

道

極



沈

氏

法

書

集

沈尹默法書集

樣初題





沈尹默先生

沈尹默先生法書集序

郭紹虞

此次在尹默先生身后，大家為紀念先生曾開過一次先生的法書展覽會。現在，于展覽的作品之外，再益以其他作品，比較全面地匯集了先生的法書，于是稱為沈尹默法書集。這是一件很有意義的事。從先生的書法言，或者從先生的人品言，身後論定，稱為法書，那是完全應當的。不必諱言，我是崇拜先生書法者，但也不反對持有不同意見的人。把藝術提高得更崇高的高度，那麼心胸廣大，自然不會像舊社會中愛鬧小圈子的現象了。俗話說文章都是自己的好，文章如此，書法也何獨不然。曹丕說夫人「善于自見，而文非一體，鮮能備善，是以各以所長，相輕所短。」里語曰：「家有敝帚，享之千金。」斯不自見之患也。這不自見三字說得好，與下文所謂「又患關於自見，謂己為賢，相互映發。」人的眼睛總是向外看的，不可能向內看，而人的思想則是可以向內省察的。所以我常望人們多用一些自省的功夫。正因為自省是向內省的，只有自省才能自知，才能有自知之明，有自知之明，當然不會有不自見之患了。

正因書法是藝，書學則是學。我們必須知道尹默先生還有很多關於書學方面的著作。這二者可以區別對待，也可以綜合論述。從區別對待這方面說，則書法屬藝，論藝則應取百花齊放的態度。古人對花，有的愛菊，有的愛蓮，也不是主張一花獨放，斐列衆芳之意。因此，我們即使對先生書法有些偏嗜，但并不違反我們同時尊崇別家的態度。

至于書學，則有的宗碑，有的學帖，不妨各自為說，標新立異，這就是所謂百家爭鳴。對書法不妨從寬，可取兼收并蓄的態度。論書學則不妨從嚴。彼此意見不同，可從口頭上爭得面紅耳赤，文辭上相互攻擊，但也可以各是其所是。總之一寬一嚴，各有分寸，這是我們所持的態度。

最後，就綜合論述這方面言，我想一談改稱書道的問題。中國人稱書法，日本人稱書道，好像二者一體，沒有什麼分別。但就先生的學問言，好像再可放大一圈，看作是詩人、是學者。先生在北大，以教舊詩詞名。他的弟子如顧隨、如鄭騫，都有較高的成就。顧隨已逝世，鄭騫在臺灣大學任教，可說他的詩詞之學已有傳人。這樣放大，當然也合事實，但不免扯得遠些。因此，不如拉回來，改稱書道，那就一方面合于舊社會書法家兼擅詩詞的風氣，一方面就把先生的書法和書學綜合論述看問題了。所以不妨利用日本人的書道之稱，加上一些新義。同時更說明先生學問之大，值得我們推崇的理由。

假使把先生的學術方面放得太大，那麼有些研究學術的人，在稍有成就之后，往往輕視書法，看作餘事。但是，先生不然。我覺得先生的書道是一面挺立的高舉的輝煌大旗。他儘管可說是學者，但與一般埋頭鑽研的學者不同，始終沒有輕視或小視書法的思想。他決不會于詩詞方面有些成就而小視書法。假使說書法是小技，他就是從小技發展到大成的一生論定，他畢竟還是以書法為主，始終沒有游移過。所以，我們可以在他的書法中看到他的理論，也

可在他的書論中印証他的書法。這樣綜合論述，似乎更覺公允而妥當。

從以上幾點來對待先生的書法，自會產生正確的評價，而對先生的人格也能得出比較全面而公允的結論了。

說到此，我再建議于古人所謂立德、立功、立言三不朽之外，再增一目曰立藝。把藝術推高一步，尊之曰美育，那麼百喙俱息，而藝術家的品德自會逐漸提高，藝術家的目光也自會放得遠大。

谈書法

平然



談書法

無論是哪一種藝術，都要運用一定適合於它的工具去工作，而這種工具底用法，也必有它一定適合的規則，遵循這種規則，經過認真的練習，到了能夠活用這種規則時，才能產生出較好的作品。中國書法也是一種藝術，自然不能例外。

中國向來寫字所用的工具

寫字底工具，從周秦之際（約在公元前三五〇—二〇〇年間）一直到現在，是用毛筆的。毛筆底製作，由筆桿和筆頭兩部分合成。筆桿古代是削木四片拼繫作成圓管，後來才採用天生細圓竹管。筆頭古來是用獸

類硬毛（兔毛或鼠狼毛）宋以後始有用羊毛雞毛的，這種變遷，是因為所用的墨汁有了改變而起的。起初人們只知利用天然石墨，研粉調用，前人往往墨稱燥，知道它必定製成和蛤蚧粉一樣，是有渣滓的，非硬毛筆頭而且非短穎，是不能夠運用自如的，所以以前用的筆頭，大概是束核式的。唐末五代時（公元八九百年左右），易水祖氏、奚氏相繼造作了烟墨，就和現在所用的差不多。因此宋朝初年（公元一千年左右）宣城筆工諸葛氏開始改做成一種叫作散卓的筆，吳無至又作無心散卓，來適應這種墨汁。散卓筆與現在通用的相同，現在的不過蘸上膠水，所以不散而尖了。朝鮮至今還

有散毛筆，山谷曾說東坡能用諸葛齊鋒筆，正是不用膠水黏過的明證。那時候恐怕已經知道採用柔毛（毛雞毛）繫筆，而且有了長穎製作。散卓和從來有心或無心束核式筆的功用，有大大地不同之處，束核短穎不能含墨，散卓長穎不但能含墨，而且能多含墨，運用起來，自然便利得多，這是寫字工具底一大進步。筆頭無論是束核之類也好，是散卓之類也好，都是有鋒，有副毫。鋒是在筆頭底中心，副毫在它周圍，這樣的製作是一直到現在還沒有多大的變動過，若果不用這樣的工具，寫出來的字就不會是相傳下來的這種形態和情趣，而是另外一種字體風格了。書法中唯一重要

的就是中鋒，就是把這筆鋒放在每字底一點一畫當中，必如此，點畫才能圓滿美觀。但是每一點畫筆鋒都能運用得中，卻不是一件很容易做到底事，因此，前人就研究出了執筆和運腕等法則，這就是我現在所要談底事情。

在我要詳細述說執筆法之前，先想就文字本身幾個問題說明一下：一、文字構成變遷的經過；二、文字的功用；三、寫字是不是一種藝術。

文字構成變遷的經過

人類總是先有了用口能說出的語言，然後大家逐漸事物經年累月漸漸地去創造出一些可以用手寫

下來的文字。這種文字，就用一般人口所給與的那每個事物底名稱作為這每一個字底定音。由我們從來所通行的文字來看，知道我們先民無論造作表示一種動作和其他意義底字，讀起來都是單音的，後來繼續不斷新造出的成千成萬個字，也是如此。這是一個事實，這就是我們民族文字底特性。我們所用底字體，不是一成不變的，經過三四千年長的時期，由古文大篆而小篆，而隸，而草，以至變成現在通用的楷和行，寫法愈變愈簡化，面貌也因之大不相同，但就整個字形來看，總不離乎方正，世人所以叫它作方塊字。唯其每一個字都是方正的，寫的時候，就容易把它排比得很

三

整齊，而且又都是單音，因之，就會產生出句調齊勻的詩歌，漸漸地影響到一切文章底形式，連小說故事底結構都喜歡佈置得首尾備具，完全無缺。這實在是我們民族的特性——從形式的整齊，產生出愛好秩序的習慣，而且養成了愛好和平的性情。由此可見，我們的文字，不但字音與民族生活有密切關係，而字形的關係也極其重大。我們民族的生命根本也就連結在這個上頭。活生生地數千年不斷發展着的文字，跟着社會革命的進程，將來必定有一大變化的，但是這種特性，我相信它在相當長的時期中，是不會無緣無故消失的。因為我們普通用的語言，聽起來已經不是

純粹單音節，而有的已是多音節的了，它總有一天會影響到文字底構造上去，然這是要看社會發展情況底需要，而羣衆一致要求適應那種情況時，才會發生變化，自然而然地新的特性起而代替了舊的特性。

文字的功用

有人說這種方塊字，只有中國一國來用，朝鮮和日本雖然也採用，但他們還有他們自家的文字，不專靠這種方塊字，就全世界國家來說，確實算是少數。這話初聽似乎不錯，假使肯仔細想一想，就會知道，這樣能通行於占全世界四分之一人口住在的區域裏底文字，還能說是服務於少數人的文字嗎？擔任了傳播五

四

千年來悠久文化的任務，和加強了在一千萬平方公里中底不同方言的人們的團結作用，難道這種文字還不值得重視嗎？至於有人說，方塊字不容易學，不容易寫。我要講一句老實話，無論是那一國的文字，不必要求它十分精通，只求能够隨便應用它，就是這樣，總非不斷讀它三年五年不可，這三五年中，還得要認真學才行。方塊字就說它不容易學會，若果每一個人從就學年齡起，每日平均讀熟寫熟三個或五個字，這不也是很難的事，一年以三百天學習計算，五年中就可以認得四千或七千餘字，那末，小學畢業後，還愁不够應用嗎？

近來報載初建華用他的速成識字法教育成人，在看讀寫作上，表現出了很大的成績。這一運動，至少說明了只要教學法改善，方塊字是不難於認識和運用的。我國文盲之多，可以驚人，其重要原因，自然是歷來反動統治階級，執行愚民政策，剝奪了人民大眾受教育、習文化的權利。這是人們簡直沒有機會去學習的問題，而不是人民生性愚蠢和文字難，艱不能學會的問題。這種罪過，不應該歸之於字底難認和難上去，是明白不過的事情。從前有許多熱心的人士提倡新文字運動，現在也還是在熱心地推行着，當革命進行的時期，這種主張，是有其重大意義的，但是無論那一種

五

民族的人們，他在日常生活中一直用着的工具，不是敗壞到不能供用的地步，恐怕沒有人肯把它輕易丟掉，換取一個從來未曾用過的工具來代替，因為用陌生的東西，總不如用世代相沿傳習已久的東西來得親切些，稱意些。這樣情形，卻與人類的惰性無關，而是有它的民族歷史意義的。為得學習書寫便利起見，我主張只要將原來字體，去繁從簡，合理化地修正一下，而不贊成給人們製造些新的麻煩，添加些新的擔負。大家都知道文字形式是沒有階級性的，正不必因為革命的緣故，一定要把它徹底推翻而從新改造過。好，在我們的革命，也並沒有因為方塊字受到意外的阻

礙，這也是很明顯的事實。

書法是不是一種藝術

中國書畫並稱，這是有它的歷史性的，因為國畫與文字中底象形字，可以說是一脈傳下來的，試看日、月、山、川、艸、米、麥、鳥等字，以及鐘鼎上往往在一亞字形欄內，把幾個象形文字連結在一起，拿來表示一種意義，儼然成為一小幅圖畫，後來圖畫演變得描寫物象，更加逼真，而文字在這方面的變化，與它卻相離得越來越遠，便截然分成兩個東西了。我並不想說中國書畫的筆墨作法，完全一致，但是上面所講的，卻是不可掩沒底事實。因此，我國對於書和畫都認為是藝術，那末，

六

何以有人說書法不是藝術呢？這大概是受了西洋各國藝術中沒有法書（向來指書家所書為法書，因為他們的每一點畫運動都有一定法度，與一般人隨意所寫的字有很大的區別）一類底影響，我國人士過去有些看輕自家文化，而崇拜西洋文化的習慣，連我國文字不是拼音，不用橫寫，都覺得有點不對，何況把法書看作藝術，那自然是更加不對了。你去試問一問稍微懂得一點中國書法的朝鮮人和日本人，恐怕他們就不會這樣說：中國法書不是藝術。不過人人所寫的字，不能說都是藝術品，這正同文字一樣，人人都會應用文字作文章，而文學家卻有他另外一套工夫，去利用

這些同樣文字，寫出藝術作品。

我想我們能够把普通用的字，寫成為藝術品，所用底工具——毛筆，是有莫大幫助的。你看西洋藝術中，水彩畫是用毛筆，最占重要位置的油畫也是用毛筆，雖然它的製作有點不同，而其利用毛類的柔和性來表現線條意趣，卻是一致的。還有一件事，我們須要知道，我們先民對於文字，一開始就注意到美觀，一方面的，試從最古的甲骨文字看起，再看鐘鼎文字，一直看到秦篆漢隸的石刻和當時一般人用墨筆寫在竹簡絹素上的文字，以及其用硃筆寫在陶器上的文字，就它的筆畫結構來說，可以說無一不是極其調和完美。

的，使人一看，它那種表現的情趣，便會引起一種快感，增加一些活力，由此更可以見得，法書是藝術有其先天的必然性的。

執筆五字法底說明

北宋初年（公元一千年左右）錢若水說過這樣一段話：『古之善書，鮮有得筆法者，唐陸希聲得之，凡五字：擡、押、鉤、格、抵，自言出自二王。』這是執筆的正當法則，把它一一說明於下。

筆管是用五个指頭把握着的，每一指都有它的用處。現在用五个字的意義分別說明它，要五个指都能照着這五个字的意義去做，才能把筆管捉穩，才好去

運用。

擡字是解釋大指底用處的。用大指肚子出力貼着筆管內方，好比吹笛時，用指擡着笛孔一樣，所以就這個字來說明它。

押字是用來解釋食指底用處的。押字有約束的意思，用食指第一節出力斜貼在筆管外方，與大指內外相當，配合起來，把筆約束住。這樣一來，筆管總算是已經初步捉穩了，還得利用其他三个指來幫助完成這執筆底任務。

鉤字是用來解釋中指底用處的。大指食指已經將筆管捉穩了，於是再用中指第一第二兩節彎曲的鉤

着筆管外面。

格或作揭，這個字是解釋無名指底用處的。格是當住的意思，揭是向外推起的意思。無名指用甲肉之際貼着筆管，把中指鉤向內的筆管當住，甚至於還要向外推着。

抵字是解釋小指底用處的。抵有墊着托着的意思，因為無名指力量小，不能單獨當住中指底鉤，還得要小指來襯托在無名指下面去幫助它，才能用得出力量來。

以上五个字已將五个指底用處分別說明了。這五个指結合起來，筆管就會被它們包裹得很緊。除小指

是緊貼着無名指下面的，其餘四個指都要實實在在靠住筆管。

總論用筆底方法

照着前面所說的方法去執筆，手掌中心自然會虛着，這就做到了「指實掌虛」底規定。掌不但要虛，還得堅起來。掌能堅起，腕才能平，腕平時才能自然而然地懸起，而且會比腕懸得高一些。腕卻只要離案一指高低就行，甚至再低些也無妨。因之，提筆也不必過高，過高了，徒然多費氣力，於用筆是不會增加多少好處的。這樣執筆是很合於手臂生理條件的。以前有小字懸腕，大字懸腕底說法，其實，肘不懸就等於不曾懸腕。因為

肘若果擱在案上，腕雖然懸着，也不能隨己左右的運動，這是不言而喻的事情。古人還有主張迴腕的，迴腕的辦法，雖然肘也是自然地一同懸起，但腕勢拗折不順，太勉強了，無法靈活地左右運動，所以久已很少人採用。必須指實掌虛，掌懸腕平，才能做到黃山谷學書論所說的「腕隨己左右底運用法則」。由此可知，指是專管執筆的，它常是靜的，腕是專管運筆的，它常是動的。假使指和腕都是靜的，當然無法活用這管筆，但使都是動的，那更加無將筆鋒控制得穩而且準了。必須指靜而腕動的配合着，才好隨時隨處將筆鋒運用到每一點畫的中間去。筆鋒放在點畫當中，何以就能得到

圓滿美觀的結果呢？這是墨汁注入點畫中時不偏不倚的緣故。何以能够不偏不倚呢？這因為筆鋒落下時已在點畫中間，筆頭中所含墨汁自然隨鋒注下，四面勻開，所以圓滿。鋒或偏上偏下，就難以得到那樣好的結果了。前人往往說行筆，這個行字，用來形容得很妙。筆在點畫中移動，好比人在路上行走一樣。人行路時，兩腳必然一起一落，筆要在點畫中移動，也得要一起一落才行。落就是將筆鋒按到紙上去，起就是將筆鋒提開來，這正是腕唯一的工作。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

又要踏下，如此動作，不得停止。在這裏又說明了一個道理：筆畫不是平拖着過去的。因為平拖着過去，好像沙盤上用竹筷畫字一樣，它是沒有粗細的，也就沒有什麼表情可言。中國書法卻是有各種表情的，而且米元章曾經這樣說過：「筆貴圓」，又說「字有八面」，這正和作畫要在平面上表現出立體來底意義相同。字必須能够寫到不是平躺着在紙上，而呈現出飛動着的氣勢，才有藝術的價值。再說轉換處，更須要懂得提和按，筆鋒才能順利地換轉了，再放到適當的中間去，不致於扭起來。鋒若果和副毫扭在一起，就會失掉了鋒的用場。那末，毛筆的長處便無法發展出來，不會利用它

的長處，那就不算是寫字，等於亂塗一陣罷了。前人對於書法，首重點畫用筆，次之乎講間架結構。因為點畫中鋒底法度是基本的，結構底正斜疏密是可以因時因人而變的是隨意的。所以上面講的也只是就與基本的執筆運腕方法有關幾個重要點，加以闡明，不能略詳盡無遺。

另外一種執筆法底批評

其次想就執筆五字法以外底主張略說一二。晚唐時代有一個盧肇，他是不贊成筆力之說，並且反對永字八法以永字表示、點一橫一豎一撇一捺一挑一撇一捺八種點畫，這就是不贊成寫字從點畫入手底

表示。他依託韓退之作成了一種筆訣，叫作撥鐙法。撥鐙四字法是推拖挑拽，看他所取這四個字的意義，就可以知道他是教人轉指的。指要是常轉的話，必不能再用腕運腕，恐怕筆尖有時就不能夠很準的放在紙上了吧。盧氏字跡不傳，無由批評他的成就好不好。他的弟子林蘊曾作一篇撥鐙序，述說得到盧氏底傳授是不容易的事，但他得到了後，又不能很好的應用，只好把它寫記下來。他在序文末尾這樣說：「以俟後之明哲，或有取焉。」可想當時少人取法這種撥鐙法的。盧氏底撥鐙四字訣，與錢若水所述底五字法，是根本不相同的，但有人竟把它混為一談，叫作

五字撥鐙法，這是一種莫大的錯誤。包世臣不加細察，便沿襲用着去論書法，所以往往講不通。左枝右梧地攪擾不清，就是李後主在操押鉤格抵五個字後面添上導送二字，這也不對。這是他對於腕運沒有很深切的體會底緣故。導送是主運的，與執筆無關，腕既主運，在指的方面，又添了導送作用，既不嫌類，更覺多餘，是不足取的。

書法值得提倡底一點意見

書法可以算得是我們祖國優良遺產之一，若果有人能够承接下去，做得很好，也不是一樁不值得稱道的事情。你看我們雜技團出國表演，竟會引起蘇聯人

們的興趣，尤其是對於弄花鐙轉陀螺等技藝，更加重視。這是什麼緣故呢？因為在這種技藝中，可以看到我們民族性底表現，看見了我們勞動人民的堅忍耐勞和毅明敏，遇着困難有辦法去克服困難的優點。不像美國汽車翻筋斗的把戲，那樣野蠻殘暴，只圖滿足觀眾好奇和冒險的心理。這是他趨向沒落的資本主義的一種表現吧。我們在書法中看出我們民族和平正直的特性，是極其顯着的啊。我並不希望人人都成為書家，至少懂得了筆法後，可以寫得周正些，而且可以寫得快一些，這又何樂而不為呢？至於思想問題，也是書家應該十分注意的一件事，若果不能時時刻刻吸

收新思想，作品便會停滯在舊階段上，不能前進一步。前人有「言為心聲，字為心畫」之說，又杜子美題張旭草書帖詩有這樣兩句：「峻拔為之主，暮年思轉極」。由此可以見得寫字的人，單靠練習技能，不去洗鍊思想，是不可能高度藝術的成就的。本文所論有一定範圍，對於這一點，只能在這裏略提一提，不能詳細敘述了。

歷來論書法的著作很多，不是太雜亂，就是玄妙難懂。現在我本着五十餘年來不斷地學習體驗的一得，寫成了這一篇，以供愛好書法的人們去研討，去參考。希望專家不吝指正，尤其希望初學寫字的人，多提意見，這必定於我有幫助的。

十三

一千九百五十二年五月三十日於上海

吳興沈尹默



種梅人不見花發逐飛塵古
寺蠶蜂火清尊失主賓
荒涼成徠地辛苦覓殊春
愛好

周居士垂、百校新



樓臨溪上綠陰圍
溪畔高依入翠微
日落斷橋人獨立
水涵幽樹鳥相依
清遊始覺心無累
靜處誰知世有機
更待夜深同徙倚
秋風斜月釣船歸

王臨川太湖恬亭詩書奉

澤之仁兄雅正

子默



雲龍遠飛駕

靜江先生惠

書與余論用筆法不

相洽然各

自謂合於前人矩矱寫寄是聯希為

天馬自行空

指政

尹默

