

米芾书法导临

②

上

海

书

画

出

版

社

沈培方 编著

米芾
草书
不知轴议

米芾书法导临

沈培方 编著

上

海

书

画

出

版

社

图书在版编目 (CIP) 数据

米芾书法导临 / 沈培方著. — 上海: 上海书画出版社,
2008.1

ISBN 978-7-80725-406-5

I.米... II.沈... III.汉字-法书-鉴赏-中国-宋代
IV.J292.112.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第187017号

责任编辑 邵晔炯
封面设计 王 峥
责任校对 郭晓霞
技术编辑 朱伟南

米芾书法导临

沈培方著

◎ 上海书画出版社 出版发行

地址: 上海市延安西路593号

邮编: 200050

电话: 61229010

网址: www.duoyunxuan.com

E-mail: shcpsh@online.sh.cn

杭州临安康达印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/16

印张: 3.5 印数: 1-5,000

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80725-406-5

定价: 8.00元

目 录

《三吴帖》导临	1
《苕溪诗帖》导临	5
《蜀素帖》导临	9
《篋中帖》导临	13
《竹前槐后诗帖》导临	17
《伯充帖》导临	21
《多景楼诗帖》导临	25
《王羲之〈王略帖〉赞》导临	29
《值雨帖》导临	33
《复官帖》导临	37
《张都大帖》导临	41
《虹县诗帖》导临	45
示范作品	49

《三吴帖》导临

简介

《三吴帖》，约元丰四年（1081）米芾三十一岁时书（按近年查得米芾生年为皇祐三年辛卯辛丑月，系为农历十二月，公历则已跨年为公元1052年，为避免混乱，本书纪年仍以旧说）。纸本，行书，纵三〇·六厘米，横六三厘米，今藏台北故宫博物院。款署“米黻”，据翁方纲考证系米芾41岁前署款标志，以下《苕溪诗帖》、《蜀素帖》皆然。此墨迹系米芾以五言诗“送提举通直（未详名姓）使江西”而书。从诗中“秋水”、“湘月”诸语，可知为米芾在长沙掾任时秋天所作。书体近欧阳询，但已初显“沉着痛快”之气。诗凡五言十句，释文略。

寒陽米黻上

三吳有丈夫
氣貌如春

海水開
論古事
借



导读

米芾坦言“壮岁未能成家”，故被人讥为“集古字”。但他能博采众长，矢志不渝地“取诸长处，总而成之”，并且“既老始自成家，人见之，不知以何为祖也”，堪称坦率、自信而又自负。他是中国书法史难得的一位名符其实的杰出书法家。故有志于学习米芾书法，必需要研究借鉴他成功的经历与经验，厘清他的书法演变的过程，才能深入米字的堂奥，将其来龙去脉了然于心。

米芾现今存世书法墨迹约有七十余件，其中最早的墨迹是《阎立本〈步辇本〉观跋》，书时年三十岁。因字迹寥寥且过于谨慎，现取其三十一岁时所书之早年代表作《三吴帖》，从“其祖”开始探求，可得追根溯源之效。

米芾书《自叙帖》（刻于《群玉堂米帖》，是米芾一生临池心得及学术经历的真实记录。从二十五岁至三十二岁，米芾在欧阳询的故乡任长沙掾。作为“乡前辈”的唐代大书家欧阳询，无疑会为米芾所追慕私淑。《自叙帖》坦露，米芾当时“见柳而慕紧结，乃学柳《金刚经》。久之，知出于欧，乃学欧”。从以上经过排比对照的欧字与《三吴帖》字例可以鲜明地发现：“紧结”是米芾当年书风的显著特征。侧锋取势的工夫及其形成的险劲与挺拔的风格已初步形成，如“几”、“阳”等字可见；从欧字特有的三点水取法变化、并且几乎贯穿米字一生的姿态，可以看出米芾对欧字所下的深心大力确是久之且用力的。此时期存世的米芾墨迹尚有《法华台帖》、《道林诗》、《砂步帖》，均有欧字的遗韵，参临并领悟，有益于追溯米字的源头。

三吳有丈夫氣
 吸吞海水
 開口論世事
 借箸對
 天子瑞
 言高如松一歲
 幾繁使秋水
 浮湘月
 樽酒屬
 觀心之別
 不可

擬六癡急信

若能悟此臨的楷與米行
 淵源，則進居必快

批阅

此帖与欧字有较深渊源，可参看导读。建议先写一阶段欧字楷书，然后将楷书点画连贯起来，若能将欧楷“行草”化，将易与此帖“会师”。

示范临摹

漱淫以部詩送

提舉通直使江西

襄陽米黻上

三吳有丈夫氣欲吞

海水開論世事借

箸對

天子瑞苦高以松一歲

幾繁使秋水浮湘月

樽酒屬觀心之別不可

攀寥雲看雲駛

米芾三吳帖元豐四年三十一歲書

丁未上巳記

曉之第一止諸行

米

米

箸對

天子瑞苦高以松一歲

幾繁使秋水浮湘月

樽酒屬觀心之別不可

攀寥雲看雲駛

米芾三吳帖元豐四年三十一歲書

丁未上巳記

曉之第一止諸行

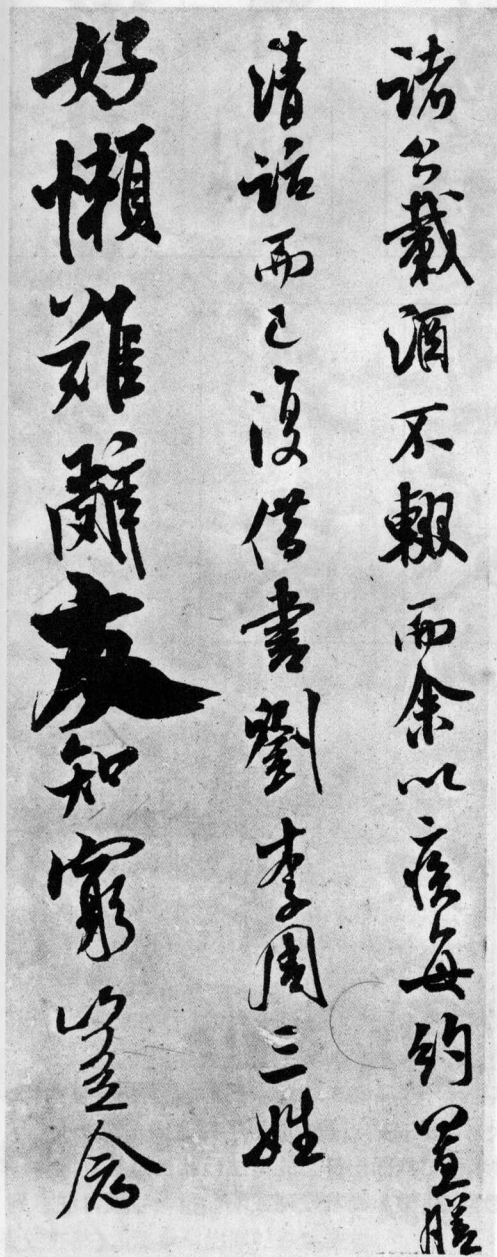
米

米

《苕溪诗帖》导临

简介

《苕溪诗帖》，元祐三年（1088）夏历八月八日米芾三十八岁时所书，距书《蜀素帖》仅早一月余。作书背景可参见《蜀素帖》简介。纸本，行书，五律六首，凡三十五行，共二百九十四字。纵三〇·二厘米，横一八九·五厘米。此件流传有绪，但自清亡散出后，不知下落。建国后已被撕成碎片，为一佚名青年所获并交售北京琉璃厂时，被杨仁恺等专家发现，经精心装裱，并据故宫影印本复制补入原卷下段残缺之“知穷岂念通”中“岂念”二字；“病觉养心功”中下残三字；“青冥不厌鸿”中“冥不厌”三字；“载酒过江东”中“载酒”凡十字，裱补技艺之高，几臻天衣无缝，堪称书法史上一段佳话（据杨仁恺著《国宝沉浮录》）。原迹今藏故宫博物院。



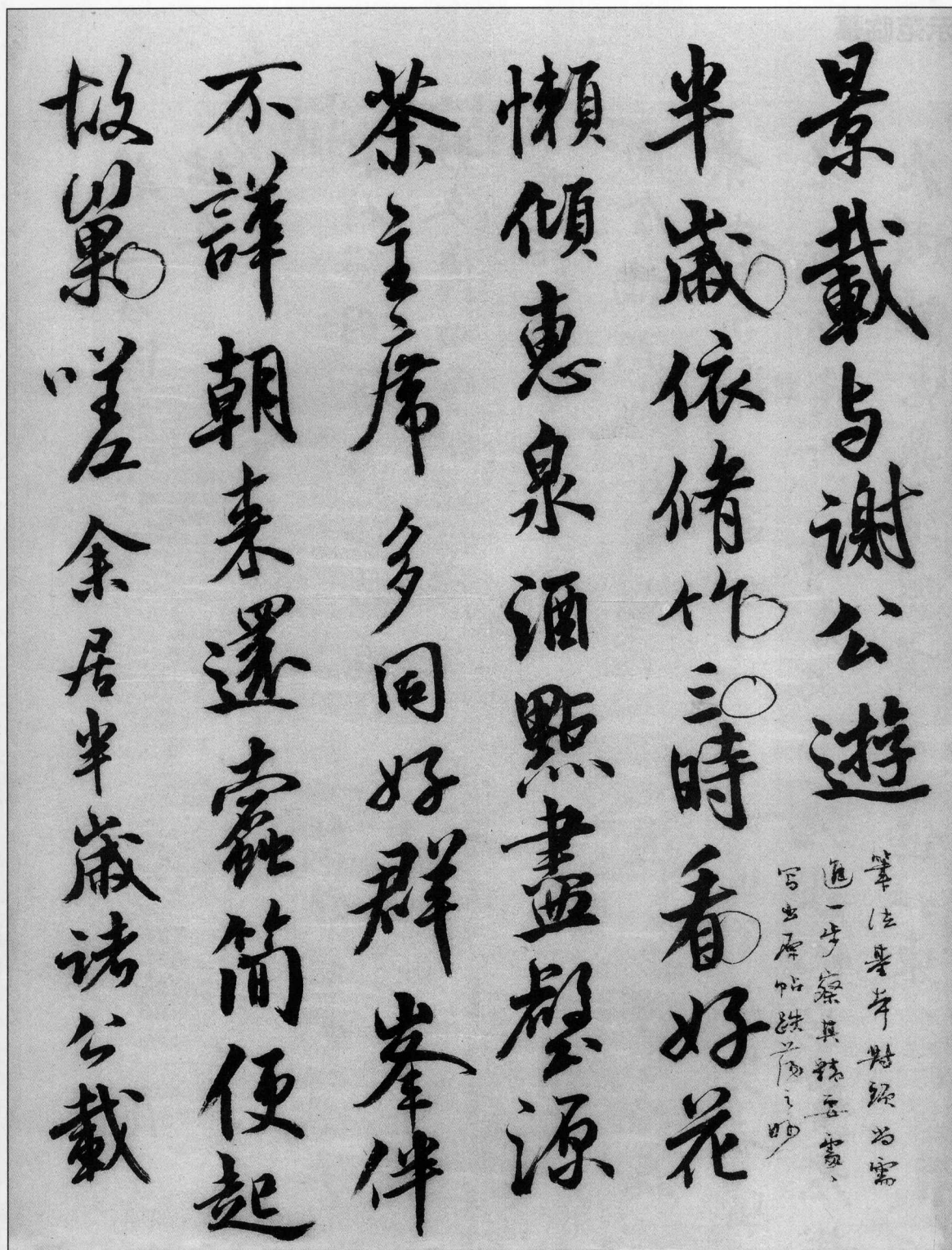


导读

《苕溪诗帖》是元祐戊辰（1088）米芾三十八岁时所书。经过柳、欧“紧结”的磨炼，立定了米芾的根基。但久而久之他又发现了欧字“如印板排算”的不足及对自己性情与书风发展的束缚。同时，随着闻见的广阔，褚（遂良）字“如熟驭阵马，举动随人而别有一种骄色”的风貌使米芾豁然开朗，于是性情使然，“乃慕褚而学最久”（见《自叙帖》），逐渐成为米芾书风的主要基调。

从柳、欧转向褚字，可看成是一个由“平正”转向“险绝”的历程（当然，对于一个成功的书家来说，“平正”——“险绝”——“复归平正”是一个循环往复不断进取的过程，大书家米芾，更是如此）。

元丰五年（1082），三十二岁的米芾曾赴黄州初谒苏轼。苏轼赞米字“风樯阵马，沉着痛快，当与钟王并行，非但不愧而已”，并且劝其上追晋人。米芾的天才经过大文豪、大书家苏轼的点拨，取得了突飞猛进的进步。从附图《苕溪诗帖》与《三吴帖》相同字例的比照，可以发现此时米芾“八面出锋”的笔法已相当熟练，笔势往来的飞动以及米字特有的“蟹爪钩”已经形成，而这些特色，在《三吴帖》尚难发现或明显稚嫩生硬，注意到这些变化，临习《苕溪诗帖》就有了方向。



批阅

临作已有一定基础，笔法基本对头。此帖侧锋起笔较多，下笔尚需更肯定果敢，铺毫动作要交代清楚（转折处亦然），逐步写出原帖跌宕之妙。

示范临摹

将之苕溪戲作呈

諸友

襄陽漫仕祗

松竹留因夏溪山去為

秋久廣白雪跡更度采

菱詭縷倉玉醴堆案

圓金橘滿洲水宮無限

景載与謝公遊

半歲依倚竹三時看好

花懶傾惠泉酒點盡

想源茶主席多同好群

奉伴不詳朝來還露

簡便起故巢嗟余居半歲

淡公載酒不輟而余以病每約置酒

清話而信書劉杏周三姓

好懶難辭友知窮豈念

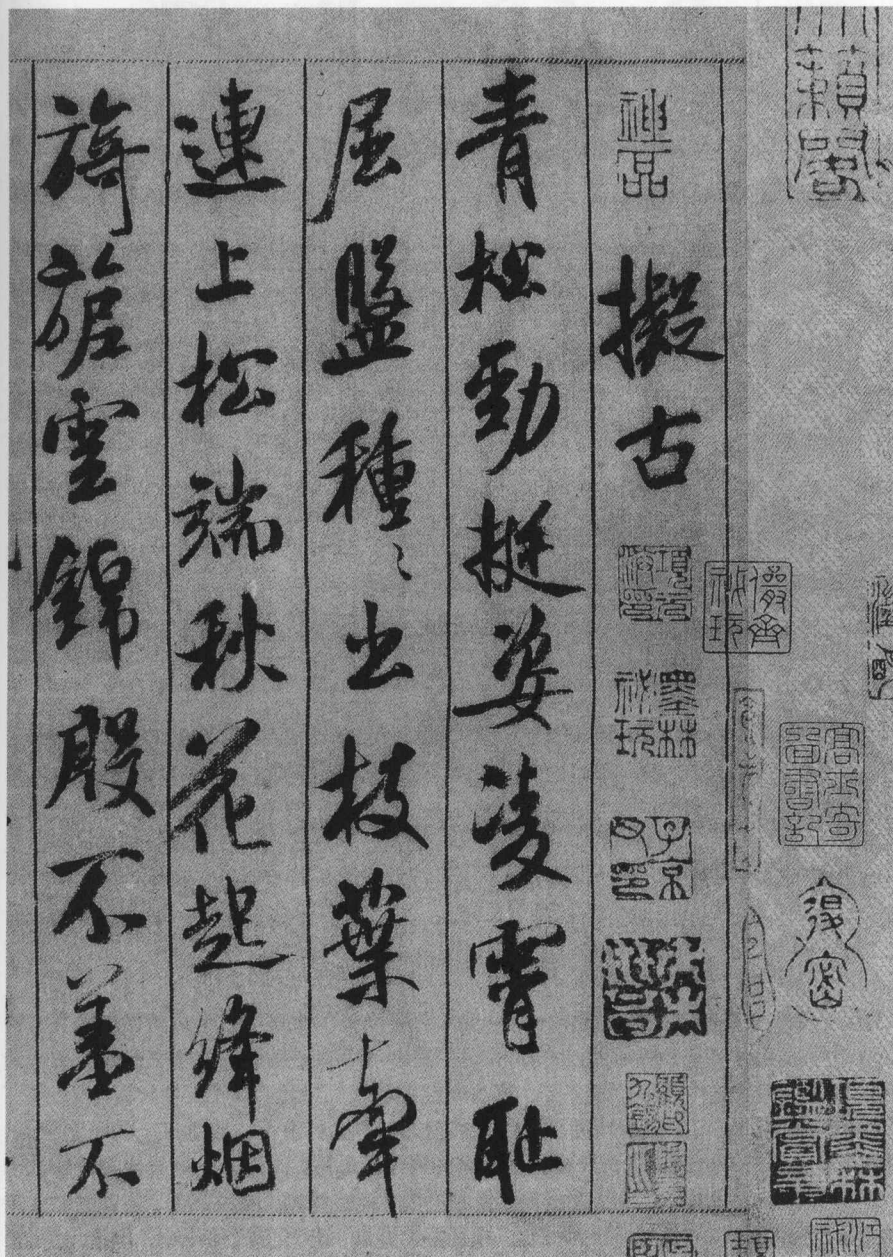
通貧非理生拙病覺養心切

小園能留客青冥不厭

酒秋帆尋省老載酒

過江東

《蜀素帖》导临



简介

《蜀素帖》，元祐三年（1088）夏历九月二十三日米芾三十八岁时书。是年米芾应好友湖州知事林希之邀作“苕霅之游”，在今苏州、湖州、吴江一带作约半年的游历。此帖书于林希深藏了四十四年（织造于宋庆历四年即1044年）的蜀素之上，因“纸墨相发”、“五合交臻”，米芾书兴大发，一气呵成了近作诗八首，计七十一行六百五十七字（统计方法不同字数略有出入，如重字、点去衍文计与不计等），大有欲罢不能之势。与书于同年稍早一月余的纸本《苕溪诗帖》墨迹相交，此帖神融笔畅，变化多端，全面展示了米芾壮岁书法艺术的成就，为米书代表作。

此帖绢本有乌丝栏，行书，纵二七·八厘米，横二七〇·八厘米，今藏台北故宫博物院。



首点来势极远，如急雨溅地。



首点取由下往上抛物势，多诙谐之趣。末点取高峰坠石势，如陨石陷地。



“神”字两点一竖上下浮沉，寓轻松神秘意。



首点深藏锋而势疾，以既有之疾势牵掣两字，有抑扬跌宕之美。



首横取势疾下，如快剑斩蛟。次竖趁势藏锋，顿成强烈对比。



三横画，各趁来去之势，顾盼有姿。“故作异”、“自然异”之典型。



“区”字笔势多变，如老米诡谲之心态。末笔上扬取势，与“具”字照应出奇趣。



首字承上势，全字唯一藏锋处，形成对比之美。



整字倾侧，依靠疾笔书成末竖稳稳撑住，稳中寓险，“沉着痛快”用笔之典型。

导读

米芾尝谓“善书者只得一笔，吾独有四面”。这里所说的“四面”实应理解为“全方位”或“任何一个角度”。《蜀素帖》的笔法特点即是能凌空取势，在任何一个角度下笔的瞬间随机应变地或藏或露、或逆或顺，或疾或迟下笔铺毫，并能在运笔过程中随着笔的自然往来调锋使毫，无施不可。要做到这一点，必须先能悬腕运笔，练就强健的腕力，从而保证能做到“应势下笔，趁势铺毫”（初学时可由提腕逐渐向悬腕过渡以逐步适应。但欲成其大、真入米书堂奥者则万不能避重就轻）。

米芾自论其运笔谓“刷字”。要做到这一点，运笔时必须力大势疾，力大而不死，势疾而不滑。下笔着力重，笔毫铺得足，笔意与纸面的摩擦力较大，墨汁在使毫时如被挤出，但又点画润泽厚实，收放自如，随时随处收笔，锋聚如初。臻此境界，方能获米芾笔法真谛。

《蜀素帖》仅晚书于《苕溪诗帖》一个半月，但其艺术水准达到了超常发挥的程度。这与米芾漫游放怀，诗兴勃发息息相关，特别是面对主人深藏了四十四年褪尽火气的旧绢，使米芾深感“纸墨相发”，“五合交臻”乃至“神融笔畅”进入了忘我的境界。试看这件结体矫健多姿、笔法爽捷劲利，气势如“狮子捉象，以全力赴之”的“生平合作”（董其昌跋《蜀素帖》语），可知只要精通了笔法和书理，则不必刻意于一般意义上的结字法则，因势利导，随意挥洒，则能得心应手，时时处处尽显风姿。倘若将书写《蜀素帖》比作一场乒乓比赛，那么米芾无愧是一位技高胆大的“近台快攻”顶尖高手，他顺应战局，左右起扳，轻拨重扣，提拉高吊，发球抢攻，步伐灵活，身手矫健，勇不可挡，在令人目不暇接的搏杀中“稳、准、狠”地拿下胜局。虽为比喻，但值得深思。

皎中天月圓，徑千里震澤乃
 一水所占已過二，娑羅即峴山，課云形
 大地，惟東吳偏山水，古佳惡中有
 皎，人瓊衣玉為餌，位維列仙長
 學興千年對幽操，久獨處追頌
 招類金甌帶，秋威款逐雲樞玉

初得形似，應悟八面出鋒之妙，至沈著上台下力處

批阅

初得形似，书写也较放松。但米芾笔法劲健，千变万化，结体因势生形，似不可端倪。建议多琢磨其用笔结体，先从“故作异”开始，过渡到“自然异”，悟得八面出锋后，便能渐见端倪。

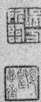
示范临摹

入境寄

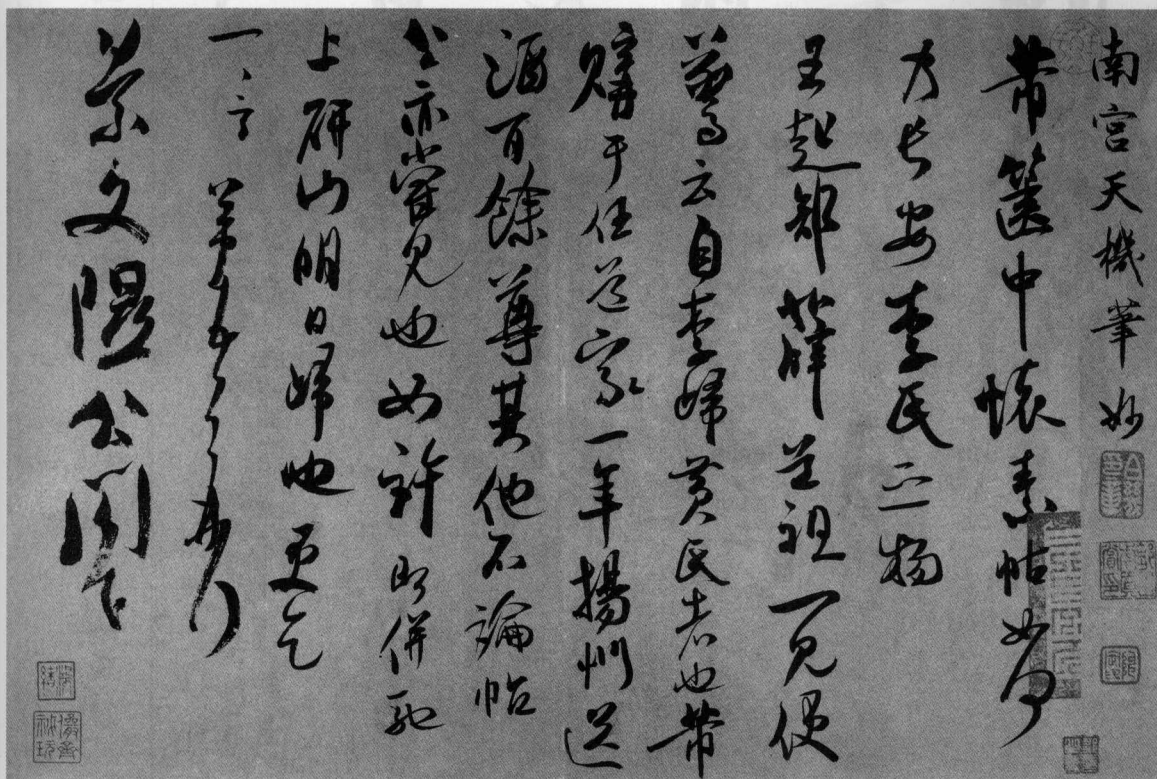
集賢林舍人

揚帆載月遠相過佳
氣卷聽誦歌妙不拾
道知收肅野多滯聽走
時和天分秋暑資吟興
時
獻溪山入醉哦便拉壻
餘共研墨線戲書盡剪
江波

前臨周素帖丁亥上巳沈海方



《篋中帖》导临



简介

《篋中帖》，元祐六年（1091）米芾四十一岁时书。纸本，行书，纵二八·四厘米，横三九·五厘米，今藏台北故宫博物院。曾经鲜于枢、王鸿绪等名家鉴藏，帖首“南宮天機筆妙”六字即鲜于枢题。本帖为米芾致刘景文（时正赴京任隰州之命）札，通篇大谈篋中藏帖、珍研及诸名人的赞誉等，得意之情，洋溢笔端。帖文为：篋中怀素帖如何？乃长沙李氏之物。王起部、薛道祖一见便惊云：自李归黄氏者也。芾购于任道家，一年扬州送酒百余尊，其他不论。帖公亦尝见也。如许，即并驰上。研山明日归也。更乞一言。芾顿首再拜。景文隔公阁下。