

书法技巧实用丛书

张敏 编著

米芾

行书技法

438397

湖南文艺出版社

形洞
春射

朱市行書技法

李銘題



湖南文艺出版社

张敏 编著

米芾行书技法

张 敏编著

责任编辑：周 实

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

1995 年 4 月第 1 版 1997 年 12 月第 4 次印刷

开本：787×1092 1/8 印张：9 印数：20,501—28,500

ISBN7-5404-1354-9

J·164 定价：10.80 元

若有印装质量问题，请直接与印刷厂技质科联系并负责调换

(厂址：长沙市韶山路 158 号 邮编：410004)

目
录

66	64	38	31	8	4	2	
字	米芾行书的章法特点	米芾行书的结构特征	米芾行书的用笔特色	米芾行书的笔画写法	米芾行书的基本特点	前言	
范							

前言

中国书法，源远流长，书法碑帖，浩如烟海。一般来说，有真、行、草、隶、篆等字体。如今，书法学习大军浩浩荡荡，为了满足书法学习者的要求，我利用「八小时之外」编写了这套通俗、实用丛书。由于本人水平有限，加之时间匆匆，书中缺点错误在所难免，敬请读者批评指正。

(一) 行书的源流

行书是一种介于草书和楷书之间的字体，它不像草书那样潦草，也没有楷书那样端正。相传始于汉末，在晋朝行书的书法技巧逐渐完备，使行书成为了一个相对独立的艺术品种。由于行书易于辨认，书写便捷，又独具体态，灵活多变，是实用性 with 艺术性结合得最好的书体，所以从产生到现在，上下千余年，一直盛行不衰。出现了不少杰出的行书大家，如王羲之、颜真卿、米芾、赵孟頫等。行书具有多露锋少藏锋、多转少折，牵丝映带，替换笔画，体态多变等基本特点。

(二) 米芾及其行书

米芾（一〇五一—一一〇七），初名黻，四十一岁后改名为「芾」。字元章，号鹿门居士、襄阳漫士、海岳外史、溪堂等，世称「米南宫」、「米襄阳」。祖居山西太原，后迁至湖北襄阳，最后居住在润州（今江苏镇江），宣和时官至书画学博士，礼部员外郎。他好洁成癖，喜蓄奇石，又因资性颠逸狂放，人称「米颠」，与苏轼、黄庭坚、蔡襄合称为「宋四家」。他学习书法注重继承传统，对古代名迹临摹殆遍，临仿各家书体，无不形神毕肖，最后由「集古字」而自成一派。清代书法家王文治有诗赞曰：「天姿凌铄未须誇，集古终能自立家。一扫二王非妄语，只应酿蜜不留花。」米芾精真、草、隶、篆、行五体，尤以行书见长，其行书结字欹正相生，变化多端，跌宕多姿，用笔精妙，八面出锋，被后世学者奉为圭臬。主要代表作有《蜀素帖》、《苕溪诗帖》、《多景楼诗》、《虹县诗》、《叔晦帖》、《葛德忱帖》等。

(三) 米芾行书的学习方法

不管是学什么，必须要讲究方法，方法对头了，就会达到事半功倍的效果。当我们学习米芾行书时，应注意以下几个方面。

1、仔细观察，掌握米芾行书的基本特点、点画特征、用笔特色、结构规律等等。米芾行书具有变化多端，沉着痛快等特点，其横、钩、捺、折等笔画的写法很特殊，其用笔大刀阔斧，正、侧、藏、露灵活运用，其结字因势造形，行间丝

带连绵不断，熟而不俗，险而不怪，奇正相生，出乎自然等等。要掌握这些东西，必须要仔细、反复观察，如果只是随便浏览一下，是看不出什么名堂，更没有什么收获。

2、经常临摹，才会熟能生巧。清代周星莲《临池管见》说：「初学不外临摹，临书得其笔意，摹书得其间架」。可见，要学好书法，必须要多临摹。米芾是深深懂得这一道理的。我们将米芾的《方圆庵记》、《张长史帖》、《乐兄帖》分别与王羲之的《圣教序》、王献之的《中秋帖》、颜真卿的《祭侄稿》进行对比，不难看出他们有许多相似之处。临摹要注意方法，切勿贪多求快，要少而精，采取「优势兵力，各个击破」的方针，在不长的时间内就会收到好的效果。同时，在临摹的过程中，要背帖，记住字的结构和笔画形态等特点，通过一段时间，就能全面掌握字帖的形、气、神。

此外，还要说明一点，要学好行书，单学米芾行书是不够的，还要博采众长，多学习几种风格的行书，还可以从学习其它书体中吸取营养。这样，才能丰富自己，提高自己，形成自己的风格。

张敏 一九九四年十二月于长沙城北风雨斋

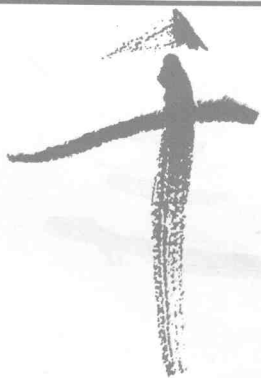
米芾行书的基本特点

一 变化多端

米芾十分讲究用笔的变化，用他自己的话来说：“善书者只有一笔，我独有四面”。「笔笔不同，「三」字三画异」，他力求在统一中求变化。将米芾传世的作品加以对照，很少有写得完全相同的字，有些字即使形体大致相同，而在用笔的轻重，落笔的方向，转折的方圆，收笔的形态等方面也极少雷同。如「一、一、三、勿」四字。

二字势雄逸

米芾行书富有气势，雄强潇洒飘逸。宋高宗赞米字「如乘骏马，进退裕谷，不烦鞭勒，无不当人意」。也说明了米芾行书的这一特点。如「千、过、洲、楼」四字。



三 笔力沉着

苏轼评价米字说：

「风檐阵马，沉着痛快」。

「痛快」即信手挥洒，字势雄逸；

「沉着」谓成竹在胸，落笔

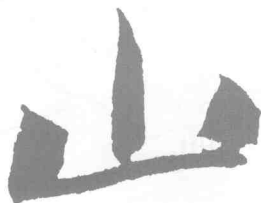
凝练。「痛快」与「沉着」

本是对立的风格，米芾却能在对立中求统一，达到凝练

而不滞涩，飘逸而不轻脱。

给人一种古朴凝重之感。如

「山、端、秋、松」四字。






米芾行书的笔画写法

点画

笔；

(1) 短点

① 取逆势藏锋或露锋落

② 用笔按下，迅速提笔，
一般从点画中央出锋。 藏锋 露锋

官

后

初

八

方按：

① (2) 长点
露锋轻落笔，往右下

② 收笔回锋。



来

使

英

不

横画

(1) 长横

① 重按，从下方起势，逆锋入笔后，微微提起行笔；

② 轻轻回锋向左收笔。



集

有

下

年

- (2) 短平横
- ① 逆势起笔后，迅速下按使笔毫铺开；
- ② 提笔由原处急速离开纸面。



時

擬

連

凌



(3) 上挑横

① 斜落笔，露锋入纸，
略按后提笔向右上行笔；
② 驻笔后向左上挑出。

短

枝

我

相

竖画

(1) 悬针竖

① 露锋或藏锋轻落笔，逐渐加重笔画向下行，形成中间部位笔画略粗；

② 轻轻提起，使笔锋收敛后出锋，形成一尖端。

露锋



藏锋



行

年

耕

錦