



宋 苏轼 寒食诗 33.5×170cm 绢本

《寒食帖》

《寒食帖》又名《黄州寒食诗帖》或《黄州寒食帖》，苏轼撰诗并书，墨迹素笺本，行书，十七行 129 字，现藏台北故宫博物院。

因宋朝最大的文字狱，苏轼被贬黄州，第三年的寒食节作了二首五言诗：“自我来黄州，已过三寒食。年年欲惜春，春去不容惜……”

此帖是苏轼行书的遣兴代表作，苍凉多情、惆怅孤独，有感而出。这两首诗放在苏轼三千多首诗词中，并非是其上乘之作。而当作者换用另一种艺术形式——书法表达出来时，那淋漓多姿、意蕴丰厚的书法意象酿造出来的悲凉意境，却使得《黄州寒食诗帖》成为千古名作。

《寒食诗帖》在书法史上影响很大，被称为“天下第三行书”。通篇书法起伏跌宕，光彩照人，气势奔放，而无荒率之笔。正如黄庭坚在诗后所跋：“此书兼颜鲁公，杨少师，李西台笔意，试使东坡复为之，未必及此。”

《陆游自书诗卷》

《陆游自书诗卷》，为南宋著名诗人陆游所作，现藏于辽宁省博物馆。

陆游不以书法名世，书名被诗词所掩，自谓“草书学张颠，行书学杨风”。他的行草功力尤深，朱熹称其书“笔札精妙，意致高远”。他把“胸中磊落藏五岳”的思想境界运用于草书，笔致老成，墨色浓淡得当，潇洒道劲，犹如“大舸波浪”，“瘦蛟出海”般的气势磅礴，反映了书法中的浪漫主义精神。



北宋 米芾 书识语(紫金研帖) 28.2×39.7cm 台北



北宋 蔡襄 澄心堂帖

米芾拜石

米芾不仅是一位著名的书法家，也是一位有名的“石痴”，对石头简直到了如痴如癫的地步。米芾的“癫”，是他的一大特点，表现在他爱石的一些与众不同的行为上。米芾因为整日醉心于品赏奇石，以致于荒废公务，好几次遭到弹劾贬官，但他仍然迷石如故，毫无悔改之意。

一次，米芾任无为州监军，见衙署内有一立石十分奇特，高兴得大叫起来：“此足以当吾拜”。于是命左右为他换了官衣官帽，手握笏板跪倒便拜，并尊称此石为“石丈”。此事很快传播开来，人们都觉得他的行为好笑。后来他米芾听说城外河岸边有一块奇丑的怪石，便命令衙役将它移进州府衙内。米芾一见此石，大为惊奇，竟得意忘形，跪拜于地，口称：“我欲见石兄二十年矣！”

另一次，米芾得到一块端石砚山（一种天然形成的状如峰峦的砚石），爱不释手，竟一连三天抱着入睡，并请好友苏东坡为之作铭。米芾一生蓄藏的砚山和石砚非常多（清代《西清砚谱》中著录有多方米芾珍藏的石砚），他在给一位友人的信中这样写道：“辱教须宝砚，去心者为失心之人，去首者乃项羽也。砚为吾首，谁人教唆，事须很研。”由此可见，石头就是他的命。

《紫金研帖》是米芾为讨要一方砚台所作。1101 年，苏轼从海南岛返回江南，

专程到真州（江苏仪征）拜访米芾。这是两人久别重逢，米芾拿出心爱的谢安《八月五日帖》希望苏轼题跋，离开时苏轼还借走了米芾珍爱的文房紫金砚。一个多月后，苏轼卒于常州，后人准备以此砚石一起陪葬，米芾闻讯希望能够追回这方名砚，所以从这里也可以看出米芾对砚石极为珍视。

“苏、黄”亦师亦友

北宋黄庭坚，是著名的“苏门四学士”之一，他与苏轼亦师亦友，两人书法同列“宋四大家”。黄庭坚曾在《山谷集》中评价：“本朝善书者，自当推（苏轼）为第一。”然而，他们在平时开玩笑时，却常相互取笑对方。苏轼嘲笑黄庭坚的书法如“死蛇挂树”，黄庭坚却反讥老师苏东坡的书法是“石压蛤蟆”。

《独醒杂志》卷三中记载：“东坡曰：鲁直（黄庭坚字）字虽清劲，而笔势有时太瘦，几如树梢挂蛇。山谷曰：公之字固不敢轻论，然间觉褊浅，亦甚似石压蛤蟆。二公大笑，以为深中其病。”双方都不为对方的评价所气恼，反而如知己般会心大笑。从这里也能看出苏黄二人胸襟之豁达与“闻过则喜”的心理状态。

我们在学习古人书法时不能单纯的学习法帖之法，更要学习书家长所长，像这种包容、开放的交流品评之风，也是需要我们借鉴、学习的。

描一描：

“前”字取于宋代书法家米芾的《研山铭》。米芾书风跳跳活泼，沉着痛快。书写此字时要注意上下空间的虚实呼应，注意笔势往来要连贯，不可一笔笔的拼凑。

投稿作品可传至邮箱 msbsemy@163.com，或美术报少儿书画院小程序

