

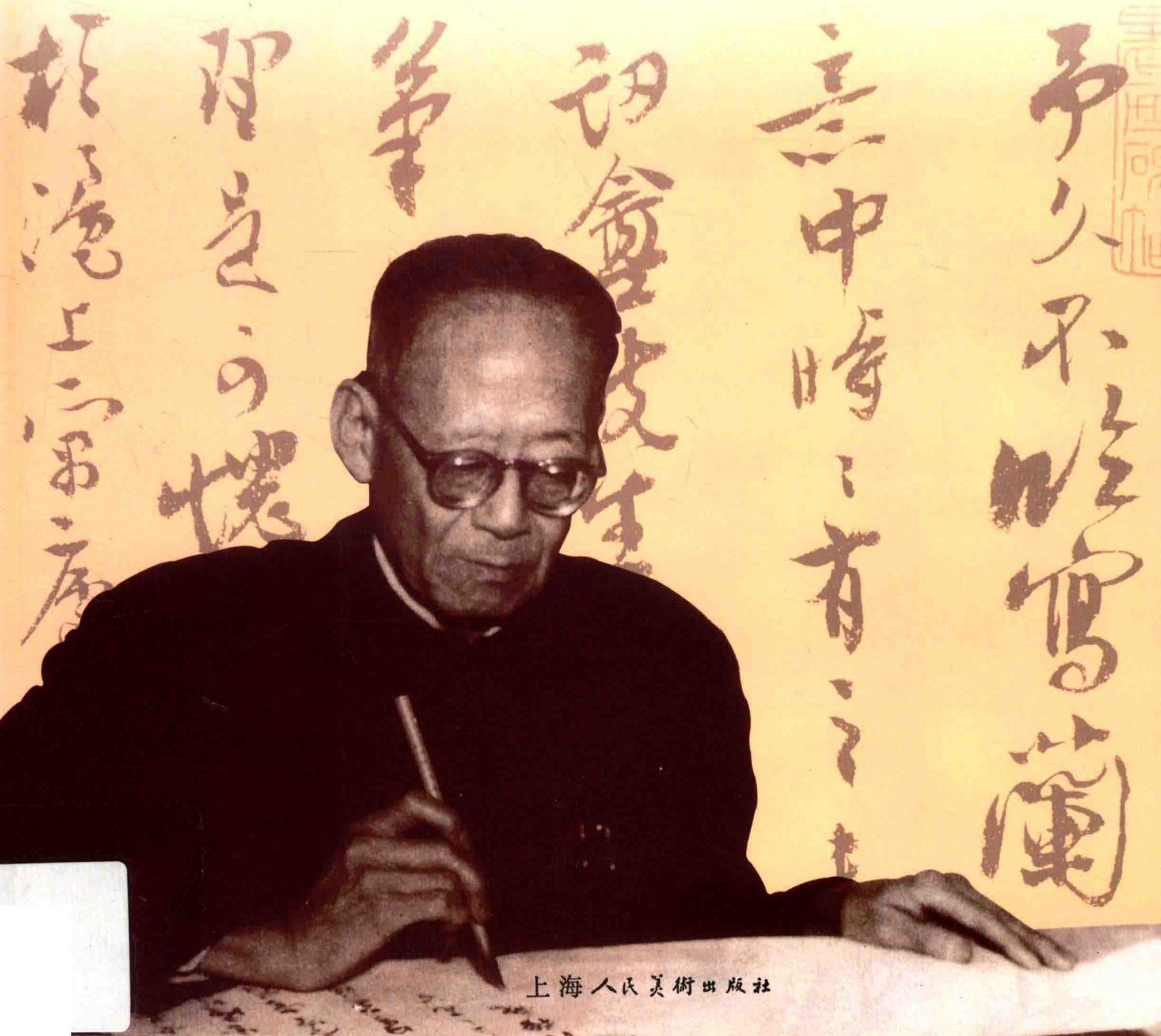
『名家讲稿』

沈尹默 书法论丛

沈尹默 著

周慧珺 主编

沈长庆 朱梁桑 编



上海人民美術出版社

■「名家讲稿」

沈尹默

书法论丛

沈尹默◎著 周慧珺◎主编
沈长庆 朱梁桑◎编

上海人民美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

沈尹默书法论丛 / 沈尹默著; 沈长庆, 朱梁桑编. —上海: 上海人民美术出版社, 2015.1 (2015.10重印)
(名家讲稿)
ISBN 978-7-5322-9181-6

I. ①沈… II. ①沈… ②沈… ③朱… III. ①汉字—书法理论—文集 IV. ①J292.1-53

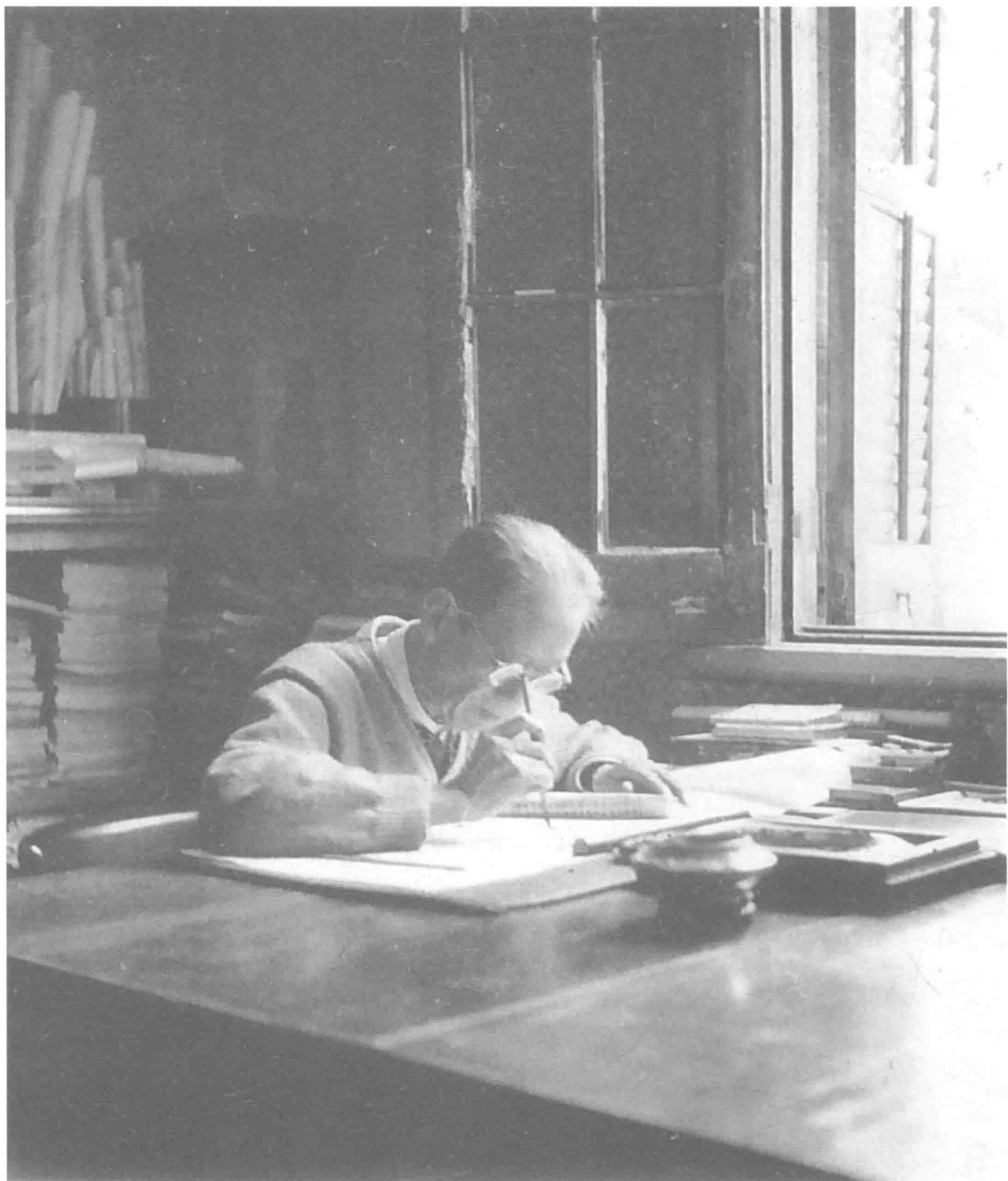
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第203804号

名家讲稿

沈尹默书法论丛

著 者 沈尹默
主 编 周慧珺
统筹主编 邱孟瑜
编 者 沈长庆 朱梁桑
责任编辑 潘志明 张旻蕾
特约编辑 彭福云
技术编辑 季 卫
出版发行 上海 人民美术出版社
(上海长乐路672弄33号)
印 刷 上海海红印刷有限公司
制 版 上海立艺彩印制版有限公司
开 本 889×1194 1/16 10.5印张
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年10月第2次
印 数 3301-5300
书 号 ISBN 978-7-5322-9181-6
定 价 58.00元

永和九年歲在癸丑暮春之初會于會稽山
陰之蘭亭脩禊事也羣賢畢至少長咸
集此地有崇山峻領茂林脩竹又有清流
激湍映帶左右引以為流觴曲水列坐其次
雖無絲竹管弦之盛一觴一詠亦足以暢叙幽
情是日也天朗氣清惠風和暢仰觀宇宙
之大俯察品類之盛所以遊目騁懷足以極視
聽之娛信可樂也夫人之相與俯仰一世或取
諸懷抱悟言一室之內或因寄所託放浪形
骸之外雖趣舍萬殊靜躁不同當其欣於



沈一臻

東坡此書圖勁成就所謂怒視扶石渴驥奔泉恐不
在會稽之筆而在東坡之手矣此數十行又兼董孝
子碣禹廟詩之妙處士大夫多譏東坡用筆不合
古法彼蓋不知古法位何出尔杜周云三尺安在哉
前王所是八為律後王所是八為令予嘗以為此論書
而東坡絕倒也往時柳子厚劉禹錫譏評韓退
之平淮西碑當時道聽塗說者亦多以為然今日
觀之果何如哉或云東坡作戈多成病筆又腕若
而筆卧故左秀而右枯此又見其管中窺豹不識

■ 目 录

自 序 —— 我的学书经历	1
---------------	---

书法论	7
-----	---

1. 笔法的诞生	8
2. 执笔五字法	11
3. 腕法	12
4. 行笔	13
5. 提按与起倒	14
6. 笔势与永字八法	15
7. 笔意	20
8. 习字方法与选帖	22
9. 书家和善书者的区别	42
10. 几个问题的回答	44
11. 余论	48

二王书法管窥 —— 关于学习王字的经验谈	51
----------------------	----

历代名家学书经验谈辑要释义	77
---------------	----

1. 后汉·蔡邕《九势》	78
2. 南齐·王僧虔《笔意赞》	91
3. 唐·颜真卿《述张旭笔法十二意》	95
4. 唐·韩方明《授笔要说》	103
附录二则	118

作品欣赏	121
------	-----

沈尹默生平及其艺术活动年表	144
---------------	-----

编者语：我的祖父沈尹默的书法艺术	153
------------------	-----

「自序」

回憶五四
說起五四運動，我自己覺得有點
隊伍中的一箇戰士，不過是伙夫
過是一名衛兵，或者是一箇伙夫
四運動時，有的人要歸功於我的
。我嘗五四運動這箇場面的配
景，我既不是地基，又不是梁棟

我的学书经历

我的祖父和父亲都能书，祖父虽不及见，而他的遗墨，在幼小时即知爱玩，他是用力于颜行而参之以董玄宰的风格。父亲喜欢欧阳信本书，中年浸淫于北朝碑版，时亦用赵松雪法，他老人家忙于公务，不曾亲自教过我写字，但是受到了不少的熏染。记得在十二三岁时，塾师宁乡吴老夫子是个黄敬舆太史的崇拜者，一开始就教我临摹黄书《九成宫醴泉铭》，不辨美恶地依样画着葫芦。有一次，夏天的夜间，在祖母房里温课，写大楷，父亲忽然走进来，很高兴地看我们写字，他便拿起笔来在仿纸上写了几个字，我看他的字挺劲道丽，和欧阳询的《九成宫醴泉铭》很相近，不像黄太史体，我就问：为什么不照他的样子写？父亲很简单地回答：我不必照他的样子。这才领会到黄字有问题。从此以后，把家中有的碑帖，取来细看，并不时抽空去临写。我对于叶蔗田所刻的《耕霞馆帖》最为欣赏，因为这部帖中所收的自钟王以至唐宋元明清诸名家都有一点，已经够我取法，写字的兴趣也就浓厚起来。这是我入门第一阶段。

15岁以后，已能为人书扇，父亲又教我去学篆书，用邓石如所写《张子西铭》为模范，但没有能

够写成功。20岁后，在西安，与蔡师愚相识，他大事宣传包安吴学说；又遇见王鲁生，他以一本爨龙颜碑相赠，没有好好地去学；又遇到仇涑之先生，爱其字流利生动，往往用长颖羊毫仿为之。25岁以前皆作此体。

25岁由长安移家回浙江，在杭州遇见一位安徽朋友，第一面一开口就对我说：“昨天看见你写的一首诗，诗很好，字则其俗在骨。”这句话初听到，实在有点刺耳。但仔细想一想，确实不差，应该痛改前非，从新学起。于是想起了师愚的话，把安吴《艺舟双楫》论书部分，仔仔细细地看一番，能懂的地方，就照着去做。首先从指实掌虚，掌竖腕平执笔做起，每日取一刀尺八纸，用大羊毫蘸着淡墨，临写汉碑，一纸一字，等它干透，再和墨使稍浓，一张写四字，再等干后，翻转来随便不拘大小，写满为止。如是不间断者两三年，然后能悬腕作字，字画也稍能平正。这时已经是29岁了。

1913年到了北京，始一意临学北碑，从《龙门二十品》入手，而《爨宝子碑》、《爨龙颜碑》、《郑文公碑》、《刁遵墓志》、《崔敬邕墓志》等，尤其爱写《张猛龙碑》，但着意于画平竖直，遂取《大代华岳庙碑》，刻意临摹，每作一横，辄屏气为之，横成始敢畅意呼吸，继续行之，几达



青年时期的沈尹默



全家福（后排左一为沈尹默）

城 廩 稼 微 遠 千
 侯 禮 是 音 盈 里
 捍 教 司 登 清 道
 戎 將 魏 農 風 懋
 氓 怡 魏 戡 遙 槐
 佇 邊 高 播 被 連

临《刁遵墓志》(局部)

三四年之久。嗣后得元魏新出土碑碣，如元显儁、元彦诸志，都所爱临。敬使君、苏孝慈则在陕南时即临写过，但不专耳。在这期间，除写信外，不常以行书应人请求，多半是写正书，这是为得要彻底洗刷干净以前行草所沾染上的俗气的缘故。一直写北朝碑，到了1930年，才觉得腕下有力。于是再开始学写行草，从米南宫经过智永、虞世南、褚遂良、怀仁等人，上溯二王书。因为在这时期买得了米老七帖真迹照片，又得到献之《中秋帖》、王珣《伯远帖》及日本所藏右军丧乱、孔侍中等帖揭本(陈隋人搨书精妙，只下真迹一等)的照片；又能时常

到故宫博物院去看唐宋以来法书手迹，得到启示，受益非浅。同时，遍临褚遂良各碑，始识得唐代规模。这是从新改学后，获得了第一步的成绩。

1932年回到上海，继续用功习褚书，明白了褚公晚年所书《雁塔圣教序记》与《礼器碑》的血脉关系，也认准了《枯树赋》是米书所从出，且疑世间传本，已是米老所临摹者，非褚原迹；但宋以前人临书，必求逼真，非如后世以遗貌取神为高，信手写成者可比，即谓此是从褚书原迹来，似无不可。

学褚书同时，也间或临习其他唐人书，如陆柬之、李邕、徐浩、贺知章、孙过庭、张从申、范的等人，以及五代杨凝式《韭花帖》、《步虚词》，宋李建中《土母帖》，薛绍彭《杂书帖》，元代赵孟頫、鲜于枢诸名家墨迹。尤其对于唐太宗《温泉铭》，用了一番力量，因为他们都是二王嫡系，二王墨迹，世无传者，不得不在此等处讨消息。《兰亭禊帖》虽也临写，但不易上手。于明代文衡山书，也学过一时；董玄宰却少学习。

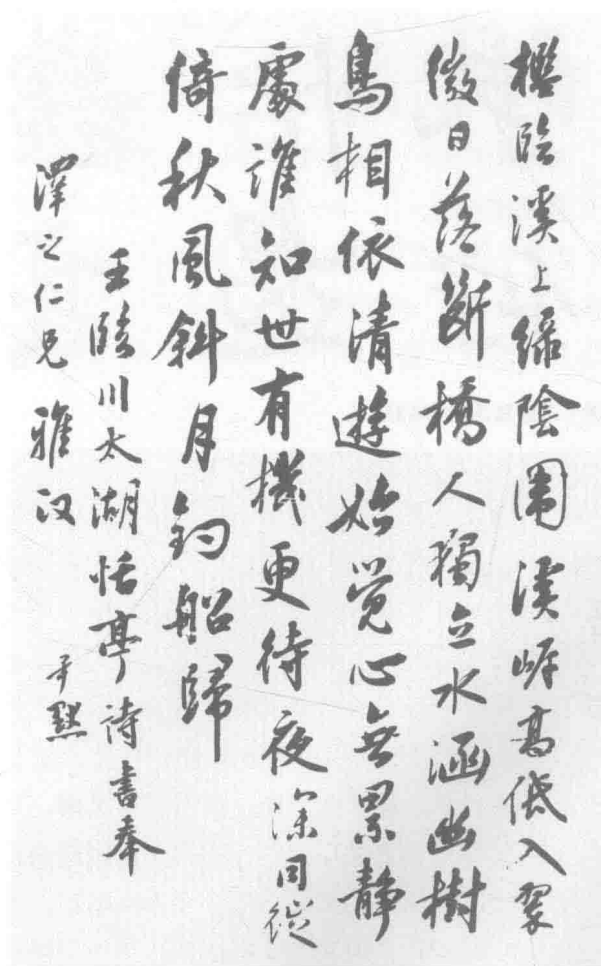
回到上海的那一年，眼病大发，整整一年多，不能看书写字。第二年眼力开始恢复，便忍不住要写字，不到几个月就写了二三百幅，选出了一百幅，开了一次展览会，悬挂起来一看，毛病实在太多了。从此以后，规定每次写成一幅，必逐字逐

画，详细地检查一过，点画笔势有不合法处，就牢牢记住，下次写时，必须改正，一次改不了，两次必须改，如此做了十余年，没有放松过，直到现在，认真写字，还是要经过检查才放手。

1939年离开上海，到了重庆，有一段很空闲的时期，眼病也好些了，把身边携带着的米老七帖照片，时时把玩，对于帖中“惜无索靖真迹，观其下笔处”一语，若有领悟，就是他不说明用笔，而说下笔，这一“下”字，很有分寸。我就依照他的指示，去看他七帖中所有的字，每一个下笔处，都注意到，始恍然大悟，这就是从来所说的用笔之法，非如此，笔锋就不能够中；非如此，牵丝就不容易对头，笔势往来就不合。明白了这个道理，去着手随意遍临历代名家法书，细心地求其所同，发现了



沈尹默自作诗稿

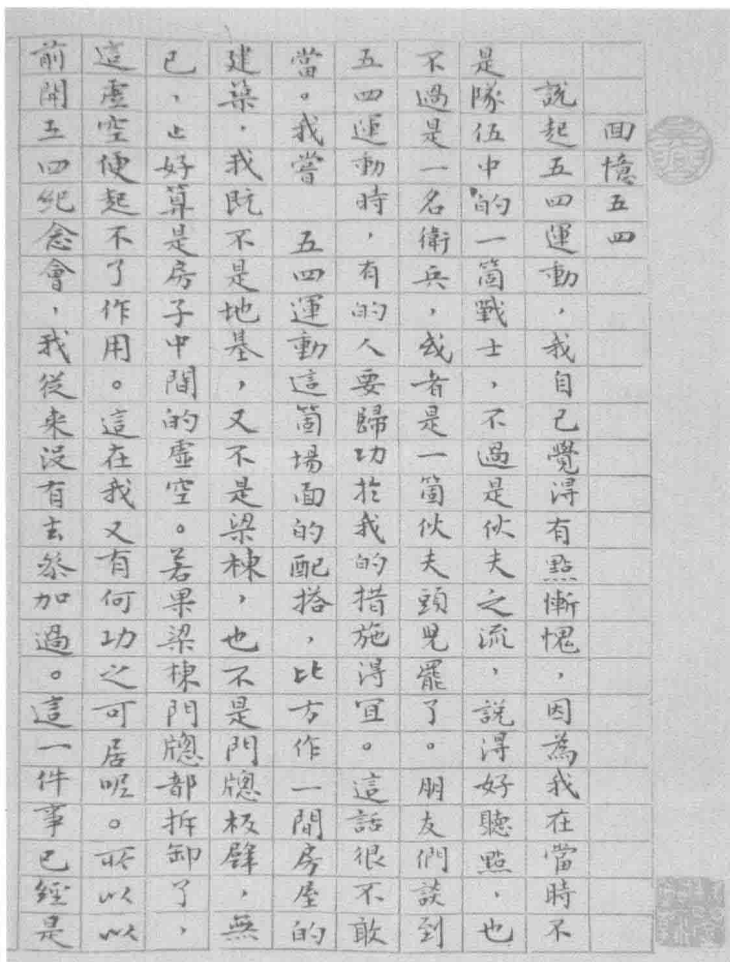


20世纪20年代沈尹默书法作品

所同者，恰恰是下笔皆如此，这就是中锋，不可不从同，其他皆不妨存异。那时适有人送来故宫所印八柱兰亭三种，一是虞临本，一是褚临本，一是唐摹书人响拓本，手边还有白云居米临本，遂发奋临学，渐能上手；但仍嫌拘束，未能尽其宽博之趣。又补临《张黑女志》，识得了何贞老受病处。又得见褚书大字《阴符经》真迹印本，以其与书《伊阙佛龕碑》同一时期，取来对勘，伊阙用笔，始能明显呈露。又临柳公权书《李晟碑》数过，柳书此碑与其跋《送梨帖》后，相隔只一年，我从他题跋的几行真迹中，得到了他的用笔法；用它去临《李晟碑》字，始能不为拓洗损毁处所误。这一阶段，对于书法的意义，能有了进一步的体会与认识，因之开始试写了一篇论书法的文字，分清了五字执笔法与四字拨镫法淆。

抗战胜利后，仍回到上海，过着卖字生涯，更有机会努力习字，于欧阳信本、颜鲁公、怀素、苏东坡、黄山谷、蔡君谟、米南宫诸人书，皆所致力，尤其于欧阳《草书千字文》及怀素《小草千字文》，若各有所得，发现他们用笔有一拓直下和非一撮直下(行笔有起伏轻重疾徐)之分，欧阳属于前者，怀素属于后者，前者是二王以来旧法，后者是张长史、颜鲁公以后新法。我是这样体会着，不知是否，还得请教海内方家。

我是一个独学而无师友指导帮助的人，因此，不免要走无数弯路；但也有一点好处，成见要比别人少一些。我于当今虽无所师承，而人人却都是我的先生。我记得在湖州时，有人传说汪渊若的写字秘诀，是笔不离纸，纸不离笔，又听见人说李梅庵

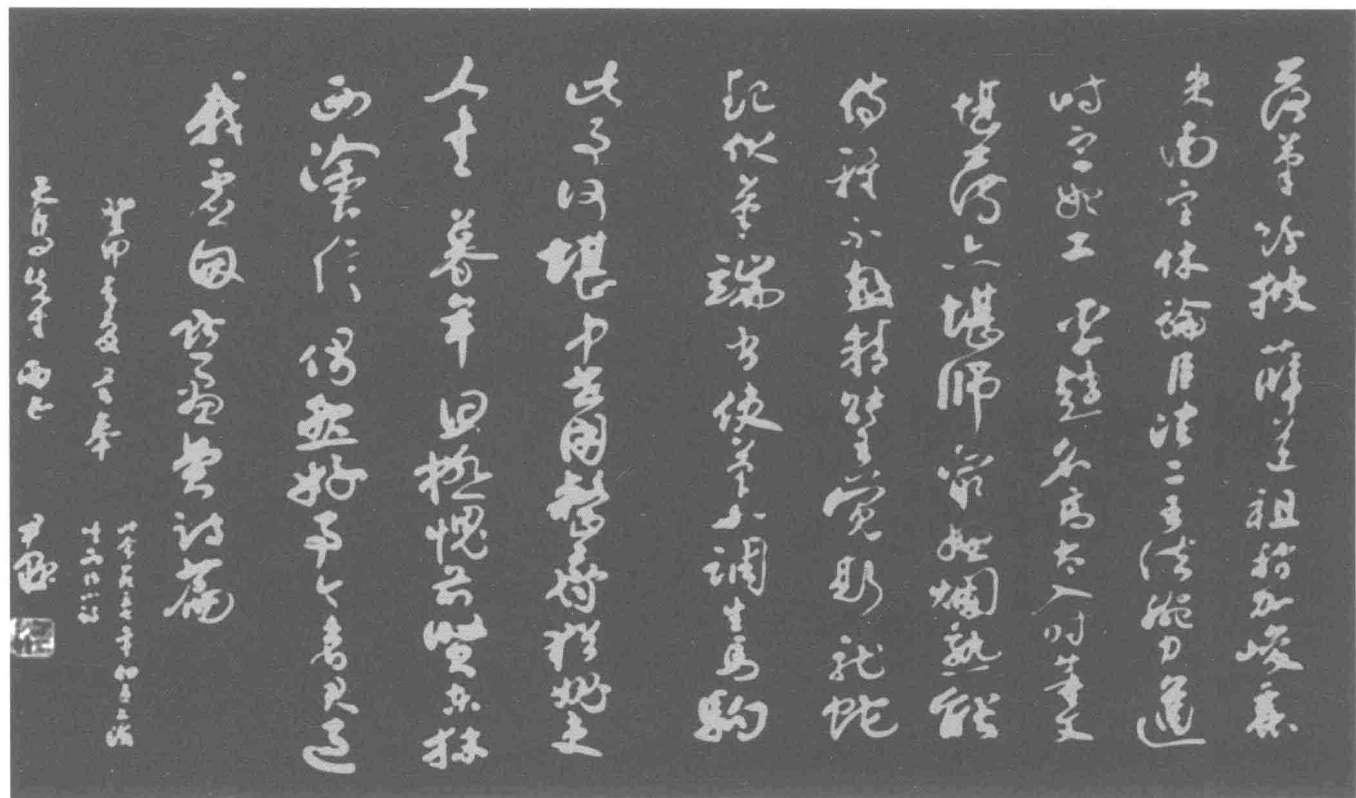


写字方法是无一米粟处不曲。我听过后，就在古人法书中找印证。同时在汪李两君字体中找印证。结果我知道，这两种说法，的确是写字的要诀，但是两君只是能说出来，而自家做到的却都不是，因为“不离”不是拖着走，“无处不曲”不是用手指拈着使它曲，而必须做到曲而有直体，如河流一般，水势流直而波纹则曲。此法在山谷字画中最为显著。

从15岁到现在，计算一下，已经整整经过60年了，经过这样漫长的岁月学习，所成就者仅仅如此，对人对己，皆说不过去。这两年来，补读些未曾读过的书，思想有了一些进步，写字方面，虽不如从前专一，但觉得比以前开悟不少；或者还可以有一点进益，也未可知。俗语说得好，学到老，学不了。所以我不能自满，不敢不勉。

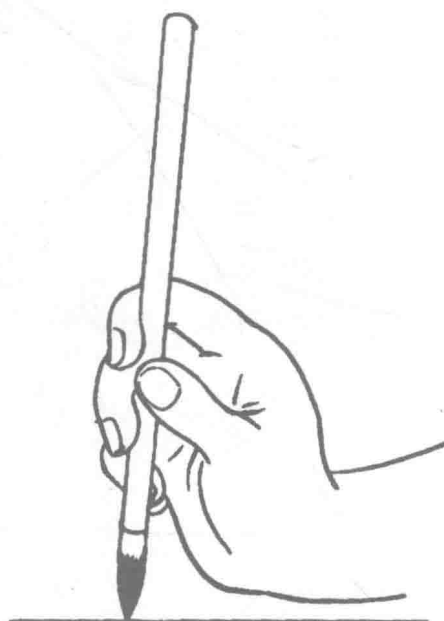


沈尹默在少年宫教孩子们书法



沈尹默返上海时所作的历代书家略论小诗

「书法论」



1. 笔法的诞生

笔法是写字作画用笔的方法，是人们在长期的写字中发现的。由于人的手腕生理能够合理地动作和所用工具能够相适应地发挥作用，两种条件相结合，才自然地形成，而在字体上生动地表现出来。但是，它不知道经过了几多岁月，费去了几何人仔细传习的精力，才被总结出来。因之，它就成为书家所公认的规律，即所谓笔法。这样的规律，只有遵循着它去做，书学才有成就和发展的可能。我现在随便举几个习知的例子来说明一切规律的性能和其重要意义。

拿人类的语言来说吧，大家知道，不是先有了人所制定好了的成套语法，然后人们才开口学着说话，恰恰相反，语法是从人类语言由简单到复杂的发展过程中，逐渐演变改进积累而成的。它分明是存在于语言本身中，由人们发现了，抽绎出来，灵活地依照着去应用，自然而然地加工，为人们所公认，称之为语法。因为有了语法，人们运用语言的技术，获得了不断的进步，能比前人更好地组织日益丰富的语汇，来正确表达日益繁复的思想。

李白詩
 古風流中名賢共此時
 太白與雲水舍人於龍興寺
 望瀋湖詩
 雨洗秋山淨
 林光澹碧滋
 水
 閑明鏡
 轉雲光
 澹碧滋
 水
 李白詩軸

李白诗轴 行书

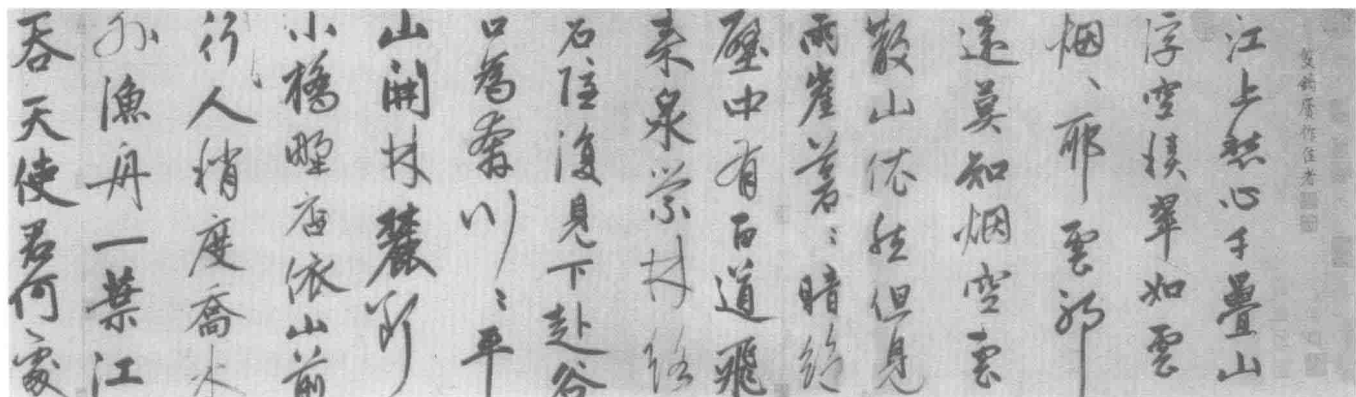
再就旧体诗中的律诗来看，齐梁以来的诗人，把古代诗中读起来平仄声字配合得最为协调的句子，即是律句，如古诗中“青青河畔草”（三平两仄），“识曲听其真”（三仄两平），“极宴娱心意”（两仄两平一仄），“新声妙入神”（两平两仄一平）等句（五言八句近体诗，只采用这样四种平仄声字配搭而成的谐和律句，七言准此，后起的近体诗，区别于古体诗就是着重于用合律的句子组成的这一点，因谓之律诗），选择出来，组织成为当时的新体诗，但还不能够像新体诗那样平仄相对，通体协调。就是这样从“初唐四杰”（王勃、杨炯、卢照邻、骆宾王）、宋之问、沈佺期、杜审言诸人，一直到杜甫，差不多经过了一个世纪，才完成了近体诗的组织形式工作。齐梁时只做到了本句合律，下句和上句往往不粘；四杰则每联做到平仄相对了，而下联与上联往往不粘；沈宋以后，才有通体平仄相对相粘的律诗。所谓律诗之律，自有五言诗以来，就在它的本身中自在地存在着，经过了后人的发现采用，奉为规矩，因而旧体诗得到了一个新的发展。

雙蟲
虎瑣碎
又安能
匹君子
品之是
寂神

華鮑照飛白書勢銘
不广尊兄雅令
尹默

吾師沈氏數先生年華習此碑為草不廢是書時同在京大學任教授

丁卯冬月書於燕京



烟江叠嶂图诗卷 赵孟頫 元

以上所举的例子，语言、律诗的成就和发展，显而易见是依照着它各自的规律去做才得到了的成绩。其实，宇宙间的一切事物，无论是自然的、社会的或者是思维的，都各有其客观存在的规律，这是已经被现代科学实践所证明了的。规律既然是客观存在着的，那末，人们就无法任意改变它，只能认识了它之后，很好地掌握住它，才能做好一切要做的事情，才能达到预期的目的。所以不懂得应用写字规律的人，就无法写好字；即便有些心得，写字时偶然与法度暗合，但还不能称之为书法家。宋代钱若水曾经这样说过：“古之善书，往往不知笔法。”的确有这样的事情。

要说明笔法，必须首先说明写字所用的工具——毛笔的构造和使用方法，这是不能忽略的事。毛笔的制作形式，我们是熟悉的，笔头中心一簇长而且尖的部分名为锋，周围包裹着短一些的毛名为副毫。毛笔这样制作，是为使笔头中间便于含墨，笔锋在点画中行动时，墨水会随着在它所行动的地方顺着尖头流注下去，不会偏上偏下，偏左偏右，而是均匀渗开，四面俱到。这样形成的点画，自然不会有上重下轻，上轻下重，左重右轻，左轻右重等等偏向的毛病，就做到了书家所一致主张的“笔笔中锋”。笔笔中锋，点画自然无不圆满可观。所以历代书家的法书，结构短长疏密，笔画肥瘦方圆，往往因人而异，而不能不相同的，就是“笔笔中锋”。因此知道，“中锋”乃是书法中的根本方法，必当遵守的笔法。黄山谷曾经称道：

“王氏书法以为‘如锥画沙’，‘如印印泥’，盖言锋藏笔中，意在笔前耳。……要之，右军二言，群言之长也。”而颜清臣则以“屋漏痕”譬喻“中锋”更为显明确切。他们都是古今公认的书家，所说的都是经验之谈，可以置信。所以赵松雪也这样说过：“书法以用笔为上，而结字亦须用功，盖结字因时相传，用笔千古不易。”但是每一点画都要把笔锋放在中间行动，却不是一件很容易做到的事，如果要这样做，首先要练习执笔和运腕。

笔头即使是兔毛或鼠狼等类硬毛来做，比起铅笔、炭笔来，总归是柔软的。柔软的笔头，使用时，很不容易把握住它，从头到尾使尖锋都在画中行而一丝不走样，那末，就得想一想，用什么方法来使用这样的工具，才可以使笔锋随时随处都在点画当中呢？在这里，人们就利用手臂的生理作用，用腕去把将要走出中线的笔锋，运之使它回到当中的地位，所以向来书家都要讲运腕。但是单讲运腕是不够的，因为先要使这管笔，能听腕的指挥，才能每次把将要离开中线的笔锋，不差毫厘地运回当中去；若果腕只顾运它的，而笔管却是没有被五指握住，动摇而不稳定，那就无法如腕的意，腕要运它向上，它或许偏向了下，要运它向左，它或许偏向了右。照这种情况看来，就非先讲执笔法不可。执笔稳定了，腕运才能奏功，腕运能够奏功，才能达成“笔笔中锋”的目的，那才不但真能懂得笔法，而且可以在实际中运用笔法。