

宋米芾方圆庵记

历代名帖自学选本
上海书画出版社

杭州龍井山方圓庵記
天竺辯才法師以智者
教傳四十年學者如歸
四方風靡於是晦者明

宋朱芾方圓庵記

《历代名帖自学选本》

已出版书目

汉西岳华山庙碑
汉曹全碑
北魏始平公造像
隋智永真书千字文
唐欧阳询虞恭公碑
唐九成宫醴泉铭
唐褚遂良孟法师碑
唐褚遂良圣教序
唐褚遂良阴符经
唐集王圣教序记
唐兴福寺半截碑
唐王居士砖塔铭
唐李阳冰城隍庙记
唐颜真卿麻姑仙坛记
唐柳公权玄秘塔碑
唐人小楷灵飞经
宋米芾方圆庵记
元赵孟頫汲黯传
元赵孟頫福神观记
明王铎行书墨迹
清杨沂孙篆书诗经

宋米芾方圆庵记

★

上海书画出版社出版 上海衡山路237号

沙洲印刷联营厂印刷 新华书店上海发行所发行

开本：787×1092 1/16 印张：2

1987年11月第1版 1987年11月第1次印刷

印数：00,001—13,750

书号：8172·1907 定价：0.12元

出版说明

我国的书法，历史悠久，名家辈出，碑帖法书流传至今者亦不知凡几。其中深浅良莠相杂，初学者往往无从抉择。有鉴于此，本社特邀请有关专家，从历代篆、隶、正、行、草书中，遴选出著名而宜作入门范本者数十种（陆续出版），郑重推荐给读者。并在每本帖后，作简要临习方法介绍，其中包括：怎样选择和使用工具，以及执笔，笔势，笔意，结构和每一帖的特点等。以期在无师指导的情况下，亦可自学书法，故定名为《历代名帖自学选本》。

希望本帖能对广大书法爱好和初学者有所裨益，亦衷心希望给我们提出宝贵意见。

简介

米芾（一〇五一——一一〇七）初名黻，字元章，号襄阳漫士、海岳外史、鹿门居士等。世居太原，迁襄阳，后定居润州，人称米襄阳或米南宫。徽宗朝任书画博士，为人狂放不羁，人呼「米颠」。擅书画，精鉴别，书法学王羲之，王献之、李世民、颜真卿等，融合诸家，自成一派。宋高宗赵构评其书云：「沉着痛快，如乘骏马，进退裕如，不烦鞭勒，无不当人意」。其书各体兼工，而行、草成就尤为突出。与苏轼、黄庭坚、蔡襄并称北宋四大书家。

此行书石刻《杭州龙井山方圆庵记》，乃其中年得意笔，圆润秀美如精金美玉。原石久佚，传世皆明人重刻本，此乃原石宋拓，为学行书者难得之佳本。

习字常识

笔：笔有羊毫、兼毫、羊毫和其它毫相兼。狼毫等等。然羊毫经久耐用，经济实惠，初学最为适宜。笔头不宜过长亦不宜太短，以中为主。择笔以尖（聚则锋尖）、齐（开则锋齐）、圆（腰部饱满浑圆）、健（毫毛弹力强健）为入选标准。笔锋宜全开，不宜半开，用后洗净晾干。墨：砚：可用墨汁，随用随倒，用毕将瓶盖好，以免蒸发浓缩。亦可研墨，初学不必佳砚佳墨，普适墨、砚即可，用后将砚洗净。

纸：宜用软性纸，如元书纸、毛边纸、宣纸等等，因其入毫熨贴，渗墨均匀。指纸、道林纸等硬性纸，不宜初学。

执笔有多种，其中以握、押、钩、格、抵五字执笔法最为稳便。

握 以大指肚子斜面上地紧贴笔管，用力的方向是由左向右。

押 以食指第一节节拗处，俯而下地紧贴笔管，用力的方向是由右向左。

钩 以中指第一节钩住笔管，置笔于节拗处，用力的方向是由前向后，俯而下。

格 以无名指甲肉之际斜而上地挡住笔管，用力的方向是由后向前。

抵 因无名指力量单薄，以小指贴无名指之后，用力外抵，以期与食指力量相等。

这样，笔管左右前后四面受力均等，执笔已定，并注意腕平、掌竖，腕肘悬空不得倚搁桌面，二脚平放，头和身体保持端正。

运笔：运笔必须中锋，可正、侧并用，下笔和收笔处须藏锋回互取逆，使力健，无便偏瘫。取逆规律为：欲左先右，欲右先左；横者直下，直者横下；无往不收，无垂不缩；藏头护尾，力在字中。这和人欲往上跳，先要往下蹲；东西欲往下摔，先要往上提；拳欲打出去，先要往后缩才得力是一样的道理。运笔如调生马驹，要处处引导约束它，不可信笔（听任笔锋不加约束）。

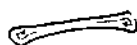
此外必须以腕和腕以上的关节转动运笔写字，一尺以内的字可以运腕为主，即腕的二个骨尖顺着笔画横向交替起倒运动，腕以上关节配合，形象化的说法，就是写横画时的动作像刮鱼鳞，写直画时的动作像勒马缰绳，即古人所谓的「横鳞竖勒之规」。唯有这样，才可使动作既有上下提按，又有左右动荡，左右上下一笔出之，使点画振动，如龙腾蛇行，若奋若搏，有生命力。

笔势：

点

- 一、直点  二、侧点 

横



竖

- 一、垂露竖  二、悬针竖 

撇

- 一、短撇  二、斜撇  三、竖撇 

捺

一、斜捺



二、平捺



三、反捺(长点)



钩

一、左向钩



二、右向钩



三、戈钩



四、浮鹅钩



挑



转



折



笔势的连结：笔势不但点画之中有，而点画与点画之间亦有笔势的存在。所以古人在强调「笔笔断而后起」之外，又强调要「笔虽断而意仍相接」。前而一句话的意思是每写一笔，必

须圆满周到。第二句话的意思是在整个字乃至整篇中，笔画不是各自独立，而是互相呼应的。因此上一笔与下一笔之间亦必须有笔势的连结，祇是这种笔势的往来，一般是看不见的，必须通过想像才能体会得到，因为它是提空孤形地随腕翻转运行的，但有时亦微微地露一些痕迹，这就是一般人所谓的牵丝。所以正确的写字方法，应该不是一笔完了，停顿一下，再写一笔，而必须是不停顿地运转，因此古人有「笔不离纸」形象化的说法。写字有没有这种笔势的连结大不一样，一则字画之间呼应、映带，有顾盼之情，而互为一体；一则点画松散各不相关，而缺乏意趣。所谓「作正如草，作草如正」，就是指出了一般人容易忽略的一面。因此写正书时，要避免一笔一笔各不相关的弊端，相反，作草书时要避免的却是连续绵绵，点画不分的弊端。

结构：汉字的字形，采用正确的运笔方法，在维持重心和平衡的原则下，必然会产生各种各样、似欹反正的形态来。因此说结构是写字的过程中自然产生的，而是因人因时不同而不同；抑扬向背，伸缩避让，审时度势，原没有一定的规范，核心是重心和平衡。对于书家来说，某些死的结字规则，无疑是有害的，没有必要的。这里为了方便初学，仅举一些简要的常例，启发一下，学者可不必拘泥。

字形短者宜肥，字形长者宜瘦；疏者宜丰，密者宜匀。左半笔画多者左雄，右半笔画多者右伟，左右笔画多者中欲小，中间笔画多者中欲大，上占地步者听其上宽，下占地位者任其下阔，天复地载各随字形。让左者左昂右低，让右者右伸左缩。长横为主者横宜长，中竖为主者竖宜正，戈笔为主者最忌力弱。横画短者撇宜长，横画长者撇宜短，横短直长者撇捺宜伸，横长直短者撇捺宜缩，上下有横，宜上短下长，左右有直宜左短右长。左旁小者宜平上，右旁小者宜下齐。三连撇宜下撇首顶上撇之腹，水旁点宜下点出锋尖处与上点驻笔相应。

本帖特征

气质

米芾此书流丽圆润，多欹侧之势，有云烟卷舒飞扬之态，其结体全法《圣教》，而用大令外拓之法为之。

用笔

用笔历来有内捩、外拓二法。所谓右军（王羲之）内捩，直入中郎（蔡邕）；大令（王献之）外拓，妙接丞相（李斯）。内捩精敛，外拓华滋；内捩行笔（笔画中间一段）紧趯约束，外拓行笔流润放纵；转角处，内捩以顿折为主，此帖采用外拓法。

笔势

用笔取势有一拓直下（一）和非一拓直下二法。非一拓直下又分相向（○）、相背（∪）二种，此帖以非一拓直下相向之法为主。

字形

结体圆秀：流畅圆浑，秀丽灵动，如和风偃草，摇曳生姿，披美缤纷。

欹侧宽裕：此帖气满架宽，墨圆白方，欹侧反正之势溢露行间。

丰腴漫丽：笔画无论粗细，皆有丰腴漫丽之感，乃大令外拓法之正脉。

行中带草：行书有偏於正者，有偏於草者，此帖转处皆提，迅疾而过，上下贯连，一笔数字而略无滞凝，乃行中带草之法。

（编者）

杭州龍井山方圓庵記
天竺辯才法師以智者
故傳四十年學者如歸
四方風靡於是晦者明

室者通大小之機無不
至者不居其功不留於
名乃辭其交游去其第
子而求于靜實之濱得

龍井之居以隱焉向
守一往見之過龍泓登
皇嶺引目周覽以索
其巖岫乃然群峯密圍滑

然而不敢翫四顧者失其
知其鄉遠心下危蹙行
溪林得幾丁烟雲翳歸
之間遂造而揖之以師

外子三席而坐相視而
笑徐日子胡未予曰顏
觀焉法師日子固觀矣而
又將奚觀予笑曰然法

昨命予入由昭關徑寢
室猶其庵而言曰此吾
之所休息乎此也窺
其側則圓蓋而方址乎

謁之日夫釋子之家徒成
為方丈或為圓圓廬而是
庵也胡為而然哉以順
日子既得之矣維然試