

# 苏轼墨迹

主编◎孔宝刚 庆旭

编著◎薛龙春

古吴轩出版社

经典碑帖导学教程·行

中国教育学会「十一五」科研规划立项课题

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

# 苏轼墨迹

主编◎孔宝刚

庆旭

编著◎薛龙春

图书在版编目 (C I P ) 数据

经典碑帖导学教程·行·苏轼墨迹 / 孔宝刚, 庆旭主编; 薛龙春编著. —苏州: 古吴轩出版社, 2007. 11  
ISBN 978-7-80733-191-9

I. 经… II. ①孔…②庆…③薛… III. 行书—书法—教材 IV. J292. 11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第165236号

策 划：庆 旭  
周 晨

责任 编辑：吴 林

装 帧 设计：周 晨

责 任 校 对：潘家荣  
俞 正

责 任 印 制：蒋家宏

责 任 照 排：胡 斌

书 名：经典碑帖导学教程·行·苏轼墨迹

主 编：孔宝刚 庆 旭

编 著：薛龙春

出版发 行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号

邮编：215006

[Http://www.szrbs.net/gwx](http://www.szrbs.net/gwx)

E-mail:gwxcbs@126.com

电话：0512-65233679

传真：0512-65220750

经 销：全国新华书店

印 刷：苏州市文艺印刷厂

开 本：889 × 1194 1/16

印 张：30

版 次：2007年11月第1版

印 次：2007年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80733-191-9

定 价：100.00元（全五册）

---

如有印装质量问题, 请与出版社联系。

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 王伟林 江吟

学术委员会主任 王继安

学术委员会委员（按姓氏笔画排名）

马一超 刘春 刘学 刘淮 朱瑞雪 朱建华  
庆旭 陈海良 吴旭春 张志英 杜军勇 邵勇  
金丹 单志泉 周时君 赵 锰 徐世平 顾琴  
桑永生 曹万峰 薛龙春

编辑委员会（按姓氏笔画排名）

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

## 前言

王继安

教材的编写确是难事，不然各种教材就不会不断地审定，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。即准备培养什么样的人才，是实用型的写手，还是书法艺术家。以往的书写教材大都是以培养写手为主要目的的，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是在实用的夹缝中生存。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位置，而艺术教育的比重将会不断地扩大，这也是历史的必然。从现在社会上存在的大量书法教材中，已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，即是编写者应是品尝过“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讲出学习书法艺术最便捷的路途。

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，这套教材丛书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。在他们的学习过程中，自己走过了学习艺术的道路。其次，他们大都出自师范院校，对艺术教育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，多年来，在实践中积累了不少的基础教学经验。

我认为，这套教材将会在书法专业教育不断兴盛的今天起到良好的社会效果。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。

2005年4月于金陵随园

(作者系南京师范大学美术学院书法系主任、教授)

## 序

梅墨生

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，那些已经经过千百年审美的眼光过滤了的名迹。

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，一些学院书法教学也推波助澜，搞起书法新潮来。实际上，书法艺术的根就在于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，笔者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，以为在下是反对规整谨严的馆阁体的书法的。事实上，这种看法并不准确也不全面。笔者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，我推崇书者的灵性与才学要主导于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。

是编之尽精微、重实用，从基础编排求精求妙，是一套不可多得的好教材。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。

2006年2月于北京  
(作者系中国画研究院理论部副主任)

## 目 录

取法苏轼的意义与方法 .....	1
笔画篇 .....	5
偏旁篇 .....	33
结构篇 .....	78
原帖选录 .....	84
临摹示范 .....	87
创作示范 .....	88
后记 .....	89

## 取法苏轼的意义与方法

粗略地划分，自觉长期以来的书法传统（包括审美趣尚与技术手段）至少经过四次大的转换：魏晋的新巧、宋代的书卷气、晚明的造势与清代的金石气。其总体趋势是由巧而拙，由熟而生，由时间性的优美迈向空间性的趣味，由精致的把握转而模糊含蓄。

在北宋以前的书法史与书法品评中，一位书法家常常具备三个主要条件（个人天资、精熟技巧与造型准确性）而进入笔法传承的谱系。

汉末魏晋盛行新体，新体体现“巧”——在流畅而精确的书写中表现书者的气质。此一时期的书法堪称手舞，对于指掌配合的表达力有着极高的要求。我们看到记载中的一流书家无不具备着过人的天资，唐人张怀瓘在综合既往书家的成就时，也不得不感叹：“知者博于闻见，或能知；得者非假以天资，必不能得。”同时这些书家又相当勤奋，张芝之所以能够“下笔必为楷则”，前提就是他学书池水尽墨，“精熟过人”，即使是王羲之也心有未满地说，倘若他能耽于临池，成就未必逊于张芝。

怎样才能流畅而精确地书写呢？换言之，什么样的方法可以使得“发而中节”成为可能？这需要口诀手授的“笔法”。“笔法”是指在一种连续快速书写的情形下，保证点画自然衔接的用笔方法。在晋唐时代，没有笔法的字根本不被称为书法，徐浩之子徐璿说：“每点画须依笔法，然始称书，乃同古人之迹。……不得临时无法，任笔所为。”孙过庭也批评那些不晓笔法的人是“任笔为体，聚墨成形”。他们所说的“笔法”究竟是什么方法？历代众说纷纭。唐人所说的“拨镫法”与“永字八法”，可谓这一时期对于执笔与用笔方法的归纳。有什么样的取势与发力（尤其是力点的选择），就会产生什么样的点画形象和结构样式，用笔与结构之间存在着一种必然的逻辑关系。在遵照这一原则的前提下，才谈得上触遇生变，需要注意的是，这里所说的“变”，其着眼点并不是结构的变形，而是取势。我们在翻阅一部《淳化阁帖》时，发现六朝书家的结字似乎大同小异，并没有我们今天所矜夸的那种鲜明个性，就是因为他们的用笔方法比较接近。所以黄庭坚说：“宋、齐间士大夫翰墨颇工，合处便逼右军父子，盖其流风遗俗未远，师友渊源，与今日俗学不同耳。”

在魏晋南北朝时代，书法之学为高门士族的专利，他们是笔法的垄断者，如汉魏的张、索、钟、卫，东晋的王、谢、郗、庾。在门第观念严峻的社会里，普通人根本无法接触到他们的作品，更无互动可言。所以，南京一带出土的王氏家族的墓志，作风与二王新体迥异，就是因为士庶之别的存在，工匠们不可能见到王羲之的作品。作为个人气质与风采的一种外在呈现，书法一直在士族内部传承，父子兄弟，世不替业。而在唐人的著述中，我们发现种种以右军后人智永为中介的笔法谱系，这既可以说明当时人对于笔法口诀手授的重视，也体现了能否进入笔法谱系对于书家地位的确立至关重要。

然而在唐宋文化转换中，出现了一些新情况，首先是门阀的没落与文化垄断的结束，阶层间的阻隔逐步消弭，书写活动的普遍化带来了书法的泛化；其次是战乱导致笔法谱系的断裂，曾经口传手授的书法家学系统不能继续发挥作用，在南唐李后主的表述中，笔法已经罕为人知，到了宋初，更是“凋敝已极”。在这样的情势下，如何确立书法的合法性与合理性，成为摆在文人面前的一个重要问题。而艺术品从公共场所（比如寺院的丰碑）更多地转移到私人场合，亦要求着一种与之相适应的崭新趣味。在北宋人对于书法传统的当代建构中，注重个人修养与个体体验的“书卷气”乃是一切优秀作品的必要条件。“书卷气”的全新趋向表明文人对于艺术话语权的掌控，这是中国书法与中国其他古典艺术一个颇具个性的特征。而苏轼正是北宋建构书法新传统的核心人物。

苏轼（1037—1101）字子瞻，号东坡居士，四川眉山人。他是中国历史上少有的文化通才。在欧阳修之后，他成为北宋文坛盟主。在文学上，他既是唐宋八大家之一，又是豪放派词的代表作家。他还擅长画竹，常自谓“神品”，他的一些有关绘画的观点历来被视为文人画理论的嚆矢。在书法上，他名列宋四家之首，其书被称为“苏体”，历代踵武不绝。他贬谪黄州时所书《黄州寒食诗帖》被誉为“天下第三行书”。

苏轼是“书卷气”最有力的倡导者与践行者。对此我们可以从以下几个方面加以认识：

一、在书法创作中以随意取代精致。苏轼并不迷恋笔不虚发、下笔有由的精致刻画，三折为波，隐锋为点，被形容为“团土作人，刻木似鹄”。他曾有诗说：“我书意造本无法，点画信手烦推求。”所标举的是一种带有偶然性的即时趣味，与晋唐人所崇尚的“毫发生死”格格不入。信手自然，强调偶然性，使得北宋书法在形式上不再如晋唐人那样缜密，而斤斤于结构的严谨往往被批评为匠气。

与此相联系的是，苏轼在反驳精确性与必然性的同时，明确主张“璧美何妨椭”、“守骏不如跛”，这不仅是对自身创作的一种有意卫护，更是新的形式语言的张扬。在他的学生黄庭坚等人的不断强调下，人们也愈来愈接受“凡书要拙多于巧”的观点。“巧”曾经是书法的不二标准，“殊非新巧”的评价如果加之于某一书家，那一定是贬义的。但宋人对于“巧”并不关心，他们关心“跛”与“拙”之间透露的含蓄意趣。换言之，人们对于精巧所带来的完整性并不欣赏，在北宋一代士子中，“语贵含蓄”正成为他们的新时尚。因为言有尽而意无穷，才能让观者有更广阔的联想空间。苏轼的“笔不到处”不仅不是什么缺陷，反而成了黄庭坚鼓吹其“韵胜”的理由。

二、在书法学习中以“会意”取代“临摹”。苏轼曾经对于力学充满信心，他在可能作于早年的《题二王书》中说：“笔成冢，墨成池，不及羲之即献之；笔秃千管，墨磨万锭，不作张芝作索靖。”但是，后来深受禅宗熏陶的苏轼改变了这一想法。他无情嘲笑蔡卞、章惇风日临《兰亭》一过，不过是“随人脚跟转，终无自展步分”。临摹得再好，终非自得，所以并不高明。这一嘲讽将人们从技巧的训练与餍足中解脱出来，随机的书写尽管未必精致，但绝对是自说自话，是个人独特的体验，所谓“自出新意，不践古人”。

但是，对于苏轼的这一说法我们又要辩证地加以看待。苏轼并不主张不学而能，在黄庭坚等人的记载中，他对于二王、李邕、徐浩、颜真卿、杨凝式等古代名家都曾用功。他只是反对死学，尤其是不名其理的描画其形，唐人所信奉的“宜当白首攻之”，苏轼自然是不以为意的。他曾经用一句颇具讥讽的话来表明自己对于力学的态度：“学即不是，不学亦不可。”此语很可咀嚼，联系到“苟能通其意，常谓不学可”，苏轼所“学”的乃古人之“意”，所不学的是古人“形迹”。

三、在创作主体的素质要求中以“学养”取代“天资”。在苏轼等人看来，如果创作主体不是“胸罗万卷”的文人，那么他不仅无法体验这样的妙趣，连理解这样的趣味都是难以想象的。所以，苏东坡反复强调读书之于书法的决定性作用，以为胸无点墨，即使退笔如山，亦不足珍视。他鼓吹欧阳修的书法值得珍重，是因为欧阳修高度的文化修养所具有的感染力，故不待笔画之工。黄庭坚在同样的意义上对苏轼大加推崇：“余谓东坡书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尔。”在他看来，纯粹的技巧训练人终可及，只有藉读书而锻造的个人气质的高雅与唯一性，才是人所不可及处，因而也最值得敬重。

一个在晋唐时期并不常用的范畴“俗”成为宋人最重要的批评利器。苏轼批评“宋（绶）寒而李（建中）俗”，黄庭坚以为士大夫下笔，须使有数万卷书气象，“始无俗态”，他虽然肯定王著极善用笔，只可惜积学不深，所以病韵。黄氏还将“俗”上升到人品的层次，以为做人“唯不可俗，俗便不可



医”。书法作品的雅俗因而具有了人格的象征，人们因着书法的雅俗可以推论为人的雅俗。因此，一个成功的书家必须“养于心中无俗气，然后可以作”，更进一步，学书要须胸中有道义，书乃可贵。否则，纵使笔墨不减钟王，书只是俗书，人亦是俗人。书卷气是人格在作品中的外化，其终极指向是人品的修养，而读书是一条有效的途径。

明人王世贞曾经说，苏轼以老笔作嫩字，黄庭坚以嫩笔作老子，其间优劣自见。这是非常有见地的判断，苏轼与黄庭坚、米芾等人比较起来，技法既不全面，也不复杂，但其间所蕴藏的拙厚之意却为黄、米等人所不及。苏氏曾自己形容自己的书法说“骨撑肉，肉没骨”，丰腴饱满而有骨力，当是苏轼书法最重要的特征，亦即我们通常所说的“绵里藏针”，内秀而不外露。在宋人记载中，苏轼三指斜执笔且握笔处靠近笔杆下端（类似于今日执钢笔的方法），用墨粘稠如糊状，漆黑如小儿目睛。正因为如此，他的行笔相当缓慢，但有目击者说他“未尝停辍”。也就是说，虽然慢，但书写具有连续性，没有明显的节奏变化。

在临摹苏轼书法时，我觉得要注意三个问题：

一、用笔厚重朴实，不逞技，不张扬。着实铺毫写去，自有可观。过于灵巧流畅，会带来单薄的弊病，尤其是点画不能做到中实（亦即两端重而中截细）；而过于强调书写的顿挫感，又容易抛骨露节，这些都是不符合苏字形态特征的。今天，我们学习书法有着古人难以想象的资源，从出土的甲骨文、青铜铭文、碑刻、墓志、造像记、简牍、帛书，到历代名家墨迹、刻帖，皆可取资。但是，既然选定了一本帖进行临摹，起码要抓住它的基本特征，否则蜻蜓点水，浅尝辄止，学再多的碑帖都不会有成就，这样一来，过多的资源反而成了坏事。所以我主张学习苏字的时候，可以先选定他的几件代表作，仔细琢磨，尤其是通过想象，还原他的用笔过程，由用笔过程的体验，带动结构的准确临摹。

二、学苏轼不能光学行书，对于他的楷书如《归去来辞》、《赤壁赋》等亦宜参详。比如苏字总体的体势较为扁、斜，对其楷书的轮廓加以观察与练习，将会收到事半功倍的效果。苏轼的很多用笔习惯在楷书中也交代得最为清晰，如“撇”与“竖”画起首的形状偏于水平而很少斜角，仔细观察这些点画与前一笔收笔的关系，在临摹中才能更为准确。此外，苏轼书法受唐人李邕与颜真卿影响最大，李邕取势奇崛、颜真卿用笔绵劲厚重，皆为苏轼所汲取。因此，对于李邕《麓山寺碑》、颜真卿《争座位帖》等也应该常多常临，这样才能知其所本。

三、苏字既不以才气取胜，亦不以技巧取胜，它所感人的是一种基于学问修养的内在魅力。我们初看苏字，并不觉得美观，有些字形甚至显得不那么协调。但是久而久之，我们会越来越觉得苏字的可爱。而历史上有些书家的字很漂亮，但看多了，亦会生出厌恶。审美活动就是这样奇特。我认为要更好地学习苏字（其实包括一切学习活动），我们不能停留于“技”的层面上。方法对了，通过一段时间的训练，学像他的字形并不难，但是要能表现出苏字所隐含的气质，却不是件容易的事。要透过学习活动，最终表达自己的高雅气质，那就更难了。气质是靠养成的，学养首当其冲。历史上没有不读书的书法家，尤其是宋代以来，大书家往往都是有名的学者文人。所以，学书法最终还是要读书，不断提高自己的眼力、锤炼自我的气质。这也是苏轼等人提倡“书卷气”的积极意义所在。当然，学问对于书法的作用并不那么直接、明显，但是潜移默化，却是不容置疑的。我们千万不能因效果的缓慢而忽视了它，否则也许我们学习书法一辈子，不过习得一门技艺，终究不会太高明。

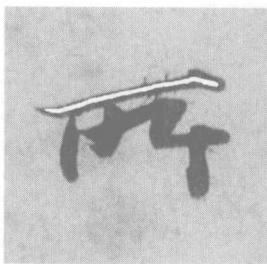


## 笔画篇

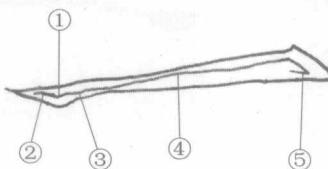
笔画是构成书法的基础，因此熟练掌握基本笔画的写法是学好书法的第一步。在书法的静态体势如篆、隶、楷中，笔法在形式上的变化相对简单。动态的行书，其点画是在楷书点画的基础上加以变化衍生而出的。主要表现在两个方面：一是加强动势，点画的起始及收尾因为贯气的需要顺带出相应的牵丝连带。二是减省点画，行书不像楷书严守“有往皆收，无垂不缩”的法则。因此行书的用笔既有楷书的沉静，又兼草书的流动，具有灵活多变的特点。

### 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，入笔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。

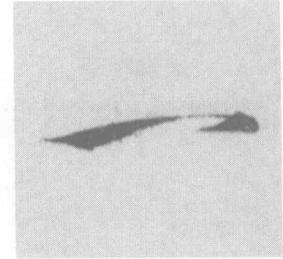
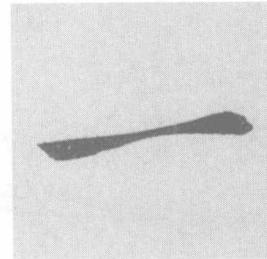
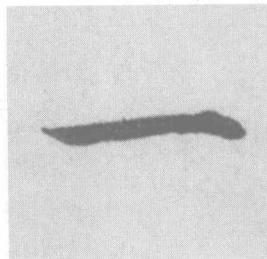
④ 启下横



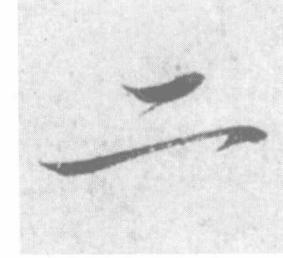
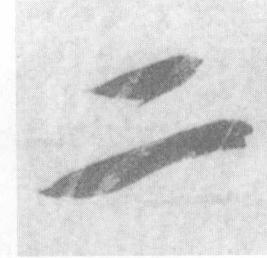
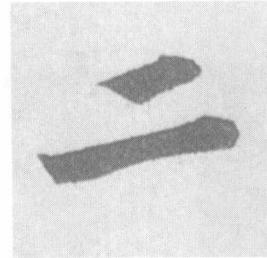
写法：同长横，只是收尾时，稍作停顿后，出锋左下，有接写下笔的趋势。

#### 4. 练习题

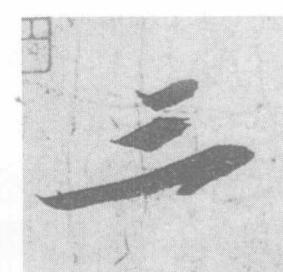
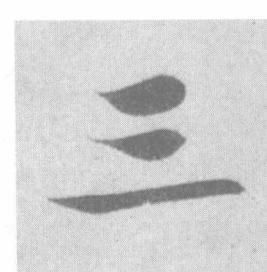
第一个“一”字切笔入纸，铺毫右行，扭衄疾收。第二个“一”字用笔圆润，有明显的提按变化。第三个“一”字尖锋切入，左下带锋收笔，有启下之势。



第一个“二”字笔力浑厚，两横皆方笔开启，但角度有变，势偏右。第二个“二”字尖锋圆势，回势疾收。第三个“二”字用笔轻盈，长短对比悬殊。

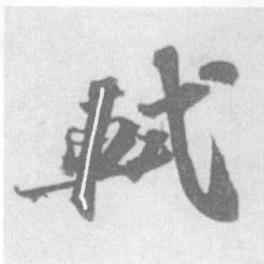


第一个“三”字上两短横变为圆式横点排布，与第三横的直势作对比。第二个“三”的三横起笔取势相同。第三个“三”气势开张，起笔收笔形态各异。

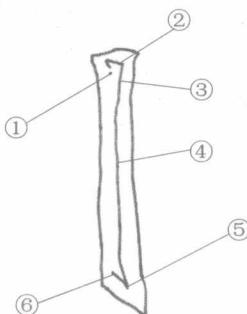


## 二 竖画

### 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



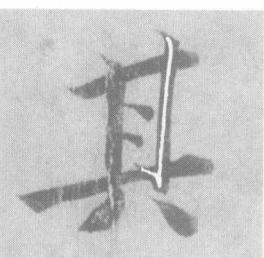
写法：起笔行笔同垂露。准备收笔时，逐步顿挫，边行边提，出锋时迅速提笔空收。

#### ② 启右竖



写法：同垂露。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。收笔处稍停，转锋左上，迅速挑出，可断可连。

(4) 露锋短竖



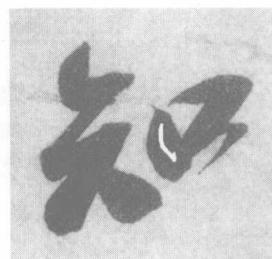
写法：尖锋入纸，顺势落笔向下力行，收笔时笔锋左上略提，轻顿，折锋向上藏锋收笔。

(5) 藏锋短竖



写法：同垂露，只是形短。

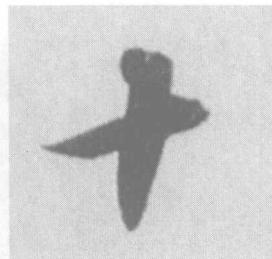
(6) 点竖



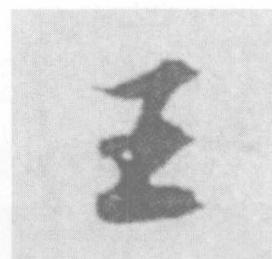
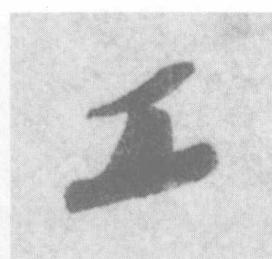
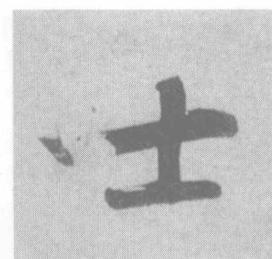
写法：同露锋短竖，只是形体更小。

#### 4. 练习题

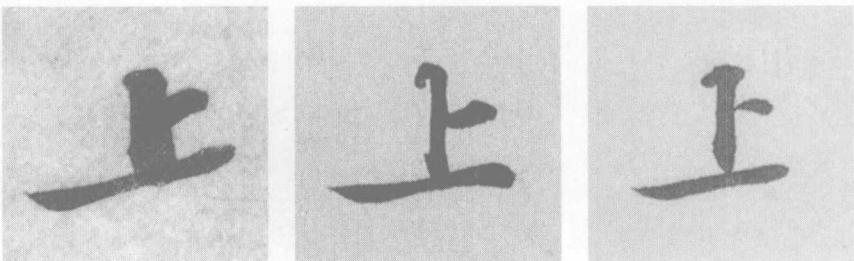
第一个“十”字两画皆斜顿起笔，重心偏右。第二个“十”字横画切笔入纸，斜势。第三个“十”字用笔泼辣。



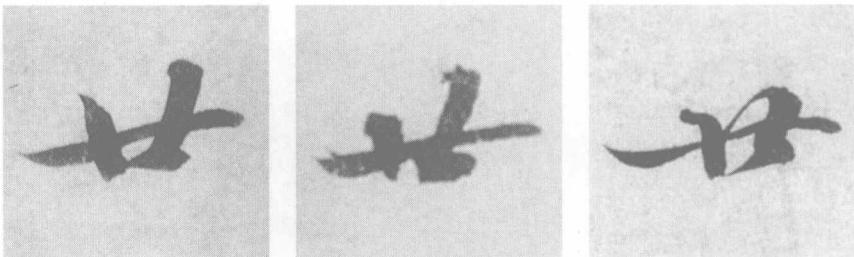
“士”字取意较方，竖画偏右。“工”、“王”二字斜势明显。



第一个“上”字取势较扁（竖短），下横较细且左伸右缩。后两个“上”大同小异，笔势呼应。



前两个“廿”字写法相似，第一个的长横和左竖以露锋入纸起笔。第三个“廿”长横轻盈婀娜，两短竖以牵丝连带。



“耳”字取纵势，两竖一收一放，宛如飘带。

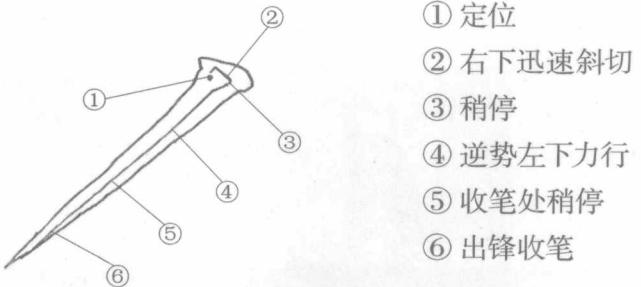


### 三 撇画

#### 1. 基本形（直撇）



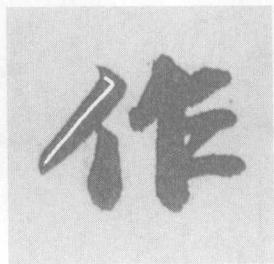
#### 2. 运笔过程



- 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



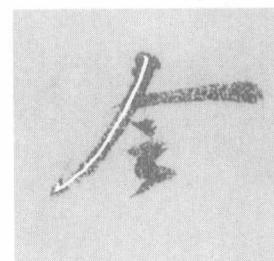
写法：同直撇，形短。

② 平撇



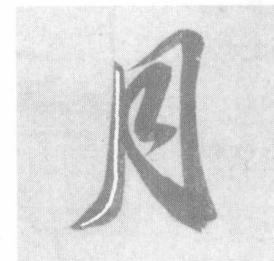
写法：同直撇，势平。

③ 弧撇



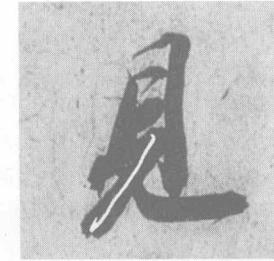
写法：同直撇，中间行笔稍作弧势，出锋力送末端，笔势舒展。

④ 竖撇



写法：同弧撇，竖势较足。

⑤ 回锋撇



写法：同弧撇，收笔时笔锋左下轻顿，稍驻后左上方回收。