

吳柏森 編 著

米芾 蜀素帖 臨寫法

上海書店出版社



朱芾蜀素帖临写法

出 处 明

八八三平四尺

责任编辑 陈其瑞

封面设计 未一智

米芾《蜀素帖》临写法

吴柏森 撰编

上海书店出版社出版

(上海福州路424号)

新华书店上海发行所发行

上海展望印刷厂印刷

开本 787×1092毫米 1/16 印张 4

1994年5月第一版 1997年5月第三次印刷

印数: 10001-20000册

ISBN 7-80569-893-7/J·314

定价: 9.00元

出版说明

「蜀素帖」是宋朝四大书法家之一——米芾的煊赫名迹，其书用笔精到，结体洒落，如天马行空，得天真自然之趣。是米芾书法从「集古字」到自成一家的代表作，深刻地体现着米芾书法艺术的飞跃，从此确立了米芾在宋朝书坛乃至中国书法史上不可动摇的地位。所以为历代书法家和书法爱好者所宝爱。原迹现藏台湾故宫博物院。

古今名家学习行书从「蜀素帖」入手者极多，因学习此帖既能知用笔之轻重，侧锋入纸之妙，得笔法之精微，又能解字形欹侧之势，悟书法艺术洒脱天真，充满生机的情趣，实乃行书的不二法门。所以是学习行书的上佳范本。

为使初学者能学好本帖，并对书法家米芾和本帖有全面的了解，所以本书略作文字介绍，在刊载「蜀素帖」原迹的同时，并对此帖的基本点画，字形结构，同字异形，以图解列出，并作详细分析，使学书者一册在手能循序渐进，学有所得。

上海书店 一九九三年四月

目录

- 一 米芾与《蜀素帖》
- 二 《蜀素帖》墨迹
- 三 《蜀素帖》基本点画图解
- 四 《蜀素帖》用笔及结构图解
- 五 《蜀素帖》中同字异形

米芾与《蜀素帖》

吴柏森

米芾生于宋仁宗皇祐三年辛卯，卒于宋徽宗大观元年丁亥（公元一〇五一——一〇七年），在世五十七岁，原名黻，四十一岁以后所作书翰改名为「芾」。字元章。号襄阳漫士，海岳外史，世称「米南宫」、「米襄阳」。其为人倜傥不羁，高冠唐服，拜石为兄，好洁成癖，佯狂作态，玩世不恭，历史上其人其事被抹上了神秘而又富喜剧性的浓重色彩，是一传奇式的人物，故又被谑呼为「米颠」、「米痴」。其得称宋代四大名家之一，书艺独步宋朝书坛，近千年来受无数人顶礼膜拜，则自有其超尘脱凡的业绩。今分述如下：

一、熔铸千古 风开百代

（一）敏而好学，遍习各家

有最真诚的临摹才有最大胆的创新。自古以来，凡卓然成家者，无不在继承传统上猛下功夫。米芾亦然，其一生以精于临摹著称，「尤工临摹，至能乱真」，今传世的王羲之《长风帖》、王献之《中秋帖》等即疑为出米芾之手。张继孟文曰：「昔米老尝从人借古书画，临揭竟并以真贋归之，俾之自择，而莫能辨。故论善临摹者，千古惟米老一人而已」。这样的功力当然不能仅以「天资」两字就能解释的，一是见多识广，「早年得游内府，见历代名迹，孜孜摹学」。其次，米芾自书的《述书帖》透露了其学书经过的甘苦，七八岁学颜真卿大字，不能写小的简札，再学柳公权的紧密结体，久之，知柳从欧阳询来，便学欧，又觉欧字呆板乏生气，故又爱上了褚遂良的秀劲、飘逸之姿，学之亦最久，后来见到段季的用笔转塌肥美，骨肉停匀，八面皆全。时间长了，知道段季书法从《兰亭序》发展而来。从而上溯晋魏，学平淡天真格调，隶书学师宜官的《刘宽碑》，篆书学《诅楚》《石鼓文》。又学竹简、钟鼎文等，壁书大字则主要学沈传师。这正是一条漫长曲折的道路，米芾的学书历程启示我们，学习书法要泛滥各家，博采众长，循序渐近，步步深入。学一家知其长，亦知其短，取彼之长而又以他人之长补其不足，能入也能出，方能渐入佳境，直追云霄。若死守一家，终成「书奴」。

（二）创新自立，追求真趣

艺术的真正价值在于创新，在于不断地追求新的意境，米芾正是一位学古而不泥古的艺术家。他学法破法，破法立法，终于独辟蹊径开创出自己的面目来。米芾在三十八岁时风格已基本确立，四十一岁后乃趋成熟。米书风格的形成与他的「仕数困蹶」的经历和狂放豪迈的个性相一致。他家世宦宦，其才学亦曾为宋徽宗所赏识，被召为书画博士，但因「举止颀颀，不能与世俯仰」，终其身仅五品闲曹，当过几天有职无权的「礼部员外郎」而已，这是米芾恃才傲物，不拘绳检的性格所决定的，纵观米芾书法一如其人，如天马行空，独来独往，天真自然，毫无矫揉造作。他反复强调「真趣」两字，如「石刻不可学……故必须真迹观之，乃得趣」，「学书须得趣」。真趣就是要将真实感情真诚地通过笔墨表达出来，又称「心画」。所以米芾书法无千篇一律之感，变化多端，面目各异，然其用笔又极精到。

(三) 论书精辟，惊世骇俗

米芾的才能是多方面的，精书画，擅诗文，善赏鉴，富收藏。其论书散见于《书史》、《宝章待访录》、《海岳名言》等著述中，往往三言两语，尖刻犀利。有时也说些「柳与欧为丑怪恶札祖」、「颜鲁公行字可教，真便人俗品」等偏激话，这是他具有以魏晋为法式的审美观的缘故，他提倡「要在人人，不为溢辞」。因此往往言人所不敢言，即或偶有失言，也是一时之思，比说假话，废话可贵。而他的「字要骨格，肉须裹筋，筋须藏肉」，「得笔，则虽细如髭发亦圆，不得笔，虽粗如橡亦褊」等书论亦极精当，为书学名言，使后学者受用不尽。

二、法书分析介绍

米芾毕生致力于书画，早享大名，在世时其书法作品已被视为墨宝，得之者藏若珍璧，故流传至今尚多，现就其存世的较著名的作品略作分析介绍：

(一) 《方圆庵记》楷行。元丰六年（公元一〇八三年）为杭州龙井方圆庵书，时年三十三岁。此碑为其最早成名作，运笔、结体颇类《圣教序》，有明显「集古字」之痕迹，然已具跌宕飘逸之态，在刻意摹晋中已有个性流露。

(二) 《苕溪诗》纸本行书墨迹。元祐戊辰（公元一〇八八年）八月八日作，时年三十八岁，是米芾偕友人至

苕溪聚会后戏作。用笔厚重爽捷，豪迈洒落，灵变飞动，似漫不经心而内含筋力，情感天真放纵，纯任自然，已奠定米芾书法的基本面貌，堪称杰作。

(三)《拜中岳命诗帖》纸本行书墨迹。约是绍圣元年(公元一一〇九四年)米芾监中岳庙时所写。书风较苕溪、蜀素又有变化，字势开拓放纵，清劲流宕，又有倔强之态，是『从仕数困蹶』时作。

(四)《乐兄帖》纸本行书墨迹。绍圣元年作，是帖浏漓顿挫，沉着痛快，挥运之际左右逢源，忘怀心手，自是不凡。

(五)《虹县诗帖》纸本大行书墨迹。全帖九十一字，行笔猛厉遒劲，结体欹侧生变，墨色带燥方润，正如苏轼评米书所言：『风墙阵马，沉着痛快』。

(六)《多景楼诗帖》纸本大行书墨迹。九十六字。笔法倔强老辣，峻险铍利。尖锋、偏锋时有所见，有些点画亦欠润泽，似觉草率。有人疑为伪迹，然仍不失米家风范，当存疑。

(七)《研山铭帖》纸本大行书墨迹。三十七字，帖后有芾子米友仁跋，定为真迹。此帖用笔特别厚重滋润，结体紧密，点画交错处险象环生，四个雨字头四种变化、技巧、力度皆可震撼人心，在米帖中不可多得。

(八)《魏泰诗帖》纸本行书墨迹。帖未署年月，具名米芾，其书沉静秀雅，用笔精丽，无剑拔弩张的强悍气，当为米芾晚年所书。

(九)《珊瑚帖》纸本行书墨迹，是米芾不经意之作，意态自然，气韵生动，书后兴之所到，画上珊瑚一枝，更添逸趣。

(十)《学书帖》纸本大行书。是米芾书论及自述学书经过。此帖发之于心，流于笔端，潇洒畅达，不求工而自工，是学习米芾大行书的极好范本。

(十一)《大行皇太后挽词》纸本小楷墨迹。建中靖国元年(公元一一〇一年)书，米芾传世楷书极少，此为精心而书，不敢有丝毫苟且，点画精到，圆润姿媚，气韵畅活，无楷书中常见的刻板现象，是『以行作楷』的典型。

(十二) 《草书帖》纸本草书墨迹。其草法人晋人室，沉着凝练，醇厚奇古，无连绵缭绕一笔，可见米芾崇晋之虔诚，是他『草书若不入晋人格，聊徒成下品』创作思想的具体反映。

(十三) 《章吉老墓表》拓本行书。作于大观元年丁亥（公元一一〇七年）。当为米芾去世之年的作品，用笔紧敛内挾，沉着刚毅，不瘦不肥，神采飞扬，十分精采。书中无去世前的垂暮之态。《宝晋斋法帖》有载。

此外还有：四十一岁前作品《知府帖》、《寒光帖》、《叔晦帖》以及《褚临兰亭序跋》、《砂步帖》、《葛德忱帖》、《王略赞帖》、《参政书》、《李太师帖》、《苏东坡木石图题诗》、《真酥帖》、《秋暑帖》、《韩马帖》、《篋中帖》、《新恩帖》、《紫金研帖》、《紫金帖》、《彦和帖》、《伯老帖》、《逃暑帖》、《陈揽帖》、《留简帖》、《章侯帖》等，都为传世墨迹。此外，也有一些伪迹，如《明道观壁记》、《章圣天临殿记》、《天衣禅师碑》、《大字天马帖》、《崇国公墓志》等，这些伪作或线条臃肿，有肉无骨；或扭捏草率，跳腾过甚；或气韵呆滞，状若贯鱼。缺乏米书熟而不俗，险而不怪，俊逸灵秀的书卷气。

三、书风特点

米芾书法激扬踔厉，出古入新，天真烂漫，新意迭出，究其书风，『真率』两字是其本质。米芾书艺成就最大的是行书。章法上抑扬顿挫，跌宕磊落，前后呼应，疏密相间，追求的是天真自然，字外韵味。其用笔善变也是世所公认的，善于在正侧、掩仰、向背、轻重、迟涩、刚柔的对立中求得和谐、统一。所以用笔变化多，风貌变化也多。米芾对自己用笔曾有不少叙说，现根据其自述归纳为三点：

(一) 『无垂不缩，无往不收』。此法加强了点画之间的联系，笔势就活跃了，是『以行作楷』、『以楷作行』的具体化，董其昌称为『八字真言』，视同佛理。

(二) 『善书者只得一笔，我独有四面』，又谓『八面出锋』。一笔者指仅以笔尖行笔，虽亦能点画周详，总觉得拘滞。米芾用笔迅捷，一支笔在手中，侧锋并用，上下左右翻转是谓四面，若加左上、左下、右上、右下，即成八面，实际上是笔向任何角度都能推去，不必处处矜中。故书时能达物我两忘的境地。米芾最善用侧锋、侧锋之用，一取其速，二取其变，三取其妍，能得峻利矫变之妙，因此，学米书若能掌握『八面出锋』的技巧，才能入

神，如果只从外形上学狂狠骏快，是徒劳的。

(三)『臣书刷字』。『刷』字说明三点：快而有力、运肘行笔、铺毫调锋的技法，与『八面出锋』是相一致的。刷需快而重，快则能调锋迅速，重则能铺毫畅达，似朱熹喻之为『天马脱衔，追风逐电』，其快如此。由于快而用力沉，单用腕力是不济的，因此需腕肘并用，尤需运肘推笔，力贯纸背。李君实曾有一跋颇足解颐：『臣书刷字，世皆不解何语，余为铨注曰：……刷字本出飞白、运帚之义，意信肘而不信腕，信指而不信笔，挥霍迅疾，中含枯润，有天成之妙，右军法也。』

在具体点画上，米芾的捺、横、点、趯、撇、钩等都有一定特色，也都强烈多变，甚至在行笔过程中常常变换线路方向，使波折增多，点画力感增强，气势奇崛。在字的结体上常常打破常规，点画倾斜错落有致，欹侧峻险。用墨方面。因行笔如电，八面出锋，笔锋快速翻转，使墨色带燥方润，飞白时现，浓枯自然。

总之，米芾书法重意不重形，重真趣不重造作，重法又不拘于法，为我们展示了一种迥然不同于其他书法家的崭新书风。

四、蜀素帖

宋元祐戊辰（公元一〇八八年）八月八日，时年三十八岁的米芾作《苕溪诗》，相隔仅四十余天后，于九月二十三日又书《蜀素》，一代名迹遂传于后世。

《苕溪》与《蜀素》两帖书写时间相隔极短，一般情况下不可能将两帖风貌写得差异极大。然而正是这位『米颠』，竟出人意外地以其非凡的资质，超人的技巧，以外拓和内挾两种迥然不同的用笔方法，创作出使人眩目的艺术作品来。

挾者，用手指按捺。拓者，开辟扩充之意。一向内，一向外，皆属表达书法气质的一种指、腕间功夫。具体地说，内挾是用腕力控制住笔锋的运行，力向字的中心聚合，毫不放松，使线条刚劲不挠，转折沉着峭劲，故又称骨胜之书；外拓是运笔内含筋力而外象自由，其力向字的四周放射，运笔起倒翻滚，奔放舒展，能表达出天马行空、气象万千的意境来，谓筋胜之书。二者用笔虽不同，但都深具骨力而不软绵。当然，这样划分也不能绝对化，有内

抵中含外拓，外拓中有内抵，但就整幅作品而论，总有偏重，总能分出外拓或内抵哪一种占主导。

米芾就是将右军内抵法和大令外拓法都吸收过来，为己所用，在《苕溪》、《蜀素》两帖中充分地表现出来。

《蜀素帖》绢本行书墨迹。是以北宋庆历四年（一〇四四年）四川所制质地精良的本色绢所书，故名「蜀素」。时年蜀中大户邵子中将此绢裱成一个卷子，卷尾写了一段话，卷首空出，一直到元祐三年二月足足等了四十四年才由米芾书写，此长卷由米芾自作诗五、七言各四首，总七十一行，六百五十八字，为米芾作品中字数之最，此作为精力弥满之时极意精严之作。用笔清挺、精微，紧敛遒劲，牵丝细挺，转折分明，法度谨严。董其昌跋曰：「米元章此卷，如狮子捉象，以全力赴之，当是合作。」为米芾法书中不可多得之精品。

米书雄健豪放，清逸超迈。其脱落凡近的结体和用笔，挥霍翻腾、天趣空灵的意境，九百多年来，给学书者以无穷的示范和启迪，让后世书法家追摹不已。而且许多书法家都以学米为阶梯，上溯晋唐，窥探二王，并取得了极大的成就。米芾作为一代书法名家，其功绩永彪史册。

《蜀素帖》墨迹

《圖素神》墨板

神品

擬古



青松勁挺姿凌霄
吐

屈盤種種出枝葉
上

連上松端秋花起
絳烟

旖旎空錦段不羞
不

自立舒光射丸相見

吐子效鶴齡縮頸還

青松本無事安得保

歲寒

庚子年
歲寒

龜鶴年壽齊羽介所

記殊種、是雲物相得
忘形軀鶴有冲霄心
厭曳尾居以竹兩附
相將上雲衢報汝
勿語一語墮泥塗



吳江垂虹亭作



斷雲一片洞庭帆
玉破鱸

魚霜破柑好作新詩
繼采

芹垂虹秋色滿東南

涼五湖霜氣清漫不