

历代碑帖放大临摹范本

米芾蜀素帖

卢国联 编著

上海人民美術出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

米芾蜀素帖 / 卢国联编著. — 上海: 上海人民美术出版社, 2009.6

(历代碑帖放大临摹范本)

ISBN 978-7-5322-6302-8

I. 米... II. 卢... III. 行书—碑帖—中国—宋代
IV. J292.25

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第089954号

历代碑帖放大临摹范本

米芾蜀素帖

编 著: 卢国联

责任编辑: 黄 淳

技术编辑: 陆尧春

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号)

网 址: www.shrmms.com

印 刷: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 889×1194 1/16 6印张

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次

印 数: 0001-4300

书 号: ISBN 978-7-5322-6302-8

定 价: 15.00元

米芾蜀素帖

历代碑帖放大临摹范本

卢国联 编著

上海人民美術出版社

目 录

序	4
独体字	8
1. 点画凝重 结构稳健 / 8	2. 气势灵动 轻松随意 / 12
3. 牵丝映带 收起自如 / 16	
合体字——上下结构	20
1. 字头字底 因字而变 / 20	2. 纵向拉长 疏密对比 / 29
3. 上覆下截 主次分明 / 30	4. 粗细轻重 疏密对比 / 32
合体字——左右结构	34
1. 左部右部 形态各异 / 34	2. 避让参插 组合得体 / 48
3. 高低错落 姿态生动 / 52	4. 牵丝映带 左右顾盼 / 56
合体字——包围结构	60
包围结构 框小内松 / 60	
其他结构	61
1. 左欹右侧 似倒非倒 / 61	2. 同字异形 各有姿态 / 67
作品欣赏	72
原碑欣赏	82

序

历代碑帖放大临摹范本

米芾 蜀素帖

碑帖简介

米芾（1051—1107）初名黻，字元章，号襄阳漫士，海岳外史，鹿门居士，襄阳（今属湖北）人，后定居润州（今江苏镇江）。曾任书画博士，礼部员外郎，人称“米南宫”。才华横溢，狂放不羁，故人又称“米颠”或“米痴”。

米芾平生对书法钻研极深，成就最大。善长诸体，尤以行书见长，取各家之长，融会贯通，自成一派，有飘逸空灵之气，险峻奇趣之感。用笔更是出神入化，神奇莫测，历代取法米芾者甚多。其一生就行书墨迹流传至今不下四十余种，并反映了不同年龄阶段的面目特征。

米芾《蜀素帖》，亦称《拟古诗帖》，墨迹绢本，行书，纵27.9厘米，横284.3厘米；书于宋哲元佑三年（1088），米芾38岁时，共书同作诗八首，计71行658字，署黻款。“蜀素”是北宋时四川造的质地精良的丝绸织物，上织有乌丝栏，制作讲究，因其纹理较粗，比较难写，故非功力深厚之人不敢问津。《蜀素帖》经宋代湖北（浙江吴兴）郡守林希收藏20年后，到北宋元佑三年八月，米芾应林希之邀，结伴游览太湖近郊的苕溪，彼此心情舒畅放松，林希取出了这卷蜀素，请米芾留下墨迹，米芾胆气过人，正当好胜之年，毫不推让，一口气即兴写下八首的记游为内容的诗。卷末署上“元佑戊辰，九月二十三日，溪堂米芾黻记”。

《蜀素帖》书于乌丝栏内，但气势不受影响，率意放纵，用笔爽利，点画灵动，提按转折变化丰富，《拟古》二首以行楷为主，愈到后面越是放松，体现了米芾随意洒脱的个性和“刷”的特点。董其昌在《蜀素帖》的题跋上说“此卷如狮子搏象，以全力赴之，当为生平合作”。也成为后人临习研究的范本。



文房四宝

一、毛笔的选择与保养

毛笔的种类很多，主要有狼毫（黄鼠狼毛）、羊毫、紫毫（野兔毛）。

1. 毛笔选择四字法（圆、齐、尖、健）

圆，是指笔头丰满圆润，书写时不易散锋。

齐，是指开笔后，把笔锋捏扁头部平齐，说明毛笔制作精良。

尖，是指笔锋尖锐。书写时能表现点画的细微之处。

健，是指笔毫的弹力很强，书写时在纸上提、按等技巧动作运用自如，表现出的点画有力度。

2. 毛笔的保养

开笔：将新笔置于盛好冷水的容器中，笔锋自然泡开的过程，浸泡时间不易太长，久了易脱毛。

润笔：每次书写时，先把毛笔置于清水中浸透，然后再去蘸墨，如若不润毫即蘸墨书之，毫易脆断，导致弹性不佳。

洗笔：每次书写结束，应立即洗笔，否则墨汁内的胶水和笔毫干后粘连，很难洗净，易导致毛笔损坏。洗净后的毛笔理尖后，应挂在通风的阴凉处。

二、墨的种类与选择

种类：墨分松烟和油烟两种。松烟墨的原料是松树烟，墨色黑而无光；油烟墨的原料是桐油烟、菜油烟等，墨色黑而光亮，今人为了便捷起见，常以曹素功、一得阁等墨汁代之。

三、纸的种类与性能

种类：纸的种类繁多，适宜写书法的有宣纸、毛边纸和元书纸。

宣纸（有生宣、半熟宣、熟宣，书法适宜生宣）产于安徽泾县，以檀树皮等为原料。具有纤维细长、拉力较强、匀薄洁白、纹理美观、吸水性强等特点。书写后，其墨韵层次分明，墨色光亮持久，宜于长期保存，适宜书法创作之用。

毛边纸、元书纸练字较为适宜。这两种纸同样具有较强的吸水性能，纸面相对比较粗糙，有助于练出笔力，再则比较经济实惠，是初学者的首选纸。

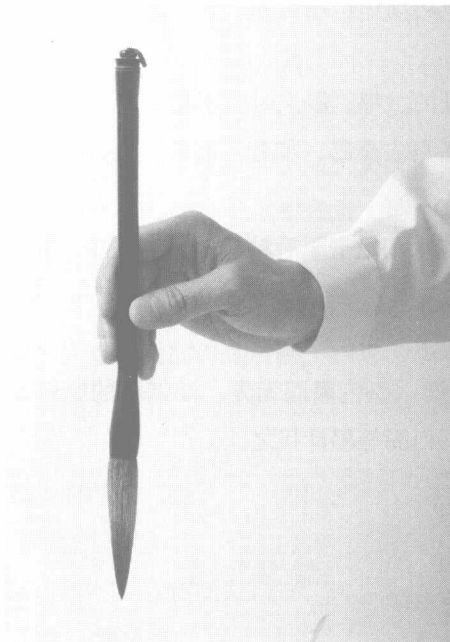
四、砚的品种

砚：由于材料的不同，品种亦多，历来被称为名砚的有端砚、歙砚、洮砚、澄泥砚等。



执笔方法

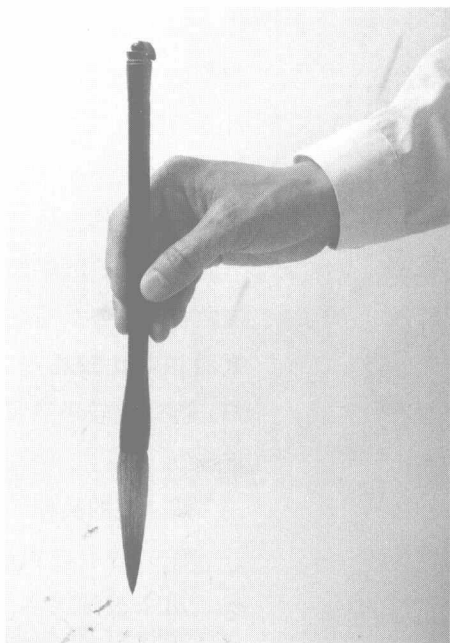
“五指执笔法”，古人曰“拨灯法”，又作拨镫法，是比较通用的一种执笔方法，五个手指都发挥各自的作用，可用“捩（擫）”、“押”、“勾”、“格”、“抵”五个字来概括。“捩”，指大拇指的第一关节前端稍微仰，贴住笔管的左内侧，由内向外用力。“押”，指食指第一关节前端斜而俯地贴住笔管的右外侧，由外向内用力，与大拇指形成对应点。“勾”，指中指第一关节处勾住笔管的左外侧，由外向内用力。“格”，指无名指甲根部紧贴笔管右内侧，向外用力推，与中指形成对应点。“抵”，指小指垫在无名指后面，起辅助作用。通过五个手指的密切配合，四个着力点，两组对应力，来控制住笔管，使笔运用自如，五指不可过于使劲，易使运笔僵硬，执笔以各人习惯而定，不宜刻板。



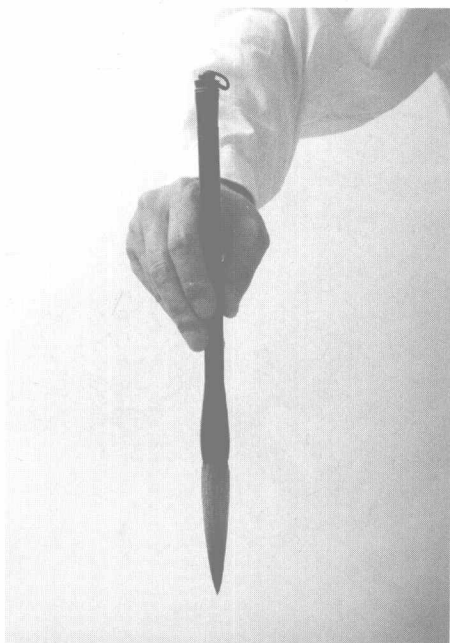
坐姿执笔侧面



坐姿执笔正面



站姿执笔侧面



站姿执笔正面

书写姿势

一、坐姿要求

1. 头正稍倾，颈部放松

头部稍微向前倾斜，并略向左倾侧，使视线不受阻碍，颈部不宜僵直，以放松为宜。

2. 身直松腰，轻松自如

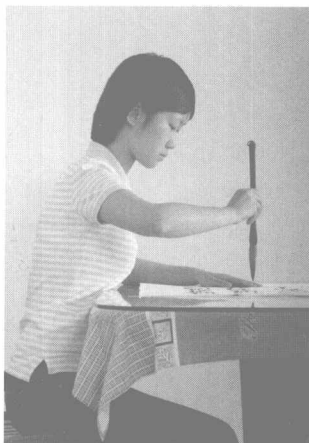
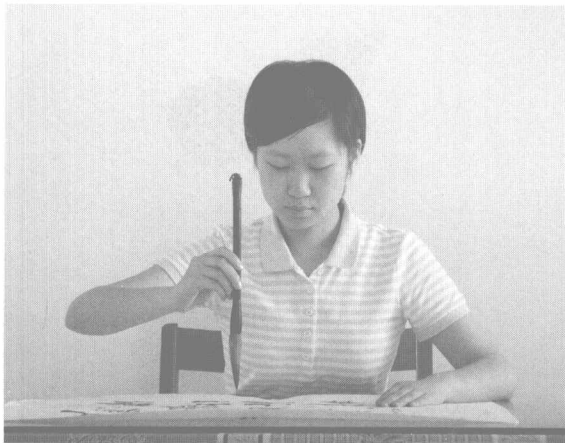
身体要坐端正，腰背要放松，胸部不要紧靠桌子，以自然轻松为宜，不要躬背俯胸，萎缩一团。

3. 肘臂舒展，两肩放松

肘臂自然舒展，置于其胸两侧，右手执笔，左手按纸，两肩放松，不可左右肩高低不平，倾侧一边，以使左右平衡为要。

4. 两足平放，着地要稳

两足自然平稳着地，并稍为分开，使整个身体处于轻松状态，不可勾脚叉腿，东倒西歪，坐姿不正，写出的字也易问题百出。



二、站姿要求

1. 头倾面俯，颈部自然

头部向前倾斜，面部俯向桌面，与纸保持一定距离，因距离相对较远，颈部更宜放松，纵观全局，书写无碍。

2. 含胸前倾，躬背松腰

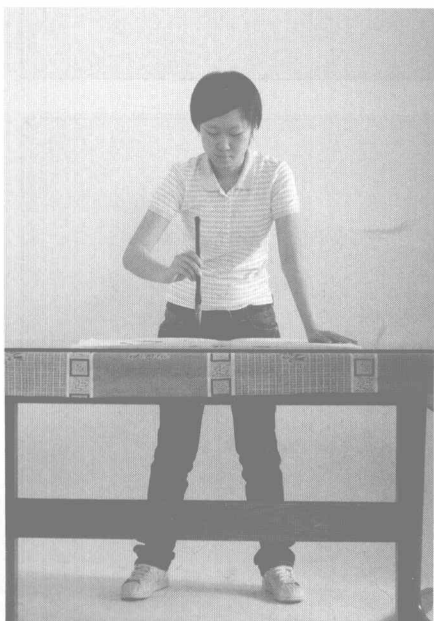
身体略为向前弯曲，含胸前倾，腰背放松，不要僵直或过于弯曲，时间久了易腰背酸痛，力不从心。

3. 悬肘提臂，肩臂顺畅

右手执笔，左手按纸，两臂都处于下垂状态，施展范围最大化，有利于写字时的气息贯通、顺畅。

4. 两足分开，与肩同宽

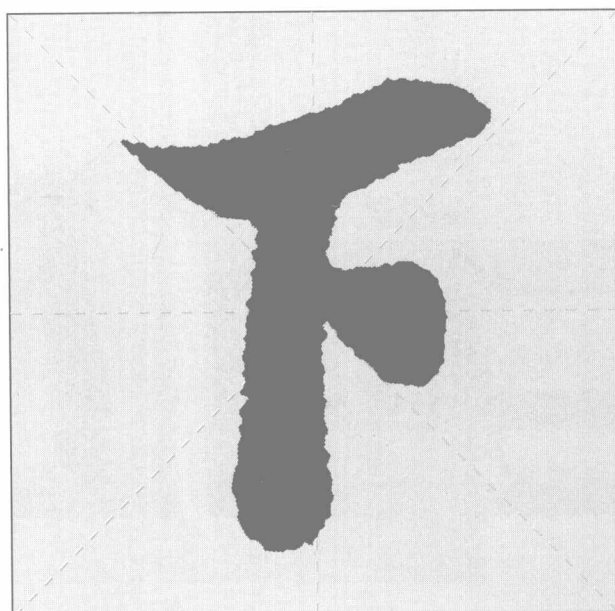
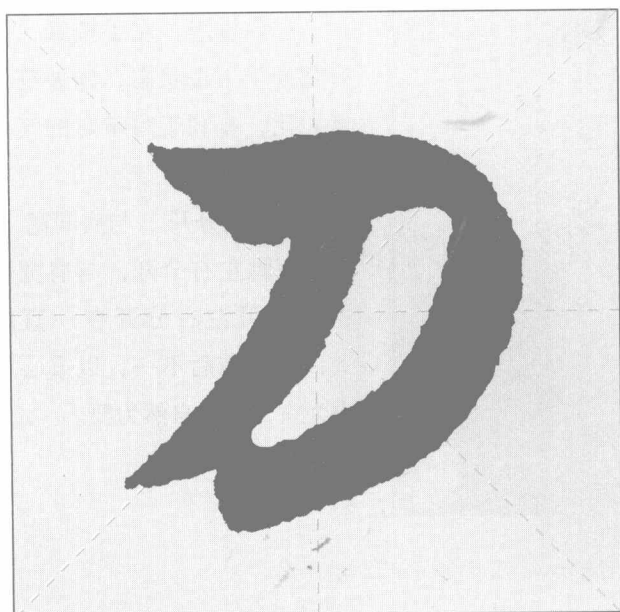
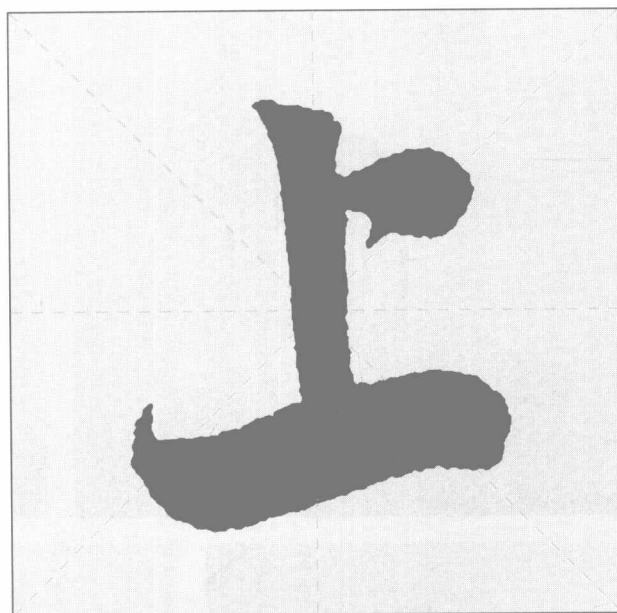
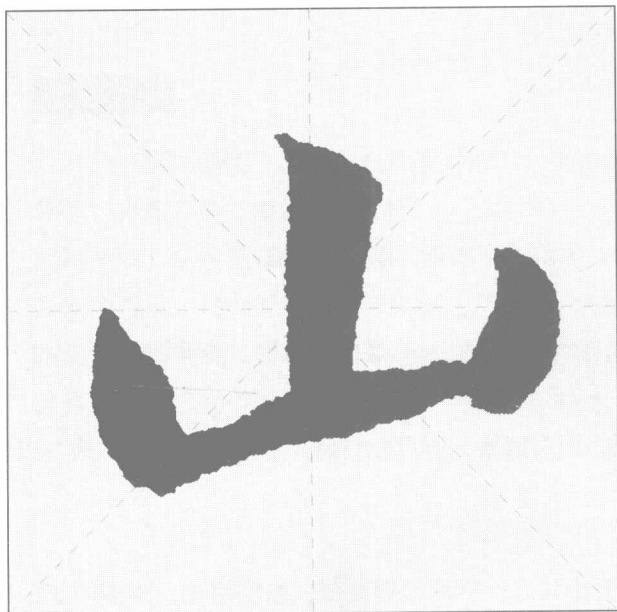
两脚左右分开，与肩宽度相近，可左右分开在一直线上，也可前后不一，以重心居中为宜，放松自然为要。

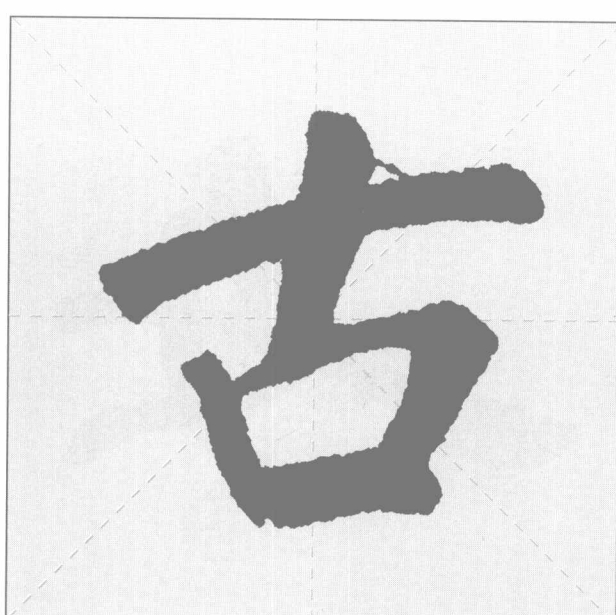
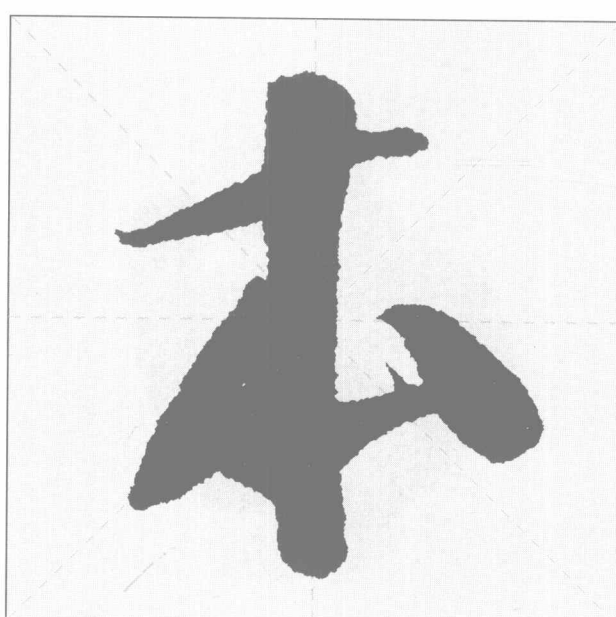
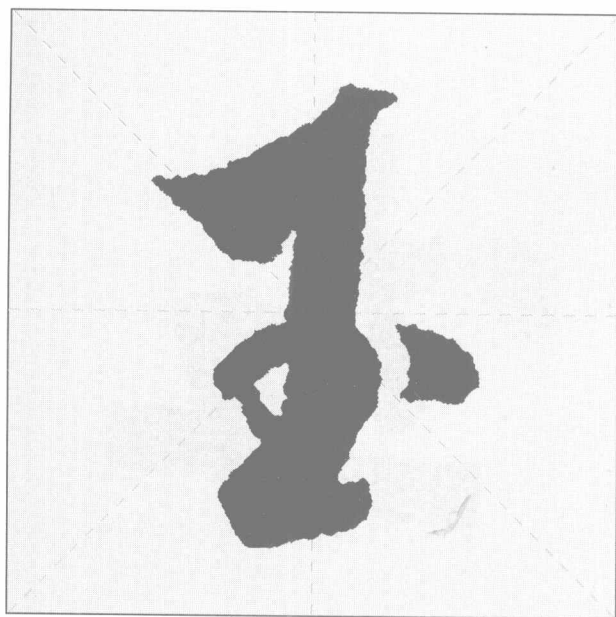
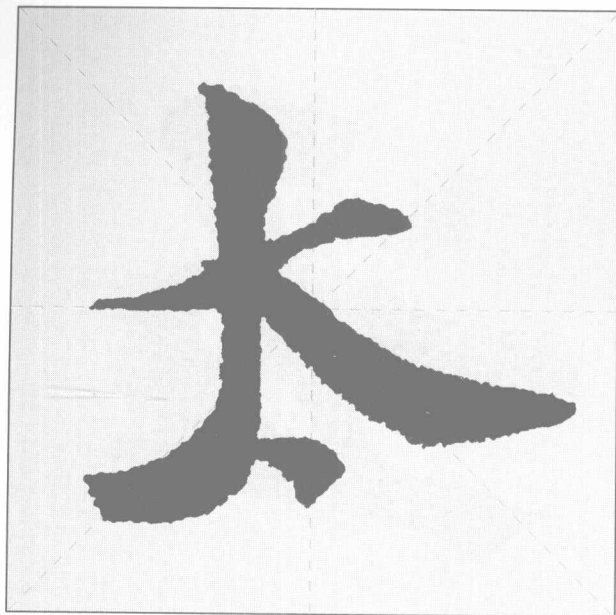


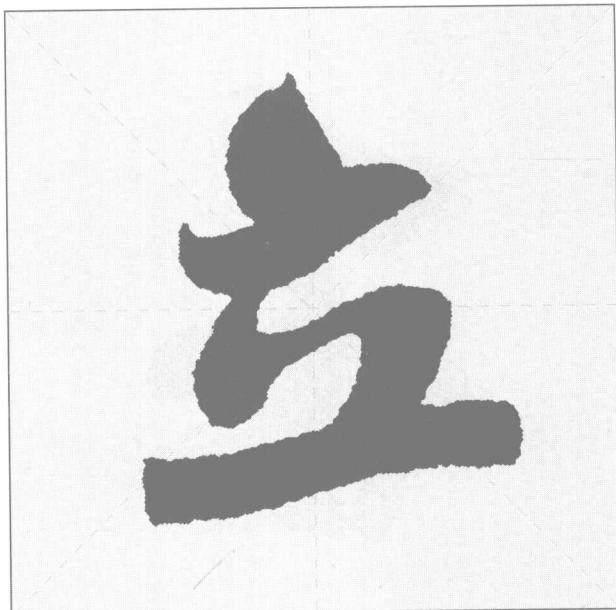
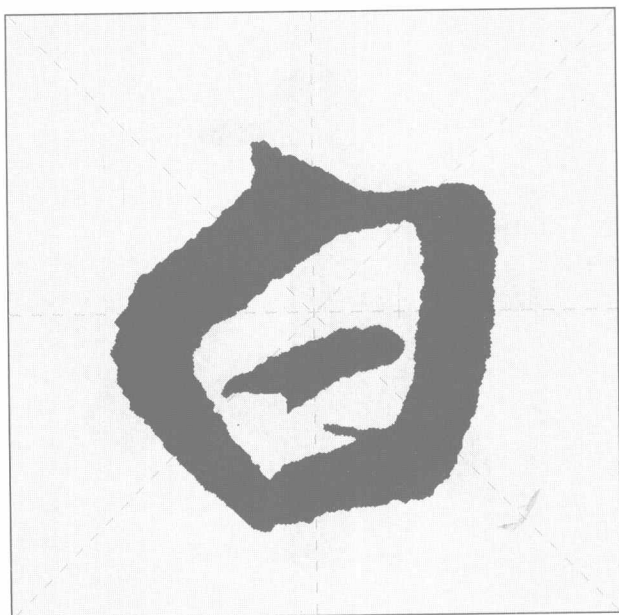
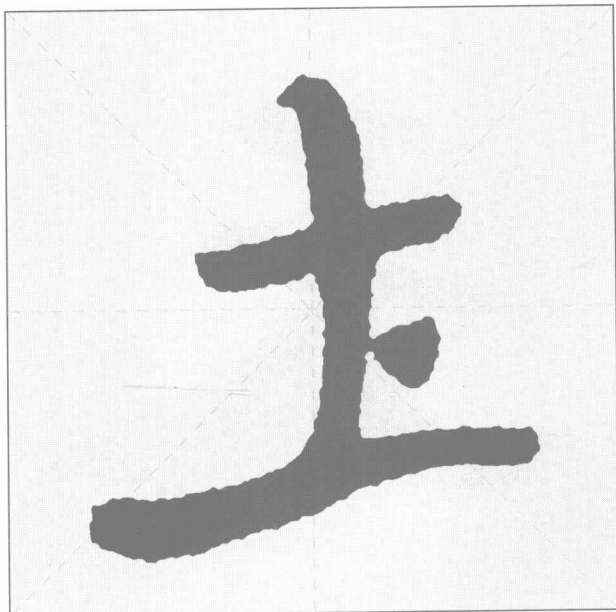
独体字

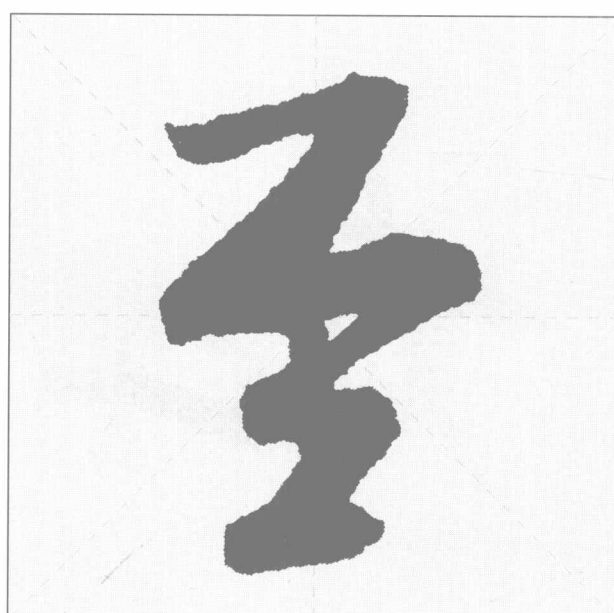
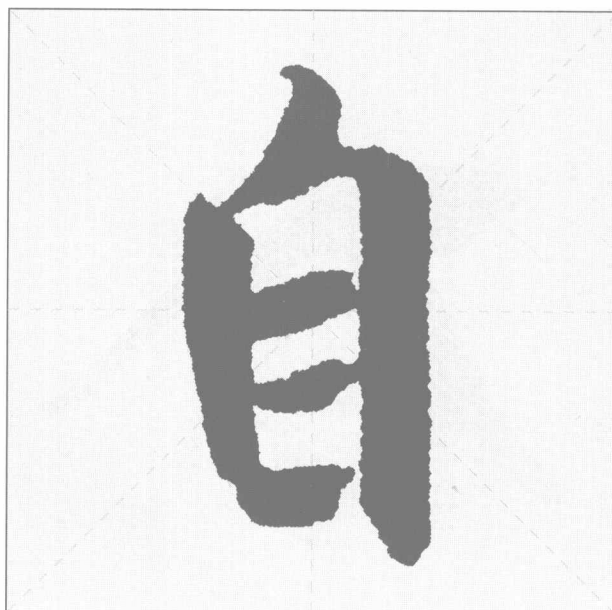
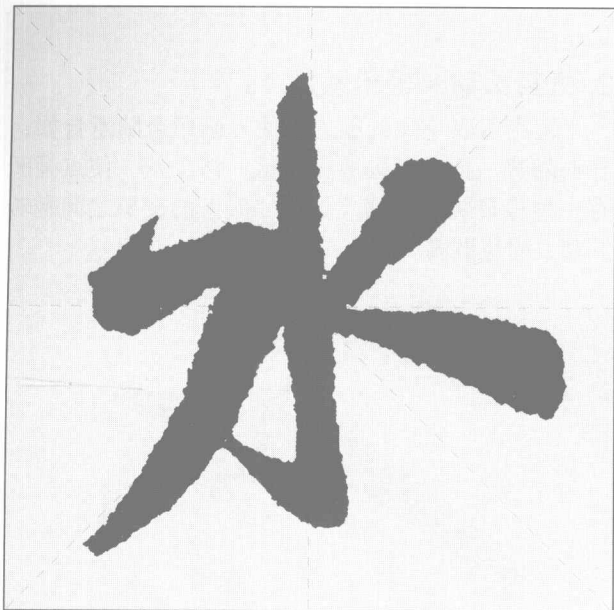
1. 点画凝重 结构稳健

凝重的运笔，能使点画浑厚有力，结体沉稳扎实。有入木三分之感，点画遒劲，凝炼但不拖拉，肯定明确而不含糊。如：“上”的三个点画你呼我应，彼此关联，稳健有力。



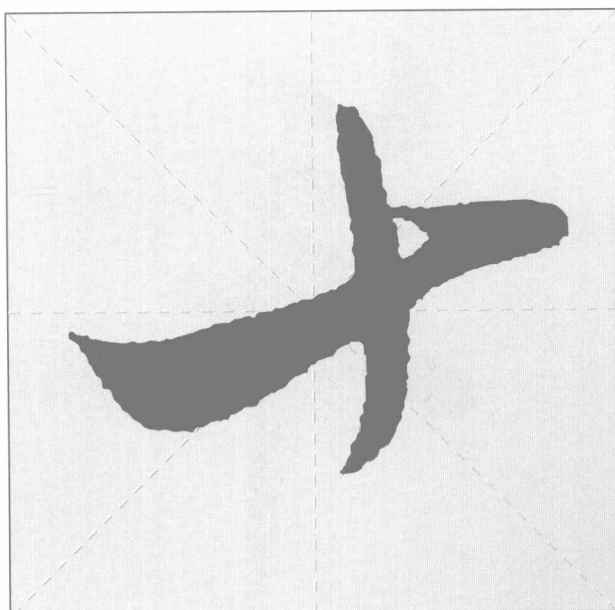
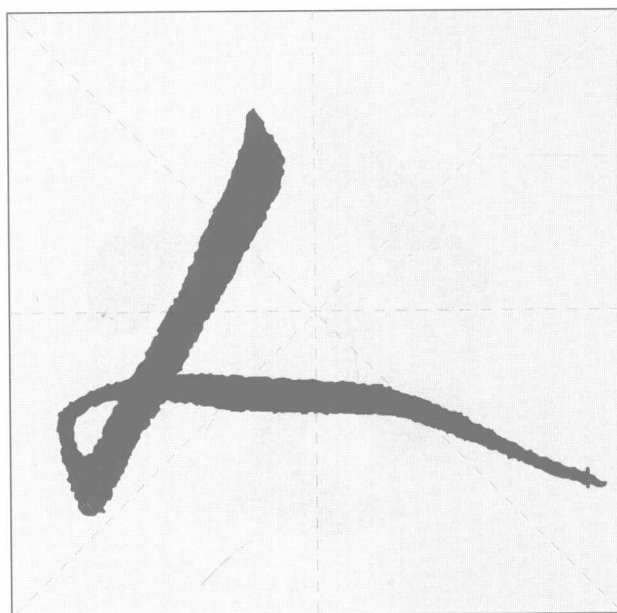
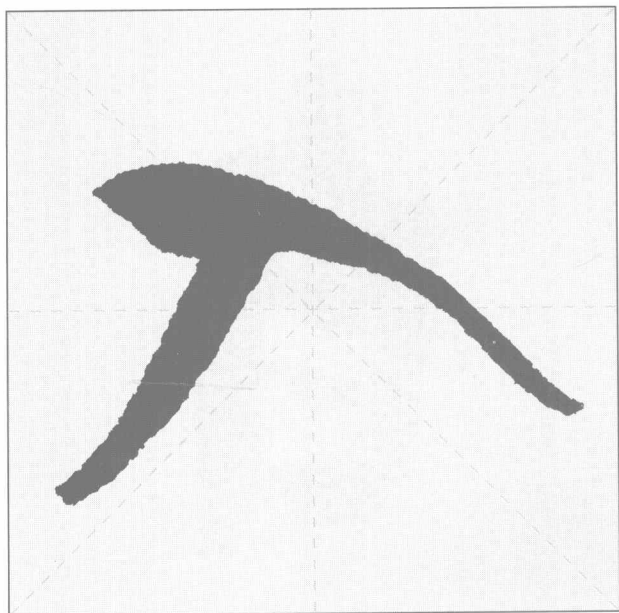


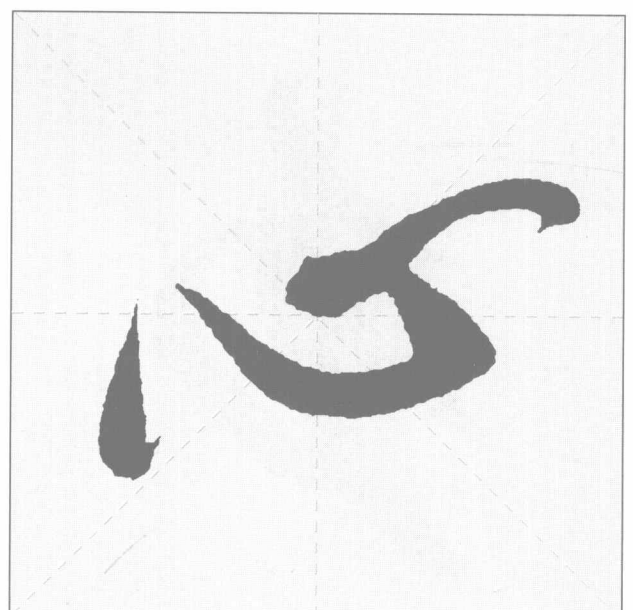
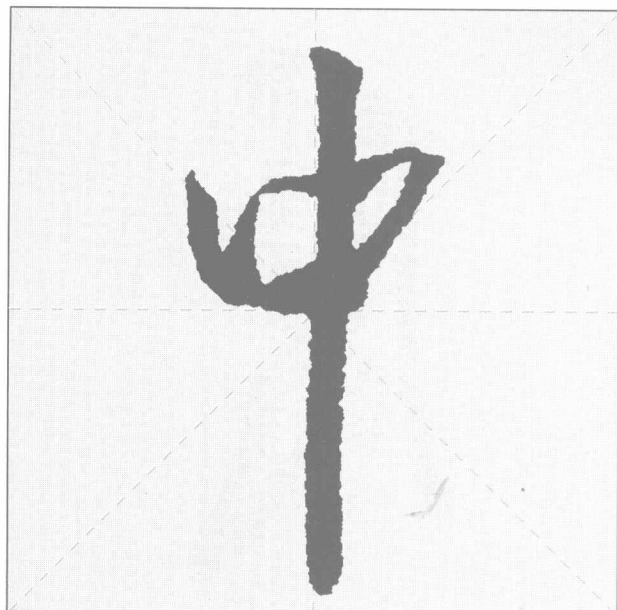




2. 气势灵动 轻松随意

运用驾驭笔尖的能力，使点画组合随意自如，轻松随势，把来龙去脉交待得一清二楚，使点画间有一种轻灵跳跃之感。如：“人”的撇捺之间翻转灵动，痛快淋漓。





米芾

蜀素帖

