

故宫珍藏历代名家墨迹技法系列

《苕溪诗》帖 技法精讲

才

市

故宫博物院编

紫禁城出版社

J292.112.5
2011

故宫珍藏历代名家墨迹技法系列

米芾《苕溪诗》帖技法精讲

故宫博物院编 紫禁城出版社



阅 览

图书在版编目 (C I P) 数据

米芾《苕溪诗》帖技法精讲 / 宋米芾书; 故宫博物院编; 傅建林编写. —北京: 紫禁城出版社, 2009.12重印
(故宫珍藏历代名家墨迹技法系列)
ISBN 978-7-80047-565-8

I .米… II .①宋…②故…③付… III .行书-书法
IV .J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第012359号

故宫珍藏历代名家墨迹技法系列

米芾《苕溪诗》帖 技法精讲

主 编	杨为国
编 写	傅建林
责任编辑	赵国英 章之
装帧设计	刘远
责任印制	马静波
图片提供	故宫博物院资料信息中心
出版发行	紫禁城出版社
地 址	北京市东城区景山前街4号
电 话	010-85007816 010-85007818
传 真	010-65129479
邮 编	100009
制 作	杭州典集文化艺术有限公司
印 刷	北京圣彩虹制版印刷技术有限公司
开 本	八开
印 张	五·二五
版 次	二〇〇九年十二月第一版第二次
书 号	ISBN 978-7-80047-565-8
定 价	二十三元

斜点：起笔或藏或露，笔势自然斜侧，用力顿笔而回锋收笔。如『病、旧、诸』等字。竖点：横斜起笔，重按而中锋直下，用笔质重有力。如『旅、陪、密』三字。

病

旧

诸

旅

陪

密

夏

溪

依

冥

兴

溪

长点：一般出现在最后一点，如『夏、溪、依』三字，笔势自然向右下斜侧，中锋重按，至末端向上提起圆收。带钩点：一般也出现在最末一点，顺势露锋起笔，向右下稍按笔即向左下提笔撇出。如『冥、兴、溪』等字。

薇

漫

源

从

群

公

挑点：向右下露锋起笔，略顿后提笔向右上挑出，笔势外露引带下一笔。如『薇、漫、源』等字。撇点：向右下起笔，重按后疾速向左下撇出，势如撇法。如『从、群、公』等字。

满 朝 逐 心 留 意

连点：有纵向连点，如『满、朝、逐』三字，有横向连点，如『心、留、意』三字。纵向连点须有大小、长短、收放变化；横向连点须注意笔意回环、联绵起伏的变化。

热 嗟 尽 浮 悵 諱

并列点：数点并列时，须有俯仰、疏密、轻重、呼应等变化。如『热』，下有四点；『嗟』上部四点；『尽』中部四点，均有变化。『浮』字有七个点，『悵』字有六个点，也都各点不同，而又协调统一。

梁 有 不 青 好 浮

左重横：或露或藏起笔重按，向右行笔渐行渐提，形成左粗右细，左重右轻，如『梁、有、不』等字。
右重横：露锋横入起笔，中锋向右渐行渐按，收笔处略顿回锋，犹如横向的长点。如『青』字的第二

横，『好、浮』的最末一横。

悬针竖：中锋直下，中间略按，至尾部轻提出锋，形若『悬针』。如『半、哗、声』三字。

垂露竖：中锋直下，至尾部略顿回锋收笔，呈水滴下垂之形。如『情、余、卞』三字。



出锋横：米芾行书中的横画多数为出锋，有的向上回锋如『寻、看』两字所示，有的向左下钩出，如『鸿』字所示，目的在于呼应下一笔，切忌笔笔如此，或主次不分而出锋过重。两个以上横画时，应注意其俯仰、粗细、长短等变化，切忌排叠雷同。如『半、襄、时』等字所示。

并列横：同一字中并列



仰横：露锋起笔向右行笔，笔势向右上微微翘起，而回锋收笔。如『诸、依、惠』等字所示。

俯横：起笔略重，向右行笔，略呈弧形，回锋收笔，形如『覆舟』。如『卞、无、老』等字所示。



仕 伴 去 惠 兰 阳

仕 伴 去 惠 兰 阳

上重竖：重按起笔，向下渐行渐提而收笔，呈上粗下细之形。如『仕、伴』等字。

侧入竖：露锋侧入起笔，成方折之形，斫截明快。如『去、惠、兰、阳』三字所示。

荆 群 辞 仕 去 简

荆 群 辞 仕 去 简

长竖：米芾行书中的长竖多取曲势，曲则笔意内敛。长竖行笔提按分明，运力至末端而不可怯弱浮滑。如『荆、群、辞』等字。

短竖：短竖有的粗有的细，皆须中锋力行，笔力内含，略呈曲势。如『仕、去、简』三字。

不 载 愧 陪 茶 便

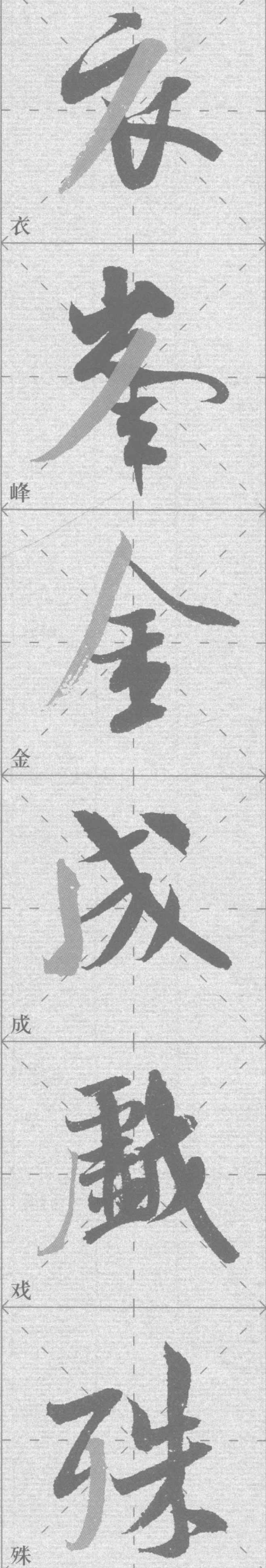
不 载 愧 陪 茶 便

带钩竖：行笔至末端，略顿后即向左上或右上钩出，如『不、载、愧』等字。

粗竖：逆锋起笔，行笔重按，略呈曲势，回锋收笔，笔画粗重。如『陪、茶、便』三字。

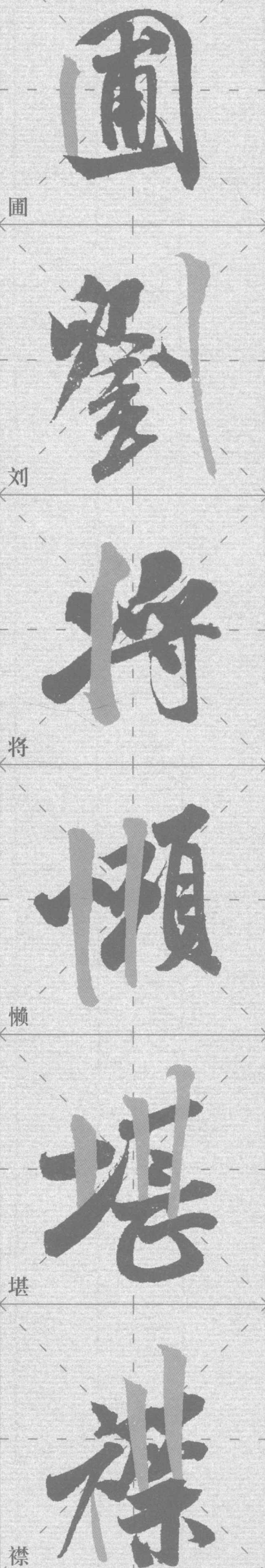
长斜撇：行笔劲利疾速，但要笔力沉稳，送力到底，切忌飘浮。如『衣、峰、金』三字的撇画。

带钩撇：行笔至下端，稍驻而向左挫锋后，向上提笔出钩。如『成、戏、殊』等字。



左弧竖：逆锋或露锋行笔，行笔向下同时向左微凸成曲势，如『团、刘、将』等字。向背、藏露等的变化。

并列竖：米芾行书的竖画变化丰富，如『懒』两竖长短不一，轻重各异；『堪、襟』二字的三竖不仅长短有别，还注意



弯尾竖：行笔书至尾部略向右侧转笔，形成弯尾，笔势委婉含蓄。如『拆、洲、非』三字。

上尖竖：露锋起笔，中锋行笔，至尾部略顿向上回锋收笔，呈上细下粗，上尖下圆之形。如『却、惯、住』等



从
句
竹
有
若
随

短撇：起笔后即向左下方用力撇出，笔画短促丰满而有力感，出锋切忌拖长。如『从、句、竹』三字。

曲头撇：横向落笔，略顿后折锋向左下撇出，落笔处稍重，头部曲折。如『有、若、随』三字。

秋
采
看
荆
周
岁

平撇：重按提笔即向右方撇出，取平势，笔画短促有力。如『秋、采、看』三字。

竖撇：上段取直势，下段呈曲势，撇尾稍短，如『荆、周、岁』三字。

春
便
更
顾
嗟
席

长弧撇：笔画长而呈曲势，行笔缓而力沉，注意节奏变化，有曲有直，有轻有重。如『春、便、更』三字所示。

秃尾撇：撇至末尾刹锋收笔，不使锋出，撇画质直劲挺，撇势内敛。如『顾、嗟、席』等

斜反捺：中锋斜入，向右下渐重行笔，至捺尾稍顿后向下提锋收笔。如『夏、暖、客、茶、交』等字。



斜捺：露锋起笔，向右下渐行渐按，取斜势，至捺尾蓄势重按后出锋捺出。如『友、春、含、枚、食、度、入』等字。



并列撇：同一字中出现多个撇画，应注意长与短、直与曲等多种变化。如『暖、峰』各有两撇，不仅长短有别，还有在撇尾的细小区别。『薇、阳、成、依』等字，各有三撇，斜侧各各不同，长短不一，还有出锋与不出锋的区别。



枝

枝

便

便

漫

漫

水

水

歌

歌

秋

秋

曲反捺：由上一笔顺势带人，呈曲势行笔，至捺尾稍顿后，向下提锋收笔。如『枝、便、漫』等字。

短反捺：形如斜反捺，但短促粗重，笔势下压。如『水、歌、秋』等字所示。

起

起

之

之

游

游

通

通

过

过

还

还

平捺：由上一笔带人逆势横向起笔，行笔中有一波三折之意，收笔前重按，向右上提锋收笔。如『起、之、游』等字。

平反捺：起笔重按，稍提后向右行笔，至尾部稍按后回锋收笔，笔势向下，犹如覆

来

来

东

东

小

小

水

水

谢

谢

疏

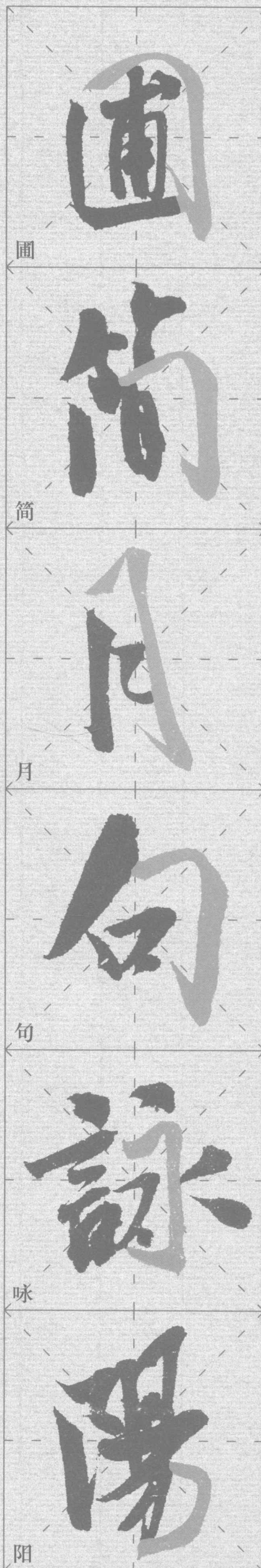
疏

竖钩：竖钩多呈曲势，颇见力度，出钩挺健，钩形有斜钩，亦有呈圆弧形的蟹爪钩。如『来、东、小、水、谢、疏』等字。

戈钩：戈钩须有提按变化，切忌平滑僵硬。戈钩尾部有的顺势上提出钩，如『我、载』二字，也有戛然而止，回提收锋不出钩，如『成、岁、戏、赋』四字。



横折钩：形态变化较多，横折处有用转法，亦有用折法，转中有折，圆中寓方，笔势紧结浑成。如『团、简、月、句、咏、阳』等字。



横钩：横画部分左重右轻，左低右高，行笔疾而有力，至钩部重按调锋向左下钩出，出锋锐利。如『定、客、荣』等字。竖曲钩：起笔稍轻，行笔弯曲委婉，内蕴筋骨，切忌软弱。如『宁、源、缘』等字。



卧钩：从左向右下渐行渐按，并圆转向右上，至钩部蓄势有力钩出，钩部粗重丰满。如『惠、念、心』等字。

浮鹅钩：起笔向下成直势，转处圆厚，运笔果断，底部平略成弧度，至钩部蓄势向上钩出。如『亲、帆、愧』等字。

惠 念 心 亲 帆 愧

蟹爪钩：下行至钩部，先驻笔蓄势，然后向左方挫锋略呈圆弧运笔再稍驻后即向上出锋钩出。如『转、寻、得、情、修、穷』等字。

转 寻 得 情 修 穷

竖挑钩：下行至钩部，稍顿后蓄势向右上作挑画，竖挑转换处有的用折法向上挑，有的略作圆转再向上挑出。如『依、谢、衣、旅、襄、倾』等字。

依 谢 衣 旅 襄 倾

度

度

凉

凉

菱

菱

拙

拙

堪

堪

好

好

点挑：起笔作点，稍顿后顺势向右上挑出，如『度、凉、菱』三字所示。

平挑：藏锋起笔，稍顿后向右上渐行渐提并轻快挑出，取平势，如『拙、堪、好』三字所示。

枚

枚

枝

枝

橘

橘

秋

秋

懒

懒

缕

缕

撇折挑：撇画至末端，顿后折锋向右上挑出。如『枚、枝、橘、秋、懒、缕』等字所示。

单人旁：主要在于撇画与竖画的搭配和变化，撇画有长短、轻重、藏露等变化，竖画也有长短、向背等变化，有的竖画写成竖点，有的还带出钩挑。要注意与右边部分的协调配合。如『仕、修、住、但、伴、倦、仕、作、倾』等字。

仕
仕
修
住
但
伴
倦

土字旁：末笔写作挑画，有的挑画与竖画相连，作竖钩挑，如『境、堆』二字；有的挑画与竖画分写，如『堪』字。

仕
仕
作
傾
境
堆
堪

双人旁：米芾写的双人旁变化较多，主要在两撇的长短、轻重及倾斜度的不同。如『从、行』二字。有的撇带弧形，如『得』字。双人旁的竖画以写成竖点为多。

提手旁：横画多作仰横，或成横点，挑画起笔一般多与竖钩连写。挑出的笔势呼应右边的起始笔画。如『拙、折』二字。

從
行
得
復
拙
拆

『溪』等字。各种写法都须注意节奏之变化。



三点水：米芾行书中的三点水变化丰富，形态各异。有独立点的，如『浮、漫』二字，有第二、第三两笔势引带相连的，如『酒、鸿、江、满、源』等字，也有二、三点成一体点的，如『清、流、酒、渔、溪』等字。



王字旁：取斜势以让右，第一横与竖画连写成横折，中横稍短，并直接连末横作撇折挑，挑出的笔势呼应右边的点画。如『理』字。女字旁：横画作挑画，行书中多用草书连笔写法，笔势连贯，一气呵成。如『好、姓、如』等字。



嗟

嗟

时

时

暖

暖

旅

旅

秋

秋

秋

秋

口字旁：《苕溪诗帖》中的口字旁出现较少，《嗟》字将口子旁写成两点，位置在左上角，强调笔势呼应，避免松散。日字旁：日字作为偏旁宜瘦狭以让右，如《时》、《暖》二字。方字旁：横画稍短，曲线宜斜向左。如《旅》字。

禾字旁：上面的撇画短促锐利，竖画稍轻，行书中多以撇折挑代替撇画和捺画。如《秋》字。

松

松

板

枝

橘

橘

輟

輟

转

转

疏

疏

木字旁：有两种写法，一种是末笔的捺改为点，如《松》字，另一种是撇和捺以撇折挑代替，如《枝》、《橘》二字。木字旁多取斜势以让右。

足字旁：多用草书写法，口部紧结，下部圆转后上提作挑点。如《疏》字。

车字旁：一般宜取纵势，末横左重右轻，向右上微翘，如《輟》、《转》二字。

阳

阳

陪

陪

随

随

随

随

限

限

驻

驻

左耳旁：米芾写的左耳旁上部很紧凑，甚至减省曲钩，但竖画则劲挺有力。如《阳》、《陪》、《随》等字，也有参草书写法，如《限》字。马字旁：马字旁出现较少，但《驻》字的马字旁写得很有个性，最后数笔连成一笔，转、折、提、按一气呵成。