



中国书法大讲坛

行书四大家

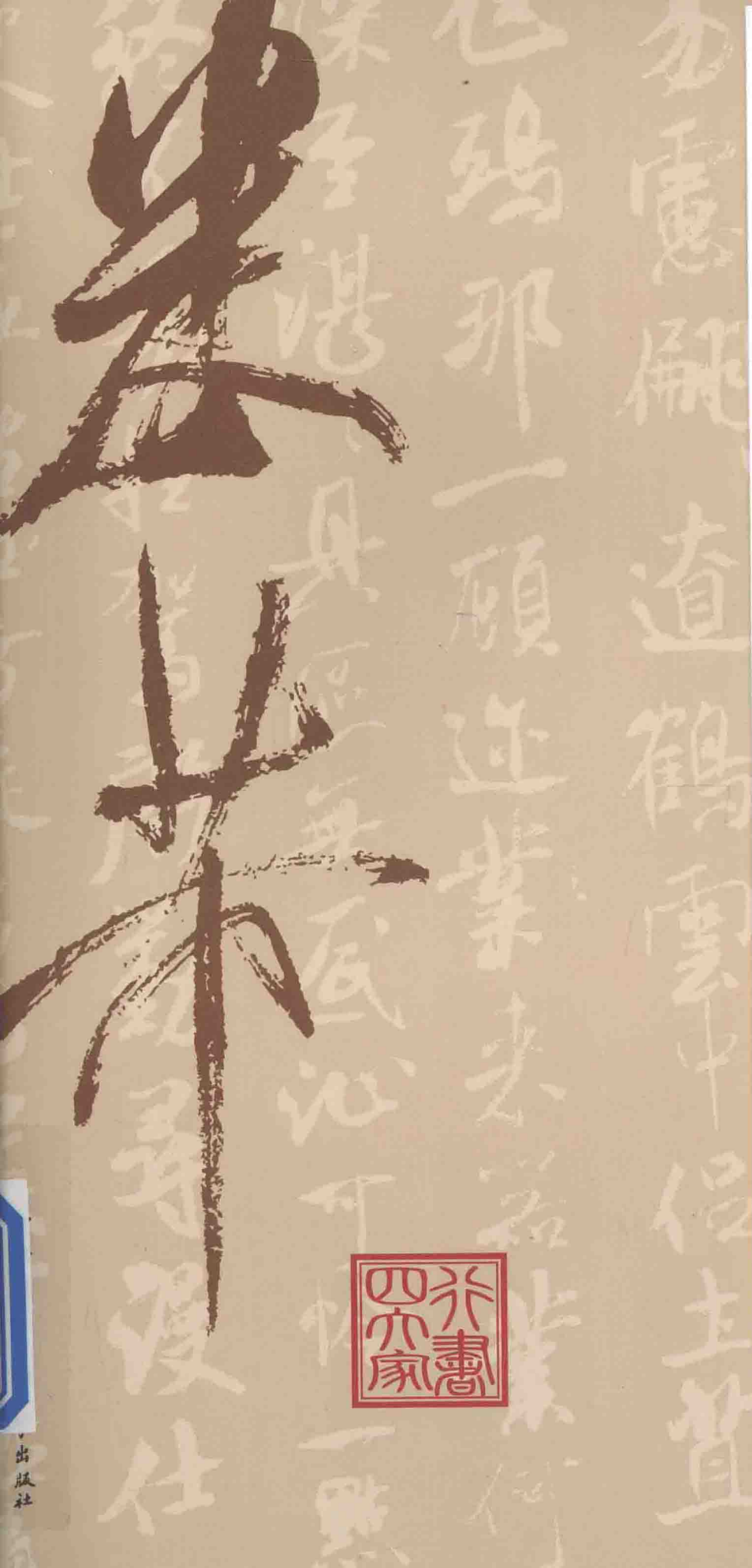
米芾

《苕溪诗帖》

《蜀素帖》

王国川

编著



中国书法大讲坛

行书四大家

——米芾

《苕溪诗帖》

《蜀素帖》

王国川

编著

中央广播电视大学出版社·北京



图书在版编目 (CIP) 数据

米芾《苕溪诗帖》《蜀素帖》 / 王国川编著. —北京:
中央广播电视大学出版社, 2013.10
(中国书法大讲堂·行书四大家)
ISBN 978-7-304-06336-8

I. ①米… II. ①王… III. ①行书-碑帖-中国-宋代
IV. ①J292.25

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第235863号

版权所有, 翻印必究。

中国书法大讲堂
行书四大家

MI FU TIAOXISHITIE SHUSUTIE

米芾《苕溪诗帖》《蜀素帖》

王国川 编著

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010-58840200

总编室 010-68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路45号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 来继文

版式设计: 何智杰

责任编辑: 李京妹

责任校对: 黄秀明

责任印制: 赵联生

印刷: 北京云浩印刷有限责任公司

版本: 2013年10月第1版

2013年10月第1次印刷

开本: 210mm × 285mm

印张: 9.5 字数: 156千字

书号: ISBN 978-7-304-06336-8

定价: 23.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

中国周書法大講堂

『中国书法大讲堂』编委会

【主 任】阮智勇

【编 委】严 冰 李林曙 张少刚 刘 臣 杨孝堂

匡贵秋 郭青春 梁小庆 周延军 蒋克中

王素兰 吴鸿清 杨为国 王国川

【总策划】王国川 杨为国

【分册作者】

杨为国 行书四大家——王羲之《圣教序》

宗家顺 行书四大家——苏 轼《赤壁赋》

王国川 行书四大家——米 芾《苕溪诗帖》《蜀素帖》

曾 翔 行书四大家——王 铎《题青阳山庄五律十首册》





王国川，教育部行业职业教育教学指导委员会工作办公室副主任，全国电大文化艺术研究会副会长，“中国书法大讲堂”总策划。

长期从事书法创作和教学工作，作品曾多次入选全国书画大展，在中央国家机关、教育部系统的书画展览中也多次获得一、二等奖，并多次受邀参加相关机构组织的艺术交流活动。

序

书法是汉字书写的艺术。在漫长的历史长河中，汉字承载着中华民族博大精深的文化；在汉字书写中，人们仰观俯察，博采众美，形成了中国特有的书法艺术。

书法艺术是中华民族的传统文化瑰宝。改革开放以后，随着人们生活水平和文化水平的提高，人们越来越注重自身的文化修养和艺术品位，学习书法艺术也成了学生和广大社会成员进行素质提升、遣兴逸情、修身养性、健康向上的文化活动。

国家开放大学推出的『中国书法大讲堂』系列课程，一方面，通过电视、网络媒体等，面向广大社会成员进行开放式的讲授；另一方面，通过学校和培训机构，面向学习者组织学习、培训和相关活动。这对我们构建学习型社会，推动写好汉字，发展书法教育，弘扬传统文化，是一件非常好的善举。

『中国书法大讲堂』系列课程，在整体设计上力争形成中国书法各种书体技法讲授的完整体系，所聘请的主编、主讲也是当代长期从事书法教学和创作工作的书法家，再加上国家开放大学开放式的教学方式，我们有理由相信，该系列课程一定会达到良好的教学效果，赢得较高的社会声誉，在此，感谢他们为我国书法教育和普及付出的努力！

中国书法家协会主席



前言

『中国书法大讲堂』是国家开放大学推出的系列课程，旨在弘扬中国传统文化，促进全社会精神文明建设与和谐社会建设，为所有喜爱中国书法的人创建一个学习、欣赏中国传统书法艺术的园地。

『中国书法大讲堂』将通过电视、网络媒体和文字教材、音像教材以及学习、培训、面向全社会的老年人、学生、儿童及其他书法爱好者，以丰富老年人的文化生活，使之老有所学、老有所乐；充实学生的素质教育内容，培养学生热爱祖国传统文化和提高自身书法艺术的修养；促进和引导儿童对书法艺术的兴趣以及书法临写技法的学习；提高书法爱好者的书写和创作能力。

『中国书法大讲堂』是系列课程，分别讲授楷书四大家（颜真卿、柳公权、欧阳询、赵孟頫）、行书四大家（王羲之、苏轼、米芾、王铎）、草书四大家、汉隶四大碑、汉简帛书、北魏四大碑、篆书四大种、篆刻、硬笔书法等代表作，今后还将陆续扩充课程内容，力争形成中国书法技法讲授的完整体系。

『中国书法大讲堂』分别聘请当代长期从事书法教学和创作工作的知名书法家担任主编和主讲，力争能够为广大书法爱好者提供一套较好的学习材料，并期望能够在大家的学书道路上尽一份力量！

国家开放大学原党委书记

阮智勇



目录

米芾生平与《苕溪诗帖》《蜀素帖》	01
行书及行书用笔	11
行书 (13) 行书的用笔 (13) 米芾行书用笔的特点 (29)	
点画笔法举要	35
基本笔画的写法 (37) 偏旁部首的写法 (70)	
结体取势举要	107
笔顺变化 (110) 连笔形变 (111) 草化形变 (112) 增减笔画 (113)	
笔画疏密 (114) 纵横对比 (115) 左右参差 (116) 字形开合 (117)	
笔画向背 (118) 笔画粗细 (119) 欹正结合 (120) 紧收中宫 (121)	
同中求异 (122)	
章法布白举要	123
米芾行书作品赏析	133



米芾生平与《苕溪诗帖》《蜀素帖》



提古

青松勁挺婆娑

屈盤種出枝葉

連上松端秋花起瘴烟

詩旌室錦殿不羨不

自立錫光射丸之相見

吐子效鶴矚縮頸還

青松本丑翠華安詩保

歲寒

龜鶴年壽齊月介所

世途與握古書同岸憤
明屢黨初相柔濯埃洒心求
易憲翩以道鶴雲中侶主置
廷筠那一顧迹業來器業何
深至湛一具區無底沁可恰一點
終不易拉加馬筋勤尋沒仕
漫仕平生四方走多與英才並肩



图1 米芾

一、米芾生平

米芾（图1）生于宋仁宗皇祐三年（1051年）十二月，卒于宋徽宗大观元年（1107年）三月。初名“黻”，41岁后改为“芾”，字元章。米芾的别号很多，多与他的居住地有关。他祖籍山西太原，后迁襄阳，故自号襄阳漫士；襄阳东南有唐代诗人孟浩然隐居的鹿门山，所以又号鹿门居士；后来他定居润州（今江苏省镇江市），筑海岳庵于城东，遂号海岳外史；曾在淮阳（今江苏邳县）知淮阳军，又号淮阳外史。此外，他或因作官，或因藏书画、筑室等缘故，还有中岳外史、净明庵主、溪堂、无碍居士等别号。史传他个性怪异，喜穿唐服，嗜洁成癖，遇石称“兄”，膜拜不已，因而人称“米颠”。他从小聪慧，6岁日读律诗百首，过目成诵；7岁以唐楷入手学书；10岁写碑；21岁步入官场；53岁被召为书画学博士，曾官礼部员外郎，人称“米南宫”。

关于米芾的先辈，《宋史·米芾本传》中说：“其先以武干显”，其五世祖为宋初大将米信，高祖、曾祖以上，也多为武官。其父米佐，字

光辅，襄阳人，曾为宋英宗随从，又官濮州，官至左武卫将军，死后赠中散大夫、会稽县公。其母阎氏，《宋史·米芾本传》中说：“母侍宣仁后藩邸”，一说其母“尝乳哺宫内”。米芾良好的家庭环境和与皇室的关系，为其翰墨诗文名世及后来走上仕途创造了条件。

米芾平生于书法用功最深，成就以行书为最大。他是“宋四家”（苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄）之一，其书潇散奔放，又严于法度，苏轼盛赞其“真、草、隶、篆，如风樯阵马，沉着痛快”。

在存世的著名汇帖中，米芾法书，流播之广泛，影响之深远，在“宋四家”中，实可首屈一指。康有为曾说：“唐言结构，宋尚意趣。”意思是说宋代书法家讲求意趣和个性，而米芾在这方面尤其突出，是“宋四家”的杰出代表。

米芾习书，非常勤奋，他说：“一日不书，便觉思涩，想古人未尝片时废书也。”他儿子米友仁说他甚至大年初一也不忘写字。根据米芾自述：“余初学颜，七、八岁也，字至大一幅，写简不成。见柳而慕紧结，乃学柳《金刚经》，久之，知出于欧，乃学欧。久之，如印版排算，乃慕褚而学最久。又慕段季展转折肥美，八面皆全。久之，觉段全绎展《兰亭》，遂并看法帖，入晋魏平淡，弃钟方而师师宜官《刘宽碑》是也。篆便爱《咀楚》《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，可以看出他学书经历过漫长的阶段，王羲之、王献之、颜真卿、柳公权、欧阳询、褚遂良、沈传师、段季展对他产生过不同程度的影响。其中，褚遂良对他影响最大，直到晚年，从他的字中还可以看到褚书的笔法。

米芾作书，十分认真，米芾自己说：“余写《海岱诗》，三四次写，间有一两字好，信书亦一难事。”（明范明泰《米襄阳外记》）一首诗，写了三四次，才只有一两字自己满意，可见他创作态度的严谨。米芾对书法的用笔、结体、取势，有着他独到的特色。在用笔上，变化非常多，下笔的着重点有时在起笔，有时在落笔，有时却在一笔的中间，用笔极富特色。值得注意的是，米芾用笔不仅强调线条的沉实圆劲如“莼丝”般的质感，更注意挥运使转中线条形状的变化，即所谓“笔笔不同”、“出于天真”，善于在正侧、偃仰、向背、转折、顿挫中形成飘逸超迈的气势、沉着痛快的风格，最后达到如同“骨筋、皮肉、脂泽、风神俱全，犹一佳士也”般的生动气质。在结体上，要求“稳不俗、险不怪、老不枯、润不肥”，即在变化中达到统一，把裹与藏、肥与瘦、疏与密、简与繁等对立因素融合起来，重视整体气韵，兼顾细节的完美，

成竹在胸，书写过程中随遇而变，独出机巧。在取势上，若论体势骏迈，在“宋四家”中，“米字”当属第一。“米字”中常有侧倾的体势，欲左先右，欲扬先抑，都是为了增加跌宕跳跃的风姿、骏快飞扬的神气，以几十年集古字的浑厚功底作前提，能把古人笔墨贮之于心随时取用，同时又不为古人所牢笼，穷尽笔势，恣肆为能，别开生面。

米芾的书法作品大致可分为早、中、晚三个时期：《杭州龙井山方圆庵记》为其早期代表作，此时米芾 33 岁，于湖北黄冈拜谒苏轼之后，泛学晋唐法书，锐意于“集古字”之时；米芾 38 岁时写的《苕溪诗帖》和《蜀素帖》为其中期代表作；《无为章吉老墓表》为其晚期代表作，是他 57 岁时的作品，此墓表的字神采飞动，天真烂漫，已入“人书妙古”的境界。《苕溪诗帖》书自作五律诗六首，是他旅居无锡应湖州太守林希之邀，即将启程赴湖州时所书。米芾到了湖州，林希拿出家藏二十余年的“蜀素”一卷请他作书，他欣然命笔，写下自作诗八首。此时米芾正当壮年，精力充沛，创作欲望强烈，且经历了长期的“集古字”研习，进入了“取诸长，总而成之”、“人见之，不知以何为祖也”的境界。《苕溪诗帖》笔法娴熟，运笔潇洒，结体舒畅；《蜀素帖》如“狮子捉象，以全力赴之，当为平生力作”。此二帖最能代表米芾书法的基本面貌，初学“米字”从此二帖入手最为恰当。

米芾除在书法上的成就外，在绘画、诗文、鉴定、收藏等方面，也是集大成者。在绘画史上，米芾与同时代的苏轼、李公麟等人共同推动了水墨“文人画”的发展，其画学思想对后世影响巨大。他与大儿子米友仁独创山水画中的“米家云山”之法，以“模糊”的笔墨作云雾迷漫的江南景色，用大小错落的浓墨、焦墨、横点、点簇再现层层山头，世称“米点”。其诗文《山林集》，有 100 卷，现大多散佚。目前传世有《宝晋英光集》，诗意高远，别具一格，自成一家；其收藏法帖、奇石等甚为宏富，涉猎甚广，鉴定精准，所著《宝章待访录》《书史》《画史》《砚史》《海岳题跋》等，成为后人研究书、画、砚史的必备用书。

二、《苕溪诗帖》《蜀素帖》及其特点

《苕溪诗帖》（图 2）纸本，行书，纵 30.3 厘米，横 189.5 厘米，米芾 38 岁时，书于宋哲宗元祐三年（1088 年）八月，全卷 35 行，共 394 字，现藏北京故宫博物院。

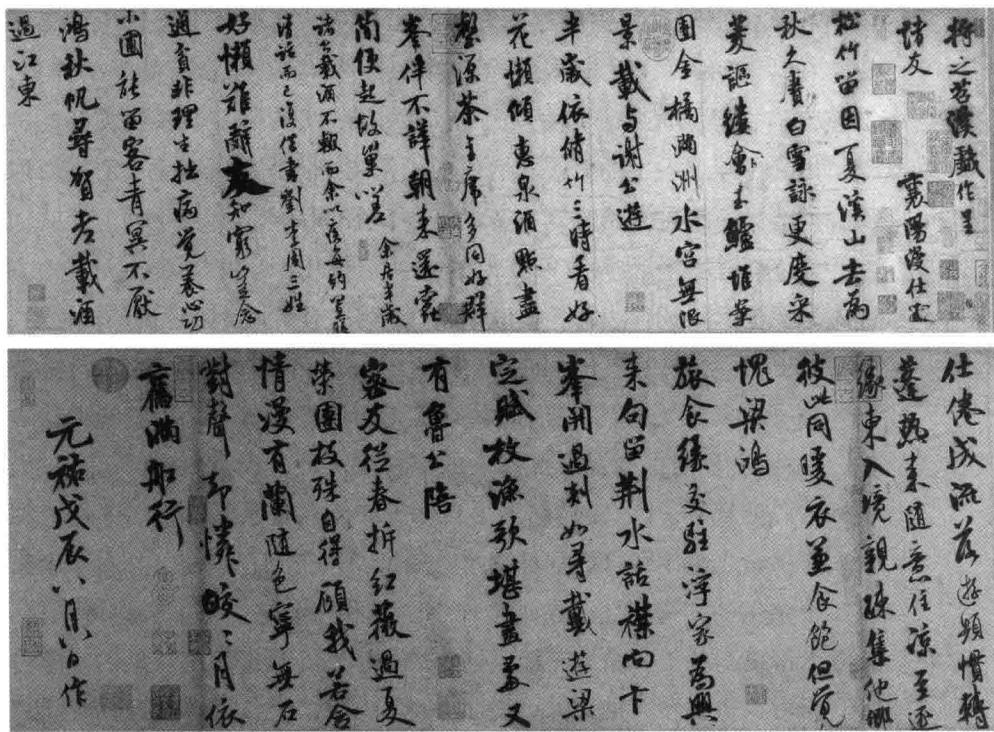


图2 《苕溪诗帖》

文：

将之苕溪戏作呈诸友。襄阳漫仕黻。

松竹留因夏，溪山去为秋。久赓白雪咏，更度采菱讴。缕会（此字误书旁注卜乃点去符号）玉鲈堆案，团金橘满洲。水宫无限景，载与谢公游。

半岁依修竹，三时看好花。懒倾惠泉酒，点尽整源茶。主席多同好，群峰伴不哗。朝来还蠹简，便起故巢嗟。

余居半岁，诸公载酒不辍。而余以疾，每约置膳，清话而已，复借书刘、李、周三姓。

好懒难辞友，知穷岂念通。贫非理生拙，病觉养心功。小圃能留客，青冥不厌鸿。秋帆寻贺老，载酒过江东。

仕倦成流落，游频惯转蓬。热来随意住，凉至逐缘东。入境亲疏集，他乡彼此同。暖衣兼食饱，但觉愧梁鸿。

旅食缘交驻，浮家为兴来。句留荆水话，襟向卞峰开。过剡如寻戴，游梁定赋枚。渔歌堪画处，又有鲁公陪。

密友从春折，红薇过夏荣。团枝殊自得，顾我若含情。漫有兰随色，宁无石对声。却怜皎皎月，依旧满舡行。

元祐戊辰八月八日作。

《苕溪诗帖》落笔迅疾，纵横恣肆。用笔中锋直下，浓纤兼出，正、侧、藏、露变化丰富，点画波折过渡连贯，提按起伏自然超逸，毫无雕琢之痕；结体取势，通篇字体微向左倾，于险劲中求平夷，强化开合向背、欹正结合、纵横对比、粗细搭配、紧收中宫等结体特色，既保持了重心的平衡，又彰显抑扬起伏、千种风流、万种仪态的变化；章法上除起首放“戏作”及书者名款两行，卷末落年月款占一行外，所作六首诗顺势承应，得“缜密”之妙，各“章”之间留有空白，有“疏朗”之美，又有小行书“夹注”其间，尽显错落参差之美。全卷通篇大小、疏密、欹正、纵横随势生形，一气呵成，真率自然，痛快淋漓，变化有致，纯任天机，反映了米芾中年书法的典型面貌。

《蜀素帖》(图3)绢本，行书，纵29.7厘米，横284.3厘米，米芾38岁时，书于宋哲宗元祐三年(1088年)九月，全卷71行，共658字，现藏“台北故宫博物院”。



图3 《蜀素帖》

文：

拟古 青松劲挺姿，凌霄耻屈盘。种种出枝叶，牵连上松端。秋花起绛烟，旖旎云锦般。不羞不自立，舒光射九九。柏见吐子效，鹤疑缩颈还。青松本无华，安得保岁寒？

龟鹤年寿齐，羽介所托殊。种种是灵物，相得忘形躯。鹤有冲霄心，龟厌曳尾居。以竹两附口，相将上云衢。报汝慎勿语，一语堕泥涂。

吴江垂虹亭作 断云一片洞庭帆，玉破鲈鱼霜（此字衍）金（此字旁注）破柑。好作新诗继桑苧，垂虹秋色满东南。

泛泛五湖霜气清，漫漫不辨水天形。何须织女支机石，且戏嫦娥称客星。时为湖州之行。

入境寄集贤林舍人 扬帆载月远相过，佳气葱葱听诵歌。路不拾遗知政肃，野多滞穗是时和。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。

重九会郡楼 山清气爽九秋天，黄菊红茱满泛船。千里结言宁有后，群贤毕至猥居前。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 皎皎中天月，团团径千里。震泽乃一水，所占已过二。娑罗即岷山，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。位维列仙长，学与千年对。幽操久独处，迢迢愿招类。金飏带秋威，款逐云樯至。朝隰輿馭飏，暮返光浮袂。云盲有风驱，蟾餐有刀利。亭亭太阴宫，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。

送王涣之彦舟 集英春殿鸣鞘歌，神武天临光下澈。鸿胪初唱第一声，白面王郎年十八。神武乐育天下造，不使敲抨使传道。衣锦东南第一州，棘壁湖山两清清（清字点去）照。襄阳野老渔竿客，不爱纷华爱泉石。相逢不约约无逆，輿握古书同岸帻。淫朋嬖党初相慕，濯发洒心求易虑。翩翩辽鹤云中侣，土苴甌鷄那一顾。迹业（业字点去）来器业何深至，湛湛具区无底沚。可怜一点终不易，枉驾殷勤寻漫仕。漫仕平生四方走，多与英才并肩肘。少有俳辞能骂鬼，老学鷗夷漫存口。一官聊具三径资，取舍殊涂莫回首。

元祐戊辰九月廿三日。溪堂米黻记。

《蜀素帖》此卷用笔变化极多，“八面出锋”，变化莫测，笔势飞动，体态万千，充分体现了他“刷字”的独特风格。在正侧藏露、长短粗

细、提按转折挑各方面，用笔率意放纵，方圆兼备，刚柔相济。藏锋处微露锋芒，露锋处亦显含蓄；垂露收笔处戛然而止，似快刀斫削；悬针收笔处有正有侧，或曲或直，提按分明，牵丝劲挺。因蜀素粗糙，书时全力以赴，故董其昌在《蜀素帖》后跋曰：“此卷如狮子捉象，以全力赴之，当为生平合作。”另外，由于丝绸织品不易受墨而出现了较多的枯笔，使通篇墨色有浓有淡，如渴骥奔泉，更觉精彩动人。此卷结体超妙，取势微有侧倾，纵逸跳荡，自然烂漫，极尽粗细、俯仰、向背、纵横之变化，却匠心独运而不露痕迹，完成了由“集古字”到自名一家的飞跃；此卷章法，虽在素格之中却不受其制约，紧凑的点画与大段的空白强烈对比，粗重的笔画与轻柔的线条交互出现，流利的笔势与涩滞的笔触相生相济，风樯阵马的动态与沉稳雍容的静意完美结合，形成了《蜀素帖》独具一格的章法。总之，此卷率意的笔法、奇诡的结体、巧妙的布局，一洗晋唐以来和平简远的书风，创造出激越痛快、神采奕奕的意境。

三、怎样临习《苕溪诗帖》《蜀素帖》

临习《苕溪诗帖》《蜀素帖》，要结合本书归纳总结的点画笔法、结体取势、章法布白等方面的讲解，在仔细揣摩研读原帖的基础上多多临写。

1. 读帖

在临帖之前，仔细揣摩研读所要临写的字，是临习的第一步。米芾在吸纳融通古人笔法、结体和章法的基础上，在点画笔法、结体取势、章法布白等方面，有很多创新，特别是在笔锋出入方面，对于侧锋、中锋的转换有独到的特点，在结体取势上也有非常鲜明的特点。从点画笔法的方法和特点、结体取势的规律和特色、章法布白的辩证关系等方面，要仔细揣摩，通过学习做到了然于胸，笔法、结体方面的技法和特点掌握得越扎实，读帖越仔细，临写效果就会越好。

2. 临帖

临帖有几个阶段：先是对临，因《苕溪诗帖》和《蜀素帖》是长卷，字相对较小，所以开始的时候务必把字帖放得越近越好，最好用小一点儿的笔，把原帖的字揣摩清楚后再下笔，把行书当楷书临，只有做到精微准确，才能毫发无遗恨而得其精髓；当临写较熟以后，再进行背临，背临先一个字，然后一行字，然后一页字，然后数页字，最后通篇临；在背临一段时间认为自己基本掌握了“米字”的技法和特色之后，再开始意临，意临要注意尊重原帖和“米字”的特色，不要天马行空丢弃“米字”的特色和风神随意乱写，只有尊重和继承原帖的形和意，才