

故宫珍藏历代名家墨迹技法系列

《蜀素帖》 技法精讲

来

市

故宫珍藏历代名家墨迹技法系列

米芾《蜀素帖》技法精讲

故宫博物院编 故宫出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

米芾<蜀素帖>技法精讲 / 姚焉编写. ——北京 :
故宫出版社, 2013.12
(故宫珍藏历代名家墨迹技法精讲系列)
ISBN 978-7-5134-0523-2

I. ①米… II. ①姚… III. ①行书-书法 IV.
①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第272087号

故宫珍藏历代名家墨迹技法系列
米芾《蜀素帖》技法精讲

总策划 王亚民 赵国英
主 编 姚建杭 编 写 姚焉
责任编辑 程同根 付韦鸣
装帧设计 吴涤生 刘远
责任印制 马静波

图片提供 故宫博物院资料信息中心
出版发行 故宫出版社

地址 北京市东城区景山前街4号

电话 010-85007816 010-85007808

传真 010-65129479

邮编 100009

制 作 保定市彩虹艺雅印刷有限公司

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

开 本 八开

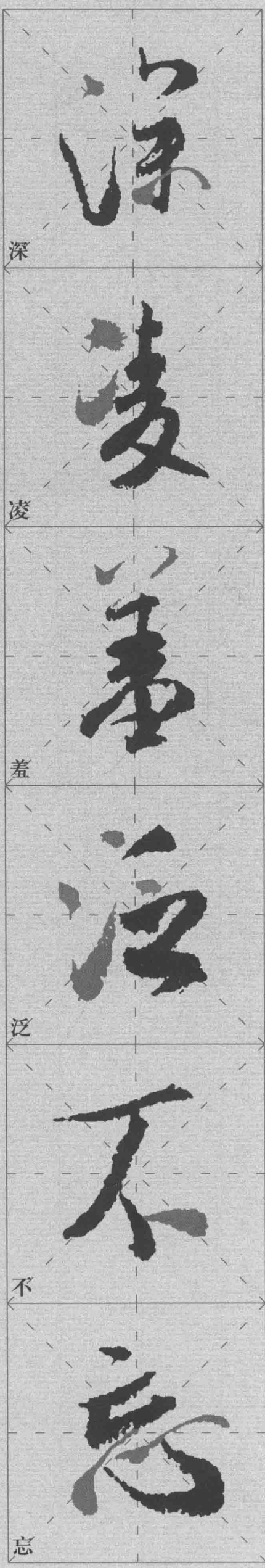
印 张 7.25

版 次 二〇一三年十二月第一版

二〇一三年十二月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5134-0523-2

定 价 二十八元



点要写得圆满稳健，落笔要轻，顿势转锋要充分，收笔要紧。基本的点有斜点、平点、撇点、仰点、俯点等。点在书写中与上下笔画多牵丝相连，在笔势上有较为明显的呼应、映带关系。形态上以侧为主，俯仰有姿。



组合的点有左右点、相向点、相背点、水旁点、火底点、连点等。『渔』字三点水呈弧形。『送』字两点相向，笔势相连，『興』字两点相背，『将』字左边上下点距离虽远，但笔势贯通，右部合三点，互



横画要坚挺浑厚，生动有姿。落笔要注意方圆，中锋行笔，收笔丰满有力。基本的横有长横和短横，横画在多横组合中有俯仰等的变化。『青』字三横上横仰，中横平，下横俯。『无』字中间两横一仰一俯。

竖 竖要写得劲健挺拔。基本的竖有悬针和垂露。悬针竖一般出现在字的末竖。米书此帖竖画一般均呈“”形，带有一定的弧度，忌写得过于平直，『牵』、『南』、『辨』三字为垂露竖，『华』、『年』、『带』三字为悬针竖。

牵

华

年

南

辨

带

介

介

是

是

秋

秋

风

风

老

老

爱

爱

撇 撇要在飘逸之中保持稳健，行笔渐行渐提，收笔力送到底。基本的撇有斜撇、直撇、平撇、兰叶撇等。一个字中有二撇及以上的撇画可有方向、长短等的变化。

是

是

殊

殊

天

天

水

水

今

今

还

还

捺 捺落笔要束得紧，捺脚宜拓得开，出锋飘逸，力送到底。基本的捺有斜捺、平捺和反捺，此帖将捺画写成反捺的情况较多。『是』、『迹』为平捺，『天』、『今』为斜捺，『殊』、『水』为反捺。

提 提要要有仰势，落笔下按，其势当足，挑笔出锋要轻快，力送到底。基本的提有竖提和平提，『拍、虹、扬』为平提，『辰、衣、襄』为竖提。



钩 钩要饱满健壮，出锋要尖锐，弯处要圆润。基本的钩有竖钩、横钩、弯钩、斜钩等。『见』字的竖弯钩，顿势收笔不出锋，此帖常用之，颇显米书特色。



折 折法关键是折处提笔按锋，自然调整笔锋。折有横折、竖折、撇折等。『耻』、『起』为竖折，『古、屈』为横折，『女、彩』为撇折。折笔有方圆之分，方用顿笔，圆用提笔。



花

花

保

保

仕

仕

作

作

俳

俳

作

作

单人旁 单人旁撇画取斜势，不可平，行笔须肯定有力，竖画略带弧度，忌平直。当右部笔画多时，撇画宜直而短；当右部笔画少时，撇画宜平而长，以与右部相协调。

作

作

何

何

偏

偏

佳

佳

便

便

偏

偏

『作』字左右相背，左右两部分控制好距离。『何』字右部横画插入左部单人旁空处。『佳』字左右不平头齐脚，有上下错落的感觉。

使

使

使

使

传

传

侶

侶

何

何

仕

仕

第一个『使』字，撇画夸张，长而粗，略左斜，右部笔画多，写得相对轻些，并略右倾，整字上开下合，结合紧密稳定。第二个『使』字，单人旁写得较小，右部较大，整字呈向右放射之形。『传』字左右两部中间留空。『何』字竖钩拉长，与伸展的撇相对。『仕』字撇画起笔重，右部『士』字向上移，成左低右高之势，富有趣味。

位	位
仙	仙
偽	偽
俗	俗
佳	佳
傳	傳

『仙、位』两字右部矮小，单人旁写得相对伸展，为全字的伸展笔画。『偽』字右旁大，故单人旁较狭。

行	行
徑	徑
徑	徑
得	得
衡	衡
後	後

双人旁 双人旁第一撇略短而平，第二撇略长而斜，两撇画笔势相连但不平行，下撇起笔对准上撇中部，笔意连贯，竖画略带弧度，用垂露竖，双人旁在字中占位宜狭不宜宽。『行』字左边两撇一俯一仰，竖钩夸张变形。

峴	峴
岸	岸
山	山
端	端
歲	歲
山	山

山字旁 山字旁中竖向上伸展，底横变成提笔，『山』字位置宜高不宜低，『山』字作字头时宜写得略为宽扁些。『峴』字山字旁右竖皆写作点，并提笔出锋，与右部笔意相连，竖折左低右高，左重右轻，位置宜略靠上。

頤

頤

頤

頤

頤

頤

頤

頤

頤

頤

頤

頤

页字旁

页字旁上横起笔或重或轻，短撇与下面左竖连写成弧形，中间两点轻灵，体势或正或侧。

姿

姿

冲

冲

资

资

资

龟

龜

龟

龜

两点水

两点水上点侧可出锋可不出锋，但须与下挑点笔势相连，挑点出锋对准右部首笔起笔处，使笔意连属。

江

江

洞

洞

满

满

泛

泛

湖

湖

清

清

三点水 三点水三点不宜写在一垂直线上，一般第一点偏右，第二点靠左，使三点位置参差，三点要有轻重、俯仰的变化，笔势可互为呼应。『江』字右旁较小，故三点水占位略宽，且一、二两点距离远，二、三点距离近。『洞』字右旁宽，故三点水占地狭，二、三点连写。『满』字右部插入左部空处，左右浑然一体。『湖』字三点水成竖弯钩状，使字势更为茂密。『清』字右旁长，故三点水写得略短矮。

漫

漫

湖

滯

汝

汝

溪

溪

江

三点水的字，右旁笔画多，字形较大的，三点宜靠得紧密，右部笔画少的，三点间的距离可相对疏松。『江』字左右夸张，拉开距离，疏朗而又不松散。『漫』字三点水略重，以与右部笔画多而大相适应。

『湖』字三点水与右部拉开一定距离，形成疏密对比。

清

清

滿

滿

泛

泛

流

流

澤

澤

浮

浮

『清』字用笔左重右轻，『青』部略向左斜，三点水与右面『青』字一正一斜，甚为稳定妥贴，而又具动势。『流』字三点水若蜻蜓点水，成左轻右重之势，笔势流美。『泽』字三点水位置偏高，与向下拉

伸的右竖一伸一缩，形成收放对比。

深

深

洞

洞

浩

浩

渙

渙

澈

澈

鴻

鴻

『深』字三点水左斜，右部右倾，成上开下合之形，中间成一大空，疏密反差大，正如邓石如所说：『疏处可以走马，密处不使透风』。『洞』字左部流美，右部工稳。『浩』字左部拉长，右部横画收束，

『渙』字右部长大，三点水写得矮低。

湖

湖

清

清

晴

清

漁

漁

涇

涇

濯

濯

『湖』字三点水右倾，『胡』部左斜，呈上合下开之形。『清』字左右牵丝相连，联结紧密。『漁』字三点水下移，『鱼』部上提，字底成向右上上的斜线，颇有趣。『濯』字左疏而右密，中间留出大片空隙，显得空灵。

洒

洒

深

深

湛

湛

沁

沁

漫

漫

泥

泥

『洒』字左高右低，呈放射状。『深』字拉长三点水，与右部等高，字形稳重。『漫』字左重右轻，颇富情趣。

闲

闲

惟

惟

情

情

慎

慎

怜

怜

怀

怀

『闲』字左竖比右竖短，左右两竖成相向或相背之形，框形大小须视内部笔画多少而定。『惟』字左点比右点略重而低，左点取直势，右点取横势，略轻而高，左点远，右点近，左右点位置宜略偏上，笔势相连。『情』字竖心旁右倾，『青』字旁左斜，上合下开，密中有疏，稳定妥贴。『慎』字竖心旁右倾，『青』字旁左斜，上合下开，密中有疏，稳定妥贴。

道

迂

迂

迂

迴

迴

挺

挺

連

連

還

还

走之底 走之底横折折撇的右边宜有一定空隙，不能写满，满则迫塞不透气。米芾常将捺画写成横画，左重右轻，富有新意。如『远、过、遗』等字。

远

远

過

过

遺

遗

過

过

迨

迨

逐

逐

『返』字走之旁左低右高，与上部右倾的『反』字相协调。『送』字『关』部重心右移，与厚重的走之旁一轻一重，呈透视关系。『造』字『告』部上大小，与伸展的捺画结合紧密，密而不塞。『道』字『首』部上重下轻，横画向左伸展，其下面留出空白，疏朗透气。

返

返

送

送

造

造

道

道

逢

逢

逆

逆

猥

猥

獨

獨

獨

獨

帆

帆

帆

帆

帆

帆

反犬旁
巾字旁

反犬旁先写长撇和弧钩，再写短撇，或长撇曲成环状和弧钩相连，然后写短撇。短撇如回锋，须向相反方向挑出，挑画的出锋处须与右边第一笔相呼应，两撇画不宜平行。巾字旁短竖取直势，横折竖钩的横画部分起笔轻，左低右高，竖画部分宜取斜势，竖画与左右二直画间的距离不宜均匀，应有远近、疏密之分。

衣

衣

衣

衣

初

初

初

初

祐

祐

袂

袂

衣字旁

衣字旁在行书中与示字旁用同一种写法，衣字旁的宽窄长短要根据笔画分布情况而定。右旁长，衣字旁宜略短；右边宽，衣字旁宜狭，避免左右雷同。

郡

郡

郎

郎

陽

陽

隍

隍

陰

陰

險

險

双耳旁

双耳旁右双耳横折弯钩的写法与左双耳相同，只是下弯部分比左耳旁略大，以加重右边部分的重量。竖画向下拉伸，取得和左边笔画的平衡，耳朵的大小起着调节整个字重心的作用。横折弯钩上弯用折的方法写，顿笔成方，下弯用转的方法写，呈弧形，上弯大，下弯小，竖画起笔轻，收笔重，中间略带弧度，左双耳宜写得狭长，不宜短而宽。

提手旁

提手旁由短横、竖钩和提笔组成，短横收笔略向右上翻，不出锋，竖钩须劲挺，钩笔锐利。提笔出锋须与右边第一笔起笔处相呼应，短横须写在竖钩偏上位置。

握

舍

拟

挺

拍

捉

八字底

八字底左点承接上笔之势，由轻而重，顿笔后向右提收，可出锋，可不出锋，一任自然之势，顺势写出右点，此帖一般左点重，右点轻。

兴

舆

共

具

具

言字旁

言字旁写法一种近草，一种近楷，但无论哪一种，上点均取斜势，肯定而有力，要如高空坠石。点的位置不一定在横画的正中，而通常均靠右侧，横笔左伸右缩。

诵

托

谢

诗

谬

记

绞丝旁

绞丝旁在行书中，一般『纟』的三点由挑画代替，形成三个撇折，这三个撇折要有大小、收放、锐钝、深浅、连断等的变化，才能使字势美观（简体字楷书的『纟』由此而来）。

继

继

纡

纡

纛

纛

结

结

红

红

缘

缘

欠字旁

欠字旁首撇重而平，次撇轻而直，折笔可圆可方，最后反捺顺势写出，宜短小，不宜粗重。反文旁首撇直而挺，次撇曲而柔，最后捺笔起到稳定全字重心的作用。次撇与捺可连写，较为圆转流畅。

颀

欸

欸

颀

漱

漱

政

政

效

效

提手旁左右两部分的距离，是由提笔的笔势所决定，提笔势远，距离则远，反之则近。

抬

抬

扬

扬

把

把

抹

操

招

招

捎

捎

罗

罗

维

维

约

约

纷

纷

终

终

绛

绛

『罗』字绞丝最后提笔重而力足势远，仿佛用力将右部『隹』部向右推，使中部形成空隙。『维』字三个撇折从上到下，由大到小，成一斜线向右收紧。『纷』字三个撇折则相反，从上到下由轻到重。『约』字则上折大、下折小，形成较为明显的对比。

枝

枝

叶

叶

松

松

松

松

相

相

相

相

木字旁 木字旁行书一般写横画后向左上翻笔写竖笔钩，然后写撇折挑，用撇折挑代替撇画和点。也可先写竖，再写横画和撇折挑，横画和撇折挑连起来写。

柑

柑

桑

桑

霜

霜

机

机

林

林

集

集

『柑』字左右二部上粗下细，笔画左右穿插。『桑』字上部横画向压缩以让木字底横画伸展。『机』字木字旁左重右轻，右旁上重下轻。『林』字左旁向左伸展，右旁向右伸展，中间笔画相互穿插。

禾字旁

禾字旁撇取平势，不可过于向下斜，短横起笔或重或轻，或藏或露。点的位置宜高，补在笔画的空处。禾字旁笔画向左方伸展，右侧相对收束，以让右部笔画安排，行书中常将撇与点连写成撇折。

秋

秋

秋

秋

穉

穉

穗

穗

秋

秋

秋

秋

『梢』字木字旁左伸右缩，左重右轻，右部正直挺立，左右一斜一正，甚为稳固。

『乐』字上部左右写成相对点，笔势连贯。

『相』、『杆』字左重右轻。

梢

梢

乐

乐

杆

杆

相

相

相

相

杆

杆

『相』字左右基本平行处理。『楼』字木字旁左伸右缩以让右部笔画穿插。『杜』字右部竖画斜伸入木字旁右下空处。『林』字上重下轻，上合下开，上密下疏。『樯』字木字旁左斜，『嵩』部右倾，成上开下合之势。

『楼』字木字旁左伸右缩以让右部笔画穿插。

『杜』字右部竖画斜伸入木字旁右下空处。

『林』字上重下轻，上合下开，上密下疏。

『樯』字木字旁左斜，『嵩』部右倾，成上开下合之势。

相

相

楼

楼

杜

杜

林

林

樯

樯

嵩

嵩