

處士大夫多譏東坡用筆不合古法彼蓋不知古法後河出

嘗以此論書而東坡雖倒也往時柳子厚劉禹錫譏評韓退之
日觀之果何如哉或云東坡作戈多成病筆又腕著而筆臥故
西施捧心而顰雖其病處乃自成妍令人未解愛敬此書速付百年
余書自不工而喜論書雖不能如經生輩左視右視形容王氏獨得
右山谷跋東坡水陸贊錄之八應
效同先生雅教

一千九百五十四年七月十六日

沈尹默行書墨迹四种

沈尹默墨迹集萃



上海書畫出版社

沈尹默墨迹集萃

本社编 张一鸣整理

上海书画出版社

沈尹默行书墨迹四种

图书在版编目(CIP)数据

沈尹默行书墨迹四种／本社编张一鸣整理．—上海：上海书画出版社，2011.1

(沈尹默墨迹集萃)

ISBN 978-7-5479-0152-6

I. ①沈… II. ①沈… III. ①行书—书法—作品集—

中国—现代 IV. ①J292.28

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第214966号

沈尹默墨迹集萃

沈尹默行书墨迹四种

本社编 张一鸣 整理

责任编辑：冯磊

审读：沈培方

技术编辑：钱勤毅

责任校对：郭晓霞

封面设计：王峥

出版发行 上海书画出版社

地址 上海市延安西路593号 200050

网址 www.shshuhua.com

E-mail shcpph@online.sh.cn

印刷 上海市印刷十厂有限公司

经销 各地新华书店

开本 890×1240 1/12

印张 4

版次 2011年1月第1版

印次 2011年1月第1次印刷

印数 0,001-4,300

书号 ISBN 978-7-5479-0152-6

定价 20.00元

若有印刷、装订质量问题，请与承印厂联系

前言

沈培方

二十世纪杰出书法家、书法理论家、著名诗人、学者沈尹默（一八八三——一九七一），原名君默，字中，号秋明、匏瓜。祖籍浙江吴兴（今浙江省湖州市），生于陕西兴安府汉阴厅（今陕西省汉阴县）。沈尹默早年留学日本，为五四新文化运动先驱之一，曾任《新青年》编委，倡导新诗。尤擅旧体诗词。历任北京大学教授、北平大学校长、河北省教育厅厅长等职。建国后任中央文史研究馆副馆长、全国政协委员，首创上海中国书法篆刻研究会，任主任委员。

沈尹默毕生致力书法研究与书法事业，是科学笔法理论的始创者，中兴现代帖学的盟主，也是振兴当代书法的重要奠基人。精楷、行、草诸体，书风雍容典雅，于清圆秀润中含劲健遒逸之姿而自成一家。著有《书法论》、《二王法书管窥》、《历代名家学书经验谈辑要释义》等。出版《海派代表书法家系列作品集·沈尹默》、《沈尹默手书词稿四种》、《沈尹默蜀中墨迹选》等作品集、字帖约二十种。

沈尹默沉浸书艺七十余载，在初学迷途、游离传统的困惑中，矢志求索，殚精竭虑，穷源竟委，从传世墨迹中『观其下笔处』，厘清传世笔法，实践『以腕运笔』，创立完整、科学的笔法理论。沈尹默的书法熔碑铸帖，遍临晋、唐、宋名贤剧迹及六朝碑版，融会贯通，以实践证明其笔法足资解析、演绎传统书法正脉，是学书津梁，是『无言良师』。

有鉴于此，本社遴选代表沈尹默书法最高水准和未经面世的墨迹，汇为《沈尹默墨迹集萃》精印出版，首选四种，陆续谋篇，形成系列。为裨初学，编辑时酌情作了适当放大、剪裁分栏、通篇展示等技术处理，相信它的出版将大有益于各层面的书法研究者和爱好者。

本册原件为四立轴。《咏太极拳三十二韵》轴，纸本，行书，纵七十点五厘米，横四十三点二厘米，一九五八年书。《杜甫诗》轴（原件或为条屏，今存一屏），纸本，行楷，纵一百一十一厘米，横二十四点八厘米，一九三九年书。《黄山谷跋语》轴，纸本，行书，纵一百二十七厘米，横三十四厘米，一九五四年书。《朱柏庐治家格言》轴，纸本，行书，纵一百三十三厘米，横六十六厘米，上世纪六十年代书。均为书家各时期的精心之作。

羣衆創造太極拳融會導引靜心功心理生理都囊括力學兵法也貫通老病婦孺都練醫療
體育價值帶備愛搏擊技巧鍛鍊推手興味濃拳架推手相輔行卻病延年是真宗技擊別有
理法傳療病動作貴輕鬆放鬆肌肉能控制呼吸深徐運內工揮角健將愛研究歌唱名家也
推崇由鬆入柔生剛柔摩蓋化無窮初慢後快復慢一氣流行走蛇龍動費九分神十分
如停非停無始終一意運氣運身似鬆非鬆氣沖融初練轉圈要寬大功久轉圈漸收攏
收小到沒圈時緊心脫化妙用洪每曰玩太極圖一開一合在我躬果然識得環中趣一片春色
廿六宮手中日畫太極圖轉手運化深多法為法在真法通了兵法拳理懂拳打萬遍神
理現纏繞進退似旋風太極吾愛妙入神不貴使力貴玲瓏善愛神機至滯形挨身一若水
雷動此是功成希後境全憑苦練勒下種相推擠按求懂勁數盡對吞施捨縱徐引進人
莫曉漸停留蓄離弓不主不頂口消息黏連黏隨只虛龍蛛網傳燭膠黏物以柔制剛形
浩空聽拿化發不剛力虛一混然密無縫推手和平增團結競賽歡心兄弟逢隨時隨地隨
意練幼年練到白頭尚不需場地和設備提倡節約原則周主席倡練太極拳愛其方圖
能得中曰打拳常推手人民健康國運隆

留聲同志。前見過出示此五五三年三節於河內所作詠太極拳三十二韻是獻與胡志明主
席者。其精詳得趣樂為書之。會索拙字印以此候奉貽。

一九五八年五月廿七日於港寓

尹然



群众创造太极拳融會導引靜坐心理

生理都囊括力学兵法也貫通老病婦孺都可練

醫療體育價值豐倘愛搏擊為技巧鍛鍊推

手興味濃拳架推手相輔行卻病延年是真宗

技擊別有理化傳療病動作貴輕鬆放鬆

群众创造太极拳，融會導引靜坐功。心理生理都囊括，力学兵法也貫通。老病婦孺都可練，医疗体育价值丰。倘愛搏击尚技巧，锻炼推手興味浓。拳架推手相輔行，却病延年是真宗。技击別有理化传，疗病动作贵轻松。放松

肌肉能控制，呼吸深徐运内工。摔角健将受研究，歌唱名家也推崇。由松入柔柔生刚，刚柔摩荡化无穷。初慢后快快复慢，一气流行走蛇龙。劲贯九分神十分，如停非停无始终。以意运气运身，似松非松气冲融。初练转圈要

肌肉能控制呼吸深徐運內工
摔角健將受研究歌唱名家也推崇
由鬆入柔柔生剛剛柔摩蕩化無窮
初慢後快快復慢一氣流行走蛇龍
勁貫九分神十分如停非停無始終
以意運氣運身似鬆非鬆氣沖融
初練轉圈要

寬大功久轉圈漸收攏收小到沒圈時緊小脫
化妙用洪每日細玩太極圖一開一合在我躬
果然識得環中趣一片春色卅六宮手中日晝太
極圖轉如玄運波濤無法為法是真法通
了兵法拳理懂拳打萬遍神理現纏繞進退

寬大，功久轉圈漸收攏。收小小到沒圈時，緊小脫化妙用洪。每日細玩太極圖，一開一合在我躬。果然識得環中趣，一片春色卅六宮。手中日日畫太極，圓轉如意運鴻濛。無法為法是真法，通了兵法拳理懂。拳打萬遍神理現，纏繞進退

似旋风。太极善变妙入神，不贵使力贵玲珑。善变神机无滞形，挨着一发如雷动。此是功成最后境，全凭苦练勤下种。拥捋挤按求懂劲，敷盖对吞施擒纵。徐徐引进入莫晓，渐渐停留箭离弓。不丢不顶问消息，黏连黏随

似旋风太极善变妙入神不贵使力贵玲珑

善变神机无滞形挨着一发如雷动此是功

成前后境全凭苦练勤下种拥捋挤按求

懂劲敷盖对吞施擒纵徐徐引进入莫晓渐

停留箭离弓不丢不顶问消息黏连黏随

只虛龍蛛網縛蠅蝶粘物以柔制剛形浩空
聽拿化發平胸力虛一混然容各縫推手和
平增團結競賽歡似兄弟逢隨時隨地隨意
練幼年練到白頭翁不需場地和設備提
倡節約原則同主席倡練太極拳愛其方圓

只虛笼。蛛网缚蝇蝶黏物，以柔制刚形从容。听拿化发不斗力，处处混然密无缝。推手和平增团结，竞赛欢似兄弟逢。随时随地随意练，幼年练到白头翁。不需场地和设备，提倡节约原则同。主席倡练太极拳，爱其方圆。

能得中。日日打拳常推手，人民健康国运隆。留馨同志日前见过，出示此一九五七年三八节于河内所作《咏太极拳三十二韵》，是献与胡志明主席者，以其精详得趣，乐而书之，会索拙字，即以此帧奉贻。

能得中。日日打拳常推手，人民健康国运隆。

留馨同志。日前见过，出示此一九五七年三八节于河

内所作《咏太极拳三十二韵》，是献与胡志明主席

者。其精详得趣，乐为书之。会索拙字，即以此

帧奉贻。

一千九百五十八年五月廿七日于沪寓

尹默



衣挂蘿薜涼月白
幽意忽不愜歸期無奈何出門流水住回首白雲多自笑鐙前舞誰憐醉後歌祇應與朋好風雨六來
過陪鄭廣文遊何將軍山林十首問訊東橋竹將軍有報書倒衣還命駕高枕乃吾廬花妥鶯捎蝶溪喧獺起魚重來休沐地真作野人居山雨樽
仍在沙沉榻未移犬迎曾宿客鰓落巢兒雲薄翠微寺天清皇子陂向來幽興極步履過東籬落日平臺上春風啜茗時石
欄斜點筆桐葉坐題詩翡翠鳴衣桁蜻蛉立釣絲自今幽興熟來往二冬期頗怪朝來懶應耽野趣長而拋金鎖甲宮臥綠沈槍
手自移蒲柳家饒足稻梁看君用幽意白日到羲皇到此應常宿相留可判年蹉跎暮客色悵望好林泉何日霑微祿歸山
買薄田斯游足不遂把酒意茫然重遊何氏五首

四月間初至渝日疾新愈長日無事偶然耽書而未携研來託人向市中求之獲一簾石小硯
磨墨沙一作研至不可耐未僕墨濃輒就用之并點書杜詩竟并記



衣挂蘿薜涼月白紛紛幽意忽不悵歸

期無奈何出門流水住回首白雲多自

笑鐙前舞誰憐醉後歌祇應與朋

好風雨亦來過

陪鄭廣文遊何將軍
問訊東橋竹
山林十首

將軍有報書。倒衣還命駕，高枕乃吾廬。花妥鶯捎蝶，溪喧獺趁魚。重來休沐地，真作野人居。山雨樽仍在，沙沈榻未移。犬迎曾宿客，鵲護落巢兒。云薄

將軍有報書倒衣還命駕高枕乃吾

廬花妥鶯捎蝶溪喧獺趁魚重來休

沐地真作野人居山雨樽仍在沙沈榻未

移犬迎曾宿客鵲護落巢兒雲薄

翠微寺天清皇子陂向來幽興極步

屨過東籬落日平
真靈上春風啜茗時

石欄斜點筆桐葉坐題詩
翡翠鳴衣桁鳴衣桁

蜻蜒立釣絲自今幽興熟來往無期頗

怪朝參懶，應耽野趣長。雨拋金鎖甲，苔臥綠沉槍。手自移蒲柳，家才足稻粱。看君用幽意，白日到羲皇。到此應常宿，相留可判年。蹉跎暮容色，悵望好林

怪朝參懶應耽野趣長雨拋金鎖甲苔

臥綠沉槍手自移蒲柳家饒足稻粱

看君用幽意白日到羲皇到此應常

宿相留可判年蹉跎暮容色悵望好林