

名家书法

百日通

系列丛书



米芾行书

主編 季琳

吉林出版集团 / 吉林文史出版社

米芾行书

百目通

米芾行书

米芾行书

...

名家书法

百日通

系列丛书



米芾行书

主編 季琳

图书在版编目(CIP)数据

米芾行书 / 季琳主编. — 长春: 吉林文史出版社, 2011.12
(名家书法百日通系列丛书)
ISBN 978-7-5472-0652-2

I. ①米… II. ①季… III. ①行书—书法 IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第092170号

名家书法百日通

米芾行书

MIFUXINGSHU

主编/季琳

撰写/杨少锋 叶定莲 魏加翔 钱昊田

责任编辑/周海英 于涉

责任校对/李洁华

封面设计/李岩冰

出版发行/吉林出版集团 吉林文史出版社

地址/长春市人民大街4646号 邮编/130021

电话/0431—86037507

网址/www.jlws.com.cn

印刷/长春市第十一印刷厂

开本/880mm×1230mm 1/16

印张/7

字数/150千字

版次/2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

书号/ISBN 978-7-5472-0652-2

定价/18.00元

前言

中国书法源远流长,书法作品浩如烟海。而适合书法初学者训练的典型范本则要有典型性、代表性,同时又必须具备丰富的技法含量和学习价值,为满足广大书法初学者和爱好者的需求,我们编辑了这套《名家书法百日通》系列丛书。本丛书包括王羲之行书、欧阳询楷书、颜真卿楷书、柳公权楷书、米芾行书、赵孟頫楷书、智永楷书、褚遂良楷书、王铎行书、石门颂隶书、礼器碑隶书、张迁碑隶书、曹全碑隶书、乙瑛碑隶书,共14分册。所选作品皆为历代书法家名作,这些作品最能代表书法家风格,是后人择帖的首选。

“书法百日通”,按天分类,由简入繁,循序渐进,旨在习书者通过一百天的学习,能初步掌握书法用笔、结体的规律,为今后的深入学习打下良好的基础。书中附有“书法知识小百科”栏目,内容涉及书法名家简介,笔、墨、纸、砚的基础知识,书法形式、落款、钤印等书法常识;“书家墨场必备”部分则选取了书家临场作书时常用的最脍炙人口的对联、古诗、词、曲、文等。若将整套书集齐,便可获得千余条书法知识百科及书家经典诗文,这也是本丛书向多功能方向的一个拓展。希望这套既经典又实用的入门图书,能为您提升临帖、书写和鉴赏水平给予帮助。

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	藏锋与露锋
第六天	中锋与侧锋
第七天	顺锋与逆锋
第八天	回锋与出锋
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	左右平稳、左让右、右让左
第十九天	上下平衡、下让上、上让下
第二十天	上中下、左中右、全包围
第二十天	半包围
第二十二天	半包围、独体字
第二十三天	“丿”旁与“彳”旁
第二十四天	“石”旁与“亻”旁
第二十五天	“扌”旁与“口”旁
第二十六天	“冫”旁与左“冫”旁
第二十七天	“忄”旁与“讠”旁
第二十八天	“彳”旁与“彡”旁
第二十九天	“巾”旁与“戈”旁
第三十天	“攴”旁与“火”旁
第三十一天	“衤”旁与“牛”旁
第三十二天	“斤”旁与“欠”旁

第三十三天	“王”旁与“木”旁
第三十四天	“讠”旁与“方”旁
第三十五天	“隹”旁与“彳”旁
第三十六天	“乚”头与“人”头
第三十七天	“耳”旁与“虫”旁
第三十八天	“禾”旁与“禾”旁
第三十九天	“马”旁与“米”旁
第四十天	“鸟”旁与“车”旁
第四十一天	“足”旁与“草”旁
第四十二天	“页”旁与“舟”旁
第四十三天	“辛”旁与“钅”旁
第四十四天	“宀”头与“亠”头
第四十五天	“冂”头与“西”头
第四十六天	“艹”头与“山”头
第四十七天	“夂”头与“夊”头
第四十八天	“灬”底与“心”底
第四十九天	“艹”头与“立”头

第五十天	“竹”头与“宀”头
第五十一天	“声”头与“贝”底
第五十二天	“雨”头与“影”头
第五十三天	“𠂇”头与“厂”头
第五十四天	“尸”头与“广”头
第五十五天	“走”旁与“戠”旁
第五十六天	“口”框与“门”框
第五十七天	“麻”头与“疒”头
第五十八天	英、姿、勤、学
第五十九天	湖、光、山、色、少、长、贤、集
第六十天	春、风、得、意、群、毕、至
第六十一天	松、鹤、延、年、花、好、月、圆
第六十二天	开、皎、家、酒、竹、点、清、泉
第六十三天	处、歌
第六十四天	过、山、殊、自、兰、伴
第六十五天	若、含、情
第六十六天	秋、凉、鸿、老、圃、疏、枝

第六十七天	旧、友、来
第六十八天	眠、不、觉、晓、闻、啼、鸟、夜
第六十九天	雨、声、落、知、多
第七十天	新、初、生、云、水、上、古、立
第七十一天	溪、前
第七十二天	床、明、疑、是、地、霜
第七十三天	举、头、望、低、思、故、乡
第七十四天	按照章法书写作品
第七十五天	天、晴、吐、起、浮
第七十六天	逐、壑、倦
第七十七天	按照章法书写作品
第七十八天	衣、食、但、能、饱、暖、去、留、岂、念
第七十九天	穷、通
第八十天	人、西、辞、黄、楼、烟
第八十一天	三、下、扬、州、孤、帆、远、影、碧
第八十二天	空、尽、惟、见、江、际、流
第八十三天	按照章法书写作品

	第八十四天	听、向、深、暮、约
	第八十五天	殿
	第八十六天	醉、为、墨、底、吟
	第八十七天	时、作、诗
	第八十八天	柏、寒、华、爰、闲、野
	第八十九天	岁、偏
	第九十天	径、堕、满
	第九十一天	按照章法书写作品
	第九十二天	有、堪、对、居、无、顾
	第九十三天	亲、书
	第九十四天	旅、游、如
	第九十五天	按照章法书写作品
	第九十六天	十、垂、发、波、千、里
	第九十七天	渔、竿
	第九十八天	至、非、缘、拙
	第九十九天	看、不、贫
	第一百天	米芾行书欣赏

“文房四宝”指笔、墨、纸、砚,是中国传统的四种重要的写字工具,学书首先要学会选择和**使用笔、墨、纸、砚**。

1. 笔

毛笔笔头是用动物毛做成的,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;“齐”指笔毫用水化开后,笔锋顶端的毛排列整齐;“健”指毛笔弹性好。在使用毛笔时要注意保养,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。用墨汁时必须注意随用随取,一次用完,以免墨汁沉淀、发出臭味。

3. 纸

练习书法一般使用颜色发黄的元书纸,而在书写某些作品时则会使用比较高档的宣纸。宣纸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。

书法知识小百科

米芾:

中国北宋书法家、画家、书画理论家。曾任校书郎、书画博士、礼部员外郎。善诗,工书法,擅篆、隶、楷、行、草等书体,长于临摹古人书法,达到乱真程度。初师当时某位秀才,后师欧阳询、柳公权,字体紧结,笔画挺拔劲健,后又转师王羲之、王献之,体势展拓,笔致浑厚爽劲,自谓“刷字”,与苏轼、黄庭坚、蔡襄并称宋代四大书法家。

第二天 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。

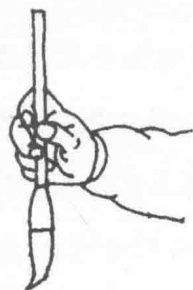
1. 擗,用大拇指肚斜着向上紧贴笔杆,用力的方向是从内向外。

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。



坐姿

三、站姿

1. 肩和臂的移动要协调配合,不能僵硬。

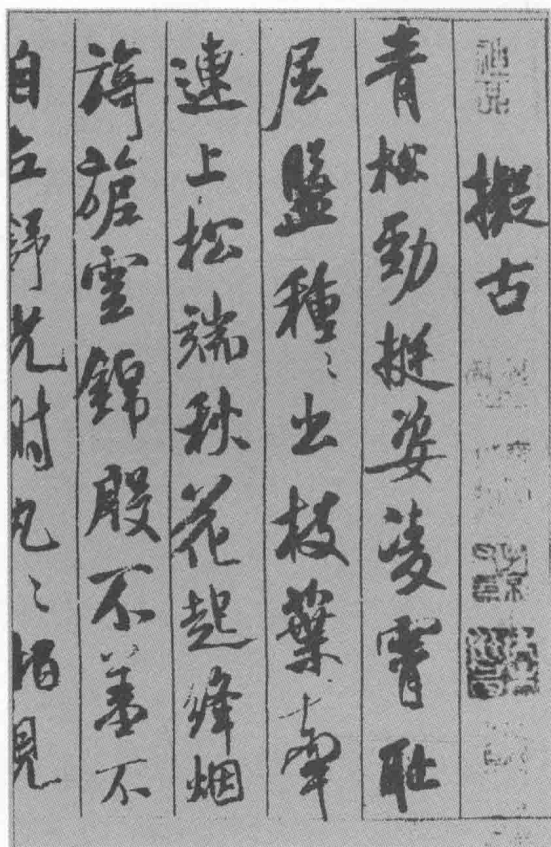
2. 双脚微微分开,可以平行或一前一后,但腿不要随便摆动。

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。

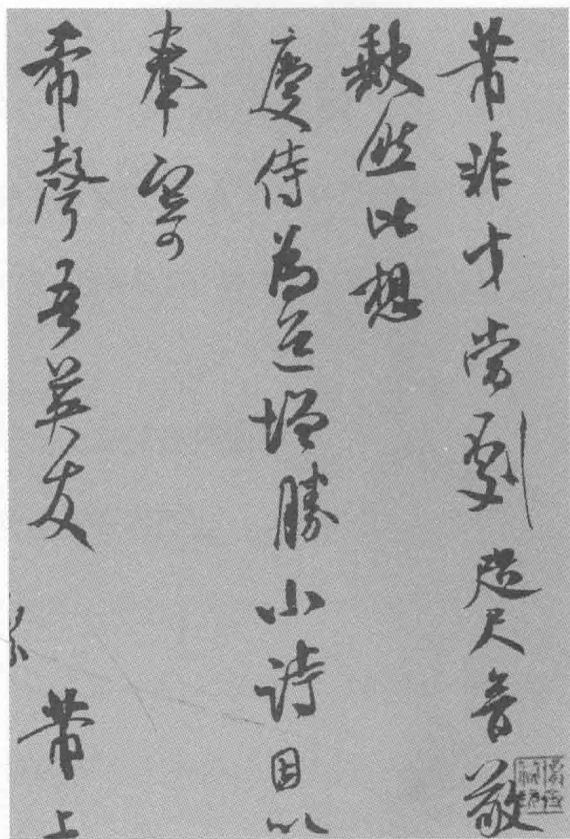
4. 左手支撑在桌面上。

书法知识小百科

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”,大概姜夔所记的“无垂不缩,无往不收”也是此意。即要求在变化中达到统一,把裹与藏、肥与瘦、疏与密、简与繁等对立因素融合起来,也就是“骨筋、皮肉、脂泽、风神俱全,犹如一佳士也”。章法上,重视整体气韵,兼顾细节的完美,成竹在胸,书写过程中随遇而变,独出机巧。



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。

◆ 书法知识小百科 ◆

米芾书法宋代以来,为后世所景仰。其作书谓“刷字”,意指其作书行笔方法与前人不同。以书法中的点入画,用大笔触水墨表现烟云风雨变幻中的江南山水,人称米氏云山,富有创造性。米芾传世的书法墨迹有《向太后挽辞》、《蜀素帖》、《苕溪诗帖》、《拜中岳命帖》、《虹县诗卷》、《草书九帖》、《多景楼诗帖》等,无绘画作品传世。著《山林集》,已佚。其书画理论见于所著《书史》、《画史》、《宝章待访录》等书中。

第四天 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”。

书法知识小百科

合作：

书法术语。唐代孙过庭《书谱》称：“一时而书，有乖有合，合则流媚，乖则雕疏。”旧时行家们习惯于将书写得理想和精彩的作品称为“合作”。如唐代张彦远《法书要录》引张怀瓘、二王等书录：“（王）献之尝与简文帝十纸，题最后云：‘下官此书甚合作，愿卿存之。’”

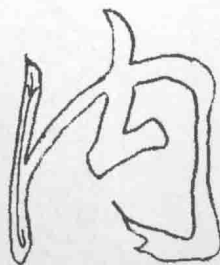
藏锋

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。



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。



书奴:

书法术语。①比喻学书墨守成规而不能创新者。唐代亚栖《论书》:“凡书通即变。”王(羲之)变白云体。欧(阳询)变右军体,柳(公权)变欧阳体,.....若执法不变,纵能入石三分,亦被号为书奴,终非自立之体。②有书法嗜癖者,寄兴书学,也往往自称为“书奴”。

第六天 中锋与侧锋

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。



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。



◆ 书法知识小百科 ◆

集字：

书法术语。①指将前代某一书家的字迹搜罗并集成的书法作品。《徐氏法书记》所载“梁大同中，武帝敕周兴嗣撰《千字文》使殷铁石模次羲之之迹，以赐八王”，便是最早的集字。唐初怀仁集王羲之行书成《圣教序》，是最早的集字碑刻。近人康有为称：“古今集右军（王羲之）书，凡十八家。”可见此风之盛。