

057412

书法论丛

沈尹默

上海教育出版社

5 6505

沈尹默

书法论丛

上海教育出版社



美院图书馆 B0025936

书 法 论 丛

沈尹默

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

本书在上海发行所发行 上海市印刷十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.375 插页 32 字数 50,000

1978年3月第1版 1978年3月第1次印刷

统一书号: 7150·1782 定价: 0.57元

出版说明

本书系沈尹默先生生前所写的一些书法论文，主要论述笔法、笔势、笔意以及有关王羲之、王献之法书的问题。这些文章在书法方面提出了一些见解，现我们予以汇编出版。

本书提到古代法书之处甚多，我们在书中附印了一些图版，以便读者参阅。

目 录

书法论·····	一
历代名家学书经验谈辑要释义(一)·····	二四
唐韩方明《授笔要说》·····	二四
历代名家学书经验谈辑要释义(二)·····	四六
后汉蔡邕《九势》·····	四六
南齐王僧虔《笔意赞》·····	六〇
唐颜真卿《述张旭笔法十二意》·····	六六
二王法书管窥·····	八一
图录·····	九九

书 法 论

引 言

我国自来法书与名画并称，千百年来，人无异议，法书是艺术的一种，已有定评，本文不更论列。本文所论述的只有三端：一、笔法，二、笔势，三、笔意。

一向无论是书家的法书，或者是一般群众所写的字，都是使用毛笔的。自使用铅笔和钢笔以后，有人便发生了这样的看法，用毛笔写字，实在不如用铅笔和钢笔来得方便，尤其是自来水金笔通行后，毛笔不久一定会被人们废弃掉的；凡是关于用毛笔的一切讲究，自然都是用不着的，不消说是多余的事，也是一桩极其不合时宜的事。这样看法对吗？就日常应用来说是对的，但是也只对了一半，他们没有从全面来考虑这件事。中国的字，不单是有它的实用性一方面，而且还有它艺术性一方面呢。中国法书所以具有艺术性，这跟采用柔性的毛笔写字有很大关系。

字的点画，等于画的线条。线条要有粗细、浓淡、强弱种种不同而以一笔出之，

才能表现出多样而一致的和諧情調，再加上各种顏色烘染，就可以曲盡物象。字是用筆蘸上一色墨，由指執筆，由腕運筆，起倒使轉不停而寫成的，不是平拖塗抹就的，其中必須有微妙不斷的变化，才能显现出圓活妍潤的神彩，正如古人所說「戈戟鋒銳可畏，物象生動可奇」，字要有那樣可畏可奇的生動意態，除了使用毛筆，其他各种筆，是很難奏功的。因此，要論書法，就必須先講用筆。實際上是這樣，不知道用筆，也就无从研究書法。用筆須有法度，故第一論筆法。筆法精通了，然後筆的运用才能自由，无施不可。第二進而論筆勢。形勢已得，必須進一步体会其神意，形神俱妙，才算能盡筆墨的能事，故最後論筆意。其他有关筆墨的瑣聞，以及历来書法評論之評論，則以余論盡之。

一、筆 法

筆法是寫字點画用筆的方法，是人們在長期的寫字中發現的。由於人的手腕生理能够合理的動作和所用工具能够相適應的發揮作用，兩種條件相結合，才自然地形成，而在字體上生動地表現出來。但是，它不知道經過了几多歲月，費去了几

何人仔细传习的精力，才被总结出来。因之，它就成为书家所公认的规律，即所谓笔法。这样的规律，只有遵循着它去做，书学才有成就和发展的可能。我现在随便举几个习知的例子来说明一切规律的性能和其重要意义。

你拿人类的语言来说吧，大家知道，不是先有了人所制定好了的成套语法，然后人们才开口学着说话，恰恰相反，语法是从人类语言由简单到复杂的发展过程中，逐渐演变改进积累而成的，它分明是存在于语言本身中，由人们发现了，抽绎出来，灵活地依照着去应用，自然而然地加工，为人们所公认，就称之为语法。因为有了语法，人们运用语言的技术，获得了不断的进步，能比前人更好地组织日益丰富的语汇，来正确表达日益繁复的思想。

再就旧体诗中的律诗来看，齐梁以来的诗人，把古代诗中读起来平仄声字配合得最为协调的句子，即是律句，如古诗中「青青河畔草」（三平两仄），「识曲听其真」（三仄两平），「极宴娛心意」（两仄两平一仄），「新声妙入神」（两平两仄一平）等句（五言八句近体诗，只采用这样四种平仄声字配搭而成的谐和律句，七言准此，后起的近体诗，区别于古体诗就是着重于用合律的句子组成的这一点，因谓之律诗），

选择出来，组织成为当时的新体诗，但还不能像近体诗那样平仄相对，通体协调。就是这样从初唐四杰（王勃、杨炯、卢照邻、骆宾王）、宋之问、沈佺期、杜审言诸人，一直到杜甫，差不多经过了一个世纪，才完成了近体诗的组织形式工作。齐梁时只做到了本句合律，下句和上句往往不粘；四杰则每联做到平仄相对了，而下联与上联往往不粘；沈宋以后，才有通体平仄相对相粘的律诗。所谓律诗之律，自有五言诗以来，就在它的本身中自在地存在着，经过了后人的发现采用，奉为规矩，因而旧体诗得到了一个新的发展。

以上所举的例子，语言、律诗的成就和发展，显而易见是依照着它各自的规律去做，才得到了的成绩。其实，宇宙间的一切事物，无论是自然的、社会的或者是思维的，都各有其客观存在的规律，这是已经被现代科学实践所证明了的。规律既然是客观存在着的，那末，人们就无法任意改变它，只能认识了它之后，很好地掌握住它，才能做好一切要做的事情，才能达到预期的目的。所以不懂得应用写字规律的人，就无法写好字；即便有些心得，写字时偶然与法度暗合，但还不能称之为书法家。宋代钱若水曾经这样说过：「古之善书，往往不知笔法。」的确有这样的事情。

要说明笔法，必须首先说明写字所用的工具——毛笔的构造和使用方法，这是不能忽略的事。毛笔的制作形式，我们是熟悉的，笔头中心一簇长而且尖的部分名为锋，周围包裹着短一些的毛名为副毫。毛笔这样制作，是为使笔头中间便于含墨，笔锋在点画中行动时，墨水会随着在它所行动的地方顺着尖头流注下去，不会偏上偏下，偏左偏右，而是均匀渗开，四面俱到。这样形成的点画，自然不会有上重下轻，上轻下重，左重右轻，左轻右重等等偏向的毛病，就做到了书家所一致主张的「笔笔中锋」。笔笔中锋，点画自然无不圆满可观。所以历代书家的法书，结构短长疏密，笔画肥瘦方圆，往往因人而异，而不能不相同的，就是「笔笔中锋」。因此知道，「中锋」乃是书法中的根本方法，必当遵守的笔法。黄山谷曾经称道：「王氏书法以爲『如锥画沙』，『如印印泥』，盖言锋藏笔中，意在笔前耳。……要之，右军二言，群言之长也。」而颜清臣则以「屋漏痕」譬喻「中锋」，更为显明确切。他们都是古今公认的书法家，所说的都是经验之谈，可以置信。所以赵松雪也这样说过：「书法以用笔为上，而结字亦须用工，盖结字因时相传，用笔千古不易。」但是每一点画都要把笔锋放在中间行动，却不是一件很容易做到的事，如果要这样做，首先要练习执笔

和运腕。

笔头即使是用兔和鼠狼等类硬毛来做，比起铅笔、炭笔来，总归是柔软的。柔软的笔头，使用时，很不容易把握住它，从头到尾使尖锋都在画中行而一丝不走，那末，就得想一想，用什么方法来使用这样的工具，才可以使笔锋随时随处都在点画当中呢？在这里，人们就来利用手臂的生理作用，用腕去把将要走出中线的笔锋，运之使它回到当中的地位，所以向来书家都要讲运腕。但是单讲运腕是不够的，因为先要使这管笔，能听腕的指挥，才能每次把将要离开中线的笔锋，不差毫厘地运回当中去；若果腕只顾运它的，而笔管却是没有被五指握住，动摇而不稳定，那就无法如腕的意，腕要运它向上，它或许偏向了下，要运它向左，它或许偏向了右。照这种情况看来，就非先讲执笔法不可。执笔稳定了，腕运才能奏功，腕运能够奏功，才能达成「笔笔中锋」的目的，那才不但真能懂得笔法，而且可以在实际上运用笔法。

书家对于执笔法，向来有种种不同的主张，我只承认其中之一种是对的，因为它是合理的，那就是由二王传下来，经唐朝陆希声所阐明的：擗、押、钩、格、抵五字

法。

笔管是由五个手指把握住的，每一个指都各有它的用场，前人用擫、押、钩、格、抵五个字分别说明它，是很有意义的。五个指各自照着这五个字所含的意义去做，才能把笔管捉稳，才好去运用。我现在来分别着把五个字的意义申说一下：

擫字是说明大指的用场的。用大指肚子出力紧贴笔管的内方，好比吹笛子时，用指擫住笛孔一样，但是要斜而仰一点，所以用这个字说明它。

押字是说明食指的用场的。押字有约束的意思。用食指第一节斜而俯地出力贴住笔管外方，和大指内外相当，配合起来，把笔管约束住。这样一来，笔管是已经捉稳了，但还得利用其他三指来帮助它们完成执笔任务。

钩字是说明中指的用场的。大指、食指、已经将笔管捉住了，于是再用中指的第一、第二两节弯曲如钩的钩着笔管外面。

格字是说明无名指的用场的。格取当住的意思，又有用「揭」字的，揭是不但挡住了而且还用力向外推着的意思。无名指用甲肉之际紧贴着笔管，用力把中指钩向内的笔管挡住，而且向外推着。

抵字是说明小指的用场的。抵取垫着、托着的意思。因为无名指力量小，不能单独当住和推着中指的钩，还得要小指来衬托在它的下面，去加一把劲，才能够起作用。

五个指就这样结合在一起，笔管就被它们包裹得很紧。除小指是贴在无名指下面，其余四个指都要实实在在地贴住笔管。

以上所说，是执笔的唯一方法，能够照这样做到，可以说是已经打下了写字的基础，站稳了第一步。

指法讲过了，再来讲腕法。黄山谷《学书论》所说的「腕随己左右」，就是说「运腕」。讲到运腕，就得连带着讲全臂所起的作用。我们明白，执是手指的职司，运是手腕的职司，两者必须很好地互相结合起来，才能完成用笔的任务。照着五字法执笔，手掌中心自然会虚着，这就做到了「指实掌虚」的规定。掌不但要虚，还得竖起来。掌能竖起，腕才能平；腕平，肘才能自然而然地悬起，肘腕并起，腕才能够灵活运用。肘总比腕要悬得高一些。腕却只要离案面一指高低就行，甚至于再低一些也无妨。但是，不能将竖起来的手掌跟部两个骨尖同时平向着案面，只须要将两个

骨尖之一，换来换去地交替着与案面相切近。因之提笔不必过高，过高了徒然多费气力，于用笔不会增加多少好处，或许因吃力而反有坏处。这样用笔是合于手臂生理条件的。写字和打太极拳有相通的地方，打拳时要松肩垂肘，运笔时要抬肘松肩，若不松肩，全臂就会受到牵制，不能灵活往来。提笔过高，全臂一定也要抬高，臂肘抬高，肩必耸起，关节紧接，运用起来，自然就不够灵活了。

前人把悬肘悬腕分开来讲，主张小字只须悬腕，大字才用悬肘。其实，肘不悬起，就等于不曾悬腕，因为肘搁在案上，腕即使悬着，也不能随己左右地灵活应用，这是显而易见的事情。至有主张以左手垫在右腕下面写字，叫作枕腕，那妨碍更大，不可采用。

以上所讲的指法、腕法，写四五分以至五六寸大小的字是最适合的，过大了的字，就不可死守这个执笔法则，即便用掌握住管来写，也无不可。

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，起就是将笔锋提开来，这正是腕

的唯一工作。但「提」和「按」必须随时随处结合着，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，又要踏下，如此动作，不得停止。

在这里就说明了一个道理：笔画是不能平拖着过去的。因为平拖着过去，好象在沙盘上用竹筷画字一样，是没有粗细浅深的。没有粗细浅深，也就没有什么表情可言。法书却是有多式多样的表情的。米元章说「笔贵圆」，又说「笔有八面」，黄山谷称欧阳率更《鄱阳帖》「用笔妙于起倒」（这是提和按的妙用）。这正和作画要在平面上表现出立体来的意义相同。字必须能够写到不是平躺在纸上，而呈现出飞动神情，才可以称为法书。

再说，转换处更须要懂得提和按，笔锋才能顺利地换转了再放到适当的中间去，不致于扭起来。锋若果和副毫扭在一起，便失掉了锋的用场，也就不能做到「万毫齐力，平铺纸上」。那末，毛笔的长处便无法发展出来，不会利用它的长处，那就不算是写字，等于乱涂瞎抹罢了。

我国文字产生以后，曾经经过几次大的字体的变革，笔画结构逐步简化，甲骨

文、金文发展为小篆，再发展为八分，由此而隶而章草而楷而行。分隶通行于汉代，魏晋有钟繇、王羲之隶书，「各造其极」（唐张怀瓘《书断》）。钟、王正书和今楷一样，不过结体略古拙些，所以有人把楷书又叫作今隶。唐朝韩方明说：「八法起于隶字之始，传于崔子玉，历钟、王至永禅师。」我们现在日常习用的字，仍是楷书，因而学习书法的人，首先必须讲明八法。在这里可以明白一桩事情：字的形体演变，虽然一次比一次简化得多，但是笔的用法却加繁了些，楷书比之分隶较为复杂，比之篆书那就更觉复杂得多了。

字是由点画构成的，八法就是八种点画的写法。唐朝卢肇说：「永字八法，乃点画尔。」这话很对。前人因为构成字形之八种点画，大略具备于「永」字中，使用它来代替了概括的说明，而且使人容易记住。其实字的笔画，不止八种，所以《翰林禁经》曾经这样说过：「古人用笔之术，多于永字取法，以其八法之势，能通一切字也。」山谷亦不甚赞同永字八法之说，故于题《绛本法帖》云：「承学之人，更用《兰亭》永字，以开字中眼目，能使学家多拘忌，成一种俗气。」但是自来论书法者，首举永字八法，今姑从旧习，略记于此，我以为八法只是八种笔势，当于《笔势》篇中详之。

二、笔 势

笔法任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；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。二者本来是有区别的。但是前人往往把「势」也当作「法」来看待，使人认识淆乱，无所适从。比如南齐张融，善草书，常自美其能。萧道成（齐高帝）尝对他说：「卿书殊有骨力，但恨无二王法。」他回答说：「非恨臣无二王法，亦恨二王无臣法。」又如米元章说：「字有八面，唯尚真楷见之，大小各自有分，智永有八面，已少锺法，丁道护、欧、虞，笔始匀，古法亡矣。」以上所引萧道成的话，实在是嫌张融的字有骨力，无丰神。二王法书，精研体势，变古适今，既雄强，又妍媚，张融在这点上，他的笔势或者是与二王不类，并不是笔法不合。米元章所说的「智永有八面，已少锺法」，这个「法」字，也是指笔势而言。智永是传锺、王笔法的人，岂有不合笔法之理，自然是体势不同罢了，这是极其显明易晓的事情。笔势是在笔法的基础上发展起来的，不过因时代和人的性情而有肥瘦、长短、曲直、方圆、平侧、巧拙、和峻等各式各样的不同，不像