

三美掇英

沈元魁 沈元髮 沈師白書法選集

三花掇英

沈元魁 沈元髮 沈師白書法選集

江苏工业学院图书馆
藏书章

圖書在版編目(CIP)數據

三苑掇英 / 沈元魁, 沈元髮, 沈師白書. — 杭州: 西泠
印社出版社, 2008.12
ISBN 978-7-80535-459-8

I. 三… II. ①沈…②沈…③沈… III. 漢字-法書-作
品集-中國-現代 IV. J298.28

中國版本圖書館 CIP 數據核字(2008)第 194373 號

書名	三苑掇英
	沈元魁 沈元髮 沈師白書法選集
作者	沈元魁 沈元髮 沈師白
封面題字	沈元髮
總策劃	陳德良
編委	樓國強 樓國君 應建華
執行編輯	沈師白
責任編輯	汪志強
責任出版	李兵
出版發行	西泠印社出版社
社址	(杭州市解放路馬坡巷 39 號 郵編:310009)
電話	0571-8724279
經銷	全國新華書店
印刷	鄭州日報印刷廠
開本	787×1092 毫米 1/8
印張	13
版次	2008 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
書號	ISBN 7-978-7-80735-459-8
定價	122.00 元(精裝) 81.00 元(平裝)

序

徐季子

靜觀三沈（元魁、元髮、師白）《三苑掇英》，墨池佳構，筆林清韻，令人久讀不厭，感受頗深。現將感受寫出，以此代序。

自古以來，書法家書必有源，法中有本，知本知源方能識得書法之美。沈氏三代人都是書法家，稱得上是書香之家。祖父沈問梅老先生是清末秀才，耽愛詩書、儒佛兼修，是中華佛教總會第一任會長、天童寺住持、著名愛國詩僧八指頭陀的詩友，彼此時相唱和。今錄八指頭陀《與沈問梅茶話即事》詩一首『白雲深處共尋詩，喜見梅開第一枝。得句空山人影散，數聲鐘打月明時。』可揣想問梅公淡泊名利，潔身自好的為人了。父親沈菊人先生好讀書，善書法，精心研究臨摹唐代顏真卿、歐陽詢、柳公權諸大家碑帖，尤喜大氣磅礴的顏體，常寫厚實豐滿之顏體字示範後輩。由此可見三沈書法的家學淵源。

沈元魁先生幼承家學，長大後師事著名書法家錢罕（太希）先生，錢罕是浙東書法大師梅調鼎的傳人。梅調鼎先生志行高潔，書品人品令人敬慕。梅氏書法，融古法出新意，剛柔兼具，風骨獨標，與浙東文化嚴謹篤實學風相呼應，開創法度嚴謹、形神兼美的浙東書風。太希先生書法得梅氏真傳，筆力健、法度正、結體美，是繼梅調鼎後浙東又一大家。元魁是錢罕先生的入室弟子，謹尊師法，運腕出手，筆筆皆有來路，而又能『出新意于法度之中』，筆法凝煉、結體淡雅、意蘊含蓄，具梅體韻味，頗有『伏采潛發』之內力，耐人細讀。

沈元髮先生（元魁弟弟），謹守菊人先生家法，有見識、有大志，精心學習漢魏唐宋諸大家碑文法帖，衷心崇仰二王，經常臨摹《蘭亭集序》。元髮書法求晉人之韻、得唐人之法，書寫隸、楷、行、草諸體皆有法可循，有韻可察。故而讀他的

書法，時而見其豪放，時而見其凝斂，時而見其堅韌，時而見其飄逸，字有多體，法有多門。根基深，功力厚、變化多、字型美、很有吸引力，雅俗共賞。

沈師白同志是元髮君的兒子、元魁君的弟子，聰穎敏慧，學專多門，能書、能畫、能篆刻、又精于藝術設計，善學習、多創意，是沈家的良駒，後生可畏，前程無量。師白書法既得其父傳，又入門于大伯父，筆法不囿家風，尤善用鋒，字體美而有序。通體布局，骨格架構，氣勢韻味，漸臻佳境。更上一步，定能『青出于藍而青于藍』，爐火純青指日可待。

書法精美，得之於才學豐厚，歷代書法家都是飽學之士，書法與才學關係密切。書家之才半自天賦，半自後學，細觀三沈書法，體雖有殊，而情感氣脈卻多相連，由此可見他們有相似的稟賦。而才要成材，卻須厚學，『積學以儲寶』方能成大器。沈氏昆仲都是博學之士，細察他們的『八分書』，便能知其學脈深遠。所謂『八分書』，鍾繇視為學書的章程，漢的隸書本于秦的篆文，而筆劃隸簡于篆，得篆書的八分；楷書出于隸書，筆劃比隸書簡化，得隸書的八分；行書無異于楷書，但行書較楷書簡捷，也稱八分書；草書千變萬化，但不能沒有規矩，草書重創意，也要有章程。（參考劉熙載《藝概·書概》）。看書家的『八分書』，便可知道他的書學修養。沈氏昆仲及其子弟是有書學修養的書法家，雖然三人的書寫風格相異，但他們的篆、隸、楷、行、草都是學有所本，秉承學書的章程，一絲不苟。『才為盟主，學為輔佐，主佐合德，文采必霸。』三沈文采，來自才，得于學。學書法要重才學，浙東書風是重才學的書風。個人認為《三苑掇英》的出版，對弘揚浙東書風意義很大。

序文作者為原寧波市政協主席、教授

目錄

沈元魁書法選集

《寧波導遊》摘句「一」	三
《寧波導遊》摘句「二」	四
自撰七律《慶祝寧波解放四十周年》	五
《黃河頌》碑刻	六
虛華實境	七
《小庭》	八
《千家詩》摘句	九
《題慈湖圖》	十
《咏月島》	十一
袁枚詩句	十二
范彭壽《天一閣見存書目跋》	十三
乾隆題天一閣進呈書	十四
毛翼虎撰句對聯	十五
《魏徵傳》录句	十六
自撰七律《慶祝建國五十周年》	十七
龍文鞭影	十八
繩武堂	十九
伯樂好良馬	廿
山僧呼舶	廿一
一覽湖山	廿二

沈元髮書法選集

明倫堂	廿三
自撰對聯《慈城南門石牌坊柱銘》	廿四
格物致知	廿五
劉向母儀傳	廿六
自撰五絕《謁七塔報恩禪寺》	廿七
自撰對聯《喜慶杭州灣大橋勝利通車》	廿八
萬斯同《鄭西竹枝詞》	廿九
杜牧詩句	卅
沈元髮書法選集	
吾愛閣	卅三
毛啓邠七律《周總理百年誕辰》	卅四
節录鄧石如題碧山書屋長聯句	卅五
文徵明題《蘭竹圖軸》	卅六
徐季子撰句對聯	卅七
老當益壯	卅八
山居雜賦	卅九
歲老根彌壯 陽驕葉更陰	四十
杜甫詩句	四十一
曾鞏詩句	四十二
碧樹丹山 柳宗元詩句	四十三
黃山谷論書	四十四
滿招損 謙受益	四十五
廉政勤政 執法嚴格	四十六

林散之詩句……………	四十七
毛翼虎撰句對聯……………	四十八
新松恨不高千尺 惡竹應須斬萬竿……………	四十九
集王維、李白詩句對聯……………	五十
雨過琴書潤 風來翰墨香……………	五十一
會稽竹箭……………	五十二
韋應物詩句……………	五十三
王寵詩句……………	五十四
韓愈詩句……………	五十五
吳琚詩句……………	五十六
書論一則……………	五十七
翁傳心慈湖詩句「一」、「二」……………	五十八
蘇東坡句……………	五十九
李白詩句……………	六十
盧倫、張謂詩句 寧靜致遠……………	六十一
杜甫詩句……………	六十二
沈師白書法選集	
吳梅村詩句……………	六十五
歐陽修秋聲賦……………	六十六
張問陶詩句……………	六十七
味摩詰之詩……………	六十八
破屋荒涼 吳梅村詩句……………	六十九
張問陶詩句（四屏）……………	七十

荀子句 張問陶詩句……………	七十二
吳文英詞句……………	七十三
淮南子句 呂洞賓詩句……………	七十四
高士能調鶴 仙人得臥龍……………	七十五
千里之行始于足下……………	七十六
如松之茂……………	七十七
張問陶詩句（四屏）……………	七十八
天然文吐春雲潤 悟後心如秋月超……………	八十
杯霑華露留佳客 案接雲山檢異書……………	八十一
韓愈句……………	八十二
朱履貞《書學捷要》句……………	八十三
《紫桃軒雜輟》句……………	八十四
《絕妙好詞箋》句……………	八十五
杜甫詩句……………	八十六
陳濂詩句……………	八十七
李白詩句……………	八十八
趙潛詞句 張志和詞句……………	八十九
後唐莊宗詞句 湯顯祖詞句……………	九十
李白詩句 姚鼐《快雨堂記》句……………	九十一
董其昌《跋蒹葭帖》句 王陽明詩句……………	九十二
《舊唐書·劉子玄傳引》句 陸游詩句……………	九十三

沈元魁書法選集

前山左公園右首雖是假山但泥石
堆壘不學痕迹山脈形勢渾渾若天
然石徑橫斜古木聳——天綠樹濃蔭
鳥語婉轉登高處可統觀公園全景

鄞縣玉浦李子編寫寧波導遊癸亥冬月沈文輝



後山在公園後側和前山風姿絕異巉
岩嶙峋怪石崢嶸須經幾番回旋才
能達到山頂下有山洞曲折盤旋左右逢源
若要進洞探幽却有森然之感覺

一九八三年十月歲次癸亥之冬沈之興謹書

回首解放四十年
烏雲消散見晴天
顏開子美千樓夢
鍊魄馮驩一輛旋
中輻衣冠迷采蠶
商家酒肉供華筵
河清海晏昇平樂
應有新詩咏百篇

慶祝寧波解放四十周年
沈元魁撰并書



一聲咆哮出遙空
欲喚神州進大同
九曲長堤裝翠黛
三門高峽鎖蒼龍
風情正似江南景
春氣偏從塞外濃
不待凝冰天漸暖
破水隨人意走朦朧

黃河頌一首

己巳夏月沈

元魁

書

境實華造

境實華造

小庭過雨霽輕埃
滿架秋風
扁豆開門外
夕陽無限好
碧山紅樹送詩來

庚子立秋前一日

沈之華書



小庭一首

春色滿園關不住



一枝紅杏出牆來

千家詩摘句

壬申之秋寧波沈元魁



天然當得此林泉近水遙山

一色妍師古亭前風

景好公休臨眺憶先賢

題慈湖圖乙亥之春沈元卿

