

遠上寒山石徑斜
白雲生處有人家
停車

施志伟 编著

历代名碑名帖书法基础教程

上海科学技术文献出版社

蜀素帖技法与临创

米芾行书精要精练

遠上寒山石徑斜
白雲生處有人家
停車坐愛楓林晚
霜葉紅於二月花

杜牧詩一首山行
丁亥仲秋志偉集字



ISBN 978-7-5439-3648-5



9 787543 936485 >

定价：15.00元

施志伟 编著

历代名碑名帖书法基础教程

上海科学技术文献出版社

蜀素帖技法与临创

米芾行书精要精练

图书在版编目 (CIP) 数据

蜀素帖技法与临创/施志伟编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2008.9

(历代名碑名帖书法基础教程丛书)

ISBN 978-7-5439-3648-5

I. 蜀… II. 施… III. 行书-书法-教材 IV. J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 117291 号

责任编辑: 应丽春
封面设计: 诸黎敏

蜀素帖技法与临创

施志伟 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销
常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 787 × 1092 1/12 印张 6.33
2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6 000

ISBN 978-7-5439-3648-5

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

出版者的话

书法是我国优秀的传统艺术，几千年来留下了数不胜数的书法遗产。其中许多优秀的碑帖墨迹，被后人所推崇，广为习书者仿效和临摹。

为使广大中小学生和书法爱好者能尽快掌握和提高书写技法。本丛书的范字选自大书法家欧阳询的《九成宫醴泉铭》，颜真卿的《多宝塔碑》、《勤礼碑》，柳公权的《玄秘塔碑》，赵孟頫的《胆巴碑》、《妙严寺记》，王羲之的《兰亭序》、《圣教序》，米芾的《蜀素帖》，以及汉隶《史晨碑》、《曹全碑》、《乙瑛碑》、《张迁碑》。这些经典的作品最能代表书家、书体的风格，因此它们也是后人择帖的首选。

《蜀素帖技法与临创》，主要以米芾的《蜀素帖》为临习的范本。此作为米芾三十八岁时书写，纵观这七十一行墨迹，纵横挥洒，刚柔相济，字迹秀丽，风姿翩翩，诚为其传世墨迹代表作之一。清代书家王澐评说：“此帖风神秀发仙姿绝世，为老米行书第一。”也是世人学习行书的最佳范本之一。

本帖将所有的范字还原成墨迹，使其更接近书法大师的真迹，同时适度放大和在笔画中用白细线勾画笔法走势，增加了图文的可读性，结构要领的直观性，文字精解的易懂性，并加以归类编排。使学书者更容易领悟大师书体的特点，引导学习者举一反三，加以变化运用，以提高书法基础训练的效果。同时对章法款式以全方位多角度的图示和精解，对于自学、教学、欣赏米芾书法的艺术风格，为进一步书法创作奠定良好的基础。

本书在编写过程中得到了施俊烈、池劳荣、施芸卿、施佐腾很大的帮助，在此为他们所付出的辛勤劳动深表感谢。

目 录

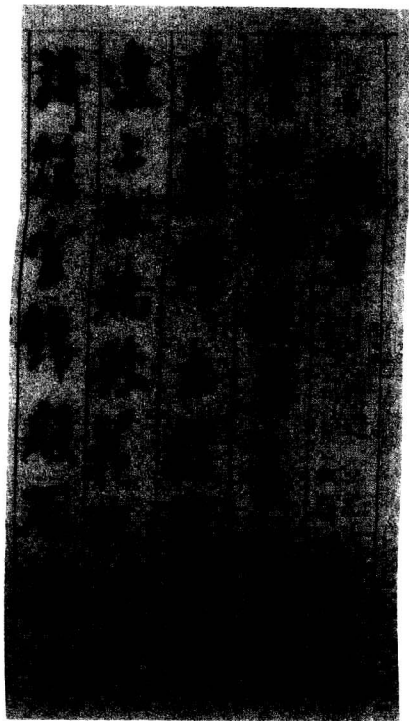
一 概述	1
米芾《蜀素帖》简介	1
《蜀素帖》技法精要	1
毛笔、书写姿势和运笔方式	2
二 点画技法	3
永字八法	3
点画映带	13
三 部首技法	16
四 结构技法	35
五 集字创作	39
名言佳句	40
凌云、无我、慎独、至远、谨慎、俭德、守拙、云游	40
墨宝、天趣、求索、研道、明月入怀、飞泉鸣玉	42
敬业乐群、春风得意、意存笔先 画尽意在	44
学贵心悟 守旧无功	46
斗方、团扇	47
学而不厌《论语》、《题墨花卷》句（明）徐渭	47
对联	48
书到用时方恨少、事非经过不知难	48
条幅	49
早发白帝城（唐）李白	49
中堂	50
山行（唐）杜牧	50
横幅	51
山居秋暝（唐）王维	51
折扇	52
枫桥夜泊（唐）张继	52
附：米芾书《蜀素帖》	53
米芾书《参政帖》	67
米芾书《李太师帖》	68
米芾书《张季明帖》	70
米芾书《苕溪诗帖》（局部）	72

（一）米芾《蜀素帖》简介

米芾（1051—1107年），字元章，号鹿门居士、襄阳漫士、海岳外士，祖籍太原（今属山西），后迁襄阳（今湖北襄樊），中年后定居润州（今江苏镇江）。徽宗赵佶召为书画学博士，官至礼部员外郎，人称“米南宫”。他幼年聪慧，六岁读诗百首，七岁开始学书，能悬臂写大字，十岁写碑。米芾是一个极有个性之人，他每日沉醉于书画，嗜石成癖，时作癫狂之态，故世人予以“米颠”雅号。米芾对于书法用功极深，成就最大。其行书取前人各家诸家之长，融会贯通，自成一家。他师古出新，用笔八面出锋，出神入化，精妙绝伦，与苏轼、黄庭坚、蔡襄并称“宋四家”。其现存墨迹，以含草意的行书为最多，其中著名的有《蜀素帖》、《苕溪诗》、《紫金帖》、《多景楼诗帖》等。

米芾行书代表作《蜀素帖》，亦称《拟古诗帖》，墨迹绢本，纵29.6厘米，横284.2厘米。

“蜀素”是北宋时四川造的质地精良的丝绸织物，上织有乌丝栏，制作讲究。因丝绸织品的纹路粗糙，滞涩难写，故非功力深厚者不敢问津。宋哲宗元祐三年（1088年）夏，时米芾三十八岁，应林希（湖州郡守）邀请，结伴游览太湖近郊的苕溪。旅途中林希取出珍藏的蜀素卷请米芾书写，米芾才识过人，全力以赴，一口气写了自作诗八首，内容均是当时的游记。此卷比《苕溪诗》更为明快遒劲，飞动洒脱，神采超逸，通篇和谐，欹正相生，不失法度，为学习行书之最佳范本。



（二）《蜀素帖》技法精要

《蜀素帖》虽书于乌丝栏内，但气势丝毫不受局限，率意放纵的笔法跌宕俊迈，正侧藏露，长短粗细，提按转折，体态万千，变化无穷，通篇和谐，清健潇洒而不失法度。因此，临习《蜀素帖》首先要注意观其特征，找其规律，并通过不断地实践领悟米芾用笔与结体的妙处，才能得以事半功倍的效果。

1、提按迟速

《蜀素帖》用笔多变化，点画、结体间，有的铺毫迟行，浑厚敦实；有的尖锋轻饶，游丝牵连；或重按轻提、轻提轻按、或迟或速，有时瞬间过度，跌宕奇险。

2、中侧兼顾

中锋使线条浑厚而粗实，侧锋增强线条的质感和遒劲。两者并用能使线条变化更加丰富，结体抑扬顿挫，姿态尽现。

3、牵丝映带

以附钩映带左右，牵丝衔接上下，还可笔断意连，这种书写的随意性，使得行书书写速度加快，起伏多变，节奏感强烈，能使字结构紧密融洽，章法协调有序，达到整体的统一。

4、主次分明、欹侧求稳

《蜀素帖》中单字部件大小悬殊，主次对比强烈、点画疏密明显。结体俊俏欹侧、险中求稳，神采超逸。

总之，学习《蜀素帖》，是一个观察、临习、再观察、再临习，逐步深入，循序渐进的过程，切莫“一曝十寒”，字内字外勤为本，古往今来的书家，无一例外。只有勤学苦练，才能提高自身的书写能力和艺术欣赏水平。

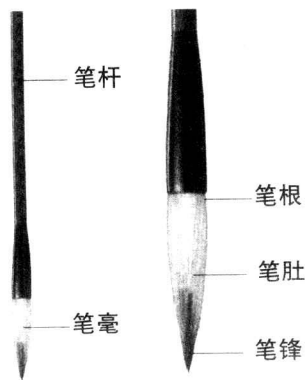
(二) 毛笔、书写姿势和运笔方式

(一) 毛笔

毛笔有大楷、中楷、小楷之分和长锋、中锋、短锋之别。笔毛的种类可分为软毫(羊毫)、硬毫(狼毫)和兼毫(狼、羊混合)三大类。初学书法者可选笔毫不短于3厘米的羊毫长锋大楷。

好的毛笔其笔竿要直,粗细适中,笔毫聚拢时笔锋尖锐;笔锋发开后笔毫长短整齐;笔肚坚实,周围均匀饱满;笔锋劲健,弹性适度。

使用毛笔还应注意正确保养。使用前要用清水浸润,使笔毫全部发开,除去散毛。用后要清洗干净,然后用手顺笔根至笔锋排出水分。放置毛笔最好悬挂,以免笔锋受损。

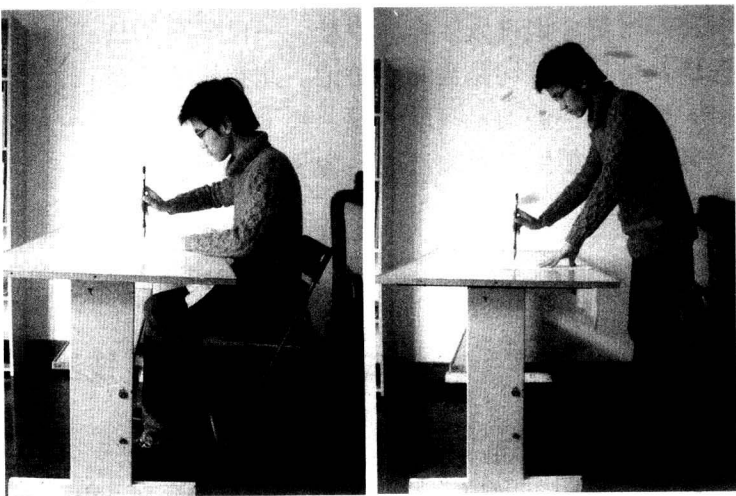


(二) 书写姿势

正确掌握笔法,首先要端正写字的姿势。一般来说,不管是坐着书写还是站着书写,一定要做到头正、身正、手正。

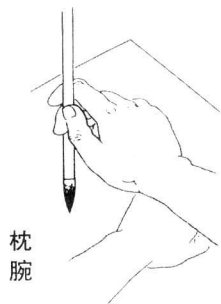
坐姿的要求:凡写不是太大的字,一般可以坐着书写,身体要端正,头要正,两肩要平,胸不贴桌,背不靠椅,两脚分开平放于地,不可悬空(因为写字须用全身之力送出,脚不着地,则写字无力),双肘外拓,左手压纸,右手执笔,笔杆要正,且与右眼对正。

立姿的要求:写较大的字时,坐书会受到不少限制,身体的活动范围较小,视野不开阔,所以需要站着写。立姿与坐姿基本相同,只是书写时两脚自然分开,右脚稍向前,上身可略向前倾,腰部不要挺得太直,全身略为放松,且左手压纸,但不能用力过大以支撑身体,右手腕肘悬起,运气挥毫。



(三) 运笔方式

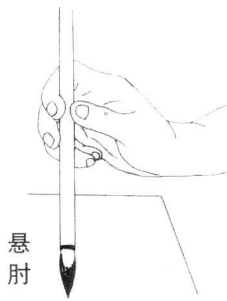
运笔即用手腕运转毛笔,要学会运笔,就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及其相互关系。一般来说,指的作用主要在于执笔,腕、臂的作用在于运笔。在书写字径3厘米以下的小字时,点画、间距较小,动作细微,就用五指协调行笔。如书写拳头般大小的字,由于运笔范围扩大,而以用腕为主,指则辅之。再大些的字,仅用腕也无济于事,就必须用臂来配合腕共同完成书写。



枕腕



悬腕



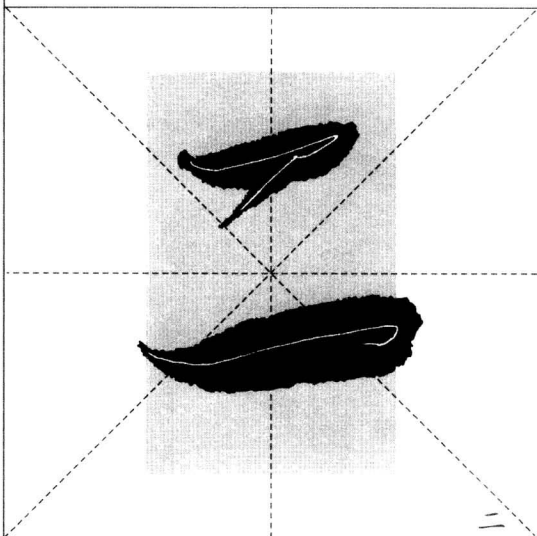
悬肘

枕腕 枕腕能使腕部有依托,因而执笔较稳定。枕腕较适宜书写小字,而不适宜书写大字。

悬腕 悬腕比枕腕扩大了运笔范围,能较轻松地运动手腕,所以适宜书写较大的字。但悬腕难度较大,需经过训练才能得心应手。

悬肘 悬臂能全方位顾及字的点画和笔势,能使指、腕、臂各部自如地调节摆动,因此多数书法家喜用此法。

短 横 露锋轻落笔，向右行笔时，笔锋渐按渐行，行程较短，回锋收笔。

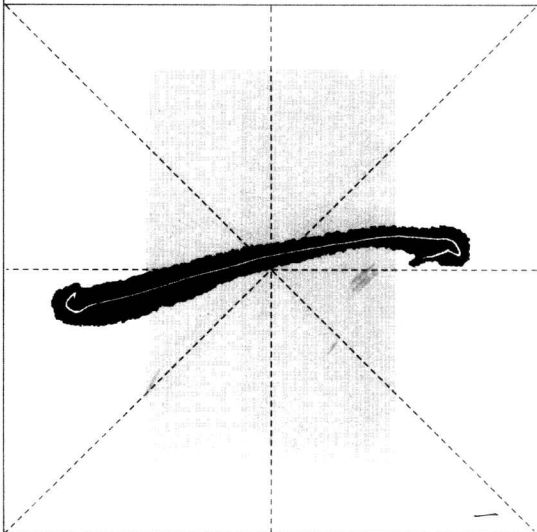


二

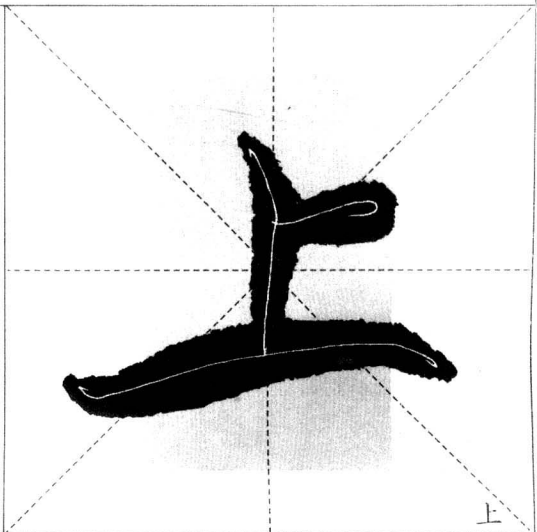


作

长 横 逆锋起笔，欲右先左中锋行笔，行程较长，用笔或轻细或粗重。

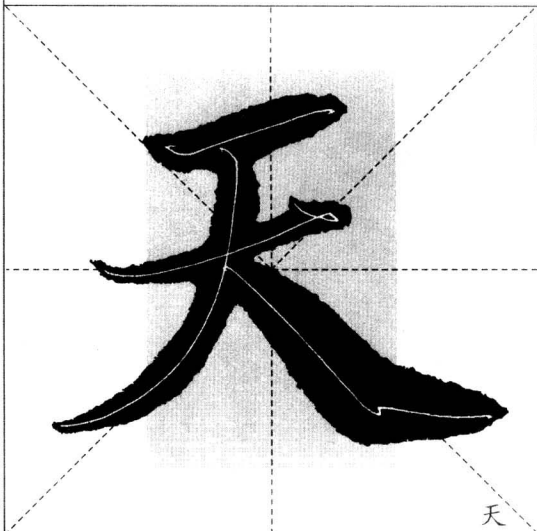


一



上

出锋横 起笔或露或藏、或轻或重，行笔向右上仰，收笔时出锋与下笔画相互映带。

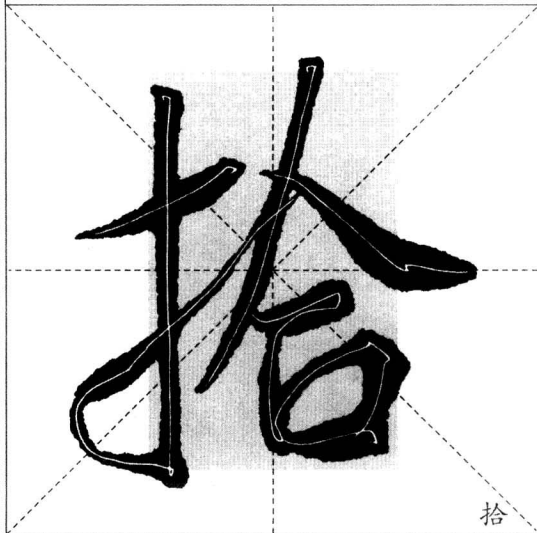


天

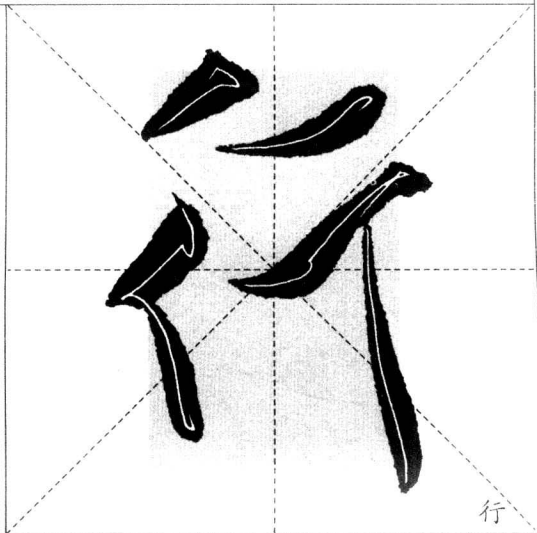


来

露锋横 露锋轻落笔，行笔先轻后重，笔画应随字的结构有俯仰和形态变化。

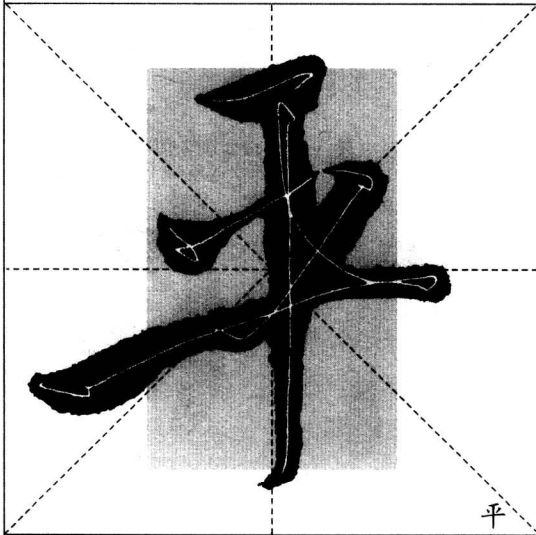


拾

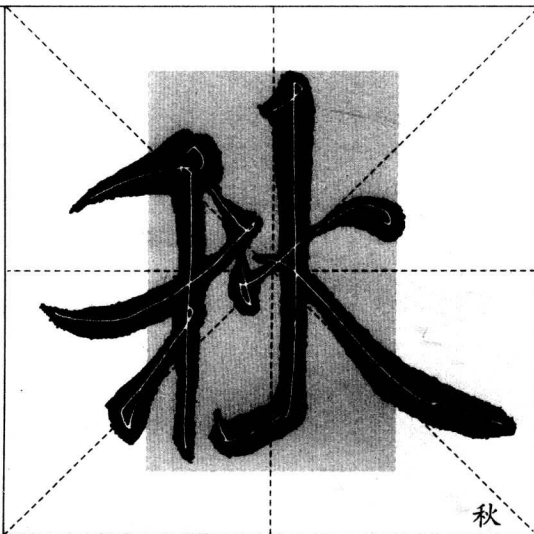
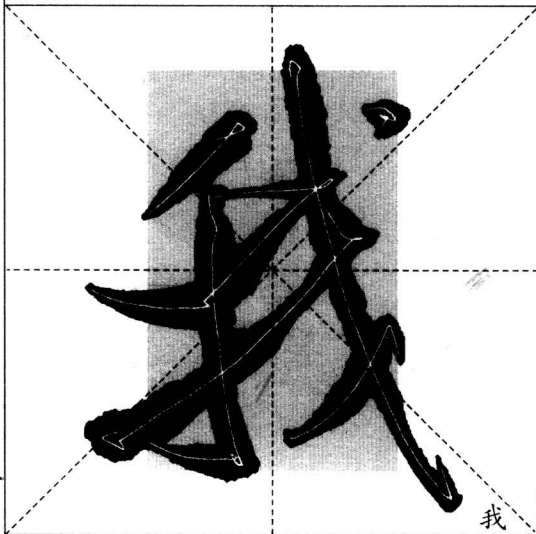


行

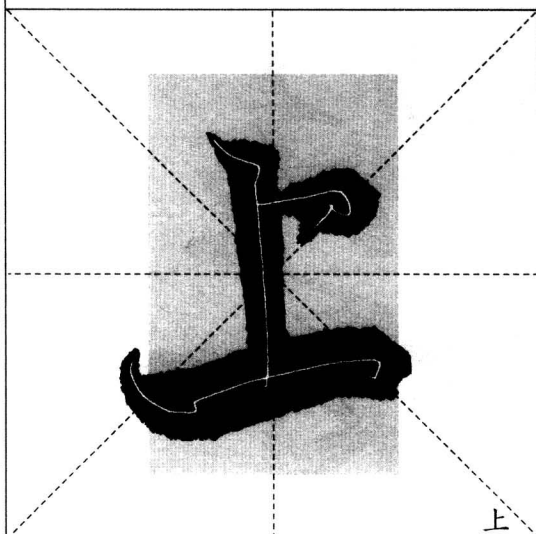
上凸横 露锋或藏锋落笔，笔画中间呈凸形，收笔出锋应随字的结构变化与下笔映带。



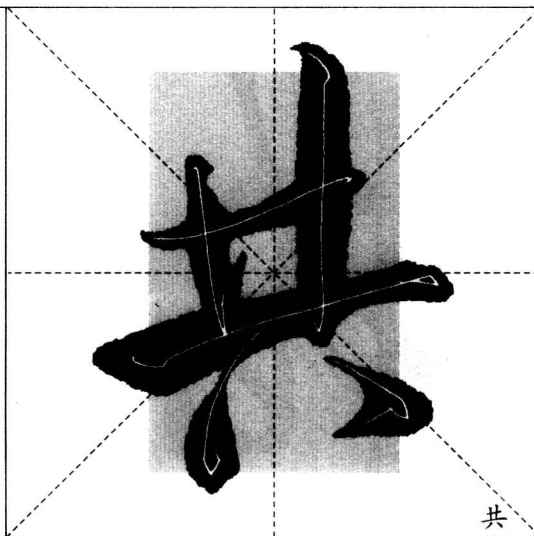
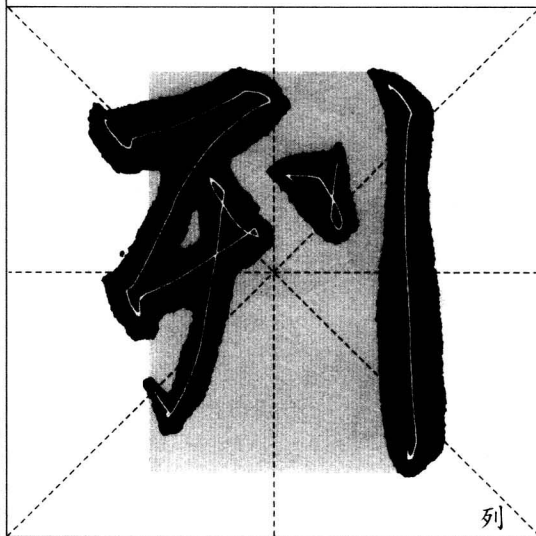
下凹横 露锋轻落笔，先按后提呈凹形行笔，收笔向左上出锋，与下笔映带。



短竖 短竖多以垂竖为主，起笔稍顿下行，末端一般向左上回锋收笔。



弯头竖 露锋轻落笔，然后向右下顿，调转中锋向下行笔。



悬针竖 藏锋落笔，一般中锋行笔，用笔轻重粗细应视字结构而变化，收笔出锋。

千

年

垂露竖 起笔或露或藏，行笔遒劲，形态应视字结构而变化，收笔回锋似垂露。

作

研

长竖 起笔露锋或藏锋，行笔快速或粗或细，笔画劲挺，收笔出锋。

郎

軒

弧竖 起笔露锋，行笔中锋或侧锋，笔力遒劲略呈右弧形，使之重心平衡，驻锋收笔。

畢

那

竖 撇 侧锋轻落笔，向左下微斜行笔，末端要慢行驻锋收笔或向左下劲力地撇出。

屈

屈

波

波

短 撇 起笔露锋或藏锋，行笔短促，用笔厚重。注意与下面笔画间的映带。

形

形

得

得

斜 撇 起笔露锋或藏锋，向左下略弧势行笔，笔力要送至撇尾，使其稳健。

不

不

金

金

平 撇 逆锋起笔，向右下顿笔调锋向左平势撇出。撇画饱满且出锋锐利。

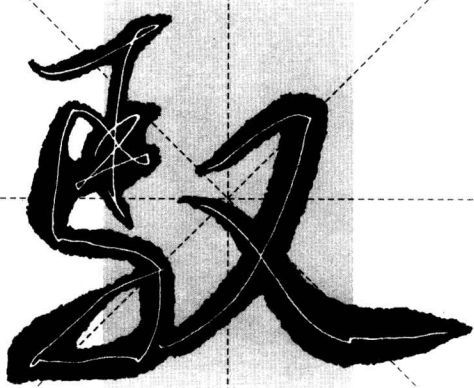
垂

垂

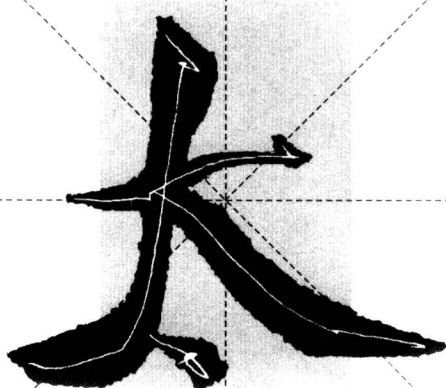
和

和

斜 捺 尖锋轻落笔，行笔由轻到重，先快后慢，顿笔蓄势，向右出锋，笔力遒劲沉稳。

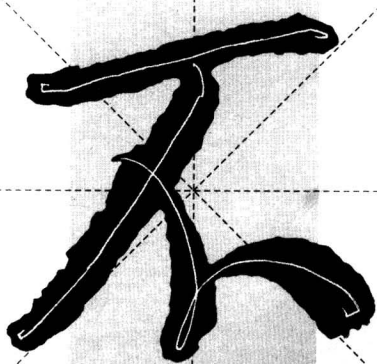


驭



太

点 捺 点捺一般为字的末笔，以点代捺，行笔由轻渐重且回锋收笔，上部一般呈圆形。

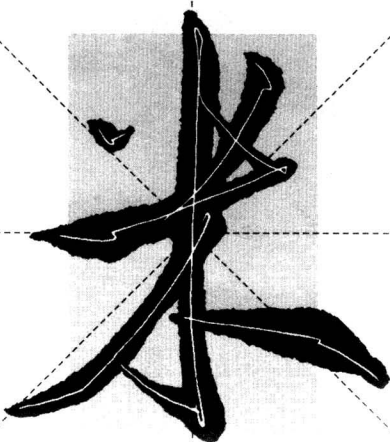


不

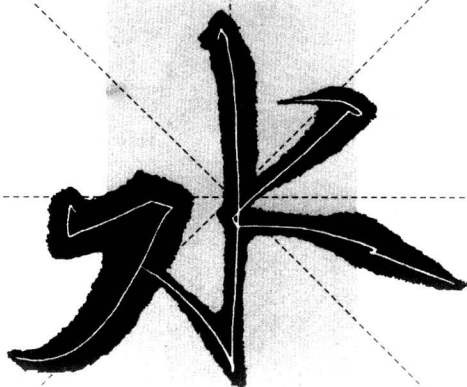


英

出锋捺 形似长点，尖锋入纸，由轻渐重顿笔后提笔向右下出锋，形似兰叶。

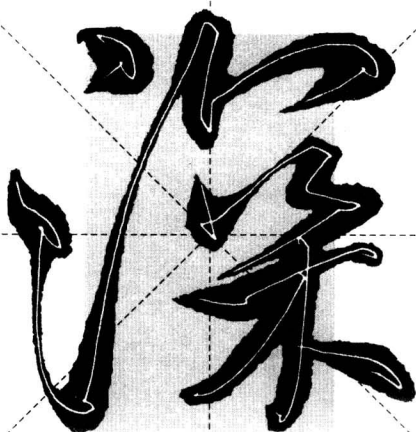


米



水

反 捺 尖锋入纸，行笔取反势上凸铺毫，再向右下快速行笔即回锋提收。

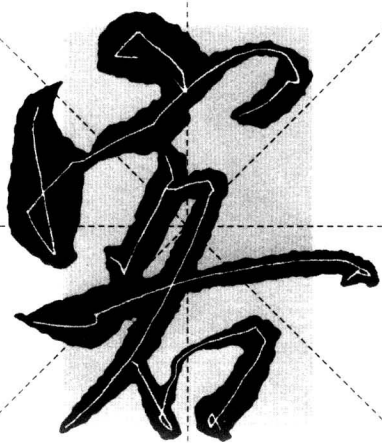


深

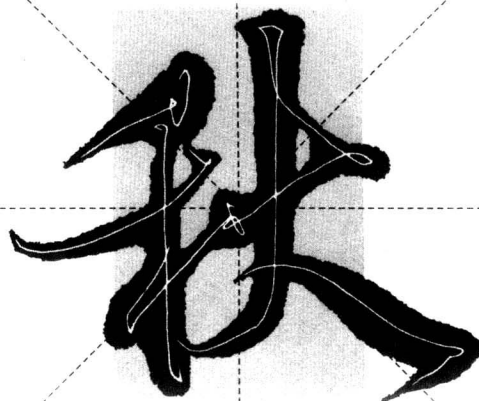


歌

回锋捺 起、收笔或轻或重，收笔出锋时略回锋带钩与下一笔画和下一字相互呼应。



客

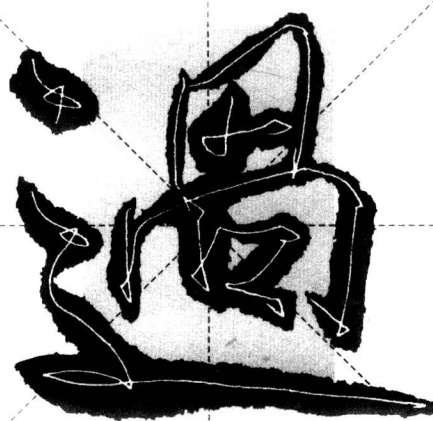


秋

平捺 逆锋入纸按笔折锋后，即向右行笔，要一波三折或直挺劲健，取势平坦。

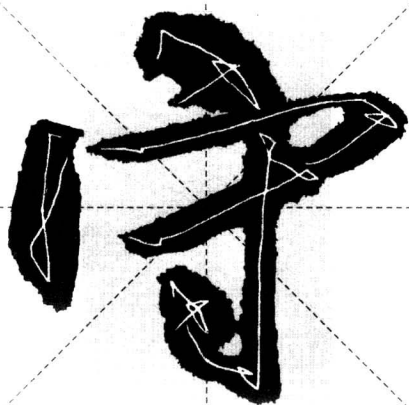


造

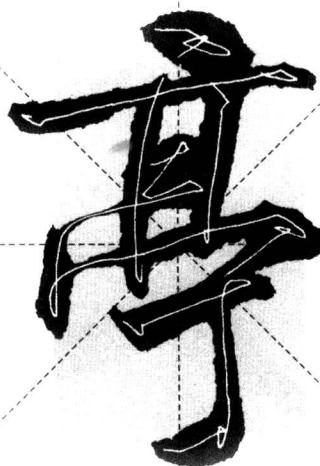


过

斜点 露锋起笔，向右下按顿后即回锋蓄势向左下带锋，并与下笔呼应。

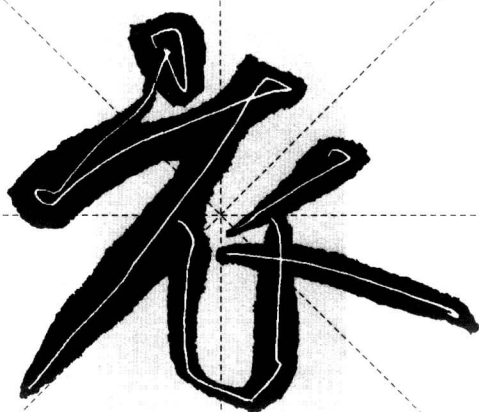


守

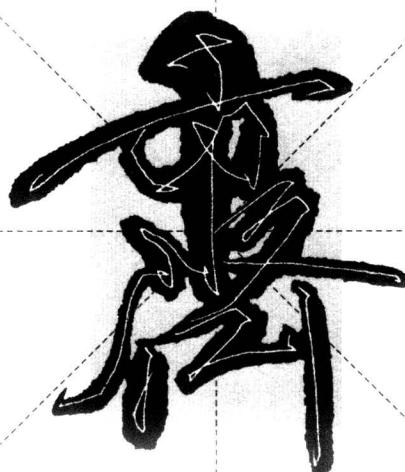


亭

竖点 藏锋起笔，调转笔锋向下按顿，回锋收笔或再向左下出锋，与下横牵丝映带。

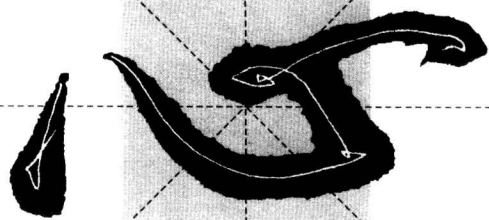


衣



齐

垂点 尖锋入纸，顺势向下行笔压锋，回锋向上与下画笔势映带。

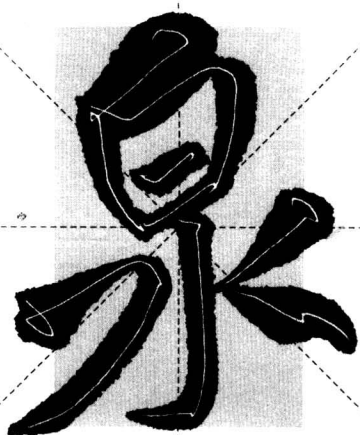


心

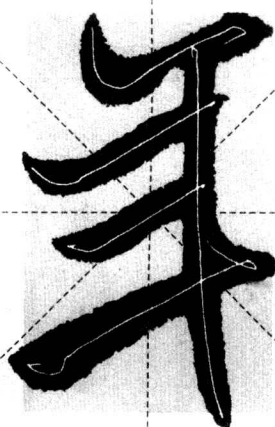


涂

撇点 起笔藏锋或露锋，顿笔作撇与下笔连写或转锋右行笔连写横画。

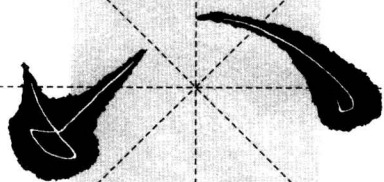


泉

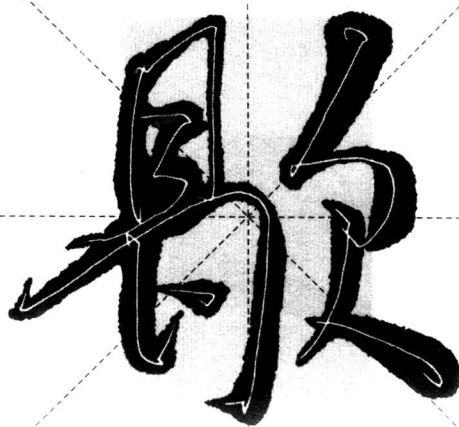


年

捺点 尖锋入纸，顺势向右下行笔，渐行渐按，略带弧势，至末端顿笔回锋收笔。

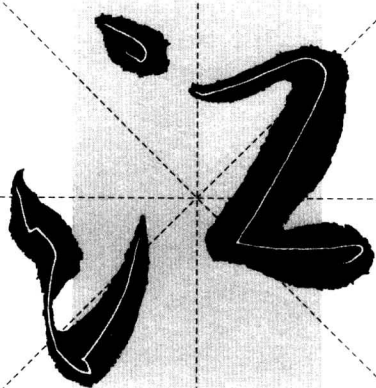


八

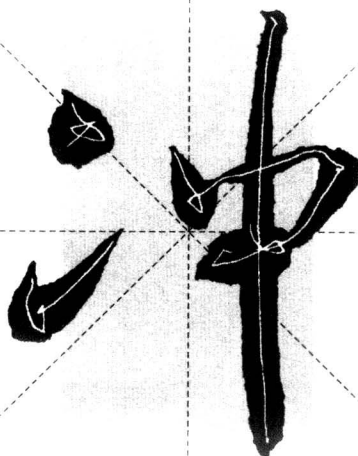


歇

带下点 上点露锋落笔，顿笔转锋蓄势向下与下点牵丝映带或笔断意连。



江



冲

短挑 逆锋入纸，向右下方折笔，翻笔调锋向右上行笔出锋，与右部形成笔势呼应。

船

船

境

境

长挑 承上笔势藏锋起笔，翻笔调锋向右上行笔长挑，与右部形成牵丝映带。

捎

捎

地

地

横折 起笔藏锋或露锋，按笔提锋右行至折笔处，顿笔向下或左下行笔，意连下笔。

口

口

五

五

竖折 露锋落笔，顺势作竖画至转折处，挫折笔锋向右行，收笔回锋或出锋映带下笔。

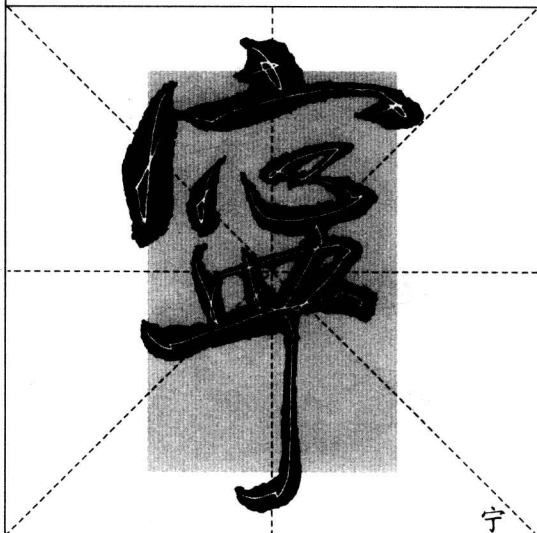
继

继

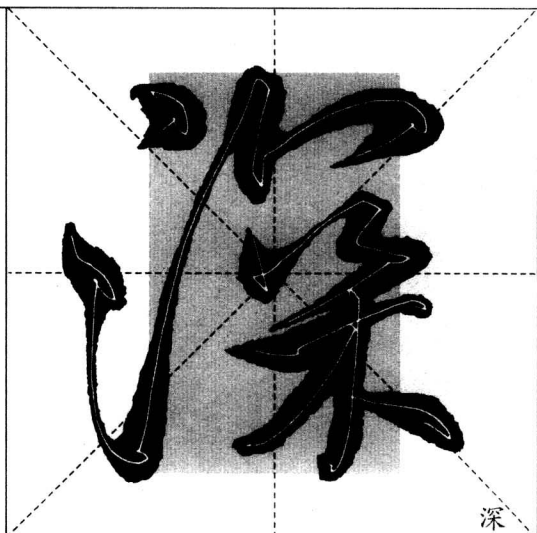
山

山

横 钩 承上映带落笔要快，顺势向右慢行笔，顿笔折锋向左下勾出，意连下笔。

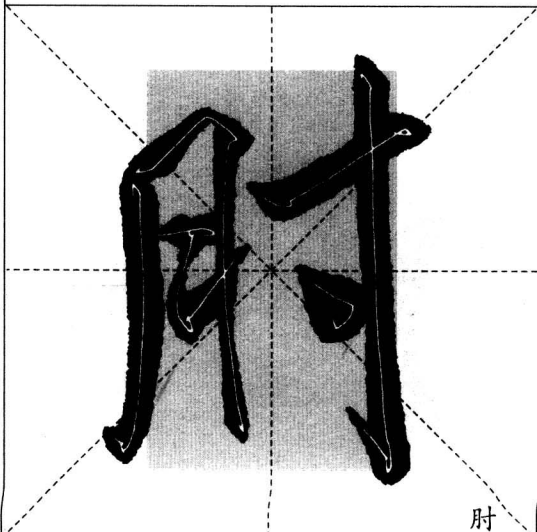


宁

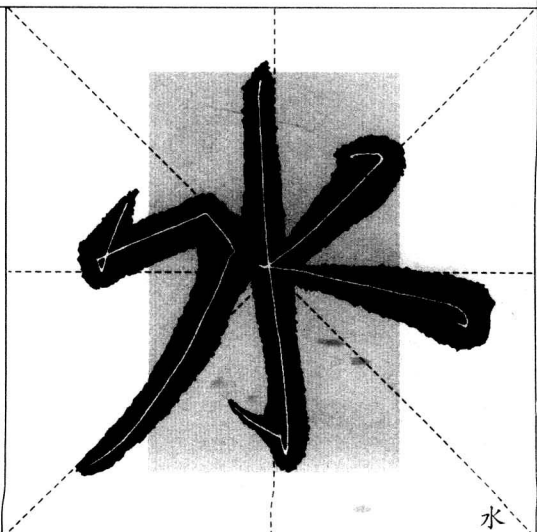


深

竖 钩 竖笔劲挺，行笔到钩处驻笔向左上方快速勾出，笔锋锐利，锋势应有变化。

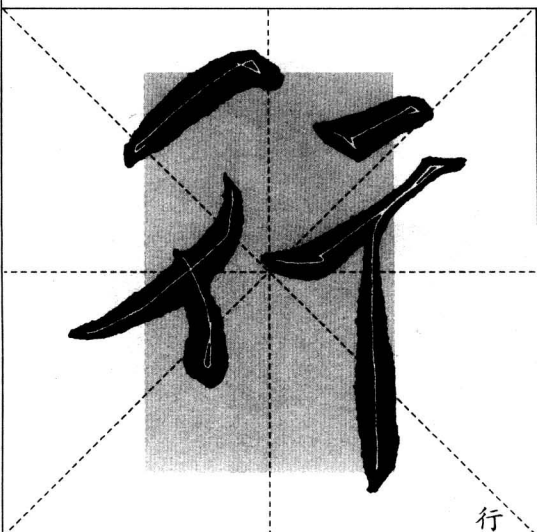


肘

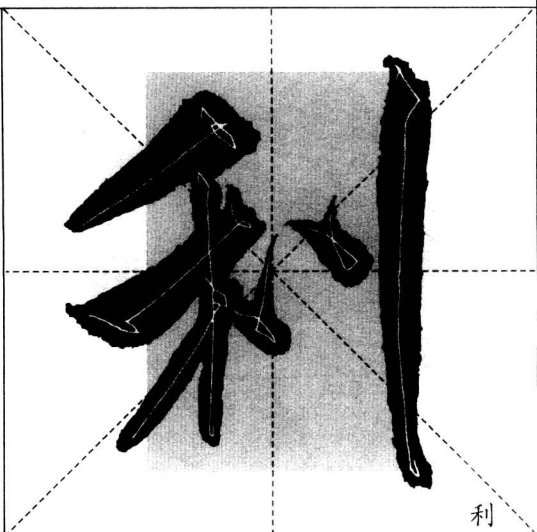


水

竖 钩 钩部省略，竖笔由轻渐重收笔出锋或由重渐轻驻笔回锋，形态含蓄。

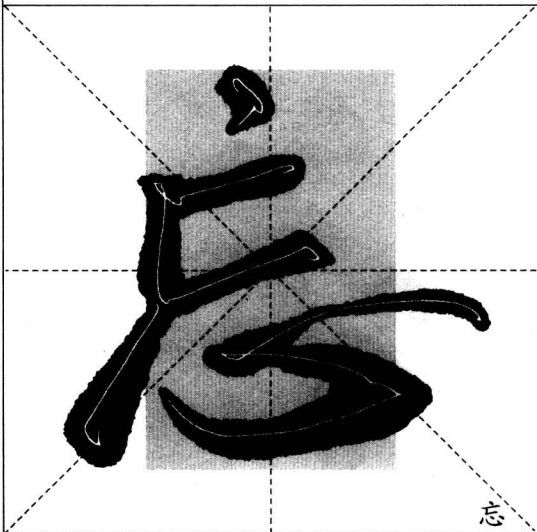


行

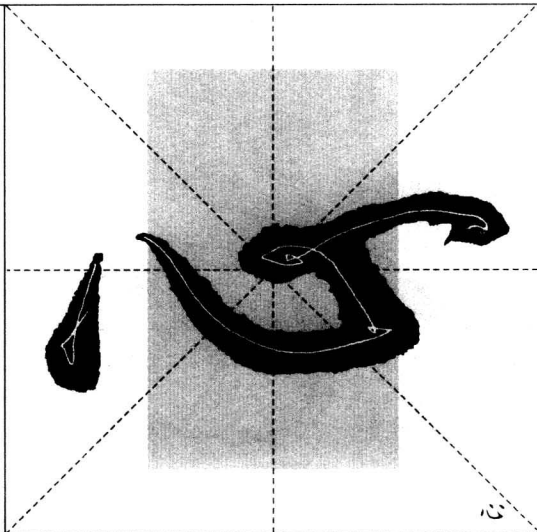


利

卧 钩 尖锋轻入纸，顺势向右下行笔作弧势，至末端驻笔，向左上带勾出锋映带下笔。



忘



心