

米芾千字文



大家书院系列

历代名家小楷大观

5

尚礼一编著

LIDAI MINGJIA XIAOKAI DAGUAN



江西美术出版社
全国百佳出版单位

历代名家小楷大观

5

尚礼
编著



江西美术出版社
全国百佳出版单位

米芾千字文

图书在版编目 (CIP) 数据

米芾千字文 / 尚礼编著. -- 南昌 : 江西
美术出版社, 2014.1
(历代名家小楷大观)
ISBN 978-7-5480-2634-1

I. ①米… II. ①尚… III. ①楷书—法帖—中国—宋代
IV. ①J292.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 285319 号

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式
抄袭、复制或节录本书的任何部分。

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

江西美术出版社邮购部

联系人: 孙翠雯
电话: 0791-86566124
QQ: 573803943

历代名家小楷大观·米芾千字文

编 著 尚礼
出版发行 江西美术出版社
(南昌市子安路 66 号)
地 址 <http://www.jxfinearts.com>
E-mail jxms@jxpp.com
邮 编 330025
电 话 0791-86565509
经 销 全国新华书店
印 刷 江西印刷股份有限公司
开 本 787×1092 1/8
印 张 7.5
版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5480-2634-1
定 价 22.00 元

赣版权登字-06-2013-705

版权所有 侵权必究

出版说明

楷书按字形大小分为大楷、中楷、小楷。小楷形成于魏晋，锺繇《宣示表》《荐季直表》《贺捷表》，王羲之《黄庭经》《东方朔画赞》《乐毅论》，王献之《洛神赋》等，均是早期的小楷名作。隋唐时期，在“尚法”风气影响之下，小楷有了进一步发展，隋代无名氏《董美人墓志》、唐代锺绍京《灵飞经》以及《唐人书妙法莲华经》等，是这一时期杰出的小楷作品。宋元以后，特别是明清时期，科举考试要求士子能写出工整秀丽的蝇头小楷，擅长小楷的书家日益增多。其中，元代赵孟頫和明代宋克、祝允明、文徵明、王宠、董其昌等均颇有建树，留下了很多精妙的小楷作品。

小楷以其实用性和秀丽、典雅的格调，成为书法艺术园地中的一朵奇葩。在古代，小楷不仅用于科举考试、书写公文信札、抄录诗文等多种实用场合，而且用于书写长卷、扇面、册页等书法作品。在今天，广大小楷书法爱好者将临习古代名家小楷作为学习小楷的不二法门。不少书法家也喜欢用小楷书写长卷、斗方、扇面、册页等多种形式的书法作品，喜欢用小楷给师友写信，谈艺论道。许多书法家常常把学习小楷当作练眼力、强功力、积学养的重要途径。众多大楷书法爱好者则从小楷书法中汲取营养，将学习小楷视为进一步提高书法技能的有效门径。众多的硬笔书法爱好者喜欢追学古代经典小楷，以进一步提升硬笔书法的表现能力。学习工笔画的人为了锤炼掌握线条的功夫，也往往临摹古代的小楷法帖。这些现象说明，当今时代，小楷虽然从书法的实用领域退出而主要成为书法艺术的专用书体，实用范围不如古代那样广泛，但仍然表现出郁勃的艺术生命力。

“书圣”王羲之《笔势论十二章》云：“大小尤难，大字促之贵小，小字宽之贵大，自然宽狭得所，不失其宜。”宋代文坛领袖欧阳修《跋茶录》说：“善为书者，以真楷为难，而真楷又以小字为难。”大文豪苏轼《东坡集》云：“大字难于结密而无间，小字难于宽绰而有余。”“书法当自小楷出，岂有未有正书而以行草称也？”尚意书法大师米芾《海岳名言》云：“世人多写大字时用力捉笔，字愈无筋骨神气，作圆笔头如蒸饼，大可鄙笑。要须如小字，锋势备全，都无刻意做作乃佳。”以上古代书法圣贤的精辟之论，形象而生动地阐述了小楷的书法地位及其在书法学习和书家成长历程中的重要性，揭示了小楷书法要义及其与大楷书法的辩证关系。历代书法名家大都具有小楷功底，而且给后世留下了许多小楷经典之作。

然而，历代名家小楷由于字径只有数分，形体很小，行笔短促，其丰富的书法内涵难以让人观察清楚，初学者往往困惑不解，望而却步。另外，对写大楷的书法爱好者来说，要想涉猎小楷经典、汲取书法营养也绝非易事，因为小楷的提按、顿挫、藏露等动作往往在暗中稍作转换就完成了，不像大楷那样明显。相对于其他书体，小楷技法更加精熟，更具有自然书写性。众所周知，书法是一门非常强调技法训练的传统艺术。然而，当今书法爱好者们大都是上班族、在校学生及老年朋友，他们要么少有余暇，要么年老眼花，迫切希望拥有一套既能大处着眼、观察入微、临写方便，又能小处入手、功效明显的小楷实用读物。

本套丛书的编辑出版，适应了目标读者群体的迫切需求。每本字帖选择传世善本为蓝本，充分运用现代电脑技术，对古代名家小楷法帖适度放大，传真呈现，使其形体面貌、书法细节得到淋漓尽致的展示，便于读者读帖和临习。原帖呈现引领读者回归原帖，追学原帖的书法神韵。同时，书中还提供了简繁并陈的标点释文，满足读者背临和创作所需；编排了具有很强针对性、指导性、可读性的专论文章，为读者营造临习氛围，指点学习路径。祈望本丛书能成为广大小楷书法爱好者临习名家小楷的良师益友，为大楷书法和硬笔书法爱好者提供有益的学习借鉴。

米芾及其小楷《千字文》

米芾（1051—1107），初名黻，41岁后改名为芾。字元章，号襄阳漫士、海岳外史、鹿门居士等。世居太原，后迁襄阳。以其母侍奉宋英宗高皇后的“藩邸旧恩”步入仕途，历知雍丘县、涟水军、无为军，曾任长沙掾、杭州观察推官、太常博士、书画学博士和礼部员外郎，人称“米南宫”“米襄阳”。米芾诙谐不羁，好洁成癖，冠服效唐人，拜石称兄弟，故人称“米颠”“米痴”。米芾能诗文，擅书画，精鉴别，好收藏。其书法先学颜真卿，继学柳公权，后知颜柳师欧而学欧阳询，再后慕褚遂良而学之最久。进入宣和内府遍览古人名迹后，深得“二王”笔意。他博取众长，大胆创新，信笔“刷字”，自成一家，为后世留下了大量的书法名迹，与苏轼、黄庭坚、蔡襄并称为“宋四家”，对后世影响极大。



米芾自谓“善书者只得一笔，我独有四面”。在小楷书法创作方面，他十分自负，所写蝇头小楷，笔笔端谨，笔法、结体皆如大字，但作品不多，传世小楷作品有《千字文》《九歌》《向太后挽词》《呈事帖》等。米芾写小楷，笔毫垂直入纸，然后向四周扭动，八面出锋。其《千字文》用笔特点是：（一）用笔丰富巧妙。米芾在《千字文》中，擅长运用正锋、侧锋、藏锋、露锋等丰富的笔法，使字呈现出长短、轻重、方圆、正背、偏侧等不同的笔画形态，显得十分巧妙。此外，在他的小楷用笔中，还发现有“二王”内擗与外拓笔法的痕迹。（二）造型灵活多样。米芾《千字文》用笔造型继承了前人（特别是晋人）的传统习惯，笔画因字立形，灵活多样。比如折画，有的字用方折，有的字用圆转；有的字以“按—提”写折，有的字以“提—按—提”写折。而折画的形态因字而异，转折、方圆、粗细等变化丰富，没有固定的形态，但都遵循了传统法度，都有前人笔画的身影，无一妄笔。米芾是博取众长的高手，正如他自己所云：“盖取诸家长处，总而成之”。（三）运笔爽利痛快。米芾书法“振迅天真”，“风樯阵马，沉着痛快”，其《千字文》也有类似特征。如有些字的竖画一般要写得粗重，而他书写时却笔锋直泻而下，迅疾犀利，十分痛快；有的字撇捺开张，笔势豪放；有的字右下笔画粗放，神气飞扬，充分体现了米芾书法的风格特征。（四）小中见大。通常来说，大字贵严谨雄浑，小字贵清朗俊秀，二者在笔法和结体方面有所不同。而米芾《千字文》，却是用大字的笔法来书写，许多字的提按、顿挫、疾涩等运笔动作像大楷一样明显，笔画、笔势均似大楷，正如米芾自己所云：“凡大字要如小字，小字要如大字。”“锋势备全，都无刻意做作乃佳”。言下之意，就是大字要有小字的精到，小字要有大字的恢宏。

在结体方面，米芾《千字文》具有以下几个方面的特点：一是外形多样，结体多偏长。与钟繇小楷形体扁方差异明显。二是博取众长，自成一格。有的接近《集王圣教序》，有的与《张猛龙碑》等魏碑类似，有的又和颜楷相仿。总之，看单个字似曾相识，纵观整篇又面目全新，难觅渊源。正如米芾自述的那样，“既老始自成家，人见之，不知以何为祖也”。三是纵横开合，欹侧多姿。米芾《千字文》的结体总体上较为平正，在平正中寓欹侧之势。如有的上下开合变化，有的左右错落有致，有的部件之间有穿插挪移，有的主笔舒展伸放，造成欹侧变化，于险峻中求得平正。

在章法方面，米芾《千字文》纵有行、横无列，行内字之间有大小、长短、宽窄、正欹、向背等变化，左出右伸，自然杂出，浑然天成。行气通畅，通篇神采飞扬。

总之，米芾小楷《千字文》，通篇蕴含着传统元素，同时又处处闪现出自己的创意。汉魏的质朴、晋人的妍丽、唐人的严谨、宋人的尚意，在此帖中得到有机的融合。既具楷书的规整，又有行书的灵动，艺术风格独特。在继承与创新上，为后世书家和书法爱好者创立了借鉴和临习的典范。

千字文

勅書畫

學士臣米芾書

千字文

勅(勅)書(書)畫(畫)

學(學)士(士)臣(臣)米(米)芾(芾)書(書)

注：括号里的宋体字表示繁体或异体字

天地元黄，宇宙洪荒。

日月盈昃，辰宿列张（張）。

寒来暑往，秋收冬藏；

天地元黄宇宙洪荒

日月盈昃辰宿列張

寒来暑往秋收冬藏

閏餘成歲律呂調

陽雲騰致雨露結為

霜果珍李柰以采重

芥姜(薑)。海咸(鹹)河淡，鱗(鱗) 潜羽翔。龙(龍)师(師)火帝， 鸟(鳥)官人皇。始制文字，

芥
薑
海
鹹
河
淡
鱗

潜
羽
翔
龍
師
火
帝

鳥
官
人
皇
始
制
文
字

乃服衣裳推位遜

國有虞陶唐吊民

伐罪周發商湯坐朝

乃服衣裳。推位遜(遜)

國(國)，有虞陶唐。吊民

伐罪，周發(發)商湯(湯)。坐朝

問(問)道，垂拱平章。愛(愛)育黎首，臣伏戎羌；遐迩壹體(體)，率賓(賓)歸(歸)

六

問道垂拱平章愛

育和黎首臣伏戎羌

遐迩壹體率賓歸

王鳴鳳在竹白駒食

塲化被草木賴及萬

方蓋此身髮四大五

王。鳴(鳴)鳳(鳳)在竹,白駒(駒)食
塲(塲);化被草木,賴(賴)及萬(萬)
方。蓋此身髮(髮),四大五

常；恭惟鞠養（養），豈（豈）敢
毀傷（傷），女慕清（潔），男
效才良。知過（過）必改，得

常恭惟鞠養豈敢

毀傷女慕清（潔）男

效才良知過必改得

能莫忘罔談彼短

靡恃已長信使可

覆器欲難量墨悲

能莫忘，罔談（談）彼短，

靡恃已長（長）。信使可

覆，器欲難（難）量。墨悲

絲(絲)染, 詩(詩)贊(讚)羔羊。景 行維賢(賢), 克(剋)念作聖(聖); 德 建立名, 形端表正。容

絲染詩讚羔羊景

行維賢剋念作聖德

建立名形端表正容

止若思言辭安定篤

初誠美慎終宜令

榮業所基籍甚無競

止若思，言辭(辭)安定。篤(篤)

初誠(誠)美，慎終宜令。

榮(榮)業(業)所基，籍甚无(無)競(競)；

学(學)优(優)登仕，摄(攝)职(職)从(從)

政。存以甘棠，去而益

咏(詠)。乐(樂)殊贵(貴)贱(賤)，礼别

學優登仕攝職從

政存以甘棠去而益

詠樂殊貴賤礼别