

一品堂书法系列丛书

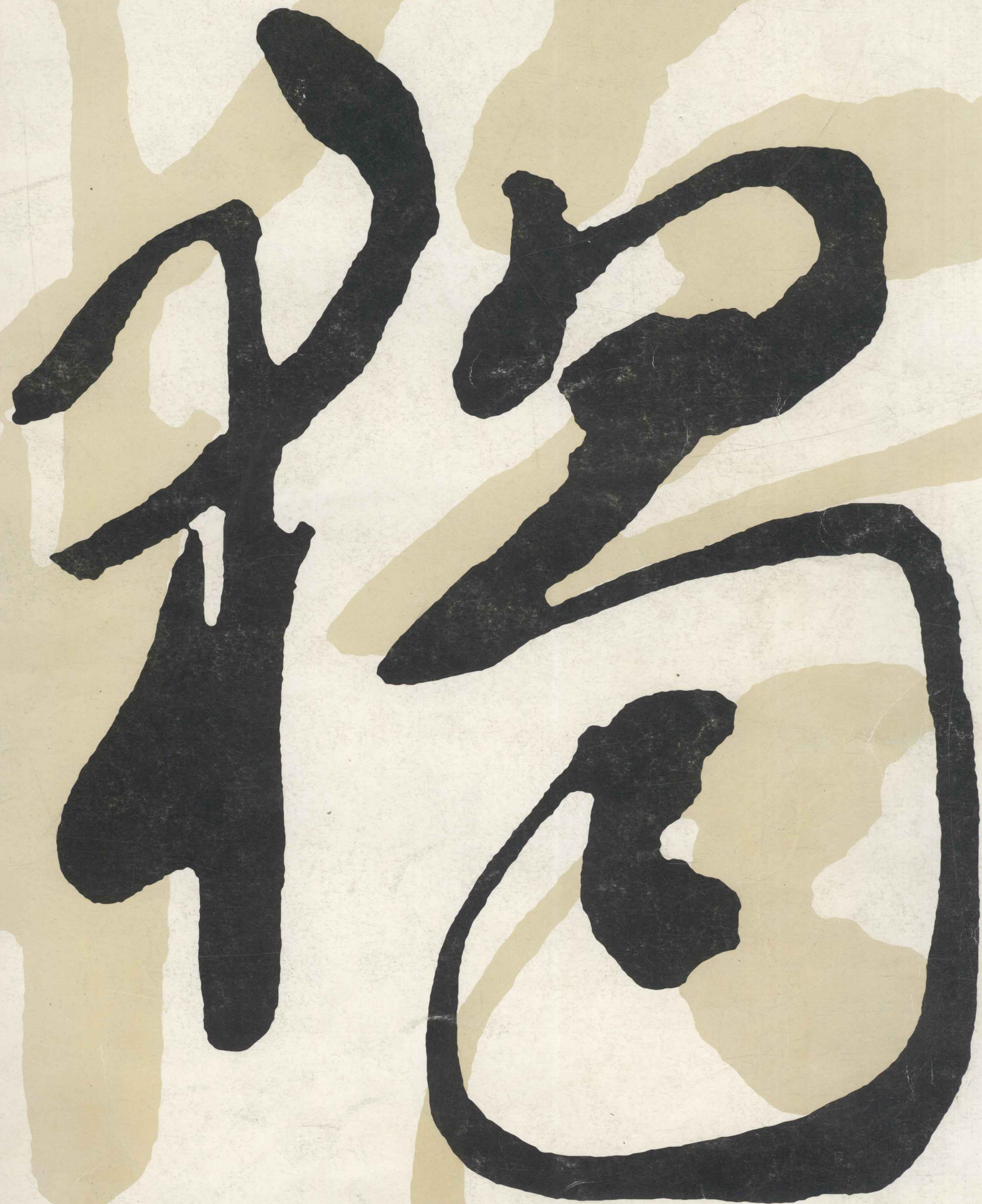
米

芾

蜀素帖

行书基础技法与训练大字谱

陆有珠 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

米芾《蜀素贴》行书基础技法与训练大字谱 / 陆有珠编. — 南宁: 广西美术出版社, 2005.7
(书法基础技法与训练大字谱)
ISBN 7-80674-655-2

I. 米... II. 蔡... III. 行书—书法—教材
IV. J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 090453 号

米芾《蜀素贴》
行书基础技法与训练大字谱
陆有珠 编著

出版人：伍先华
终审：黄宗湖
责任编辑：于光 白桦
封面设计：白桦
出版发行：广西美术出版社
(广西南宁市望园路 9 号 邮编：530022
电话：0771-5701356, 5701357)
印刷：广西地质印刷厂
开本：889mm × 1194mm 1/8
印张：8.75
版次印次：2005 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
书号：ISBN 7-80674-655-2/J·463
定价：19.00 元

版权所有 翻印必究

【前言】

学习书法，首先是方法问题。方法得当，少走弯路，进步是指日可待的；方法不当，易形成习气，难以纠正，贻害终身，难以登堂入室，接触书法的核心。其次为选择范本。范本应是历史流传下来，有口皆碑，名声响亮的经典名帖。初学者不宜随个人喜好，选择名不见经传的书家作品，因经典名帖是经过长时间检验得以流芳百世的，比较完美，生动丰富，值得长期甚至终身反复研究、学习。历代文人大家也都长期沉湎于经典名帖之中，而后才发展形成自己的风格。最后是写字的量要大。学习书法要有恒心和毅力，尽可能地多练字，有了一定的量，才会有质的提高。

学书法大都以临摹为主，但这易造成被动写字的心理。不动脑筋，生搬硬套，不能学以致用，更困难的是不能轻松自如地学会创作。有鉴于此，我们编写了这套“书法基础技法与训练丛书”。该丛书有如下特点：首

先是实用性强、系统化，符合初学者的需要，使用方便；其次丛书在编排上注意循序渐进，深入浅出，易学易教，分类细致，要求明确；丛书还十分重视临习技巧、创作技巧的分析训练，每一个练习都为学书者进入创作做好了准备。丛书在对作品深入、细致的形态分析中，结合视觉原理、创作经验，设计出各种训练步骤，使每一位学书者都能较快地掌握和提高临摹、创作能力，并开发学书者对字帖的主动意识，在科学、系统的训练中提高各方面的能力。教材中所有训练都尽可能通过范字、范例进行，让学书者对训练有个清晰、明确的认识。

“书法基础技法与训练丛书”是面向青少年的书法教材，亦可供广大书法爱好者使用，供各类型的书法教学作参考。

由于我们水平有限，时间仓促，本书还存在许多不足之处，希望在使用过程中提出宝贵意见，以便改进。

米芾与《蜀素帖》

米芾生于北宋仁宗皇祐三年(1051年),卒于徽宗大观元年(1107年),字元章,号襄阳漫士等,祖籍太原,后迁湖北襄阳,徽宗时召为书画博士,人称“米南宫”。米芾一生爱奇石,知无为军时,州有奇石,具衣冠皋之,呼为石兄,世有“米颠”之称。其人天资高迈,是宋代有名的书画家和文物鉴赏家,与其子米友仁创“米家山水”的新画法。米芾书法博采古代人所长,超逸绝尘,以瑰伟、雄强、妍丽、姿致、豪爽、淋漓,受人所喜爱,为一代之奇迹,与苏轼、黄庭坚、蔡襄合称“宋四大家”。

北宋时,蜀地(四川)生产一种质地精良的本色绢,称为蜀素。有个叫邵子中的人把一段蜀素裱成一个长卷,上织有乌丝栏,制作讲究,只在卷尾写了几句话,空出卷首以待名家题诗,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。一直到北宋元祐三年(公元1088年),三十八岁的米芾见了却当仁不让,一气呵成,写得洋洋洒洒,恣肆汪洋。他在上面一口气写了自作的八首诗。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”。这就是《蜀素帖》。此卷由于丝绸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。此卷现存台湾故宫博物院。

《蜀素帖》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。米芾用笔喜“八面出锋”,变化莫测。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。结构奇险率意,变幻灵动,缩放有致,欹正相生,字形秀丽颀长,风姿翩翩,随意布势,不衫不履。用笔纵横挥洒,洞达跳宕,方圆兼备,刚柔相济,藏锋处微露锋芒,露锋处亦显含蓄,垂露收笔戛然而止,似快刀斫削,悬针收笔处有正有侧,或曲或直;提按分明,牵丝劲挺;亦浓亦纤,无乖无戾,亦中亦侧,不燥不润。章法上,紧凑的点画与大段的空白强烈对比,粗重的笔画与轻柔的线条交互出现,流利的笔势与涩滞的笔触相生相济,风樯阵马的动态与沉稳雍容的静意完美结合,形成了《蜀素帖》独具一格的章法。总之,经意的笔法、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”。

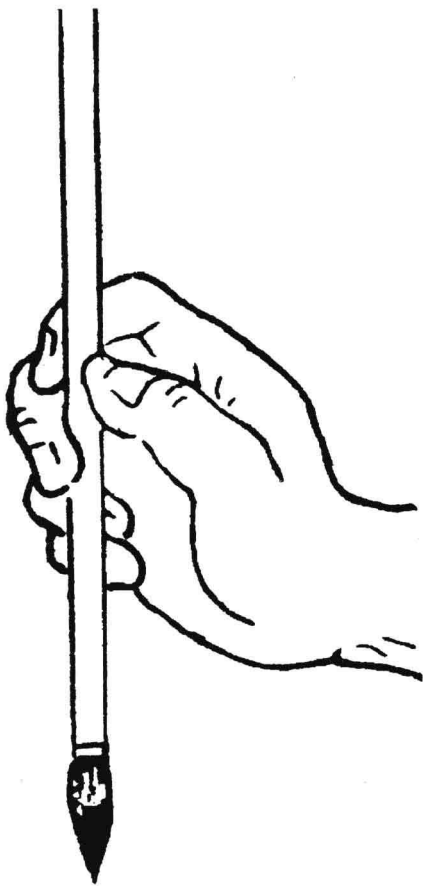
			【目 录】	
		第一章 用笔方法与技巧	5	
		第一单元 执笔与运笔	5	
		第二单元 写字姿势	5	
		第三单元 笔锋的空间运动形式	5	
		第四单元 笔锋的时间运动形式	6	
		第五单元 行书的特点	7	
		第六单元 基本点画的形态变化	10	
		第一节 基本点画的写法	10	
		第二节 基本点画的形态变化	12	
		第二章 偏旁部首分析	34	
		第一单元 左偏旁的变化	34	
		第二单元 右偏旁的变化	38	
		第三单元 字头的变化	40	
		第四单元 字底的变化	42	
		第五单元 字框的变化	44	
		第三章 字体结构分析	45	
		第一单元 行书结构法则	45	
		第一节 整体大于局部	45	
		第二节 匀称均衡 重心平稳	45	
		第三节 参差错落 变化多姿	46	
		第二单元 字形与字势	49	
		第四章 集字与创作	54	

第四章 集字与创作 54

第一章 用笔方法与技巧

第一单元 执笔与运笔

毛笔的“笔”字，上面是“竹”，下面是“毛”字，这种用兽毛捆扎起来的书写工具，富有弹性，可以万毫齐辅，也可抽细若丝，巨细收放，变化无穷。毛笔的这种特性，决定了对它的执笔方法有着特别的要求。自古以来，执笔方法多种多样，目前使用最为普遍的是唐代陆希声所传的五指执笔法，因为它最符合人的生理特征。如图：



五指分工为按、压、钩、格、抵。

1. 按：大拇指指肚部分按住笔管的左内侧，由内向外使力。
2. 压：用食指的指尖部分紧贴笔管外侧，由外向内使力。
3. 钩：中指紧贴在食指下面，用指尖部分钩住笔管左前方，由左前方向内使力。
4. 格：用无名指指甲根部由右内侧向左外方使力。
5. 抵：用小指托垫在无名指下面，辅助无名指，使中指钩进的力得到平衡。

运笔又叫行笔，是指笔毫在点画中移动运行。

执笔主要是手指的动作，运笔则与指、腕、肘、臂、身都有密切关系。一般地说，手指主要是抓紧毛笔并协调笔的运行和细微变化。

腕的动作主要是把握笔锋基本动作的偏重与一般运行原则。指与腕已经可以构成大致的技巧模式，提供最常见的动作类型，在书写小字和中等的字中常用。肘、臂、身的动作比较简单，主要协助腕的运行，常在楷书大字中使用。平时多做练习，就可以熟练、灵活运用了。

执笔方法的训练：

目的：掌握执笔的基本方法，了解五指的不同职责与指实掌虚、腕平掌竖的执笔要领。

步骤：

1. 先用拇指与食指拿起毛笔，手执在笔杆中部，并使笔杆与桌面垂直。
2. 使毛笔在空中左右移动，上下移动，时而握紧，时而放松，感觉两指挥运的状态。
3. 把中指钩住笔杆，无名指格住笔杆，小指抵住无名指，形成五指执笔状。

继续在空中左右、上下移动，感觉与两指挥运的异同。

要求：移动时手臂与手腕要放松，把注意力放在手指上。

运笔方法的训练：

目的：根据自身的生理条件，合理地掌握腕运与臂运。

步骤：

1. 用五指执笔法执笔，把肘枕在桌子上，轻松地尽可能大范围地空中挥运。
2. 观察毛笔左右、上下移动中，手的哪部分运动幅度大。
3. 把肘臂悬起，执笔左右、上下尽可能大范围地挥运，体验手的哪部分使力。
4. 比较异同。
5. 站起来，悬肘和悬臂挥运，体验使力的部位。

要求：细心观察，用心体会手指、手腕和手臂的运动，使之活动自如。

练习：根据上述方法反复训练，尽量放松，使人合理的生理动作与书写工具互相配合，互相适应。

第二单元 写字姿势

正确的写字姿势不仅为写好字打好基础，而且有益于身体健康。

其要点有八个字：头正、身直、臂开、足安。

头正：头要端正，眼睛与纸保持一尺左右的距离。

身直：身体要直，直腰平肩，胸部与桌沿距离一拳左右。

臂开：右手执笔，左手按纸，两臂自然向后撑开，两肩平而放松。

足安：两脚自然安稳地分开踏在地面上。

第三单元 笔锋的空间运动形式

如何用笔，是学好书法的关键。在进行用笔训练之前，我们首先明确几个概念。如图 1。

我们可以从时间和空间把握笔锋的运动形式，笔锋的时间运动形式主要是快、慢和留驻，笔锋的空间运动形式主要是提按、平动和绞转。下面我们先分析笔锋的空间运动形式。

提按是指笔毫在纸上作上下运动，并使笔画产生粗细的变化，提笔细，按笔粗。提笔是调整和转换笔锋的关键。平动是指笔毫在纸面上作平行于纸面的移动，移动的幅度小，点画线条的变化就小，移动的幅度大，点画线条的变化就大。移动是形成线条的重要手段。绞转是指笔毫在纸面上作旋转运动，即笔毫接触纸的面在不断地变换。这几种不同的笔法产生不同的笔画效果：首尾粗细大体相仿，圆润均匀，为平动所致。在点画的端部和折点所产生的渐变的边廓，主要靠提按来完成。而点画的中部和转折处非对称性的边廓，则主要是绞转的结果。如图 2。

起 笔	行 笔		收 笔
露锋 指顺势起笔，笔锋外露。 	侧锋 指笔锋在点画的一侧运行。如果笔锋完全偏在点画的边沿，叫做偏锋，属于一种病笔。 	方折 指点画转换方向时，提笔作顿折的写法。 	出锋 指运笔结束时顺着点画走势出锋，出锋分中、侧两种。 
藏锋 指逆势起笔，笔锋藏在点画之内而不外露。 	中锋 指行笔时笔锋始终保持 在笔画中间。 	圆转 指笔画转换方向时 提笔作圆弧转向的方法。 	回锋 指笔画收笔时，笔锋 向相反方向回收。 

图 1

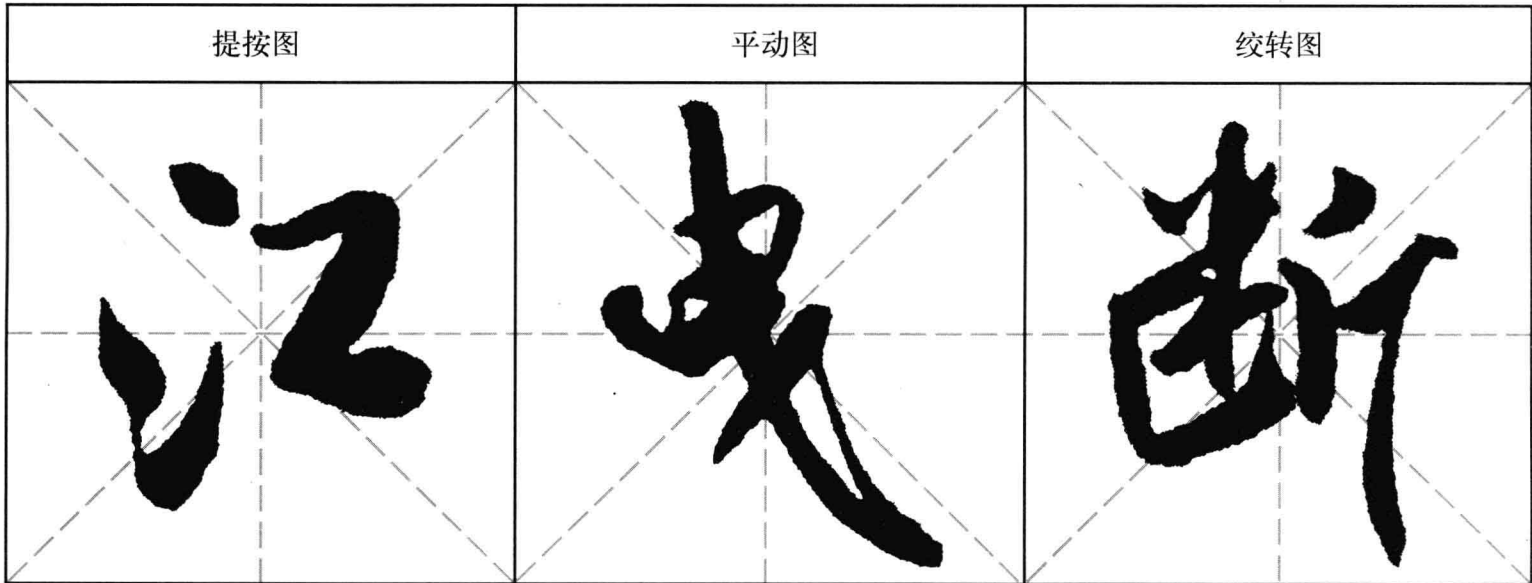


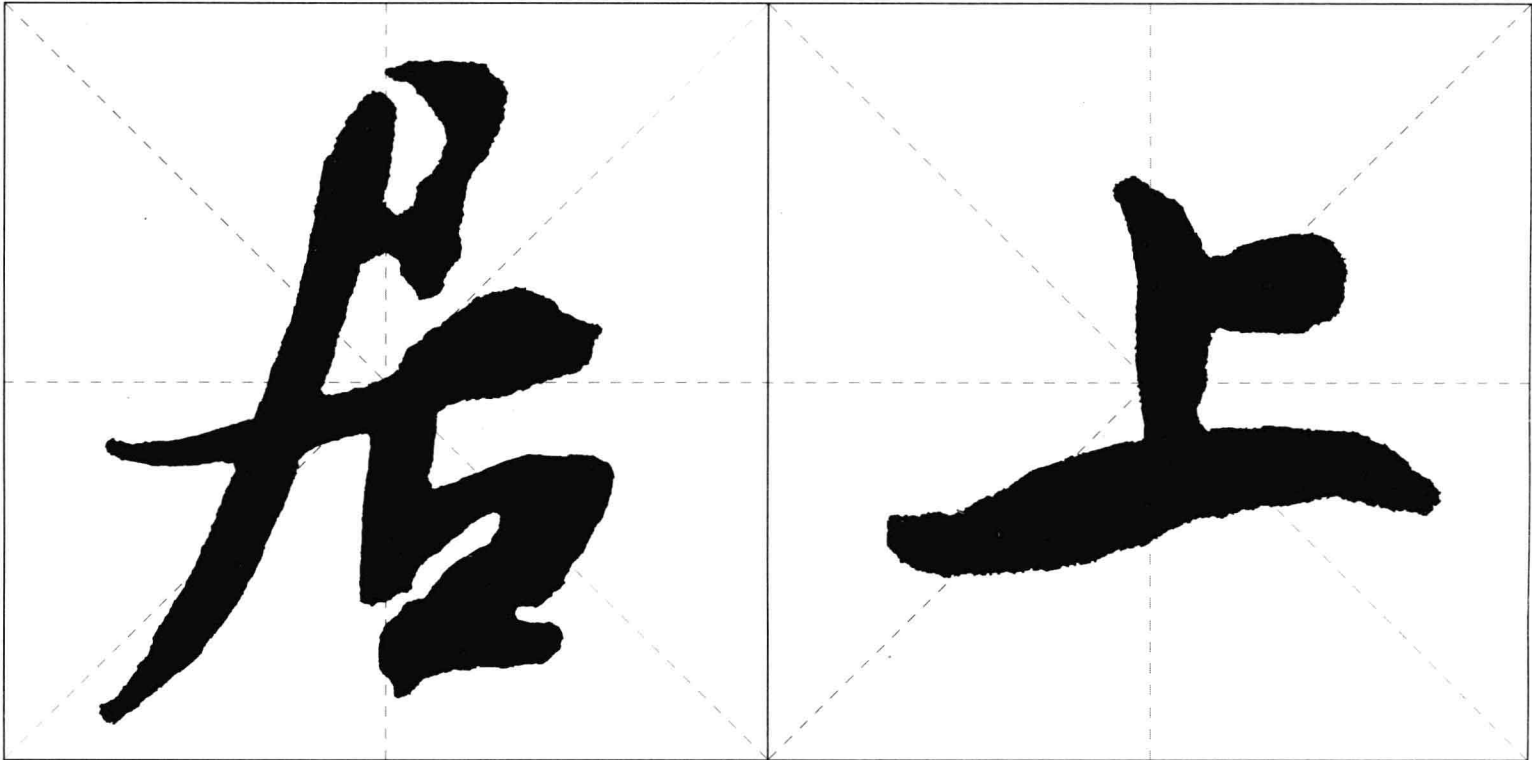
图 2

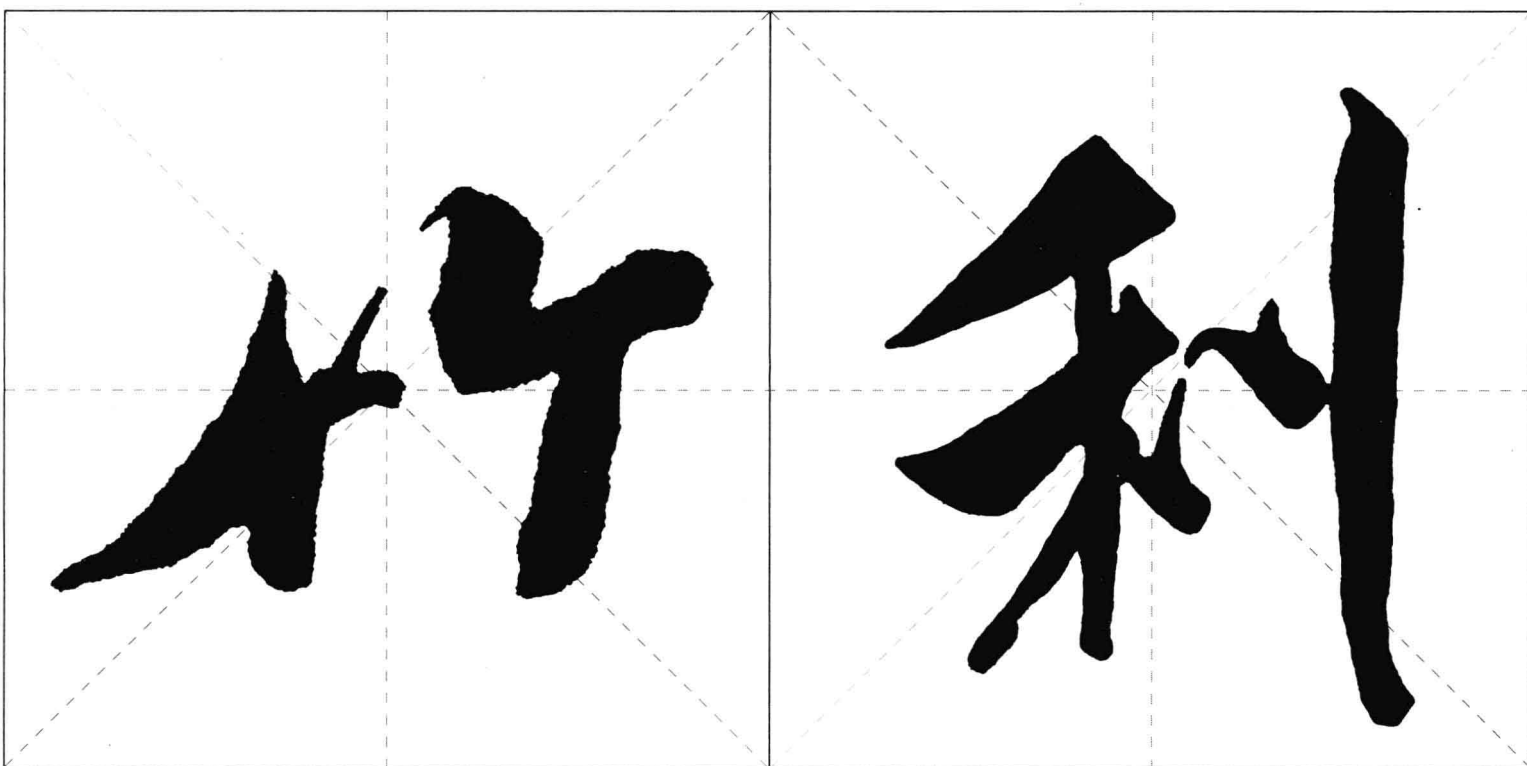
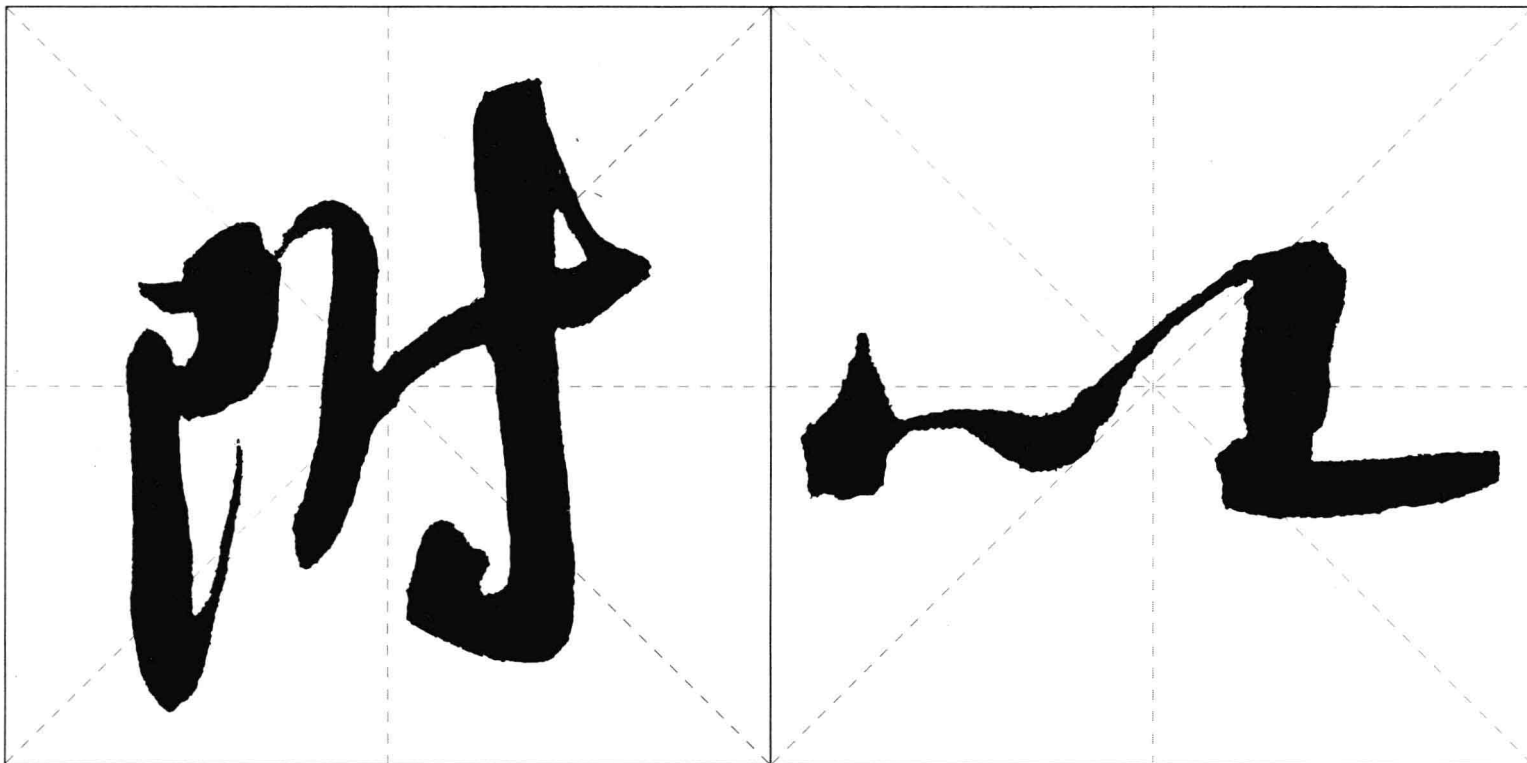
第四单元 笔锋的时间运动形式

仔细观察下面的例字，注意什么地方快，什么地方慢，什么地方留驻。笔锋在时间范畴里的变化主要表现为快、慢和留驻。快和慢是相对而言，留驻则是介于快慢之间。不同的书体快慢也是不同的。行书的运笔比楷书快，产生了行书最重要的

特征——牵丝，即点画先后之间互相呼应，笔势往来萦带的纤细痕迹。笔画之间形断意连，牵丝若隐若现，显示了飞动的气势。

另外，用笔的快慢还和用墨有关，墨多时运笔要快些，墨少时运笔要慢些。





第五单元 行书的特点

行书是介于楷书和草书之间的一种书体,是楷书的简化和快写。
一、速度加快。行书用笔一般比楷书要快,节奏较强。为了

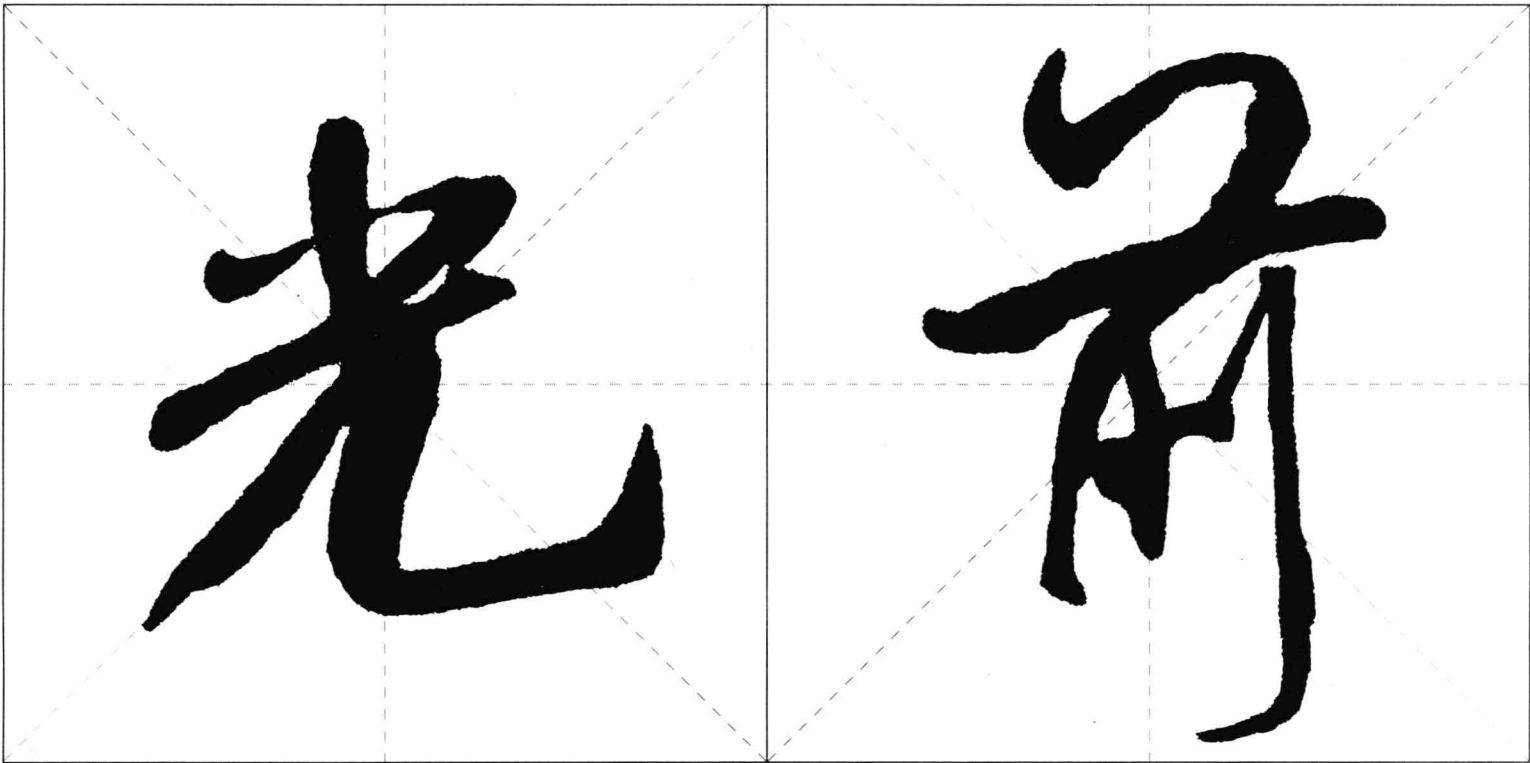
适应快节奏,行书改变了楷书起笔多藏锋,收笔多回锋的笔法,而
多采用露锋起笔,顺势放锋收笔的方法,使行笔简捷,笔意轻快。



二、变方为圆。楷书的转折多用方形，行书多用圆转。



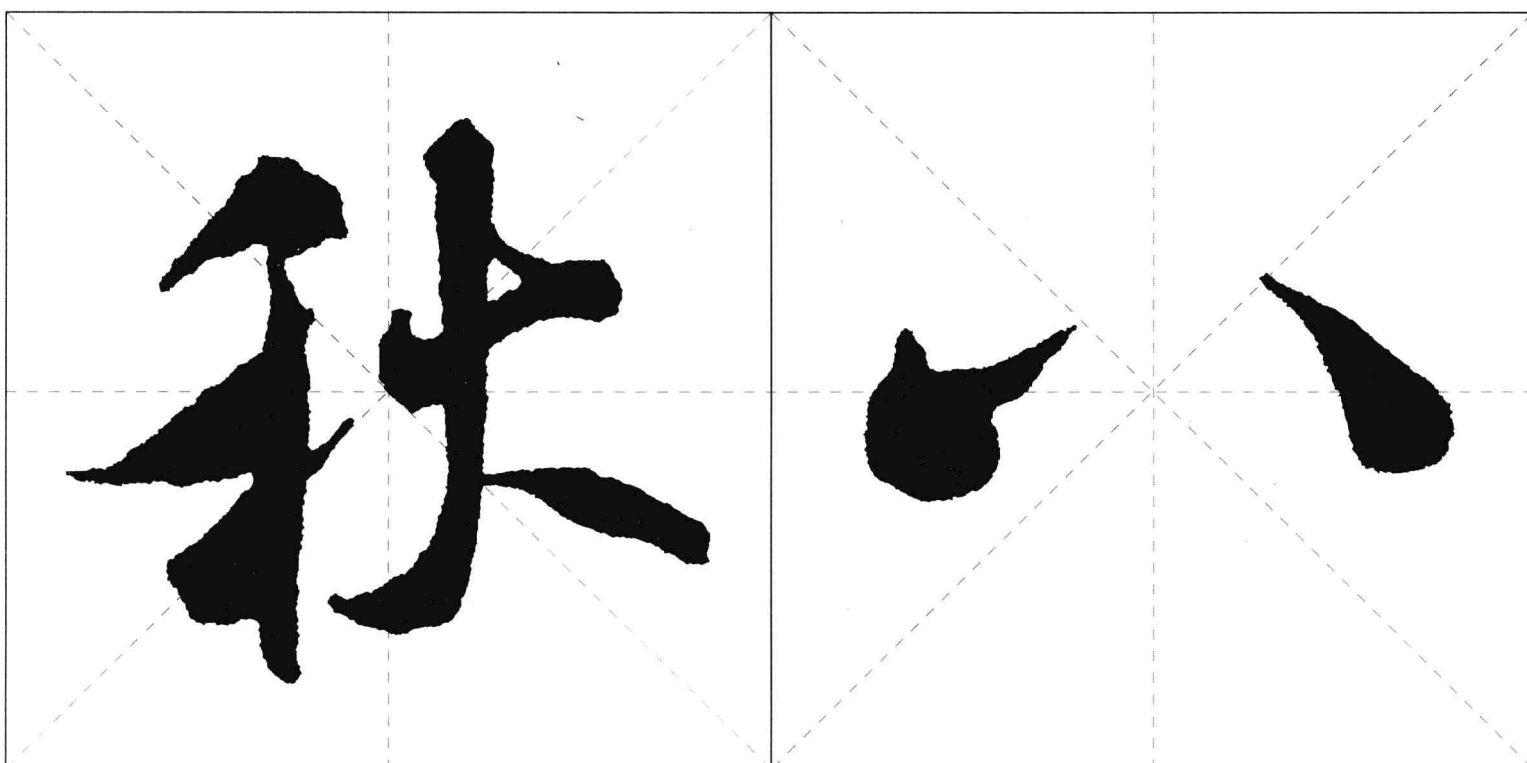
三、取舍变异，增减借代。行书常常将点画取舍变异，使复杂变为简单。主要有增笔、减笔、省笔、借笔、化笔、合笔、代笔。
1. 增笔是增加钩挑和牵丝，呼应关系外露，增加了流动感。



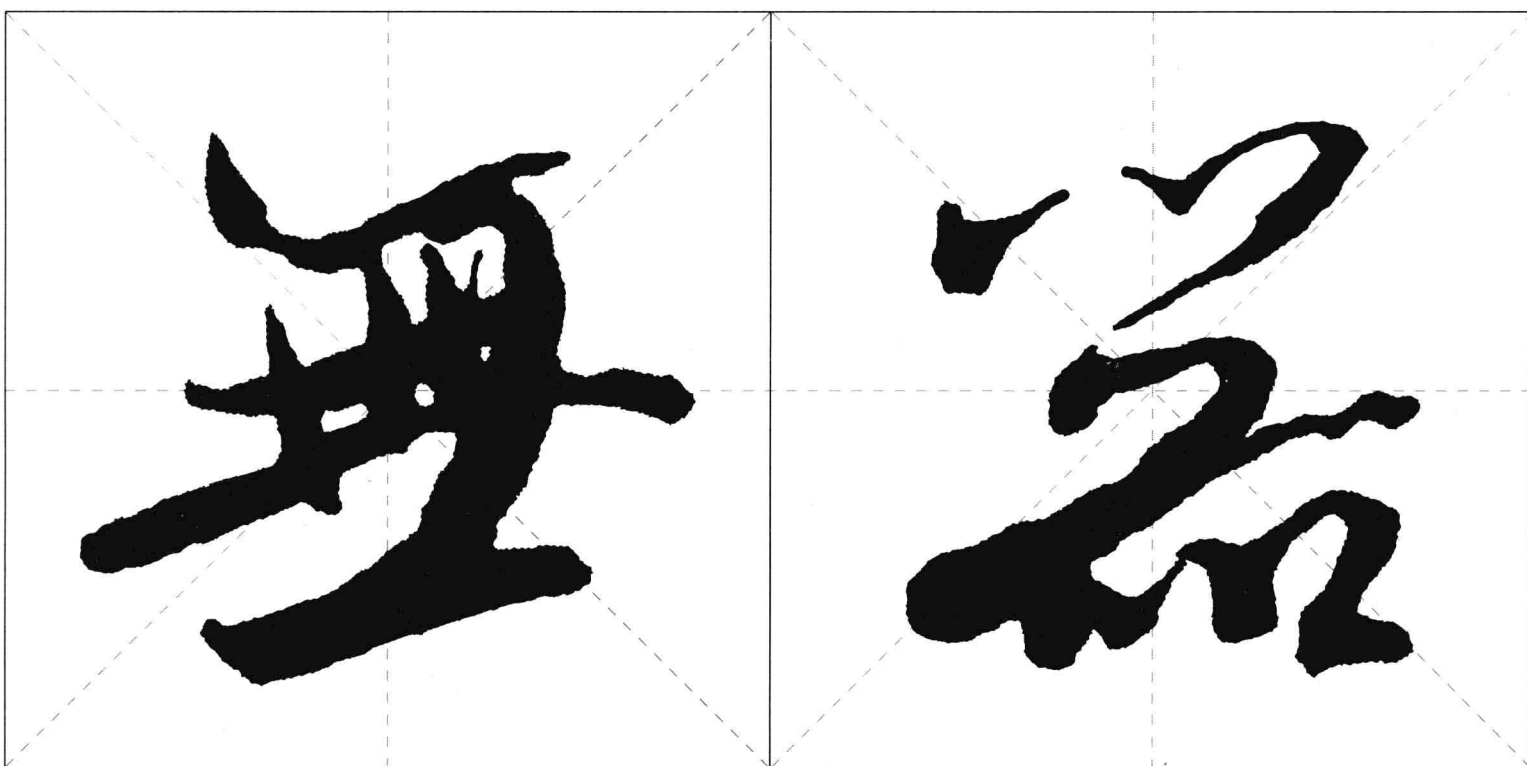
2. 减笔、省笔即减少字中相同或繁复的笔画。



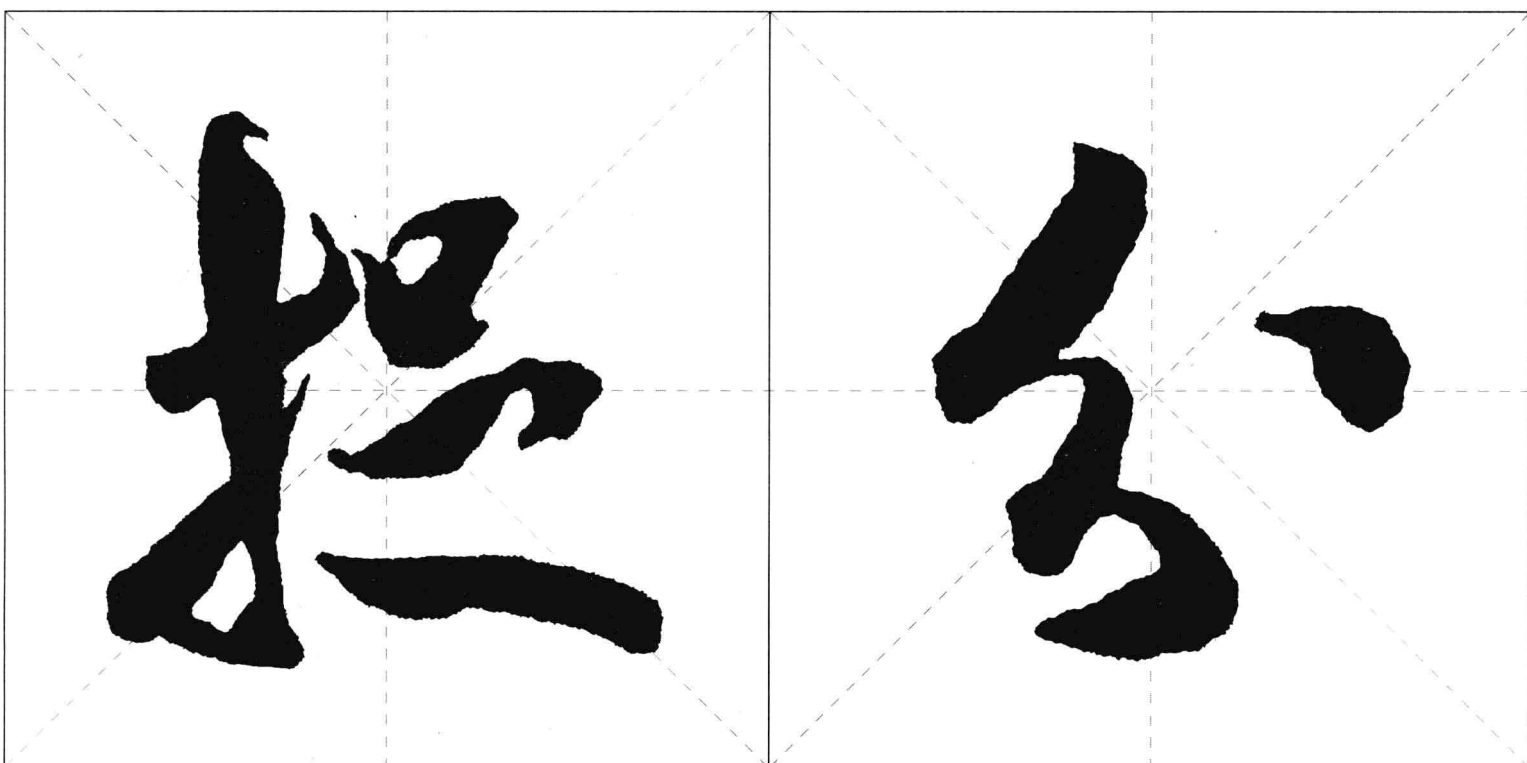
3. 化笔即把长的笔画收缩或简化为短的笔画。



4. 代笔是用点代替撇、竖、撇、捺或用字符代替某些偏旁部首、局部。



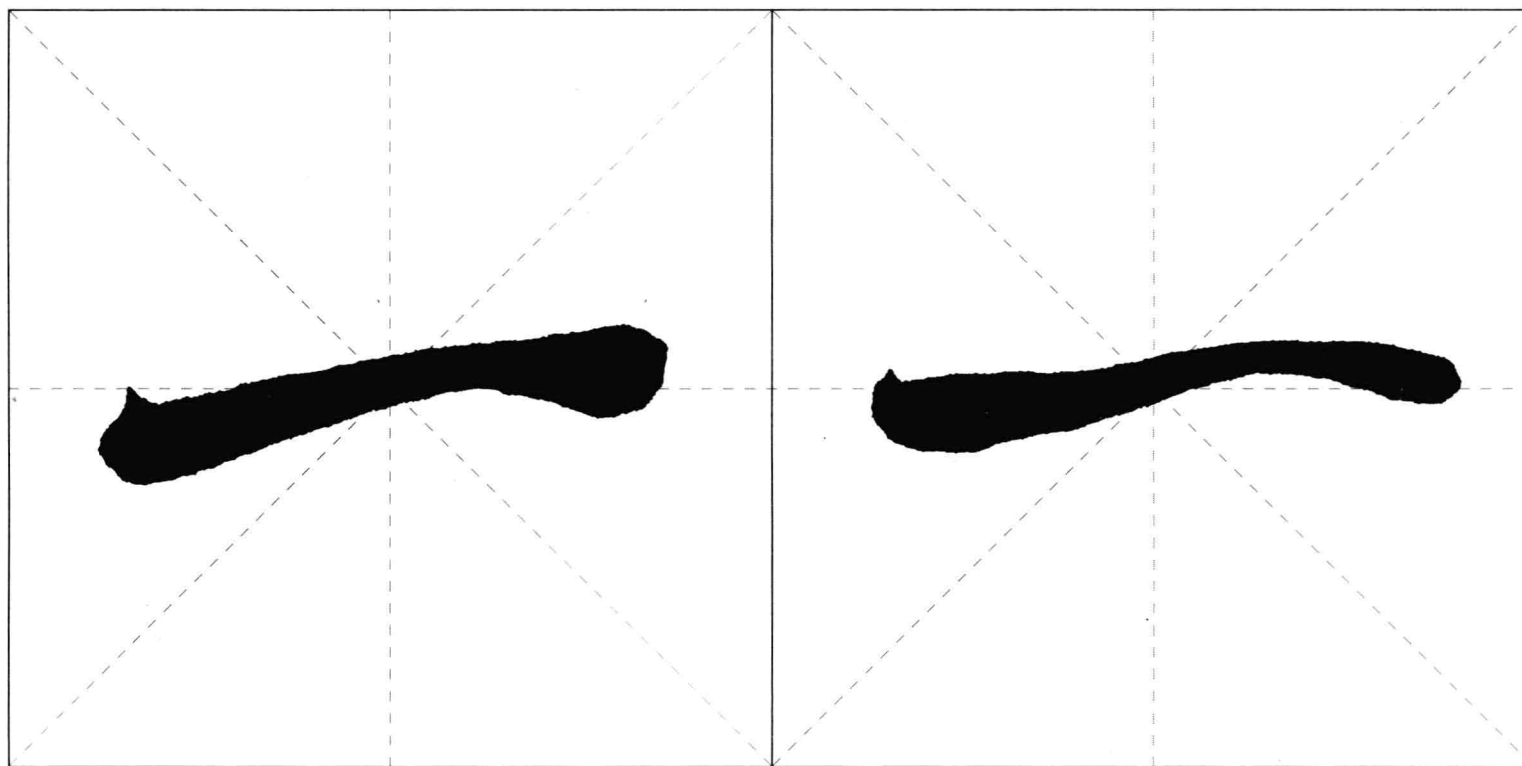
四、改变笔顺，以求便捷。



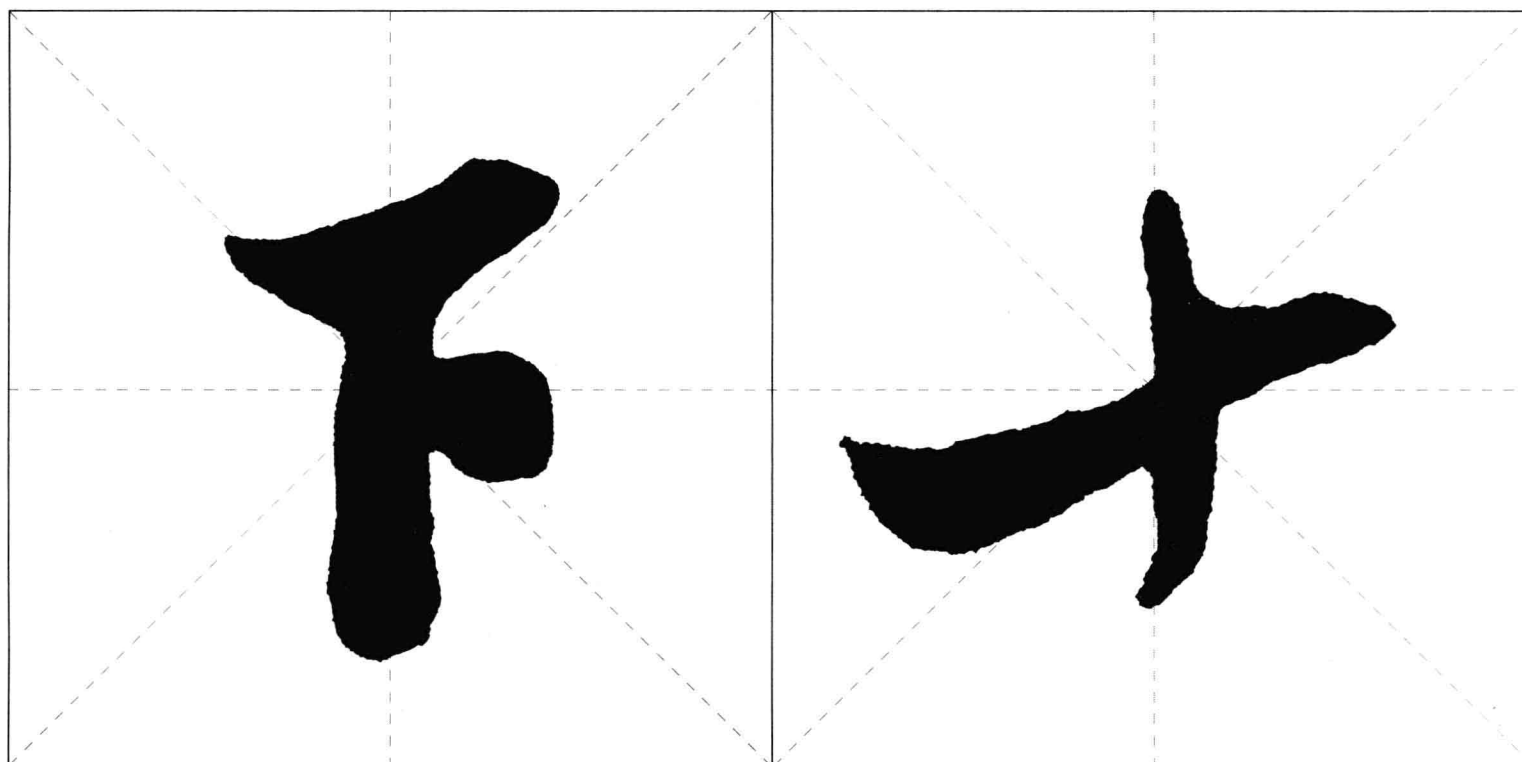
第六单元 基本点画的形态变化

第一节 基本点画的写法

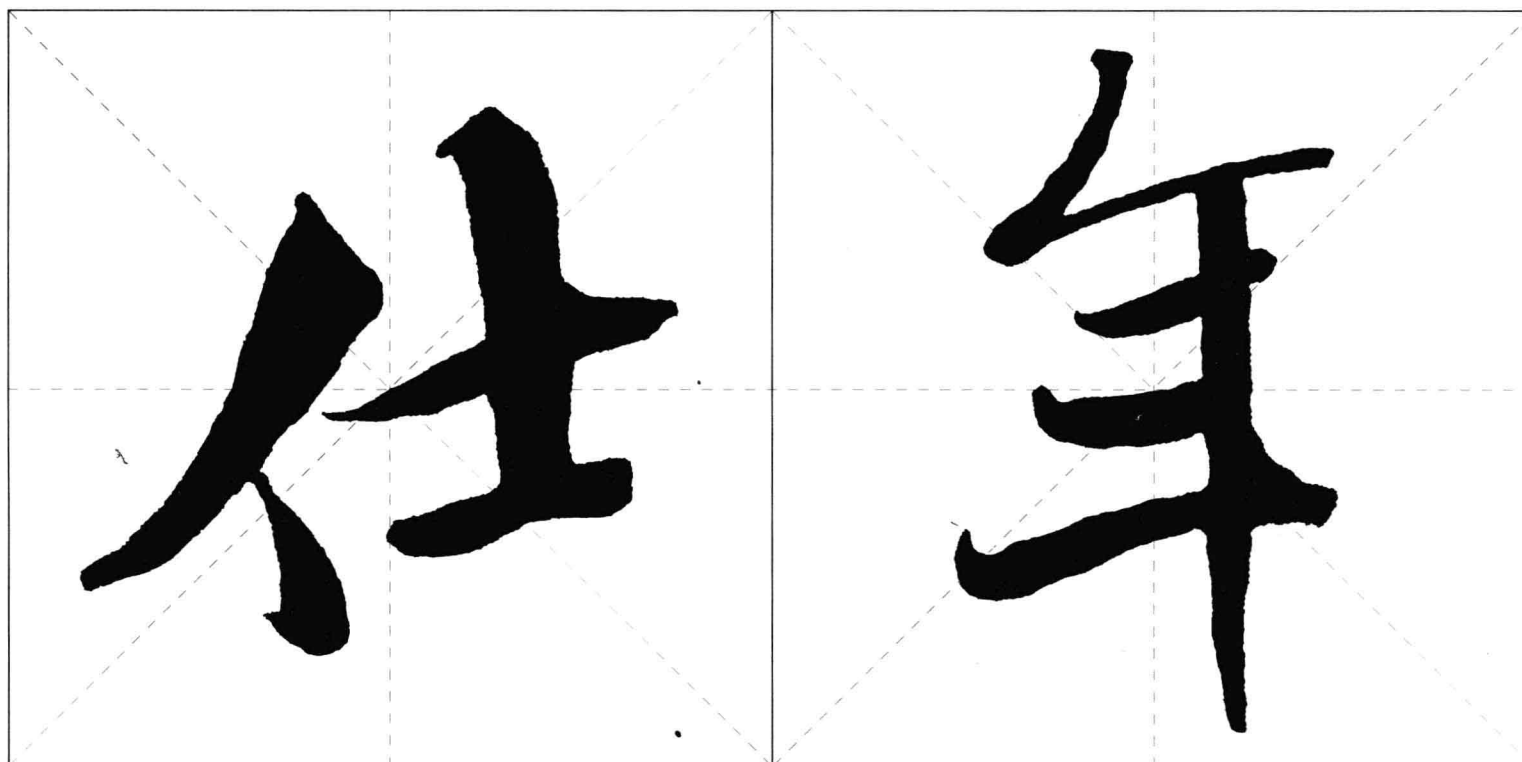
1. 横法 逆锋起笔，折锋后向下稍顿，提笔中锋向右行笔，转锋上仰稍驻，提笔向右下稍按，提笔向左回锋收笔。



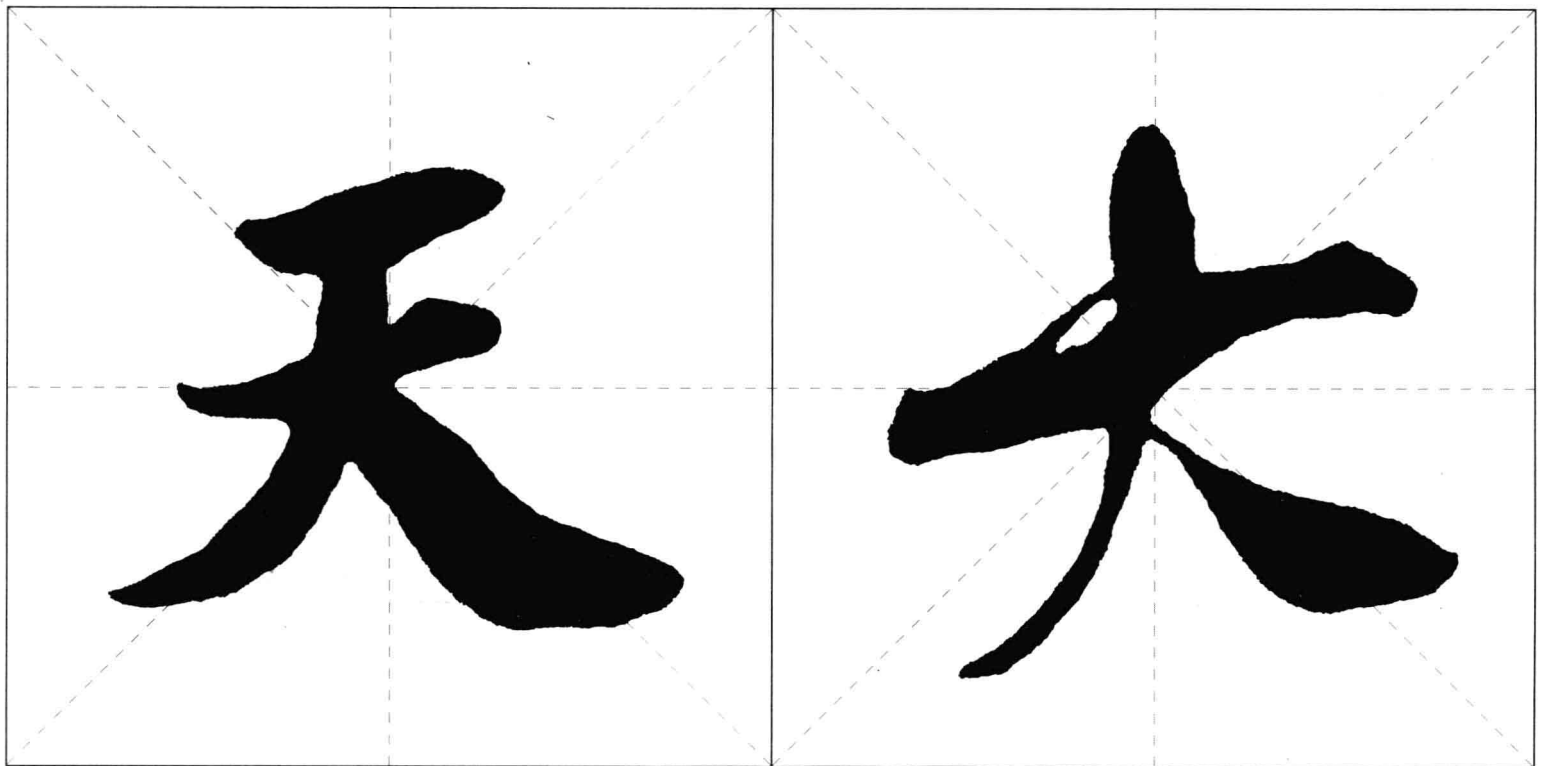
2. 竖法 逆锋起笔，折锋向右稍顿，调整笔锋，中锋向下行笔，边提边向下出锋收笔，或回锋收笔。



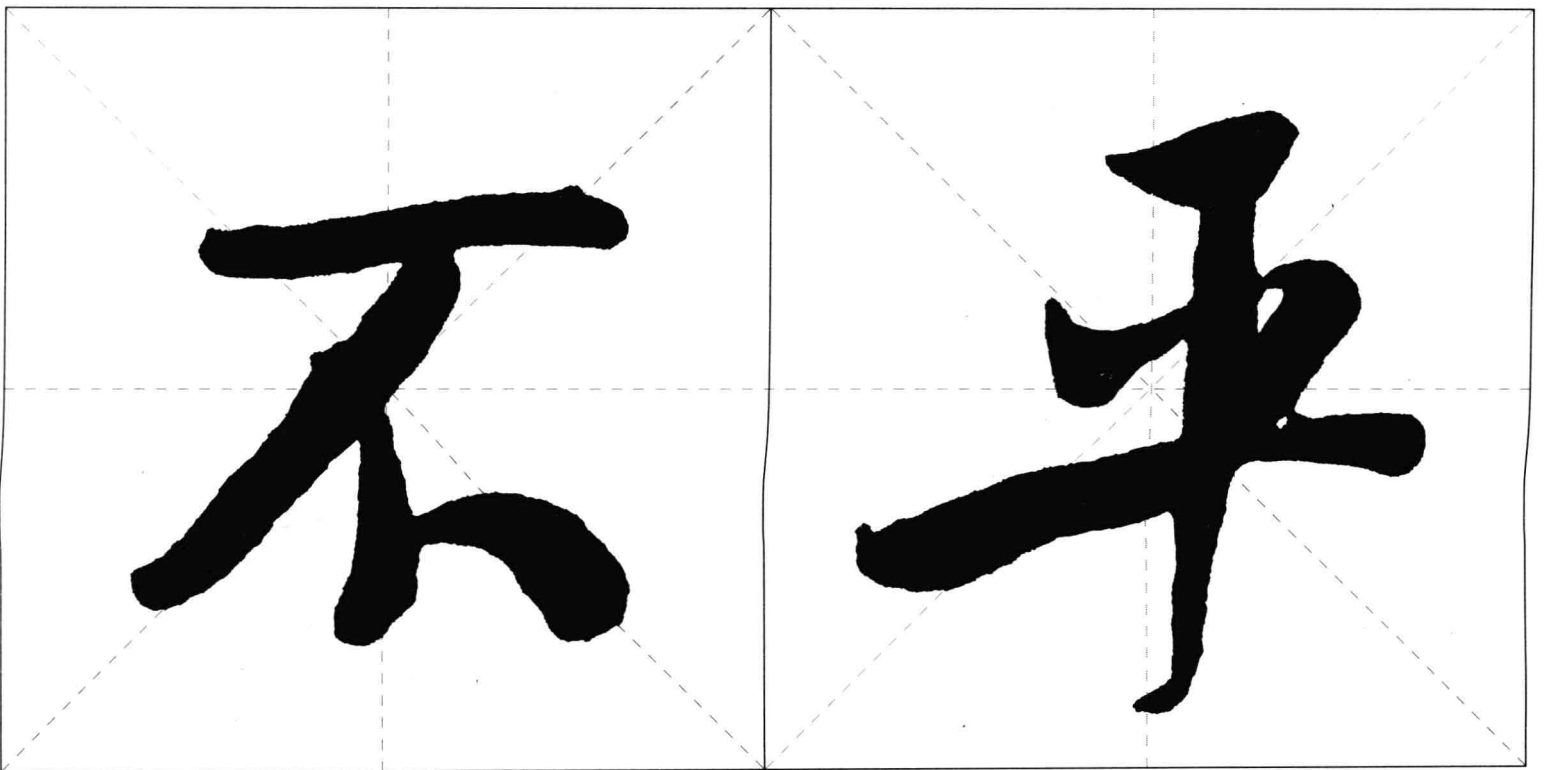
3. 撇法 逆锋起笔，折笔向右下稍顿，转锋向左下方边提边出锋收笔。



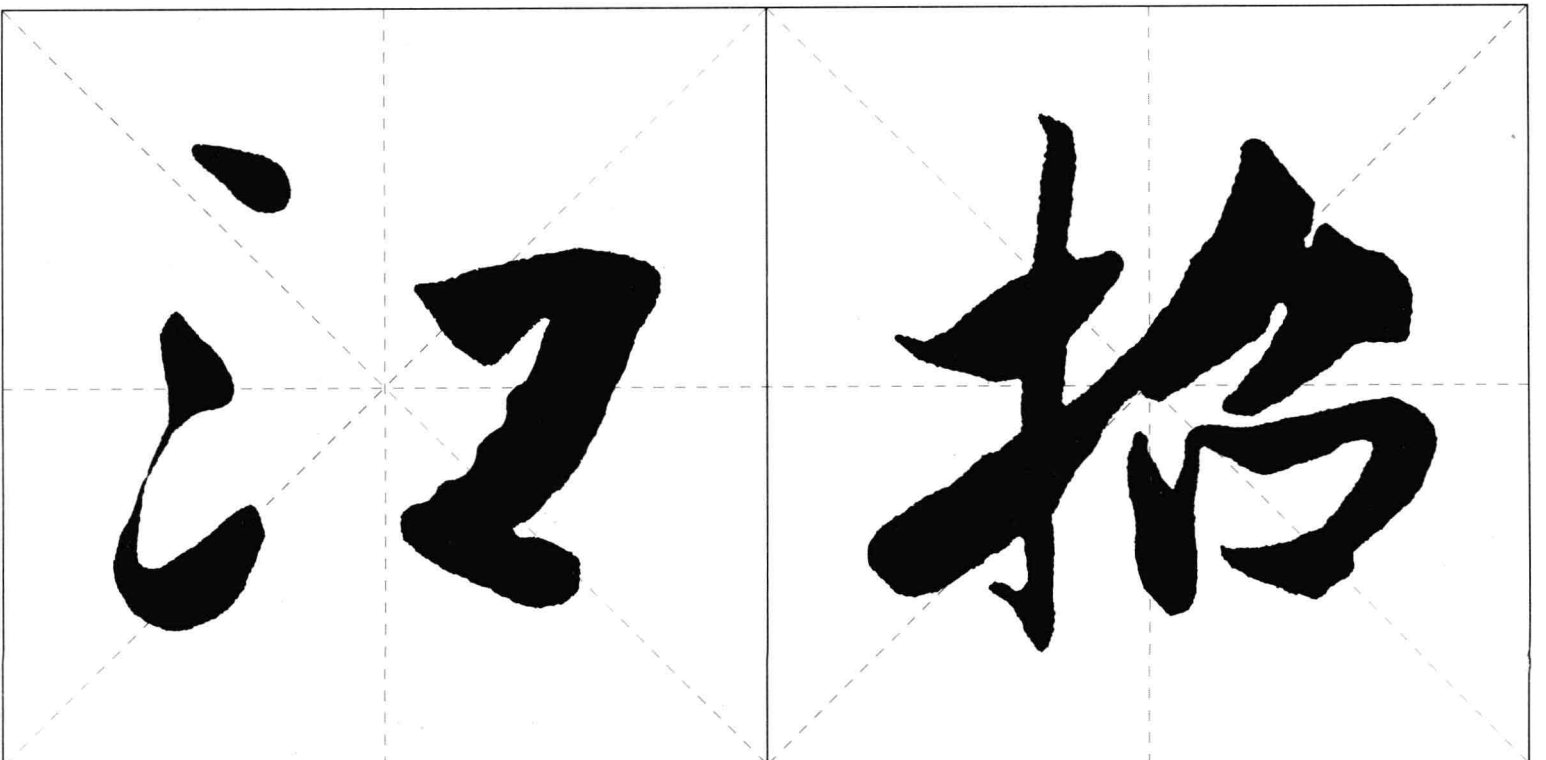
4. 捺法 逆锋起笔，折锋向右下行，边行边按至捺脚顿笔，边提边出锋。



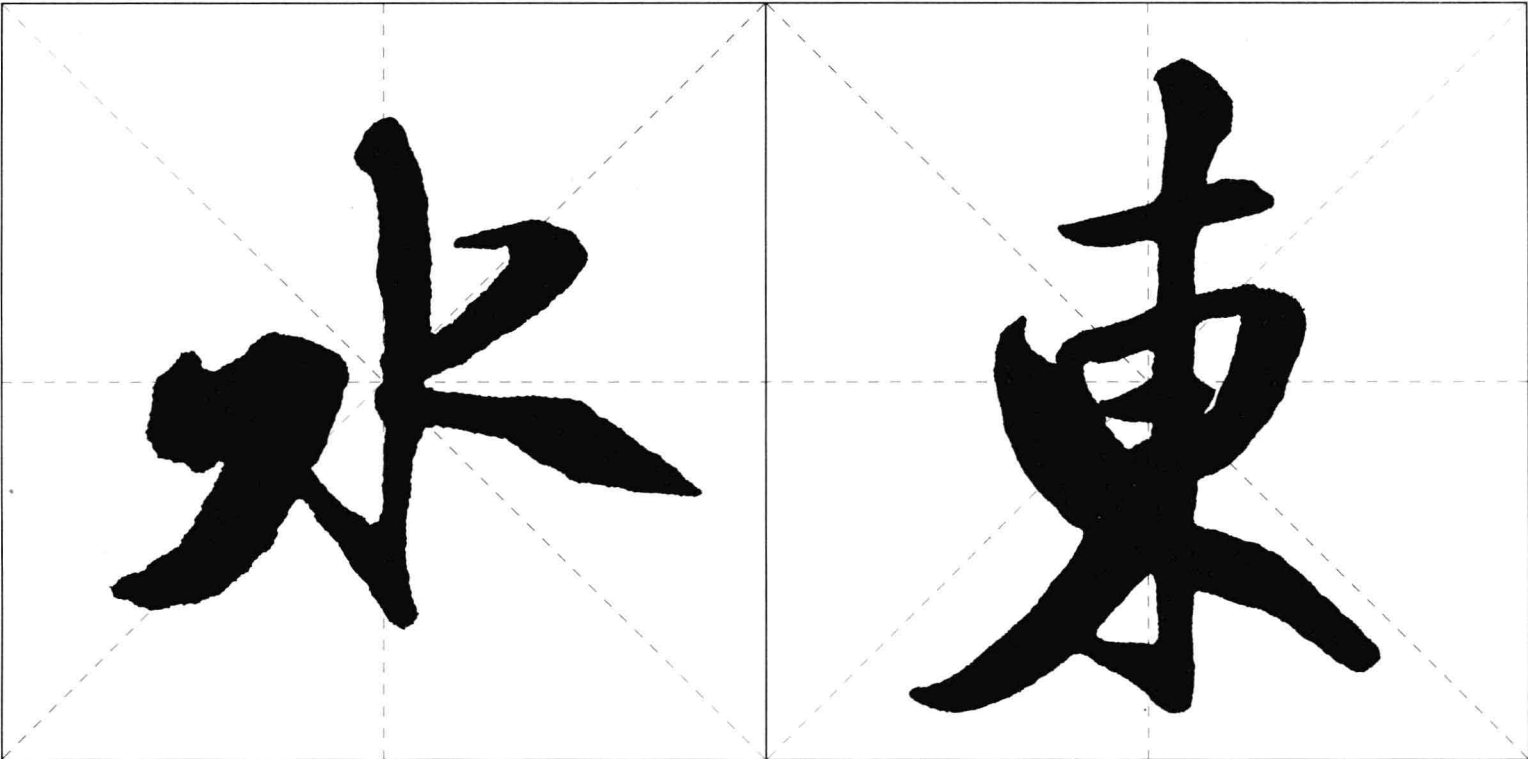
5. 点法 顺锋起笔，折锋向右下按笔，转锋向左上回收。



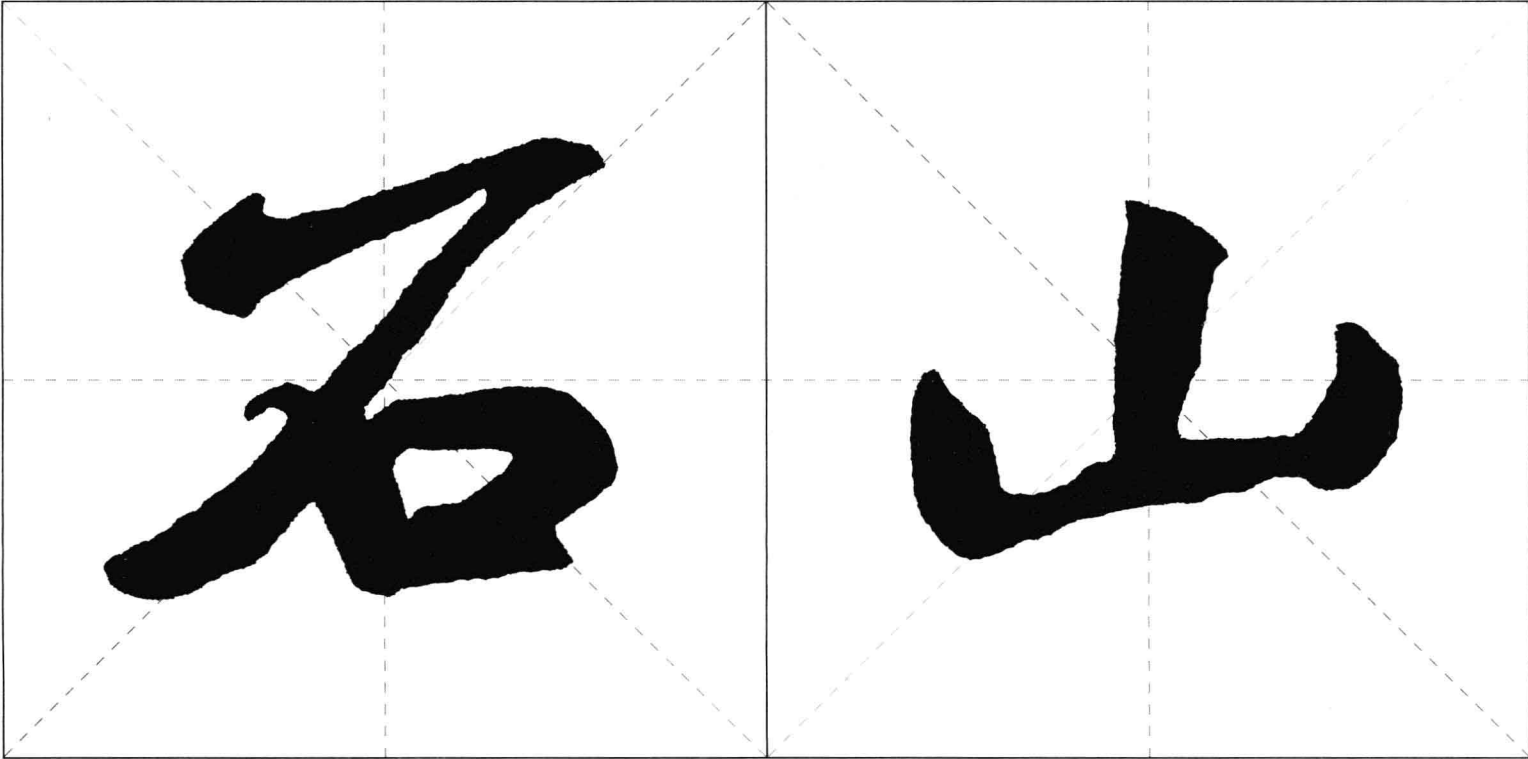
6. 挑法 顺锋起笔，向右下按，转锋向右上行笔，边提边收出锋。



7. 钩 钩是附在长画后面的写法，方向变化较多。现以竖钩为例说明钩的写法。逆锋起笔，折锋右按，调整笔锋向下，中锋行笔，至钩处顿笔，稍驻蓄势，转笔向左挑出。



8. 折 折是改变笔法走向的写法，如横折、竖折、撇折等，现以横折为例说明其写法。起笔同横，行笔至转向处顿笔折锋，提笔中锋下行，回锋收笔。



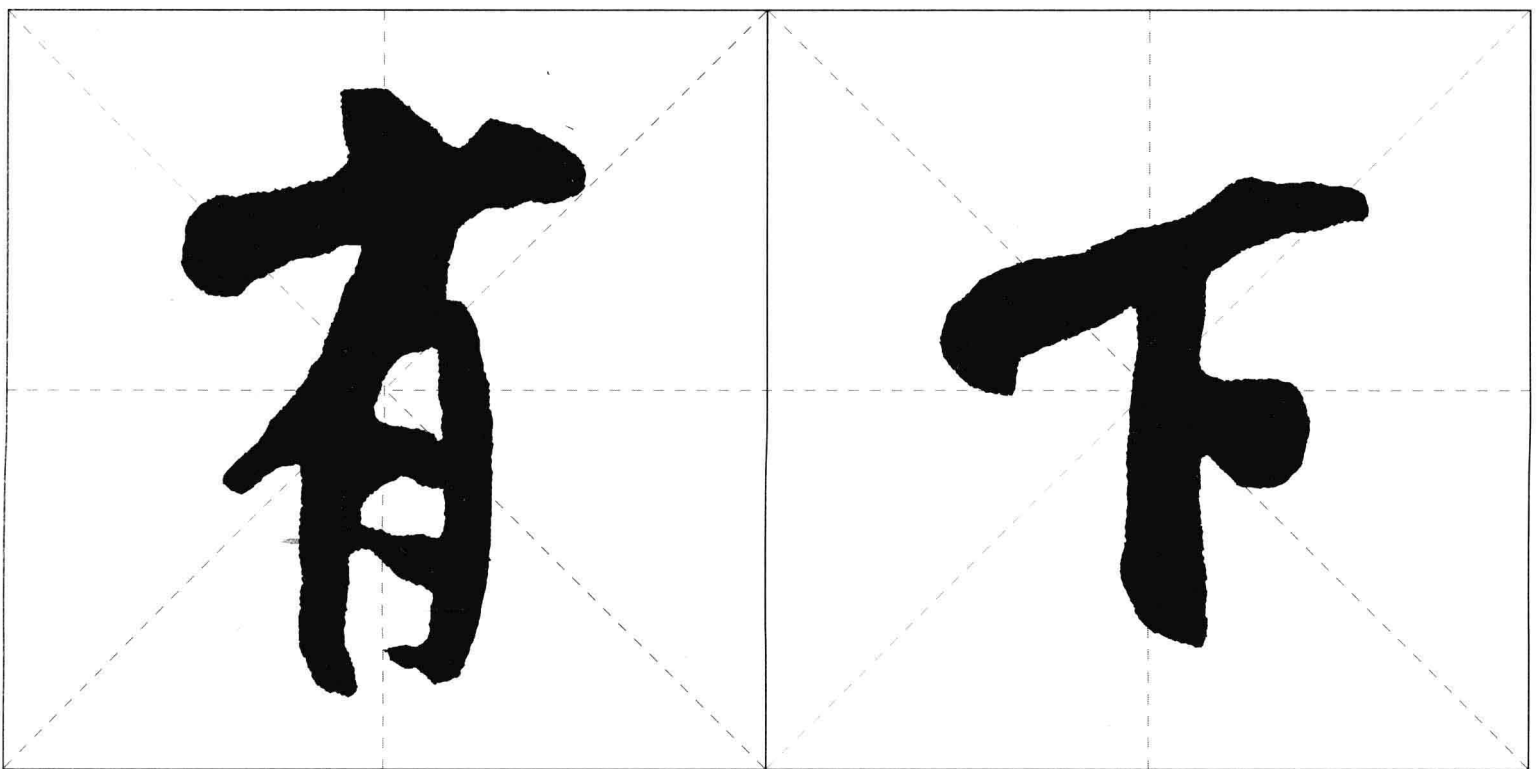
第二节 基本点画的形态变化

一、横画的变化

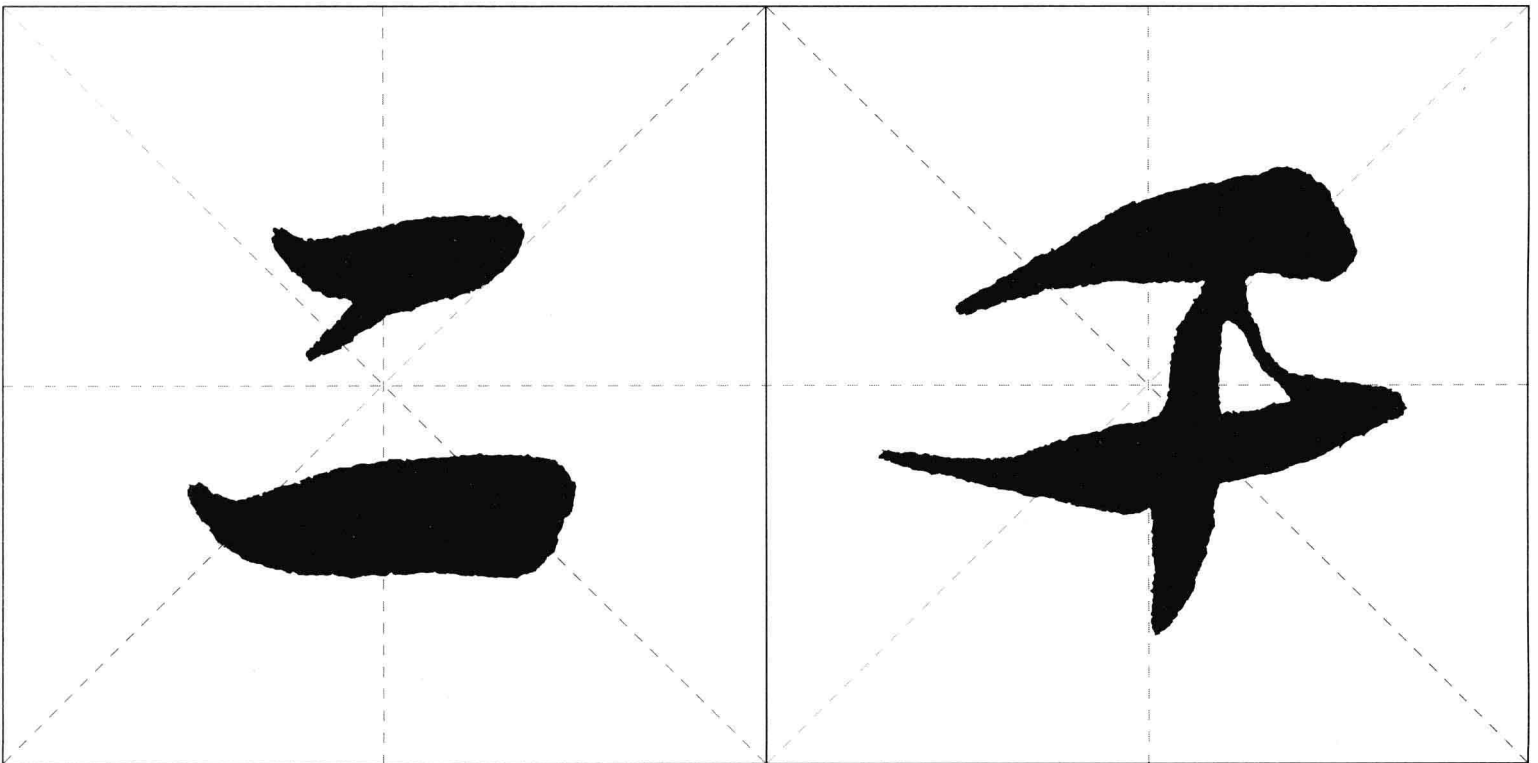
1. 长横 逆锋向左上角起笔，转笔向右下作顿，提笔右行，至尾处提笔向右上昂，按笔向右下，向左回锋收笔。



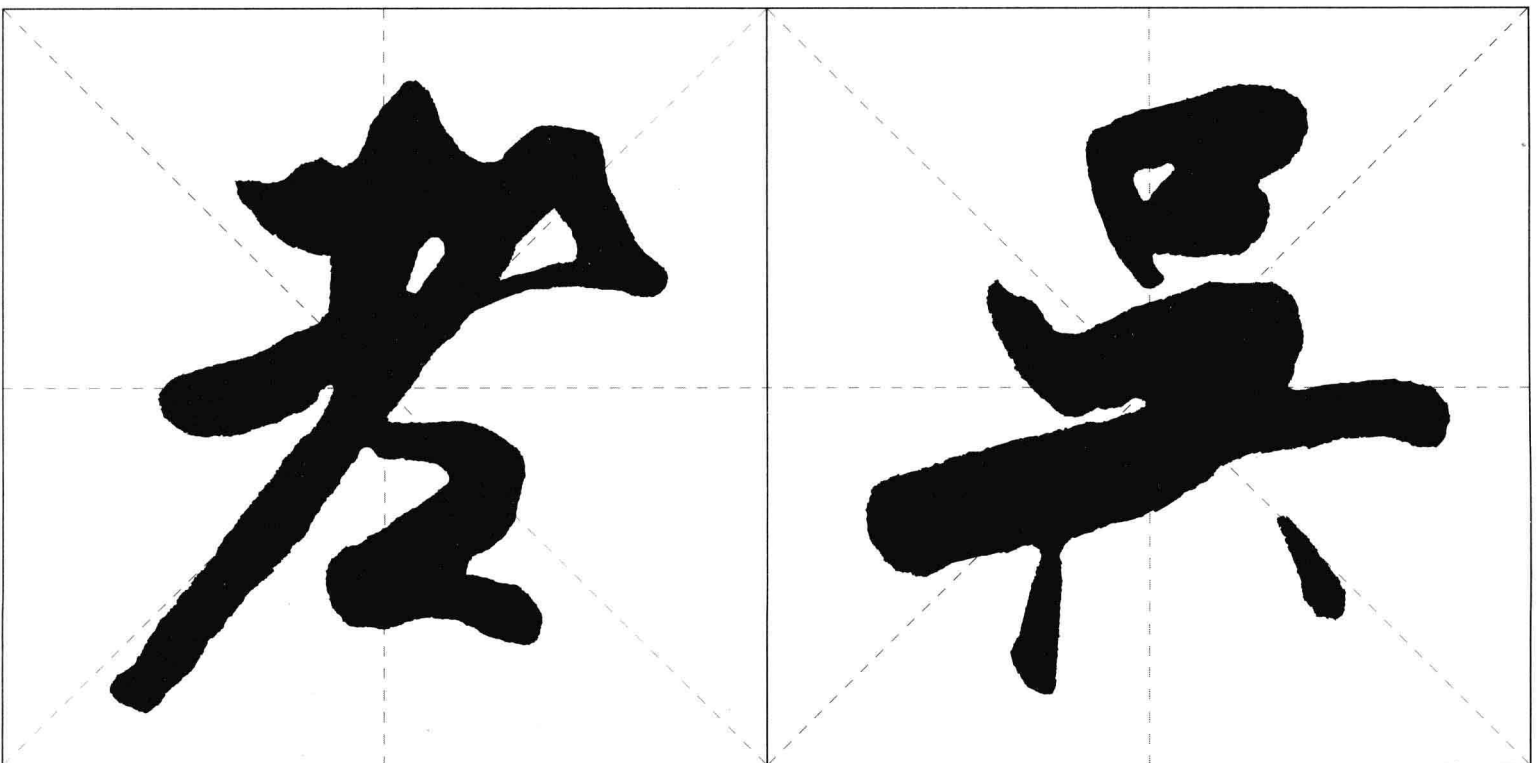
2. 短横 写法与长横相同，只是短些。



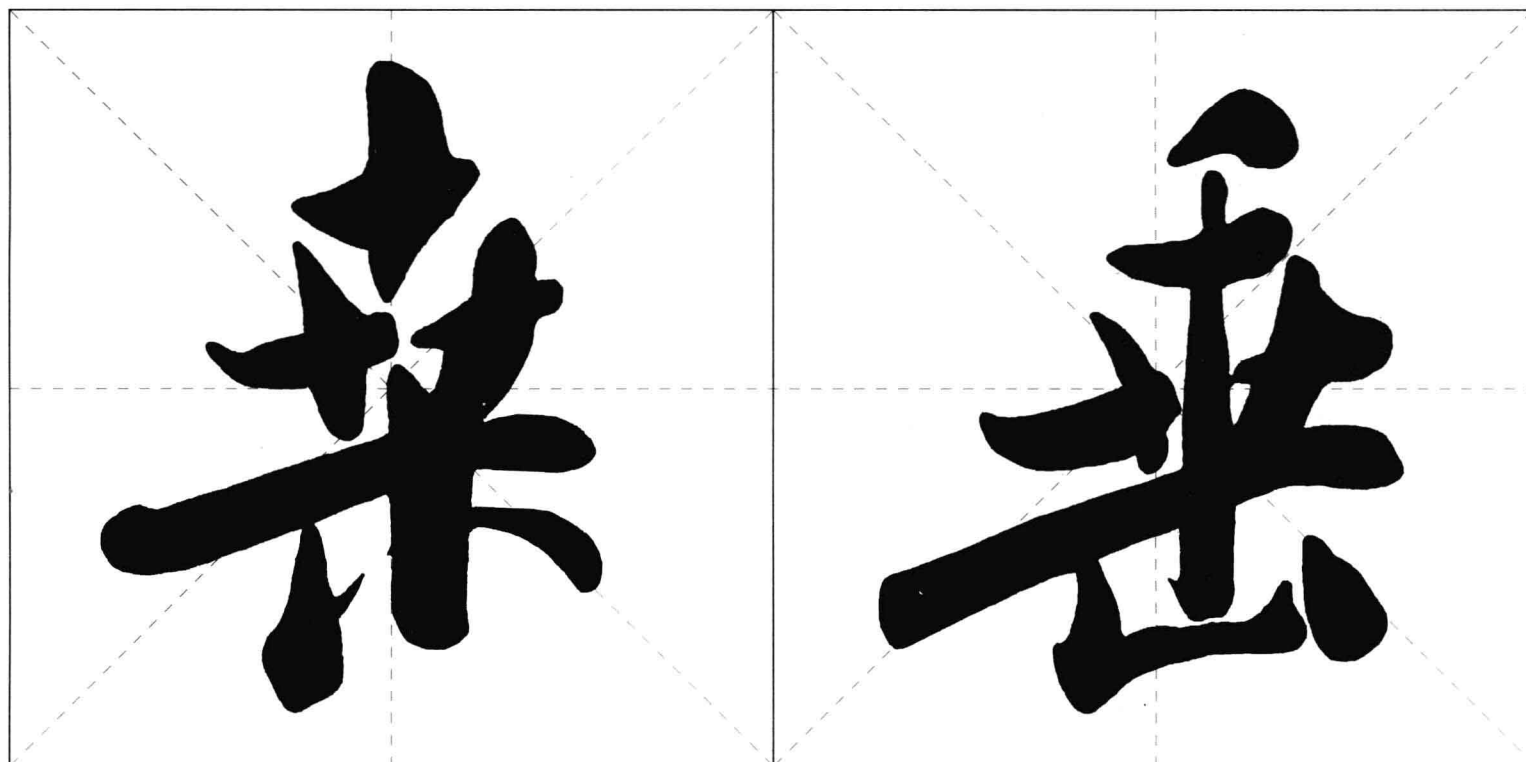
3. 左尖横 顺锋起笔，提笔右行，至尽处折锋向右下，向左回锋收笔。



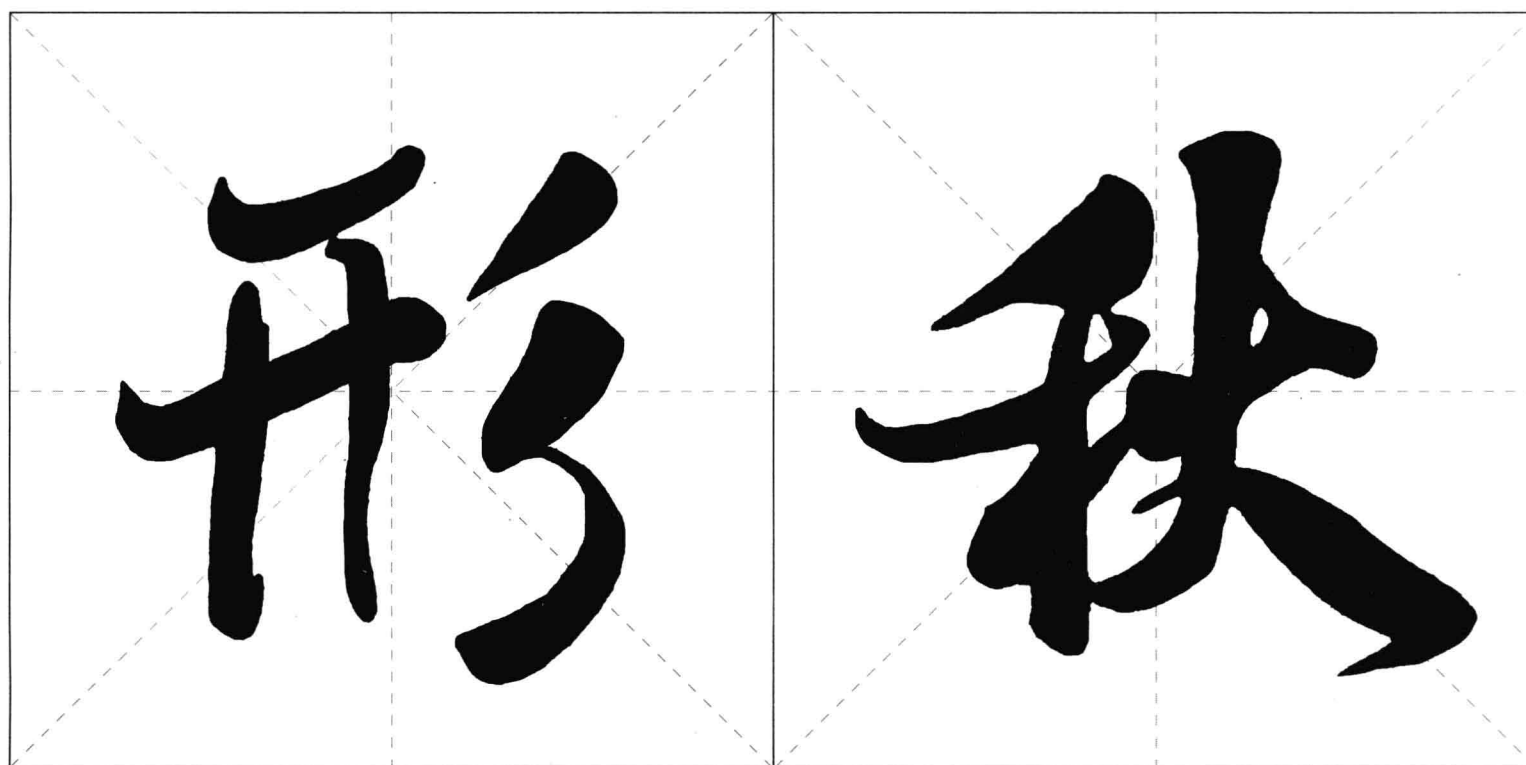
4. 圆头横 逆锋起笔，向左下稍顿，转锋提锋右行，收笔和长横相同。



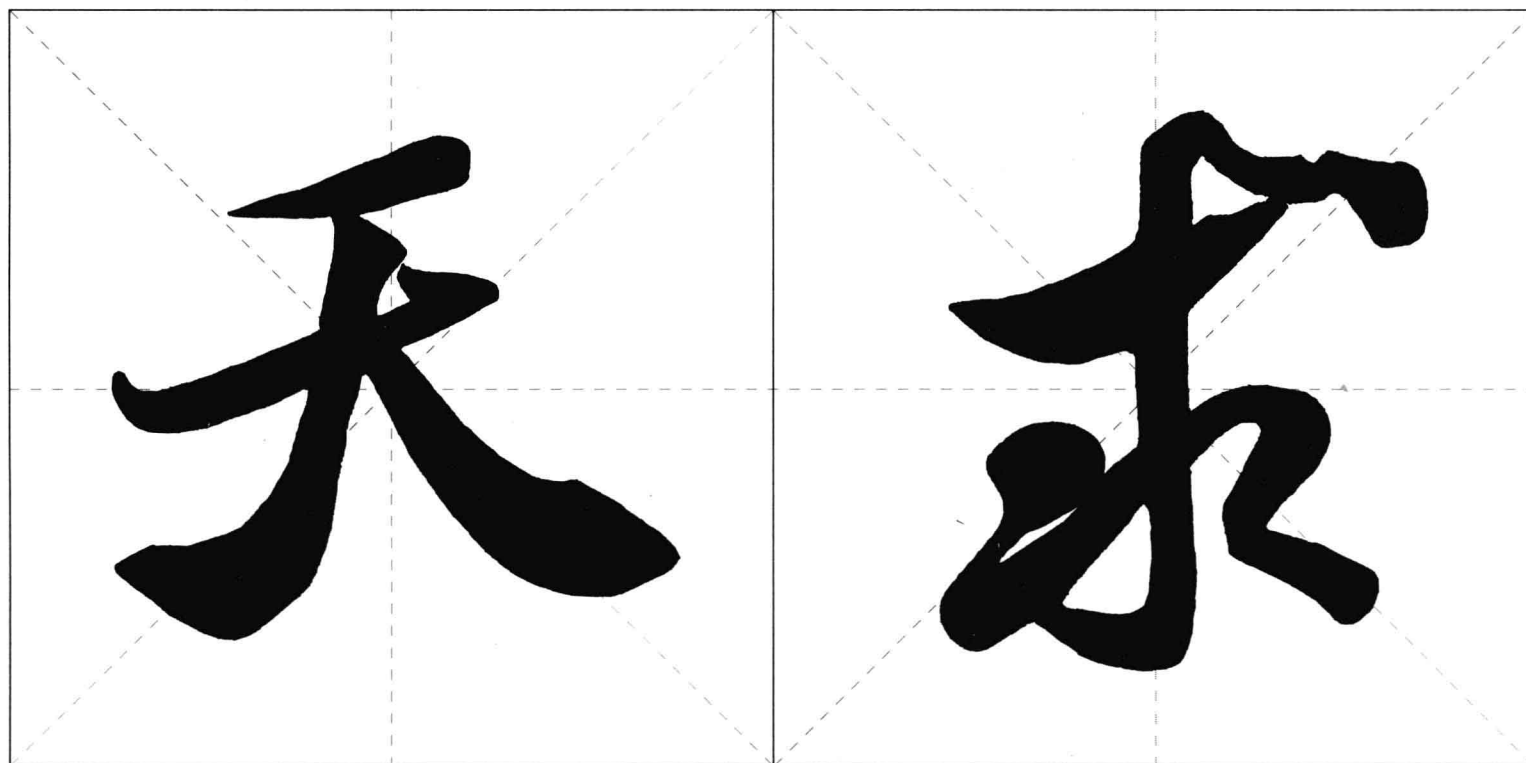
5. 俯横 两头朝下，中间拱起，形如覆舟。



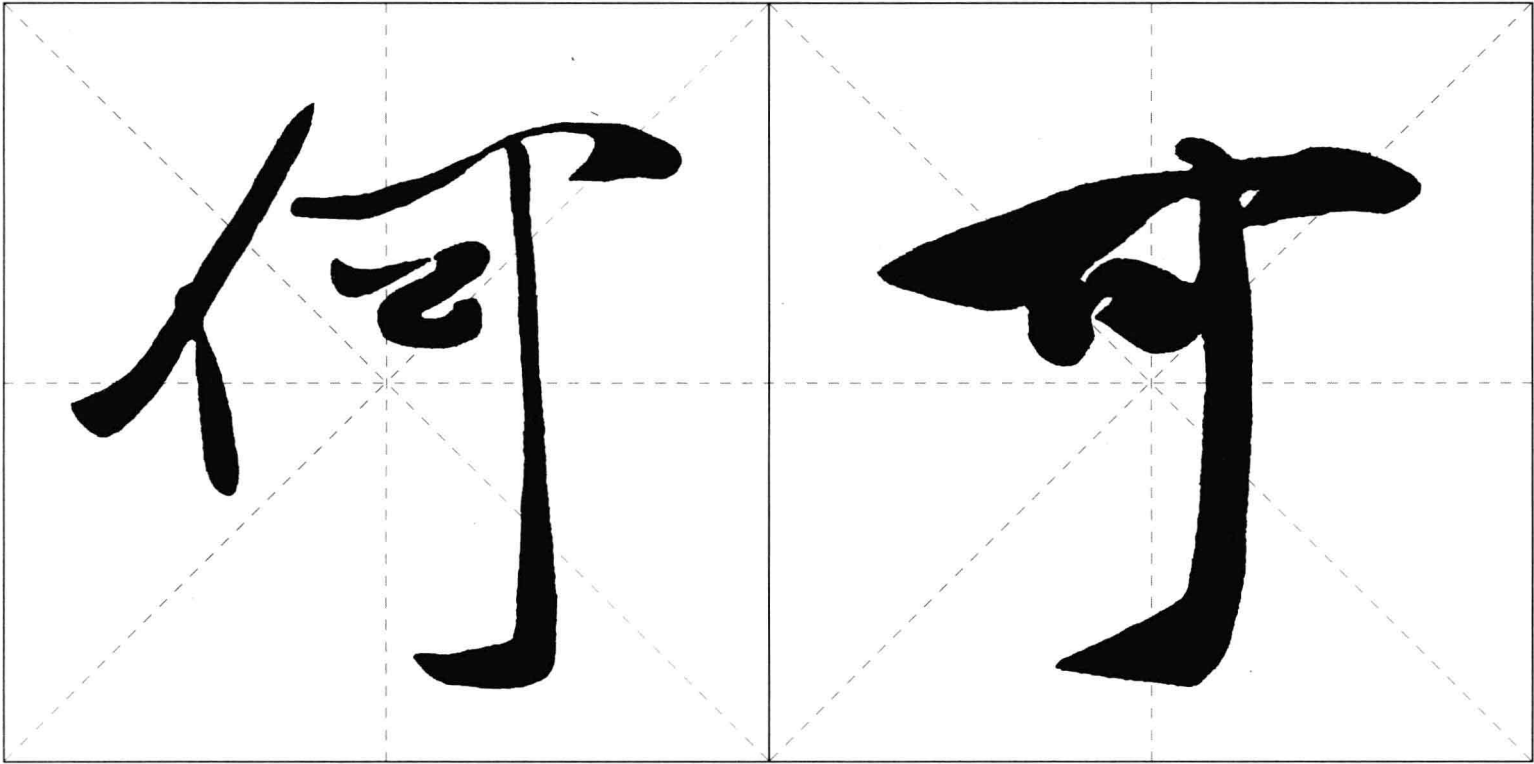
6. 仰横 两头上仰，中间凹下。



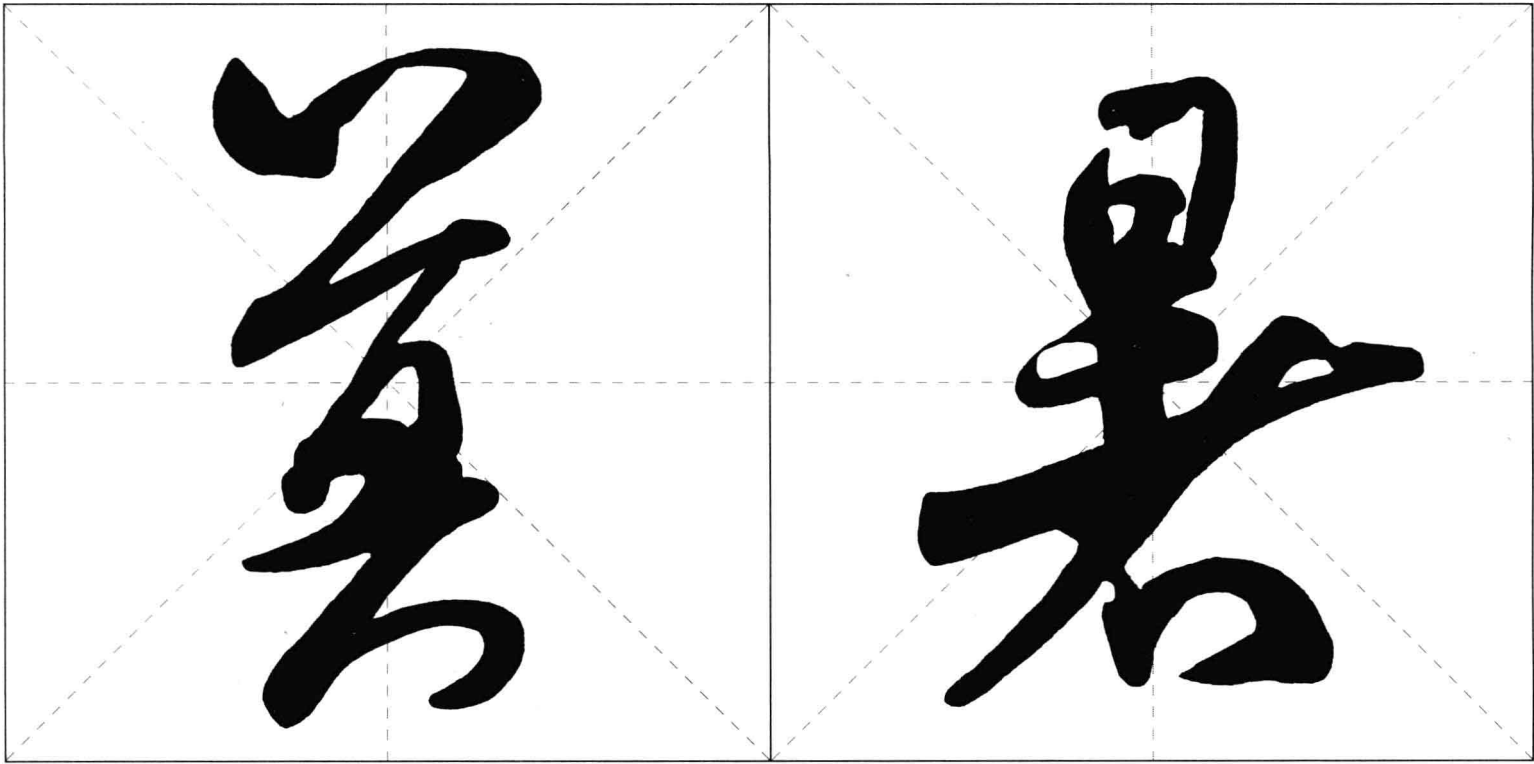
7. 启上横 横画收笔往上出钩，带出下一笔。



8. 启下横 横画收笔向下出钩，带出下一笔。



9. 起笔接上势横 以弧曲之势顺接上笔之后，再带出下一笔。



10. 变化多端 一个字有数横，注意或是长短的变化，或是向背的变化。

