

中国最具代表性书法作品

苏轼

黄州寒食诗帖

(第二版)

依据教育部《中小学书法教育指导纲要》（临摹范本、欣赏作品推荐）编写

主编 张海

河南美术出版社

不己雨小屋如渔舟

水雪交映空庭煮寒



破竈燒滷菘

知是寒食自但見春

銜帟 天門

九重噴羨去在万里

哭淫窮死及吹

起

右黄州寒食二首

中国最具代表性书法作品

苏轼

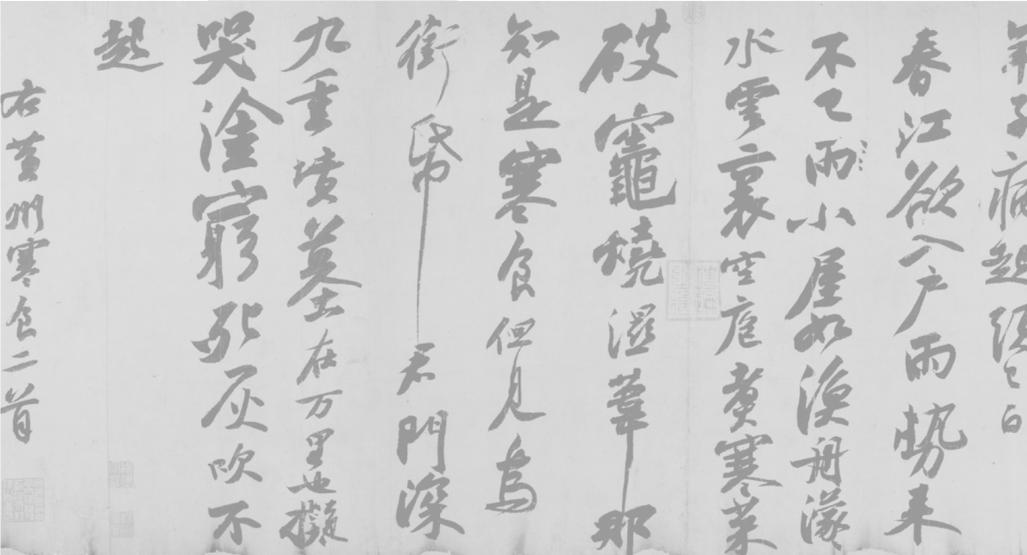
黄州寒食诗帖

（第二版）

依据教育部《中小学书法教育指导纲要》（临摹范本、欣赏作品推荐）编写

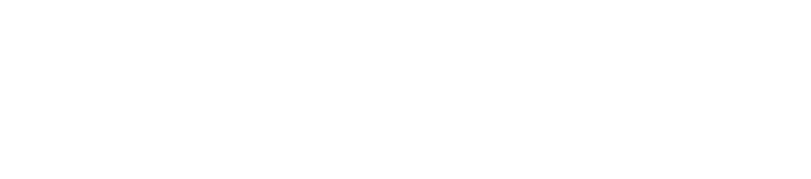
主编 张 海

河南美术出版社 郑州



凡 例

苏轼《黄州寒食诗帖》书法艺术赏析



中国文化史上，于诗文、词赋、书法、绘画，无一不精者，当属东坡先生，可谓中国文学艺术史上罕见的全才。

苏轼（1037—1101），字子瞻，又字和仲，号东坡居士，眉州眉山（今四川省眉山市）人。嘉祐二年（1057）进士。宋哲宗时任翰林学士，曾出知杭州、颍州，官至礼部尚书。后又贬谪惠州、儋州。多惠政，卒谥文忠。其文纵横恣肆，为“唐宋八大家”之一，与父苏洵、弟苏辙合称“三苏”。其诗与黄庭坚并称“苏黄”，词与辛弃疾并称“苏辛”。为北宋四大书法家之首。

苏轼生性放达，好交友，好美食，好品茗，亦好游山林。他还以和蔼可亲、幽默机智的形象流传于民间。他在各地的游踪，以及在日常生活中的各种发明都是后人喜爱谈论的话题。宋人笔记小说中有许多苏轼发明美食的记载。苏轼知杭州时，元祐五年五六月间，浙西大雨，太湖泛滥。苏轼指挥疏浚西湖，筑苏堤。杭州百姓过年时，大家就抬猪担酒来给他拜年。苏轼指点家人将猪肉切成方块，烧得红酥，然后分送给大家吃，这就是“东坡肉”的由来。

苏轼虽才华横溢，清正廉洁，却屡遭贬谪，一生坎坷。神宗时，因上书亟论新法之弊，惹恼王安石，外放杭州通判。其后，又被人告发赋诗讥谤朝政，逮捕入狱，酿成“乌台诗案”，几陷于死，赖众大臣上书相救，方保住性命，贬往黄州（今湖北黄冈）安置。

苏轼主张“出新意于法度之中，寄妙理于豪放之外”。他在强调出新意的同时，更为注重书法的畅怀抒情功能，更加注重“书初无意于佳乃佳尔”（《评草书》）的创作态度和强烈的个性表达，这既是苏轼在书法上的审美理想，又是他在实践创作中的追求。苏轼的书法对后世影响最大的、也最能体现出宋人“尚意”书风特色的，便是他的行书。而他的行书所得到的一个质的飞跃，是在黄州。黄州时期的书法是东坡向“尚意”书风过渡的转折点。

黄州是苏轼人生遭际的重要一站，其间的经历、思想的蜕变以及灵魂的挣扎和煎熬可以说是漫长而痛苦的。在这种环境下，苏轼没有自甘潦倒，写出了一批千年传颂的诗词、书作，如《梅花诗帖》、《黄州寒食诗帖》、《前赤壁赋卷》等。尤以《黄州寒食诗帖》最为精彩，被誉为继王羲之《兰亭序》和颜真卿《祭侄文稿》之后的“天下第三行书”。

《黄州寒食诗帖》是苏轼行书的代表作，是其宋元丰五年（1082）被贬黄州时写下的两首诗稿。寒食节前后，黄州阴雨绵绵，令苏轼伤感不已，报国无门，故乡又远在千里之外，“心如死灰之木，身如不系之舟”。于是，他用凝重、沉稳的行书写下这样的诗句：

“自我来黄州，已过三寒食，年年欲惜春，春去不容惜。今年又苦雨，两月秋萧瑟。卧闻海棠花，泥污燕支雪。暗中偷负去，夜半真有力。何殊病少年（子），病起头已白。”

“春江欲入户，雨势来不已。（雨）小屋如渔舟，濛濛水云里。空庖煮寒菜，破灶烧湿苇。那知是寒食，但见乌衔纸。君门深九重，坟墓在万里。也拟哭涂穷，死灰吹不起。”

诗写得苍凉多情，表达了苏轼此时惆怅孤独的心情。诗中阴霾的意象如小屋、空庖、乌衔纸、坟墓，渲染出一种沉郁、凄怆的意境。从文中“空庖煮寒菜，破灶烧湿苇”，可以想见他窘迫的生活。品其诗，苍劲沉郁，饱含着生活凄苦，富有强烈的感染力；论其书，笔酣墨饱，神充气足，恣肆跌宕，飞扬飘逸，巧妙地将诗情、画意、书境三者融为一体，毕现苏轼“我书意造本无法,点画信手烦推求”的艺术精髓。

《黄州寒食诗帖》，长卷，纸本，纵34.2厘米，横199.5厘米，苏轼书加黄庭坚跋共26行，是苏轼行书的代表作。此帖外面有一段仿宋缙丝的“包首”，暗金色的底，上面织出湖绿色松竹。“引首”是乾隆题的四个字——“雪堂余韵”。“雪堂”是苏轼贬谪黄州时的书房名称，这个书房大概建成于神宗元丰四年（1081）八月五日。“引首”前后“隔水”裱绫，是用易经爻卦纹织成图案，前“隔水”上还有乾隆亲笔写的签条“苏轼黄州诗帖”，落款是“长春书屋鉴赏珍藏神品”，下钤“乾隆宸翰”朱文小玺。“神品”二字上也重叠盖有“神品”连珠印，可见乾隆收藏到这一件作品时的得意与重视。

靖康之变后，《黄州寒食诗帖》由南宋张演家族收藏，元代时进入内府，明代时又转手韩世能、韩逢禧父子。清军入关，再次易主纳兰性德，后又入藏清朝内廷。1860年，英法联军火烧圆明园，此帖险遭焚毁，随后便流落民间，经手于冯展云、盛伯羲、颜韵伯，1922年，流入日本收藏家菊池惺堂手中。直到1945年，中日战争结束，王世杰在日本找到并将其带回到中国，1949年后被王世杰带到了台湾。1959年王世杰写下了目前最后的一个题记：“东坡先生此帖，曾罹咸丰八年英法联军焚毁圆明园之厄。尔后流入日本，复遇东京空前震火之劫。详见卷后颜世清、内藤虎两跋。二次世界大战期间，东京都区，大半为我盟邦空军所毁，此帖依然无恙。战事甫结，予嘱友人踪迹得之，乃购回中土，并记于此。后之人，当必益加珍护也。”

苏轼在学书的道路上，对王羲之、李邕、颜真卿、柳公权以及杨凝式等人的书法是下过一番苦功的。同时，苏轼书风的形成与他独特的执笔方法也大有关系。东坡执笔用拇、食、中三指，即单钩执笔法，这一方法也促使他的书法常表现出左秀而右枯且点画厚重简短的特点。

《黄州寒食诗帖》中，“年”、“中”、“苇”、“纸”四字中的悬针竖，写来十分豪放刚健，畅快淋漓，且破解了苏字喜作扁势的沉闷压抑之感，起到了画龙点睛的作用。不足处是结字促迫，不够舒展。黄庭坚调侃苏轼如“石压虾蟆”，并说：“或云东坡作戈多成病笔，又腕著而

蘇軾黃州詩帖

長春書屋鑒賞珍藏 神品



笔卧，故左秀而右枯。”董其昌在其《画禅室随笔》中还说：“坡公书多偃笔，亦是一病。”此帖中有很多撇与转折处使用偃笔如“死”、“来”、“两”等字，字体形状以扁平居多，丰腴饱满，多呈横势展出，同时也有大量瘦劲细长的字形，以造成横向与竖向的对比，如“破灶烧”为扁平，“湿苇”为瘦长。因此，临写此帖时，要熟悉苏轼这种较为特殊的用笔方法，既要力求临写得像，形神兼备，但又要避免用笔上的不好习气。

《黄州寒食诗帖》，结字取横势，宽博质朴。黄庭坚论东坡结字曾戏说“公之字固不敢轻议，然间觉褊浅，亦甚似石压虾蟆”，形象地勾画出了此帖结体扁平、奇崛的特征。字形大小变化较大，小者如“已”、“去”、“又”、“雨”、“白”、“万里”等，大者如“年”、“破灶”、“涂穷”等，间杂错落，自然生动。在正与斜的交替变化当中，如“春江欲入户，雨势来”、“哭涂穷，死灰吹不”字与字之间靠得紧密，使气氛较为压抑。这一特征也正是与苏轼的“大字难于紧密而无间，小字难于宽绰而有余”的主张相符的。临写此帖，要细心体会原帖点画细微的精妙之处，要认真地品读诗句内容，仔细体味作者的情感与心境，感受作者彼时彼地濡墨挥毫时的生命律动。

《黄州寒食诗帖》在章法上，行距开阔分明，由于横势与纵势的有机照应，不但没有给人丝毫的松散感觉，反而有一种浑厚、灵动的气势。字距紧而行距松，字与字之间间隙很小，尤其四个悬针竖底端与下面的字几乎穿插在一起，这种紧张压抑的空间氛围与作者诗中的情感基调是十分契合的，临写时应仔细体味把握。此外，也要注意每行轴线的正斜摆动和行与行之间的疏紧变化，如第一行“黄州”二字斜向右下，“三寒”二字又斜向左下；第八行也是先右后左；第十三行“衔纸君门深”斜向左；而第十五行则又斜向右下，收紧。从行距变化看，前七行亦即第一首诗较为均匀，自第八行开始，随势生发，动感强烈。在对临时，除了要把握以上几个方面外，在工具与材料的选择上要尽量选用狼毫或加健的兼毫笔，纸则宜选用半生半熟的仿古纸，以便控制墨的过度渗化。

苏轼的书法，无论是尺牍手札，还是鸿篇巨作，深得晋唐古帖神韵，自然天成。黄庭坚认为苏轼书法：“学问文章之气，郁郁芊芊，发于笔墨之间，此所以他人莫能及耳。”这就是所谓书法的“文气”、“书卷气”。书法是其高深艺术修养的一种外在表现形式，他用文学和书画艺术塑造了崇高的道德典范和艺术典范，展现了他的人格魅力与高尚的人文精神。欣赏《黄州寒食诗帖》，如果割裂苏轼书法与文学的渊源血脉，就难以深刻体悟这位伟大艺术家的书法灵魂。

(文/杨天才)



自我来黄州已過三寒

食年一欲惜春去不

容惜今年又苦雨与月社

箫瑟比闻海棠花泥

污遊支雪閣中偷負

多夜半真有力何殊少

年不病起便白

春江欲入产雨势未

不已雨小屋如溪舟漾

水雪哀哀空庭煮寒菜

破竈燒濕葦那

知是寒自但見鳥

銜帛君門深

九重噴美差在万里也擬

哭塗窮影死屋吹不

起

右黃州寒食二首

東坡書家名秀逸為教揚以後一人
此卷乃福黃州日所書後有山谷
跋傾倒已極所謂無意於佳乃佳
者坡論書詩云苟能通其意常謂
不學可又云讀書未老始通神
另區於點畫波磔間眾之則失
之遠矣乾隆戊辰清和月上游八
日御識

東坡此詩似李太白

猶恐太白有未到

屢以書兼顏魯

公楊少師李西臺

筆意試使東坡

復為之未必及此也日

東坡或見此書應

笑我於無佛處

稱尊也

余生平見東坡先生真跡不下三十餘卷必以此為甲觀已
摹刻藏鴻堂帖中甚且呂觀并額

東坡老仙三詩先世舊所藏 伯

祖永安大夫嘗謁 山谷於眉之

青神有携行書帖山谷皆跋其

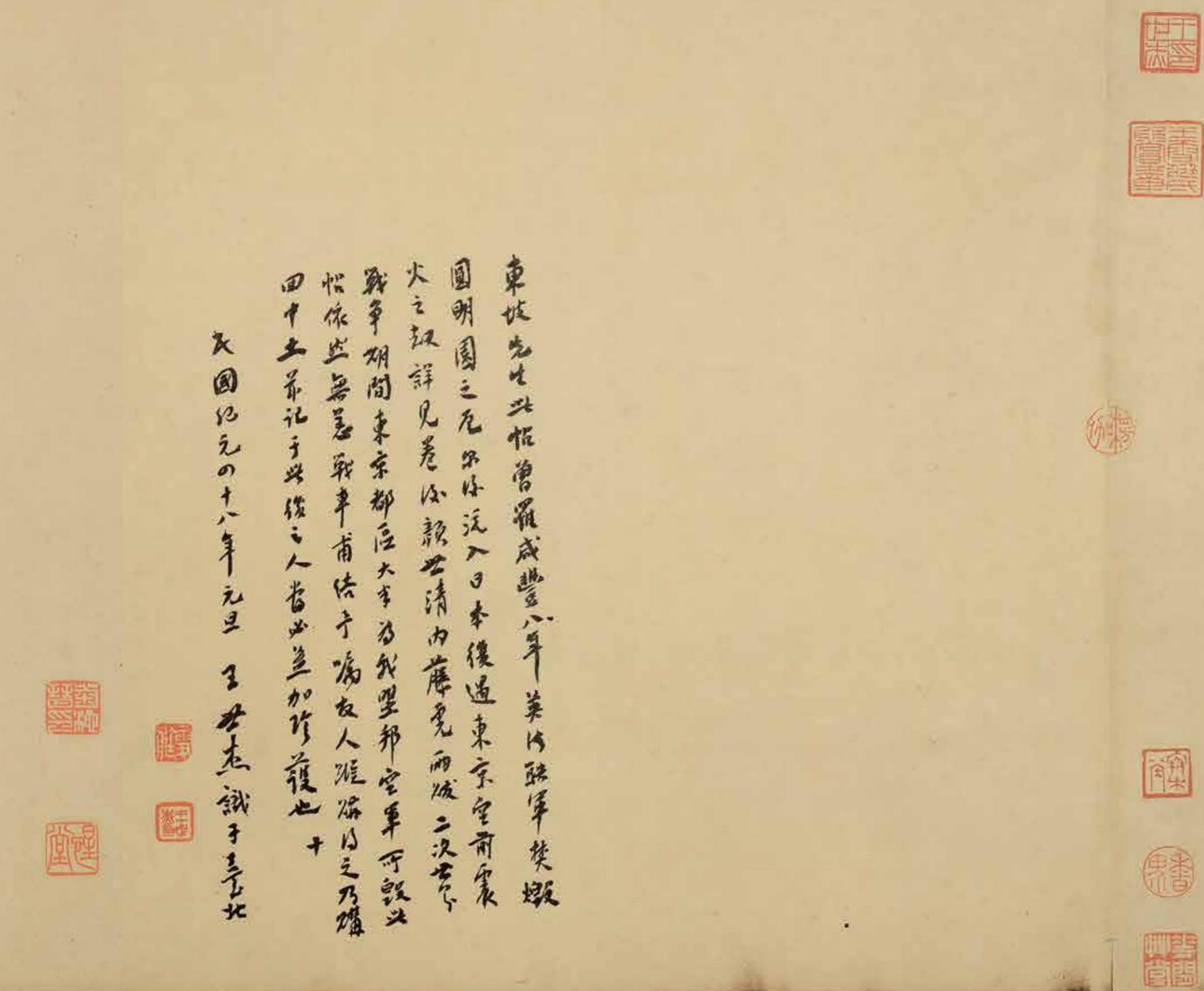
後此詩其一也老仙文高筆妙繁
若霄漢雲霞之麗山谷又發揚
蹈厲之可為絕代之珍矣昔
曾大父禮院官中秘書與李常
公擇為僚山谷母夫人公擇女
弟也山谷與永安帖自言識
先禮院於公擇舅坐上由是與
永安游好有先禮院所藏
昭陵御飛白記及曾林祖廬
山府君志名皆列山谷集惟諸
跋世不盡見此跋尤恢竒因詳
著卷後永安為河南屬邑
伯祖嘗為之宰云

三晉張續季長甫
懿文堂書

東坡先生此帖曾羅成豐八年英內陸軍焚燬
圓明園之厄亦作流入日本後過東京空齋前所
火之叔詳見卷後款語此清內藤虎雨跋二次書
戰爭期間東京都區大半為我盟邦空軍所毀此
帖依然無恙戰爭甫結于瀛友人雅游以之乃確
回中土并記于此後之人當必益加珍護也

及國地元十八年元旦 王世杰識于三晉北

蘇東坡黃州寒食詩卷引首乾隆帝行書雪堂餘韻四字用仿澄
心堂紙致佳者東坡詩黃山谷跋並無名款山谷跋又有董玄宰跋語
張青父清河書畫舫云東坡草書寒食詩當屬景勝下令之書畫彙致
心已著錄阮芸臺石渠隨筆云蘇軾黃州寒食詩墨蹟卷後有黃魯
直跋為世鴻寶戲鴻堂所刻止蘇詩黃跋其後張續一跋人未之見其跋
云數大司空云續跋所謂永安庭堅為作仁宗皇帝御書記者也廬山
府君乃公裕弟公邵官通直郎知廬山縣張氏世為蜀州江原人云出留
侯之裔故以三晉署望也虎按卷中埋輪之後印實係張氏所鈐又
有天曆之寶及孫退谷納蘭容若諸人印記可以見乾隆以前歷世迭
更珍襲之概乾隆以後授受則詳于顏韻伯跋中矣韻伯為顏敏夏
方伯子家世貴盛大正壬戌來游江戶時携此卷遂以重價歸



图书在版编目（CIP）数据

中国最具代表性书法作品·苏轼《黄州寒食诗帖》/张海主编.
—2版. — 郑州:河南美术出版社, 2014.12 (2015.9)
ISBN 978-7-5401-3019-0

I. ①中… II. ①张… III. ①书法课—中小学—教学参考资料
IV. ①G634.955.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第293462号

中国最具代表性书法作品

苏轼《黄州寒食诗帖》（第二版）

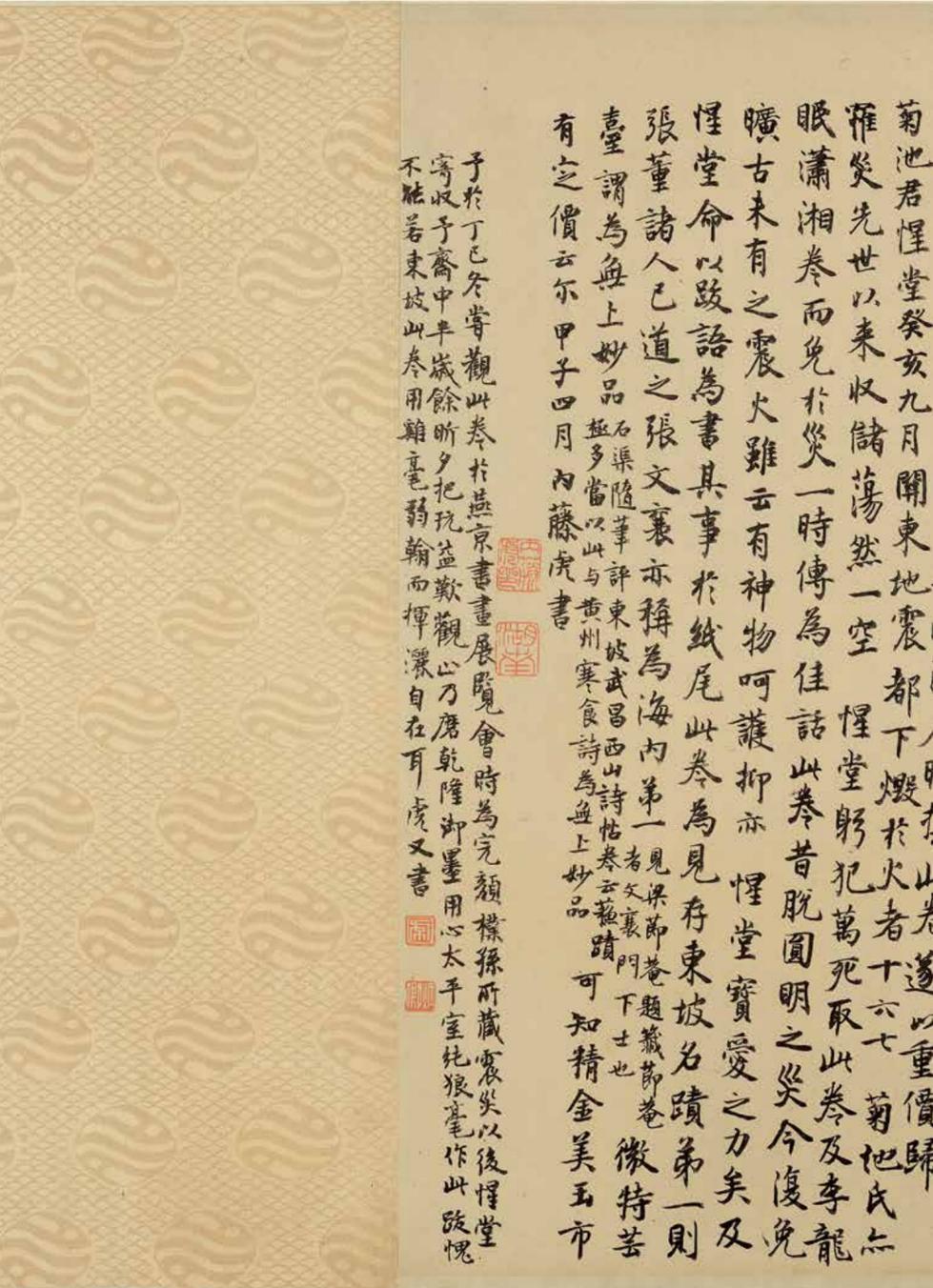
主 编 张 海
学术主持 西中文
总 策 划 李文平
策 划 吴志平 许华伟
统 筹 许华伟 白立献
责任编辑 白立献 梁德水
责任校对 敖敬华
装帧设计 李 红
出版发行 河南美术出版社
地 址 郑州市经五路66号 邮编：450002
电 话 (0371) 65727637
制 作 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司
印 刷 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/16
印 张 3
印 数 7001—10000册
版 次 2013年8月第1版 2014年12月第2版
印 次 2015年9月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5401-3019-0
定 价 24.00元

苏轼《黄州寒食诗帖》

自我来黄州，已过三寒食。年年欲惜春，春去不容惜。今年又苦雨，两月秋萧瑟。卧闻海棠花，泥污燕支雪。暗中偷负去，夜半真有力。何殊病少年（子），病起头已白。

春江欲入户，雨势未止已。（雨）小屋如渔舟，濛濛水云里。空庖煮寒菜，破灶烧湿苇。那知是寒食，但见乌衔纸。君门深九重，坟墓在万里。也拟哭涂穷，死灰吹不起。

右黄州寒食二首。



- ① 欧阳询《化度寺碑》
- ② 欧阳询《九成宫醴泉铭》
- ③ 褚遂良《雁塔圣教序》
- ④ 褚遂良《大字阴符经》
- ⑤ 颜真卿《多宝塔碑》
- ⑥ 颜真卿《颜勤礼碑》
- ⑦ 柳公权《玄秘塔碑》
- ⑧ 柳公权《神策军碑》
- ⑨ 赵孟頫《三门记》
- ⑩ 赵孟頫《妙严寺记》
- ⑪ 王羲之《兰亭序》
- ⑫ 颜真卿《祭侄文稿》
- ⑬ 苏轼《黄州寒食诗帖》
- ⑭ 赵孟頫《洛神赋》
- ⑮ 乙瑛碑
- ⑯ 礼器碑
- ⑰ 史晨碑
- ⑱ 曹全碑
- ⑲ 泰山刻石
- ⑳ 皇象《急就章》
- ㉑ 石门颂
- ㉒ 西狭颂
- ㉓ 张迁碑
- ㉔ 钟繇《宣示表》
- ㉕ 陆机《平复帖》
- ㉖ 王羲之《得示帖》
- ㉗ 王献之《中秋帖》
- ㉘ 王珣《伯远帖》
- ㉙ 张猛龙碑
- ㉚ 智永《真草千字文》
- ㉛ 等慈寺碑
- ㉜ 孙过庭《书谱》
- ㉝ 钟绍京《灵飞经》
- ㉞ 张旭《古诗四帖》
- ㉟ 怀素《自叙帖》
- ㊱ 黄庭坚《松风阁》
- ㊲ 米芾《蜀素帖》
- ㊳ 赵孟頫《道德经》
- ㊴ 王铎作品
- ㊵ 吴昌硕作品
- ㊶ 于右任作品
- ㊷ 鲁迅作品
- ㊸ 沈尹默作品
- ㊹ 郭沫若作品
- ㊺ 毛泽东作品
- ㊻ 林散之作品
- ㊼ 沙孟海作品
- ㊽ 启功作品

自我来黄州，已过三冬。食年一，欲惜春。空惜今年又苦雨，两月萧瑟，冰河冻。夜半真有力，何辞。年不病，起。白。

ISBN 978-7-5401-3019-0



9 787540 130190 > 定价：24.00 元