

记殊种，是宝物相得  
忘形，軀鹤有冲霄心，  
厩曳尾，居以竹，雨附，相

# 米芾『蜀素帖』

## 行书技法入门

施志伟 编著

北京体育大学出版社

名碑名帖书法基础教程

名碑名帖书法基础教程

行书技法入门

米芾

《蜀素帖》

施志伟 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 正  
责任编辑 张清垣  
审稿编辑 杨 木  
责任校对 长 春  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

行书技法入门. 米芾《蜀素帖》/施志伟编著. -北京:北京  
体育大学出版社,2009.5  
ISBN 978-7-5644-0139-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 032864 号

行书技法入门·米芾《蜀素帖》

施志伟 编著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432  
发 行 部 010-62989320  
网 址 www.bsup.cn  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开 本 880×1230 毫米 1/16  
印 张 5

---

2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 13.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 作者的话

“名碑名帖书法基础教程”丛书是一套切合书法基础教学和初学者自学的实用性很强的字帖。

“米芾《蜀素帖》行书技法入门”主要以米芾的《蜀素帖》为编写的范本。此帖为米芾38岁时书写，纵观这71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。

本册在讲解传统书法技法，如点画、偏旁部首、间架结构和章法的同时，在范字中配画了毛笔运笔走势的轨迹，运用笔势图解的方法，使书法教学更为直观实用。从而使学书过程不再感到理解困难。是一本学校书法教学和初学者自学的实用教材。

为了配合教学，还选用原范字的偏旁、部首，运用计算机设计组合汇集了大量的范字，集字汇成常用成语、古诗等，引导学习者举一反三，加以变化运用，以达到事半功倍之效果。

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，值此新书付梓之际对他们所付出的辛勤劳动表示诚挚的感谢。

# 目 录

一 概述	1
米芾《蜀素帖》简介	1
《蜀素帖》技法特点	1
毛笔使用方法	1
执笔方法、书写姿势、运笔方式	2
运笔方法	3
二 《蜀素帖》点画技法	4
三 《蜀素帖》部首技法	17
四 《蜀素帖》结构技法	31
五 书法临习方法	35
六 书法常用形制与临创训练	36
鸟鸣涧（唐）王维	38
静夜思（唐）李白	40
江上渔者（唐）范仲淹	42
早发白帝城（唐）李白	44
春晓（唐）孟浩然	46
黄鹤楼送孟浩然之广陵（唐）李白	48
寻隐者不遇（唐）贾岛	50
枫桥夜泊（唐）张继	52
失题（唐）唐备	54
山行（唐）杜牧	56
山居秋暝（唐）王维	58
附：名碑名帖欣赏	61
米芾《蜀素帖》	61
米芾《苕溪诗》局部	75
米芾《参政帖》	76

## 一、概 述

### ◆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，其中五言诗“拟古”内容二首、七言绝句“吴江垂虹亭作”二首、七言律诗“入境寄集贤林舍人”一首、七言律诗“重九会郡楼”一首、五言诗“和林公岷山之作”一首、七言诗“送王涣之彦舟”一首。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。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。”为学习米芾行书的最佳范本之一。

### ◆《蜀素帖》技法特点

《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。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。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。《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。

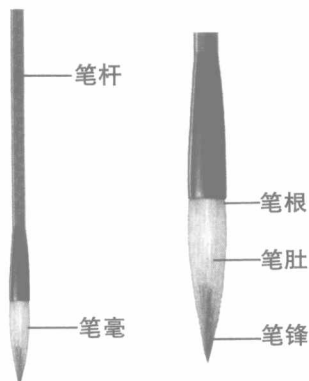
### ◆毛笔使用方法

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。新笔启用前，须先垂直置于冷水中，使笔锋自然泡开，且浸水时间不可太久，笔锋散开即可。写字前先以清水将笔毫浸湿，再吸去过多的水分，然后去蘸墨。蘸墨量适中，墨少则过干，不能运转自如，墨多则腰涨无力，皆不佳。若不经润笔即书，毫毛经顿挫重按，会变得脆而易断，弹性不佳。

书写之后应立即洗笔。否则笔毫干后必与墨、胶坚固黏合，再用时不易化开，且极易折损笔毫。洗净毛笔且理顺笔毛后，应悬挂于通风的阴凉处自然晾干。以保持笔毫原形及特性，不可曝于阳光下。



## ◆执笔方法

“压”，是指食指的作用。用食指第一节斜贴住笔管外方，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔管约束住。

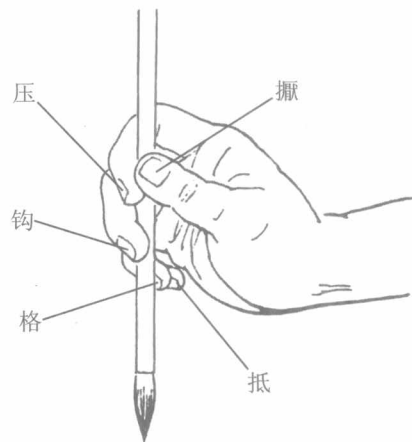
“钩”，是指中指的作用。拇指、食指已经捉住了笔管，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔管的外方，以加强食指的力量。

“格”，是指无名指的作用。就是用无名指（第四指）背甲肉相连处从内向外顶住笔管。

“擗”，是指拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔管，力由内向外。

“抵”，是指小指的作用。小指要紧贴无名指，助一把劲，顶住中指向内的压力，但小指不要碰着笔管和掌心。

书写中执笔位置的高低，其实没有绝对的尺度，通常而言，写一般的毛笔字，即3~4厘米的字，执笔大约掌握在“上七下三”的部位。写小字，执笔可略低些，写大字执笔可稍高些。写隶书、楷书，执笔低些，写行书、草书执笔宜高些。



## ◆书写姿势

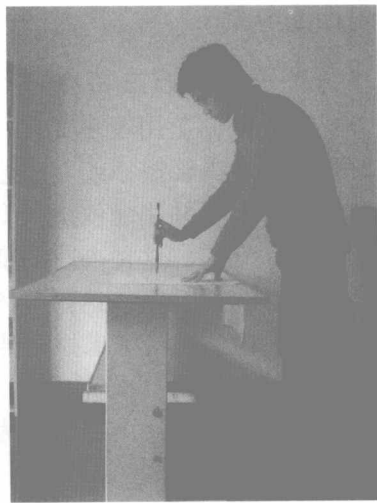
正确掌握笔法，首先要端正写字的姿势。一般来说，不管是坐着书写还是站着书写，一定要做到头正、身正、手正。

**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，全身略微放松，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。



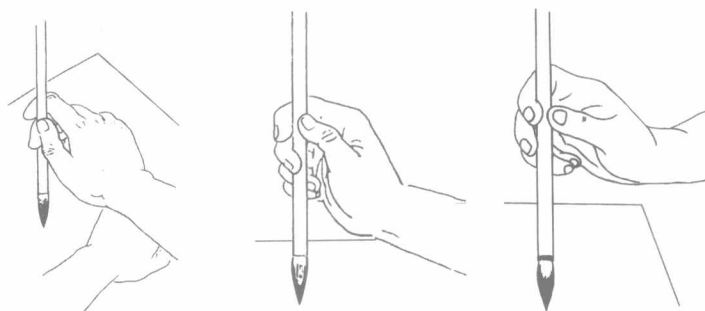
坐姿



站姿

## ◆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** 悬肘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。

## ◆运笔方法

### 1. 藏锋与露锋

藏锋，指在起笔时取一个和笔画前进方向相反的逆势，即写横画时“欲左先右”；写竖画时“欲下先上”。收笔用回锋，即在笔画行至末端，应将笔锋回转，将锋尖藏于笔画之中，收笔回锋可使笔画交待清楚，使之含蓄浑融，饱满有力。

露锋，指起笔用顺锋，收笔用出锋。也就是说，笔锋的方向与行笔的方向始终相同，锋尖都露在笔画之外，显得锋芒毕露，神采焕发。

### 2. 方笔与圆笔

“方笔”和“圆笔”是根据不同字体或笔画形状采用的两种不同的表现手法。从字体上讲，篆、隶以圆笔为主，方笔为辅，楷书则反之。一般以无棱角者为“圆笔”，笔画的起、收笔或转弯呈弧线形，多用提笔，含蓄而内敛；有棱角者为“方笔”，笔画起、收笔或折处棱角分明，多用按笔，锋芒毕露。在书法中“方笔”和“圆笔”须结合使用。

### 3. 中锋与偏锋

中锋又称正锋，是指书写笔锋始终在点画中运行，笔毫铺开，笔画两边如界，笔画圆润饱满。它是书法的根本笔法。由于笔锋在点画中间，因此在向下一笔画过渡时，能够做到“八面出锋”，使点画之间的气脉贯通，顾盼有姿。

偏锋，指运笔时将笔锋尖偏在点画一边。写出的点画往往有轻重不匀，一边光滑一边毛糙等弊病。一般书家以偏锋为败笔。

### 4. 提笔与按笔

提、按为用笔的上下运动。引笔向上为提，在行笔中笔锋着纸较少，笔画由粗变细；除收笔外，笔锋不可完全离纸。将笔下按谓按笔，在行笔中笔画由细变粗。

书法的点画，线条的粗细、浓淡、节奏等变化就是在提与按的运笔动作中完成的。此外，在转折时，提按起到了调整笔锋，保持中锋的关键作用。它是创造书法艺术形象的重要手段。

### 5. 一波三折与运笔速度

一波三折是指写捺画时，起笔要束得紧，颈部要铺得满，拓得开，所谓一笔之中有三折笔势。

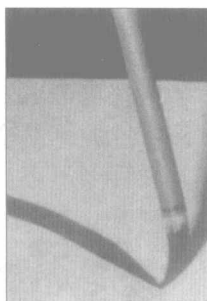
运笔速度不宜太快，也不可过慢。运笔太快，势必浮而不实；运笔过慢，必然呆滞无神。不同的笔画要有不同的速度，横须慢，竖要快；捺应慢，撇要快；折应慢，钩须快。一笔之中也应有快慢，如写一捺，起笔要慢，然后由慢而快，至捺脚又由快而慢，最后捺尖又由慢而快。只有快、慢结合，写出笔画才能既爽利又厚重。

### 6. 转笔与折笔

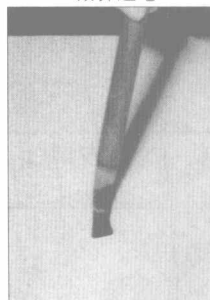
笔锋回旋，写出浑圆的笔画称转笔；笔锋曲折，写出带棱角的笔画称折笔。转笔与折笔是运用毛笔的方法。转笔在运笔时，笔锋应势转而线条不断，因而转的过程中一般不停顿；折笔起笔写横画时先向左逆势落笔，然后折向右行笔，在转折时，要略提锋后再按笔，提按在改变运笔方向的同时，又在按的基础上加了一个顿驻动作，以求得转角方整。



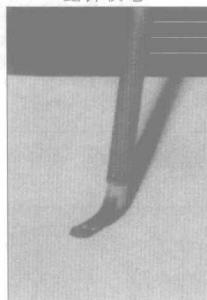
藏锋起笔



露锋收笔



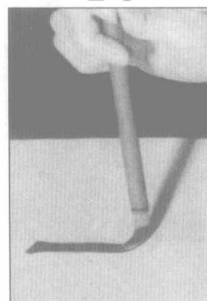
方笔



圆笔



中锋写横



中锋写竖



按笔



提笔



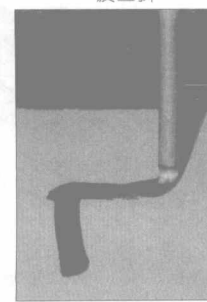
一波三折



一波三折



折笔



折笔



## 二、《蜀素帖》点画技法

行书的书写速度要比楷书快，由于运笔快，因此常使在楷书中方折平直的笔画变得屈曲圆转，提按顿挫的笔法变得流畅飞动。

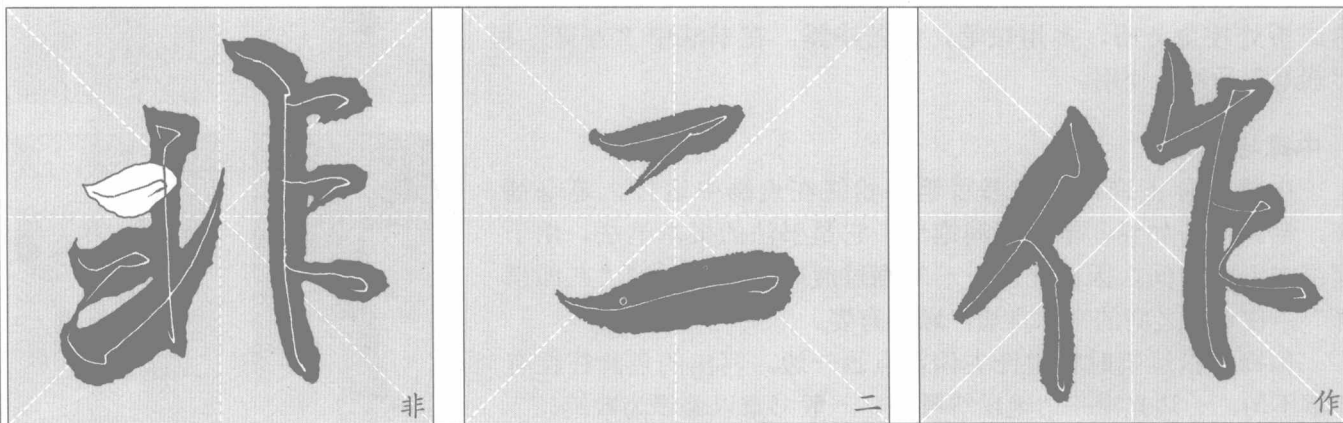
行书形态与楷书的明显区别在于其点画之间以牵丝映带、似连非连、笔断势连的形式贯通气脉。

然而，初学行书更应着眼于运笔的转承脉络，使牵丝映带自然带出，而不是生硬描摹。

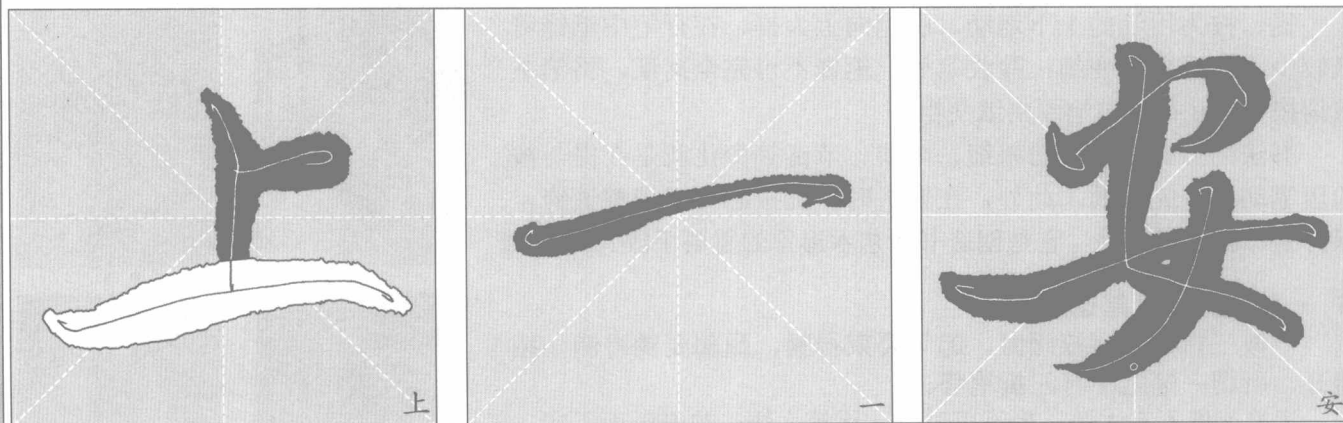
行书为了书写迅速，常将点画省略，用简单的笔画代替复杂的笔画或部件。在省简的同时，笔势更加生动了。但省简和替代往往应是前人有之、约定俗成，而不可依个人好恶任意为之。常见的省略有省钩、竖钩变竖。常见的替代有点代横、竖、撇、捺，横代连点、“口”部等。



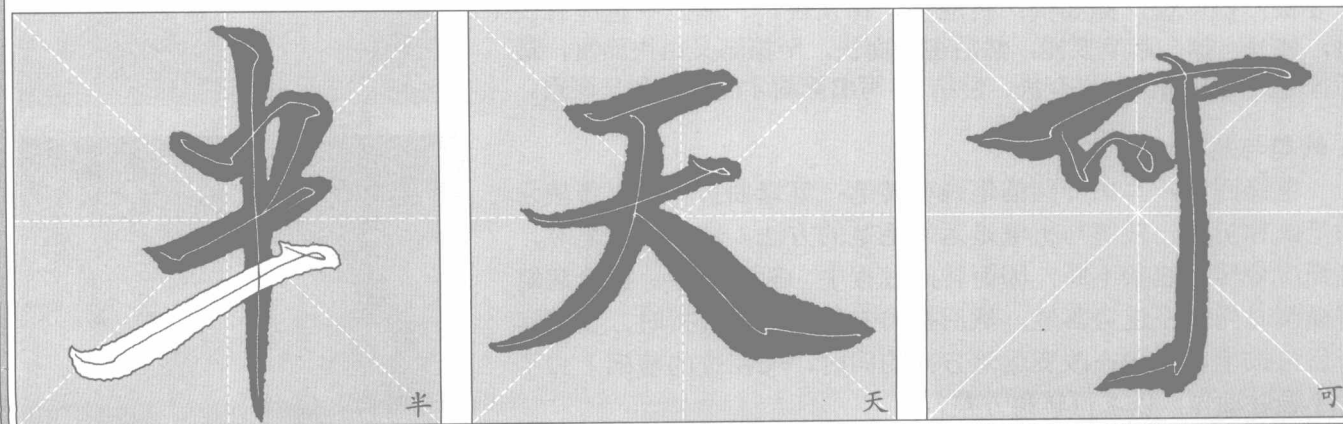
**短横** 露锋轻落笔，向右行笔时，笔锋渐按渐行，行程较短，回锋收笔。



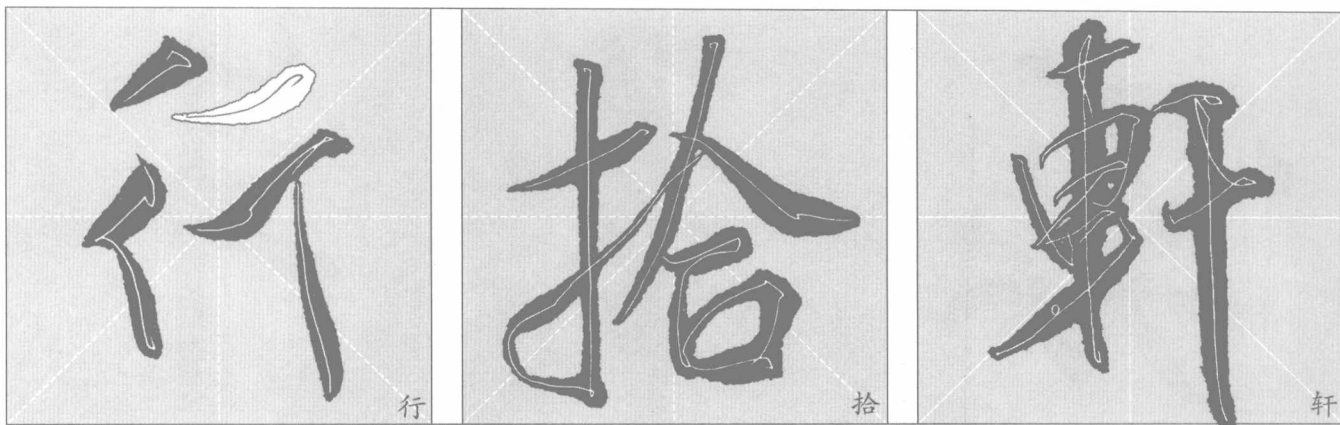
**长横** 逆锋起笔，欲右先左中锋行笔，行程较长，用笔或轻细或粗重。



**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。



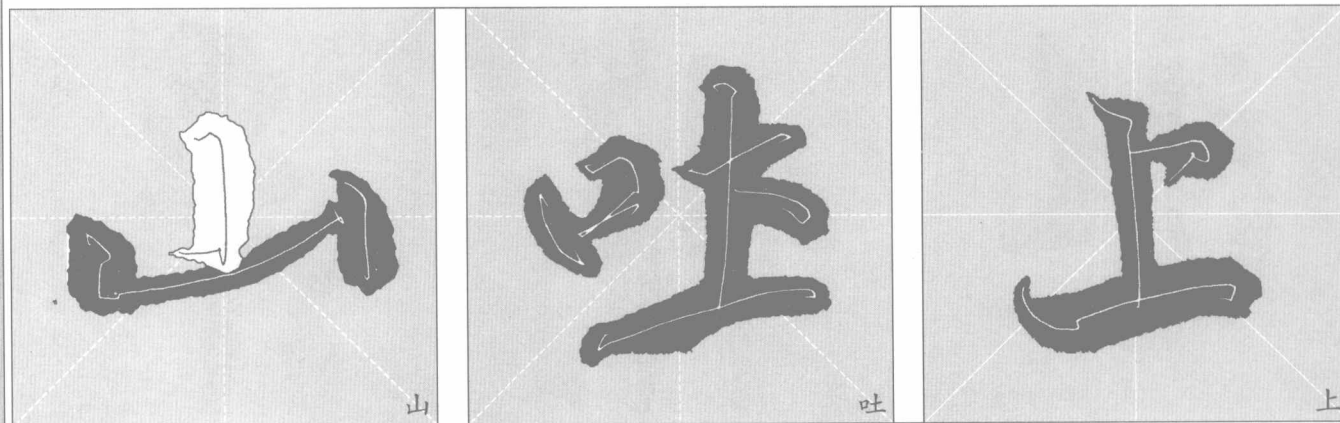
**露锋横** 露锋轻落笔，行笔先轻后重，笔画应随字的结构有俯仰和形态变化。



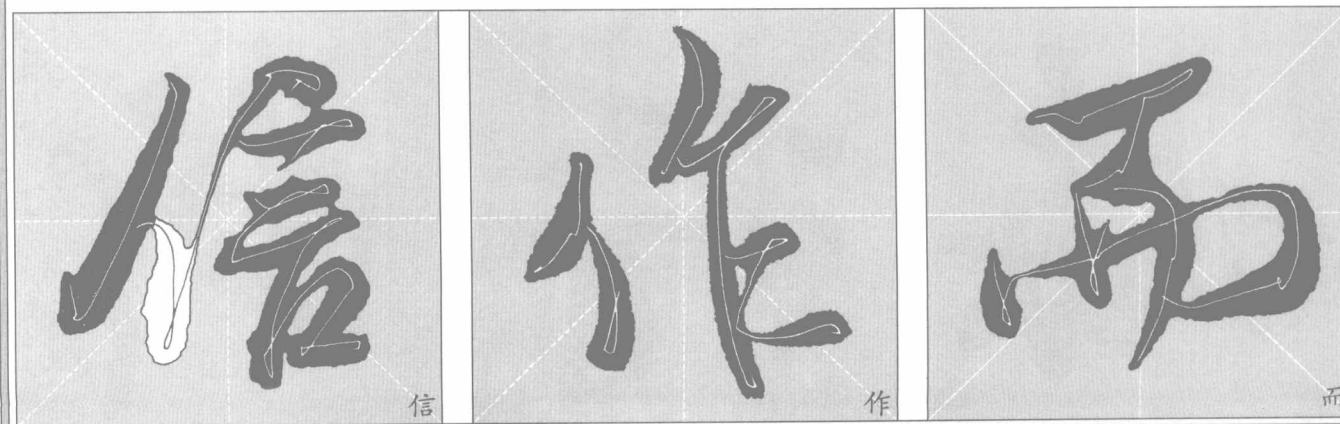
**下凹横** 露锋轻落笔，先按后提呈凹形行笔，收笔向左上出锋，与下笔映带。



**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。



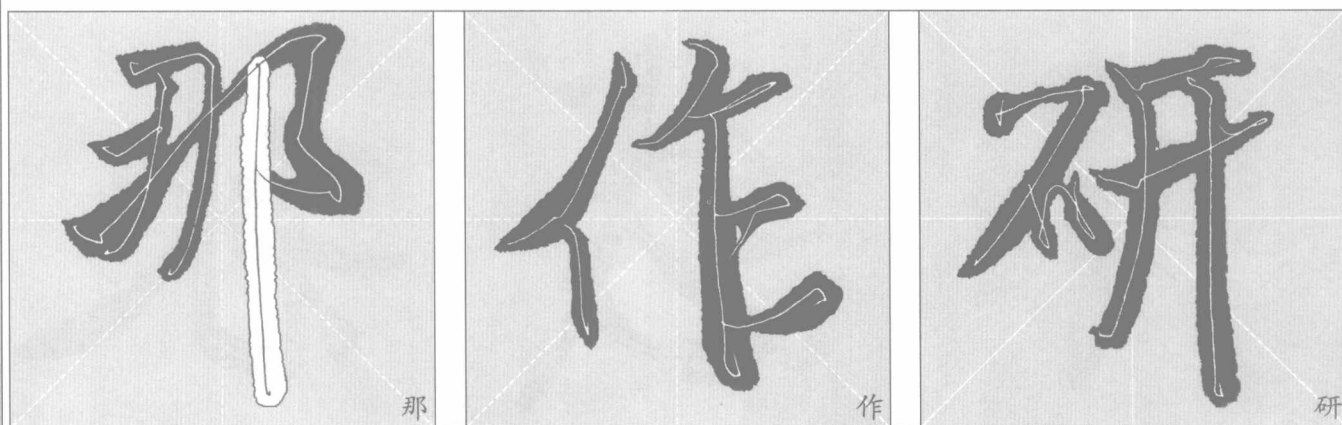
**悬胆竖** 上尖下圆，形如悬胆。尖峰轻落，顺势按笔略行，回锋圆收笔。



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。



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。



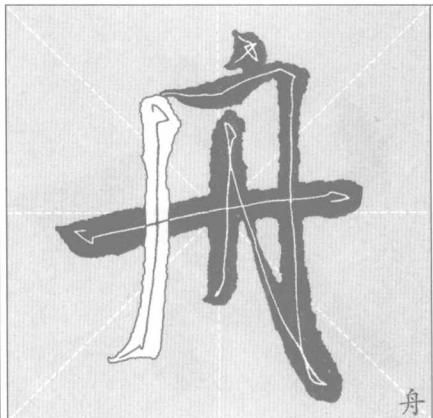
长竖 起笔露锋或藏锋，行笔快速或粗或细，笔画劲挺，收笔出锋。



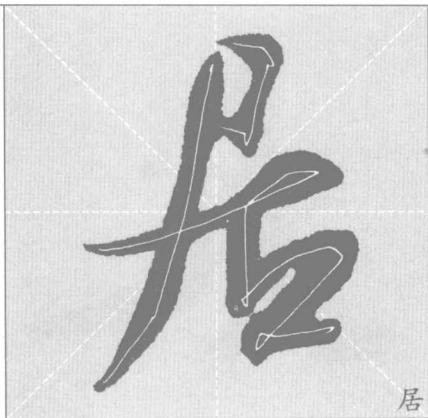
弧竖 起笔露锋，行笔中锋或侧锋，笔力遒劲略呈右弧形，使之重心平衡，驻锋收笔。



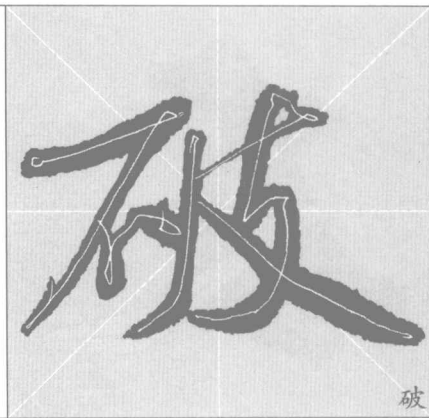
竖撇 侧锋轻落笔，向左下微斜行笔，末端要慢行驻锋收笔或向左下劲力地撇出。



舟

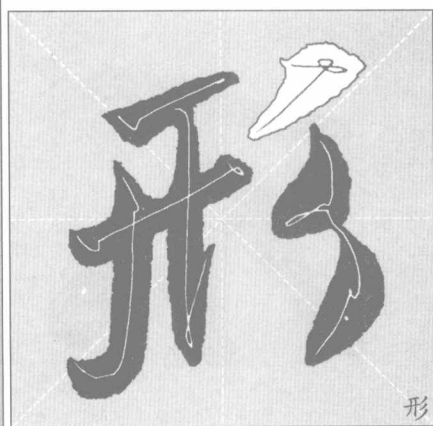


居

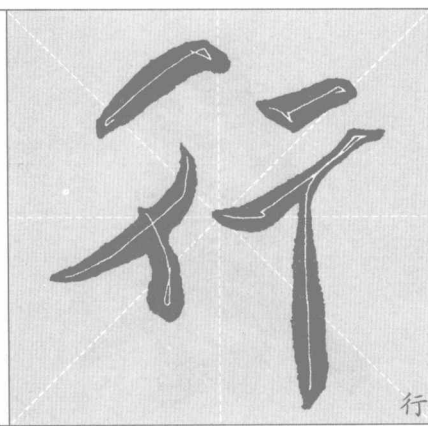


破

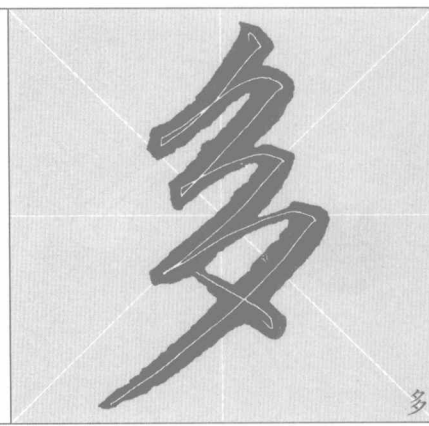
短撇 起笔露锋或藏锋，行笔短促时用笔厚重。注意与下面笔画间的映带。



形

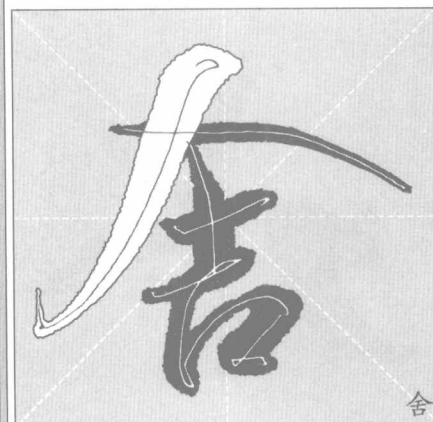


行

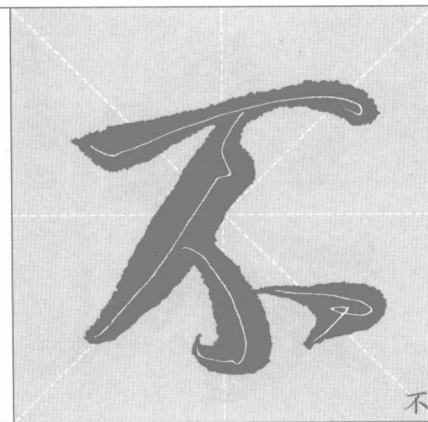


多

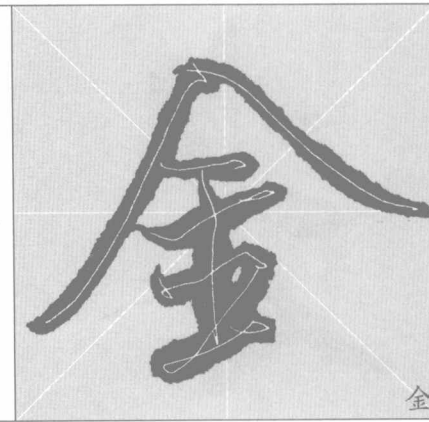
斜撇 起笔露锋或藏锋，向左下略弧势行笔，笔力要送至撇尾，使其稳健。



舍

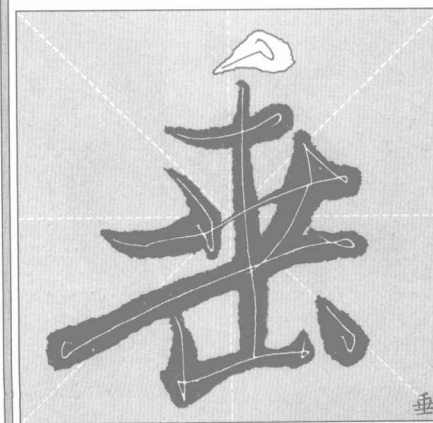


不

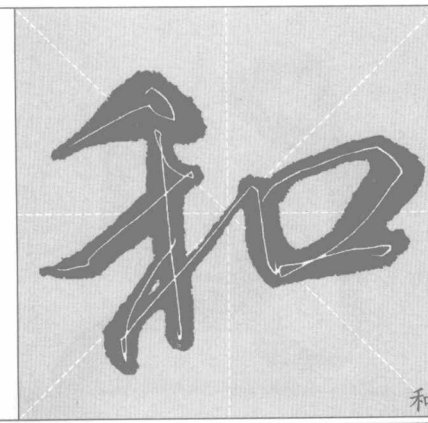


金

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

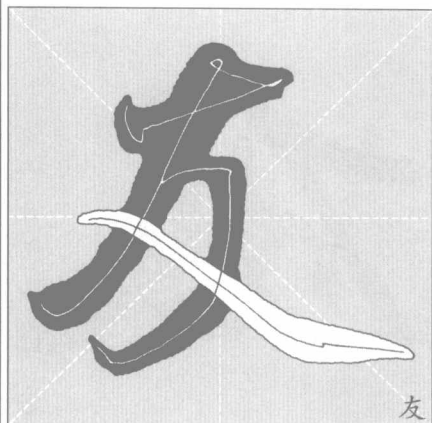


和

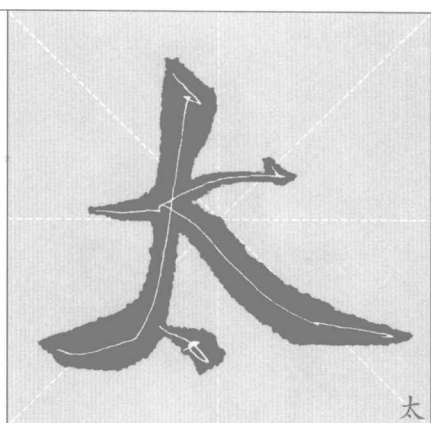


穗

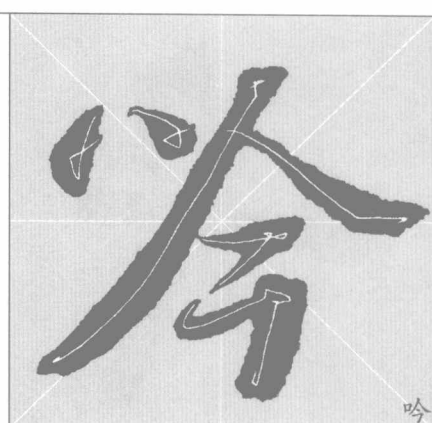
**斜捺** 尖锋轻落笔，行笔由轻到重，先快后慢，顿笔蓄势，向右出锋，笔力遒劲沉稳。



友

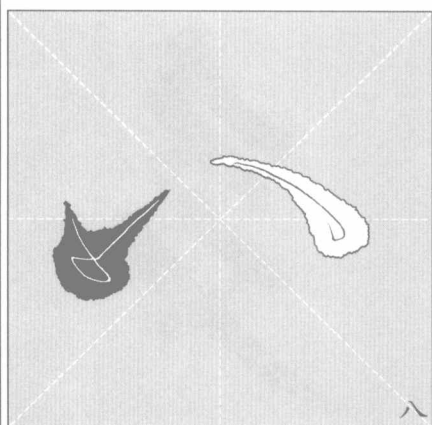


太



吟

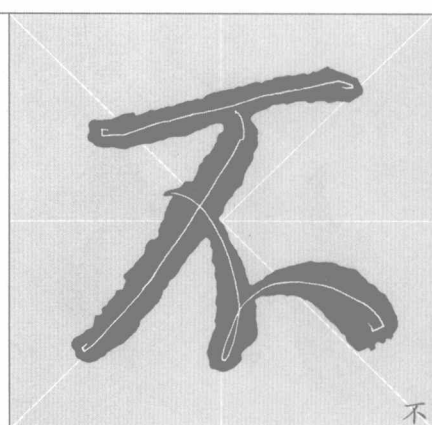
**点捺** 点捺一般为字的末笔，以点代捺，行笔由轻渐重且回锋收笔，上部一般呈圆形。



入

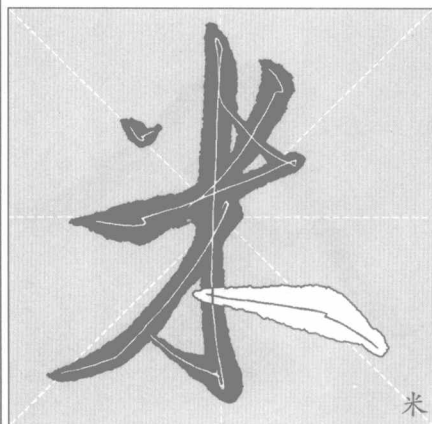


集

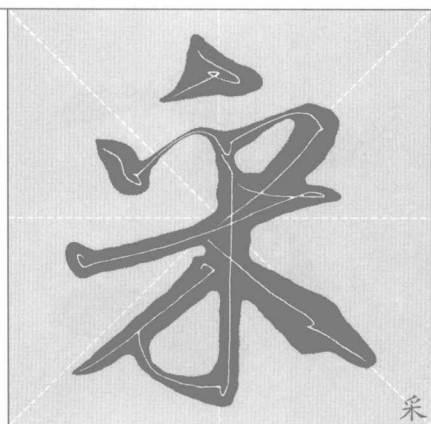


不

**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

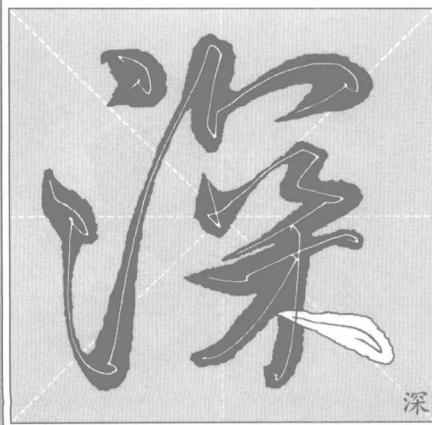


采

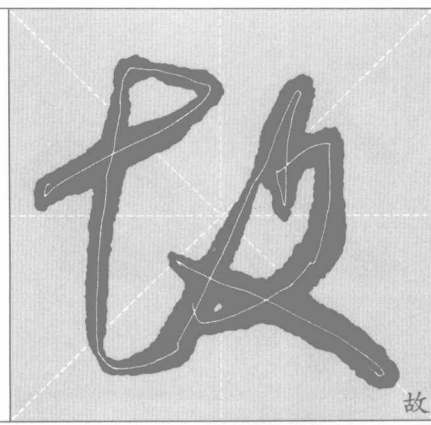


水

**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



故



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。



秋



琼

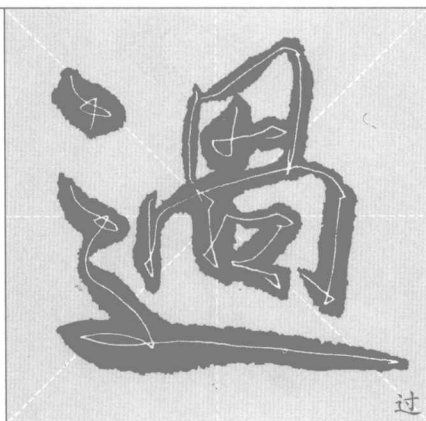


客

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。



起

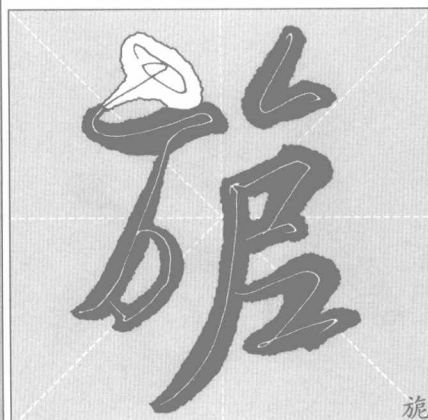


过



道

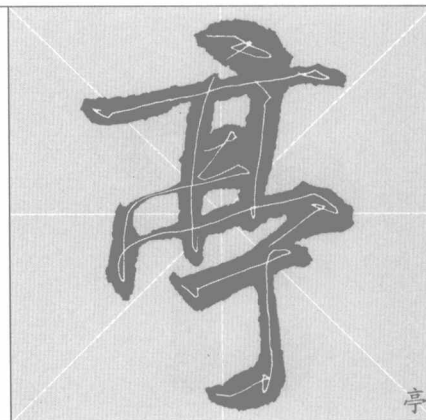
斜点 露锋起笔，向右下按顿后即回锋蓄势向左下带锋，并与下笔呼应。



旋

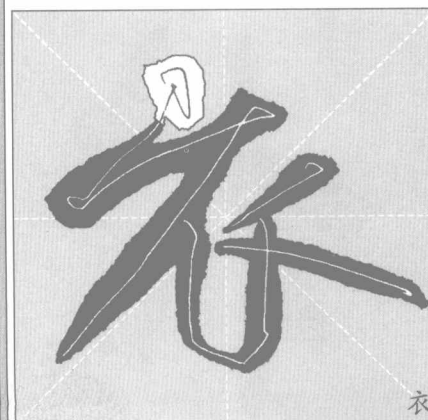


境



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



桑

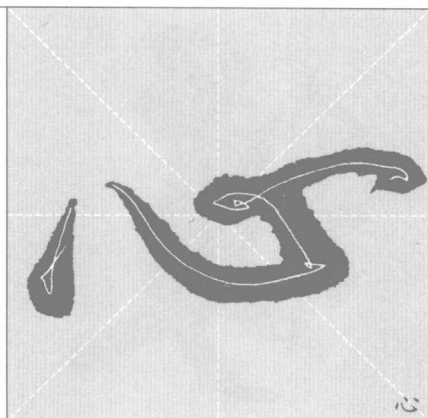


齐

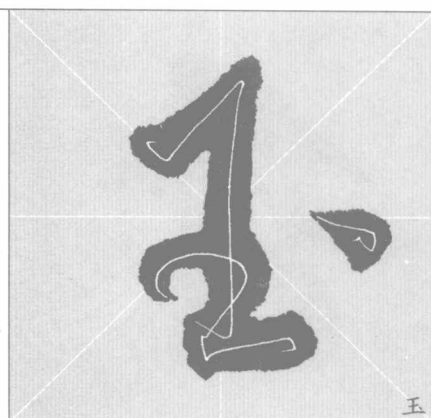
**垂点** 尖锋入纸，顺势向下行笔压锋，回锋向上与下画笔势映带。



塗



心



玉

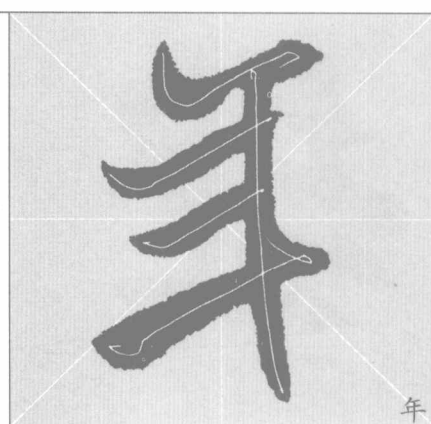
**撇点** 起笔藏锋或露锋，顿笔作撇与下笔连写或转锋右行笔连写横画。



暮

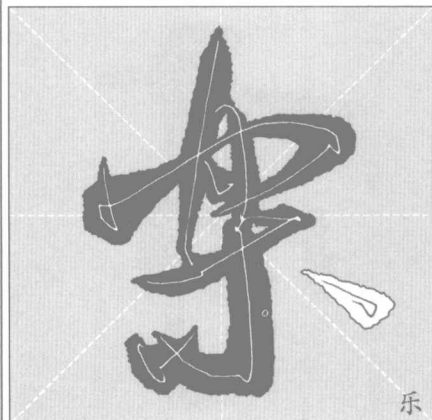


弟

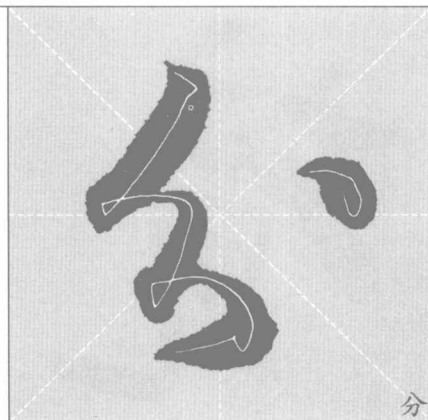


年

**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。



乐

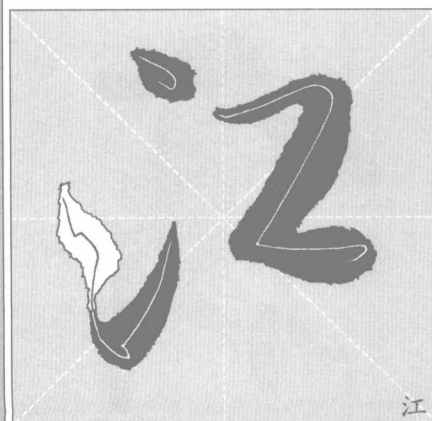


分

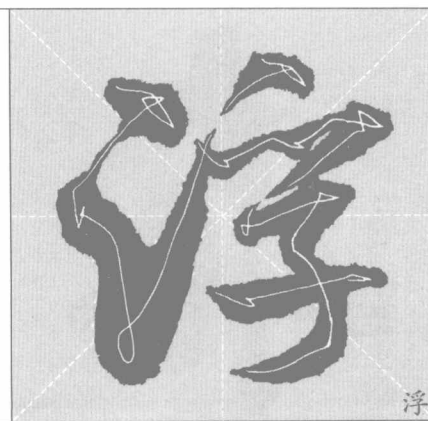


保

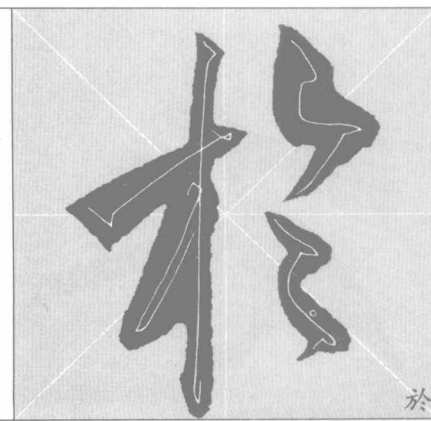
**带下点** 上点露锋落笔，顿笔转锋蓄势向下与下点牵丝映带或笔断意连。



江



浮



於

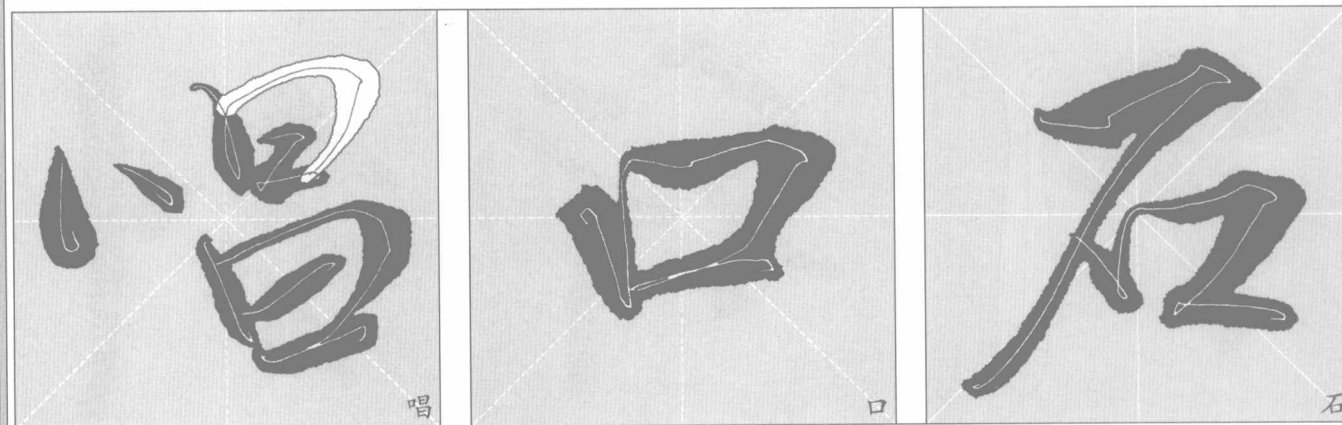
短挑 逆锋入纸，向右下方折笔，翻笔调锋向右上行笔出锋，与右部形成笔势呼应。



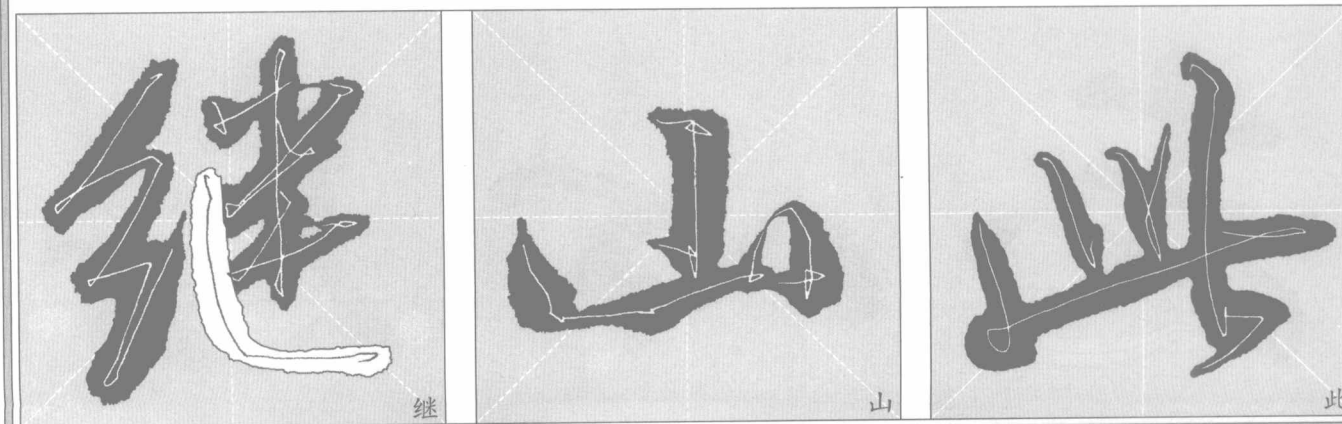
长挑 承上笔势藏锋起笔，翻笔调锋向右上行笔长挑，与右部形成牵丝映带。



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。



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。





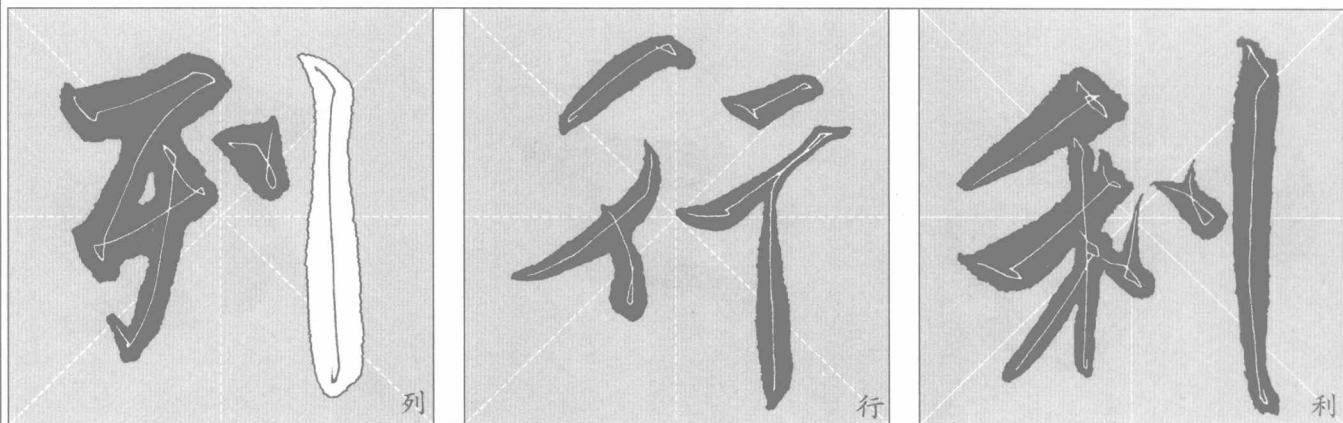
**横钩** 承上映带落笔要快，顺势向右慢行笔，顿笔折锋向左下勾出，意连下笔。



**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。



**竖钩** 钩锋内藏，竖笔由轻渐重收笔出锋或由重渐轻驻笔回锋，形态含蓄。



**心钩** 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。

