

沈

二十世纪中国书法名家理论丛

沈尹默 著

尹默

书法漫谈

沈

尹

书法漫谈

二十世纪中国书法名家理论艺丛

上海人民美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

沈尹默书法漫谈 / 沈尹默著 — 上海: 上海人民美术出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5586-0637-3

I. ①沈… II. ①沈… III. ①汉字—书法评论—中国—文集 IV. ①J292. 11-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第292875号

沈尹默书法漫谈

著 者: 沈尹默

审 校: 张天民

责任编辑: 潘 毅

封面设计: 张 璎

技术编辑: 程佳华

装帧排版: 屈艳军

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号)

邮编: 200040 电话: 021-54044520

网 址: www.shrmms.com

印 刷: 上海盛通时代印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16 7.5印张

版 次: 2018年1月第1版

印 次: 2018年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5586-0637-3

定 价: 59.80元

墨磨終日意何如
識王字小篆書無武
謝安俱泯滅幾回
追想渺愁予
米顛溥雅語翁諷一
代論書鑒賞工清
勁差同渾厚異元
人可有晉賢風趣

一 谈中国书法

1. 中国向来写字所用的工具 / 九
2. 文字构成变迁的经过 / 一一
3. 文字的功用 / 一二
4. 书法是不是一种艺术 / 一三

二 书法漫谈

1. 再一次试写关于论书法的文章 / 一六
2. 我学习书法的经过和体验 / 一九
3. 写字的工具——毛笔 / 二四
4. 书法的由来及其必要性和重要性 / 二五
5. 习字的方法 / 二七
6. 习字的益处 / 三八
7. 书家和善书者 / 四〇
8. 谈谈魏晋以来主要的几位书家 / 四二
9. 王羲之和王献之 / 四五
10. 自习的回忆 / 四九
11. 几个问题的回答 / 五七

三 执笔、运腕、行笔

1. 写字必须先学会执笔 / 六六
2. 执笔五字法和四字拨镫法 / 六七

3. 再论执笔 / 六八

4. 运腕 / 七一

5. 行笔 / 七三

6. 永字八法 / 七四

7. 笔势和笔意 / 七六

四 书林别枝

1. 答人间书法 / 八〇

2. 和青年朋友谈书法 / 八三

3. 和青少年朋友谈怎样练习用毛笔写字 / 八四

4. 为上海中国书法篆刻研究会成立讲几句话 / 八八

5. 书法的今天和明天 / 九一

6. 书法艺术的时代精神 / 九三

7. 书法艺术今昔谈 / 九六

8. 与蒋毅孙论帖书 / 九八

9. 与马国权论“带燥方润，将浓遂枯”书 / 九九

附录 《书法教学提纲草稿》

一 谈中国书法

中国向来写字所用的工具
文字构成变迁的经过
文字的功用
书法是不是一种艺术

秦 李斯小篆
《会稽刻石》



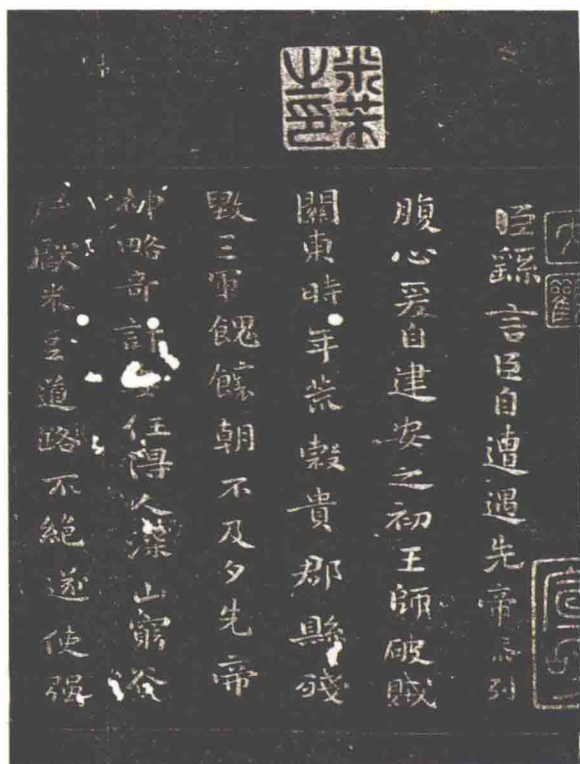
中国的书法有它悠久而光辉的传统，但是，这种艺术和其他艺术一样，在旧中国，大抵只是凭着个人的爱好去随意学习，藉资消遣，或是供有钱有闲阶级点缀装饰之用。这种艺术活动只限于少数人范围之内，与广大群众是不发生重大关系，因之缺乏生气，逐渐衰退。如今，政府关心人民文化生活，重视祖国优良文化遗产，

在百花齐放百家争鸣的方针下，书法艺术和一切民间艺术一样得到了应有的安排与发展。

我国的汉字是经过好多次体变的，最初由原始的简，发达到了繁，繁了，又觉得不便于应用，又必须简化。自大篆变而为小篆，由此而隶，而楷，中间还有章草、今草、行书等等。每当一种新体字出现的同时，也就出现一批新体字书家。如秦代李斯之小篆，汉隶之蔡邕、梁鹄、钟繇诸名家。钟繇又善作楷书，王羲之，献之继承而加以发挥，遂为后世楷模。楷书中魏晋南北朝又各有其特异的风格，到了陈隋时代，形态与魏晋更不相同。唐承其绪，褚遂长、颜真卿相继加以变革，崭新新样，启迪后来。赵宋以还，正楷虽不如前代，而行楷盛兴，这是字体简化演进过程必然的趋势，也是



东晋 王羲之 《快雪时晴帖》

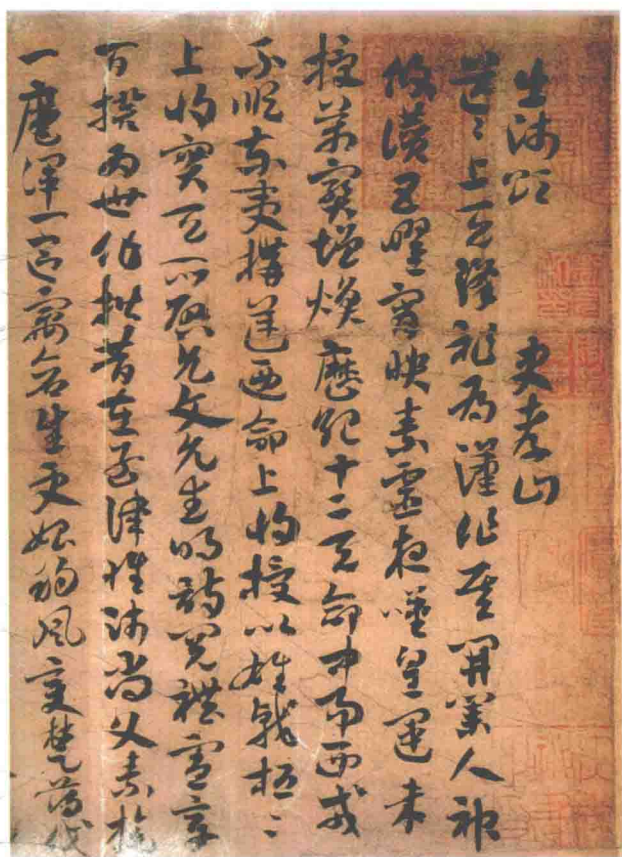


美观和实用逐渐统一的要求所促成，因而行草体也有了灿烂的新气象，为前代所无。就草书说来，章草有索靖诸人擅场，今草晋代已盛行，羲、献父子最有胜名，至唐朝张旭益加纵肆，时人叫它作狂草。怀素师承其法，后世遂以为草书准则。行书自后汉以来，因其简易，最便于用，历代通行，名家辈出，大抵皆以羲、献为宗，而各有别出新意。今人亦多致力于此，这是可以理解的。以上所述只是一个大概。

字体之变，总是由繁而简，正和现代简化汉字的用意一样，代表着人民群众的意愿，因它便于人民使用。便于用，才能表现出文字实用一方面的功能。书家随着时代的需要，要求把新体字写得美观一些，就有了艺术价值，因而增加了人民的爱好，也就对于广泛应用加了一把推动力量，现行简化字体必须写得好看，这是人人所要做到的事。但在简字通行表中，有一些字是由草体转化来的，草体本是把正体简化，点画另作安排，它是以使转为形质，点画为性情的。现在又要由草变正，便得从新安排点画，这却不甚容易。如何安排得妥贴方始美观，就须要我们书法界的人士各出新意，把它配合好，这是当前我们必须注意的一件事情。值得我们取法的是，前代杰出的书家，没有一个不是既要尽量师

传 西晋 索靖

《出师颂》



承前人优良的体制，又要适合现代，而且要提高现代的风尚，这就可以明白，“古为今用”的实践意义了。

历代留传下来的好东西，总都是含有不同程度的新鲜气氛的。羲、献父子曾经有过这样一回事：献之有一次对他父亲说：“大人要变体。”就是说变革钟繇的字体，献之自己的字就被当时人称之为破体。南齐张融也对萧道成这样说过：“不恨臣无二王法，但恨二王无臣法。”这种着眼现代，去从事革新的精神，是每一个书家所当重视的。书法传统历史不容割断，但一仍旧贯，囫圇吞枣是不足贵的。凡是学书的人，首先要知道前人的法度，时代的精神，加上个人的特性，三者必须使它结合起来方始成功。这里所说的法度自然是指大家公认必须遵守的根本法则，即所谓笔法（笔法在这篇文字中不拟述及）。若果是其他清规戒律，则非所当守，甚至于还应该把它破除干净，免得以盲引盲继续贻误后人。无论是哪一种艺术，总不能不受到它那个时代社会风气影响，书法自然不能例外。晚周时代，南北阻隔，书不同文，留传下来的石鼓文和历来出土的楚器文字就是例证。秦汉以后天下一统，

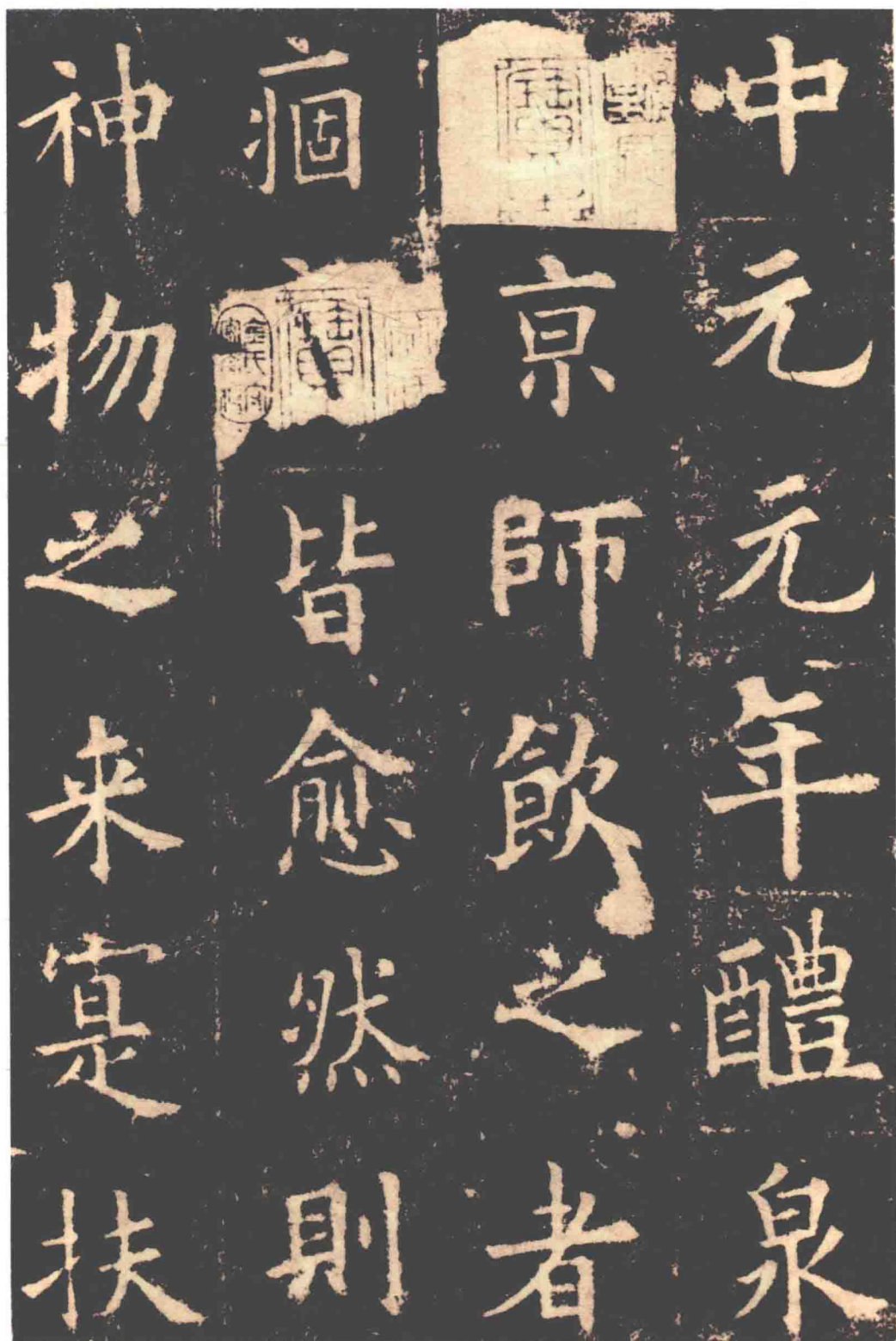
书已同文，字体也渐归一致，石经文字整齐已甚，便开了后世干禄字体作风，甚至于可以说是近代馆阁体的先声。欧、颜两家字体被北宋时代作为抄书刻板之用，其末流竟成为后代所谓印书的宋体字，它反映着社会一般化习俗的风尚。到了南北朝疆土分裂，各自为政，那时候的字形亦多种多样，不过书法是经过人们的头脑思索和安排，再把它写出来的，已经有了它的组织体系，不像当时政治那样混乱，在这里就看出了人们要秩序要统一的意愿，可以说在六朝书界中是得到了多样性和一致性的统一的。陈隋以后，又由离而复合，政权统一，楷书的形体亦更趋向整齐是其反映，虽然各家皆具有他自己的一些不同风格，但又远非六朝时代所为的五花八门生气勃勃可比，而实已形成一种定局，令人看了颇有停顿不前之感，赖有行楷和行草的蓬勃发展，不然的话，书道便会一蹶不振。现在不是那样了，中国已进入划时代的历史时期，

沈
尹
然

书法漫谈



战国楚简



唐 欧阳询 《九成宫醴泉铭》

千祿字書

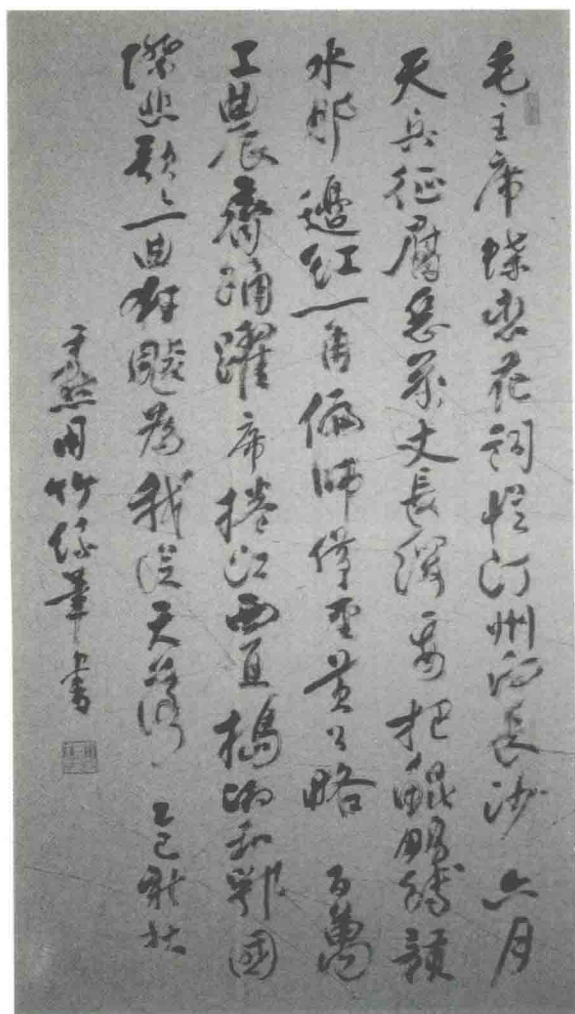
朝議大夫滁沂莒三
州刺史上柱國贈祕
書監顏元孫撰
第十三姪男金紫允

人民已经得到了自己共同来建设祖国新社会的义务和权利，因之文化高潮紧跟着经济建设高潮汹涌而来。这十一年中，尤其是近三年来的大跃进，真令人感觉到春色满园，万紫千红，既丰富多彩，又和谐一致，这一场面已经在各种艺术里不同程度的反映出来了，书法一向被中外人士所公认是一种最善于微妙地表现人类高尚品质和时代发越精神的高级艺术，就已有的成绩看来，这样说法不算夸张。我们现代的书人，必须完成当前这一崇高任务，要和其他艺术工作者看齐，投入到火热的斗争生活中去，努力提高政治水平，这样才能够在艺术作品中正确地把时代精神反映出来，我所说的极其粗枝大叶，阙误必多，希望大家来一个“争鸣”。争鸣的结果，一定有利于书法发展的前途。

无论是哪一种艺术，都要运用一定适合于它的工具去工作，而这种工具的用法，也必有它一定适合的规则，遵循这种规则，经过认真的练习，到了能够活用这种规则时，才能产生出较好的作品。中国书法也是一种艺术。自然不能例外。

1. 中国向来写字所用的工具

写字的工具，从周秦之际（约在公元前三五〇——二〇〇年间），一直到现在，是用毛笔的。毛笔的制作，由笔杆和笔头两部份合成。笔杆古代是削木四片拼系作为圆管，后来才采用天生细圆竹管。笔头古来是用兽类硬毛（兔毛或鼠狼毛），宋以后始有用羊毛鸡毛的，这种变迁，是因为所用的墨汁有了改变而起的。起初人们只知利用天然石墨，研粉调用，前人往往以墨称螺，知道它必定制成和蛤蜊粉一样，是有渣滓的，非硬毛笔头而且非短颖，是不能够运用自如的，所以以前用的笔头，大概是枣核式的。唐末五代时（公元八、九百年左右），易水祖氏、奚氏，相继造作了烟墨，就和现在所用的差不多。因此，宋朝初年（公元一千年左右），宣城笔工诸葛氏开始改做成一种叫作散卓的笔，吴无至又作无心散卓，来适应这种墨汁。散卓笔与现在通用的相同，现在的不过蘸上胶水，所以不散而尖了。朝鲜至今还有散毛笔，山谷曾说东坡能用诸葛齐锋笔，正是不用胶水黏过的明证。那时候恐怕已经知道采用柔毛（羊毛鸡毛）系笔，而且有了长颖制作。散卓和从来有心或无心枣核式的笔，其功用朋大大地不同之处，枣核短颖不能含墨，散卓长颖不但能含墨，而且能多含墨，运用起来，自然便利得多，这是写字工具的一大进步。笔头无论是枣核之类也好，是散卓之类也好，都是有锋，有副毫。锋是在笔头

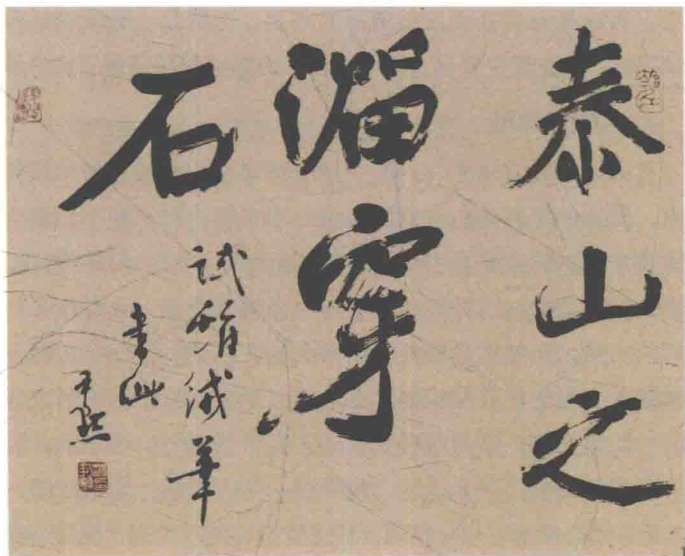


现代 沈尹默 竹丝笔书法作品

的中心，副毫在它周围，这样的制作是一直到现在还没有多大的变动过；如果不用这样的工具，写出来的字就不会是相传下来的这个形态和情趣，而是另外一种字体风格了。书法中唯一重要的就是中锋，就是把这笔锋放在每字的一点一画当中，必如此，点画才能圆满美观。但是每一点画笔锋都能运用得中，却不是一件很容易做到的事。因此，前人就研究出了执笔和运腕等法则，这就是我现在所要谈到的事情。

在我要详细述说执笔法之前，先想就文字本身几个问题说明一下：一、文字构成变迁的经过；二、文字的功用；三、写字是不是一种艺术。

现代 沈尹默
鸡绒笔书法作品



2. 文字构成变迁的经过

人类总是先有了用口能说出的语言，然后大家逐事逐物经年累月渐渐地去创造出一些可以用手写下来的文字。这种文字，就用一般人口所给与的那每个事物的名称作为这每一个字的定音。由我们从来所通行的文字来看，知道我们先民无论造作表示一种形象，或是一种动作和其他意义的字，读起来都是单音的，后来继续不断新造出来的成千成万个字，也是如此。这是一个事实，这就是我们民族文字的特性。我们所用字体，不是一成不变的，经过三四千年长的时期，由古文大篆而小篆、而隶、而草，以至变成现在通用的楷和行，写法愈变愈简化，面貌也因之大不相同；但是就整个字形来看，总不离乎方正，世人所以叫它作“方块字”。唯其每一个字都是方正的，写的时候，就容易把它排比得很整齐，而且又都是单音，因之就会产生出句调齐匀的诗歌，渐渐地影响到一切文章的形式，连小说故事的结构都喜欢布置得首尾备具，完全无缺。这实在是我们民族的特性——从形式的整齐，产生出爱好秩序的习惯，而且养成了爱好和平的性情。由此可见，我们的文字，不但字音与民族生活有密切关系，而字形的关系也极其重大，我们民族的生命根本也就连结在这个上头。活生生地数千年不断发展着的文字，跟着社会革命的进程，将来必定有一大大的变化；但是这种特性，我相信它在相当长的时期中，是不会无缘无故消失的。因为我们普通用的语言，听起来已经不是纯粹单音节，而有的已是多音节的了，它总有一天会影响到文字的构造

上去，然这是要看社会发展情况的需要，而群众一致要求适应那种情况时，才会发生变化，新特性自然而然地起而代替了旧特性。

3. 文字的功用

有人说这种方块字，只有中国一国来用，朝鲜和日本虽然也采用，但他们还有他们自家的文字，不专靠这种方块字，就全世界国家来说，确实算是少数。这话初听似乎不错，假使肯仔细想一想，就会知道，这样能通行于占全世界四分之一人口住的区域里的文字，还能说是服务于少数人的文字吗？担任了传播五千年来悠久文化的任务和加强了在一千万平方公里中的不同方言的人们的团结作用，难道这种文字还不值得重视吗？至于有人说，方块字不容易学，不容易写。我要讲一句老实话，无论是哪一国的文字，不必要求它十分精通，只求能够随便应用它，就是这样，也要不断读它三年五年不可，这三五年中，还得要认真学才行。方块字就说它不容易学会，如果每一个人从就学年龄起，每日平均读熟写熟三个字或五个字，这不是很难的事，一年以三百天学习计算，五年中就可以认得四千或七百余字，那末，小学毕业后，还悉不够应用吗？

近来报载祁建华用他的“速成识字法”教育成人，在看、读、写作上，表现出了很大的成绩。这一运动，至少说明了只要教学法改善，方块字是不难于认识和运用的。我国文盲很多，其主要原因，自然是过去政府执行愚民政策，剥夺了人民大众受教育、学文化的权利。这是人们简直没有机会去学习的问题，而不是人民生性愚蠢和文字艰难不能学会的问题。这种罪过，不应该归之于字的难认和难写上去，这是明白不过的事情。从前有许多热心的人士提倡新文字运动，现在也还是在热心地推行着，当革命进行的时期，这种主张，是有其重大意义的。但是无论哪一种民族的人们，他在日常生活中一直用着的工具，不是败坏到不能供用的地步，恐怕没有人肯把它轻易丢掉，换取一个从来未曾用过的工具来代替，因为用陌生的东西，总不如用世代相沿传习已久的东西来得亲切些，称意些。这样情形，却与人类的情性无关，而是有它的民族历史意义的。为学习书写便利起见，我主张只要将原来字体，去繁从简，合理化地修正一下，而不赞成给人们制造些新的麻烦，添加些新的担负。大家都知道文字形式是没有阶级性的，正不必因为革命的缘故，一定要把它彻底推翻而重新改造过。好在我们的革命，也并没有因为方块字受到意外的阻碍，这也是