

书 法 技 法 精 要

[米芾]

蜀素帖 基础教程

卢国联 编

乙瑛碑基础教程·曹全碑基础教程·史晨碑基础教程·颜勤礼碑基础教程·多
宝塔碑基础教程·玄秘塔碑基础教程·九成宫碑基础教程·三门记基础教程·
正书千字文基础教程·雁塔圣教序基础教程·蜀素帖基础教程·集王羲之圣教
序基础教程·兰亭序基础教程·书谱基础教程



上海书画出版社

书 法 技 法 精 要

蜀素帖 基础教程

卢国联 编

上 海 书 画 出 版 社

图书在版编目 (C I P) 数据

蜀素帖基础教程 / 卢国联编. — 上海: 上海书画出版社,
2008.1

(书法技法精要)

ISBN 978-7-80725-476-8

I. 蜀... II. 卢... III. 行书—书法—教材
IV.J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第187666号

责任编辑 时洁芳

技术编辑 钱勤毅

封面设计 潘志远

责任校对 郭晓霞

版式设计 徐方震

图版整理 卢国联

图片摄影 卢国聪

蜀素帖基础教程

卢国联 编

◎ 上海书画出版社 出版发行

地址: 上海市延安西路 593 号

邮编: 200050

电话: 021-61229008

网址: www.duoyunxuan.com

上海市印刷十厂有限公司印刷

各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/16

印张: 5.25 印数: 1—5,000

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80725-476-8

定价: 12.00 元

出版说明

“书法技法精要”丛书是一套针对学校书法基础教学和初学者自学的实用教材。其以历代最受欢迎的经典法帖为范本，除了介绍传统技法如点画、偏旁部首、间架结构和章法，还结合当代书法教育的特点和现状，补充完善了临摹与创作、习作评改、书法常识等内容，力求为学书者提供一个由点到面、循序渐进，书写技巧与理论常识相结合的教学框架。此套丛书楷、行、草、隶各体兼备，内容丰富，教师可以根据学生年龄层次和自己的擅长选择并安排教学内容与进度。对于碑帖中的范字，视情做了电脑技术加工并标注简体释文，更便于初学者临写。

此册是以宋代米芾行书《蜀素帖》为编写范本。

祖品

擬古

祖品

祖品

祖品

祖品

祖品

祖品

青松勁挺姿凌霄
耻屈盤種、出枝葉上
連上松端秋花起
蜂烟倚旌室錦股
不羞不

目 录

第一部分 技法精要	1
一 点画	3
二 偏旁部首	20
三 间架结构	32
四 章法	49
第二部分 临摹与创作	51
一 有效的临摹	51
二 从临摹到创作	58
三 学生习作评改	64
第三部分 书法常识	70
一 执笔、书写姿势与运腕	70
二 书法名词解释	72
三 文房用具	74
四 落款常识	76
五 《蜀素帖》及其释文	77

第一部分 技法精要

●米芾与《蜀素帖》

米芾（1051—1107），初名黻，字元章，号襄阳漫士、海岳外史、鹿门居士，祖籍太原，后迁襄阳（今湖北襄樊），中年后徙居润州（今江苏镇江）。曾任书画学博士、礼部员外郎，人称“米南宫”。因其才华横溢，狂放不羁，故又称其“米颠”或“米痴”。

米芾能诗文，擅书画，精鉴别，对于书法用功极深，成就最大。其书篆宗史籀，隶法师宜官，行书取各家之长，融会贯通，自成体系，尽显空灵天趣、超轶绝尘之格。用笔更是出神入化，精妙绝伦。后世追随者颇多，取法于米氏者举不胜举。米芾一生单行书墨迹流传至今就有七十余种之多，反映出米芾不同时期的书法面目特征。

米芾行书代表作《蜀素帖》，亦称《拟古诗帖》，墨迹绢本，纵27.9厘米，横284.3厘米。书于宋哲宗元祐三年（1088），时米芾三十八岁，共书自作诗八首，计71行658字，署黻款。“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。空白的蜀素手卷经宋代湖州（浙江吴兴）郡守林希收藏二十二年。直到北宋元祐三年八月，米芾应林希邀请，结伴游览太湖近郊的苕溪。途中林希取出珍藏的蜀素卷请米芾书写，米芾才胆过人，当仁不让，一口气写了自作的八首诗，内容均是当时记游或送行之事。卷末款署“元祐戊辰，九月二十三日，溪堂米黻记”。

《蜀素帖》书于乌丝栏内，但气势丝毫不受局限，率意放纵，用笔俊迈，笔势飞动，提按转折变化无穷。《拟古》二首尚显规矩，愈到后面愈灵动洒脱，神采飞扬。米芾用笔喜“八面出锋”，故此帖用笔多变化，正侧藏露，长短粗细，体态万千，充分体现出米字风范。又因蜀素粗糙，书时须全力以赴，故董其昌在《蜀素帖》后跋曰：“此卷如狮子捉象，以全力赴之，当为生平合作。”另外，由于书于丝织品上，出现了较多的枯笔，使全篇有浓有淡，如渴骥奔泉，更觉精彩动人。清梁同书《频罗庵论书·与张芑论书》云：“写字要有气，气须从熟得来。有气则自有势。大小长短高下，欹整，随笔所至，自然贯注成一片段，却著不得丝毫摆布，熟后自知。”《蜀素帖》正以其清健的笔致，洒脱的章法结构，“沉着痛快”的气韵风范而成为后世学书者争相临习的范本。

●《蜀素帖》技法学习要点

用笔方面

1. 讲究提按：《蜀素帖》中出现许多字与字或点画与点画间的强烈对比，有的铺毫涩刻，浑厚敦实；有的锋尖轻绕，细如盘丝；有的瞬间过渡，奇肆跌宕，这些要通过各种提按训练来实现，如重按轻提、轻提轻按、迟按速提、速按速提等。

2. 中侧兼顾:《蜀素帖》采用中锋为主,侧锋为辅的方法书之。中锋使线条浑厚而粗实;侧锋加强线条的质感和劲挺。两者并用能使线条变化更加丰富,整体章法抑扬顿挫,姿态尽现,避免了作品的单调和乏味。

3. “刷字”特点:是指用笔迅速而劲健,追求“刷”的力量与气魄,达到尽兴尽势的境界。米芾自喻写字是“刷字”,但并不随便,反而很讲究法度,挥运迅疾,中含枯润,是一种自然的流露。整体章法、字形结构也显得灵动而活跃,体现了因势而动、随形而变的特点。

4. 牵丝映带:牵丝映带是掌握行书上下衔接、左右顾盼的重要环节。“丝”的虚实连带,能使字结构紧密融洽,章法协调有序,达到整体的统一。

5. 运笔节奏:行书强调运笔的节奏,也更丰富了线条的质感。《蜀素帖》从提按顿挫、中锋侧锋、笔尖辅毫的运用,到八面出锋的变化效果,无不体现了用笔节奏的完美控制,故点画所至,深有意态。

结体方面

1. 对比鲜明:《蜀素帖》中有不少规律性的书法特点,对比鲜明就是一个比较突出的结体原则,如单字中部件大小悬殊、主次对比强烈、点画疏密反差明显等,都是米字结体和章法的一些特点。

2. 注重体势:《蜀素帖》结体奇肆宕逸,峻峭欹侧,在一反平稳端庄的书写体势中又能求得重心平稳和通篇的和谐统一,所谓“稳不俗,险不怪”。

章法方面

1. 前后有别:《蜀素帖》前面“拟古二首”,以比较规整的行楷结体书之,看上去体态端庄,用笔沉稳雄健,方圆兼备,章法严谨。后面几首则以行草相间的结体出现,用笔纵横挥洒、起伏跌宕,章法神采超逸。

2. 大小穿插:乌丝栏使《蜀素帖》在整体章法上显得较为规整,但行与行的左右关系并不孤立,顾盼有度。而一行间则大字与小字交替出现,中轴线摆动生动自然。大字如面,小字如点,点面结合。大字宜写得浑厚而生动,小字宜写得挺拔而灵秀。

气韵方面

行书以“气息”为上,得气息方能得其神韵。《蜀素帖》字与字、行与行上下左右之间气息贯通,收放自如,乃性情所至挥洒之作,处于有意和无意之间。通篇更是变幻莫测,耐人寻味,给人以易得“形似”而难得“神韵”之感。

一 点画

《蜀素帖》在点画表达上强调其变化与对比，注重牵丝衔接，因势利导。用笔以中锋、侧锋兼顾，藏锋、露锋并存的方法书之，故点画粗细悬殊、方中寓圆、提按分明、钝锐尽现，临写时应注意以下几点：

1. 笔的选用：笔的大小、笔毫硬软因字而异。小字宜用狼毫或兼毫，能把点画的来龙去脉交代清楚；大字适用兼毫或羊毫，易于辅毫蓄墨，把粗犷之态表现出来。临写《蜀素帖》以兼毫或狼毫为宜。

2. 纸的选用：小字宜用半生半熟宣，其吸水性能较弱，便于书写。大字则可用生宣，使点画厚实流畅，避免浮薄之弊。临写《蜀素帖》以半生熟宣为宜，当然也可以尝试书写在绢本上。

3. 墨的选用：通常写小字墨稍浓些，太稀容易墨色化开，点画模糊不清。大字可稀些，便于运笔，使点画滋润，免于浮躁干枯。临写《蜀素帖》以研墨为宜，或书画专用墨汁掺入少许清水。

4. 临写时，先要对字帖特点加以观察体会，归纳其共同之处，如起笔、收笔的形状，转折的外观特征，呼应方向，牵丝粗细等等，熟记于心，临习时养成下笔肯定，行笔爽快的习惯。

5. 行书临写应着力于点画的呼应，字与字的气息贯通，不可断断续续散乱习之。还要体会蘸墨和临写之间的节奏关系，蘸墨应在上下字笔意不继的情况下进行，这样才能保持气息的流畅。

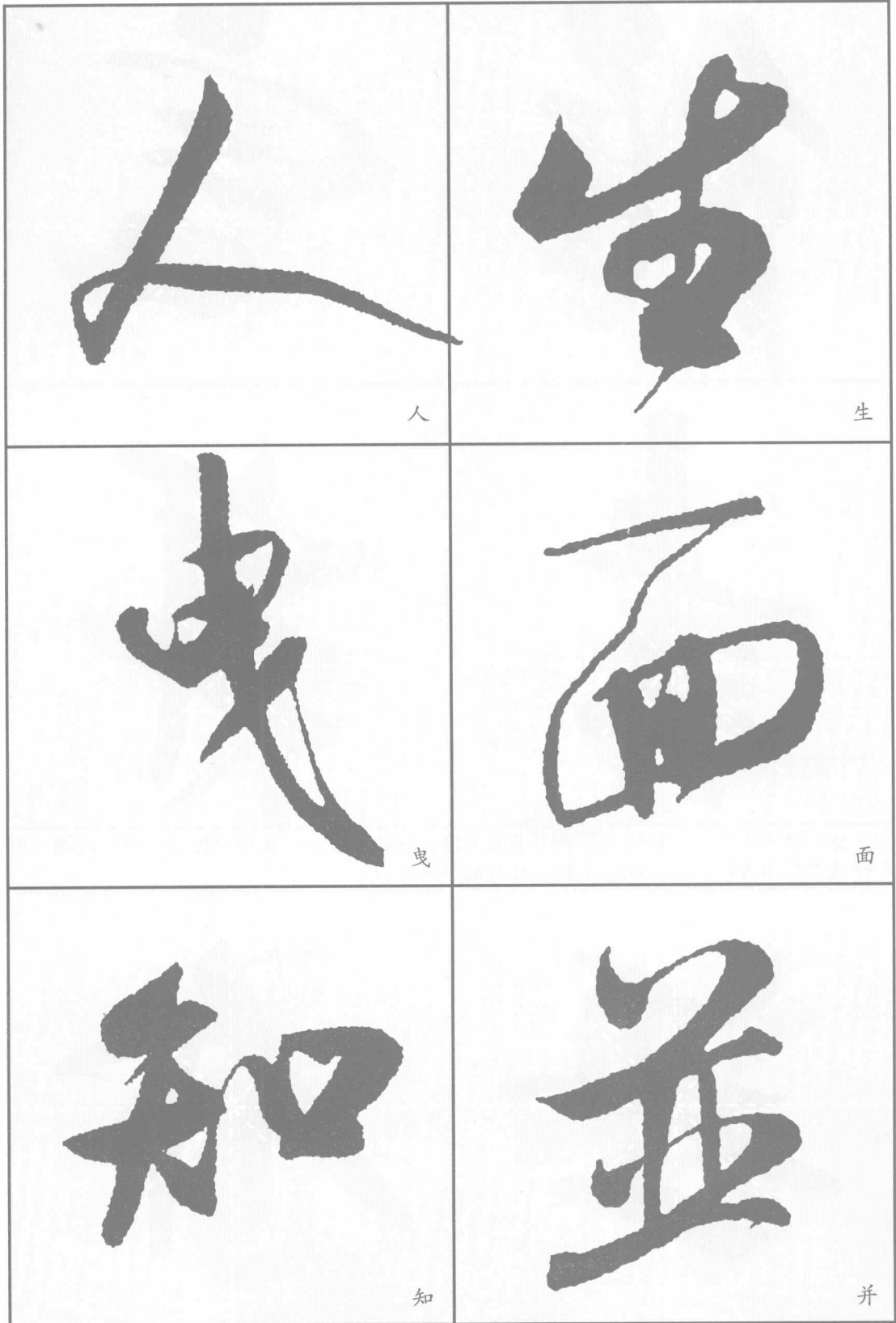
6. 学书要养成三多：多看、多练、多比较，这样才能找出临作和碑帖的差距，先做到学得“像”，坚持不懈，才能从“形似”中求得“神似”。

(一)点画连写:行书书写速度较快,点画间自然产生笔势往来连写现象。依据显现的程度不同,可分为呼应、牵丝以及各种基本点画之间的连写,书写时要将整个字的点画当作一笔来书写。

1. 点画呼应:是指点画间“意”的交代,上下点画笔断而势连,相互之间有必然的承接感,映带关系自然而不牵强。



2. 点画牵丝：指运笔过程中点画间起笔、收笔、转折过程中产生的或粗或细的线条，是顺势带出来的，或断或连，有些直接连接于点画之间，或与笔画合并。



3. 基本点画的连写

(1) 横与横的连写：宜从各横画的长短、粗细、起收形状、运笔变化上多加考虑，才能把横画之间的连贯性表达得生动自然。



(2) 竖与竖的连写：宜从竖的姿态上多加考虑，或长短不一，或相向相背，竖画之间可用牵丝或映带来连接，左竖收笔能和下面点画关联为宜。

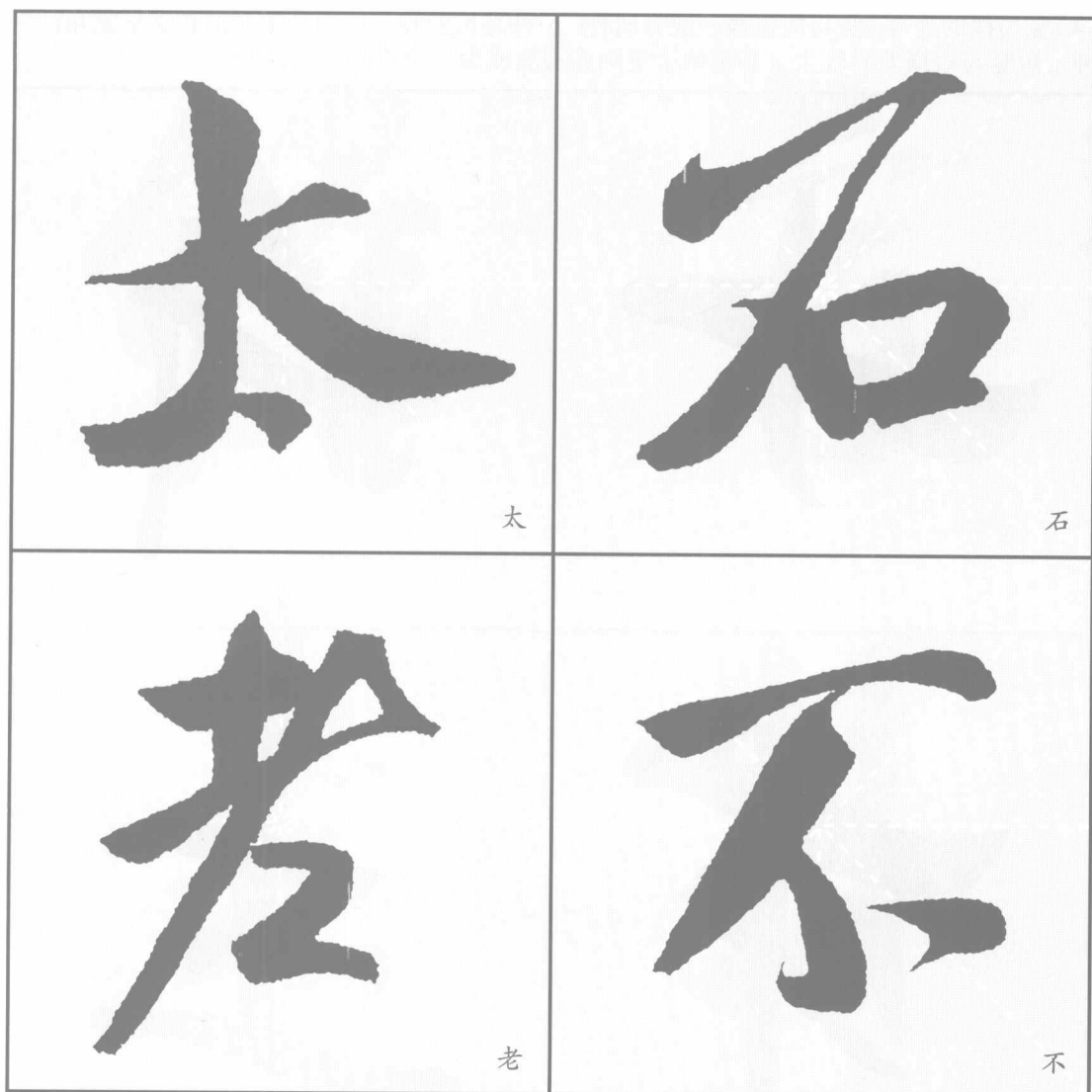


(3) 横与竖的连写：横与竖的连写是收笔与起笔的呼应关系，以及竖画形态上的变化。长竖宜直，短竖受到空间的局限，有时略斜或曲，便于承接下一点画的起笔。（左列）

(4) 竖与横的连写：竖与横连写一般有两种：一种是长竖和长横两个笔画的相交呈直角；一种是短竖与短横差异较大，甚至两个笔画连写后成为一个折画。（右列）



(5) 横与撇的连写：横与撇的连写有两种：一种是以呼应和牵丝的形式出现；另一种是采用草书的写法，把横和撇当作一笔来写。



(6) 短撇与短横的连写：短撇与短横连写也可分两种：一种是把各自的形态表达清楚，基本保持笔画的独立完整；另一种是把短撇与短横连成一笔，如同竖折。



(7) 长撇与反捺的连写：通常映带和细牵丝衔接较多，反捺的运笔顺从笔势与体势，有时略带出些细小的收势动作。（左列）

(8) 挑与横画、撇画的连写：两笔之间多以牵丝来连接，顺势而自然，使部件之间更加紧凑，不易散乱。（右列）



久



清



舍



虹



使



所

(9) 点与点的连写：有纵向和横向之分。纵向有两点、三点的组合形式，两点连写宜分开表现，三点则一分二合，顺势而变；横向可分两点、三点、四点等组合形式，可连写，可散开，底部四点还可以以横代点。



吴



湖



心



清



松



点

4. 整体连写：字的点画之间或结构部件之间紧密相连，多牵丝连带。书写过程宜一气呵成，使主次分明，疏密对比强烈。运笔宜清晰流畅，彼此关联交代宜清楚到位。

