

无师自通·苏东坡

『黄州寒食帖』学习方案

破竈燒泥筆

马启雄 著

自我来黄州，已过三寒食。

年年欲惜春，春不容惜。

今年又苦雨，两月秋萧瑟。

卧病海棠开，泥污燕支雪。

暗中偷负去，夜半真有力。

何殊病少年，病起头已白。

春江欲入户，雨势未止。

小屋如渔舟，濛濛水云里。

空庖煮寒菜，破灶烧湿苇。

海峡出版
福建美术出版社

无师自通·苏东坡

『黄州寒食帖』学习方案

破竈燒泥筆

马启雄 著

自我来黄州，已过三寒食。

年年欲惜春，春不容惜。

今年又苦雨，两月秋萧瑟。

卧病海棠花泥污，窗间只有芭蕉湿。

文雪閣中偷負去，夜半真有力何殊。

少壯真有力何殊，病起頭已白。

年病起頭已白，春江欲入户。

雨势未止，闭门复下。

苏东坡《黄州寒食帖》学习方案 / 马启雄著. -- 福州 :
福建美术出版社, 2012.9
(无师自通)
ISBN 978-7-5393-2771-6

I. ①苏… II. ①马… III. ①行书—书法 IV.
①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第224660号

无师自通

苏东坡《黄州寒食帖》学习方案

96

策 划:爱文字书艺馆

作 者:马启雄

责任编辑:卢为峰 陈 艳

特约编辑:江小波

封面设计:爱文字·揭冬梅

版式设计:林金燕

图版编辑:马启斌

出版发行:海峡出版发行集团

福建美术出版社

社 址:福州市东水路76号

邮 编:350001

服务热线:0591-87620820(发行部)

0591-87533718(总编办)

经 销:福建新华发行集团有限责任公司

印 刷:福建省金盾彩色印刷有限公司

开 本:889×1194mm 1/16

印 张:6

版 次:2013年4月第1版

印 次:2013年4月第1版第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5393-2771-6

定 价:30.00元

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换

目录

第一单元	用笔变化	5
第二单元	结构精神	12
第三单元	行内、行间研究	23
第四单元	相同字表	29
第五单元	句读临摹	33
附	分行临习	
第六单元	《黄州寒食帖》临本欣赏	40
第七单元	苏东坡行书作品选	46
第八单元	历代苏派书家代表作品选	60

附 录	苏东坡书论选	
	苏东坡书法历代集评选	

学习训练方案步骤图



1. 读帖: 注意字的用笔、结构、章法特点, 与其他帖对比其不同处。
2. 整临: 重点放在整体的风格和谐, 尽量临出大的特征。
3. 单、双行临: 相对整临应更细致, 用笔和结字应更准确到位。
4. 单字、词组临: 这是最细部的临习, 主要目标是把字尽可能从形体到精神写像。对于单、双行临摹中的难写的字, 更应该反复临写, 进行各个击破式的临习。通过这样的学习, 对帖中每个字的细节都能有一定的把握和理解。
5. 摹(可放大): 摹就是把透明的纸蒙在帖上写, 或双钩下来再写, 即描红。并不是每个人都需这样做, 只有对形体感到很难把握的时候, 或可偶尔为之。
6. 完整句或整行临: 在单字准确和谐的情况下, 把握几个字的字群组合。注意轴线的变化。
7. 整临: 在字、行的准确把握下, 重点提升章法的变化与统一。
8. 集字练习: 在准确临写单字的基础上, 集字作相应的对联模拟创作练习。注意作品的协调把握, 格式完整。
9. 创作: 提取所临字帖的笔意或某一特征, 进行其他内容的书写, 写出完整的作品。
10. 读书、思考、对比、研究: 参照历代的有关评论, 对比风格相近、相反以及历代继承者, 借鉴优点, 回避不足, 全面深入学习研究, 力求融会贯通。

无师自通·苏东坡

『黄州寒食帖』学习方案

破竈燒泥筆

马启雄 著

自我来黄州，已过三寒食。

年年欲惜春，春不容惜。

今年又苦雨，两月秋萧瑟。

卧病海棠花泥污，窗间桃李争妩媚。

寄怀蓝田崔少府，文雪閣中偷負。

去年米貴食力何殊少，今年病起腰力何殊少。

今年病起腰力何殊少，今年病起腰力何殊少。

春江欲入户，雨势未止。

序

胡锦涛总书记在清华大学百年校庆讲话中提出,人才培养、科学研究、服务社会、文化传承创新是现代大学的四大功能。高校是人才汇集的高地、智力交汇的场所,在这里,古今中外的思想、理论、学说相互撞击、相互交融,理论实践相互充实、相互升华,百花齐放、百家争鸣,并以其强大的导向功能辐射影响全社会,堪称社会新思想、新理论、新观念的发源地和集散中心。教师扮演着人类知识传承者和社会责任担当者的角色,更应践行“立德立功立言”人生三不朽。

当下许多教师,特别是青年教师尚未脱离从家门到校门、从校门再到校门的“三门学者”的路径依赖,致使教学内容单调、研究成果片面。要在教学上有所成绩、学术上有所建树、事业上有所成就,不仅要做出信息、出对策、出思想的“三出学者”,更要从“历史自觉”的高度有效克服自身存在的“历史不足”,勇于探索出做一名“出门一笑大江横”、“出类拔萃显气度”、“出人头地见风骨”“三出学者”的路径。作为高职高专院校的教师,要培养学生成为“应用型”、“高端技能型”人才,更要亲密接触社会、基层获取实践经验,做到既博览群书又博采众长,既“书中学”更“做中学”,成为既有理论又有实践经验的复合型人才。

百年商专形成了“铸造做人之行,培育做事之品”的“品行教育”特色。学校在做强硬实力的同时,不遗余力致力于软实力建设。要求教师一要敢于接触社会,不能“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”,要广泛接触社会,了解社情民意,与企事业单位“亲密接触”;二要勇于深入基层,唯有对基层、对实际有深入的了解,才能做到“春江水暖鸭先知”,才能适时将这些知识与信息传播给学生;三要勤于实践锻炼。教师只有自觉增强实践能力,接受新信息、新知识、新概念,了解新理念,跟踪新技术,不断更新自身的知识体系和能力结构,才能更加适应外界环境变化和学生发展的需求。俗话说:“要给学生一杯水,自己就要有一桶水”,现在看来,教师拥有“一桶水”远远不够了,教师应该是“一条奔腾不息的河流”!教师要有“绝知此事要躬行”的手、要有“留心处处皆学问”的眼、要有“跳出庐山看庐山”的胆,在“悬思—苦索—顿悟”之后,以角色自信和历史自觉,厚积薄发,沉淀思想、观点、经验、体悟。

百年商专,在数代前贤和师生的共同努力下,取得了无数的荣誉,形成了自己的特色和性格,拥有了自己的尊严和声誉,奠定了自己的地位和影响,也创出了自己的品牌和名气。不同时代的商专人都应为丰富商专的内涵做出自己的贡献。当下的“商专人”更应以“商专人”为荣,靠精神、靠文化、靠人才、靠团结、靠拼搏,敬业精业、齐心协力、同舟共济,强基固本、争先创优,攻艰克难、奋发有为。在共同感受学生成长、丰富自己的人生、铸就学校未来的同时,服务社会、奉献社会,为我国的高职教育做出自己一份贡献。

源于此,学校在长乐企业鼎力支持下建立“校本教材出版基金”,鼓励和支持有丰富教学与企业经验、较高学术水平与教材编写能力的教师和相关行业企业专家共同编写校本教材。本系列校本教材在编写过程中,力求实现体现“校企合作、工学结合”的基本内涵;符合高职教育专业建设和课程体系改革的基本要求,以“基于工作过程或以培养学生实际动手能力”为主线设计教材总体架构;符合实施素质教育和加强实践教学的要求;反映科学技术、社会经济发展和教育改革的要求;体现当前教学改革和学科发展的新知识、新理念、新模式。

斯言不尽,代以为序。

福建商业高等专科学校党委书记 林彬

编写说明

本书根据书法的教学规律,按照用笔、结字、章法的顺序安排教学步骤,并结合经典法帖的特点安排相应的学习细项,以便学习者对所选法帖从局部到整体进行研究性学习。

本书编写者毕业于中国美术学院书法专业,又是在教学一线积累了丰富实践经验的教师,对每个环节的学习重点、难点作了切实可行的归纳,具有很强的专业性和实践操作性。

本书适用于开设书法选修课的各类院校、各类书法培训学校及自学者。

注:1. 每单元的备课表中,“学习心得”和“备注”项由学书者根据自己的学习体会填写。

2. 每课的作业布置由教师根据学生掌握的情况安排。

目录

第一单元	用笔变化	5
第二单元	结构精神	12
第三单元	行内、行间研究	23
第四单元	相同字表	29
第五单元	句读临摹	33
附	分行临习	
第六单元	《黄州寒食帖》临本欣赏	40
第七单元	苏东坡行书作品选	46
第八单元	历代苏派书家代表作品选	60

附 录	苏东坡书论选	
	苏东坡书法历代集评选	

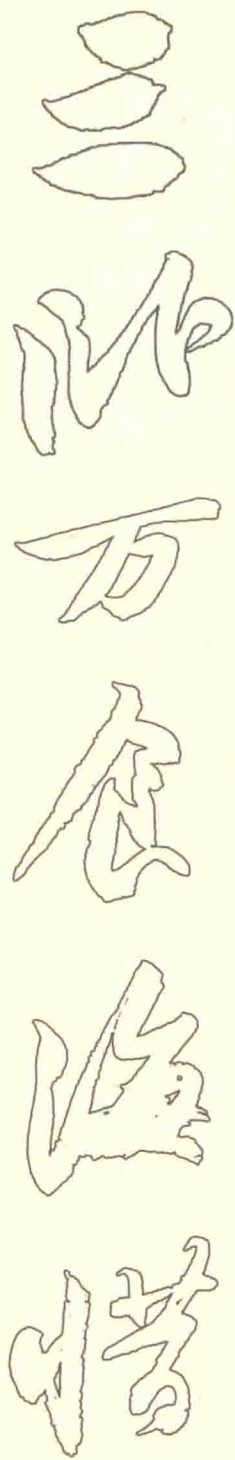
学习训练方案步骤图



1. 读帖: 注意字的用笔、结构、章法特点, 与其他帖对比其不同处。
2. 整临: 重点放在整体的风格和谐, 尽量临出大的特征。
3. 单、双行临: 相对整临应更细致, 用笔和结字应更准确到位。
4. 单字、词组临: 这是最细部的临习, 主要目标是把字尽可能从形体到精神写像。对于单、双行临摹中的难写的字, 更应该反复临写, 进行各个击破式的临习。通过这样的学习, 对帖中每个字的细节都能有一定的把握和理解。
5. 摹(可放大): 摹就是把透明的纸蒙在帖上写, 或双钩下来再写, 即描红。并不是每个人都需这样做, 只有对形体感到很难把握的时候, 或可偶尔为之。
6. 完整句或整行临: 在单字准确和谐的情况下, 把握几个字的字群组合。注意轴线的变化。
7. 整临: 在字、行的准确把握下, 重点提升章法的变化与统一。
8. 集字练习: 在准确临写单字的基础上, 集字作相应的对联模拟创作练习。注意作品的协调把握, 格式完整。
9. 创作: 提取所临字帖的笔意或某一特征, 进行其他内容的书写, 写出完整的作品。
10. 读书、思考、对比、研究: 参照历代的有关评论, 对比风格相近、相反以及历代继承者, 借鉴优点, 回避不足, 全面深入学习研究, 力求融会贯通。

一、露锋起笔

书写时,笔锋直接进入纸面书写,使锋尖外露。但一字内有相同笔画时,要注意每笔笔锋切入纸面的角度变化。



学习重点:①理解露锋用笔

②学习露锋用笔的方法

学习难点:①掌握露锋用笔方法,使用笔自然

②注意露锋的提按变化

课时安排:2课时



二、藏锋起笔

《黄州寒食帖》

中藏锋起笔的字，一般都用逆锋的方式起笔，与隶书“蚕头”写法相似。

自
便
不
起
重
破

自

便

学习重点：①观察藏锋起笔的不同形态，理解用笔方法

②对比露锋起笔，体会其中的异同

学习难点：①掌握藏锋起笔的用笔方法

②表现线条的提按变化

课时安排：2课时

不

起

重

破

三、露锋收笔

在一个字书写完最后一笔后,笔锋外露离开纸面,这种用笔方式让人有意犹未尽之感。

力

如

街

邪

来

势

力

如

学习重点:①观察露锋收笔的形态和方向

②对比藏锋收笔,体会其中的异同

学习难点:①保持露锋收笔的线条的厚度

②克服露锋收笔的尖刻与单薄

课时安排:2课时

街

邪

来

势

四、藏锋收笔

藏锋收笔的字,最后一笔书写完成时,作回锋或垂直离开纸面,使笔锋含在笔画中。藏锋收笔的字比较厚实。

已 賀 是 深 仄 塗

已

賀

学习重点:①观察藏锋收笔的不同形态,理解用笔方法

②对比露锋收笔,体会其中的异同

学习难点:①掌握藏锋收笔的用笔方法

②表现线条的提按变化

课时安排:2课时

是

深

仄

塗

五、轻用笔

轻用笔的字，书写时应“提”笔写，主要过程由笔尖完成，但切忌把字写得轻飘无力。

雨

又

学习重点：①理解线条的细而不弱

②体会线条的细节变化

学习难点：①掌握用笔“提”与“按”的分寸

②表现出线条的变化，忌纤弱

课时安排：2课时

雨

又

力

不

有

少

力

不

有

少

六、重用笔

与轻用笔相反，重用笔要重按笔毫书写，或按至“笔肚”，或按至“笔根”。

窮
竈
哀
哭
破
塗

窮

竈

学习重点：①理解线条的粗而不肥

②体会线条的提按变化

学习难点：①掌握铺毫用笔的提按变化

②表现出线条的力量，忌肥、浊

课时安排：2课时

哀

哭

破

塗

一、扁

行书字无定形，书写自由，外形扁的字呈横势，宽而稳。

雨

也

学习重点：①分析单字结构内的开合关系

②理解结字的布局变化

学习难点：①表现出微妙的开合关系

②临写出内在的结合力量关系

课时安排：2课时

雨

也

秋

苦

小

逆

秋

苦

小

逆