

中国名家 书法技法

书 华◎编

# 米芾 书法技法

名家名字集，  
书法详解析，

先学形似后神似，  
书法入门渐提高，  
集字临习入佳境。

新字  
最名  
全家  
最名

云南出版集团公司  
云南美术出版社

形大地：惟東吳  
中有皎人復夜衣玉為領位維  
列仙長學興平年對出  
雲迨：顛拾類金鳳帶秋



中国美术学院美术考级教材

# 米芾书法技法

中国美术学院美术考级教材

中国美术学院美术考级教材



中国名家书法技法

书华◎编著

# 米芾书法技法

名家书法

经典实用



云南出版集团公司  
云南美术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国名家书法技法 / 书华编. —昆明: 云南美术出版社,  
2012.3

ISBN 978-7-5489-0755-8

I. ①中… II. ①书… III. ①汉字-书法 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 053268 号

## 中国名家书法技法 米芾书法技法

---

编 著: 书 华

责任编辑: 李 林

出 版: 云南出版集团公司  
云南美术出版社

地 址: 昆明市环城西路 609 号

邮政编码: 650034

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市俊峰印刷厂

开 本: 889×1194 毫米 1/16

印 张: 12

字 数: 160 千字

版 次: 2012 年第 1 版

印 次: 2013 年第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5489-0755-8

定 价: 398.00 元 (全 10 册)

本书定价: 39.80 元

---

# 米芾

## 目 录

书写姿势 .....	4
用笔 .....	5
第一章 基本笔画 .....	7
第二章 偏旁部首 .....	20
第三章 间架结构 .....	27
第四章 章法与创作 .....	50
第五章 对联集字 .....	60
第六章 唐诗集字 .....	70
第七章 米芾蜀素帖集字 .....	123
第八章 米芾蜀素帖赏析 .....	167

中国名家书法技法

书华◎编著

# 米芾书法技法

名家书法

经典实用



云南出版集团公司  
云南美术出版社

## 目 录

书写姿势 .....	4
用笔 .....	5
第一章 基本笔画 .....	7
第二章 偏旁部首 .....	20
第三章 间架结构 .....	27
第四章 章法与创作 .....	50
第五章 对联集字 .....	60
第六章 唐诗集字 .....	70
第七章 米芾蜀素帖集字 .....	123
第八章 米芾蜀素帖赏析 .....	167

## 前 言

米芾(公元一〇五一年——一〇七年),字元章,北宋书画家,能诗文,擅绘画,精鉴赏。其书法运笔凝重沉着,潇洒凌厉,点画富于变化,笔笔不同。在相同的字中,用笔轻重、方向、转折、起收很少雷同,令人目不暇接,百看不厌。结字奔逸跌宕,变化多端,险中求稳,气势随字而生,豪宕的气势,催人振奋。他作书时大刀阔斧,独往独来;而又出于法度,书法造诣很高。后代书者,很多人研习米字,不仅学习他的技法,还学习他学古不泥古,富于创新的精神。

本书是从练习米芾书法技法入手,然后对联集字,唐诗集字,米芾蜀素帖集字等,供书法爱好者参考和临习,是广大书法爱好者练习书法的最好范本和辅助教材,希望本书能给广大书法爱好者练习书法提供帮助和提高书法艺术。





# 书写姿势

## 毛笔的认识

毛笔由笔杆和笔头组成。

笔杆多用竹管制作，要直，形圆，粗细适中，轻重适宜。笔毛多由动物的鬃毛制作，由于笔毛的种类不同，可分硬毫（狼毫）、软毫（羊毫）、兼毫（狼、羊毫混合）三大类，按笔毛的长短可分为长锋、中锋、短锋。初学楷书以大楷长锋羊毫为宜。

好笔必须达到以下几点：笔杆要直，粗细适中，锋毫要尖，手压毫尖要锋齐，笔毫中部略鼓，成橄榄状，且有一定的弹性。

笔毛部分包括笔根、笔肚、笔锋三部分。笔根部分与笔杆部分相连，不可贮墨与书写；笔肚部分主要用来贮墨；笔锋部分用于书写。

毛笔的选择须遵循“大字用大笔、小字用小笔”的原则，宁可大笔写小字，不可小笔写大字。毛笔每次用过之后应顺着锋毫用清水洗净，恢复原状后再悬挂起来以备下次使用。

## 执笔

书写中执笔位置应在笔杆的中部，写大字可偏上，写小字可偏下，写3—5cm的字居中执笔。

正确的执笔应遵循以下原则：1.笔杆垂直，以求锋正；2.指实掌虚，运笔自如；3.腕肘悬起；4.执笔不可太紧。

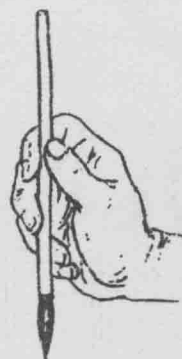
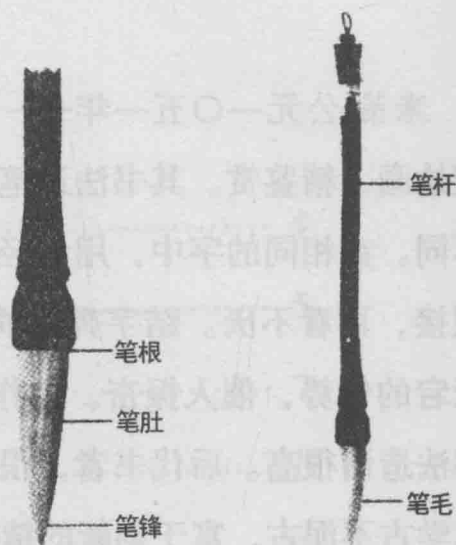
执笔方法有多种，现多采用五指执笔法。简单说就是：拇指按住笔管内侧，食指压住笔管的外侧，与拇指相对；中指勾住笔管的左侧；无名指顶住笔管的右侧，与中指上下相对；小指在无名指的下方，帮助无名指用力。

## 姿势

写字的姿势有坐姿与立姿两种，坐姿宜写中、小字或小幅作品，立姿用于书写大字或大幅作品。

坐姿的要求：上身正直，胸不贴桌，背不靠椅，两肩要平，两脚分开平放于地，双肘外拓，左手压纸，右手执笔。笔杆要正，且与右眼对正。

立姿的要求与坐姿基本相同，只是身体可略向前倾，腰部不要挺得太直，全身略为放松，且左手压纸，但不能用力过大以支撑身体。



执笔



坐姿

## 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、运笔和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，却比楷书要复杂得多。它既有楷书的点画，又有草书的使转，有藏有露，有转有折，有顺有逆，是非常灵活的。

### 起笔法

行书的起笔法分圆笔藏锋法、方笔切入法、逆笔藏锋法、逆势搭笔法与顺锋尖笔法。其实，行书本身并没有约定俗成的用笔法，其用笔分别借助于篆、隶、楷和草等书体。现在以横画为例，说明其具体的用笔方法。

1.圆笔藏锋法（图 1.1）也称篆书起笔法，是篆书起笔常用的笔法，后来被借用到行书笔法中来。方法是先把笔尖逆向右，然后反折使笔毫平铺纸上，再向右行笔。此种起笔法有藏锋敛锷、灭迹隐端、万毫齐力、饱满圆融之妙，给人以圆浑蕴藉的艺术享受。颜真卿常用此法，其行书《祭侄稿》、《争座位帖》即为圆笔藏锋法的代表作。

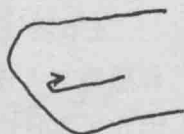


图 1.1

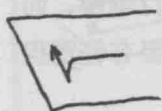


图 1.2

2.方笔切入法（图 1.2）也称隶书起笔法，是隶书起笔常用的笔法，后来被人借用到行书笔法中来。方法是笔尖向上，猛然下切，然后迅速调整笔锋右行。须注意的是，切入动作要爽利，如快剑砍杀，不可有丝毫的犹豫与迟疑。此种起笔法有峻利峭拔、刚劲雄强、棱角分明之趣，给人以骨力凝重的艺术享受。褚遂良常用此法，其行书《雁塔圣教序》即为方笔切入法的代表作。

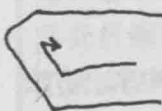


图 1.3

3.逆笔藏锋法（图 1.3）也称楷书起笔法，是楷书起笔常用的笔法，后来被借用到行书中来。方法是笔尖向右下，逆锋向右下按，然后调整笔锋右行。逆笔藏锋与圆笔藏锋虽均为逆锋，但逆笔藏锋起笔时笔尖在笔画的左方靠上，笔尖向右下；圆笔藏锋起笔时笔尖在笔画的左方靠中，笔尖向右。且逆笔藏锋法所形成的笔画可方可圆，圆笔藏锋法所形成的笔画必定是圆的。



图 1.4

4.逆势搭笔法（图 1.4），又称草书起笔法，是草书起笔常见的笔法，后来被借用到行书中来。方法是趁上一笔收笔之势，搭锋起笔，然后转笔或折笔右行。有锋芒外露、锋颖秀发、神采飞扬、意趣横生之妙，给人以痛快淋漓的艺术感受。

5.顺锋尖笔法（图 1.5）又称草书起笔法，也是草书起笔的常见笔法。其方法是笔尖向左，顺势落笔，不必在纸上作逆入动作，是所有起笔方法中最为简利便捷的方法，有锋芒外露、神采焕发之妙。一般用于行书的短笔画或笔画茂密交际处。须注意的是，发笔宜尖锐饱满，不可虚尖怯露。诚如王羲之所说：“用尖笔须落笔混成，

无使毫露浮怯。”

### 行笔法

行笔是起笔至收笔阶段的运笔过程，又称运笔、走笔。行笔时必须注意行笔的规律、提按、转折及节奏。

1.规律 行笔时的规律即中锋行笔。所谓“中锋行笔”，即运笔时笔锋（尖）始终保持在点画的中线上运行。由于中锋行笔在点画中间，笔锋含墨较多；辅毫在点画的两边，辅毫含墨较少，这样就使笔画中间墨色深，越到两边墨色越浅，这样的点画，不但沉着圆润，而且富有立体感。需要说明的是，行笔

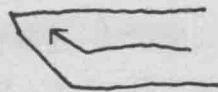


图 1.5

虽以中锋为主，但为了书写的便捷流畅和笔法的丰富，有时又当兼用侧锋。也就是说，中锋为主，侧锋为辅；中锋取劲，侧锋取妍；中锋以立骨，侧锋以取态，笔法才能丰富多彩。

2.提按 将笔从纸面上微微提起，笔锋着纸较少，称为提笔；将笔从纸面上轻轻按下，笔锋着纸较多，称为按笔。笔画的精细变化是在提按动作中完成的，如果在行笔中渐渐提笔，笔锋着纸由多到少，笔画就由粗变细；反之，在行笔中逐渐按笔，笔锋着纸由少至多，笔画则由细变粗。即使笔画没有粗细的变化，从起笔、行笔到收笔的全过程，也是在不断的提按中进行的。此外，在转折时，提按起到了调整笔锋、保持中锋的关键作用。因此，掌握好提按，对于写好点画是至关重要的。需要强调的是，提按一定要适度，因为提得过高，写出的点画就轻飘；按得过低，写出的点画就死板；提按太突然，则会出现“蜂腰”的毛病。

3.转折 笔锋回旋，写出浑圆的笔画称转笔；笔锋曲折，写出有棱角的笔画称折笔。转笔与折笔是运用毛笔的方法，方笔与圆笔是点画的形状。转笔在运笔时，笔锋因势转而线条不断，因而转的过程一般不停顿；折笔起笔写横画时笔锋先由右向左，然后折而右行，在转折时，要提笔后重新落笔，或略提后再按，都有一个较明显的停顿。此外，转锋时提按不明显，折锋时则有较明显的提按。

4.节奏 宗白华先生认为：“中国的书法本是一种类似音乐或舞蹈的节奏艺术，它具有形线之美，有感情与人格的表现。”通过轻重疾徐的运笔所产生的类似音乐的节奏感，才能引起人们的审美愉悦，因此运笔时切不可用平板而无起伏的平均速度，而要有轻重疾徐的速度上的变化。不同的笔画，用不同的速度，如横画行笔慢，而撇画则快；相同的笔画，也要用不同的速度，如同是竖画，悬针行笔慢，而垂露则快。音乐艺术中，有高低疾徐不同的旋律，才能奏出悦耳动听的乐曲；行书的运笔也要有轻重疾徐不同的节奏，才能让人体味出美感。

## 收笔法

蒋和在《书法正宗》说：“行草纵横奇宕，变化错综，要紧处全在收束。”所谓“收束”即是收笔。一般来说，收笔法分回锋内藏法、回锋上挑法与回锋下折法三种，现以横画为例，说明其具体的用笔方法。

1.回锋内藏法（图 1.6）也称楷书收笔法，是楷书收笔常用的笔法，后来被借用到行书上来。方法是当笔锋运行到笔画的末端时，提笔后向右下按，然后转笔向左上收笔于笔画中。有沉着含蓄、敛锷隐端之妙。避免了笔锋外露、笔画浮怯的毛病。



图 1.6

2.回锋上挑法（图 1.7）也称草书收笔法，是草书收笔常用的笔法，后来被借用到行书上来。方法是当笔锋运动到笔画的末端时，提笔向左上出笔。注意运用上挑法时一定要自然，是在用笔取逆势时偶然不经意带出，且笔势须快，否则就有画蛇添足之嫌。



图 1.7

3.回锋下折法（图 1.8）也称草书收笔法。在草书的收笔中经常使用，之所以后来被运用到行书上来，是因为下折不仅可以增强点画之间的呼应，还可平添点画间的流动感。不过，这样的引带只能偶尔为之，若连篇累牍地使用，反使人眼花缭乱，徒增俗态，大不可取。

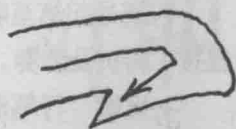


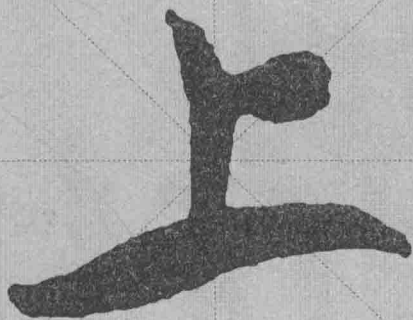
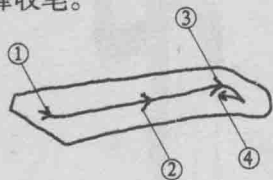
图 1.8

## 第一章 基本笔画

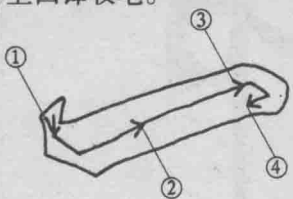
笔画是汉字最基本的组成部分，分横、竖、撇、捺、点、钩、折七种形态。与楷书相比，米芾行书的起笔多用露锋、搭笔，收笔多用出锋、折笔，笔画之间时有牵丝相连。行笔时中侧互用，转折并施。笔画的中段或轻或重，或刚或柔，或由细而粗，或由曲而直。此外，米芾行书的笔画变化也比楷书复杂得多。如行书之撇，既有长、短、斜、竖之分，又有出锋、回锋之别；回锋撇中，还有回锋于右及回锋于左的不同。至于点，更是俯仰方圆，随字赋形；斜正左右，因势而异。我们在学习米芾行书用笔时，必须注意三点：一是点画要有力感，初学要沉着劲挺，骨力十足。二是要有质感，也就是要有立体感，这就是米芾所说的“得笔，虽细如髭发必亦圆”。三是要抓住米字的特点，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波折。所有这些，都必须牢牢掌握。

### 1. 横法

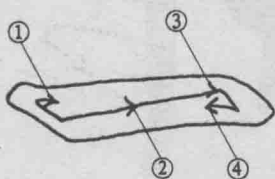
“上”、“工”之上横为顺锋横。①顺锋起笔；②中锋右行；③至尽处提笔折锋右下；④向左上回锋收笔。



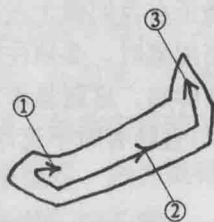
“老”、“寺”之中横为逆锋横。①搭锋起笔；②中锋右行；③至尽处折锋右下；④向左上回锋收笔。



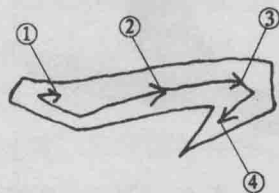
“干”、“一”之横为藏锋横。①逆锋起笔；②中锋右行；③至尽处提笔转锋右下；④向左上回锋收笔。



“春”、“老”之横为上挑横。①逆锋起笔；②中锋右行；③至尽处折锋向左上提笔出锋。

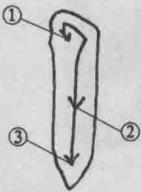


“兴”、“蒂”之横为下折横。①逆锋起笔；②中锋右行；③至折处稍顿；④折笔向左下出锋。

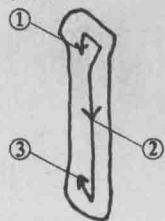


## 2. 竖法

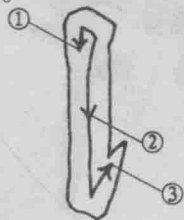
“年”、“帝”之竖为悬针竖。①逆锋起笔；②转笔向下中锋行笔；③边提边慢慢出锋收笔，力至笔尖。



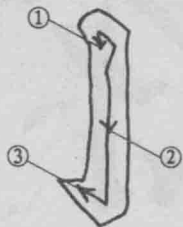
“卞”、“轩”右竖为垂露竖。①逆锋起笔；②转笔向下中锋行笔；③至尽处稍顿，提笔向左上收笔于内。



“保”、“怀”之竖为右上挑竖。①逆锋起笔；②转笔向下中锋行笔；③至尽处稍停，转笔向右上挑出。

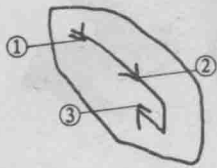


“师”、“非”右竖为左上挑竖。①逆锋起笔；②中锋向下行笔；③至尽处稍停，向左上微微挑出。

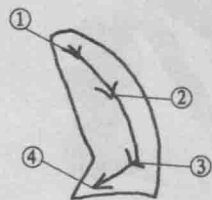


### 3.点法

“变”、“涂”上点为藏锋斜点。①顺锋起笔；②向右下稍行；③至尽处提笔向左上回锋收笔。



“审”、“交”上点为出锋斜点。①顺锋起笔；②向右下稍行；③至尽处提笔回锋于左上；④再向左下出锋收笔。



保

怀

师

非

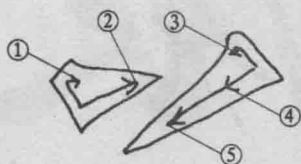
变

涂

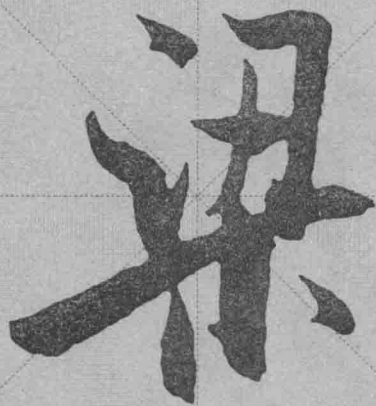
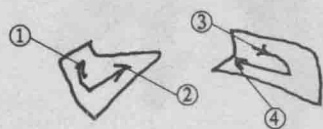
审

交

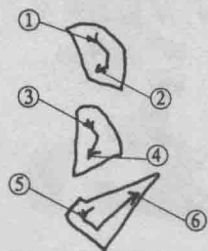
“首”、“群”上两点为相向点。左点顺锋起笔，出锋向右；右点搭锋起笔，回锋向左，两点互相呼应。



“梁”、“荣”左右两点为左右点。左点搭锋起笔，出锋向右；右点顺锋起笔接左，两点顾盼生姿。

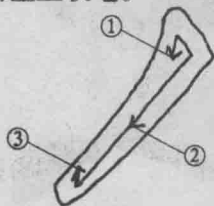


“满”、“泛”左边的三点水旁，上中下三点互相呼应，且下点出锋与右边单体呼应。

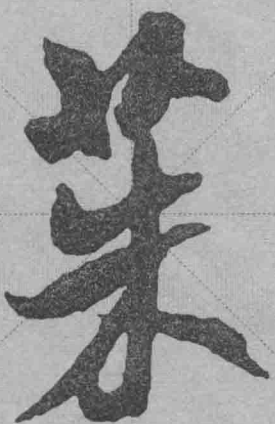
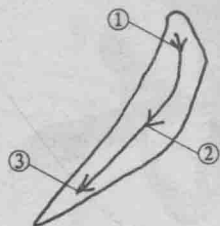


#### 4. 撇法

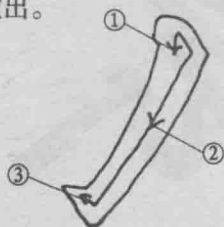
“启”、“彦”之撇为钝撇。①逆锋起笔；②中锋向左下行；③至尽处提笔向左上收笔。



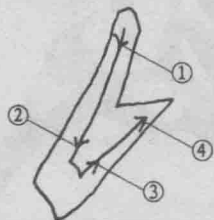
“茱”、“褚”之撇为尖撇。①顺锋起笔；②中锋向左下行；③边行边提，渐渐撇出，力至撇尖。



“庆”、“锦”之撇为左向回锋撇。①逆锋起笔；②中锋向左下行笔；③至尽处提笔回锋向左上用力撇出。

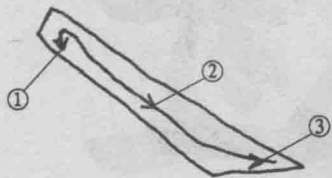


“种”、“禅”之撇为右向回锋撇。①顺锋接竖画起笔；②中锋向左下行；③至尽处提笔转锋沿原路向右上行笔；④用力出锋于右上。



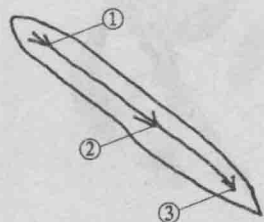
#### 5. 捺法

“双”、“敬”之捺为斜捺。①顺锋起笔，与撇尖接；②中锋向右下行笔；③至尽处稍提，出锋收笔。

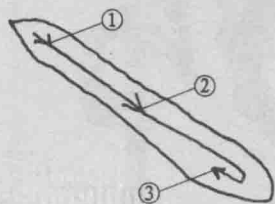




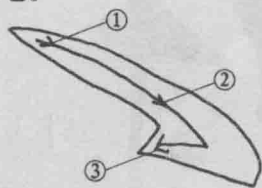
“漫”、“众”之捺为尖反捺。①顺锋起笔；②中锋向右下行笔；③至尽处提笔出锋收笔。



“苏”、“环”之捺为钝反捺。①顺锋起笔；②中锋向右下行笔；③至尽处提笔向左上回锋收笔。



“缺”、“鼓”之捺为带钩斜捺。①顺锋起笔；②中锋右下行；③至尽处稍提，转锋向左下出锋收笔。



“建”、“遂”之捺为平捺。①逆锋起笔；②折笔向下微顿，向右下徐徐行笔；③顿笔蓄势，乘势向右下边行边提笔出锋。

