

【No.43】

中国最具代表性书法作品

沈尹默作品

（第二版）

依据教育部《中小学书法教育指导纲要》（欣赏作品推荐）编写

主编 张海

河南美术出版社

良非偶然
指司執筆
握得筆
運求其法
神其用

【No.43】

中国最具代表性书法作品

沈尹默作品

（第二版）

依据教育部《中小学书法教育指导纲要》（欣赏作品推荐）编写

主编 张海

河南美术出版社 郑州

良非偶然
得司執筆
握得筆
運求其法
神其用

图书在版编目(CIP)数据

中国最具代表性书法作品. 沈尹默作品/ 张海主编. — 2版.
— 郑州: 河南美术出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5401-3048-0

I. ①中… II. ①张… III. ①书法课—中小学—教学参
考资料 IV. ①G634.955.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第288062号

致作者

在本丛书的编写过程中, 我们与相关作品的著作权人进行了广泛联系, 但是, 由于时间紧, 仍有部分作品的著作权人未能联系上。敬请他们与我社联系, 以便妥善处理稿酬支付问题, 对此深表感谢。

河南美术出版社
地址: 郑州市经五路66号
邮编: 450002
电话: (0371) 65788168

中国最具代表性书法作品 沈尹默作品(第二版)

主 编 张 海
学术主持 西中文
总 策 划 李文平
策 划 吴志平 许华伟
统 筹 许华伟 白立献
责任编辑 白立献 梁德水
责任校对 吴高民
装帧设计 李 红 张国友
出版发行 河南美术出版社
地 址 郑州市经五路66号 邮编: 450002
电 话 (0371) 65727637
制 作 河南金鼎美术设计制作有限公司
印 刷 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/16
印 张 3.75
印 数 4001—7000册
版 次 2013年8月第1版 2014年12月第2版
印 次 2015年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5401-3048-0
定 价 24.00元

凡 例

一、“中国最具代表性书法作品”丛书系依据教育部《中小学书法教育指导纲要》推荐临摹与欣赏作品而编写的。共48本，其中前18本为临摹范本，后30本为欣赏范本，书后附有书目及编号。

二、为了让读者更好地临摹与欣赏碑帖，每帖前均配有赏析性文章。其中临摹范本的随图释文均以简繁体对照标注（括号内为繁体字或异体字），脱字、衍字也以括号标注；欣赏范本的图版释文仅以简体字标注，并在括号内标注脱衍字。

三、整套丛书根据内容多少、版本幅式，分为线装胶订、骑马订和折页装订三种形式。古代墨迹本除孙过庭《书谱》外，均以折页形式装订。

四、为保证图片质量，所选拓本均为目前国内外最具权威性的善本。除墨迹本外，其他图书均配有碑版全图，以便读者观赏碑版全貌。

五、折页装订图书，因版式需要，仅在书末附有简体释文，释文与作品有出入者，或为书者所选版本不同所致，并不影响文意表达，二者出现的差异，书中不另注明。

六、古代碑帖皆为单一作品，即一书一帖，无需目录查阅。本套丛书最后10本（编号39—48），均为代表书家作品精选，因收录作品较多，为便于读者查阅，在书前加以目录。

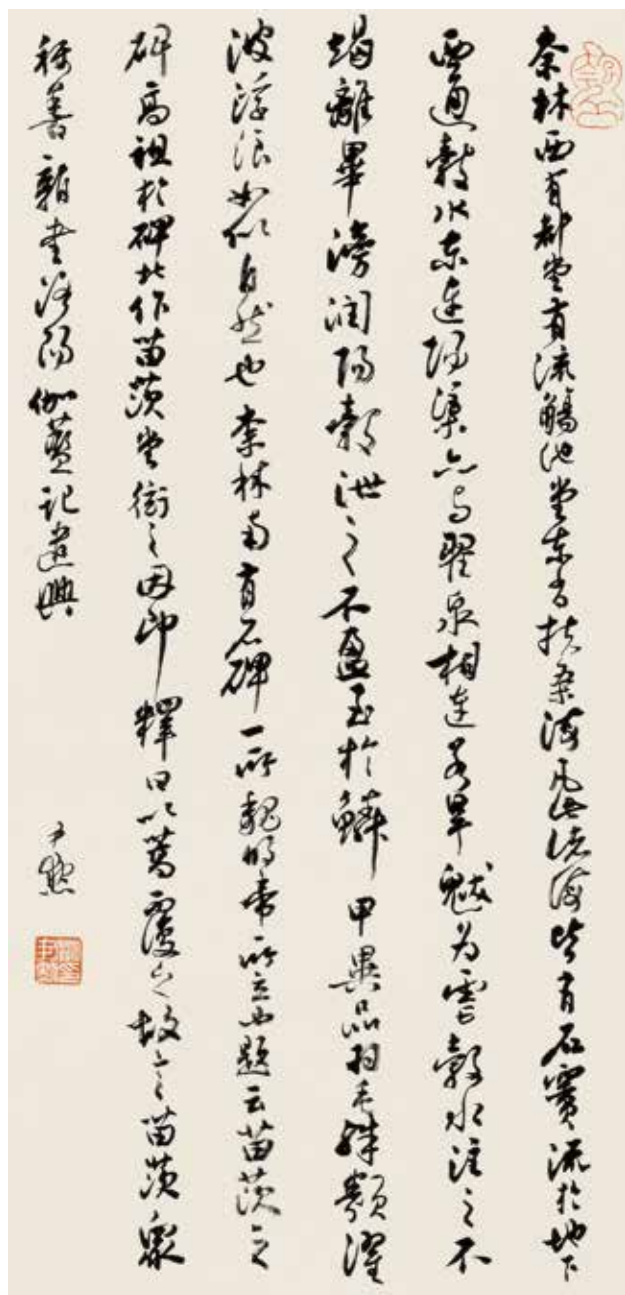
七、本丛书《毛泽东作品》卷为本社与中共中央文献研究室第一编研部合作编辑，具体编辑业务由第一编研部负责，故主编与其他卷不同。

目 录

沈尹默书法艺术赏析·····	3
楷书对联·披荔持绳·····	6
行书条幅·王昌龄《观江淮名胜图》·····	7
草书条幅·陈与义《水车》·····	8
行书条幅·孟浩然《登江中孤屿赠白云先生王迥》·····	9
行草册页·洛阳伽蓝记·····	10
行书手卷·咏太极拳三十二韵·····	13
行书册页·陈简斋诗二首·····	20
行书册页·胡志明绝句两首·····	24
行书册页·苏轼《念奴娇·赤壁怀古》·····	26
行书手卷·重游何氏五首·····	31
行书手卷·执笔五字法·····	37
行书手卷·旨酒·····	47

沈尹默书法艺术赏析

沈尹默（1883—1971），原名君默，字中，后改名尹默，号秋明、匏瓜、闻湖蘧庐生等。原籍浙江省吴兴县竹墩村。沈姓在吴兴是一个大户人家，他的祖父和父亲在清朝都是官宦出身，又都擅文墨，所以沈尹默出生在这样一个官宦及书香传世的家庭里，从小就受到良好的教育与陶染。他5岁便入私塾读书，12岁开始学习书法，14岁时对诗歌产生兴趣，涉足诗词歌赋。父亲让他在三十柄带骨的扇面上书写，练习他的腕力，又让他把正教寺高壁上祖父所写的赏桂花的长诗用鱼油纸勾摹下来。21岁父亲去世，全家迁居西安。两年后到日本学习，因经济困难，辍学回国，并移居吴兴、杭州。25岁后，沈尹默转向学习汉魏六朝隶楷书法，这为他一生的书法艺术成就打下了根基。30岁由许炳堃介绍，进入北大教书。这一时期结交了一大批名人，如钱玄同、黄侃、鲁迅、陈师曾等。他介绍



沈尹默《洛陽伽藍記》



《爨宝子碑》(局部)



《郑文公碑》(局部)



《爨龙颜碑》(局部)

陈独秀到北京大学担任文科学长，并参加了《新青年》的一些进步活动，同鲁迅、胡适、李大钊一起积极倡导新文化运动，北京大学于是就成了新文化运动的发源地。沈尹默还是最早在《新青年》杂志上发表白话诗的作者之一。沈尹默在北京大学任教期间，房间里挂着颜真卿《颜家庙碑》拓片，有时间就对着临摹。还从《龙门二十品》入手，《爨龙颜碑》《爨宝子碑》《郑文公碑》《刁遵墓志》《崔敬邕墓志》等无不一一临写，尤其爱临《张猛龙碑》。

48岁到63岁，沈尹默开始涉猎行草书，从米芾入手，经智永、虞世南、褚遂良等，直追“二王”书法。此时期他购得米芾《草书七帖》，王献之《中秋帖》，王珣《伯远帖》，王羲之《丧乱帖》《孔侍中帖》等墨迹照片，又常到故宫博物院去看唐宋以来书法真迹，眼界大开，受益匪浅。同时遍临褚遂良书法，始知唐人规模。他抓住了学书的关键——“二王”书风体系，尤其是米芾书法的“八面出锋”的用笔特色和欹侧多变的体势，对他行书风格的形成起到了至关重要的作用。



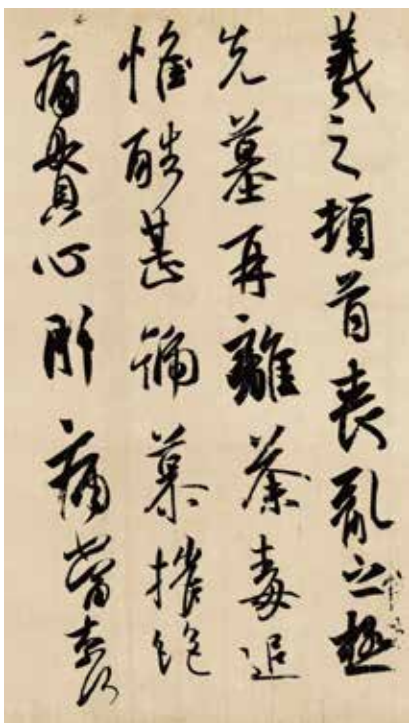
《刁遵墓志》(局部)



《龙门二十品》(局部)



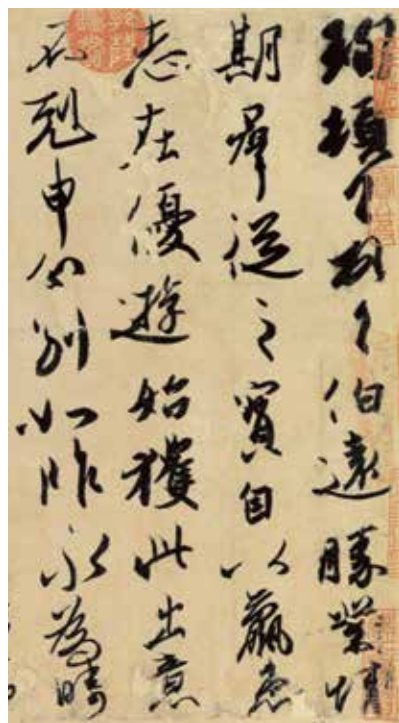
《崔敬邕墓志》(局部)



王羲之《丧乱帖》(局部)



王羲之《孔侍中帖》
(局部)



王羲之《伯远帖》(局部)

64岁到80岁，是沈尹默书法最为绚丽灿烂的阶段。1946年沈尹默从重庆回上海后，把以前曾经学过的碑帖，又重新温习一遍，对欧阳询、颜真卿、怀素、苏轼、黄庭坚、米芾等唐宋大家的书法，用功甚勤。这一阶段的书法，端庄、流利而沉着，从行书走向草书，笔势愈发老练而精到，牵丝的运用十分细腻而委婉，吻合了他主张的“笔笔中锋”的理论，总体风格清健秀丽而兼沉郁。他还把以前临习的作品认真研究，发现不妥之处，在原作旁一一改正过来。沈尹默以其深厚的晋唐书法风格，中和冲融的个性特色，成为近300年来重振帖学雄风的代表性书法家。在上海，形成了以沈尹默为代表的崇尚“二王”书风的书法家群体，被后人称为“海派”。

晚年的沈尹默，近视达一千七百多度，又患白内障，几乎看不清自己的笔迹，全凭深厚的功力积累在挥洒，除起笔有人在一旁指点外，全靠内视的感觉而运笔，也就是到了“收视反听”的境界了。所以，他晚年书风的变化，既是理性的艺术追求，又是客观生理条件所造成的。

沈尹默特别讲究笔法，也讲究结字，要想了解他的书学成就，读一读他的著作《沈尹默论书丛稿》或者《学书有法》就可明了。沈尹默的书法风格不必从字外之奇去观照，而应从体丽笔健的字内之功去体察。结合他的书学观和书法教育实践，我们更能感觉到他对书法史的巨大贡献。

(文/梁德水)

披荔呈芬握瑾表潔

持繩眎直置水觀平

沈尹默



楷书对联·披荔持绳

披荔呈芬握瑾表洁 持绳视直置水观平 沈尹默

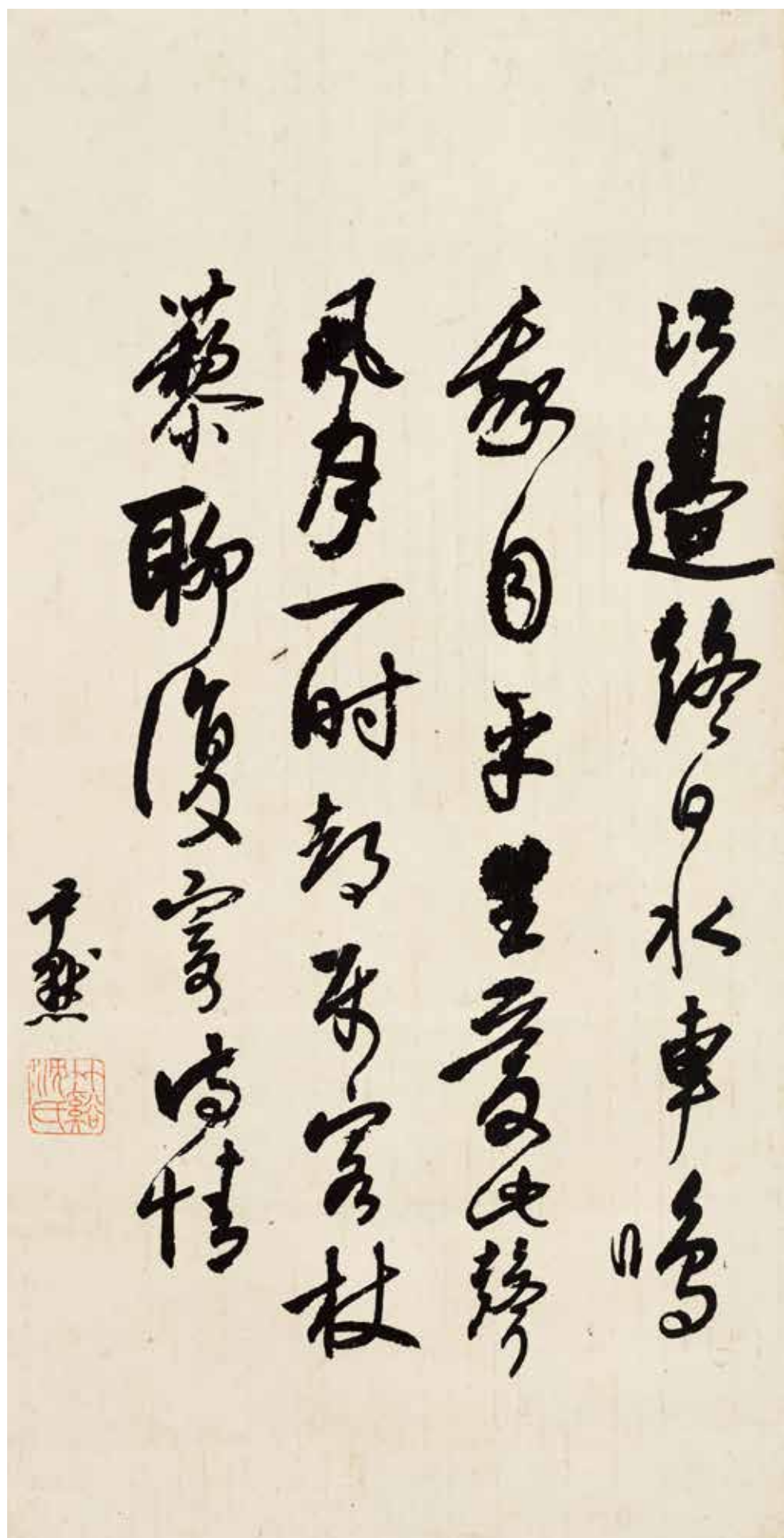
行书条幅·王昌龄《观江淮名胜图》

刻意吟云山 尤知隐沦妙 远公何为者 再诣临海峤 而我高其风 披图得尊照 援毫无逃境 遂展千里眺 淡扫荆门壁 明标赤城烧 青葱林间岭 隐见淮海徼 但指香炉顶 无闻白猿啸 沙门即云灭 独往岂殊调 感对怀拂衣 胡宁事渔钓 尹默

刻意吟云山 尤知隐沦妙 远公何为者 再诣临海峤
而我高其风 披图得尊照 援毫无逃境 遂展千里眺
淡扫荆门壁 明标赤城烧 青葱林间岭 隐见淮海徼
但指香炉顶 无闻白猿啸 沙门即云灭 独往岂殊调
感对怀拂衣 胡宁事渔钓 尹默

草书条幅·陈与义《水车》

江边终日水车鸣
我自平生爱此声
风月一时都属客
杖藜聊复寄诗情
尹默



行书条幅·孟浩然《登江中孤屿赠白云先生王迥》

悠悠清江水 水落沙屿出 回潭石下深 绿筱岸傍密 鲛人潜不见 渔父歌自逸 忆与君别时 泛舟如昨日 夕阳开晚（返）照 中坐兴非一 南望鹿门山 归来恨如失 登江中孤屿赠白云先生王迥 孟襄阳诗 尹默

悠々清江水 落沙嶼出回潭石下深
綠篠岸傍密 鮫人潛不見 漁父歌自逸
憶與君別時 泛舟如昨日 夕陽開晚照
中坐興非一 南望鹿門山 歸來恨如失
登江中孤嶼贈白雲先生王迥 孟襄陽詩

尹默



柰林西有都堂有流觴池堂中有扶
 桑酒池此酒池有石窰流於地下
 西通穀水東連陽渠亦與翟泉
 相連若旱魃為害穀水注之不

行草冊頁·洛陽伽藍記

柰林西有都堂 有流觴池 堂東有扶桑海 凡此諸海 皆有石窰流于地下 西通穀水 東連陽渠 亦
 與翟泉相連 若旱魃為虐 谷水注之不

竭 离毕滂润阳新泄之不盈 至于鳞甲异品 羽毛殊类 濯波浮浪如似自然也 柰林南有石碑一所 魏明帝所立也 题云苗茨之

竭離畢滂潤陽新泄之不

盈玉於鱗 甲異品羽毛殊類濯

波浮浪如似自然也 柰林南有石

碑一所魏明帝所立也題云苗茨之

碑高祖於碑北作苗茨堂
 衡之因即釋曰以蒿覆之
 故言苗茨衆稱善
 雜書洛陽伽藍記遺興

尹默



碑 高祖于碑北作苗茨堂 衡之因即释曰 以蒿覆之 故言苗茨 众称善 杂书洛阳伽蓝记遣兴 尹默

行书手卷·咏太极拳三十二韵

群众创造太极拳 融会导引静坐功 心理生理都囊括 力学兵法也贯通 老病妇孺都可练 医疗体
育价值丰 倘爱搏击尚技巧 锻炼推手兴味浓 拳架推手相辅行 却病延年是真宗 技击别有理法
传 疗病动作贵轻松 放松

群众创造太极拳 融会导引静坐功 心理
生理都囊括 力学兵法也贯通 老病妇孺都可练
医疗体育价值丰 倘爱搏击尚技巧 锻炼推
手兴味浓 拳架推手相辅行 却病延年是真宗
技击别有理法 传疗病动作贵轻松 放松

肌肉能控制呼吸深徐運內工摔角健將愛研究
 歌唱名家也推崇由鬆入柔、生剛、柔摩盪化
 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以意運
 氣運身似鬆非鬆氣沖融初練轉圈要

肌肉能控制 呼吸深徐運內工 摔角健將愛研究 歌唱名家也推崇 由松入柔柔生剛 剛柔摩盪化
 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 以意运气气运身 似
 松非松气冲融 初练转圈要