

书法技法讲座

⑤

北宋

# 苏东坡

行书

〔日本〕二玄社·栗原芦水 编·林怀秋 译



湖南美术  
出版社

## 苏东坡

以《赤壁赋》而知名的北宋大家苏东坡，作为「宋代四大家」之一，自古以来名扬天下。据说他自幼年起就学习了王羲之为首的晋、唐的书法，但他厌恶以单纯的模仿而告终，创造了前所未有的具有丰富个性的书风。可以看出在其气魄宏大的书法根底中，他是一贯地想表现意重于形，即重精神内容的姿态。这不单是东坡，也显示了宋人共同的书法特征。在本书中，从东坡的众多行书作品里，列举出以他的《赤壁赋》为首的，《李白仙诗卷》、《黄州寒食诗卷》等有名的七种笔迹，试图就用笔和文字造型进行分析，以剖明「宋代第一人」的苏东坡的书法魅力。

## 书法技法讲座 凡例

- 一、《书法技法讲座》是从历代书法名家中选出各种书体、各种风格的字，将凡是认为其基本用笔、结构适宜于学习、模仿的真迹挑选出来，作为范本。
- 二、在每卷中只限定了一种真迹，在字数较多的真迹中，为了避免学习之繁，将其技巧简化，把被视为其书法典型的完好的字或者字的某一部分，系统地精选出来排列，其他的则略去。
- 三、著名书法范本，为了让人容易学习和理解其技巧，把各真迹放大到合适的大小，并把原尺寸的真迹也刊载上，作对照之用。
- 四、技巧解说是以入门阶段的自学者为对象的。
- 五、《书法技法讲座》的各册只是各种书体、书法风格的入门用书，因此，没有特意规定学习的顺序。

## 关于本书的编辑

- 一、本卷作为《书法技法讲座》的一册，遵从这套丛书的凡例。
- 二、本卷由苏东坡众多的行书作品《赤壁赋》、《祭黄几道文》、《洞庭春色赋》、《中山松醪赋》、《致梦得秘校尺牍》、《李白仙诗卷》、《黄州寒食诗卷》等七种中选出字帖页。
- 三、本卷的构成如下：
  - (1) 综合解说。
  - (2) 字帖。
    - ① 基本笔法——从《赤壁赋》、《祭黄几道文》中，选出适合于说明苏东坡行书笔法的文字，分别地予以解说。
    - ② 文字造型——以《洞庭春色赋》、《中山松醪赋》、《致梦得秘校尺牍》为底本，就苏东坡的文字进行了分析。
    - ③ 五言成语——从《李白仙诗卷》、《黄州寒食诗卷》中，选出适合于作字帖的五言名句八句，予以适当地扩大，作为习字作品的字帖。
    - (4) 运笔照片。
    - (5) 原书的刊载。

# 致学习苏东坡书法的人们

## 一、苏东坡之为人

栗原 芦水

谈到苏东坡，他作为北宋代表性的书法家，是自古以来就很有名的人物，但就中国来说，与众多的书法家一样，苏东坡既是政治家，也是一位文学家、书画家。

既然触及了这个问题，那就先从东坡的经历，就他如何成长的问题加以叙述。

### 与欧阳修的相逢

苏东坡（名轼，字子瞻）宋仁宗景祐四年（一〇三七）一月八日（农历一〇二六年十二月十九日）出生于四川省眉山县。东坡有兄景先，但三岁时死亡，因此只剩下小自己三岁的弟弟辙兄二人。此外，东坡有两位妹妹，一位嫁给了柳子玉的儿子仲远，另一位嫁给了二位名为程正辅的人。



苏东坡像（景园帖）

父亲苏洵生东坡时二十八岁，从那时起才真正地有志于学问。然后从东坡十岁的庆历五年（一〇四五）起，大约三年间外出从事官吏生活的见习。因此，东坡幼年时期的教育，几乎全是由其母亲程氏担当的。母亲程氏出身名门家庭，有教养，是位信仰佛教的慈祥的人。特别是佛教笃信不杀生，就连佃人都被其感化，在苏家的庭院里，鸟与花可以自由自在地繁衍生息。

东坡晚年作为县令曾造福于人民，之所以得知他调离时有的民众把他的马鞍解下来挽留，而他自己留下许多对花、鸟倾注关爱的诗篇，多半是他继承了母亲程氏的爱之故吧。

东坡读小学的时候，曾经发生过这样一件事。一位从京城里来的人，正在给老师一本诗让老师看，八岁的东坡从旁边看了一眼，便流利地朗读起来，使周围的人大吃一惊。之后，其父苏洵，便把苏氏兄弟于嘉祐元年（一〇五〇）初次带往京城，把他们自己作的诗文献给了欧阳修。苏氏兄弟获得了极力推崇，于是在第二年，兄弟双双科举考试及第。当时的知贡举，就是主考官欧阳修。当时对让自己及第的考官，有尊为恩师的习惯，这就是与给了东坡很多影响的恩师的相逢。

在这儿，顺便把继母亲之后给予东坡影响的欧阳修略加介绍。

宋代，在各个领域都兴起了革新思想，而欧阳修，也是具有这种思想的一位。他作为主考官，一看考生的诗文，就以为，比起那些宋初以来流行着的美文和大加装饰却内容空泛的文章来，还是怎么想就怎么写直抒胸臆的好。东坡在参加考试时，欧阳修看了考官送审的一篇文章，非常佩服，本想把这篇文章当做第一名及第来看，但担心文章虽好，却有师生之嫌，而定为第二名。

右漢西嶽華山廟碑文字尚完可讀  
其述自漢以來六高祖初興改秦淫  
祀太宗承循各詔有司其山川在諸  
侯者以時祠之孝武皇帝脩封禪之  
禮巡首五岳立宮其下宮曰集靈宮

欧阳修 集古录跋尾

名了。因有此事，苏东坡无论在官场，还是在文坛，都是被认可了的。此后，苏东坡作为政界的巨头属于旧法党（保守派），与王安石等新法党（改革派）相对抗。在此，尽管我是个门外汉，仍将就宋代政治潮流的旧法党与新法党，作一简单的说明。

### 王安石与苏东坡

王安石在青年天子神宗时成为参知政事（副宰相），着手政治的改革。首先被称为均输法的便是这种改革，简单说来就是使政府的物资供应合理化，据此，那些一直以來贪图暴利的御用商人受到打击，遭到与他们相互勾结的官僚的反对。接着，还有针对农民的叫做青苗法，此外还有保甲法、募役法、市易法等新法相继实施，听说熙宁四年（一〇七二）王安石着手科举法的改革，于是东坡予以批评，上奏给了神宗。东坡的意见是新法倒也好，只是必须首先考虑到把现行的制度再审视一下，使之更加充实才行，应该尽可能地避免由于急速的改革而引起的混乱——即提出了旧法党（保守派）的主张。话说回来，对于当时地位在上的王安石来说，这是一件妨碍；东坡因此被追究，他申请转调为地方官，以此为开端，终生周旋于两党之争。每当新法

安石辟過從謂必得奉

見水

高示乃如

達豫又不救渴見唯新

將理以副頌形又宣出不上

通判比部

閣下

王安石 尺牘

党的势力强大的时候，东坡就不得已地因为某种原因被抓捕起来，过起远离京城的流放日子。例如，包括在黄州呆了五年，在南海之地且要渡过海峡到海南岛的三年，共有八年之久，尝到了就连每天的食物都必须亲自耕作之苦，这也可以说是由于党争之故吧。这些，可以说是苦吧。从戴罪之身来看，可以想像为苦，这其中还有这样一些故事：「小舟从此逝，江海寄余生。」东坡为了钓鱼，晚上坐着小船不知道划到哪儿去了，一去就是十几天不见人影，就像是自由的地为乐似的。还有，从黄州给弟子秦观所写的信里说：「柑橘类等果树很多，收获了很大的长芋，猪、牛、鹿肉多得吃不完就丢掉，鱼、贝不值钱。通过水路从外县运来。」写了许多黄州的物产，这些话当中有多少是真实的呢，无法确定，而东坡的真正心情，到底是个什么样子呢？

话头儿仍返回到东坡与王安石上来，白川静氏在《汉字的世界》中这样写道：

据说王安石在《字说》这本书中，让一切文字的因素都具有意义。有一次他对东坡说：「波就是水的皮。」东坡反问道：「照你这么说，潜就是水的骨髓。」

不局限于政治，执笔于有关文字学的王安石，也是很出色的，然而在听了他的学说之后眨眼之间，能够简单地用一句话就回敬了他，东坡也不愧为东坡。安石那窝心的脸色与东坡那得意的表情都如在眼前，曾经接受过欧阳修教育的这两个人，是共同为皇帝、为民众，却又持不同政治观点的敌对关系——东坡的高尚精神、人格，不就是来自于造成他们之间这种政敌关系的环境吗？可以说王安石是继母亲程氏、欧阳修之后，给了东坡极大影响的人物。

以上就作为政治家的苏东坡作了论述，下面让我再就东坡二十几岁起所作的诗作些评论。

### 诗人苏东坡

苏东坡被左迁到杭州的熙宁四年（一〇七二），一位叫文同的善于作竹图和山水画的朋友，送给了东坡下面两句话：「北客若来休问事，西湖虽好莫吟诗。」尽管东坡对好友恩切的关怀感到由衷的高兴，但他一看到眼前为生活之苦而喘息的民众，依然无法保持沉默。诗人把社会的矛盾，用诗来吟唱，这诗传入皇帝的耳中，皇帝从中发现了问题，政治得到了改善，民众的痛苦也就解除了。而作了诗的人，却往往被问罪。这是自古以来中国的传统，写诗是诗人的任务，体现诗人的抱负。东坡作为诗人，作为帮助民众解除苦难的政治家，尽管多

次遭到流放，但他从不屈服，仍然手不离笔。写诗到底的东坡，曾有下面这样的故事。

元丰二年（一〇七九）三月受命担任湖州知事，四月份到任，而七月份就有官员来抓捕他，把他护送去了京城。

批评操纵当时政治的新法党这件事，就等于进而批评皇帝统治的社会，按这种理论，在拘留的一百天中，其调查、审问极其严酷，以至追究上溯到二十年前所写的诗文，对此苏东坡一个字错不当地即信口答出，据说使审讯方非常惊讶。记住自己所作的诗，是对自己主张的负责态度——这也许是他被后世人们亲切地称为「东坡先生」，具有众多狂热的「东坡迷」的缘故。

## 二、关于苏东坡的书法作品

一提到东坡，就想到有名的《赤壁赋》，而创作《赤壁赋》时，东坡所处的环境又是个什么样的呢？元丰二年（一〇七九）三月，如前所述，东坡受命担任湖州的知事，四月份到任，而七月即被官员绑走护送去京，然后便是在百日拘禁中严酷的审讯，据说此时东坡决心一死。弟弟苏辙（比东坡小三岁）把自己的官职辞掉，以此请求皇帝饶恕哥哥，于是东坡于当年十二月获释。在大年初一，他把家属托寄在弟第处，只带着儿子苏迈，到了流放之地黄州。就连哥哥的家属都收



成都西樓帖

留下來的弟弟蘇轍，在一段時間里，生活陷入比哥哥還苦的境地，他無奈只好帶領哥哥的家屬來到了黃州。在這樣的生活中，在來到黃州第三年頭兒的二月，在自己開垦的取名為「東坡」的土地旁邊，建立起書齋，挂起了東坡雪堂的匾額。從這時起，他號為東坡居士。這一年，也就是元丰五年（一〇八二）的七月十六日，與客人泛舟赤壁之下作《赤壁賦》；三個月之後的十月十五日，作了《後赤壁賦》。黃州位於武昌的東南偏東約六十公里，揚子江的左岸。赤壁在該地段的揚子江岸，是一處最适于乘坐扁舟游玩的地方。

与此同时，元丰五年（一〇八二）三月，在黄州书写了至今留传下来作为东坡真迹的非常有名的诗《寒食帖》。《寒食帖》诗文中的东坡「卧闻海棠花，泥污燕支雪」的地方，与同一诗文中的「春江欲入户，二小屋如渔舟」，都是同一所位于扬子江边的临皋亭。还有，在雨中散落被



杜甫柘木诗卷



晚香堂苏帖

詔廬山僧懷璉住  
旨賜號大覺禪師是  
其言詆為蠻夷下俚  
夫喜從之游遇休沐

蔡季图碑

泥玷污的，多半是在黄州唯一的一株，开于定惠院之东山冈上的海棠花吧。实际上来到黄州的苏东坡住在定惠院的时候，就发现了这株在院东山冈上的杂花中独株开放、吐露芳香的海棠花。海棠是东坡的故乡蜀地的名花。多半是由候鸟把种子运来的吧。这种花象征高贵的气质，不为当地人所知地独自开放在这陌生的土地上，东坡将它与自己漂泊天涯之身相比的事，写在了《寓居定惠院之东》一诗中。还有黄山谷在这本《寒食帖》的后跋上写道：“试试看吧，即使是让东坡再写一篇这样的东西，也未必及此。”

此外，《成都西楼帖》原本有二十卷，而现在残存的只有十卷。南宋的汪应辰作为四川制置使，在当成都府的知事时，苦心地将收集在这块东坡故里的土地上大量留存的东坡遗墨，把手的东西刻在了石头上。这些刻石因为保存在成都府的西楼，所以有《成都西楼帖》之名。以上几部《赤壁赋》《寒食帖》《成都西楼帖》，都是很有名的。下面再介绍一些现在能够见到的东坡其他的书法作品。

首先作为真迹影印本的有：《李白仙诗卷》《祭黄几道文》《杜甫桤木诗卷》《天际乌云帖》《和柳子玉喜雪次韵仍呈述古》《归去来辞》《次辩才韵诗》《次的三舍人省上诗》《次韵秦太虚见戏耳聾诗》《南轩梦语跋语》《致梦得秘校尺牍》《致主簿曹君尺牍》《致子厚宫使正议尺牍》《致知县朝奉尺牍》《致长官董侯尺牍》《致若虚总管尺牍》《致运句太博尺牍》《致坐上久上人尺牍》《致南圭使君尺牍》《致李季廷平郭君尺牍》《致杜道源尺牍》《致季常尺牍》《遗过子尺牍》等。

東園不見綠絲二  
十餘年別此君健  
僕荷鋤乘醉日老

吴宽 种竹诗

物有知蓋恃息孰居無  
事使出入心無天游室不空  
六陸相攘婦多席法師逃  
人入廬山中覺人自往還

刘壘 送蓬道士归庐山

还有拓本，作为单帖的有：《罗池庙碑》《司马温公神道碑》《丰乐亭记》《雪浪石盆铭》《寢室图碑》《醉翁亭记》《怀素自叙帖跋文》等。作为专帖的有：《西楼苏帖东坡书髓》《晚香堂苏帖》《景苏园帖》等。还有被收入集帖中的苏东坡书法作品：《余清斋帖》《戏鸿堂法帖》《停云馆帖》《墨池堂选帖》《渤海藏真帖》《宝贤堂集古法帖》《快雪堂法帖》等。

从这么多残留下来的真迹影印本和拓本来看，也可以推测出在后世人中该有多少人学过东坡的书法呀。



白乐天诗 赤羽云庭

### 三、苏东坡对后世的影响

被称为巨星的东坡的书法作品，后来给作家们带来了何等重大的影响啊。刚才谈到了现存的许多东坡书法的拓本等等，从这件事也可以窥见东坡的书法仍为后世的人们所关心，为后世的人们所学习。

具体地说，明代的吴宽（一四三五一—一五〇四）、清代的刘墉（一七一九—一八〇四）、清代的张之洞（一八三七—一九〇九）这三个人，都写得东坡风格的一手好字并为世人所知。在日本，赤羽云庭氏很好地掌握了其风格，出版了苏东坡风格的厚重的作品，人们记忆犹新。

并不局限于特定的书家，东坡受到广大后人的极大尊敬。在中国自不必说，就是在日本也为祝贺他的生辰而举办「寿苏会」，为纪念他的前后赤壁二赋，于七月既望（农历十六日）、十月望（农历十五日）举办祝贺会。像这样的例子，恐怕不多吧。是苏东坡的什么打动了日本人的心呢？

在敬爱东坡的人们中，有种人有东坡癖。所谓的东坡癖，或叫做东坡迷吧，指的是他们成了东坡的俘虏，只要是与东坡有关的东西，书画自不必说，甚至与东坡有关联的文具以至于古董，全都非搜集起来不可。在日本，说到广为人知的有代表性的具有东坡癖的人物，便是富冈铁斋和长尾雨山。铁斋的生日与东坡的生日同为十二月十九日，他的画作也是以《赤壁图》等与东坡有关的作品颇多而闻名。以第一届大正乙卯寿苏会（大正五年一九一六）为开端，共举办过五届寿苏会，另外在禅林的僧侣之间，作为不可缺少的东西，至今仍留存着「东坡山、谷、味噌酱油」等一一些词语，可见东坡在僧侣之间受到尊敬的程度。

他之所以招人喜欢，是不是因为他留下了出色的文章、诗赋，留下了优秀的书画呢？不，不

仅仅是这些。原因还在于他那起伏跌宕的悲剧性的命运，他那对于降临到头上的千灾百难的不屈不挠，他那与之面对的明朗与刚毅的性格，当然还有他那爱民众、亲民众的人品等等——他踏踏实实扎根于土地，永远向往自由，真诚地生活下去，所有的这一切牢牢地抓住了人心。人们感佩他的人格、德行、学问、艺术，以及他为此而全力以赴的战斗姿态。

还有，在中国，查士标、邹一桂、王一亭等人，以《赤壁赋》为缘由画《赤壁图》，张瑞图、赵时桐等人书写了《前赤壁赋》。在日本，池大雅、谷文晁、富冈铁斋等人画了《赤壁图》，本阿弥光悦、贯名松翁、赖山阳等人书写了《前赤壁赋》。

到此且住。下面就苏东坡的书法，进行具体的论述。

### 四、关于苏东坡的书法

#### 苏东坡之所学

东坡的字形，黄山谷论述说像压碎的螃蟹，他的字一贯地可以说毫无柔弱，全都是威风凛凛的，即使还谈不上怒张，但他那调子激昂的字是不能否认的。与潇洒而轻盈的运笔和呆滞而有稚拙感的风格相去甚远，现在说来也许是一种不怎么招人喜爱的书风。东坡本人，也就自己的书法说：「我的书法虽然不好，但以自出新意，不模仿古人的形骸为一大快事。」附带提一下，他的这种想法，如前项所述，与恩师欧阳修当科举主考官时的方针极其相似，即：「怎么想就老老

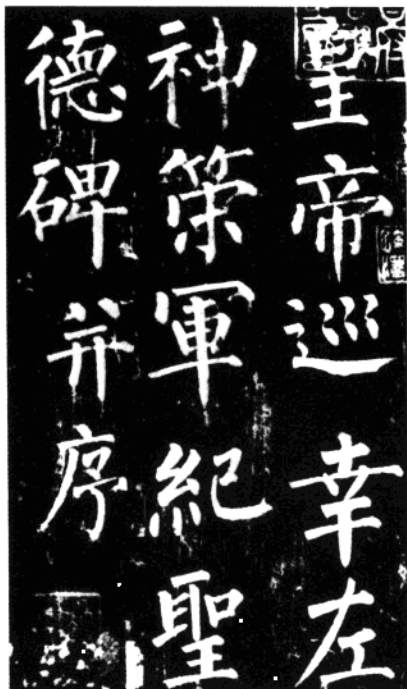


徐浩 不空和尚碑

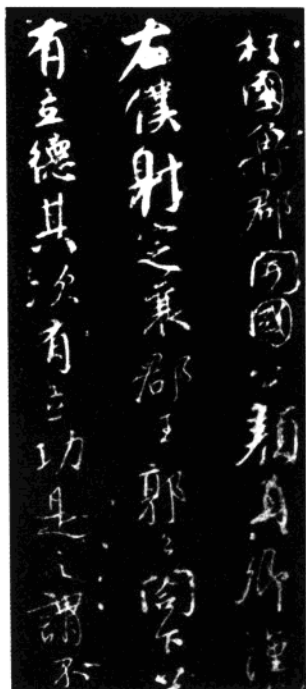




李迅 龍山寺碑



柳公權 神策軍紀聖德碑



顏真卿 爭坐位稿



楊凝式 韭花帖

实实在在地写，这样的文章比人加修饰却内容空泛的文章要好。东坡在《东坡题跋卷四·论书》中又  
说：「书法必须有神、气、骨、肉、血五者。只要缺一，就不为成书。」他还说：「诗言志、歌言  
咏。」东坡在自由的境地里，饱含着自己强烈的情感来作诗，书法这边恰如只用自己的字，高昂  
地来朗诵自己作的诗，又像把自己的存在刻上去似的挥笔。还说，自古以来「晋人尚韵，唐人尚  
法，宋人尚意。」的确令人感到他就像个代表宋代的人似的。  
且说东坡生活的时代，是北宋最辉煌的时代，产业发展，对外贸易昌盛，在这儿通过他的书  
法，让我们试着给东坡定个位。

以东晋的王羲之、王献之为支柱的书法流派，与智永、虞世南、褚遂良、欧阳询相接，构成中  
国书法史的主流，但在唐代中期出现了一位叫颜真卿的书法的革命人物。随着后唐的灭亡，经过  
五代，书法呈现出逐渐衰落趋势。进入宋代，皇帝太宗以尊重文官的方针实施文治政策，崇尚  
王羲之的书法，编辑了《淳化阁帖》等图书。但是当时在科举制度的考试中，就连模仿王羲之字  
的外形的自由都没有，取而代之，一种被称为所谓院体的低俗的书风流行开来。在这种情形之  
下，作为艺术品的书法已经不复存在，演变成了为了立身出仕而写字的风气了。但是有人对此不  
满，首先是蔡襄提倡颜真卿、高扬东坡、山谷，由米芾来加以总结。

话散散了，在这儿请大家思考一下，苏东坡的书法是受了谁的影响。

亦不及新记首花陶生  
手然二三月学如精河  
尚学必教与学可为苦  
学直与管老下佳

蔡襄 尺牍

斤所教令冬天  
風鳴媧皇五十

黄庭坚 松风阁诗卷

神品 擬古  
青松勁挺姿凌霄耻  
层盤種、出枝葉十  
連上松端秋花起絳烟

米芾 蜀素帖

黄山谷评论苏东坡的书法时,在《成都西楼帖》上这样写道:「东坡道人少日学《兰亭》,故其书姿媚似徐李海(造),至酒酣放浪,意忘工拙,字特瘦劲如柳诚慧(公权)。中岁喜学颜鲁公(真卿)、杨风子(凝式),其合处不减李北海(邕)。至于笔圆而韵胜,挟以文章妙天下,忠义贯日月之气……」《山谷题跋卷五·跋东坡墨迹》还写道:「晚乃喜李北海书,其豪劲多似之。」据中田勇次郎氏的记述,东坡在相当于其少年期的第一个时期(15—25岁)学习王羲之、徐浩;相当于中年期的第二个时期(26—35岁),学习颜真卿、杨凝式;相当于晚年期的第三个时期(36—55岁),学习李邕。还有,东坡在《东坡题跋卷四·自评字》中说:「昨日见欧阳叔弼云:『子书大似李北海。』」所说的欧阳叔弼,就是欧阳修之子某,既然认同自己的字如欧阳某所说的大似李北海,就是自我否定了与徐浩的字相似。在这几上场的李北海,指的就是李邕(六七五—七四七)。李邕,作为官僚来说,一辈子都不顺利,也许是有着豪放而忠义的性格的缘故吧,他与当时有权力的人屡屡发生冲突,曾经几度贬官。两个人尽管时代不同,但作为书法家也好,作为文学家也好,成了名的李邕,他的晚年与东坡的晚年是一样的,是不是两个人有着同感呢?

前面写了四位书法家的名字,在论及宋代的书法时,必定会说①苏·黄·米·蔡,或②蔡·苏·黄·米。如所共知,蔡襄(君谟)·苏轼(东坡)·黄庭坚(山谷)·米芾(元章),这四个人是宋代的四大家。以年龄来比较的话,他们生活的年代是:蔡襄(1012—1067),苏轼(1037—1101),黄庭坚(1045—1105),米芾(1051—1107),成为这样的顺序。第①种情况,可能是由于东坡与山谷是同时代出生,他们又是朋友,又曾有过师徒关系,或者对后世影响力大的缘故,称呼时把苏·黄摆在蔡之前。据另一种说法是,当初所指性蔡的,是北宋末年的高官蔡京(1047—1126),所以才按这个顺序称呼的。可是,由于嫌恶蔡京的人品,而换成了蔡襄。一般说来按②的顺序来称呼。明代的文人沈周,看了四个人的书法之后,排列的结果,也称为蔡·苏·米·黄。

东坡为后人留下了楷书、行书、草书作品,他说过这样的话:「书法备于正书,溢而为行书。未能正书,而能行草,犹未尝庄语,而辄放言,无是道也。」(《东坡题跋卷四·跋陈隐居书》)。也就是说到底书法的基础是楷书,随着楷书感兴的提高,再向行草发展,才是正道。另外他说:「真生行,行生草。真如立,行如行,草如走。未有未能行立而能走者也。」(《东坡题跋卷四·东唐氏六家书后》)。就是说,东坡楷、行、草所有的书体都写了,但最为多见的是行书,其次是楷书,行



临王羲之《十七帖》(成都西楼帖)

卓混合者也很多。但是，草书写得似乎极其稀少。《成都西楼帖》中的《梅花绝句》和《临王羲之《十七帖》》便是其例子。

下面让我们对苏东坡的书法，作进一步的详细观察。

#### 关于笔法

明代的董其昌，在谈到东坡的笔法时说：“坡公之书，偃笔多，亦是一病也。”所谓的偃笔，就是在拿笔时把笔斜向稍稍倒着，即所谓的用侧笔。董其昌把它说成是一病，然而人们感到未必完全如此。如果用笔者是个生手，侧笔使用多了，就容易只用笔的一面与纸接触，结果是只用笔的腹毛的一部分去写，于是线条变浅，运笔变杂，字形崩溃，成为文字的品位下降的原因，确实称得上是一病吧。但是，你仔细看看东坡的书法，就会看到他所使用的笔的笔尖非常好使，笔毛全部在动，笔致也轻松；而且字形堂堂有大气。如果从东坡的书法中把侧笔去掉，则其优美将会减半。以下就东坡的用笔特征稍加论述。

#### （关于横画）

东坡写的横画，多数不怎么极端地往右上方抬，因此有安定感。在一个文字中横画有多条的时候，它们那长短、强弱、大小、方向性等的变化就不要作相同的重复。特别是起笔时扭一下似的用逆笔插入的横画，是以粗线开始，但也许是为了慢慢地把笔往上抬吧，逐渐地变细以至收笔。在东坡的书法中，像这样把横画的起笔比收笔写得重的文字有很多。

#### （从横画到竖画）

从横画接着写竖画的时候怎么样呢？在行书中流动感是生命，从第一画开始到末画为止，由连续性的运笔，来完成一个文字。在这儿需要特别注意的是，从横画往竖画移动时笔的锋芒的插入方法。竖画接受了横画的收笔，立即从下往上，就像冲上去似的，一边重视着虚画，一边运笔下去。于是随着时间的过去，便产生了形态宽余的笔画。

#### （关于竖画）

竖画是构成文字非常重要的笔画，以其书写方法，来改变文字的形状和表情。若将其从人的方面加以区别的话，可以分为收笔抑止住的竖画，收笔向下方抽出的竖画，收笔向左上方挑上去的竖画三个种类。其中，把特别像东坡用笔的挑选出来，就是把收笔向下方拉动的竖画，直到笔离开纸的瞬间，用笔道粗的线来写，这道线不要太着势，直到最后慢慢慎重地运笔。还有收笔向左上方挑上去的竖画，其挑的角度大，粗短的多。对此，与其说挑，不如说用拉动线的感觉来运笔为好。

#### （关于点）

在东坡的书法中，没有什么比点更难学的了。点画乍一看觉得很简单，但这个短线，既能够把文字的生气弄活，也能把文字的活力杀死。把要点下去的位置、大小、方向、笔势等等好好观察之后再去运笔吧。这一点点下去，从使人感到凛然而有威严，到一片宁静，使人感到温暖，还有眼看就要动起来等等，变成各种各样的表情。另外，由于在打点的时候蘸墨方式不同而有变化的，有时需要饱满一点，有时则以不可着墨过多的写法为好。其他，作为特征，有的字有撇，有的字有捺，有的字既有撇，又有捺，还有转折、竖弯钩等等，这些，后页将举例讲述，在这里先不予说明。关于基本的笔画，就是以上这些。此外，在东坡的运笔中，把必须特别提到之点，略举几个。

#### （起笔的重要性）

一切写得好的文字，可以说都是由起笔来决定的，而东坡是被视为特别留神于起笔的一位书家。他的行书作品多，然而每一个字他都相当重视虚画，从前一个文字的末画起，以向下一个文字过渡的形式来起笔。又不仅如此，例如一个字中有五个横画并列的时候，这五条横画的打入角度和笔画的表情（严谨与稳妥程度）各异，可看出其对笔画的粗细、长短、弧度、笔顺、逆笔等分别使用得出神入化，令人感佩得五体投地。

昔  
庖  
宰  
寒

白(余白)的效果

海  
寒  
墳  
来

再则,就斜向竖画来说,在一个文字中像横画那样出现好几条的事是没有的,即使有,比较起来变化也少。起笔藏锋多,侧笔倾向的粗线多则醒目。

### 关于文字造型

一开始作为整体的特征,首先碰到的是笔道粗重,然后按具体文字造型分作几类。

#### (关于笔画的粗细)

乍一看好像笔道粗的字很多似的,但不感到钝重。究其原因,有如下两点:

其一是,即使是看上去文字全都是用粗线写的,但经仔细观察,只是粗线比较显眼,还可使狭窄的空间看着略微宽一点,有的文字在粗线里掺杂的只有一条细线。这条细线在使文字看起来明亮的同时,赋予这粗线多的文字一种紧张感,消去钝重。

其二是,有的字全部用笔道粗的线来写,有意识地破坏字中的余白,使得与其内白不如外白,也即使文字周围的白更显眼一些。这种写法使人觉得好像不要文字的内白似的,只要往粗里写就行,而实际上有个窍门儿。为了强调外白,与此相反需要文字的内白,而且是尽可能微小的内白(余白),由此外白更加显眼。这便是整个儿用粗笔画书写的文字的共同特点。

#### (关于文字造型的分类)

在这一项中,把焦点放在东坡真迹中晚年期的得意之作《洞庭春色赋》、《中山松醪赋》、《致梦得秘校尺牍》三篇上,就文字的结构边举例边分类如下:

①上部宽、下部窄者

雲  
守  
盤  
曾

②上部窄、下部宽者

甚  
春  
烏  
来

③近于正方形者

浩  
综  
颠  
器

①上部宽、下部窄者

这个字形是倒三角形,为使上部宽,姿态雄伟,所以文字的规模就变大了。多见于王羲之的《十七帖》等,可称为正统的,传统的结构法。上部有冠的文字,像“盤”(盘)字这样由上下两部构成的文字等,多用这种造型法。

②上部窄、下部宽者

这是以三角形当基座的字形,比起上部来下部大为扩展。下笔尺寸较小,慢慢地动作加大,以该状态告终,因此下部安定稳重。正因为如此,容易流为平庸,所以请注意笔画的变化,使之表情丰富。

在下部有撇捺的文字,以楷书来写时左右近于对称形的文字,及下部有长横画的文字,多用这种造型。

③近于正方形者

是一种文字的高度与宽度大致相同的字形,看不到特别长的竖画和横画,呈短粗胖的形。由偏和旁构成的文字,由上下两部构成的文字,由左、中、右三部构成的文字等,整体上来

看，笔力大体上相等，应一画一画地认真书写。

乍一看不花哨，且安定感强，这就是在东坡的作品中用得较多的结构。

#### ④ 竖长者

把横画写短，强调竖画的文字，及把上下部分堆积起来构成的文字里，竖长取势者多。东坡的文字，几乎全都是把个头儿压低的姿势，所以这种字形出现在作品里，获得了一种解除紧张、更换节奏、改变潮流的效果。

#### ⑤ 扁平者

这相当于把竖画抑制短，把横画强调长，将字幅拓宽的文字，和把偏与旁之间的空间留够，把偏与旁向左右分离开构成的文字。字变得越来越扁平，这正可以说是东坡的拿手好戏，这是东坡书法看上去堂堂有大气的的原因之一。

#### ⑥ 菱形者

所谓菱形，就是把三角形与倒三角形组合起来的一种字形。一开始写得小一点儿，半路上

#### ④ 竖长者



#### ⑤ 扁平者



#### ⑥ 菱形者



向横向扩张变大，最后再变小而结束。中间有长画的文字和上部有撇捺的文字中多见这种字形。半路上那长长伸出部分的横画和撇，不能忽视，要比其他短的横画写得细，文字不要变得钝重。在东坡的书法中这种造型常常出现。

#### ⑦ 把竖画向左斜下方倾斜者

把文字笔画中含有的竖画，从右斜上方向左斜下方倾斜者集中起来进行观察，便会发现，这条线既是文字的中心线，又是构成该文字的重要笔画。可以说这就是使人感到文字向右倒的原因吧。这也是东坡所采取的造型中非常常见的独特形状。

#### ⑧ 向左斜下方倾的笔画被强调者

在文字中含有向左斜下方倾的笔画时，无意识中就会使劲推似的运笔。采取这种姿势，一般来说容易陷于不安定的形之中，而如果把文字的姿势弄低，让它向左右扩张，就可以巧妙地保持平衡，这真是有趣的文字造型，黄山谷之所以评论东坡的书法时说：“就像压碎的螃蟹似的”，是不是因为看了这些字呢？

#### ⑦ 把竖画向左斜下方倾斜者



#### ⑧ 向左斜下方倾的笔画被强调者



#### ⑨ 把中心向右移动者



葉 莖 間 菊

⑪偏写得大的

散 顏 醪 瓢

⑫偏写得特小的

潜 燧 诉 惟

⑬把中心向右移动者

由上下两部构成的文字中，这种例子比较多。这指的是，随着由上部向下部地行笔，慢慢地中心向右移动过去的文字。东坡的文字，如前项⑦、⑧中所了解的那样，动不动竖画哦，向左下方倾斜啦，向左移的笔画多，而正是由于有这样离开下部中心的字，行笔的方向才能够保持平衡。如果不注意观察，就难以理解。东坡书法之所以行笔不会一个劲儿地往左，就是由于这类文字造型的存在。

⑭把中心向左移动者

这个文字与前项⑩相反，是把中心慢慢地往左移动下去的字形。多见于由上部与下部构成的文字，此外，在像「間」和「菊」这样把空间围起，包进去的文字中也看得见。这个「間」和「菊」，由于让中心往左移动，字的内部就宽了，变成有很大安定感的文字。

⑮偏写得大的

就苏东坡书法中与旁形状，想再稍稍分类。在这儿提示的是偏比旁大的情况，写得敦实，但并未因为把偏写大就损害了平衡，也许是为了让旁与偏很好地配合来确定位置吧，自然地作了

能 书 品 福

巧妙的安排。这一点请在学习时留意。

⑰偏写得特小的

这个文字与前项⑮相反，把偏小旁大的字集中起来作了观察。这是一种应笔画的需要把旁写大，顺畅地扩展开来的结构。所谓的偏小，不只是说偏的个头儿小，请不要忘记也是说其宽度窄。

⑱用草书体写的

一般来说，只罗列行书体构成的作品，是非常困难的吧。那是因为只用行书体，笔画就变得复杂了，令人易于生厌。所以，适度地把行、草书体混杂在一起，制作出简单与复杂相同的效果，由于出现了动与流，再加上「语调」，就成了有节奏感的作品了。详细说明留待后述，因为东坡的草书体极为稀少，数目不多。附带说一下，在东坡的这三件作品中，除掉偏与旁只就一方使用草书体者之外，只看到三十二个字的草书体。

以上只就《洞庭春色赋》《中山松醪赋》《致梦得秘校尺牋》这三件作品，按文字造型进行了分类，但到底只不过是在学习东坡时从一个方面进行的分析。如有可能，东坡的书法自不必说，还是请更多地鉴赏、学习其他好书，然后重新接触东坡的书法，我想还会有新的发现的。另外，还在后面根据东坡的书法，制作了五言成语页。这对于边练字边把握东坡的书法，可以说是最适当的吧。祝以此为乐。

有

一

所

一

共

二



原本(原寸)

【一】像写楷书那样，按一、二、三的节奏来运笔。起笔露出锋尖，收笔以反方向运动把笔向左返。

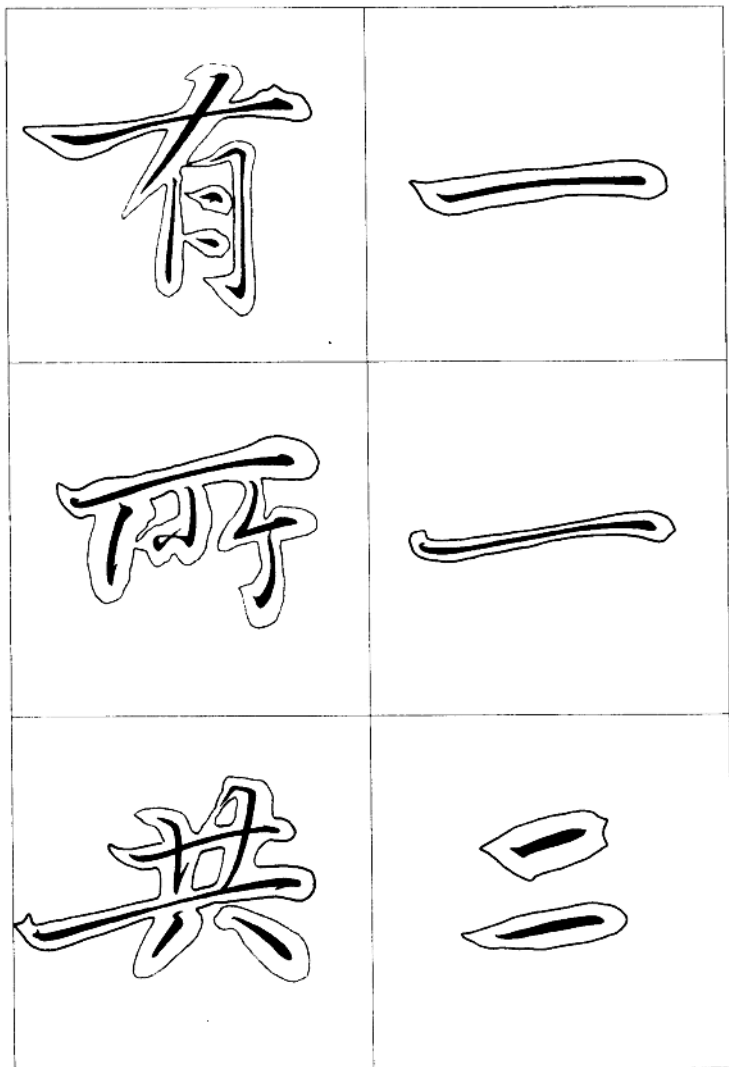
【二】起笔承接前一个字，从右上方以藏锋入笔。把锋折回向右从容运笔，但要注意线的微妙变化。

【三】第一画的横画，像把笔打进纸内似的强力入笔，就势向右上方运笔。第二画对照性地轻轻运笔。

【有】左撇是第一画，横画是第二画。横画的起笔部强，半路上变细，但力减过了头儿就会变弱，须注意。

【所】从整体上看写得粗而稳重，特别是主画的第一画要沉静地运笔。下部的笔画要从容，不要把内白弄窄了。

【共】请注意两横画的起笔。第一画的起笔轻，第四画承接前画的笔意发生变化，写得略强。



## 关于横画

苏东坡的文字的特征之一，首先要列举其横画的笔法。通常在写行书的横画时，起笔一般地说像楷书那样，既有把锋尖露出来「咚」的一下打进去的，也有把锋尖逆行插入，像卷入内侧似的运笔。这就是所谓的藏锋。使笔画连续的场合，后者较多，但在行书中横画的起笔，常根据前画的动作，来多彩地变化其打入的强弱、大小和方向。

关于苏东坡的文字的横画，因为不过于极端地往右上方抬而有安定感，横画堆起的场合，起笔的变化（长短、强弱、大小、方向性）实在是妙。决无同一手法的反复。字形的模样是按起笔的处理来变化的，因此请注意入笔的角度。

再则，即使是抓住苏东坡的书法当做连续的文字群，也不能忽视构成文字的主画（在这个文字中起中心作用的笔画）中横画自由在地变化下去的情形。起笔是用力量，把笔的弹力生发出来运行的，所以不是用几乎一般粗的笔画运行到底，而是在半路上变细，以至到收笔。起笔比终笔写得重的文字在《赤壁赋》中出现了四十七例，这也是苏东坡书法的特色吧。乍一看像是生硬的横画，请注意实际上是写得非常郑重的。

横画的各种形式





章

丘

其

音

喜

五