

名家名碑书法解析丛书

米芾

米芾 行书解析

■ 董正夫/著



中国书店

名家名碑书法解析丛书

米芾行书解析

董正夫/著

中国书店

图书在版编目(CIP)数据

米芾行书解析 / 董正夫著. —北京: 中国书店, 2007.1

ISBN 7-80568-263-1

I. 米... II. 董... III. 行书—书法

IV.J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 141814 号

米芾行书解析

董正夫 著

出 版 中国书店

地 址 北京市宣武区琉璃厂东街 115 号

邮 编 100050

电 话 010-63017857

发 行 全国新华书店经销

印 刷 北京华正印刷有限公司

排 版 阳光制作工作室

开 本 880x1230mm 1/16 7.25 印张

版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 0 001-5 000

书 号 ISBN 7-80568-263-1/J.417

定 价 20.00 元

出版前言

书法是以汉字为载体的书写艺术。在世界上，也是中华民族独有的艺术形式。书法有“法”。如何学习和掌握书法的书写方法呢？首先要有一本好的适宜初学的字帖，其次要有一套科学规范的学习方法。书法分体，同一名家的帖也有不同的差异与风格，选好帖、临对帖对书法入门十分重要。学习书法首先要从一体或一家入手，临习名家名碑就要从一碑一帖临起，而对碑帖上字的笔势、用笔、结构特点要有十分的了解与分析，这些如果没有老师正确的讲解与引导，光凭自己的揣摩、领悟会十分的费时费力，有可能走不少的弯路。本套丛书的编写，目的就在于让许许多多想学书法，又苦于投师无门的书法爱好者，从一开始学习就能选对帖，并按照科学规范的书法训练方法，被引导入门。唐代书法理论家张怀瓘说过：“书：第一用笔，第二识势，第三裹束。三者兼备，然后为书。”裹束意为结字。他的意思是说，学习书法首先要学习笔法，掌握运笔的基本规律；笔法掌握之后要学习字的结构，也就是笔画的安排及笔画与笔画之间的呼应；掌握了笔法、结构之后还要学习积字成篇的书写章法。没有一套科学规范的学习方法做指导，肯定没有好的学习效果。本书在编写时把原碑例字按字的笔法、部首、结构特点，加上米字格与九宫格的临写示意，便于学习者掌握字的点、横、竖、撇、捺等笔画的大小和部首、结构各部分所占的比例、位置，用通晓明了的行文对上述内容加以分解讲析，使学习书法的人除了能达到写一手好字的目的外，还可以付诸书法实践，进入书法创作。为了使广大书法爱好者通过由浅入深、循序渐进地规范学习，做到笔法正确、结体匀称、字体美观，我们约请了有一定书法实践与书法成就的书法家编写了这套《名家名碑书法解析丛书》。

《米芾行书解析》是以中国宋代著名书法家米芾的行书代表作《苕溪诗帖》、《蜀素帖》为基础,从书家的书法艺术特色、笔法、结字、章法等四个方面进行分析讲解。米芾的书法被宋以后书家追崇,影响巨大。苏轼评云:“海岳平生,篆、隶、真、行、草书,风檐阵马,沉着痛快,当于钟、王并行,非但不愧而已。”朱熹评曰:“米老书如天马脱衔,追风逐电。”元代赵孟頫叹曰:“米老书如游龙跃渊,骏马得御,矫然拔秀,诚不可攀也。”《苕溪诗帖》如风檐阵马,沉着痛快与《蜀素帖》并称“双璧”,皆为诗作,内容为五言、七言律诗多首,其用笔跌宕起伏,上下贯通,达到了内容、形式、情感的高度统一,其风神取自魏晋,形成自己的创新面目。米芾在《苕溪诗帖》、《蜀素帖》中,匠心独运,八面出锋,正侧结合,使其书法劲健超逸,天姿烂漫。在结体上,米芾极尽变化之能事,或平正、或倾侧,时而重按,时而轻提。书写时露锋起笔,逆锋作势,如“青、戴”字;中锋书写,藏头护尾,使字敦厚古朴,精神内敛,如“堆、倾”字;方笔、圆笔、尖笔、转笔的运用使不同的字笔划产生不同的变化,如“古、蟹、千、牵”等字。从上述帖中,可以感到米芾在书写时渗透于字点划间的情感、意趣,所有这些没有作者通晓明了的例字讲解分析,初学米芾行书的人短时间内很难学到、悟到。结字特征的解析是用数学中的几何图形进行分类,十分独特。全书最后结合上述内容的理解、学习对书法创作的常用章法举例讲解,其宗旨是使初学米芾行书的人从一开始就得到严格的用笔方法的训练,懂得结字规则,最后达到对书法创作章法的掌握。使初学者在书法练习中体会用笔原则,扎实地掌握用笔的基本功,直至进入书法创作阶段。由于水平有限,时间仓促,本书在编辑中还有不少缺点与不足,希望大家在使用过程中提出宝贵意见。

中国书店出版社

2006年12月

目 录

第一章

米芾的生平及其在书法史上的地位	1
第一节 米芾生平简介	2
第二节 米芾书法的形成及对后世的影响	4
第三节 《苕溪诗帖》、《蜀素帖》产生的年代及其艺术特色	9
第四节 怎样临习《苕溪诗帖》、《蜀素帖》	11

第二章

《苕溪诗帖》、《蜀素帖》笔法特征及基本笔法解析	15
第一节 笔法特征解析	16
第二节 《苕溪诗帖》、《蜀素帖》基本笔法解析	25
第三节 《苕溪诗帖》、《蜀素帖》中常见偏旁部首解析	55

第三章

《苕溪诗帖》、《蜀素帖》结构及风格解析	78
第一节 《苕溪诗帖》《蜀素帖》结构解析	79
第二节 《苕溪诗帖》、《蜀素帖》结体风格解析	93

第四章

《苕溪诗帖》、《蜀素帖》章法解析及行书款式举例	98
第一节 《苕溪诗帖》、《蜀素帖》章法解析	99
第二节 行书的款式及作品示范	101

第一章

米芾的生平及其在书法史上的地位

第一节

米芾生平简介

米芾(1051~1108)，名黻，元祐六年(1091)四十一岁改名“芾”，号鹿门居士、襄阳漫士、海岳外史等，世称“米南宫”、“米颠”。祖籍太原，从居襄阳(今湖北襄樊)，中年定居润州(今江苏镇江)。米芾天资超迈，为人狂放，在诗文、书画、收藏、鉴赏等方面独树一帜，在书法史上与苏轼、黄庭坚、蔡襄并称为“宋四家”。

米芾出身于武夫世家，父亲米佐是英宗的护卫随从，官至左卫卫将军。据宋《京口耆旧传》载：米家“以武干显”。其母阎氏与宣仁皇后有藩邸之旧，以此皇恩，米芾幼年得以在京城受到良好的教育。六岁时每日读律诗百首，过目就能背诵。七岁时在父亲的监管下开始临习颜体书法。二十一岁时，熙宁四年(1071)，神宗下诏：“立选人及任子出官试法。”米芾经铨试拔选为秘书省校书郎，旋补涪州县尉，从此步入仕途。米芾从二十一岁至五十八岁大小官司职做过有十七、八个之多：二十四岁时为临桂县尉；二十五岁至三十二岁任长沙属员；三十三岁至三十四岁任杭州观察推官；三十九岁为淮南幕府；四十岁至四十一岁任润州州学教授；四十二岁至四十四岁任雍丘县令；四十五岁至四十六岁在润州家居；四十七岁监庙任满，同年赴任涟水军使至四十九岁；五十岁至五十二岁在真州任发运司管勾文字职；五十三岁任蔡河拔发，后转为太常博士；五十四至五十五岁，权知无为军州事；五十六岁任书画两学博士；五十七岁得迁升礼部员外郎职；五十八岁任淮阳军使。因头部生疮，卒于廨中。

米芾所做的官职大小并不重要，而其不蹈前人轨辙、崖绝魁磊的诗文；笔绝于千古，自创为“米家云山”的山水画风；“风墙阵马，沉着痛快”的尚意书风；好洁成癖，以至不与人同巾器的洁癖；冠服唐人，风神萧散，音吐清畅的外表；行为诡异，佯狂不羁的性格；工于临摹，以至乱真不可辨的书艺；精于鉴裁，一经品题，价值倍增的鉴赏能力等，都被后人乐乐称道，为其书艺增添无穷的魅力。相传元丰年(1078)初，米芾拿着自己的诗作拜谒王安石，其清雄绝俗之句为王安石所叹服，忙摘其诗句书其扇上。苏东坡尤爱米芾诗句，曾作《睡起闻元章到东园》绝句一首，并在其书信往来中云“岭海八年，亲友旷绝，也未尝关念，独念吾元章，迈往凌云之气，清雄绝世之文，超迈入神之字，何时见之，以洗我积岁障毒耶？”“儿子于何处得《宝月观赋》，琅然诵之，老夫卧听未半，遽然而起，恨二十年相知元章不尽”。米芾的诗文连唐宋八大家中的王安石、苏轼都如此褒爱，可见其诗文瑰奇妙绝

了。宋初的近百年书法，濒临颓废。欧阳修与蔡襄在论书的对话中说：“书之盛，莫盛于唐，书之废，莫废于今。”朱弁在《曲洧旧闻》中说明了原因：“本朝此科废，（书）遂无用于世，非性之好之者不习，故攻者益少，亦势使之然也。”赵构《翰墨志》中感慨：“其点画位置，殆无一毫名世。”随着社会的安定、经济的发展，文学艺术的复兴，加上书家李建中、周越、欧阳修、范仲淹、蔡襄、王安石等前辈的铺垫，以苏轼、黄庭坚、米芾为代表的崛起，开创了宋代尚意书风。而作为“宋四家”之一的米芾，以其快剑斫阵、强弩射千里之雄强书风，彪炳于世。

也许是书画的艺术天性，也许就是出于天性，米芾养成了狂傲不羁，于世不同的性格。有时他全然“不用世法”，冠服效唐人，戴着高帽，着深衣，风神萧散，音吐鸿畅，所到之处，人聚而视之。《宣和书谱》中记载称其“衣冠唐制度，人物晋风流”。在他的居所里，水常置其旁，一日多次洗脸自洁，甚至于在外不与别人同用巾器。他爱石成癖，据《宋史·米芾传》记载：“无为州治有巨石，状奇丑，芾见大喜曰：‘此足以当吾拜’，具衣冠拜之，呼之为兄。”据《宋稗类钞》中记载，米芾在任涟水军使时，蓄石甚富，并一一品目，加以美名，入室则终日不出，当时杨杰为察使，知米芾好石废事，教训道：“朝廷以千里付公，汲汲公务，犹惧有阙，那得终日弄石？”米芾举奇石以示杨杰，其石状“嵌空玲珑，峰峦洞壑皆具”、“尽天划神镂之巧”。杨杰说：“非独公爱，我也爱也！”从米芾手中攫取之纳入左右袖，迳登车而去。如果不是有同此爱好，米芾因玩石非丢官不可。元《古今画鉴·宋画》中记载，宋徽宗命米芾书《周官篇》于御屏上，米芾书毕掷笔于地，大声说：“一洗二王恶体，照耀皇宋千古。”宋徽宗暗立于屏风后，听到此话，向前观看，其书沉着飞翥，大有晋人风范，非常赞赏。米芾再拜，求其所用端硯，宋徽宗因就赐之，米芾喜而置入怀中，墨汁淋漓朝服而不顾。据《书史》记载，米芾临王羲之法帖一卷，不知何人取作废帖装送与沈括，一日，林希会章淳、张洵及米芾在甘露寺净名斋，各出书画。此幅一出，米芾大惊曰：“此芾书也。”沈括勃然惊色道：“某家所收久矣，岂是君书！”米芾笑着说：“岂有变主不得认物也？”可见米芾临摹功夫之精到，沈括竟然也没有发觉。在宋代，以苏轼为代表以文人画迅速崛起，他们轻视描摹事物的具象，而书画作为文人抒情达意的手段，有别于工细华丽的院体画风，所谓逸笔草草，抒己胸臆也。米芾父子作山水自视“墨戏”，信笔而为，以点作皴，烟云掩映，表现江南烟雨迷濛的意境，风格样式前无古人，被世人称为“米家云山”，对后世的文人画产生了较大的影响。

在中国的书法史上像米芾那样如此颠逸不羁是绝无仅有的。就连他去世时也如此放达：先是毒疮生于头部，预感死期已近，作书信与亲友告别，烧尽所好的书画奇物。造香楠棺，饮食坐卧，甚至签署公文也在其中。去逝的前七天，不近荤食，更衣沐浴，临死作偈语：“众香国中来，众香国中去。人欲识来，去来事如许。天下老和尚，错入轮回路。”后合掌而逝，终年五十八岁。

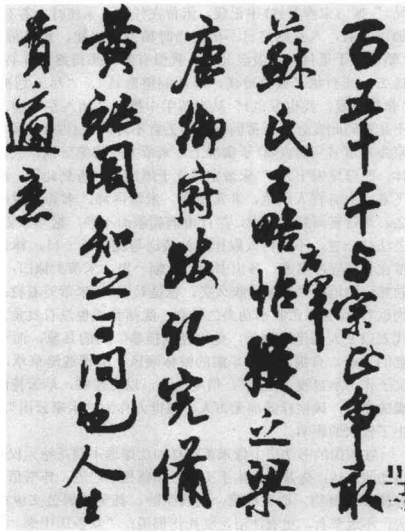
第二节

米芾书法的形成及对后世的影响

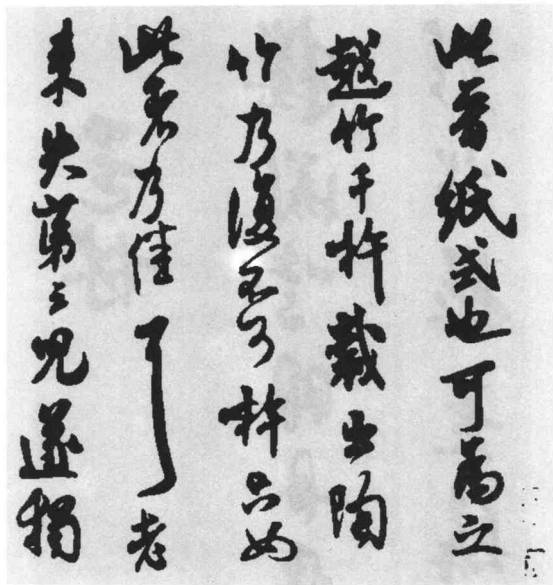
在北宋中期，随着统治阶级政权的稳固、经济的发展，书法艺术也处于复兴阶段。宋初的徐铉、李建中、周越、欧阳修、范仲淹、蔡襄等前辈书法虽已具面目，但只承袭晋、唐、五代遗风，并无有承古开新人家风范。从文坛领袖欧阳修与蔡襄的对话中可知，他们对宋初近百年书法深感忧虑，认为“书之废莫废于今”。也许他们那对“尚意”书风的漠视，宋高宗赵构甚至认为“本朝承五季之后，无复字画可称”，称书法“其点画位置，殆无一毫名世”。随着欧阳修、蔡襄的倡导努力，朝廷的重视，苏轼、黄庭坚、米芾三杰

的崛起，打破宋初糜弱的书风，他们承前启后，开创了尚意的宋代书风。其中米芾凭借其超人的天资，深厚渊博的学识，以及超人的毅力，创造出有别于苏轼、黄庭坚、蔡襄的“风樯阵马，沉着痛快”的书风，在中国书法史上“刷”上了辉煌的一笔。

从米芾的《自叙帖》中，可以看出他的书学轨迹：“余初学颜，七八岁也。字至大一幅，写简不成。后见柳而慕紧结，乃学柳《金刚经》。

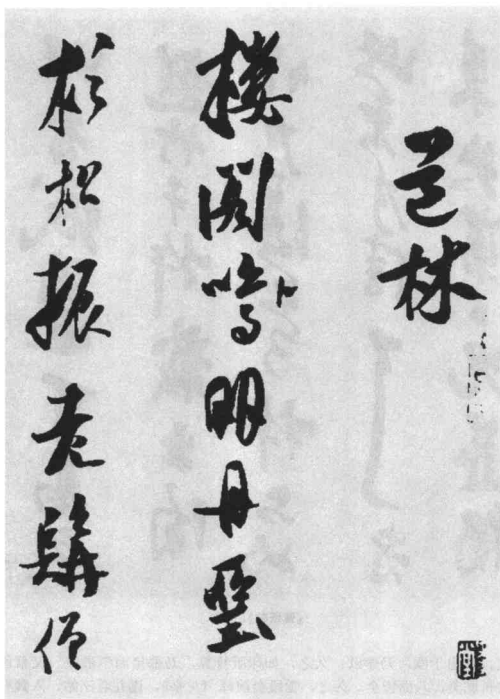


《适意帖》(图1)



《晋纸帖》(图2)

久之，知出于欧，乃学欧；久之，如印版排算，乃慕褚而学最久。又慕段季展转折肥美，八面皆全。久之，觉段全演绎《兰亭》，遂并看法帖，入魏晋平谈……”米芾少年从临颜书开始的。颜体的宽博开张，沉雄厚润对米芾书法影响较大，如书于四十六岁的《乐兄帖》，四十九岁的《葛德忱帖》，五十一岁的《紫金研帖》以及晚期书于五十三岁的《适意帖》(图1)、《贺铸帖》、《晋纸帖》(图2)等，其中笔法沉雄稳建，厚重拙朴，又不乏飞动之势，应得益于颜书。米芾对颜书下过极深功夫，被米芾在《宝章待访录》中称为颜书第一的《争座位稿》，在元祐元年(1086)一富豪要出售，米芾赶去一看，原来是自己少年的临本，可见其临颜功夫之深。从米芾的早期作品来看，刻意摹仿并融入自己的笔法是早期书法的特色。如其书于三十岁左右的《步辇图》的题跋及《法华台



《道林帖》(图3)

帖》、《道林帖》(图3)等都有欧阳询的结体笔意。米芾研习追慕最久的是褚遂良了，褚书师法魏晋书，古雅绝俗，遒劲温婉，变化多端。米芾曾收藏褚摹《兰亭序》，一再跋赞：“虽临王帖，全是褚法。其状若岩岩奇峰之峻，英英浓秀之华。翩翩自得，如飞举之仙；爽爽孤寡，类逸群之鹤。蕙若振和风之丽，雾露擢秋千之鲜。肃肃庆云之映霄，矫矫龙章之动彩。几奏万舞，鸛鹭充庭。锵玉鸣珰，窈窕合度……”。极尽誉美之词，可见对褚书的倾心之至。

米芾自叙中说曾追慕过沈传师、段季展，特别是段季展，称其书“转折肥美，八面皆全”。元《清容居士集》中载：“米襄阳学段季展，得其刷掠奋迅，故作大字悉祖之。”米芾自谓其书“我独有四面”，“臣刷字”的自评，我们不难找到其渊源了。像晚年的《多景楼诗帖》(图4)、《虹县二题帖》等，笔法恣肆，八面出锋，沉雄劲健，有其自言“刷”字的特点。

米芾三十岁以后其书法由唐追至魏晋。随着职务的不断更叠，交游频繁，过目前人法帖日益增多，学识鉴评能力的提高，书艺更为精深，其个人面目也逐渐成熟起来。对魏晋萧散洒脱、清逸韵致书风神髓的把握更为精到。从



《多景楼诗帖》(图4)



《杭州龙井山方圆庵记》(图5)

自叙中，我们只看到其阶段性的学书历程，但从米芾早期至晚期的书风可以窥见，魏晋风韵始终随其左右。特别是“二王”法书，对其书风的影响更不容置疑。从米友仁题米芾临王书的跋语中可知：“先臣芾所藏晋唐法帖，无日不展于几上，手不释笔临学之。”如书于三十三岁时的《杭州龙井山方圆庵记》(图5)，其结体风神极近《集王羲之圣教序》。《苕溪诗帖》、《蜀素帖》其风神也取自魏晋。可见，米芾书法形成，是“盖取诸长处，总而成之”，由“集古字”到“始自成家”形成个人面目的创新过程。

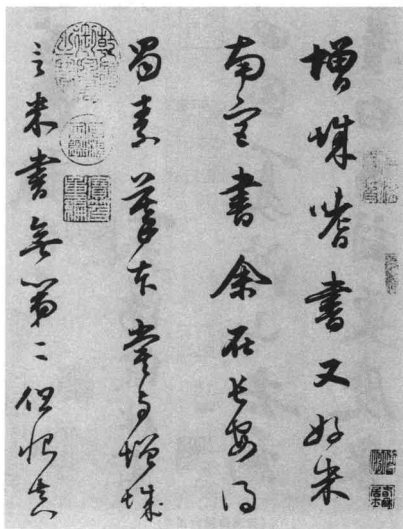
米芾的书法被宋以后书家追崇，影响是巨大的。苏轼评云：“海岳平生，篆、隶、真、行、草书，风樯阵马，沉着痛快，当于钟、王并行，非但不愧而已。”宋孙覿在《鸿庆集》中评曰：“米南宫蹻蹻不羁之士，喜为崖异卓犖、惊世骇俗之行，故其书亦类其人，超然

绝尘，不践陈迹，每出新意于法度之中，而绝出笔墨畦径之外，真一代之奇迹也。绍兴天子访求其书，始贵重于天下，而元章骨已朽矣。”朱熹《朱子文集》评：“米老书如天马脱衔，追风逐电，虽不可范以驱驱之节，要自不妨痛快。”宋曹勋《松隐集》说：“米老精收，由汉而下，笔墨之外，自成一家，故得名本朝，为海内所宗。”元代赵孟頫叹曰：“米老书如游龙跃渊，骏马得御，矫然拔秀，诚不可攀也。”“英姿高识，力追晋唐人绝迹。”自宋以来，行草书学米者甚多，卓然而成家的有吴琚、米友仁、王庭筠、祝允明、徐渭、董其昌、王铎、傅山等。其《书史》、《画史》、《宝章待访录》等著述对后世也影响较大。

第三节

《苕溪诗帖》、《蜀素帖》产生的年代及艺术特色

宋元祐三年（1088）八月，米芾应湖州刺史林希等人邀请，结伴同游了苕溪、雪溪。同游期间，诸友每日美酒佳肴，席间频频举杯，共叙幽情，尽管身体有疾，然游目骋怀，已忘记了疲惫与不适。想起自己年近不惑，功名未成，却仍过着浪迹天涯、寄人篱下的“旅食”生活，不禁感物伤怀。唱和间，八月八日作《将之苕溪戏作呈诸友》即《苕溪诗》。九月二日作《吴江垂虹亭》诗二首，重阳前又抵达湖州作《入境寄集贤林舍人》诗，重阳日作《重九会郡楼》诗。九月二十三日，林希取其家藏数十年珍贵的蜀地产绢素请米芾书写，米芾录其近作八首诗其上，这就是有名的《蜀素帖》（图6）。诗中虽然充满悠游



《蜀素帖》（图6）

江湖的闲适，心境的阔远放达，但随着牢骚的增多，字里行间充斥着郁郁不平之气。《蜀素帖》包括《拟古》五言二首，《吴江垂虹亭作》七言二首，《入境寄集贤林舍人》七言一首，《重九会郡楼》七言一首，《和林公岘山之作》五言一首，《送王之溪之彦舟》七言一首，计八首七十一行五百五十六字。此帖为绢本，纵27.8厘米，横287.8厘米。内容字数，都为米书之最。现藏台北“故宫博物院”。《苕溪诗帖》，纸本，录自作诗五律六首，三十五行，计二百九十四字，纵30.2厘米，横198.5厘米，现藏故宫博物院。

《苕溪诗帖》(图7)作于元祐戊辰(1088)八月八日，《蜀素帖》作于同年九月二十三日，两帖相隔仅一月有余。此两帖在用笔结体、书写材料上虽有差异，



《苕溪诗帖》(图7)