

尹默二十年祭

凝

靜

尹默二十年祭

吴耀辉 卢之章 主编

沈尹默故居编

北京燕山出版社出版

1991年6月1日

责任编辑 柴文生 罗志刚
冯皓 毛友超
封面设计 卢之章 毛友超
责任校对 褚家玑 戴自中

凝静——尹默二十年祭

吴耀辉 卢之章主编
北京燕山出版社出版、发行
(北京市东城区府学胡同36号)
广东花县印刷厂印刷
全国各地新华书店经销

787×1092毫米16开本 印张 8 插图 29 字数 18万
1991年6月第一版 1991年6月第一版第一次印刷
印数1—5000 (精装500册)
统一书号: ISBN7—5402—0388—9/G·0061
定价: 精装本10.00元 平装本5.00元

本书简介

今年6月1日是我国著名诗人、学者、书法大师沈尹默先生逝世二十周年、出版《尹默二十年祭》以志纪念。全书现收入稿件40篇，18万字。以周而复先生的“与大海永存一怀念 沈尹默先生”一文代序。周文比较全面、客观地介绍了沈老从新文化运动的战士到毅然辞去国民党高官厚禄、热爱祖国、热爱党、勤奋治学、不断求进、从而为祖国的文学和书法艺术作出杰出贡献的一生。

全书内容大体可分四部分。一部分为当代名流对沈老诗词、著作的评、序、跋、论。反映五四以来当代学术界对沈老诗词书法高度的评价。一部分为海内外学者、亲友对沈老言传身教立身为人的追忆。还有一部分文章是试图从新文化运动、沈老早期和晚期的诗作等不同角度对沈老始终追求进步、立志求实的高尚思想品德作些探讨。最后一部分为尹默故居筹办经过、故居介绍。

值得一提的是，本书还选用了与文章内容有关的29幅沈老手迹和照片。这些手迹有的表现沈老解放后曾动员海外亲友回国效劳的拳拳之心，有的反映沈老为人处世的原则立场，有显示沈老宽广、和谐、乐观、慈祥的胸怀。这些手迹大多是作者提供，并首次发表。这些飘逸潇洒的手迹，不但能使读者得到很高的书法艺术享受，也能从中得到很好的道德修养启发，同时对研究沈老甚至对研究中国现代文学史、书法史等都有拾遗补缺的作用。



沈尹默（1883—1971）

公爰啓至誠虔心造石施逾奉蓋檀等布金竭黑
水之銅鑿赤岸之王結瑤瑤之寶饒纓珞之珠臺
於是靈刻霞舒寶坊雲構崢嶸膠葛穹隆譎詭九
重臺柱之殿三休七寶之宮彫梁刻楠之奇圖雲
畫藻之具銀成地有類悉覺之談黃金鏤楯非開
句踐之獻其內闢房靜室陰曠陽窓圓井垂蓮方
疎度曰曜明當於朱戶殂芳卉於紫堦

節臨隋龍藏寺碑丁亥初秋尹默

尹默手迹



尹默与保权夫妇1962年在书法展览会上

當年不識此清真
強把先生擬季倫
等是人間一陳迹
聚蚊金谷本何人

保叔手迹

長子曰日今道學意江山
今鼎為新中明世事
落花替裏了春心
當年美滿轉
盡老士名萬派
身作精神
風來能信
性不淡
料理
七
頌
林

尹默手迹

目 录

- 与大海永存——怀念沈尹默先生（代序）……………周而复（1）
- 题《秋明小词》……………朱彊村（17）
- 《念远词》序……………夏敬观（18）
- 跋《秋明长短句》……………冒鹤亭（19）
- 沈尹默之诗兴……………汪 东（20）
- 论沈尹默先生的诗词与书法艺术……………郭绍虞（22）
- 为《沈尹默论书丛稿》写的序言……………谢稚柳（25）
- 莫文骅为尹默逝世二十周年题诗……………莫文骅（27）
- 对沈尹默先生的回忆……………徐祖慧 褚保三（28）
- 从洗砚说起——纪念沈尹默师……………张充和（30）
- 我的回忆……………褚家立（32）
- 沈尹默与中共领导人的交往……………褚保权（35）
- “终与洪流汇海东”——追忆沈尹默和鲁迅的友谊 褚保权（38）
- 沈尹默和他的几位好友——李大钊、于右任、
马一浮、沈迈士……………冯叔钊 戴自中（42）
- 偶记沈尹默与新文化运动……………冯 皓（48）
- 梦短、歌长、情万千……………褚家玘 朱家麟（53）
——学习尹默先生早期的18首新诗
- 万紫千红尽是花 致知格物亦多途……………吴耀辉（59）
——怀念沈老

记沈老的几件事·····	江 东 (62)
沈尹默先生印象深刻在我心中·····	费在山 (67)
德高望重 书韵隽永——回忆先师沈尹默先生·····	胡问遂 (70)
工夫在“书”外·····	陈梗桥 (72)
于细微处见精神——回忆尹默先生·····	费声骞 (73)
回忆敬爱的老师、师母·····	李其德 (74)
沈老在工人、青年书法班·····	颜淮钦 (76)
回忆我的父亲沈尹默·····	沈令融 (77)
忆父亲·····	马明慧 (78)
回忆外公沈尹默·····	湛北新 (80)
回忆姑夫沈尹默·····	褚家璠 (83)
由两首打油诗想起·····	魏 新 (86)
永 恒·····	毛友超 (88)
沈尹默故居筹办经过·····	褚保三 褚家立 (89)
沈尹默故居开放工作综述·····	上海市虹口区文物遗址史料馆 (90)
沈尹默故居简介·····	褚家玗 叶建生 (91)
沈尹默与故居·····	子 元 (92)
尹默故居1988年以来收到的贺词贺画·····	褚家玗 (97)
年谱·····	戴自中 (100)
附褚保权传·····	(111)
悼 词·····	(113)
沈尹默已发表的部分著作·····	元 (115)
尹默先生常用印姓名录·····	子 元 (117)
编后记·····	吴耀辉 卢之章 (118)

与大海永存

——怀念沈尹默先生

周而复

一、新文化运动战士

朱自清说：“新诗第一次出现在《新青年》四卷一号上”，但一九一七年二月一日，《新青年》第二卷第六期曾发表胡适《白话诗八首》。可能是四卷一号发表的新诗在文艺界引起重视，影响较大。这一期除发表胡适的《鸽子》等四首，还发表了沈尹默、刘半农的新诗。沈尹默发表的有《月夜》和《人力车夫》等三首。胡适是提倡并“尝试”新诗第一人，当时不断有人“尝试”新诗，除沈尹默、刘半农外，还有周豫才（鲁迅）、周启明（作人）、傅斯年、俞平伯、康白情、陈衡哲诸位。胡适把陆游那句“尝试成功自古无”，下一转语，“自古成功在尝试”。新诗果然“尝试”成功了。上述诸位开拓者的功绩会永远为人记住。

胡适认为“诗界革命当从三事入手：第一，须言之有物，第二，须讲求文法；第三，当用‘文之文字’时，不可故意避之。三者皆以质救文之弊也。”（民国五年二月二日）他还主张：“句法太整齐

了，就不合语言的自然，不能不有截长补短的毛病，不能不牺牲白话的字和白话的文法，来牵就五七言的句法。音节一层，也受很大影响：第一，整齐划一的音节没有变化，实在无味；第二，没有自然的音节，不能跟着诗料随时变化。……这种主张，可叫做‘诗体的大解放’。”

（胡适：《尝试集》自序）

内容决定形式。随着时代的发展，新的丰富复杂的内容，已有的文艺形式不能完满表现新的内容，就要求变革形式。胡适的功绩在于诗体解放，“尝试”新诗。但新诗的“新”不只是形式，更重要的是内容，新思想新感情，它的战斗意义和存在价值在此。

现在我们能读到沈尹默的新诗计有十八首（见书目文献出版社《沈尹默诗词集》），开始表现了一些新的思想感情，《鸽子》这首写“飞着的是受人家的指使”，“关着的是替人家作生意”，表现向往自由的思想。《宰羊》这首里写“杀猪宰羊”，“你不见邻近屠户杀猪半夜起，猪声凄惨，远闻一二里，大有求救

意。那时人人都在睡梦里，那个来理你？”诗人写的岂止是猪羊，使我们想到人民生活在军阀统治时代下任人宰割的悲惨情景。

人力车夫的题材，五四时代不少的诗人和作家写过，鲁迅、胡适、沈尹默等都写过。胡适那首《人力车夫》其中有这几行：

……客告车夫：“你年纪太小，我不坐你车。我坐你车，心中惨凄。”

车夫告客：“我半日没有生意，又寒又饥。你老的好心肠，饱不了我的饿肚皮。我年纪小拉车，警察还不管，你老又是谁？”

客人点头上车，说：“到内务部西！”

胡适表现对十六岁车夫轻微的同情以后，坐上车走了。

沈尹默的《人力车夫》写得比胡适深刻，引起读者强烈的共鸣：

……

人力车上人，个个穿棉衣，个个袖手坐，还觉风吹来，身上冷不过。

车夫单衣已破，他却汗珠儿颗颗往下堕。

车上，车下，强烈对比，激动读者的心扉。

在《白杨树》那首里，沈尹默写下这样的诗句：

……除了“啾啾啾”的小雀儿，不听见别的声响。地下睡着的一般人，他们沉沉的睡着，永远没有睡醒时。难道他们也快乐吗？这样寂寞的快乐！……

读者从诗行里，很容易联想到把中国人民比做睡狮的情景，在呼唤“睡狮”醒来。

中国人民在觉醒过程中有困难有曲折有胜利有失败，但是百折不挠，前仆后继，继续前进。诗人在《秋》那首里歌颂“白蓼花，红蓼花”：

……

白蓼花，红蓼花，经了许多雨，许多风，红的仍旧红，白的仍旧白，不曾吹折他的枝，洗褪他的颜色……

歌颂花，也是歌颂中国人民坚韧不拔的战斗精神。在《生机》一诗里，诗人歌唱：

枯树上的残雪，渐渐都消化了；那风雪凛冽的余威，似乎敌不住微和的春气。……

人人说天气这般冷，草木的生机恐怕都被挫折；谁知道那路旁的细柳条，他们暗地里却一齐换了颜色！

从这首诗里，我想起拜伦的名句：

“冬天来了，春天还远吗？”沈尹默更进一步，写风雪余威敌不过春气，虽然写得没有拜伦那样含蓄而富有诗意，但表现积极战斗的乐观精神是一致的。

诗人也写怀念抒情之作，如《小妹》这首，回肠荡气，一咏三叹，感情真挚，深深打动读者的心弦。

胡适说：“新体诗中也有用旧体诗词的方法（指利用双声叠韵）来做的。最有功效的例是沈尹默君的《三弦》……这首诗从见解意境上和音节上看来，都可算是新诗中一首完全的诗。”（胡适：《谈新诗》）沈尹默的新诗里确实有旧体诗词的影响和方法，除《三弦》用了大量双声字、阴声字和阳声字参用，以题三弦抑扬顿挫音调外，如《刘三来言子穀死矣》，列为新诗之一，也可以说是旧体诗五古。这并不奇怪。诚如胡适说的那样：“我现回头看我这五年来的诗，很象一个缠过脚后来放大的妇人回头看她一年一年的放脚鞋样，虽然一年放大一年，年年的鞋样上总还带着缠脚时代的血腥气。”（《尝试集》四版自序）曾经写过旧体诗词的人写新诗，大多数都“带着缠脚时代的血腥气”，沈尹默是其中一位。

文学革命可以说是从诗歌开其端。

“《尝试集》起于民国五年七月，到民国六年九月我到北京时，已成一小册子了。”（胡适《尝试集》自序）胡适的《文学改良刍议》发表在民国六年一月一日出版的《新青年》第二卷第五号。

《新青年》杂志于民国四年在上海创刊，原名《青年杂志》，民国五年九月改名为《新青年》。沈尹默推荐陈独秀为北大文科学长，得到蔡元培校长应允，并将《新青年》由沪迁移北京大学编辑出版。

一九〇七年到一九一二年，沈尹默在杭州高等学校、两级师范学校、杭州第一中学教书，与刘季平、陈独秀、马一浮、苏曼殊过从甚密。杭州工业学校校长许炳堃与沈尹默在日本相识，称北京京师大学堂已改名为北京大学，严复校长辞职，工科学长何燠时代理校长，胡仁源是预科学长。经许炳堃推荐，何燠时、胡仁源电邀沈尹默到北京大学教书。一九一三年二月，沈尹默到北大教预科中国历史，第二年改教国文，与汤尔和、马叙伦经常往来。

胡仁源一度任北大校长，后赴美，时蔡元培在法国留学，教育部发电邀请蔡元培出任北大校长。蔡元培洞悉国外教育情况，“兼通新旧，融合中西”的教育主张深为沈尹默敬佩，成为两人深厚友谊的基础。当时北大校风不振，虽然是高等学府，却充满官僚习气。蔡元培决心改革北大，汤尔和“走马荐诸葛”，将沈尹默真诚欢迎蔡元培治校之意转告，蔡氏亲赴译学馆造访沈氏，沈氏又回访蔡氏，促膝长谈怎样改革整理北大。沈尹默提出三点建议：

- 一、北大经费要有保障；
- 二、组织评议会，教授治校；
- 三、规定隔一定年限，派教员和学生

到外国留学。

蔡元培完全采纳，注重提倡学术研究，增聘教授，有刘师培、胡适、钱玄同、鲁迅、沈兼士、李大钊、吴稚晖与李石曾（两人都是无政府主义者），高君武与王宠惠（国民党要人）以及李四光等文化界名流学者，荟聚一堂，各抒己见。校方改革政策，主张学术自由，与进步学生要求学以求知，学以致用，学以救国相适应，课外社团活动如雨后春笋，蓬勃发展，校风为之一变。

陈独秀至北大担任教授并编辑《新青年》。北大如虎生翼，思想更加活跃，救国呼声日益高涨。蔡元培大力支持《新青年》，陈独秀高举文学革命大旗，沈尹默、胡适、鲁迅、刘半农、李大钊诸位热烈响应，努力介绍新思想，提倡白话诗文。《新青年》于一九一八年成立编委会，由陈独秀、李大钊、钱玄同、胡适、沈尹默和高一涵等北大六教授轮流主编。

《新青年》大力宣传民主主义的新思想、新道德、新文化，彻底反对封建主义的旧思想、旧道德、旧文化。陈独秀说：“欲建设西洋式之新国家，组织西洋式新社会，以求适合今世之生存，则根本问题，不可不首先输入西洋式国家之基础，所谓平等人权之新信仰，对于此新社会新国家新信仰不可容之孔教不可不有彻底之觉悟，猛勇之决心。不塞不流，不止不行。”（《新青年》第二卷，第三号，陈独秀：《宪法与孔教》）

《新青年》高举民主和科学的旗帜，以此来“救治中国政治上、道德上、学术上、思想上一切的黑暗”。（陈独秀：《本志罪案之答辩书》）

德先生（民主）与赛先生（科学）是五四运动的两面旗帜。五四运动的杰出历

史意义是彻底的反对帝国主义与封建主义运动。五四新文化运动传播了社会主义思潮，《新青年》编委之一李大钊从一九一八年到一九一九年发表宣传马克思主义文章；陈独秀在一九二〇年间接受马克思主义并成立研究和宣传马克思主义的团体。五四新文化运动中的主将是陈独秀，而沈尹默是倡导者之一。

沈尹默历来关心现实的发展。康有为的大同学说，孙中山的三民主义，吴稚晖与李石曾的无政府主义，以及社会主义等都从学术上涉猎、探索。他不热衷于政治，也不愿卷入政治活动的漩涡，但是关心政治。一九一九年五月四日，他写了一首词：

会贤堂上，闲坐闲坐闲眺望。高柳低荷，解愠风来向晚多。冰盘吟饮，旧事逢君须记省。流水年光，莫道闲人有底忙。

人们看了这首词，以为他参与其事，至少事先知道。一九一五年即兴起的新文化运动，他确曾赞成俄国革命的初步共产主义知识分子、资产阶级和小资产阶级革命知识分子为主力的统一战线。他一直赞同与支持进步学生所采取“外抗强敌，内除国贼”的行动。在五四运动过程中，对爱国学生他尽了力所能及的维护责任。他把五四运动比做一间房屋的建筑，认为自己既非地基，又非梁栋，也非门窗板壁，只好算是房子中间的虚空。如果梁栋门窗都拆卸了，这空虚便起不了作用。他不认为自己是反帝反封建的五四运动的战士，不过是一名卫士角色。这是谦虚之辞。他是早期白话诗倡导人之一，也是五四新文化运动的一位战士！

二、一代清才

清光绪九年癸未五月初七日，即一八八三年六月十一日，新文化运动战士诞生

在陕西省兴安府属之汉阴厅，原籍是浙江省吴兴县竹墩村人。他原名沈君默，后去“君”字之口，更名尹默。祖父拣泉公是前清解元，才思敏捷，倚马可待；书法宗颜真卿、董其昌。他随左宗棠入陕，曾任汉中府定远厅同知。父亲鬲斋公喜欢吟咏，书法宗欧阳询、赵孟頫，亦喜学北碑，也在定远做官。沈尹默家学渊源，从小即受父亲熏陶，喜爱文学与书法。他四岁入家塾读书，读《千家诗》、《古诗源》、《唐诗三百首》等，为他以后写旧体诗打下基础。年十三，因背不出书，急得生病。因病得福，在家休养，精读《红楼梦》与《老子》，以及李白、杜甫、韩愈、白居易诸位大诗人作品，这对他了解旧社会，研究文艺，创作诗词发生重要的影响，甚至有人戏称他为“红老”之学。

父亲逝世，一九〇三年举家迁往长安，第三年与三弟兼士赴日求学，因经济不足，次年归国，返回吴兴故乡，一九〇七年开始在杭州任教，随后在北大任教十六年。一九二〇年四月，再渡扶桑，进修于西京大学，因眼病，次年归国，不久，任北京女子师范大学教授。一九二五年“女师大”风潮勃起，他和鲁迅、马裕藻、李泰棻、钱玄同、沈兼士、周作人等教员联名，在《京报》发表《关于北京女子师范大学风潮宣言》，支持学生的正义斗争。由蔡元培与李石曾推荐，一九二九年他出任河北省政府委员兼教育厅厅长；也由于蔡李推举，一九三二年他出任北平大学校长。前任校长就是李石曾。国民党政府为了遏制学生运动，下令开除学生。他气愤地说：“搞教育者，教育学生成人也。开除自己的学生，岂不是宣告自己在教育上的失败吗！”他毅然辞去校长职务，到上海担任中法文化交换出版委员会

主任兼“孔德图书馆”馆长。一九三七年八月十三日日军进攻上海，他去重庆，监察院院长于右任邀他任监察委员。祖国山河破碎，大半沦于敌寇，国民党政府腐败，贪污腐化之风盛行，他愤而执笔为文，弹劾国民党政界要人孔祥熙、宋子文等人，请进步监察委员签名联署，一到政府手里，官官相护，不了了之。一九四五年抗日战争胜利，提出辞呈，卜居上海，以鬻字为生，过清苦生活。

因为祖父与父亲均工诗词善书法，其子女皆受熏陶。沈尹默与兄弟姐妹都学作诗词，呈请父亲评定。他学诗词，并无师承，博采众长，“转益多师是汝师”。一位日本著名学者问他，哪位是他写诗的老师。他笑答：“我写诗不曾拜过老师，若说有，那就是曹雪芹了。”对方困惑不解。他接着说：“在读《红楼梦》中的诗时，我就用手遮住诗句中的一个字，假使我是曹雪芹，我应该用什么字。这不是在请教曹雪芹吗？”他不只是请教曹雪芹，也请教杜甫、李白、白居易、李商隐，上溯陶潜、屈原，下及王安石、黄庭坚、陆游、陈与义、杨万里诸位。谢稚柳在重庆爱读李长吉的诗，写诗受长吉体影响。他对谢稚柳说：不要专学长吉，还是要研究一些宋人的诗，吟咏一些自己真切的感受。他不赞成师承一家，主张“多师”。他的诗可以看出受上述大诗人的影响。

他经常写诗，抗战时期在重庆，几乎每天都创作诗词，感时遣兴，歌颂壮丽山河，抒写田园生活，有些诗词含有哲理，清丽洒脱，隽永飘逸，为一时之冠，南社诗人称之：“一领诗界一画界”。当时，他与汪东、章士钊、陈世宜、曾克崑等交游，常有诗词唱和，以文会友。汪东以词称雄于世，有人问他何故不作诗？汪说：“章士钊之豪放，沈尹默之飘逸，好诗已

被他们作尽，我只好去填词。”沈诗地位之高，可以想见。

他对词的造诣十分深厚。当代词宗朱彊村见他所填《风入松》“瓶荷”一阙，“水风多处立娉婷”句，击节赞赏，目为“清隽欲绝”。十年后，他以《秋明小词》一卷，就教于朱彊村。老人仔细阅读后，题句称：“意必造极，语必洞微，而以平淡之笔达之。在汲宋与苏晁为近，把臂九能，殆无媿色。……昔人谓倚声一道，大才易，清才难，君才可谓清矣。一卷冰雪文，避俗手自携，佩服佩服。”

到重庆以后，他钻研四声慢词，致马一浮信中，谈到过去作令词的时候，说：“每为当世词宗所诮，云是诗人之词，入蜀以来，始悉长调，犹愧当行。”夏敬观对他写的小令，评价中肯：“小令造诣之深，能写前人未尽之意，兼采南北宋之长，故为慢词，虽涩词亦出之自然，不觉艰苦。”并且赞同他论诗词的主张，“论诗论词之旨，皆主放笔为之，纯任真气，不规规于字句绳墨间。”所谓“纯任真气”，也就是沈尹默对谢稚柳说的那句话“吟咏一些自己真切的感受”。真实是文学的生命。文字不过是表现生活、思想、感情的工具，打个不确切的比喻，只是躯壳，内容才是它的灵魂。“夫设情有宅，置言有位。宅情曰章，位言曰句。故章者明也，句者局也。局言者联字以分疆，明情者总义以包体。”（刘勰：《文心雕龙》），凡是伟大诗人“流连万象之际，沈吟视听之区，写气图貌，既随物以宛转；属采附声，亦与心而徘徊。”（刘勰：《文心雕龙》）几乎都是“不规规于字句绳墨间”。

夏承焘读了沈尹默的《秋明室长短句》（内收几百阙词），写信给他，赞赏其词“高揖冯、欧，俯视周、吴。”宋尹

焕为吴文英的《梦窗集》写序，说：“求词于吾宋者，前有清真，后有梦窗”，把周邦彦与吴文英捧上了天，对许多伟大词人避而不提，如“一洗绮罗香泽之态，摆脱绸缪宛转之度”（宋胡寅《题酒边词》）的苏东坡，开创豪放派的词风，对词的发展起了重要作用，远在清真、梦窗之上。吴文英过分追求形式，词旨晦涩。张炎在《词源》中说：“吴梦窗如七宝楼台，眩人眼目，碎拆下来，不成片段。”吴文英的词不能和沈尹默的词相提并论，夏承焘故用“俯视”二字。

沈兆奎读《秋明室长短句》后，说：“尊作词不犯诗，诗不犯词，一手两笔，足见工力之深。且学珠玉而去其艳，学稼轩而去其粗，学梦窗而去其晦，清隽之气，乃与六一为近。”其中“学稼轩而去其粗”，似可斟酌。

辛弃疾出生于南宋初年金兵侵占地区，目睹北方人民遭受金兵蹂躏，大量优秀作品表现了抗金爱国主题；继承苏轼词豪放风格，思想内容更为深广，不受音律与纤艳语言束缚，以求形式与思想内容相适应，词的特色是雄浑豪放。朱彊村评论沈尹默词为“清隽欲绝”。沈兆奎也说：“清隽之气，乃与六一为近。”六一居士欧阳修词受冯延巳的影响甚大，主要写大自然风光、恋情游宴和伤春怨别一类题材，词的风格是深婉清丽。故沈尹默词与之相近。沈尹默继承二宋词的长处，并且有所发展，成为词坛上一代清才。

三、书法大师

“假使把先生的学术方面放得太大，那么有些研究学术的人，在稍有成就之后，往往轻视书法，看作余事。但是，先生不然。我觉得先生的书道是一面挺立的高举的辉煌大旗，他尽管可说是学者，但

与一般埋头钻研的学者不同，始终没有轻视或小视书法。假使说书法是小技，他就从小技发展到大成的。所以，我们可以从他的书法中看到他的理论，也可以在他的书论中印证他的书法，这样综合论述，似乎更觉公允而妥当。”这是郭绍虞为《沈尹默书法集》写序中一段话。

沈尹默并不以书法为小技。他在宦宦家庭长大，受父亲的熏陶，对书法产生浓厚兴趣。年十二，他受业于私塾吴老夫子，塾师崇拜黄自元的字，这位书法启蒙老师要他临黄自元《醴泉铭》书帖。他遵师命，依样画葫芦。父亲见他临帖，便在仿纸上写了临欧阳询《醴泉铭》的字。他看见父亲写的方严整饬，遒丽挺拔，和自己临帖一比，立见雅俗，于是乎弃黄自元而学欧阳询，兼习篆隶，这时，还不知道用笔之道。父亲买了三十把扇子，要他写；又要他把祖父在正教寺高壁上所书赏桂花长篇古诗用鱼油纸钩模下来。这是一个考验，也是一个转折点，使他感到执笔不稳和不能悬腕写字的困难，却下不了决心，也摸不到门路。

在杭州教书时，一天，有位穿竹布长衫的青年来看沈尹默，自我介绍道：“我是陈仲甫，是刘三的同事，在杭州陆军学校教文史，昨日在刘三壁上见到你写的一首诗，诗很好，而字则俗在骨！”刘三就是江南名士刘季平，是沈尹默的好友。陈仲甫，即陈独秀，比沈尹默大四岁。初次见面，坦率提出意见，使沈尹默感到羞愧，不啻迎头浇了一盆冷水，但他并不反感，也不生气，襟怀坦白，虚怀若谷。事后，他对人说：“陈独秀对我直率而中肯的批评，的确使我茅塞顿开！我自幼受黄自元的影响太深了，取法不高，的确有些浪掷韶光，如今一语会心，使我今后有了方向。”他于是研究书法理论，包世臣的

《艺舟双楫》对其书法艺术发展起了深刻的影响。

小仲府包世臣谈执笔：“余学汉分而悟其法，以观晋唐真行，无不合者。其要在执笔：食指须高钩，大指加食指中指之间，使食指如鹅头昂曲者，中指内钩，小指贴名指外拒，如之两掌拨水者。故右军爱鹅，玩其两掌行水之势也。大令亦云飞鸟以爪画地。此最善状指势已。是故执笔欲其近，布指欲其疏，吾子其秘之！”包世臣又从曹竹斋论拳与潘佩言论枪，知枪棒皆有指法，“力聚指则气上浮，故尤重步”，由此悟出执笔方法，“全身精力到毫端，定气先将两足安。悟入鹅群行水势，方知五指力齐难。”包世臣说：“五指疏布，各尽其力，则形如握卵，而笔锋始得随指环转如士卒之从旌麾矣。”苏东坡则说：“执笔无定法，要使虚而宽。”

他学了执笔和运笔，悬腕把笔。临摹汉魏六朝等碑帖。这是包世臣的经验：“学者有志学书，先宜择唐人字势凝重锋芒出入有迹象者，数十字多至反复习之，用油纸悉心摹出一本，次用纸盖所摹油纸上，张贴临写，不避涨墨，不辞用笔根劲，纸下有本以节度其手，则可以目导心追，取帖上点画起止肥瘦之迹。以后逐本递套，见与帖不似处，随手更换，可以渐得古人回互避就之故。……然后进求北碑习之如前法，以坚其骨势，然后纵临所习之全帖，渐遍诸家，以博其体势，闲其变态。”其中“以坚其骨势”，“以博其体势”，对他的影响最深。陈独秀说他的字“其俗在骨”，他要在骨势上下功夫。他一生遍临诸家碑帖，年六十以后，“更将曾经临过之碑帖，重新温习，存其所异，求其所同，始能窥见前人一致笔法。”（沈尹默：《六十余年来学书过程简述》）真是如韩愈所说：“焚膏油以继晷，恒兀兀

以穷年。先生之业，可谓勤矣。”

这六十年来，他临学北碑，从《龙门二十品》，即《爨宝子》、《爨龙颜》、《郑文公》、《刁遵》、《崔敬邕》，以及元魏新出土碑碣，如《元显儁》、《元彦》诸志。这时，他多半写正书。以后，从米南宫经过智永、虞世南、褚遂良、怀仁等人，上溯二王，如右军《丧乱》、《孔侍中》和献之《中秋帖》等搨本。对唐太宗《温泉铭》，他下过一番工夫。因为是二王的系他得到故宫所印八柱兰亭三种，一是虞临本，一是褚临本，一是唐模书人响搨本，另外还有白云居米临本，如获至宝，爱不释手，努力临学。以自己学习二王的经验，他写了《二王法书管窥》：“后人用内捩外拓来区别二王书迹，很有道理。说大王是内捩，小王则是外拓。试观大王之书，刚健中正，流美而静；小王之书，刚用柔显，华因实增。我现在用形象化的说法来阐明内捩外拓的意义，内捩是骨（骨气）胜之书，外拓是筋（筋力）胜之书，凡此都是指点画而言。前人往往有用金玉之质来形容笔致的，以玉比锤繇字，以金比羲之字。我们现在可以用玉质比大王，金质来比小王；美玉贞坚，宝光内蕴；纯金和柔，精彩外敷，望而可辨，不烦口说。……自唐迄今，学书的人，无一不首推右军，以为之宗，直把大令包括在内，而不单独提起。……我认为初学书宜用内捩法，内捩法能运用了，然后放手去习外拓方法。”

“学书的人，无一不首推右军，以为之宗”，这是夫子自道，沈尹默也是其中一位。

唐朝韦庄的长篇叙事诗《秦妇吟》早已失传，王国维请法国伯希和博士从巴黎图书馆传写，再传中土，罗振玉与王国维写了跋。沈尹默与马裕藻读之击节叹赏，马裕藻请他手书以便珍藏。他写了两