

双宫重心格名帖临习教程

第二辑

米芾行书

左建桥 编著

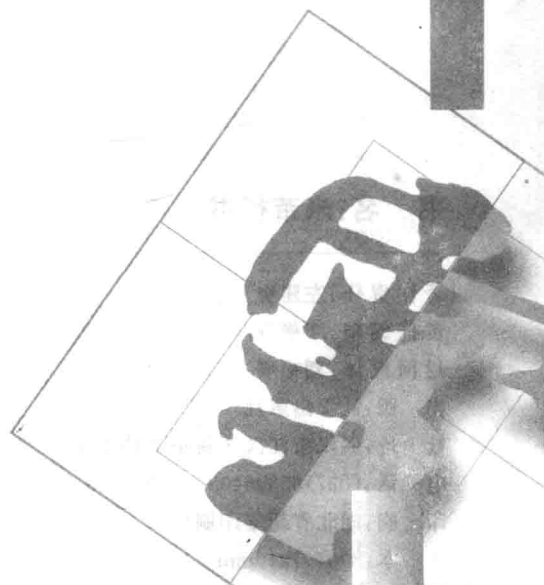
武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

双宫重心格名帖临习教程

第二辑

MIFU XINGSHU

米芾行书



主 编 郭农声

副主编 王问靖 李明清

本册编著 左建桥

武 汉 出 版 社

WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

双宫重心格名帖临习教程,第二辑,米芾行书/左建桥编著.

—武汉:武汉出版社,2001.9

ISBN 7-5430-2357-1

I. 双… II. 左… III. ①汉字—毛笔字—书法—教材

②行书—书法—教材 . IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 02254 号

书 名:米芾行书

著作责任:左建桥

责任编辑:李艳芬

封面设计:刘福珊

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

印 刷:湖北省新华印刷厂 经 销:新华书店

开 本:890×1240mm 1/16

印 张:5.75

版 次:2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印 数:0001—5000 册

ISBN 7-5430-2357-1/J·98

定 价:11.00 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

目

录

第一部分 笔画	1
笔画概说	1
一 点	2
1 出锋点	2
2 长点	3
3 连点	4
4 点的变化	5
二 横	6
1 单横	6
2 出锋横	7
3 连横	8
4 横的变化	9
三 竖	10
1 长竖	10
2 短竖	11
3 出锋竖	12
4 竖的变化	13
四 撇	14
1 长撇	14
2 短撇	14
3 弯尾撇	15
4 曲头撇	16
5 秃尾撇	16
6 撇的变化	17
五 捺	18
1 斜捺	18
2 平捺	18
3 反捺	19
4 捺的变化	20

六 钩	21
1 竖钩	21
2 蟹爪钩	22
3 戈钩	22
4 横钩	23
5 横折短竖钩	23
6 横折斜钩	24
7 卧钩	24
8 钩的变化	25
七 折	26
1 横折	26
2 竖折	26
3 折的变化	27
八 挑	28
1 平挑	28
2 撇折挑	29
3 竖折挑	29

第二部分 偏旁	30
偏旁概说	30
一 左偏旁	31
1 单人旁	31
2 双人旁	32
3 绞丝旁	33
4 三点水	34
5 木字旁	35
6 禾字旁	35
7 提手旁	36
8 提土旁	36

9 竖心旁	37
10 车字旁	37
11 左耳旁	38
12 言字旁	38
13 口字旁	39
14 日字旁	39
15 王字旁	40
16 虫字旁	40
17 反犬旁	40
18 示字旁	41
19 女字旁	41
20 方字旁	41
二 右偏旁	42
1 右耳旁	42
2 立刀旁	42
3 反文旁	43
4 寸字旁	43
三 字头	44
1 草字头	44
2 雨字头	45
3 虎字头	45
4 宝盖头	46
5 党字头	46
6 日字头	47
7 四字头	47
8 广字头	48
9 厂字头	48
10 十字头	49
11 左字头	49
12 文字头	50
13 山字头	50
14 人字头	51
15 聿字头	51
四 字底	52
1 四点底	52
2 走之底	53

3 心字底	54
4 贝字底	54
5 木字底	55
6 两点底	55
7 土字底	56
8 皿字底	56
五 字框	57
1 国字框	57
2 同字框	57
3 门字框	57

第三部分 结体 58

结体概说 58

一 外形特征 59

- 1 左低右高，略取长势 59
- 2 左高右低，收左放右 60

二 内构特征 61

- 1 牵丝引带，气脉相连 61
- 2 多取纵势，中宫为本 62

三 体态特征 63

- 1 字形开合，笔画疏密 63
- 2 笔有方圆，画有向背 64
- 3 粗细变化，宽窄对比 65
- 4 左右参差，上下错位 66
- 5 改变笔顺，增减笔画 67
- 6 同形异态，同字异形(1) 68
同形异态，同字异形(2) 69
同形异态，同字异形(3) 70
同形异态，同字异形(4) 71
同形异态，同字异形(5) 72
同形异态，同字异形(6) 73

第四部分 章法 74

章法概说 74

一 字间连接 75

1 实连	75
2 虚连	75
3 穿插	76
4 变化	76
(1) 字形大小、长短、宽窄变化	76
(2) 字形疏密开合变化	77
(3) 重心偏移欹侧变化	77
(4) 用笔方圆对比变化	77
(5) 墨色轻重浓淡枯润变化	77
二 单行连缀	78

1 中轴线和外缘线的摇摆	78
2 笔墨韵律变化	78
3 字间距离变化	79
三 邻行照应	79
四 全篇贯通	80
米芾苕溪诗帖选页	81
米芾蜀素帖选页	82
后记	83

第一部分 笔画

笔画概说

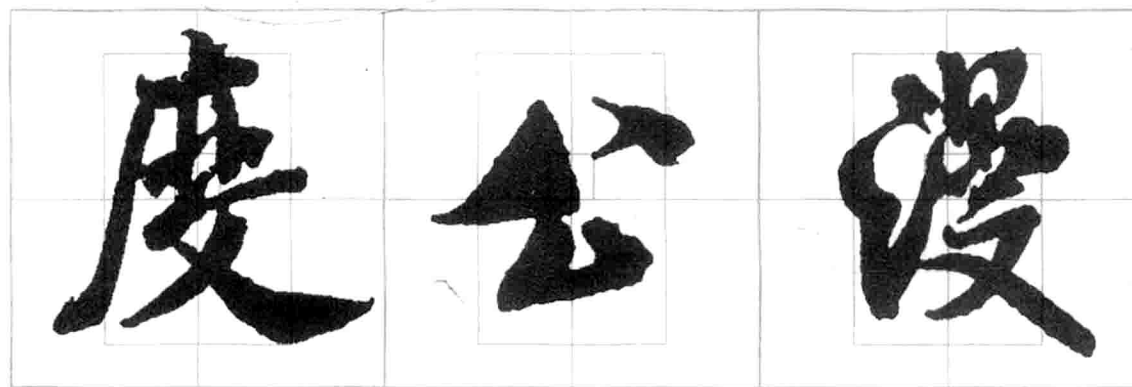
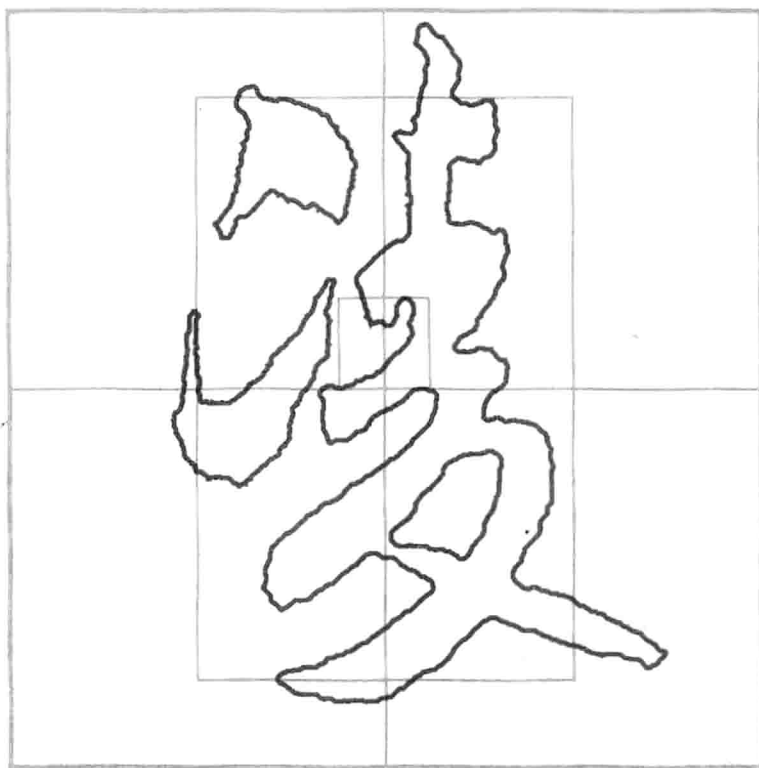
笔画的写法即是狭义上的用笔法（广义的用笔法还包括执笔法）。不同书体有不同的用笔法。行书用笔主要有以下特点：其一是速度加快，笔势迅捷。所谓如“猛兽搏噬”、“秋鹰迅击”。这是相对真书而言，并由此引发行书用笔的其他特点；其二是点画简化，随势欹侧。虽然行书中不乏恣肆夸张的笔画，但对大部分笔画来说，顺应速度上的要求，一般取简化的趋势，钩可能不钩，挑可能不挑，二、三、四点可能连成横，变化更加丰富，这样就使得点画不一定平整，而是在动态中随势欹侧，照应互补，以求得整体上的大至均衡；其三是轻提快转，以圆济方。用笔上提多于按，转多于使，较之楷书有着较强的运动感。与草书不同的是许多转折处还保留有方折的形态，带有楷书的意味，只是提按不像楷书那样规范完整，而是方中寓圆，以圆济方；其四是牵丝引带，气脉相连。由于行书运行速度加快，故笔锋常常外露，其外露的笔锋所形成的方向性则起着连贯笔画的作用，笔锋连带形成“实”的牵丝，锋角照应就形成“虚”的引带关系，这样就使点画气脉相连。当然行书中也有许多凝重独立的笔画，但大多以顿、按或临空起势、空回空收的方法来完成，不像楷书那样实在。行书用笔法与其他书体用笔法也可以互相参用，但总的原则是“一一自然”。要掌握行书用笔法，除多练之外，还要多分析，多看著名行书家的真迹。

米芾行书中锋、侧锋兼用，下笔干脆利落，有如“刷”出，因而显得更加丰富妍美，其点画圆劲而洒脱，凝重而跳越，风采焕发，奕奕有神。下面仍沿用楷书从八种笔画来加以分析。当然其变法形态远比楷书丰富，不能一一列举，还有待书法爱好者自己能举一反三，揭示米芾行书用笔的规律。

一 点

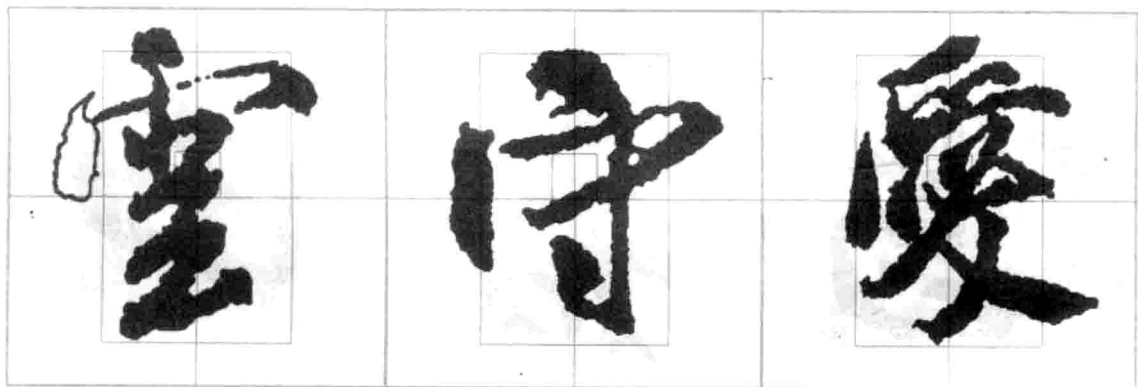
1 出锋点

行书中以出锋点为最多，锋尖所向，引带下一笔或下一字，有的还有承上启下的双重作用。姿态上有仰、有俯，有横向、竖向，有撇势、有挑势，分别如图所示，各不相同。



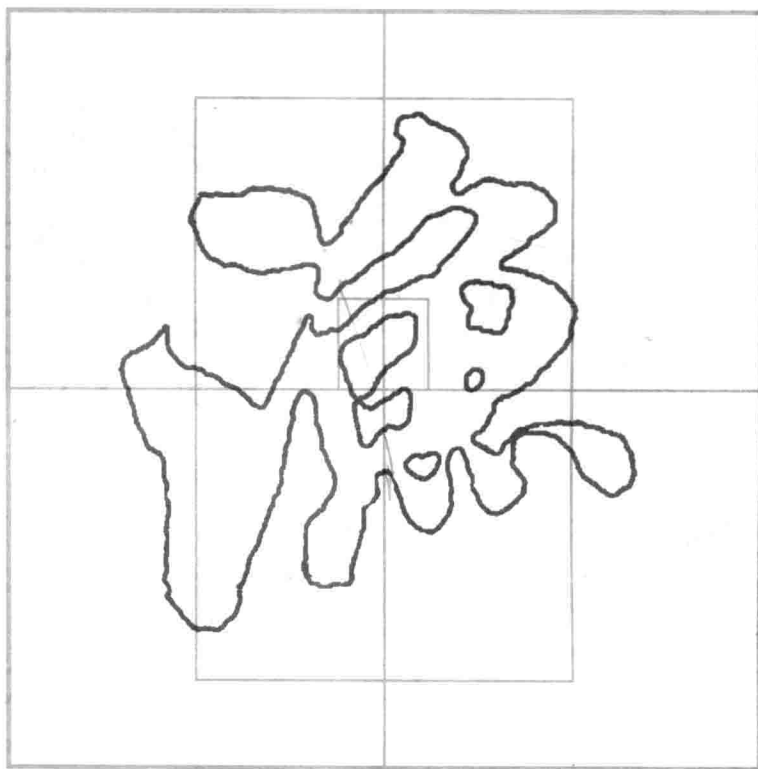
2 长点

米芾行书中有两类有特色的长点，一类如垂露或木楔，常用在雨字头或宝盖头的左侧；另一类长点形体修长，或代替短竖，如“所”字末笔；或代替捺，笔势内含，如“东”。



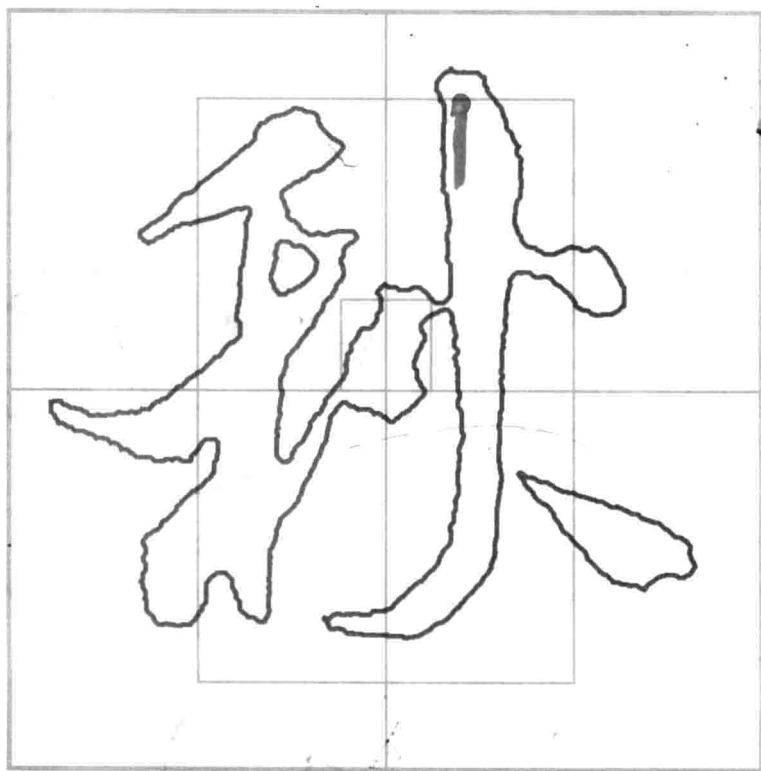
3 连点

点的连续使用在行书中极为普遍，有横连、竖连的情况，有连两点、连三点，也有连四点。横连可代替“口”、“日”、“幺”等，竖连可代替两横、“虫”等。



4 点的变化

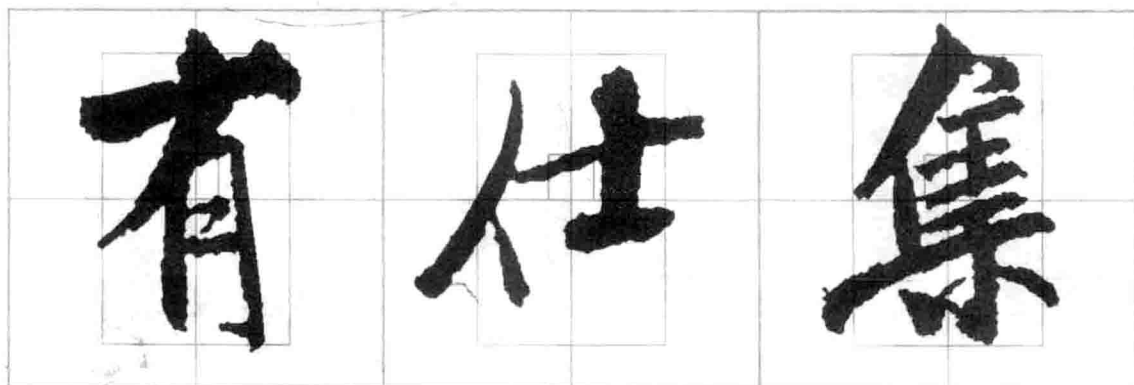
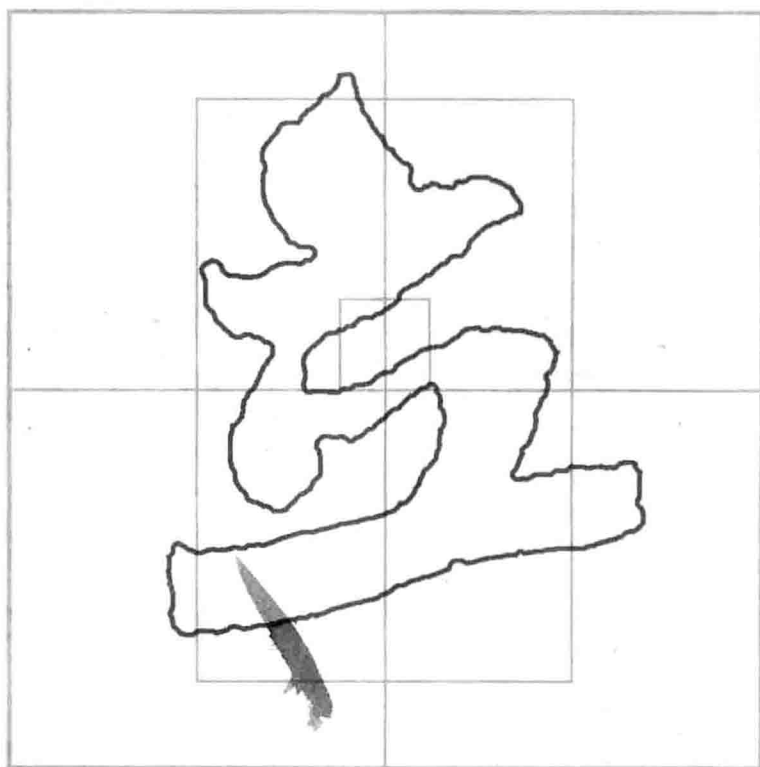
米芾行书中的点变化丰富，形态各不相同，而又能各得其所。在数点并列时，十分注意俯仰、疏密、轻重、藏露、方圆、向背、呼应等变化。但总的讲，既有高峰坠石的力度，又富于顾盼生情的生机。



二 横

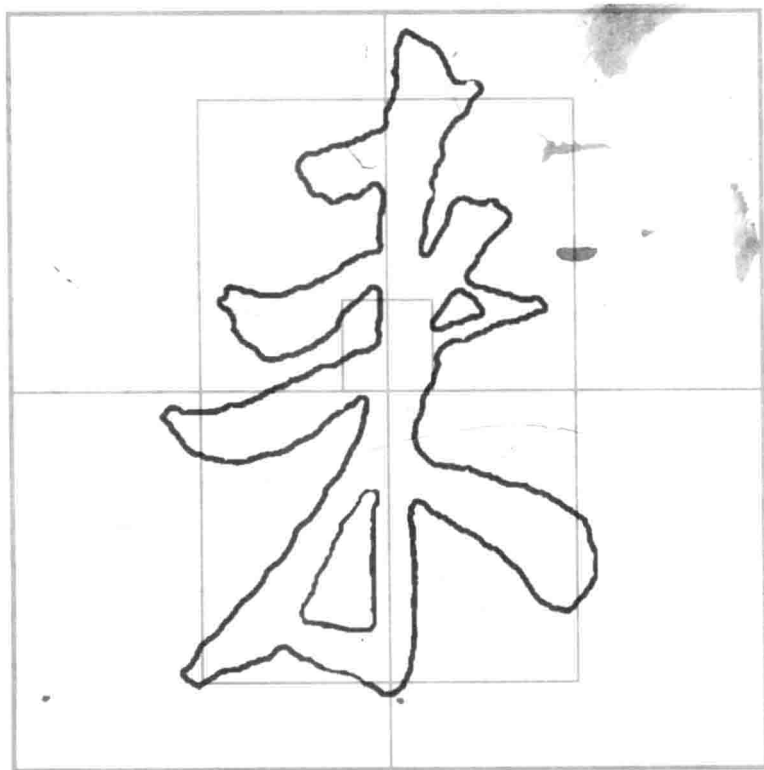
1 单横

米芾行书有些相对独立的横画，既有楷书的凝重感，也不乏行书的流动性。“立”、“有”、“仕”、“集”等字的横画铺毫刷出，最能体现米氏“刷字”的特点。



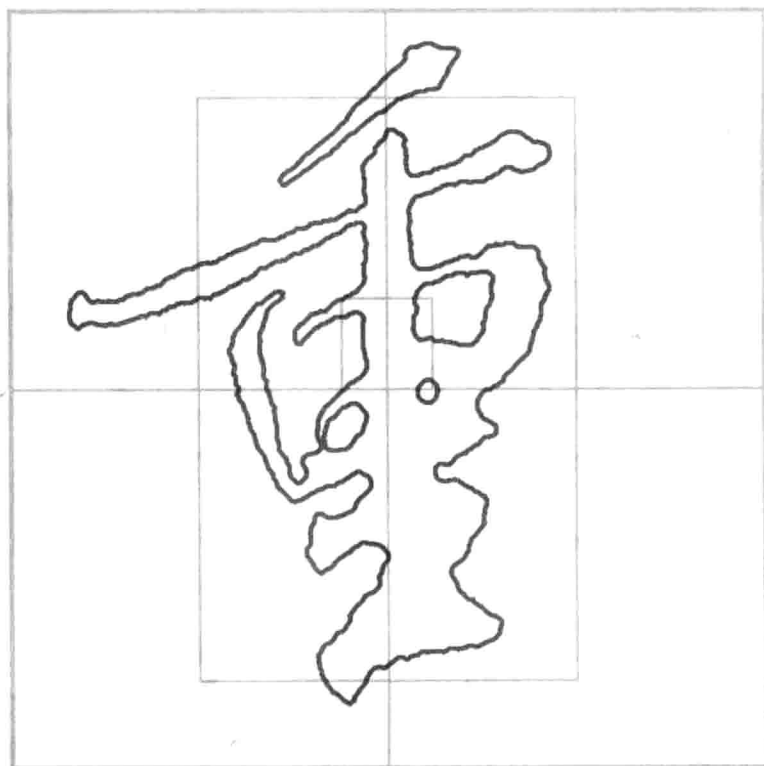
2 出锋横

运动中的横画常有锋角或锋钩出现，有露锋侧入以承上的，如“武”、“前”；有收笔下钩以启下的，如“何”、“书”；也有二者兼之或两端均作尖状以承上启下，分别如“春”、“我”。



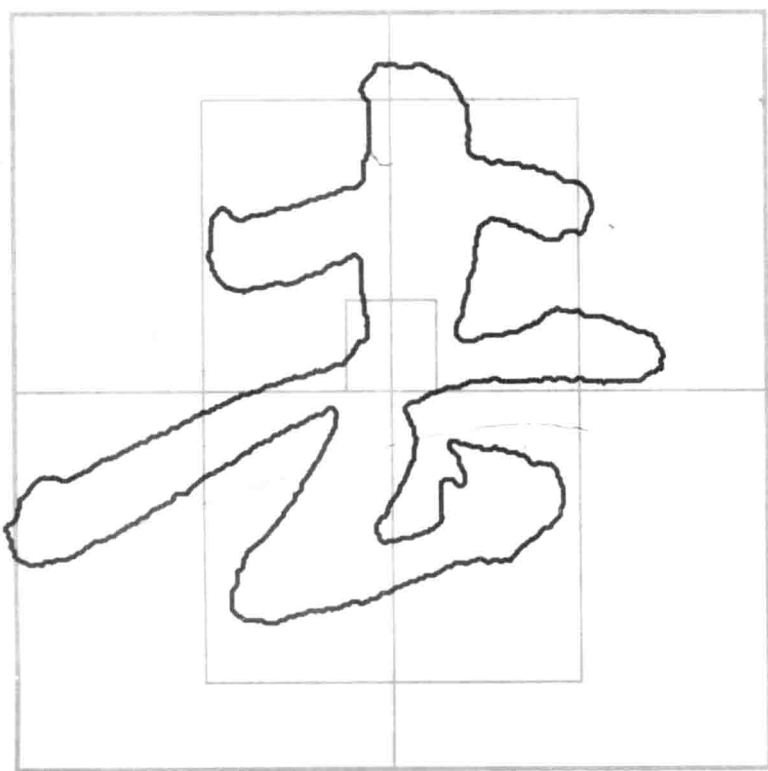
3 连横

若干横画并列时，行书中习惯用牵丝连带的方法连续写成。注意应如宋代姜夔所述，“是点画处皆重，非点画处偶相引带，其画皆轻”。



4 横的变化

米芾行书横画变化极多。主笔横画多左重右轻，如“姿”；也有些次要横画左轻右重，如“浮”；一字之中有仰有俯，如“彦”字，两横上仰下俯成相背关系，“垂”、“年”、“春”等字均有数横，皆俯仰、长短、粗细各不同，变化多端。



三 竖

1 长竖

米芾行书中的长竖也是最能体现其“刷字”特点的重要笔画。大多上细下粗，也有上粗下细的。一般下部向右倾斜得可爱，与向右上倾斜的横画成敬侧之势。貌似侧势，笔锋却不宜太偏，收笔应果断有力。



2 短竖

短竖短而粗，下部略向左倾并略弯，不宜太直而无生气，如“岸”、“不”、“仕”；或逆锋起笔，下笔力行，回锋收笔，如“本”、“柏”、“枰”。

