

第 項 首 卷 前 日 幸 披

劉安成 著

# 米書臨習札記

中原出版傳媒集團  
中原傳媒股份公司  
中州古籍出版社

五日節中教貴游宴集

象使之賞玩必何忝

親契敢尔過節

面納也謹奉君不宣第白

惜之

劉安成 著◎

# 米書臨習札記

中原出版傳媒集團  
中原傳媒股份公司  
中州古籍出版社

圖書在版編目 (CIP) 數據

米書臨習札記/劉安成著. —鄭州: 中州古籍出版社,  
2019. 4  
ISBN 978-7-5348-8599-0

I. ①米… II. ①劉… III. ①米芾 (1051-1107) —  
書法—鑒賞 IV. ①J292. 112. 5

中國版本圖書館 CIP 資料核字 (2019) 第 070233 號

責任編輯: 呂兵偉

責任校對: 王建新

出版社: 中州古籍出版社

(地址: 鄭州市鄭東新區金水東路 39 號 C 座 郵政編碼: 450016)

發行單位: 新華書店

承印單位: 河南瑞之光印刷股份有限公司

開本: 787mm×1092mm 1/16

印張: 15.25

字數: 116 千字

印數: 1—2000 冊

版次: 2019 年 4 月第 1 版

印次: 2019 年 4 月第 1 次印刷

定價: 118.00 元



## 作者簡介

劉安成，1960年生於河南省虞城縣，齋號澹然軒、井天齋，中國書法家協會會員，河南省書法家協會第五屆副主席兼刻字專業委員會主任，河南省公務員書法家協會副主席，河南省財政書法美術家協會副主席兼秘書長，河南省硬筆畫法家協會顧問，北京大學書法藝術研究所研究生，長城書畫院、鍾繇書畫院藝術顧問，鄭州大學、河南財經政法大學客座教授。

學書自顏柳、二王入，早年對《蘭亭集序》、《聖教序》下過精深功夫，深得其平和自然、道美健秀、委婉含蓄之美以及溫潤古厚之道。後將風格定位於米芾，力求變王氏書風的靜態美為動態美，尋求與自己性格及藝術追求相契合的內在精神，形成自己獨特的藝術風格。追求用筆的靈活多變、酣暢淋漓、沉著痛快，從而形成以王為底、以米為表，沉穩爽健、飄逸華滋的藝術風格。其作品張揚而不驕奢，疏狂而不桀驁，顧盼俯仰的意象中既有大江東去的豪放，又有小橋流水般的蘊藉。

以治學之心為文為書，在抒發胸臆的同時，更注重給予作品內在高尚的人文內涵。其作品備受書界名家推崇，先後入展中國書協等舉辦的一系列重要展覽，曾發表書法理論文章、隨筆等三十多篇。應邀在河南電視臺舉辦四十五集電視書法講座《安成書論》、三十八集《魅力書法》專題訪談並出版發行。先後出版《劉安成書法散文集》、《北京大學書法研究生書法精品集》、《井天齋心畫——劉安成散文選萃、書法批評》、《當代書法名家劉安成》等書法、散文專著，參與策劃出版《紅樓夢印譜》、《中國銅鏡觀》等。

## 概 述

米芾（1051—1107），北宋書法家、畫家、書畫理論家。初名黻，後改爲芾，字元章，號襄陽居士、海岳山人等。祖籍太原，後遷居湖北襄陽，長期居潤州（今江蘇鎮江）。善詩，工書法，擅篆、隸、楷、行、草等書體，長於臨摹古人書法，達到亂真程度。初師歐陽詢、柳公權，字體緊結，筆畫挺拔勁健，後轉師王羲之、王獻之，體勢展拓，筆致渾厚爽勁，自謂“刷字”，與蘇軾、黃庭堅、蔡襄並稱宋代四大書法家。其擅長繪畫枯木竹石，尤工水墨山水。以書法中的點入畫，用大筆觸水墨表現煙雲風雨變幻中的江南山水，人稱米氏雲山。米芾傳世的書法墨跡很多，少有繪畫作品傳世。其書畫理論見於所著《書史》、《畫史》、《寶章待訪錄》等書中。

米芾自幼愛讀詩書，從小受到良好的教育，加上天資聰慧，六歲時能背詩百首，八歲學書法，十歲摹寫碑刻，小獲聲譽。十八歲時，宋神宗繼位，因米芾母親閻氏曾爲宋英宗皇后高氏乳娘，恩賜米芾爲秘書省校字郎，負責校對，訂正訛誤。從此米芾開始走上仕途，直到1107年卒於任。米芾一生官階不高，這與他不善官場逢迎，爲人清高有關。這也使他贏得了很多時間和精力來玩石賞硯，鑽研書畫藝術，以至到了如癡如醉的境地，其不入凡俗的個性，也許正是他成功的基石。他曾自作詩一首道：“柴几延毛子，明窗館墨卿。功名皆一戲，未覺負平生。”他就是這樣一個把書畫藝術看得高於一切的恃才傲物之人。

米芾平生於書法用功最深，成就以行書爲最大。雖然畫跡少傳

於世，但書法作品卻有較多留存。南宋以來的著名匯帖中，多數刻其法書，流播之廣泛，影響之深遠，在北宋四大書家中，實可首屈一指。康有為曾說：“唐言結構，宋尚意趣。”意為宋代書法家講求意趣和個性，而米芾在這方面尤其突出，是北宋四大家的傑出代表。米芾習書，自稱“集古字”，雖有人以為笑柄，然更有讚美說“天姿轅轍未須誇，集古終能自立家”（王文治）。這從一定程度上說明了米氏書法成功的來由。根據米芾自述，在聽從蘇東坡學習晉書以前，大致可以看出他受五位唐人：顏真卿、歐陽詢、褚遂良、沈傳師、段季展的影響最深。米芾有很多特殊的筆法，如“門”字右角的圓轉、豎鈎的陡起以及蟹爪鈎等，都集自顏之行書；外形竦削的體勢，當來自對歐字的模倣，並保持了相當長的一段時間；沈傳師的行書面目或與褚遂良相似；米芾大字學段季展，“獨有四面”、“刷字”也許來源於此；褚遂良的用筆最富變化，結體也最為生動，合米芾的脾胃，米芾曾讚其字，如“熟馭陣馬，舉動隨人，而別有一種驕色”。

元豐五年（1082）以後，米芾開始尋訪晉人法帖，只一年就得到了王獻之的《中秋帖》。這先入為主的大令帖，對他產生了巨大的影響，他總覺得右軍不如其子。但生性不羈的米芾並不滿足於小王，早在紹聖年間就喊出了“老厭奴書不換鵝”，“一洗二王惡札”。據說米芾學過羊欣，李之儀說：“海岳仙人不我期……筆下羊欣更出奇。”那麼米芾學羊欣大概在卜居海岳庵時，是元祐六年之後的事情了。儘管如此，米書並沒有定型，元祐三年書寫的《苕溪帖》、《蜀素帖》寫於一個半月之內，風格卻有較大的差異，說明他還沒有完全走出“集古字”的門檻。直到“既老始自成家，人見之不知以何為祖”時才最後完成自己風格的確立，這大概在他五十歲以後了。由於米芾過於不羈，一味好“勢”，即使小楷如《大行皇太后挽詞帖》也躍躍欲試。這“勢”固然是優點，但同時又成了他的缺陷。“終隨一偏之失”，黃庭堅這一評價應該是比較客觀、公道的。黃長睿評其書法，“但能

行書，正草殊不工”，當時所謂“正”，並無確指，不一定是現在的“正楷”，倘指篆隸，倒也恰當。現存的米芾篆隸，的確不甚工，草書也寫得平平。他後來對唐人的草書持否定態度，又囿於對晉草的見識，成績平平自然在所難免。

米芾作書十分認真，不像某些人想像的那樣，不假思索一揮而就。米芾自己說：“余寫《海岱詩》，三四次寫，間有一兩字好，信書亦一難事。”一首詩，寫了三四次，還只有一兩字自己滿意，其中的甘苦非個中行家裏手不能道，也可見其創作態度的嚴謹。米芾三十歲時在長沙為官，曾見嶽麓寺碑，次年又到廬山訪東林寺碑，且都題了名。元祐二年還用張萱畫六幅、徐浩書二帖與石夷庚換李邕的《多熱要葛粉帖》。證之其書法，二十四歲的臨桂龍隱岩題銘摩崖，略存氣勢，全無自成一家的影子；三十歲時的《步輦圖》題跋，亦使人深感天資實遜學力。米老狡獪，偶爾自誇也在情理中，正如前人所云“高標自置”。米芾自敘學書經常會有些故弄玄虛，譬如對皇帝稱“臣自幼便學顏行”。其實，他的成就完全來自後天的努力。米芾每天臨池不輟：“一日不書便覺思澀，想古人未嘗半時廢書也。”“智永硯成白，乃能到右軍（王羲之），若穿透始到鍾（繇）、索（靖）也，可永勉之。”他兒子米友仁說他甚至大年初一也不忘寫字。

米芾對書法的分佈、結構、用筆，有着獨到的體會。即要求“穩不俗、險不怪、老不枯、潤不肥”，大概姜夔所記的“無垂不縮，無往不收”也是此意。要在變化中達到統一，把裹與藏、肥與瘦、疏與密、簡與繁等對立因素融合起來，也就是“骨筋、皮肉、脂澤、風神俱全，猶一佳士也”。章法上，重視整體氣韻，兼顧細節的完美，成竹在胸，書寫過程中隨遇而變，獨出機巧。米芾的用筆特點，主要是善於在正側、偃仰、向背、轉折、頓挫中形成飄逸超邁的氣勢，沉著痛快的風格。字的起筆往往頗重，到中間稍輕，遇到轉折時提筆側鋒直轉而下。捺筆的變化也很多，下筆的着重點有時在起筆，



有時在落筆，有時卻在一筆的中間，對於較長的橫畫還有一波三折。鈎也富有特色。米芾的書法中常有側傾的體勢，欲左先右，欲揚先抑，都是爲了增加跌宕跳躍的風姿、駿快飛揚的神氣，以幾十年集古字的渾厚功底作前提，故而出於天真自然，絕不矯揉造作。米芾的書法在宋四家中，列蘇東坡和黃庭堅之後，蔡襄之前。然如果不論蘇東坡一代文宗的地位和黃庭堅作爲江西詩派領袖的影響，但就書法一門藝術而言，米芾傳統功力最爲深厚，尤其是行書，實出二者之右。

明代董其昌《畫禪室隨筆》謂：“吾嘗評米字，以爲宋朝第一，畢竟出於東坡之上。即米顛書自率更得之，晚年一變，有冰寒於水之奇。”皇帝詢問其書法，米芾自稱自己是“刷字”，明裏自謙而實點到精要之處，“刷字”，體現他用筆迅疾而勁健，盡興盡勢盡力。他的書法作品，大至詩帖，小至尺牘、題跋都具有痛快淋漓、欹縱變幻、雄健清新的特點。從現存的六十餘幅米芾手跡來看，“刷”這一個字正將米字的神采活脫脫地表現出來，無怪乎蘇東坡說：“米書超逸入神。”又說“海岳平生篆、隸、真、行、草書，風檣陣馬，沉著痛快，當與鍾王並行，非但不愧而已”。米芾的書法影響深遠，尤在明末，學者甚衆，像文徵明、祝允明、陳淳、徐渭、王覺斯、傅山這樣的大家也莫不從米字中取“心經”，這種影響一直延續到現在。



# 目 錄

## 概述 /1

## 小楷

小楷千字文 /5

《秋老日觀》對聯 /8

小楷書《九歌》 /18

## 行楷書

王略帖贊 /22

參政帖 /26

杭州龍井山方圓庵記 /31

離騷經 /47

淡墨秋山詩帖 /54

糧院帖 /56

大行皇太后挽詞帖 /58

褚臨黃絹本蘭亭跋贊 /60

苕溪詩帖 /62

多景樓詩帖 /71

三札卷 /76

三吳詩帖 /79

砂步二詩帖 /82

蜀素帖 /85

穰侯出關詩帖 /92

李太師帖 /95

自叙帖 /108

知府帖 /110

擬古

青松勁挺姿凌霄

屈盤種出枝葉上

連上松端秋花盤

倚旋室錦殿不

自立斜光射丸

吐子效鶴綫縮

青松本注畢安

歲寒

龜鶴年壽壽羽

記珠種是雲物

忘形形鶴有冲

雁曳尾居以竹

將上雲衢報西

一落墮沿塗

吳江垂虹亭作

斷雲一片洞庭

魚霜故柑好作

芳垂虹秋色滿

浮五洲霜氣清

潯水天形何瀟

榜石在戲空城

時為湖州行

入境寄

集賢林舍人

揚帆載月逐相

氣惹聽講歌路

遠和故蕭野多

時和天公秋景

秋溪山入醉

除共研墨線

江波  
重九會雜樓  
山清氣爽九秋  
紅葉滿江取千

行書

叔晦帖 /116

鄉石帖 /118

拜中岳命作 /120

與魏泰唱和詩帖 /124

歲豐帖 /126

捕蝗帖 /128

逃暑帖 /130

秋暑憩多景樓詩帖 /133

提刑殿院帖 /135

陳攬帖 /137

虹縣詩帖 /140

甘露帖 /142

紫金研帖 /144

彥和帖 /146

惠柑帖 /150

真酥帖 /152

海月都師帖 /160

## 行草書

- 丹陽帖 /162  
向亂帖 /165  
吳江舟中詩帖 /168  
盛製帖 /171  
張季明帖 /173  
珊瑚帖 /174  
復官帖 /176  
留簡帖 /178  
篋中帖 /180  
晉紙帖 /182  
竹前槐後詩卷 /184  
聞張都大宣德帖 /186  
適意帖 /188  
政事帖 /192  
法華臺詩帖 /193  
臨沂使君帖 /196  
致伯修老兄尺牘 /198  
戲成詩帖 /200  
德忱帖 /202

## 草書

- 吾友帖 /206  
元日帖 /208  
海岱帖 /211  
中秋登海岱樓詩帖 /212  
論草書帖 /214  
值雨帖 /216

## 書學隨筆 /218

## 參考書目 /225

## 後記 /226

凋陳根委鬪落葉飄  
 紙控鷄獨運  
 凌摩小讀楷市  
 懷拍日  
 攸畏屬可垣墉具膳  
 滄殮  
 絕飲烹宰飢厭糟糠  
 親

千字文

勅書畫學博士臣米芾書

天地元黃宇宙洪荒日月盈昃宿列張  
寒來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杏菜重  
芥薑海鹹河淡鱗潛羽翔龍師火帝

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高湯坐朝  
問道垂拱平章愛育黎首臣伏戎羌  
遐迩壹體率賓歸王鳴鳳在竹白駒食  
場化被草木賴及萬方蓋此身髮四大五  
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  
絲染詩讚羔羊景行維賢剋念作聖德  
建立名形端表正容心若思言辭安定嵩  
初誠美慎終宜令榮業所基籍甚無競  
學優登仕攝職從政存以甘棠去而益

詠樂殊貴賤禮別尊卑上和和睦夫唱  
婦隨外受傳訓入奉母儀諸姑伯姊猶子  
比兒孔懷兄弟同氣連枝交友投分切磨  
歲規仁慈隱惻造次弗離節義廉退顛  
沛匪屬性靜情逸心動神疲守真志滿  
逐物意移堅持雅操好爵自縻都邑

華夏東西二京背芒面洛浮渭據涇宮  
殿盤鬱樓觀飛鷲圖寫禽獸畫彩  
仙靈丙舍傍啓甲帳對楹肆筵設席  
鼓瑟吹笙升階納陛弁轉疑星右通  
廣內左達承明既集墳典亦聚群英杜  
葉鍾繇漆書壁經府羅將相路俠規

柳戶封八縣家給千兵高冠陪輦驅轂振  
纓世祿侈富車駕肥輕策功茂實勒  
碑刻銘磻溪伊尹佐時阿衡奄宅曲阜  
微旦孰營拒公輔合濟弱扶傾倚回漢  
惠悅感武丁俊乂密勿多士寔寧晉楚  
更霸趙魏困橫假途滅獮殘土會盟

何遵約法韓弊煩刑起前霸頗牧用兵  
宗精宣威沙漠馳譽丹青九州禹跡  
百郡秦并兵宗秦佾禪主玄亭鴈門紫  
塞鷄田未城昆池碣石鉅野洞庭曠遠  
綿邈巖岫杳冥治本於農務茲稼穡  
載南畝我藝黍稷稅熟貢新勸賞黜

陟孟軻敦素史魚秉直庶幾中庸勞  
謙謹勅聆音察理鎡兒辨色貽厥嘉  
猷勉其祗植省躬譏誡寵增抗極  
殆辱近耻林臯幸即兩趾見機辭組  
誰逼索居閑處沉默寤寐求古尋論  
敷憲道遙欣奏累遣戚謝歡招河

渠的歷圖茶抽條批把晚翠梧桐早  
凋陳根委翳落葉飄飆遊鷗獨運  
凌摩絳霄耽讀翫市寓目囊箱易  
輜攸畏屬可垣墉具膳飡殮適口  
充腸飽飲烹宰飢厭糟糠親戚故  
舊老少異糧妾御紡績侍中帷房

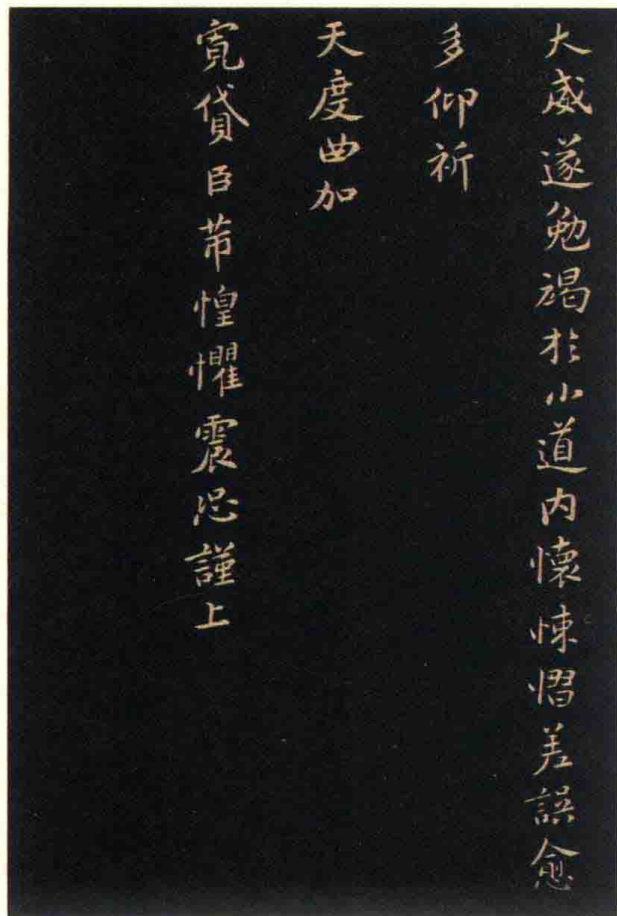
射遼丸嵇琴阮肅恬筆倫紙鈞巧任  
鈞釋鈔利俗並皆佳妙毛施淋蒔工  
嘖妍笑年矢每催羲暉晃曜璇璣  
懸斡晦魄環照指薪脩祐永綏吉  
邵矩步引領俯仰廊廟束帶矜莊裴  
回磨賾孤陋寬聞愚蒙等誦謂語

助者焉哉乎也

臣伏蒙

聖恩如黃庭經寫千文臣自幼便學顏  
行至於小楷了不留意三年前題改古  
帖猶尚可觀造化密移目加昏眊每欲  
重改兩筆如鈞既懼違于

紈扇圓潔銀燭熒煌晝眠夕寐  
藍笋象床弦歌酒醺接杯舉觴矯  
首頓足悅豫且康媯後嗣續祭祀蒸  
嘗稽顙再拜悚懼恐皇歲牒簡安願  
答審詳嚴垢想浴執熱願涼驢騾犢  
特駭躍超驤誅斬賊盜捕獲叛亡布



## 小楷千字文

小楷《千字文》是米芾平生留給後人的為數不多的瑰寶。《千字文》乃中國舊時學童最重要的啟蒙讀本之一。相傳由南朝周興嗣為方便梁武帝學習王羲之書法而集王羲之遺書中不同的一千個字而成其文。四言一句，對偶押韻，敘述有關自然、社會、歷史、倫理、教育以及農藝、園林、飲食、居住等方面的基礎知識。是我國使用時間最久、影響最大的古代識字讀本。由於其中無重複之字，且有相當的意義，所以歷朝歷代的書法家們都喜歡書寫。米芾此篇《千字文》是其風格很獨特的一篇。與其行、草書有很大差異。用筆古拙生澀，猶如一個涉世未深的山中少年，雖稱不上成熟老辣，卻也算是生機勃勃，朝氣滿滿，讓人看後精神為之一振。此作最顯著的特點是其結構上的佈擺。米芾書寫時，有意識將有些筆畫寫不到位，如“樓、給”等字的筆畫都有些畏首畏尾，縮手縮腳；而另一方面又刻意誇張某些字的某些筆畫，如“戎”的斜鉤，“美”的捺畫，“利”的豎鉤等等。這些特點似與其整體不相協調，然這恰恰是米老的獨具匠心之處。不到位者意



在留下一些想象的空間，誇張者乃是爲了造成視覺上的衝擊力，弄險造險而又能化險爲夷，給人帶來不一樣的美感。

### 【釋文】

1. 千字文 勅書畫學博士臣米芾書。天地元黃，宇宙洪荒。日月盈昃，辰宿列張。寒來暑往，秋收冬藏。閏餘成歲，律呂調陽。雲騰致雨，露結爲霜。果珍李柰，菜重芥薑。海鹹河淡，鱗潛羽翔。龍師火帝，

2. 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。坐朝問道，垂拱平章。愛育黎首，臣伏戎羌。遐迹壹體，率賓歸王。鳴鳳在竹，白駒食場。化被草木，賴及萬方。蓋此身髮，四大五常。恭惟鞠養，豈敢毀傷。女慕清潔，男

3. 效才良。知過必改，得能莫忘。罔談彼短，靡恃己長。信使可覆，器欲難量。墨悲絲染，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。學優登仕，攝職從政。存以甘棠，去而益

4. 詠。樂殊貴賤，禮別尊卑。上和下睦，夫唱婦隨。外受傳訓，入奉母儀。諸姑伯叔，猶子比兒。孔懷兄弟，同氣連枝。交友投分，切磨箴規。仁慈隱惻，造次弗離。節義廉退，顛沛匪虧。性靜情逸，心動神疲。守真志滿，逐物意移。堅持雅操，好爵自縻。都邑

5. 華夏，東西二京。背芒面洛，浮渭據涇。宮殿盤鬱，樓觀飛驚。圖寫禽獸，畫彩仙靈。丙舍旁啓，甲帳對楹。肆筵設席，鼓瑟吹笙。升階納陛，弁轉疑星。右通廣內，左達承明。既集墳典，亦聚群英。杜蘅鍾隸，漆書壁經。府羅將相，路俠槐

6. 卿。戶封八縣，家給千兵。高冠陪輦，驅轂振纓。世祿侈富，車駕肥輕。策功茂實，勒碑刻銘。盤溪伊尹，佐時阿衡。奄宅曲阜，微旦孰營。桓公輔合，濟弱扶傾。綺回漢惠，悅感武丁。俊乂密勿，