

米芾小楷

望夫君子未来吹参差子誰思  
沅湘子無波使江水兮安  
飛龍兮北征遄吾道子洞  
柏兮蕙綢蓀橈兮蘭

名家名帖鉴赏

# 米芾小楷

本社编

中国书籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

米芾小楷/中国书籍出版社编。—北京:中国书籍出版社,  
1999.1 重印

ISBN 7-5068-0114-0

I. 米… II. 中… III. 楷书—法书—中国—宋代  
IV. J292.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 35306 号

责任编辑 石 河  
封面设计 王东赤  
封面题字 黄 河

\*

中国书籍出版社出版发行

\*

(北京市丰台区太平桥西里 38 号楼 邮政编码 100073)

北京市地矿印刷厂印刷 全国新华书店经销

\*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 3.75 印张  
1993 年 3 月第 1 版 1999 年 1 月第 2 次印刷

\*

印数:15000-25100 册 定价:4.50 元



## 学习碑帖的方法

练习书法,向碑帖学习是必经途径。学习碑帖,一是读帖,二是写帖,二者可以反复交替。读帖是通过阅读字帖而辨识其笔画、结构及章法,是为了写帖时打腹稿、作准备;而写帖又分临写与摹写,通称临摹。临摹字帖就是临摹字的笔画、结构与章法。

临帖要先对照字帖临写,称为对临;对临熟练以后,可以不看字帖而全凭记忆写出字帖中的字来,称为背临,背临熟练了,则可表示对该帖的学习告一段落了。

摹帖有三种方法:一是描红,二是映写,三是勾写。

建议学习碑帖者应将读帖与临摹结合起来。且可将临帖与摹帖结合起来,可以用临帖——摹帖——临帖三步法反复练习,即第一步将字帖先对临一遍;第二步将同一字帖描摹一遍,可以发现第一步对临时的误差;第三步将同一字帖再对临一遍,以便将第二步描摹时发现的第一次临写时的误差纠正过来,这种方法对于提高学书效率很有帮助。

\*

\*

\*

\*

\*

米芾(1051—1107),字元章,号襄阳漫士。宋朝人,祖籍太原,后徙居襄阳。其书法与苏、黄、蔡并称“宋四家”,对后世影响很大。在传世佳作中尤以行书、行楷见长。

我们从米芾的《九歌》、《千字文》诸篇著名小楷作品中,可见其用墨甚浓、落笔沉雄、用笔自如之特点。这些作品为广大书法爱好者和中小學生鉴赏、临习米芾书法提供了较好的范本。

## 书法工具的选择与使用

传统的文房四宝指笔、墨、纸、砚，即毛笔、墨锭、书写用纸和砚台。墨汁出现以后，可以代替墨锭；初学书法，墨汁比较方便。

选用书写工具，略述方法如下：

### 一、毛笔的选择与使用

做笔头的毛习惯称为“毫”，而根据笔毫的软硬程度，将毛笔分硬毫、软毫、兼毫三类。用较硬的动物毛制作的笔称硬毫，如兔毫（又称紫毫）、狼毫（一般指黄鼠狼毛）、豹毫等；用较软的动物毛制作的笔称软毫，如羊毫、鸡毫；而用软毫、硬毫混合制作的称为兼毫。

初学写字，大字宜用羊毫，行书宜用长锋羊毫。小楷宜用小羊毫或者小兼毫。

挑选毛笔，前人总结以“尖、齐、圆、健”为标准，“尖”指笔锋尖锐；“圆”指圆锥体笔头浑圆匀称；“齐”指将笔头发开后，主毫锋端整齐；而“健”指书写时笔毫富有弹性，运笔环转时，任意盘旋，笔锋铺开得快，收敛得也快，弹性强。具备了这四种优点，写起字来就可以挥毫自如、得心应手了。

### 二、墨的选择与使用

现在写字多用墨汁，高级书画墨汁如：“一得阁”、“曹素功”等，可以选用；而练习书法也可用一般普通墨汁。墨汁过稠时，不要往瓶里加水，加水后短时间里若用不完，容易变质发臭，可将墨汁倒入砚台使用，少倒勤添，既避免浪费，又便于加水稀释或磨墨加稠。

### 三、纸的选择与使用

练字多用毛边纸，用竹枝、竹叶等原料制作的毛边纸价廉而书写效果又近于宣纸。若用宣纸练字，价格上就稍贵些。创作书法作品当然应当使用宣纸。一般多用生宣、单宣，生宣比较容易显墨气；单宣薄，较夹宣容易书写。

### 四、砚的选择与使用

砚又称砚台或砚池，用来磨墨储汁、舐笔以供书写之用。若需磨墨，则应选择砚底发墨性适度而宜于舐笔的砚台，且以带盖者为好，而且盖上市后密封度好者更佳，因为偶尔砚中墨汁一次未用干净，若盖上盖密封后，隔日或数日后开盖仍可再用而墨汁不干。

東皇太一

吉日兮辰良，穆將愉兮上皇。  
撫長劍兮玉珥，璆鳴兮琳琅。  
瑤席兮玉瑱，盍將把兮瓊芳。  
蕙肴蒸兮蘭藉，奠桂酒兮椒漿。  
揚枹兮拊鼓，疏緩節兮安歌。  
陳竽瑟

子浩侶靈偃蹇子姣服芳菲菲  
子滿堂五音紛子繁會君欣欣  
子樂康

雲中君

浴蘭湯兮沐芳華采衣子善英  
靈連蜷子既留爛昭昭子未央

塞將憺兮壽宮與日月子齊光  
龍駕于帝服拜翱遊兮周章靈  
皇皇于既降焱遠舉于雲中覽  
冀州于有餘橫四海兮焉窮思  
夫君兮太息極勞心于懣懣

湘君



君不行兮夷猶蹇誰留兮中洲  
美要眇兮宜脩沛吾乘兮桂舟  
今沅湘兮無波使江水兮安流  
望夫君兮未來吹參差兮誰思  
駕飛龍兮北征邈吾道兮洞庭  
薜荔拍兮蕙綢蘼橈兮蘭旌望  
涇陽兮極浦橫大江兮揚靈揚

靈兮未極女嬋媛兮為余太息  
橫流滯兮濤波隱思君兮徘徊  
桂櫂兮蘭柁斲冰兮積雪采薜  
荔兮水中擗芙蓉兮木末心不  
同子媒勞息不甚子輕絕石瀨  
子淺淺飛龍子翩翩交不忠兮  
怨長期不信兮告余以不聞朝

騁驚子江皋夕拜節子北渚鳥  
次子屋上水周子堂下捐余瓊  
子江中遺余佩子澧浦采芳洲  
兮杜若將以遺兮下女時不可  
兮再得聊逍遙子容與

湘夫人

帝子降兮北渚，目眇眇兮愁余。  
嫋嫋兮秋風，洞庭波兮木葉下。  
登白蘋兮馳望，興佳期兮夕張。  
鳥何萃兮蘋中，罾何為兮木上。  
沅有芷兮澧有蘭，思公子兮未  
敢言。慙慙兮遠望，泫泫兮傷  
溪。靡何食兮庭中，蛟何為兮水



商朝馳余馬兮江皋夕濟予西  
遊聞佳人兮忍予將騰駕兮偕  
逝築室兮水中著之兮荷蓋蓀  
壁子黝壇播芳樹兮成堂桂棟  
子蘭棹率夷楫兮葯房罔辟荔  
子為帷擗蕙櫺兮既張白玉兮  
為鎮疏石蘭兮為芳芷葺子荷

屋繚之兮杜衡合百艸兮寶庭  
建芳馨兮庶門九疑縮兮並迎  
靈之來兮如雲指余袂兮江中  
遺余襟兮澧浦寡汀洲兮杜若  
將以遺兮遠者時不可兮驟得  
聊逍遙兮容與

大司命

廣開兮天門  
飄風兮先驅  
使凍雨兮灑塵  
回翔兮以下  
踰空桑兮造女  
紛總總兮九  
州何壽夭兮  
在乎高飛兮  
安翔乘清氣  
兮御陰陽  
其君一乘  
速道帝之  
兮九阡靈

衣子披披玉佩兮陸離壹陰兮  
壹陽衆莫知兮余所為折疏麻  
兮瑤華將以遺子離居老冉冉  
兮既極不寢近兮愈疏乘龍子  
鞞鞞高駝兮冲天結桂枝子延  
佇羗愈思子愁人愁人子奈何  
願若今子無虧固人命兮有當



孰離合兮可為

少司命

穠蘭兮麝蕪羅生兮堂下綠葉  
兮素枝芳菲菲兮襲予夫人兮  
自有美子蓀何以兮愁苦穠蘭  
兮青青綠葉兮黝莖滿堂兮美