

海

派

代

表

書

法

家

系

列

作

品

集

上海市書法家協會編

上海書畫出版社



沈尹默

吳昌碩

沈曾植

弘一

沈尹默

王蘧常

來楚生

潘伯鷹

白蕉

陸儼少

謝稚柳



海派代表書法
系列作品集

沈尹默

上海市書法家協會 編

◎上海書畫出版社

圖書在版編目（C I P）數據

沈尹默／上海市書法家協會編．—上海：上海書畫出版社，2006.12
（海派代表書法家系列作品集）
ISBN 7-80725-372-X

I . 沈... II . 上... III . 漢字—書法—作品集—中國—現代 IV . J292.28

中國版本圖書館CIP數據核字（2006）第073902號

責任編輯	吳甌
技術編輯	錢勤毅
責任校對	郭曉霞
審 讀	茅子良
作品攝影	李順發
	劉榮虎
封面設計	潘志遠
版式設計	郝永威
	曹 翔

海派代表書法家系列作品集	編 者	上海市書法家協會
沈尹默	出版發行	上海書畫出版社
	地 址	上海市延安西路593號
	郵 編	200050
	網 址	www.shshuhua.com E-mail: shcph@online.sh.cn
	製 作	杭州乾嘉文化藝術有限公司
	印 刷	山東新華印刷廠臨沂廠
	開 本	787×1092 1/8
	印 張	45.5
	版 次	2006年12月第1版 2006年12月第一次印刷
	印 數	1-2000
	書 號	ISBN 7-80725-372-X/J·355
	定 價	580.00 圓

《海派代表書法家系列作品集》編輯委員會

顧問：陳東 吳貽弓

主編：周慧珺 遲志剛

副主編：陳燮君 盧輔聖 戴小京

編委（按姓氏筆畫爲序）：王偉平 吳建賢 吳貽弓 周慧珺 陳東 陳燮君

張森 童衍方 劉一聞 遲志剛 盧輔聖 鮑賢倫 戴小京 韓天衡

本卷主編：沈培方

副主編：王宜明

前言

周慧珺

『海派』作為一種特指的文化現象，既不是地域性名稱，也非任何風格流派所能涵蓋。而且，從今天的視角看，『海派』這一概念也早已逸出了當日產生這一名稱時的界定，成為特定的歷史條件下中國文化在上海集中生發的一道亮麗景觀。

由于地理的、經濟的、政治的、歷史的、文化的乃至國際方面的種種因素，在十九世紀中葉以後的一百多年時間裏，上海迅速孵化成為中國最具活力的城市。在她兼具東方文化特徵和西方現代色彩的神秘魅力感召下，幾乎這一時期中國文化史上所有的精英，都在這裏留下了足跡和身影。這種集全國精華之合力所構成的文化形態，如果摒棄一切狹隘的片面的習慣認識，就其大和包容性而言，海納百川應是『海派』最具積極意義的詮釋。

中國近現代書法史上最為絢麗的篇章，便是在這樣的文化大背景下，在上海這座大舞臺上演繹的。這不僅是因為中國近現代書壇上各個時期的領軍人物，都在這裏駐足或與這座城市有着千絲萬縷的聯係，人才之盛，有全國半壁江山之稱；也不僅是因為在一百多年的時間裏，書法界從結社、出版到展覽等重大事件都無不率先在這裏上演，風氣所向，引領時尚，輻射全國；更是因為這一系列人物事件組合下所產生的特殊的社會效應和價值意義，以及由此形成的藝術思潮和新型格局，從晚清以來一度陷入低迷徘徊的書法藝術又重新走出了一輪新的歷史高度。

從趙之謙橐筆滬壩時起，經吳昌碩領袖藝林、沈尹默主盟書壇，及至十年浩劫後，王蘧常、謝稚柳等老一輩

書家復出，從主要的活動時間和對書壇的影響看，《海派》書法陣營的書家大致可分為三個時期：前期代表人物有趙之謙、張祖翼、吳昌碩、沈曾植、汪洵、曾熙、李瑞清等，中期有沈尹默、李叔同、潘伯鷹、黃賓虹、吳湖帆、張大千、馬公愚、來楚生、白蕉、拱德鄰、鄧散木等；後期有王蘧常、陸儼少、王个移、唐雲、陳巨來、謝稚柳、方去疾等。這個陣營中的書家或以書法為主，或書畫雙絕，抑或書畫印三者俱精，乃復更有旁通國學、詩詞、音韻、考釋、鑒賞、西方美術者。可謂異人輻輳，巨匠如林，成就之高，影響之深遠，堪稱數百年來之僅見。

思想活躍，眼界開闊，以一種新的認識來觀照書法，是《海派》書法陣營崛起的關鍵原因。十九世紀後期至二十世紀前期是一個政壇上風雲激蕩，思想界新潮迭起的年代。作為鴉片戰爭後開埠的遠東第一重鎮上海，一方面得風氣之先，承載着各種思潮的碰撞乃至西方現代科學技術和價值觀念的影響，另一方面又正好處在市場經濟衝擊下封建勢力相對鬆動的區域。在這樣的歷史背景下，作為時代風向標的文藝的每個領域都涌現出了一批有識之士，代表着變革的要求，進行着順應時代需求的呼喚和探索。

書法界風氣轉變最具標誌性的成果便是結束了南北對峙、碑帖紛爭的互相攻訐局面，以一種前所未有的開放視野和兼容并蓄的博大胸襟，突破了人為設置的壁障，走出了偏執一隅的碑帖窠臼。我們看到，不僅吳昌碩以遠涉三代秦漢的獨特視角和立場構築着自我的書學話語，而不涉足碑帖之爭的漩渦；即使是碑學重鎮的沈曾植，也能以《趣博而旨約、識高而議平》的理性姿態，修正着碑學的偏頗，終身浸淫于三王、二爨之間，開創了熔南北書流于一爐的先河。這無疑給書壇帶來了一種新的氣象。到了新文化運動以後，局執于狹隘碑帖觀單一指向的弊端日益顯現；一代高僧弘一法師、北大學人沈尹默，都以其出碑入帖的理論和實踐，在清除館閣陋習的同時，不約而同地揚起了重溯帖學優秀傳統的風帆。這是一次具有否定之否定意義的突破，旗幟所向，得到書壇大批有識之士的廣泛響應。在白蕉、潘伯鷹等書人共同努力下，不僅衝破了以往非此即彼的單一沉悶局面，而且還使在式微中備受冷遇的帖學得以復興。風氣所及，書壇門戶大開，來楚生、王蘧常、謝稚柳、陸儼少等多方探討，吞吐翕張，各逞絕學，形成了一個多元并存、异彩紛呈的局面。

《海派》書壇陣營又是一個充滿活力、人才輩出的群體。究其所以，崇尚卓越，不斷進取是其重要特徵。新型的移民城市，給上海藝林帶來了新的風氣。不重門楣、不講資歷、拒絕平庸、注重實力，成為一個時代的共識。綜前所述，《海派》書法陣營中的代表性人物，都是來自各地的精英。這些書家，不僅眼界開闊，心雄萬夫，而且多為學貫古今甚而學貫中西者。他們對於藝術史和藝術發展規律，有着深刻的認識。當他們深厚的學養和過人的才華在上海藝林總總的人才高地上薈萃時，不甘人後和追攀前賢的雄心壯志總是在最大程度上激發起每個人的想像力和激情，從而衍化為豐富和超越自己的巨大力量。以前面提到的這些書家為例，他們中間的極大部分人都不是在功成名就後纔來上海的，他們各自藝術生涯中的黃金階段或重要轉折恰恰是到了上海後纔出現的。近現代藝術史表明，在上海藝術品市場上形成的自發性激勵機制，有效地刺激了人才高地的培育和發展。晚清至民國

期間在上海蔚為風氣的結社現象，清楚地記錄着人才流動的活躍狀況。有多少書人，正是在這樣的人文環境中，內修外揚，陶冶涵泳，相互砥礪，不斷汲納，以至煅造成才的。

晚清民國時期，又是書法史上一個發現和科學進步的重要時期。受時代之惠，廣大書人纔有可能獲得日新月異的信息，以豐富書法藝術的表現力。無論是吳昌碩的遠紹三代秦漢，還是王蘧常獨闢蹊徑的章草書法，足跡都探及到了歷代書家的空白處。這固然是他們的智慧所致，但如果不是時代造就，仍是以前的書家不可想像的。而沈尹默、白蕉、潘伯鷹諸人重溯帖學的寶貴啓示，與印刷技術的昌明有着密切的關聯。沈尹默關於筆法探研的索解，就是在得到了米芾七帖真迹的照片、王獻之《中秋帖》、王珣《伯遠帖》以及日本所藏王羲之和大量唐宋書家的印刷品後獲得的。這個認識不僅影響了一個時代，還廓清了帖學末流籠罩在帖學上的陰霾，歸還了優秀傳統的本來面目。

在近代藝術史研究中，一直有關於上海的商業氣氛對藝術的影響方面的觀點。我們認為，在藝術發展中，市場的指向並不唯一也不永遠代表正確。如何正視市場，自覺抵制其消極因素，一直是懷有崇高抱負、具備獨立自由人格的藝術家的嚴峻課題。近現代『海派』書法陣營崛起和成功的事實表明，絕大部分書法家在上海的商業氣氛中始終沒有迷失其文化本性。在中國社會發生了不可逆轉的變化之際，藝術家的生存時空也在變化，他們適時順勢地作出了一些變化和調整，應是文化發展自身的訴求。由於中國書法的自足性體系，她的發展基因，甚至相比中國畫而言還要狹窄得多。在如何體現時代特徵，而又不喪失中國藝術傳統的自主性方面，『海派』書法陣營中那些杰出的代表給我們留下了豐厚的遺產。

『海派』書法陣營是一個時代的高峰，是群體作用、共同智慧的結晶，是一宏偉的紀念碑群。挖掘這份寶貴的遺產，總結近現代『海派』書法崛起及成功的經驗，是當代上海書法人義不容辭的責任。為此，我們編纂了這套《海派代表書法家系列作品集》，希望它對當代的書法創作和學術研究提供有益的借鑒和幫助。

本書從立項到實施，得到上海市委宣傳部、上海文化發展基金會大力支持，謹此表示衷心感謝！

百年人物存公論

——沈尹默評傳

沈培方

現代著名學者、詩人，北京大學早期教授，《新青年》編委，杰出的書法家沈尹默先生（一八八三——一九七一），在二十世紀中國書法史上有着舉足輕重的地位。作為一位杰出的書法家、書法理論家和書法事業家，沈尹默先生幾乎傾畢生精力于書法藝術，他是書法藝術自學成才的典範，科學筆法理論的始創者，中興現代帖學書法的盟主，也是振興當代書法的重要奠基人。

無論眾說紛紜的當代書法研究如何曾經并仍然在對這位杰出的書法家作怎樣各執一端、褒貶不同的爭論，只要不是主觀、片面、隨意，而是客觀、全面、審慎地研究沈尹默，研究他的學書歷程、大量的傳世墨迹、理論著述和藝事踪迹，并將其置身于延綿錯綜的中國書法發展的視野、背景和坐標，我們不難確認和評定這位歷史人物和杰出書家的地位和成就。

梁啟超先生（一八七三——一九二九）說過：『凡研究一個時代思潮，必須把前頭的時代略為認清，纔能知道那來龍去脉。』（見《學術思想變遷之大勢》）沈尹默先生的故友魯迅先生（一八八一——一九三六）也提倡『倘要論文，最好兼及全篇，并且兼及作者的全人，以及他所處的社會狀態』（見《且介亭雜文二集》）。讓我們遵從他們的治學準則，走近沈尹默。

一、生平與藝事

(一) 陝西時期(一八八三——一九〇七)

發蒙與迷津

沈尹默，本名君默，字中，或署寔，齋名秋明、匏瓜。先生先天高度近視，至老幾近失明，祈秋波（目光之謂也）使明澈，可知寓意。一八八三年六月十一日（清光緒九年癸未，農曆五月初七）生于陝西省興安府所屬之漢陰廳（近年史家考證沈氏誕生地為陝西省漢陰縣，該縣政府并在沈氏昆仲曾經求學的漢陰書院和江南會館舊址建造『三沈紀念館』。二〇〇四年九月二十五日隆重開館并召開『三沈研討會』，筆者有幸躬逢其盛），沈氏祖籍為浙江吳興望族，尹默與兄士遠、弟兼士皆博學，同時任北京大學教授，時人尊稱為大先生、二先生、三先生。其祖父揀泉公為前清解元，係潘世恩、何凌漢（即何紹基父）門生，嘗在京作官，後隨左宗棠入陝，任定遠廳（今陝西省鎮巴縣）同知，遂居焉。其父沈祖頤（號闡齋）後亦官定遠，前後連任十年。

生長在世代書香的宦宦家庭，沈尹默秉承了優越的遺傳基因和家學淵源。漢陰地處巴山秦嶺和漢水之間，又是老莊所云的『抱瓮』之地，僻遠寧靜的自然與人文環境，為沈尹默早年提供了良好的學習氛圍。清末動蕩的國事，沒有或較少驚擾這裏的美麗幽靜，從而使沈尹默在幼年起就打下了扎實的古詩詞根基，并且隨着年齡、聞見和學力的增長而日益深厚。

與此相反的是沈尹默最鍾情并且為之獻身畢生的書法：風起雲涌的『碑帖之爭』沒有或較少波及這片遠山僻水，僅有的家藏碑帖遠不足以打開這位立志成為大書家的少年的眼界，而『忙于公務』且善書的父親却並沒有在書法上對這位書法之子給予有意的栽培。

沈尹默十二歲時，從父命隨塾師、寧鄉籍吳老夫子學習書法，這位黃自元書法的崇拜者一開始就教沈尹默臨摹黃書《九成宮醴泉銘》。黃自元的書法是典型的館閣體，但初學者極易迷戀，且易上手。沈尹默生性好學，因而不辨美惡地依樣畫着葫蘆（據沈尹默《學書叢話·自習的回憶》，以下引文同）。就是這樣一個無意和隨意的選擇，使沈尹默在書法征途的起跑線上，與歐陽詢的險勁高古、精嚴多姿失之交臂而南轅北轍。

直到數年後的一個『偶然機會』，他纔從父親處領悟到黃字有問題，故改從《耕霞館帖》中雜臨歷代名帖，用功較多的是翻刻的歐字和文徵明字。儘管此間沈尹默『對書法興趣已經十分濃厚』，但在晚清日愈衰靡的帖學書法的迷途上，沈尹默已經走得相當遙遠。

十五歲時，父親教沈尹默寫鄧石如的篆書，因『性情不合』，『沒有能够寫成功』。就在這一年，父親囑他寫三十把帶骨扇面，又囑他用魚油紙（一種油性紙，透明而不化）在正教寺高壁上勾摹祖父所書的長篇古詩，這兩件事使沈尹默深感不能懸腕作書之苦。

二十歲時，沈尹默在西安與蔡師愚（字寶善，工小學，地方碑學名家）相遇，第一次聞到了碑學書風的潮聲。

其時，蔡大肆宣揚包世臣學說，但從大山走出的沈尹默『未以為然』。

之後又遇到了被于右任譽為『三百年來筆一枝，不為索靖即張芝』（《挽積鐵子王魯生先生四首》其二）的王世鏜（一八六八——一九三四），深于碑學的王世鏜以一本《爨龍顏碑》相贈，其用意可知。但沈尹默『沒有好好地去學』。

後來又遇到父執仇淶之先生，沈尹默『愛其字流利生動，往往用長穎羊毫仿為之』。這是沈尹默二十五歲以前大致的學書經歷。我們現在已經不可能看到他此階段的書法了（我分析推測，除了自然失落的原因，更可能是沈尹默在省思之後自己廢棄的），但通過此後很多年間他留下的書迹加以分析，可以得出如下的結論：一、在情性上，沈尹默偏愛流美的帖學書風而不喜愛雄渾拙樸的碑派書風；二、黃自元對沈尹默的影響是深刻的；三、文徵明的體勢與仇淶之的流利生動曾經是沈尹默心儀已久并心慕手追的；四、不能懸腕作書的苦衷引起了沈尹默強烈的震動。

（二）浙江——北京——上海（一九〇七——一九三九）

脫胎換骨三十年 腕力適時字始工

沈尹默二十五歲時，由長安移家浙江杭州。此時，沈尹默在詩歌創作上已經取得了相當的成就，并與時流劉三、陳獨秀、柳亞子、章士釗、張宗祥等名家相過往。

此時發生了一件決定沈尹默書法藝術命運并堪稱近代書法史上佳話的事件。當陳獨秀在劉三家裏看到了沈尹默手書的自作詩後，從善如流、快人快語的陳獨秀對沈尹默的書法提出了直率而中肯的針砭：『詩很好，字則其俗在骨。』這一振聾發聵、一針見血的批評，無疑對既有些自我陶醉但又是迷惘多年的沈尹默注入了一副清醒劑。沈尹默無愧為好學之致的正人君子，他從心底感激陳獨秀的藥石之論，決心另起爐竈、脫胎換骨，從頭開始，向書法藝術的山峰艱難攀登。

十年之後，沈尹默竭力推薦陳獨秀任北京大學文科學長，多年以後，特別是當沈尹默卓然成為書壇名流之後，他一再由衷地感嘆：『陳獨秀對我直率而中肯的批評，的確使我茅塞頓開！我自幼受黃自元的影響太深了，取法不高，的確有些浪擲韶光，如今一語會心，使我今後有了方向。』這些外舉不避賢以及聞過則喜、知過即改的言行，體現了沈尹默正直好學的高尚品格，令人信服地意識到沈尹默之所以能成為舉世公認的大書家的內在邏輯。

陳獨秀的針砭勾起了沈尹默對蔡師愚的回憶。他拿出包世臣的《藝舟雙楫》，對其中的論書章節細加研讀，從指實掌虛、掌豎腕平做起，試圖擺脫不能懸腕作書的窘境。在此間的兩三年裏，沈尹默每天取一刀尺八毛太紙，用大羊毫筆先蘸淡墨臨習漢碑，一紙一字，凝神屏息。待字迹乾後，再蘸濃墨，一紙四字，以力透紙背為指歸。待墨乾後，再翻轉紙來在背面隨意臨寫或自運。

經過約四年的勤學苦練，廢紙山積，沈尹默在二十九歲那年已能懸腕作書。

今天我們所能見到的最早的沈尹默手迹，即是在該年所寫的《靈峰補梅庵題記》（見拙著《沈尹默書法藝術解析》圖三）。從這件與沈尹默所有傳世作品迥然不同的作品中，我們不僅可以感觸到沈尹默發憤圖強的精神力量，同時還可以獲得以下幾個方面的信息：

一、懸腕作書大大增強了沈尹默的筆力；二、漢碑體勢的注入拉開了與往昔書風的距離；三、筆勢開始開張，黃自元書法的粘着開始得到糾正。統觀沈尹默其後各個時代的作品，我們發現，寫碑的道路在沈尹默或許也可能走通，然而，沈尹默的情性決定了他的審美取向，沈尹默的理想境界決定了他要追求的是一種『智巧兼優，心手雙暢，翰不虛動，下必有由，一畫之間，變起伏于鋒杪，一點之內，殊衄挫于毫芒』（孫過庭《書譜》）的更具體、精微、秀逸和理性的書法風格。『路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索。』此刻的沈尹默正面臨着這樣的求索。

一九一三年，三十一歲的沈尹默經友人許炳堃（沈尹默同鄉，曾一起留學日本）等人推薦到北京大學任教，其間歷任北京大學教授、北平大學校長、河北省教育廳廳長等職，在京寓居達二十年之久。

這二十年，是沈尹默學書經歷中最刻苦、最堅韌，也是最關鍵的二十年。他幾乎將所有的業餘時間都撲在書法上，廢寢忘食，以至使他的同仁錢玄同等人都為他的健康擔憂。

如果說，沈尹默先前在浙江的一段時間臨習漢碑主要是為了練習懸腕的話，那麼，眼下則要開始重新設計臨池的正式課程了。好比一個剛開始進行正規訓練的新運動員，在通過一段時間的素質訓練，肌肉骨骼都具備了一定的力量後，開始要進入正規訓練一樣。他是如何設置新的課程的呢？

『始一意臨寫北碑，從《龍門二十品》入手，而《爨寶子碑》、《爨龍顏碑》（筆者注：此兩碑應為晉碑，但有北碑意趣）、《鄭文公》、《刁遵》、《崔敬邕》等，尤其愛寫《張猛龍碑》，但着意于橫平豎直，遂取《大代華岳廟碑》，刻意臨摹，每作一橫，輒屏氣為之，橫成始敢暢意呼吸……』『在這期間，除寫信外，不常以行書應人請求，多半是寫正書，這是為得要徹底洗刷乾淨以前行草所沾染上的俗氣的緣故。』

以上是沈尹默為自己設置的一部分課程。從中我們也不難察覺，這期間沈尹默不是不想寫唐碑和行草，而是前車之鑒如昨，使他不能不忍痛割愛，廢棄『近親繁殖』的舊習，而毅然着手『遠親雜交』的試驗。『一意臨寫北碑』一語，明確透露了沈尹默的理智選擇。從情性和審美趣尚論，他當是從心底裏不喜歡《大代華岳廟碑》這種崢嶸奇瑰的書風的，但他咬緊牙關『刻意臨摹』，『屏氣為之，橫成始敢暢意呼吸』，透露出痛改積習的堅定信念。『除寫信外，不常以行書應人請求，多半是寫正書』，透露出不惜事倍功半的磨煉，徹底洗刷以前流滑筆性的決心（如年輕時欽慕的仇淶之書風、文徵明書風等）。這種磨煉，很像病人的『忌口』和服藥，吃慣了的美味不得不住箸不食，苦口難咽的良藥不得不按時吞下，但信念支撐這位學而不厭的書法藝術探索者，決心畢其功于一役，從山重水復的迷途中披荊斬棘，殺出一條血路來。

筆者在《沈尹默書法藝術解析》中曾以沈尹默約作于一九一五年（三十三歲）的臨《大代華岳廟碑》（見圖

四)爲例，展示了他艱難跋涉的跡迹。雖然臨作沒有追索範本原有的雄渾剽悍氣象，但作者試圖極力避開自己往昔的體勢、筆致的良苦用心是不難察覺的。從結體論，此作一改往日修長緊斂的字形，刻意于橫平豎直，力避欹側取媚的舊姿；從筆法論，小心翼翼，如履薄冰，起筆收筆盡量含蓄而避免鋒棱，從中可以看出臨習時一絲不苟、如對至尊的虔誠與嚴肅。

一九一六年(三十四歲)，北魏《元顯儔墓志》(北魏延昌二年，公元五一三年刻)和《元彥墓志》(北魏熙平元年，公元五一六年刻)出土，這兩件墓志拓片的獲得，給沈尹默帶來了無法掩抑的喜悅，他如獲至寶，『暇即臨習』。因爲這兩件北魏墓志在書風上已開隋唐楷法之先聲，比起這些年沈尹默臨摹過的《龍門二十品》、《爨寶子碑》、《爨龍顏碑》、《大代華岳廟碑》等碑刻來，在情理與口味等方面都要接近得多。如果說，對上述這些碑刻進行臨摹的過程像文明人踏進了土著人群中去茹毛飲血一樣不適應的話，那麼，《元顯儔墓志》與《元彥墓志》的獲得就像在異國吃到了家鄉菜有一樣的適應和愜意。沈尹默抓住機遇，潛心臨摹，如飢似渴地從這兩種墓志中去汲取營養，希望自己書法藝術的體魄能更快地強壯起來。

在此後大約十多年裏，是沈尹默一生中臨池極用功的一個階段。他一邊一絲不苟地從形、神諸方面向臨本盡量靠攏，又在日常應用中盡量參用臨本的字體進行『大運動量』的反復訓練，使長期的應用過程變成了一個類似背臨和學用結合的實踐進程。

本冊所收《鮑照飛白書勢銘屏》即爲此時期的書作，與《元顯儔墓志》比照，我們不難發現這種學用結合的實踐和亦步亦趨的苦心。如結體相對方整，中宮盡量下移以求穩健；又如『撇』的寫法，已顯露出魏碑特有的帶有隸書意味的『掠』法；鈎法則盡量做到挺拔豐厚；橫畫則逆鋒起筆、中段着力、回鋒收筆，等等迹象都表明了作者在書風上與早年積習的理性挑戰，跨出了可喜的步伐。

在臨習楷書的同時，沈尹默重又開始了行書的探索。古人謂行書『即正書之小訛』，這句話指明，楷書寫得熟練以後，稍微寫得流動一些就會演變成行書。可見行書與楷書是互爲前提，相輔相成的。

此階段沈尹默的行書基本上是依傍着他的楷書生成的，或者可以說，楷書的分母與行書的分子基本上是相稱的。試看他在一九二一年(三十九歲)時手書的行書《曼殊上人詩稿》(見拙著《沈尹默書法藝術解析》)及本冊作品三《李白詩軸》，其中寫得較工整的字，基本上就是他此階段的楷書體態，而寫得流動一些的字也盡量不越雷池、守住陣地。但稍微放開寫出的字，則在不知不覺中流露出早年學文徵明的痕迹。由於此時作者已能懸腕，故在筆法方面，有些字的牽絲映帶已初見成功，但因尚未悟通運腕之法，故不少點畫仍是運指寫成的，或尚未能中鋒鋪毫，或鋪毫發力纖弱，甚至還時露敗筆。總而言之，這一階段的行書尚處在嘗試階段，故小心翼翼，謹慎有餘。可喜的是，隨着作者楷書功力的提高，行書亦能同步前進。拙著《沈尹默書法藝術解析》附有沈尹默一九二六年(四十四歲)書行書章莊《秦婦吟》、一九二七年(四十五歲)書楷書對聯并行書款、一九二八年(四十六歲)書楷書《孫君禹行公葬墓志》，我們可以看出作者長途跋涉、一步一步腳印的艱辛探索的路程。

從一九〇七年（二十五歲）受到陳獨秀的針砭起，到一九三〇年（四十八歲），沈尹默『纔覺得腕下有力』。這段時間裏，他『一直寫北朝碑』，目的始終『是爲要徹底洗刷乾淨以前行草所沾染上的俗氣的緣故』。與此同時，沈尹默始終不渝地在洗刷積習的同時，從古代書法傳統裏去尋找方向，尋找自我并發展自我。

沈尹默早年走過的曲折道路，有其多方面的主客觀原因（如師承、識見等），其中因科學落後的舊時代所導致的臨本（特指真迹影印本、精良拓本或真迹）不易獲得，也是非常重要的一個原因。隨着西方照相術的傳入，一九三〇年，已屆四十八歲的沈尹默始有幸獲得了米芾《草書七帖》，王羲之《喪亂帖》、《孔侍中帖》，王珣《伯遠帖》等真迹的照片。

由于故宮博物院的成立開放而能時常到故宮去觀摩唐宋以來的法書名迹，這種學習條件的根本改變，使沈尹默『得到啓示，受益匪淺』，從前仿佛只能在黑暗中摸索的古代書法傳統真面，一下子被移到了陽光下面，變成了可視可感、可觸可摸的活生命體。他看到了通向書法藝術峰巔的那條蜿蜒曲折的道路，他興奮不已，士氣大振，決心一鼓作氣，健步拾級而上，將二十多年艱難摸索費去的時日以最快的進度奪回來。

這段時間，他『再開始學寫行草，從米南宮經過智永、虞世南、褚遂良、懷仁等人，上溯二王書』。在這段決定沈尹默日後成爲傳統帖學書法正宗繼承人 and 中興盟主的衝刺中，他將目光瞄準了唐代大書法家褚遂良，從而使他的書法藝術開始了由量變到質變的飛躍。值得注視的經驗是，這一藝術探索重心的轉移，與宋代大書家米芾的中年變法有着本質上的相似之處。自從抓住了褚遂良書法這一承上啓下的關紐之後，沈尹默『始識得唐代規模』，他在日後回憶和總結學書經驗時，清晰而理智地提到了這一段經歷『是從重新改學以後，獲得的第一步的成績』。

一九三二年，因反動政府開除學生的事件，沈尹默憤然辭去北平大學校長的職務，在當局政府未披露真情的時態下，沈尹默離開北京卜居上海，任中法文化交流出版委員會主任，兼任孔德圖書館館長。

在紛繁的公務之暇，沈尹默利用一切業餘時間，繼續進行對褚遂良書法的深入探索，從而看清了褚遂良晚年所書的楷書《雁塔聖教序》與漢隸《禮器碑》的血脈關係，認識到了褚遂良在書法革新中繼承漢隸『古拙』與發展唐楷『今妍』的繼往開來的成就所在。基于對褚書淵源本質的把握，沈尹默又認清了傳爲褚遂良書《枯樹賦》是出于米芾臨摹，并且懷疑世間所傳的褚遂良其他名帖，也可能多有米芾所臨摹者。但是，經過了對米芾書法真迹的多年臨摹、分析和研究後，沈尹默又肯定地認爲，宋以前的名家，特別是像米芾這樣精于筆法和諳通傳統的大手筆臨帖，必定會力求并且也能够做到逼似原迹，不像後世臨習者以遺貌取神爲指歸，也不是那些信手臨帖的人們所能比擬的。從這種認識出發，沈尹默又領悟到，從米芾的臨本或者從唐宋的著名書法家的名迹入手臨習探究，能够并容易上溯到『二王』書法的源頭，特别是在『二王』原迹遺佚的情況下，這更是一條切實可行的正確道路。這一獨到的探索經驗，一直貫穿在沈尹默此後的書法實踐和書法理論研究之中。

以這一理論宗旨爲立足點，沈尹默在確立以臨習和探究褚遂良楷書爲重心的書法實踐的同時，潛心臨習了陸

束之、李邕、徐浩、賀知章、孫過庭、張從申等唐代名迹，并且對五代楊凝式的《韭花帖》、《步虛詞》，宋初李建中的《土母帖》，北宋薛紹彭的《雜書帖》以及元代趙孟頫、鮮于樞等人的墨迹，都下了認真臨摹的苦功，獲得了廣搜博取、觸類旁通的長進。一段時期，對唐太宗的《溫泉銘》用力尤深，成為他個人風格的重要基調。

從一九三四年（五十三歲）沈尹默書寫的劉孝標《廣絕交論》，潘岳《秋興賦》、《懷舊賦》墨迹（一九八三年齊魯書社輯為《沈尹默墨迹三種》影印出版，見《沈尹默書法藝術解析》圖十二）中，我們可以發現，此時的沈尹默書法已經比一九二一年書《曼殊上人詩稿》及一九二六年書韋莊《秦婦吟》有了本質上的飛躍。具體表現為，以褚書為基本構架的體勢已經初步形成，先前那種依傍、步趨和受制于北魏楷書（尤其是前文分析到的北魏《元顯僕墓志》、《元彥墓志》等）的板滯和力不從心的創作狀態得到了全面擺脫，或者說往昔那種對臨本的被動接受正在突變為一種主動和積極的詮釋和演繹，字體夾雜的情形已經消失，筆致和資格已經相當老到。

這些成果較為充分地反映了沈尹默此階段對傳世墨迹研究的深入和融會貫通，同時也告訴我們，帖學傳統在情性上與沈尹默的初衷的默契，它們此刻已猶如種子獲得了適宜的土壤和氣候，將會迅速萌芽、返青和抽枝展葉。

特別值得注視的是，沈尹默在此階段已基本獲得了『以腕運筆』的真諦，往昔那種因不諳運腕而導致的偏鋒、散鋒，起承轉合的别扭等情況已不復存在。起筆的遲疑、收筆的無力和行筆的倉促等造成的無緒和稚嫩已蕩然無存。種種突飛猛進的迹象表明，此時此刻的沈尹默已經探明并基本掌握了正確的執筆方法，即『執筆五字法』和『八面下筆』、『以腕運筆』的傳統筆法。當然它在理論上的正式提出，要到一九四三年沈尹默的第一篇書法理論文章《執筆五字法》中纔得以正式闡述和披露，為了考慮時序的先後和沈尹默書法發展的實際軌迹，這裏先不展開論述。

一九三七年（五十五歲），沈尹默為報吳湖帆、陳定山為自己手書卷軸題句，寫出了平生第一篇論書法的詩，七絕共四首，可以視為沈尹默對半生學書實踐的第一次經驗總結。詩中對自己親身臨習過的歷代名家名迹（尤其是自一九三〇年起始得的歷代名迹真迹照片、影本）進行了中肯而準確的評價——如評薛紹彭與米芾，認為他們有共同點，但薛紹彭書法的特點是『落筆紛披』，而米芾與薛紹彭的區別是『稍加峻麗』；又如他認為李邕和趙孟頫太迎合時俗，而董其昌與文徵明雖稍單薄却可以效法等見解，處處體現了作為一個『過來之人』的書法實踐家的慎重點評。

從這些論書詩中我們還能夠注意到，此時的沈尹默已經充分注意到用筆（筆法）在書法藝術中的重要作用和實踐方法，寥寥幾十字，却言簡意賅，切中肯綮。他已經認識到書法的用筆，應當有『龍蛇起伏』的意態而不是平拖抹就、沒有骨力、沒有變化的墨痕，運筆過程中為要使柔軟而富有彈性的筆毫寫出那種『龍蛇起伏』的變化，就要懂得筆法、懂得運筆，一管在手，要實現『筆筆中鋒』的效果，既是隨意揮運的，但更是通過自主意識的嚴格控制纔能獲得的。他總結出『使筆如調生馬駒』七字，以訓練和調教幼馬為比喻，道出了運筆使毫中對毛筆控制的重要作用、技巧難度和基本要領，并且以『腕力適時始工』一語，表達了對書法藝術辛勤探索的由衷感慨。

是年，距陳獨秀對沈尹默的直率針砭整整三十年，此刻的沈尹默猶如一位長途跋涉的登山者，他已經攀上了一座巍峨的山峰，他坐下來小憩一下，回視着一路走來山重水復、曲曲折折的險境，不禁百感交集，三十年的學書歷程，被概括成這四首著名的論書絕句，凝結着他的心血，表達了他躍向頂峰的志向。沈尹默又開始了新的探索征途。

(三) 上海——重慶（一九三三——一九四五）

個人風格的形成

從一九三三年（五十一歲）到一九三八年（五十六歲），沈尹默以主要精力致力於褚遂良楷書的研究。與他行書的骨架血肉融為一體，褚遂良的整體風格自此以後一直成為沈尹默書法的堅實骨架被確立起來。從創作於一九三六年（五十四歲）的《陳公暨謝夫人墓表》、創作於一九三八年（五十六歲）的《蘇東坡服胡麻賦》以及創作於一九三九年（五十七歲）的郭沫若《石鼓文研究·序》（見拙著《沈尹默書法藝術解析》及本冊相關書作）中可以看到，此階段沈尹默的楷書已經開始由臨摹褚遂良而逐步走向自運，其風格特徵是以筋骨取勝，筆道較細而勁挺，姿態秀逸而停勻，可視為沈尹默個人風格形成的初期階段。

一九三九年（五十七歲），上海淪陷，年近耳順的沈尹默西走重慶，長達八年。這段歲月，他應于右任之邀擔任國民政府監察委員，但他無心政治，幾乎將全部精力繼續投入于書法藝術更高境界的探索。此時，全國各地的名流俊賢雲集重慶，如于右任、章士釗、潘伯鷹、張大千、喬大壯、傅抱石、謝稚柳、曾履川、汪東等一大批著名書畫家有緣聚首切磋，在抗戰的烽火中，書畫界有幸出現了清末民國時期以來難得的良好藝術氛圍。這八年是沈尹默在書法藝術上突飛猛進的階段，也是他在書法藝術上走向成熟的時期，同時又是沈尹默被擁戴為帖學書法盟主地位的標志階段。

在重慶時期，沈尹默的生活非常有規律，每天清早起來後，先磨好一池墨，然後用早餐。如果沒有他事或沒有友人來訪，一個上午就是臨帖或自運。

這一時期，沈尹默除了繼續臨習褚遂良的楷書，又反復臨習了唐宋各家的行書名迹。臨習的過程，也是他對傳統書法不斷融會貫通的過程。與此同時，行書的創作也日見豐富，形成沈尹默書法藝術的第一個豐收期。

滬、渝期間早期的作品有兩點個性鮮明的特徵：一是筆致比較瘦勁，特別注意和強調點畫的提按頓挫和起承轉合，做到筆筆交代清楚；二是字與字或點畫與點畫之間連綿牽絲較少，盡量使每一點畫或每個字在『暗過』的筆勢中相對獨立，力求將點畫交代得乾淨爽利，使其更富有力度和有序基礎上的無窮變化。

在書法線條的提按頓挫中，敢提敢挫都不容易做到，它們是通過筆鋒的收放和開合而實現的。但相對來說，收和合比放和開更不容易做到，沈尹默這一階段的作品即是着力于此。筆致瘦勁一些，連綿牽絲盡量不使顯露，勢必要加強運腕時的控制意識。這種控制意識越明確，控制筆鋒的能力就越強；只有經過這種長期嚴格、一絲不

苟的訓練，纔能為筆法的大開大合奠定基礎，纔能力避任何散漫、柔弱、無序的點畫的出現，纔能做到『心手雙暢，下筆有由』。

在筆法的研究方面，沈尹默對米芾書法用力尤多，並進一步獲得了筆法的真諦。他時時把玩隨身攜帶的米芾《草書七帖》照片，對於帖中『又無索晉真迹，看其下筆處』一語，仔細玩味，心神領會。沈尹默領悟到，米芾在這裏不說用筆，而是說下筆，這個『下』字說得很有分寸，至關重要。於是，他就依照着米芾的觀點（注：沈尹默在《學書叢話·自習的回憶》中將米芾的話奉為『指示』，可見重視），逐一審視《草書七帖》所有的字，對每一下筆處，都不輕易放過，終於覺得『恍然大悟』，認識到這就是歷來所說的用筆之法。非如此，筆鋒就不能夠中；非如此，牽絲就不容易對頭，筆勢往來就不合。明白了這個道理，去着手隨意臨寫歷代名家法書，細心地求其所同，發現了所謂同者，恰恰就是下筆皆是如此，這就是中鋒，不可不從同，其他皆不妨存異。

『衆裏尋他千百度，驀然回首，那人却在燈火闌珊處。』如若用王國維（借取宋人詞句）比喻的治學最高境界來形容此刻的沈尹默，恐怕是最恰當不過的。米芾的一個『下』字，講了近九百年，誰也沒有去留意過，但在頃刻之間，却開啓了書法的有心人沈尹默數十年苦思冥想的頭緒。一個『下』字，使沈尹默對筆法的認識有了量變到質變的升華。他在靜止的書法墨迹中，看到生動活潑的動態與綫帶關係，中鋒運筆、牽絲之妙、筆勢往來……這些筆法的關鍵和肯綮在剎那間被看得一清二楚，被捕捉住了。他猶如解牛的庖丁，能够游刃有餘地深入到各種歷代名家書法的骨肉肌腱之間，『去着手隨意遍臨歷代名家法書』。沈尹默會在此刻說出『隨意』兩個字，是在他親歷了『獨上高樓，望盡天涯路』、『衣帶漸寬終不悔，爲伊消得人憔悴』的嘔心瀝血的探索後吐露的由衷之言，是絕非『隨意』的，表明他已進入了『通會之際』。

以撰于一九四三年的沈尹默第一篇書法論文《執筆五字法》（見拙著《沈尹默書法藝術解析》圖二十）為標誌，表明了這位執著的書法研究者在書法藝術和理論研究上的逐漸成熟。

從書法藝術而言，《執筆五字法》宣告了沈尹默書法個人風格的形成；從理論研究而言，《執筆五字法》奠定了沈尹默筆法理論的基本框架，此後繼續走向深入、成熟和更加全面完美的沈尹默書風和書論，皆是從這一高度開始發生發展的。

沈尹默認為：『用筆之要，首在提按。提按得宜，性情乃見。所成點畫，自有意致。』他又指出：『提按二者，可分而不可分；隨按隨提，亦提亦按；若離紙，若不離紙；處處有按提，即處處得轉換；能隨意轉換，筆毫自不扭戾，而鋒斯中矣。』他特別指出，若『非指腕一致，全臂以之，未易濟成此美也』。

從書寫于一九四三年（六十一歲）的《執筆五字法》墨迹中，我們可以發現，沈尹默的筆法技藝已經開始從必然王國走向自由王國，他已能『八面出鋒』（按：所謂『八面』是虛指，實指是能從全方位下筆），即能隨着揮毫時形成的自然筆勢從任何一個角度下筆鋪毫，能藏能露、能疾能遲、能重能輕……下筆肯定果敢，行筆穩健着力，收筆乾淨利落，牽絲摇曳生姿，轉折頓挫調鋒自如。從書法的綫條來看，比以前所作更豐滿而有韌勁，綫條