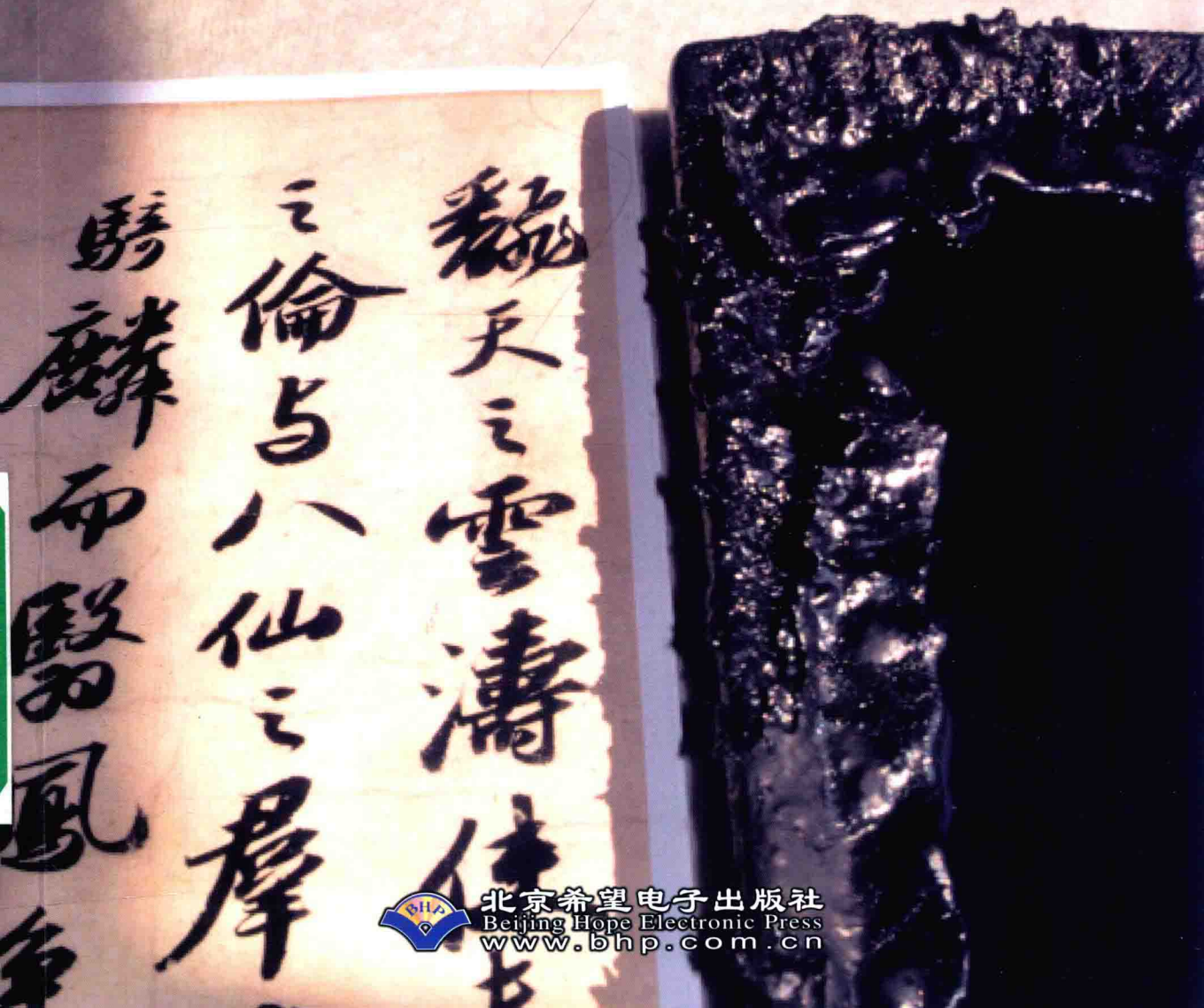


ANALYSIS OF SU SHI'S CALLIGRAPHY TECHNIQUES

苏轼行书技法解析

李冬 黎妮 著



北京希望电子出版社
Beijing Hope Electronic Press
www.bhp.com.cn

苏轼行书技法解析

李冬 黎妮 著



北京希望电子出版社
Beijing Hope Electronic Press
www.bhp.com.cn

内 容 简 介

本书包括苏轼晚年的名帖《洞庭春色赋》和《中山松醪赋》的全部临写示范及技巧解说；苏轼部分书论的解释；西方对中国书法和苏轼的理解等内容。

苏轼书法取法王羲之、李北海、颜真卿、杨凝式、柳公权等人。苏轼的书法技巧在晚年渐至大成，书体也稍异早年的样貌，黄庭坚《山谷题跋》：“东坡道人少日学《兰亭》，故其书姿媚似徐季海；至酒酣放浪，意忘工拙，字特瘦劲似柳诚悬，中岁喜学颜鲁公、杨风子书，其合处不减李北海。”本书解析的两帖中，明显能看出东坡先生取法的来源，作者通过对本帖的研习，发现其中很多技巧与现存的王羲之书法墨迹有共通之处。读者学习本书的内容，将对理解和学习书法传统技巧会有很大的帮助。

本书结构清晰、内容实用、示范技巧可靠、针对性强，适合于初学书法和大学相关专业的人士，也可以供理论学者和书法相关领域研究人员参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

苏轼行书技法解析 / 李冬 黎妮 著. —北京：北京希望电子出版社，
2015.2

ISBN 978-7-83002-203-7

I. ①苏… II. ①李… ②黎… III. ①行书—书法
IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 304063 号

出版：北京希望电子出版社

封面：李冬

地址：北京市海淀区上地 3 街 9 号

编辑：周凤明

金隅嘉华大厦 C 座 611

校对：黄如川

邮编：100085

开本：787mm×1092mm 1/16

网址：www.bhp.com.cn

印张：5.75

电话：010-62978181（总机）转发行部

字数：127 千字

010-82702675（邮购）

传真：010-82702698

印刷：北京市密东印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2015 年 2 月 1 版 1 次印刷

定价：39.80 元

前言

书法的学习，除篆隶之外，一般认为是从楷书入手比较合理，楷书的学习较为普遍，虽然楷书要写好实在是极难的事。从作品来看，自唐以后，能作为教学范例的楷书作品几乎没有，大多数人是从唐楷入手。作为兴起于东晋的行书，实在是承载着中国书法的重要内容的书体，我认为初学者可以从行书入手学习书法，这更利于体会书法的真实味道。因为从王羲之和王献之流传下来的笔法，实际上保存在其真迹中，或者说必须经过揣摩墨迹作品才能够了解和掌握，而不是通过石刻拓本的学习。虽然书法作品看起来千变万化，但是实际上书写的技巧是不变的，这就是赵孟頫说的：“用笔千古不己”的道理。羲献父子的笔法传承于各个年代书法大家的书写实践中，其间留存的真迹，行书实多而楷书偏少。

行书是介乎楷书和草书之间的书体，即可以书写偏楷，有一定的用笔体会后，转而学习楷书，又可以草意偏多。从这一种书体开始的学习即可以深且可以广，因为掌握了笔法的道理，可以通行于其他各体，各代书家的作品，实在是有不不变的法则在，这种内在的规律需要学者在细心的临写中体会和领悟，如此领悟实易，所谓事半功倍。

本书是以“行书”为主的技巧解析，是选择宋代苏轼的《洞庭春色赋》和《中山松醪赋》为范本学习，此书作是苏轼晚年的书法精品，近千字行书。苏轼的行书偏楷书笔意较多，此作也不同于早年的风格，相比较而言，更为法度精严，深得二王之法。又因为苏轼本人人文素养的原因，此作也不同于一般书家的单纯技巧，而可以感受到人文之大美！

本书采取原帖和李冬的临帖对照，每行又选取数字具体分析讲解，希望通过这种方式启发学者的观察和领会，逐渐体会学习的乐趣，而入书法之门。

书中还有几篇文字，介绍书家和作品，重要的是尝试解释书家的书论数则，这些是作者的实际体会，希望对初学有所裨益。最后附一篇文字，介绍西方对书法和苏轼的论述，希望读者通过这些可以大致了解书法在西方的流传和研究状况。当今时代，国家经济发展迅速，作为传统文化的书法也会逐渐传播到国外，其中的技巧和精神，也会在西方得到流传。

目录

一、苏轼简介	1
二、《洞庭春色赋》和《中山松醪赋》介绍	2
三、临写及技巧解析	5
1、《洞庭春色赋》临写及技巧解析	5
2、《中山松醪赋》临写及技巧解析	37
3、释文	77
四、苏轼书论解（附图）	78
附： 西方人眼中的中国书法和苏轼	83



一、苏轼简介

苏轼(1037~1101)字子瞻,号东坡,四川眉山人。北宋著名政治家、文学家、诗人、画家、书法家。“唐宋八大家”之一。

苏轼生活于北宋仁宗、英宗、神宗、哲宗、徽宗五朝,一生经历坎坷。他初入仕途,正是北宋政治与社会危机开始暴露,士大夫改革呼声日益高涨的时候。宋神宗熙宁年间,王安石实行新法,希望改变宋朝积贫积弱的局面。苏轼虽主张改革,反对因循守旧,抑制豪强,但又不同意王安石的变法理论,因此遭到变法派的排斥。苏轼被迫外调,先通判杭州,又被一贬再贬,之后贬到海南。在他为官之处,注意了解民情,关心百姓的生产和生活,所到之处都受到了人民群众的拥戴和热爱。宋徽宗登基大赦天下,苏轼北返时在常州逝世。当时是徽宗建中靖国元年,享年六十六岁。高宗继位,赐太师,谥文忠。

宋代大文学家苏东坡散文列入唐宋八大家,词章开创了“豪放派”先河。其书法一变唐“尚法”传统,追求个性解放的“尚意”,充当了不断改革书法艺术的“领军人物”,与黄庭坚、米芾、蔡襄并称“宋四家”。坡公书法喜用卧笔偏锋,字势往往偃仰倾仄,故能给人圆劲宽博意忘工拙的酣畅感觉,也使我们领略到纵逸豪放、平淡天真的人生。苏轼的字看似平实、朴素,但有一股汪洋浩荡的气息,就像他渊厚的学问一样,神龙变化不可测。他长于行书、楷书,笔法肉丰骨劲,跌宕自然,给人以“大海风涛之气”、“古槎怪石之形”的艺术美感。

苏轼的书法,后人赞誉颇高。黄庭坚在《山谷集》里说:“其书姿媚……至酒酣放浪,意忘工拙,字特瘦劲……至于笔圆而韵胜,挟以文章妙天下,忠义贯日月之气,本朝善书,自当推为第一”。传世书迹有《前赤壁赋》、《黄州寒食诗帖》、《洞庭春色赋》、《中山松醪赋》等。

二、《洞庭春色赋》和《中山松醪赋》介绍

《洞庭春色赋》与《中山松醪赋》，均为苏轼撰并书，此两赋并后记，为白麻纸七纸接装，纸精墨佳，气色如新，纵 28.3 厘米，横 306.3 厘米，前者行书三十二行，二百八十七字；后者行书三十五行，三百十二字；又有自题十行，八十五字，前后总计六百八十四字，为所见其传世墨迹中字数最多者。前者作于公元 1091 年冬，后者作于公元 1093 年，为苏轼晚年所作。苏轼在贬往岭南途中，遇大雨留阻襄邑（今河南睢县）书此二赋述怀。自题云：“绍圣元年（1094）闰四月廿一日将适岭表，遇大雨，留襄邑，书此。”时年已五十九岁。

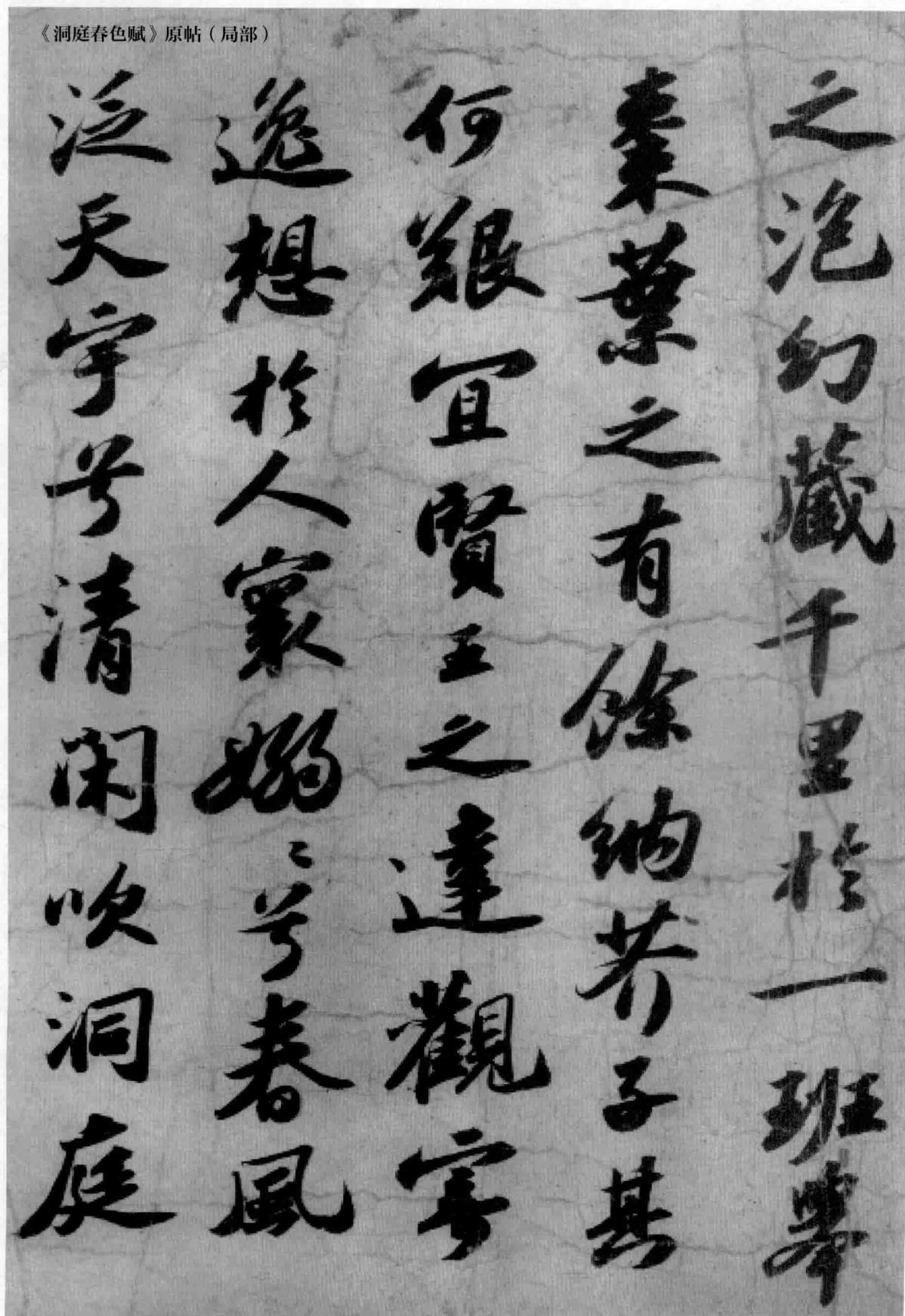
此二赋笔意雄健，姿态闲雅，潇洒飘逸，而结字精妙异常，王世贞云：“此不惟以古雅胜，且姿态百出，而结构谨密，无一笔失操纵，当是眉山最上乘。观者毋以墨猪迹之可也。”张孝思云：“此二赋经营下笔，结构严整，郁屈瑰丽之气，回翔顿挫之姿，真如狮蹲虎踞。”乾隆曾评：“精气盎郁豪楮间，首尾丽富，信东坡书中所不多觐。”

此两帖清初为安岐所藏，乾隆时入清内府，刻入《三希堂法帖》。溥仪逊位，被辗转藏入长春伪帝宫，1945 年散失民间。1982 年 12 月上旬发现并入藏吉林省博物馆。此卷前隔水、引首在散失时被人撕掉，造成残损。

苏轼晚年的行书作品益精，此二帖为代表之一，是学习书法行书的绝好门径。因为作品法度严谨，气势不凡，学习此帖后，可以更好地理解晋唐大家的作品，会感受到从王羲之以后的不变的“用笔”法则，从而真正一窥千年书法的奥妙。为初学者的学习方便，在此书中有对照的临摹，也有选出单个字的重点说明，还有一些相关理论文字，希望能对初学书法的朋友们有所助益。



《洞庭春色赋》原帖（局部）





之白浪漲北渚之蒼灣携
佳人而往游勤霧鬢與風
鬟命黃頭之千奴卷震
澤而與俱還糴以二米之禾
藉以三省之管忽雲巫而



三、临写及技巧解析



原帖此字有残缺，今根据全帖的用笔风格补写。苏轼行书的竖趯有自己的风格，是先横后出锋。



此字注意第一笔的短撇，故意加长，形成苏轼行书独特的“笔势”。



吾

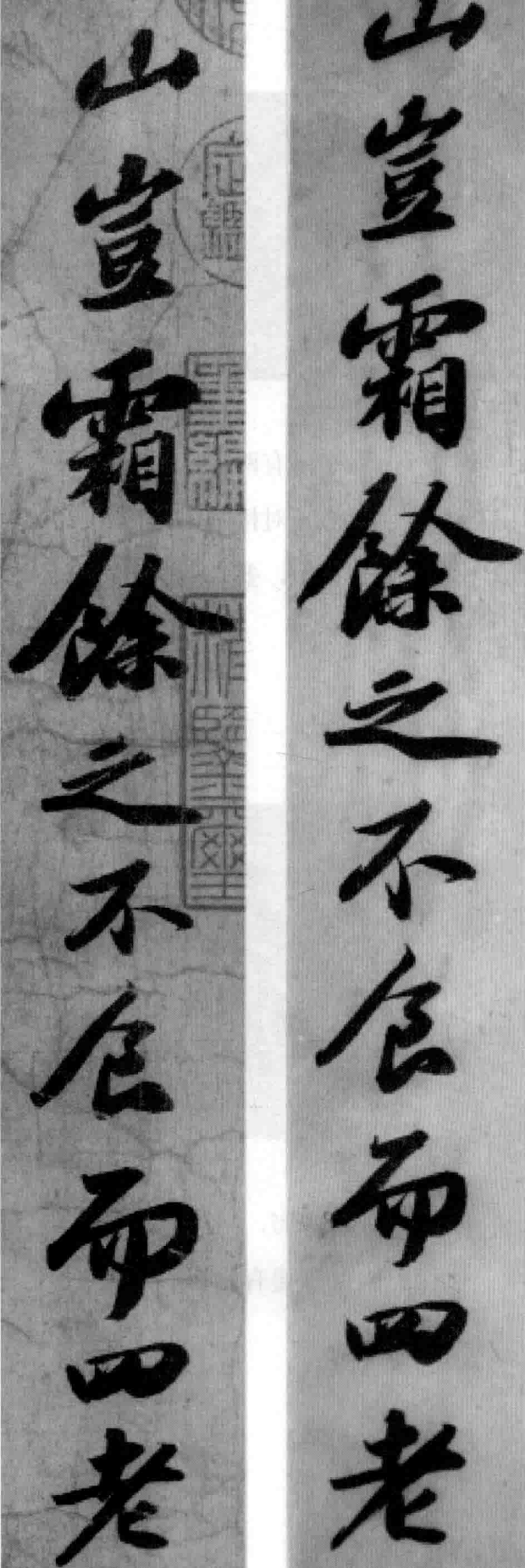
此字上下结构，如二物相叠，都是向右上倾斜，却重心不失，这是苏字的笔势特点之一。需要多揣摩研究。

聞

闻字的里面耳部不易得势，应该既和左右关系稳固，又有强劲的下伸笔势，丰筋有骨。

吾聞橋中之樂不減商

吾聞橋中之樂不減商



原帖

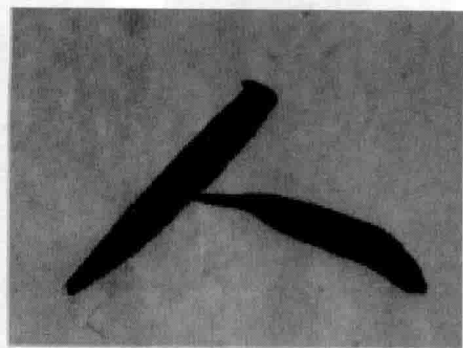
本书作者临帖



此字结构复杂，上下和左右结构要有主有次，空间也要舒朗，是比较难处理的结构。



最上一长撇，是此字的处理重点，左右都是各自舒展，但是重心稳定，姿势很美。



人字只有两笔，却是很难写好，重点是对接的位置和线条的弧度把握上，要做到蕴藉而不软。

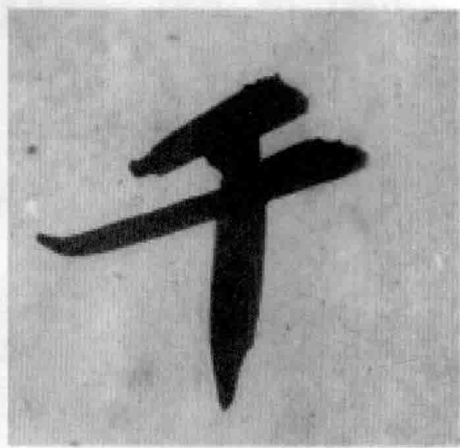


相得宜彰，字势处理得很美。长戈注意要有弹性，是极难写的一笔。

人者游戲於其間悟此世
人者游戲於其間悟此世

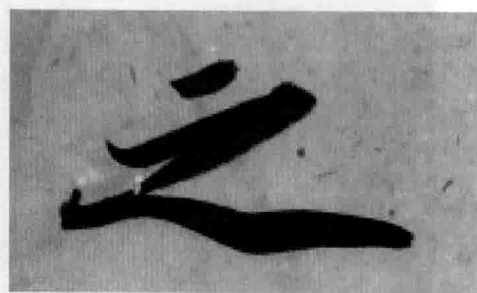


此字右边舒展，左边紧结，笔画很多，但是互相对接，笔画的动势互相连属，紧而不糊，舒而不纵，诚用笔老到的处理。



此字不好写，各笔舒展到位，但是衔接稳定，各笔又有动势，需要细心揣摩。





之字是行书学习的难点，主要是点画之间的关系，要做到互相生发，还要骨肉均匀，重心不失。



此字动势很美，如人起舞，矫健异常。

秦葉之有餘納芥子其

本书作者临帖

秦葉之有餘納芥子其

原帖

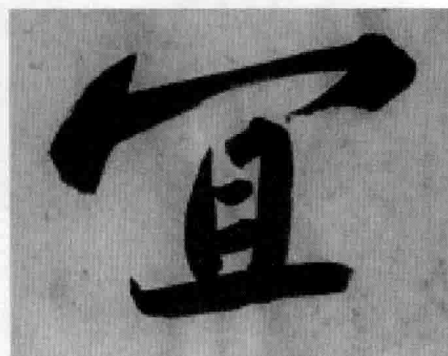


何銀宜賢王之達觀字

原帖

何銀宜賢王之達觀字

本书作者临帖



此字两个上下部首表现夸张，重心偏移，用向上的角度补救，内部空间也有恰到好处的分割。



此字的下面奇字部首，左右摆动气势由上向下而来，如山间的小路，直达颠顶，风光也格外美好。



此字三个部首，互相揖让有致，尤其是心字底，厚重而飞动，笔画如何压下来，是学习中的重点。



此字三个部首，要分清主次，相互的关系不是平均的，而是女字和弱字相对而动态统一，苏轼行书的美感，在此字里表现充分。

逸想於人寰
弱兮春風

逸想於人寰
弱兮春風