



大家书院系列

米芾·苕溪诗

鄢建强 文师华 编著

名碑名帖完全大观

江西美术出版社

名碑名帖
完全大观

米芾·
苕溪诗



大家书院系列

鄢建强
文师华

◎编著

江西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

米芾·苕溪诗 / 鄢建强, 文师华编著. —南昌: 江西美术出版社, 2010.6
(名碑名帖完全大观)
ISBN 978-7-5480-0164-5

I. ①米... II. ①鄢... ②文... III. 行书—法帖—中国—宋代
IV. ①J292.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 070421 号

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西中戈律师事务所 张戈律师

MINGBEI MINGTIE WANQUAN DAGUAN

名碑名帖完全大观·米芾·苕溪诗

鄢建强 文师华 编著

江西美术出版社出版发行

(南昌市子安路66号)

<http://www.jxfinearts.com>

E-mail: jxms@jxpp.com

邮编 330025 电话 0791-6565509

全国新华书店经销

江西千叶彩印有限公司印刷

开本 870 × 1010 1/8

印张 7 印数 5000

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5480-0164-5

定价: 13.00 元

出版说明

书法是中华民族古老而辉煌的艺术。在漫长的历史长河中，众多名家名作共同构建了中华民族书法文化的宝库，且代代承启，递嬗演进，已成为具有世界影响的优秀艺术品种，表现出浓郁的东方神韵。

改革开放30年来，传统书法艺术取得了长足的发展，已成为我国精神文明建设的一道亮丽的风景线。随着书法创作整体水平的提高，人们渴望能深入细致地理解古人留下的碑刻法帖名作。而先贤们留下的碑刻法帖大多为长篇的祭文、文论、书札、碑文、铭记等，其内容、形式与现代生活相去甚远，且由于千百年来风雨侵蚀、捶拓剥落等原因，其中的许多碑帖漫漶或蛀蚀严重，碑帖上有些字已很难辨识。再则许多传世书迹字径很小，其中又夹杂着大量的异体字、古体字甚至早已废弃不用的字，致使今天的书法爱好者面对传统碑帖，往往望而却步。众所周知，书法是一门非常强调技法训练的艺术，需要持之以恒的实践。临习古圣先贤的法帖，是学习传统书法的不二法门。然而，今天的书法爱好者们，大多是上班族、在校学生以及老年朋友。他们或时间紧张、少有余暇，或年老体弱、视力不济，因而迫切祈望能够拥有一套入门浅易、阅读轻松、临习便捷、功效明显的书法普及读物。

为了满足广大书法爱好者的迫切愿望和需求，江西美术出版社盛情邀请全国经验丰富的书法教育家和古汉语文学功底深厚的书法家联袂编写了这套《名碑名帖完全大观》丛书。本丛书在全国碑帖读物出版中首倡“完全大观”理念，充分运用现代电脑技术，对传统碑帖进行适当放大，有的根据实际情况进行适度修缮；对原碑帖中完全磨蚀的字，则由编著者根据有关研究成果和碑帖本身固有的法度，优选碑帖字中的相关部件，进行严谨的组拼再造，仅供读者参阅。力求还原碑帖的本来面目，使碑拓字字口清晰，墨本字墨迹毕现，让名碑名帖完完全全、淋漓尽致地呈现在读者面前。其次，书法教育家对碑帖笔法和结体基本规律所进行的详尽和独到的解说，为书法爱好者临习传统碑帖打开了方便之门；碑拓或原帖的再现旨在让读者整体或局部地观察、了解、把握原碑帖的笔法、结体、章法、风格等。此外，本丛书十分注重碑帖文本的阅读价值及其对碑帖临习的重要作用，在向读者详细评介书法大师及其作品的同时，还先后编排了同步简繁杂陈的释文、整篇标点简体原文及相应的通俗简体译文，供读者阅读、理解及创作所需；对原文中的冷僻疑难字还标注了汉语拼音和同音字。这样，读者既能便捷地临习碑帖，又能完全通畅地阅读和理解文本，两者相得益彰，能够极大地提高读者的临习功效，给予他们多方面的阅读收益，全面提高他们的文化素质，在碑帖读物出版中真正体现“以人为本”的观念。

本书原墨迹范字和基本技法的内容由鄢建强负责，书家和作品评介以及文本阅读理解的内容由文师华承担。全书具有完整的阅读内容和完全的临习功能，具有很强的观赏性、指导性、实用性和可读性，希望能成为广大书法爱好者临习传统碑帖的“良师益友”。

目 录

米芾及其《苕溪诗》·····	一
《苕溪诗》原墨迹字放大·····	三
《苕溪诗》笔法基本规律·····	四〇
《苕溪诗》结体基本规律·····	四六
《苕溪诗》原帖整体呈现·····	五〇
《苕溪诗》阅读理解·····	五一

米芾及其《苕溪诗》

米芾（1051—1107），初名黻，41岁后改名为芾。字元章，号襄阳漫士、海岳外史等。祖居太原（今属山西），迁襄阳（今属湖北），后定居润州（今江苏镇江）。因其母阎氏曾为宋英宗高皇后接生过，他凭着这种“藩邸旧恩”步入仕途。崇宁元年（1102），徽宗诏立书画院，召米芾为书画学博士，官礼部员外郎。人称“米南宫”、“米襄阳”。《宋史·文苑传》载：“芾为文奇险，不蹈袭前人轨辙。特妙于翰墨，沉著飞翥，得王献之笔意。”《宣和书谱》说他“大抵书效王羲之，诗追李白，篆宗史籀，隶法师宜官，晚年出入规矩，深得意外之旨；自谓‘善书者只有一笔，我独有四面’，识者然之……家藏古帖由晋以来甚富，自名其居为‘宝晋斋’。”米芾还是一个诙谐不羁的人，传说他冠服效唐人，好洁成癖，不与人同巾器，拜石称兄，故人称“米颠”、“米痴”。米芾书画俱绝，山水人物自成一家，作山水树木简略，烟云掩映，世称“米家云山”。



米芾在书法上大体经过了这样一个过程：临仿—集古字—刷字。他少时学颜真卿，继学柳公权，久之，知颜、柳出于欧，乃学欧，后慕褚遂良而学之最久，进入宣和内府后遍观古人名迹，深得《兰亭》之法、王献之笔意，尤工临摹。他临摹晋唐人楷书，连当时著名书家兼鉴赏家薛绍彭等人也分辨不出真伪。流传至今的王献之《中秋帖》，据说就是他的临本。他能用自己的艺术见解去选择古人的字，取诸家之长，集字以成篇，故人称“集古字”。在此基础上，他大胆创新，信笔“刷字”，自成一家。他在徽宗面前评论本朝书家，直言不讳地说：“蔡京不得笔，蔡卞得笔而乏韵，蔡襄勒字，沈辽排字，黄庭坚描字，苏轼画字，臣书刷字。”（宋张邦基《墨庄漫录》）所谓“刷字”，是指用笔迅疾而劲健，尽兴尽势尽力，追求“刷”的韵味、气魄、力量。米芾的行草书，用笔淋漓畅达，结体欹侧多变，具有快刀利剑的气势。苏轼称米字如“风樯阵马，沉著痛快”；黄庭坚认为米字“如快剑斫阵，强弩射千里，所当穿彻”。苏、黄两人都道出了米芾行草书的独特之处。

米芾留下了大量的行草墨迹，代表作有《苕溪诗帖》（38岁书，现藏北京故宫博物院）、《蜀素帖》（38岁书，现藏台北故宫博物院）、《多景楼诗帖》（49岁书，现藏上海博物馆）、《虹县诗帖》（52岁书，现藏上海博物馆）等。

《苕溪诗》，墨迹本。纸本，纵30.3厘米，横189.5厘米。35行，共294字。题为“将之苕溪戏作呈诸友”，末署年款“元祐戊辰八月八日作”，知作于宋哲宗元祐三年戊辰（1088年），书写时间比《蜀素帖》早一个多月。时米芾38岁。此帖书自作五律六首，内容为米芾应当时湖州知州林希之邀，往游湖州苕溪时呈诸友之诗。徐邦达《古书画过眼要录》根据诗中的一些词语，对这六首诗写作的时间、地点进行了考证，认为元祐三年春天到夏天，米芾在无锡居住达半年之久，到八月间才预备离开无锡到湖州去，此卷是将要离开无锡时写的。诗中“凉至逐缘东”和“句留荆水话”二句，说明米芾到江东——苏州、湖州之前，曾旅居湖北。米芾《题头陀寺碑》自述：“元祐戊辰，集贤林舍人招为苕溪雪之游。”林舍人是林希，字子中，元祐二年任湖州太守，

元祐三年仍在湖州太守任上。唐代颜真卿曾做湖州刺史，所以米芾在诗中以鲁公比林希。

据鉴藏印记，知此帖曾藏入南宋绍兴内府，元鲜于枢，明杨士奇、陆水村、项元汴诸家曾收藏，后入清乾隆内府，并刻入《三希堂法帖》。清亡后，《苕溪诗卷》被溥仪携至东北，伪满覆灭后与其他文物一起散失。徐邦达《古书画过眼要录》说，此卷“从长春伪满宫流出，为人裂坏，全缺了‘念养心功不厌’六字，半缺‘载酒’二字，少缺‘岂、觉、冥’三字。李东阳篆书大字引首和卷末项元汴题记，也多失去了。1963年故宫博物院收得由杨文彬补纸重装，再由郑竹友根据未损前照片将米帖缺字钩摹补全”。

从文本内容看，第一首写在无锡游玩、赋诗，描绘了鲈鱼肥美、金橘满园的景物；第二首写在无锡赏花、饮茶、交友、读书；第三首叙述自己爱好闲散，随遇而安，重视修身养性，流连山水的志趣；第四首抒写仕途困倦、漂泊他乡的愁苦心境；第五首回忆从荆楚到江南的行踪，联想到古代王子猷雪夜访戴、枚乘游梁孝王菟园的轶事；第六首写留恋无锡的花草树木，在皓月当空的夜晚，依依不舍地离开无锡，乘船前往湖州。六首诗集中展现了无锡一带秀美的山水，丰富的物产，表现了与诗朋画友之间的深厚情谊，流露出仕途困倦的怅叹。

从书法艺术上看，此帖系米芾书法成熟期的代表作，颇得“二王”笔法，尤以王献之外拓用笔为主，并融入了颜真卿行书宽博大方的结体和饱满酣畅的笔画特征，而又自成一家。吴其贞《书画记》评此帖：“运笔潇洒，结构舒畅，盖效颜鲁公书化出者，绝无雄心霸气，为米老超格妙书。”此帖书法下笔果断，运笔精到，笔锋或正或侧，或藏或露，极尽变化之妙。如：三点水的第一点快速有力，如高峰坠石；第二点往往与挑画连在一起，先蓄势，然后顺势向右上送出。横画大多左重右轻，左低右高，或中间略微向上隆起。短竖狠重壮实，长竖常常往右下角倾斜，顺势而下，似长枪斜立。竖钩笔画收笔时往往向左平推后再向上挑，或往右下角顺势带出，写成斜侧而舒展的一竖。斜钩大多用藏锋收笔，省去钩尖，偶尔顺势向左上带出细长的墨痕。撇画大多由粗到细，饱满有力，偶尔由细到粗，笔势含蓄。捺画变化颇多，有的一波三折，近似楷书的捺，或粗壮沉着，或细劲舒展；有的先重后轻，收笔偶带锋颖；有的写成两头尖细中间圆劲的长点或反捺，颇有“刷”的意味。横折的笔画多环转而下，或横细竖粗，略带方折。从墨色看，燥润结合，而又以浓墨为主，显得特别有神采。启功《论书绝句》第十三首评曰：“臣书刷字墨淋漓，舒卷烟云势最奇。”从结体上看，此帖中的大多数字左上角显得较重，右下角显得较轻，整个字形略向左倾斜。从章法上看，除起首交待“戏作”缘起及书者名款占两行、卷末记录书写年月占一行外，所作六首诗顺势承应，每首自成一段，各段之间留有空白，富有疏朗之美；又有小行书夹在其间，虽非有意为之，但已尽显参差错落之美。通篇观览，几乎每一行都呈向左倾斜之势，颇有动感。字与字之间、行与行之间，随势生形，纵情挥洒，一气呵成。总之，此帖从用笔到结体、章法都显得活泼跳跃，充分表现了米芾行书如“风樯阵马，沉着痛快”的独特风格。

米芾的行书在书法史上有较大的影响，如：北宋后期的蔡京书风与米芾较为接近；南宋王升、米友人、吴琚等都是米芾书法的忠实追随者；明代董其昌对米芾行书的风韵极其赞赏，竭力吸收；明末清初的王铎吸取米芾之长，形成“苍老劲健”的特点；清代中期的梁同书、梁巘，近现代的吴昌硕、沈尹默、吴玉如、林散之等许多著名书法家的行书都取法于米芾。在当今书坛上，米芾行书法帖依然很受推崇，成为学习行书的重要门径之一。

將

戲

之

作

茗

星

漢

諸

友

仕

襄

黻

陽

松

漫

竹

留

山

因

去

夏

為

溪

秋

久

詠

賡

更

白

度

雪

采

菱

讴

缕

会

玉

鲈

堆

案

团

洲

金

水

橘

官

满

无

限

景

載

與

謝

公

遊

半

岁

依

脩

竹

三

时

看

好

花

懶

傾

惠

泉

酒

點

盡

壑

席

源

多

茶

同

主

好