

本书中的内容仅供参考

沈尹默臨書墨迹系列之三 鄭文公碑

沈尹默臨書墨迹系列之三

浙江人民美術出版社

沈尹默临郑文公碑

沈尹默临书墨迹系列之三 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

沈尹默临郑文公碑 / 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；3）
ISBN 978-7-5340-3062-8

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230402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三
——沈尹默临郑文公碑

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 5.333
印 数 0,001-3,000
版 次 2011年11月第1版·第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5340-3062-8
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。

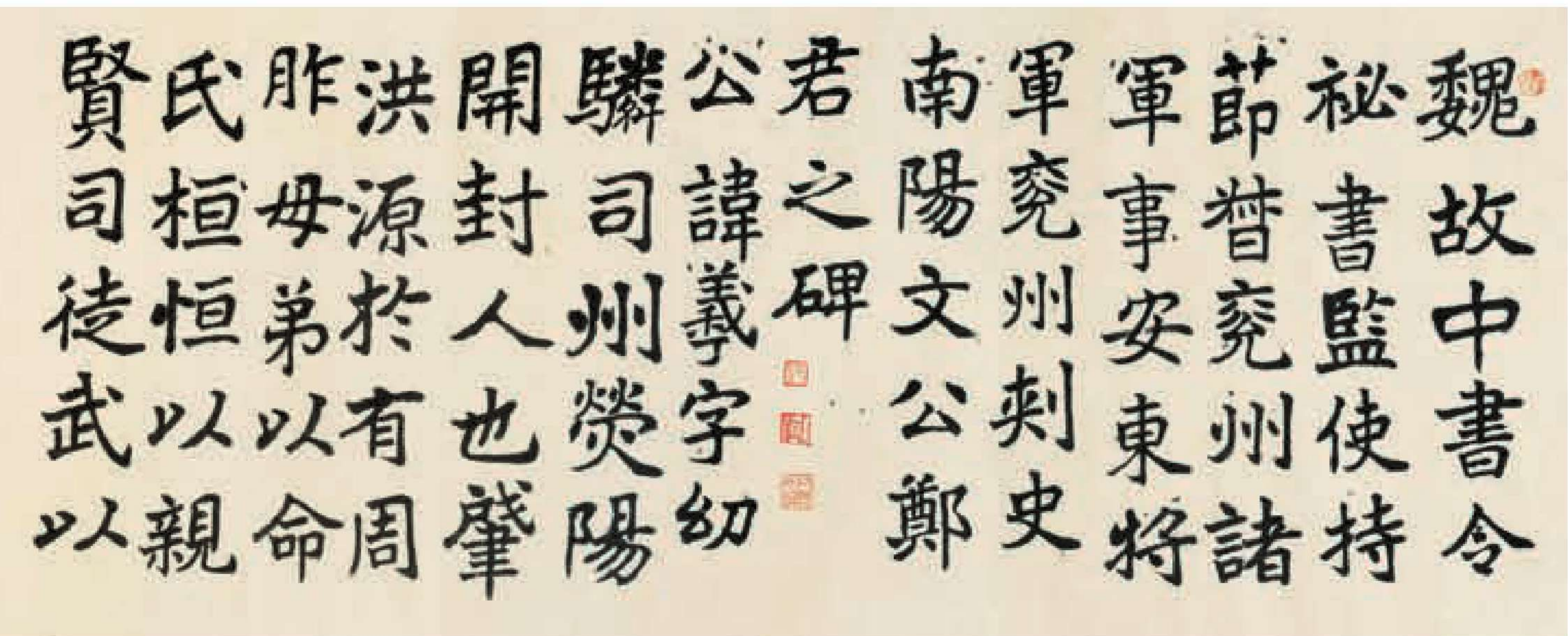
沈尹默书学浅析

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，前人早有所慨叹！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，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。历史上的书法大家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

善職並歌緒
衣之作誦乎
弈世降逮于
漢鄭時播節
讓以振高風
大夫司農創
解詁以開經
義迹刊畱史
美灼二書德
音雲翻碩響
長烈楊州以
十榮匡時司
勲空豫州以
勲德著稱高

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，同五指执笔法意思相背，故沈先生特别拈出以正前人讹误。

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』，也就是事倍功半的意思，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

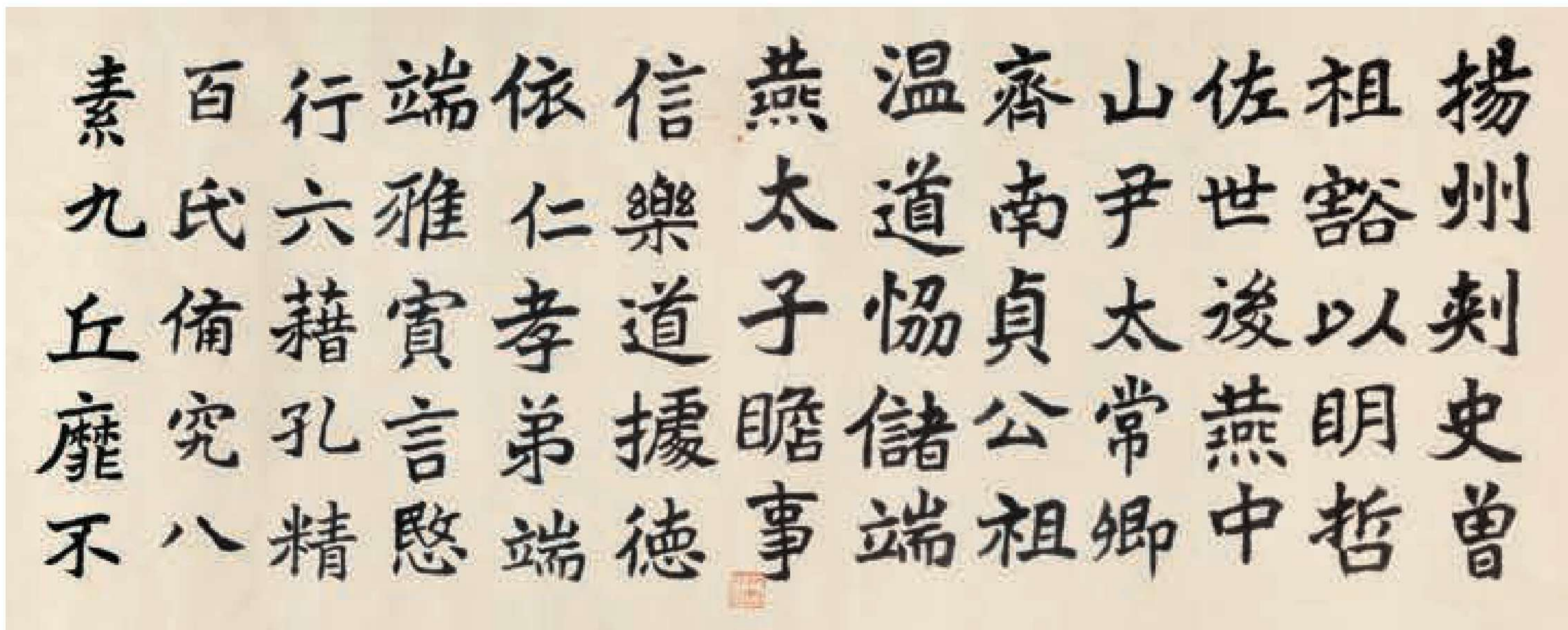
书法运笔，先要懂得运腕的手法。只有正确使用腕法书写的点画，方能与前人法书点画相合。我们看宋米芾尺札中点画的质地，细密润泽，筋骨血脉充盈，遒劲饱满之力跃然纸上，即能看出是运腕书写的。一般学者知其然不知其所以然，不能意会其手法。沈先生书法深得米芾运腕妙法，是宋以后学米真有心得的人。

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

祖略恢亮儒
素味道居真
州府招辟莫
之能致值有
晉弗覓君道
陵夷聰曜史
劉避地冀方
隱括求全靜
居自逸属石
氏勃興撥乱
起正徵給事
黃門侍郎遷
侍中尚書贈



『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。

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S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，对前人的法书墨迹解读的『眼力』不够。

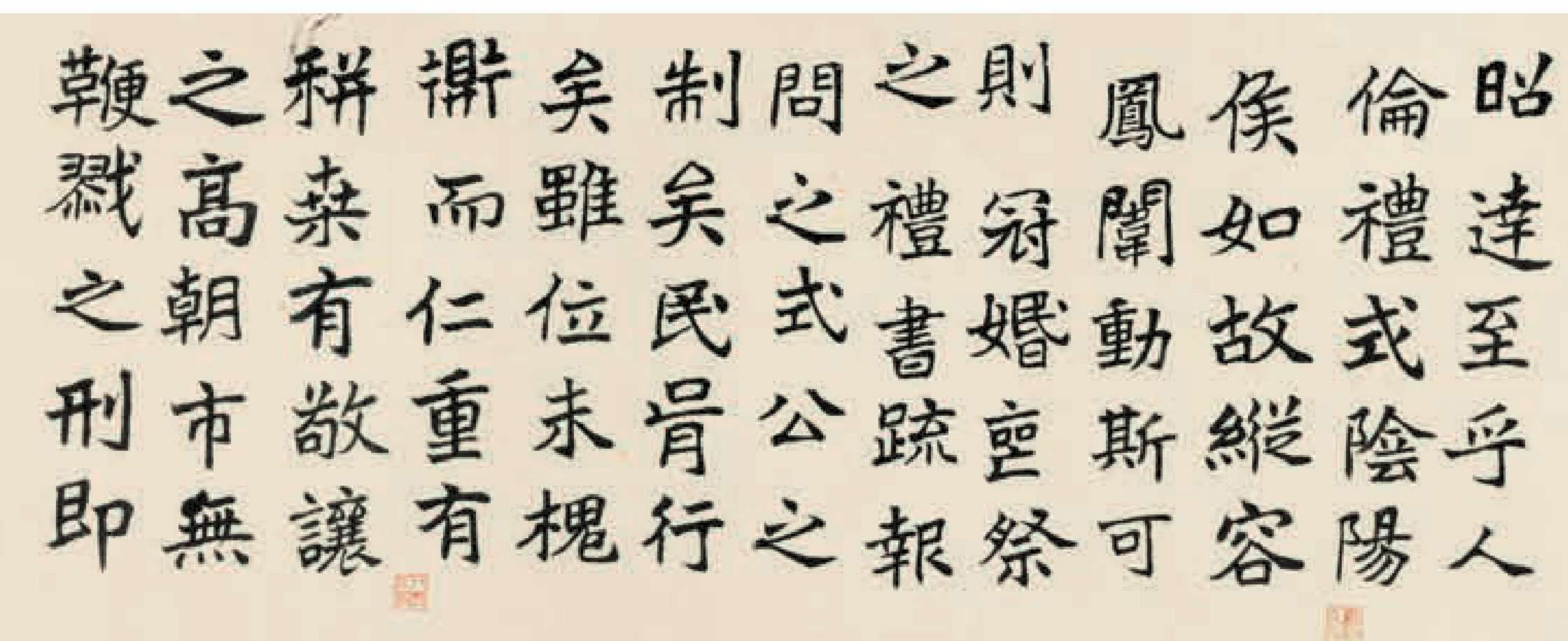
提按手法，实是用腕提按，不用腕提按则不得用笔细密处，此是微妙调锋手法。用腕提按有如鸡啄米的动作，既快且准，手法细微，这是腕法之一。中锋提按用笔手法是古人不传之手法，被沈先生挖掘出来了！今人不应简单地理解，在二十世纪，只有沈先生独得这个手法，识者自识。前人于笔法之奥秘，虽有不欲他人得之心理，若实在说应属非其人，所以不传，若是其人，岂有不传之理。沈先生虽然和盘托出，世人多不能解。

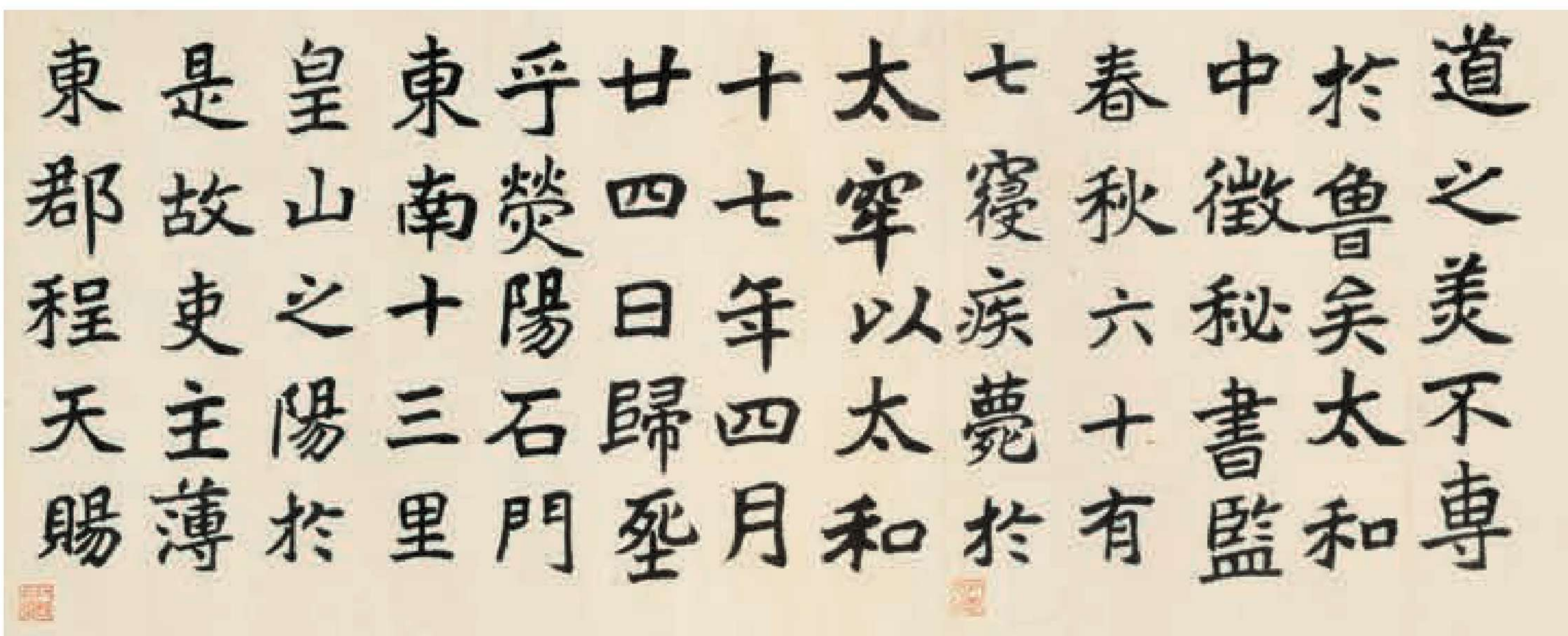
用笔要避免偃笔、拖笔、抹笔，要不断提按，一起一伏地一一化解，沈先生在提按行笔上解释得很清楚。沈先生云：前人往往说行笔，这个行字，用来形容笔毫的动作是很妙的。笔毫在点画中移动，好比人在道路上行走一样，人行路时，两脚必然一起一落，笔毫在点画中移动，也得要一起一落才行。落就是将笔锋按到纸上去，起就是将笔锋提起来，这正是腕的惟一工作。但提和按必须随时随处相结合着：才按便提，才提便按，才会发生笔锋永远居中的作用。正如行路，脚才踏下，便须抬起，才抬起行，已要按下，如此动作，不得停止。

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体中，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》《孔羨奉家祀碑》《中岳嵩高灵庙碑》《元显雋墓志》《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的书学成就具有重大意义。

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擘籀，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！

《郑文公碑》，即《熒阳郑文公之碑》，北魏摩崖刻石。北魏宣武帝永平四年（五一一年），郑道昭为了纪念其父郑羲所刻。书写者是郑道昭。当时郑道昭是兖州刺史，刚开始刻在天柱山巅，后来发现掖县南方云峰山的石质较佳，又

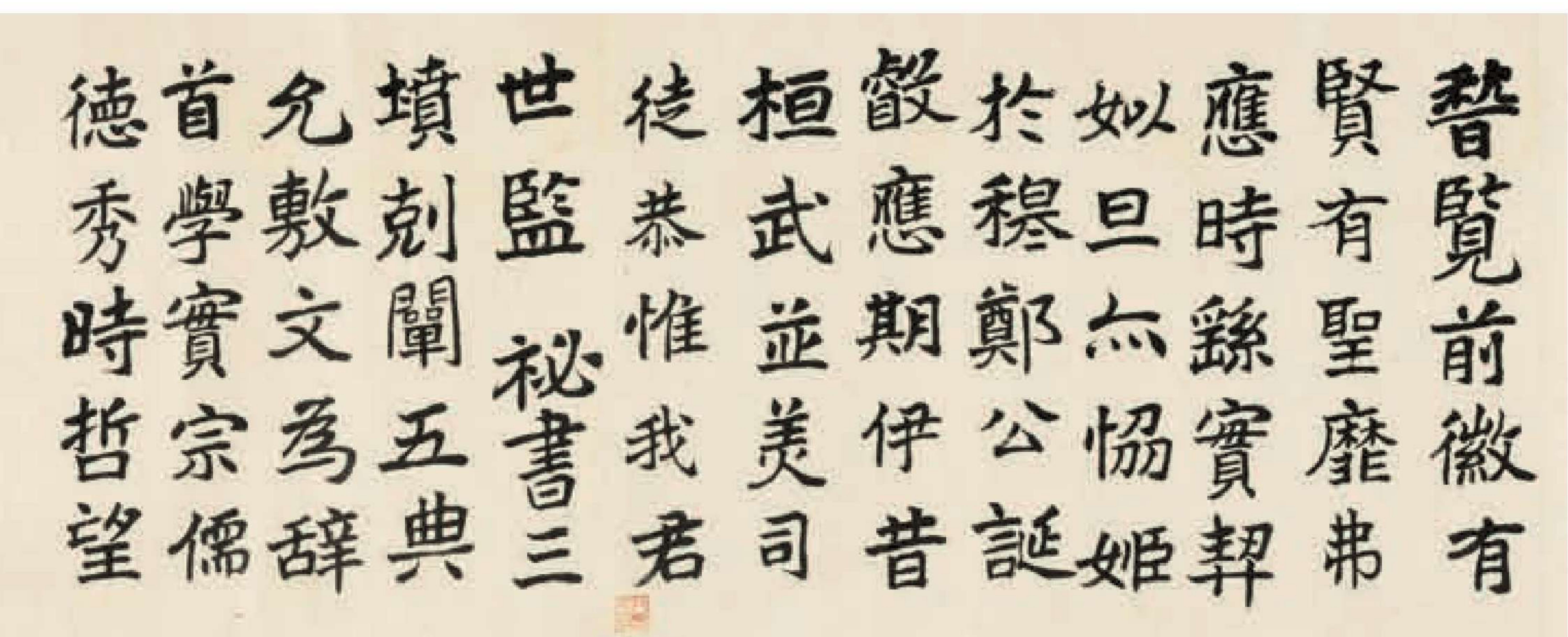
再重刻。第一次刻的称为上碑，字比较小，因为石质较差，字多模糊；第二次刻的便称为下碑，字稍大，且也精晰，共有五十一行，每行二十九字，但并没有署名，直至阮元亲临摹拓，且考订为郑道昭的作品后才受到重视。

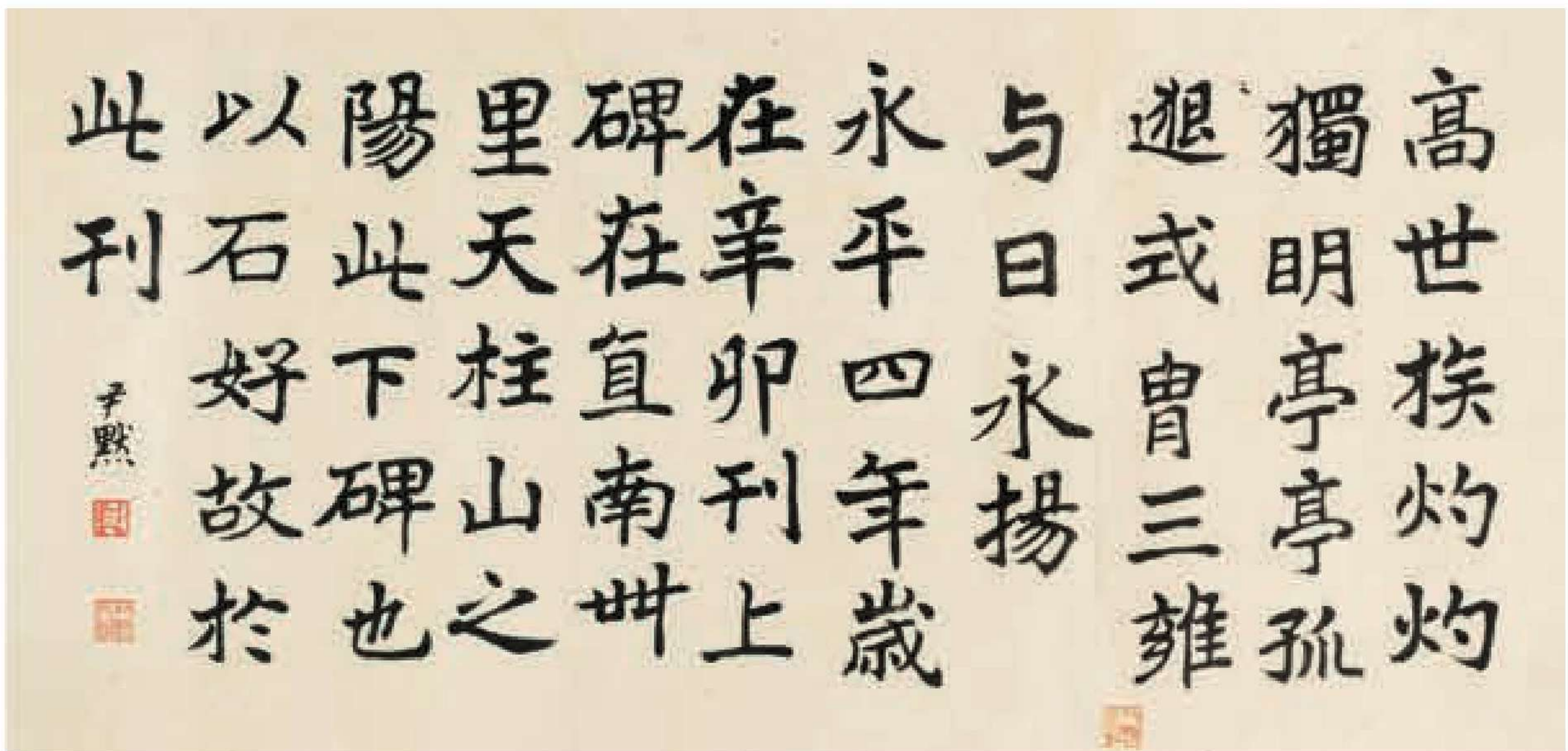
此临作係皮纸手卷，纵三六厘米，横六九三厘米，共五百一十四字。此作沈老临于二十世纪六十年代初。沈老在跋唐光晋所藏《郑文公下碑》中说：『通观全碑，但觉气象渊穆雍容，骨势开张洞达。若逐字察之，则宽和而谨栗，平实而峻肆，朴茂而疏宕，沈雄而清丽，极正书之能事。后来家书，惟登善《伊阙》、颜鲁公诸碑版差堪承接。』（见《沈尹默论书丛稿》第一七四页）可见沈老对此碑的喜爱。

沈老临此系列墓志，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。

沈老临《郑文公碑》，精彩绝伦，宛若大字《瘞鹤铭》，雄浑壮美，苍茫老辣，真气瀰漫！观此帖能使人心胸豁畅，有『登高壮观天地间，大江茫茫去不还』之概！此作用笔功力已臻化境，无以复加。

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





临《郑文公碑》 纵三六厘米 横六九三厘米

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



魏 祕

故中書令
書監使持

節督兖州諸軍事
安東將

軍兖州刺史
南陽文公鄭

君之碑
公諱義字紉



麟司州
荻陽
人也
筆