

盛一觴一詠上足以暢叙幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰
觀宇宙之大俯察品類之盛
所以遊目騁懷足以極視聽之

名家与名帖丛书

主编 / 欧阳启名

沈尹默与《兰亭序》

编著 / 解小青



山东美术出版社

名家与名帖丛书

主编 / 欧阳启名

沈尹默与《兰亭序》

编著 / 解小青

山东美术出版社

名家与名帖丛书

主编 / 欧阳启名

沈尹默与《兰亭序》

编著 / 解小青

山东美术出版社

目 录

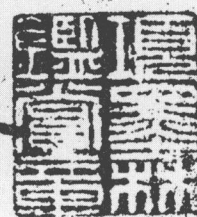
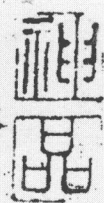
兰亭序	一
一、沈尹默先生传略	九
二、沈尹默先生的书学之路	九
(一) 陈独秀棒喝 痛改前非	一〇
(二) 二十年面碑 脱去俗骨	一一
(三) 终生临《兰亭》 归宗二王	一一
三、绝世珍品——《兰亭序》	一三
(一) 兰亭论辨	一三
(二) 变体问题	一五
四、沈尹默先生临《兰亭序》评析	一六
(一) 笔法	一六
(二) 结字	一八
(三) 章法	二〇
五、沈尹默先生论书法	二七

注释	二九
参考书目	三一
沈尹默先生作品欣赏	三三

兰亭序

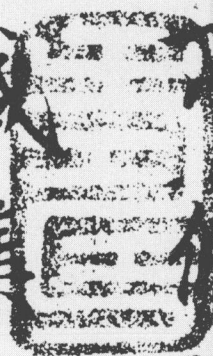
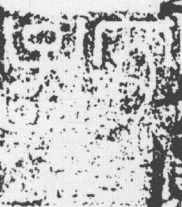


永和九年歲在癸丑暮春之初會



于會稽山陰之蘭亭脩禊事

也羣賢畢至



少長咸集此地

有崇山峻嶺茂林脩竹又有清流激

湍暎帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管弦之
盛一觴一詠足以暢叙幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰
觀宇宙之大俯察品類之盛

所以遊目騁懷足以極視聽之
娛信可樂也夫人之相與俯仰
一世或取諸懷抱悟言一室之內
或因寄所託放浪形骸之外雖
趣舍萬殊靜躁不同當其欣

於所遇輒得於己快然自足不
知老之將至及其所之既倦情
隨事遷感慨係之矣向之所欣
俛仰之間以為陳迹猶不能不以之興懷況脩短隨化終

期於盡古人云死生之大矣豈
不痛哉每攬昔人興感之由
若合一契未嘗不臨文嗟悼不
能喻之於懷固知一死生為虛
誕齊彭殤為妄作後之視今

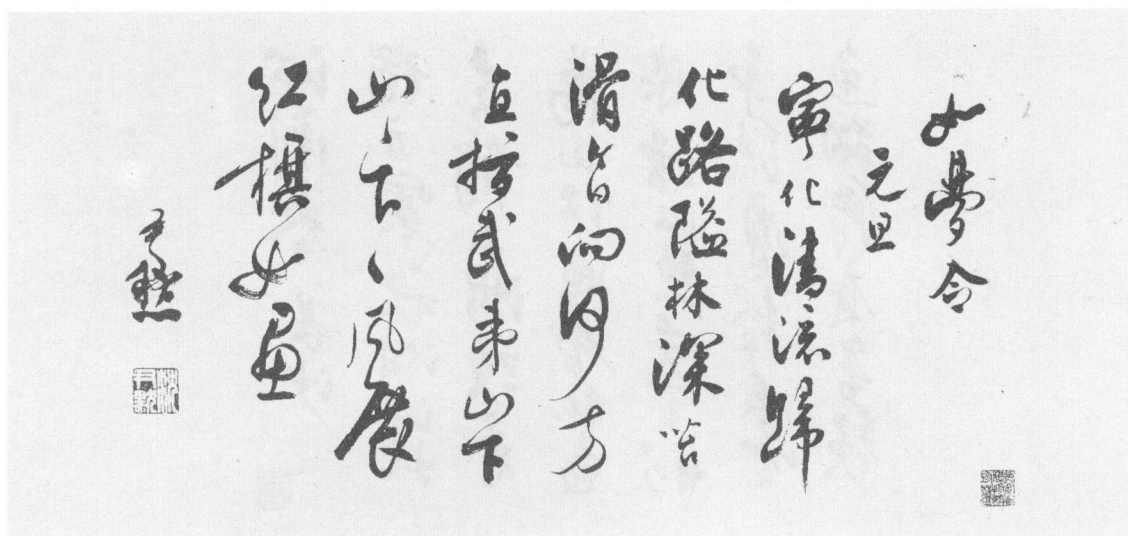


當今之視昔
 敘時人錄其所述
 雖世殊事
 異所以興懷其致一也
 後之攬
 者二將有感於斯文



释文

永和九年，岁在癸丑，暮春之初，会于会稽山阴之兰亭，修禊事也。群贤毕至，少长咸集。此地有崇山峻岭，茂林修竹，又有清流激湍，映带左右，以为流觞曲水，列坐其次。虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏亦足以畅叙幽情。是日也，天朗气清，惠风和畅。仰观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可乐也。夫人之相与俯仰一世，或取诸怀抱，悟言一室之内；或因寄所托，放浪形骸之外。虽趣舍万殊，静躁不同，当其欣于所遇，暂得于己，快然自足，不知老之将至。及其所之既倦，情随事迁，感慨係之矣。向之所欣，俛仰之间，以为陈迹，犹不能不以之兴怀，况修短随化，终期于尽。古人云：「死生亦大矣，岂不痛哉！」每揽昔人兴感之由，若合一契，未尝不临文嗟悼，不能喻之于怀。固知一死生为虚诞，齐彭殤为妄作，后之视今，亦由今之视昔，悲夫！故列叙时人，录其所述。虽事殊事异，所以兴怀，其致一也，后之揽者亦将有感于斯文。



图一

一、沈尹默先生传略

沈尹默，名君默，字中。后更名尹默，号秋明、瓠瓜、闻湖蘧庐生。原籍浙江省吴兴县，一八八三年（光绪九年）六月出生于陕西省兴安府一个官宦兼书香传世的家庭。他五岁入私塾，十二岁学书法，一九〇六年赴日留学，一年后辍学回国，曾在杭州高校任教。

一九二二年，经杭州工业学校校长许炳堃介绍到北京大学教书。此后不久，钱玄同^①、黄侃^②以及沈尹默先生的五弟沈兼士^③等人也相继来到北大任教，彼此时常聚会，过从较密的还有鲁迅、许寿裳^④、陈衡恪^⑤等学人。沈先生还推荐陈独秀任北大文科学长，陈受聘后，将《新青年》杂志带到北京，联合沈尹默、鲁迅、胡适、李大钊等人大力倡导新文学运动。沈先生率先垂范，据说他是第一个写白话诗的诗人，所作《三弦》一诗被广泛传诵，颇具影响。五四运动爆发后，他积极投身革命活动，对学生运动给予了有力支持。

一九二二年，沈先生由北大派往日本进修，在日本与郭沫若相识。一九三〇年，担任河北省教育厅厅长。一九三三年，任北大校长。后因反对政府开除学生而愤然辞职，转到上海担任中法文化出版委员会主任兼孔德图书馆馆长。一九四一年，应于右任^⑥之邀任重庆监察委员，后辞职返沪，鬻书自给。

解放后，沈先生曾任上海市文物保管委员会委员、上海市人民政府委员、全国政协委员、中央文史馆副馆长。七十九岁时，组建上海市中国书法篆刻研究会并担任主任。八十岁时被选为上海市文联副主席。文革期间，沈先生被扣上「反动学术权威」的帽子，诠释古书论和总结学习经验的书稿被洗劫一空，稍有幸存的也被忍痛撕成碎片，沈老在精神上、肉体上都遭受了非人的折磨，八十九岁时含冤逝去。

二、沈尹默先生的书学之路

沈尹默先生一生临池不辍，始终与书法艺术相伴相随，是位书名显赫的杰出书家。更具有历史意义的是，他在现代中国书法史上占据了一个时代，在门生徒众、亲朋同道的会聚和拥戴下，俨然开辟了一个「沈尹默时代」。（图一）

从沈尹默先生的书学道路来看，经历了两次大的转型：五四新文化运动时期，他以白话诗驰骋文坛，而一九三三年，在上海举办的第一次个人书法展，可以看成是他由文化名人向专职书法家转变的标志，同时，在他的周围聚集了如乔大壮^⑦、章士钊^⑧、潘伯鹰^⑨等文化素质极高的学人，形成了一个书法研讨中心。也许沈尹默先生并没有主动追求流派意识，但却在不自

沁園春 長沙
獨立寒秋 湘江北
去 橘子洲頭看
萬山紅遍 層林盡
染 漫江碧透 白
舸爭流 鷹擊長空
魚翔淺底 羣
魚翔淺底 羣

图二

觉中倡导起一场‘复归二王’的书法运动。他在审美风格乃至笔法技巧诸方面提出了一整套见解，特别是当于右任退出大陆，书坛走向沉寂的时候，沈尹默却找到了自己的位置，经历了第二次转型，即由个人书家转变为社会意义上的书坛领袖。尽管这时他在书法创作上已渐渐衰退，但由于其文化名人的威望、社会能力、书法教育、书法理论等各方面的提携力量，仍使他当之无愧地成为建国以后的书坛灵魂人物，促成了极有后劲的‘二王流派’一系。

杜甫诗云：‘良工独苦心。’沈尹默先生几乎是以一种殉道的精神和超乎常人的毅力来实现自己的书法理想、淘淬自己书法风格的。他是一个独学而无师友指导帮助的书家，因此，不免要走弯路，但从另一方面看，他也因此而少了很多框框和成见，真正创出一条可以不断救正自己的新路。

（一）陈独秀棒喝 痛改前非

学书伊始，沈尹默先生并不幸运。塾师宁乡吴老夫子是黄自元^①的崇拜者，一开始就教他临摹黄自元所书《醴泉铭》，十二岁的沈尹默也就开始不辨美恶地依样画着葫芦。当时他最欣赏叶蔗田所刻《耕霞溪馆帖》^②，在临摹的过程中对书法的兴趣日益浓厚，殊不知这却把他引向了甜俗流利一路，入手便沾染上馆阁体未流的俗气，致使成名后仍不免受此微讽。

一九〇七年，沈尹默先生与陈独秀在杭州相识，陈见面就直言：‘昨日在刘三^③处曾见你写一诗，诗很好，但字则其俗在骨。’对意气正盛的沈尹默来说，乍听‘其俗在骨’的尖刻批评，无疑是当头一棒。古语云：‘士大夫处世可以百为，惟不可俗。俗，则不可医也。’一记棒喝，使他开始认识到应该痛改前非，重新学起。于是，为洗涤‘俗气’开始了一场自身学书道路上的‘革命’。

变，对于从事艺术工作的人来讲，绝不是一桩轻而易举的事情，它不像魔术师，手臂一挥，彩带就变成了和平鸽那样说变就变；而是蚕经三眠的‘蜕变’，是要经过不眠不食的痛苦，才能进入的一种境界。变，往往是经过苦闷、矛盾、彷徨、思索的过程才能打开的一种新境界。这种酝酿有时经历很长时间，把艺术家折磨得很苦，因为不仅要已取得的成绩上克服患得患失的心理矛盾，而且要拿出决心、气魄，要有永不自满的精神，或者说是‘不断革命’的精神才行。作为真正的艺术家，沈尹默先生毅然决然地踏上否定自己的道路，这是个艰苦探索的过程，然而却是艺术提高必经的磨练过程。

沈尹默先生书学道路的真正起点，应该说是棒喝之后由帖入碑的转变。他找来包世臣^④所著《艺舟双楫》的论书部分，仔细研读，能读懂的地方就照着去做。首先从指实掌虚、掌竖腕平执笔做起，每日取一刀尺八纸，用大羊毫蘸着淡墨，临写汉碑，一纸一字。等纸干透，蘸稍浓的墨，每张写四字，再等干后，翻转过来，在背面随意挥写，不拘大小，写满为止。如是不间断地苦练两三年，然后能悬腕作字，字画也趋平正了。

会如娘 炎帝
 横雪山 世寿 炎帝
 国为人 回春 炎帝
 起玉龙 三多 炎帝
 清国天 寒 炎帝
 消溶江河 横溢 炎帝
 成为鱼 蟹 炎帝

图三

(二)二十年面碑 脱去俗骨

一九一三年，沈尹默先生到了北京之后，开始一意临学北碑。他在《自习的回忆》中写道：

从《龙门二十品》入手，而《爨宝子》、《爨龙颜》、《郑文公》、《刁遵》、《崔敬邕》等，尤其爱写《张猛龙碑》，但着意于画平竖直，遂取《大代华岳庙碑》刻意临摹。每作一横，辄屏气为之，横成始敢畅意呼吸，继续行之，几达三四年之久。嗣后得元魏新出土碑碣，如《元显隽》、《元彦》诸志，都所爱临。《敬使君》、《苏孝慈》则在陕南时即临写过，但不专耳。在这期间，除写信外，不常以行书应人请求，多半是写正书，这是为得要彻底洗刷干净以前行草所沾染上的俗气的缘故。一直写北朝碑，到了一九三〇年，才觉得腕下有力。

先汉碑、后北碑，从一九〇七年到一九三〇年整整二十三年的时间，沈尹默先生用来临碑。明清以来，帖学衰微，每况愈下，若不以碑学匡正，使之鲜活，恐怕难以从根本上挽救帖学之颓靡，沈尹默深刻地认识到了这一点，坚挺地迈出了第一步。自此，俗气殆尽，书风一振。

如果说入碑只是救正的一种手段，入帖再出帖才是沈尹默先生的书学主旨。他在习碑觉得『腕下有力』之后，转而再开始学写行草，从米芾经过智永、虞世南、褚遂良等人上溯二王，追踪二王书风真谛。这一时期，他买到米芾《七帖》真迹照片，又得到王献之《中秋帖》、王珣《伯远帖》及日本所藏王羲之《丧乱帖》和《孔侍中帖》等拓本的照片，他还时常到故宫博物院去观摩唐宋以来的法书手迹，得到很多启示，受益匪浅。（图二）

一九三二年回到上海，沈先生继续用功临习褚书，他在《劝履川学书》诗中写道：『二王法一新，欧虞极其变。继志于鲁才，卓尔惟登善（注：褚遂良，字登善）。遂立唐规模，犹承汉让禅。』他认为唐代能够继承二王书风正脉的是褚遂良。由褚遂良上溯可以远窥二王，所以他遍临褚帖，精益求精，为求其似，甚至达到『不至竟不休』的忘情程度。

学褚书的同时，他也间或临习其他唐人书迹，如陆柬之、李邕、徐浩、贺知章、孙过庭、张从申等，对五代杨凝式，宋代李建中、薛绍彭，还有元代赵孟頫、鲜于枢，明代文徵明等名家都广泛涉猎，他认为要学二王就不得不从以上诸家讨问消息。因为世传二王墨迹大都出自唐人摹本，而且数量极少，因此，除了直接临摹怀仁集《圣教序》和诸家摹本《兰亭》外，还要从唐、宋、元、明历朝书家中去参悟寻找究竟有哪些是已经汲二王之精髓、得二王之法乳的东西，只有这样，学二王才不是一句空话，才不致陷入千篇一律的阁帖习气中去。（图三）

(三)终生临《兰亭》 归宗二王

沈尹默先生书风最明显的特征就是归宗二王。在他获得《兰亭序》影印本之后，心摹手追，殆无虚日。从一九三九年所临

《兰亭序》来看，笔法已臻纯熟，特别对于虞世南、褚遂良摹本，得力更多。一九六三年，沈老已是八十高龄，尽管目力不济，但仍有所临《兰亭》后跋曰：『予久不临写《兰亭修楔序》，然意中时时有之，未能忘怀。』并谦虚地说道：『匆匆写一过，故不能尽其神理，是可愧也夫。』

『时时有之，未能忘怀』，沈尹默先生经过长时间摹学二王，其书迹由流利而更显沉着，笔势愈发老到，无论端楷还是行草，点画使转，处处合法，没有丝毫苟且。其书作表现出的连贯的节奏和舒卷的曼妙，都体现出儒雅的二王气息，特别从笔画形态的丰富展现上看，更是具有相当高的造诣，这些都与他对二王书法的领悟有着直接的关系。

沈尹默先生曾在《二王法书管窥》中谈到：『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。』他认为『内挾』和『外拓』区分二王书迹是有道理的，说大王是内挾，小王则是外拓。他讲『内挾是骨胜之书，外拓是筋胜之书』，用形象化的说法阐明内挾和外拓的含义。

虽然内挾近古，外拓趋今，但沈老认为『无论内挾外拓，这管笔皆要左右起伏配合着不断往来行动，才能奏效』。那么，如何掌握这种左右起伏的往来行动呢？他提出了自己的理解：

前人曾说右军书『一拓直下』，用形象化的说法，就是『如锥画沙』。我们晓得右军是最反对笔毫在画中『直过』，『直过』就是毫无起伏地平拖着过去，因此，我们就应该对于一拓直下之『拓』字有深切的理解，知道这个拓法，不是一滑而过，而是取涩势的。

怀素见壁间圻裂痕，悟到行笔之妙，颜真卿谓『何如屋漏痕』，觉得这更自然，更切合些，故怀素大为惊叹，以为妙喻。雨水渗入壁间，凝聚成滴，始能徐徐流下来，其流动不是径直落下，必微微左右动荡着垂直行，留其痕于壁上，始得圆而成画。放纵意多，收敛意少。所以书家取之，以其与腕运行笔相通，使人容易领悟。

他还在《自习的回忆》中写道：

……把身边携带着的米老《七帖》照片时时把玩，对于帖中『惜无索靖真迹观其下笔处』一语，若有领悟，就是他不说用笔，而说下笔。这一『下』字，很有分寸。我就依照他的指示去看他《七帖》中所有的字，每一个下笔处都注意到，始恍然大悟，这就是从来所说的用笔之法，非如此，笔锋就不能够中，非如此，牵丝就不容易对头，笔势往来就不合。明白了这个道理，去着手随意遍临历代名家法书，细心地求其所同，发现了所同者，恰恰是下笔皆如此，这就是中锋。不可不从同，其他皆不妨存异……

君諱興之字稚陋琅琊臨
沂都鄉南仁里征西大將軍行參軍賴令春秋廿一
咸康六年十月十八日卒
丹楊建康之白石於先考
散騎常侍尚書左僕射特
進衛將軍都亭肅侯墓之
左故刻石為識藏之於墓
長子閔之 女字稚容
次子嗣之 出養第二伯
次子咸之
次子預之
命婦西河果休都鄉吉遷
里宋氏名和之字泰羸春
秋廿五永和四年十月三
日卒於其月廿二日合葬
於君柩之右

父括字世儔使持節散騎
常侍都督秦梁二州諸軍
事冠軍將軍梁州刺史野
王公
弟延之字興祖襲封野王
公

图四

米芾的字跳宕多姿，纵横飘忽，看似洒落自得，但全由解脱二王而来，深得《兰亭》、《圣教》遗意。沈老在对米字的把玩中，参透用笔之法，悟出中锋真谛，并总结出历代名家皆如此法。笔笔中锋、腕平掌竖、注重悬腕与运腕，可以说是他在用笔方面的三大原则。

毛笔字是用笔蘸墨，由指执笔，由腕运笔，通过使转等动作写成的，这其中必然有微妙不断的变化，才显出圆活妍润的神采，不能理解为简单地平拖涂抹，要通过点画的粗细、浓淡、强弱等种种不同而以一笔出之，才能表现出多样而一致的和谐情调。

由帖入碑，出碑再入帖，沈尹默先生经历了这样一个大的循环之后，悟出用笔的关情处，终于探到帖学的无限旖旎风光，所写《二王法书管窥》——关于学习王字的经验谈等著名书论文章，对后学起到极大的引导作用。

三、绝世珍品——《兰亭序》

《兰亭序》历来被誉为“天下第一行书”。原是王羲之与谢安、孙绰等人到山阴之兰亭（今浙江绍兴）行修楔之礼，饮宴唱和时，王羲之为诗集所作的序稿，所以此帖又名《楔帖》。据说王羲之写时已略有醉意，酒醒后又写过几遍，但都不如意，故而历代对于《兰亭序》宝爱非常，备极赞誉，使之成为一件富有传奇色彩的艺术珍品。

（一）兰亭论辨

史载唐太宗李世民酷爱王羲之书法，在未登基之前已经开始留心蒐集王羲之墨迹。即位之后，更是各处访求，萃聚内府。相传他为了得到《兰亭序》，派御史萧翼假扮成潦倒书生，从老僧辨才那里把《兰亭序》骗取出来。死后，此帖又随他殉葬，从此墨迹真本便不为世人所见。世传都是摹本或临本，如冯承素的双钩填墨本，虞世南、褚遂良的临本等等。

古往今来，《兰亭序》作为王羲之的代表作而备受珍爱似无疑义，但在六十年代中期，却为此而引发了一场轰动当时并对后来产生深刻影响的《兰亭论辨》。

论辨由南京郊外出土的东晋《王兴之夫妇墓志》（图四）与《谢鲲墓志》（图五）两墓志引起。一九六五年，郭沫若撰写《由王谢墓志的出土论到兰亭序的真伪》一文否定了王羲之书《兰亭序》的可能性，指出不仅书法是依托，连序文也是经过后人篡改的。接着，高二适在《光明日报》上发表题为《兰亭序的真伪驳议》的文章予以反击，双方就《兰亭序》的真伪、王羲之书法的