

经典碑帖
笔法丛书

米芾苕溪诗帖蜀
素帖及其笔法

骆恒光 编著

西泠印社
出版社

苕溪歌

经典碑帖笔法丛书

米芾苕溪诗帖蜀素
帖及其笔法

骆恒光 编著

西泠印社出版社

图书在版编目(CIP)数据

米芾苕溪诗帖蜀素帖及其笔法 / 骆恒光编著. -- 2
版. -- 杭州: 西泠印社出版社, 2014. 4
(经典碑帖笔法丛书)
ISBN 978-7-5508-1099-0

I. ①米… II. ①骆… III. ①行书—书法 IV.
①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第056907号

经典碑帖笔法丛书

米芾苕溪诗帖蜀素帖及其笔法

骆恒光 编著

出品人 江 吟
责任编辑 侯 辉
殷小雷
责任出版 李 兵
责任校对 刘玉立
装帧设计 王 欣
出版发行 西泠印社出版社
地 址 杭州市西湖文化广场32号E区5楼
邮 编 310014
电 话 0571—87243079
经 销 全国新华书店
印 刷 杭州余杭大华印刷厂
制 版 杭州如一图文制作有限公司
开 本 889mm×1094mm 1/16
印 张 6.5
书 号 ISBN 978-7-5508-1099-0
版 次 2014年4月第二版 第一次印刷
定 价 19.00元

米芾与《苕溪诗帖》《蜀素帖》

米芾生于北宋仁宗皇祐三年（公元一〇五一年），卒于徽宗大观元年（公元一一〇七年）。世居太原（今属山西省），后迁襄阳（今属湖北省），定居润州（今江苏省镇江市）。初名‘黻’，四十一岁后改为‘芾’，字元章，号襄阳漫士、鹿门居士、海岳外史等。传说他从小聪慧，六岁日读律诗百首，七八岁学颜真卿书法，能作大字。十余岁写碑，旁人称赞他有李邕笔意。宋徽宗崇宁三年（公元一一〇四年），召为书画学博士，曾官礼部员外郎，人称‘米南官’。因举止颠狂，人亦呼为‘米颠’。米芾能诗文，擅书画，精鉴赏。作诗文不肯剽袭前人语，以奇险为工。

米芾平生对于书法用功最深，成就最大。《宋史》本传说他‘特妙于翰墨，沉着飞翥，得王献之笔意。’《宣和书谱》说他：‘大抵书仿羲之，诗追李白，篆宗史籀，隶法师宜官，晚年出入规矩，深得意外之旨。自谓善书者只得一笔，我独有四面。识者然之。’

米芾学书非常勤奋，他自谓‘平生写过麻笺十万传布天下’。他的儿子米友仁说他‘所藏晋唐真迹，无日不展于几上，手不释卷临学之’。他学书由下而上泛滥各家，在《群玉堂法帖》第八卷自叙学书经过中说：‘入学之理，在先写壁，作字必悬手，锋抵壁，久之必自得趣也。余初学颜（真卿），七八岁也，字至大，一幅写简不成。见柳（公权）而慕紧结，乃学柳《金刚经》，久之，知出于欧（阳询），乃学欧。久之，如印板排算，乃慕褚（遂良）而学最久。又慕段季转

折肥美，八面皆全。久之，觉段全绎展《兰亭》，遂并看法帖，入晋魏平淡，弃钟（繇）方而师师宜官《刘宽碑》是也。篆便爱《诅楚》、《石鼓文》。又悟竹简以竹聿行漆，而鼎铭妙古。老焉，其书壁以沈传师为主。’从这里，可以看到米芾学书法曾经历过漫长的阶段。他能博取众长，融会贯通，自成一家的法。其中，褚遂良对他的影响最大，直到晚年，从他的字中还可以看到褚书的笔法。此外，王羲之、王献之、颜真卿、柳公权、欧阳询、李邕等人也对他产生过不同程度的影响。

米芾的书法大致可以分为早、中、晚三个时期。《杭州龙井山方圆庵记》为其早期代表作，由杭州沙门慧日峰守一撰文，陶拯刊石。米芾于碑末自记：‘不二（即‘守一’）作此文成过，予爱之，因书。’此时米芾三十三岁，正是谒苏轼于湖北黄冈之后，泛学晋唐人书，锐意于‘集古字’之时。《章吉老墓表》为其晚期代表作，作于宋徽宗大观元年丁亥（公元一一〇七年），米芾五十七岁。据他的好友蔡肇（天启）撰《故宋礼部员外郎米海岳先生墓志铭》，知道米芾就在这一年谢世。《章吉老墓表》是他谢世前的最后一件作品。此墓表的字，神采飞动，天真烂漫，已入‘鼎铭妙古’的境地。

学术界多以元祐三年米芾三十八岁时写的《苕溪诗帖》和《蜀素帖》为其中期代表作。《苕溪诗帖》有五律诗六首，是他旅居无锡应湖州太守林希（字子中）之邀，即将启程赴湖州时所书。《蜀素帖》写于同年九月二十三日，比《苕溪诗帖》稍晚一个多月，米芾到了湖州后，

林希取出家藏二十余年的『蜀素』一卷求他作书，他欣然命笔，写下

自作诗六首。此时米芾正当壮年，精力充沛，创作欲望强烈，而且笔法娴熟，已从『集古字』中脱化出来，进入了『取诸长，总而成之』，『人见之，不知以何为祖也』的境地。

《吴氏书画记》卷三评《苕溪诗帖》云：『运笔潇洒，结构舒畅。盖仿颜鲁公作书者。绝无雄心霸气，为老米超格妙书。』董其昌跋《蜀素帖》云：『米元章此卷如狮子捉象，以全力赴之，当为生平力作。』前人对此二帖评价甚高，此二帖也最能代表米芾书法的基本面貌，因此，初学米书不妨从此二帖入手。

对米芾书法艺术总体的评论，大致可分两种态度：一种是推崇备至，只褒不贬；一种是以褒为主，褒中有贬。只褒不贬的，可以苏轼为代表。苏氏云：『海岳平生篆、隶、真、行、草书，风樯阵马，沉着痛快，当与钟（繇）、王（羲之）并行，非但不愧而已。』将米芾和钟、王并列，而钟、王是中国书法史上最享有盛誉的大书家。褒中有贬的，可以黄庭坚为代表。黄氏云：『余尝评米元章书，如快剑斫阵，强弩射千里，所当穿彻，书家笔势，亦穷于此。然亦似仲由（子路）未见孔子时风气耳。』『快剑斫阵，强弩射千里』是言其笔势雄强，『仲由未见孔子时风气』是言其笔画过于峻利刚疾，缺乏内含的意趣。如将以上两种意见折衷地看，就比较允中。因为米芾书法（尤其是早期书法）存在着一定的不足处，有人认为不可学。然而，不是不可学，问题在于怎样学，是学米字的形貌，抑或学米字的笔法、精神？明顾起元云：『南宫自谓其书为刷字，当自言其运笔之迅劲耳。而人多以偏欹槎枒间求之，如巫帚之扫壁，老颠有知，宁无抚几绝叫耶？』宋范

成大云：『米礼部行草正用大令笔意，稍跌宕遂自成一家。后生习米者，但得其逾绳越契之风，则善学柳下惠也。』

笔者早年在浙江美术学院求学时，开始临摹米芾的字帖，至今近三十年了。其中临摹《苕溪诗帖》和《蜀素帖》较多，从中获益不浅。米芾书法的最大特点是用笔、结体多变化。前人注重中锋用笔，几乎将侧锋一概排斥，而米芾在用中锋的同时兼用侧锋，使笔法更为丰富，点画更多妍美。传统书法的结体多以稳定典雅一路为正宗，而米芾则以奇反正，以不稳求稳，更多一种奔逸跌宕的姿态。米芾自谓『人书但得一笔，而我独得四面』，决非一时狂言，确有他高人一等之处。米芾是一位极富有创造力的书家，我们不仅要学习他的技法，更要学习他学古不泥古、能革故鼎新的精神。

本书是我应西泠印社出版社之约而撰写的几本技法理论书之一。按照书法学习的一般顺序，从基本笔画、偏旁部首、用笔结体、同字异形等几个方面对米芾的《苕溪诗帖》和《蜀素帖》作了较详细的介绍和论述。

米芾书法以多变为特点，学书者贵在掌握他的书写规律，以便举一反三，触类旁通。如果只执着于某一种写法而不变，成为死方法，就写不好字，并和米芾一贯的书学主张相违背。

书法技法的介绍和论述是件难事。尽管我作了一定的努力，囿于学术水平，文中错误和不当之处定难避免，恳请专家学者不吝赐教。

骆恒光

目 录

米芾与《苕溪诗帖》《蜀素帖》	1
《苕溪诗帖》和《蜀素帖》原帖	1
《苕溪诗帖》《蜀素帖》的基本笔法	25
《苕溪诗帖》《蜀素帖》的偏旁部首	47
《苕溪诗帖》《蜀素帖》的用笔结体	67
同字异形表	85

《苕溪诗帖》和《蜀素帖》原帖

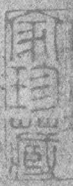
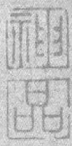
將之茗溪戲作呈

諸友

襄陽漫仕家

松竹留因夏溪山去為

秋久廣白雪詠更度采



笑認縷金王鱸堆案

園金橘滿洲水宮無浪



景載與謝公遊



半歲依前竹三時看好

花懶傾惠泉酒點盡

盤源茶主席多同好群

卷伴不詳朝來還索

簡便起故巢心差

余居半歲



諸公載酒不輟而余以疾每約置膳
清話而已沒借書劉李周三姓

好懶雖離友知窮以念

通貧非理生拙病覺養心切

小圃能留客青冥不厭
鴻秋帆尋賀老載酒

過江東

仕倦成流落
遊頻慣轉



蓬熱來隨意任涼至逐
像東入境親疎集他鄉
彼此同暖衣並食飽但覺
愧梁鴻



旅食緣交駐浮家為興
來句留荆水話襟向卞
峯開過剡如尋戴遊梁
定賦枚漁歌堪畫畫又

有魯公陪

密友從春折紅薇過夏
榮園板殊自得願我
情漫有蘭隨色寧無石



對聲
却懷
皎
月依

舊滿
船行

元祐戊辰
月
日
作

