

中国书法培训教程

米芾行书教程

《蜀素帖》

● 罗培源 编著



长江出版传媒

崇文书局

第2辑

自立解光射九、相見
山子致鶴綫縮頸還
有松本五筆安清保
藏寶
龜鶴年壽壽羽介所
比波種：是雲物相得
后形輕鶴有冲霄心範
度曳尾居以竹西附：相
將上雲衢報海懷力得
許墮泥塗
吳江無以爲作
所至一上同處兄本故能
秋溪山八面
除共研墨線賤書意重
江微
重九會群樓
山清氣爽九秋天黃菊
紅葉滿江那千里結言寧
有後群賢半玉樹長前
杜郎閑客今馬是謝守風
流古而傳雅抱秋英綠底
若未情以寄詩佩
扣詩公峴山之作
晚卜天風國信十里寒蟬力
聲白如龍年十一
天下造不使敵軒使傳筆
錦東南第一州錄陟湖山
清照雲陽野老漁竿密不
愛珍華愛泉石相違不
共近興抑寄書前寄
明晨更初相羨著綠酒
多慮闕道鶴雲十信十
征鴻那一頭近葉未盡
深子港長風生底心
終不易杜鵑聲
愛仕平昔四方先



米芾《蜀素帖》

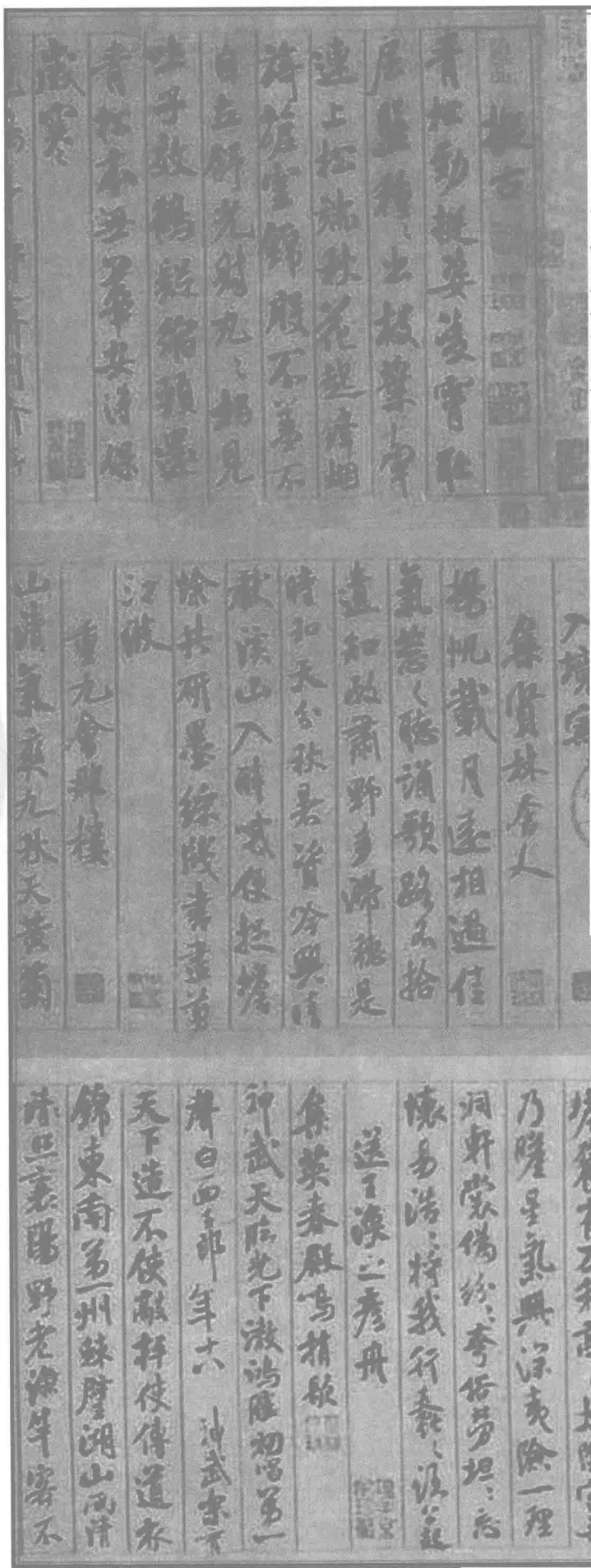
行书教程

长江出版传媒
崇文书局

中国书法培训教程

◎ 罗培源 编著

T29
1793



图书在版编目(CIP)数据

米芾《蜀素帖》行书教程 / 罗培源编著. — 武汉:
崇文书局, 2014.9

中国书法培训教程

ISBN 978—7—5403—3151—1

I. ①米… II. ①罗… III. ①行书—书法—教材

IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 196743 号

敬告读者:

封面无防伪标识 均为盗版 请勿购买

请向当地“扫黄打非”部门举报并与我社联系

全国文化市场侵权盗版举报网站(www.12318.gov.cn)

所有权利保留。任何侵权行为都将被追究法律责任。

电子举报信箱:hbcwsj@163.com

法律顾问 湖北高驰律师事务所 邱启雄

米芾《蜀素帖》行书教程

长江出版传媒

Changjiang Publishing & Media

崇文书局

Chongwen Publishing House

出版发行

邮编:430070

电话:(027)87679712

湖北新华美雅精装印务有限公司印刷 新华书店经销

开本:890 × 1200 mm 1/16 印张:5.5

版次:2014年9月第1版 第1次印刷

印数:5000

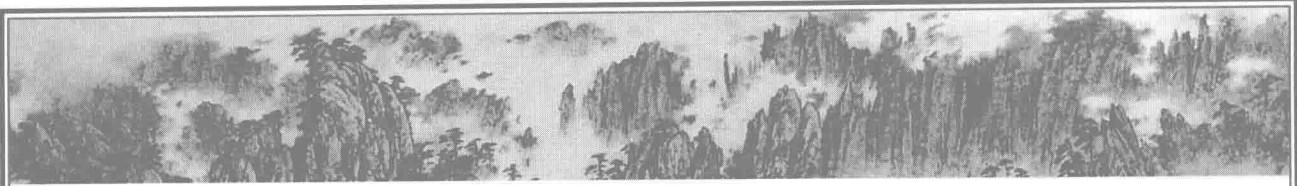
书号:ISBN 978—7—5403—3151—1 定价:15.00 元

图书服务热线:87679710 87679711 (0)13035117960 电子信箱:whbhew@163.com

客服 QQ 热线:326919357

本书若有印装质量问题,请与当地经销商联系调换

认准正版 谨防盗版



目 录

第一章 概 述	5	第二节 上下结构的结构方法	56
第一节 米芾及其行书《蜀素帖》简介	5	第三节 左右结构的结构方法	59
第二节 书写姿势	6	第四节 包围结构的结构方法	64
第二章 用 笔	7	附:词语书写练习(三)	66
第一节 基本笔画	7	第五章 布 势	67
第二节 变化笔画	16	(一)字形各异	67
第三节 笔画的应用	31	(二)同画异态	68
附:词语书写练习(一)	35	(三)同字异形	69
第三章 部 首	36	第六章 作 品	72
第一节 字头的写法	36	第一节 作品的形式	72
第二节 字底的写法	39	第二节 作品的格式	73
第三节 字左旁的写法	41	第三节 布局的规律	74
第四节 字右旁的写法	47	第四节 作品的创作	74
第五节 包围部首的写法	50	附1:集字作品范例	75
附:词语书写练习(二)	52	附2:米芾《蜀素帖》(局部)欣赏	84
第四章 结 构	53		
第一节 独体字的结构方法	53		

米芾《蜀素帖》

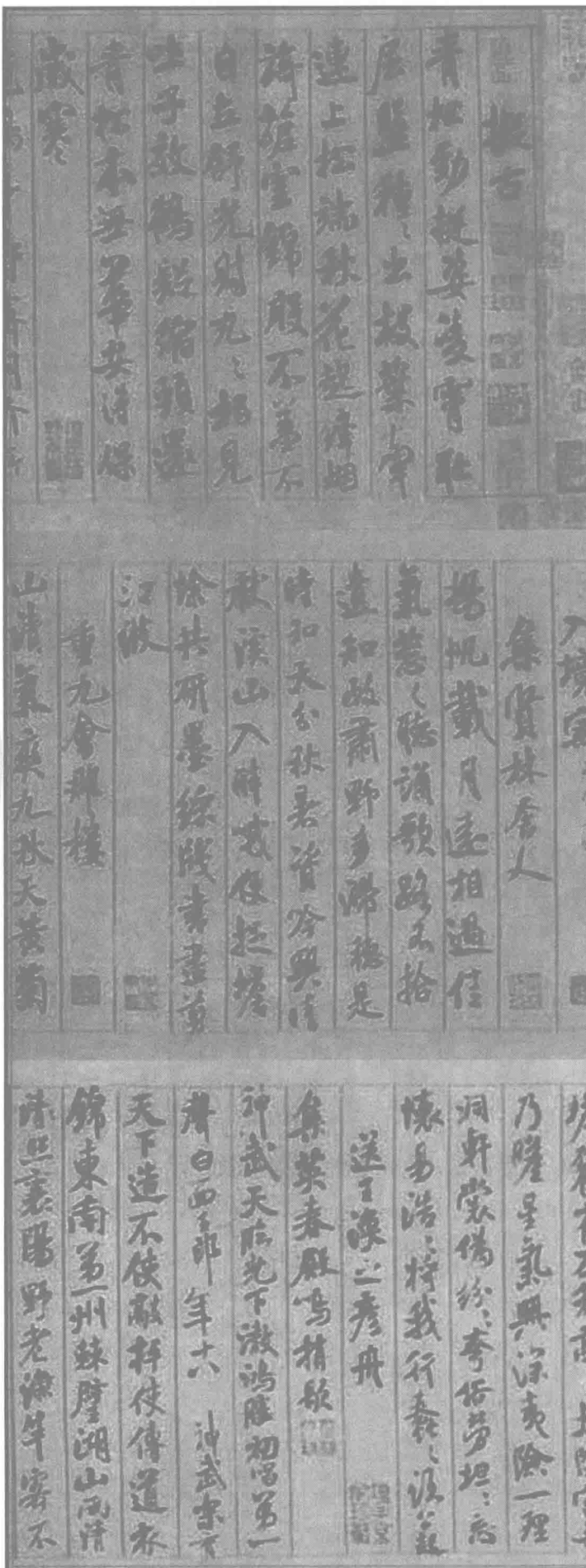
行书教程

长江出版传媒
崇文书局

中国书法培训教程

● 罗培源 编著

丁28
1783



图书在版编目(CIP)数据

米芾《蜀素帖》行书教程 / 罗培源编著. — 武汉:
崇文书局, 2014.9

中国书法培训课程

ISBN 978—7—5403—3151—1

I. ①米… II. ①罗… III. ①行书—书法—教材

IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 196743 号

敬告读者:

封面无防伪标识 均为盗版 请勿购买

请向当地“扫黄打非”部门举报并与我社联系

全国文化市场侵权盗版举报网站(www.12318.gov.cn)

所有权利保留。任何侵权行为都将被追究法律责任。

电子举报信箱:hbcwsj@163.com

法律顾问 湖北高驰律师事务所 邱启雄

米芾《蜀素帖》行书教程

长江出版传媒

Changjiang Publishing & Media

崇文书局

Chongwen Publishing House

出版发行

邮编:430070

电话:(027)87679712

湖北新华美雅精装印务有限公司印刷 新华书店经销

开本:890×1200 mm 1/16 印张:5.5

版次:2014年9月第1版 第1次印刷

印数:5000

书号:ISBN 978—7—5403—3151—1 定价:15.00 元

图书服务热线:87679710 87679711 (0)13035117960 电子信箱:whbhew@163.com

客服QQ热线:326919357

本书若有印装质量问题,请与当地经销商联系调换

请读者注意 谨防盗版



前言

2013年1月18日，教育部下发了《中小学书法教育指导纲要》，要求全国各中小学开展书法教学，引发了各方关注。中小学校长、老师及家长和学生普遍认为此举有必要，都想重建人人能写一手好字的荣光；但是，学校书法教材的缺乏是当前的一大问题，课程开设也亟待指引，大家都担忧《指导纲要》实施的效果不一定会尽如人意。

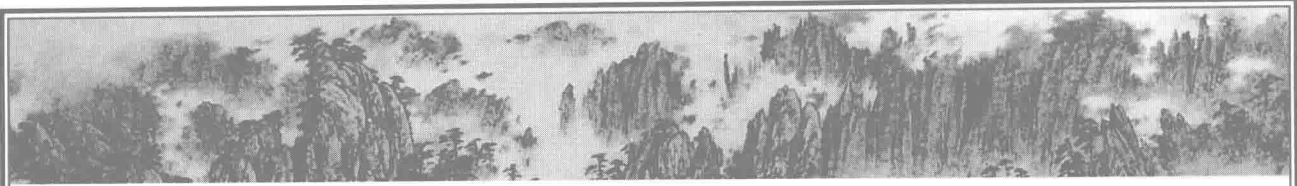
当下，我国中小学专业书法教师严重不足，真正的书法教学还没有常态化、普及化，更没有形成成熟的可以推广应用的现成教学方法。《中国书法培训教程》系列丛书是由来自教学第一线的书法名家精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级丛书。它适合各中、小学及书法学校的教学使用，即使是书法老师没有很好的专业基础，拿着它，也能按照其方法指引，指导学生写好字，达到事半功倍的教学效果。

学习书法的目的在于实际运用，本丛书从实用性出发，注重基础学习，鼓励创作。丛书对楷书、隶书、行书三种基本字体进行详细指导，以名家原拓本为蓝本，经过筛选、归类及特殊的技术处理后，翻制成墨迹，并配以米字格，帮助读者深刻理解并且掌握字形结构以及笔画定位。

为了配合书法培训教学和初学者自学，在编排结构上，遵从循序渐进的原则，先对各章节中范字的用笔特点、结字规律和书写宜忌作较为详细的临习指导，再针对不同形式的书法作品的结体规律、章法布局、落款方法及钤印位置等做了详细的理论、创作指导。楷书、隶书、行书部分的各章中所附的词语书写练习，分别从柳公权《玄秘塔碑》、《神策军碑》，颜真卿《颜勤礼碑》、《多宝塔碑》，欧阳询《九成宫醴泉铭》，魏楷《张猛龙碑》，汉隶《曹全碑》以及王羲之《兰亭序》、《圣教序》，米芾《蜀素帖》等碑帖中选字集结而成，这些碑帖历来都是中国书法初学者的首选范本。

学习写字，主要是掌握方法，举一反三，触类旁通。按照本书讲解的用笔和结构技巧，熟练运用，刻苦临写，日积月累，一定会迈进书法之门。





目 录

第一章 概述	5	第二节 上下结构的结构方法	56
第一节 米芾及其行书《蜀素帖》简介	5	第三节 左右结构的结构方法	59
第二节 书写姿势	6	第四节 包围结构的结构方法	64
第二章 用 笔	7	附:词语书写练习(三)	66
第一节 基本笔画	7	第五章 布 势	67
第二节 变化笔画	16	(一) 字形各异	67
第三节 笔画的应用	31	(二) 同画异态	68
附:词语书写练习(一)	35	(三) 同字异形	69
第三章 部 首	36	第六章 作 品	72
第一节 字头的写法	36	第一节 作品的形式	72
第二节 字底的写法	39	第二节 作品的格式	73
第三节 字左旁的写法	41	第三节 布局的规律	74
第四节 字右旁的写法	47	第四节 作品的创作	74
第五节 包围部首的写法	50	附1:集字作品范例	75
附:词语书写练习(二)	52	附2:米芾《蜀素帖》(局部)欣赏	84
第四章 结 构	53		
第一节 独体字的结构方法	53		

第一章 概述

第一节 米芾及其行书《蜀素帖》简介

米芾简介

米芾(1051—1107)初名黻,后改芾,字元章,号襄阳漫士,又号鹿门居士、海岳外史等。书法家,画家,书画理论家。本山西太原人,迁居襄阳,后又居住在江苏镇江等地,是声名显赫的北宋四大书法家之一。曾任校书郎、书画博士、礼部员外郎。善诗,工书法,擅篆、隶、楷、行、草等书体,长于临摹古人书法,达到乱真的程度。传世书法墨迹有:《向太后挽词》、《蜀素帖》、《苕溪诗帖》、《拜中岳命帖》、《虹县诗卷》、《草书九帖》、《多景楼诗帖》等。著《山林集》,已佚。其书画理论见于所著《书史》、《画史》、《宝章待访录》等书中。

米芾天资聪慧,有神童之誉。18岁开始走上仕途,1107年卒于任。米芾才学过人,不善官场逢迎,喜玩石赏砚钻研书画,对书画艺术的追求到了如痴如醉的境地。米芾平生于书法用功最深,尤以行书见称。宋代书法家讲求意趣和个性,米芾于此尤其突出,在北宋四大家中,若论体势俊迈,当属第一。

《蜀素帖》简介

米芾《蜀素帖》,亦称《拟古诗帖》,被后人誉为中华第一美帖,系中华十大传世名帖之一。天下十大行书之一,排第八。墨迹绢本,行书。纵29.7厘米,横284.3厘米;书于宋哲宗元祐三年(1088),米芾38岁时,共书自作各体诗8首,计71行658字,署黻款。

“蜀素”是北宋时四川所产质地精良的丝绸织物,上织有乌丝栏,制作讲究。有个叫邵子中的人把一段蜀素装裱成卷,欲请名家留下墨宝,以遗子孙,可是传了祖孙三代,竟无人敢写。因为丝绸织品的纹罗粗糙,滞涩难写,故非功力深厚者不敢问津。此卷后为湖州(浙江吴兴)郡守林希收藏。北宋元祐三年八月,米芾为林希邀请,结伴游览太湖近郊的苕溪,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8首诗。卷中数诗均是当时记游或送行之作。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,提按转折挑,曲尽变化。《拟古》二首尚出以行楷,愈到后面愈飞动洒脱,神采超逸。由于丝织品不易受墨而出现了较多的枯笔,使通篇墨色有浓有淡,如渴骥奔泉,更觉精彩动人。米芾用笔如画竹,喜“八面出锋”。此帖用笔多变,正侧藏露,长短粗细,体态万千,充分体现了他“刷字”的独特风格。结字也俯仰斜正,变化极大并以欹侧为主,表现了动态的美感。董其昌在《蜀素帖》后有跋曰:“此卷如狮子搏象,以全力赴之,当为生平合作”。

《蜀素帖》率意的笔法,奇诡的结体,中和的布局,一洗晋唐以来和平简远的书风,创造出激越痛快、神采奕奕的意境。所以清高士奇曾题诗盛赞此帖:“蜀缣织素乌丝界,米颠书迈欧虞派。出入魏晋酝天真,风樯阵马绝痛快。”

说明

本书为米芾行书的入门级教程,为适应广大读者学习书法的需要而编写。全书共分为概述、用笔、部首、结构、布势、作品等六大部分。以范字为主,加以简单的图示、说明,图文重并。遵循由浅入深、先易后难、循序渐进的原则,以便于教学与自学。

本书所选范字,从《蜀素帖》中选出,并翻制成墨迹而成。

第二节 书写姿势

毛笔的认识

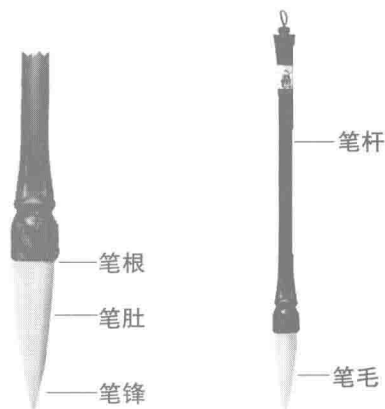
毛笔由笔杆和笔毛组成。

笔杆多用竹管制作，要直，形圆，粗细适中，轻重适宜。笔毛多由动物的鬃毛制作。由于笔毛的种类不同，可分硬毫（狼毫）、软毫（羊毫）、兼毫（狼、羊毫混合）三大类；按笔毛的长短可分为长锋、中锋、短锋。初学楷书以大楷长锋羊毫为宜。

好笔必须达到以下几点：笔杆要直，粗细适中，锋毫要尖，手压毫尖要锋齐，笔毫中部略鼓，呈橄榄状，且有一定的弹性。

笔毛部分包括笔根、笔肚、笔锋三部分。笔根部分与笔杆部分相连，不可贮墨与书写；笔肚部分主要用来贮墨；笔锋部分用于书写。

毛笔的选择须遵循“大字用大笔、小字用小笔”的原则，宁可大笔写小字，不可小笔写大字。毛笔每次用过之后应顺着锋毫用清水洗净，恢复原状后再悬挂起来以备下次使用。

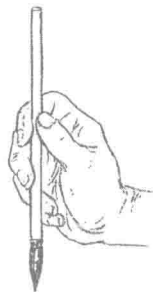


执笔

书写中执笔位置应在笔杆的中部，写大字可偏上，写小字可偏下，写3~5cm的字居中执笔。

正确的执笔应遵循以下原则：1. 笔杆垂直，以求锋正；2. 指实掌虚，运笔自如；3. 腕肘悬起；4. 执笔不可太紧。

执笔方法有多种，现多采用五指执笔法。简单说就是：拇指按住笔管内侧，食指压住笔管的外侧，与拇指相对；中指勾住笔管的左侧；无名指顶住笔管的右侧，与中指上下相对；小指在无名指的下方，帮助无名指用力。



执笔



坐姿

姿势

写字的姿势有坐姿与立姿两种，坐姿宜写中、小字或小幅作品，立姿用于书写大字或大幅作品。

坐姿的要求：上身正直，胸不贴桌，背不靠椅，两肩要平，两脚分开平放于地，双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。

立姿的要求与坐姿基本相同，只是身体可略向前倾，腰部不要挺得太直，全身略为放松，且左手压纸，但不能用力过大以支撑身体。

第二章 用 笔

用笔有广义与狭义之分。广义的用笔包括执笔法和点画的写法，狭义的用笔则仅指点画写法。本篇主要论述狭义的用笔法。

不同的字体有不同的用笔方法，行书也有独特的用笔方法。

行书用笔的特点

行书用笔有哪些特点呢？

(1) 与真书相比，行书运笔速度稍快。“猛兽搏噬”、“秋鹰迅击”都是形容行书笔势的迅捷。

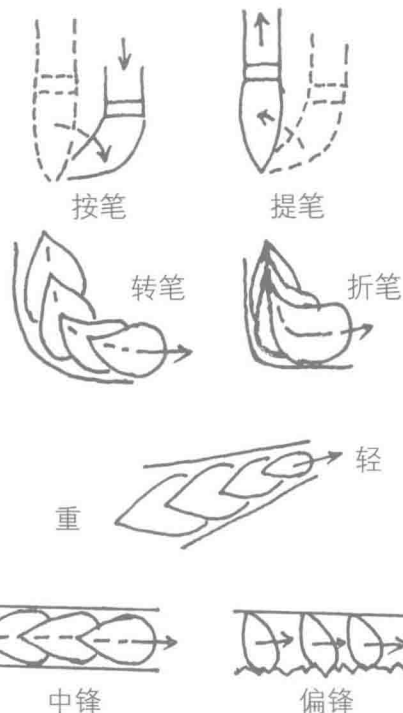
(2) 变化丰富。真书可以用“无垂不缩、无往不收”一言以概之，行书则有“抢毫”、“联毫”，有藏有露，或伸或缩，点画千变万化而无定式，其用笔要复杂得多，也丰富得多。

(3) 变提按转折为圆转。“内旋外拓，环转纾结”把这种圆转表达得十分形象和具体。颜真卿的真书把提按转折发挥得淋漓尽致，但其行书《祭侄稿》中却保留了不少绞转笔意。正如孙过庭在《书谱序》中所说：“真以点画为形质，使转为性情；草以使转为形质，点画为性情。”

(4) 笔画之间用牵丝相连，“如长空游丝，容曳而来往”，使点画之间气脉相连。牵丝虽轻细而有力，“人知直画之力劲，而不知游丝之力更坚利多锋”。

(5) “劲而复虚”，“劲”即劲健有力，“虚”即轻虚空灵。潘天寿在《潘天寿谈艺录》中说：“用笔须强其骨力气势，而能沉着酣畅，劲健雄浑，则画不流于柔轻矣。古人用笔，所谓‘力能扛鼎’，即言其气之沉着也。”行书用笔空灵，关键在于收束。蒋和在《书法正宗》中说：“行草纵横奇宕，变化错综，要紧处全在收束，收束得好，只在末笔。明于结体，则点画妥帖；精于收束，则气足神完。”

(6) 行书用笔，非常讲究自然，古人所谓“锥画沙”、“拆壁路”、“屋漏痕”都是讲行草用笔的自然，而不能有丝毫的做作。



第一节 基本笔画

笔画是汉字最基本的组成部分，分横、竖、撇、捺、点、钩、折、提八种形态。与楷书比较，行书起笔多用露锋、搭笔，收笔多用出锋、折笔，笔画之间时有牵丝相连。行笔时中侧互用，转折并施。笔画的中段或轻或重，或刚或柔，或由细而粗，或由曲而直。此外，行书的笔画变化，也比楷书复杂得多。如行书之撇，既有长、短、斜、竖之分，又有出锋、回锋之别，回锋撇中，还有回锋于右及回锋于上的不同。至于点，更是俯仰方圆，随字赋形；斜正左右，因势而异。我们在学习行书用笔时，必须注意三点：一是点画要有力感，骨力十足；二是要有质感，也就是要有立体感，这就是米芾所说的“得笔，虽细如髭发亦圆”；三是要抓住笔画的特点，如捺的变化很多，横画与直画有时不直而曲，不平而斜。

(1) 横的写法

长横



长横藏锋起笔，拇指向内，食指、中指向外，稍捻笔管，同时手腕稍向右翻，调正笔锋后，向右涩行，至尾处回锋。

短横



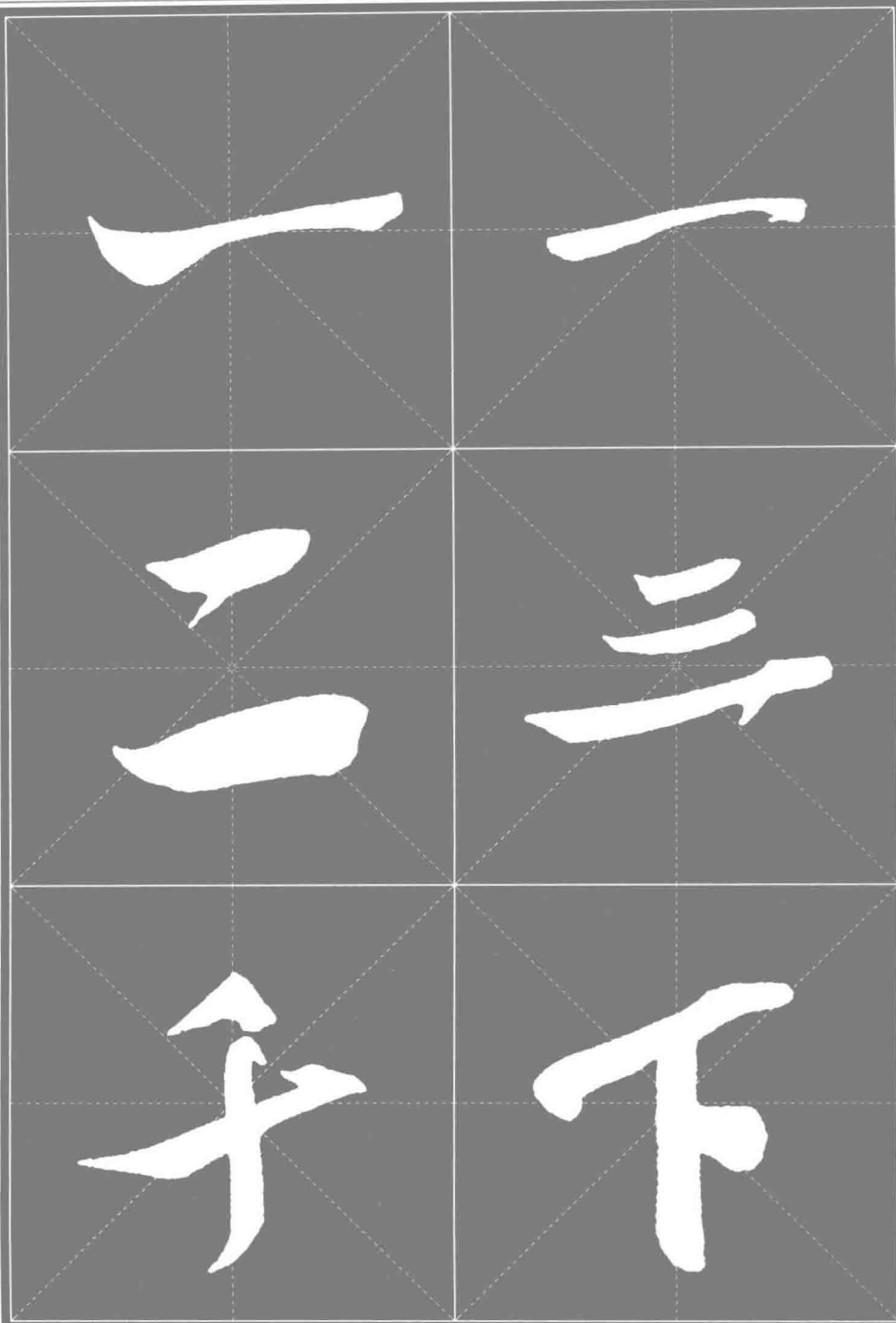
起笔多为露锋，行笔略向右上扬，收笔顿而回锋。

【笔画特征与书写提示】

横画在字形变化中起着平衡结构的作用。

《蜀素帖》中横画变化甚多，有短横、长横、露锋横、藏锋横、上挑横、下折横、下凹横等，长短俯仰，各有不同，有笔先出锋，或收笔带钩、挑，尤其是起笔时的藏锋与露锋，收笔时的回锋与带锋，显得十分重要，它不仅起到呼应作用，而且对字势、姿态均有很大的影响。

上左“一”字一横露锋入笔，压笔后提笔向右行，粗细变化明显。右“一”字一横轻飘，横尾回锋成钩；“二”、“三”字横画长短不一，均为露锋起笔，斜度一致，但写法多变。“千”字一横上挑与竖相连；“下”字上横藏锋由下起笔逆上右行，粗而有力。



(2) 竖的写法

悬针竖



竖由露锋起笔，调正笔锋向下直而涩行，笔势渐重，露锋收笔。《蜀素帖》中很多竖画在行笔中均有明显的提按变化，形式多样，轻灵活泼。

垂露竖



中锋行笔至竖画末端，略驻笔后即上提，收笔处圆浑，形若露珠下垂。

【笔画特征与书写提示】

米芾《蜀素帖》中竖画变化主要有：短竖、长竖、悬针竖、垂露竖、弧竖、挑竖和折竖等，变化丰富，妙造自然。有的浑厚凝重，有的轻松灵活，曲直、开合、高低、向背，显示其勃勃生机。

“介”字两竖一短一长，短者直而收笔回锋向右侧长竖，长竖则运笔自然，不事雕琢。“年”字一竖露锋起笔露锋收笔；“下”字一竖粗而厚重；“山”字短竖上重下轻。“郎”字一竖如树干直中有曲，显示着一股生机；“愤”字一竖藏锋起笔藏锋收笔。



(3) 撇的写法

长撇



起笔逆锋圆势，调锋，即拇指向外，中指、食指向内稍捻笔管，手腕向左下稍翻，调正笔锋，向左下弧势涩行，收笔回锋。

短撇



起笔后即向左下转锋作撇，行笔快速而有力，锋短而锐利。

【笔画特征与书写提示】

米芾《蜀素帖》中撇法繁多，如平撇、斜撇、竖撇、短撇、长撇、钝撇、尖撇等，其中短撇和长撇尤多。就起、收笔用锋法的比较，有逆势带锋、顿势回锋和顺势回锋，但大多起笔为藏锋，收笔为露锋。撇画如人之手足，伸缩得宜，平抑字势，非常重要。

“入”字斜撇弯势匀而有力。

“不”字长撇直收尾成钩。

“方”字斜撇弯处如折。

“才”字短撇含蓄有致。

“元”字长撇出锋爽利。

“为”字长撇力道随笔势摆动内蕴。



(4) 捺的写法

斜捺



逆锋起笔，向右下涩进，至下端，驻笔蓄势，拇指渐向内，食指、中指渐向外稍捻笔管，手腕稍向右上翻转，渐渐出锋。

平捺



露锋或逆锋起笔后向右缓缓行笔，渐行渐按，至捺尾调锋向右偏下出锋收笔，捺势平缓，一波三折。

【笔画特征与书写提示】

捺在米芾《蜀素帖》中变化多端，对于字的结构平衡起关键作用。其种类有平捺、斜捺、变点捺、弯反捺、钩反捺、尖平捺、曲反捺等，皆有丰富的变化，尤其是一些捺画的收笔处，有的方尾，有的上翘，有的回锋带钩，各具形态。

“天”字捺画粗重有力。

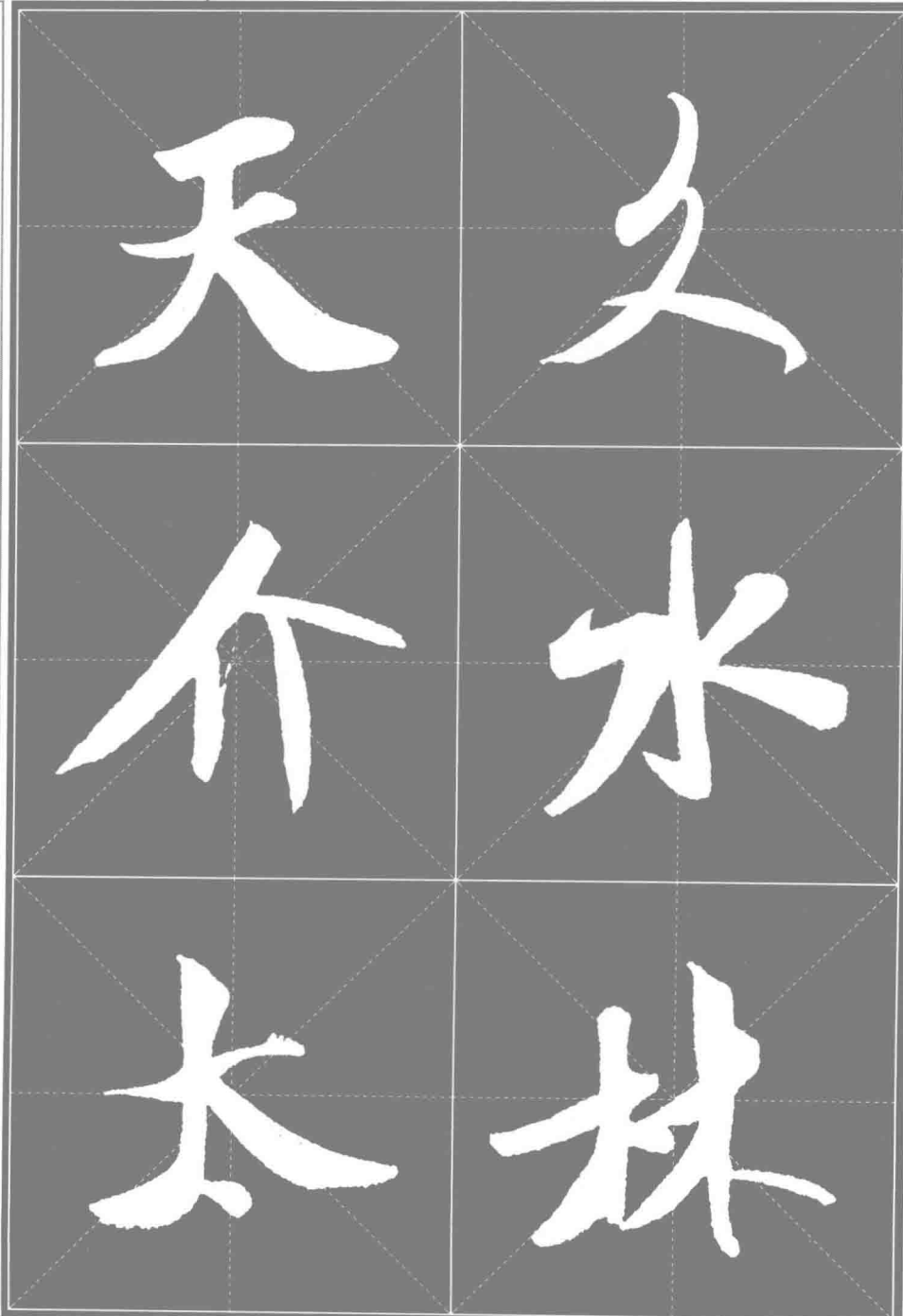
“文”字捺画反钩。

“介”字短捺微直而短细。

“水”字反捺变长点。

“太”字捺画上扬取势。

“林”字捺画细过所有笔画，颇显秀气。



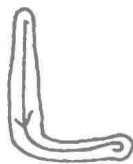
(5) 折的写法

横折



写横至折处，拇指稍向外，食指、中指稍向内捻笔管，或圆转，或直切而下，即成折画。

竖折



起笔行笔交下端稍驻锋，然后向右写横画。一种用笔转中有折，其形圆中带方。另一种在米芾字中常用，纯用转笔，其形圆转婉通。

【笔画特征与书写提示】

米芾《蜀素帖》中有横折、竖折、撇折和圆折、角折、方折等。折是由两种不同笔画组合构成的连体笔画。笔致流畅而且凝重，流畅中须沉实，凝重中宜灵动。初学书法时要注意：顿而方者为折，转而圆者为转。

“白”字折画自然。

“洞”字右折竖画外展。

“四”字折画轻巧内含。

“约”字折画硬挺。

“焉”字折画内敛。

“缘”字折画较多，左部撇折，右部上折重而方，下折轻而细。



(6) 钩的写法

竖钩



藏锋起笔写竖到下面时笔锋左行，微向上弯挑出。

横钩



横画部分稍劲，略显起伏变化，钩部多用折法，稍顿后折笔向左下出钩，呈方笔形态。

【笔画特征与书写提示】

钩在行书中属表现较广、变化形态较多的一类。

米芾《蜀素帖》中钩的种类很多，变化也很丰富，其姿态因字而异，比如横钩、竖钩、戈钩、藏钩、背钩、竖弯钩、心钩等。

“羽”字左钩内含，右钩方笔而出。

“月”字一钩平出。

“东”字钩长。

“对”字钩与点连。

“雨”字横弯钩疏朗。

“光”字竖弯钩平正。

