

馬
靈
東
垂

宋·米芾

【蜀素帖】

行书临习技法

梁恩溢 编著

風
歔
雨
松

图书在版编目 (CIP) 数据

宋·米芾《蜀素帖》行书临习技法 / 梁恩溢著. — 南宁: 广西美术出版社, 2006.11

(经典碑帖临习技法)

ISBN 978-7-80674-788-9

I. 宋… II. 梁… III. 行书—书法 IV. J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 140093 号

宋·米芾《蜀素帖》行书临习技法

编 著 梁恩溢

出版发行 广西美术出版社

(南宁市望园路9号 邮编 530022)

出 版 人 伍先华

终 审 黄宗湖

责任编辑 于 光 钟志宏

印 刷 广西南宁华侨印务有限责任公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16

印 张 5

版 次 2007年3月第1版

印 次 2007年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80674-788-9 / J · 720

定 价 12.00 元

版权所有 翻印必究

本书如果出现印装质量问题本社包退换

《蜀素帖》概述

行书《蜀素帖》的创作，有一个很有趣的故事。原来，“蜀素”指的是四川东部制造的一种质地精良的绢素。后来，有一个名叫邵子中的人把家里收藏了二十多年的一段“蜀素”装裱成一个长卷，在后面写了一段跋语，而把前面空出来，等待著名的大书法家来书写诗文。结果一等又是二十多年，直到北宋元祐三年（1088年）九月，邵家终于迎来了才华横溢的大书法家米芾。面对主人的盛情邀请，看到有这么讲究的绢素，米芾心里非常高兴，提起笔来一挥而就，一共写了八首诗，这就是书法史上赫赫有名的《蜀素帖》。

米芾用笔的特点就是“刷字”。什么是“刷字”，历来各家的解释不尽相同。其实，“刷”的基本方法就是“笔毛平铺，万毫齐力”，行笔时笔锋指向运笔的反方向，每一根笔毛都被拉得很紧很紧，笔画给人的感觉是扁平深重，深深地凹陷于纸内。而米芾在“刷字”时不拘泥于正锋，而常将笔锋偏于一边。这里的关键是：①笔杆要正，或微微倾斜于行笔的反方向，以对纸产生正面压力，行笔才能力透纸背，使笔画沉着。②笔锋虽偏于一边，但应指向运笔的反方向（如写横画时指向左边，写竖画时指向上边），墨才能源源不断地沿着毫缝透进纸内。如果笔毛是横擦着前进，那就无法做到“万毫齐力”，写出来的笔画就会浮于纸面而成败笔。在“笔毛平铺，万毫齐力”的用笔原则下，才谈得上藏露收放，纵横牵掣，逆顺疾徐，转折顿挫等等变化，有了这些变化，也才能产生“独有四面”的效果。

《蜀素帖》的结体被安排从左上方向右下方倾斜，其势紧敛峭拔。结构中宫紧凑，笔画攒聚向心，其粗细对比反差极大。笔画的安排则“疏处可以走马，密处不使透风，常计白以当黑，奇趣乃出。”

为了帮助初学者尽快入门，现选取《蜀素帖》中有关的范字，按笔画、笔画的组合、偏旁、结构的顺序编排，加以文字说明。再将《蜀素帖》中的繁体字及异体字分别列出，以简化字加以对照，便于初学者认读。在所选的范字中，有少数的范字出自《苕溪帖》，在此特加说明。

目 录

《蜀素帖》的特点

一、《蜀素帖》的基本笔画	1
(一) 点	1
1. 点的种类及写法	1
2. 点的组合及变化	3
(二) 横	6
1. 横的种类及写法	6
2. 横的组合及变化	8
(三) 竖	8
1. 竖的种类及写法	8
2. 竖的组合及变化	10
(四) 撇	11
1. 撇的种类及写法	11
2. 撇的组合及变化	14
(五) 捺	14
1. 捺的种类及写法	14
2. 捺的组合及变化	17
(六) 钩	18
1. 钩的种类及写法	18
2. 钩的组合及变化	21
(七) 折	21
1. 折的种类及写法	21
2. 折的组合及变化	23
二、《蜀素帖》偏旁的写法	24
三、《蜀素帖》的结构特点	40
四、《蜀素帖》中繁体、异体字与简化字对照	50

一、《蜀素帖》的基本笔画

(一) 点

1. 点的种类及写法

行书的笔画是以楷书的法度为基础的。行书点的方法大致与楷书相同，但多以露锋入纸，顿挫圆足，收笔可反收，也可带出。总之，写点既要饱满，又要灵动。



瓜子点：顺入，迅速铺毫，沿弧势往右下方顿圆足，反收。



栗子点：逆入，铺毫后往右下方顿挫须连折带转，使圆背隐隐起棱。





橢形点：两头圆尖，腰部外凸圆腴，形似橄榄。

魚

興



三角点：逆入或顺入，将笔毛平铺，顿切起方角，使点成三角形。

公

彦



撇点：下笔后迅速铺毫，往左下方撇出。

公

莹



捺点：点如短捺。上挺，带出。源于章草，形态凝重古朴。

玉

堕

 挑点: 顿圆足后从点的腹部挑出。		
 反挑点: 顿圆足后从点的背部挑出。		
 引带点: 斜右点反背别势, 上引下带。		

2. 点的组合及变化

在行书中, 点的组合形式是最为丰富多彩的。应注意各点之间的呼应关系, 或丝牵画引, 或笔断意连, 使字态生动活泼。

曾头点：上开下合，
前呼后应。

並

第

其脚点：上合下开，
互为支撑。

吳

黃

两点水：上点靠内，
下点外出。下点回应上挑。

冲

資

纵行两点：两点上短
下长，上下对齐。

終

寒

三点水：上点靠内，中点靠外，下点回应上挑。米书使下两点相距较近，从而形成鲜明的特色。

清

溪

并列三点：左点挑出，中点过渡，右点撤回。形态上开下合，呼应紧密。

愛

將

雨头四点：四点集结向心，常简并为两个呼应列点。

室

霜

并列四点：四点合抱向心。首尾点粗，中两点细，此四点常以一长横代。

無

黨

（二）横

1. 横的种类及写法

行书的横画应强调起伏变化，在倾斜中保持平衡。



长横：逆入可藏锋，也可露锋。行笔笔毛平铺，带有浓重的楷书笔意。

重

集



短横：画短势蹙，笔势上翻。此短横行书常用点代。

天

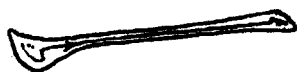
雲



尖头横：尖锋起笔，微微上翘，右半粗壮厚重。

一

下



重首横：下笔较重，右行笔画渐细，收笔或带出，或顿收。

共

吳



细腰横：两头粗，中部渐细，应避免笔画飘浮。

千

興



粗腰横：中间粗，两头细。形似竹叶，饶有风味。

上

方



蚕头横：起笔往左下方顿切，取足逆势，有隶书“蚕头”遗意。

有

首

2. 横的组合及变化

横画多的字，可以连带，可以错位，可以粘合。

多横组合：各横之间的距离不必相等，其长短粗细、起伏向背应有变化。



(三) 竖

1. 竖的种类及写法

竖画如同人的脊梁骨，在字中起支撑作用。书写时既要正直坚实，又要挺拔雄健，直中有曲。



垂露：收笔要顿圆足。米书的竖画常向右斜。行笔或左曲，或右弯，极尽变化。





悬针：收
笔出锋劲利，
笔圆锋正。

年

華



挑脚竖：
有时为了行
笔便捷，锋颖
带出左边。

十

平



反向竖：
下笔从右向
左下方顿。

四

水



弯头竖：
逆入连折带
转，使起笔处
起棱生骨。

山

仕



悬胆竖：
上尖下圆，形
同悬胆。

使

傳



尖脚竖：
收笔缓缓出
锋，锋颖迟
钝，带有隶书
遗意。

冲

醉

2. 竖的组合及变化

由于行书的流动性，在不违反结构平衡的原则上，各种竖画也可以作不同程度的倾斜或弯曲，使字态活泼生动。

重心线上的竖画：处
于该字（该部分）重心线
上的竖画应正直坚实。米
书为了增加行笔的动感，
此类竖画也常向右倾斜。

相

軒

其他的竖画：尤其是一些结成团块状的竖画，可以作各种倾斜或弯曲。

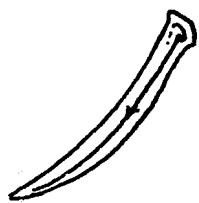
排

領

(四) 撇

1. 撇的种类及写法

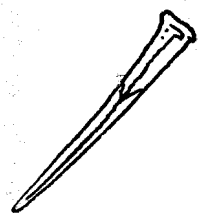
撇画行笔宜快，但出锋要劲利饱满。写撇画忌偏锋，忌“鼠尾”。



长弧撇：
笔画由粗—
细—逐渐变
粗—再逐渐
变细。

天

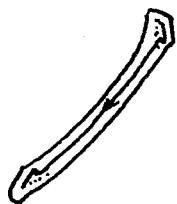
太



直撇：笔
行直线笔画
从粗渐细。

光

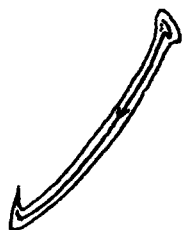
暑



回锋撇：
撇尾不出锋，
回收。

老

金



挑锋撇：
撇尾带出钩挑，
主要是为了加
强笔画之间的
呼应联系。这
种钩挑应该是
自然的，而不
是刻意的。

乃

金



短撇：笔
画极短，劲速
锐利。

形

和



反挑撇：
回锋撇取反
势，收笔向内
挑出。

相

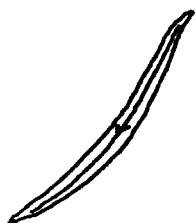
種



弯头撇：
逆入重顿，再
拗转，向左下
方撇出。

有

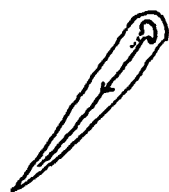
祐



兰叶撇：
两头尖，中间
粗，飘逸飞
动。

人

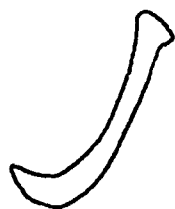
何



竹叶撇：
起笔圆，收笔
尖，形似竹
叶。

使

鬼



狐尾撇：
收笔处明显
变粗，并且有
夸张上翘之
意，带有隶书
遗意。

令

屈