

碑帖导临

米芾

尺牘

主 编 江 吟
西 泠 印 社 出 版 社



碑帖导临

米芾尺牍

主 编 江 吟
西泠印社出版社

碑帖导临

米芾尺牍

主 编 江 吟
西泠印社出版社

编者按

书法是我们中华民族的传统艺术，它博大精深、源远流长。随着社会的发展和人民生活、生活的需要，汉字的书体经过多次演变，从诡谲奇崛的甲骨文逐渐发展到苍茫浑厚的金文、再到规整匀净的篆书、严整肃穆的隶书、端庄成熟的楷书和连绵飞动的草书、不拘不放的行书等多种书体。每种书体都有自己的艺术特色。行草书具有更为广泛的实用价值，能快写，又易识别；同时优秀的行草书作品，也具有极高的审美价值，如王羲之的《兰亭序》和孙过庭的《书谱》就分别是用行书和草书书写的，它们不但形体优美，而且意境高远。书家以娴熟的用笔技巧、精妙的笔法、塑造出完美多变的字体造型，营造出幽雅的意境，给人以美的感受。行草书在我国的书法艺苑中和书法史上都具有重要的地位，历史上各个时期出现了许多的行草书名家，留下了大量的优秀作品。

艺术技巧是书法创作的必要条件，它不仅是书家自身本质力量的一种外化和对象化，而且能充分体现创作者才能智慧的高低和创作能力的大小，影响着作品整体美的构成。书法学习的主要任务，一是学习范本的用笔技巧，二是学习范本的结字布白方法。我们学习笔法不仅仅是起、行、收笔处的运笔程式，笔法的目的是塑造线条质量，体现笔法自身的表现力，连接点画线条，使其间关系合理，以调整笔锋的状态。笔法的选择与线条质感直接相关，通过对笔触的分析，线条质感的判断，原作工具材料等客观因素的考查等为背景，通过点线轮廓将笔法还原到笔触面的笔锋着纸状态及决定笔锋的运笔动作层面，这样才能实现笔法的全过程。结构作为线条的框架，决定线条质量的有效程度，结构的审美是书家风格、品味、格调的反映。结构因时相传，更因时、因地、因书体风格而不同，但还是有其内在规律可循的。

本丛书选取古代具有代表性的篆、隶、楷、行、草书法帖，采用高科技最新数码还原专利技术，进行放大处理，放大而不失真。并有简体释文，供临学者和书法教学工作作教学辅导和参考，对于书法教学工作者和具有一定基础的书法爱好者及初学者研习都不失为一本好书。对于书法教学工作者而言，由于原帖字普遍较小，对各种笔法和结构往往不太容易看清和理解，放大后，对帖中字每一个笔画的用笔细微之处如提按顿挫、方圆藏露、转折映带等的丰富变化都能清楚地看到，可以通过对笔画线条外轮廓的分析，还原其用笔过程。同时，对结构的比例、轻重、大小、疏密等也更为直观，更易分析和讲解。对学习来说，一帖在手，不仅增加对帖的感性认识，而且对进一步理解技法有较大的帮助，让初学者少走弯路。

每种书体都有各自结字规律，每种帖都有自己的结字特色。我们对篆、隶、楷、行草书的结构规律进行全面梳理。总结出每种书体十二种结字原则，同一种书体中不同书家和碑帖又有自己的个性。十二种法则包括大部分的共性原则（对比原则）和少量个性特征。每个结构原则又选用字帖中的十二个字来「图说」这个结字原则。这些原则均出自历代书论经典著作，归类总结后集聚起来，根据每种帖的特征进行举例讲解，深入浅出，帮助出帖。

米芾尺牋

米芾（1051—1108），初名黻，字元章，时人号『海岳外史』、襄阳漫仕，自号『鹿门居士』。北宋著名书画家、鉴定家、收藏家。襄阳（今属湖北）人，后迁居丹徒（今江苏镇江）。曾任校书郎、书画学博士、礼部员外郎，故人称『米南宫』。米芾天资高迈、人物萧散、好洁成癖，世号『米颠』。善诗，工书法，擅篆、隶、楷、行、草等书体，且精于鉴别，长于临摹古人书法，达到乱真程度，书画自成一家。苏轼、米芾、黄庭坚、蔡襄并称『宋四家』。

米芾尺牋用墨有浓淡枯润之别，跌宕多趣；用笔挥洒自如，痛快淋漓，飞舞畅逸；结构潇洒险峻，婀娜多姿。米芾自称『刷字』，『刷』是指书写时迅速有劲，是其重要艺术特点；又自谓：『善书者只有一笔，我独有四面。』指其用正、侧、露、藏等不同笔锋触纸，使整幅作品姿态万千，各得其宜，仍有晋『二王』的笔意。

本书收录米芾尺牋作品十二件：

致彦和国士尺、张都大帖、临沂使君帖、夏序清和帖、致伯充台坐尺、值雨帖、乡石帖、三吴帖、论草书帖、致知府大丈夫帖、竹前槐后诗帖、篋中帖

连断

透

透

不

不

作书时点划虽断，而笔势相连续，谓“笔断意连”，亦谓“意到笔不到”。字形点划有不相交者，或点划散布而笔势相反者，结体时应注意起伏照应，务使形势不相隔绝。如此，字形虽断而意仍相连。欧阳询《三十六法》云：“意连：字有形断而意连者，如‘之、水、心、必、小、川、州、求、以’之类是也。”唐太宗李世民《王羲之传论》云：“所以详察古今，研精篆、素，尽善尽美，其惟王逸少乎！观其点曳之工，裁成之妙，烟霏露结，状若断而还连；凤翥龙蟠，势如斜而反直。”唐张彦远称张僧繇、吴道子作画云：“离披点划，时见缺落，此虽笔不周而意周也。”

点画之间可连也可断，如“不”字笔断而意相连，“闲”字笔笔相连。“草”字上部两点虽笔断而意相连。笔笔相连则气塞，笔笔均断则骨散，连和断相结合。“疾”字左两点同右下部笔画虽断，但之间有牵丝呼应，意仍相连。线条间的连断，需根据结体因字制宜，连处多了则断，断处多了必连，要根据书写时的需要，熟练而又恰当地去安排。如“透”字右部均用连笔，与左部之间牵丝相连。笔画有连有断，如“高、若、芾”等字连断结合，气脉贯通。

闲

闲

草

草

疾

疾

高

高

若

若

芾

芾

家

家

京

京

尝

尝

诗

诗

疏密

攀

攀

尤

尤

疏密，指结字时笔划安排之宽疏与紧密。疏密相得方为佳作。宋姜夔《续书谱·疏密》云：“书以疏为风神，密欲老气。如‘佳’之四横，‘川’之三直，‘鱼’之四点，‘画’之九划，必须下笔劲净，疏密停匀为佳。当疏不疏，反成寒乞；当密不密，必至雕疏。”明李淳《大字结构八十四法》云：“疏排，如‘爪、介、川、不’。疏排之撇须展，不展则寒乞孤穷。缜密，如‘继’、‘緘’。缜密之划用蹙，不蹙则疏宽开放。”又云：“疏，‘上、下、千、士’。疏本稀排，乃用丰肥粗壮。密，‘羸、龟、兔’等。密虽紧布，还宜自在安舒。”清邓石如曰：“字划疏处可以走马，密处不使透气，常计白以当黑，奇趣乃出。”明赵宦光《寒山帚谈·格调》云：“书法昧在结构，独体结构难在疏，合体结构难在密。疏欲不见其单弱，密欲不见其杂乱。”元陈绎曾《翰林要诀·方法》云：“结构，随字点划多少，疏密各有停分，作九九八十一分界划均布之。”

作书时须随字之形体，调匀其点画之大小、长短、疏密，务使密处不相犯，疏处不相离，点画位置匀称，分间布白协调。所谓排之以疏其势，叠之以密其间。疏密相得，方为佳作。画少则疏，如“尤”字。画多则密，如“攀”字。“何、用、来”等字上密下疏，“蒙”字上疏下密。“南、到”两字左密右疏，“酒、惟”两字左疏右密。“州、繁”两字中疏四周密。

何

何

用

用

来

来

蒙

蒙

南

南

到

到

酒

酒

惟

惟

州

州

繁

繁

向背

代

代

致

致



日

非

雅

物

俗

妙

张

和

驰

轴

向，指点划结构之两部分相向者，如“日、伯”等。背，指两部分相背者，如“非、雅”等。无论“向”或“背”均要各有体势，须相互顾盼呼应，神气贯通。欧阳询《三十六法》云：“向背：字有相向者，有相背者，各有体势，不可差错。相向如‘卯、好、知、和’之类是也。相背如‘北、兆、肥、根’之类是也。”明李淳《大字结构八十四法》云：“向者虽迎，而手足亦须回避。如‘妙、舒、好’。背者固扭，而脉络本自贯通，如‘孔、乳、兆’。”宋姜夔《续书谱·向背》云：“向背者，如人之顾盼、指画、相揖、相背。发于左者应于右，起于上者伏于下。大要点划之间施設各有情理，求之古人，右军盖为独步。”隋释智果《心成颂》称：“分若抵背，谓纵也，‘卅’、‘册’之类，皆须自立其抵背，钟、王、欧、虞皆守之。”

纵向线条之间应有向背关系，包括相向和相背两种态势。相向如“日”字，左边竖画向右，右边竖画向左。相背如“非”字的两竖。结构的两个部分之间也有向背关系。“物、俗、妙、和”等字的左右两部分相向，“张、驰、轴”等字的左右两部分相背。处理好向背关系，能使结体更有变化，笔画更有情趣。无论相向、相背，都应互相顾盼照应。

收放

氏 见

氏

见

长 安

长

安

素 君

素

君

祖 经

祖

经

首 金

首

金

诸

诸

军

军

隋释智果《心成颂》云：“回互留放：谓字有礫掠重者，若‘爻’字上住下放，‘茶’字上放下住是也，不可并放。”《书法三昧·大结构》：“炎、茶，两捺之字，或上捺或下捺，各宜所重。”须有收有放，或上放下收，或上收下放。为避免重复以求变化，如“首”字上放下收。

清代包世臣《艺舟双楫》中说：“凡字无论疏密斜正，为有精神挽结之处，是为字之中宫。”所谓精神挽结是指字之精神风采，字之灵魂。因此要懂笔势，须要识得九宫，而九宫之中，以中宫最需留意。一般说，处在中宫位置上的笔画宜紧凑，不可松散，宜内敛，不宜外放。如“寄”字，紧收中宫，使上下舒展，字更显得俊俏、飘逸。

一个字中须部分笔画取收势，部分笔画取放势，收和放造成对比。收处紧，放处松，一紧一松产生节奏，这样，字就更加有生气，如“氏”字主体收斜钩放。

米芾行草书收放对比强烈，“见、长、安、素”等字上收下放，“君”字左上收右下放。“祖”字左收右放，“诸、经”两字左放右收。“首、金”两字上放下收；“军”字中间收上下放。

开合

吟

職

曲

其

雨

難

帖

惟

憎

機

頓

便

隋释智果《心成颂》：“间合间开，‘无’字等四点四画为纵，上心开则下合也。”表述的是线条同时并列时，不能平行。“无”字，四短竖在中间，呈上开下合之势，下面四点的形态与之对应，呈上合下开之势，这种不同的开合变化构建成参差错落的线条组合，如“取、虽”等字。明李淳《大字结构八十四法》：“开两肩，要上两肩开，而下两脚合，法忌直脚卸肩”，如“曲”字中的左竖、右折自上向下斜，不可垂直。《大结构五十四法》：“皿、四，四柱之字，左右上开下合。”线条之间的平行给人以呆板、单调之感，不平行即有开合关系，运用开合对比的方法来避免一个字中各种线条之间的平行，是结字常用的方法。一个字的各个部分之间也可以运用这个方法，避免平行，把一个部分处理成不同的开合对比关系，在字形的外廓上就形成了不同的参差关系。

“曲”字中部两竖上开下合，外围两竖上开下合，整体呈上开下合；“其”字的两竖呈上开下合之势。“雨”字上横短小，中竖直，下部左竖向左斜，右竖向右斜，整字呈上合下开之势。“伯、难、得、惟、憎”等字左右两部分呈上开下合之势；“职、机、顿”等字左右两部分呈上合下开之势。

参差

奉

奉

州

州

张怀瓘在《论用笔十法》中说：“点画编次，无使齐平，如鳞羽参差之状。”左右组成的字，要处理成参差错落方显异趣横生。如：“并、此”等字，左右结构，长短参差。黄自元《间架结构九十二法》：“点复者，宜偃仰向背以求变，画重者，宜鳞羽参差以化板。”

刘熙载《艺概》：“字体有整齐，有参差；整齐，取正应也；参差，取反应也。”要在整体中求参差，又当于参差中求整体。

众多笔画并列时，须长、短、正、斜，参差不齐。横画和竖画在字中占据多数，尤其要注意它们的变化。如“拜”字，上部短撇，并列六横，左右两竖，应有长短、正斜、向背之别；“奉”的五横，须有长有短、开合等参差变化。“非”字中重复、并列的笔画很多，均须使之变化。

“品”字由三个相同的“口”组成，须以参差变化，以避雷同。“秋、微”等字有较多的撇画，书写时注意方向、粗细，参差变化。“此”字四竖有开合、相背、长短变化。“乡”字左中右三部分均呈纵势，高低不同，参差不齐。“山”字三竖较短，“并”字三竖较长，但均参差不齐。“诗”字左右两部分有高低，数横长短不一。

拜

拜

非

非

品

品

秋

秋

微

微

此

此

乡

乡

山

山

并

并

诗

诗

纵横

者

具

者

具

朱和羹《临池心解》：“其实分行布白，不外间架；间架既定，然后纵横变化，无不如志矣。”

字有取纵势，向上下方向伸展，如“弟”字；有取横势，如“向”字；有向左右方向伸展的如“欲、驰”等字；从内部结构看，是取纵势和横势相互组合。“华”字缩短上部横画，加长下部横画，下部两点空疏，使整字呈上纵下横之态。“者、前”两字上部偏平，下部收紧呈纵势，使整字上横下纵。通过强化取势对比，增加字形的变化美和节奏美。

左右之间也有纵横的变化，“驰”字从外部看取横势；从内部看，左纵右横。如“欲”字，左横右纵，将左边撇变成点画伸展，下部“口”收紧，增强横势，右边笔画连写呈纵势。“到”字左部末笔与右部相连成一笔，右部笔画连带成横撇，一纵一横，形成对比，使结体更加美观。“意、高”两上纵下横；“蒙”字上横下纵。

弟

弟

向

向

欲

欲

驰

驰

华

华

前

前

到

到

意

意

高

高

蒙

蒙



帖



即

明李淳《大字结构八十四法》：“让左，须左昂而右低，若右边有谦逊之象。”如“助、幼、即、却”等字。“让右，宜右耸而左平，若左边有固逊之仪。”如“晴、绩、峙”等字。字头字脚齐平，方方正正，不符合变化美的原则。在行书中，应保留并强化汉字结构中本来不齐平的特点，改变结构中齐平的形体成为不齐平。如左右结构的字，右边笔画较多而且取纵势的，有长撇画向左伸展的，或者右边有横折竖钩、竖弯钩或长竖的，左边部分笔画都要向上提，成左高右低之势。

“和”字上部左高右低，下部左低右高。单人旁的字因左边取纵势，位置偏下，如“伏”字。左右两边宽窄悬殊的，左右大小，高低对比明显，如“法、阴”等字。左右高低的变化幅度有大小，如左低右高的，字呈上斜之势，如“帖”字；有左高右低的，字呈下斜之势，如“即”字。上部甚齐平而下部参差的有“识、研”等字。也有下部高低差距不大，上部高低明显的，如“伏、到”等字。“仰、倾”左中右三部分高低各不相同。

重 轻

河

河

紫

紫

姜夔《续书谱》云：“尝考其字，是点画处皆重，非点画处偶相引带，其笔皆轻。虽复变化多端，未尝乱其法度。”李淳《大字结构八十四法》：“下占地步，‘众、界、要、禹’，要下面宽而划轻，上面窄而划重。中占地步，‘蕃、华、冲、擲’，要中间宽大而划轻，两头窄小而划重。”

笔画细则显得轻，笔画粗则显得重，如“京、公”两字的笔画粗细对比明显。“眼”字的末笔粗重，其余笔画细轻，“紫”字首笔粗重，中间笔画细轻，末笔点画粗重。

字的一部分和另一部分须有轻重对比，不可平均分量。笔画多的显得重，如“攀”字；笔画少的显得轻，如“河”字；笔画粗者重，如“伯”字；细者轻，如“京”字。上部画少细轻而下部画多粗重的，如“矣”字。上部画少粗重而下部画多细轻的，如“景”字。上部画多粗重而下部画少细轻的，如“紫”字。“河、徒”两字从外部看，左边笔画粗重，右边笔画细轻。左右结构的字画少轻而笔画多重的，如“但”字。“缺”字则笔画少者粗重，笔画多而细轻。

京

京

公

公

眼

眼

攀

攀

伯

伯

矣

矣

景

景

徒

徒

但

但

缺

缺

错位



慰



暂

错位，指上下两部分之间有正斜变化，而且不居一垂直线上。上下结构的两部分处在一条垂直线上，字形端正，重心稳定，给人以静态的美感；如使两部分不在一条垂直线上，或上斜下正，或上正下斜，或上下都斜，字形虽不正，而重心仍稳定，能给人以动态的美感。静态的字端庄凝重，动态的字活泼生动。在行草书中，凡上下两部分组成的字，常运用错位，长短参差，左右错位。

有的是上下结构，如“台”字，上下错位非常明显，形成欹侧之势，让人感觉侧而不倒，有似欹反正之妙。“意、书”两字上部侧左而下部正。“家、登”两字上下部分不在同一直线上，笔画较多靠右，上下错位，给人动态美感。“军”字上正而下部侧右下斜；“蒙、声、慰”三字上侧左而下欹右，“爱、然”两字上部重心偏左下，下部向右斜。“暂”字原本是上下结构，上下错位成左右结构。

避就

府

新

明

府

新

明

论

效

论

效

州

曲

州

曲

仄

驰

仄

驰

议

防

议

防

《玉篇》：“避，回避也。”《广韵》：“就，迎也。”即相迎。指作书时为使结构之险易、疏密、远近得以调和恰当，须讲求“避”与“就”。清戈守智《汉溪书法通解·结字卷第五》：“避者，惧其相触。就者，恶其相离。如一抛法，‘鸠’字，避也。‘鹅’字，就也。如一捺法，‘颇’字，避也。‘蕤’字，就也。”又云：“避就之法，须‘古人所有则可，今人不得擅作也。’”欧阳询《三十六法》云：“避就：避密就疏，避险就易，避远就近，欲其彼此映带得宜。又如‘庐’字上一撇既尖，下一撇不当相同。‘府’字一笔向下，一笔向左。‘逢’字下‘辵’拔出，则上必作点，亦避重叠而就简径也。”欧阳询此说亦是变换之法。

笔画与笔画之间发生抵触时，有的笔画要“避”，笔画孤单离散时，有的笔画要“就”。需要避的时候，往往也需要就，避和就总是结合在一起的。例如“新”字左部末两笔原是两点，写成向右上挑，同时右部长撇伸至下方，以避右下空疏。“府”字左长撇写成竖，以避内部撇画雷同；“顷”字左末笔挑加重加粗，以避中部空疏；“明”字左部两竖相向，右部撇与竖相背。同时，右部首笔伸至左部下方，一避一就，便竖画多有变化。“论”字左部笔画往上挑，右部首笔长撇伸展至挑的上方，一就一避，相互空插。

庭

庭

府

府

张怀瓘《玉堂禁经·结裹法》云：“夫言实左虚右者，‘月、周、用’等字是也。”朱和羹《临池心解》：“作行草最贵虚实并见。笔不虚，则欠圆脱；笔不实，则欠沉着。专用虚笔，似近油滑；仅用实笔，又形滞笨。虚实并见，即虚实相生。书家秘法：妙在能合，神在能离。离合之间，神妙出焉。此虚实兼到之谓也。”

包世臣说：“中宫有在实画，有在虚白，必审其字之精神所在，而安置于格内之中宫。”书法家骆恒光论书法时说：“如果把清晰处看做实处，那么模糊处便是虚处，实中有虚，虚中有实，虚虚实实……”

笔画之分布需有虚实对比，方显得灵动俊俏。通常以笔画茂密者为实，疏朗者为虚；笔画所占面积多者为实，少者为虚；空白少者为实，多者为虚。“无、为、州、府”四字均呈上实下虚之态，“为”字右下空疏，“府”字从外部看，外实内虚。“序、高”等字中间实上下虚，“尝”字中间虚上下实。“庭”字外围虚中间实，上虚下实。“首、草、尝”等字上部笔画疏朗，下部笔画茂密，上虚下实。“同”字从外部看中间虚，外围实；从内部看，上虚下实。

无

无

为

为

州

州

序

序

高

高

尝

尝

首

首

草

草

草

草

同

同