

历代名家碑帖临写法

吴柏森 编

米芾蜀素帖

临
写
法



上海书店出版社

历代名家碑帖临写法

吴柏森 编

米芾蜀素帖

临
写
法

 上海书店出版社

图书在版编目(CIP)数据

米芾蜀素帖 / 吴柏森编. — 上海: 上海书店出版社,
2011.11

(历代名家碑帖临写法)

ISBN 978-7-5458-0497-3

I. ①米… II. ①吴… III. ①行书—书法 IV.
①J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 165324 号

历代名家碑帖临写法

米芾蜀素帖

吴柏森 编

责任编辑 方 姝

封面设计 郦书径

出 版 上海世纪出版股份有限公司
上海书店出版社

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

地 址 200001 上海福建中路 193 号

www.ewen.cc www.shsd.com.cn

经 销 全国各地新华书店

印 刷 上海展强印刷有限公司

版 次 2011 年 11 月第 1 版

2011 年 11 月第 1 次印刷

开 本 889×1194mm 16 开

印 张 4

书 号 ISBN 978-7-5458-0497-3/J·120

定 价 15.00 元



目 录

- 001 米芾与《蜀素帖》
- 003 基本点画图解
- 029 字形结构图解
- 043 结构变化图解
- 046 《蜀素帖》中同字异形
- 058 《蜀素帖》墨迹

米芾与《蜀素帖》

米芾生于宋仁宗皇祐三年，卒于宋徽宗大观元年（公元1051～1107年）享年五十七岁。原名黻，四十一岁以后所作书翰改名为“芾”。字元章，号襄阳漫士，海岳外史，世称“米南宫”、“米襄阳”，其为人倜傥不羁，高冠唐服，拜石为兄，好洁成癖，佯狂作态，玩世不恭，在历史上被抹上了神秘而又富戏剧性的浓重色彩，是一位传奇式的人物，故又被谑呼为“米颠”、“米痴”。然正是这位“米颠”，书艺超群，列宋代四大书法家之一；其所创山水画，称“米家云山”。有最真诚的临摹才有最大胆的创新，米芾“尤工临摹，至能乱真”。然临摹不是目的，是为创新，米芾是一位学古而不泥古的书法家，终于独辟蹊径，在三十八岁时已确立了自己的独特风格，四十一岁后渐趋成熟。米书风格的形成与他的“仕数困蹶”的经历和狂放豪迈的个性相一致。他家世官宦，其才学亦曾为宋徽宗所赏识，被召为书学博士，但因“举止颀颀、不能与世俯仰”，终其身仅五品闲曹，只当过几天有职无权的“礼部员外郎”。这是米芾恃才傲物，不拘绳检的性格所决定的，用现代话说，米芾是“性情中人”，最适合做艺术家，米芾的才能是多方面的，精书画，擅诗文，善鉴赏，富收藏。

米芾书法激扬踔厉，出古入新，天真烂漫，新意迭出。究其书风，“真率”两字是其本质，米芾的行书最为人欣赏，章法上抑扬顿挫，跌宕磊落，前后呼应，疏密相间，追求的是天真自然，字外韵味。其用笔善变也是世所公认的，善于在正侧、偃仰、向背、轻重、迟涩、

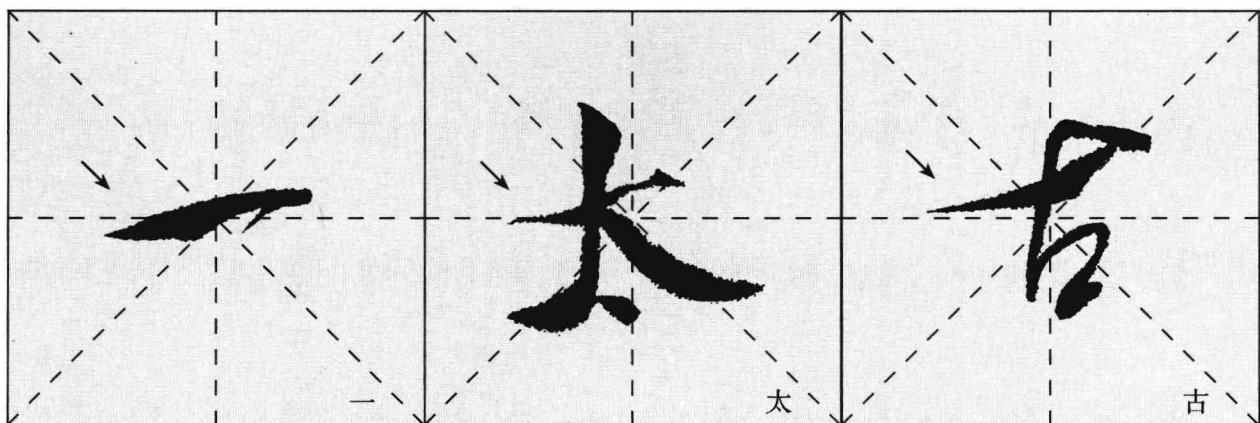
刚柔的矛盾对立中求得和谐统一。所以用笔变化多,风貌变化也多,在用笔上他强调一个“刷”字,而“刷”必须做到三点:快而有力、运腕运肘、翻笔调锋,故能“八面出锋”。“刷”需快而重,快则能调锋迅速,重则能万毫齐力,朱熹喻之为“天马脱衔、追风逐电”。其快如此,由于快而用力又沉,因此需腕肘并用,尤需运肘推笔,力贯纸背。在具体点画上,米芾的捺、横、点、趯、撇、钩等都有一家特色,都强烈多变,波折增多,笔力奇崛。在字的结体上常常打破常规,点画倾斜,错落有致,大小、轻重对比强烈,欹侧险峻。用墨方面,因行笔如电,八面出锋,笔锋快速翻转,使墨色带燥方润,飞白时现,浓枯自然。总之,米芾书法重意不重形,重真趣不重造作,重法又不拘于法,为我们展示了一种迥然不同于其他书法家的崭新书风。

《蜀素帖》是宋元祐戊辰(公元1088年)九月二十三日米芾所书,一代名迹遂传于后世。《蜀素帖》绢本行书墨迹,是写在四川所制质地精良的本色绢上,故名《蜀素》,北宋庆历四年(公元1044年)蜀中大户邵子中将此绢裱成一个卷子,卷尾写了一段话,卷首空出,“将属诸善书者题其首”。一直等到元祐三年,足足等了四十四年才请到米芾书写。此长卷由米芾自作诗五、七言各四首,总七十一行,六百五十八字,为米芾作品中字数之最。此作为精力弥满之时极意精严之作。用笔清挺,精微,紧敛遒劲,牵丝细挺,转折分明,法度谨严,董其昌跋曰:“米元章此卷,如狮子捉象,以全力赴之,当是合作。”米芾此作基本上以内振法来表达自己的书法气质,也即以腕力控制住笔锋的运行,力向字的中心聚合,毫不放松,使线条刚劲不挠,转折沉着劲峭,故又称骨胜之书。为米芾书法中不可多得的精品力作。

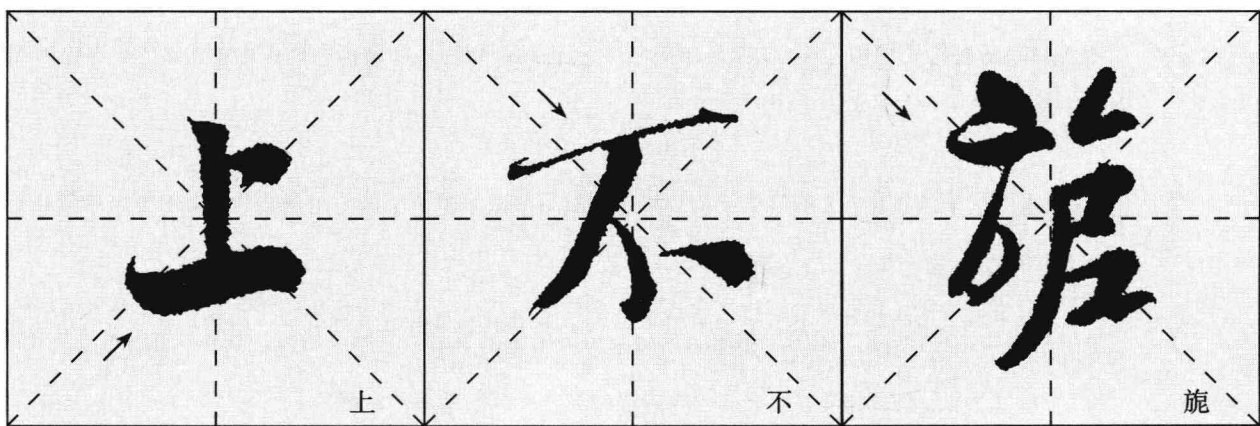
米芾书法雄健毫放,清逸超迈,其脱落凡近的结体和用笔,挥霍翻腾,天趣空灵的意境,九百多年来,给学书者以无穷的示范和启迪,让后世书法家追摹不已。而许多书法家都能通过学米,再上溯晋唐,窥探二王,并取得了极大的成就,米芾作为一代书法大家,其功绩永彪史册。

吴柏森

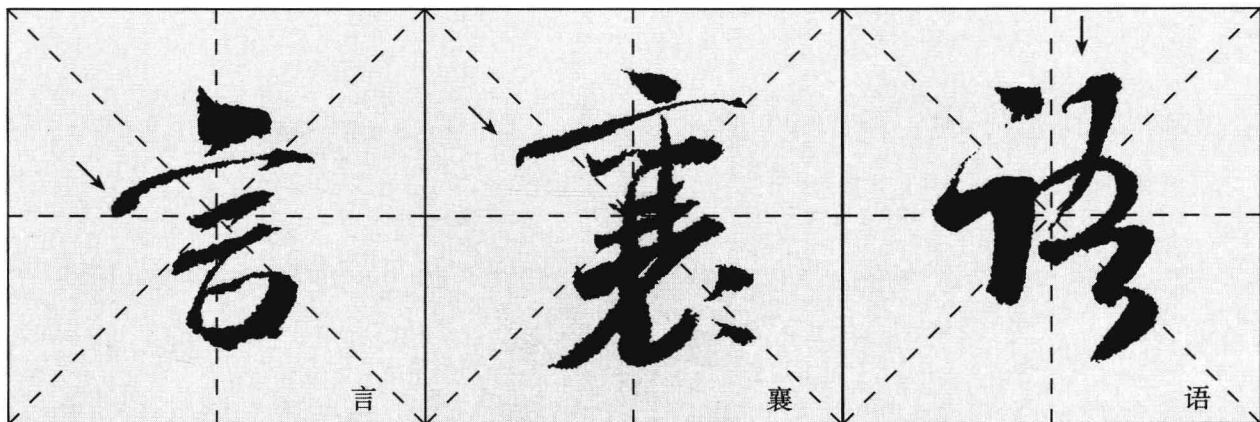
二〇一一年十一月



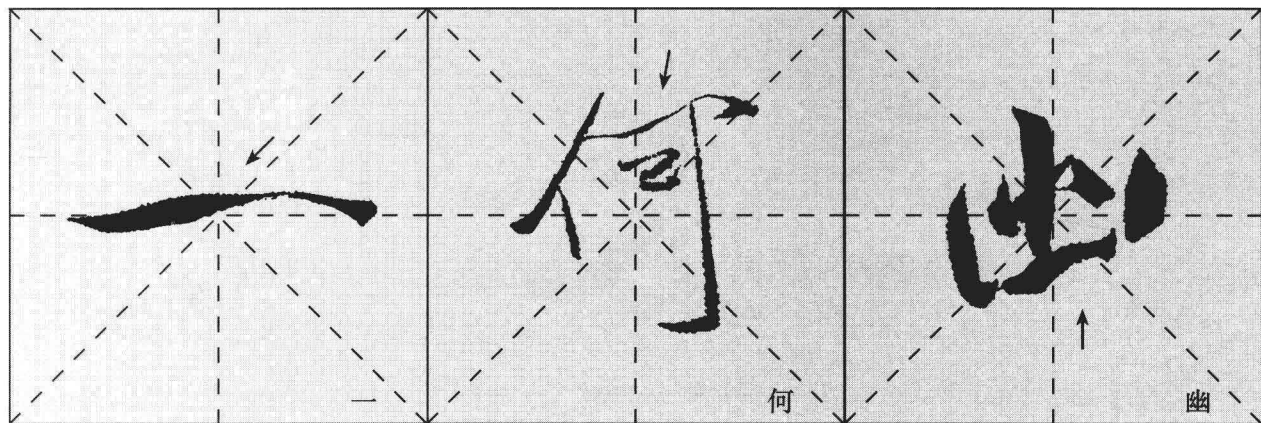
露锋横：笔尖锋入纸，不作逆入，然后轻重变化地行笔，重要的是不能一尖到底，中间必有铺毫过程，但仍是中锋行笔。



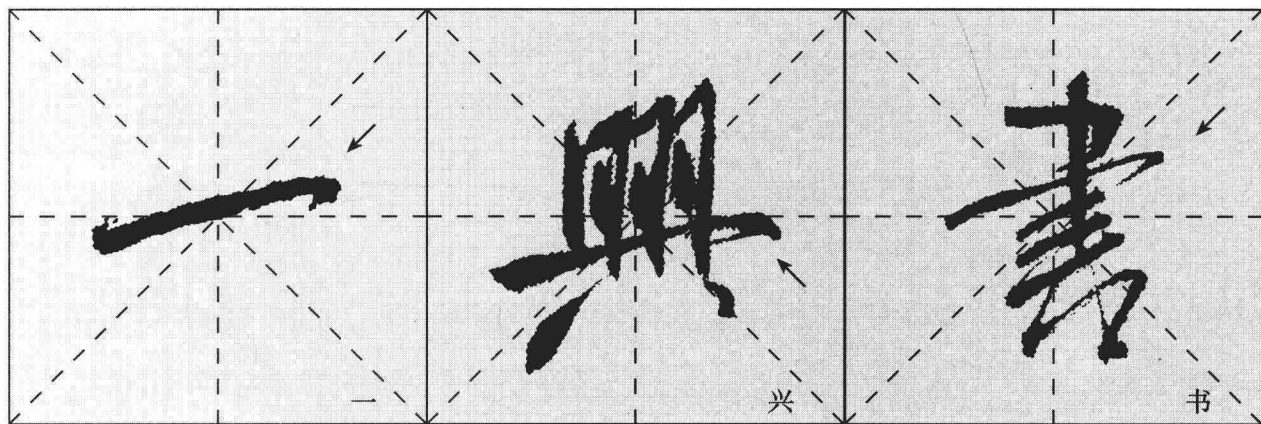
搭锋横：发笔处承上一笔的出锋，搭势后转笔写成横画，所以又称“带锋”，变化在发笔处，此乃行书最为常用的一笔，其锋也外露。



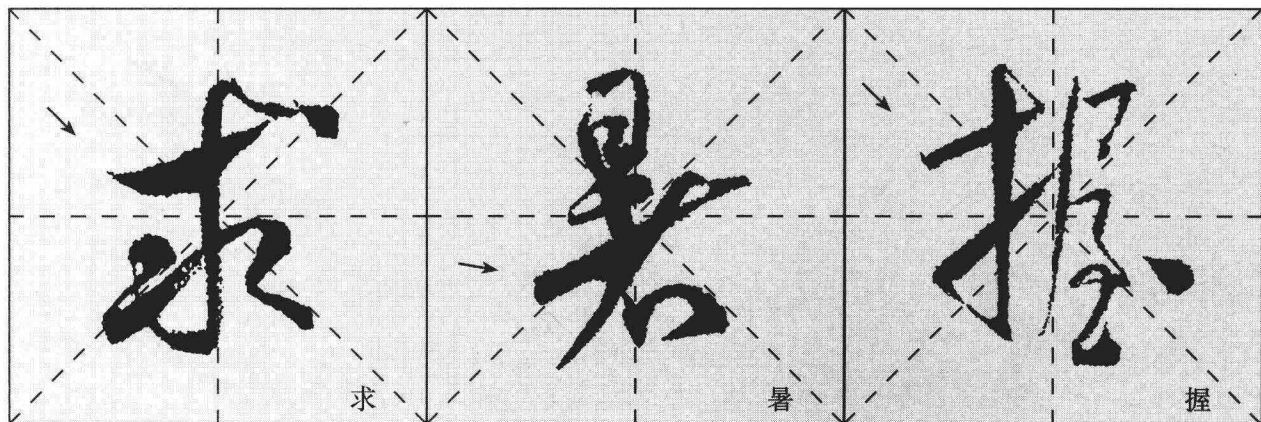
垂头横：起笔呈反方向，笔由下向上入锋，用腕力写成有弹性的横画，锋也外露，行笔有轻重，主要是起笔处头呈下垂状。



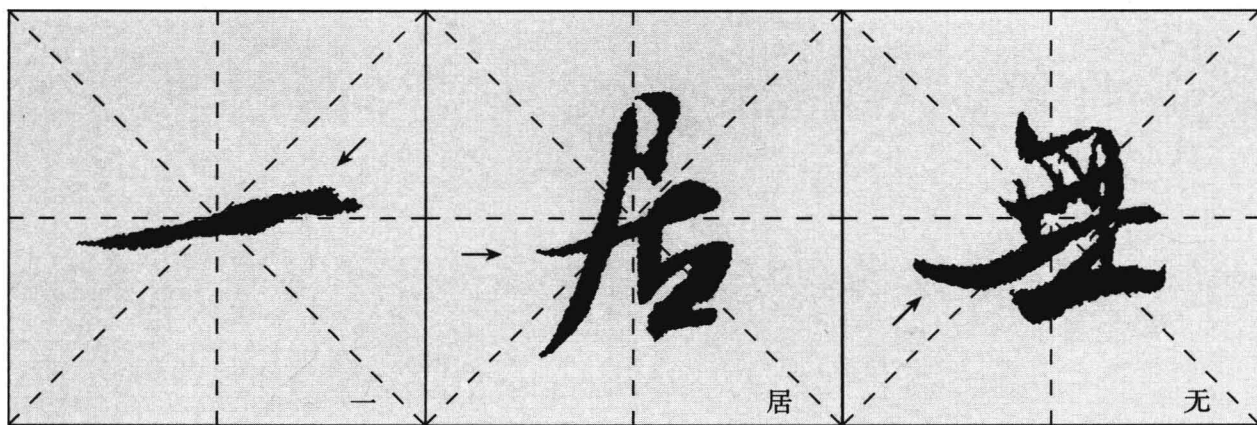
波折横：写此横时须用腕力的波动，使线条轻重缓疾，波曲向前，很是活泼生动，此特点在米芾行书中尤为突出。



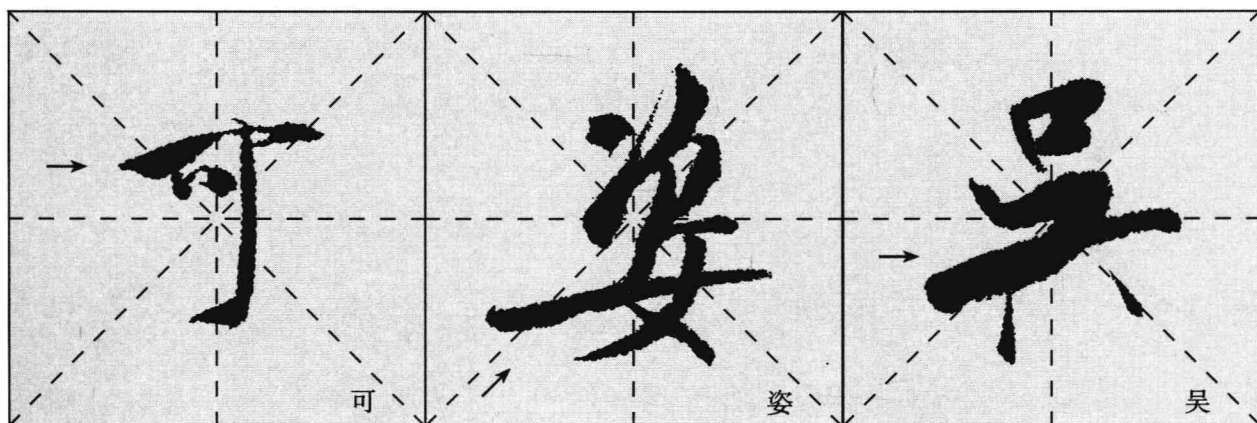
下挑横：横画行笔至收锋时，将笔锋向下挑出，露出锋尖，以便连写下部点画。



上挑横：横画行笔至收锋时，将笔锋向上挑出，露出锋尖，直接连写下面一笔。



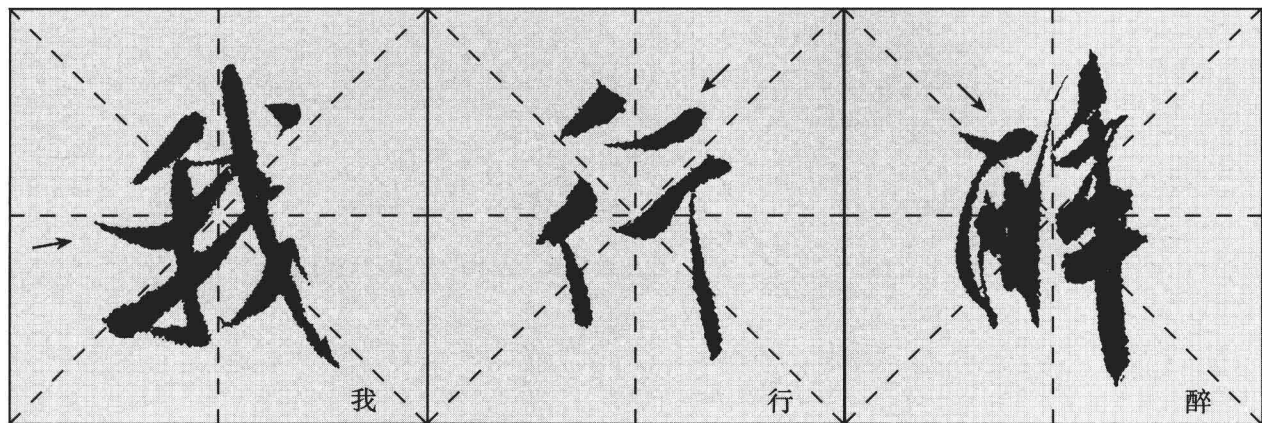
轻重横：起笔时无论是尖锋还是逆锋入纸，行笔时都该由轻转重，只是中间的轻重过程有长有短，应该随机掌握。



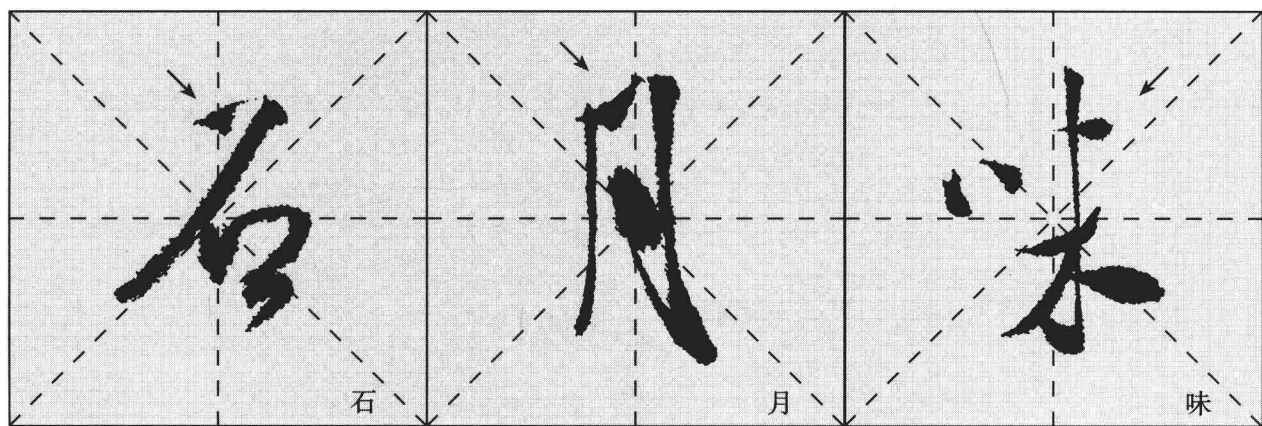
重轻横：此横画行笔逆入后，立即铺笔重按，然后向前行时渐渐由重转轻、再收笔回锋。



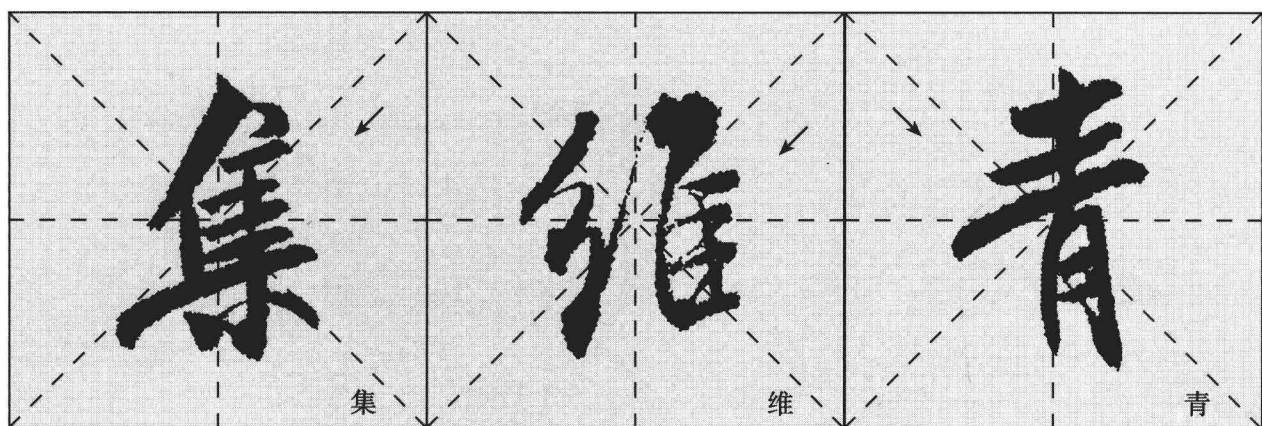
上凸横：此横画中间上凸，使字更显丰满，有张力，若在上部有覆盖下部之势，若在下部则有上托之势。



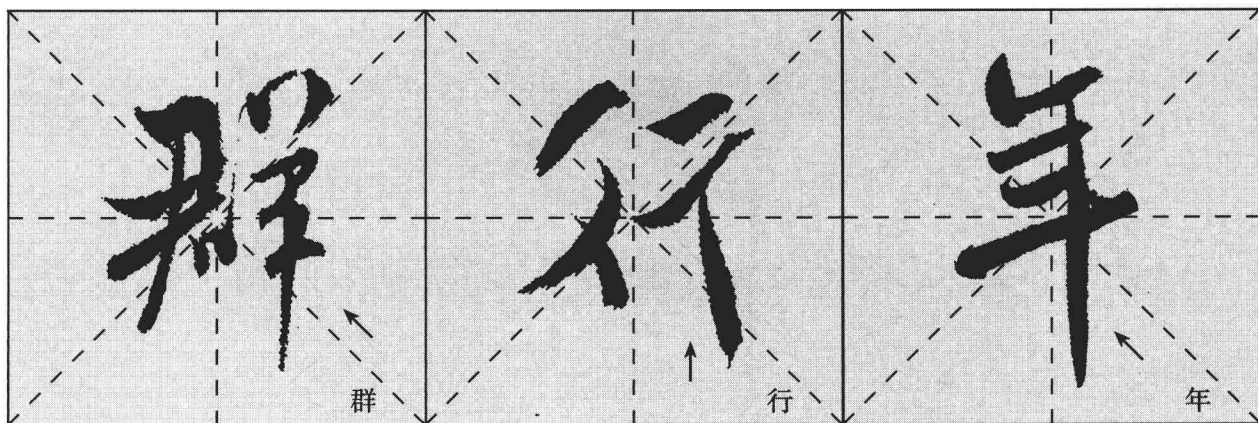
下凹横：此横中间下凹，一般都是尖锋入纸后笔势向下，再铺毫行笔，整个字的结体会因此笔的变化而增加动荡感。



似点横：此横极短，如写成一点，用笔只有一个重按的过程，其动作在一瞬间完成。



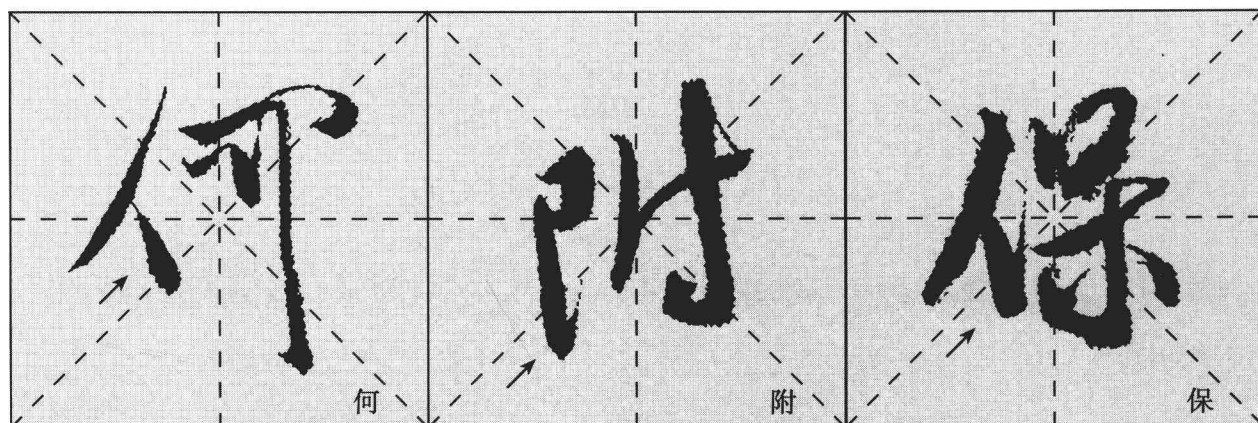
并列横：数横平列，在起收笔或行笔轻重，长短，仰覆等方面，都应富有变化，不使刻板。



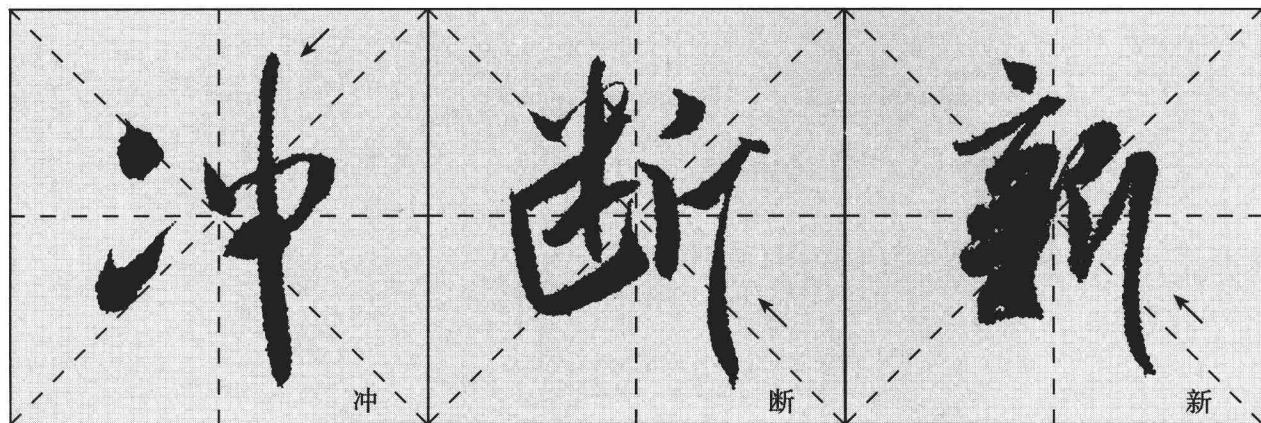
悬针竖：竖画之悬针，应笔锋逆入后，调正至中锋则顺势直下，笔渐行渐按，出锋时笔渐渐提起，使锋尖锐、饱满、不飘浮。



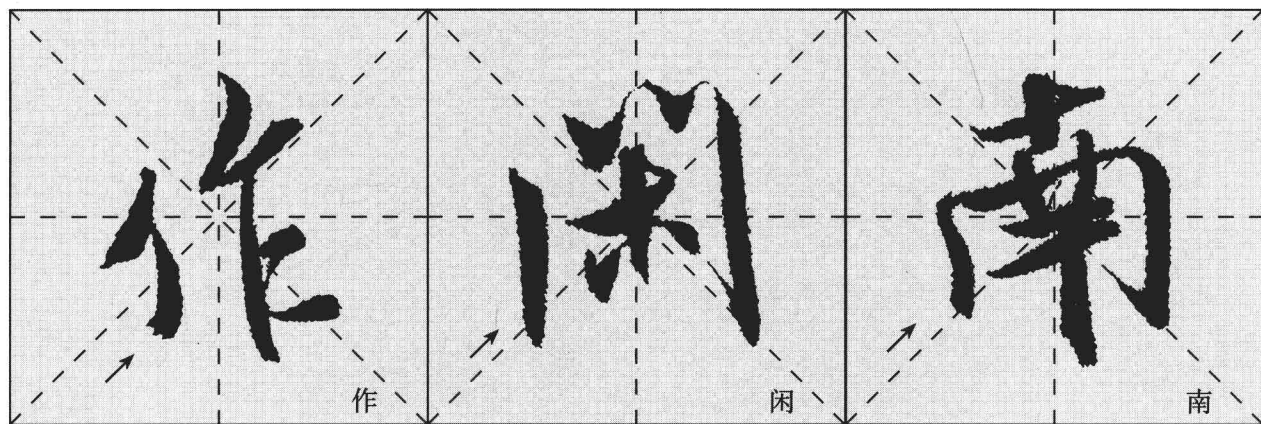
垂露竖：起笔与悬针相同，着力直下至收笔时，笔锋回入画中，使头部圆满，如露珠垂下。



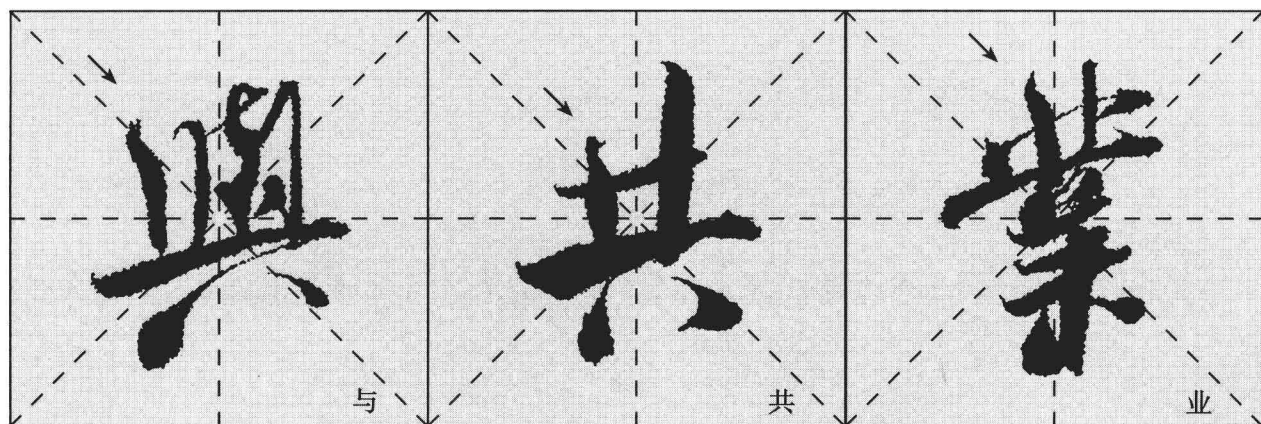
斜竖：此竖画取斜势，假如上部是撇，二笔都斜，成为相互支撑，其势就不会刻板。



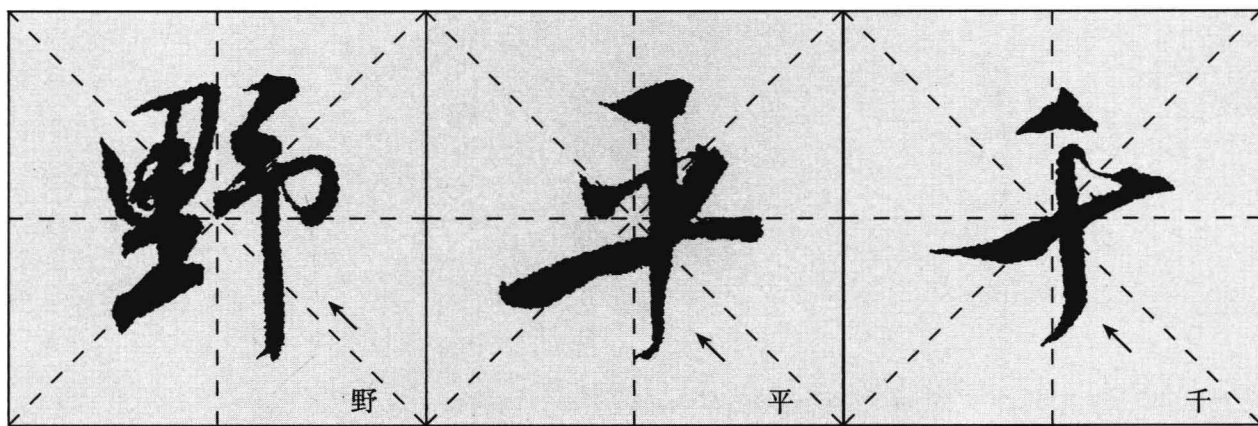
左弧竖：最后一竖，笔势下行时向左再向下竖，行笔由轻转重，再转轻，势向左凸，成弧形。



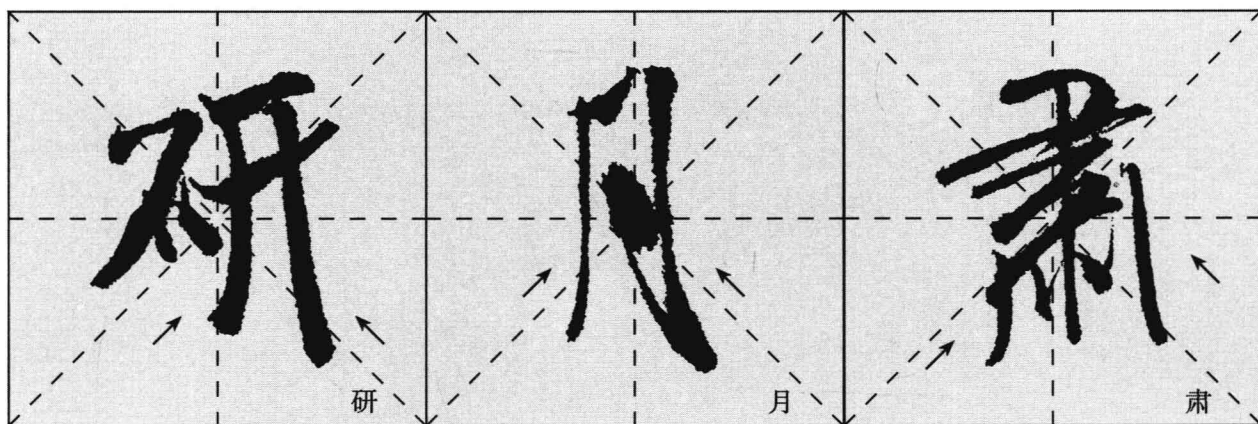
右弧竖：行笔动作与左弧竖相同，只是其势相反，是向右凸出，也成弧形，弧竖的支撑作用更强。



曲头竖：此竖是笔尖触纸后，利用腕力向左稍弯，再向右迂回行笔，故此竖头部呈曲折，甚是活跃。



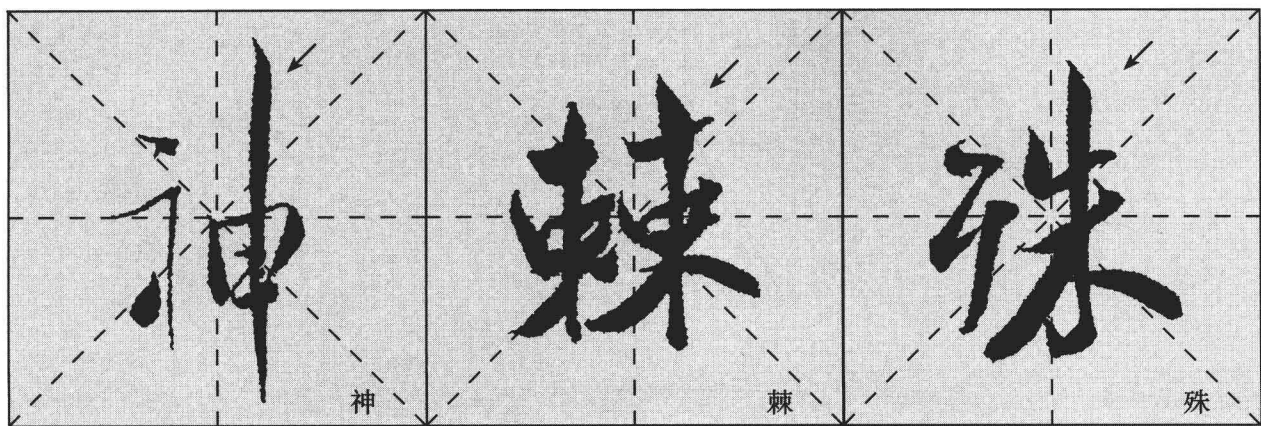
带钩竖：米芾用笔天真自然，峻利善变，此一竖出锋时在有意无意间带出一小钩，也颇耐人寻味。



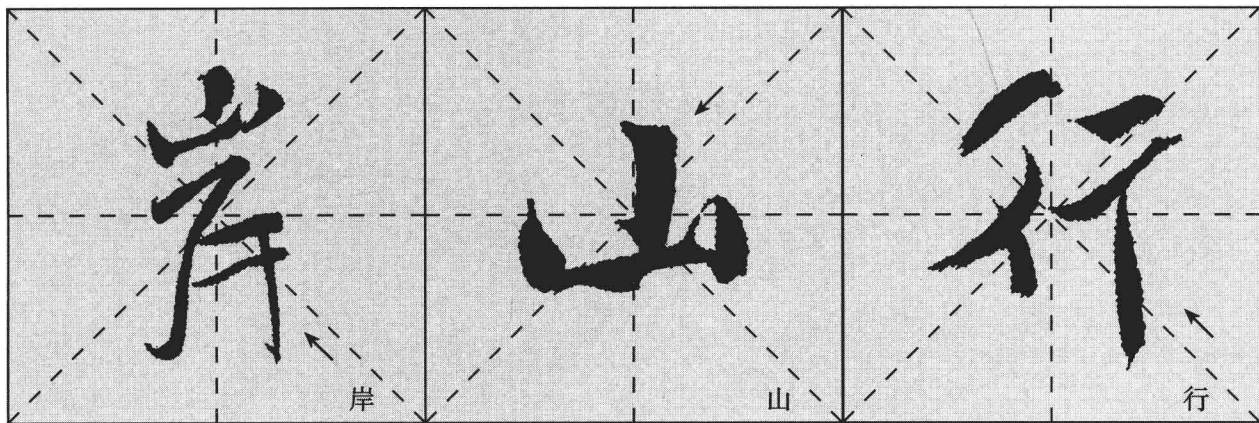
相背竖：左右二竖，左竖向右弯，右竖向左弯，作背靠背状，名曰相背。



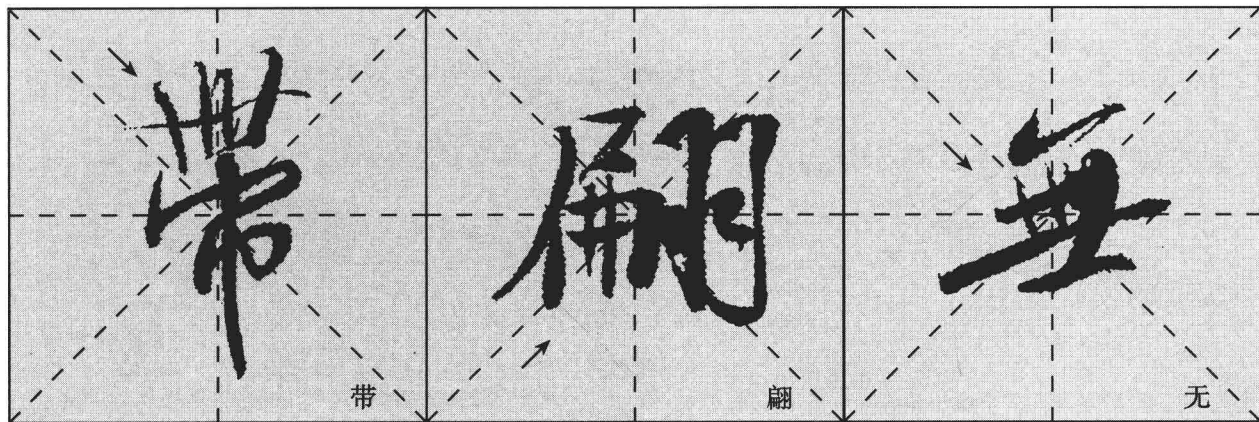
相向竖：左右二竖，面对面作相向之势，似相互呼应，名曰相向。



露锋竖：中竖入笔时即尖锋入纸，不作逆入，用笔迅速、果断，此笔画极为大胆，因尖锋易薄、不易掌控。



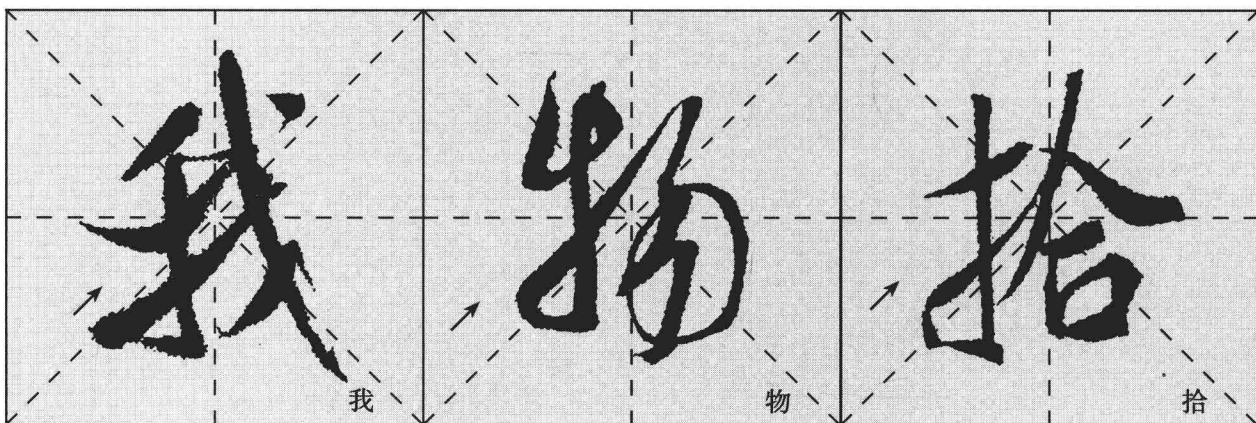
出锋竖：所谓“出锋竖”，是一竖结束时，笔锋顺势带出，以便写下一笔或下一字，点画锋芒毕露。



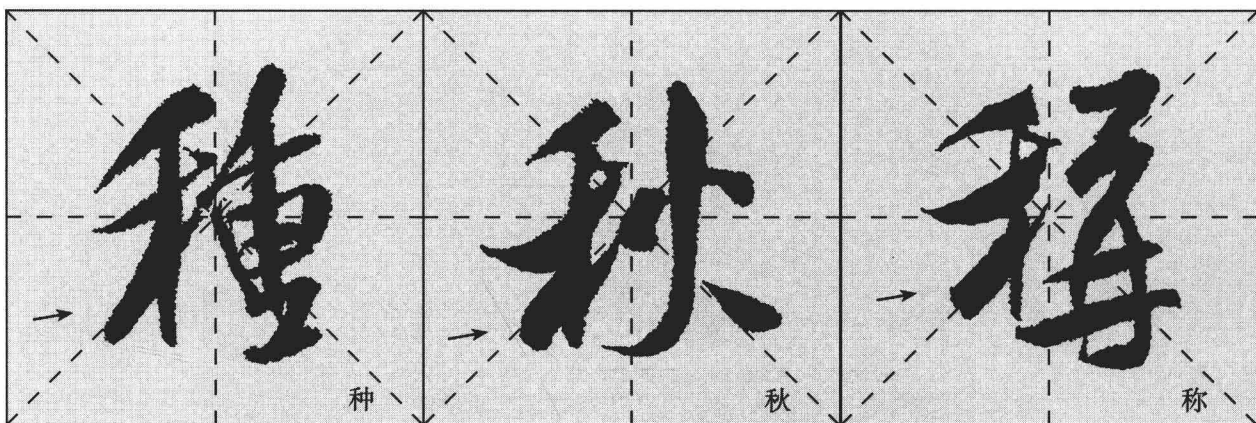
并列竖：数竖并列，在起笔方向、长短、粗细等方面都有变化，使参差不齐，紧密无间。



短挑：挑法用力在起笔处，得力在出锋处，起笔要厚，出锋要锐利，故应快速有力。



长挑：此挑长而中间微曲，接钩后顺势挑出；长而不能弯软，用笔沉着痛快。

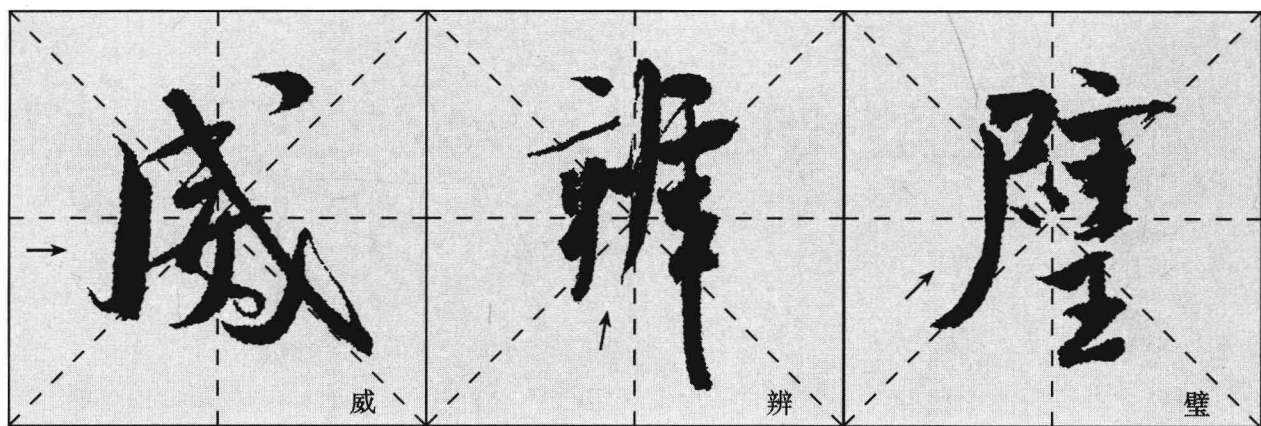


回锋挑：此挑实是二笔，先行笔向左下折锋，由原路向右上挑出；先回锋再上挑，使蓄力更足，力度更强。

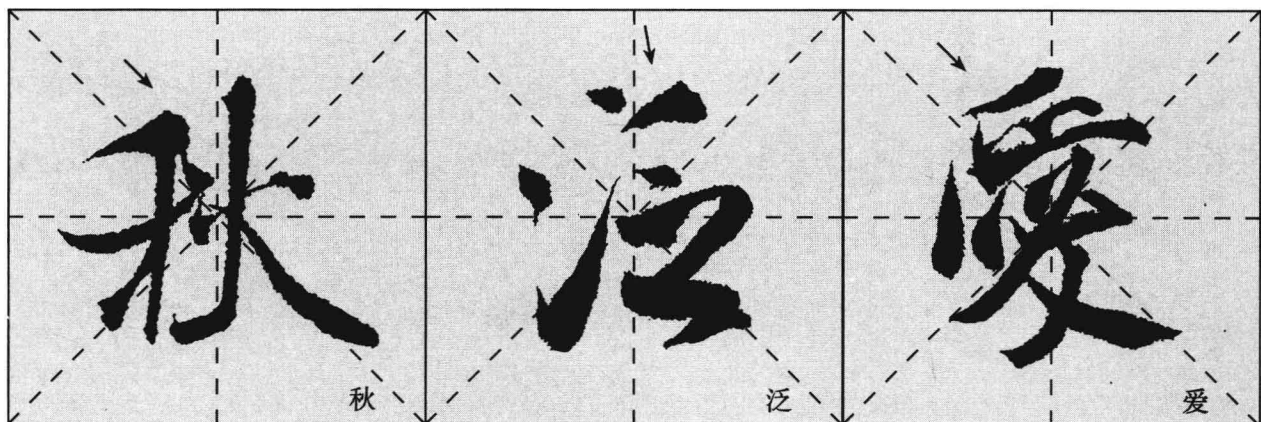
撇



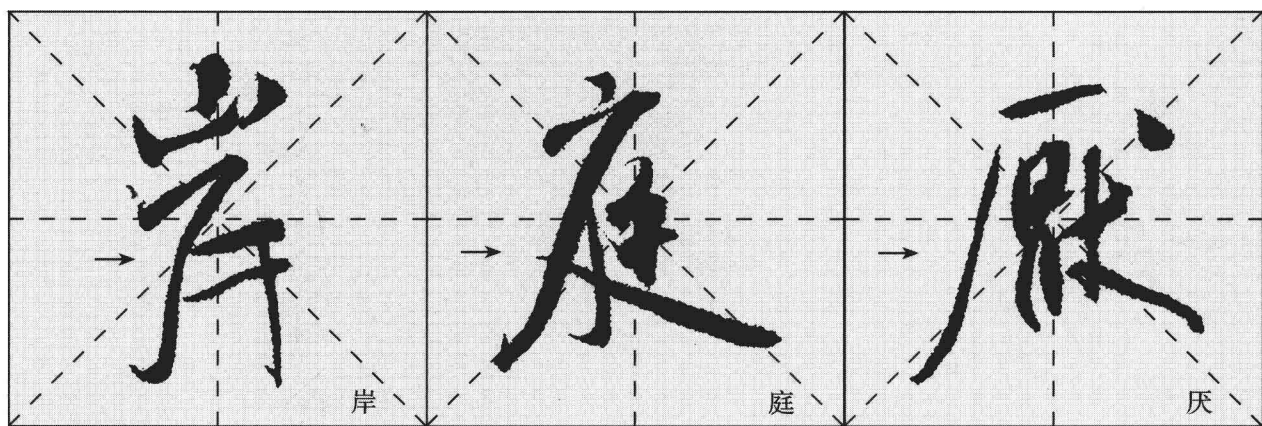
斜撇：用笔取逆入后，笔锋向左下斜行，势微曲，壮健有力，力感均匀，力送锋尖，沉稳不飘。



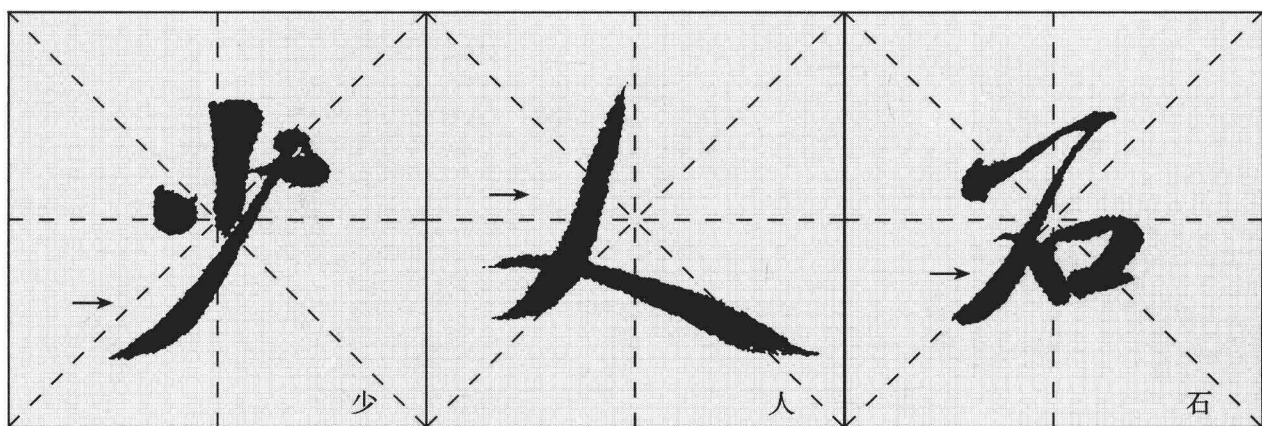
直撇：此撇似写一竖，至出锋处稍稍撇出，其势微斜，更感有力。



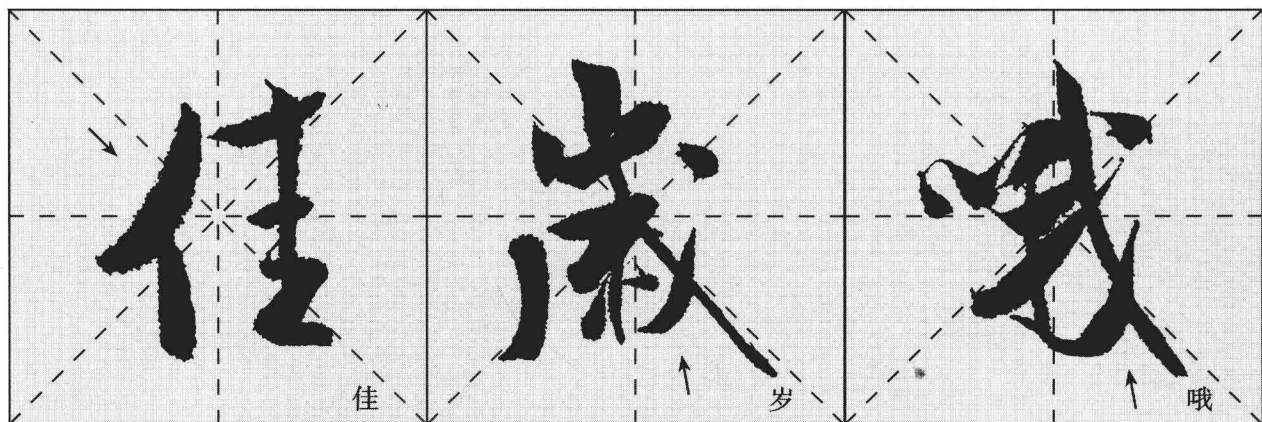
平撇：笔锋逆入后向左平平撇出，线条饱满，短而有力。



长曲撇：此撇长而弯曲，有一波三折之势，甚为飘逸洒脱；用力宜均匀，出锋可有钩，则更显含蓄。



兰叶撇：此撇行笔时掌握轻、重转换，即有提有按，撇出时重而有力，如撇兰叶。



弧撇：可尖锋入纸，也可逆锋入纸；行笔时中间弧曲，弧度稍大，写得浑圆，出锋也不锐利。