



沈尹默臨魏碑集萃

沈尹默臨書墨迹系列之五

 浙江人民美術出版社

沈尹默临魏碑集萃

沈尹默临书墨迹系列之五 周鸿图 张一鸣 编

 浙江人民美术出版社

图书在版编目（CIP）数据

沈尹默临魏碑集萃 / 周鸿图，张一鸣编.-- 杭州：
浙江人民美术出版社，2011.11
（沈尹默临书墨迹系列；5）
ISBN 978-7-5340-3064-2

I. ①沈… II. ①周… ②张… III. ①楷书—法书—
作品集—中国—现代 IV. ①J292.28

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第230395号

出 品 人：胡小罕

编 者：周鸿图
张一鸣

责任编辑：洪 奔
封面设计：黄利萍
责任校对：黄 静
责任印制：陈柏荣

沈尹默临书墨迹系列之五
—— 沈尹默临魏碑集萃

出版发行 浙江人民美术出版社
地 址 杭州市体育场路347号
电 话 0571-85176089
网 址 <http://mss.zjcb.com>
经 销 全国各地新华书店
製 版 杭州美虹电脑设计有限公司
印 刷 杭州下城教育印刷有限公司
开 本 889×1194 1/12
印 张 4
印 数 0,001-3,000
版 次 2011年11月第1版·第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5340-3064-2
定 价 35.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与本社市场营销部联系调换。

沈尹默书学浅析

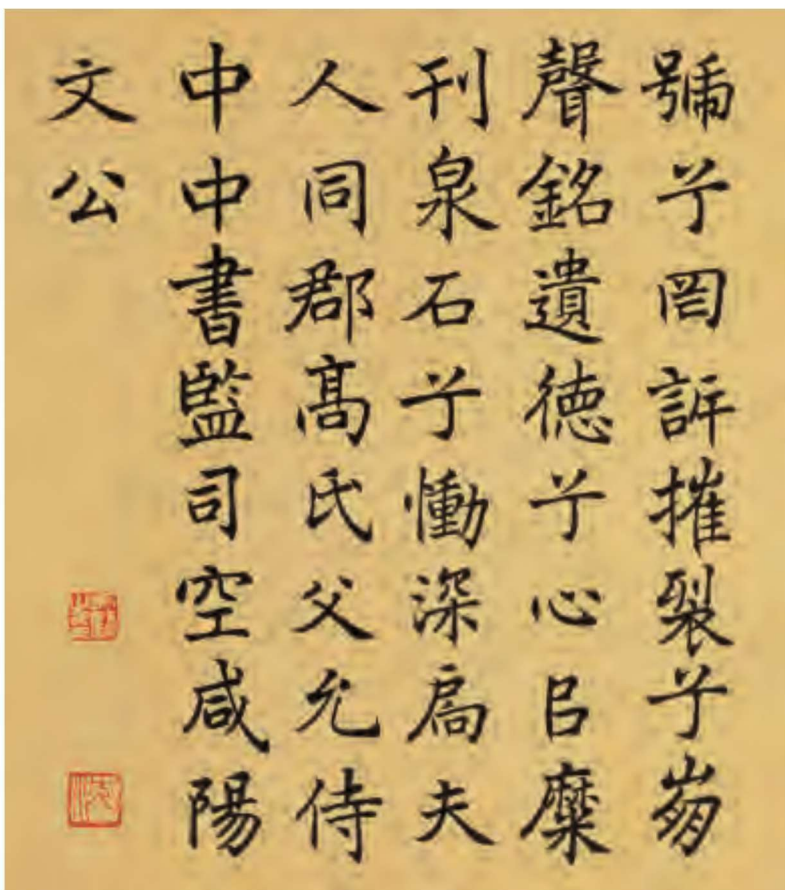
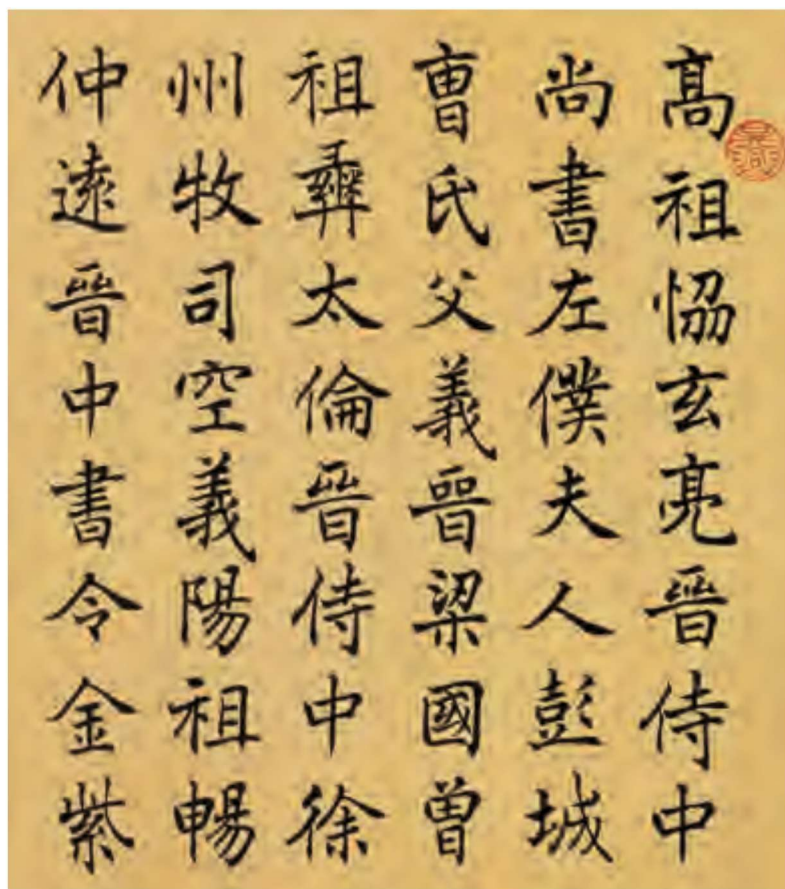
周鸿图

沈尹默先生（一八八三—一九七一）是二十世纪最杰出的书法大家。之所以这样说，是因为与同时代的诸多书家相较，沈尹默是紧紧把握书法史上的主脉，最核心、最精良的二王一系『法脉』，而尽一生努力参究实践的书法家。这条『法脉』自魏晋锺王至唐宋元诸大家传承以来，至二十世纪初，基本上湮没失传，因沈尹默得以恢复，并进而总结提高。所谓『法』，即书法之灵魂，最核心的技艺法则——笔法！沈先生毕生通过自学实践能透出此关，并将其科学笔法理论无私奉献于世人，实在是对中国书法史的重大贡献！

自古以来，书法家与善书者是不易辨别的。前人虽有『古之善书，往往不知笔法』之语，对于一般学者仍是懵懂难晓。沈先生云：『书家必须是『谨守笔法』者，而善书者虽能写出丰神逸趣的好字，但以笔法较之，多有未合，即是善书而非书家。说明前人能写一笔好字者未必属于书家眷属。所谓『合』指内在手法的一致性、规律性，不关形貌之远近，书史上诸大家虽然书风迥异，却有其永不变易的『共法』，这就是赵松雪所说的『用笔千古不易』。善书者的书法，如岳飞的《前后出师表》草书，激昂振迅，若与怀素《苦笋帖》相较，其用笔手法就显得粗糙了不少，情性多而法度不『合』，即属善书。』

笔法之难，前人早有慨叹！王羲之云：『书法玄妙之伎也，若非通人志士学无及之。』所谓笔法的『玄奥』，不是指初步技艺，而是指『造极』的难度、『技进乎道』的高度。学者首先得具备一定基础，如永字八法等等，有了这种基础，再勤学苦练加资质通敏，才有可能触到关注『笔法』的层次。而要笔法『合』于前人，一般说来必须要寻找『得法』的师承。历史上某一时期的传承序列，如智永传虞世南、虞传褚遂良、褚传陆彦远、陆传张旭、张传颜真卿、颜传怀素等，所传的正是颜真卿《述张长史笔法十二意》中所表述的点画书写『共法』的核心规律。其中张旭说：『然，子言颇皆近之矣。工若精勤，悉自当为妙笔。』等于说：你理解的已经很接近了，只要用功精勤，自然能达到妙笔的境界。如果寡于实践，还是不能得之。历史上的书法大多数都有各自的师承传授（惟有极少数禀赋出众者能自力参究），应该说懂了笔法书写规律，自觉地会再铸根基，要消磨几年甚至十几年的时间，铲除执用中不『合』于笔法的书写习惯，所以得笔难，在于此也。由此书迹渐与前人暗合，遂得攻书之妙。沈尹默一生实践，全凭自学，能自悟得『下』笔之法，在书法史上是很少见的。

前人很重视师承的传授，因为得笔法惟有来自口传手授，才能尽晓此中消息。自学虽因人而异，但基本上无有这种可能性，极难通晓。所以说沈尹默先生资质禀赋迥异于常人，他的科学笔法理论对学习书法者是莫大的贡献。如果能以其笔法理论为指导，切实从其执笔法入



手，遵循其中锋用笔法则，痛改积习，自会事半功倍，省去不少自学探索的时日，渐渐得以『入帖』，即能不负宝贵年华。我们知道二王一系列的笔法可以说自元代以后，几近湮没。清代帖学凋零以来，更无大书家出世。二王一系书迹存世有限，又深藏不出，世人无由得见，碑版久经翻刻面目皆非，所以清人由阮元至康有为等人力倡学碑，书学两汉及六朝新出碑志，取其体势，上求六朝以前古意，下救馆阁之偏，即所谓『碑学』。沈先生早岁正是身处清末这样一个帖学式微、碑学兴盛的时代环境，早岁虽走过不少弯路，终能锲而不舍，于近花甲之年对二王以来的笔法正源得以真正领悟。

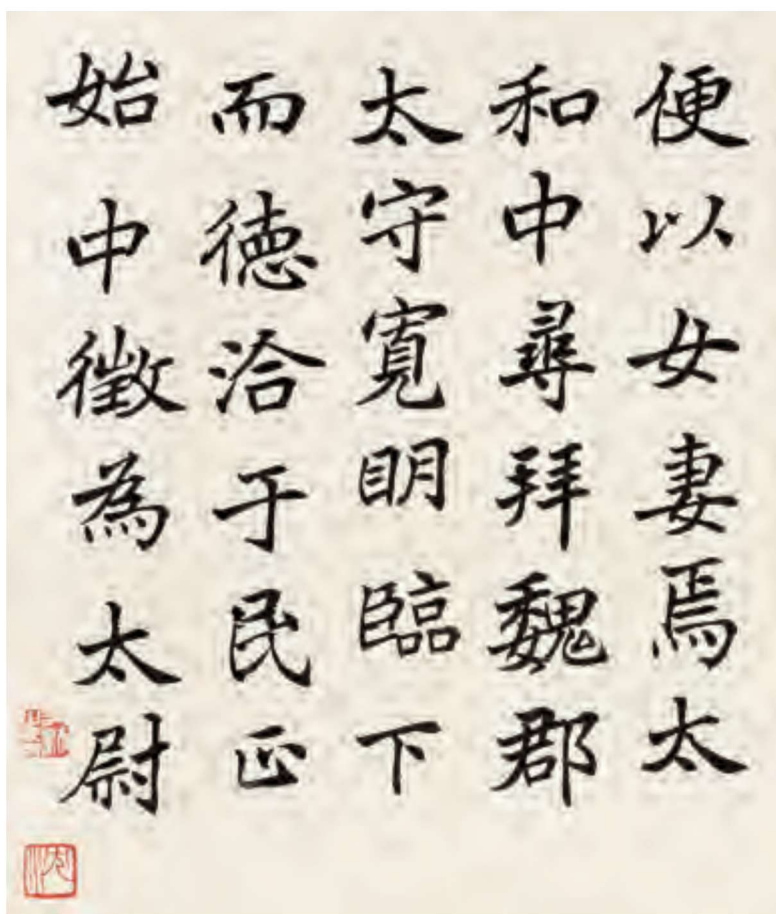
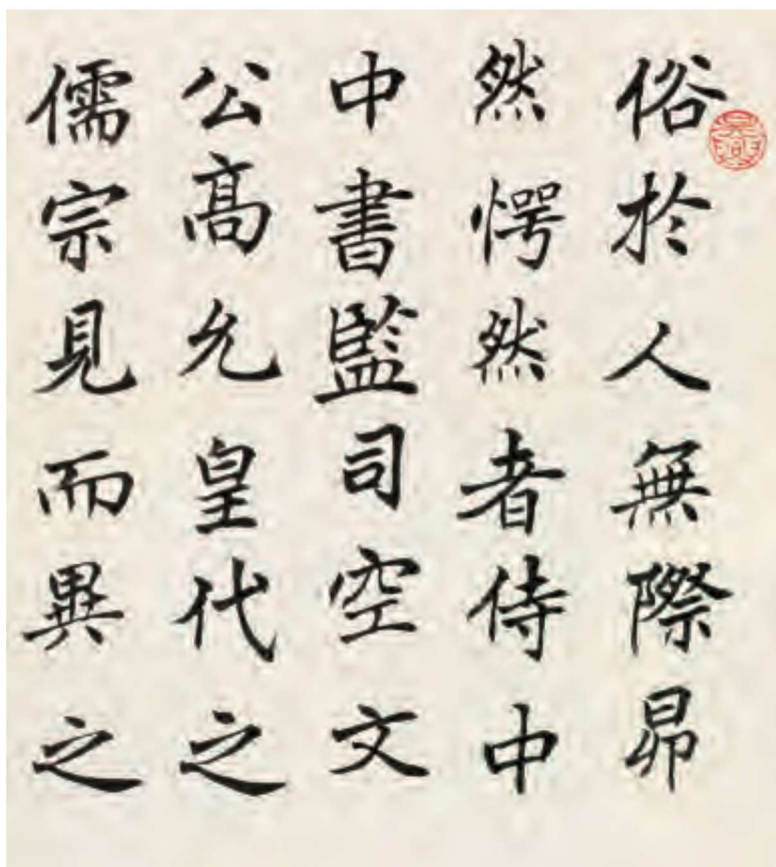
沈老晚年对前人部分笔法经典著述作了精闢的阐释，如《执笔五字法》《二王法书管窥》《历代名家学书经验谈辑要释义》等，均收入在《沈尹默论书丛稿》一书中。我一直认为《沈尹默论书丛稿》《学书有法》为近五十年来最好的、最有价值的书法理论著述，所论皆为真

知灼见，始终围绕书法本体而谈，又能深入浅出，以行云流水般的通俗语言广被不同层次的读者。

笔者不揣浅陋，试着将沈老关于笔法的几个要点浅析如下：

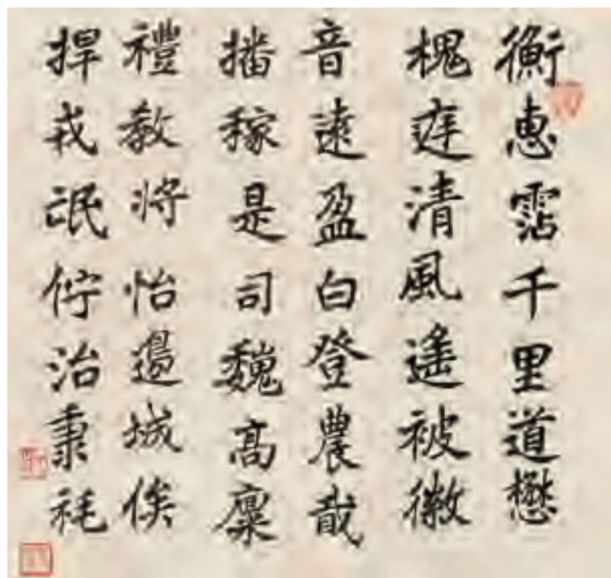
一、执笔法

五字执笔法，是唐陆希声所得的，传自二王的擗、押、钩、格（亦作揭）、抵五字法，是运腕法。四字拨镫法是推、拖、捻、拽，是转指法。历史上常将五字执笔法与四字拨镫法混为一谈，如南唐李煜《书述》云：所谓法者，擗、押、钩、揭、抵、导、送是也。依沈先生所说，导、送是李煜妄加上去的，因为导、送二字是主运的，和执法无关，属转指法，同五字执笔法意思相背，故沈先生特别拈出以正前人讹误。

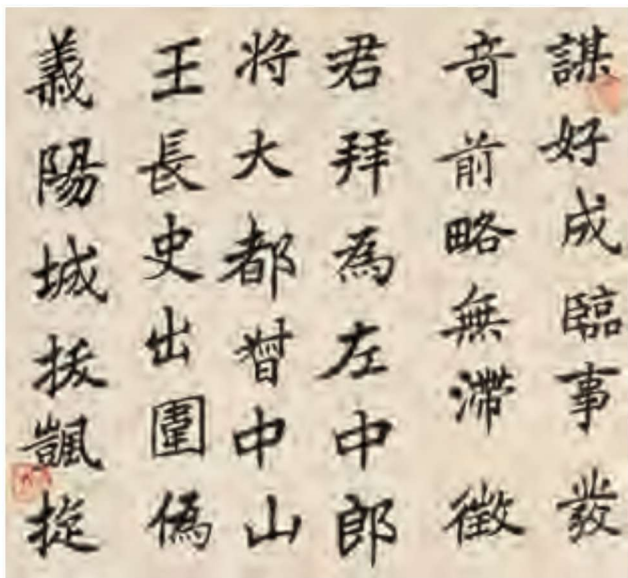


临《刁遵墓志》 纵二五厘米 横二〇·五厘米 二开

临《刁遵墓志》 纵二五厘米 横二五厘米



临《崔敬邕墓志》 纵二三厘米 横二四·五厘米



沈先生云：拨镫法是晚唐卢肇依托韩吏部所传授而秘守着，后来才传给林蕴的。它是推、拖、捻、拽四字诀，实是转指法。沈先生认为卢肇所云为破坏向来的笔力之说，因为林蕴对于这位老师的传授『不能益其要妙』，也就是事半功半的意思，并未学习成功，所以不可信。沈先生反对转指，主张：指是专管执笔的，它须是常静的，腕是专管运笔的，它须是常动的，必须指静而腕动地配合着，才好随时随处将笔锋运用到每一点一画中间去。

由于近年来持续深化的书法热潮，使相当数量的学书者急于事功，认为转笔是笔法『窍门』，一旦得之便可一蹴而就，这是普遍的错误观点。转指如果成为积习，就很难改正，很容易形成用笔流滑的毛病。前人说：下笔点画波撇屈曲，皆须尽一身之力而送之，及多力丰筋者胜等等笔力之说，正合沈老主张的五字执笔法及以腕运笔，所以说沈尹默的笔法理论，对当下学书者正确理解前人法书，是极其重要的启示。

我们在理解沈先生五字执笔法时，还要对指实掌虚、掌竖腕平、腕肘并起、五指齐力这几点，下一番切实的实践工夫，因为这几点非常重要，同属于执笔范畴。

指实掌虚：必须名指格小指抵，手掌始空虚，五指向着齐力练习。

掌竖腕平：掌不竖，笔不圆正，锋亦不能正，腕不平，气力不能匀平，点画自不沉厚。

腕肘并起：手臂横撑，肘不悬，腕等于不悬，臂不横，无由得纵势运肘。

这些都是执笔的关键内容，不能忽略。不知执笔，遑论用笔！张旭说：妙在执笔，勿使拘挛。世人有不信执笔有法者，大都受世间善书之言论影响。

二、运腕法

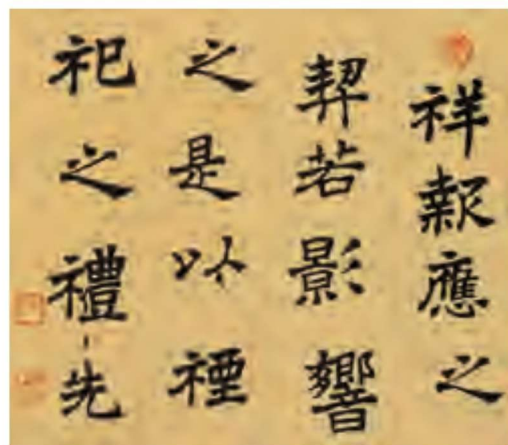
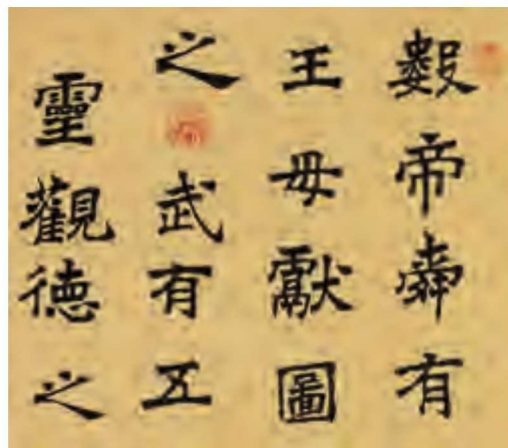
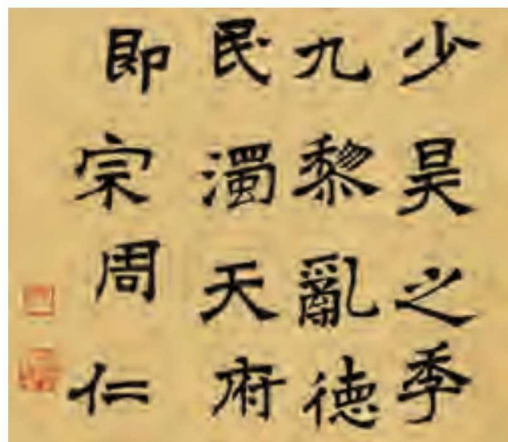
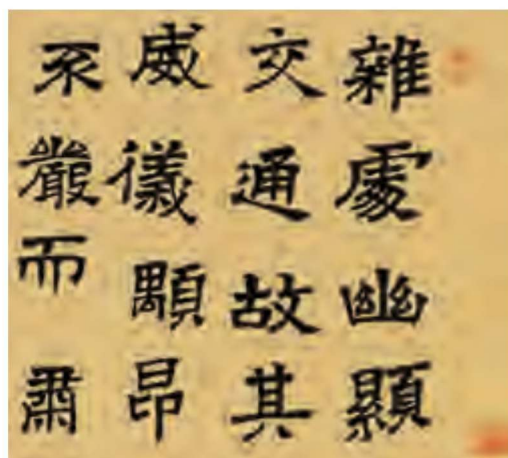
书法运笔，先要懂得运腕的手法。只有正确使用腕法书写的点画，方能与前人法书点画相合。我们看宋米芾尺札中点画的质地，细密润泽，筋骨血脉充盈，遒劲饱满之力跃然纸

上，即能看出是运腕书写的。一般学者知其然不知其所以然，不能意会其手法。沈先生书法深得米芾运腕妙法，是宋以后学米真有心得的人。

运腕总的原则即『腕随己左右』，并带动臂肘同时运动。运腕法练习久了，腕力即能强劲，先有腕法，后出腕力。一般学者往往以为用腕臂之力，而不知腕关节的运动方法。沈先生云：『落笔纷披薛道祖，稍加峻丽米南宫。休问臣法二王法，腕力遒时字始工。』实在是先得了用腕手法，用功几十年的心得感受。如按沈先生于《论书丛稿》中对用腕法的表述，又易错会。其中『只要将两个骨尖之一，交替着换来换去地切近案面』等语，易生错解，因为表述得有些简略了。用腕之法也只有手把手演示才不会有流弊，语言实在难以表达。沈先生书法之所以有他人所不及的妙处，实在是有特殊的运腕手法。这个运腕手法是腕关节的运动，有上下提按、左右平行运动，顺时、逆时的旋转运动。腕法最不易练成，非十几二十几年如法练习不能成功。

三、中锋提按用笔

沈先生通过看米芾草书七札墨迹照片，读到帖中『下笔处』三字，方晓得『下笔处』大有玄旨，从此笔法大进，这不是一般学书者轻易能瞭解的，这就是『形潜莫睹』。因为一般学者不能通过表面形态判断出前人手法动作。历史上承前启后的书家，不一定非有直接的传承，而能通过力学参破前人的下笔手法。如赵松雪能恢复晋唐人体势，一洗南宋积习，沈先生也是如此。



临《中岳高灵庙碑》

纵二一厘米 横二三·六厘米 四开

長兄纂奉宗早
亡妻河內司馬
氏世子舉秀才
早亡父楚之魏
使持節侍中鎮
西大將軍妻清
河氏父相如宋
散騎侍郎啓府
儀同三司揚州
刺史琅二尚書
勝本州事史第
三弟紹奉饒安

易二縣氏父提
使持侍中妻河
內司馬氏成槍
大將父磐軍第
四弟獻奉東州
第三子慙妻燕
郡書丞常侍右
軍事五弟融妻
同郡高參軍妻
同郡中中書監
司清河文公將
文四子振第弟

肅奉誠早亡妻
皮昌國令貝同
郡李氏子允宣
季達郎太尉第
室參軍遠略司
行散大夫事波
謁者僕射雍弟
汝陰太妻河南
氏英侍中騎司
徒中獻武第六
景第七子軍子

这个『下笔处』就是中锋下笔手法，是晋唐以来书家所共守的下笔手法，被沈先生一眼识破，这是很不容易的事！多少学书人不得用笔，纵使字写得潇洒出尘，丰神隽永，也不识此『下笔处』！这是沈先生的本事。依笔者所解：这即是下笔即中即正，下去即能迅速衄挫打开笔锋，成中锋铺毫，并非全由侧转中的手法。知晓下笔必知收笔，中锋收拢牵丝方对头，如此笔笔如此，即笔笔中锋。

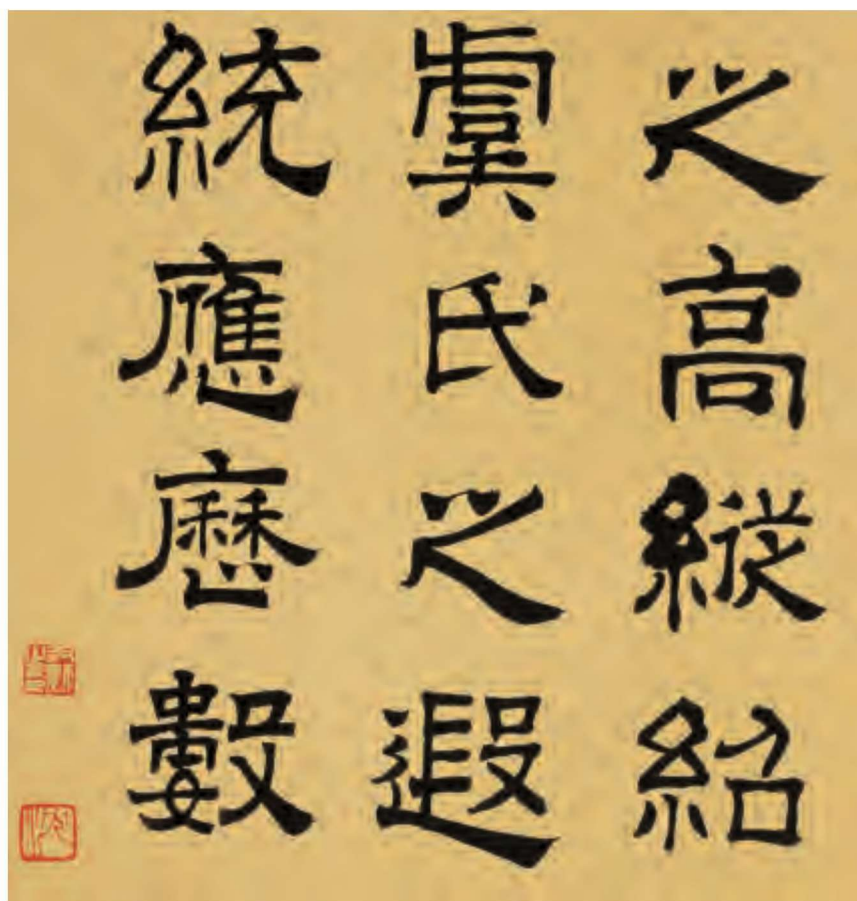
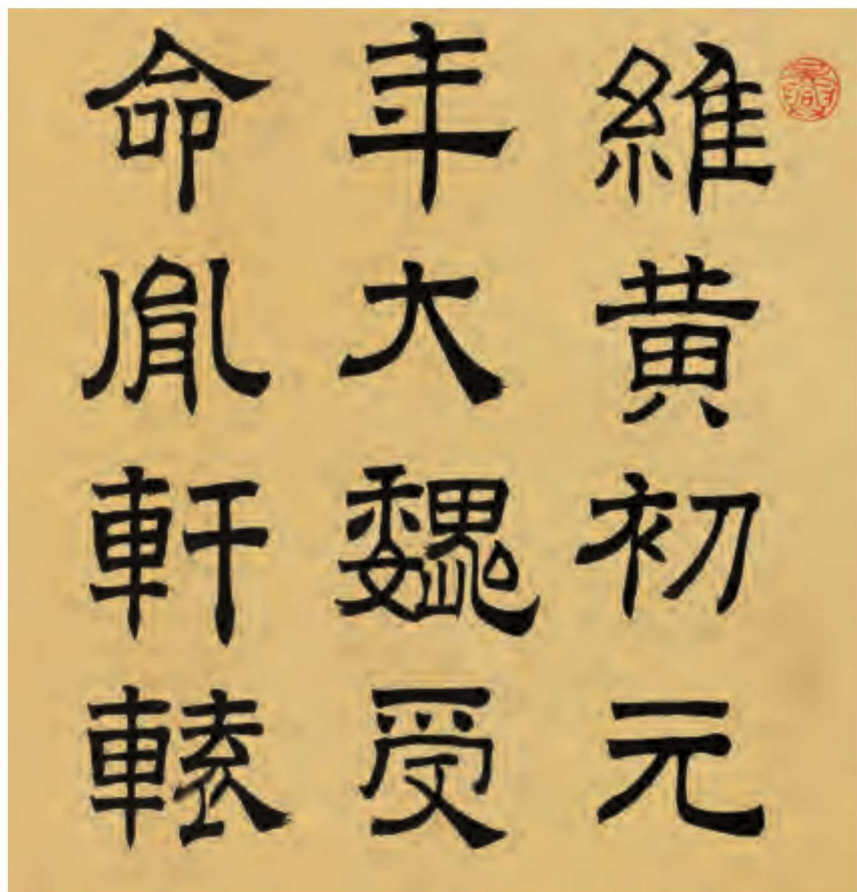
世人论中锋用笔多属于望文生义之解，你看沈老告诉我们『笔笔中锋』此乃根本大法！因为他也走过我们的弯路，几十年的弯路，最后明白了。最核心的东西，方称为根本法！这个『笔笔中锋』也易生误解。一般会认为小篆用笔为『笔笔中锋』，小篆的中锋并不是真行草隶讲的中锋，后者讲的中锋是书写时通过提按使转，在动势中，中侧锋互易转换运动，侧少中多，辩证形成的『笔笔中锋』。虽然不乏『侧锋取妍』，仍是要向着中锋铺毫运笔。至于收束提笔，更要中锋用力收起。中锋侧锋的转换如同骑自行车的原理，始终是U形左右调整着使之平衡，平衡即是『辩证中锋』。我们不能因运动中局部侧锋，而忽略必然是中锋使然的饱满呈立体感的点画实质（前人法书中点画基本上都呈现珠圆玉润的饱满形态），令笔心常在点画中行，就是『笔笔中锋』。如果认为『笔笔中锋』说得太绝对了，只能说我们对中锋用笔的实践不深，对前人法书墨迹解读的『眼力』不够。

提按手法，实是用腕提按，不用腕提按则不得用笔细密处，此是微妙调锋手法。用腕提按有如鸡啄米的动作，既快且准，手法细微，这是腕法之一。中锋提按用笔手法是古人不传之手法，被沈先生挖掘出来了！今人不应简单地去理解，在二十世纪，只有沈先生独得这个手法，识者自识。前人于笔法之缄秘，虽有不欲他人得之心理，若实在说应属非其人，所以不传；若是其人，岂有不传之理。沈先生虽然和盘托出，世人多不能解。

用笔要避免僵笔、拖笔、抹笔，要不断提按、一起一伏地一一化解，沈先生在提按行笔上解释得很清楚。沈先生云：前人往往说行笔，这个行字，用来形容笔毫的动作是很妙的。笔毫在点画中移动，好比人在道路上行走一样，人行路时，两脚必然一起一落，笔毫在点画中移动，也得要一起一落才行。落就是将笔锋按到纸上去，起就是将笔锋提起来，这正是腕的惟一工作。但提和按必须随时随处相结合着：才按便提，才提便按，才会发生笔锋永远居中的作用。正如行路，脚才踏下，便须抬起，才抬起行，已要按下，如此动作，不得停止。

四、笔法、笔势、笔意

沈先生对笔法、笔势、笔意之妙解，说明他既慎思，又明辨。

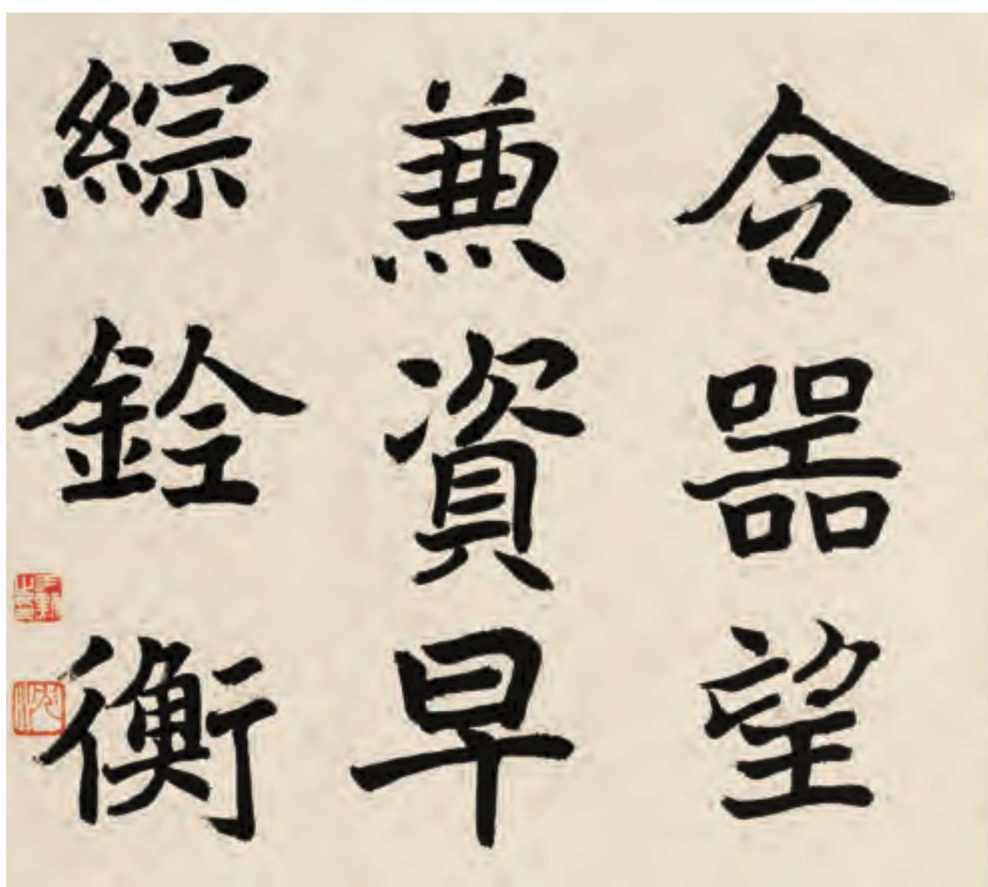
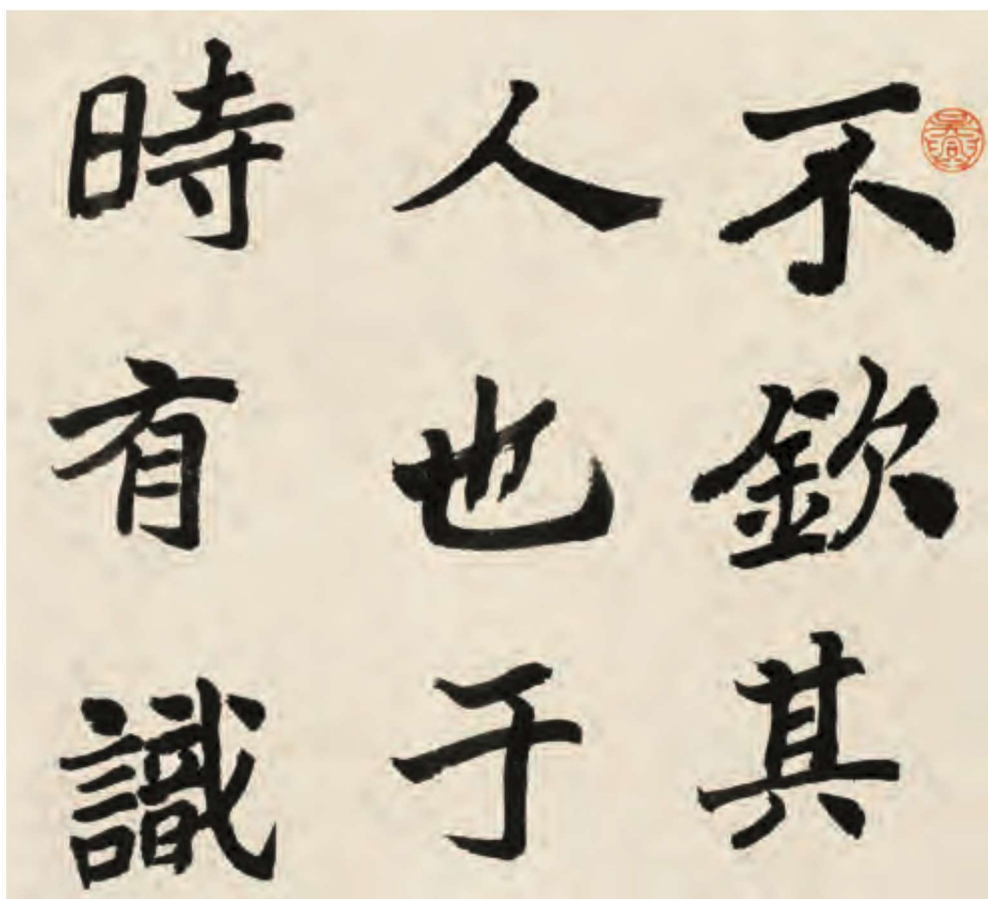


沈先生云：笔法是何一种点画都要运用着它，即所谓『笔笔中锋』，是必须共守的根本方法（关于『笔笔中锋』，前有所论，此处不再赘述）；笔势乃是一种单行规则，是每一种点画各自顺从着各具的特殊姿势的写法。又云：要离开笔法和笔势去讲究笔意，是不可能的。一件事情。从结字整体上来看，笔势是在笔法运用纯熟的基础上逐渐演生出来的；笔意是在笔势进一步相互联系、活动往来的基础上显现出来的，三者分而不分地具备在一休中，才能称之为书法。

笔法、笔势、笔意是书法中极重要的概念，如果不能辨析，就会混淆前人论书中的具体所指。如永字八法，点为侧、横为勒、竖为努等等，实在是说的笔势，是指具体点画写法的动势，这是前人妙于比喻。笔势区别于体势与力势，体势大抵指字形结构的趋势，力势则指由笔

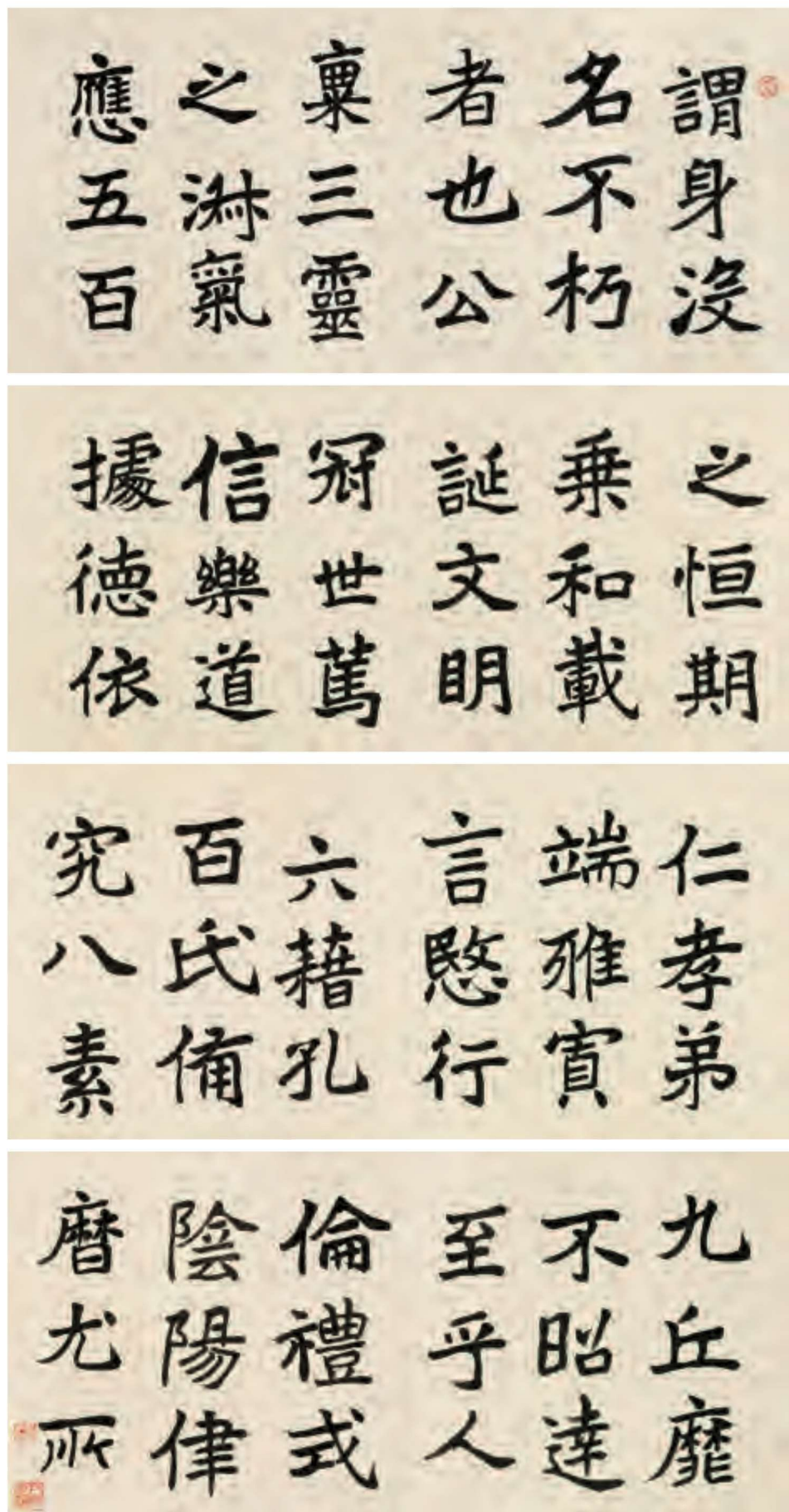
力形成的趋势。

沈尹默先生一生学书涉猎极广，在遗存的大量书法作品中，真行二体的作品为数最多。他曾一意临习北碑，其早年中年遍学汉碑和北碑，于《崔敬邕墓志》《刁遵墓志》《郑文公碑》《乙瑛碑》《史晨碑》《曹全碑》《华山碑》《孔羨奉冢祀碑》《中岳嵩高灵庙碑》《元显隽墓志》《元彦墓志》等等下过极深的工夫。今由浙江人民美术出版社策划、精印出版《沈尹默临书墨迹系列》，对今人重新认识沈尹默先生



临《郑文公碑》

纵二三·六厘米 横二五·三厘米 二开



的书法成就具有重大意义。

纵其一生，沈先生既身体力行书法实践也注重法书研究，特别是在上世纪六十年代为宏扬书法艺术，不仅亲自向中央领导瞻觐，还不遗余力普及书法教育。笔者对沈先生书法一直钦佩至今，长期以来深感当代学者对沈尹默书法的贡献认识不足，其中原因之一，也在于已出版的沈先生书法作品，多为图录式的全景缩印，影响学者忽略了对其笔法细节的认识，这是令人深深遗憾的！笔者学书深受沈先生书学影响，

自以为所言所论皆为由衷之言，惟水平有限，今不揣浅陋之说，忝为前言，徒增感愧而已！

沈老临此系列，皆以悬腕肘为之，故中锋用笔沉劲迟涩，积点成线。点画质感沉实而流动，有入木三分之妙，其中无一笔懈怠，无一笔拖抹，功力极为深厚。放大后更感觉字字有千钧之力。

此魏碑集萃，除前二页《刁遵墓志》临于二十世纪四十年代外，其余均临于六十年代初，前者如仕女，婷婷玉立；后者如太极老翁，绵里藏针，笔力千钧。

我们学习沈老所临书帖，首先应尝试学习五字执笔法，悬腕肘练习。在初始时，腕臂之酸累是难免的，一般说经过三个月左右的实践，手臂会渐得轻松之感，这是经前人所验证过的经验。沈老说悬腕不悬肘，腕等于未悬，必须腕肘并起，还要做到手臂横撑，学习书法非如此不可。沈老此一系列临作，完全可以作为范本学习，不妨将此临作与原帖对照共习，甚至可以完全学习沈老临本，因为沈老所临，在用笔上更为有据可循，起笔、行笔、收笔都已演绎得无可挑剔。如习原帖原碑，很容易将点画中的用笔理解简单化，如写方笔直切为方，起笔呈一种简单形状；行笔也容易直迤过去，点画中段就会缺少提按起伏，即使字形相像，却缺少点画内在如『龙蛇起伏』的细微振动，点画就没有神采奕奕的东西。因为这些细微的用笔变化一经刻石，就消失掉了，因此学书要有一定的理解力，要试着还原未刻之前的样子。临帖时，取法的高下是最重要的事情，有识见、有眼光的人必定会牢牢把握中锋用笔这个根本法则，练习手腕的提按顿挫，使笔锋常在点画中行。认识到中锋的重要就是有识见。

如果只是将字写像，却毫无用笔的手法，即是依样画葫芦，前人说：『夫未解书意者，一点一画皆求像本，乃转自取拙，岂成书邪！』所以学书应具备理解能力，要通过静态的点画领悟其看不到的活泼泼往来的动『势』，这样就能够透过现象看本质。对点画用笔有所体会后，再去体会字形结构的体势之美。第一步是掌握执笔用笔之法，第二步是字形结构，进行有先有后、有次第的按部就班式的学习。欲瞭解沈尹默书学成就，学者可参习《沈尹默论书丛稿》一书或沈尹默《学书有法》一书。

二〇一一年八月于杭州



高祖協玄亮晉侍中
尚書左僕夫人彭城
曹氏父義晉梁國曾

祖彝太倫晉侍中徐
州牧司空義陽祖暢
仲遠晉中書令金紫

號兮罔訴摧裂兮崩
聲銘遺德兮心以靡
刊泉石兮恻深扁夫