

中国书法教程

路振平 编著

米芾蜀素帖习字帖



中国书法教程

米芾蜀素帖习字帖

路振平 编著

浙江人民美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

米芾蜀素帖习字帖 / 路振平编著. —杭州: 浙江
人民美术出版社, 2012.11
中国书法教程
ISBN 978-7-5340-3332-2

I. ①米… II. ①路… III. ①行书—书法—教材
IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第269212号

丛书策划: 舒 晨
责任编辑: 冯 玮 舒 晨
版式设计: 陈 书
责任印制: 陈柏荣

米芾蜀素帖习字帖

出版发行 浙江人民美术出版社
地 址 杭州市体育场路347号
电 话 0571-85176089
经 销 全国各地新华书店
网 址 <http://mss.zjcb.com>
制 版 杭州美虹电脑设计有限公司
印 刷 富阳美术印刷有限公司
开 本 889×1194 1/16
印 张 4.75
印 数 0,001-4,000
印 次 2012年11月第1版·第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5340-3332-2
定 价 13.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与本社市场营销部联系调换。

目 录

前 言	1	第二节 上下结构的比例搭配	37
第一章 概论	3	1. 以上盖下	37
第一节 执笔	3	2. 以下载上	37
第二节 临摹	4	3. 上下契合	37
第三节 用笔方法	6	4. 上宽下窄	38
第二章 笔画	8	5. 上窄下宽	38
第一节 基本笔画	8	6. 上小下大	38
1. 横画	8	7. 上大小小	38
2. 竖画	8	第三节 上中下结构的比例搭配	39
3. 撇画	8	1. 中宽上下窄	39
4. 捺画	9	2. 上宽中下窄	39
5. 点画	9	3. 下宽上中窄	39
6. 钩画	9	第四节 左右结构的比例搭配	40
7. 折画	9	1. 左右相等	40
第二节 变化笔画	10	2. 左疏右密	40
1. 横画	10	3. 左密右疏	40
2. 竖画	11	4. 左窄右宽	41
3. 撇画	12	5. 左宽右窄	41
4. 捺画	14	6. 左小右大	41
5. 点画	15	7. 左大右小	41
6. 钩画	17	8. 左短右长	42
7. 折画	18	9. 左长右短	42
第三节 特异笔画	20	10. 左高右低	42
1. 缩笔笔画	20	第五节 左中右结构的比例搭配	43
2. 连笔笔画	21	1. 中窄左右宽	43
第三章 部首写法	23	2. 中宽左右窄	43
第一节 字头字底的写法	23	3. 左宽中右窄	43
1. 字头写法	23	第六节 包围结构的比例搭配	44
2. 字底写法	24	1. 两面包围	44
第二节 左右偏旁的写法	26	2. 三面包围	44
1. 左偏旁	26	3. 四面包围	44
2. 右偏旁	31	第五章 结构布势	45
第三节 包围部首的写法	33	第一节 疏、密、大、小字形的布势	45
1. 两面包围	33	第二节 长、短、宽、窄字形的布势	47
2. 三面包围	34	第三节 连、重、并、堆字形的布势	49
3. 四面包围	34	第四节 偏、正、复、同字形的布势	51
第四章 结构搭配	35	第五节 向、背、孤、单字形的布势	54
第一节 独体字的结构搭配	35	第六章 作品创作	56
1. 重心稳定	35	第一节 布局规律	56
2. 横平竖直	35	第二节 作品要素	57
3. 间隔均匀	36	第三节 作品幅式	59
4. 斜度相等	36	附 集字作品范例	63

前言

学习书法，临习碑帖是登堂入室的必由之路。可是上下几千年，碑帖数万种，究竟从何学起，确实是一个值得研究的课题。

纵观书法名家的成才之路，有两点是必须引起注意的。第一，他们都是临古代碑帖，很少学当代书家的字。第二，古代碑帖中，他们又非常注重临习名家、大家的名帖。为此，我们以古代名家最有名的原帖为主，编写了这套《中国书法教程》丛书。

《中国书法教程》选用历代楷书、行书等字体的名家碑帖，用深入浅出、通俗易懂的语言阐释名帖的方方面面，所以既适用于中小學生及初级书法爱好者自学之用，也是各种形式书法培训班的最好教材。

《米芾蜀素帖习字帖》是以米芾行书《蜀素帖》为主要蓝本编写的。

米芾生于宋仁宗皇祐三年（1051），卒于宋徽宗大观元年（1107）。初名黻，41岁后改为芾，字元章，号襄阳漫士、海岳居士、无碍居士、鹿门居士、淮阳外史等。世居太原（今属山西），后迁襄阳（今属湖北），定居润州（今江苏镇江）并建海岳庵。曾官居礼部员外郎，因礼部别称南官，人们称他为米南官；因其狂放不羁，喜为惊世骇俗之行，故人又称米颠。

米芾学书是从颜真卿入手的，以后又学过柳公权、欧阳询、褚遂良，在褚遂良身上下的功夫是最深的。到十岁那年，他又开始专学晋人，其书遂大进。乃取诸家之长，自出机杼，终于形成了沉着痛快的米体行书。清朝王梦楼特地作一首诗赞扬他：“天姿凌轹未须夸，集古终能自成家。一扫二王非妄语，只应酿蜜不留花。”这首诗的意思很明显，米芾的字采自各家，但经过他一番去粗存精、艰苦细致、常年累月的再创造，形成了个人独特的面貌，这就好比酿出的蜜一样，虽采自百花，却没有一点花的外貌和特征了。

米芾的行书大刀阔斧，独往独来，痛快淋漓，奇纵变幻，特点十分明显。其书札潇洒飘逸，跌宕多姿，碑版大气磅礴，歌行风卷云舒，尤其是题跋精妙绝伦，惊世骇俗，不过不轻易示人而已。他说：“吾书小字行书有如大字，惟家藏真迹跋尾间或有之，不以与求书者，心既贮之，随意落笔，皆得自然。”

米芾精于鉴藏，绘画及文学水平亦达到相当的高度。除此之外，平生没有其他嗜好，独神游书画，常常废寝忘食，因而创作了大量的行书作品。其中比较有名的是《蜀素帖》、《苕溪诗帖》等。

《蜀素帖》，绢本，墨迹，高28厘米，长200厘米，71行，计658字。内容是米芾自作五言、七言诗各四首。书于宋元祐三年（1088），现藏台北故宫博物院。运笔率意放纵，振迅跳宕，变化迭出，奇诡颠逸，风姿翩翩，显示出一种起伏波动的节奏、生动活泼的气韵和错落峭拔的气势。

在长期的书法教学中，我们发现初学书法者基础知识方面都比较欠缺，所以我们在概论部分详细介绍了执笔与临帖等方面的知识。为了使读者对米体行书有全面的认识，我们在正文部分细致剖析了《蜀素帖》在用笔、结体及章法等方面的指法。同时还在书后附上集字作品范例，以利于初学者的学以致用。

为了把本帖编写得完美一点，我们曾数年构思，几度易稿，但由于水平有限，肯定还存在这样或那样的不足之处，我们恳切地希望读者能直截了当地提出来，以便重版时改正。

路振平

2012年8月于长沙

第一章 概 论

第一节 执 笔

执笔法就是掌握毛笔的方法。正确的执笔法（图1.1）为按、押、勾、格、抵。所谓按，就是用大拇指肚按住笔管的内方；所谓押，就是用食指上节压住笔管的外方，与拇指配合，一内一外，夹持住笔管；所谓勾，就是用中指尖紧靠食指，勾住笔管的外方，以加强食指的力量；所谓格，就是用无名指指端由内向外顶住笔管，与中指一内一外求得力量的平衡；所谓抵，就是用小指靠无名指的下边，起到辅助无名指的作用。

根据前人的经验和我们的体会，对执笔总的要求是：指实、掌虚、肘悬。

指实 指实就是五个指头紧紧实实地把笔管捏住。据说王献之小时候练习书法，他的父亲王羲之悄悄从背后抽他的笔，竟没能抽掉，说明他的笔抓得比较紧。如果执得不紧，写出的字就会飘；但也不能执得过紧，那样笔旋转不开，写字时就不灵活。

掌虚 顾名思义，掌虚就是手掌心空虚，空虚到可以容下一个鸡蛋。只有掌虚了，手指才能灵活，笔管才能端正。

肘悬 肘悬，就是肘部离开桌面，空悬起来，又称悬肘或悬臂。为什么要强调悬肘呢？这是因为，如果把手腕靠在桌面上，只能用手指或手腕的力量，而只有把手臂悬起来，全身的力量才能通过手臂传到手腕，又通过手腕传到手指，最后通过笔传到纸上，从而做到全身力到，写出的字才有笔力。而且，把腕或肘靠在桌面上，手运动的范围就非常有限了，写出的字往往板滞局促；只有把手臂悬起来，才可以随心所欲地在任何范围内活动，写出的字才有气势。所以，学习书法首先必须把臂悬起来。当然，开始悬臂时，手会颤抖、酸痛，书写时也会不自然，这是悬肘过程中必然遇到的问题，如能知难而进，刻苦训练，闯过悬肘关，即可挥动自如。

执笔法除了指实、掌虚、肘悬的六字法，还有捻管法。什么是捻管法呢？丁文隽先生在《书法通论》中讲得非常清楚。他说：“笔其分两部，手执之部为管，沾墨涂成点画之部为毫。毫根含在管的一端。写字时，毫随管动。而管之性硬，毫之性柔。执管挥毫，必须指灵。不但能使管俯仰、顿挫，撇捺轻重随心所欲，无有丝毫停滞障碍，然后毫才能与管的动作一致，写出飞动的点画。……写字时必须大指横撑按管与食指中指交互进退，有时捻管由右而左，有时捻管由左向右。”

此外，还有一个执笔高下的问题。毛笔究竟执高点好，还是执低点好？我们认为应依字的大小肥瘦而定。写小字执笔宜低，笔头距指约3厘米；写大字执笔宜高，笔头距指约8厘米。写丰腴的颜体执笔宜稍高；写瘦劲的柳体执笔宜稍低。

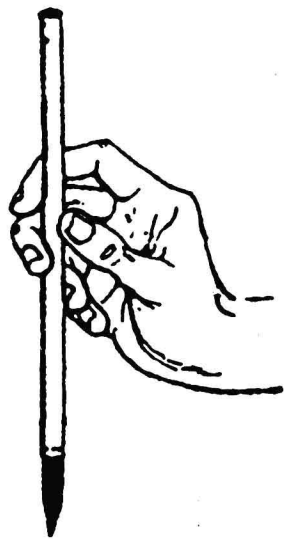


图1.1

第二节 临 摹

一、方法

学习行书，首先必须临摹。其实临与摹是学习碑帖的两种不同的方法。摹是以透明薄纸覆盖在帖上，依样画葫芦；临是把帖放在旁边，一笔一画照着写。具体来说，又可分为双钩、摹写、对临与背临等四种。

双钩 双钩是摹帖的一种方法。用透明而不浸水的薄纸蒙在字帖上，依显露出来的笔画边缘，用细墨线勾出来。勾时要细心、准确，不失原帖点画的形态，勾线要均匀劲挺，力求表现出原帖的笔势神韵。这样，不但有助于掌握用笔的方法，还可以在心中留下各个字的优美造型，对将来的书法创作是非常有用的。

摹写 摹写也叫写仿影，方法是用透明纸蒙在碑帖上，用墨按照纸上显露的字迹一笔一画地写在纸上，笔画既不能比原帖的笔画细，也不能比原帖的笔画粗，力求写得一模一样，尤其要注意每一画都要一笔完成，如果不像，可以再摹一遍，切忌复笔重填或修改。

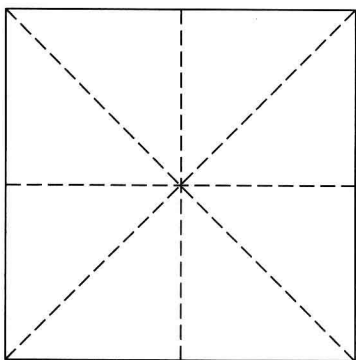


图1.2

对临 对临，就是把碑帖放在面前，对着帖上的字照样写。帖最好放在帖架上，如无帖架，可在帖后放一摞书，使帖竖立起来，这样帖上的字才能一览无遗。如果平放在书桌上，可能产生视觉偏差。对临时，最好看清楚每个字的结构和用笔，一个字一个字地对着临写，而不能看一笔写一笔。对临可分为格临、框临与去框临三种方法。格临就是在米字格（图1.2）上临写。在原帖上与临写的纸上都有米字格，依照字在原帖米字格每一部分的位置，写在临写纸米字格相应的位置上。如字的一横在原帖米字格左上格的上方，那么，就在临写纸米字格左上格的上方照样写一横，好像是剧场的对号入座一样。这是对临的第一种方法。第二种是框临。框临就是在原帖上仅有方框，把临写纸也画上或折成较原帖稍大的方框，依照字在原帖方框中的位置，对着帖写在临写纸方框相应的位置上。对临的第三种方法是去框临。去框临是在原帖与临写纸上均没有方框，依照字在原帖上的位置，依样写在临写纸上。

背临 背临，就是临写前先熟视碑帖，默记帖上每个字的结构用笔，然后不看碑帖，凭记忆写出来。背临要在对临的基础上进行，没有一定的对临基础，切不可过早进入背临阶段。有人曾对此有个形象的比喻，把对临比作拄着拐杖走路，背临是丢掉拐杖走路。人不能总是看一个字写一个字，就像不能总是依靠拐杖走路一样；但如果没有拄拐杖走路的经历，丢掉拐杖是走不好路的。

二、要点

临摹并重 古人说：“临书易失古人位置，而多得古人笔意；摹书易得古人位置，而多失古人笔意。”可见摹帖与临帖各有所长，又各有所短。因此，在初学时二者不可偏废，必须临摹并举，取长补短，才能有效地提高书写水平。一般来说，先摹后临，摹写熟练后再进入临写阶段；但也可以摹与临结合进行。如在对临中，发现某些字的间架还掌握不准，可以针对性地插入一些摹写；或者摹完一段后，再对

着所摹的字临写几遍。这样，既不显得单调，又可以加快临摹的进度。

心眼同到 切不要认为临摹仅仅是手的运动，那就大错特错了。实际上，临摹必须要用心用眼。所谓用心，就是要用心去想每个字的结构特点，点画之间如何呼应，第一笔如何下笔、收笔，只有对这些心领神会，强记博识，才能有所收获。所谓用眼，就是要用眼看帖，也就是通常所说的读帖。好帖不厌百回读，只有多看多读，对帖的笔画间架、章法布局作一番精细观察分析，潜移默化，用起来才能得心应手，犹如神助。古人说临帖不如读帖，是一点也不夸张的。相传唐代欧阳询一次在路途中发现晋代索靖写的碑，反复赏读，还觉得不过瘾，后来干脆坐下来一连读了三天。我们初学书法时不妨把所学的碑帖拆散，贴在屋子里，茶余饭后看一看，加深记忆，对临帖是大有好处的。

恒苦兼备 所谓恒，就是要有恒心。有些人高兴时一天写上几百字，不高兴时几



米芾《蜀素帖》

十天也不动笔，三天打鱼，两天晒网，肯定是练不好的。必须持之以恒，每天都挤出一定的时间，写一定数量的字，长期坚持下去，才会不断提高书写水平。所谓字无百日功，那是说学会写字需一百多天。但任何艺术都是易学难精，要真正把字写好，达到入帖甚至出帖的程度，就决非一百天能解决问题的了，必须有铁杵磨针的韧性和滴水穿石的毅力，才能有所成就。所谓苦，就是要勤学苦练。在我国几千年的书法史上，王羲之、颜真卿等伟大的书法家，都是经过苦练才功成名就的。相传张芝在池旁练字，由于经常洗涤笔砚，把整个一池水都染黑了。智永为了学书，登楼不下40年，写废了的笔头装满五大簏。生活在21世纪的我们，不可能40年不出门，但他们那种锲而不舍、刻苦学习的精神还是值得我们永远学习的。

第三节 用笔方法

中锋与侧锋 运笔时笔锋（毫尖）始终保持在点画的中线上运动的叫中锋，也叫正锋；运笔时笔锋偏向点画的一侧运动的叫侧锋，也叫偏锋。中锋行笔是运笔的原则，侧锋行笔亦是不可偏废的方法，因为侧锋能使用笔方法更丰富，诚如王世贞在《艺苑卮言》中说：“正锋偏锋之说古本无之，近来专欲祝京兆故借此为谈耳。苏、黄全是偏锋，旭、素时有一二笔，即右军行草中亦不能清废。盖正以立骨，偏以取态，自不容已也。”《书法通论》则认为中锋宜于写圆笔，侧锋宜于写方笔。

挫笔与抢笔 行笔时中途需要转折时，笔在纸上稍作停顿，然后提笔再行称为挫笔。起笔或收笔时执笔在空中盘旋作势称抢笔。

逆锋与回锋 起笔时笔锋的运动方向与笔画延伸的方向相同的叫顺锋，相反的叫逆锋。如写横画时，本应自左向右写，但却首先自右向左落笔，然后再调整笔锋向右行；写竖画时，本应由上向下写，但却首先由下向上落笔，然后调整笔锋向下行，这样逆向的落笔方法，古人谓之欲右先左，欲下先上。收笔时笔锋的运动方向与笔画延伸的方面相同的叫出锋，方向相反的叫回锋。如横画收笔时本应向右，却反而调转笔锋向左收笔；竖画收笔时本应向下，却反而调转笔锋向上收笔，这样行笔的结果可以存筋藏锋，灭迹隐端，使笔画的两端变得方整饱满。

藏锋与露锋 藏锋，就是起笔用逆锋，收笔用回锋，把锋尖藏在笔画之内。露锋，就是起笔用顺锋，收笔用出锋，使锋尖露在笔画之外。逆锋、顺锋、出锋、回锋是指用笔的方向，藏锋、露锋是指笔锋在纸上留下的痕迹。藏锋写出的点画，含蓄浑融；露锋写出的点画，神采焕发，所以前人说：“无锋（藏锋）以含其气味，有锋（露锋）以耀其精神。”但是，一味深藏圭角，又会缺乏神采；而露锋太多，又显得不够持重。所以，优秀书法家的字，往往有藏有露，变化十分丰富，甚至一画之间，也有藏露的不同变化。

提笔与按笔 提笔与按笔，是笔相对纸的垂直运动。其中，将笔从纸面上微微提起，笔锋着纸较少，称为提笔；将笔从纸面向下渐渐下按，笔锋着纸较多，称为按笔。笔画的粗细变化是在提按动作中完成的。如果在行笔中渐渐提笔，笔锋着纸由多到少，笔画就由粗变细；反之，在行笔中逐渐按笔，笔锋着纸由少到多，笔画则由细变粗。即使笔画没有粗细的变化，从起笔、行笔到收笔的全过程，也是在不断的提按中进行的。此外，在转折时，提按起到了调节笔锋、保持中锋的作用。因此，掌握好提按，对于写好点画是至关重要的。需要强调的是，提按一定要适度，因为提得过高，写出的点画就轻飘；按得过低，写出的点画就死板；提按太突然，则会出现蜂腰的毛病。

方笔与圆笔 方笔，是指起笔、收笔或转折处笔画带有方形的棱角。圆笔，是指起笔、收笔或转折处

笔画呈现浑圆略带弧形的形状。古人说：“转以成圆，折以成方。”也就是说，圆笔是转笔运笔的结果，方笔则是折笔运笔的结果。圆笔给人以含蓄内敛的感觉，方笔给人劲挺险峻的印象。但过方过圆、纯方纯圆，都是一种弊病，因此，优秀的书法家用笔往往是方圆兼备的。如颜真卿《勤礼碑》以圆笔为主，圆中有方；《多宝塔》以方笔为主，方中兼圆。

转笔与折笔 笔锋回旋，写出浑圆的笔画称转笔；笔锋曲折，写出带棱角的笔画称折笔。转笔与折笔是运用毛笔的写法，方笔与圆笔是点画的形状。转笔在运笔时，笔锋因势转而线条不断，因而转的过程一般不停顿；折笔起笔写横画时笔锋先由右向左，然后折而右行，在转折时，要提笔后重新落笔，或略提后再按，都有一个较明显的停顿。此外，转锋时提按不明显，折锋时则有较明显的提按。

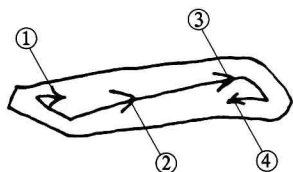
第二章 笔 画

第一节 基本笔画

基本笔画一般有横画、竖画、撇画、捺画、点画、钩画、挑画与折画八种。据说后汉崔瑗、张芝发明了永字八法，就是专讲基本笔画的，只不过永字八法中的名称与现在的叫法不同而已。永字八法称横为勒，称竖为努，称撇为掠，称捺为磔，称挑为策，称点为侧，称短撇为啄。但这都不重要，不过是古今术语不同罢了。最重要的是在书写基本笔画时，必须中锋行笔，在起笔时，要弄清是逆锋还是顺锋，在收笔时要弄清是回锋还是出锋，在转折时用转笔还是折笔。此外运笔过程中的提按也十分关键。把这些至关重要的知识掌握了，其他问题就可以迎刃而解了。

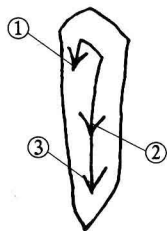
1. 横画

①逆锋起笔；②中锋右行；③至尽处提笔后向右下顿笔；④向左上回锋收笔。



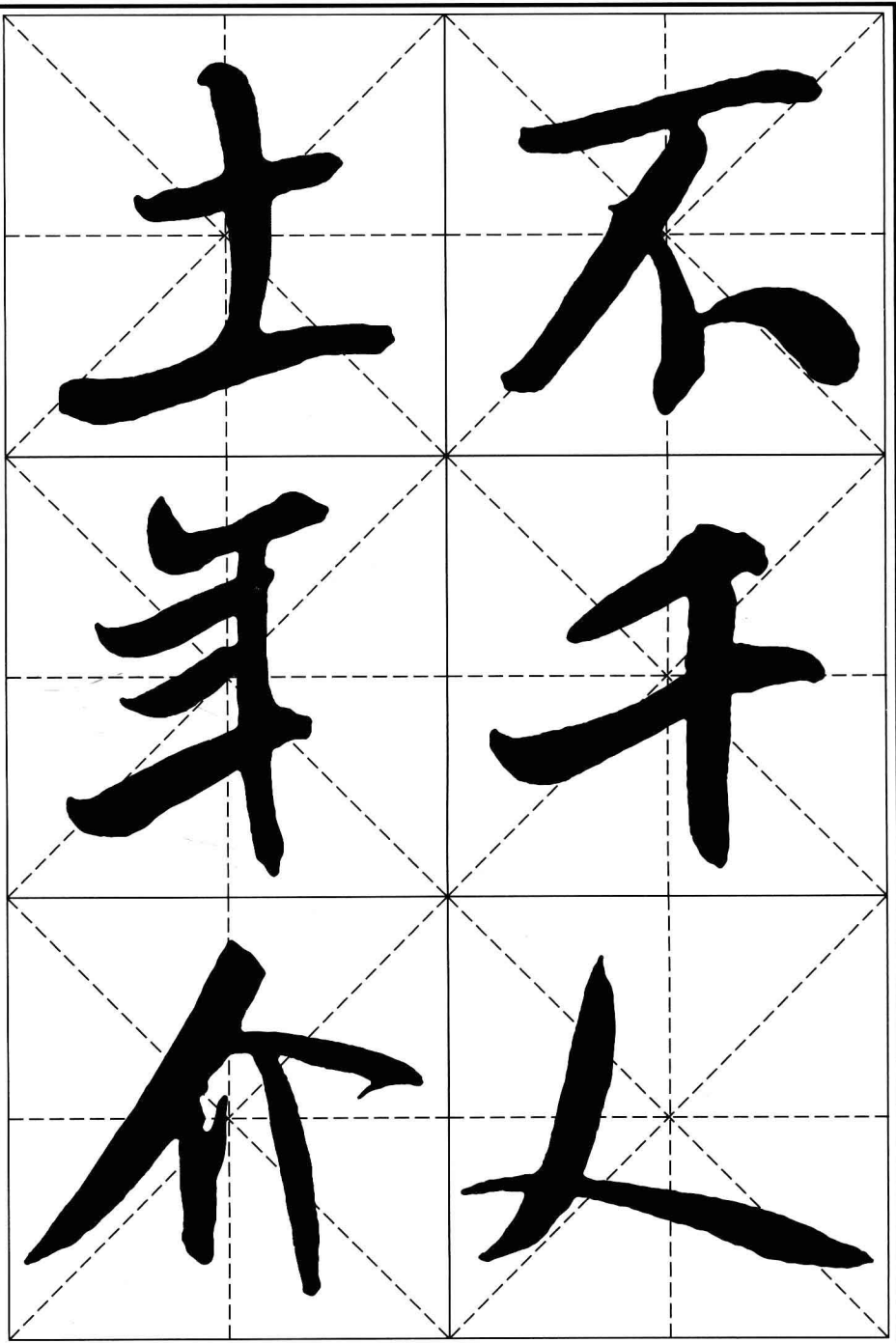
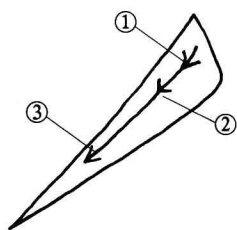
2. 竖画

①逆锋起笔；②转笔中锋下行；③边行边提，用力出锋。



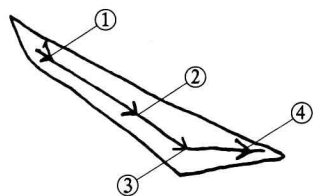
3. 撇画

①露锋起笔；②折笔左下行；③边行边提，至尽处渐渐撇出。



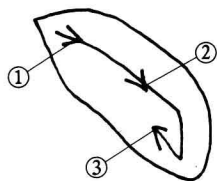
4. 捺画

①顺锋起笔；②中锋向右下行；③至捺脚处顿笔；④向右下边行边提。



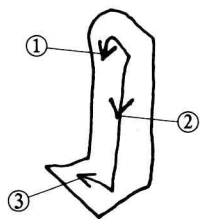
5. 点画

①露锋起笔；②中锋向右下作顿；③提笔向左上收笔。



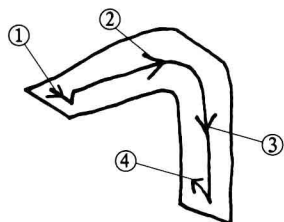
6. 钩画

①逆锋起笔；②折笔下行；③至钩处转笔向左上勾出。



7. 折画

①露锋切笔；②折笔右行；③至折处稍驻，提笔向下行；④至尽处稍驻，向左上回锋收笔。



天 夫

浩 送

東 保

具 口

第二节 变化笔画

任何艺术都要求有变化。书法艺术单靠线条来表现，不像美术可以用五颜六色渲染，因而更需要变化。书法与印刷体有很多不同，最本质的区别即是笔画有无变化。不管是魏碑也好，还是唐碑也好，初看笔画都差不多，但仔细去看，就会发现其变化是十分丰富多彩的。以横而言，就有长横与短横之分；短横之中，又有尖头平头、藏锋露锋之分；平头之中，又有方起方结、圆起圆结，甚至方起圆结、圆起方结之分。以竖而言，也有长竖与短竖之分；长竖之中，又有悬针与垂露之分；垂露之中，又有向左上回锋与向右上回锋之分。至于点的变化，更有竖点、横点、斜点、撇点、挑点，随字赋形，变化万千，美不胜收。因此，写点画时必须注意这些细微的变化，不能千篇一律。

1. 横画

(1) 露锋横

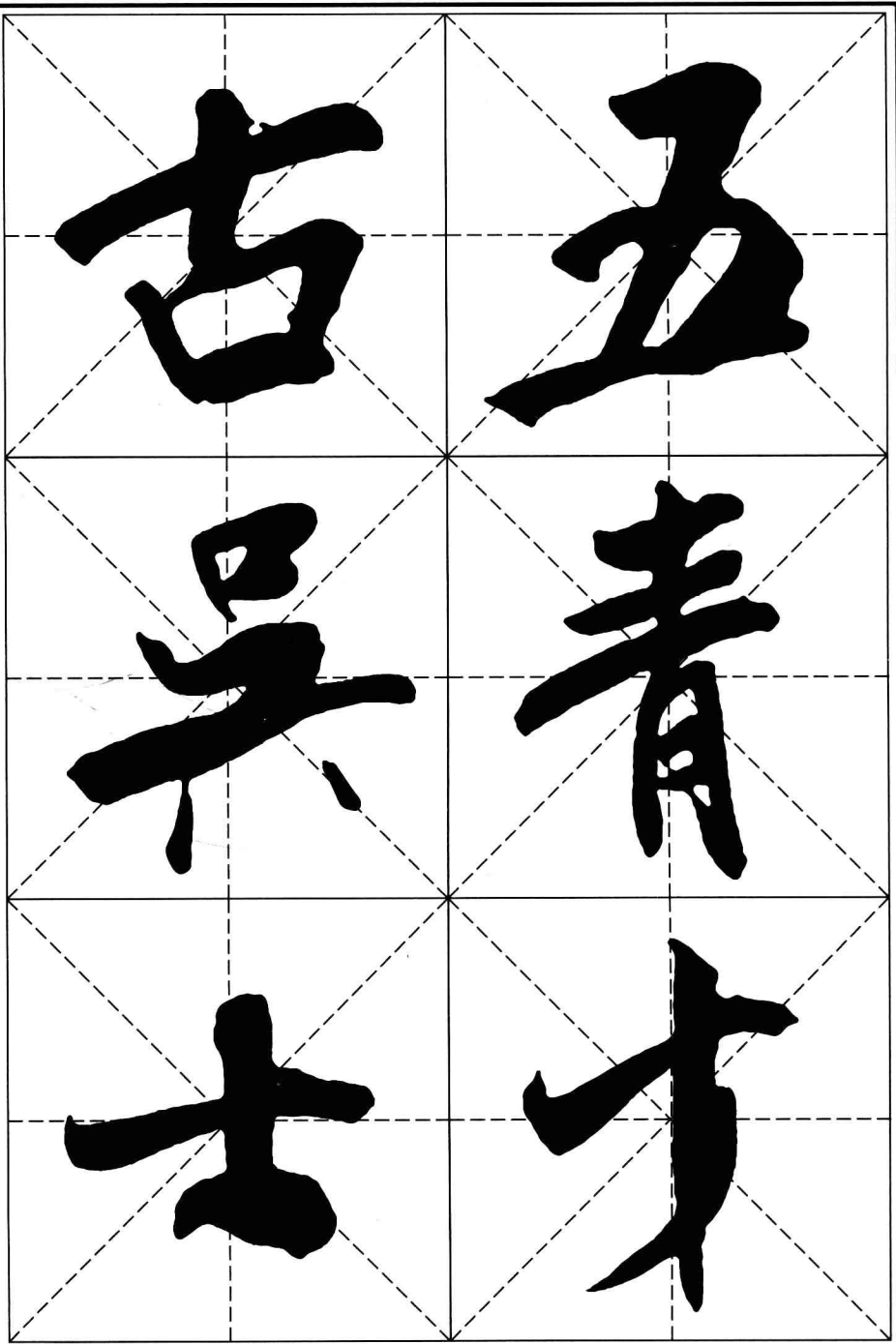
露锋切笔，中锋右行，至尽处提笔转锋向左上收笔。

(2) 藏锋横

逆锋起笔，转笔右行，至尽处提笔转锋向左上收笔。

(3) 搭锋横

搭锋横又称逆势搭笔法。方法是趁上一笔收笔之势，逆锋起笔，然后转笔右行，至尽处向左上回锋收笔。



(4) 上折横

逆锋起笔，转笔中锋右行，至尽处向左上出锋。

若

春

(5) 下折横

“一”字与“且”字下横为下折横，起笔与行笔同基本笔画的横画，只是收笔时向左下出锋。

一

且

2. 竖画

(1) 垂露竖

逆锋起笔，转笔后中锋下行，至尽处转笔向左上收笔。

竿

下

(2) 悬针竖

悬针竖起笔用逆锋，转锋下行，边行边提，向下出锋。

年

十

(3) 弯竖

顺锋或逆锋起笔，中锋圆转下行，至尽处向下出锋或向左上收笔。

断 带

(4) 右上挑竖

“险”、“保”二字左竖为右上挑竖。起笔及行笔同基本笔画中的竖画，只是收笔时用力向右上出锋。

险 保

(5) 左上挑竖

“后”字与“取”字之竖为左上挑竖，起笔及行笔同基本笔画中的竖画，只是收笔时向左上用力出锋。

后 取

3. 撇画

(1) 短平撇

逆锋起笔，转锋左下，边行边提，用力撇出。

垂 泣

(2) 锐斜撇

逆锋起笔，中锋左下行，边行边提，用力撇出。

策

東

(3) 钝斜撇

钝斜撇起笔与行笔同锐斜撇，只是收笔时向左上收笔于内。

夸

夷

(4) 左向回锋斜撇

“及”、“存”二字左撇为回锋斜撇。起笔与行笔同基本笔画中的撇画，只是收笔时向左上出锋。

及

存

(5) 弯斜撇

逆锋起笔，转锋下行至中段圆转左下，最后用力撇出。

瓠

天