

新编行草书入门系列丛书

米芾行书入门

路振平

周旭

编著



湖南美术出版社

新编行草书入门系列丛书

米芾行书入门

路振平 周旭 编著 湖南美术出版社

J292.11/47

丛书主编：郑宝雄

新编行草书入门

《王羲之行书入门》	定价：9.00元
《颜真卿行书入门》	定价：9.00元
《王铎行书入门》	定价：9.00元
《王羲之草书入门》	定价：12.00元
《孙过庭草书入门》	定价：12.00元
《米芾行书入门》	定价：9.00元

图书在版编目(CIP)数据

米芾行书入门/路振平,周旭编著。—长沙:湖南美术出版社,2002.1(2003.12重印)
(新编行草书入门系列丛书)

I.米... II.①路...②周... III.行书—碑帖—中国—宋代 IV.J292.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第108299号

米芾行书入门

路振平 周旭 编著

湖南美术出版社出版发行(长沙市雨花区火焰开发区4片)

责任编辑:郑宝雄 责任校对:李奇志

大信印刷装订厂印刷

湖南省新华书店经销

2002年1月第1版 2003年12月第2次印刷

开本880×1230 1/16 印张:5

印数:5001-8000册

ISBN 7-5356-1614-3/J·1522 定价:9.00元

【版权所有,请勿翻印、转载】

邮购联系:0731-4787105 邮编:410016 网址:<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱:market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题,请与印刷厂联系调换。

编者的话

本帖是为初学行草书的书法爱好者编写的一套入门字帖中的一种。

在篆、隶、楷、行、草诸种字体中，行草以其书写便捷与美观实用深受人们的喜爱。在我国几千年的文明史上，留下的行草真可谓流派纷呈，各有千秋，琳琅满目，美不胜收。可是究竟从哪一家入手呢？众说纷纭，莫衷一是。经过三十余年的实践，我们认为初学行草，还是要首先学习王羲之、颜真卿、孙过庭、米芾和王铎。他们的行草成就，是我国行草书坛上很难逾越的里程碑。为此，我们以这五位行草大师的原帖为主，编写了这套《新编行草书入门系列丛书》——《王羲之行书入门》、《王羲之草书入门》、《颜真卿行书入门》、《孙过庭草书入门》、《米芾行书入门》和《王铎行书入门》。

《米芾行书入门》是以米芾《蜀素帖》、《苕溪诗》、《多景楼诗》及《研山铭》等帖为蓝本编写的。

米芾（公元1051~1107年），宋代著名书法家，初名黻，字元章，号襄阳漫士、海岳外史、鹿门居士，初居太原，后徙襄阳，晚年定居润州（今江苏镇江）。曾任书画学博士、礼部员外郎，人称“米南宫”，因其放任不羁，喜为惊世骇俗之行，故人又称“米颠”。

宋代我国涌现了不少著名书法家，以米芾、苏轼、黄庭坚、蔡襄为其中的佼佼者，人称宋四家，但就传统功力及艺术成就而言，米芾应在其他三家之上。吴玉如先生说过：“宋代米襄阳书，承先启后，吾谓突出苏黄上，天禀之高，直入晋唐。”此言确非虚誉。

米芾的书法艺术，楷书从颜真卿入门，以后又学过柳公权、欧阳询、褚遂良，中年致力于王羲之与王献之。此外，还认真研究过篆、隶、钟鼎、竹简和漆书，取精用宏，终于创造出沉着痛快的米体行书。

米芾的行书大刀阔斧，独往独来，痛快淋漓，奇纵变幻，特点十分鲜明，当时就曾令洛阳纸贵，“寸纸数字，人争售之，以为珍玩；请求碑榜，户外之履常满”，并得到历代书家的交口称赞。宋高宗说：“芾收六朝翰墨，列在笔端，故沉着痛快，如乘骏马，进退裕如，不烦鞭勒，无不当人意。”元赵子昂则说：“惟米元章英姿高识，力欲追晋人，绝轨同时……故能脱略唐宋，齐踪前古，岂不伟哉！”

米芾平生没有其他嗜好，独神游书画，因而他创作了大量的行书作品，代表作有《蜀素帖》、《虹县诗》、《苕溪诗》、《多景楼诗帖》、《研山铭》等，本帖就是选取这些字帖中最精美、最清晰的字，用电脑放大数倍编写而成的。同时，我们还根据米芾行书用笔、结体和章法的内在规律，着重从基本笔画、部首、错落、尽态、迎让、欹侧、洗练、呼应、异形、假借、贯气、变化、虚实诸方面对米体行书进行了细致的剖析与说明，也许会使初学者在得到艺术享受之外，在书法知识方面也能有所收获。

为了把本帖尽量编写得完善，我们曾数年构思，几度易稿，但由于水平有限，肯定还存在这样那样的不足之处。我们恳切地希望读者能及时地向我们提出来，以便重版时改正。

路振平 周旭

2001年12月于长沙

目 录

一、用笔	1	10. 上大下小	42
(一) 基本笔法	2	(三) 尽态	43
1. 横法	2	1. 长	43
2. 竖法	5	2. 短	44
3. 撇法	7	3. 大	45
4. 捺法	9	4. 小	45
5. 点法	12	5. 宽	46
6. 钩法	15	6. 窄	46
7. 折法	18	7. 偏	47
(二) 缩笔法	21	8. 正	47
1. 点画收缩	21	(四) 迎让	48
2. 局部收缩	23	1. 互让	48
(三) 刚柔法	24	2. 穿插	49
1. 润	24	3. 伸缩	50
2. 枯	25	(五) 欹侧	51
3. 轻	26	1. 左欹	51
4. 重	26	2. 右侧	52
5. 曲	27	3. 上欹下侧	52
6. 直	27	4. 左欹右侧	53
二、结体	28	(六) 洗练	54
(一) 部首	29	1. 省笔	54
1. 部首在左	29	2. 减笔	57
2. 部首在右	32	(七) 呼应	58
3. 部首在上	33	1. 意连	58
4. 部首在下	34	2. 形连	60
5. 部首在外	35	(八) 异形	63
(二) 错落	37	1. 同体异形	63
1. 左短右长	37	2. 同字异形	65
2. 左长右短	38	(九) 假借	70
3. 左窄右宽	38	1. 借楷	70
4. 左宽右窄	39	2. 借草	72
5. 左低右高	39	三、章法	73
6. 左高右低	40	(一) 贯气	74
7. 上宽下窄	40	(二) 变化	75
8. 上窄下宽	41	(三) 虚实	76
9. 上小下大	42		

一、用 笔

用笔，就是运用毛笔在纸上书写点画的方法。它是通过起笔、运笔、收笔这三个基本动作来完成的。行书的用笔方法虽然是在楷书用笔的基础上发展起来的，但却比楷书要复杂得多。它既有楷书的点画，又有草书的使转，有转有折，有藏有露，是非常灵活的。

米芾行书用笔自然、丰富。他自己曾得意地说：“善书者只有一笔，我独有四面。”对于米芾行书用笔，沈鹏先生概括得非常精彩：“大体说来，米书善于在正侧、掩映、向背、转折、顿挫中形成飘逸超迈的气势、沉着痛快的风格。字的起笔往往颇重，到中间稍轻，遇到转折时提笔侧锋直转而下……这些都是为了增加用笔变化，通过变化多端的笔法形成米芾自诩的‘独有四面’，得到了‘八面生姿’的赞誉。”

我们在学习米芾行书的用笔时，必须要注意以下几点：1. 不同笔画的写法要抓住要点。如写横画时，起笔多用露锋，收笔多用出锋。写撇画时，要力到笔尖，短撇要快而捷，忌拖泥带水；长撇要慢而匀，忌半途出击。写点时，贵沉着而灵活，虽微如粟米，亦须三过笔，忌一拓直下。2. 相同的笔画写法要有变化，如重横要有藏有露；重捺要有放有敛，有正有反。3. 牵丝引带要自然。米芾行书中的牵丝引带都是在快节奏的运笔中自然形成的，该引则引，应带则带，不多不少，不枝不蔓，若有意造出一些引带来，则会贻笑大方。4. 要正确运用提按和顿挫。楷书是一笔一画写成的，而行书常常把几个起收笔的笔画连在一起写，不断地转换着行笔的路线与方向，这就需要在行笔的过程中不断地运用提按顿挫对笔形进行调整，才能写出高质量的有质感的线条来。5. 要有节奏感。用笔的速度要有变化，不能匀速。不同的笔画，要用不同的速度，如横画宜慢，而撇画宜快；相同的笔画，也要用不同的速度，如同是竖画，悬针宜慢，而垂露宜快。音乐艺术中，有高低疾徐不同的旋律，才能奏出悦耳动听的歌曲；行书的用笔也要有轻重疾徐不同的节奏，才能显示出美感。6. 在运笔时，要把藏与露、顺与逆、疾与涩、转与折、方与圆、中与侧这些互相矛盾的东西和谐地统一起来，才能形成千姿百态的笔法。尤其是在中锋与侧锋这个问题上来不得半点含糊。在初学楷书时，必须“笔笔中锋”，但掌握了中锋用笔的规律以后，学行书仍然“笔笔中锋”，则未免有点单调了。须知“正锋取劲，侧锋取妍”，“正以立骨，偏以取态”是很有道理的。试看米芾行书，很多字都是中侧并用，笔法显得丰富多彩。

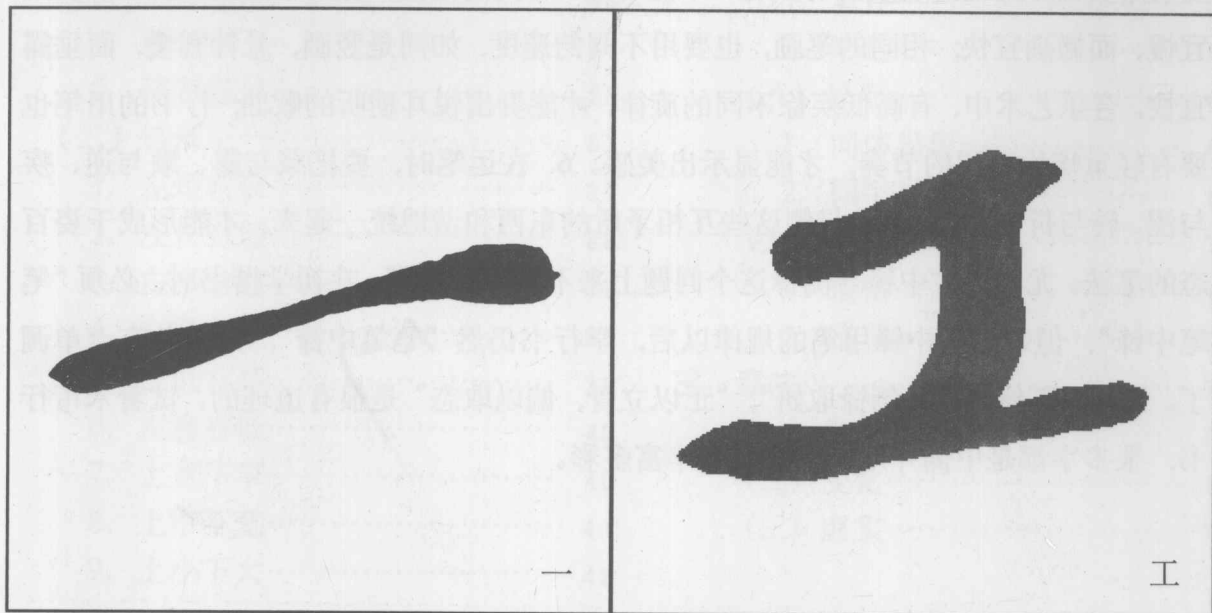
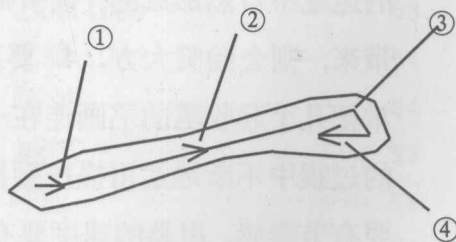
（一）基本笔画

笔画是汉字最基本的组成部分，分横、竖、撇、捺、点、钩、折等七种形态。与楷书比较，行书起笔多用露锋、搭笔，收笔多用出锋、折笔，笔画之间时有牵丝相连。行笔时中侧互用，转折并施。笔画的中段或轻或重，或刚或柔，或由细而粗，或由曲而直，此外，行书的笔画变化，也比楷书复杂得多。如行书之撇，既有长、短、斜、竖之分，又有出锋、回锋之别，回锋撇中，还有回锋于右及回锋于上的不同。至于点，更是俯仰方圆，随字赋形，斜正左右，因势而异。我们在学习米芾行书用笔时，必须注意三点：一是点画要有力感，骨力十足；二是要有质感，也就是要有立体感，这就是米芾所说的“得笔，虽细如髭发亦圆”；三是要抓住米字的特点，如捺的变化很多，横画与直画有时不直而曲，不平而斜，钩有时比一般书家的写法多一个波折。所有这些，都必须牢牢掌握。

1. 横法

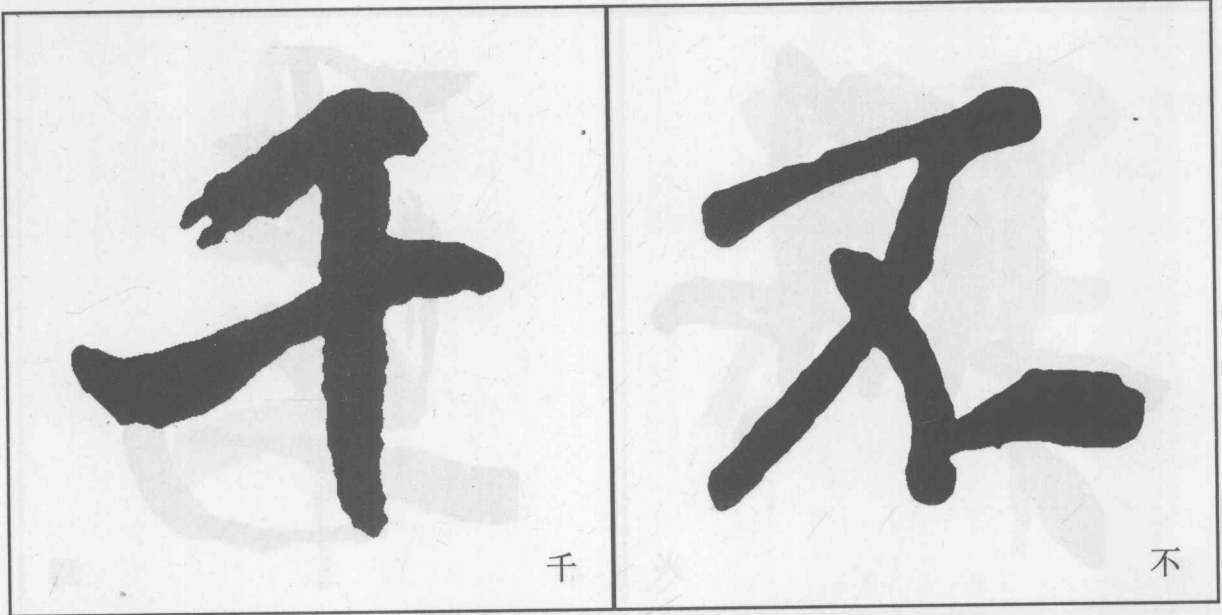
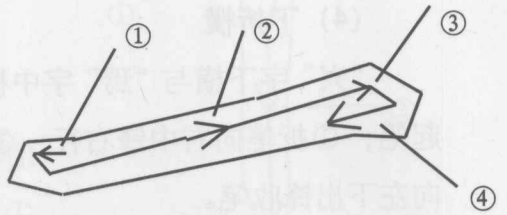
（1）露锋横

“一”字与“工”字的下横为露锋横。①顺锋起笔；②中锋右行；③至尽处折笔右下；④向左回锋收笔。



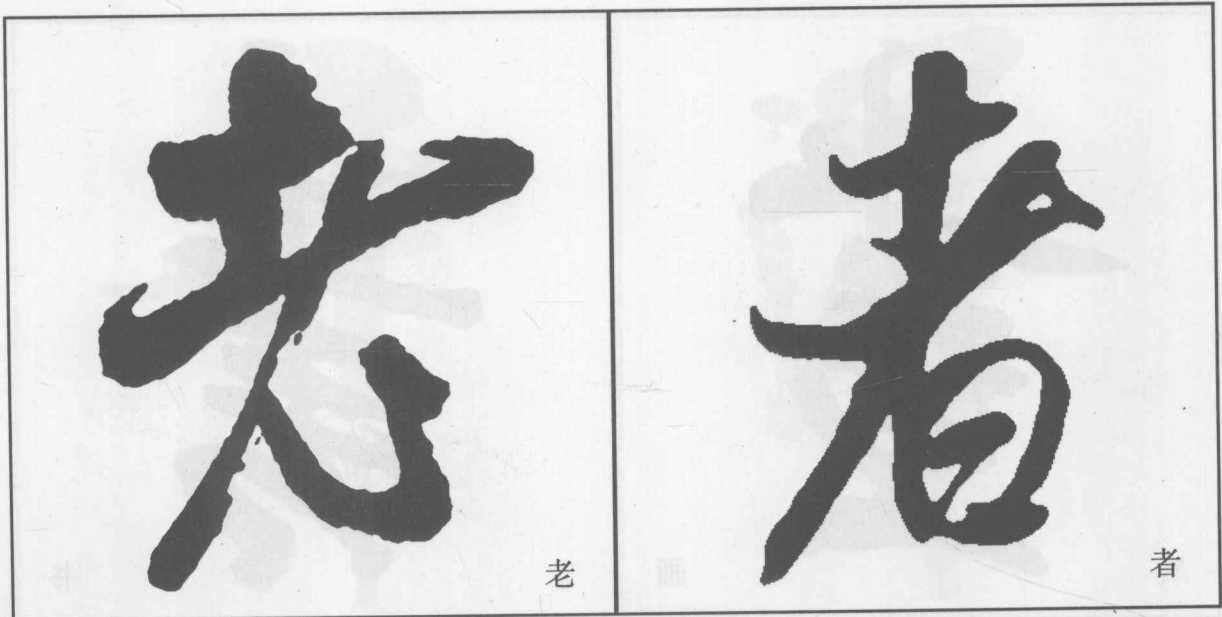
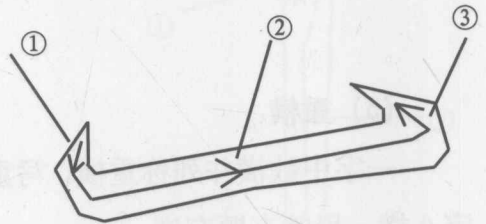
(2) 藏锋横

“千”字下横与“不”字上横为藏锋横。①逆锋起笔；②转笔向右中锋行笔；③至尽处折笔右下；④向左回锋收笔。



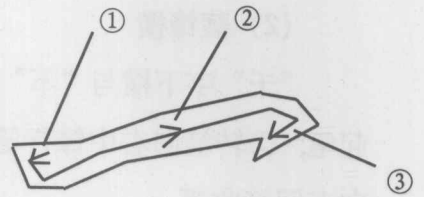
(3) 上折横

“老”字与“者”字的下横为上折横。①搭锋起笔；②折笔向右中锋行笔；③至尽处折锋向左上提笔出锋。



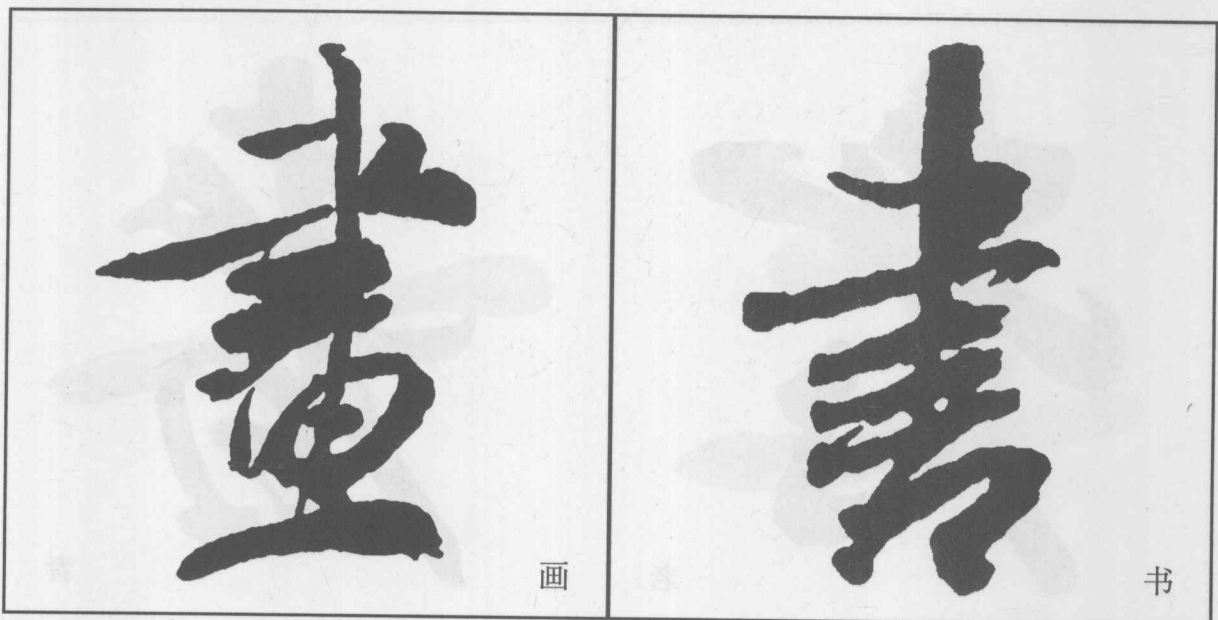
(4) 下折横

“兴”字下横与“焉”字中横为下折横。①逆锋起笔；②折笔向右中锋右行；③至尽处稍驻，折笔向左下出锋收笔。



(5) 重横

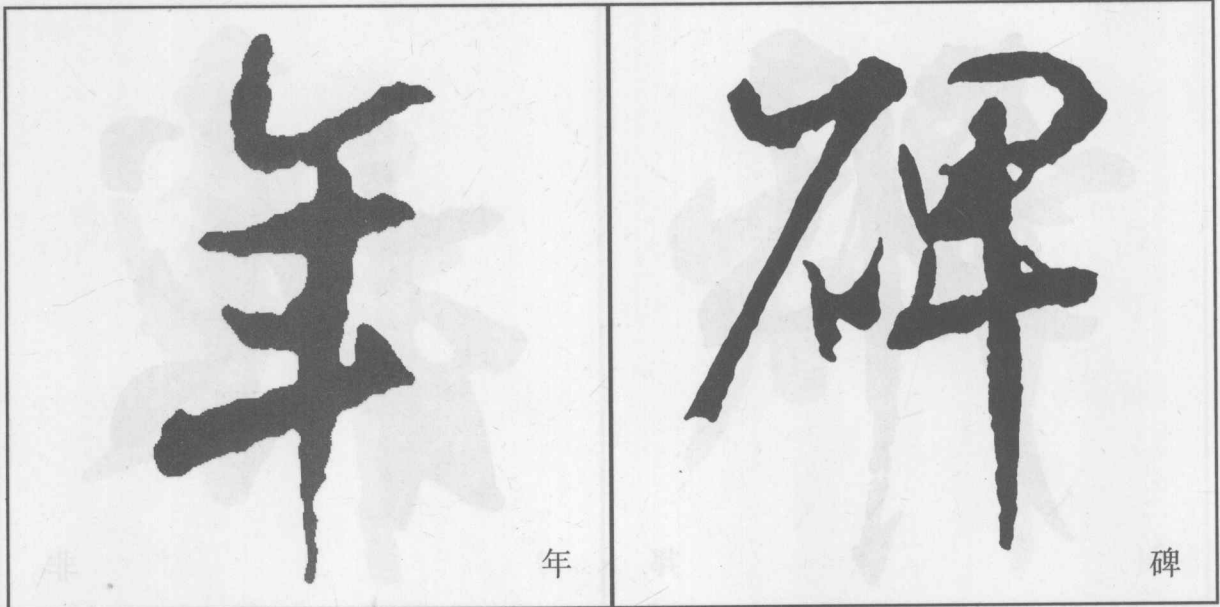
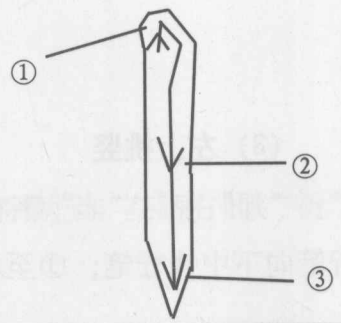
一字中数横并列称重横。写重横要有变化。如“画”字九横，形态有长有短；“书”字八横，用笔有顺有逆。



2. 竖法

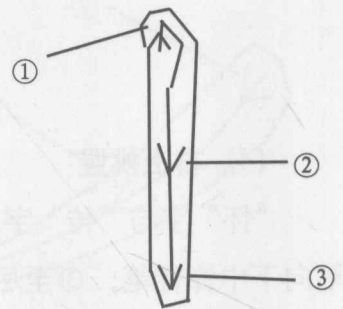
(1) 悬针竖

“年”字中竖与“碑”字右竖为悬针竖。①逆锋起笔；
②转笔向下中锋行笔，③边提边慢慢出锋收笔，力至笔尖。



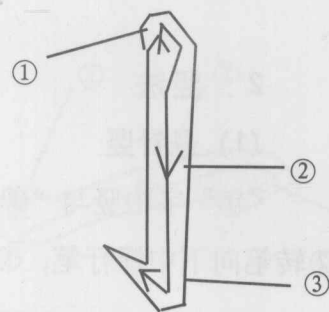
(2) 垂露竖

“千”字中竖与“泽”字右竖为垂露竖。①
逆锋起笔；②转笔向下中锋行笔；③至尽处迅速
提笔离纸。



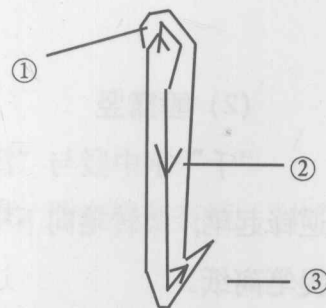
(3) 左上挑竖

“邦”字与“非”字右竖为左上挑竖。①逆锋起笔；②折笔向下中锋行笔；③至尽处稍驻，转笔向左上用力挑出。



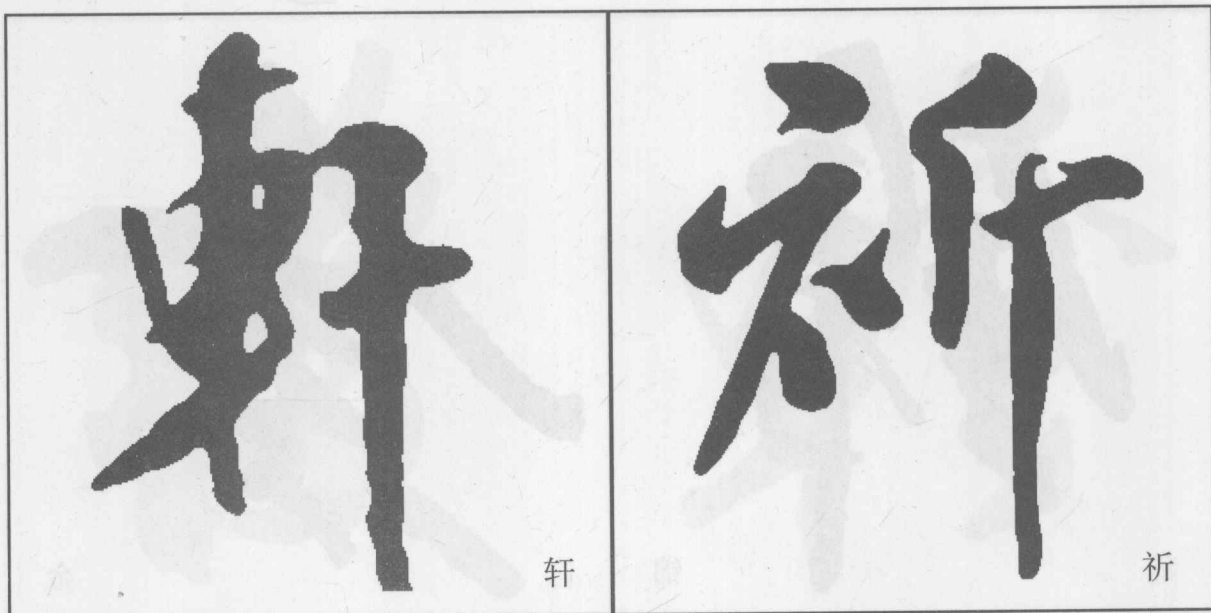
(4) 右上挑竖

“怀”字与“传”字左竖为右上挑竖。①逆锋起笔；②转笔向下中锋行笔；③至尽处稍驻，转笔向右上用力挑出。



(5) 重竖

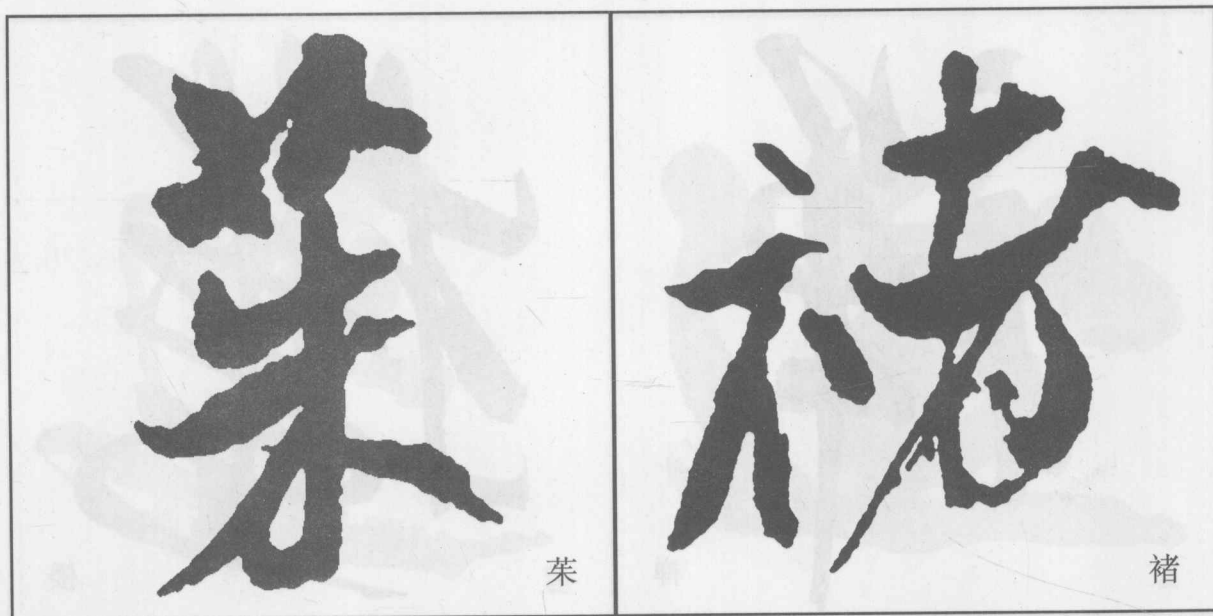
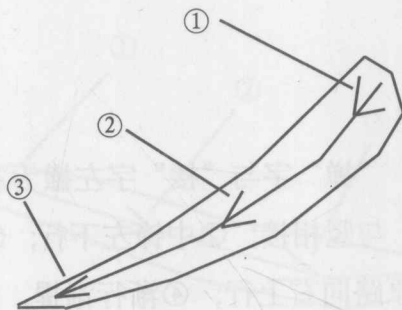
一字中数竖并列称为重竖。写重竖要笔笔不同。如“轩”字两竖，左高右低；“祈”字两竖，左短而粗，右长而细。



3. 撇法

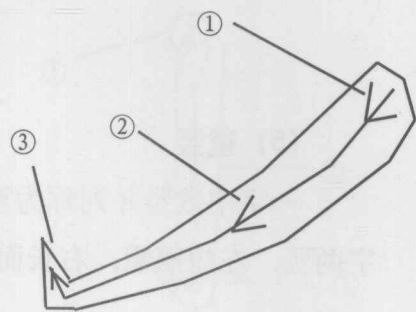
(1) 出锋撇

“茱”字与“褚”字左撇为出锋撇。①顺锋起笔；
②中锋左下行；③边行边提，渐渐撇出，力至撇尖。

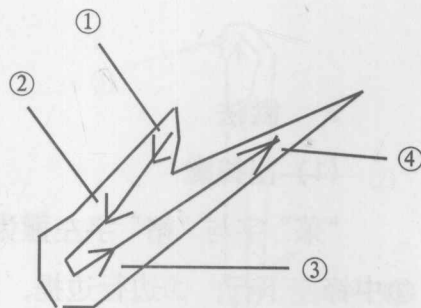


(2) 回锋撇

“锦”字与“金”字左撇为左向回锋撇。①顺锋起笔；
②中锋左下行；③至尽处稍驻，提笔向左上用力挑出。

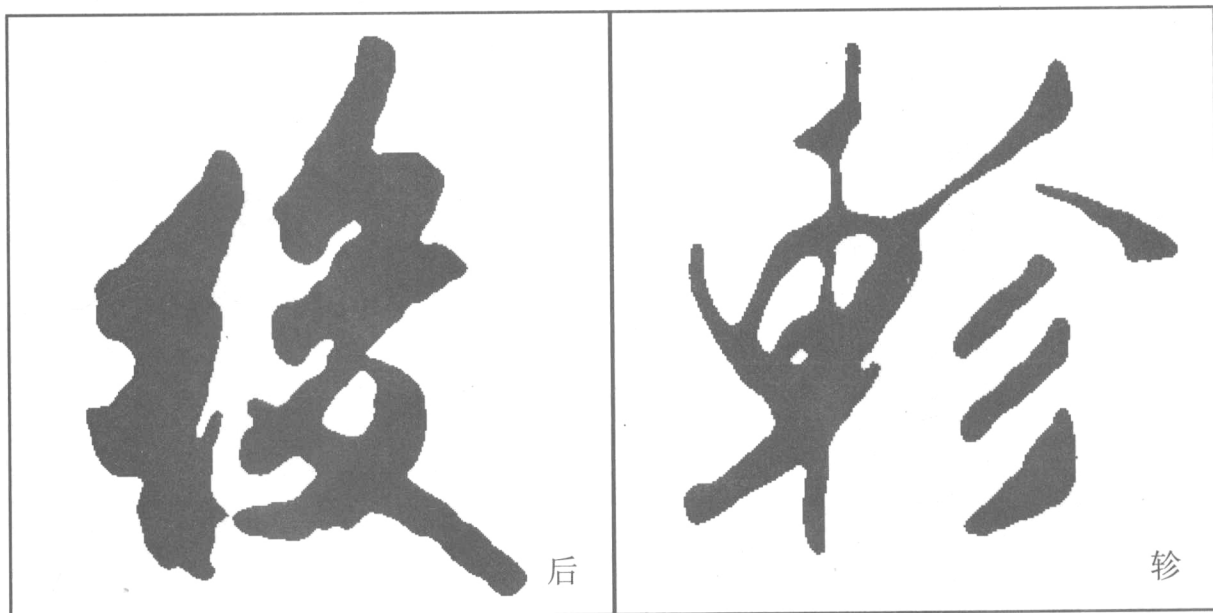


“禅”字与“楼”字左撇为右向回锋撇。①露锋起笔，与竖相接；②中锋左下行；③至尽处稍驻，提笔转锋原路向右上行；④渐行渐提，用力撇出。



(3) 重撇

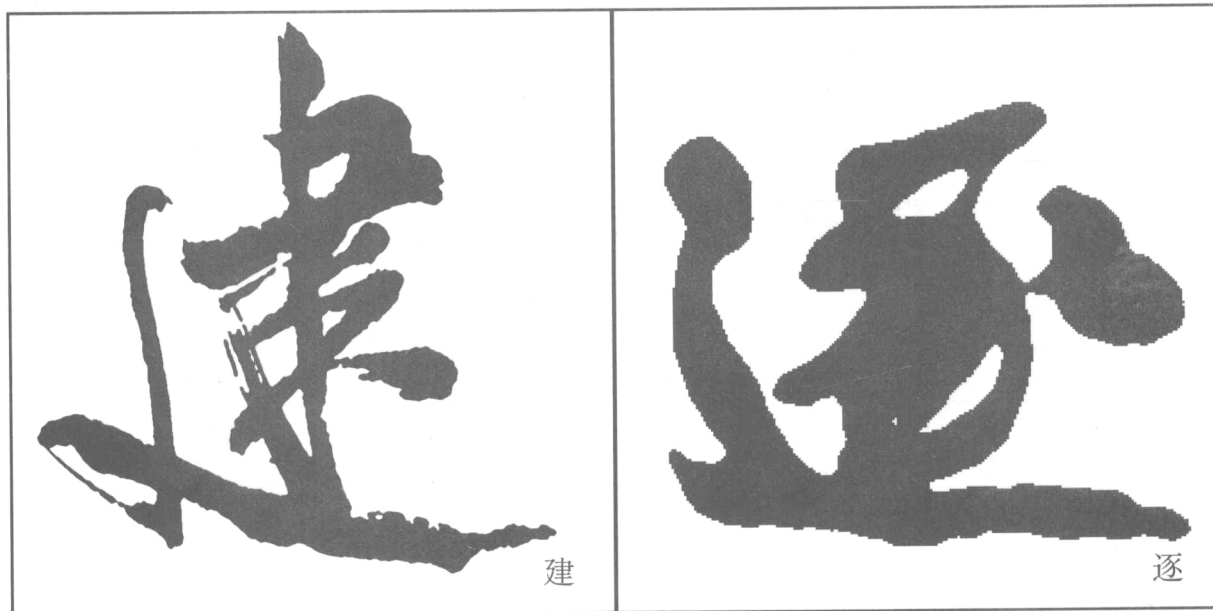
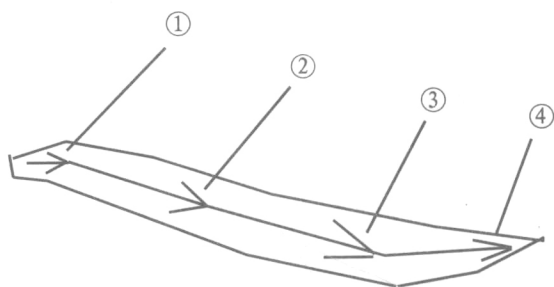
“后”字与“軫”字右撇为重撇。写重撇切忌雷同。如“后”字两撇，上用回锋而下用出锋；“軫”字三撇则有轻有重，有藏有露。



4. 捺法

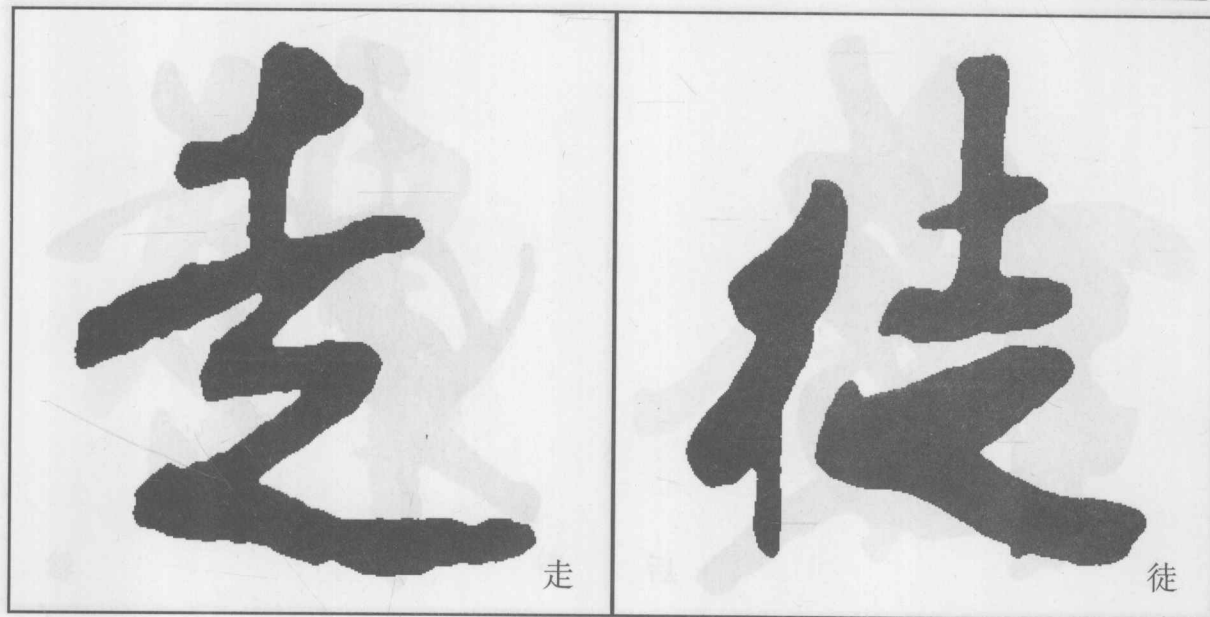
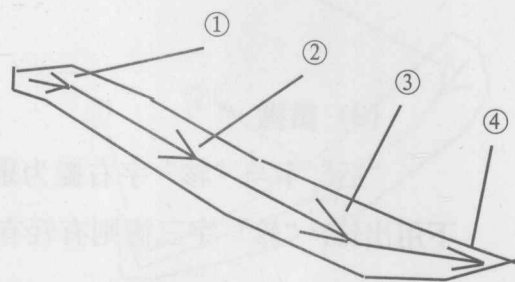
(1) 平捺

“建”字与“逐”字之捺为平捺。①顺锋起笔；②中锋右行；③至捺脚蓄势顿笔；④边行边提笔出锋。



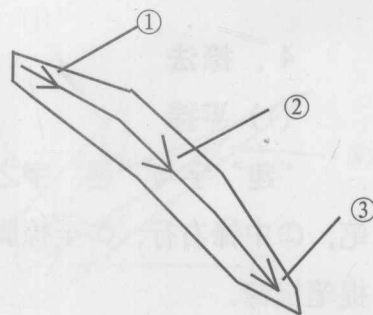
(2) 斜捺

“走”字与“徒”字之捺为斜捺。①逆锋起笔；②中锋右下行；③至捺脚稍顿；④边行边提笔出锋。



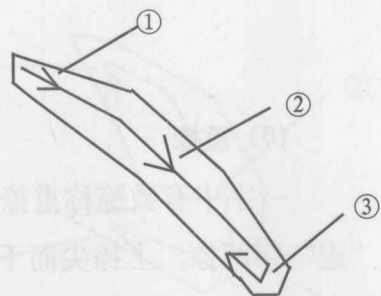
(3) 尖反捺

“漫”字与“猥”字之捺为尖反捺。①顺锋起笔；②中锋右下行；③边行边提笔出锋。



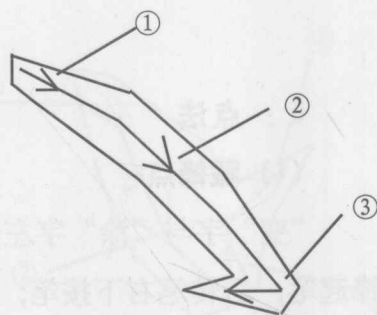
(4) 钝反捺

“故”字与“苏”字之捺为钝反捺。①顺锋起笔；②中锋右下行；③至尽处转锋向左上收笔。



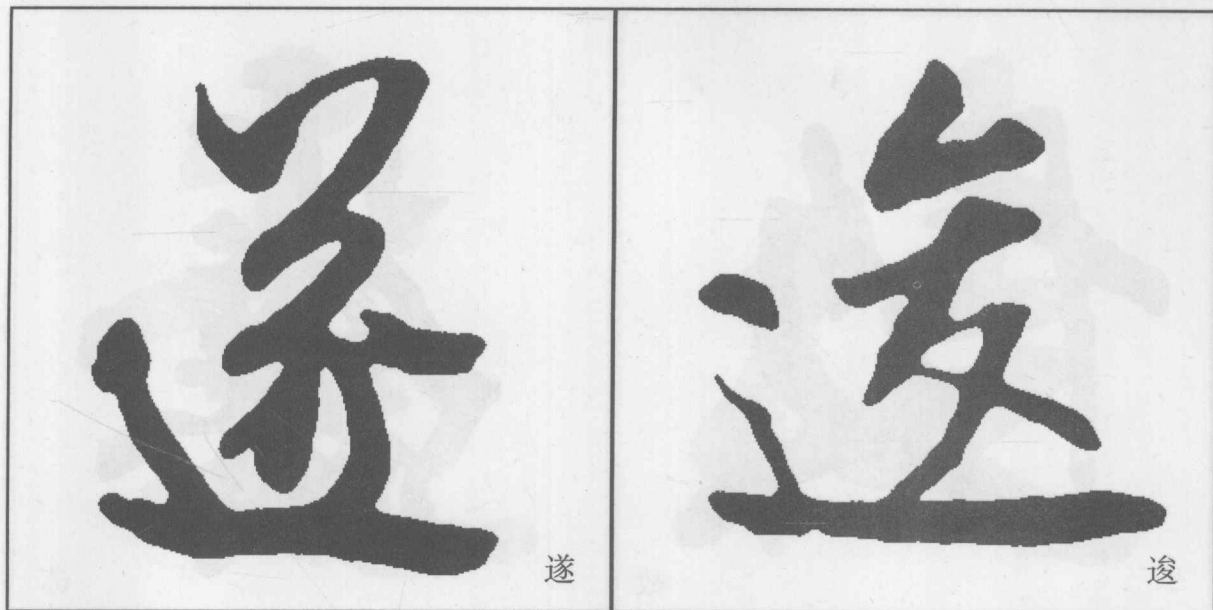
(5) 带钩反捺

“缺”字与“板”字之捺为带钩反捺。①露锋起笔；②中锋右下行；③至尽处稍顿，转锋向左下出锋收笔。



(6) 重捺

一字中有数捺称重捺。写重捺要有变化。如“遂”字两捺，上捺向左而下捺向右；“遂”字两捺，上捺尖而下捺钝。



5. 点法

(1) 藏锋点

“变”字与“涂”字左上点为藏锋点。①逆锋起笔；②转笔右下按笔；③转锋向左上收笔。

