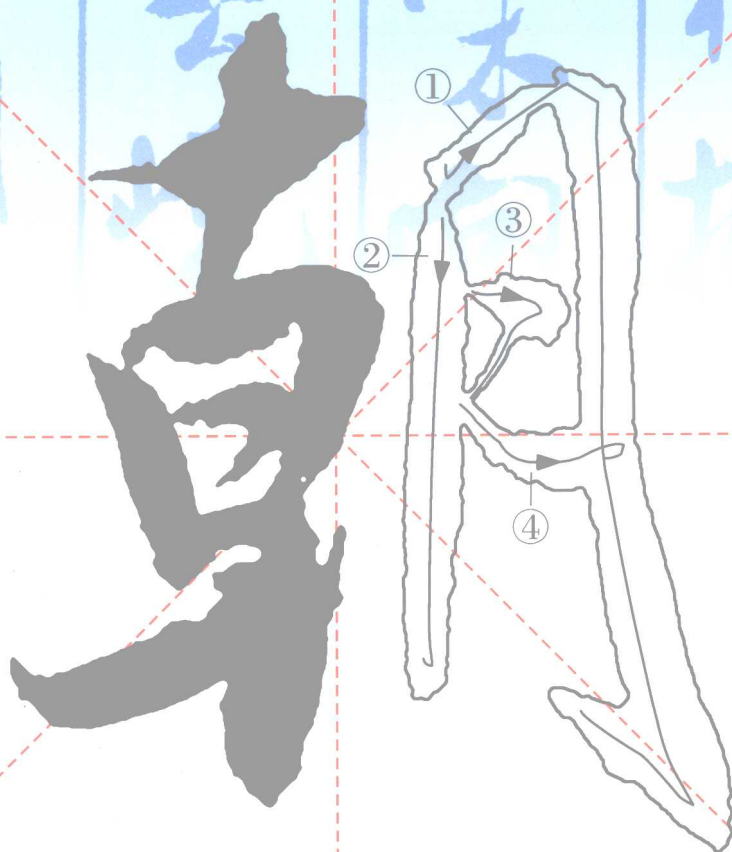


蜀素帖



梁小钧 编著
广西美术出版社

广西美术出版社

Qingshaonian Shufa
Biaozhun Rumen Congshu
Mi Fu Shusutie

米芾·

蜀素帖

编著 梁小钧

青少年书法标准入门丛书

图书在版编目(CIP)数据

米芾·蜀素帖 / 梁小钧编著. — 南宁: 广西美术出版社, 2009.5

(青少年书法标准入门丛书)

ISBN 978-7-80746-451-8

I. 米… II. 梁… III. 行书—书法—青少年读物 IV. J292.113.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第069634号

Qingshaonian Shufa Biaozhun Rumen Congshu

青少年书法标准入门丛书

Mi Fu Shusutie

米芾·蜀素帖

编 著: 梁小钧

编 委: 丁万里 孙日新 张 青
陶淑慧 梁小钧 湛伟新

图书策划: 杨 诚

责任编辑: 潘海清

封面设计: 杨 诚

版式设计: 水边沙

责任校对: 罗 茵 陈宇虹

审 读: 林柳源

出 版 人: 蓝小星

终 审: 黄宗湖

出版发行: 广西美术出版社

地 址: 广西南宁市望园路9号

网 址: www.gxfinearts.com

印 刷: 广西新华印刷厂

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次印刷

开 本: 889 mm × 1194 mm 1/16

印 张: 5.75

书 号: ISBN 978-7-80746-451-8/J · 1056

定 价: 15.00 元

本书如出现印刷装订质量问题, 请直接向承印厂调换。

版权所有 翻印必究

01 第一章 概述

- 01 第一节 米芾生平及《蜀素帖》简介
- 03 第二节 书写工具及执笔方法
- 06 第三节 基本用笔知识
- 08 第四节 行书笔画间的连带关系

13 第二章 基本点画的学习

- 14 第一节 横
- 20 第二节 竖
- 24 第三节 点
- 28 第四节 撇
- 32 第五节 挑
- 34 第六节 钩
- 38 第七节 捺
- 42 第八节 折
- 44 书法小知识

45 第三章 偏旁部首的学习

- 62 书法小知识

63 第四章 结构的学习

- 64 第一节 独体字
- 66 第二节 合体字
- 72 书法小知识

73 第五章 章法知识及集字练习

- 73 第一节 章法知识
- 79 第二节 集字练习

86 附图 米芾《蜀素帖》

第一章 概述

第一节 米芾生平及《蜀素帖》简介

米芾（1051—1107年），字元章，初名黻，号襄阳漫士、鹿门居士、海岳外史，晚年自号“米老”。祖籍山西太原，后迁居湖北襄阳，因此有“米襄阳”之称，晚年定居润州（今江苏镇江）。宣和时（1119—1125年）宋徽宗召其为书画学博士，官至礼部员外郎，被世人称为“米南宫”。相传米芾性格怪异，疯癫狂放，爱石成癖，将石头称之为“兄”，因此又称他为“米颠”。

米芾善书画诗文，精鉴别，好收藏，尤其擅长临摹古人的书法。他的书法初学欧阳询、柳公权，笔画遒劲刚健，后又受到王羲之、王献之、褚遂良和李邕等人的影响，书法气势开张，潇洒俊逸。《宣和书谱》说他：“米芾书学羲之，篆宗史籀，隶法师宜官，晚年出入规矩，自谓善书者只有一笔，我独有四面。寸纸数字，人争售之，以为珍玩，请求碑榜，户外之履常满。家

藏古帖甚富，名其所藏为宝晋斋。”《宋史·文苑传》中又说：“芾特妙



米芾《蜀素帖》（局部）

于翰墨，沈著飞翥，得王献之笔意。”他的书法篆、隶、楷、行、草各体兼善，特别是行书，尤为出色，常善用刷笔，用笔迅疾有力，自称“刷字”。

米芾与苏轼、黄庭坚、蔡襄并称为宋代四大书法家，又是尚意书风的代表人物。传世的书法作品有《苕溪诗帖》、《蜀素帖》、《虹县诗卷》、《多景楼诗帖》、《研山铭》、《拜中岳命帖》等，其中以《蜀素帖》最为出名。著有《书史》、《画史》、《宝章待访录》等。

《蜀素帖》，亦称《拟古诗帖》，是宋哲宗元祐三年（1088年）米芾三十七岁时所书的各体诗八首。全帖长284.3厘米，高29.7厘米，71行，共658字，因为书写在四川一种织有乌丝栏的素绢上，故称之为《蜀素帖》。现存台湾故宫博物院。

《蜀素帖》书法潇洒劲挺，结构率意生动，字形迥美秀丽。虽然书写在乌丝栏内，但随形赋势，笔法多变，气势丝毫没有受到局限。由于丝绸织品的特殊材质，书写时出现了较多的枯笔，使全篇墨色变化无穷。董其昌在《蜀素帖》后跋云：“此卷如狮子搏象，以全力赴之，当为生平合作。”

米芾善“集古字”，又大胆创新，在行书上形成了自己的独特风格，在《蜀素帖》中就有很好的体现。清王文治《论书绝句》曾说他：“天姿凌轹未须夸，集古终能自成家，一扫二王非妄语，只应酿蜜不留花。”

《蜀素帖》是米芾传世的书法精品，被后人誉为中华十大传世名帖之一。

第二节 书写工具及执笔方法

古人云：工欲善其事，必先利其器。意思是说：要想把事情做好，做到事半功倍，就必须准备好相对好的工具。那对于书法来说，便是对笔墨纸砚的准备与挑选。这里试着就笔墨纸砚的特点与要求作一个详细的介绍，希望能对初学者在选择笔墨纸砚的时候有个参考。

一、笔

笔种类繁多，大概可以分为刚、柔、中性三种（图1）。其中，用狼毫、兔毫、熊毫、鼠毫、猪鬃制作的毛笔属于刚性，也就是写出来的字笔画刚劲。羊毫与兔毫或狼毫混合制成的笔为中性，又称兼毫。而用纯羊毫、鸡毫所制的笔属于柔性，比较难控制。在选择毛笔的时候我们可以注意以下四点：

1. 健。健主要是要求整个笔毫要健挺，需具有相当的弹力，因为只有笔毫有弹力，才能有利于在书写的过程当中调整笔锋。

2. 齐。齐主要是要求整个笔毫在摊开后比较整齐。

3. 满。满主要是要求笔肚饱满，笔肚饱满则蓄墨多，不至于写一字蘸一笔，不利于书写的连贯。

4. 尖。尖则要求笔毫在蘸水后能凝聚到一起，并且笔头很尖细，笔头尖细有利于书写字的细致部分。

二、墨

墨因为徽州制造的最好，所以常常称之为

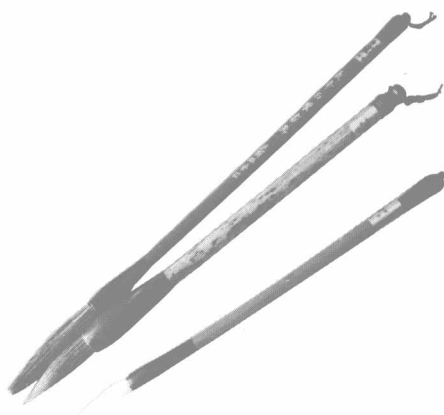


图1 笔

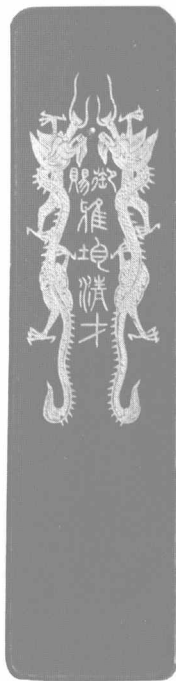


图2 徽墨



图3 毛边纸

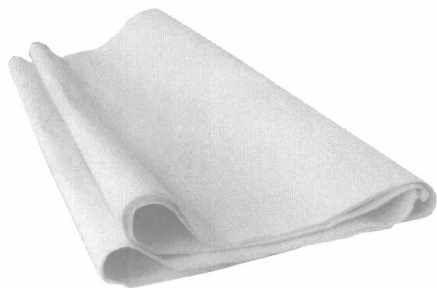


图4 宣纸

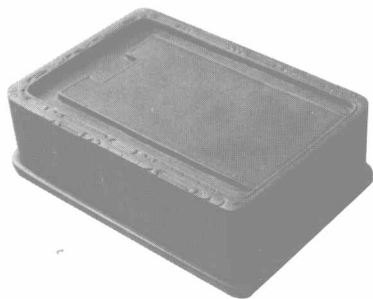


图5 石砚

徽墨(图2)。墨的原料有松烟和油烟两种,松烟墨色偏蓝,适于写字;油烟墨色偏黑,适于画画。在选择墨块时我们可以注意以下两点:1.以物击墨,声音清亮者为好,声音重滞者为次。2.用砚磨墨时,声音细腻者为好,声音粗糙者为次。磨墨时应用清水,水不宜太多,重按轻推,不可太快。初学者一般用市面销售的北京牌、一得阁牌等墨汁就可以了。

三、纸

把纸简单地分为两大类,那就是吸水的和不吸水的,也就是我们在书写的时候墨碰到纸面会渗开来和不大会渗开来的。初学者最好选用不大会渗水的纸张,其中最经济实惠的便是毛边纸(图3),因为毛边纸能很直接地看到自己学习的结果,能让初学者对自己的能力与对错有个直接的认识。在经过一段时间的书写后,我们可以选用一些稍微有点渗水的生宣纸(图4)来进行练习,提高自己对墨的控制能力。然后慢慢地提高选择宣纸的渗水度,由易到难。因为选择纸张的最终目的是训练学习者对墨的控制能力。

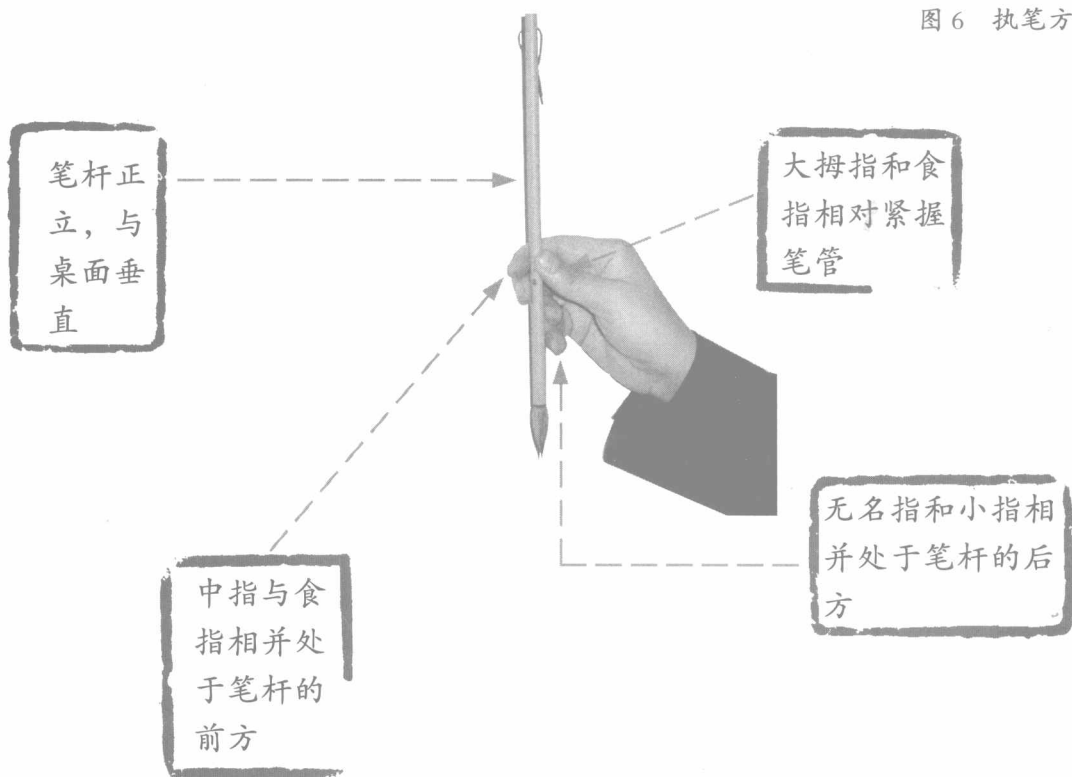
四、砚

砚也分很多类别,有玉砚、陶砚、石砚(图5)、瓦砚等。在石砚中最好的是端砚,但价格太高,且不容易得到。初学者选用一般的砚台就可以,但仍然需要注意,太细很难磨,太粗则容易损坏毛笔。另外,砚台用过就要洗干净,积墨太多容易使墨发臭。在用墨汁时使用小瓷碟也很方便。

五、执笔方法

介绍了纸墨笔砚的选择,我们再来熟悉一下执笔的方法。首先,执笔要正,即保持笔杆与桌面垂直,古人说笔正则心正,心正则字

图6 执笔方法



正，也就是这个道理。其次，在执笔的过程当中，五指的各司其职是很重要的，我们可以通过图6来详细了解一下在书写的过程当中，五个手指具体的职责。（图6）

学会执笔后，在写字时还要注意把手掌竖起来，这样才能灵活运用手腕，而且手腕和桌面尽量保持平行，这样才能使笔杆正直。初学者执笔一般执得低些，当书写熟练后，悬腕写大字时，可适当地执高些，至于高低的尺寸是多少，可以不用硬性规定。执笔写字时，过紧过松都不行，执笔的松紧主要的目的是使书者在写字时，点画要有力，因此，执笔运笔的好坏，不是一下子能表现出来的，需要初学者多多练习才行。（图7）

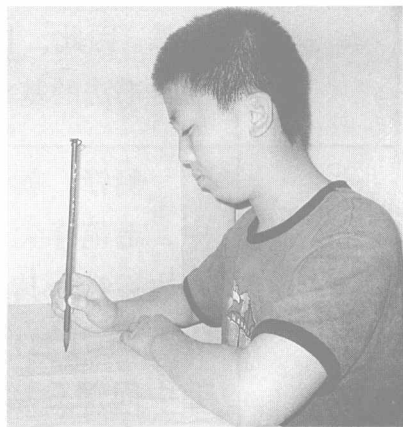
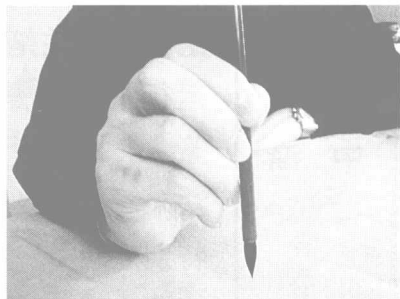


图7 执笔方法

第三节 基本用笔知识

笔法是书法的基本技法。书法中任何点画,都包括起笔、收笔与中间运行三部分,也可以说是三个运笔阶段。一般起笔要果断,有笔势;收笔要内含,有

余味。古人所谓“藏头护尾,力在其中”,就是这个意思,而中间折笔要有力量,避免软弱。笔法分为中锋与侧锋两大类。从笔画形态看,有“方笔”与“圆笔”之分。

名称	说明	图例	特点
中 锋	所谓中锋,就是在行笔过程中,如蔡邕在《九势》所说“令笔心常在点画中行”,即毛笔锋尖在笔画中心部位上运行。从书法的各种书体如篆、隶、楷、行、草的表现技法来看,确以运用中锋为主,特别是篆书,全用中锋,如玉箸篆(于、野、自),其线条两边齐平,点画圆浑饱满、含蓄自然。因此,中锋运笔,可以说是书法的基本笔法。		从笔法性质来说,中锋、侧锋都不可偏废,中锋含蓄,侧锋外露,特别是行草书,常中锋、侧锋并用,才能跌宕多姿,相映成趣。
侧 锋	侧锋,就是在运笔过程中,毛笔锋尖偏向于笔画的一边运行,其线条一边齐一边毛,笔锋运行的一边实,笔毛中间部分运行的一边虚,如《书谱》(诱、道)。		

名称	说 明	图 例	特 点
方 笔	起笔与收笔处呈方形，用笔干净利落，斩钉截铁，如《始平公造像》（宗）。	宗	楷书的点画形态并非一味的方与圆，还有一种是介于方圆之间的点画形态，方圆结合，显得刚柔相济，圆浑劲利。
圆 笔	起笔与收笔处呈圆形，用笔藏头护尾，无往不收，如颜真卿的《自书告身帖》（开）。	開	
提 按	提笔使线条变细，且显得流畅；按笔使点画变粗，显得凝重。提笔要瘦硬挺健而不飘滑，按笔要凝练浑厚而不僵滞。如褚遂良的《雁塔圣教序》（劫）偏于提，如颜真卿的《东方朔画赞》（先）偏于按，又如《大字阴符经》（道）提按变化比较大。	劫 先 道	提 笔 与 按 笔 是 笔 锋 的 纵 向 运 动。
疾 涩	“疾笔”与“涩笔”是指行笔的快慢、急缓，是产生书写节奏变化与形成书风的主要因素，如《兰亭序》（亦、大、矣、岂）。	二 大 矣 豈	“疾笔”显得流畅遒劲，而“涩笔”显得凝重浑厚。

第四节 行书笔画间的连带关系

笔画	例字	特点
点一横	事 暖	点画较短，常和其他笔画相连带，行笔速度稍快，牵丝较为明显，虚实相生，使得前后笔画连贯顺畅，随意自然。其中走之底中的点与点，点与捺的相连，表示了笔画的省略，如“过”，又如有四点儿的字，因点画较多，常将四个点连作一笔写，如“无”。
点一竖	守 知	
点一提	江 須	
点一撇	州 光	
点一点	毋 渎	
点一捺	過 逐	

笔画	例字	特点
横—横	佳 書	横与其他笔画的相连也较为常见，这种相连常在笔画的头尾增加钩挑，使前后几个笔画相互影响，自然地产生映带的效果。需要注意的是，横画与其他笔画相连有顺、逆势之分，笔法多变使得字的造型生动，内涵丰富。一般情况下，当横和竖或横和竖钩相连接的时候，竖画或竖钩部有一个向内作弧的势。
横—竖	古 相	
横—撇	老 光	
横—点	吐 興	
横—竖弯钩	记 尾	
横—竖钩	對 担	

笔画	例字	特点
竖—竖	賢 介	竖画与其他笔画的连带关系相对来说表现得没那么明显，有些竖画虽然不与后一笔作明显的牵丝相连，上下笔之间却有笔断意连的呼应之势，把两个本不相连的笔画连接成为一个和谐的统一体，使得字气韵连贯，顾盼自然。有时为了书写方便或者出于字的美观考虑，经常打乱字笔画本身的书写顺序，形成一种崭新的面貌，如“堕”字竖画和撇画的连接。
竖—横	害 黄	
竖—点	作 不	
竖—撇	林 堕	
提—横	结 湛	
提—撇	所 挺	

笔画	例字	特点
撇—撇	形 颈	为了书写便利及字形的美观大方，常将撇与撇、撇与捺、撇与横的衔接运用于书写中，轻松随意，生动自然。有时甚至将两个或两个以上的笔画连作一笔写成，一气贯下，体现了行书用笔较快和活泼的特点，其中撇和捺相连时又常常把捺画写成一个长顿点，如“水”。
撇—捺	人 是	
撇—横	年 氣	
撇—竖	作 前	
撇—点	長 水	
撇—横折 弯钩	風 帆	

笔画	例字	特点
钩—撇	剪 物	钩与其他笔画连接时，要强调钩的末尾与下一笔起头间的笔势，写至钩的末尾时通过露锋出锋并牵丝以承接下一笔画，自然地建立起顾盼的映带关系，使笔画生动不刻板，书写更加流畅自然。有的字由于自身结构特点，可以将整个字的所有笔画从头到尾连作一笔来写，一气呵成，使整个字浑然一体，如“物”字等。
钩—提	把 将	
钩—横	洞 青	
钩—点	对 为	
钩—撇	曳 威	
卧钩—点	心 忘	

第二章 基本点画的学习

点画是一个汉字最基本的组成部分，字形结构都是由不同的点画所组成的。每个笔画都有其特点，如点画相对较短，横画稍向上倾斜等，它们直接影响了字的形态与各个笔画之间的关系，决定了书法的造型及风格特点。“势随形生”，书法中通过点画的书写所产生的线条来组成字的结构与章法，如果不注意点画的书写及运用，字的造型便会平而无势，风格特色也不能很好地体现出来。所以说，掌握好点画是学习书法的关键。

