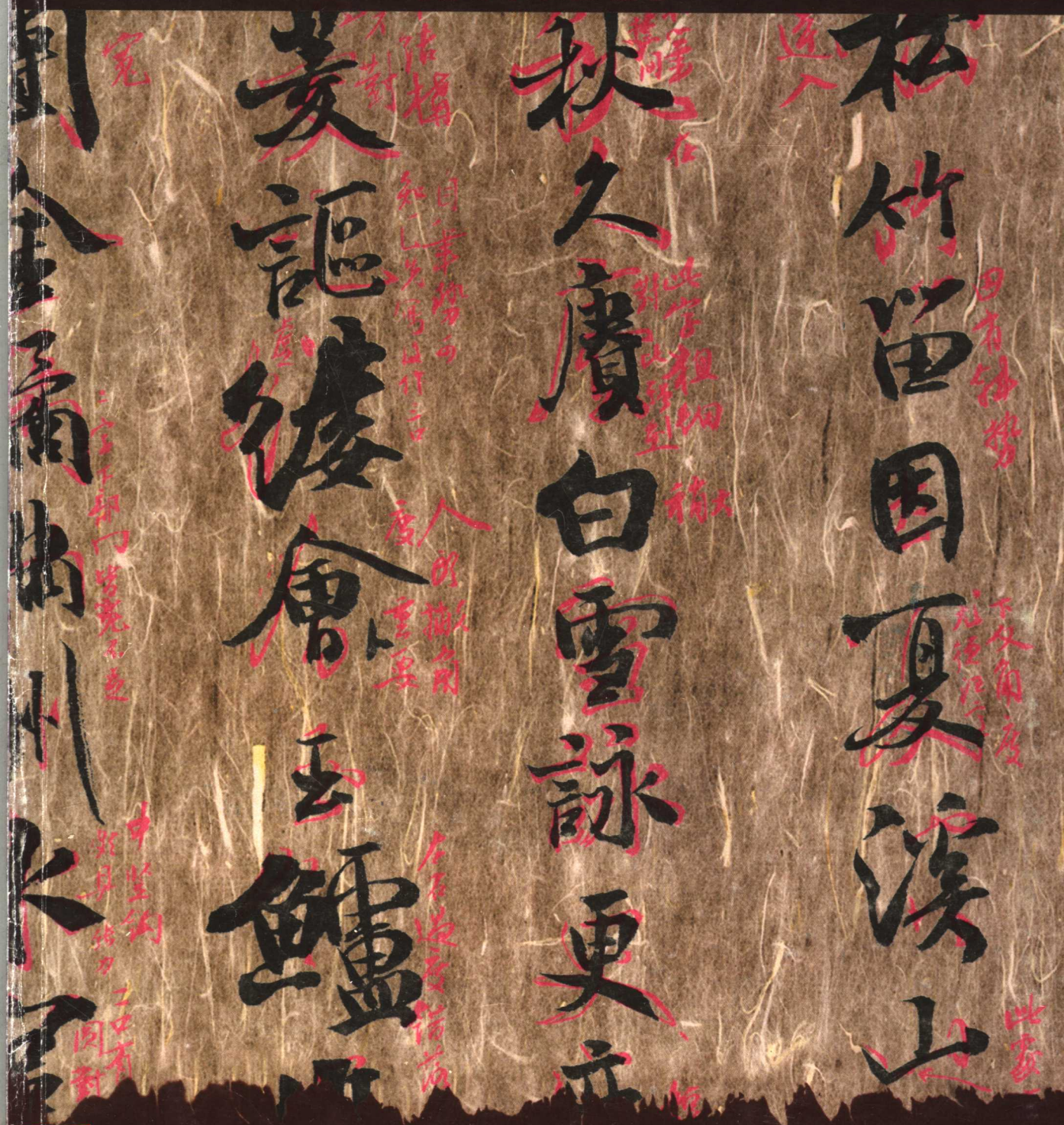




书法教学丛书 碑帖导临

苕溪帖 卷

曹宝麟 编著
湖北美术出版社

名师王羲之

江苏工业学院图书馆
藏书章

书法教学丛书 碑

苕溪帖

曹宝麟 编著
湖北美术出版社



图书在版编目(CIP)数据

《苕溪帖》卷/曹宝麟编著
—武汉:湖北美术出版社,2002.8
(名师正腕书法教学丛书·碑帖导临/徐本一主编)
ISBN 7-5394-1272-0

I. 苕…
II. 曹…
III. 草书—书法
IV. J292.113.4
中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第035570号

《苕溪帖》卷

◎曹宝麟编著

出版发行:湖北美术出版社

地 址:武汉市武昌黄鹤路75号

电 话:(027)86787105

邮政编码:430077

h t t p: //www.hbapress.com.cn

E-mail: hbapress@public.wh.hb.cn

制 版:武汉精美印务有限公司

印 刷:湖北日报报业集团楚天印务总公司

开 本:760mm×1092mm 1/16

印 张:3.5印张

印 数:5000册

版 次:2002年8月第1版 2002年8月第1次印刷

I S B N 7-5394-1272-0/

定 价:7.00元

目 录

- 1 · 总序 _____
- 3 · 苕溪帖述评 _____
- 6 · 苕溪帖原帖赏析 _____
- 7 · 苕溪帖原帖与临作批阅 _____
- 42 · 苕溪帖临作赏析 _____



总序

《名师正腕书法教学丛书》的《碑帖导临》系列是对各种经典碑帖的临摹教学，按每种碑帖各自成卷，编著者皆为擅长该碑帖的书法名家。

临摹是学习书法最基本的方法和途径。

临，是对照着范本写；摹，是影照着范本写。

摹，是一种拘谨的仿效；临，是一种活泛的择取。

《碑帖导临》意在展示和深化临写这种形式——从每一种经典碑帖的具体临写中来显现学习的各个环节和要领，以及需要达到的目标，使自学者能得到细致入微的体验，建立起进取的方向。

我们说临写是一种参照。悠久的书法历史已经为我们积累了丰厚的经典作品，这些文化遗产不仅是传统延续的具体述说，也是创作主体超越的直接呈现。一件优秀的作品被后来者认同与肯定，是因为它能传承过去并能开拓未来，蕴含着书法艺术发展的信息。从这些作品中我们能学习到历史积淀的形式美感与精神价值，也能感悟到自己所处的历史方位。临写虽然只从一件作品开始，但正是通过临写，我们进入了历史，从一隅走向无限。对一件作品临写的不断深入，为我们开启了同类作品书体、书品、书道的理解之门。在参照中，过去的作品有了坐标的性质，我们明确了坐标的意义，才能比前人走得更远。

我们说临写是一种过程。从初学者的亦步亦趋，对照点画结构惟妙惟肖的到熟练者临摹大概，汲取精髓，参化己意，翻出新样，临写成了承载创作者的舟筏。临写不是目的，临写是进化的过程，正是在临写的过程中，我们由无法进入到有法，又从有法升华到无法，从历史的一般法则过渡到自己的个别法

则。后一个法则具有特殊性，这个特殊性体现着创造，意味着从历史的母体中生长出来的新的个体，而临写正是联络过去与现在的纽带。舍去临写这个过程，创作会有空中楼阁之感，以致历代书法家无不重视这个过程。艺术创作是与生命过程同在的一种现象，创作主体会因生命各个阶段体悟的不同，主体临写的作用也会发生变化。有的一以贯之，专一求精，逐渐深化；也有的博涉广收，反向选择，求异接纳。临写也体现了创作者在艺术过程中的调节与整合。

我们说临写是一种对话。凝固的作品通过临写被激活。临写是用毛笔为工具的阅读，用毛笔的写去对照经典作品中写的一切形式，从而使我们感受到前人写的经验存在。临写不仅触摸到过去，而且在放大着过去，使我们细腻而模糊地感悟到古典在创作过程中写的感觉——欣喜、悲怆、平和、亢奋等等诸多的心理因素。可能是我们以自己的临写情绪替代了古人不可言传的意绪，而正是这种替代使我们接近了古人。100 个人的临写，会有 100 种临写的体验，每个人都有可能发现别人没有发现的因素。作品的一切都是呈露着的，临写实现了与古人对话的可能，临写也实现了个人话语的独特性。

关于临写，前人已经遗留了许多动人的故事和足资参考的言论，随着书法艺术的发展，临写的意义与方法也将有新的拓展。

《碑帖导临》试图对历代经典碑帖作出新的阐释，以当代书法家的视角和个人经验，通过对具体的临写的分析去追寻经典作品的意义。本书采用了课稿式的评点与批改，一方面表现这种教学的有效性，另一方面也能使自学者得到近距离的启发，避免临写学习中的弊病，使临写的方法更为正确。正因为每位书法家从自身的体验出发去观照经典作品，他们侧重和关注的内容会有所区别，这也为读者提供了多种选择，通过筛选和综合来丰富自己的临写经验，使自己的书法研究达到更高的层次。

《碑帖导临》是书法普及与提高两者兼顾的丛书，我们希望广大读者能喜欢它。

徐本一

2001 年 3 月 25 日 武汉

茗溪帖述评

米芾（1051年—1108年），初名黻，41岁改今名，字元章，号火正后人、鹿门居士、襄阳漫仕、海岳外史等，襄阳（今湖北襄樊）人，中年迁居丹徒（今江苏镇江）。以母曾侍宣仁高后之恩补浚光尉，历长沙掾、杭州观察推官、润州州学教授。元祐七年（1092）任雍丘令，多有德政。旧党失势，乞监中岳庙。绍圣四年（1097）为涟水军使，复历江淮荆浙等路制置发运司管勾文字，蔡河拨发，迁太常博士，转授知无为军。崇宁五年（1106）为书画二学博士，迁礼部员外郎，故后称“米南宫”。知淮阳军卒。恣性颠放，有洁癖，世号“米颠”。有《书史》、《画史》、《宝章待访录》、《宝晋英光集》等。

《茗溪诗帖》书于元祐三年八月八日，是他39岁时的作品。这件手卷抄录自作五律诗6首，书写地应在苏州。当时米氏应湖州太守林希之邀即将启程，因而将近作录于一卷以“呈诸友”。诗中记录了前半年多以来游历常州、无锡、宜兴、苏州等地的情怀。诗中虽不乏闲适优游，但也隐含着一些因贫病而生出的无聊甚至自嘲。此时他入世未深，为官才三四任，做的也只是幕僚之类的微官，要想大用当然还不够资格，所以诗中所言志者亦无非是些书生习气的闲愁而已。这篇作品还只能算作“未定稿”，书写过程中尚有一些改动。如“缕玉鲈堆案”一句，就有一处误写和一处改字。“好懒难辞友”的“友”，原先可能写成了“客”，写到后面一个“客”后，才用粗笔把前一个描成“友”。那么这里可能只是笔误。总之此作与苏轼的《黄州寒食诗帖》一样，都是在不甚经意的情况下率尔操觚的，而这种状态又恰恰是产生佳书所最可贵的。这就是所谓“书无意于佳乃佳”。天下行书占头两名的王羲之《兰亭序》和颜真卿《祭侄文稿》无不是稿草，就是这个道理。

然而，产生佳书的基本条件，最起码要有技术层面上的精熟保证。

米芾此时虽属壮年，但书法上已是非常老练了。如从其《自叙》称初学颜七八年的时间推算，至此足有 30 年与笔砚为伴的生涯。另外其坦承所学的颜真卿、周越、李邕、欧阳询、柳公权、沈传师、褚遂良等数家早已完成，即使“并看法帖”算在元丰五年遵循东坡之教后始学晋人，离开此际也有七年之久。米体除了某些字的结构略作修正之外，一切特征均告形成。一种风格的定型之初，与后面的驾轻就熟相比，固然有其相对稚嫩的一面，但也应看到正因其新鲜，还不至沾染某些习气，因此该帖与作于一月半后的《蜀素帖》，不仅堪称长篇巨制，而且也不愧杰作剧迹，把它作为学米之津梁是十分适宜的。

米芾走的是一条集古成家的道路。他说：“壮岁未能成家，人谓吾书为集古字，盖取诸长处，总而成之。既老，始自成家。人见之，不知以何为祖也。”（海岳名言）古人“壮岁”、“既老”的概念与今不同，欧阳修自号醉翁也仅 40 周岁。由此观之，本帖确实是可以作为“始自成家”的样板来观照的。米氏的集古要旨，即是他自云的“取诸长处”。但是什么是长处，什么是短处，是需要自己经过审美来界定的。譬如他在长沙时所作《三吴帖》，是竭力摹拟欧阳询的风格，欧体那种险怪的意味在该帖中随处可见。这时他应还谈不上分辨长短之所在。然而到了《茗溪帖》中，我们只觉得被他最后所取的长处，只剩下“却怜皎皎月”的“月”字右上角通峭的耸肩了，而这一特征也被他保存在以后的创作中，成为米体的有机组成部分。又如集自颜真卿的转折溜肩，也一直成为米芾写“门”部和大方框包围结构的表现手段。因此同是转折的笔法，集自不同大家的、甚至截然相反的形态，造就了米书的多变丰富性。至于蟹爪钩以及被他发扬光大的挑笔等等，在本帖的单字分析中已详加说明。可见“取诸长处，总而成之”，并非机械的杂凑，而是食古能化，最终化为了自己的血肉。

潘阳鹰《中国书法简论》中把“宋四家”分为两派，他说：“这四家之中，如若就接受传统的面目讲，苏黄较少，可算新派，米蔡较多，可算旧派。若就精神趣味讲，苏黄所接受的传统，似乎还更多一些，所以这‘新’字也不可机械地去体会的。”现在人们普遍承认，宋代的主流书风是以尚意为面目的，那么如果以尚意作为分水岭，蔡襄只能归入尚法遗绪，也就是潘先生所谓的“旧派”，而苏黄米之所以被认为是尚意书风的共同倡导者，不仅是因为他们在理论铺垫上有卑唐反法的主张，而且在创作中都崇尚一种任情适性的非功利目的，他们尽管侧重点有所不同，但抹煞米芾促使尚意书风形成的功绩，显然

是有失公允的。我们只能说，米芾与苏黄确有区别，但并不体现在本质上。米芾与苏黄最大的区别，说到底就是对临古的态度的不同。苏黄都提倡不尽临摹，甚至认为“观之入神”，即仔细的读帖比临摹还更重要。这种观点的提出，其实有禅宗的深刻影响。禅宗的“方便法门”即不用持戒、不必诵经，只求顿悟，其积极意义施之于书法，是不受法缚，思想获得绝对自由，庶几可与古人的精神相通，而其消极之处则是对技法渐修的忽视所导致的疏离。书法作为一门精深的传统艺术，要想自立于古人，自然少不了由悟而猛省，但它毕竟更注重笔法的传承，因为这是书法的道统。米芾也自号鹿门居士，不知是他在观念上不及苏黄清醒，还是书画的酷好占据上风，他对于传统的重视程度远逾于苏黄。从他撰写《宝章待访录》，亦可知他为寻访珍稀子遗所付出的努力。这种仿古的劲头以及获得之后用作学习取资的热情，同样不为苏黄所具备。苏黄不尽临摹，而米芾却与临摹相伴终始。早年他以乱真为旨归，中年以后则多参入己意，如传世王献之《中秋帖》即是米临《十二月帖》的裁节和改造。在执笔方面，米又用高标准要求自己，虽小字无一笔不悬手。因此在临古取得势能的同时，也为创新积蓄了巨大的动能。正如其所云“心既贮之，随意落笔，皆得自然，备其古雅”。所谓“贮”也就是积蓄。所以米芾临纸可以根本不加思索运笔如飞，“风樯阵马”四字确实是最为传神的写照。他可谓是继二王（严格而言是王献之）以后最杰出的行书大家，对后世的影响远比苏黄深远。

我们知道米芾书写时的速度是极快的，但临习他的书作却要经过由慢到快的阶段。只有上手的慢，才能达到纤毫无遗的准确。米字的笔法极为丰富，而由峻急笔势而造成的结构变态也最为奇诡，这些都是我们在临习过程中必须仔细领会的。

最后还应谈一下临习中可以时半功倍的技术问题。

工具：米芾所用为狼毫，黄庭坚赠其诗有“麝煤鼠尾过年年”之句，“鼠尾”即是狼毫。临习当取狼毫或以狼为主的兼毫，千万勿使羊毫。纸张的选择仍可引米芾《十纸说》，该文两次用到“紧薄可爱”一语。紧薄显然取其不洇渗而运笔流利的优点，今日可使用“仿古”一类的加工宣纸。练习则毛边纸更为经济。

大小：临写则最好是一比一，这样最易看准且最易检验。

幅式：手卷形式为宜，依其原貌来临，不要妄自移行。这样也不必为章法问题而多费工夫。

將之茗溪戲作呈

諸友

襄陽漫仕宦

松竹留因丁亥溪山去為

秋久賡白雪詠更度采

菱謳縷會士鯨堆掌

園金橘滿洲水宮無浪

景載占謝公遊

半歲依情竹三時看好

花懶傾惠泉酒點盡

梨源茶主席多同好群

峯伴不詳朝來還家

余居半歲

簡便起故巢以差

諸君載酒不輟而余以疾每約望臨

清話而已沒信書劉李周三姓

好懶難辭友知窮少室倉

通貧非理生拙病覺養心切

小圃能留客青冥不厭

鴻秋帆尋賀老載酒

過江東

仕倦成流落遊頻惜轉

蓬燕來隨意住涼至還

緣東入境親疎集他鄉

彼此同暖衣並食飽但覺

愧梁鴻

旅食緣交駐浮家為興

來句留荆水話襟袖下

峯開過刺如尋戴遊梁

定賦放漁歌堪畫又

有魯公陪

密友從春折紅薇過夏

榮園板殊自得願我若舍

情漫有蘭隨色寧無石

對聲却憐皎二月依

舊滿即行

元祐戊辰八月八日作

“将”

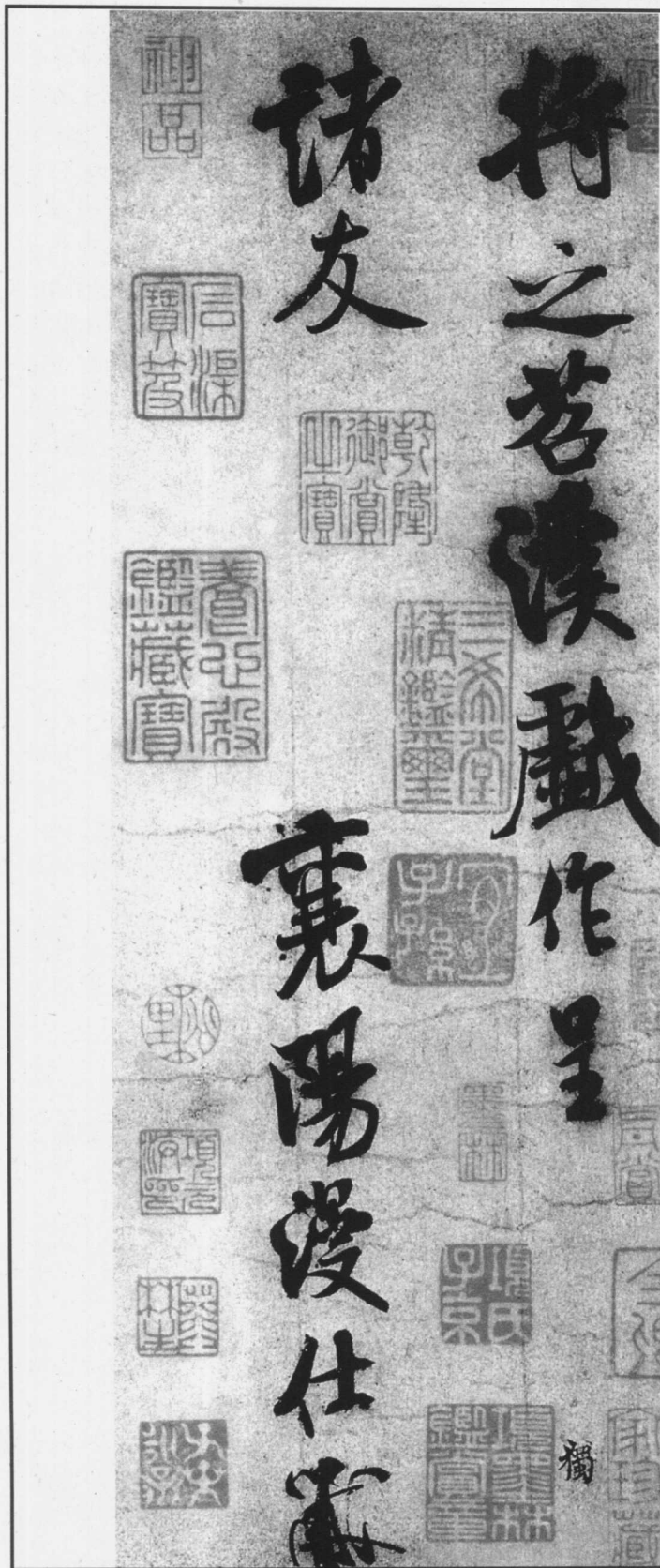
宋人尤其是“宋四家”，无不学颜。米芾年幼时即临仿《争座位帖》，以至可以乱真。颜行钩笔往往较圆，如果钩连写其他，如“寸”之类，不期会出现蟹爪之形。《争座位帖》中“如鱼军容，阶虽开府，官即监门将军”一句，“开”、“将”二字即呈蟹爪钩。米芾善于集古，他发现这一勾法的特色，因此推而广之。但经他改造之处即点的高置，由牵丝联系，增加了表现力。

“之”

此字妙处全在第二笔的提按上。从这也可见米芾控制笔尖的高超本领。这应得力于学褚之效。

释文：

诸	将
友	之
襄	茗
阳	溪
漫	戏
仕	作
	呈



④

蟹爪挑是米精微处

诸友

③

溪字原有笔误，但右顶上显见为撇。

襄陽漫仕

将之茗溪戲作呈



① 老米草头之笔顺有特色

②

米戲字多从戊无点

“茗”

王字系统一般将“草头”写成竖挑横撇顺序，使撇的笔势与下相接。但米的这一笔顺在右侧却有自己特色。草头凡分四笔写的，米芾一生都未改变。从这特征也可辨别伪米书，如台北故宫所藏《不集南山》中“茗苛”二字，《离骚经》“苗”、“芷”等字皆露出马脚。米友仁和和吴琚就不愧是亦步亦趋。

“戏”

左边长撇，在即将出锋之际却有轻微一按，然后笔势上挑。与此笔大同小异的是第一首的“廢”和第四首的“成”。这几处因难以模拟，因而更应引起重视。

① 老米草头之笔顺有特色。

② 米戏字多从戊无点。

③ 溪字原有笔误，但右顶上显见为撇。

④ 蟹爪挑是米精微处。

“诸”

“言”旁末笔上挑，可视作蟹爪钩的反动。这是米芾的自我作古，更应肯定为善解古人并有所光大的独创。

“友”

两撇基本是平行的，但仔细观察，还是能发现首撇略有变向。第六首第二字“友”，处理方法恰与此相反，变向是在第二撇。这一破除平行的做法，我们当体会其深意所在。

“襄”

像第二笔这样的长横，米芾一般都写成裹锋起笔而且很重，使之成为横画中最粗的所在。这个写法在米氏以后的作品中已基本不用了，不知是否觉得不甚美观？《海岳名言》其四云：“（薛稷）倒收笔锋，笔笔如蒸饼（馒头）。‘普’字如人握两拳，伸臂而立，丑怪难状。”而此字的长横起笔，确实有些蒸饼之形。

“阳”

此字最后两撇作辐射之状，这一米芾常用的手法，当以此帖为最早。早岁的《三吴帖》，同一“阳”，两撇还不这么作。

“漫”

右侧“日”与“四”为两个方框相叠，容易造成比较呆板的堆垛。这在米芾长沙时的《沙步帖》前一首同字中尚不是本帖般的活泼写法。米芾在这里把“四”的上横处理呈弧形，笔触亦跳荡，因而与“日”的搭配相映成趣。第六首诗的“漫”字，看得更为清楚。

“松”

这个字与《蜀素帖·拟古》第一首“青松”的同字写法差似，尤其是木旁。行书木旁一般都写成撇点连笔，这是常规，一如《拟古》中另两个“松”。但二帖的这个非常规范的写法，不仅有意避免撇点与中竖夹角的相同，而且特别强调了点的凝重（蜀素更甚）。此举的结果，必然导致与“公”的挤迫。然而制造出矛盾，再从容地解决之，这就叫“置于死地而后生”。米芾正有这样的本事。《蜀素帖》这个字，将“厶”穿插于点之下，似可看作是稍事改进。

“留”

米芾的“田”颇有特色，他往往是把右侧外竖笔写得较短，几乎有些像宝盖头右边折，然后接写中间一竖，再写最后两横。这样做实比用方框把一切都藏掖进去要显得生动一些。第五首的“留”字这一写法亦然。

“因”

圆颅方趾，是米芾一生自始至终处理大方框包围字外廓的一贯做法。从长沙《沙步诗》的两个“图”，到书画博士时《腊雪帖》的“团”，这一形态皆未改变。无疑，它集自颜行。试比较《祭侄稿》中的“图”、“围”二字可知。但颜书右肩圆转后较细，而米则变化不大。只有第六首的“团”字有较明显的停顿。

“为”

此字以及第五首的同字有一点是相同的，即长撇末端虽上挑，但接写的横画却是重新回锋起笔。这个写法在《蜀素帖》中的两个“为”字，至少在回锋上就没有这么强调。

松竹留因夏溪山去為
秋久賡白雪詠更度采

“秋”

这是米芾的经典写法，很可能是集自于张旭。《张季明帖》云：“余收张季明帖云：‘秋深，不审气力复何如也？’真行相间，长史世间第一帖也。”既然背出帖文，那么这些很可能是原先的写法。在米芾心目中，它应是尽善尽美的。因而他在节临王献之《十二月帖》（即世传《中秋帖》）时，竟然把它替代了原帖的草书。这个字的特点是左旁横画较低和右旁长撇颇直，显得不同凡响。

释文：

秋	松
久	竹
賡	留
白	因
雪	夏
詠	溪
更	山
度	去
采	為

“雪”

“雨”头一折极妙。米芾之前的“雨”头写法，一般皆是横画尽头直接折向左边，像王羲之的《快雪时晴帖》的“雪”和《奉橘帖》的“霜”皆然。但米氏却是一点下垂然后再折。到了《蜀素帖》“翩翩远鹤云中侣”的“云”，“雨”头干脆就写成独字样式了。

① 逆入。

② 田有斜势。

③ 下欠角度，尤须注意。

④ 此处有细微提按。

⑤ 末笔在点捺间。

⑥ 此字粗细，对比强烈。

⑦ 稍大。

⑧ 短。

⑨ 末点压下。

⑤ 末笔在点捺间
秋
⑥ 此字粗细，对比强烈
久
⑦ 稍大
廣
白
雪
詠
更
⑧ 短
度
⑨ 末点压下
采

① 逆入
松
② 田有斜势
竹
③ 下欠角度
田
④ 此处有细微提按
園
夏
溪
山
去
為

菱讴缕金玉鲈堆案
团金橘满洲水宫无限

“缕”

此字“绞丝旁”的破除平行写法，应是对《集王圣教序》中“截伪续真”的“续”的神悟。当然这里增添了聚散的新内容。

“橘”、“满”

二字相次，且右下角外形相近，又皆左右结构，颇易造成雷同之弊。米芾则将“橘”的木旁写大，使横向扩张，而将“满”的右边楔入“散水”之中。使其成为正方之形。从而使二字拉开了距离。

释文：

团	菱
金	讴
橘	缕
满	玉
洲	鲈
水	堆
宫	案
无	
限	

有弧 ⑤ 宽

金

橘

洲

水

宫

无

限

① 下结构不对

② 自笔势可知 口先写后作三口

③ 人头撇角度重要

④ 左右过度错落

⑤ 宽。有弧。

⑥ 二字下部门皆宽不足。

⑦ 中竖钩颇具张力。

⑧ 二口有方圆对比。

“水”

这个字的结构构成或许是受到《集王圣教序》“双林八水”那个“水”的影响，尤其是先头两笔。但轻重有所不同。

“宫”

下面的“吕”，上圆下方，显然有作意在焉，自当深味。

① 下结构不对。

② 自笔势可知口先写后作三口。

③ 人头撇角度重要。

④ 左右过度错落。

⑤ 宽。有弧。

⑥ 二字下部门皆宽不足。

⑦ 中竖钩颇具张力。

⑧ 二口有方圆对比。