

书艺珍品
赏析
第四辑

书法名家·北宋

蔡襄与苏、黄、米并列宋四家，虽不若其他三人在“尚意”方面有高度的独创性魅力，但在学习晋唐法度的功夫上却最为扎实。其统合古代笔法的稳健书风，为其他三人所不及。他于当时的社会风气，试图再度彰显书学作为一门重要艺术的努力，是值得肯定的！

蔡

襄

陈瑞玲 著



书艺珍品赏析系列

10个书法概念暨50位书法名家

第一辑·书法概念

- 书法简史
- 书体介绍
- 书写的技法
- 书写的工具
- 如何欣赏书法

第二辑·书法名家

- 王羲之(东晋)
- 王献之及王氏一门(东晋)
- 欧阳询·虞世南(唐代)
- 褚遂良(唐代)
- 孙过庭(唐代)

第三辑·书法名家

- 李邕(唐代)
- 颜真卿(唐代)
- 张旭·怀素(唐代)
- 李阳冰(唐代)
- 柳公权(唐代)

第四辑·书法名家

- 杨凝式(五代)
- 蔡襄(北宋)
- 苏轼(北宋)
- 黄庭坚(北宋)
- 米芾(北宋)

第五辑·书法名家

- 赵佶(宋徽宗)(北宋)
- 陆游·范成大(南宋)
- 张即之(南宋)
- 赵孟頫(元代)
- 鲜于枢(元代)

第六辑·书法名家

- 康里巎巎(元代)
- 杨维禎(元代)
- 宋克·沈度·沈粲(明代)
- 沈周(明代)
- 祝允明(明代)

第七辑·书法名家

- 文徵明(明代)
- 陈淳(明代)
- 王宠(明代)
- 徐渭(明代)
- 董其昌(明代)

第八辑·书法名家

- 张瑞图(明代)
- 黄道周(明代)
- 倪元璐(明代)
- 王铎(清代)
- 傅山(清代)

第九辑·书法名家

- 金农(清代)
- 郑燮(清代)
- 刘墉(清代)
- 钱沣(清代)
- 邓石如(清代)

第十辑·书法名家

- 伊秉绶(清代)
- 何绍基(清代)
- 赵之谦(清代)
- 吴昌硕(清代)
- 齐白石(民国)

第十一辑·书法名家

- 于右任(民国)
- 李叔同(民国)
- 溥心畲(民国)
- 曹秋圃(民国)
- 台静农(民国)

第十二辑·书法概念

- 碑帖艺术
- 书法空间艺术
- 书法美术馆巡礼
- 书法与其他艺术的关系
- 书法与生活

● 已出版

透过书法，得与历史对话

虽然我们常说“书画同源”，但在中国，书法和绘画仍有很大的不同。绘画是再现艺术，一个画家可以将自然界雄浑或秀丽的景色绘入画中。书法则不同，它是非再现性的。书法中并无“写生”，临摹古代大师的法书一直是学习书法的不二法门。我们初学执笔，便开始临摹古代大师的杰作，从一点一画到结字章法，我们在反复的临摹观赏中，逐渐熟悉各种杰作的书法语言，并深入到历代大师的精神世界。即使是一位有很深造诣的书法家，也依然会不断地回到古代的经典，温故知新，寻求突破。书法艺术就是持续的历史性对话，在跨越时空的对话中，中国书法的伟大传统得以延续和发扬光大。

这套《书艺珍品赏析》丛书，为我们学习书法经典提供了绝佳的条件。

美国波士顿大学艺术史系教授：白谦慎

书法艺术的欣赏可以更大众化

电脑时代是按键出字，书写的工具，别说毛笔，连圆珠笔恐也要被淘汰了。然而，国人还是要认识汉字。书法家成为小众，却可摆脱实用，为创作而创作，走入更专精的路途。另一方面，书法美的欣赏也还是可以大众化。单纯地体认书法美和成为创作书家是并行不悖的。这套《书艺珍品赏析》系列，正是适合于有意欣赏书法者的入门砖。对创作者而言，精美的印刷，所谓真迹一等，坐卧可赏鉴，眼界为之开阔；操笔可临摹，腕下生作品，何乐而不为。

“台北故宫博物院”书画处处长：王耀庭

书艺珍品 赏 析 第 四 辑

图书在版编目 (CIP) 数据

书艺珍品赏析 第四辑 / 洪文庆主编. —长沙: 湖南美术出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5356-2629-5

I. 书... II. 洪... III. 汉字—书法—鉴赏—中国 IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 039122 号

本书中文简体字版由台湾石头出版股份有限公司提供

版权所有 翻版必究

版权登记号: 18-2006-124

书艺珍品赏析 第四辑

蔡 襄

主 编: 洪文庆

作 者: 陈瑞玲

图版说明: 洪文庆

责任编辑: 李 坚

责任校对: 张家玲

装帧设计: 海 玉

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段 622 号)

经 销: 湖南省新华书店

制版印刷: 湖南东方速印科技股份有限公司

开 本: 889 × 1194 1/16

印 张: 10

版 次: 2007 年 5 月第 1 版

2007 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-2629-5

定 价: 75.00 元(共 5 册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105

邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题,
请与印刷厂联系调换。

目 录

蔡襄 (1012~1067)	1
《海隅帖》	4
《陶生帖》	6
《自书诗稿》	8
《茶录》	10
《谢御赐书诗表》	12
《离都帖》	16
《跋颜真卿自书告身》	18
《万安桥记》	20
《脚气帖》	22
《远蒙帖》	24
《澄心堂帖》	26
《相州昼锦堂记》	28
论蔡襄在宋四家中的定位	30
蔡襄和他的时代	31

蔡襄(1012~1067)

蔡襄，字君谟，兴化仙游（今福建仙游）人，生于北宋真宗大中祥符五年（1012年），死于英宗治平四年（1067年），享年56岁。

蔡襄家世并不显赫，父亲、祖父、曾祖父等都没有功名，世代以务农为生，母亲则来自书香之家，外祖父卢仁是不得志的进士，秉性庄重好礼，以授徒为业，清贫自甘，品格高尚。尽管没有显赫的家世背景，蔡襄凭着过人的天赋努力用功，先进入学校接受教育，并且在19岁时，以优异的成绩高中进士，崭露头角，开始他三十年的仕宦生涯。

中举后，蔡襄的第一份工作是漳州军事判官，辗转升迁，他在25岁时前往汴京，担任西京留守推官的职务。这是他第一次在京城工作，在这个人文荟萃的首善之区，他交往了许多当代文士，让他视野大开，也成就了他独特而丰富的人生。其中，他生命中最重要的一位朋友——欧阳修，也就是在这个时期成为他的莫逆之交。

蔡襄个性耿直，刚刚授西京留守推官时，汴京就发生大事。当时的权开封府范仲淹上百官图以及四论“讥切时政”，指摘宰相吕夷简进用私人而且处事不当，因而触发了吕夷简的反击，让范仲淹贬黜到饶州。吕夷简的这项行动让范仲淹的支持者，如欧阳修、余靖以及尹洙等人群起为范仲淹说话、救援。个性略微激烈的欧阳修还去函任职谏官的高若讷，痛骂他身为谏官却不敢挺身言事，只知道迎合权贵，相当可耻。由于这封信措辞强硬，引起了轩然大波，后来



蔡襄塑像(包德纳摄 秋雨文化公司提供)

蔡襄，字君谟，福建仙游人。曾官至大学士，两度出知泉州府，对地方建设贡献颇大，尤以建洛阳桥嘉惠地方最巨。死后谥“忠惠”，泉州地方并建祠祭祀之。图即是洛阳桥南蔡公祠内之蔡襄塑像，临案而坐，展纸欲书的模样，恰好表现其为书法家的风范态势。蔡襄从福建农家到京城为官，一路仕途并不顺遂，但却使他眼界大开，于书法创作或书画鉴赏皆有所精进，终使他成为北宋四书家之一。

欧阳修、余靖、尹洙三人便被指为朋党，一同遭到贬谪的命运。

在这样的政治氛围里，尽管才从地方初入汴京政坛，蔡襄却不顾一切地立刻采取行动。当时大部分的官员都畏惧党祸，不愿意与范仲淹等人接近，但蔡襄不但不避讳，甚至还写了讽刺诗“四贤一不肖诗”，称赞范仲淹、余靖、尹洙、欧阳修等人为四贤，批评谏官高若讷是不肖，充分表达了他的意见与政治立场。这首诗引起许多人的共

鸣，不只人人传颂，甚至连契丹的使臣都特别购买张贴。年轻的蔡襄自此在政坛声名大噪。而往后二十余年，他在政治上走的就是与欧阳修、范仲淹等“四贤”相近的改革路线。

到了庆历年间，范仲淹与吕夷简化解仇恨，蔡襄便与重被拔擢启用的余靖、欧阳修、王素等人一起担任谏官，成为庆历变法重要的一员，积极从事变法的活动。在谏官任内，不论是制度的改革或是向皇帝劝谏等等，蔡襄均不避讳，勇于言事。直到庆历四年，变法失败，范仲淹等人被迫远离中枢，蔡襄仍上书力图挽救，最后见大势已去，才在庆历四年的冬天自请回乡，出知福州。

在京城工作的这段日子，蔡襄虽经历了政坛上的风风雨雨，但在艺术的领域中却有很大的收获，特别是结交了许多拥有丰富古代艺术品的收藏家，这些人之中最重要的就是其终生挚友欧阳修和亦师亦友的长官宋绶。他们丰富的收藏让蔡襄的艺术眼光为之开阔，在创作上也提供了充足的养分。

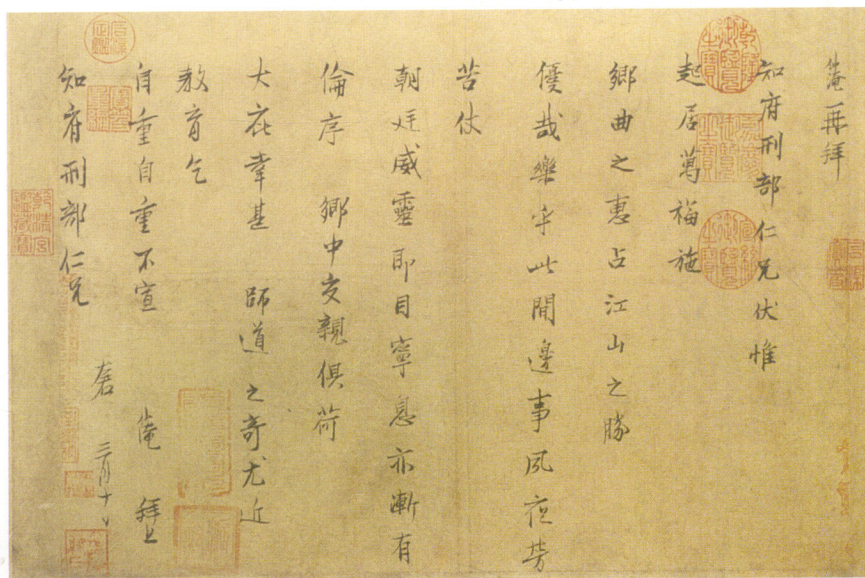
由于蔡襄出生农家，少有机会接触古代艺术名迹，宋绶可能是最早让他饱览古代书画的收藏家了。当蔡襄担任西京留守推官的工作时，当时的西京留守就是宋绶。宋绶的外祖父是以博闻强记而闻名的杨徽之，由于没有儿子继承，杨徽之就将手中大批书画收藏交予宋绶继承。这一批书画数量惊人，品质极高，有欧阳询、褚遂良等唐代众多大书法家的作品，以及极为稀少的钟繇、王羲之真迹。宋绶慷慨的将所有收藏与蔡襄分享，并且还与

他一起讨论书法。就在这段时间里，宋绶也引介蔡襄认识书写文具，他曾送给蔡襄一九李庭珪墨，以及两管散卓。这对蔡襄来说，具有重大的意义。李庭珪墨是由南唐时期著名的制墨家李庭珪所做，品质非常精良，带有传奇色彩。蔡襄接受这项礼物后，便透过书籍及实务的鉴赏增加知识，后来几乎可以说是北宋中期最懂得鉴赏墨的专家。至于散卓则是更加明显的影响到蔡襄的书学创作。他利用这种笔的特殊性能，将之运用于飞白草书的创作上，独创出名为“散草”的新书体，备受当时书评家的赞赏。

庆历五年，蔡襄回到福州后，他用心于地方建设，完成建筑史上极为著名的“洛阳桥”，并且努力革除闽人爱好养蛊、重巫医的习惯。期间，蔡襄还写下“山头斋会戒”以及“五戒”等文章，抨击治丧铺张浪费，强调父慈子孝、兄弟恭、勤俭的观念，为的就是要宣明教化端正社会风气。

除了行政事物外，远离行政中心的他，也努力发掘福建地区的文物特产，这段时间他对当地盛产的茶特别有兴趣，用心将茶的种类、饮用方式与品评标准整理撰述，完成了著名的小楷作品《茶录》。

这段在南方地方政府工作的时间，蔡襄和另一位北宋著名收藏家苏舜元深交。苏家累世为相，祖父是著名的政治家苏易简，家中收藏



北宋 范仲淹《行书边事帖》1043年 纸本 32厘米×39厘米 北京故宫博物院藏

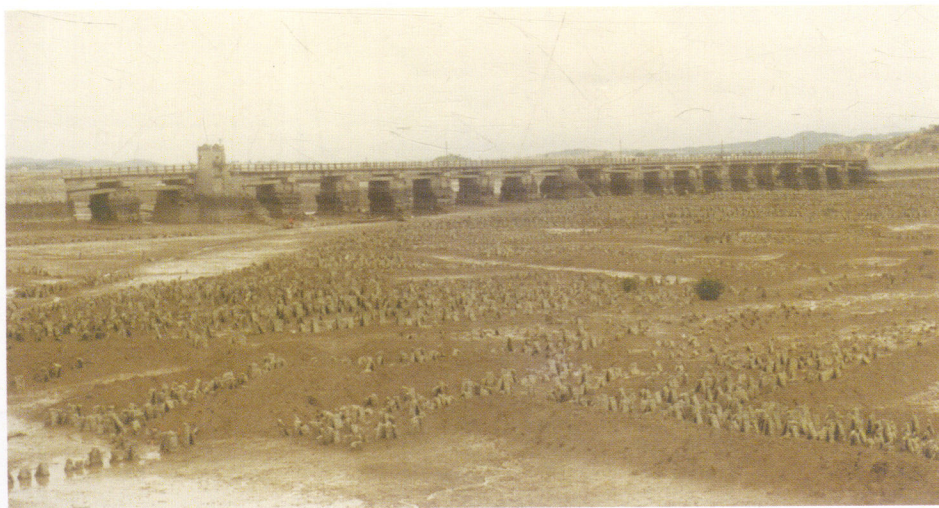
范仲淹(989~1052)，字希文，苏州人。为宋朝著名的政治家、文学家、军事家。其脍炙人口的名句“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，充分显现出一个政治家的胸襟气度与风范。范仲淹是北宋前期积极的政治改革者。蔡襄从地方初到京城为官，便被卷入这场政治纷争，最后也跟着范仲淹等远离中枢，回到故乡为官。

也非常丰富，现存王羲之重要作品《快雪时晴帖》，以及王献之的《十二月令帖》就曾经是他收藏的一部分。经由这些身边朋友的收藏，蔡襄不只开拓了视野，也因为个人的兴趣，让他在北宋的文人圈中成为专精书画品评的专家。在政治活动之外，他也是艺术鉴赏与创作的领导者。

皇祐二年(1050年)，蔡襄再度回京任官。这一次京官生涯可以说是蔡襄政治生涯的高峰，不仅受到

仁宗皇帝的重用，也在书法的创作上获得朝野一致的肯定。先是在皇祐四年应仁宗要求，写《孝经》作为其身侧的戒鉴，后来又在皇祐五年为仁宗书写《奉神述》。

《奉神述》原是真宗皇帝为五岳加封帝号所撰写的文章，因大火损毁，仁宗为此重建一殿祭祀五岳，并请蔡襄重摹原碑。蔡襄的摹写工作非常成功，仁宗因此特别御书“君谟”一轴赐给蔡襄以做鼓励。而蔡襄则立刻书写“谢御赐书



泉州洛阳桥(洪文庆摄)

洛阳桥位于泉州与惠安县分界的洛阳江上，始建于北宋皇祐五年至嘉祐四年(1053~1059)，为当时泉州郡守蔡襄主持建造。时洛阳江阔水深浪高，造桥工程非常艰巨，首创筏形桥墩，并养殖牡蛎以固桥基，为中国古代重要的石桥建筑之一。原桥长120米、宽5米，有桥墩46座，28只石狮，7座石亭，9座石塔，规模宏大。然沧海桑田，今江水淤浅，桥梁亦非要道，仅存31座桥墩而已，变成古迹，供人凭吊。

诗”一文献给仁宗皇帝，君臣相宜成为一段佳话。

皇祐六年(1054年)正月，仁宗宠妃张贵妃薨追册为温成皇后，蔡襄认为温成皇后的丧礼事宜不合于礼，因此数次上书劝诫仁宗，并且拒绝为温成皇后书写碑文。隔年就以母老请归。

蔡襄这次南返相当不顺遂，先是长子蔡匀暴卒，不久妻子也因哀伤过度而死于途中。蔡襄先后遭丧子丧妻的打击，其身体也因此大不如前。回到福建后，他便专心于地方建设，与地方人士建立了深厚的友谊关系。几年之后，当嘉祐五年(1060年)仁宗要他北上任职时，他的意愿已经非常低落了。

然在仁宗的坚持下，嘉祐六年(1061年)蔡襄再度赴京成为中央政府官员。过去的老友除了已逝的之外，欧阳修、韩琦等人都已经重新取得政治地位主导政策。

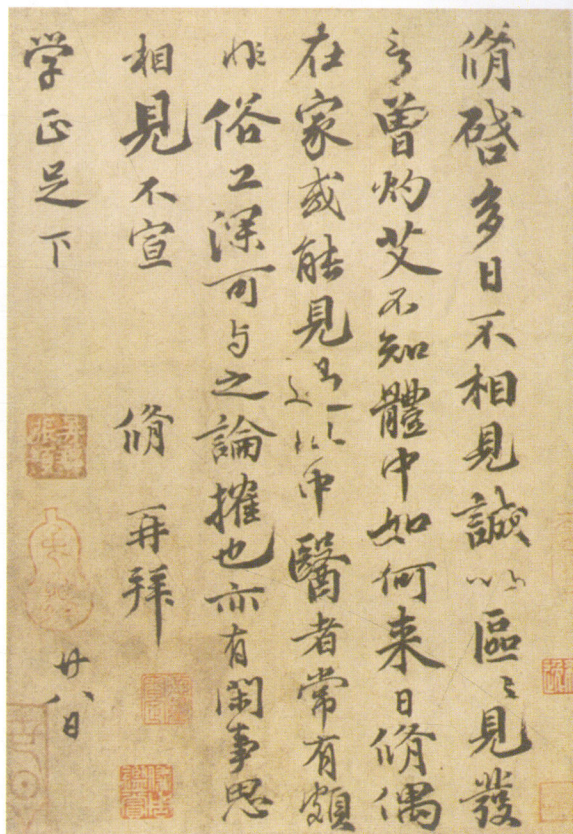
在这段时间，欧阳修写信请蔡襄为他书写《集古录目序》。而蔡襄也非常愉快地接受了这份工作，并且收下欧阳修致赠的鼠须栗尾笔、铜绿笔格、大小龙茶，以及惠山泉等物品作为润笔之资，两人的情谊表露无遗。

《集古录目》是欧阳修为自己所收藏逾千秩的金石拓本所做的目录。这一批收藏是他在庆历变法失败后不久开始搜罗的，到了嘉祐七年已达千卷。由于两人已经多年没有共事，这次再度同朝为官，蔡襄便为欧阳修赏析所有的收藏。因此《集古录跋尾》纪录了许多蔡襄对古代书画作品的意见，里头有许多独到的看法，成为了解蔡襄书法观念的重要史料。

仁宗死后，继任的英宗因怀疑蔡襄曾在仁宗立太子时有不利自己的言论，所以即位后对蔡襄颇为猜忌与怨恨。在不受信任与重用的情况下，蔡襄于治平二年(1065年)再度南下任官杭州。虽然治平四年(1067年)英宗即崩，但蔡襄并未因此而有机会重回汴京政坛。仅仅隔

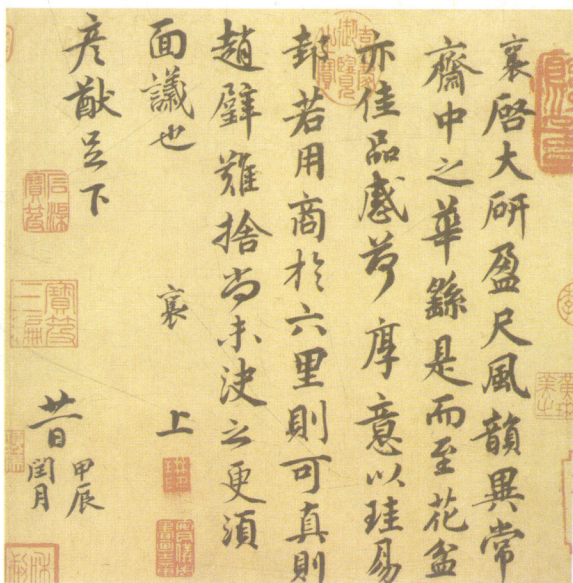
北宋 欧阳修《行书灼艾帖》纸本 25厘米×18厘米 北京故宫博物院藏

欧阳修(1007—1072)，字永叔，号醉翁，晚号六一居士，吉州吉水(今属江西)人，是北宋著名的政治家、文学家、史学家。蔡襄初到京城为官，便与欧阳修成为挚友，除了在政治上站在同一阵线之外，在艺术鉴赏与收藏上也受到欧阳修很大的影响，使蔡襄在艺术创作上得到了充足的养分。



蔡襄《大研帖》1064年 草书 纸本 25.6厘米×25厘米 “台北故宫博物院”藏

这封信是写给好友唐询的信。从内文判断，唐询似乎给了蔡襄一个精美的砚台与李庭珪墨，想以这两件精品换蔡襄的某个宝物，蔡襄左右为难，用了战国张仪诈楚及秦王换何氏璧两个典故，戏谑的表达出对此交易犹豫不决的心情。可以看出两人情谊深厚，文人交谊的趣味与亲密情感。



了7个月，他也于同年八月初病逝于家。

严格说起来，蔡襄在政治宦途上正逢北宋党争的热斗时期，他虽然不是政坛上第一线的意见领袖，但耿直的性格使他无法自外于纷争之外，因此三十余年的仕途并不顺遂。尽管如此，从福建农家到京城为官，蔡襄的识见却因而大为拓

展，不论是书法艺术的历史知识与创作，或是文房用具的品味，他都用工极深。这一切的努力让他在艺术的领域开花结果，成为北宋时期最重要的书法家之一。

《海隅帖》

1045年 纸本 28.8厘米×58.6厘米

“台北故宫博物院”藏

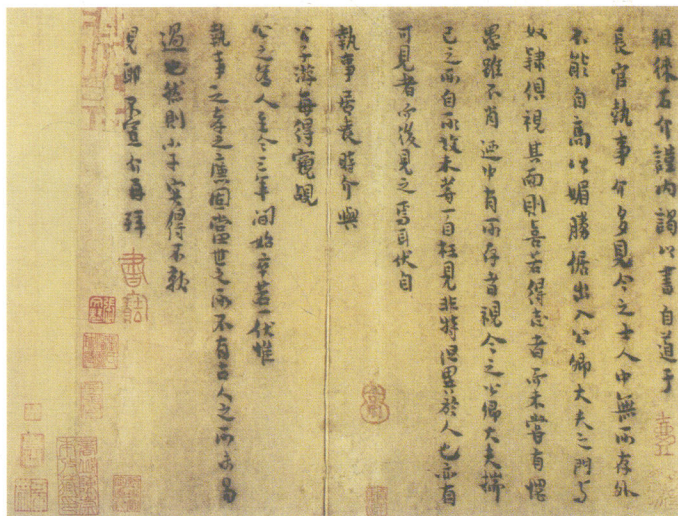
这是蔡襄写给官场上的好友韩琦的信件，书写的时间为庆历五年（1045），当时蔡襄44岁，正因为庆历变法失败，以父母年老为由，自谏院出知福州，避开政治风暴并等待再度出发的机会。由于这段时间政敌环伺，蔡襄特别写下这封信委婉规劝性格直率的韩琦谨言慎行，以避祸患。

在蔡襄现存的纪年作品中，这是最早的一件。全篇以楷书写成，展现出高度的楷法功力，特别是在楷法的运用上用心很深。例如帖中字的结体横画收笔回锋以及转折先停再转，或是勾笔先蹲后提的动作等等，都透露出他对于笔画停、提、按、收等的笔法有清楚的意识。除了唐楷用笔的基本方法，在结构上面，他也掌握住端整紧飭的原则，筋骨尽露的特征可以看出颜真卿与柳公权书法的影响。

宋代评论家章惇曾经谈过蔡襄的学书历程，说他早年学周越，中岁始知其非而变之。蔡襄现存的作品都是中晚年以后所做，因此早年的书风如何并不得知，但就这件作品来看，和周越的作品《洛神赋跋文》方形的结体、平滑的线条比起来，少有风格上的联系，很有可能是中年书风变革以后的作品。

北宋 石介《内谒帖》行楷书 册页 纸本 私人收藏

北宋初年书学不振，有些激进的士人提出书法无用论，其中石介便是代表。他认为书法只是一种技艺，一种工具，不必花费心思浸淫其中。这件《内谒帖》便可以明显地看出他书写的不经心，由于几乎不在乎书法的提收技巧，许多字或是省减笔画，或是缩短线条。欧阳修曾经批评他的字连辨识都不易，遑论传达圣人之道，从此可以略见一二。



襄再拜襄海隅隴畝之人不通
當世之務唯是信書備官諫列
無所裨補得請鄉邦以奉二親
天恩之厚私門之幸實
公大賜自聞
明公解樞宥之重出臨藩宣不得
通名下史齊生來郡伏蒙
教勒拜賜已還感愧無極楊州

獻之洛神賦跡遺頭尾外得丁
十三行都二百五十字重加整
背祥有八年月十日周越記

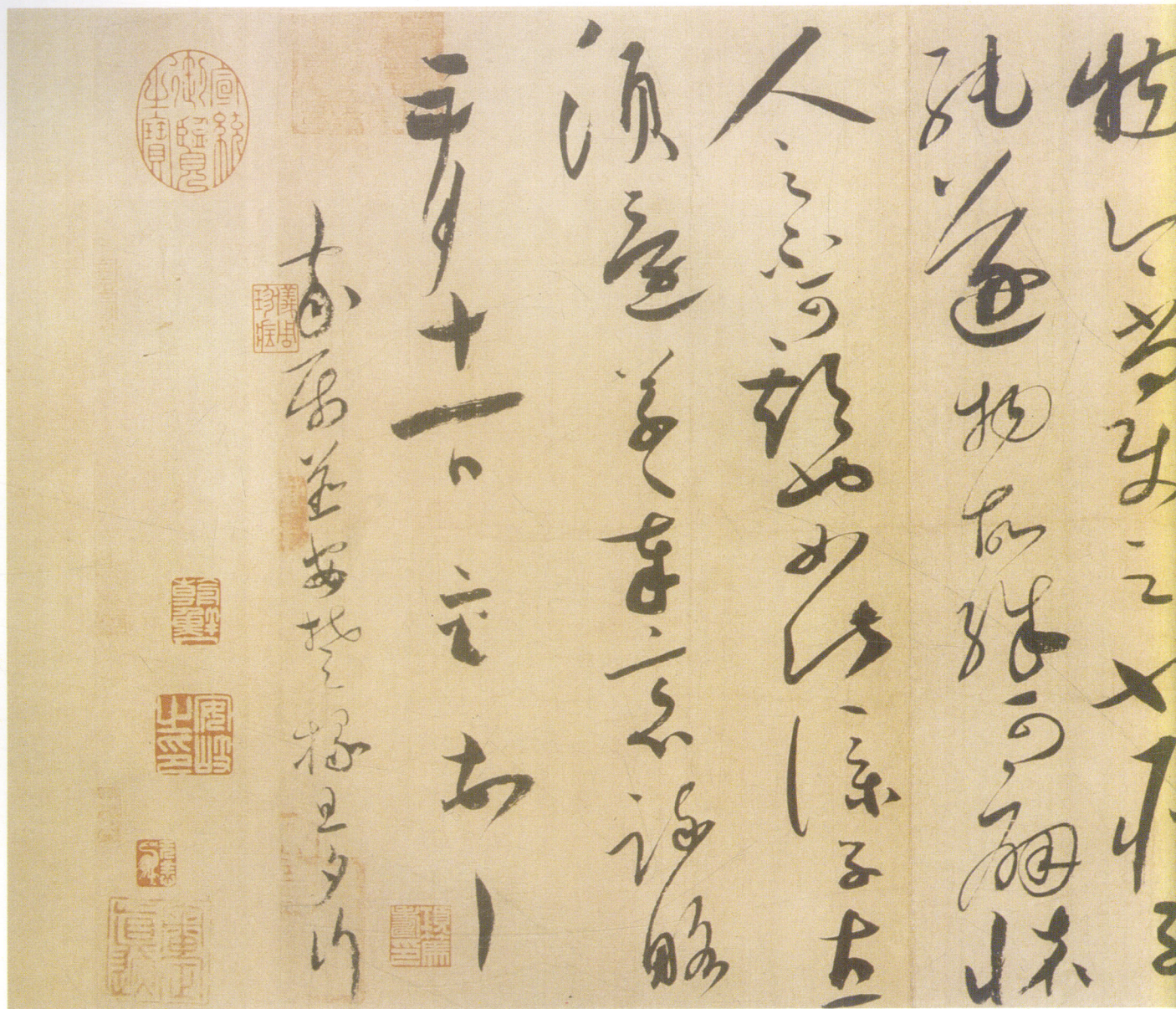
上图：北宋 周越《洛神賦跋文》
1036年 拓本 李氏群玉齋藏

周越是北宋初年相当著名且受欢迎的书法家，因此有许多书家早年都是从他书风入手，除了蔡襄，著名的北宋名家黄庭坚、米芾等年轻时也都学习过。可惜的是周越存世的书迹相当少，宋拓《洛神十三行》后的跋文是他少数存世的楷书刻本。宋代书评家朱长文曾经描述他的风格“如俊士半酣，容仪纵肆”。从此作线条错落结组，以笔画拉长缩短造成字体重心偏移的现象，的确可以看出饮酒微醺的贵公子气象。

唐故左街僧錄內
供奉一教談論
引駕大德安
國寺上座賜紫
大達法師玄秘
塔碑銘并序
江南西道都團
練觀察處置等

唐 柳公权《玄秘塔碑》局部 841年
拓本 北京故宫博物院藏

《玄秘塔碑》是柳公权64岁时的作品，可说是唐楷的典范，历来被学者奉为圭臬。蔡襄学书，谨守唐人法度，自也受到柳公权的影响。



《陶生帖》

1051年 草书 纸本 29.8厘米×50.8厘米

“台北故宫博物院”藏

这封信是蔡襄于皇祐三年(1051年)应召入京的路上,写给朋友唐询的书信,信中提及的“河南公”指的应该是景祐五年(1038年)曾经以礼部尚书知河南府的宋绶。宋绶是蔡襄亦师亦友的长官,精于笔札,非常赏识蔡襄的书法,曾经教导蔡襄许多有关书法艺术与文物鉴赏方面的知识。信中所提河南公十年前赠的“散卓”两管,很可能就是这封信的书写工具。

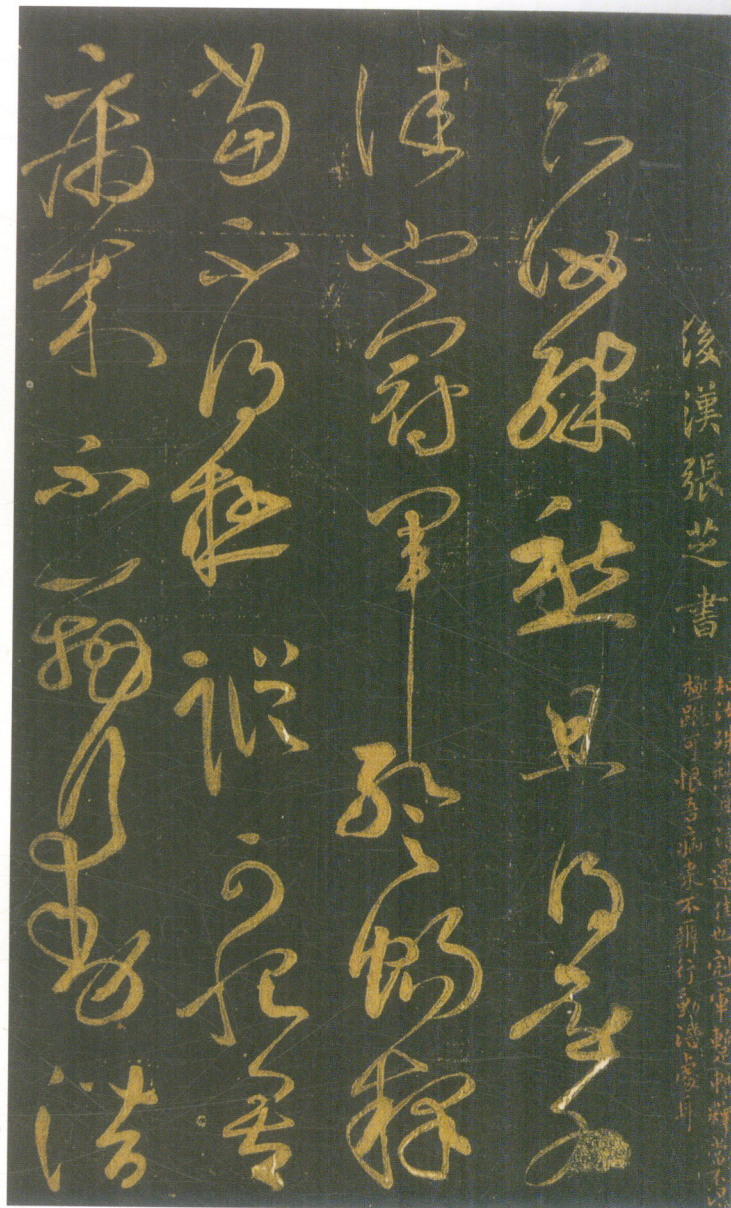
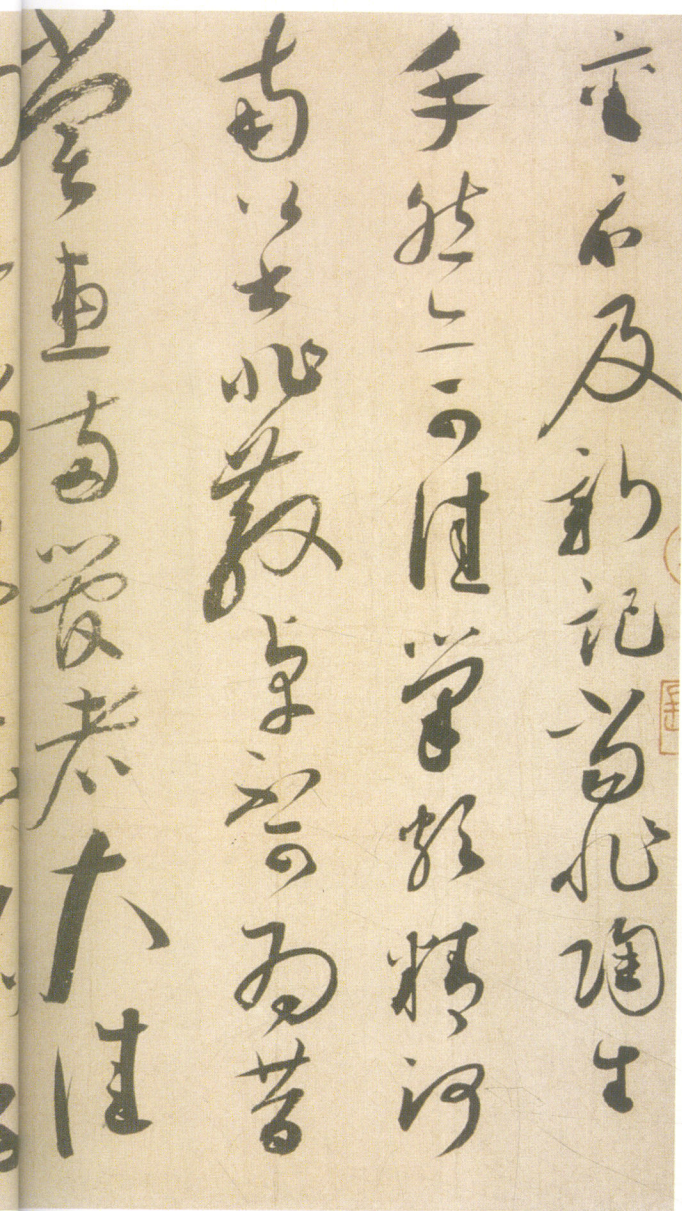
相较于同年所做的《思咏帖》,这封书信显然变化多端,字体的大

小差距很大,许多字的结体也相当奇特,像是歪到一边的“散”,结组几乎分离的“仆”、“须”等。在用笔方面显得相当自由,粗细的线条交互运用,正文最后一行的名款就使用了大量的侧锋技巧,而第二行的起首字“手”则有着浓浓的章草味。

整体而言,这篇作品的气氛与《思咏帖》那种二王书系的典雅气质完全不同,似乎无法就同一个书法来源作解释。蔡襄曾经评论东汉书法家张芝的书法不求规矩,以强调变化雄强为主,比较《淳化阁帖》中的

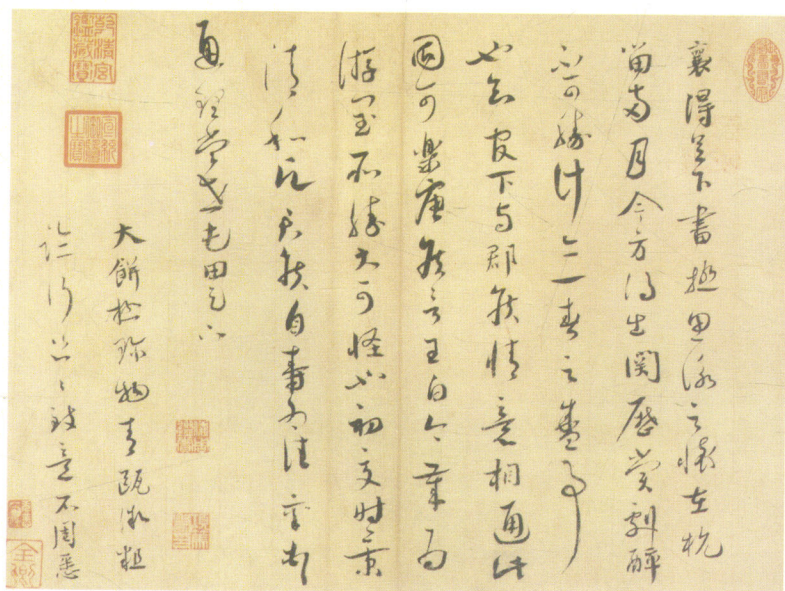
《冠军帖》可以发现,这些大胆的用笔应该是受张芝的书学影响所做。

蔡襄目前留存的草书作品数量不多,这件作品是相当精彩的一件,特别是他一改细致典雅的路线,展露出少见狂放纵意的舒畅感。书史上曾经评论蔡襄的草书独创“散草”,历代书评家都以为和“散卓”的运用有关,目前蔡襄并无明确指称为“散草”的作品传世,但从书信中的线索来看,这篇作品很有可能是蔡襄使用散卓笔书写的“散草”之作。



上图：东汉 张芝《冠军帖》局部 拓本

张芝是东汉著名的书法家，早年善写章草，后来减省章草的点画、波挑，而发展出今草，影响二王很深。他的书法目前传世很少，仅有刻本流传，这件作品被收入《淳化阁帖》，其用笔轻快，转折角度大，笔画外拓，显得相当狂放。



蔡襄《思咏帖》1051年 行草书 纸本

29.7厘米×39.7厘米 “台北故宫博物院”藏

此作是蔡襄难得一见的优雅小草书，书写于皇祐三年(1051年)自家乡赴京的路上。其行距疏朗，字与字间少有笔画连接，字体结构圆整，笔划不特别外拓，中、侧锋并用，可以看出受到二王草书的影响。

《自书诗稿》

1051年 纸本 28.2厘米×221.5厘米

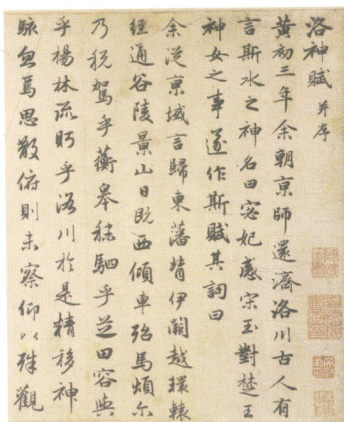
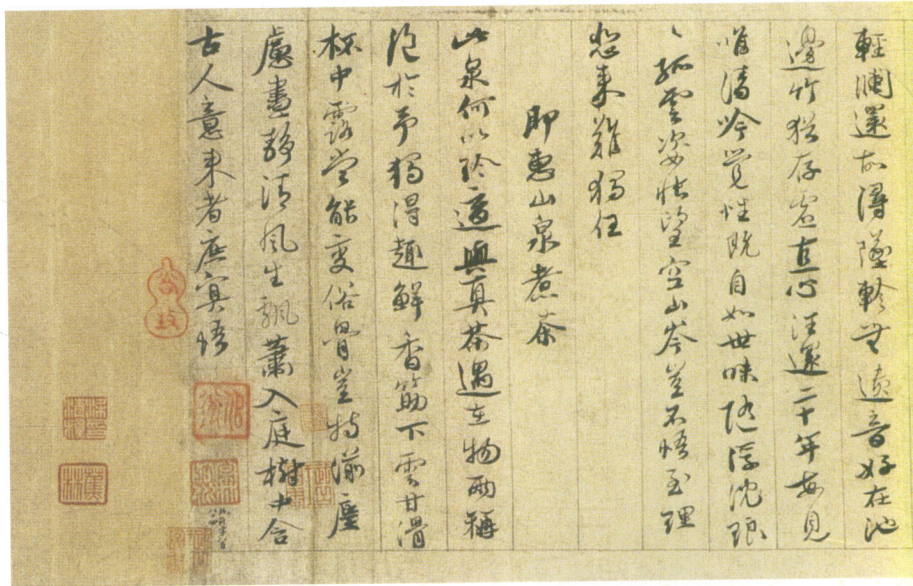
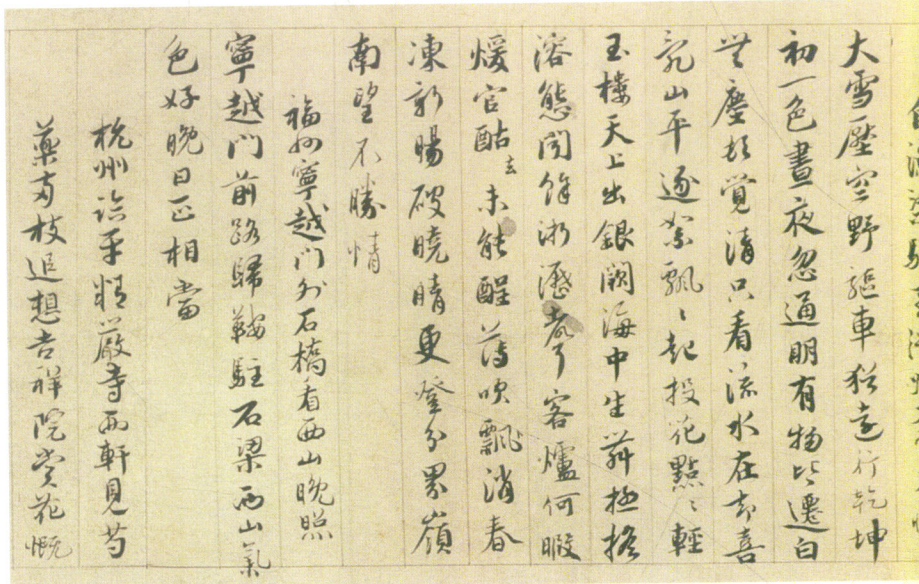
北京故宫博物院藏

这篇作品是蔡襄现存书迹中少见的长篇力作，全篇73行的诗文写在长达两百多厘米的乌丝栏长卷上。从诗文首篇的皇祐二年（1050年）说明，可以知道这是他在皇祐二年从仙游启程，前往京师将近五千里路程上，记述沿途所见所闻所写下的诗句，全篇大约完成于皇祐三年（1051年）十月后。全作不仅可以欣赏蔡襄的书法，也能看到蔡襄文学的功力。

蔡襄擅长书体极多，从大、小楷，以及行书、草书、隶书、飞白，到自创的散草等都有，但众多书体中最受到评论者一致好评的还是行书，苏轼对他书法的评论即是“行书第一”。这件作品结体圆巧，运笔轻灵，和他目前存世的小行楷那种谨慎、讲究的笔法不同，相当流畅。在行气方面，变化也很丰富，左右倾侧的动作很多，令人联想到王羲之《丧乱帖》的倾侧感，可以看出来自王系深厚的影响力。笔随文走，信手拈来没有技巧上的考虑，是严谨的蔡襄最为自然畅快、放松的一件巨作。

蔡襄的行书以妍媚匀净见长，带着一股女性化的优雅，这件作品充分显示出如此的特征。许多评论者认为赵孟頫妍美的书法风格就是受到蔡襄的影响，尽管没有确切的文献资料佐证，但两者风格的确有着整体气氛上的联结。

第三首题下有九字赞语“此一篇极有古人风格”，是欧阳修所写，可以想见蔡襄完成这件满意的作品必定交予好友过目品评，令人联想到米芾为好友林希所写的《蜀素帖》，艺术创作者为与知己分享写来特别用心。



元 赵孟頫《洛神赋》局部
1300年 卷 纸本 29.5厘米×192.6厘米 天津市艺术博物馆藏

赵孟頫是元代首屈一指的艺术全才，书、画艺术与音律皆精。其书法主要受到王羲之的影响，在元代开启复古的艺术风潮。但相较于王羲之明快、直接，不讲求提按圆转的用笔，赵孟頫的笔画则更为柔软，线条的弧度更大，更具有阴柔的特质，与蔡襄的书风有着相同的气氛。

詩之三

皇祐二年二月外除赴京

南劍州茅陽鋪見曉月桃花

可笑大桃耐雪風山家牆外見疎紅
為君持酒一相向生意雖殊寂寞同

書戴雲士屋壁

長岡隆雄乘北邊勢到舍下方迴旋
三世白士猶醉眠山翁作善天應怜
如彼發源今流泉兒孫何數鷹馬然
有起家者上其間願翁考考老窮年

題龍紀僧居室

此處有龍

山僧九十五行是百年人焚香猶夜趺
意酒見天真生平持戒定老大有
精神那知不憂者那減故時新

題南劍州延平閣

雙溪會一流新橫橫鮮緒浮居紫
霄窗臥影澄川下峽深風力豪石
峭湍聲瀉古劍墊神龍商帆
來陣馬時光轉群山翠色著萬
瓦汀洲生芳草草樹自開治主郡
黃士女高文勇板買顧我久疎悻
霜髭漸盈把臨津張廣建窮
畫傳清帶舞羅蠶驚浪觀歌

然有感書呈蘇才翁

吉祥亭下第千枝看盡特開歌

時市是雙紅有深意如留春色潑人思

烘簾微照自生光吹面輕風與送香

誰把金刀收絕艷醉紅深淺上釵梁

的花名對酒尊欄邊沈醉月黃昏

今朝園外尋蘭急勿見如芳欲別魂

崇德夜泊寄福建提刑章忠文公

唐春日狂游

風苦神都別子今游水連如情切到

佳月事追遊太守才賢重清明上俗

豪屏珠東戎前鉦鼓玄秋嘯湖樹

涵天闊帆旗冒日高醉中玄妙

然自陶然曲尋芳倚名花

種瘴吟亭披絃曲第枕覺音清

論議刀矛快心懷鐵石牢淹留

海自分教念霜毛鱗鱗紅隄

瀧波深滿篙試思南北路燈

暗雨蕭蕭

嘉禾郡偶書

盡道後池復樹如仙源尋到不逢

北宋 米芾《蜀素帖》局部 1088年 卷
絹本 27.8厘米×270厘米 “台北故宮博
物院”藏

“蜀素”是米芾的好友林希家中收藏
的四川名絹，由于十分珍貴，林希保存三
十多年尋求善書者，許多名家都只写下
題記，直到米芾才將全篇寫完。這件作品
是米芾力作，相當流暢飛揚，將他八面出
鋒的用筆技巧表現無遺，從卷首起筆開
始，每一筆畫都有翻飛傾側的變化，一氣
呵成，有種痛快淋漓的感覺。“蜀素”與米
字兩相輝映，成為巨作。

擬古

青松勁挺姿凌霄

屈盤猶出枝葉

連上松端秋花

旖旎雲錦殷不

自立舒光射丸

吐子效鶴疑縮

青松本無事安

歲寒

龜鶴年壽齊羽

記殊種是雲物

后形軀鶴有冲

厓曳尾居以竹

將上雲衢報海

一語墮泥塗

吳江無如亭作

斷雲一片洞庭

魚霜破柑好作

《茶录》

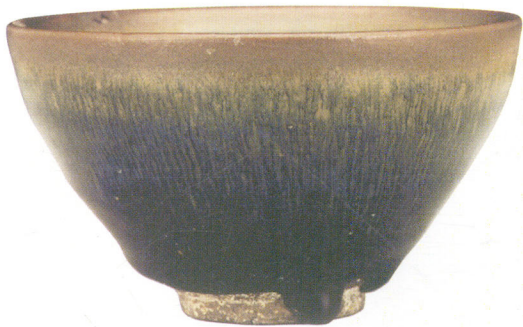
局部 1052年 拓本
上海图书馆藏

福建地区是中国产茶的重镇，蔡襄生长于此，对于茶也有相当浓厚的兴趣与丰富的知识。庆历年间蔡襄担任福建路转运使时，不仅大力提倡，也新造一种二十饼重一斤，小巧精致的“小团茶”为贡物，因品质精纯，获得朝野高度的评价。精通茶艺的他俨然是当时士大夫圈中品茶、饮茶的领袖人物。

这篇《茶录》是蔡襄皇祐年间所写，为的是回答仁宗对于茶类品鉴的问题。全文分成上下两篇，上篇论茶，分色、香、味等十条；下篇论茶器，分茶焙、茶笼、砧椎等九条，可以说是学习鉴赏茶的极佳入门作品。后来蔡襄转知福州，《茶录》被掌书记偷窃，辗转卖给怀安县令樊纪，樊纪将它刊勒上石，便是目前所流传的本子。

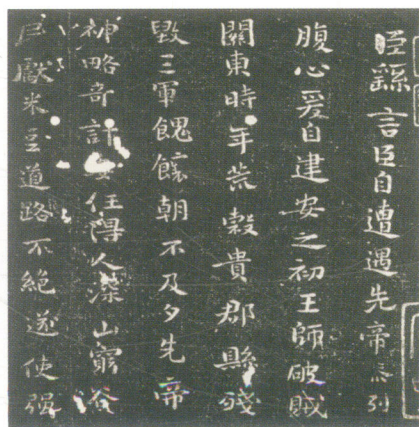
由于经过镌刻椎拓，这件拓本已经锋芒消尽，但结构仍相当清楚。相较于蔡襄晚一年的小楷书《谢御赐书诗表》，这篇作品结字较为宽扁，线条与线条的间距也比较宽舒，透着浓浓古意。在北宋时期，三国时期书家钟繇的书风受到很多书家们的注意，《茶录》很可能是受其影响下的作品。

如果检视钟书《荐季直表》，可以发现，其最重要的特色就是字体宽扁，结字宽疏，不强调笔画变化而产生出具有隶书意味的拙趣。《茶录》中的字体便有如此特色，例如“处”、“则”与“茶”等字，便有着活泼自在的线条组合方式，有些部分甚至出现字体歪斜，利用线条予以平衡的变化，细细品鉴可以发现许多乐趣。蔡襄的好友欧阳修在《茶录》后的跋文中说到此作“为体虽殊，而各极其妙”，应该是非常妥适的赞美。



建阳窑 兔毫盏 “台北故宫博物院”藏

宋代文人流行的斗茶，常以茶面汤花的色泽和均匀程度来定优劣，为了让白色的汤花更为清楚，福建建阳窑特别烧造出黑色茶碗。这件“兔毫盏”是其中精品，其条状结晶釉制造出类似兔毛的特殊效果，搭配厚实的简洁器体，有种不经修饰的美丽。



三国魏 钟繇《荐季直表》局部 拓本

《荐季直表》是钟繇最著名的一件小楷书，从北宋中期便受到士人们的注意，除了有强烈的复古意义外，其独特的朴拙稚趣也影响了许多书法家，著名画家李公麟的书法便深受其影响。



宋 无款《斗茶图》局部

宋代饮茶风气极盛，而且极为讲究，富裕人家在茶具、茶叶质量、泡茶功夫上还彼此争胜，因此产生“斗茶”的普遍现象。如图一群市集上卖茶的小贩聚在一起，也要斗斗谁的茶好，彼此分享卖茶、喝茶的情趣。蔡襄回到故乡福建当官，曾积极的发掘、推广地方特产，而福建山区的茶叶即是其一。也因为蔡襄积极用心，使他 将茶的种类、饮用方式与品评标准整理撰述，完成重要的小楷名作《茶录》。



木之微首辱

陛下知鑒若處之得地則能盡其
材昔陸羽茶經不第建安之品丁
謂茶圖獨論採造之本至於烹試
曾未有聞臣輒條數事簡而易明
勅成二篇名曰茶錄伏惟
清閒之宴或賜觀采臣不勝惶懼

榮幸之至謹叙

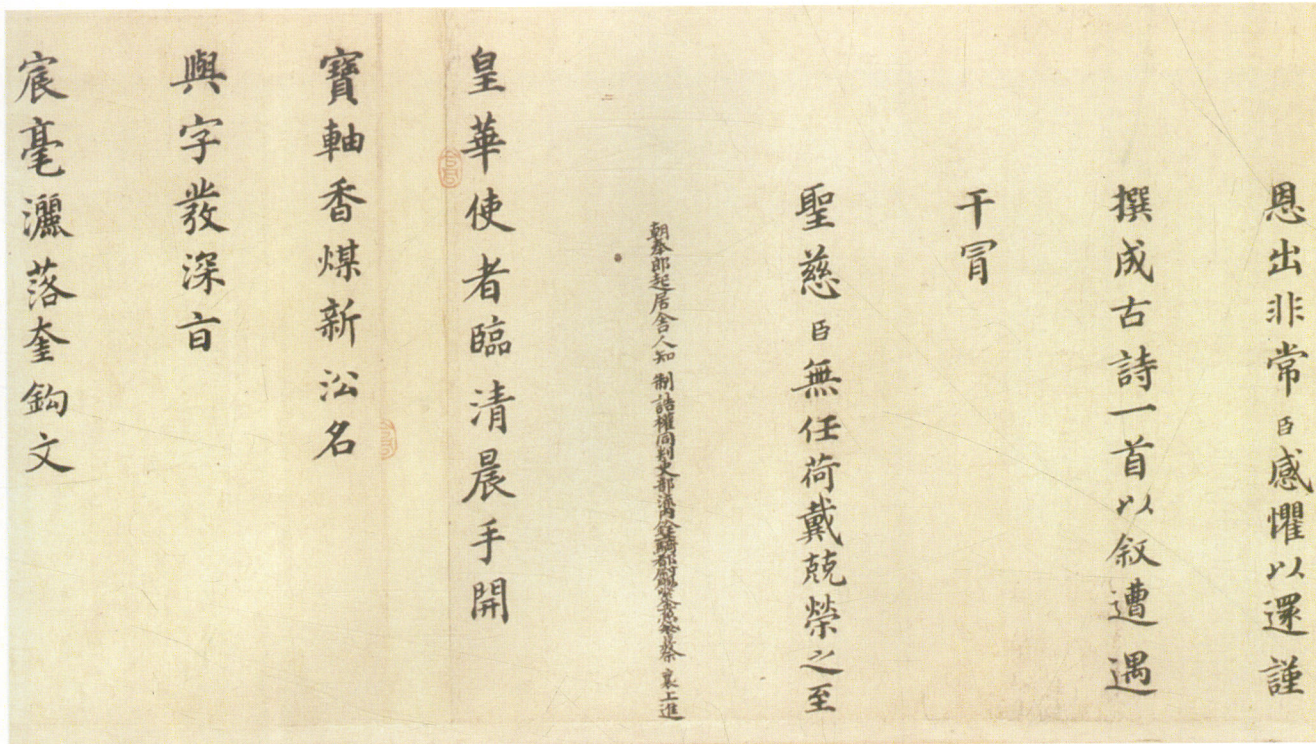
上篇論茶

色

茶色貴白而餅茶多以珍膏油
其面故有青黃紫黑之異善別茶

《谢御赐书诗表》

局部 1053年 纸本 30厘米×240厘米
东京书道博物馆藏



《奉神述》原是真宗于大中祥符四年(1011年)为五岳加封帝号所撰写的文章。皇祐五年正月会灵观大火，事后仁宗除了在原址重建另一座建筑物，更改名称为集禧观之外，在它的西边又建一殿祭祀五狱，据真宗《奉神述》来定该殿为奉神殿，并于六月中命蔡襄重摹此文立碑。

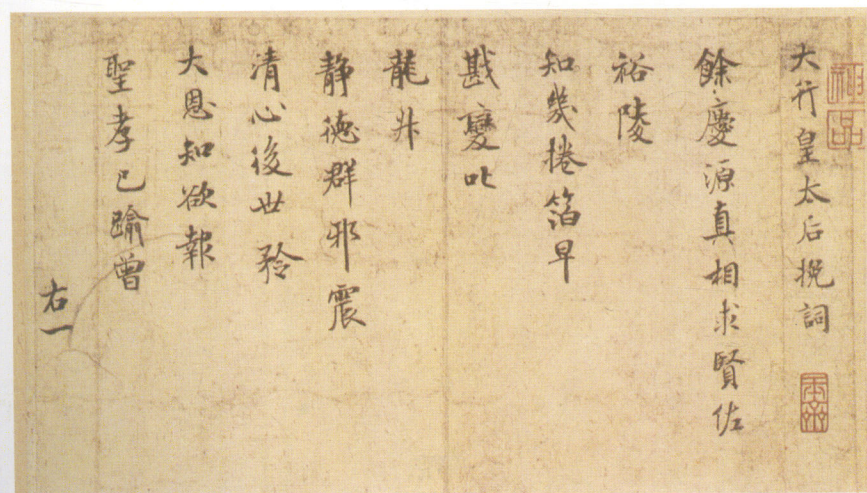
蔡襄摹写真宗《奉神述》上石的工作显然非常成功，因为仁宗还

为此特别御书一轴赐给蔡襄。而蔡襄则立刻写下这件作品献给仁宗皇帝致谢。仁宗素来擅长飞白书，写字赐字并不是非常独特的事，除了蔡襄，他还曾赐给欧阳修、刘六符等人。不过这次异于往常的是，仁宗所写的不是像“善经”或“怀忠”等具有兴比意味的词句，而是直接书写蔡襄的表字“君谟”赐给他，同时事后还推恩于蔡襄的母亲卢氏，赐其为仁寿郡太君。这些都

是前所未有的恩泽，让蔡襄非常感动。因此，蔡襄除了献诗给皇帝，也将御书、奖诏、诗等等一起摹勒上石，以期传之久远。

皇祐五年(1053年)前后，蔡襄不只处于身体状况相当良好的壮年，在仕途上也可以说是最为顺遂的一段时间，除了仁宗的恩宠爱护外，还有政坛好友欧阳修、孙甫也都从外地回到汴京相聚。身心的舒畅快意，让《谢御赐书诗表》成为这段颠峰期的重要代表作品，同时也是他所有端楷作品中最为精到的一件。

蔡襄的楷书受到颜真卿书风的



北宋 米芾《向太后挽词》局部 1101年 小楷 册页 纸本 30.2厘米×45厘米
北京故宫博物院藏

这件小字行楷是米芾51岁时为神宗皇后——向太后所书的挽词，其结字介于行楷之间，由于已经是中年，写得非常精练。米芾曾自称自己的书法是八面出锋，即便是如此小字，也能清楚地看到他线条翻飞、狂肆外放的不羁气势。

謨謀之道

推著經義俾臣佩誦以盡

陛下親灑宸翰

遠人無大材藝

御筆賜字君謨者臣孤賤

御書一軸其文曰

陛下特遣中使賜臣

臣襄伏蒙

强烈影响，这件作品尤其可见颜真卿《多宝塔感应碑》的风格，用笔清瘦硬挺，结构均匀而紧密。或许是因为这件作品必须上呈给皇帝仁宗，因此蔡襄也特别谨慎端正地在每一笔画间展露自己精致的书法技巧，每一笔的起收转折都将“提、按、挑、踢”等动作重复完成，放弃结体倾侧的变化，强调整体结构的稳定。

作品后有宋代书家米芾、范大年，以及元、明书家的题跋，其中元代书家赵孟頫，明代初年书家宋洵、尹昌隆等人的书风都可以看到《谢御赐书诗表》端整柔

朝散大夫檢校尚書都官郎中東海徐浩題額
粵妙法蓮華諸佛之秘

中書大著

蔡襄《谢御赐书诗表》字

中書大著

颜真卿《多宝塔感应碑》字

藏也多寶佛塔證經之
踢現也發明資乎十力
弘建在於四依有禪師
法号楚金姓程廣平人
也祖父並信著釋門慶

中書大著

中書大著

唐 颜真卿《多宝塔感应碑》局部
752年 楷书 宋拓本 原碑藏西安碑林博物馆

《多宝塔感应碑》是颜真卿现存书迹中最早的一件。其结体特别方整，笔画的布排整密，用笔精巧，对于每一笔的提、按、转、勾的动作都非常讲究，转折处多折角，整体看来有着平稳而小心的感觉。此作和其晚年书迹以雄浑为主的感觉大为不同，晚年的颜真卿字形多撑满圆足，外密中疏，线条多像绵中裹铁，少有方直的线条，以圆劲取胜。

蔡襄字与颜真卿字的比较

蔡襄学书，对晋唐人法度可说亦步亦趋，尤其是学颜真卿的书体，虽气势稍弱，但形貌却到几可乱真的地步。从《谢御赐书诗表》和《多宝塔感应碑》的字之比较，便可见出端倪，两者在用笔、结字方面的相似度非常之高。难怪苏州虎丘山上的“虎丘剑池”四大字石刻，相传为颜真卿所书，却在明代赵均的考证下定为蔡襄所书。此结论尚须斟酌，但从此说可知道蔡襄和颜真卿书风的相似，是难分彼此的。

原书缺页