

历代名碑名帖系列
全讲解全释文

宋米芾蜀素

服葛溪诗帖

(外行书五种)



吉林文史出版社

神品

擬古



青松勁挺姿凌霄耻
屈盤種出波葉上

自立舒光射相見
吐子效鶴矰縮頸還
青松本無事安得保

历代名碑名帖全讲解全释文系列

宋米芾蜀素

帖

(外行书五种)

沈乐平 主编



瀚青阁工作室

吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

宋米芾蜀素帖 苕溪诗帖(外行书五种)/沈乐平主编.
—长春:吉林文史出版社,2010.1
(历代名碑名帖全讲解全释文系列)
ISBN 978-7-80528-366-1

I. 宋… II. 沈… III. 行书—书法 IV. J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第193970号

宋米芾蜀素帖 苕溪诗帖(外行书五种)

主 编 沈乐平
选题策划 瀚青阁工作室
责任编辑 耿 宏
封面设计 刘 欣
出 版 吉林文史出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮政编码 130021
制 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 浙江新华印刷技术有限公司
版 次 2010年1月第1版
印 次 2010年1月第1次印刷
印 数 0 001-8 050
印 张 3
开 本 16开
书 号 ISBN 978-7-80528-366-1
定 价 10.00 元

前言

中国书法源远流长，历代碑刻墨迹可谓不胜枚举，而要从这浩瀚的古典作品集群中选取出一些重点作品来，或许并不容易。站在编者的角度，我们认为：首先要在风格上具有典型性、代表性，能够鲜明地代表传统书法艺术之精神；同时也必须具备其丰富的技法含量和学习价值，并可以在掌握这种技法之后应用、演化开去——本着这两个出发点，我们这里选取了四十种碑帖作为一个系列。这个系列，横向上涵盖了篆、隶、楷、行、草五体，纵向上又能代表中国书法发展历程中最经典的那一部分，同时，也必须适合自初级至高级的整个正规而严格的书法训练体系，从而成为一套体例完整、结构有序的范本。通常所见字帖其实也有不少，印刷亦精良，但往往只有图片而缺少讲解点拨，如此便在学习过程中不容易得其要领而无法迅速切入碑帖的精髓，所以本系列范本，特意组织了数位受过专业训练的中国美术学院专业毕业生来逐字撰写要领，或讲用笔、或析结构、或谈章法……简明扼要，重点突出，通俗易懂，使学习者便于掌握。文字虽不长，但皆是一语点透其关键之所在，由此，读者亦可顺着这个思路延伸开去，举一反三，以此『读解』之方法来深化和细化自己的研习，正所谓授之以『渔』者。该系列所选版本精良、印刷与用纸也较为讲究，读者可通过整套范本来阅读中国书法发展史之『传承脉络』与『演变轨迹』，亦能逐册学习各书体之基本技法、了解名家名迹的风格特点，甚为实用。

本书所选为米芾《蜀素帖》、《苕溪诗帖》及其它行书五种，米芾（1051—1107），初名黻，后改芾，字元章，号襄阳居士、海岳山人等。祖籍山西太原，后迁居湖北襄阳，长期居润州（今江苏镇江）。善诗，工书法，擅篆、隶、楷、行、草等书体，长于临摹古人书法，达到乱真程度。初师当时某位秀才，后师欧阳询、柳公权，字体紧结，笔画挺拔劲健；后又转师王羲之、王献之，与苏轼、黄庭坚、蔡襄并称宋代四大书法家。米芾传世的书法墨迹有《向太后挽辞》《蜀素帖》《苕溪诗帖》《拜中岳命帖》《虹县诗卷》《草书九帖》《多景楼诗帖》等，无绘画作品传世。著《山林集》，已佚。其书画理论见于所著《书史》《画史》《宝章待访录》等书中。

《蜀素帖》，亦称《拟古诗帖》，书于宋哲宗元祐三年（1088），共书各体诗8首。《蜀素帖》书于乌丝栏内，但气势丝毫不受局限，率意放纵，用笔多变，正侧藏露，长短粗细，体态万千。现存台北『故宫博物院』。

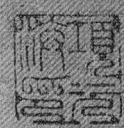
《苕溪诗帖》书于宋哲宗元祐三年（1088），共书五言律诗8首，其笔法变化多端，速度、力量、位置各不相同，充分体现了米书的『八面出锋』。现藏北京故宫博物院。

另外，本书还收录有《贺铸帖》《致知府大夫文》《芾非才当剧》《闻张都大宣德》《清河帖》五种。

中国美术学院书法系博士

二〇〇九年十月

擬古



青松勁挺姿凌霄耻

屈盤種出枝葉上

連上松端秋花起絳烟

释文：〔蜀素帖〕拟古：青松劲挺姿，凌霄耻屈盘。种种出枝叶，牵连上松端。秋花起絳烟，

注意要点：『拟』中宫收紧；『古』略有斜势；『青』的『月』部瘦硬；『松』笔画有轻重节奏变化；『劲』左右高低错落；『挺』最后一捺书写快速有力；『姿』的『女』长横左长右短且提按明显；『凌』字厚重，注意铺毫；『霄』笔画间存在轻重关系和结字疏密变化；『耻』竖画刷意明显；『屈』长撇行笔迅速；『盘』的『皿』有斜势；『种』的『重』部上重下轻；『出』字形较小；『枝』左右有正侧变化；『叶牵』两字字形略具斜势且用笔较为迅速；『连』最后捺笔的起收和提按变化要特别留意；『上』两横之间有呼应；『松端秋』三字结构均左紧右松；『花』上重下轻；『起絳烟』字形小而行气贯连。

释文：旖旎云锦殷。不羞不自立，舒光射丸丸。柏见吐子效，鹤疑缩颈还。青松本无华，安得保

注意要点：『旖旎』两个『方』部有轻重变化；『云』并列笔画之间有变化；『锦』左高右低；『殷』中『又』部的用笔较特殊；『不』撇画铺毫行笔但不出锋；『羞』收放变化明显；『不』用笔轻灵；『自立』二字用笔厚重；『舒』笔画间有轻重变化；『光』末笔出钩时行笔迅捷有力；『射』的『身』上部留空；『丸』笔势连贯；『柏』的『木』部铺毫行笔；『见』上部略向左斜；『吐』末笔左长右短；『子』竖钩沉稳；『效』字形较正；『鹤疑缩』三字注意字内空间的疏密变化；『颈还』二字书写迅速，多用枯笔；『青』细线条要写得瘦劲；『松』用笔连贯；『本』撇和长点的位置关系要注意；『无』向左倾斜；『华』重心偏低；『安』上松下紧；『得保』二字字形较小。

旖旎云锦殷不羞不
自立舒光射丸丸柏见
吐子效鹤疑缩颈还
青松本无华安得保

歲寒

歲寒
無
所
不
至

龜鶴年壽齊羽介所

記殊種是靈物相得

忘形軀鶴有冲霄心龜

释文：岁寒。

龟鹤年寿齐，羽介所托殊。种是灵物，相得忘形躯。鹤有冲霄心，龟

注意要点：

『岁』下部中宫收紧；『寒』宝盖头有粗细变化；『龟』中宫收紧；『鹤年』并列横画之间起收笔各不相同；『寿』上下松中间

紧；『齐』长横藏锋起笔；『羽介所』三字瘦挺，『托』笔势连贯；『殊』蟹爪钩的写法是重点；『种』左正右斜；『是』向左倾斜；『灵』

用笔厚重，粗细变化明显；『物相得』三字字形较小；『忘形躯』三字多用枯笔；『鹤』姿态端庄；『有』中宫收紧；『冲』长竖逆锋起笔，

由轻到重；『霄』的『雨』部开张，中间收紧；『心龟』笔势连贯。

释文：仄曳尾居，以竹雨附口，相将上云衢。报汝慎勿语，一语堕泥涂。 吴江垂虹亭作：

注意要点：『仄』两边开张，中宫收紧；『曳』弯钩由重到轻；『尾』长撇收笔微含与下一笔的呼应；『居』的『尸』部收紧；『以』取横势；『竹』左紧右松；『雨』外松内紧；『附口相』三字行气连贯；『将』右部上紧下松；『上』长横的书写节奏为轻重轻；『云』中间收紧；『衢』两边放中间紧；『报』左边部分并列横画的起收变化要特别留意；『汝慎』二字行笔迅速，笔势连贯；『勿』三撇的收笔不同；『语』左紧右松；『一』轻重变化明显；『语』略带侧锋用笔；『堕』转折处取方势；『泥』用笔取侧势；『涂』略带斜势；『吴』长横左重右轻，左长右短；『江』中间留空；『垂』中间一竖由轻到重；『虹』笔势连贯；『亭』末笔用笔轻灵；『作』两竖线条相背。

仄曳尾居以竹雨附口相

将上云衢报汝慎勿语

一语堕泥涂

吴江垂虹亭作



断雲一片洞庭帆，玉破鲈鱼霜破柑。
 鱼霜破柑好作新诗继桑，
 芹垂虹秋色满东南。
 泛五湖霜气清，漫漫不

释文：断云一片洞庭帆，玉破鲈鱼霜破柑。好作新诗继桑，垂虹秋色满东南。

泛泛五湖霜气清，漫漫不

注意要点：「断」末笔向内侧行笔；「云」中间收紧；「一」逆锋起笔；「片」向左侧倾斜；「洞」三点水铺毫用笔取侧势；「庭」捺用笔爽利；「帆」笔势连贯，粗细变化明显；「玉」中宫收紧；「破」线条细挺；「鱼」四点错落有致，左低右高；「霜」中宫收紧；「破」细线条爽劲有力；「柑」好作「三字」字形较小；「新」左密右疏；「诗」左轻右重；「继」二字线条厚重，笔势连贯；「桑」中宫收紧；「垂」长横左放右收；「虹」的「工」部收紧；「秋」末笔由轻到重，提按明显；「色」中宫收紧；「满」右边部分中间收紧；「东」用笔爽利；「南」取方势；「泛」的「乏」部上松下紧；「五」左放右收；「湖」三点水收笔包住「古」部；「霜」用笔轻灵；「气」中间一竖粗重有力；「清」的「青」瘦长；「漫」向左倾斜，末笔爽劲有力；「不」重心下降。

释文：辨水天形。何须织女支机石，且戏嫦娥称客星。时为湖州之行。入境寄

注意要点：「辨」末笔拉长，由轻到重；「水」左放右收；「天」撇画收笔回锋；「形」右边中间一撇用力较重；「何」重心偏上；「须」的「页」上部线条较细；「织」中宫收紧；「女」长横左放右收；「支」末笔爽劲有力；「机」弯钩行笔迅速，粗细明显；「石且」二字用笔连贯；「戏」左高右低；「常」上松下紧；「娥」左密右疏；「称」重心偏下；「客」的「各」部收紧；「星」上松下紧；「时」线条瘦劲，行笔爽利；「为」上紧下松；「湖」左低右高，左疏右密；「州」左紧右松；「之」用笔连贯，字形紧缩；「行」用笔迅速有力；「入」捺笔由重到轻，收笔处略有出锋；「境」土字旁位置偏高；「寄」上下部分之间距离较大，末笔由轻到重。

辨水天形何須織女支
機石且戲嫦娥稱客星

時為湖州之行



入境寄



集賢林舍人



揚帆載月遠相過佳
氣惹人聽誦歌路不拾
遺知政肅野多滯穗是

釋文：集賢林舍人：揚帆載月遠相過，佳氣惹聽誦歌。路不拾遺知政肅，野多滯穗是

注意要點：『集』下部左放右收；『賢』上面兩豎距離較大；『林』中宮收緊；『舍』撇捺交叉點位置压低，給人意想不到；『集』的視覺效果；『揚』中間收緊；『帆』彎鉤出鋒處鋪毫；『載』字形拉長；『月』中間兩橫寫成點狀；『遠』末筆提按明顯；『相』字形較小；『過』末筆由重到輕；『佳』右邊四橫上松下緊；『氣』惹二字用筆渾厚；『聽』字略左傾；『誦』的『言』部用草法；『歌』左部上緊下松；『路不拾』三字用筆迅速，筆勢連貫；『遺』略向左傾；『知』用筆短促有力；『政』字形內斂；『肅』重心偏上；『野多』二字筆勢連貫，字斷意不斷；『滯』的『帶』部重心偏上；『穗』是『二』字略向左斜。

释文：时和。天分秋暑资吟兴，晴献溪山入醉哦。便捉蟾蜍共研墨，彩笺书尽剪江波。

注意要点：『时』的『寺』部短竖短促厚重；『和』的『口』略大；『天』长撇转折处出圭角；『分』点画与左部距离较大；『秋』的『火』部撇低捺高；『暑』中间收紧；『资』上松下紧；『吟』的『口』提高；『兴』中间短横作点状；『晴』左右距离较大且两部分均较紧密；『献』末笔用笔提按明显；『溪』用笔短促有力；『山』中间短竖位置偏右；『入』撇长捺短，左低右高；『醉』字内空间紧密；『哦』的『口』上提；『便』单人旁较大；『捉』竖钩轻重变化明显；『蟾』左部位置靠上；『蜍』捺笔伸展，其余部分收紧；『共』略向左斜；『研』左右位置紧密；『墨』的『土』部两横左短右长；『彩』的『采』部上松下紧；『笺』的『戈』部上紧下松；『书尽剪』三字字势逐渐向左倾斜；『江』的『工』部右倾；『波』末笔伸展洒脱。

時和天分秋暑資吟興
晴獻溪山入醉哦
便捉蟾蜍共研墨
綵箋書盡剪江波



重九會郡樓



山清氣爽九秋天黃菊
紅茱滿泛舟千里結言寧
有後群賢畢至猥居前

释文：重九會郡樓：山清氣爽九秋天，黃菊紅茱滿泛舟。千里結言寧有後，群賢畢至猥居前。

注意要点：『重』上松下緊；『九』出鉤處鋪毫；『會』撇捺舒展，下部收緊；『郡』右耳旁用筆厚重；『樓』左右錯落；『山』左右兩豎向中間收拢；『清』三點水較為粗重；『氣』中宮收緊；『爽』上下松中間緊；『九』彎鉤不出鉤；『秋』長撇呈方勢；『天』捺筆出鋒處用重筆；『黃』長橫左放右收；『菊』草字頭收緊；『紅』的『工』部右傾；『茱』末筆線條輕重明晰；『滿』左右結合緊密；『泛』中間留空；『船』重心放低；『千』左放右收；『里』下面兩橫距離較大；『結』右部左斜；『言』第一筆較重；『寧』中間部分收緊；『有』上緊下松；『后』末筆舒展；『群』上松下緊；『賢』的『貝』部收緊；『畢』長豎粗重有力；『至猥居前』四字用筆流暢，線條細挺。

释文：杜郎闲客今焉是，谢守风流古所传。独把秋英缘底事，老来情味向诗偏。和林公岷山之作。

注意要点：『杜』线条短促粗重；『郎闲客』三字向左倾斜；『今』撇捺舒展；『焉』长横起笔较方；『是』上紧下松；『谢』字形较大，竖钩为蟹爪钩；『守』中宫收紧；『风』重心放低；『流古』用笔流畅简洁；『所』向左倾斜；『传』右部收紧；『独』右部上紧下松；『把』末笔细挺有力，用笔迅速；『秋』的『火』部左低右高，撇捺均不出锋；『英』上下错落；『缘』绞丝旁用笔较重；『底』中间收紧；『事』用笔迅速，细挺有力；『老』上下两部分各向左右倾斜；『来』左重右轻；『情』左低右高；『味』的『未』部两横距离较大，重心下移；『向』字形近扁；『诗』的『言』部向左倾斜；『偏』起笔厚重有力；『和』重心压低；『林』起笔粗重，其余皆细挺有力；『公』笔势连贯；『岷』最后两笔粗重有力；『山』左疏右密；『之作』二字字形较小，笔势连贯。

杜郎闲客今焉是谢守风

流古所传独把秋英缘底事

老来情味向诗偏

和林公岷山之作



皎々中天月團圓。徑千里震澤乃
一水所占已過二安羅即峴山課云
形大地。惟東吳偏山水古佳處
中有皎々人瓊衣玉為餌位維

释文：皎皎中天月，团团径千里。震泽乃一水，所占已过二。娑罗即峴山，谬云形大地。地惟东吴偏，山水古佳丽。中有皎皎人，琼衣玉为饵（珥）。位维

注意要点：『皎』线条丰润饱满；『中』长竖上放下收，重心下降；『天月团』三字距离较紧；『径千里』三字字形较小，行气连贯；『震』中间收紧，用笔厚重；『泽』右部左倾；『乃』上紧下松；『一』用笔短促有力，提按明显；『水』竖钩向右倾斜；『所』长横起笔为方笔；『占已』字形收小；『过』行笔流畅，线条细挺有力；『二』用笔短促有力；『娑』的『沙』部厚重；『罗』上宽下窄；『即峴山』三字字形较小，行气连贯；『谬』的『羽』部收紧；『云』字形虽小，线条粗重；『形』右部左倾；『大』长撇粗细转换迅速；『地』左低右高；『惟』左右距离较大；『东』中宫收紧；『吴』略取横势；『偏』略向左倾；『山』用笔厚重；『水』左粗右细；『古佳丽』间距紧密，用笔连贯；『中』长竖偏右；『有』上重下轻；『皎』末笔行笔角度有变化；『人』末笔取横势；『琼』的『王』部细挺有力；『衣』长撇不出锋收笔；『玉』笔势连贯；『为』上紧下松；『饵』长竖由细到粗，向右行笔；『位』左粗右细；『维』中间留空。

释文：列仙长，学与千年对。幽操久独处，迢迢愿招类。金飏带秋威，欸逐云樯至。朝隋舆馭颿，暮返光浮袂。云盲有风驱，

注意要点：『列』长竖用笔沉稳，提按明显；『仙』左低右高，左粗右细；『长』末笔用笔迅速，细挺有力；『学』上紧下松；『与』下面两点左低右高；『千』重心放低；『年』并列横画均左放右收；『对』左部左倾；『幽』底部横画提按变化明显；『操』右部上紧下松；『久』独『二字线条细挺，字形较小；『处』上窄下宽；『迢』字形较方；『愿』行笔流畅；『招』中宫收紧；『类』中间留空；『金』撇捺舒展；『颿』的『思』部收紧；『带』长横极细，提按明显；『秋』结体较小，捺笔舒展；『威』上窄下宽；『欸』左低右高，线条厚重；『逐』略取横势；『云』中宫收紧；『樯』右部长竖用笔由轻到重；『至』笔势连绵；『朝』的『月』部舒展；『隋』字形收紧；『舆』左放右收；『馭』捺笔弧度较大；『颿』首笔较细，逐渐变粗；『暮』中宫收紧；『返』向左倾斜；『光』撇画提按明显，向下出锋；『浮』三点水用笔厚重；『袂』末笔提按变化迅速；『云』上松下紧；『盲』上紧下松；『有』用笔上重下轻；『风』内部略偏右；『驱』字形较小，中间留空。

列仙長學與千年對出抹久獨

暮返光浮袂雲盲有風驅

欸逐雲樯至朝隋輿馭颿

暮返光浮袂雲盲有風驅

蟾蜍有刀利亭，太陰宮無
乃瞻星氣興，深夷險一理
洞軒裳偽紛，夸恬勞坦，忘
懷易浩，將我行春，就公起

释文：蟾蜍有刀利。亭亭太陰宮，无乃瞻星气。兴深夷险一，理洞轩裳伪。纷纷夸俗劳，坦坦忘怀易。浩浩将我行，蠢蠢须公起。

注意要点：『蟾』向右倾斜；『餐』结体瘦长，撇捺舒展；『有』的『月』部收紧；『刀』横折弧度较大；『利』的『禾』部略向左偏；『亭』的『丁』部向左倾斜靠近右边；『太』长撇角度较正；『阴』的『人』部较正，其余部分均向左斜；『宫』宝盖头较大；『无』长横左长右短且弧度较大；『乃』取圆势；『瞻』的『目』部上提；『星』上下收紧，中间略舒展；『气』上窄下宽；『兴』左低右高；『深』中间留空；『夷』中宫收紧；『险』向左倾斜；『一』提按明显；『理』左高右低；『洞』的『口』部偏右；『轩』字形瘦长，左高右低；『裳』的『衣』部左倾；『伪』单人旁收紧；『纷』字形较小，用笔流畅；『夸』撇画较为粗重；『俗』单人旁用笔粗重短促；『劳』的『力』部撇画舒展，横折收紧；『坦』字形较正；『忘』上紧下松；『怀』长竖粗细明显；『易』三撇出锋角度各不相同；『浩』上紧下松；『将』右部左倾；『我行蠢蠢』几字用笔迅速，行气连贯；『公起』二字字形较小且位置较近。