

米芾

MI FU XING SHU CHUANG ZUO BI BEI

行书创作必备

编著 郑继波

上海人民美術出版社

米市

江戶時代の米市

江戸時代

图书在版编目 (C I P) 数据

米芾行书创作必备 / 郑继波编著. - 上海: 上海人民
美术出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5322-5549-8

I.米. . . II.郑. . . III.行书-法帖-中国-宋代
IV.J292.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 202147 号

米芾行书创作必备

编 者: 郑继波

责任编辑: 黄 淳

技术编辑: 陆尧春

出版发行: 上海人民美術出版社

(上海长乐路672弄33号)

印 刷: 上海美术印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/12 6 印张

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次

印 数: 0001-4250

书 号: ISBN 978-7-5322-5549-8

定 价: 18.00 元



郑继波 1960年4月生，浙江吴兴人，中学高级教师，现为中国书法家协会会员，上海市书法家协会会员，上海市卢湾区书法协会副会长，就职于卢湾区青少年活动中心任专职书法教师。

作品入展中日书法交流展、中瑞书法交流展、全国第五届新人新作展、全国第五届篆刻展，多次入展上海市书法大展，作品编入《当代海派书画名家图集》，长期从事青少年书法教育，曾被国家教委、国家人事部授予“全国优秀教师”奖，被上海市书法家协会授予“优秀书法导师奖”，被上海市卢湾区人民政府授予“卢湾区优秀拔尖人才类”，被上海市卢湾区教育局授予“十佳”教师称号，享受区政府特殊津贴。2002年由上海市卢湾区命名的“郑继波名师工作室”正式挂牌成立。

欧体创作必备

颜体创作必备

柳体创作必备

隶书创作必备

黄庭坚行书创作必备

王铎行书创作必备

王羲之行书创作必备

米芾行书创作必备

责任编辑 黄 淳
技术编辑 陆尧春

米芾

AI FU XING SHU CHUANG ZUO BI BEI

行书创作必备

编著 郑继波

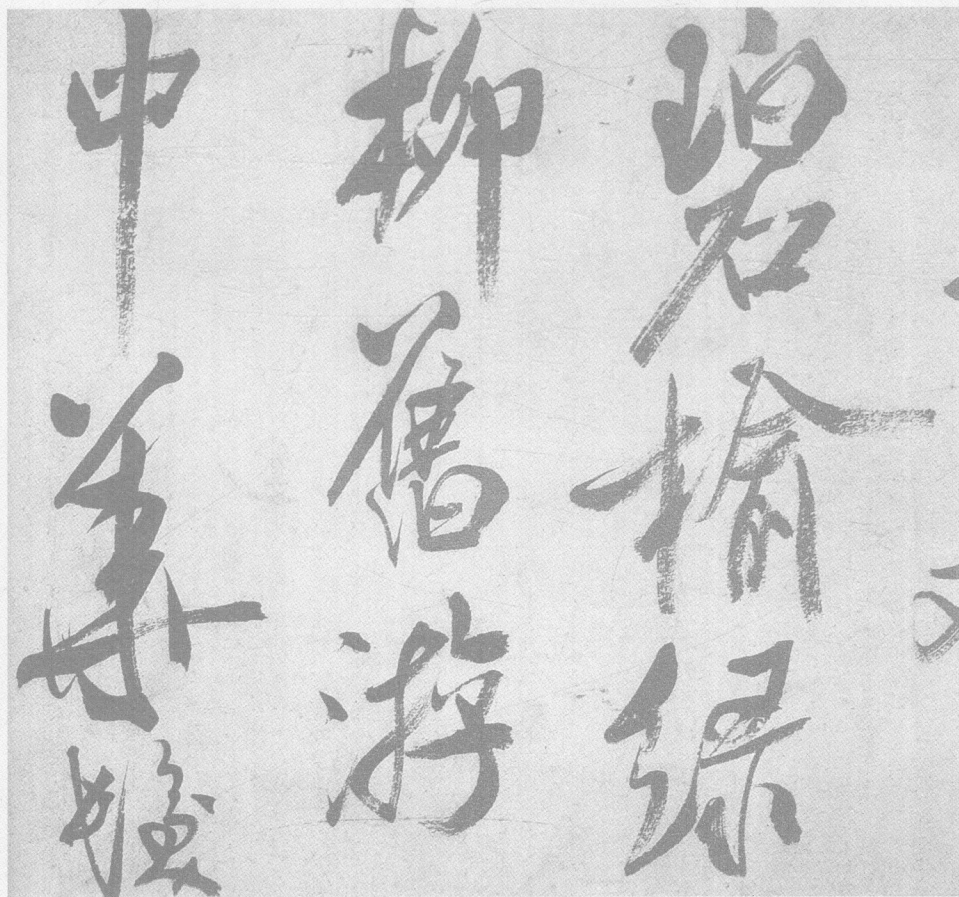
J292.112.5
ZJB

上海人民美術出版社

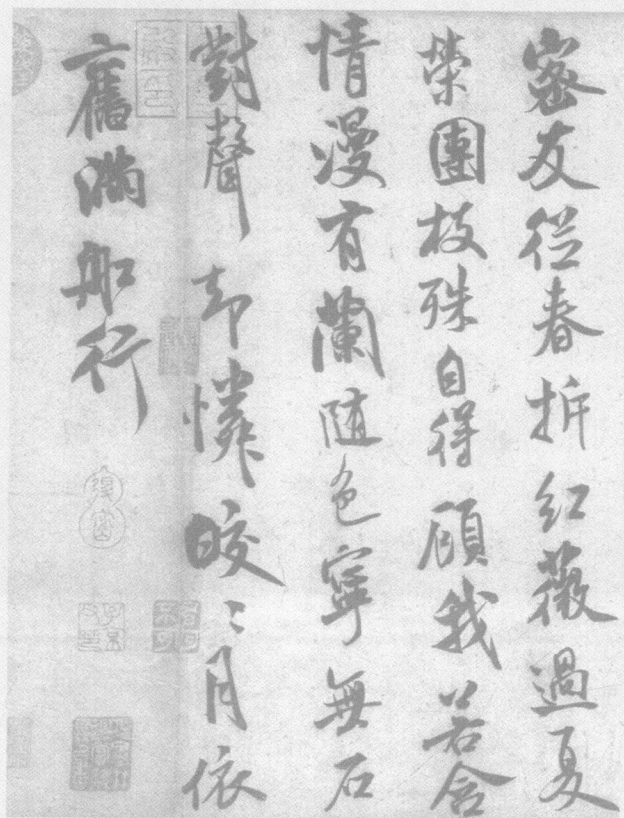
心追手摹植根传统 合理取舍自出新意

米芾（1051—1107年），初名黻，字元章，号鹿门居士，又称海岳外史、襄阳漫士，官至礼部员外郎，人称“米南宫”。祖籍山西，迁居襄阳，有“米襄阳”之称。史传说他个性怪异，喜穿唐服，嗜洁成癖，遇石称“兄”，膜拜不已，因而人称“米癫”。米芾集书画家、鉴定家、收藏家于一身，收藏宏富，涉猎甚广。而他的收藏，绝非是为收藏而收藏，正如其儿子米友仁所谓，其将“所藏晋唐真迹，无日不展于几上，手不释笔学之，夜必收于小筐，置枕边乃眠，好之笃之至于此，实一世好学所共知。”这为其吸取前贤书法之精髓奠定了坚实的基础，加之聪颖过人，才气横溢，性格羁傲不驯，在其行书的创作中既有传统，然又不被规矩所囿，把性情溶于创作之中，形成了沉着痛快，潇洒自如的“米字”风格，从而确立了米芾书风的艺术地位，与苏东坡、黄庭坚、蔡襄并称为宋朝四大家。

米芾平生书法用功最深，造诣以行书为最。南宋以来的著名汇帖中，多数刻其法书，流播之广泛，影响之深远，在“宋四大书家”中，实可首屈一指。米字书风也深得宋朝以来诸多书家的好评，苏东坡评其书谓：“风樯陈马，沉着痛快，当与钟王并行，非但不愧而已。”黄庭坚则评价谓：“余尝评米元章书，如快剑斫陈，强弩射千里，所当穿彻，书家笔势亦穷于此。”虞集谓：“神采飞扬，筋骨雄毅。”朱熹《朱文公集》谓：“米老书如天马脱衔，追风逐电，虽不可范以驱驰之节，要自不妨痛快。”足见米芾书法其劲健超群的高妙之处；王文治《快雨堂题跋》称：“米书奇险瑰怪，任意纵横，而清空灵逸之气，与右军相印。”赵构《



选自米芾《虹县诗帖》



选自米芾《苕溪诗帖》



选自米芾《蜀素帖》

《翰墨志》谓：“以芾收六朝翰墨，副在笔端，故沉着痛快，如乘骏马，进退裕如，不烦鞭勒，无不当人意。”足见米芾传统功力之深厚，然其可贵之处是能挣脱规矩的桎梏，大胆创新。这在《宣示书谱》云米芾自谓：“善书者只有一笔，我独有四面”，充分反映了其不满足现状积极求变的个性。故康有为《广艺舟双楫》谓：“宋人讲意志，故行草甚工，米芾得之。”又谓：“有宋之时，苏、米大变唐法，专主意态，此开新党也；端明笃守唐法，此守旧党也。而苏、米胜而蔡亡，此亦开新胜守旧之证也。”褒扬了米芾的行书扎根于传统而能自出新意之风貌。

前贤对米芾书风的赞誉，使读者对其行书的风格有了大致的了解。而当我们打开中国书法历史的宝库，纵观一件件米芾的传世墨宝，仔细观察、揣摩，认真分析，直至心追手摹，就会对其行书的风格有更全面更直观地了解。

从这些仿佛留有翰墨余香的作品中，可窥视出米芾书艺发展的历程，其38岁书的《苕溪诗帖》、《蜀素帖》，是在同一个半月完成的，书风却有明显的差异，《苕溪诗帖》字体笔势流动明快，明代吴其贞《书画记》称：“运笔潇洒，结字舒畅，盖效颜鲁公书者，绝无雄心霸气，为米老超格妙书。”《蜀素帖》是米芾传世墨迹中的代表作，已步平淡天成，风雅卓犖的境界，董其昌跋称：“米元章此卷如狮子捉象，以全身力赴之，当为生平合作。”二帖虽未完全摆脱集古字的门槛。但已具其个人风格，足见米芾书学广博，极善求变创新的天禀。41岁后，其署名由“米黻”改为“米芾”，书风显见成熟。在其大字如拳，笔势劲健，笔锋犀利的自作诗《虹县诗帖》、《多景楼帖》等，把米芾特有的才华横溢，沉着痛快，八面出锋被淋漓尽致地发挥了出来，展现了米芾行书风格的特点。

米芾行书的用笔特点：

其行书从正楷中来，加之行意，故落笔不拘，点画所至，极有深意，体现其“沉着痛快”。

线条主要以筋胜之书，使线条圆融饱满，苍劲有力。

用笔爽利快捷，善用“刷笔”。

中锋铺毫，笔力充沛。

气势凌厉，中含枯润。

中锋侧锋兼用，表现线条遒劲与生动。

藏锋与露锋的灵活运用，赋予字以动感。

字的起笔往往颇重，到中间稍轻，遇到转折时提笔侧锋直转而下。

捺笔的变化也很多，下笔的着重点有时在起笔，有时在落笔，有时却在一笔的中间，对于较长的横画还有一波三折。

蟹爪钩也富有特色。

米芾行书的结构特点：

险绝欹侧，体势左倾。

姿态奇宕，体势洞达。

巧用疏密，增加跌宕。

计白当黑，巧于布白。

米芾对书法的分布、结构、用笔，有着他独到的体会。要求“稳不俗、险不怪、老不枯、润不肥”，其作书十分认真，不像一些人想象的那样，不假思索一挥而就。米芾自己说：“余写《海岱诗》，三四次写，间有一两字好，信书亦一难事”。可见他创作态度的严谨。正

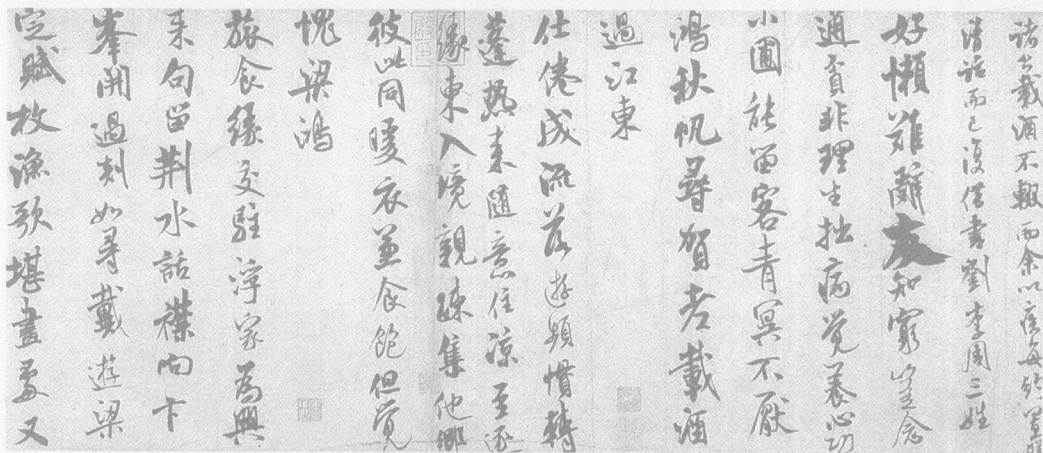
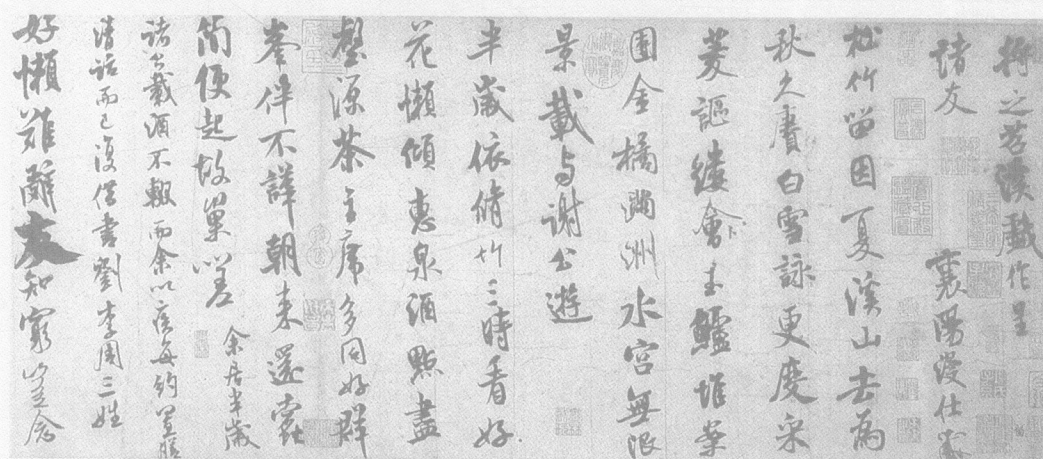


选自米芾《多景楼帖》

因为他的艰苦付出，才确立了其在中国书法史上的地位。

千百年来，米芾的笔墨淋漓爽捷犀利之书风，吸引着无数的书法爱好者，其中不乏有北宋以后的大家。一名书法界前辈在总结其学书经历时说，由宋入行，既可直逼晋唐，又可下通元明清。此话言之有理，发自肺腑。然初学米字并非易事，各时代的书风无不留下其时代的烙印。在书法史上，晋人尚韵、唐人尚法、宋人尚意，而宋人把心情融于创作的风格，往往会使初学米字者，找不到切入口。笔者认为，在了解米字行书风格的基础上，不妨注意人们对它的客观评价，历来对米芾书作的评价褒贬不一，尽管褒多贬少，然而我们也可在贬的评语中，更全面地解读米字书风的渊源，这对学习无疑有着积极的作用。

当时有人讥讽米芾的字是集古字，意喻其无个人风格；把自己临摹的作品换取别人的真迹，相传王献之的《中秋帖》、颜真卿的《湖州帖》等均是米芾的伪作。这充分反映了米芾功力扎实，转益多师，博采众长的特点，从一定程度上说明了米氏书法成功的来由，王文治赞美其“天姿轶轹未须夸，集古终能自立家”。通过对照晋唐书家的作品，对全面了解和学米字起到事半功倍的效果。纵观米芾的传世墨宝，都以手卷、尺牍居多，为了更丰富自己的创作，我们可借鉴明清及当今学米字高手的条幅、中堂作品的章法与形式。相信在不懈努力下，一定会创作出较为满意的作品。学习米芾，一言以蔽之，即只有心追手摹植根传统，合理取舍才能自出新意。



选自米芾《苕溪诗帖》

第一楼

目 录

花卉

- 一、基本点画解析 / 8
- 二、字形结构探秘 / 24
- 三、行书章法详解 / 30
- 四、集字创作范例 / 36
- 五、习作点评 / 66

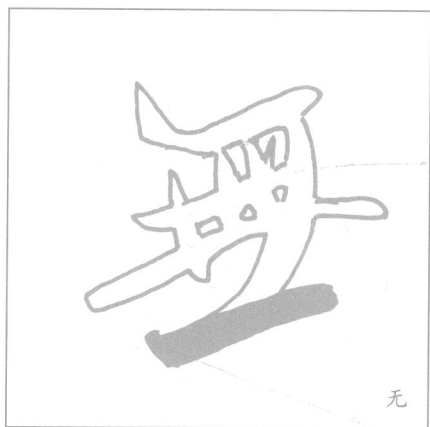
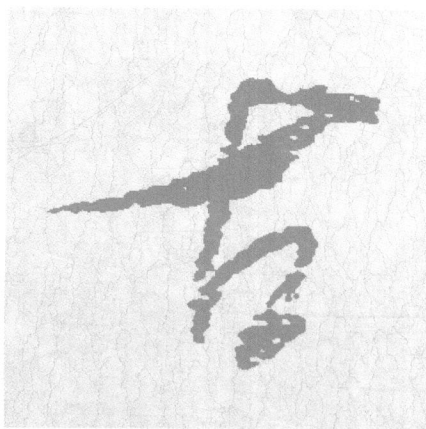
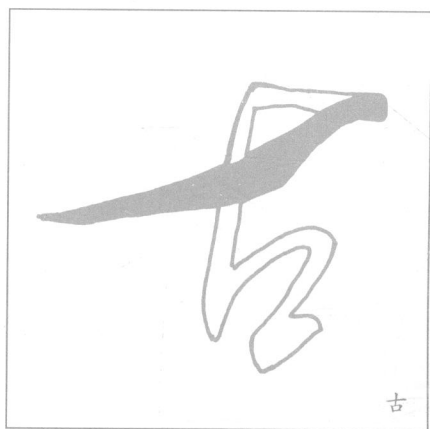


清江而己沒信書劉才周三姓
 少懶難辭友知家少舍
 進資非理生拙病覺養心
 圓能面客青冥不厭
 鴻秋帆尋智方載酒
 通江東
 仁德成流首遊頻惜
 遷熟東隨意任涼至不
 湯東入境親疎集他
 取以同暖衣並食飽但
 仇梁鴻
 旅食緣交駐字家為興
 未句留荆水話襟由下

米芾

行书创作必备

基本点画解析



临习要点

行书的点画以其线条生动流畅、姿态变化莫测吸引众多书法爱好者。而正是行书自然多变，成了初学者难以逾越的屏障。纵观历代行书墨迹，我们不难发现其“肇于自然”的外表，显现笔势与点画形成的浑然体。

在学习行书的过程中，我们只要仔细分析其每一笔的起笔、行笔、收笔的映带与转折交代，用楷书“八法”相对应的去理解、比较、训练，自然就能得出行书点画的具体书写方法，悟出楷行互通的道理。

“盤”的横

接上笔竖画的收笔，中锋逆入起笔，逆势铺毫行笔，再作回锋收笔，线条圆润，呈遒劲之势。

“五”的横

五字共有三横，每横姿态各异，下横为该字的主横，其用笔为：横画直落笔，反切。迅捷反腕，逆势疾行，收笔，意与下一笔画作呼应。

“古”的横

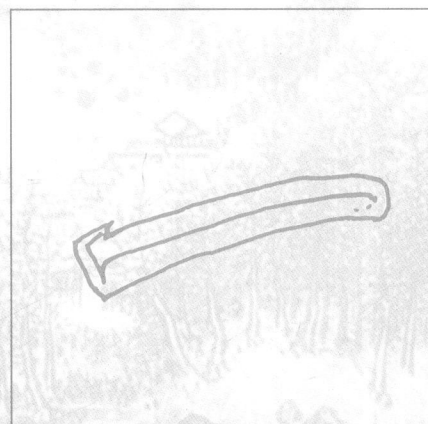
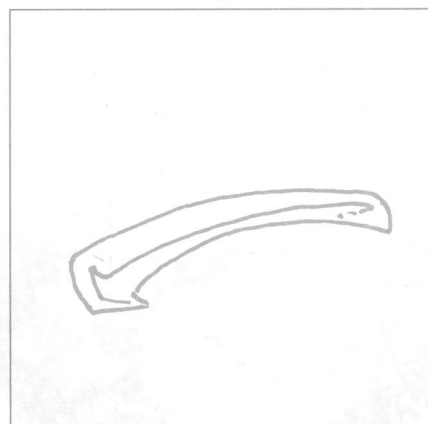
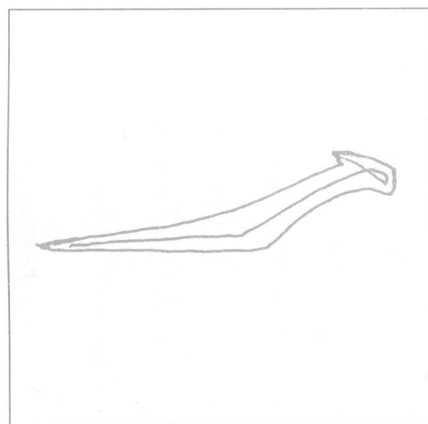
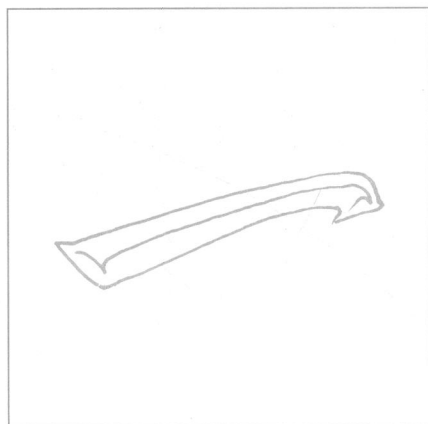
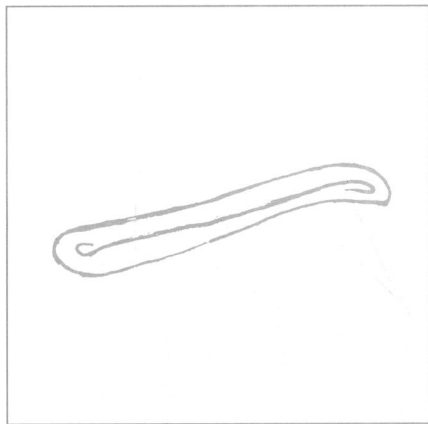
此横生动，流美。其用笔的方法是：尖锋入纸，顺势按笔铺毫。随即迅速翻笔，逆势疾推，作回锋与下一笔作映带。

“鶴”的横

楷书横的起笔有中锋逆入铺毫或横画直落笔铺毫两种。横画直落的方向通常由上向下。行书中则根据笔势往来，灵活应用横画直落的规则。即“直落”可由上往下，也可由下往上。此笔用了由下往上的直落起笔迅疾翻腕，逆势推出，轻提空收。

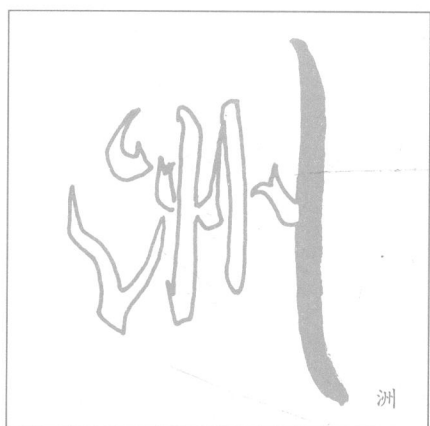
“無”的横

“無”字的下面一点为横代点的横，与横还是小有区别的。即此类横画的收笔较为隐蔽。如此笔的起笔采用露锋切笔，迅捷翻笔，逆势行笔，力送笔端，即停空收。



米芾

行书创作必备

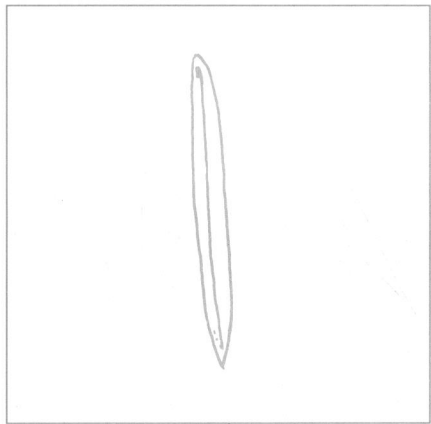


临习要点

米芾谓：“无往而不缩，无垂而不收。”这“收”与“缩”即使笔锋得到合理的调整，使点画笔形完满，还达到笔势使转灵活，气脉贯注的目的。

“華”的竖

此字欹侧而不失稳重，点画与整个字浑然天成。该字的悬针竖以筋裹骨，力大势沉。在字中起到中流砥柱之效。此悬针竖的书写为发笔时接上笔横画收笔的笔势，中锋逆入铺毫，顺势疾下，力送笔尖，收归画内，使竖态有余妍。



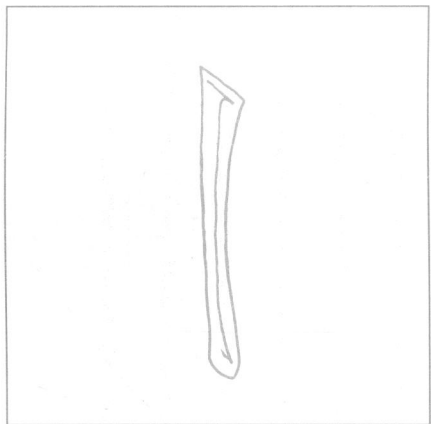
“他”的左竖

“他”字整体飞动流畅，线条表现轻松自如、动感十足。笔势运用灵活多变，其右竖丰满含蓄，收笔的钩状与竖弯钩的连贯很好地体现出沉着中不失飘逸之感；左竖则利用笔的翻腾，先接撇的收笔尖峰入纸，随即行笔铺毫，收笔时稍作停笔，笔尖向右翻腾与下笔连接。



“荆”的右竖

米芾作书中锋侧锋并用，用笔洒脱，但不失矫健，从“荆”字的右竖来看，起笔与前一笔空中作连贯，尖锋落纸，即侧锋作横画直落笔，迅速作反切翻腕，逆势涩行，收笔回缩，姿态似拉足的弓，挺拔有力。



“拆”的竖

行书的起笔时方时圆，忽藏忽露，变化多端。我们不能仅从其形，还要看其势，只有仔细观察才能理解其笔意。尤其要注意线条的起收笔，米芾在“拆”字的书写中区别常人的笔顺，将该竖的起笔先作逆锋起笔，再迅捷作逆势行笔至竖画末端缩起，姿态摆动。



“洲”的右竖

用笔的快慢，产生节奏感的变化，在行书的书写中表现得尤为明显。但用笔“快”与“慢”只是相对的，就“洲”字而言，为了使笔势更好地贯通，把撇书写成竖。由于用笔速率及笔势空间的变化，使三竖的起收笔有明显的差异。右竖则尖锋入纸，轻按后中锋涩行，收笔作空收。

