



硬

笔

临

经

典

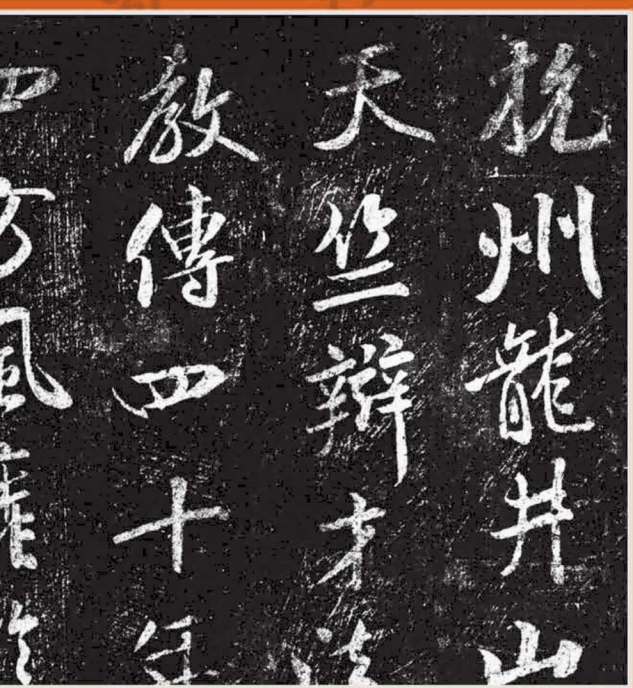
碑

帖

米芾·方圆庵记

实用技法与练习

邵泳中 编著



江西美術出版社
全國百佳出版單位



硬

笔

临

经

典

碑

帖

米芾·方圆庵记

实用技法与练习

◎ 邵泳中 编著

常州大学图书馆
藏书章

杭州龍井山方圓庵記 天竺辨才法師以智者
密者通 六心之機 無不遠者不居其功不宿於
名乃辭其交游去其求于寂寞之濱得
龍井之居以隱焉南山守一神
風篁嶺引目周覽以索其居岌然群峯密圍洎
然而不蔽翳四顧若失莫知其鄉遠迤下危磴行

主 编：刘洪霞

副主编：陈利军

编 委：(按姓氏笔画排名)

王登峦 石云端 陈晓勇 陈 侃 宋炳坤 邵泳中 吴 钢
周蓓娜 姜 浩 唐国生 黄文泉 臧 磊

图书在版编目 (C I P) 数据

米芾《方圆庵记》实用技法与练习 / 邵泳中著. --
南昌：江西美术出版社，2017.3
(硬笔临经典碑帖)
ISBN 978-7-5480-5267-8

I . ①米… II . ①邵… III . ①行书—硬笔书法 IV .
①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 034901 号

出 品 人◎汤 华
责任编辑◎朱丽平
责任印制◎谭 勋
书籍设计◎邹 婷

硬笔临经典碑帖

MIFU FANGYUANAN JI SHIYONG JIFA YU LIANXI

米芾《方圆庵记》实用技法与练习

编 著：邵泳中
出 版：江西美术出版社
社 址：南昌市子安路 66 号
电 话：0791-86565506
网 址：www.jxfinearts.com
经 销：全国新华书店
印 刷：江西印刷股份有限公司
版 次：2017 年 3 月第 1 版
印 次：2017 年 3 月第 1 次印刷
开 本：787×1092 1/16
印 张：4
ISBN 978-7-5480-5267-8
定 价：12.00 元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。
本书法律顾问：江西豫章律师事务所 晏辉律师
版权所有，侵权必究

前言

书写工具介绍 书法因书写工具的不同分为硬笔书法和毛笔书法，它们都是中华民族传统文化瑰宝，深受人们的喜爱。硬笔书法的书写工具繁多，有铅笔、钢笔、圆珠笔、中性笔等等，且人们从小就开始使用铅笔、钢笔，在日常工作、学习和生活中也经常接触硬笔，对硬笔的书写习性比较了解，因此，有志练好硬笔书法的大有人在。另外，硬笔书法又不同于毛笔书法需要文房四宝和执笔、运笔等方面的过多讲究，练习起来相对容易一些，且硬笔工具能够随身携带，可以做到随时随地练习。练习收到成效后，又能够增强练好书法的信心。因此，练习书法应当从硬笔书法开始。在练好硬笔书法后，再转向毛笔书法的练习，可以收到事半功倍的效果。本书前三单元是用中柏笔（或叫秀丽笔）书写的。目前很多硬笔书法大赛里经常有参赛者使用。该笔富有弹性，比普通钢笔和中性笔软，能够写出比较丰富的粗细变化。第五单元创作部分是1.0中性笔书写，人们常用的多为0.5或0.7的中性笔，1.0的中性笔出水会比较猛，书写速度要略快一点，书写力度要注意轻重缓急，也能写出富于变化的笔画。

临帖方法介绍 “无规矩不成方圆”，练习硬笔书法是要讲究方法的，临摹传统优秀书法碑帖是练习硬笔书法的必经之路，是被无数书法大家证明的一条捷径，不临帖是不可能练好硬笔书法的。

临帖有四种方法：描红、对临、背临和意临。“描红”就是将透明纸覆在字帖上照着书写，或者用笔直接去描字帖上的字；“对临”就是对照着字帖上的字去书写，可以看一笔写一笔，也可以看一个字写一个字；“背临”是在描

红或对临熟练之后，不用看字帖而是凭着记忆将字帖上的字书写下来；“意临”就是按照自己对字帖上字的理解去书写，神似形不似，这是最高层次的临摹。初学硬笔书法应以描红和对临为主。

由于传统书法碑帖多为毛笔书写而成，笔画有粗有细，而普通硬笔笔尖较细且弹性不大或没有弹性，临写起来难以表现个中变化，因此应采取对临的方式进行。这就要求我们在临帖之前，要学会读帖。所谓“读帖”，就是看字帖上的字一笔一画、一字一行是怎么书写的。然后按照写字的笔顺逐笔逐画地揣摩、研究，想象字中笔画的骨线，从起笔到运笔，再到收笔，整个过程都要观察到位，牢记在心，做到心中有数、胸有成竹，这时再动笔临写才有把握。“察之者尚精，拟之者贵似”。如果能把字帖中的内容搞准、弄明白，在读帖时一边阅读文章，一边欣赏书法，对临帖是有很大帮助的。

临帖要点 在临帖时，首先要求字形临得越像越好，笔画像、结构像，每个字的提按、开合、牵连等尽量都表现出来，达到“一字一笔须从古帖中来”的要求。不能对着字帖写自己的字，那不是临帖而是抄字，这样的临帖是没有任何效果的。即使开始临得不像也不要紧，要慢慢来，时间久了就像模像样了。临帖要在形似的基础上再去追求神似，最终达到形神兼备的目的。

临帖分为通临、节临和选临三种情况。“通临”就是对照字帖，从头到尾通篇进行临写；“节临”就是选取字帖的某一段落、某一部分进行反复临写，从而举一反三；“选临”就是从字帖中挑选出个别字进行临写，由易到难、由简到繁。至于应采取何种方式临帖，可根据自己的兴趣来定，怎么顺手怎么来，也可穿插着进行。

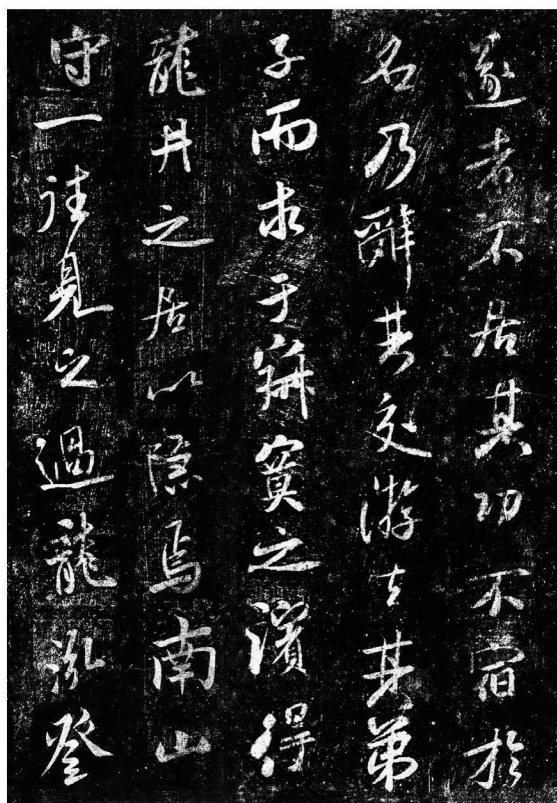
临帖要从一种书体开始练，在熟练掌握一家一法后，再去临摹其他书体或字体，博采众长，融会贯通。千万不要朝三暮四，见异思迁，今练欧体，明学柳体，一会儿写楷书，一会儿临草书。临帖时，还要做到平心静气、心无旁骛、专心致志，不可三心二意、草率行事。

临帖是一个痛苦的过程，需要彻底抛弃以往的书写习惯，也就是“去我”，“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香”，但痛苦过后一定是有收获的。

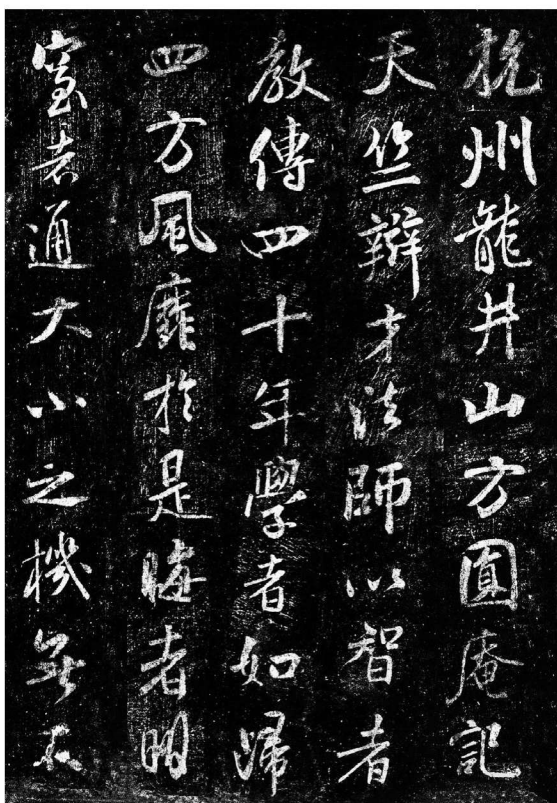
“字无百日功”。临帖不能急于求成，需要坚持不懈、持之以恒，要有“咬定青山不放松”、不达目的誓不罢休的精神，切不可“三日打鱼，两日晒网”。大家要经常动笔练字，哪怕每天集中一个小时、半个小时的时间练习，只要坚持下去，就一定会有所得。

米芾《方圆庵记》书法艺术简介

《方圆庵记》是米芾 33 岁时的书作，陶拯镌刻。据《金石萃编》记载，原碑高五尺六寸五分，广三尺五寸七分。凡十七行，每行四十八九字。书法、摹刻应当作于同一时期，即宋元丰六年（公元 1083 年）。宋元丰六年四月九日，杭州南山僧官守一法师到龙井寿圣院辩才住所方圆庵拜会辩才，二人讲经说法，谈古论今，十分投机。为此，守一写了《龙井山方圆庵记》一文，以示纪念。《方圆庵记》是米芾早期所谓“集古字”时期之佳作，多从集王圣教出，腴润秀逸，潇洒俊发，有晋人风度。米芾是一位早熟型的天赋极高的书画奇才。清李宗瀚跋《方圆庵记》拓本云：“此《方圆庵记》书于元丰六年癸亥，米芾才三十三岁，正专学晋人之时，所以运笔能控引王（献之）、羊（欣）。其他诸帖每以奇气掩其古法，求如此逗露机缄者不多见也。”而大部分论者谓此作从集王《圣教序》出。此《方圆庵记》刻手陶拯在当时应属于名匠，其刻工精良，毕现真迹之神采，细微之处丝丝入扣。遗憾的是，米芾所书原石久已亡佚。



米芾《方圆庵记》（局部 2）



米芾《方圆庵记》（局部 1）

目 录

前言

米芾《方圆庵记》书法艺术简介

第一单元 笔画解析 1

第二单元 偏旁解析17

第三单元 结构解析 31

第四单元 实临《方圆庵记》 45

第五单元 作品欣赏 55

第一单元



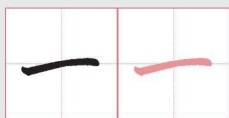
笔画解析

书法也好写字也罢，要想写好，首先得懂得每一个最基本的笔画写法，基本笔画写不好，即使结构再好，写出来的作品也没有书法应有的魅力。

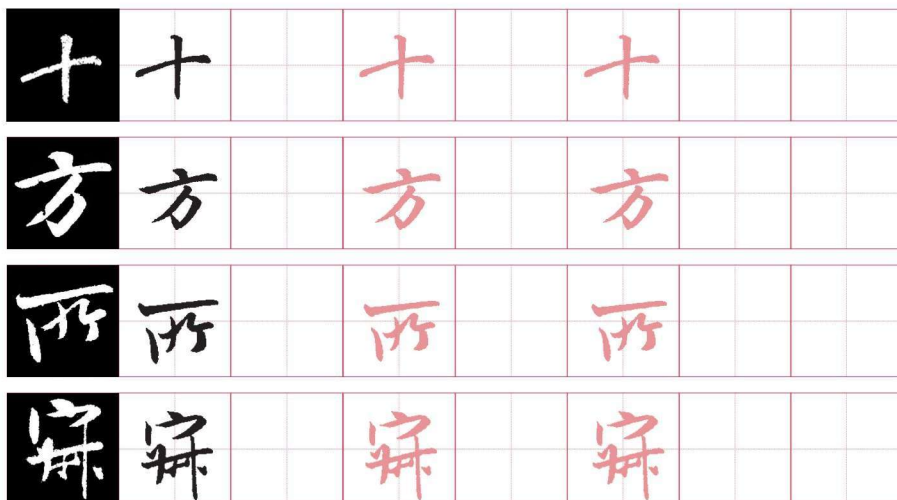
我们经常在书法评论中看到有人说，这幅字没有“味道”、那幅字很有“味道”，那么什么是“味道”呢？很多人讲只可意会不可言传，也就是说大家都说不清楚。其实有没有“味道”，就体现在笔画质感上。古人书笔画精妙，变化丰富，“味道”自然而然。相反不注重笔画的锤炼，每一个笔画都如木棍一样，那样的字还能有“味道”吗。

要练好笔画，必须注重细节，“细节决定成败”此话不假。主要是在练习的过程中严格按照范字的方法，写好每一个起笔、收笔。要想写对写好，不可能非常轻松，往往一个起笔动作就要耗费大量时间，我们要有足够的心理准备，迎接困难，克服困难。

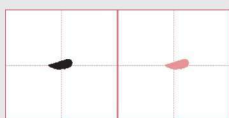
长横



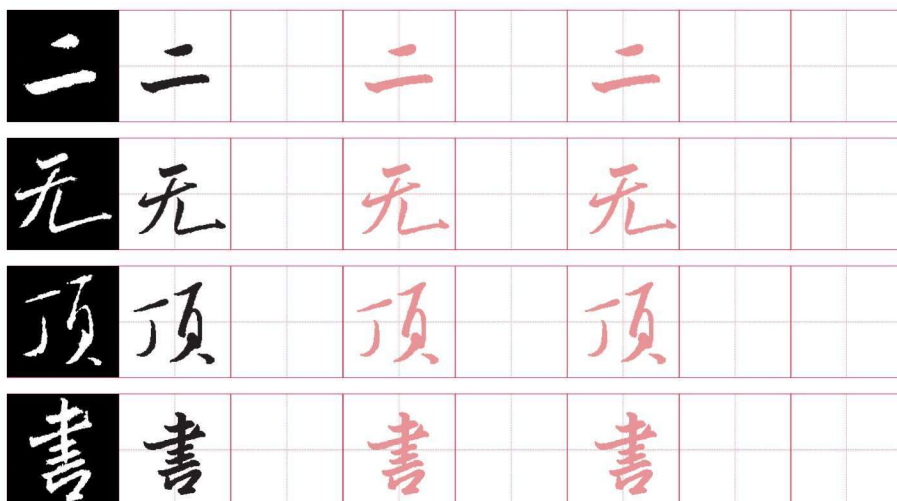
点切起笔，中段行笔不要犹豫，收笔略有停顿。



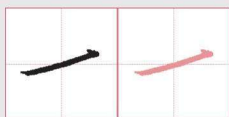
短横



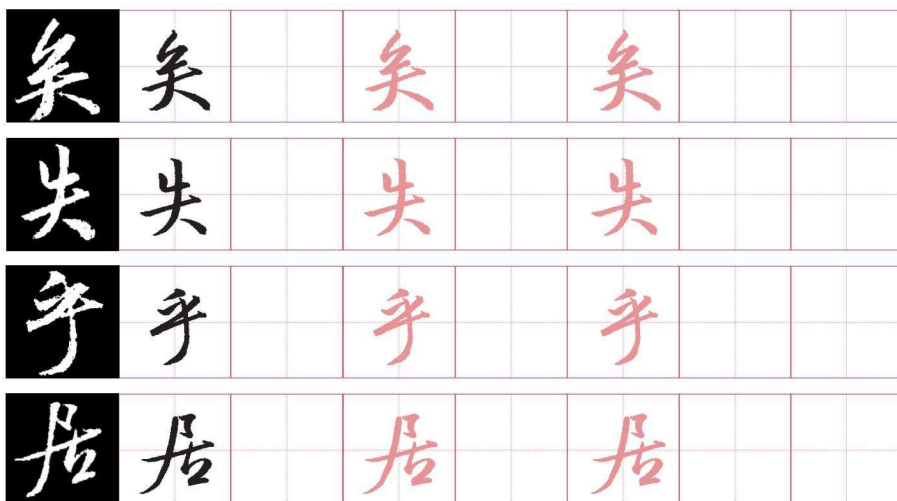
起笔不需要有动作，笔入纸即走，稍重收笔。

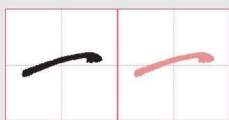


启上横



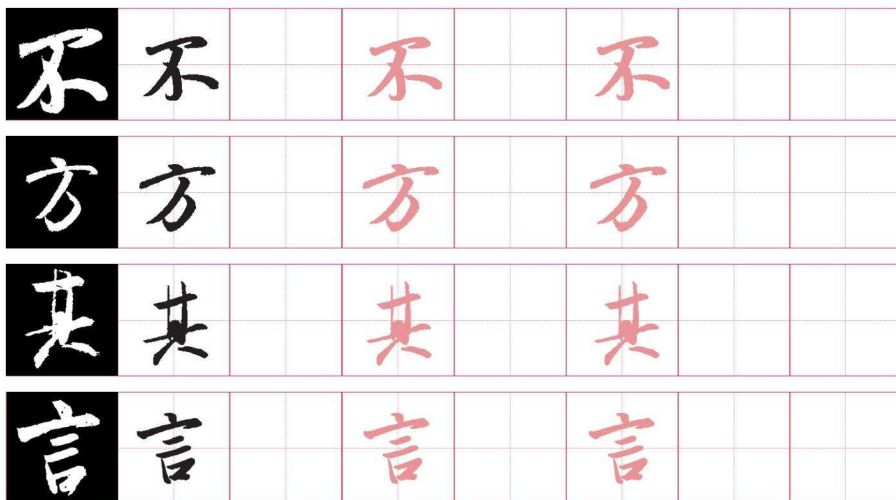
在收笔处向左上回锋，与下一笔呼应。





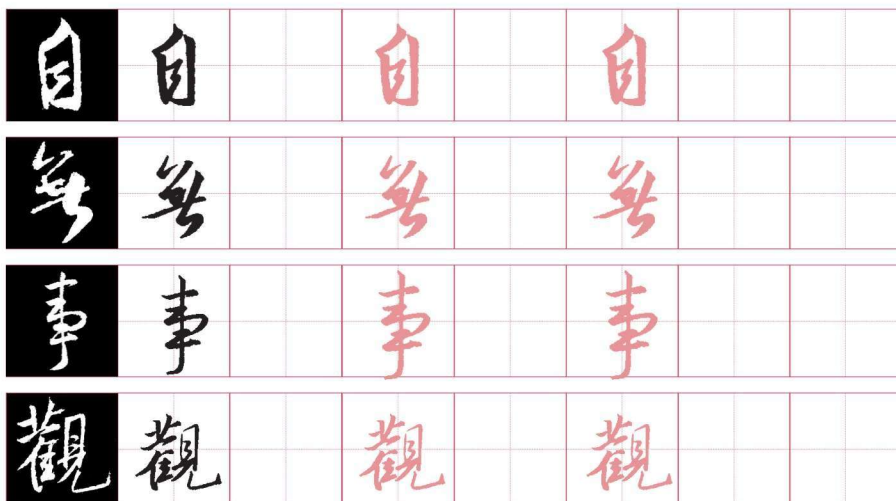
在收笔处向左下回锋，与下一笔或下一字呼应。

启下横



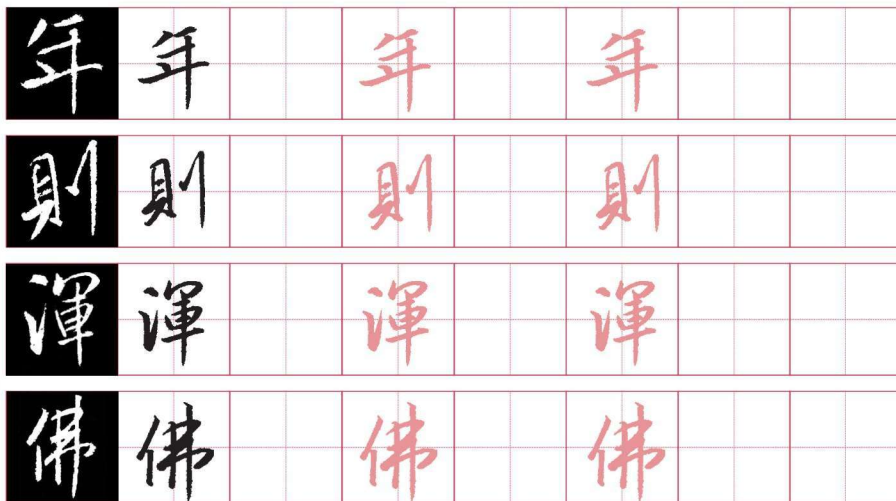
有两横连写也有三横连写，既可以横与横连写也可以化为点与横连写。

连写横

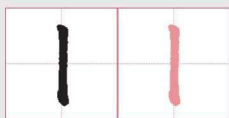


点切起笔，行笔果断，收笔轻提。

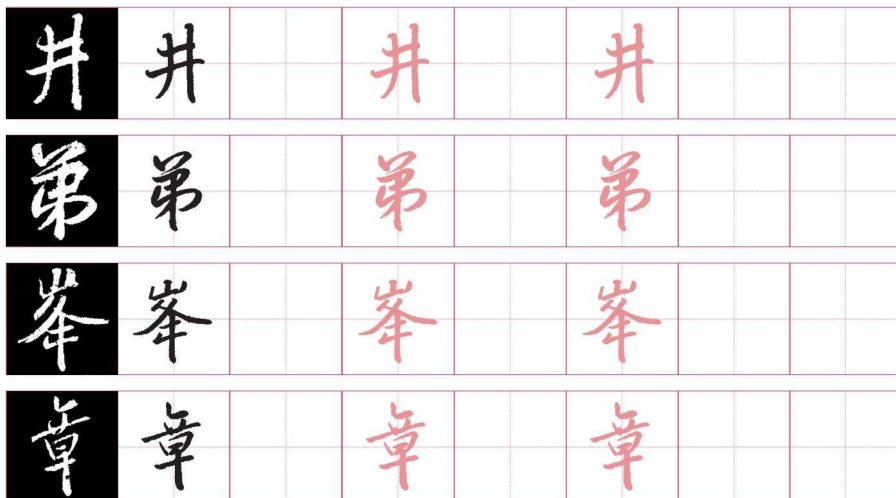
悬针竖



垂露竖



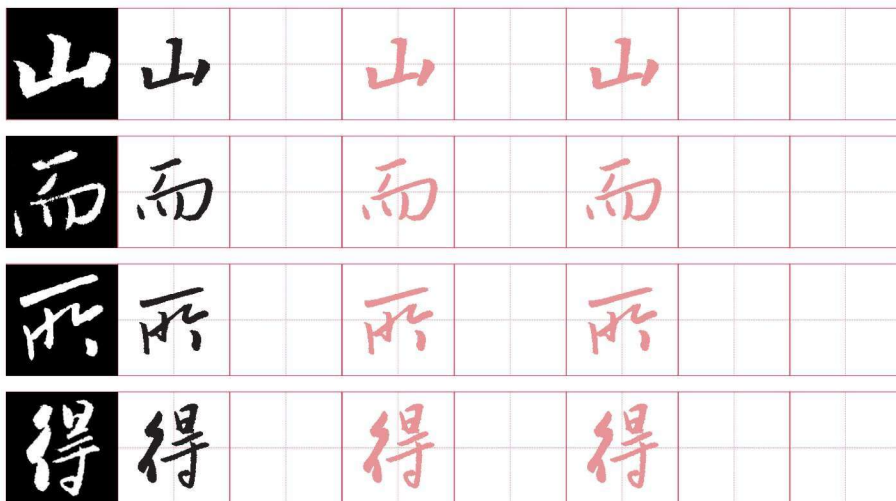
点切起笔，
行笔稳健，收笔
略向左上回笔。



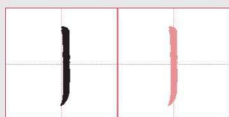
短竖



点切起笔，
行笔较短，轻快
收笔。



侧锋竖（左侧）



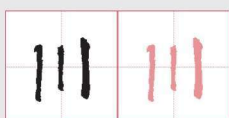
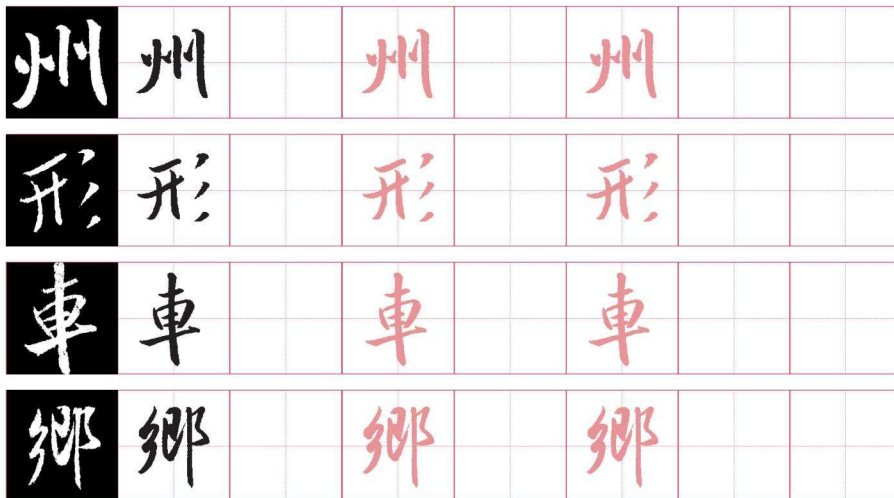
点切起笔，
行笔果断，收笔
处略向左提。





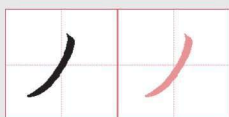
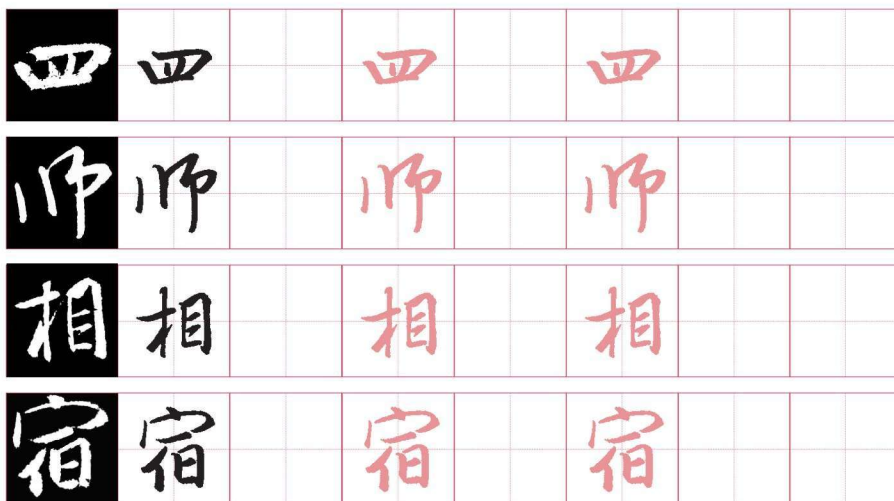
点切起笔，
行笔果断，收笔
处略向右提。

侧锋竖（右侧）



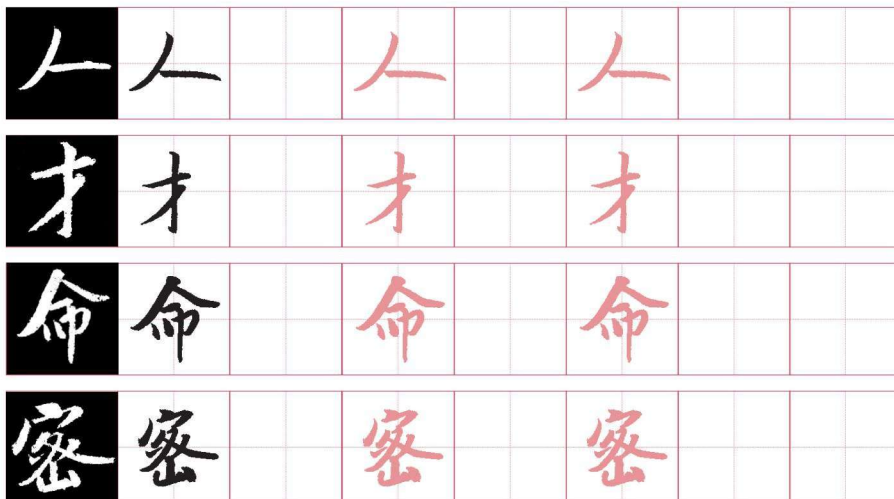
有长有短，
有正有斜，通常
几个竖之间的距
离比较均匀。

多竖

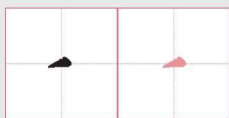


点切起笔，
向左下方撇出，
略有弧度，笔要
送到位。

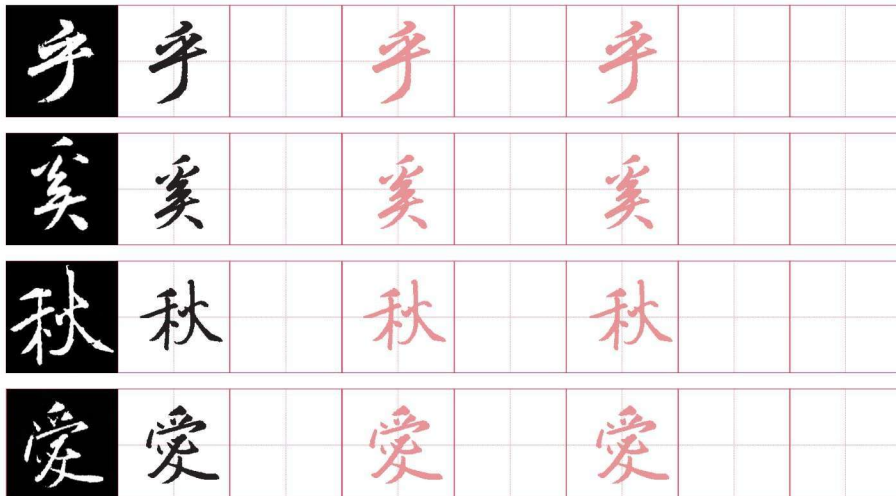
长撇



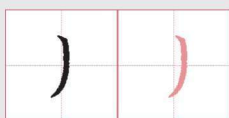
平撇



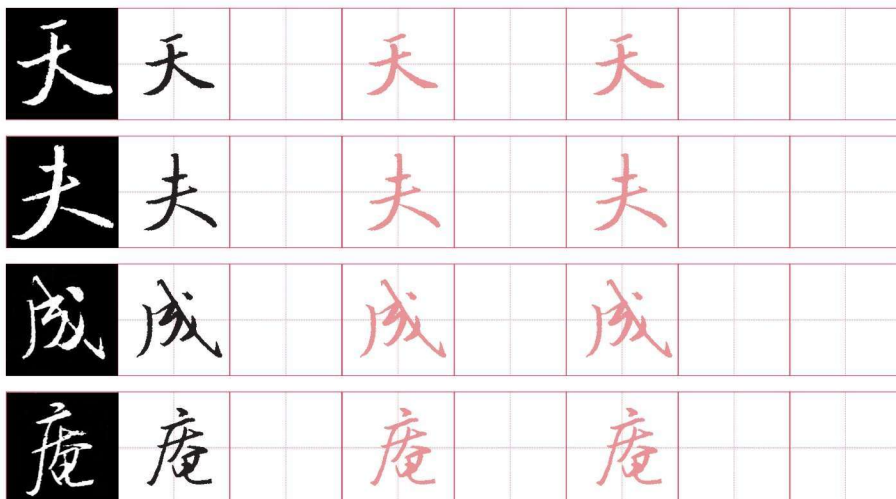
点切起笔，向左推出，短而厚实。



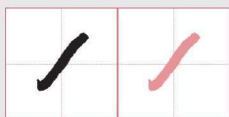
竖撇



起笔稳重，行至末端撇出，有弧度，行笔不宜太快。



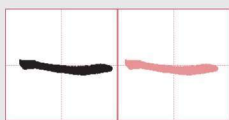
回锋撇



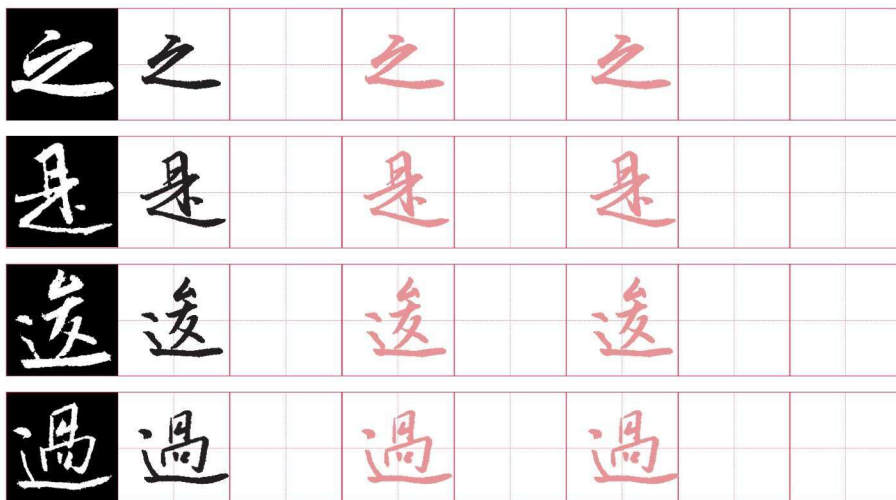
点切起笔，撇到收笔处，向右上带出，与下一笔呼应。



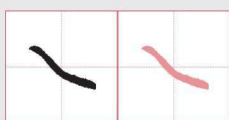
平捺



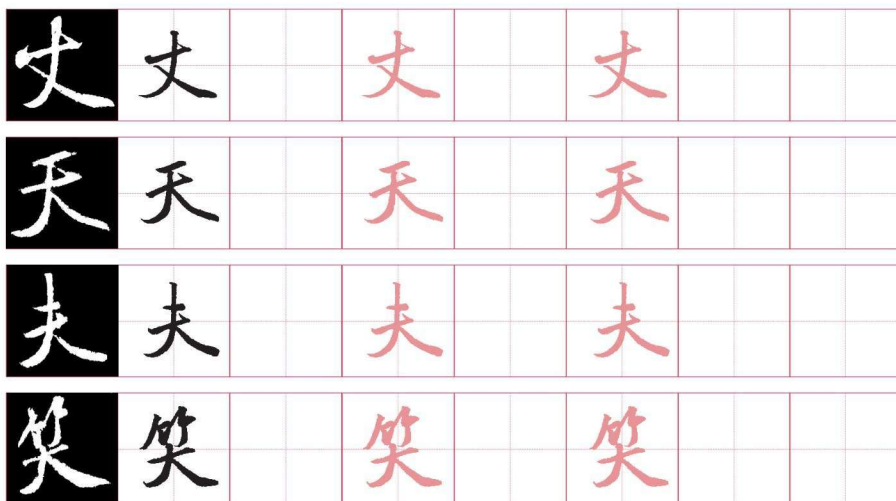
起笔稍微点顿，行笔略有弧度，收笔有两种：一是切题，如“之”字，另一种是顺势拉出，如“是”字。



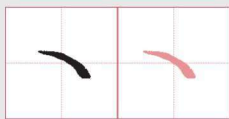
长捺



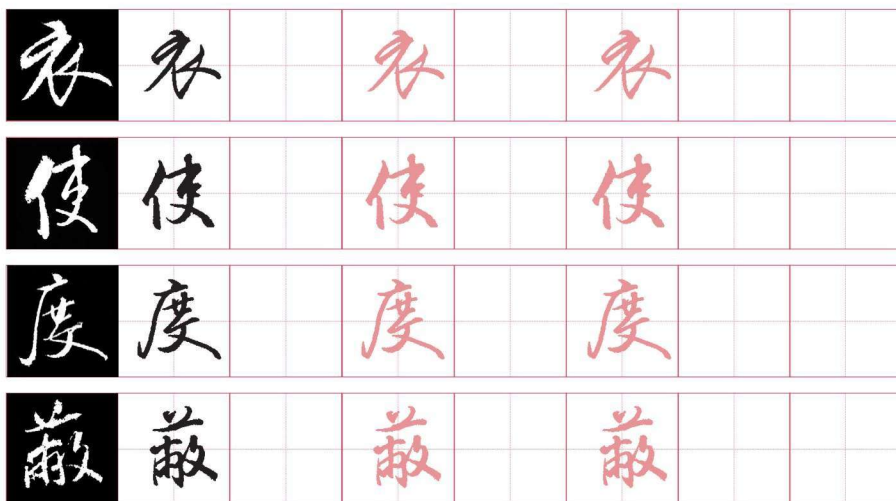
起笔下切向右下逐渐加力运行至末端轻快出锋，也可中途稍微改变捺出角度，平缓出锋。



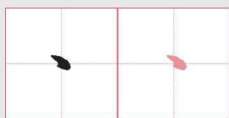
反捺



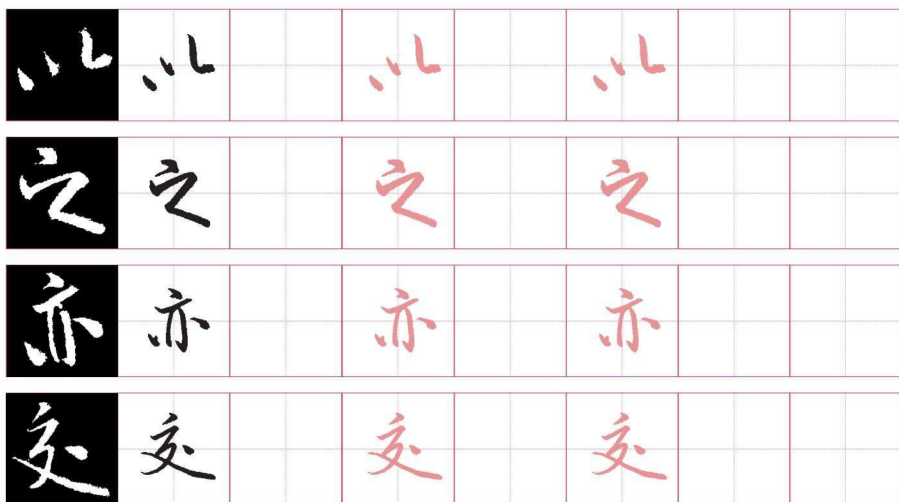
起笔稍平向右下平缓拉出，行至末段向下稍顿，既可回锋收笔也可轻提收笔。



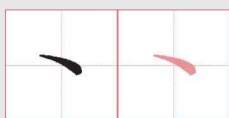
斜点



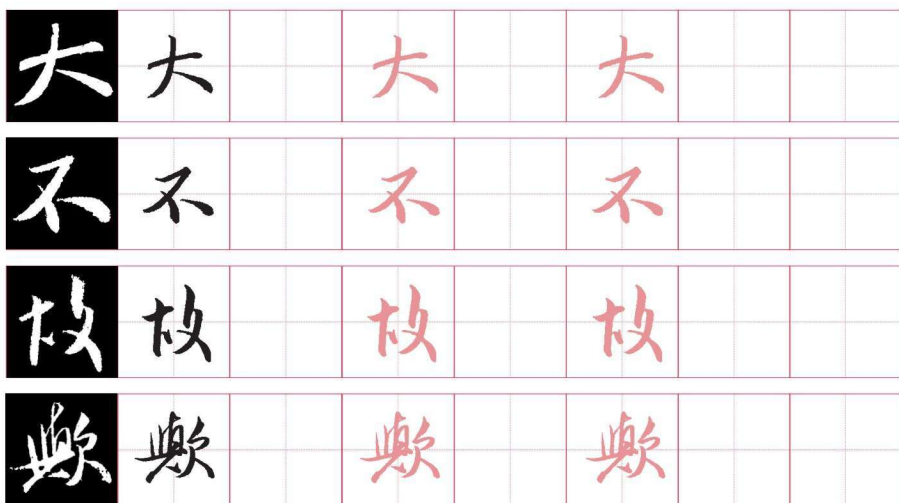
轻起笔重按笔，略有圆弧，笔不按实，一按即收。一般呈 45° 。



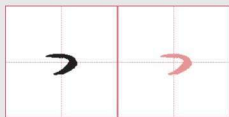
长斜点



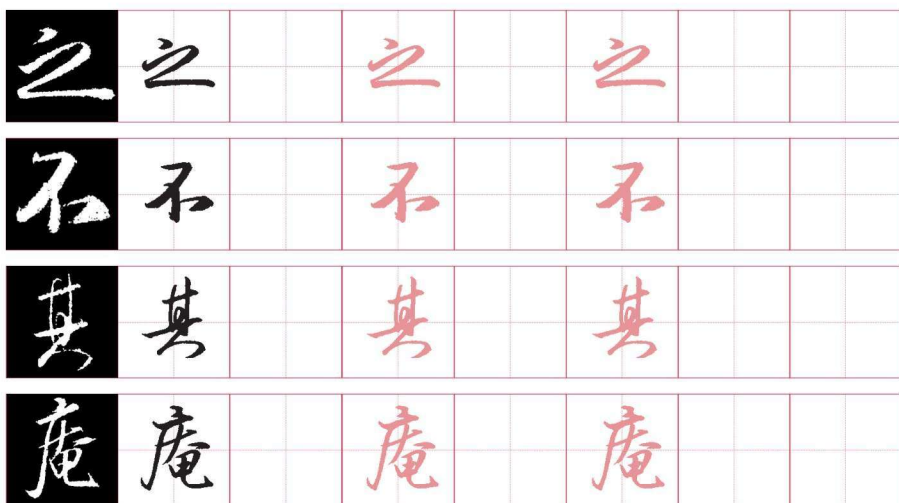
轻起笔，逐渐加力向右下行笔，略有圆弧，笔锋可内收也可轻快出锋。



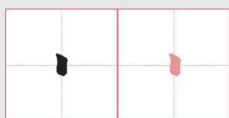
启下点



启下点主要在收笔处，向下一笔起笔处出锋。



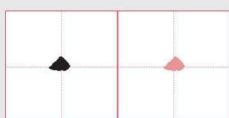
竖点



点的方向垂直，可横向起笔也可斜切起笔，收笔可轻提也可回锋。

方	方			方			方				
糸	糸			糸			糸				
守	守			守			守				
說	說			說			說				

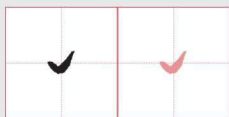
撇点



点切起笔，向左下平推。

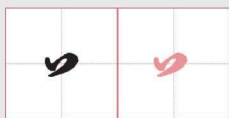
之	之			之			之				
而	而			而			而				
室	室			室			室				
得	得			得			得				

挑点



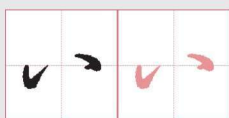
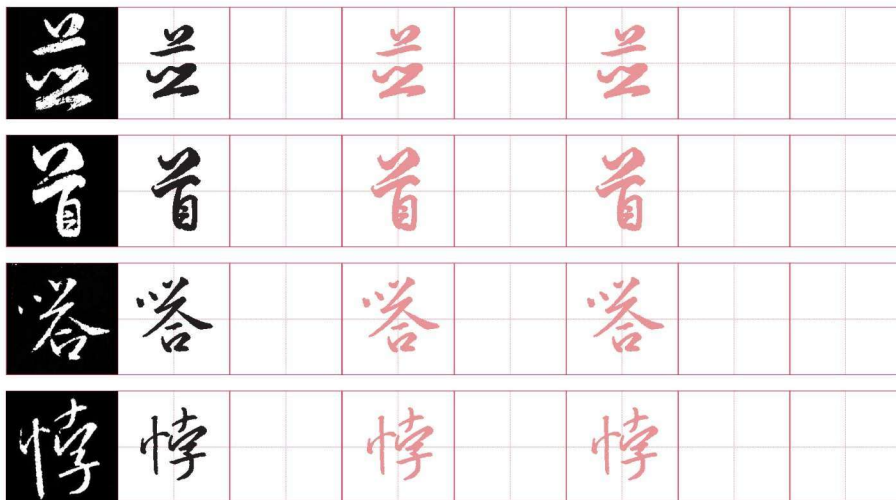
主要是收笔向右上挑出，与下一笔呼应。

乚	乚			乚			乚				
礼	礼			礼			礼				
故	故			故			故				
溺	溺			溺			溺				



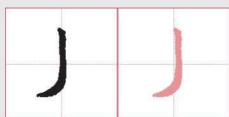
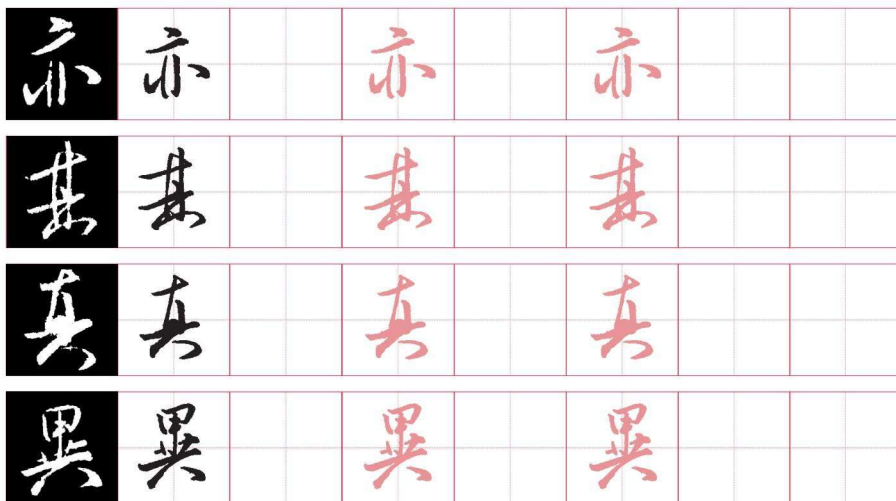
在字的中上部分出现，一般比较紧凑，左右两点间距不大。

呼应点（一）



在字的中下部分出现，一般比较开阔，起到支撑整个字的作用。

呼应点（二）



竖至末端向左推送，轻而快。

竖钩（一）

