

实用行书

米芾

蜀素帖

周寒筠
编 著

西泠印社
出版 社

实用行书

米芾

蜀素帖

周寒筠
编 著

西泠印社
出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

实用行书. 米芾《蜀素帖》 / 周寒筠编著. —杭州:
西泠印社出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-80735-443-7

I. 实… II. 周… III. 行书—书法 IV. J292. 113. 5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第180307号

实用行书：米芾《蜀素帖》

编 著 周寒筠

责任编辑 张月好

责任出版 李 兵

装帧设计 王 欣

出版发行 西泠印社出版社

地 址 杭州市解放路马坡巷39号

邮 编 310009

电 话 0571—87243279

经 销 全国新华书店经销

印 刷 杭州余杭大华印刷厂

开 本 889mm×1194mm 1/16

印 张 2.5

书 号 ISBN 978-7-80735-443-7

版 次 2009年1月第1版 第1次印刷

定 价 10.00元

目 录

第一章

米芾及其书气 /1

第二章

名家品评米芾 /3

第三章

喜欢米芾的书家 /9

第四章

《蜀素帖》的临摹与创作 /10

第五章

《蜀素帖》集语、集联 /18

《蜀素帖》原帖 /23

第一章 米芾及其书气

一、生平概况

米芾（1051～1107），初名黻，四十一岁后改为芾，字元章。别号甚多，先祖世居山西太原，后迁襄阳，故号襄阳漫士。襄阳之东南有鹿门山，又号鹿门居士。后爱润州（今江苏镇江）江山之胜，于城东筑海岳庵，遂号海岳外史。又有淮阳外史、中岳外史、净名庵主、溪堂、无碍居士等。

米芾之先辈多为武职官员，到了他的父亲才开始读书学儒。其母阎氏“尝乳哺宫内”，死后获赠丹阳县太君。米芾也是依靠这一层关系才得以走上仕途的。米芾自幼聪颖，热衷于书画。晚年叙其早期学书经历时曾云：

“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。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……书壁以沈传师为主。”（《自叙帖》，宋拓《群玉堂帖》）

宋神宗熙宁四年（1071），米芾补浚光（今广东英德）县尉，从此官游华南十年。元丰五年（1082），米芾拜谒苏轼于黄州。在这次会面中，苏轼对米芾的指点影响了其终生。

“米元章元丰中谒东坡于黄冈，承其余论，始专学晋人，入魏晋平淡。”（翁方纲《米海岳年谱》）

元丰六年，米芾出任杭州观察推官，四月书《杭州龙井方圆庵记》。

元丰八年，米芾的母亲阎氏去世。元祐二年（1087），米芾居母亲丧，服除便动身前往汴京寻求仕途的发展。米芾居京师间“被服怪异，戴高檐帽，不欲置从者手，恐为所污。既坐轿，为顶盖所碍，遂撤去，露帽而坐”（《何氏语林》）。实力加上一流的炒作，很快便名动公卿了。元祐七年，曾感叹“四十谁云立，三年不制衣”的米芾终得以出任雍丘（今河南杞县）县令。九年因事去职。四十七岁时又任涟水军使。建中靖国初，米芾的友人蔡京为相，又升为书学博士。其间留下了一段著名的评论：

“海岳以书学博士召对，上问本朝以书名世者凡数人，海岳各以其人对曰：‘蔡京不得笔，蔡卞得笔而乏逸韵，蔡襄勒字，沈辽排字，黄庭坚描字，苏轼画字。’”（米芾《海岳名言》）

大观元年（1107），蔡京又提携米芾升任礼部员外郎，遭群臣非议，以为米芾言行奇怪颠狂，不足以任此职。米芾书《辩颠帖》为己辩护。然而最终米芾被去职外放，出任淮阳军使。二年春，米芾因病于任上去世。去世前七日，戒荤，更衣沐浴，临死前作《临化偈》：“众香国中来，众香国中去。人欲识去来，去来事如许。天下老和尚，错入轮回路。”遂合掌而逝。

二、书艺简述

米芾早年，对唐人书家进行了广泛的学习。唐代著名的书家如欧阳询、褚遂良、颜真卿、柳公权、沈传师、段季展、罗让等，都是他取法的对象，甚至包括宋代的周越、苏子美、蔡襄等。米芾对晋唐书法的形式技巧具有敏锐的感悟力，从其早期的书作可以看出处于“集古字”时期的米芾已经具备了超越时人，取法晋唐的能力。典型的例子是《杭州龙井方圆庵记》。从作品中可以看出无论是形式，还是字形，都直接导源于唐怀仁和尚集王羲之书的《圣教序》。在这件相对平和的作品中，米芾的个性已经有所表现。

之后，随着米芾交游日广，寓目法帖日益增多，加之心摹手追，遂能自成一家。书于元祐三年的《苕溪诗卷》是这一时期的杰作之一。后此数年所书的《篋中帖》《竹前槐后诗帖》，取法王献之、颜真卿，潇洒风流，是真正的善学古人之书。《拜中岳命作》《乐兄帖》也是取法颜王，但线条更见沉厚，老辣之气已初露端倪，结构章法上跌宕生姿，又合于古意，已非昔日一味逞才使气可比。

五十岁以后的米芾，书艺渐入绚烂之境。正如孙觌所云：

“米南宫驹驰不羁之士，喜为崖异卓犖、惊世骇俗之行，故其书亦类其人，超轶绝尘，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。”（卞永誉《式古堂书画汇考》）

这一时期的作品时出新意，形式变化丰富。如《褚摹〈兰亭〉跋赞》《王羲之〈王略帖〉赞》，字形变化错落，生动自然，为米芾自家本色。《紫金硯帖》强化了字组的意识，以数字为一组来加以变化。《临沂使君帖》为米芾书中之奇品。前两行为本色行书，后两行为小王、怀素式的大草，对比强烈而又和谐，达到了形式美的高度。米芾曾云：“得笔虽细如髭发亦圆，不得笔虽粗如椽亦扁”，《彦和帖》正是这样一件得笔之作。

米芾晚年的大字作品，豪迈超轶，无不如意。《研山铭》《虹县诗》《多景楼诗》等几件作品“如天马行空，不可控勒，故独能雄视千古”（清陈浩跋《研山铭》）。

三、存世名迹

《苕溪诗帖》，元祐三年八月八日书。纵三十点三厘米，横一百八十九点五厘米。三十五行，二百九十四字。帖后有米友仁、李东阳跋。曾归宋绍兴内府和明杨士奇、陆水村、项元汴，以及清内府，现藏北京故宫博物院。此帖为米芾早年作品，书法超逸入神，沉着痛快。

《蜀素帖》，绢本。行书。有乌丝栏，纵八寸九分，横八尺五寸三分。五言诗四首，七言诗四首。七十一行，六百五十八字。此蜀素乃北宋庆历四年东川造。邵子中藏装裱成卷，记其尾、虚其首以贮属善书者。至元祐三年九月始为米芾所书。后有董其昌、沈周、祝允明等跋。文徵明、陈献等观款。沈周云：“苏长公论其清雄绝俗之文，超妙入神之子，今于此卷见之。”现存台北故宫博物院。

《紫金硯帖》，淡牙色纸本。行书。此帖行笔结体一如《乡石帖》，有自然情趣。

《竹前槐后诗并尺牋》，纸本。行书。纵八寸八分，横九寸八分。九行，六十一字。钐有“鲜于枢伯

几父”“陈定印”“王鸿绪印”等鉴藏印。书法跌宕雄健。

《砂步二诗帖》，纸本。行书。均纵九寸五分，横一尺二寸五分。共十行，四十三字。钤有“安仪周家珍藏”等鉴藏印。书法圆润流畅，使转清晰。

《淡墨秋山诗帖》，纸本。行书。纵九寸六分，横一尺二寸六分。五行，二十八字。书法笔挽万钧，沉着痛快。

《研山铭帖》，纸本。行书。纵三十五点八厘米，横一百三十六点三厘米。十一行，三十九字。后有米友仁鉴定真迹跋。金王庭筠评其书云：“鸟迹雀形，字意极古；变态万状，笔底有神。”

《李太师帖》，纸本。行书。纵二十六点二厘米，横二十九点四厘米。五行，三十字。帖后项元汴跋云：“卷豪濡墨，沉着痛快，且萧散简远，气雄韵胜，实与逸少同调合度。”此幅为“三帖”《叔晦帖》之一。

《张季明帖》，纸本。行书。纵二十六点二厘米，横三十二点六厘米。六行，三十九字。帖后有项元汴跋。此幅为“三帖”之一。

《论草书帖》，纸本。草书。纵七寸八分，横一尺一寸五分。九行，六十五字。书法流畅奇伟，有篆籀意。为米芾“九帖”之一。

《多景楼诗册帖》，淡牙色纸本。擘窠大行书。原系横卷，宋时改装册页。四十一行，行二三字不等，共九十六字。书法笔力雄厚，豪放精湛。现藏上海博物馆。

《虹县诗帖》，牙色纸本，擘窠大行书。三十七行，九十一字。帖后有元刘景文、元好问跋。

《珊瑚帖》，淡黄纸本。行书。前六行三十六字。字大寸余。帖中画珊瑚笔架一，架左书“金坐”二字。后书七绝一首。四行，二十八字，字略小。帖后有米友仁、季宗元、谢在杼、郭天锡、施光远、焦源博、成亲王等跋。施光远云：“此帖为米书中铭心绝品，天下第一帖。”现藏北京故宫博物院。

《向太后挽词》，纸本。小楷，纵三十点二厘米。横四十六厘米。二十二行，一百二十字。引首“镇此数行奚殊鞶带”隶书大字。帖后有董其昌临本及跋。书法用笔古雅，结构遒媚。

第二章 名家品评米芾

《宋史·米芾传》

妙于翰墨，沉着飞翥，得王献之笔意。

苏轼

米书超逸入神。

海岳平生篆求真行草书，风樯阵马，沉着痛快，当与钟王并行，非但不愧而已。

黄庭坚

元章书如快剑斫阵，强弩射千里，所当穿彻。书家笔势，亦穷于此。然亦似仲由未见孔子时风气耳。

《宣和书谱》

米芾书学羲之，篆宗史籀，隶法师宜官。晚年出入规矩，自谓善书者只有一笔，我独有四面。寸纸数字，人争售之，以为珍玩。请求碑榜，户外之屦常满。家藏古帖甚富，名其所藏为宝晋斋。

李之仪

元章书回旋曲折，气古而韵高。上攀李泰和颜清臣为不足，而下方徐季海柳诚悬为有余。未易咫尺论也。

孙覿

南宫蹕驰不羁之上，喜为崖异卓犖、惊世骇俗之行，故其书亦类其人，超轶绝尘，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。

宋高宗《思陵翰墨志》

米芾得能书之名，似无负于海内。芾于真楷篆隶不甚工，惟于行草诚入能品。以芾收六朝翰墨，副在笔端，故沉着痛快，如乘骏马，进退裕如，不烦鞭勒，无不当人意。然喜效其法者，不过得其外貌，高视阔步，气韵轩昂，殊不究其中本六朝妙处，酝酿风骨，自然超逸也。昔人谓支遁道人爱马不韵，支曰：贫道特爱其神骏耳。余于芾字亦然。

赵希鹄《洞天清录》

南宫本学颜，后自成一家。于侧、掠、努、趯，动循古法度，无一笔妄作。

葛立方《韵语阳秋》

元章始学罗逊濮王书，其变体出于王子敬。镇江焦山方丈六版壁所书，与子敬行笔绝相类。艺至于此亦难矣！襄阳学记乃罗逊书，元章亦襄阳人，始效其作。至于笔挽万钧，沉着痛快处，逊法岂能尽邪？

周必大

元章初学罗让书，其后超迈入神。殆非侧、勒、努、趯、策、掠、坠、磔所能束缚也。

书参星赋收敛豪逸，秀杰痛快，尤可爱重。

曹勋

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。然有早年、晚年、改名、未

改名之别，览者当加意焉。

黄伯思《东观余论》

比来襄阳号知古法，然但能行书，正、草书不工。爱观古帖，而议论疏阔，好摹古帖，而点画失真。世言其拓本与真迹同，然比李建中、周越辈则小过也。

魏了翁

南宫大字雅逸，细书结密，皆有可法。至好为小篆，则有不知而作者。

刘克庄

米老《焦山铭帖》，不独笔法超诣，文亦清拔。想见挥毫时神游八极，眼空四海。

曾觌

元章早年涉学既多，晚乃则法钟王。

朱熹

米老书如天马脱衔，追风逐电，虽不可范以驰驱之节，要自不妨痛快。

山谷不甚理会得字，故所论皆虚。米老却理会得字，故所论皆实也。

范成大

米书初自沈传师来，后入大令之室。

米行书致用大令笔意，稍跌宕遂自成一家。后生学米者，但得其逾绳越契之风，则善学柳下惠者也。

王柏

宝晋之字，几满天下。而小楷不多见，浓墨大书，以逞其逸迈奇崛之势，是其长也。人亦以是爱之。至于蝇头细字，而间暇平安，篇什虽多，而始终如一。何此老之不惮烦也。非故态时露一斑，几不能辨。若夫收藏跌宕之气，运功于豪芒。如观鱼紫砚间，而甲冑森然；如走马蚁封内，而动中规矩。此宝晋之异事，而余之所独爱也。

吕企中

自天粟昼零之后，洒染翰墨，代不乏人，必其不蹈故常，始可以永其传。襄阳米礼部生平无他嗜好，独游神心画，始学颜书，已而厌其俗。闻有李邕法，又恶之。遂学沈传师。自后数改，遂成名家。

赵秉文

海岳老人书，惟《华陀帖》与《多景楼诗》最为豪放。偃然如枯松之卧涧壑，截然如快剑之斫蛟鼉，奋然如龙蛇之起陆，矫然如雕鹗之盘空。乌获之扛鼎，不足以比其雄且壮也；养由基之贯七札，不足以比其沉着痛快也。千石之钟，万石之虞，其重厚有如此者。浙江之潮，涿鹿之战，其喷薄蹴踏有如此者。

钟王之清润，欧虞之简洁，颜柳之端严，诚为鲜俪。至于雄入九军，气凌百代，而于古人有一日之长，其笔阵之堂堂者乎。

赵孟頫

米老书如游龙跃渊，骏马得御，矫然拔秀，诚不可攀也。

英资高识，力欲追晋人绝轨。

顾厚

米礼部作字有晋唐风流，自言学书贵弄翰把笔，自然手轻心虚，振迅天真，出于意外也。

虞集

南宫书神气飞扬，筋骨雄毅，而晋魏法度自整然也。汉人只知程不识用兵，纪律精严，不知李广之无斥候为合作也。

周伯温

予观襄阳为天竺大士书易数语，深得乾坤造化之奥。世每以能书称襄阳，而其学识乃如此。

洪恕

南宫于书无所不读，生承平时，以绝伦之资，日接贤士大夫绪言余论，故其造诣益深。使其仅能字学，则当时诸贤，岂肯前席也。

都穆

海岳可谓入晋人之室。

陆完

米小楷真迹，秀润圆劲，固足压倒苏黄。尤是用笔妙处，极得右军乐毅论法。

高翔

元章早年得游内府，见历代名迹，孜孜摹写，一戈一点，得意外之旨，出入规矩中。行草飞白变化无穷，有翔龙舞凤之势，虽曰神锋太峻，其间仪刑自在，正使不工处愈见其妙用也。

鲍石斋

余见米书多矣，未有超逸绝尘若《鹤鸰颂》者，纯以圆劲为主，时露本来锋颖，当为米书上乘。

张继孟

昔米老尝从人借古书画，临拓竟，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。

宋濂

海岳翁书如李白醉中赋诗，虽其姿态倾侧，不拘礼法，而口中所吐，皆成五色文章。

解缙

南宫奇逸超迈，烟云卷舒。

李东阳

米书与苏黄并价，而各不相下。大抵苏黄优于藏蓄，而米长于奔放。

徐有贞

宋室名书，辄称苏、黄、米、蔡，余无论焉。然米南宫多为行草，原其书皆从真楷来，故落笔不苟，而点画所至，深有意态，非若今人不识欧虞，径造颠素，为无本之学也。

吴宽

海岳自序于古名家书学之几遍，故其临摹之际，往往逼真。然猛利奇伟，终坠一偏之失。

钱逵

南宫长者明公二帖，刚健端庄之中而有婀娜流丽之态。

祝允明

老米临兰亭，全不缚律，虽结体大小亦不合契。盖彼以胸中气韵稍步骤乃祖而法之耳。上下精神，相为流通，吾辈试窥其同异之际，必有可言者，此正轮垜妙处也。

盛时泰《苍润轩碑跋》

宋世书称蔡、苏、黄、米，然南宫虽自晋唐诸各家书，而其法亦少变焉。观书鲁公碑阴记，笔势犹端谨，无怒张秣纤之失。其亦因鲁公而变之者与。

南宫篆书，世不多见。书徽宗御制孔子赞，殊有遗意，但微伤于软。

《芜湖县学记》，在米书中最为瑰玮。

顾起元

南宫自谓其书为刷书，当自言其运笔之迅劲耳。而人多以偏欹槎枿间求之，如玺帚之扫壁。老颇有知，宁无抚几绝叫邪。观小词真迹，研笔如铁，而秀媚之气，奕奕行间，风华类得大令之神，是南宫得意时笔也。

文彭

海岳风度高朗，神情舒畅，故下笔便与人不同。或言其书自沈传师来，晚学李北海。尝观名言书史，

则其于古人书未尝不学。然每以不及古人为言。或曰真者在，前，气焰烁人；或曰若见真迹，惭愧杀人。惟其不自满假，所以书入能品。

王世贞

元章源自王大令褚河南，神采奕奕射人，终愧大雅。

莫云卿

元章行法登右军大令之堂，每作二王帖传人间，虽一时赏鉴如绍彭诸贤，亦莫能辨其真贋。独小楷不多见于世耳。

董其昌

米行书离骚经，璠玕夜光，烂熳抵鹄，真海内奇观。

元章书沉着痛快，直夺晋人之神，少壮未能立家，一一规摹古帖。及钱穆父诃其刻画太甚，当以势为主，乃大悟。脱尽本家笔，自出机轴，如禅家悟后拆肉还母，拆骨还父，呵佛骂祖，面目非故。虽苏黄相见，不无气慑。晚年自言无右军一点俗气。良有以也。

米书诸体诗卷，如狮子搏象，以全力赴之，当为生平合作。

项穆

元章之贤，不减褚、李，学力未到，任用天资。观其纤浓诡厉之态，犹夫排沙见金耳。

元章以豪逞卓犖之才，好作鼓弩惊奔之笔。

沈周

襄阳公在当代爱积晋唐法书，种种必自临拓，务求逼真，以真迹涵出，眩惑人目。或被人指摘，相与发笑，然亦自试其艺之精，抑试人之知。如此所以名书于宋，与蔡、苏、黄为四大家。

陆友仁

元章始变右军之法，超规越矩，虽有生气，而笔法绝矣。

刘墉《论书绝句》

晋代风流去不回，米颠笔挽一分来。褚虞习气销余尽，桃李从中见岭梅。

王文治《论书绝句》

天姿凌铄未须夸，集古终能自立家。一扫二王非妄语，只应酿蜜不留花。

王文治《快雨堂题跋》

米书奇险瑰怪，任意纵横，而清空灵逸之气，与右军相印。

刘熙载《书概》

元章书大段出于河南，而复善摹各体。当其刻意宗古，一时有集字之讥。迨自成家，则惟变所适，不得以辙迹求之矣。

元章书脱落凡近，虽时有谐气，而谐不伤雅，故高流鲜或訾之。

包世臣《艺舟双楫》

海岳如张汤执法，比用重轻。

马宗霍《书林藻鉴》

元章早侍内庭，得窥秘迹，收藏既富，临摹尤精。虽以集字获讥，亦由集字得法。冥心微造，盖在河南，晚自成家，惟变所适。然有意求工，自我作态，书卷太少，习气殊深，稍离淳雅之风，遂开佻薄之渐。尝目颜柳为恶札祖，而忘己之已坠魔道也。

第三章 喜欢米芾的书家

米友仁

米友仁（1086～1165），襄阳人。米芾子。字元晖，号海岳后人、懒拙道人。力学嗜古，善书画，书法酷似其父，山水画独具风格，世称“小米”。宋魏了翁《鹤山集》云：“元晖书虽不逮其父，然如王谢家子弟，自有一种风格。”书迹有《吴郡重修大成殿记》《潇湘奇观图跋》《米芾草书九帖跋》及尺牘《杜门帖》《文字帖》等。

吴 琚

吴琚，宋开封人。字居父，号云壑。工翰墨，宗米芾，孝宗常召之论诗作字。卒谥忠惠。明陶宗仪《书史会要》云：“琚字画类米芾，以词翰被遇孝宗，大字极工。”传世书迹有《焦山题名》《与寿父帖》《观使帖》《急足帖》《碎金帖》等。著有《云壑集》。《宋史》有传。

王庭筠

王庭筠（1151～1202），金河东人。字子端。登大定十六年进士第。曾读书黄华山寺，因自号黄华。书法学米芾，与赵沔、赵秉文俱以名家。金元好问云：“黄华书如东晋名流，往往以风流自命，如封胡羯

末，犹有蕴藉可观。”传世法书有《诗石刻》《博州庙学碑》《幽竹枯槎图卷题辞》等。编有《雪溪堂帖》十卷。《金史》有传。

董其昌

董其昌（1555～1636），松江华亭人。字玄宰，号思白。举明万历十七年进士，谥文敏。其昌天才俊逸，少负重名。始以米芾为宗，后自成一家，名闻外国。亦善画，四方金石之刻，得其制作手书，以为二绝。尺素短札，世以为宝。人拟之米芾、赵孟頫云。包世臣《艺舟双楫》曰：“其书能于姿致中出古淡，为书家中朴学。然能朴而不能世茂，以中岁深襄阳跳荡之习，故行笔不免空怯，出笔时形偏竭也。”有《画禅室随笔》《容台文集》等。《明史》有传。

王 铎

王铎（1592～1652），河南孟津人。字觉斯，号嵩樵。明天启壬戌进士。官大学士，降清后官礼部尚士，卒谥文安。王铎人品不足称，而书法可称大家。清吴德旋云：“王觉斯人品颓丧，而作字居然有北宋大家之风，岂得以其人而废之。”有《拟山园帖》《琅华馆帖》。

米汉雯

米汉雯，清顺天宛平人。字紫来。号秀岩。顺治辛丑进士，康熙中举博学鸿辞，官侍讲，授编修，迁中允。清汪婉《说铨》曰汉雯“书法学米南宫，径寸外尤劲媚”。有《始存集》。

张 照

张照（1691～1745），江苏华亭人。字得天，又字长卿，号泾南、梧鹑，又号天瓶居士。康熙己丑进士，官至刑部尚书，谥文敏。通法律，精音乐，尤工书法。其书初自董其昌入手，继乃出入颜、米、气魄浑厚，深被宸赏。圣祖御笔诗曰：“书有米之雄，而无米之略。复有董之整，而无董之弱。羲之后一人，舍照谁能若。即今观其迹，宛似成于昨。精神贯注深，非人所能学。”刻有《天瓶斋帖》。

第四章 《蜀素帖》的临摹与创作

一、临摹

1. 《蜀素帖》的特点

（1）用笔

米芾的行书有自己一整套完整的用笔技巧，可以说是集唐以前用笔之大成。尤其是此卷《蜀素帖》是其精心之作，值得我们细细体会其用笔之妙。米字多露锋起笔，偶有藏锋处。其实露锋才是真正的二王正统，所谓“笔笔藏锋”完全是清代碑学兴起后因为使用生宣羊毫而产生的说法。如第三十四页第二行“神武天临光下澈鸿胪初唱第一”十三字中，只有“神”“下”二字起笔藏锋，其他均为露锋起笔，显得精神振奋、英气勃发。在一字内常常中侧并用，时出险势。如第二十七页第三行“上”字，竖用侧锋，上横中锋，下横由侧转中，三笔之内，其变化如此。再如其下的“衢”字，起笔短撇中锋圆浑，下一笔则微有侧势，最后一笔竖画则纯用侧锋，且往右下倾斜，左右形成了中侧、正斜的对比。在笔画的形态上，方、圆、尖笔并用。如第二十五页第二行之“青”字，首横圆，次横尖，三横方，且三横间均有俯仰关系。再如第二十九页第二行之“集”字，起首撇画及右边上三横均用方，而下部之长横则似圆又方，上下三点均为尖笔穿插其间。下面以第二十七页末行之“帆”字来看一下米芾用笔的具体动作：起笔尖入，入纸的同时快速侧锋铺毫，再将笔略提后折下去，出现方笔，然后依靠笔本身的力量顶上去。注意，此处笔一定不能拖过去，要善于借助毛笔本身产生的力量。在转折处要略慢，下边的提笔要迅捷，中竖用中锋，藏锋起笔，下部锋略出。“凡”字的右竖细劲，上部横的起笔露锋直切，要干净利落，斩钉截铁。折处提笔暗转，下部中锋，略缓。最后钩的出锋，势要蓄足，动作要快，形态上要饱满，切不可过分夸张出锋的细丝。米芾用笔讲究八面出锋，即其用笔虽然时时处于正侧交替之间，而其笔则倒而能起，无时不立于纸上。在临帖的过程中宜按此法去分析每一个字，每一个笔画，更不可轻易放过任何细微之处。

（2）结字

米芾结字为收左展右，高耸右肩，同时注重各种对比。如第二十八页倒数第二行之“机”字，左收右放，突出斜笔，这是老米惯用的结字法。第二十七页第三行“将”字，竖画右斜，字势斜而复正。米芾尤其重视字的疏密对比，如第二十九页第二行之“贤”字，左部只一竖，其他所有的笔画都集中在右部，真“疏可走马”，此疏之极。第二十八页首行之“新”字，左边下部笔画几乎全部粘在一起，远观形成一个墨块，近看处处见笔，与右边的“斤”形成鲜明的对比，此“密不透风”，亦可谓密之极。上下结构的字，则多上疏下密，如第三十页第二行“书尽剪”三字的上部，特别是左上，都留有极为疏朗的空间。左右结构的字常有开合之势，如第三十三页第三行“深”字，此字大可玩味。左、上部均极疏，惟右下甚密，最后一笔又荡出，大开大合，收放自如，真大手笔。米芾还常于一字之中造险，如第三十二页首行之“罗”字，上部极大，起笔一点又重如高山坠石，下部却收得很紧，细看又无不妥帖。在学习中，要时时总结这些特点，并在创作中加以运用。

（3）章法

此帖有行无列，是典型的行书章法。蜀素上面已有织好的乌丝栏，可以说已经人为地限定了其书写形式。在一行之中没有较大的起伏，整体上是较为平和的。前面部分字较大，后来逐渐缩小。在局部，字的大小变化甚为悬殊。如第三十二页首行之“娑”字与“已”字，大小相差如相扑选手对三岁童子。此帖为米芾自录其诗，一首抄完，另起一行写，间有题目穿插其间，显得疏朗有致。在临写时，要注意不要为乌丝栏所囿。

二、工具

1. 笔

临习此帖所用毛笔，宜小不宜大，宜新不宜旧，宜尖不宜秃。可选用弹性较好的狼毫或兼毫，不宜用羊毫。

2. 墨

宜研。北宋时多用松烟，临帖时用松烟、油烟均可。不磨墨书写，则不能体会古人之妙处。且市售墨汁只是一味地黑，掩盖了墨本身的韵味。加之胶重滞笔，只堪作大字。

3. 纸

此帖名为《蜀素》，即是由于它是写于川东织就的绢素上的。所以可以用绢来临，以更好地表现帖中一些笔触效果。如第二十五页第四行“花”字中的两撇，在纸上写不出这种效果的。毛边纸、元书纸以及煮捶、豆腐宣，只要是熟一些的纸都可以用。生宣不可。

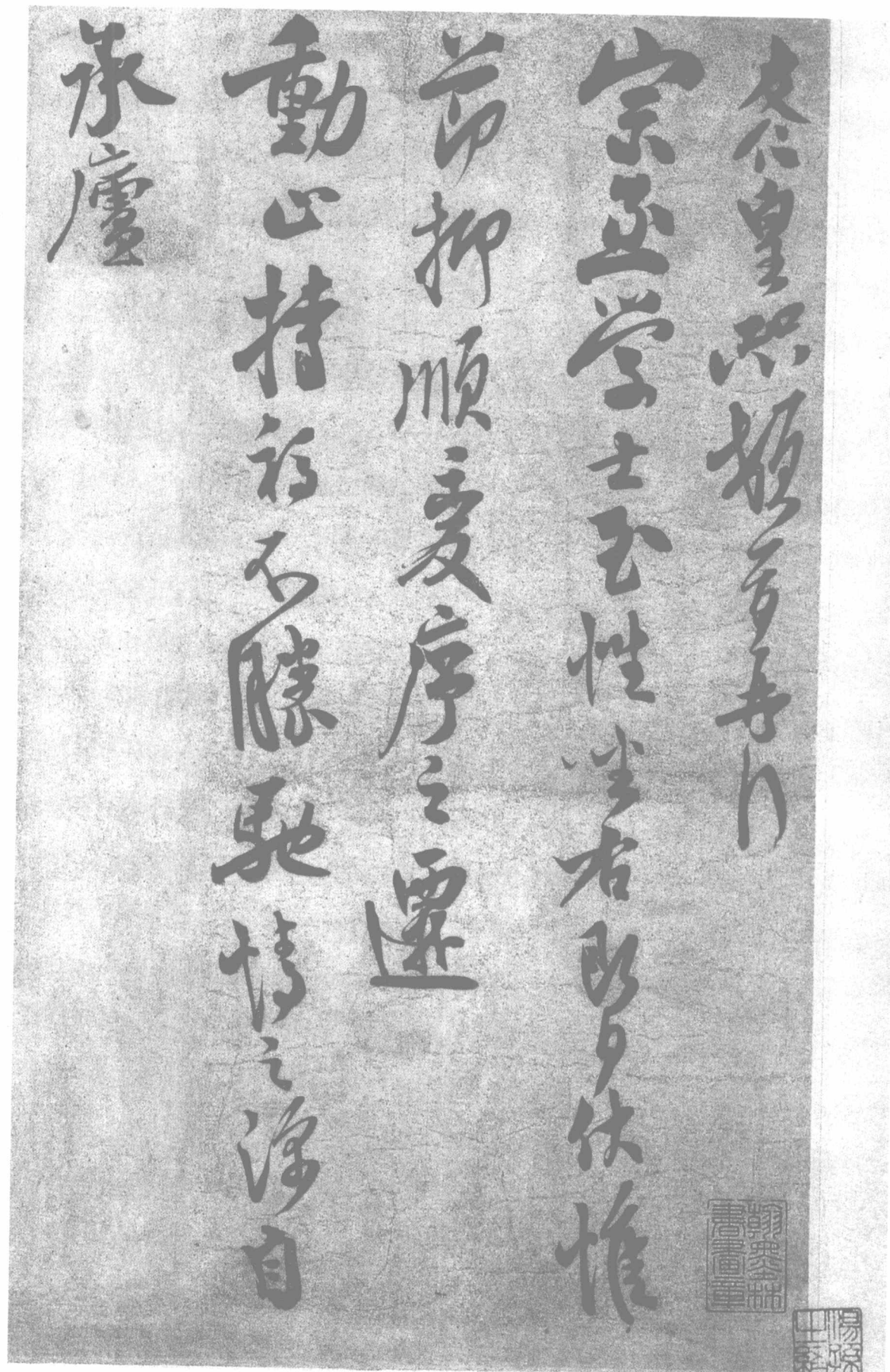
4. 砚

只要下墨快、发墨细腻的石砚都可用。书法用砚，以歙为佳。又不宜小。过小，时用时磨，影响书写。

三、创作

临摹只是通向创作的一个桥梁，舍此没有第二条道路。在临摹达到一定水平后，可以尝试着进行创作，以检验自己对原帖的掌握情况。也可以把两者结合起来，在临摹中创作，在创作中临摹。前者检查所得，后者明确所需。初创作时，不能离开原帖，另起炉灶，否则就丧失了临摹的意义。创作可以从集字开始，即米芾所说的“集古字”。要做到字字有来历，笔笔有出处，不可随意杜撰。现在不比古代，我们有大量的书法字典、集字字帖可供参考，做到这一点并不难。要养成勤查字典的习惯，把每一个字的字法熟记于胸，而且每一个字要记住两到三个字法，这样在创作时就可以随时进行变化。创作时还要注意章法的安排。落款与正文的配合，款字要比正文略小，而且在行书创作中最好用同一种书体。

米芾所留存的字帖甚多，都可以拿来参考。熟练之后，亦不必拘于某一帖，只要是好的都可以收进来，逐步提高创作的自由度。在形式上，举凡手卷、条幅、斗方、扇面、中堂等都可以尝试一下，在变化中寻找最适合自己的形式。



米友仁·动止持福帖（局部）