

宋

律秘 韵奥 底毫 笔挥 家墨 名拔 感受 领悟 飞由 神有 逸必 翰下

王毅 编著

米芾蜀素帖笔法详解



《蜀素帖》书于元佑三年（公元1086年）的九月二十三日。绢本，有乌丝栏，长32.5厘米，高26.9厘米，现藏台北故宫博物院。其内容为米芾自作五言诗四首、七言诗四首。

米芾应湖州太守林希之邀到湖州，林希取出家藏二十多年的《蜀素》一卷求他作书，米芾欣然命笔。

此蜀素于宋庆历四年由东川名家精心制成，绍子中收藏并将其装裱成卷，记其尾，珍藏以待名家。后胡

完夫见此素，亦仅题其尾。直到元佑三年九月才为米芾所书。此时米芾正当壮年，精力充沛，创作欲望

强烈。他对绢的驾驭能力相当强，善聚毫收锋。此帖多用渴笔，「超妙入神」，落笔振迅而跳荡，笔笔

意连，字字相缀，随意落笔，皆备自然。此帖已明显从「集古字」中脱化出来，可以说进入了「取诸长

处，总而成之」。

处，总而成之」。



宋·米芾《蜀素帖》笔法详解

宋·米芾蜀素帖 笔法详解

王 毅 编著

▲ 辽宁美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宋米芾《蜀素帖》笔法详解 / 王毅编著. — 沈阳: 辽宁美术出版社, 2005.7
ISBN 7-5314-3407-5

I. 宋... II. 王... III. 行书—书法
IV. J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 071148 号

出 版 者: 辽宁美术出版社

(沈阳市和平区民族北街 29 号 邮政编码: 110001)

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 辽宁美术出版社

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 4

字 数: 20 千字

印 数: 1-4000 册

出版时间: 2005 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 申虹霓

封面设计: 张广茂

版式设计: 阿 洪

责任校对: 劳 神

定 价: 12.00 元

邮购电话: 024-23419474

E-mail: lm1945@yahoo.com.cn

http://www.lnpgc.com.cn

目 录

总论 /1

一、行书的来源及其发展历程/1

二、行书的笔法特点/6

三、米芾和他的书法艺术/7

四、《蜀素帖》及其笔法风格/9

五、如何学习《蜀素帖》/10

笔法详解 /12

一、点 /12

1. 侧点/12
2. 横点/12
3. 竖点/13
4. 垂点/13
5. 撇点/13
6. 挑点/14
7. 仰点/14
8. 俯点/14
9. 曲抱点/15
10. 长点/15
11. 带钩点/15
12. 承上启下点/16
13. 重圆点/16
14. 曾头点/16
15. 其脚点/17
16. 横三点/17
17. 横四点/17
18. 竖两点/18

19. 竖三点/18

20. 两对点/18

二、横 /19

1. 凹横/19
2. 凸横/19
3. 左尖横/20
4. 右尖横/20
5. 承上横/20
6. 带下横/21
7. 上挑横/21
8. 两尖横/21
9. 腰粗横/22
10. 腰细横/22
11. 左重横/22
12. 波横/23

三、竖 /23

1. 悬针竖/23
2. 垂露竖/24
3. 上尖竖/24
4. 重头竖/24
5. 左弧竖/25
6. 右弧竖/25
7. 长竖/25
8. 左钩竖/26
9. 右钩竖/26
10. 粗腰竖/26
11. 粗短竖/27
12. 侧入竖/27
13. 两尖竖/27
14. 点竖/28

15. 弯尾竖/28

四、撇/28

1. 直撇/29
2. 弧撇/29
3. 竖撇/29
4. 横撇/30
5. 长撇/30
6. 短撇/30
7. 弯头撇/31
8. 带钩撇/31
9. 弯尾撇/31
10. 腰粗撇/32
11. 回锋撇/32
12. 双锋撇/32
13. 粗重撇/33

五、捺/33

1. 直捺/33
2. 弧捺/33
3. 平捺/34
4. 短捺/34
5. 直反捺/34
6. 曲反捺/35
7. 平反捺/35
8. 钩反捺/35
9. 牵丝捺/36
10. 双锋捺/36
11. 重头捺/36

六、钩/37

1. 竖钩/37
2. 圆曲钩/37
3. 平钩/38
4. 蟹爪钩/38

5. 弧弯钩/38

6. 卧钩/39

7. 戈钩/39

8. 秃戈钩/39

9. 竖弯钩/40

10. 横钩/40

11. 高钩/40

12. 圆折钩/41

13. 斜折钩/41

14. 横折弯钩/41

15. 耳钩/42

16. 直钩/42

17. 右向钩/42

七、挑/43

1. 斜上挑/43
2. 平挑/43
3. 折锋挑/44
4. 上搭锋挑/44
5. 下搭锋挑/44
6. 竖挑/45

八、折/45

1. 横折/45
2. 圆折/45
3. 竖折/46
4. 右角折/46
5. 斜角折/46
6. 反曲折/47
7. 走之折/47
8. 低肩折/47
9. 圆弧折/48

附：蜀素帖/49

总 论

一、行书的来源及其发展历程

行书，又称行押书，是介于楷书与草书之间的一种书体。《宣和书谱》说：“真几于拘，草几于放，介乎两间者，行书有焉。”苏东坡曾说：“楷如立，行如行，草如走。”这既是以书写速度，也是以各种书写形态给人视觉上的感受来比喻的。行书的偏旁、结构时有省减，在体势上有流动感；结构既不像楷书那样平整，而多有欹侧之势，也不像草书那样结体自由，纯“以点画为情性”。应该说，行书的特点与法则，并不是楷书与草书的简单混同。

关于行书的起源，很多书法论著中都提到东汉书家刘德升，认为行书是他所创，但刘德升的手迹现已无从看到。其实任何一种字体的变化决非一人所能做到，他们至多只是这一书体研究总结的成绩卓著者。当时，人们在日常书写过程中，感到隶书的“波磔”难成，结构方正对称之处较多，难以快写，于是渐弃用“波磔”，采用回锋收笔的方法，字势略作斜侧。这样，点画之间的笔势往来就顺畅了，也就形成了楷书。而楷书笔势稍加流动，点画略带呼应，就成了行书。这个过程是人们书写实践的自然演变，也是文字发展的必然趋势，并不是某个书家的个人创造。

从现有最早的文字实物来看，行书的起源可以追溯到公元三世纪左右的汉末魏初时期。从近年出土的《东汉永寿二年甕》和楼兰残纸上的数行字迹（图1），可以看出，这些字尚有明显隶意，字体质朴，虽非出于名家之手，但已具有行书的基本特征，可以说是行书产生的雏形。

早期的行书隶意较重，且草行掺杂。使行书发展为成熟而独立的书体，王羲之、王献之父子做出了杰出的贡献。东晋王羲之是行书发展史上的第一位大家，他将古朴的书体变为娇美流便的今体，在楷、行、草方面均有创造性的贡献。他的传世行书作品《快雪时晴帖》、《丧乱帖》、《姨母帖》（图2）等，大多是平时所写的便条、信函。唐怀仁《集王字圣教序》（图3）则是从众多王字作品中择字拼集而成的。王羲之行书中最具代表性的，还要数后世尊为“天下第一行书”的《兰

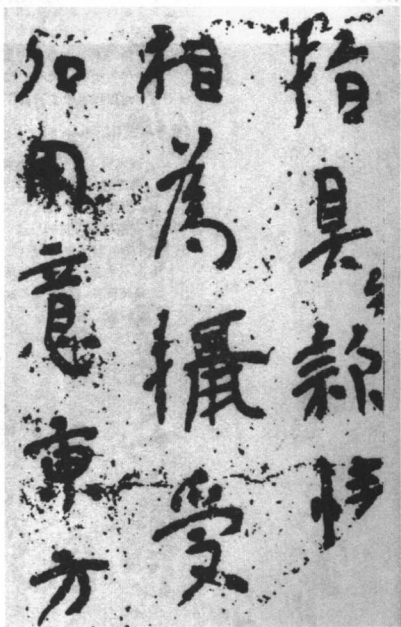


图1 楼兰残纸字迹

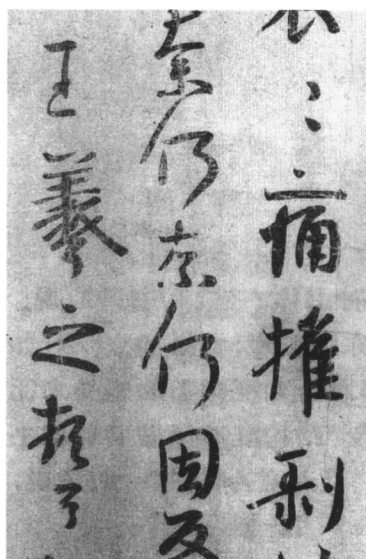


图2《姨母帖》

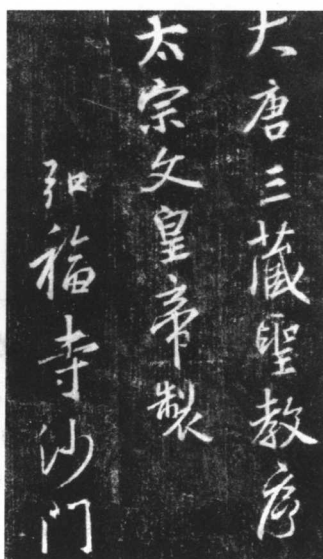


图3《集王字圣教序》



图4《兰亭序》

亭序》(图4)。其章法自然,气韵生动,点画遒美,线条圆劲,行气流畅,错落有致;用笔、结字、章法三者相互配合,如行云流水,不愧为书法艺术宝库中一颗璀璨的明珠。王羲之的第七子王献之的《鸭头丸帖》、《中秋帖》(图5);王珣的《伯远帖》(图6)也都是早期文人行书的精典之作。

唐代楷书的繁荣是行书发展的内部动因,而唐太宗李世民对王羲之书法的酷爱,则使得“二王”书法的影响几乎笼罩了整个唐代前期的行书风格。初唐四家皆追右军笔法,传右军笔意。虞世南的行草书《汝南公主墓志》(图7),欧阳询的行楷《张翰帖》(图8)等都是继承王字又推陈出新的佳作。唐太宗不仅是一位



图5《中秋帖》



图6《伯远帖》

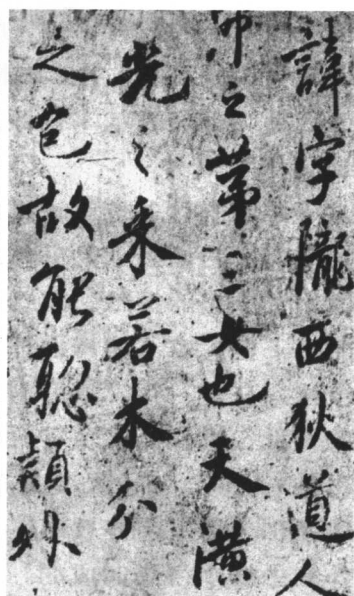


图7《汝南公主墓志》

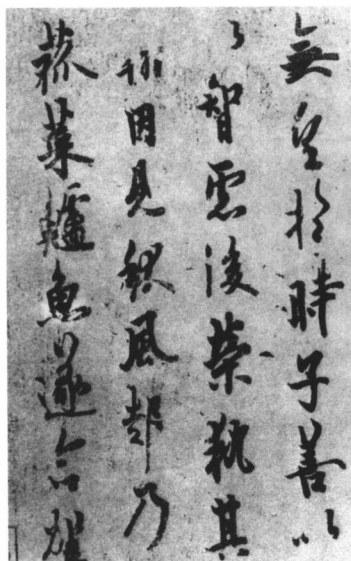


图8《张翰帖》



图9《温泉铭》

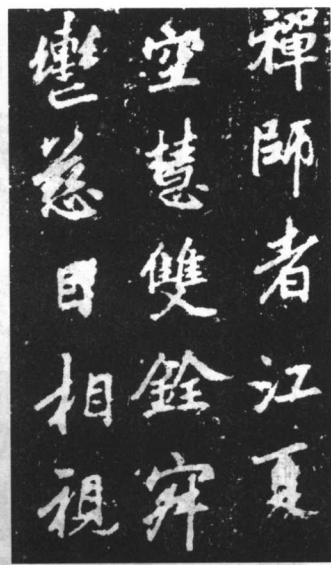


图10《麓山寺碑》

开明君主，同时也是一位杰出的书法家，以行书入碑就是他开的头，传世作品有《晋祠铭》、《温泉铭》（图9）。唐代中叶以李邕的行书成就最高，传世著名的行书碑版有《麓山寺碑》（图10）、《李思训碑》，前碑雄浑峻茂，后碑瘦挺超迈。其书法对后世米芾、赵孟頫、董其昌的行书影响颇大。

晚唐行书代表人物当首推颜真卿，他的书法充满革新精神与较强的艺术个性。其书一反初唐书风，行以篆籀之笔，结体宽博，气势雄浑。其行书代表作《祭侄稿》（图11）变“二王”之妩媚秀润为挺拔苍劲，被誉为“天下第二行书”。其它如《争座位帖》（图12）、《湖州帖》等，皆气度不凡，从中透露

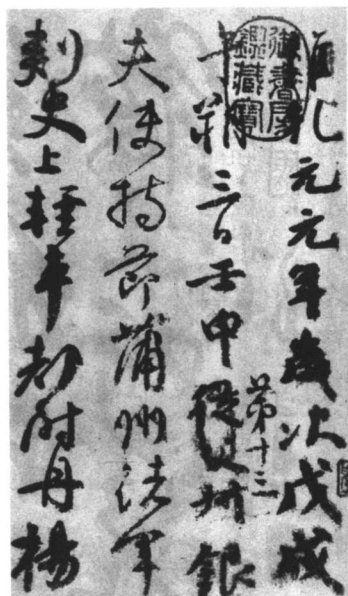


图11《祭侄稿》

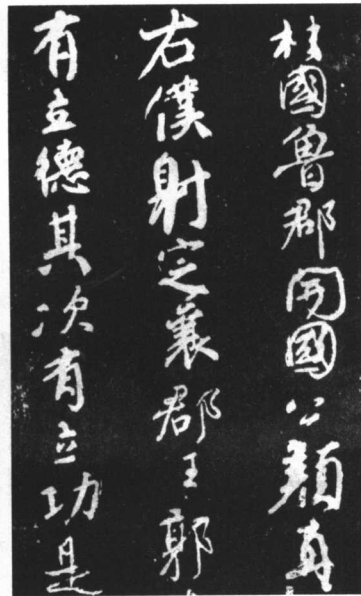


图12《争座位帖》

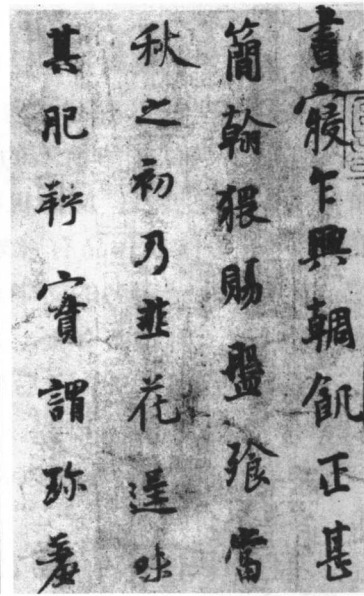


图13《韭花帖》

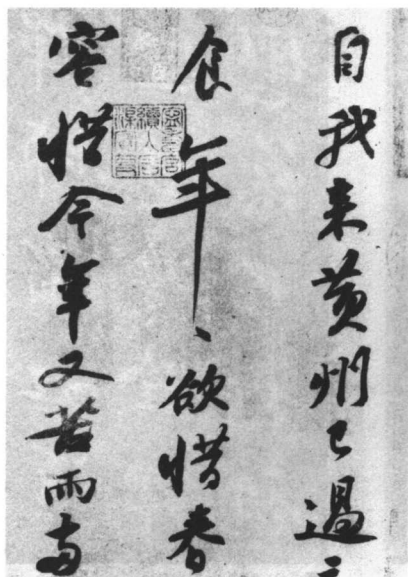


图 14 《寒食诗帖》



图 15 《松风阁诗》

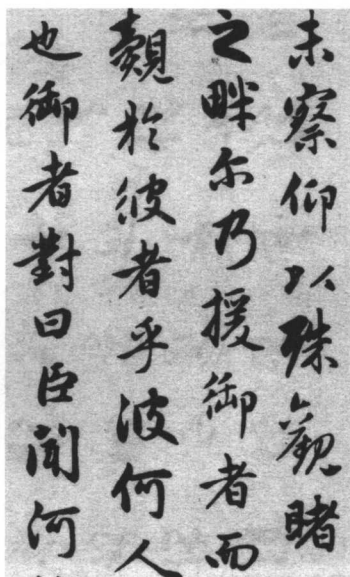


图 16 《洛神賦》

出大唐帝国的繁盛气象，也表现了颜真卿高尚的人格。后人常将他的书法品评为艺术美与人格美融为一体的典范。

唐末五代兵戈迭起，政治腐败，书道衰微，但杨凝式的行书却是独树一帜。代表作品有《韭花帖》（图 13）、《神仙起居帖》等。

宋代结束了五代十国的分裂局面，国家统一。宋太宗赵光义好书，曾授旨集刻《淳化阁帖》分赐诸大臣，帖中多为“二王”行草书作，一时风从，所以宋初的行书是宗法“二王”的。但这并不能改变宋代前期书法的衰退局面。直到北宋后期，随着社会的进步，人们的审美要求也在改变。人们对于法度谨严，整齐划一的唐楷已经看厌了，要求写意，要求抒情。所以北宋后期出现了书法的新高潮，以行草为主，追求尚意，表现天真自然的书写风格。苏东坡、黄庭坚、米芾就是这一时期书法艺术的开拓者、代表者。

苏轼是一位才华横溢的艺术天才，其诗文书画皆称著于世。他在书法上十分强调学识的重要性，反对机械地模仿古人，曾曰“我书意造本无法，点画信手烦推求”。行书代表作品有《寒食诗帖》（图 14）、《洞庭春色赋》等。

黄庭坚也是著名的文学家，善写行草书，用笔瘦劲，结字中宫紧收，四边纵肆，茂密而爽朗，雄劲而奇崛，其代表作品有《松风阁诗》（图 15）、《诸上座帖》等。

米芾是继“二王”之后最具影响力的行书书家。其生平、艺术成就详见本文第三部分。

总之，苏、黄、米三家都能高举尚意大旗，一扫唐人尚法的旧习，开创了宋代行书新风。

元代书法没有唐代的宏伟雄强，宋代的险峻跌宕，而形成了秀逸苍润的书风。赵孟頫、鲜于枢诸家的行书，超唐越宋，直追晋人，遂开元朝一代书风。

赵孟頫是位诗文书画兼通的大家。他书学晋唐，尝临《兰亭序》万余本，其行书韵度丰艳、圆活遒丽、独步一时。代表作品有《前后赤壁赋》、《洛神赋》（图16）等。

另一位大书家鲜于枢，与赵孟頫为挚友。其书法喜用秃笔，体势近似颜真卿，行草书中锋用笔、骨势雄强。

明代书法是一个习帖盛行的时期，相对而言草书的成就更为突出，擅长行书的要数文徵明、董其昌两家。

文徵明诗文书画俱工，书法以小楷、行草尤佳，他的行书笔法纯熟、姿媚挺拔，有“玉版圣教”之称。至晚年掺以黄山谷体势，纵逸遒伟、境界全新。（见图17）

董其昌的书法由唐入晋，楷、行、草三体均工，其行书柔笔淡墨，结体紧密，行气极宽疏，秀逸典雅，“以有意成风，以无意取态”。可以说董其昌一出，天下风靡，书风为之一变。（见图18）

清代书法的成就十分辉煌，特别是清代中叶碑学的兴起，打破了宋、元、明以来的帖学垄断，在篆、隶、楷书上超轶前代，开创一代书风。然而在行草书方面能够继承传统，力图革新，脱颖而出的书法家亦不在少数，如傅山、王铎、郑燮、何绍基、吴昌硕等。他们的作品种类繁多，风格各异，迥异于前代。（见图19、20、21）

总的来说，行书一经出现，就显示出其巨大的生命力。因其兼具楷书的规矩和草书的流动，所以具有较大的实用性。从古至今，人们的日常书写大都使用行书。由于其体态变化多，伸缩性大，能借楷、草的体势来运用笔法，加之在用墨、

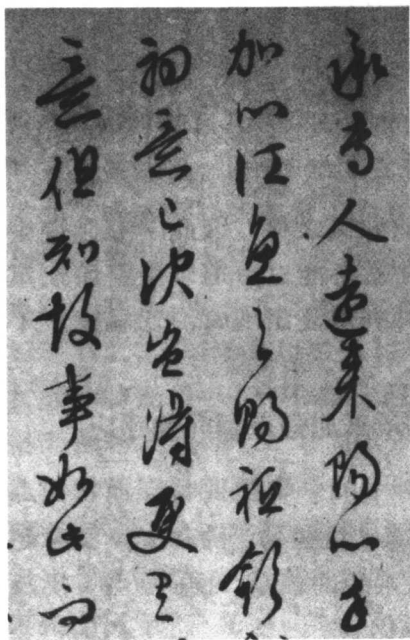


图17 文徵明书

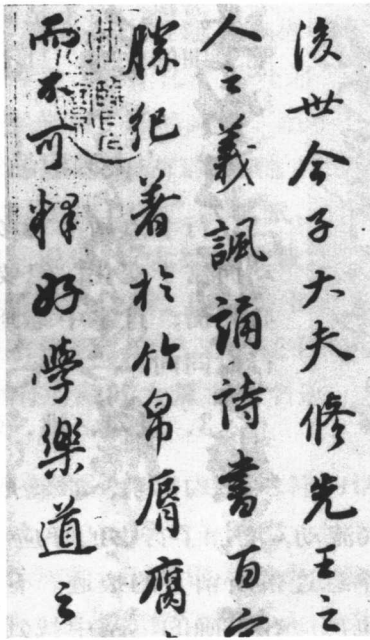


图18 董其昌书

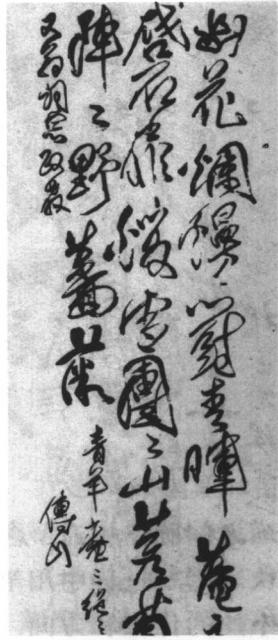


图19 傅山书

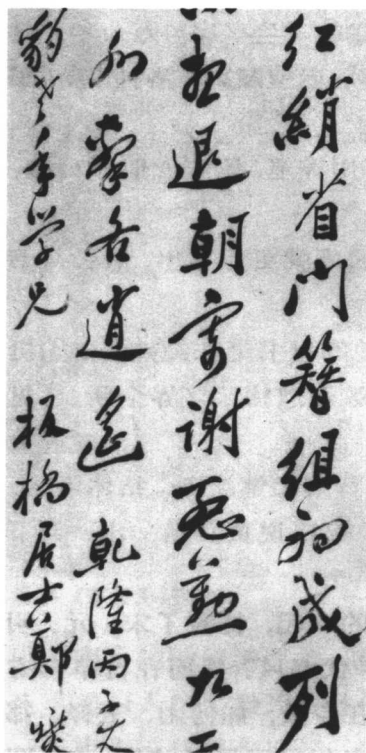


图20 郑燮书

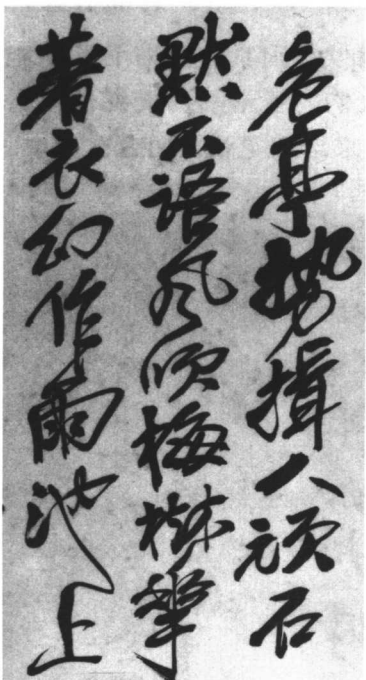


图21 吴昌硕书

笔法上较为灵活，所以表现手法极其丰富。对于书法艺术创作来说，在许多方面要胜于其它书体。时至今日，学行书者层出不穷，当代书家在广泛继承古代各种风格碑帖的基础上，正努力创作出既有时代特征，又具鲜明个性的作品。我们期待着有更多的优秀成果载入书史的一页。

二、行书的笔法特点

行书介于楷、草之间，兼具楷书的规矩和草书的流动，但是做为书体的一种，它有着自己的一套区别于其它书体的点画形态和用笔方法。

1、侧锋与露锋的使用

写行书时有很多侧锋用笔，这是行笔速度快的自然结果，因此，行书的起笔、收笔、起承转合，都不像楷书那样见棱见角、顿挫明显，而是以指、腕的微妙动作调整笔路，使笔锋在点画中运行。在行书中，侧锋配合中锋的用笔方法，更能增添点画的生峻多姿，使笔法更加丰富。

行书用笔中以露锋起笔居多，这也是行笔速度较快，点画呼应明显而形成的。露锋起笔时要求凌空取逆势，而不是简单的顺锋落下，否则会产生下笔尖细的弊病。且不要一味使用露锋，要注意藏露结合。

2、点画多取欹侧之势

行书点画书写多取欹侧之势，因此字形显得生动而富于变化。但要注意不能过份追求歪斜而使重心失衡；且字中笔画并列重复出现时，切忌过于平行或同向。

3、以勾、挑、牵丝来加强点画间的呼应

勾、挑、牵丝是行书的一个重要特征，它使点画之间脉络相通、意气流动，增加了行书的呼应关系。这些勾、挑和牵丝实际是快速书写过程中用笔率意连带所留下的痕迹。不要人为的描摹、钩画。勾、挑及牵丝的位置和方向，也都应在正确的笔路中找到依据。

4、以圆转代替方折

行书中的转折处，用方折表现的很少，多数是采用圆转的笔法。但要注意圆转中隐含折意，写时仍需驻笔、提按，否则圆而无骨，缺乏方圆兼容之妙。

5、点画的省减

行书的点画，常因字形变化和书写便捷的需要而省减，其中以点代画的现象非常普遍。各种造型的点书写起来，比其它笔画更为便捷，又丰富了字的形态。在各种纵横交错的长线条中，点起到了补充、平衡的作用，有时甚至是“画龙点睛”，使全字增加了神采。另外，像连点变横、变竖，两三笔作一笔或直接省略某些笔画等，都是点画省减的常用方法。

三、米芾和他的书法艺术

米芾，字元章，宋代四大书家之一。生于北宋仁宗皇佑三年（公元1051年），卒于徽宗大观元年（公元1107年），享年五十七岁。他原名黻，四十岁时改为芾。米芾系出唐代西域昭武九姓的米姓，据传北宋开国勋臣米信是他的五世祖。米信族人在北宋初年还散居在今山西省雁北的契丹境内，后代辗转从太原经襄阳南下，米芾最后定居润州（今江苏省镇江市），并且和他的父亲米佐，母亲阎氏都营葬在那里。他有很多别号，如襄阳漫士、鹿门居士、海岳外史、火正后人等，都和他的不同居地及出身有关。

传说米芾自幼聪颖过人，六岁时就能读律诗百首，七八岁时学习颜真卿书法，作大字。十余岁能写碑，当时就有人称赞他有李邕笔意。宋徽宗崇宁三年（公元1104年），米芾被召为书画学博士，官任礼部员外郎，礼部别称南宫，所以人们常称他“米南宫”。《宋史》本传称米芾“好洁成癖，至不与人共巾器，所以譎异，时有可传笑者。”由于其举止颠狂，因此人们又称他“米颠”。米芾诗、书、画俱工，又精于古器物鉴赏。他开创“米家山水”新画派，且书兼诸体，传世的手迹和刻帖以行书为多。《宣和书谱》说他：“大抵书仿羲之，诗追李白，篆宗史籀，隶法师宜官，晚年出入规矩，深得意外之旨。自谓善书者只得一笔，我独有四面。识者然之。”由于其母曾入侍英宗皇后，自己又担任书画学博士，他依靠这些与宫廷的特殊关系，有机会看到内府所藏的大量书画名迹，这是他取得书画成就的得天独厚之处。

米芾堪称临摹的高手，他的《海岳名言》里有这样的话：“壮岁未能立家，人谓吾书为‘集古字’，盖取诸长处，总而成之。既老，始自成家，人不知以何为祖也。”从集古字到成家，他勤奋刻苦，下过很大功夫，自称：“平生写过麻笺十万传布天下”。又曰：“一日不书，便觉思涩，想古人未尝片刻废书也。”还说：

“智永研成白，乃能到右军。若穿透始到钟（繇）、索（靖）也。”他的儿子米友仁说他：“所藏晋唐真迹，无日不展于几上，手不释笔临学之。夜必收于小篋，置枕边乃眠”。可见他正是深入古人堂奥，然后跳出去自立门户的。

在《群玉堂法帖》第八卷，他详细地叙述了自己学书的经过：“余初学颜（真卿），七八岁也，字至大，一幅写简不成。见柳（公权）而慕紧结，乃学柳《金刚经》，久之，知出于欧（阳询），乃学欧。久之，如印板排算，乃慕褚（遂良）而学最久。又慕段季（展），转折肥美，八面皆全。久之，觉段全展绎《兰亭》，遂并看法帖，入晋魏平淡，弃钟（繇）方而师师宜官《刘宽碑》是也。篆便爱《诅楚》、《石鼓文》。又悟竹简以竹聿行漆，而鼎铭妙古。老焉，其书壁，以沈传师为主，小字大不取也，大不取也。”从这里我们可以看到米芾学书曾经历了漫长的阶段。正是经过曲折艰苦而漫长的历程，才使他得以博取众长，融会贯通，自成一家，最后达到“每出新意于法度之中，而绝出笔墨于畦径之外”。实在是来之不易。对米芾学书的得法所在，徐邦达先生有过精辟的议论：“米氏行书纵肆处确实有些接近王献之，早年紧峭内捩又类似欧阳询，但他并不死学一家，所以自称‘取诸长处总成之，既老，始自成家’”。不过根据传世的他的后期书作，尤其是他自矜为“有如大字”的小字行书，不难看出和他“学最久”的褚书关系密切，而且有些点画圆肥，更是他童年一开始学颜的痕迹。

米芾的书法大致可分为早、中、晚三个时期。《杭州龙井山方圆庵记》为其早期代表作，由杭州沙门慧日峰守一撰文，陶拯刊石。米芾于碑末自记：“不二

（即守一）作此文成过，予爱之，因书。”此时米芾三十三岁，正是拜谒苏轼于湖北黄冈之后，广泛临摹晋唐人书迹，锐意于“集古字”之时。元佑三年（公元1088年）米芾三十八岁时所写的《苕溪诗帖》（图22）和《蜀素帖》为其中期代表作。《苕溪诗帖》于纸本上书写自作的五律诗六首，是他旅居无锡应湖州太守林希之邀，即将启程赴湖州时所书。通篇润笔较多，行笔沉着而潇洒，挥写自如，于严整法度中时出新意。《吴氏书画记》卷三评此帖云：“运笔潇洒，结构舒畅。盖仿颜鲁公作书者。绝无雄心霸气，为老米超格妙书。”《蜀素帖》书于同年九月二十三日，稍晚于《苕溪诗帖》，此帖叙录详见本文第四部分。《章吉老墓表》为其晚期代表作，书于宋徽宗大观元年丁亥（公元1107年），米芾就在这一年谢世，《章吉老墓表》是他辞世

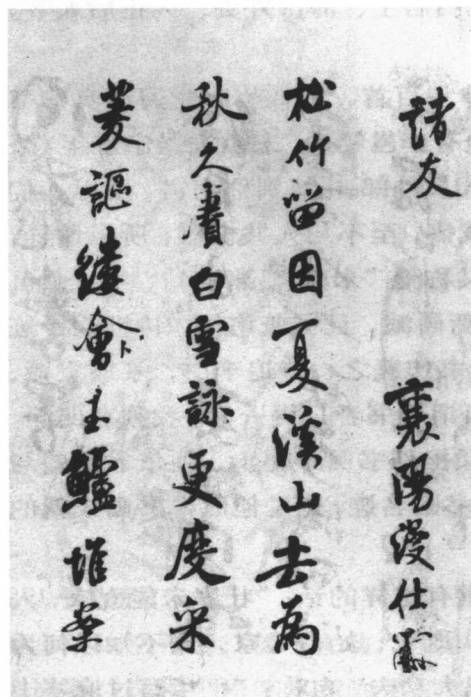


图22 《苕溪诗帖》

前的最后一件作品。此墓表的字，神采飞动，天真烂漫，已入“鼎铭妙古”的境地。

纵观北宋四家，以米芾天分最高。他的书法由唐法晋，学力深沉，堪称“二王”之后最具影响力的行书大家。苏轼云：“海岳平生篆、隶、真、行、草书，风樯阵马，沉着痛快，当与钟（繇）、王（羲之）并行，非但不愧而已。”将米芾与钟、王并置，可见一斑。米芾还十分注重书法理论的研究，在勤奋创作之余，还为我们留下了珍贵的书法理论著作《书史》及《海岳名言》。《书史》论述了其平生所见书法名迹及家藏法书，并对作品详加著录，兼及故事轶闻；《海岳名言》中则收入了他对书法的评论心得，是研究古代书法史及书法理论的重要文献。

米芾在钻研前人书法成就的基础上能够突破樊笼、革故鼎新、天真洒脱、直抒胸臆，创造了富有自家特色的书法风格，被后世奉为典范。

四、《蜀素帖》及其笔法风格

《蜀素帖》书于元佑三年（公元1088年）的九月二十三日。绢本，有乌丝栏，长284.2厘米，高29.6厘米，现藏台北故宫博物院。其内容为米芾自作五言诗四首、七言诗四首。

米芾应湖州太守林希之邀到湖州，林希取出家藏二十多年的“蜀素”一卷求他作书，米芾欣然命笔。此蜀素于宋庆历四年由东川名家精心制成，绍子中收藏并将其装裱成卷，记其尾，珍藏以待名家。后胡完夫见此素，亦仅题其尾。直到元佑三年九月才为米芾所书。此时米芾正当壮年，精力充沛，创作欲望强烈。他对绢的驾驭能力相当强，善聚毫收锋。此帖多用渴笔，“超妙入神”，落笔振迅而跳动，笔笔意连，字字相缀，随意落笔，皆备自然。此帖已明显从“集古字”中脱化出来，可以说进入了“取诸长处，总而成之”，“人见之，不知以何为祖也”的境界。明代董其昌跋云：“米元章此卷如狮子捉象，全力赴之，当为平生力作。”此帖字体跌宕多姿、清健端庄，运笔潇洒自如，颇有王献之笔意，被后来评书者誉为米氏行书第一。

此帖中亦可见米芾诗歌成就，明代沈周谓：“苏长公论其清雄绝俗之文，超妙入神之字，今于此卷见之。”

《蜀素帖》为米芾行书的经典之作，观其体势，可以概括为疾劲二字。疾就是快的速度，劲就是强的力度。米芾曾对宋仁宗讲：“蔡京不得笔，蔡卞得笔而乏逸气，蔡襄勒字，杜衍摆字，黄庭坚描字，苏轼画字，臣刷字。”刷字是指他在写字时技法十分熟练，苏轼评论米书云：“风樯阵马，沉着痛快”；黄庭坚云：“快剑斫阵，强弩千里，所当穿彻”等等，都可以说是疾劲二字的形象化，“刷字”的注释。正因为用笔迅疾而劲健，力随势下，势随兴至，笔锋下去，处处逢源，气、韵、力皆自然浑成。似无意而刻意经营，似无力而全力以赴。展读《蜀素帖》

墨迹，自会觉得字如其人，确有一种“风神萧散”的意趣跃然纸上。

如果进一步体察，更能发现帖中用笔以“中锋取劲，侧笔取妍”，滚而不滑，险而不怪的特点。以前书家多注重中锋用笔，几乎将侧锋一概排斥，而米芾在用中锋的同时兼用侧锋，使笔法更为丰富，点画更多妍美。米芾自谓：“善书者只得一笔，我独有四面”，足见他书法造诣之深。他在用笔上追求变化，追求天真自然，主张“笔笔不同”，如帖中笔画在俯仰、向背、转折、顿挫、正侧、行留、沉稳、刚健诸方面都表现了天然变化的意象情趣。

在结构上，此帖力求“活动圆备”、“各个自足”、“天真自然”。所谓“活动”就是变化，以变化生势，得势而有情，情态自足。观此帖，尤其是前半部分字距、行距开阔，通篇点画匀称，体态和美，神采飞动，天真烂漫。字与字左顾右盼、错落有致、情态各殊、意象万千，不愧为米氏行书的典藏之作。

五、如何学习《蜀素帖》

《蜀素帖》为米芾行书的代表之作，风格极为突出，有如天马行空、云鹤游天。米芾本人天资极高，有深厚的临摹功力，其人其书都非同一般。如果没有较好的书写根底，没有较全面的艺术修养和正确的学习方法，对其自然风骨、潇洒超逸的笔法是很难理解和掌握的，更无法体会其深层内涵。

首先，在学习《蜀素帖》之前，一定要有较好的晋唐楷书基础。因为楷书的每一笔都起止分明，结构规范，所以学楷之后再学行书，符合学习书法从易到难，从平整到险绝的规律。

其次，要正确读帖。临摹的好坏，很大程度上取决于读帖，这里所说的读，是指对范本的细细揣摩、欣赏与分析。第一，要领略《蜀素帖》的总体风格及其精神气质。米芾书法取径甚高，做为宋代尚意书风的代表人物，他精研晋法，同时对历代名迹也都精临过。帖中所透露出的那种“天马脱衔，追风逐电”和筋骨丰润，仪态万方的风神气质，并不是一下就可以把握的，必须长时间的观摹、领会。第二，要注意通篇的章法。包括行笔的处理，墨色的变化，字间关系等。《蜀素帖》中，字与字之间相连者并不多，其行笔的贯通主要是靠字势的前后协调，笔画的呼应来完成的。第三，要注意帖中大量的线型变化。线是书法造型的基础，行书学习，最主要的就是要掌握各种线条的表现手法。读帖时要按照书写笔顺逐笔逐画地揣摩，顺藤摸瓜，力图还原古人运笔的动作要领。第四，要注意帖中字的结体，有意识地记一些字的造型结体，对于把握《蜀素帖》的字形结构和丰富学书者的造型能力都有很大帮助。

有了充分的读帖基础，接下来就要在临帖上下大功夫了。书写水平的高低，毕竟要通过手上功夫体现出来，即如何执笔、运笔，应写出怎样的线条等，这里我们有必要了解米芾的书学心得。米芾在《群玉堂法帖》第八卷中有这样的话：

“学书贵弄翰，谓把笔轻，自然手心虚。振迅天真，出于意外。所以古人书各各不同；若一一相似，则书奴也。其次要得笔，谓筋骨皮肉，脂泽风神皆全，犹如一佳士也。三字三画异，故作异；重轻不同，出于天真，自然异。又书非可使毫，使毫行墨而已，其浑然天成如薄丝也。又得笔则虽细如髭发，亦圆；不得笔虽粗如橡，亦扁。此虽心得，亦可学；入学之理，在先写壁，作字必悬手，锋抵壁，久之必自得趣也。”

他强调“天真”、“天然”、“浑然天成”，不要矫揉造作；要“自然异”、“各各不同”，不要“一一相似”的“奴书”；要“圆”，不要“扁”，要有立体感；要“筋骨皮肉、脂泽风神皆全”，要活而不要死。这些都是他亲自实践并体现在他的作品之中的。其所以能够达到如此境界，就是“把笔轻，自然手心虚”和习惯于“悬手”的结果，这和我们常说的“指实、掌虚、悬肘”是一致的。只有这样，在书写时每个关节才能够活动自如，全身力量顺利通过臂、肘、腕、指、笔管而达到笔端，使笔毫在纸上自由的提按挥洒。

最初的临摹可比帖上的字稍大一些，并且速度不要过快，要象学习楷书一样一丝不苟，章法最好也能照样模仿。很多人在初临此帖时，盲目加快书写速度，片面追求字形的灵动，求险求怪而忽略用笔结构上的精到，造成笔画的软弱无力和字体形态的习气化。要想完整地得到帖中用笔、结字的法度，摸索其规律，就必须对其放慢镜头的分析，这样才能使摹仿更为逼真，下笔更具骨力。待到自感能够掌握临写中必须保持的法度之后，再将速度加快。另外，在临的过程中，仍需时时伴随“读”，即一边写一边分析比较各部分线条的轻、重、疾、徐，用笔的藏、露、提、按，牵丝、引带，各部分的大小比例与正斜，乃至墨色变化与布势、姿态、精神等。这样带着思考的临习，才会有收获，见成效，终而达到事半功倍的效果。在有了一定的对临实践后可适当采取背临的方式，即将字帖合起来背着写。背临之后与范本比较，细心观察，对范本加深印象后，再重新背临。背临可以从各个角度来表现对范本的理解，比如，有时可突出其用笔的特色；有时可突出表现其结体的特色。这其实是一种“意临”，也是为今后的创作打基础。

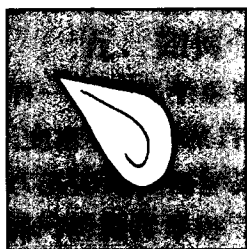
米芾的书法家师承广泛，兼采众长。他学古人而不囿于古人，就像他本人所说“盖取诸长处，总而成之。”如果没有他前边的“取诸长处”，也就形成不了米书的特有风格。所以要想真正掌握此帖，不仅要学习米芾本人的碑帖，还要了解米芾行书的形成轨迹，对历代名迹的临摹也要下一番功夫，如晋唐楷书，“二王”的行书等等。学书虽“泛滥百家不若精于一也”，但不能只学一家，而应精学一家，并广收博览。这样才能使我们的书艺之路越走越宽。

以上为我多年来学习《蜀素帖》，也是学习米芾书法的一点认识和体会，希望能对广大学书者有所帮助，真能如愿，我将不胜欣慰。

笔法详解

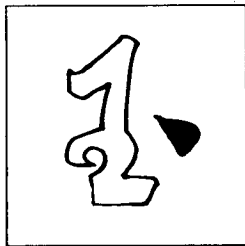
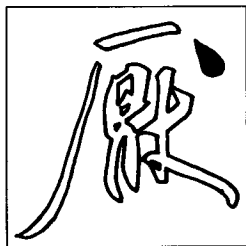
一、点

各种笔画均是由“点”引申出来的，在行书中点画虽小，但使用最多，有提神全势的作用，其造型变化也最为丰富，而点画的书写也最尤能展示书写者的精神气质与艺术功力。无论何种点画，其用笔的起、行、收都应到位，使之形满力足，起到画龙点睛的作用。



1、侧点

此点取斜侧之势，尖起圆收，状如瓜子，亦称“瓜子点”，是点画的基本造型。起笔露锋直入，向右下顿笔铺毫，提笔圆转向左上回锋。



2、横点

此点起笔多露锋，右行重按，顿笔回势。

