

沈尹默行草書

沈尹默法書墨迹系列之七

 浙江人民美術出版社

沈尹默行草書

沈尹默法書墨迹系列之七 周鴻圖 張一鳴 編



浙江人民美術出版社

圖書在版編目 (C I P) 數據

沈尹默行草書 / 周鴻圖, 張一鳴編. — 杭州 : 浙江人民美術出版社, 2013.7
(沈尹默法書墨迹系列 ; 7)
ISBN 978-7-5340-3535-7

I. ①沈… II. ①周… ②張… III. ①行草—法書—作品集—中國—現代 IV. ①J292.28

中國版本圖書館CIP數據核字(2013)第169224號

編 者: 周鴻圖

張一鳴

責任編輯: 洪 奔

封面設計: 黃利萍

責任校對: 黃 靜

責任印製: 陳柏榮

沈尹默法書墨迹系列之七 —— 沈尹默行草書

出版發行 浙江人民美術出版社

地 址 杭州市體育場路347號

電 話 0571-85176089

網 址 <http://mss.zjcb.com>

經 銷 全國各地新華書店

製 版 杭州美虹電腦設計有限公司

印 刷 杭州下城教育印刷有限公司

開 本 889×1194 1/12

印 張 3

印 數 0,001-1,000

版 次 2013年7月第1版·第1次印刷

書 號 ISBN 978-7-5340-3535-7

定 價 33.00元

如發現印裝質量問題, 影響閱讀, 請與本社市場營銷部聯係調換。

沈尹默行草書

沈尹默法書墨迹系列之七 周鴻圖 張一鳴 編



浙江人民美術出版社

沈尹默書學淺析

周鴻圖

沈尹默先生（一八八三—一九七一）是二十世紀最杰出的書法大家。之所以這樣說，是因為與同時代的諸多書家相較，沈尹默是緊緊把握書法史上的主脉，最核心、最精良的二王一系『法脉』，而盡一生努力參究實踐的書家。這條『法脉』自魏晉鍾王至唐宋元諸大家傳承以來，至二十世紀初，基本上湮沒失傳，因沈尹默得以恢復，並進而總結提高。所謂『法』，即書法之靈魂，最核心的技藝法則——筆法！沈先生畢生通過自學實踐能透出此關，並將其科學筆法理論無私奉獻于世人，實在是對中國書法史的重大貢獻！

自古以來，書法家與善書者是不易辨別的。前人雖有『古之善書，往往不知筆法』之語，對於一般學者仍是懵懂難曉。沈先生云：書家必須是『謹守筆法』者，而善書者雖能寫出豐神逸趣的好字，但以筆法較之，多有未合，即是善書而非書家。說明前人能寫一筆好字者未必屬於書家眷屬。所謂『合』指內在手法的一致性、規律性，不關形貌之遠近，書史上諸大家雖然書風迥異，却有其永不變易的『共法』，這就是趙松雪所說的『用筆千古不易』。善書者的書法，如岳飛的《前後出師表》草書，激昂振迅，若與懷素《苦筭帖》相較，其用筆手法就顯得粗糙了不少，情性多而法度不『合』，即屬善書。

筆法之難，前人早有慨嘆！王羲之云：『書法玄妙之伎也，若非通人志士學無及之。』所謂筆法的『玄奧』，不是指初步技藝，而是指『造極』的難度、『技進乎道』的高度。學者首先得具備一定基礎，如永字八法等，有了這種基礎，再勤學苦練加資質通敏，才有可能觸到關注『筆法』的層次。而要筆法『合』于前人，一般說來必須要尋找『得法』的師承。歷史上某一時期的傳承序列，如智永傳虞世南、虞傳褚遂良、褚傳陸彥遠、陸傳張旭、張傳顏真卿、顏傳懷素等，所傳的正是顏真卿《述張長史筆法十二意》中所表述的點畫書寫『共法』的核心規律。其中張旭說：『然，子言頗皆近之矣。工若精勤，悉自當為妙筆。』等于說：你理解的已經很接近了，祇要用功精勤，自然能達到妙筆的境界。如果寡于實踐，還是不能得之。歷史上的書法大家多數都有各自的師承傳授（惟有極少數稟賦出眾者能自力參究），應該說懂了筆法書寫規律，自覺地會再鑄根基，要消磨幾年甚至十幾年的時間，鏟除執筆中不『合』于筆法的書寫習慣，所以得筆難，在于此也。由此書迹漸與前人暗合，遂得攻書之妙。沈尹默一生實踐，全憑自學，能自悟得『下』筆之法，在書法史上是很少見的。

[illegible]

前人很重視師承的傳授，因為得筆法惟有來自口傳手授，才能盡曉此中消息。自學雖因人而异，但基本上無有這種可能性，極難通曉。所以說沈尹默先生資質稟賦迥異于常人，他的科學筆法理論對學習書法者是莫大的貢獻。如果能以其筆法理論為指導，切實從其執筆法入手，遵循其中鋒用筆法則，痛改積習，自會事半功倍，省去不少自學探索的時日，漸漸得以『入帖』，即能不負寶貴年華。我們知道二王一系列的筆法可以說自元代以後，幾近湮沒。清代帖學凋零以來，更無大書家出世。二王一系書迹存世有限，又深藏不出，世人無由得見，碑版久經翻刻面目皆非，所以清人由阮元至康有為等人力倡學碑，書學兩漢及六朝新出碑志，取其體勢，上求六朝以前古意，下救館閣之偏，即所謂『碑學』。沈先生早歲正是身處清末這樣一個帖學式微、碑學興盛的時代環境，早歲雖走過不少彎路，終能鏗而不捨，于近花甲之年對二王以來的筆法正源得以真正領悟。

沈老晚年對前人部分筆法經典著述作了精闢的闡釋，如《執筆五字法》《二王法書管窺》《歷代名家學書經驗談輯要釋義》等，均收人在《沈尹默論書叢稿》一書中。我一直認為《沈尹默論書叢稿》《學書有法》為近五十年來最好的、最有價值的書法理論著述，所論皆為真知灼見，始終圍繞書法本體而談，又能深入淺出，以行雲流水般的通俗語言廣被不同層次的讀者。

一、執筆法

五字執筆法，是唐陸希聲所得的，傳自二王的擗、押、鉤、格（亦作揭）、抵五字法，是運腕法。四字撥鐙法是推、拖、捻、拽，是轉指法。歷史上常將五字執筆法與四字撥鐙法混爲一談，如南唐李煜《書述》云：「所謂法者，擗、押、鉤、揭、抵、導、送是也。依沈先生所說，導、送是李煜妄加上去的，因爲導、送二字是主運的，和執法無關，屬轉指法，同五字執筆法意思相背，故沈先生特別拈出以正前人訛誤。」

沈先生云：撥鐙法是晚唐盧肇依托韓吏部所傳授而秘守着，後來才傳給林蘊的。它是推、拖、捻、拽四字訣，實是轉指法。沈先生認為盧肇所云為破壞向來的筆力之說，因為林蘊對於這位老師的傳授『不能益其要

[illegible]

陽山山以搜金傳言定當時時性甚強云其後州尉嚴然
召請子龍性倜儻一搥行海吟山子事王鉤章於虎鳴者
旬餘時有一虎出洞引人山虎遂得雙虎牽獲後如此云
嚴即其子世嗣嚴為道法後號龍王稱王其兩虎皆云

[illegible]

里佳客十二月廿四晚起陣
不雪淫來煩懣却上心來
此意同

此意同
氣易黃昏今來德覺於
情淡不道人情淡十分
等事話情親醒來依
舊沒精神而今剩飲
如里酒一碑方知東道
院後沙十二月廿四雪
情

事感賦
湖上軍時一段情投逢校
別太忙生滿天風雪送人行
今日雪中應量酒一杯到
手莫辭傾淚知歡醉時
愁醒

減字木蘭花
人涉印否終日望淚我友
千百年來一樣人情看不開
誰能拋撇喜佳夜秋
夜月酒樣醺情一醉忘來
不易醒

迷離悵恍才說歡娛還悵
惘成敘情多淺笑伴嗔余
若何明一月莫管當前
圓与缺將缺成圓此事從來
一任天

一任天

米南宮 休問臣法二王法，腕力適時字始工。『實在是先得了用腕手法，用功幾十年的心得感受。如按沈先生于《論書叢稿》中對用腕法的表述，又易錯會。其中『祇要將兩個骨尖之一，交替着換來換去地切近案面』等語，易生錯解，因為表述得有些簡略了。用腕之法也祇有手把手演示才不會有流弊，語言實在難以表達。沈先生書法之所以有他人所不及的妙處，實在是有特殊的運腕手法。這個運腕手法是腕關節的運動，有上下提按、左右平行運動，順時、逆時的旋轉運動。腕法最不易練成，非十幾二十幾年如法練習不能成功。

三、中鋒提按用筆

沈先生通過看米芾草書七札墨迹照片，讀到帖中『下筆處』三字，方曉得『下筆處』大有玄旨，從此筆法大進，這不是一般學書者輕易能瞭解的，這就是『形潛莫睹』。因為一般學者不能通過表面形態判斷出前人手法動作。歷史上承前啓後的書家，不一定非有直接的傳承，而能通過力學參破前人的下筆手法。如趙松雪能恢復晉唐人體勢，一洗南宋積習，沈先生也是如此。

這個『下筆處』就是中鋒下筆手法，是晉唐以來書家所共守的下筆手法，被沈先生一眼識破，這是很不容易的事！多少學書人不得用筆，縱使字寫得瀟灑出塵，豐神雋永，也不識此『下筆處』！這是沈先生的本事。依筆者所解：這即是下筆即中即正，下去即能迅速衄挫打開筆鋒，成中鋒鋪毫，并非全由側轉中的手法。知曉下筆必知收筆，中鋒收攏牽絲方對頭，如此筆筆如此，即筆筆中鋒。

世人論中鋒用筆多屬於望文生義之解，你看沈老告訴我們『筆筆中鋒』此乃根本大法！因為他也走過我們的彎路，幾十年的彎路，最後明白了。最核心的東西，方稱為

根本法！這個『筆筆中鋒』也易生誤解。一般會認為小篆用筆為『筆筆中鋒』，小篆的中鋒並不是真行草隸講的中鋒，後者講的中鋒是書寫時通過提按使轉，在動勢中，中側鋒互易轉換運動，側少中多，辯證形成的『筆筆中鋒』。雖然不乏『側鋒取妍』，仍是要向着中鋒鋪毫運筆。至于收束提筆，更要中鋒用力收起。中鋒側鋒的轉換如同騎自行車的原理，始終是S形左右調整着使之平衡，平衡即是『辯證中鋒』。我們不能因運動中局部側鋒，而忽略必然是中鋒使然的飽滿呈立體感的點畫實質（前人法書中點畫基本上都呈現珠圓玉潤的飽滿形態），令筆心常在點畫中行，就是『筆筆中鋒』。如果認為『筆筆中鋒』說得太絕對了，祇能說我們對中鋒用筆的實踐不深，對前人法書墨迹解讀的『眼力』不夠。

提按手法，實是用腕提按，不用腕提按則不得用筆細密處，此是微妙調鋒手法。用腕提按有如雞啄米的動作，既快且準，手法細微，這是腕法之一。中鋒提按用筆手法是古人不傳之手法，被沈先生挖掘出來了！今人不應簡單地去理解，在二十世紀，祇有沈先生獨得這個手法，識者自識。前人于筆法之緘秘，雖有不欲他人得之心理，若實在說應屬非其人，所以不傳；若是其人，豈有不傳之理。沈先生雖然和盤托出，世人多不能解。

用筆要避免偃筆、拖筆、抹筆，要不斷提按，一起一伏地一一化解，沈先生在提按行筆上解釋得很清楚。沈先生云：前人往往說行筆，這個行字，用來形容筆毫的動作是很妙的。筆毫在點畫中移動，好比人在道路上行走一樣，人行路時，兩脚必然一起一落，筆毫在點畫中移動，也得要一起一落才行。落就是將筆鋒按到紙上去，起就是將筆鋒提起來，這正是腕的惟一工作。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，脚才踏下，便須抬起，才抬起行，已要按下，如此動作，不得停止。

四、筆法、筆勢、筆意

沈先生對筆法、筆勢、筆意之妙解，說明他既慎思，又明辨。

沈先生云：筆法是任何一種點畫都要運用着它，即所謂『筆筆中鋒』，是必

癸巳四月石翁約偕日子遊京口觀中冷泉登金山
北園歸途各賦一詩謝園遊諸子
中翁近有誰中言金山僧齋厨之蔬米一飯亦
示餘家僧不覺譯名力自活便覺柳老未衰
落項堪再登 中冷舊作池不如江清天下
第一泉吾親非空評思食飽此三三度京
口城勒石字并大生不覺言名山楊蟠收北園獨
臺橫天外遙望家山如北園一字演英雄了
美人百千附舍徒居不見山陪樓上高木
蒼蒼已近降陽岸僧言數語一草殿閑坐
江天尺五舉網得鱗魚正及潮平正好乘機
目前遊事一領眼

右里中二所作也余之和篇

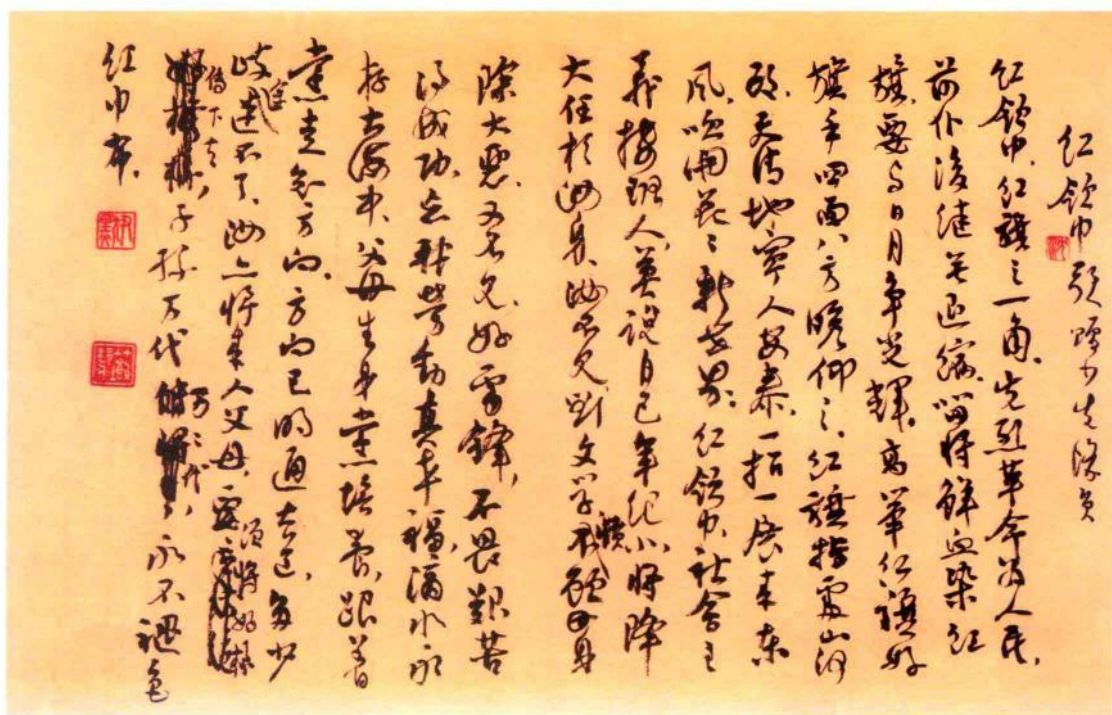
須共守的根本方法（關於『筆筆中鋒』，前有所論，此處不再贅述）；筆勢乃是一種單行規則，是每一種點畫各自順從着各具的特殊姿勢的寫法。又云：要離開筆法和筆勢去講究筆意，是不可能的一件事情。從結字整體上看，筆勢是在筆法運用純熟的基礎上逐漸演生出來的；筆意是在筆勢進一步相互聯係、活動往來的基礎上顯現出來的，三者分而不分地具備在一體中，才能稱之為書法。

筆法、筆勢、筆意是書法中極重要的概念，如果不能辨析，就會混淆前人論書中的具體所指。如永字八法，點為側、橫為勒、豎為努等等，實在是說的筆勢，是指具體點畫寫法的動勢，這是前人妙于比喻。筆勢區別于體勢與力勢，體勢大抵指字形結構的趨勢，力勢則指由筆力形成的趨勢。

沈尹默先生一生學書涉獵極廣，在遺存的大量書法作品中，真行二體的作品為數最多。今由浙江人民美術出版社策劃、精印出版《沈尹默法書墨迹系列》，對今人重新認識沈尹默先生的書學成就具有重大意義。

縱其一生，沈先生既身體力行書法實踐也注重法書研究，特別是在上世紀六十年代為宏揚書法藝術，不僅親自向中央領導呼籲，還不遺餘力普及書法教育。筆者對沈先生書法一直欽佩至今，長期以來深感當代學者對沈尹默書法的貢獻認識不足，其中原因之一，也在于已出版的沈先生書法作品，多為圖錄式的全景縮印，影響學者忽略了對其筆法細節的認識，這是令人深深遺憾的！筆者學書深受沈先生書學影響，自以為所言所論皆為由衷之言，惟水平有限，今不揣淺陋之說，忝為前言，徒增感愧而已！

此冊為沈尹默自書詩詞選，書寫年代為上世紀四十年代至六十年代，多為蠅頭小行草書，極為精彩！其《集吳夢窗詞聯》，放大



十七言 幾番時事重論羽扇揮兵問鏡鼓新詞誰作 獨游清興易懶畫闌枕水料洞天日月偏長 旋收殘夜琴書檢點舊吟心影暗凋風葉寂 別是青紅闌檻留連迅景畫圖新展遠山齊
冷風頻落汀汀擁蓮媛三千誰管采菱波狹 清夢重遊天上醉西樓十二猶聞憑袖香留



十七言

幾番時事重論羽扇揮兵問鏡鼓新詞誰作

獨游清興易懶畫闌枕水料洞天日月偏長

旋收殘夜琴書檢點舊吟心影暗凋風葉寂

別是青紅闌檻留連迅景畫圖新展遠山齊

冷風頻落汀汀擁蓮媛三千誰管采菱波狹

清夢重遊天上醉西樓十二猶聞憑袖香留

身閑猶耿寸心丹遙望繡羽衝烟岳家軍壯
酒携不到千巖底時放清杯汎水逋塚梅荒
移棹腰折芙蓉艷拂潮妝尚追想凌波微步
禁蠟初傳翡翠舞低鸞翅待攜歸行雲夢中
行雲夢中認瓊娘醉玉吟香當時曾共秋被
藍霄遼海沈過雁芳辰良宴憑誰爲整歌筵
身閑猶耿寸心丹筆掃千軍忠孝事對君訴
睡濃更苦淒風緊窗陰一箭笙歌斷放簾垂

身閑猶耿寸心丹遙望繡羽衝烟岳家軍壯
行雲夢中認瓊娘醉玉吟香當時曾共秋被

酒携不到千巖底時放清杯汎水逋塚梅荒
藍霞遼海沈過雁芳辰良宴憑誰爲整歌筵

移棹腰折芙蓉艷拂潮妝尚追想凌波微步
身閑猶耿寸心丹筆掃千軍忠孝事對君訴

禁蠟初傳翡翠舞低鸞翅待攜歸行雲夢中
睡濃更苦淒風緊窗陰一箭笙歌斷放簾垂

西風乍入吳城暮
幾樹殘烟憑誰指與
秋水生時放繡簾半鉤
飲湖光山潒成花貌

隔牆疑是金谷但恐舞一簾蝴蝶那忍相逢
翠微高處清商一曲送亂鴉斜日落漁汀

團扇輕委桃花日與愁長一枕午醒幽夢遠
金盤來薦清斟怨抑難招共華朝夢蘭分秀

蘭膏清透紅豆影留人去十年心事夜船燈
簾額時翻波皺空濛乍斂憶西湖臨水開窗

西風乍入吳城暮
幾樹殘烟憑誰指與

陽情疑是金谷但恐舞一簾蝴蝶那忍相逢

團扇輕委桃花日與愁長一枕午醒幽夢遠

蘭膏清透紅豆影留人去十年心事夜船燈

秋水生時放繡簾半鉤飲湖光山潒成花貌

翠微高處清商一曲送亂鴉斜日落漁汀

金盤來薦清斟怨抑難招共華朝夢蘭分秀

簾額時翻波皺空濛乍斂憶西湖臨水開窗

銀燭炙了紅衣卸了倚樓人未歸總成相憶

秋水生時花婉來了浪吟誰日到應尋新怨

欲題秋訊誰緘搖落關情澹野色山空愁捲

自別短檠名勝清寒沁骨冰冷香風露成霏

殘念已斷重香昨夢頓醒雲淡星疏林杳山曉

漫寄諸傳芳卷秋嫌乍減日長春去畫簾垂

更携雨色晴光花外幽亭解面秋雲時凝佇

重尋湘水江燕尊前岸曉又爭知吟骨禁消

銀燈炙了紅衣卸了倚樓人未歸總成相憶
殘念已斷重香昨夢頓醒雲澹星疏山曉

秋水生時花婉來了浪吟誰得到應尋新題
漫寄諸傳芳卷秋嫌乍減日長春去畫簾垂

欲題秋訊誰緘搖落關情澹野色山空愁捲
笑攜雨色晴光花外幽亭解留我霎時凝佇

自別短檠不睡清寒沁骨漸冷香風露成霏
重尋湘水江燕尊前岸曉又爭知吟骨禁消

卜築西湖為偏愛吾廬殘日半開半開竹徑
湘娥化作此幽芳溪足沙明似梅花夢依約

送人流上歎幾縈夢寐錦帆一箭一箭流光
吳中空傳有西子松腰玉冷和曉月佩丁東

驚舊事問長眉羅扇恩疏叙別夢揚州一覺
有人獨立空山松影闌幹倒照秦眉天鏡古

步危徑攀豔蕊江梅春近笑人間花訊都遲
當時曾共秋被菊瀾澄映誰撈明月海波寒

卜築西湖為偏愛吾廬殘日半開半開竹徑

送人流上歎幾縈夢寐錦帆一箭一箭流光

驚舊事問長眉羅扇恩疏叙別夢揚州一覺

步危徑攀豔蕊江梅春近笑人間花訊都遲

湘娥化作此幽芳溪足沙明似梅花夢依約

吳中空傳有西子松腰玉冷和曉月佩丁東

有人獨立空山松影闌幹倒照秦眉天鏡古

當時曾共秋被菊瀾澄映誰撈明月海波寒