的技能。我们可以汲取理工学的理念看问题：毛笔书写主要是靠技法，技法是发展的，并通过实践与研究得以提升与飞跃，而且完全应该青出于蓝胜于蓝！由此认为：宋代人书写技法的技术含量，就基本点画与结构间架方面，从某种程度上讲，其衍化后的实用意义与表现力必然要高于魏晋时代。再说，技法又离不开工具的变革，现在我们所用的毛笔书写工具，都是由早期以枣核为笔芯的毛笔改变过来的，由于采用全毛使毛笔蓄水量增加，才能使基本点画的书写变得更加圆净厚实，连续书写的时间更长，这就证实了毛笔制作技术的改进，更加容易满足视觉效果上的审美。况且任何事物哪有不变之道理？据笔者的实践认为：借重米芾的书写技法，再去学习“二王”的字体，则更易上手。米芾能够乱真于“二王”，在史料中早有记载米芾临摹技法能够乱真的说法，从拟似的“二王”墨迹传本来看，显示出他临摹的可能性，诚如传本中的《东山松帖》《中秋帖》《行穰帖》《大道帖》《鸭头丸帖》等，在这些无名氏的书作中，至少都有与他风格相近的用笔技法。对于这一观点，在历代书画的鉴定中早有定论。今天的学书人如果浑然无知于史料，倘若不予认同历史赋予客观事实的发展，那就等于承认自己观念的落后与意识的陈旧，就不会有动力去研究传承和创新之下的用笔技法。

确认了宋代米芾等人书写技法的先进性，那么上溯魏晋“二王”就显得极其容易了，从此形成了一条通邑大道。研究与诂释中国古代书法史，发现在宋代以前传统书法的理论是有瑕疵的，由于当时文人雅士盛行的习惯，其中没有对事物清晰的分类比对，只有过于偏重辞藻的修饰，从而淡化了深入探讨事物的本源，把书法中人们最急切需要知道的内容给疏忽掉了。肇自米芾所著《海岳名言》中的开宗名言，他极力反对自古以来的文人陋习，

开门见山地讲出：“历观前贤论书，征引迂远，比况奇巧，如‘龙跳天门，虎卧凤阙’，是何等语？或遣辞求工，去法逾远，无益学者。”他又明确了自己的第一要务：“故吾所论，要在人人，不为溢辞”，成为其书论最为明确的观点之一。也有人怀疑《海岳名言》不是米芾本人的著作，但是根据笔者的综合判断，纵观他对传统书法的独到见解，尤其是技法实践与理论的紧密配合，笔者认为完全可以作出确信无疑的结论。从此论述书法才开始趋于务实切要。至明代董其昌《画禅室随笔》，他已受到米芾理论与实践的影响，也能认识到学习米芾的重要性，纠正了自身学颜体留下的恶习与弊端，并且结合自己的心得体会，明白无误地讲出了手腕与笔锋动态的规则。直至现代沈尹默《书法论丛》，语体由文言改为白话，那么表述才会更加清楚明理，沈先生明确提出“运腕”的理论，及其“字当腕行”的实践技法，他是经过了漫长岁月不断摸索的实践过程，其学书丰富的经历，更加能够教育现代人，应该怎么去学习中国传统书法。那么怎样提高对传统书法本质上的认识呢？让我们把传统中传承下来的各种重要关系给予总盘笼络，以论证论据的方法来积淀各种宝贵的经验；再建立起体系性的研究框架，但必须始终贯穿着事物的合理性与科学性，并且恰当地应用方法论，广泛地使用演绎、归纳、比较等各种方法，集中地概括出事物最主要的方面，并以此作为切入点；尤其要重视优化之下的系统性理论，由实践来体现出具体的量化指标，以致符合古人书写技法中最精华的价值部分。故此只能运用方法论与创新思维来贯彻与实施，才能充分体现出教材与教法的优越性。为此，笔者已在归纳的系统研究中，首先将此列为独立构成的基本要件，予以着重肯定，其次必须在指要部分逐一作出最具体的方法论给予贯彻。（即导读图标第四之A，必须将论证后文字与真迹资料予以互校）

笔者倡导中国传统书法的理论应与实践相结合，并且发挥智慧去着力于实用性的研究。首先应该忽略中国书法史中许多不切合实践技法的部分，有必要在贯彻创新的理念下，精选与串并米芾、苏轼、董其昌、沈尹默四位大家的用笔技法，形成具有专业化的、以“字当腕行”为书写技法的一系列理论，研究他们笔法与笔势乃至笔意中的共性，特别是从每位大书家的身上，寻找其个人风格的特殊性，以此来解决实际教学中存在的难点，进一步探求出今天我们在教学中所需要的一切。

当我们只有明白了米芾谈论书法的基本理念，才能深入考量董其昌与沈尹默的笔法、笔势，才会逐步演绎开来，就会对传统书法中的定义有一个较为清晰的想法，更会产生融会贯通之下的顿悟。

中国传统书法是中华文明史的重要组成部分，也是一种特有的民族化的书写艺术，对人类文化作出了重要贡献。深入研究传统书法不仅有益于社会文化 with 教育，而且更能丰富和振兴民族精神。在中华民族的历史中，中国传统书法一贯享有极其崇高的地位；在传统中，这会显示出个人难能可贵的重要修养。

例如：明代的董其昌官至南京礼部尚书、太子太保，在历史上他不仅是个书画大家，还是一位收藏家与杰出的鉴定大家，正是因为起点高又能懂得鉴定之下的收藏，直接有助

于培养他对传统书法艺术的独立思考能力，才能细心体会到微妙之处的差异，所以在融会贯通之下形成自家的书写风格。他又是一位参禅佛学、秉性聪颖的信徒，才会在其个人著作《画禅室随笔》内提及，“大慧禅师论参禅云：譬如有人具万万资，吾皆籍没尽，更与索债”。此语殊类书家关捩子，因为他能借鉴佛门参禅说法，也明示了后来的书家们，在学习传统书法时，要有一个“索债”的精神。他除了谈及书法“运腕”的技法外，还对结体中的笔势，有着更加经典的说法。

又如：“所迹似奇而反正者，世谓人不能解也。书家好观阁帖，此正是病。盖王著辈，绝不识晋唐人笔意，专得其形，故多正局。字须奇宕潇洒，时出新致，以奇为正，不主故常。此赵吴兴所未尝梦见者。惟米痴能会其趣耳。今当以王僧虔、王徽之、陶隐居大令帖几种为宗，余俱不必学。

“古人作书，必不作正局。盖以奇为正。此赵吴兴（即赵孟頫）所以不入晋唐门室也。兰亭非不正，其纵宕用笔处，无迹可寻。若形模相似，转去转远。柳公权云：‘笔正，须喜学柳下惠者参之。’余学书三十年，见此意耳。

“米海岳书，无垂不缩，无往不收。此八字真言，无等等咒也。然须结字得势，海岳自谓集古字，盖于结字最留意。比其晚年，始自出新意耳。学米书者，惟吴琚（南宋书法家，约公元1189年前后在世）绝肖。黄华樗寮，一支半节。虽虎儿亦不似也。

“作书所最忌者，位置等匀。且如一字中，须有收有放，有精神相挽处。王大令（即王献之）之书，从无左右并头者。右军如凤翥鸾翔，似奇反正。米元章谓：‘大年（即赵大年，行状不详。但拟似是赵令穰，字大年，北宋汴京人氏，皇族，宋太祖赵匡胤五世孙，书画家，须存疑）千文，观其有偏侧之势，出二王外。’此皆言布置不当平匀，当长短错综，疏密相间也。”

董其昌又讲：“学宋人，乃得其解处。”另在《宋米芾法书三种》的字帖中，在米芾《大行皇太后挽词》后面附有董临摹的书作，证明他是用实践来“学宋人”，其实就是学米芾的实例。而董氏的“运腕”理论明确告诉我们：“予学书三十年，悟得书法，而不能实证者，在自起自到，自收自束处耳。过此关，即右军父子亦无奈何也。”（笔者注：“起、到”是指手腕的摆动，而“收、束”是指笔锋的动态，两者交互组合就是用笔笔法。为了使笔锋动态的定义更加确切，在下面的教学中，已把他讲的笔锋“收、束”，改称为顺、逆，较为妥帖。因为“收、束”的说法，不符合笔锋动态中的具体形态）

董其昌的这些论说很重要，既佐证了米芾对书法独辟蹊径的正确论述，又填补了宋人在传统书法实践中，以及相关理论上，仍然有着文字表达不足的局限性，也更加显示出董氏对传统书法的独立理解，而且具备了非常独到的心得体会。这在书法历史上起到了承前启后的作用，所以他对中国传统书法的理论与实践，均已做出了巨大贡献，真是功不可没呀！

再如：沈尹默在《书法论丛》中说，一生习临过各种不同的碑刻，直至56岁，他毅

然放弃对碑刻雕版拓本类间接资料的信赖，从此遍临历代最优秀的墨迹，并把帖学中的真迹影印本作为研究的重点。沈尹默先生特别佩服宋代米芾，还对其学生王静芝（台湾）明确表白自认不及。他尤其看重米芾讲的“也无索靖真迹，看其下笔处”，正因为这句话中含有深刻的意义，在于其中有个“下笔处”的“下”字，从此他竟能从真迹（包括影印本）的直接资料中，窥探出用笔笔法最为真实性的全貌，也就是他从直接资料中得到了不传之秘，即手腕在“下笔处”的特定角度，以及“下”笔后笔锋的展毫技法，这是极有价值的、十分重要的发现！而后才能形成对中国传统书法，特别是书写技法的研究与文物真贋的鉴定。

当然“运腕”书写技法是有难度的，也必须要有配套的实施方案。笔者经过长期研究、摸索与缜密的设定，才有了真迹影印本校读法及腕、肘训练法，切合实际地充实了“字当腕行”的法则。中国传统书法最正统的主流派系已经形成，所产生的系统性理论与技法实践均已属于相对之下的完备，而且更加需要在崭新思维下，以创新的教学模式来具体实施。

以上是董其昌、沈尹默两位书法大家，在不同时代所论及的传统书法，这真是至关重要的归结。就如唐代李世民、褚遂良等人把魏晋时代“二王”的技法给连接上了，宋代米芾也把魏晋“二王”的技法连接上了，而董、沈两位的技法又把魏晋“二王”的技法，包括把宋代米芾论述书法与“运腕”的实践技法都给连接上了，对后人起到了承上启下的作用，这些历史人物真是功莫大焉！正因为不同时代都有着不同的关键人物出现，才在这历史的长河中，形成了各个重要的转折点，由于大家都来拾遗补缺，都来认真地接棒参加“接力跑”，因此中国传统书法的正统性才能得以延续。这是多么奇妙的历史现象呀！至此也不得不使人感慨：中国传统书法让人既可叹又可爱，原是要你在走错与走对的途径上，都得付出人生一世的代价。那么能不能彻底改观这种状况呢？能！笔者把唐、宋、明诸家与现代大家联系起来，花费了数十年的时间，来完成这一系列化的研究，该课题成果之一就是拙著的专论，当然还可以形成专项研究之下的，适用于中、小学的教材教法。

据记载，在唐代开元盛世时，有位公孙大娘，籍贯、身世不详，擅舞剑器，舞姿惊动天下。她的“剑器舞”闻名于世，在民间献艺时，观者如潮，应邀至宫廷表演，无人可比。然后公孙大娘的盖世技艺又把中华文明的两座高峰，即传统的文化与艺术联系在一起了。看过她的表演，诗圣杜甫慷慨作了一首《观公孙大娘弟子舞剑器行》；草圣张旭“数常于邺县”，观《西河剑器》后，草书艺术大进；画圣吴道子观后才体会到绝妙丹青画的用笔之道，公孙大娘舞剑竟然成就了三圣之道。中国武术是我国特有的国术之一，这与中国传统书法，究竟有何深入结合的联系？笔者在触类旁通之下，也认为应该是有的！如：往昔笔者恰好师从八卦掌第四代传人王壮飞老师。就拿中国三大内家拳种之一的八卦掌来说，其特点在于以柔克刚、攻防兼备，属于高度讲究手、眼、身法、步法的系统性训练，对于手、眼、身法、步法都各有各的专门训练方法，特别是在“门术”的防卫训练中，对于腕、