

中国书法经典碑帖技法指南系列

《蜀素帖》行书技法指南

米

芾

司惠国 张爱军 主编



蓝天出版社

中国书法经典碑帖技法指南系列

米芾《蜀素帖》

行书技法指南

司惠国 张爱军 主编



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

米芾《蜀素帖》行书技法指南 / 司惠国, 张爱军主编. —北京: 蓝天出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5094-0727-1

I. ①米… II. ①司… ②张… III. ①行书—书法
IV. ①292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第058418号

出版发行: 蓝天出版社

地 址: 北京市复兴路14号

邮 编: 100843

电 话: 010-66983763 (编辑) 66983715 (发行)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京华正印刷有限公司

开 本: 16开(880毫米×1230毫米)

字 数: 137千字

印 张: 8.5

印 数: 1-5000册

版 次: 2012年4月第1版

印 次: 2012年4月北京第1次印刷

定 价: 22.00元

中国书法经典碑帖技法指南编委会

司惠国 张爱军 主编

特邀主编

王玉孝 龚福军

特邀编委

慈 静 惠俊岐 刘志安 赵宝森

于福春 杨 川 满福居 王小燕

编者的话

汉字书法是我国具有民族特点的传统艺术，它不仅有着悠久的历史，是世界上最古老的文字之一，而且在其漫长的发展演变过程中，由萌芽初创到成熟完美，由图画象形符号到表意文字；书写的主要工具，由硬到软；汉字的书写体式亦由象形到篆、隶，再到楷、行、草诸体；不仅经过了汉字的发展演变过程，而且也在形体及书写体式上渐次递变，日趋完善、成熟。作为人们交流信息、记录语言的工具，成为人们日常生活、工作学习的重要手段。在汉字书写的实用过程中，通过对其笔画用笔、结体造型和章法布局的不断美化完善，不仅构成了汉字群体的形式美，而且书者又把丰富的情感融注于点画线条的流变之中，从而形成了自己的一套艺术规律，起于点画用笔，系于单字结体，成于整体布局，美于风神气韵。求工于一笔之内，寄情于点画之间，展美于流变之中。在我国甚至世界的艺术殿堂之中独树一帜，别具一格。成为一种既具有实用价值，又具有审美情趣的独特的造型艺术。

行书又叫行押书，系介于真、草书之间的一种书体。唐张怀瓘在《书断》中说：“行书即正书之小伪，务从简易，相间流行；故谓之行书。宋曹在《书法约言》中说：“所谓行者，即真书之少纵略。后简易相闻而行，如云行水流，裊纤间出，非真非草，离方遁圆，乃楷隶之捷也。”由此可以看出行书是由楷书快写演变而来的，因其既部分地节省了楷书的笔画，且笔画之间又出现了许多连笔牵丝，书写起来既方便又快捷，易为一般人所认识和接受，具有实用意义，故很快得以广泛流行，是日常生活书写中最常用最流行的书体。行书笔画、结构有一定韵伸缩性，形态又多变化，运笔流畅，章法灵活，可塑性大，利于发挥艺术效果，其艺术价值和实用价值均超过其他书体。因而行书能经久不衰，盛行于世，并不断发展提高，日臻完美，使行书作品千姿百态、异彩纷呈。

晋代才是行书的繁盛时期。王羲之父子集古之大成，精研行书，使行书发展到成熟完美的高度，而且“遂大行于世”，得到了广泛的使用。这一时期出现了诸如王羲之、钟繇、王献之、张芝等行书巨匠。尤以被誉为“书圣”的王羲之，开行书先河，被评为“超钟迈张”，其得意之作《兰亭序》更是尽善尽美，被誉为“天下第一行书”。虽历经千余年沧桑，至今为书法界所推崇，作为书法艺术殿堂的精品，可见其对后世影响之深。在继承二王遗风的历史长河中，又孕育了众多精于行书的大家。

字是由笔画结构组成的，孙过庭在《书谱》中说“积其点画乃成其

字”。所以笔画的成形特点决定着字的风格特点。行书用笔一点一画都十分讲究起笔、运笔和收笔，同时也十分注重结构与章法。无论是两晋唐宗行书，还是其后的各种风格，尽管各有特色，姿态有别，然而作为行书，却有着共同的特点，遵循着共同的笔法、结体和章法规律。其主要特点是：笔画规范统一，结体法度严谨，章法齐整肃穆。最具代表性的行书以王羲之的《兰亭序》、颜真卿的《祭侄文稿》、苏东坡的《赤壁赋》、黄庭坚的《松风阁诗》、米芾的《蜀素帖》等最为著名，可谓是楷书的典范和精品，为历代书法家所推崇，被视为毛笔书法的入门之帖，同样也是学习书法临习的理想范本。

《中国书法经典碑帖技法指南》系列丛书，内容全面系统，结构完整有条理，语言通俗易懂，实用借鉴性强。既曰“指南”，理当论述明确，指导性强，不仅对书法家及碑帖作了较全面的分解，还将基础知识、基本技法等作了全面系统的介绍，而且附有相应的经典碑帖图录，供读者赏析和临习。

编者

一顧蓮葉未落紫竹
具區無感沁可伶一燕
拉駕勝勤尋殺仕

和材公峴山之作
暖中天月園之佳子里震澤乃
一水所包過二安羅西峴山深去

和材公峴山之作
暖中天月園之佳子里震澤乃
一水所包過二安羅西峴山深去

目 录

米芾《蜀素帖》简介	1
一、基础技法	2
(一)基本姿势	2
(二)执笔方法	2
(三)用笔方法	4
(四)用墨方法	7
(五)行书特点	8
(六)笔法运用	8
二、笔画技法	15
三、部首技法	43
四、结构技法	69
(一)结构特点	70
(二)组合结构	80
(三)点画映带	95
(四)同字异形	101
五、临帖技法	109
(一)概述	109
(二)选帖	109
(三)临帖	110
米芾《蜀素帖》	113

米芾简介

米芾（1051—1107），北宋书画家，鉴赏家。初名黻，字元章，号鹿门居士、襄阳漫士、海岳外史。祖籍太原（今属山西），迁襄阳（今属湖北省），世称“米襄阳”，后定居润州（今属江苏省）。宋徽宗赵佶召为书画学博士，官至礼部员外郎，人称“米南宫”。

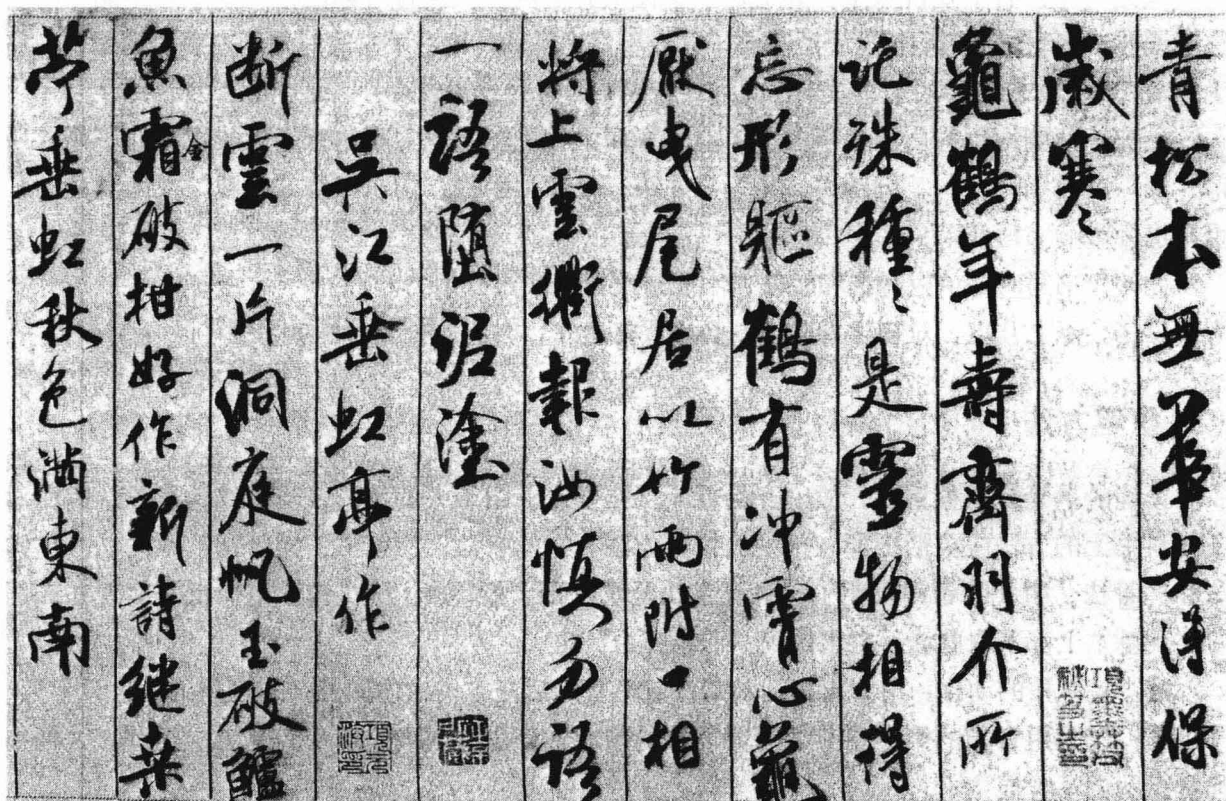
米芾是一个极有个性的人。其有洁癖，多蓄奇石。尝于无为州治，见巨石，状奇丑，大喜，具衣冠拜揖，呼之为“兄”，因举止狂放，世称“米颠”。米芾学书临习甚广，自云初学颜，后学柳，又学欧、褚以及魏晋法帖，取诸长处，熔于一炉，自成面貌。以行草成就最高，与苏轼、黄庭坚、蔡襄并称“宋四家”。米芾传世作品有《将之苕溪诗帖》《天马赋》《寒光帖》《与知府帖》《张季明帖》《八十一字赞》《拜中岳命作》等，而翰札存世较多。

《蜀素帖》

亦称《拟古诗帖》，墨迹，绢本。有乌丝栏，纵29.6厘米，横284.2厘米。书于宋哲宗元祐三年（1088）农历九月二十七日。

此卷的书法比《将之苕溪诗帖》更为明快清劲，因蜀素粗糙，书时全力以赴，神采超逸，率意放纵的笔法跌宕多变，八面生锋，变幻莫测。结字奇险，几乎无一字平稳安详。但欹正相生，通篇和谐，笔势翻飞而且大不离法度。

此帖有二王书法的神韵而更清健潇洒，不主故常。劲健的笔法中奔涌出情感的节奏，显露出书法家高超的才华和清醒的理智，一洗晋唐以来平和简远的书风，创造了一种天真活泼、激越昂扬的意境。可以说是宋代书法“尚意”的杰出代表。



米芾《蜀素帖》局部

一、基础技法

(一) 基本姿势

初学写字，要掌握正确的书写姿势。写字不是单一的手动，而是整个身体的协调配合。身体的任何一部分姿势有问题，最后影响到手上，必然会影响到书写的效果。故一开始学习，就应养成良好的姿势习惯，使其学习向正确道路上发展。前人把正确的毛笔书写的坐姿归纳为八个字：“头正、身直、臂开、足安。”

头正：头部端正稍前倾，不能左右摇摆和前后晃动，视线保持端正、直视笔端。眼睛离桌面一尺左右为佳。有的人习惯把头伏在手臂上或过分前倾或过分后仰，长期这样练字，必然会损伤视力，造成近视。

身直：写字时上身要直，两肩摆平，舒展，身体不能勾腰和挺腰，也不能侧身。应求一种自然的状态。不良的习惯有害于身体的健康成长。

臂开：左、右手要自然摆放桌上，左手按纸右手执笔，两臂对称地撑开，千万不能把两手往左或往右移动，更不能把左手放在桌下，或不停地乱动，因右手书写时是同左手协调配合，左手乱动，势必影响右手的书写效果。此外耸肩挟背，时间长了会疲劳，而且运笔也不灵活。

足安：两脚间距与肩宽差不多，不能太宽或太收拢。太宽力不达意，太收拢重心不稳。所谓“安”就是指“稳”，脚踏得“稳”身才稳，身稳则手稳。切忌“跷二郎腿”或两脚乱动，否则也会影响书写效果。

此外，书写时心情应舒畅和轻松，不能过度紧张或过分用力。

总之，以上几点，对初学者来讲，必须严格遵守，时间一长，自然就习惯了。

(二) 执笔方法

正确的执笔方法很重要，故一开始就应严格要求。由于人的手形及身体结构有异，因而对于教科书上的方法应灵活把握。传统的执笔方法有：捻管法、拨镫法、撇管法、双钩法、单钩法和握管法。唐代陆希声发明了一种五字执笔法，即“**抵(按)、压、钩、格、抵**”。现在人们习字，基本上都采取此法，力求做到“五指齐力”。

抵：就是按的动作；用大拇指的前端按着笔管的后左方，由内向外，适当用力。

压：就是用食指的第一指节处压着笔管的前右方，由外向内，用一点儿力。至此，大拇指和食指就把笔管捏住了。

钩：就是用中指的第一指节处，勾住笔管的前方，由外向内，适当用力。

格：就是顶的意思；用无名指的前端，即指甲和肌肉之间，顶住笔管的后方，由内向外，适当用力。至此，中指和无名指又将笔管夹住了。

抵：就是辅助的意思；用小指紧紧托住无名指，它没有接触笔，只是起了助托的作用。

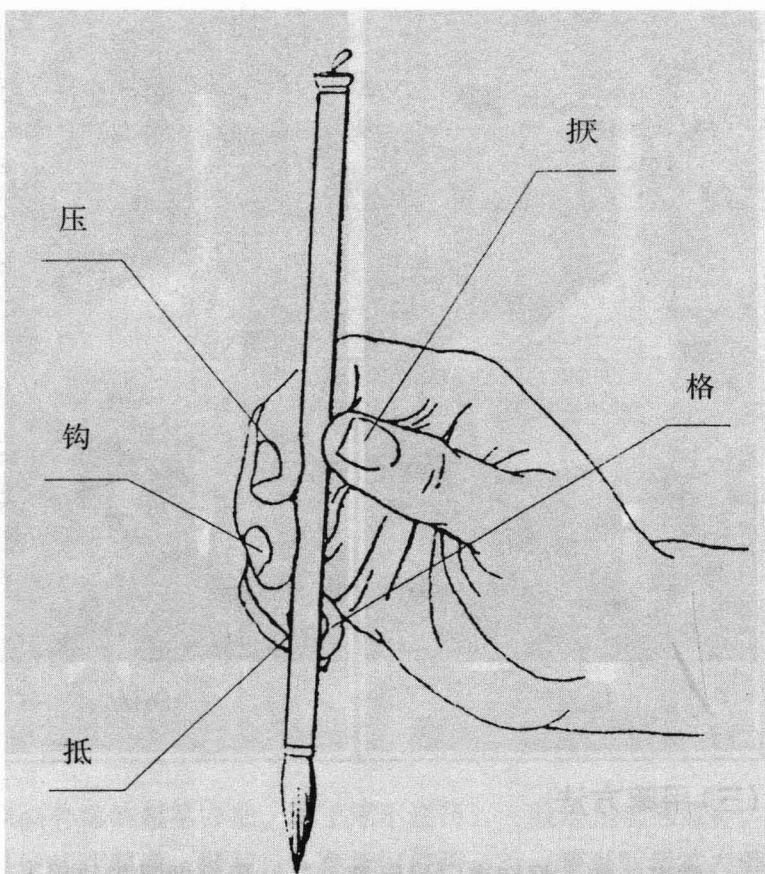
五指就是这样互相配合，把笔牢牢地控制在手中，在大脑的指挥下，又通过肘、腕的运动，灵活地运笔写字了。常见的几种方法如下：

枕腕法：右手枕于桌面，左手背垫在右腕下。初学书法者往往左手找不到地方放，加之右手一时稳定不住，此时用枕腕法，其运笔稳定度相对增加。此时书写过程是“运指”小范围。

悬腕法：手腕悬在空中，肘部枕于桌面。此法一般写五厘米大小的字较适宜。此时书写过程是“运腕”。

悬肘法：手腕与肘部都离开桌面，手臂空悬。一般较大的字或创作行、草书作品宜用此法。此时书写过程是“运肘”。

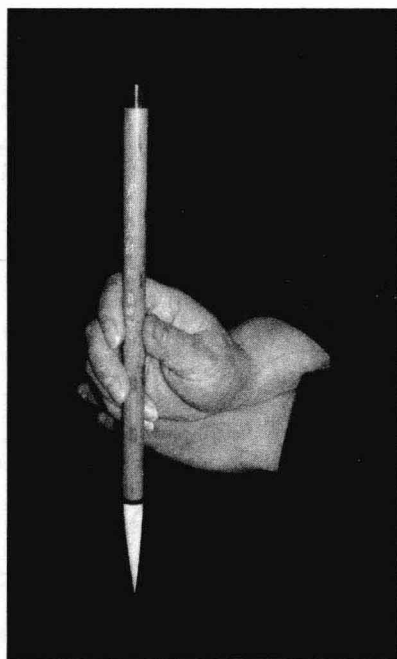
以上不管哪种执笔法，都应在“自然”中体现。关于执笔的松紧程度，我国古代有“捏破管”之说。到底该“紧”还是该“松”呢？包世臣主张“全身力到”，而米芾主张“把笔轻”。对此，我们不能走两个极端，而应在严格规范的同时又灵活掌握。过松过紧都不利于书写，关键要“手随意运，笔与手会”，得法自然。



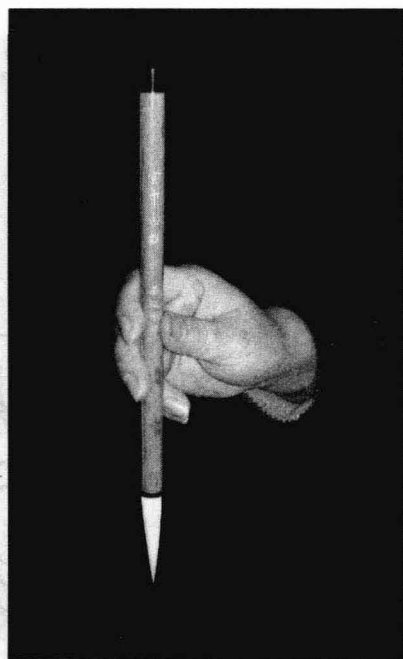
【图解】

大拇指上骨尖与食指第一骨节将笔管捏住；中指第一骨节钩笔，令笔向内；无名指甲与肌肉相交处抵笔，令笔管向上。用中指和无名指两相抵住笔管。小指附在无名指上。

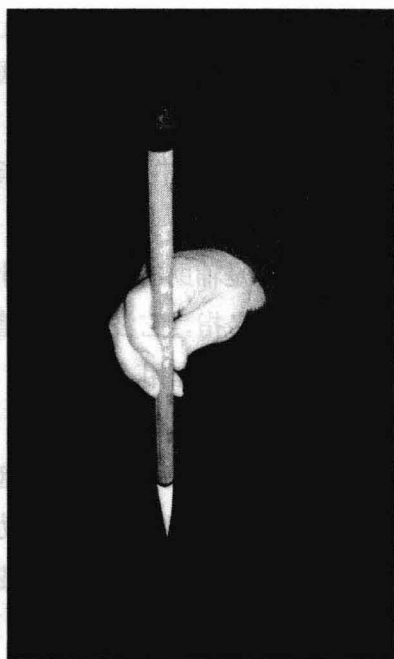
要点：一定要五指着力、腕竖、指实、掌虚。



枕腕法



悬腕法

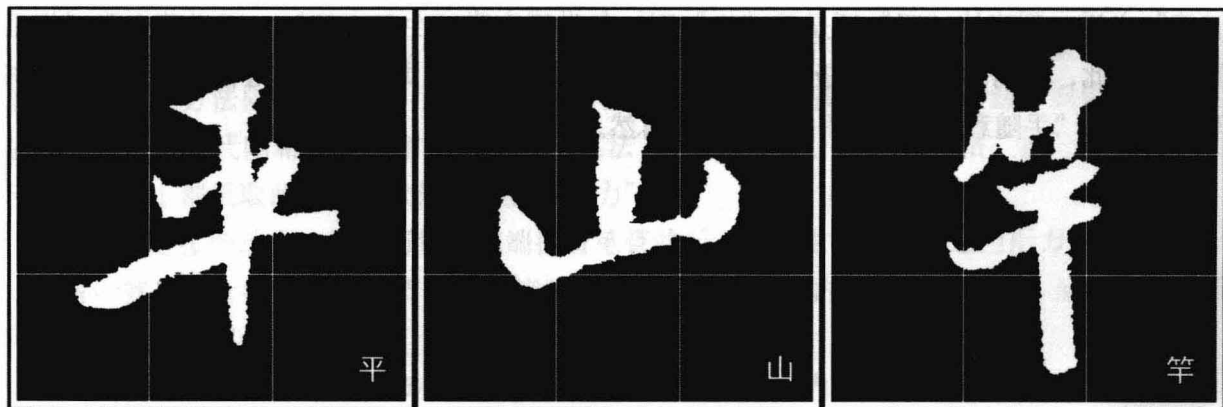


悬肘法

(三) 用笔方法

学书法的人都知道“用笔第一”。用笔即是指使用毛笔的方法。古人云：“书法以用笔为上，而结字也须用功，盖结字因时相传，用笔千古不易。”其中“用笔千古不易”之观点，遭到历代许多书法家的异议。随着人们对书法的不断认识，用笔一定不会一成不变。故此说法是不对的。用笔之法大体包括中、侧、藏、露、转折、提按、平移和翻绞。

中锋行笔：指笔锋始终保持在行笔轨迹的中间运行，笔杆竖直向下。用中锋写出的线条，饱满有力，有三维立体感。古人曰：“令笔心常在点画中行”，即指的中锋运笔。中锋行笔时用墨不能太枯，更不要一笔写到底，应根据需要随时“舔笔”，使其保持“锥形”。此外，中锋运笔的效果还与书写速度的快慢有关，也与书写技巧生熟有关。故书法上对于中锋运笔效果有两种：一曰：“折钗股”；二曰：“屋漏痕”。两种特殊效果的线条都给人以美感，但其韵味截然不同，一个“秀媚”，一个“苍劲”。前者行笔较快，后者行笔较慢，当然，书写中有意地快或慢却不能达到目的。这还与书法家功力深浅有关。



侧锋行笔：指笔锋不在笔画中心运行。其特点是线条不够丰满。过度地偏侧(笔锋在笔画的一侧运行)，线条会出现锯齿状。古人云：“正锋居八，侧锋居二。”说明侧锋也可以使用，但要以中锋为主，侧锋为辅，适当地用侧锋能使线条的变化更大，韵味更深。古人作篆、隶、真、行、草书皆适当使用侧锋行笔。特别是历代的行、草书作品中，侧锋显得更重要，它可让作品灵动，字字飞扬。反之则只是一些硬邦邦的线条，作品显得呆板无味。故应“中锋和侧锋并作”。

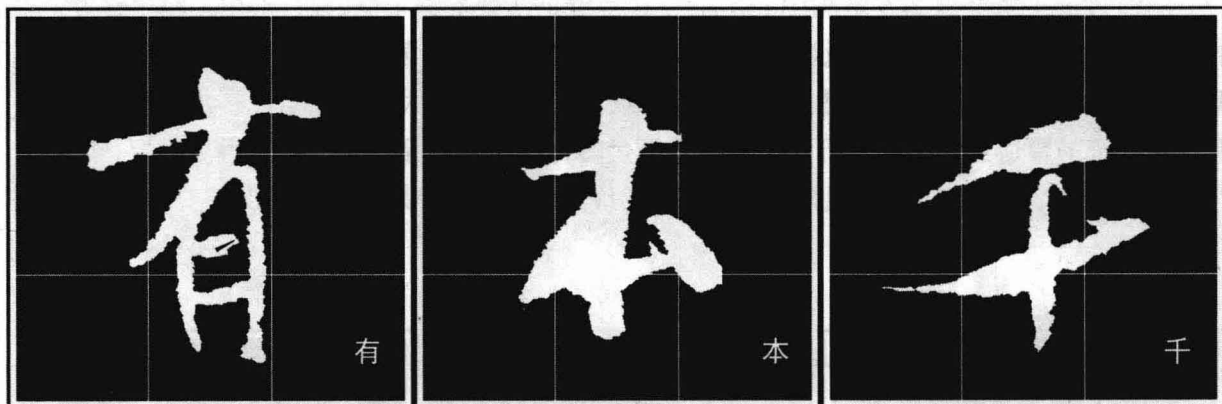


露锋：指下笔时，笔锋外露在点画外面的起笔方法。即下笔不逆行，一般是指起笔而言。露锋起笔往往以侧锋为主，这种起笔灵活而飘逸。楷写行、草皆可使用。行、草书的起笔大都是采用“露锋”起笔。此外，收笔时，笔锋表露在外的叫“出锋”。它也属露锋，如悬针和燕尾等。



藏锋：有两类，即藏锋起笔和藏锋收笔。藏锋起笔讲求“逆入”，即欲右先左、欲下先上等，起出笔处含蓄饱满，其效果有“方”“圆”两种，一种是因方折、一种是因圆转而成。藏锋收笔是收笔时笔锋又回到点画内，然后再离开纸面。即锋芒不外露。如侧点不出锋写法、反捺不出锋的写法。古人称之为“无往不收，无垂不缩”。一般藏锋在篆书中用得最多，在楷、隶书中次之，行、草书中基本不使用。

关于藏锋古人还有一种解释，即不是表面上的“起”和“收”的藏，而是点画线条书写过程中边缘效果的特殊反映。



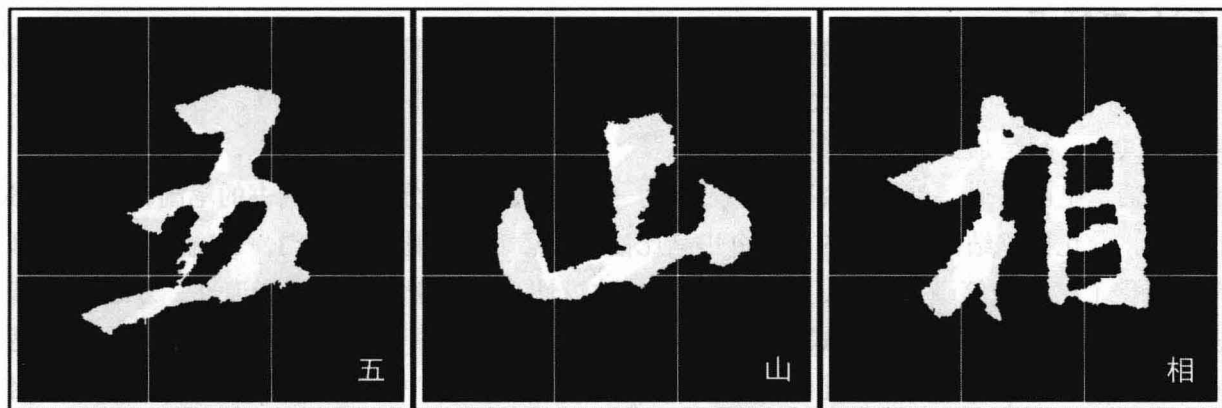
平移：笔毫在纸上不做上下运动，只做平行于纸面的中锋移动。



提按：指笔毫在纸上做上下运动。笔提线条细，笔按线条粗，行、草书中的线可多次提按，让线无规则地进行粗细变化，以达线“拙美”的目的。此外，转笔之前应先“提笔”收毫，蓄藏笔力，为下一笔做准备，这样的转笔才写得成功。



转折：运行方向在某一点处做方向上的改变。一般转折时，有“圆转”和“方转”之分。前者顺前面的笔势转折而下即成；后者先提笔换锋后按笔再行即可。“圆转”一般用于行、草书，“方转”多用于楷书，当然楷书中同样要使用“圆转”。



(四) 用墨方法

古人用墨讲究“浓黑似漆”，但是浓黑乏变化，后来的书法家更重墨色的变化。一般把墨分为“浓、淡、涨、渴、枯”五色。

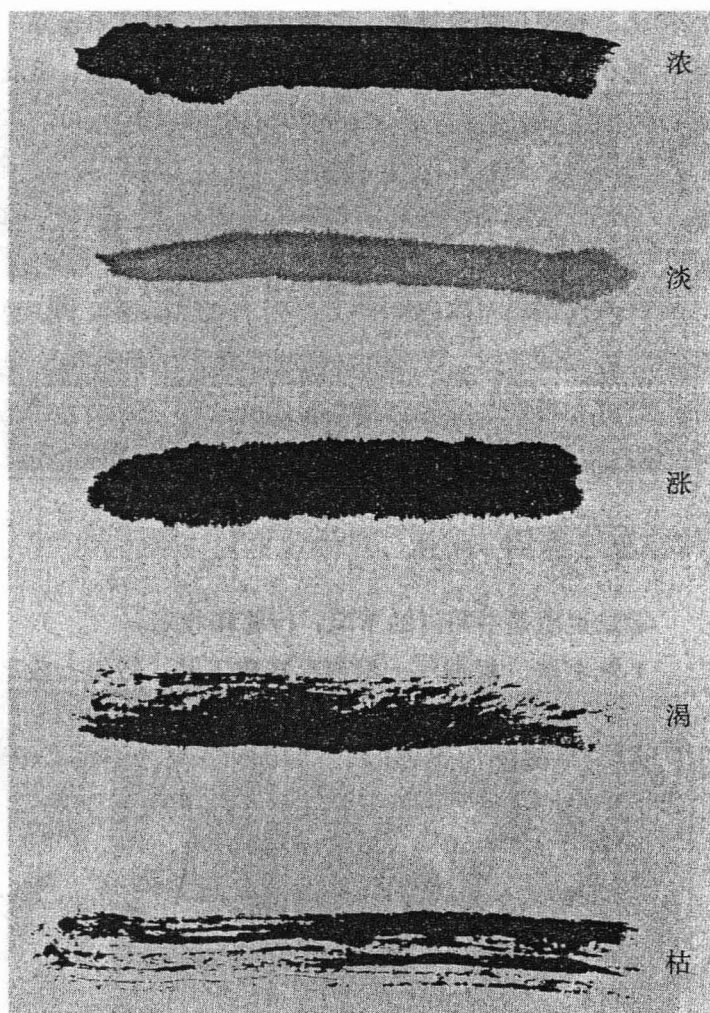
1. 浓墨：常用的一种墨，写出的字清晰饱满有力感。但缺乏变化。

2. 淡墨：浓墨加水以后的一种墨色，属中间色，它的变化范围很大，写出的字变化大，线条边缘有一种特殊的渗水效果，这是浓墨难以达到的效果。淡墨与水有关，故怎么加水又是一个技巧，最好把握住不走向过淡这个极端，因淡墨水太多，字就无力。

3. 涨墨：用墨过量后，写出的线条在宣纸上要外晕，这与淡墨的外晕效果不同，它给人一种朦胧感。水分从笔画中分离，渗化出来，使笔画有肉有骨，富有变化。

4. 渴笔：指笔中浓淡所含水分大多失去后在纸上的行笔效果。渴笔写字显得轻飘浮动。

5. 枯笔：指笔中浓墨所含水分大多失去后在纸上的行笔效果。即容易出现“假飞白”。



(五) 行书特点

行书的特点，是与楷书相比较而存在的，行书不像楷书那样工整规范，主要有四个特点：其一，行笔加快，用笔灵活，节奏感强。行书有别于楷书的一个特点，就是行笔加快，用笔灵活，笔画简化。也就是说，行书是运用一定的章法，部分地简略楷书的笔画，改变楷书的笔形，简化楷书结构而形成的。行书用笔比楷书率意，结体比楷书流动。也就是说行书是草写、简化了楷书的笔画与结构，以草书用笔的放纵性，冲破楷书用笔的严谨性，才形成了楷法、草法有机融为一体的新体式。行书中，笔画增加的钩挑，点画之间游丝牵连，是草书笔法；不增加钩挑，没有游丝牵连的笔画，仍是楷书的笔法。行书因行笔加快，在笔画与笔画相连接处，带出小的附钩，不仅增加了笔画的脉通，而且使笔画流畅活泼，潇洒自如。从实用上讲行书多数是用在起稿、写信上的，一边构思一边写，想好了就很快地书写下来，如果用楷书就跟不上思路。古代流传下来的书信文稿，不少是以行书写成的。行书以附钩映带左右，有时也用游丝牵连，上下之间还可笔断意连，这种书写的随意性，使得行书书写速度加快，起伏变化多，节奏感强烈，这是行书有别于楷书的一大特点。

其二，楷草相间，结体自如，富于变化。行书是介于楷书和草书之间的一种书体，与楷书相比，有明显的流动性，与草书相比，则又不像草书那样狂放不羁，令人难以辨认。其字形或大或小，或正或欹，线条或起或伏，或实或虚，变化无穷，没有一个固定的程式。与楷书相比，有相对的自由性。楷法多于草法者叫“行楷”，草法多于楷法者叫“行草”。

其三，笔画自然随意，附钩增多，互为映带，这是行书突出的特点之一。因为行书速度加快，笔画活泼流动，笔画与笔画间连带密切，其组字亦灵活随意，笔画之间或附钩映带或游丝牵连，如行云流水，气贯始终，这同楷书点画平整匀称有很大的不同。

其四，布局自然随意。由于行书笔画活泼流动，连带密切，其组字亦灵活随意，故其布局多呈纵势。纵成行，横无列，字字引带，有疏有密，如行云流水，气韵贯通。

行书不仅以其变化灵活的笔画、结体和布局，使人耳目一新，而且以其行气贯通，以静趋动，给人以流动之感，具有很高的艺术价值，深受人们的喜爱。

(六) 笔法运用

笔法运用是书写时的下笔、行笔和收笔。

毛笔书法，每书写一笔都存在着下笔、行笔、收笔三个过程。下笔主要指笔尖入纸之时，也就是笔画的起笔之处；行笔是笔尖入纸后按照点画轨迹运行的部位；收笔则是点画书写完毕收笔时的用笔，



下笔 从点画的形态上讲，下笔又可分为打笔、顺笔两种。打笔系先由空中取势，逆锋作打物状，动作要迅速果断，斩钉截铁。这样书写的线条容易得势，如“方”的点，“东”字的横挑，“泥”一撇的落笔处。此种笔法显示出刚劲之气。顺笔，即按照笔画运行方向顺势入纸，这种笔法一般是先轻后重，起笔尖，而收笔圆，如“天”之短横，“舟”“英”之长横，这种笔法显示出灵秀气象。两种笔法交替使用。可随笔法丰富多彩。



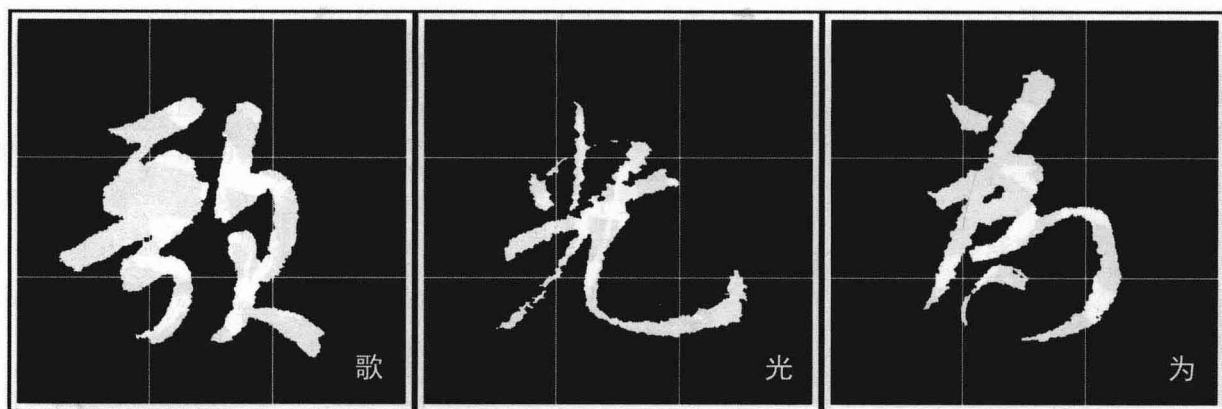
行笔 行笔以其用笔轻重、快慢、方向的不同，又可分叠笔、游笔、掠笔、涩笔、拖笔多种。



叠笔 即以原行路线返回收笔。此种用笔可使点画写得丰腴润泽，但叠笔不可太长。



游笔 即运行流畅之用笔。这样可增加线条的流动感，使笔意畅通，如“歌”“光”“为”等字。



掠笔 即牵丝之笔。写时提笔速行，一掠而过，将两笔或数笔连在一起，如“独”、“葱”、“听”等字。

