

历代名家草书译丛

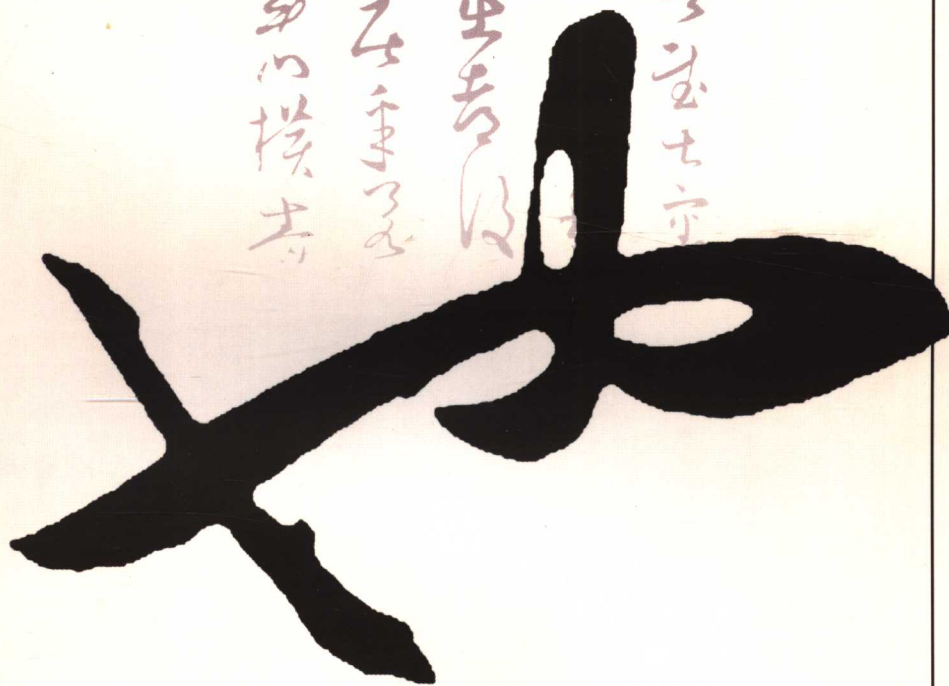
主编 颜砺 颜娥

米芾
宋高宗

草书习字帖

北京出版社出版集团
北京出版社

紹興身得之生之出之至七亦
起之付安盡之付
也其全互以之出者
以之出字在字也
是书帖有不願以心模者



旁注楷书

旁注楷书

宋米
高宗
帝
草书
习字
帖



主编 颜砺 颜娥

北京出版社出版集团
北京出版社

历代名家草书译丛

图书在版编目 (CIP) 数据

米芾宋高宗草书习字帖/颜砺, 颜娥主编. —2 版. —北京:
北京出版社, 2006
(历代名家草书译丛)
ISBN 7-200-01683-7

I .米… II .①颜…②颜… III.草书—法帖—中国—宋代

IV.J292.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 063768 号

历代名家草书译丛
米芾宋高宗草书习字帖
颜砺 颜娥主编
出版 北京出版社出版集团 北京出版社
地址 北京·北三环中路6号
邮编 100011
网址 www.bph.com.cn
发行 北京出版社出版集团
经销 新华书店
印刷 北京鑫正大印刷有限公司
版次 2006年7月第2版第1次印刷
开本 850×1320 16开本
印张 2.25
印数 1—5000册
书号 ISBN7-200-01683-7/J·175
定价 8.00元
质量投诉电话 010-58572393

评 介

宋高宗，名赵构（一一〇七——一二八七），南宋书法家。自称『自晋魏以来至六朝笔法无不临摹』，五十年间无一日舍笔墨。

宋高宗书法先学黄庭坚，又学虞世南、褚遂良、李邕、米芾等人，后追摹二王，以至对《兰亭序》研习成诵，终自具风格，『直与之齐驱并轡』，成为书法大家，对南宋书法发展有重要影响。

他的草书特点：出规入矩，运笔深厚沉著，姿态横生，飞动流畅。宋代陆游称其『妙悟八法，留神古雅』。此编所选《嵇康养生论》体现了上述风格，是其代表作之一，并且字字玉润珠圆，尤其在运腕转折处如弹丸脱手，自然洒脱，值得注意研习。

米芾（一〇五一——一一〇七），字元章，号海岳外史。官礼部员外郎，人称『米南官』。是宋代的大书法家。

米芾书法学二王、颜、柳、欧、褚，熔晋、唐名家之长于一炉，形成『米书』的艺术风格，其特点是：运笔迅捷、劲健，尽兴尽势尽力，追求字的力量、气魄、自然韵味和无穷的变化。自称是『刷字』，人赞其字『八面出锋』。他的草书尤善于在运动中求稳定，横逆斜出，左顾右盼，前后呼应，神气完足，对后世书法有重大影响。

此编选其《论书帖》，不但体现米芾草书的风格特点，而且研习同时可探求其书法理论的精髓。

本编并附薛绍彭书法。薛为宋代书法家，与米芾齐名，有『米薛』之称。深得二王笔意，绝不作侧笔恶态。所选《得米老书》等数帖，紧密藏锋，法度森严与『米书』相似。

目 录

宋高宗·····	(一)
米芾·····	(二四)
附	
薛绍彭·····	(二七)

嵇康養生論

世或謂神仙可以學得不

死可以力致者或云上壽百

二十古今所同過此以往莫

非妖

妄

者

此

皆

兩

失

其

情

主

此妖妄者此皆兩失其情試

粗論

之

主

神

仙

雖

一

日

見

外

粗論之主神仙雖不因見然

記籍

所

比

前

史

所

傳

較

而

前

記籍所載前史所傳較而論

之其

有

以

矣

似

特

受

異

氣

理

之主有必是以特受異氣稟

之自然

甘

情

學

所

第

致

也

由

之自然此稟學所所致也主

於導養以理以忠性為一族

千餘歲
十可數
百十年
可有之

耳而世皆不精故莫能得之

了而忘之精故莫能得之

何以言之夫服藥求汗或

何以言之
衣染求汗
或有

弗獲而愧情——集渙然流離

弗按而愧情一系溪石

終朝未餐則渴然思食而食

子衡名七日不飢夜分而生

則低迷思寢內懷憂則達

旦不瞑動刷理髻醉醴發顏

僅乃得之壯士之怒赫然殊

觀植髮銜冠由此言之精神

之於形骸猶國之有君也神之

躁於中而形喪於外猶君昏

於上國亂於下也夫為稼於

湯世偏有一溉之功者雖終

歸 燠 爛 必 一 溉 者 後 枯 然 則
燠 燠 必 一 溉 者 後 枯 然 則

一 溉 之 益 固 不 可 誣 也 而 世
一 溉 之 益 固 不 可 誣 也 而 世

常 謂 一 如 不 元 以 後 性 一 衣
常 謂 一 如 不 元 以 後 性 一 衣

不 足 以 傷 乃 挫 而 肆 之 是 猶
不 足 以 傷 乃 挫 而 肆 之 是 猶

不 識 一 沈 之 益 而 望 嘉 穀 於
不 識 一 沈 之 益 而 望 嘉 穀 於

早苗者也。是以君子知時。

早苗者也。是以君子知時。

神以立神。須形以存。性理。

神以立神。須形以存。性理。

之易失。知一過之害。生故。

之易失。知一過之害。生故。

性以保神。安心以全。身。

性以保神。安心以全。身。

不棲於情。憂喜不留。於泊。

不棲於情。憂喜不留。於泊。

然無感而體氣和平又呼吸

然其感而體氣和平又呼吸

吐納服食養身使形神相親

吐納服食養身使形神相親

表裏俱濟也夫田種者一畝

表裏俱濟也夫田種者一畝

十一斛謂之良田此天下之

十一斛謂之良田此天下之

通稱也不知區種可百餘斛

通稱也不知區種可百餘斛

田種一也至於木養不同則

田種一也至於木養不同則

功收相縣謂商無十倍之價

功收相縣謂商無十倍之價

農無百斛之望此守常而不

農無百斛之望此守常而不

變者也且豆令人重榆令人

變者也且豆令人重榆令人

暝合歡觸愈萱草忘憂愚智

暝合歡觸愈萱草忘憂愚智

所共知也薰辛害目勝魚不

所共知也薰辛害目勝魚不

養常世所識也蠱處頭而黑

養常世所識也蠱處頭而黑

麝食栢而香頸處險而瘦齒

麝食栢而香頸處險而瘦齒

居晉而黃推此而言凡所

居晉而黃推此而言凡所

之氣蒸性染身莫不相應

之氣蒸性染身莫不相應

唯 蒸 之 使 重 而 無 使 中 害 之

唯 薰 之 使 重 而 無 使 輕 害 之

使 聞 而 無 使 明 而 無 使 黃

使 香 而 無 使 明 薰 之 使 黃 而

無 使 堅 而 無 使 而 而 而 而

無 使 堅 芬 之 使 香 而 無 使 正

哉 故 神 農 曰 上 帝 食 命 中 學

哉 故 神 農 曰 上 帝 食 命 中 學

養 性 者 識 知 性 命 之 理 因 輔

養 性 者 識 知 性 命 之 理 因 輔

養以通也而世人不能察唯五

穀是見聲色是耽目惑元黃

穀是見聲色是耽目惑元黃

耳務淫哇滋味煎其府藏醴

耳務淫哇滋味煎其府藏醴

醪煮其腸胃香芳腐其骨髓

醪煮其腸胃香芳腐其骨髓

喜怒哀悖其正氣思慮消其精

喜怒哀悖其正氣思慮消其精