

中国历代书法名迹临习指导

苏轼寒食帖

主编 雷志雄

临习指导

SUSHI HANSHITIE

HUBEI MEISHU CHUBANSHE
湖北美术出版社

苏轼寒食帖

主编 雷志雄

SUSHI HANSHITIE

中国历代书法名迹临习指导

HUBEI MEISHU CHUBANSHE
湖北美术出版社

大家都来关心书法普及工作(代序)

吴丈蜀

书法艺术是中华民族优秀传统文化。几千年来,名家辈出,代不乏人。“文革”间虽因浩劫中断,“拨乱反正”后又得恢复。

近十余年来,“书法热”的蓬勃兴起,参与书法活动的人数越来越多,这无论对于社会文化积累和社会文明建设,都是大好事。

但是,由于缺乏优秀的师资和教材,不少很有天资的青少年,或在各类“学习班”为“江湖气”及“玄学”所误,或苦于自学难入门径。造成这种状况的原因,我认为主要是书法家和书法理论家多热心于艺术创作和宏篇巨制,而不屑于普及的入门指导工作。湖北美术出版社卓有识见,择定了《中国历代书法名迹临习指导》这样一个好选题,并邀约雷志雄来主持这项工作。

志雄隸随我学书 30 余年,从一个少年成长为目前国内颇有影响的书法篆刻家,近年来有中国和日本书法研究的多部著作问世,又在好几所大专院校兼任教学工作,具有丰富的创作实践经验、深厚的理论修养及教学经验。由他来主持这项工作是很恰当的人选。在应邀之前,志雄来征求我的意见。我要求他“不以善小而不为”。此后,他便在繁重的创作、研究和教学工作之余,接受了任务。

首先,在选目中就体现了他的教学思想——重传统,重经典;编撰中又重技法,重规律。这样就保证了这套《中国历代书法名迹临习指导》的正规化和实用性。读者一册在手,既不会误入旁门左道,又能循序渐进,得入门径。志雄在具体的讲解中,又在强调用笔、结构等技术要求的同时,注意调动读者的艺术想象,寓技于道,以论带法,且时有发明。这种“是怎样的”、“为什么要这样”的教学方法,既实用,又不平庸。

这套《中国历代书法名迹临习指导》的出版,无论对于教和学都是有用的,我乐于向大家推荐。同时,我也呼吁出版、教育部门和书法家们都来关心普及工作,为我们的书法事业添一些小砖小瓦。

雷志雄隸随我学书 30 余年,又从苦雨与月社

寒食今年又苦雨
三月五日
苏轼

前言

苏轼(1037-1101年),字子瞻,号东坡居士。眉州眉山(今四川眉县)人。少负才名,博通经史。宋嘉祐二年(1057年)登进士,除大理评事,签书凤翔府判,直史馆。熙宁间,神宗用王安石变法,苏轼与其政见相左,请求外调,先后任杭州、密州、徐州、湖州等地方官。王安石罢相后,苏轼又被何正臣、舒亶等罗织罪名,元丰二年(1079年)因“乌台诗案”入狱,不久释贬黄州。元丰八年(1085年),哲宗继位,高太后听政,新法渐次罢去,起用旧党司马光执政,苏轼复回京任中书舍人、翰林学士、知制诰等职。又因与司马光之见相左,为旧党疑忌,出知杭州、扬州等地。绍圣元年(1094年),哲宗亲政,新党得势,贬元佑旧臣,苏轼被一贬再贬,远放儋州(今海南儋县)。元符三年(1100年)徽宗即位,得赦北归。次年七月卒于常州归途中。著有《东坡集》四十卷、《后集》二十卷等。《宋史》卷三百三十八有传。

《黄州寒食诗卷》,纸本,高33.5厘米,宽118厘米。行书17行,129字。未署款,当为苏轼被贬黄州后三年即元丰五年(1082年)所书。后有黄庭坚、董其昌等人跋记。曾入清内府,现藏台北故宫博物院。

苏轼一生,宦海沉浮,仕途坎坷,然诗词文章,得誉百代。其诗奔放灵动,逸态横生;其词豪迈劲拔,逸兴飞动;其文恣肆汪洋,翻澜纵横。书法虽为其余事,然“学问文章之气,郁郁芊芊,发于笔墨之间,此所以他人终莫能及耳”(黄庭坚《山谷集》)。

二王书风笼罩书坛,朝野风从,唐有颜真卿特立,别树一帜;宋有苏轼继起,另开一境。颜真卿之后,蔡襄重技巧,正本清源;苏轼重精神,张扬己意。此更为他人所莫能及者。以此观《诗卷》似可得其妙之所在。

苏书体态丰肥,突破“书贵瘦硬方通神”的传统审美观,然能以苍劲遒健、沉着痛快胜。黄庭坚谓:“东坡先生常自比颜鲁公,以余考之,绝长补短,两公皆一代伟人也。”(《山谷集》)其用笔不拘陈法,三指执笔,腕着笔卧,论者或有贬斥,殊不知此亦古法之一,其点画粗壮丰硕如纯绵裹铁似得于此。通观全卷,起首三五行丰腴平稳或间几分儒雅,尔后气势愈盛,渐趋跌宕,末数行激情奔涌,不能自己,满腔疾愤恨闷,一泻于笔墨之间。纯凭己意而发,故能“书初无意于佳乃佳”(苏轼《东坡题跋》);全任豪性一挥,故能“我书意造本无法”(苏轼《石苍舒醉墨堂》)。“出新意于法度之中,寄妙理于豪放之外”(苏轼《书吴道子画后》),东坡居士是真得之者!

目 录

大家都来关心书法普及工作(代序)

前言

苏轼寒食帖

笔法举例

结构举例

综合练习

沙孟海临《寒食帖》

一

七

十六

二十

三十一



图书在版编目 CIP 数据

苏轼寒食帖/雷志雄主编

武汉:湖北美术出版社

2000.4(中国历代书法名迹临习指导)

ISBN 7-5394-0974-6/J·882

I. 中...

II. 雷...

III. ①毛笔字—书法②汉字—法帖—中国—宋代

IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 12548 号

责任编辑:谢鸿辉

曾琪琳

美术编辑:姜小鹏

封面设计:刘福珊

编 审:贺飞白

出版发行:湖北美术出版社

地 址:武汉市武昌黄鹄路 75 号

电 话:(027)86787105

邮政编码:430077

经 销:新华书店

印 制:湖北日报社印刷厂

开 本:787×1092cm 1/8

印 张:5 印张

印 数:1-6000 册

版 次:2000 年 6 月第 1 版

2000 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-5394-0974-6/J·882

定 价:7.00 元

自我来黄州，已过三寒食。

今年欲惜春，无



客恨今年又苦雨
高月社

萧瑟此闻海棠花
泥

污兹支雪
閑中偷費

去年夜半饥寒有力何殊少
年子病起便白
春江欲入户雨势未

不_レ已_レ雨_レ小_レ屋_レ如_レ溪_レ舟_レ漾
水_レ雲_レ裏_レ春_レ庭_レ裏_レ寒_レ菜
破_レ窰_レ燒_レ濕_レ筆_レ那

知是寒食但见乌

衔纸
君门深

九重
凄凉
在万里也

哭途窮死屋
吹不
起

右黃州寒食二首

病

病 露锋右
下斜落，
入纸即下驻，
落实后再轻
回收束，务求
起止清晰敏
捷。

夜

夜 轻驻平
入横卧，
入纸后稍稍
上抵，然后右
下顿，轻回轻
收。作此点惟
“实”务求，但
又不可在纸
上久揉，否则
浑浊。

闻

闻 露锋右
下斜落，
入纸右下驻，
未及回收时
突然转向右
上挑出，引发
下一笔。

首

首 右下轻
驻落，入
纸即左下去，
兼行兼按，至
尽处右下驻，
落定后右上
挑送。

州

州 左点轻
入重落，
右回上收，非
重无以镇压；
中点平驻轻
过，务必轻盈
空灵；右点下
驻即起，引发
末画，务求敏
捷轻快。

寒

寒 上点骑
撇入纸
后下驻撇出；
再入作下点，
落笔即右下
顿，至收束处
回中上引轻
收。

小

小 藏锋轻
驻落笔
后即下行上
回平挑；乘左
点挑势，引过
作右点，乘势
轻入，顺势右
下去，再上引
回中，撇出露
锋与左点呼
应。

真

真 骑横入，
反手左
下驻，至尽处
右上挑出；右
点乘势右下
驻，顺势撇
出，与左点作
环抱势。

去

右斜下，可露可藏，要在果断，入纸后迅即右去，至尽处右下一驻即上去引下笔。

去

苦

轻驻入，右行兼按，过半后渐提，至尽处上引下笔。

苦

街

露锋右下轻落，入纸即顺势右上引，至尽处露锋飘出。

街

雨

露锋直下入，一驻后上引，再向右上飘送，类隶书小波法。此类横画偶在短横处一用，可调节轻重，显得轻盈活泼。

雨

二

轻驻右平入，顺势右拓引，至尽处轻驻轻收，收束务求圆浑，不露圭角。

二

黄

左下逆入后回中右行，至尽处上抵下顿轻回。作此画要实，然不可笨，其妙在起止处用笔方向的变化。

黄

江

右下入，轻回右行，至尽处右下顿，再轻回收。收结呈方势，与下横的圆收相应成趣。

江

云

轻驻平入后顺势右行，至尽处一停即起，收束不藏不护，但不宜过于突兀。

云

来 逆入右
下顿，稍
稍中回后下
行，至收束处
右下轻轻一
驻收。

年 骑上笔
入纸后
即下引，至尽
处一驻即收。
作此类竖画
须留意直中
的曲势，不可
一柱通下，笨
拙无趣。

起 逆入平
落稍回，
随即卧锋下
扫，至尽处平
提。此画方
起，偶在短竖
处一用，起笔
虽方，然不宜
锋芒太露。

何 露锋右
下轻落，
入纸后作右
下弧行，向左
引收束，下驻
右回收。此画
曲弧，但不宜
过，否则失之
造作。

苇 骑“口”
底入，纵
逸下行，过半
后稍作停顿，
再纵下去，
至尽处稍驻
止。此画长，
须有节奏变
化，不可一笔
通下。中部停
顿、稍稍换向
以及线条的
粗细都是为
了变化节奏。

殊 平入方
起落纸
后即作左下
斜行，至尽处
轻驻收。作此
画须留意斜
中有弧势，斜
向直行则失
之单薄。

惜 露锋右
下落，入
纸后即顺势
下引，至尽处
下驻左上提
出，为左小竖
挑引造势。



吹

吹 右下驻入后向左下送，过半后换向，用笔腹扫过，左引平出。作此画笔腹落纸时锋不宜卧，务求圆润。

庖

庖 骑上横落笔，稍稍一提后向左下引，兼行兼按过半后渐提，缓缓送出。

九

九 右下露锋斜入后左下疾行，过半后稍一停顿蓄势，再向左下缓缓弧引飘出。作此大撇，须留意曲直疾缓的节奏变化。

入

入 上抵逆入落笔后转向反手左下行，迅疾挺进，起、行、止三个动作瞬间完成，务必果敢。

食

食 露锋平驻入，右下驻，再左下送，至将尽处兼行兼提，至尽处缓缓驻收。

重

重 右下驻入纸，落定后转向左去，兼行兼提，出锋引去。作此画须落笔稳，行笔疾，出锋锐，方显出勃勃生气。

在

在 轻轻平驻入，反手左下引，兼行兼按送至尽处轻驻回收。

今

今 平驻轻落后右下驻，再向左下去，行笔略呈弧势，至尽处一驻后上翻卷出。

過

過 乘上筆
左出勢
右下入，上弧
行，提過後右
引，兼行兼
按，至將盡處
漸提平出。

起

起 借上筆
左出勢
入紙，下駐方
起，再向右平
引，過半後下
弧行，且稍下
按，至收束處
漸提，平送左
上挑出。

春

春 騎撇腰
入紙即
右下去，順鋒
順勢，疾行疾
收。

又

又 借上筆
環起勢
上抵，入紙後
換向右下引，
疾行至盡處
下輕駐出。

水

水 平駐入，
落定後
換向右下兼
行兼按，至盡
處稍一下駐，
平提出。

寒

寒 乘撇畫
收束上
環勢入，順勢
右下去，至盡
處右駐，稍稍
蓄勢，再左回
露鋒出。

是

是 借上斜
左折處
直下入，平過
至收束處駐
收。

吹

吹 露鋒斜
右下，兼
行兼按至收
束處回收起。
作法實為點
的延伸。

坡 乘上笔
直下势
直入，稍稍上
回蓄势，向右上
露锋挑起。

江 借上点
映带势，
偏左直入，稍
提后即向右上
露锋挑出，
随即应接作
上横起势。作
此类前后接
应的点画，切
忌拖泥带水。

拟 乘上钩
挑出势
回锋入，落定
后转向右上
挑去。

如 借上笔
环起势，
上引右环入，
顺势右上扫
去，右下轻驻
引下笔折过。

我 借上笔
勾起环
引势入，轻缓
右上引，露锋
飘出。作此画
不可直斜上
通，要在直中
用曲。

惜 乘直画
收结挑
起势入，平驻
直下后一驻
即起，向右上
露锋挑出。笔
不离纸备下
笔承应。

湿 露锋斜
向入纸，
直下引过，过
半略有一小小
的曲弧变化，
至尽处右下
驻蓄势，再
向右上出锋
挑起。

须 乘上部
折转带
过势，直下
引、稍驻蓄
势，再右上出
锋挑起。笔不
离纸备右上
横承应。