

大师书院

赵定群 编著

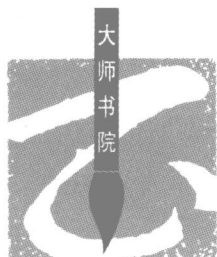
名碑名帖大格系列

米芾·蜀素帖

实用速成大格字谱

江西美术出版社





名碑名帖大格系列

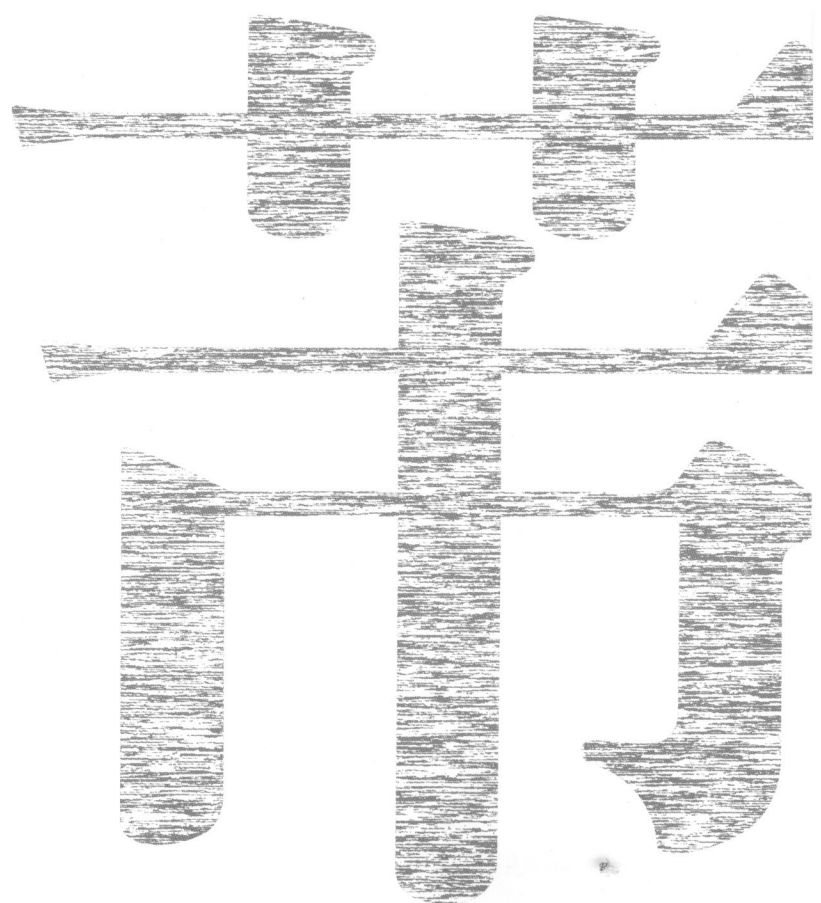
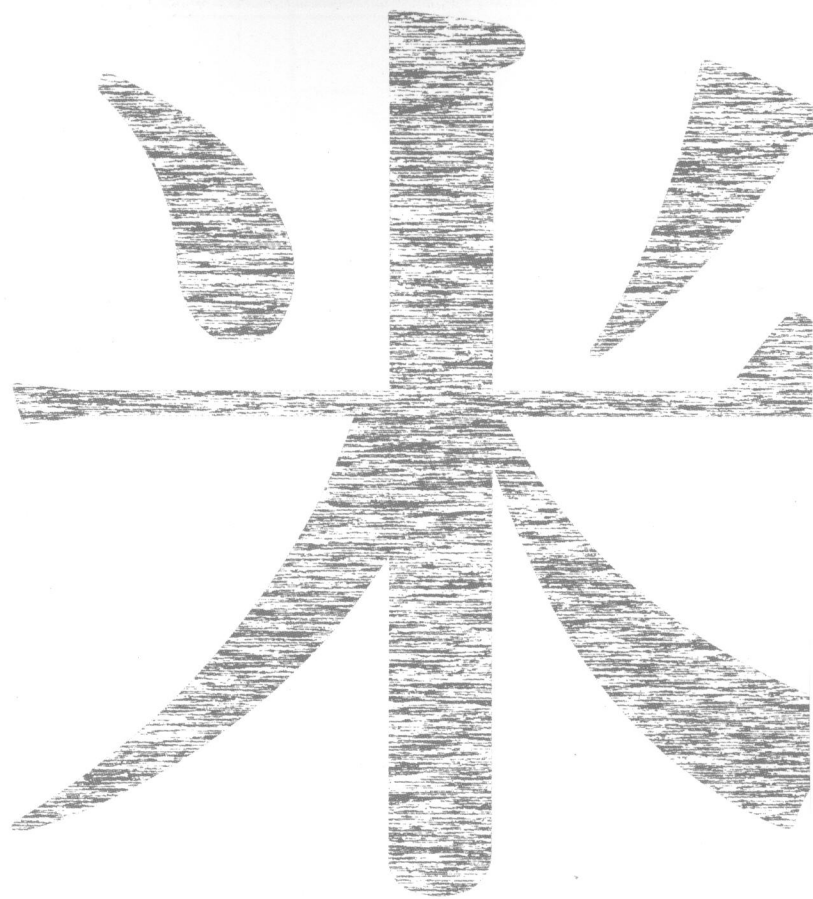
赵定群 编著

实用速成大格字谱

米芾 · 蜀素帖



江西美术出版社



图书在版编目(CIP)数据

米芾·蜀素帖 / 赵定群编著.
南昌: 江西美术出版社, 2006.12
(实用速成大格字谱)
ISBN 7-80690-898-6

I.米... II.赵... III.行书—书法
IV.J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 066740 号

SHIYONG SUCHENG DAGE ZIPU

实用速成大格字谱 (米芾·蜀素帖)

赵定群 编著

江西美术出版社出版发行

(南昌市子安路 66 号)

<http://www.jxfinearts.com>

E-mail: jxms@jxpp.com

邮编 330025 电话 0791-6565509

全国新华书店经销

江西青年报社印刷厂印刷

开本 889 × 1194 1/8

印张 8.25 印数 5000

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-80690-898-6

定价: 15.00 元

前言

米芾(1051—1107)，北宋著名书画家，字元章，号海岳外史等。祖籍山西太原，后迁襄阳，世称米襄阳。徽宗时召为书画学博士，官至礼部员外郎。工诗文，擅书画，精于鉴赏，好收藏名人书画。行、草书博取前人所长，用笔俊秀豪放。苏轼评其为“风樯阵马，沉着痛快”。《宣和书谱》论其书：大抵初效羲之，篆宗史籀，隶法师宜官。晚年出入规矩，自谓“善书者只有一笔，我独有四画”。与苏轼、黄庭坚、蔡襄合称为“宋四家”。

米芾自称能“集古字”，书法深得二王神韵，对传统有着极深刻的理解，又创造出自己高度个性化的艺术语言。米芾行书运笔速度快，八面出锋，恣肆跌宕，天真率意。点画精劲，动静得宜，神采奕奕。传世书迹主要有《多景楼诗帖》、《苕溪诗帖》、《蜀素帖》等。

蜀素是产于四川的质地精良的本色绢。《蜀素帖》，又名《拟古诗帖》。是因米芾在裱好的蜀素长卷上书写自作诗八首而得名。《蜀素帖》卷高八寸，横八尺余，共71行556字。因丝织品吸水性不强，而米芾运笔又快，所以笔笔见功底，且多枯笔。墨色时浓时淡，如渴骥奔泉，更显米芾刷字意味。董其昌跋云：“如狮子捉象，以全力赴之，为平生杰作。”结构奇险率意，变幻灵动，但仍不逾规矩，自有妙法。用笔方圆兼备，刚柔相济，有时戛然而止，藏锋露锋运用自如。章法上疏密对比，动静结合，行气中和。《蜀素帖》创造出激越痛快、神奇诡变的风格意境，是米芾的代表作之一。

当代读者工作繁忙，生活节奏紧张，他们临习《蜀素帖》，如照原帖临写，从头至尾，一日数遍，则少慢差费，事倍功半。因为《蜀素帖》原帖字径均较小，所以初学者观察其结构、笔势、点画十分困难。为此，我们从《蜀素帖》中遴选出442个范字，将其放大，使初学者一目了然，甚至牵丝带引也清晰可见，方便了初学者，可大大提高临摹效率。同时，我们分“笔画归类”、“偏旁部首归类”、“偏旁部首的变化”、“形状相似的字”、“同字异写”、“草法归类”等六部分对范字进行了简要的解析，并一律使用简体字指称范字，以帮助读者在临习过程中加深理解。另外，我们还附录了《蜀素帖》的原帖及其简体释文，以方便读者从整体上观察、查阅《蜀素帖》，从而更有效地了解、把握《蜀素帖》的笔法、结构、章法和风格特点，使临摹功效更加明显。

此外，初学此帖应注意：

1. 用笔上，中侧并用，提按幅度加大，运笔速度加快，疾涩有度，节奏分明。逐步学会“四面出锋”的技巧，点画既要浑厚，又须劲挺爽利。
2. 结构上，注意字的外轮廓不局限在方形内，正侧疏密变化大，缩放有致，敲正互补。
3. 章法上，字有大小疏密，但无过多连绵起伏。用墨宜干，用纸宜略粗硬。
4. 风格上敢于大起大落，豪放跌宕，体会“风樯阵马，沉着痛快，动中有静，藏巧于拙”等艺术风韵。

本书实用性强，使用便捷，好读好学，能让读者在短时间内见到较明显的临摹功效，希望能成为广大读者初学《蜀素帖》的好帮手、好伙伴。

赵定群
2006年10月

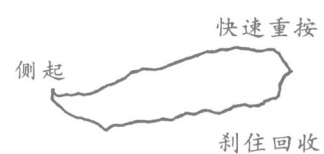
一、笔画归类

1. 横和竖

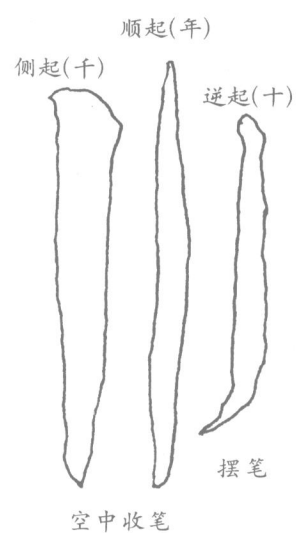
(1) 长横



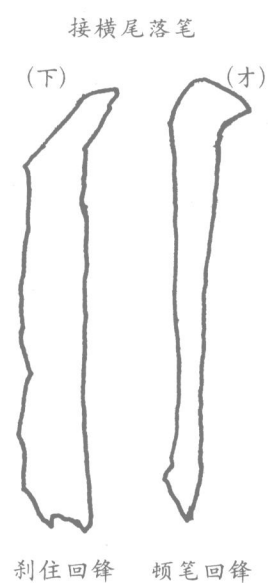
(2) 短横



(3) 悬针竖

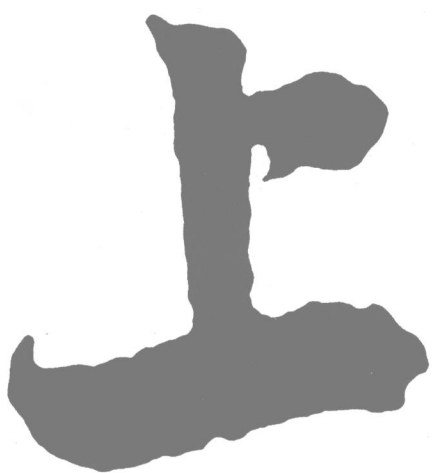
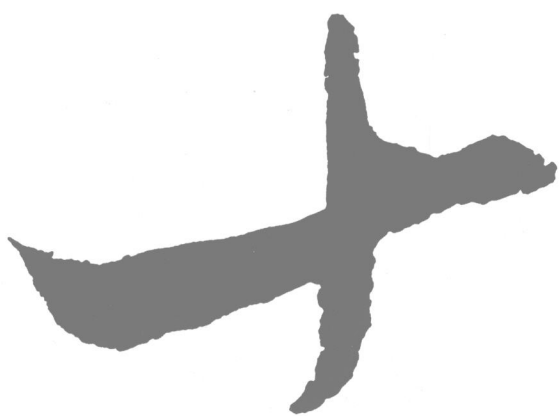


(4) 垂露竖



(5) 横竖组合

一般写横左长右短，左重右轻。例如，十、千、才、年等字，其横竖的粗细、长短随字而变，数笔不雷同，突出一笔。如“下”字突出竖；“才”字突出横；“年”字数横，突出下横，总体又突出竖。

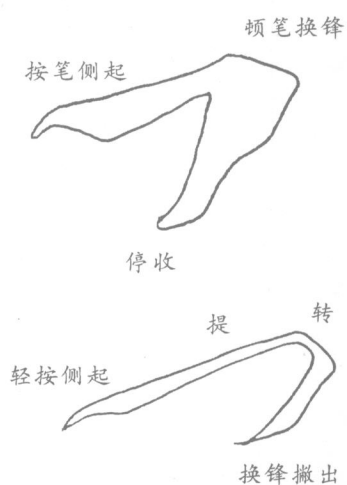


2. 横折



毛笔圆锥形至少有上下左右四个面，凡笔画方向有明显改变，均需换锋行笔。如写横折：右边毫领路，左边毫在后；转折处顿笔后，改为下边毫领路，上边毫在后，这个过程叫换锋。

(1) 斜式



口

五

四

白

(2) 直式



日

自



横折或斜或直的变化，是与其他笔画的斜、直相协调而变化的。

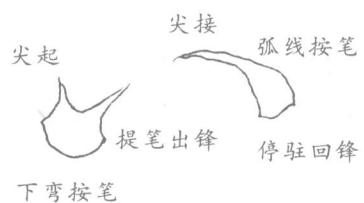
盲

所

3. 点

变化多、轻巧，以便与其他点画动作连贯。

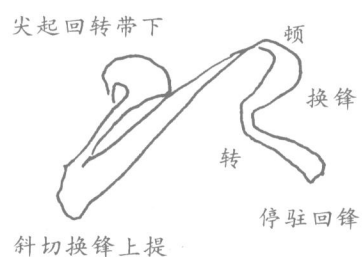
(1) 八字点



(2) 羊头点



(3) 聚四点



(4) 三点水

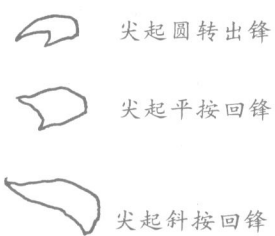


(5) 上啄点

点后回锋至起笔处挑出长啄



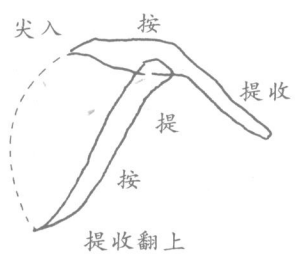
(6) 三横点



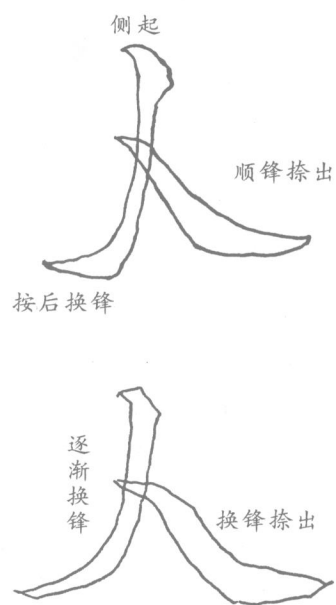
4. 撇、捺

行书的撇与捺经常一气呵成，而姿态也有多种变化。

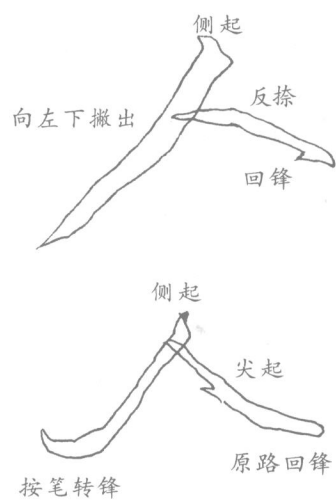
(1) 竹叶式撇捺



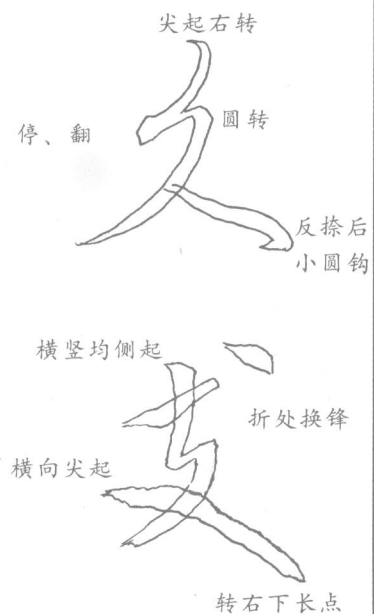
(2) 大字型撇捺



(3) 人字头撇捺



(4) 数笔后反捺



石

少

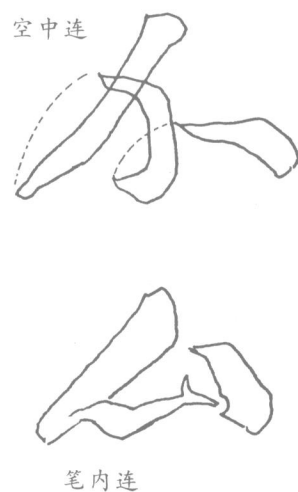
(5) 横连撇



下

本

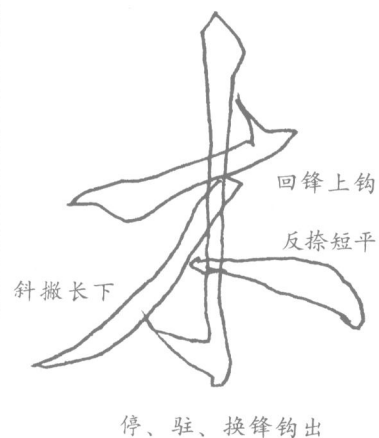
(6) 撇后连笔



来

来

(7) 竖钩配撇捺



撇捺组合，一般撇脚低、捺脚高，尤其是反捺要带平势。

竖钩居中，多为挺胸。钩脚有时呈蟹爪状，书写时动作为竖、推、钩。



東

殊

5. 折

(1) 撇折

斜切换锋

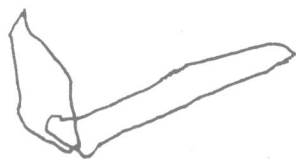


按转换锋



(2) 竖折

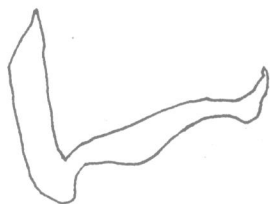
接笔代折



连续折笔



折后提按



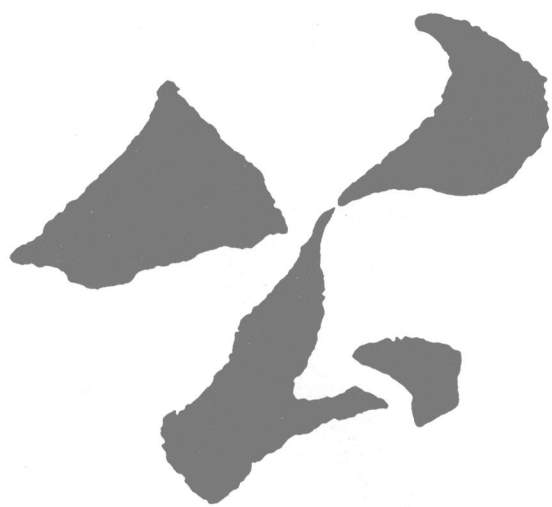
折后换锋再横挑



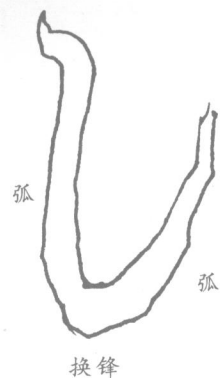
(3) 撇点



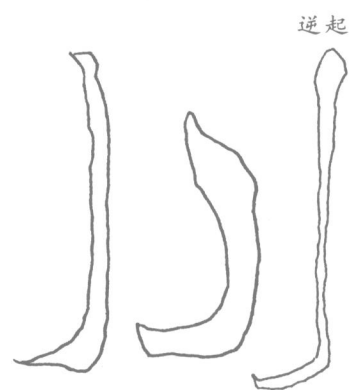
提转换锋写长点



6. 竖提



7. 竖钩



平出尖钩 平推钝钩 细蟹爪

8. 弯钩

侧顿提笔
折转连下



似撇扫出

辰

衣

长

猥

可

事

存

子

9. 横折钩

以横折钩为主笔的字形可分斜式、扁式和高式三种。

(1) 斜式



(2) 扁式



刀

方

勿

易

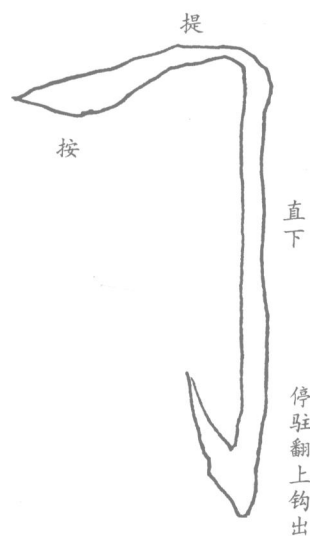
向

南

雨

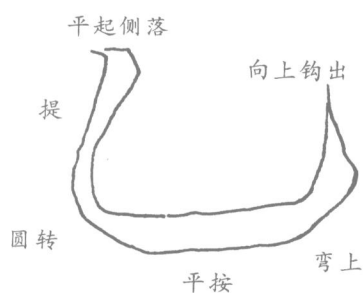
面

(3) 高式



10. 竖弯钩

(1) 浮鹅式



(2) 钝角竖弯



(3) 直角竖弯



(4) 挽臂式竖弯钩



同

团

元

光

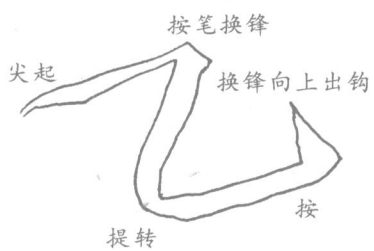
老

见

鬼

狂

11. 横折弯钩



九

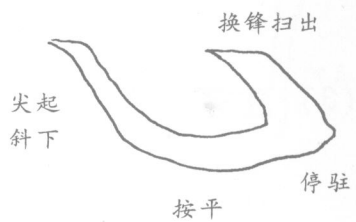
丸



风

气

12. 卧钩



心

忘

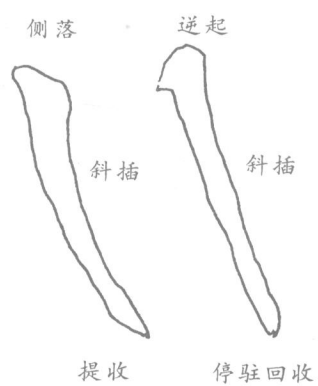


慈

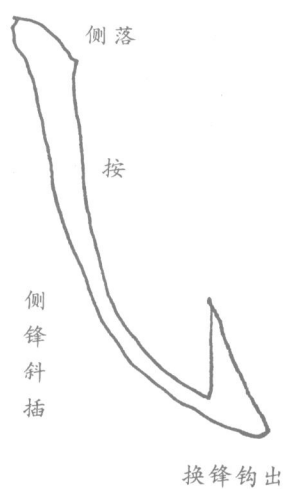
惠

13. 斜钩

(1) 省钩脚戈



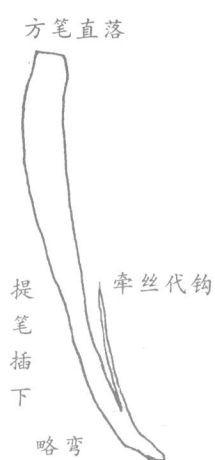
(2) 长戈



(3) 细脚戈



(4) 牵丝戈



戌

武

夷

夷

我

威

戴

戴

二、偏旁部首归类

1. 单人旁

撇大、竖小，高度一般随右边的字形而变化。

“仕”、“仙”二字撇粗长，竖短斜；右边“士”、“山”扁而高。

仕

仙

“位”、“佳”二字右边形长，左偏旁随之高。

位

佳

“侶”字左偏旁与两个“口”字距离较大，分量相当，形成三足鼎立之势，稳定而匀适。

“俗”字左右均短，结合紧密，左边粗撇外伸，右边反捺外伸。

侶

俗

“保”字左右均长，结合紧密，并向左倾。

“偽”字左粗短，右细高，形成对比。右边长撇与钩身呈纵势。中部笔画紧密。

保

偽

2. 双人旁

类似单人旁，但多了两撇的变化。首撇靠里，次撇靠外，从上一撇的腰部接写下一撇。

“行”字整字左倾，右竖伸长。

“后”字左偏旁笔画短小、分散，成弧状护右；右边笔画长、大，尤以撇为最。

左“径”字的左偏旁左倾，第二撇伸长；右边右倾，瘦长靠上。

右“径”字左短右长。左边双撇平行，竖短斜。右边横撇连横撇，再连横撇横，最后插一斜竖结束。

3. 竖心旁

两点左低右高，可断可连，竖挺直，守护左边。

“怜”字左边瘦、密、高，右边低、疏、宽，避免均匀单调。

“怀”字左边粗、短、小、正，右边细、宽、大、侧。造型丰富。

4. 巾字旁

第一笔连第二笔，竖挺直，类似竖心旁。

“帆”字左小右大，对比悬殊，打破常规。

“愤”字左右均瘦长，左上密，右下密，统一中有变化。

行

后

径

径

怜

怀

帆

愤