

中国教育学会『十一五』科研规划立项课题

苏轼寒食帖

编著 朱敏

自我来黄州，已过三寒食。
年年欲惜春，春不容惜。

经典碑帖导学教程行

丛书主编 庆旭

苏州大学出版社

丛书主编 庆旭

苏州大学出版社

中国教育学会『十一五』科研规划立项课题

经典碑帖导学教程



行
苏軾寒食帖

编著 朱敏

图书在版编目(CIP)数据

经典碑帖导学教程. 行. 苏轼寒食帖 / 庆旭主编;
朱敏编著. —苏州: 苏州大学出版社, 2012. 11
ISBN 978-7-5672-0307-5

I. ①经… II. ①庆… ②朱… III. ①行书—书法—
教材 IV. ①J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 261824 号

行

苏轼寒食帖

丛书主编 庆旭
编著 朱敏
丛书策划 张建初
责任编辑 巫洁
装帧设计 吴钰
出版发行 苏州大学出版社
地址 苏州市十梓街1号
邮编 215006
电话 0512-65225020 65222617(传真)
网址 <http://www.sudapress.com>
印刷 苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司
开本 889 mm×1 194 mm 1/16 印张 6.5 字数 192 千
版次 2012 年 11 月第 1 版
2012 年 11 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5672-0307-5
定价 20.00 元
版权所有 侵权必究

中国教育学会“十一五”科研规划立项课题

书法教育教学的模式研究课题组

总顾问 连秀云

顾问 江 吟 王伟林

学术委员会主任 王继安

学术委员会委员(按姓氏笔画排序)

马一超 朱建华 朱 敏 朱瑞雪 刘 学 刘 春
刘 淮 庆 旭 杜军勇 杨 薇 李建军 肖敦兵
吴旭春 张志英 陈海良 邵 勇 金 丹 周时君
单志泉 赵 锟 顾 琴 徐世平 郭良实 桑永生
曹万峰 薛龙春

编辑委员会(按姓氏笔画排序)

丁 勇 尤天虹 左 侗 李枝枢 吴耀华 张祥华
周 彬 欧阳志刚 徐 卫 蒋文亮 潘建中

课题组组长 孔宝刚

课题执行组长 庆 旭

序 一

教材的编写确是难事,不然各种教材就不会不断地审定,又不断地修改,以求达到最佳的教学效果。书法教材的编写也是如此。不过,由于书法学习的特殊性,编写过程中又有其特别的难处,其难大体有三。

其一,编写的目的性。即要清楚准备培养什么样的人,是实用型的写手,还是书法艺术家。以往的书法教材大都以培养写手为主要目的。历史上留下了众多的这类教材,也积累了不少理论和经验,而过去的艺术学习大都在艺术与实用的夹缝中生存。在计算机高度发展的今天,实用性的教育已经渐渐地退居于次要地位,而艺术教育的比重将会不断地增加,这也是历史的必然。从目前已出版的大量书法教材中,可明显地看出这种发展趋势。

其二,编写体例的科学性。受教学目的的影响,每本教材的体系都是在目的的直接支配下生成的。优秀书法教材的编写应符合艺术的接受规律,而不是实用性的简单训练。艺术训练的方式也应符合艺术的接受规律。教学内容的安排、教学流程的设计,更应该符合艺术的接受心理学和教育学的有关原则。

其三,编写的贴切性。所谓编写的贴切性,即编写者应是品尝过“梨子滋味”的创作能手。他们知道艺术学习和艺术创作的甘苦;知道书写中哪些是实用的因素,哪些是艺术的因素,如何联系,如何剥离;也能够在教学中一针见血地以最简洁的方式方法指出学习书法艺术最便捷的路径。

基于以上三点,学习者在选择教材时就不至于迷失方向了。

我想,这套教材充分印证了以上三个特点。首先,丛书的编者都是书法专业毕业的本科生或研究生,受过系统而严谨的艺术专业训练,有一定的书写和创作经验。其次,他们大都毕业于师范院校,对艺术教育心理学和心理学有一定的了解和认识,且毕业后大部分从事着基础的书法教学工作。多年来,他们在实践中积累了不少基础教学经验。

我认为,这套教材将会在书法专业教育不断兴盛的今天收到良好的社会效果。当然,任何教材的问世都要接受社会使用者的检验,使之不断地完善,这是教材编写的普遍规律。我们相信,这套教材将会像其他优秀的教材一样,逐步为广大的艺术学习者所认可,所接受。

王继安于金陵随园

(作者系南京师范大学美术学院书法系主任、教授)



序 二



中国书法的学习与成就,法门万千,而道理为一,即从临摹与研习历代碑帖经典入门,体会法理,进而登堂入室,一窥书法艺术“由技进道”的万千气象。不难看出,升阶登梯的凭依,就是诸家法帖,是那些已经过千百年审美的眼光检验了的名迹。

然而,近年来的书法热潮,多多少少有些淡化法度或颠覆经典的意味,不仅民间书家如此,而且一些学院的书法教学也推波助澜,搞起书法新潮来。实际上,书法艺术的根就在点画间架以至谋篇布局上,任何游离,都是舍本逐末的。当然,利用书写元素的艺术探索,是另一码事。

千层之台,起于垒土。基础永远是关键。许多看似炫目的书法巨制,一旦触及其基础部分,竟然是动摇而不坚实的。于是,我们开始怀疑时尚的欺妄。若干年前,我曾对已故书法大家启功先生的书法略行评点,认为它有“现代馆阁体”之嫌。一时间有种误会,以为我是反对规整谨严的馆阁体书法的。事实上,这种看法并不准确,也不全面。我的习书即从师于馆阁余绪的民间书家,我对书法的楷范规矩十分在意。只不过,我推重书者的性灵与才学要主导那些已经被无数次重复书写的点画而已。楷法、行法、隶法、草法,永远是不过时的,它们是书法之所以为书法的安身立命处。

庆旭先生多年来从事学院书法教育,以科班之学,为基础研究之学,心得殊多,经验甚丰,成果可观,令人刮目。他组织编辑出版的《书法技法导学教程》便影响日著,成为许多学院(校)书法教学的理想教材。近来,庆旭君又有此编将以付梓,其功德将彰显于未来,似为不待言喻之事。

是编尽精微、重实用,从基础编排求精求妙,乃不可多得的好教材。读者不可以其浅近而忽之,因为其中凝聚着作者们的智慧与经验,还有一种特殊的使命感。

梅墨生于北京

(作者系中国国家画院理论部副主任)

目 录

情牵笔走,恣意而行

——苏轼与《寒食帖》	1
笔画篇	3
偏旁篇	22
结构篇	40
苏轼《寒食帖》	50
苏轼其他行书作品选录	56
临帖示范	89
创作示范	91
后记	95

情牵笔走,恣意而行

——苏轼与《寒食帖》

一、苏轼生平简介

苏轼(1037—1101),字子瞻,一字和仲,号东坡居士,宋仁宗景祐三年十二月生于眉州眉山(今属四川)。嘉祐进士,官至礼部尚书。元符三年(1100)大赦,复任朝奉郎,北归途中(宋徽宗建中靖国元年七月)卒于江苏常州,谥号文忠。享年六十五岁。苏轼为人宽大如海,学识渊博,诗文书画俱为大家。其散文明白晓畅,平易近人,与其父苏洵、其弟苏辙同为“唐宋八大家”。苏轼词开豪放一派,诗与黄山谷并称“苏黄”,词与辛弃疾并称“苏辛”,其画则开创了湖州画派,对后世很有影响。书法用笔得天真烂漫之趣,与黄庭坚、米芾、蔡襄并称宋代书法“四大家”。苏轼是中国文学艺术史上罕见的全才。他生平论及书法的文字很多,后人辑《东坡论书》,有《东坡全集》《东坡书传》行世。

二、《寒食帖》及书写背景

《寒食帖》,全称《黄州寒食诗卷》,是苏轼行书的经典代表。该帖作于北宋元丰五年(1082),纸本,33.5厘米×118厘米。书诗二首,凡十七行,一百二十九字。帖现藏台北故宫博物院。

黄庭坚在此帖后跋语,亦成论苏书的精粹之言和精到之书,堪称“双璧”。跋语曰:“东坡此诗似李太白,犹恐太白有未到处。此书兼颜鲁公、杨少师、李西台笔意。试使东坡复为之,未必及此。它日东坡或见此书,应笑我于无佛处称尊也。”明董其昌亦盛称此帖,跋曰:“余生平见东坡先生真迹不下三十余卷,必以此为甲观。”此帖后辗转反复,两次遭大劫而幸免于难,可谓神物天佑,复得以与世人见面。

苏轼诗《黄州寒食二首》,叙述了作者被贬到黄州三年来的悲凉、凄苦、困窘的生活状态和无可奈何的心绪,同时也隐隐透出不平之鸣。在春寒浓重的风雨中,他回顾着自己的贬谪生涯,想起“君门深九重”,报国无门,以及远在眉州的自己的列祖列宗的寂寥坟冢,看到眼前的“破灶”“湿苇”“空庖”“寒菜”,以及那衔着烧残的纸钱在阴雨中飞过的乌鸦,感情的堤坝骤然溃决,凝于笔端,流于纸上,使得《寒食帖》横空出世,成为中国书法史上继东晋王羲之的《兰亭序》、唐颜真卿《祭侄文稿》之后,最负盛名的“天下第三行书”。这是苏轼书法生涯的里程碑,据此作可把苏轼的创作分为前后两个时期。

苏东坡经过“乌台诗案”严重打击后,苏辙曾多次告诫其兄要慎言少诗,警惕恶劣的政治环境。然而,郁愤满肠、刚直尽言、才华横溢的他自然不会停止手中的笔,初到黄州便自嘲一首。只是谨慎了许多,很少示人。一方面抒写自己的真情实感,另一方面仍然关怀国事,并没有把正视现实的热情冷却起来,在黄州期间,他写出了众多惊世之作。书法除《寒食帖》外,还有《前赤壁赋卷》,诗作《东坡八首》、词作《念奴娇·赤壁怀古》,等等。

三、《黄州寒食诗卷》——写意之尤及技法构成

苏轼的书法无疑是“尚意”书风的杰出代表,他也并非一味排斥唐代书风,从他的书法与论书中可窥见,他对颜鲁公的学习与推崇相当不一般。但苏轼几乎终其一生地推崇“二王”,因而在他的论书中可明显分辨出他对二王与颜鲁公的推崇孰轻孰重。

针对清梁颙“宋尚意”,熊秉明先生认为这个“意”就是现代语汇的“抒情”,“相当于英语的 lyric,指一种恬静、愉悦的创作”(《中国书法理论体系》)。在文艺学领域,“意”由“情”生,这是恰当的,但是,除了“抒情”还应有“宣泄”的一面。苏东坡《寒食帖》并非是在“恬静、愉悦”状态下的



创作。从创作心理学角度去追索作者在书写此二诗时的情感递进层次,显然是这种强烈的情绪感染之后难以自抑的理性思考。

纵观《寒食帖》,一反以往的平和与恬静书风,字体大小不齐,起伏跌宕,字里行间感情充沛,使人深感苏东坡运笔全然是“随情而变”。其风格恣意自然,不拘一格,笔画坚实,媚中带骨,于隽秀中蕴藏着一种端庄淳朴的内涵。其字形欹正参错,疏密相间,时纵时敛,粗细变幻,相互融合,相互映衬,或流畅、或艰涩、或凝重、或萧疏,给人以恣意中寓中和、浑厚中带俏丽、圆转中见挺劲的美感。

在用笔上,《寒食帖》不仅具有苏轼独具的媚逸之态,同样也表现出行笔凝练、遒劲坚挺、从容不迫的神态,如“破”“哭”“穷”“知是寒食”等字,讲究的是中锋笔心着力又能兼顾两旁,显示出“力透纸背,入木三分”的厚实感,尤其“年年”“中”“衔纸”“须已白”等字,都可以说是神来之笔,自然天成。那“年”字、“中”字的长竖,“纸”字的萧疏的飞白,都为整幅作品的线条运动和空间结构发挥了特有的作用,使得《寒食帖》结构自然天成,变化恣意流动,透发着强烈的艺术冲击力。

在章法上,《寒食帖》“情牵笔走,恣意而行”,且富于变化,频生意趣。虽全凭其情、其意而为,但亦如天成,整篇看上去忽而聚集紧实,空白狭窄,如月照密林,只流出间隙光束;忽而疏朗顺畅,空白明敞,一如平川走马,扬蹄奋进。开始起笔时凝重、沉稳,然后,行笔速度加快,字的横竖撇捺初具恣意。到了第四、五行,浓墨重力,行笔减缓,字形增大,笔力浑厚而浓重。接着,字形又变小,行笔稍显严谨、缠绵,到了第一首最后两字(“已白”),小若蝇虫。接着又“恣意而行”,字体骤然增大,行笔急促,不计工拙。

全帖字形、布局、章法,显露出外张而内敛、自然而灵动、萧疏而顿扬的态势;同时,由于苏轼行书的章法尤其注重横势的平衡,使得整件作品有着极好的照应和调节。

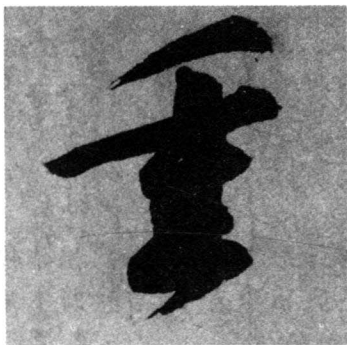
苏东坡云,“吾书虽不甚佳,然自出新意,不践古人,是一快也”,“我书意造本无法,点画信手烦推求”。苏东坡的这种书法艺术主张,在《寒食帖》中体现得最为充分、典型,彰显了苏东坡行书所具有的内柔外刚、内敛外张、情牵笔走、恣意而行的艺术风韵。

笔画篇

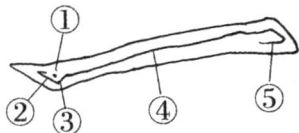
笔画是构成书法的物质基础。因此,熟练掌握基本笔画的写法是学好书法的第一步。在书法的静态体势如篆、隶、楷中,笔法在形式上的变化相对简单。动态的行书,其点画是在楷书点画的基础上加以变化衍生而出。主要表现在两个方面:一是加强动势,点画的起始及收尾因为贯气的需要顺带出相应的牵丝连带;二是减省点画,行书不像楷书严守“有往皆收,无垂不缩”的法则。因此,行书的用笔既有楷书的沉静,又兼草书的流动,具有灵活多变的特点。

一、横画

1. 基本形(长横)



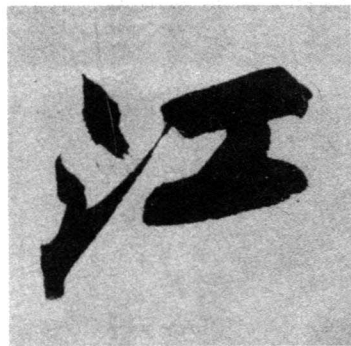
2. 运笔过程



- ① 定位
- ② 右下迅速斜切
- ③ 稍停
- ④ 逆势右行
- ⑤ 回锋疾收

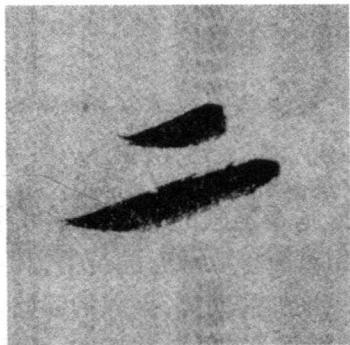
3. 形变

① 短横



写法:露锋切笔入纸,顺势右行,收笔果断。

② 左尖横



写法：同短横，只是收笔时有下按的意念，线形呈现出稍粗的外貌。

③ 启上横



写法：同长横，只是收尾时，稍作停顿后，笔锋上挑，有接写下笔的态势，与下笔或断或连，气息畅达。

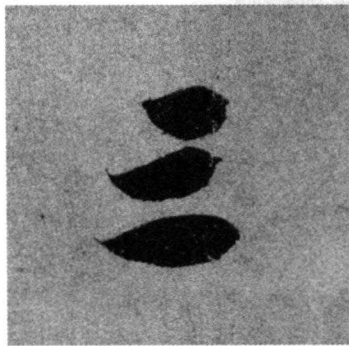
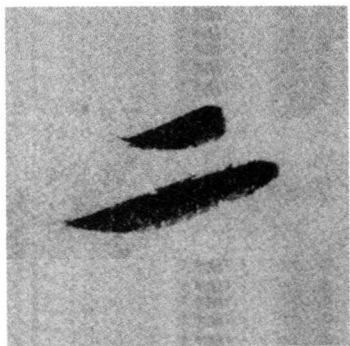
④ 启下横



写法：同长横，只是收尾时，稍作停顿后，出锋左下，有接写下笔的趋势。

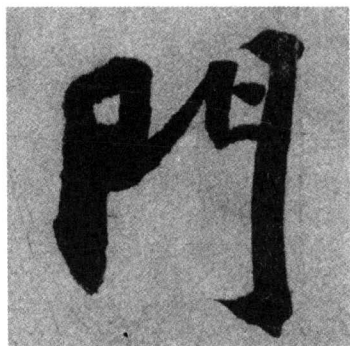
4. 练习题

“二”字两横皆露锋起笔，上短横收笔稍停，笔锋内含，有左尖横之意；下横收笔不做顿势，笔锋内含。“三”字三横皆作收势，三画上下压紧，皆露锋起笔，首横落笔即停，第二横有下凹之势，第三横平势。

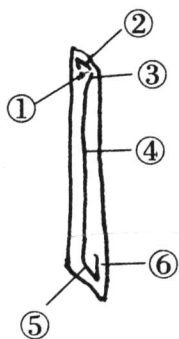


二、竖画

1. 基本形(垂露竖)



2. 运笔过程



- ① 定位
- ② 右下迅速斜切
- ③ 稍停
- ④ 中锋稳健下行
- ⑤ 右下轻顿
- ⑥ 回锋收笔

3. 形变

① 悬针竖



写法:起笔、行笔同垂露竖。准备收笔时,逐步顿挫,边行边提,出锋时迅速提笔空收。

② 启右竖



写法:同垂露竖。收笔处右下轻顿,转锋右上,迅速挑出,有接写下笔的态势,与下笔或断或连,气息畅达。

③ 启左竖



写法:同垂露竖。收笔处稍停,转锋左上,迅速挑出,可断可连。

④ 露锋短竖



写法:尖锋入纸,顺势落笔向下力行,收笔时笔锋左上略提,轻顿,折锋向上藏锋收笔。

⑤ 藏锋短竖



写法:同垂露竖,只是形短。

⑥ 点竖



写法:同露锋短竖,只是形体更小。

4. 练习题

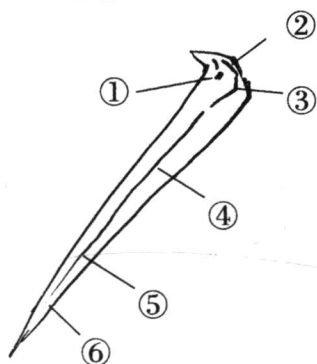
《寒食帖》中没有单独的横竖搭配的字,练习题略。

三、撇画

1. 基本形(直撇)



2. 运笔过程



- ① 定位
- ② 右下迅速斜切
- ③ 稍停
- ④ 逆势左下力行
- ⑤ 收笔处稍停
- ⑥ 出锋收笔

3. 形变

① 短撇



写法:同直撇,形短。

② 平撇



写法:同直撇,势平。

③ 弧撇



写法：同直撇，中间行笔稍作弧势，出锋力送末端，笔势舒展。

④ 竖撇



写法：同弧撇，竖势较足。

⑤ 回锋撇



写法：同弧撇，收笔时笔锋左下轻蹲，稍驻后左上方回收。

⑥ 挑钩撇



写法：同回锋撇，收笔时稍停，左上方出一个小钩。

⑦ 兰叶撇



写法：同弧撇，起笔和收笔皆轻，中途笔铺毫较多，形成两头细中间粗的兰叶状。

⑧ 曲头撇



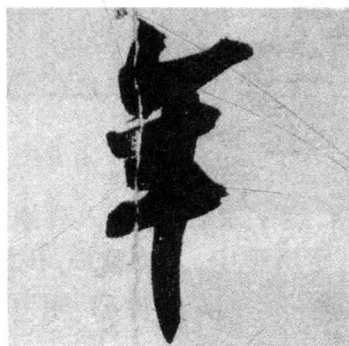
写法：同弧撇，起笔时，右下顿势较足，再接写撇画。

4. 练习题

“在”字横画露锋切入，轻快前行，回锋不作顿势，长撇舒展盖下，内缩。



第一个“年”字气势开阔，收放自如，多方笔取势，三横走势各不相同，首横方笔下凹，中横方笔平直中蕴含微妙波动，有碑意，下横圆浑流畅中有劲挺之意，悬针竖收笔锐利。第二个“年”字收缩一团，上横盖下，重心左斜，各横以牵丝相连。第三个“年”字亦收缩之势，首画粗重，上下等宽。

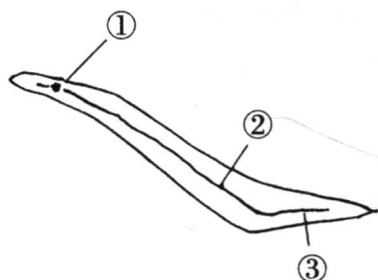


四、捺画

1. 基本形(弧捺)



2. 运笔过程



- ① 定位,轻入纸
- ② 右下行笔,边行边按
- ③ 出锋收笔,要爽利

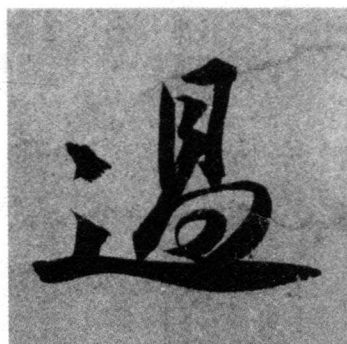
3. 形变

① 回锋弧捺



写法:同弧捺,收笔时回锋。

② 平捺



写法:同弧捺,势平。

③ 回锋平捺



写法:同平捺,收笔时回锋。