



米芾

行书速成

珍
意程
加凌、米芾

九十九天

浙江古籍出版社

漫仕平生四方走多矣英才並肩
肘少有俳辭詆罵鬼老學結
夷慢存口一官聊具三徑資取
信殊塗以爲迴首

元祐戊辰九月廿三日溪堂米芾記

米芾

行书速成九十天

浙江古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

名家书法九十九天系列. 米芾 / 吴燮轩编. — 杭州:
浙江古籍出版社, 2003.7

ISBN 7-80518-791-6

I. 名... II. 吴... III. 行书—书法
IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 012715 号

米芾行书速成九十九天

出版发行 浙江古籍出版社
(杭州体育场路 347 号)

责任编辑 朱艳萍

特约编辑 叶蓉蓉

编 写 吴燮轩 王义骅 沈乐平

经 销 浙江省新华书店

印 刷 杭州大众美术印刷厂

印 次 2003 年 7 月第 1 版
2003 年 7 月第 1 次印刷

印 张 6.75

开 本 787 × 1092 1/16

印 数 00001-10100

书 号 ISBN 7-80518-791-6/J · 81

定 价 10.20 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与

目 录

第一天：文房四宝的选择和使用

第二天：执笔方法与书写姿势

第三天：米芾及其行书作品

第四天：米芾的行书艺术

第五天：藏锋、露锋

第六天：侧锋、中锋

第七天：顺锋、逆锋

第八天：回锋、出锋

第九天：长横、腰细横、短横

第十天：左尖横、悬针竖、垂露竖

第十一天：头尖竖、头粗竖、直撇

第十二天：短撇、弧撇、竖撇

第十三天：平捺、斜捺、反捺

第十四天：弯钩、卧钩、斜钩

第十五天：竖钩、横钩、斜点

第十六天：挑点、撇点、竖点

第十七天：竖折、提、竖弯钩

第十八天：左右结构

第十九天：上下结构

第二十天：上中下、左中右、全包围结构

第二十天：半包围结构

第二十二天：半包围、独体结构

第二十三天：“丿”旁、“犛”旁

第二十四天：“石”旁、“亻”旁

第二十五天：“扌”旁、“口”旁

第二十六天：右“阝”旁、左“阝”旁

第二十七天：“忄”旁、“彡”旁

第二十八天：“彳”旁、“彡”旁

第二十九天：“巾”旁、“戈”旁

第三十天：“攴”旁、“火”旁

第三十一天：“衤”旁、“牛”旁

第三十二天：“斤”旁、“欠”旁

第三十三天：“王”旁、“木”旁

第三十四天：“讠”旁、“方”旁

第三十五天：“隹”旁、“钅”旁

第三十六天：“亻”头、“人”头

第三十七天：“耳”旁、“虫”旁

第三十八天：“衤”旁、“禾”旁

第三十九天：“马”旁、“米”旁

第四十天：“鸟”旁、“车”旁

第四十一天：“足”旁、“卓”旁

第四十二天：“页”旁、“舟”旁

第四十三天：“辛”旁、“讠”旁

第四十四天：“宀”头、“一”头

第四十五天：“冂”头、“西”头

第四十六天：“艹”头、“山”头

第四十七天：“艹”头、“夷”头

第四十八天：“灬”底、“心”底

第四十九天：“𠂔”头、“立”头

第五十天：“竹”头、“穴”头

第五十一天：“虍”头、“贝”底

第五十二天：“雨”头、“髟”头

第五十三天：“勹”头、“厂”头

第五十四天：“尸”头、“广”头

第五十五天：“走”旁、“戠”旁

第五十六天：“口”框、“门”框

第五十七天：“麻”头、“疒”头

第五十八天：“英姿”、“勤学”要点、作品

第五十九天：“湖光山色、少长贤集”要点、作品

第六十天：“春风得意”、“群、毕、至”要点、作品

第六十一天：“松鹤延年”、“花好月圆”要点、作品

第六十二天：“开、皎、家、酒、竹、点、清、泉”要点

第六十三天：“处、歌”要点、作品

第六十四天：“过、山、殊、自、兰、伴”要点

第六十五天：“含、若、情”要点、作品

第六十六天：“秋、凉、鸿、老、圃、疏、枝”要点

第六十七天：“旧、友、来”要点、作品

第六十八天：“眠、不、觉、晓、闻、啼、鸟、夜”要点

第六十九天：“雨、声、落、知、多”要点、作品

第七十天：“新、初、生、云、水、上、古、立”要点

第七十一天：“溪、前”要点、作品

第七十二天：“床、明、疑、是、地、霜”要点

第七十三天：“举、头、望、低、思、故、乡”要点

第七十四天：作品

第七十五天：“天、晴、吐、起、浮”要点、作品

第七十六天：“逐、壑、倦”要点

第七十七天：作品

第七十八天：“衣、食、但、能、饱、暖、去、留、岂、念”要点

第七十九天：“穷、通”要点、作品

第八十天：“人、西、辞、黄、楼、烟”要点

第八十一天：“三、下、扬、州、孤、帆、远、影、碧”要点

第八十二天：“空、尽、惟、见、江、际、流”要点

第八十三天：作品

第八十四天：“听、向、深、暮、约”要点

第八十五天：“殿”要点、作品

第八十六天：“醉、为、墨、底、吟”要点

第八十七天：“时、作、诗”要点、作品

第八十八天：“柏、寒、华、爱、闲、野”要点

第八十九天：“岁、偏”要点、作品

第九十天：“径、堕、满”要点

第九十一天：作品

第九十二天：“有、堪、对、居、无、顾”要点

第九十三天：“亲、书”要点、作品

第九十四天：“旅、游、如”要点

第九十五天：作品

第九十六天：“十、垂、发、波、千、里”要点

第九十七天：“渔、竿”要点、作品

第九十八天：“至、非、缘、拙”要点

第九十九天：“看、不、贫”要点、作品

第一天

课程内容：文房四宝的选择和使用。

“文房四宝”指笔、墨、纸、砚，是中国传统的四样重要的写字工具。下面我们分别介绍笔、墨、纸、砚的选择和使用方法。

1. 笔

毛笔笔头用动物毛做成，柔软而富有弹性，主要分为狼毫笔与羊毫笔两大类。选择毛笔时应注意“尖、圆、齐、健”四点：“尖”指笔锋尖锐；“圆”指笔头形状圆润、饱满；“健”指毛笔弹性好；“齐”指笔毫用水化开后，笔锋顶端的毛排列整齐。在使用毛笔时要注意保护，新笔须用冷水或温水泡开，使用后必须清洗，然后平放在桌上或笔尖朝下悬挂起来。

2. 墨

古人用墨锭研墨写字，而我们现在一般都用墨汁写字。墨锭主要分为油烟墨、松烟墨、漆烟墨三种；墨汁则有“一得阁”、“中华”、“曹素功”等品牌。用墨汁时必须注意每天使用新倒的，以免墨汁沉淀并且发出臭味。

3. 纸

我们一般练习使用的纸是颜色发黄的元书纸，而在书写一些作品时则会使用比较高档的宣纸。宣纸则根据渗墨与不渗墨分为“生宣”与“熟宣”两种。

4. 砚

古时候砚台用来磨墨，现在砚台一般用来贮存墨汁。中国四种最名贵的砚台分别是指广东的“端砚”、安徽的“歙砚”、甘肃的“洮砚”以及山东的“鲁砚”。平常使用的砚台最好每天清洗，以延长砚台的使用寿命。

作业要求：根据本课所讲的“文房四宝”的选择方法，去书画商店购买笔、墨、纸、砚，化开毛笔，做好学习书法的准备。

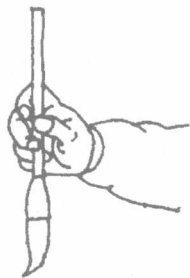
第二天

课程内容：执笔方法与书写姿势。

一、五指执笔法

古代的执笔方法有很多种，在这里我们介绍一种最常用、最科学的“五指执笔法”。“五指执笔法”是动用一只手的五个手指，一齐用力，使笔管前后左右四面均匀受力，从而写出端正漂亮的字。

1. 擗，用大拇指肚斜着向上紧贴笔杆，用力的方向是从内向外。
2. 押，用食指的第一指节钩住笔杆，用力方向是从外向内。
3. 钩，中指紧靠在食指下面，用第一指节钩住笔杆，用力方向是从外向内。
4. 格，无名指的指甲部位斜着向上，挡住笔杆，用力方向是从内向外。
5. 抵，让小指自然地跟在无名指的后面，帮助无名指用力向外顶，使笔杆保持垂直。



五指执笔法

二、坐姿

1. 手腕要悬空，最好肘关节也离开桌面。
2. 头部稍低，肩平，胸离开桌子，双脚平放。
3. 左手的肘和手掌平放在桌上，要撑开，并与右手保持基本对称。

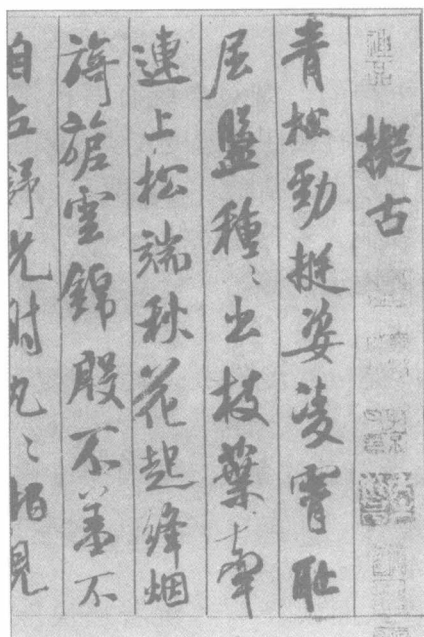
三、站姿

1. 肩和臂的移动要协调配合，不能僵硬。
2. 双脚微微分开，可以平行或一前一后，但腿不要随便摆动。
3. 腰是轴心，腰以上部位可以转动，字越大上身转动幅度就越大。
4. 左手支撑在桌面上。

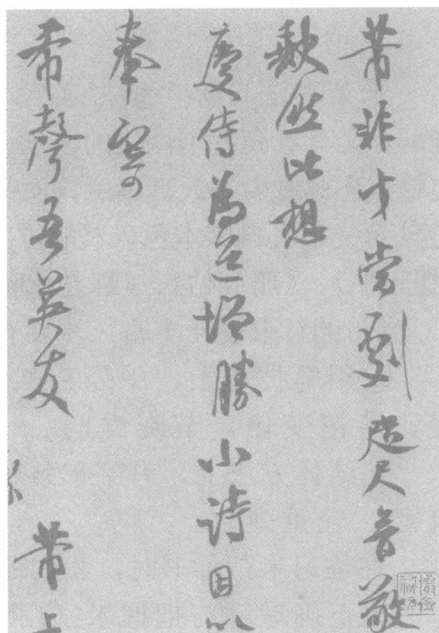
作业要求：按照课程内容中所讲的原则，进行五指执笔法、坐姿、站姿的训练，对照镜子或让别人观看，检查姿势正确与否。

第三天

课程内容：米芾及其行书作品。



米芾 《蜀素帖》



米芾 《非才帖》

米芾(1051—1107)，原名黻，字元章，号襄阳漫士、海岳外史，人称“米南宫”。山西太原人，徙居湖北襄阳，晚寓江苏镇江。北宋宣和时为书画博士，官至礼部员外郎。后世将他与苏轼、黄庭坚、蔡襄并称“宋四家”。其著作有《书史》、《画史》、《海岳名言》、《宝章待访录》，以及后人辑佚的《宝晋英光集》等。

作业要求：到书店找到本课内容所介绍的两种米体字帖，观察米体的风格特点，为学习米体行书做好准备工作。

第四天

课程内容：米芾的行书艺术。

米芾书法自称“集古字”，深得二王神韵，既对传统有着极深刻的理解，又有着高度个性化的艺术语言。米芾的行书运笔速度较快，可谓八面出锋，恣肆跌宕，天真率意，而又动静得宜，点画精劲，神采奕奕。有晋唐遗风而又不失自家本色。米芾传世书迹主要有《多景楼诗帖》、《苕溪诗帖》、《蜀素帖》、《珊瑚帖》、《虹县诗帖》、《方圆庵记》等。

米芾的行书变化丰富，主要有以下特点：

①用笔技巧上，中锋、侧锋并用，提按幅度较大，运笔速度有快慢、疾涩变化，节奏鲜明。

②结体方法上，有字形外轮廓的大小、正欹变化，也有单字内部的疏密、轻重变化。

在临习米芾行书时，我们还应注意两点：

①正确理解与把握米字用笔中的“八面出锋”、“沉着痛快”两大特点；线条既要浑厚，又必须体现劲健爽利、振迅天真之妙。

②结字上既要敢于表现米字的那种大疏大密、错落跌宕，又必须体会“以欹为正”的原则，在欹侧中求平衡，正所谓“动中有静”者也。

作业要求：按照本课程所讲的米体行书特色，对照米体字帖仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第五天

课程内容：学习掌握藏锋与露锋的书写要领，书写范字。

藏锋

藏锋的写法是让笔锋从笔画内部起笔，把笔锋藏起来。如果写横，先往左写；如果写竖，先往上写。用藏锋写出来的笔画显得浑厚。

却

秋

却

秋

露锋

露锋指的是笔锋外露的用笔，一般用于笔画的起笔处。用露锋写出来的笔画常是尖笔或方笔，显得锋芒毕露，神采飞扬。这种用笔方法米体经常用在横、竖以及撇中。

猜

内

猜

内

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在米芾的字帖中找出其他用藏锋与露锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第六天

课程内容：学习掌握侧锋与中锋的书写要领，书写范字。

中锋

中锋指笔杆垂直，使笔锋在笔画的中心线行走的方法。用中锋写出来的笔画，两边比较光洁，线条显得圆浑、饱满、有力。

神

章

神

章

侧锋

侧锋的写法是把笔锋偏向一边书写。写横画时直落笔，写竖画时横落笔，写钩时有一种刮擦感。写出来的笔画刚劲、果断。

声

剔

声

剔

- 作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。
2、在米芾的字帖中找出其他用侧锋与中锋书写的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第七天

课程内容：学习掌握顺锋与逆锋的书写要领，书写范字。

顺锋

顺锋是指书写时借用笔锋的弹性顺着写过去。用顺锋写的字笔画会显得流畅通顺。要注意必须在书写时借助笔锋自然的弹性，千万不可平拖，不然会显得单薄无力。

除

拜

除

拜

逆锋

逆锋是指行笔过程中让笔锋有反方向的弹性。正确书写时会感到纸面有一股不让笔锋顺写过去的阻力，有时还可以听到笔锋与纸面的摩擦声。

是

塊

是

塊

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在米芾的字帖中找出其他用顺锋与逆锋书写的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第八天

课程内容：学习掌握回锋与出锋的书写要领，书写范字。

回锋

回锋指的是当一个笔画即将写完时，把笔锋往反方向回过去，使笔锋包含在笔画内部。这样写出来的笔画，使末尾收笔的地方显得含蓄有力。

耻

祜

耻

祜

出锋

出锋的笔法常用在撇、捺和悬针竖上。它的写法比较简单，只要把笔锋在收笔时自然提起来就可以了。应注意收笔部分必须饱满有力。

物

者

物

者

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在米芾的字帖中找出其他用回锋与出锋书写的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。