

沈春芳 编著
江苏古籍出版社

怎样临摹

黄庭坚

松风阁诗

名碑名帖实用临摹丛书（第二辑）

沈春芳 编著

怎样临摹

黄庭坚松风阁诗

江苏古籍出版社

怎样临摹黄庭坚松风阁诗

编 著 者：沈春芳

责任编辑：王春南

出 版：江苏古籍出版社(邮政编码：210009)

发 行：江苏省新华书店

印 刷：南京人民印刷厂

787×1092 毫米 1/16 印张 5.75

1997 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数：1—10,000 册

ISBN 7—80519—841—1/G·122

定 价：9.00 元

(江苏古籍版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



黃庭堅像

出版说明

江苏古籍出版社出版的《名碑名帖实用临摹丛书》(第一辑)于1996年3月面世后,出版界行家称誉说「有创意」;书法界的一些人士评论说「做得细,有别人没有说过的内容」;读者普遍反映「详细、实用」。这套丛书销路很畅,于是我们便考虑把它接着编下去。

我们在《名碑名帖实用临摹丛书》(第一辑)《出版说明》中写道,出版该丛书的目的是,既为习书者提供堪称上乘的临摹范本,又为他们提供切实有用的、辅导学书的教材,以便使初学书法者得到入门钥匙,同时给有一定书法基础、欲求进一步提高者以助益,指出学得名碑名帖「真传」的具体途径。《丛书》第二辑的编写和出版,用意仍在于此。

本辑收入以下10种书:

- 一 怎样临摹瘞鹤铭
- 二 怎样临摹郑文公碑
- 三 怎样临摹王献之洛神赋
- 四 怎样临摹虞世南孔子庙堂碑
- 五 怎样临摹薛稷信行禅师碑
- 六 怎样临摹颜真卿大唐中兴颂
- 七 怎样临摹苏轼黄州寒食诗

八 怎样临摹黄庭坚松风阁诗

九 怎样临摹赵孟頫汉汲黯传

十 怎样临摹董其昌丙辰论画册

以上各书讲解的碑帖，知名度大，风格多样，适合作为临习范本。其中《瘞鹤铭》相传南朝梁陶弘景书，书风雄奇飘逸，对后代书家影响很大。北魏《郑文公碑》的作者郑道昭，有人誉之为「北方书圣」，该碑是其力作。《洛神赋》是「二王」之一的王献之的小楷名帖。《孔子庙堂碑》是唐代大书家虞世南代表作。《信行禅师碑》乃初唐楷书四家之一的薛稷的杰作。《大唐中兴颂》为颜书大字第一。《黄州寒食诗》，有人称之为天下行书第三，苏书行书第一（苏轼为「宋四家」第一）。《松风阁诗》是黄庭坚行书名篇。《汉汲黯传》乃赵孟頫楷书佳构。明董其昌书法极富神韵，境界很高，影响了清代前期书风，《丙辰论画册》是其名作。

这10种碑帖，哪一种都值得临写多少年，临它一辈子也未尝不可。真正把一种学好了，书法便会有明显长进。若能在这10种碑帖中多学几种，功夫下深一点，便可打下相当的书法基础。

收入本丛书的各书，详细介绍了名碑名帖笔画写法、偏旁部首写法，分析了名碑名帖的字形结构、章法等。《怎样临摹王献之洛神赋》一书，还将《洛神赋》笔画写法跟王羲之《黄庭经》作了对比研究，以说明王献之如何继承和变革其父的楷书。希望读者像喜爱《丛书》第一辑一样，喜好《丛书》第二辑。

江苏古籍出版社

一九九六年十二月

目 录

一	黄庭坚及其《松风阁诗》简介	(1)
二	《松风阁诗》笔画写法	(6)
三	《松风阁诗》偏旁写法	(28)
四	《松风阁诗》字形结构分析	(33)
五	《松风阁诗》章法分析	(57)
六	《松风阁诗》与苏轼《中山松醪赋》笔画写法比较	(62)
七	黄庭坚《松风阁诗》	(67)

附 《瘞鹤铭》选字

唐柳公权《蒙诏帖》

明沈周《化须疏卷》(部分)

明文征明《石湖烟水诗卷》(部分)

《松风阁诗》释文

一 黄庭坚及其《松风阁诗》简介

黄庭坚生平

黄庭坚(1045—1105)，字鲁直，号涪翁，别号山谷道人，洪州分宁(今江西修水)人。生于宋仁宗庆历五年，卒于宋徽宗崇宁四年，年61岁。庭坚幼敏悟，读书数过辄能成诵。治平元年，19岁的黄庭坚赴礼部试，举进士，调叶县尉。苏轼尝见其诗文，推崇备至，由是声名日隆。熙宁初，教授北京国子监，知太和县，以平易为治。历官校书郎、神宗实录检讨官，迁著作郎，加集贤校理，兼国史编修官。新党得势诬黄修实录有诋毁新法之语，贬涪州别驾，黔州安置，后又徙戎州。

庭坚生性笃孝，母病多年，不分昼夜，衣不解带照顾母亲。母亡后，庭坚痛摧欲绝。徽宗初，知太平州，复谪宣州，后徙永州，未闻命而卒。私谥文节先生。

庭坚文章天成，与晁补之、秦观、张耒俱游学苏轼门下，时称「苏门四学士」。而庭坚尤长于诗，苏轼有「瑰伟之文，妙绝当世，孝友之行，追配古人」之赞语。世称苏轼、黄庭坚为「苏黄」。

庭坚初尝游山谷寺石牛洞，乐其泉石之胜，因自号山谷道人。他生性豁然，好禅学，「泊然不以迁谪为意」，不少弟子云集门下，黄讲学不倦，形成历史上著名的江西诗派。

山谷书法尤精，善行草书，楷法自成一家，与苏轼、米芾、蔡襄同为「宋四家」。他16岁始学书，自叙「学书三十年，初以周越为师，故二十年抖擞俗字不脱」，后来得到苏东坡、钱穆父的指点，取法张旭、怀素，又学颜真卿、杨凝式，尤其得力于《瘞鹤铭》之神韵，方自成一家。后被贬戎州，「于樊道舟中，观长年荡桨，群丁拔棹」，顿悟笔法，书艺大进。平生以饥鹰渴骥自命。著有《山谷

集》，书论有《论古人书》、《论近世书》、《论虫书》、《论书》及《山谷题跋》等。存世作有《花气诗帖》、《李白忆旧游残卷》、《经伏波神祠诗》、《松风阁诗》、《诸上座帖》、《苏轼黄州寒食诗跋》等。

黄庭坚在中国书法史上的地位

书法经秦篆、汉隶、晋行、唐楷几个高潮，发展到北宋，进入了一个新时代。宋代书家，开「尚意」风气，把行草书发展到极致，几成中国书法史上的定论，代表人物即为人们所熟知的苏（轼）、黄（庭坚）、米（芾）、蔡（襄）四家。

开「尚意」书风之先者为苏轼。他曾在《石苍舒醉墨堂》诗中夫子自道：「我书意造本无法，点画信手烦推求」。甚至说：「吾虽不善书，晓书莫如我。苟能通其意，常谓不学可。」（《次韵子由论书》）

自居苏门的黄山谷，当然积极赞同苏轼的主张，并在此基础上加以阐发，在实际的创作中更出新意，并创作出比东坡更具创新面貌的作品。他关于书法「意」的议论极多。如：

「盖言锋在笔中，意在笔前耳」；

「若深墨本，但得笔中意耳」；

「王令翰墨了无俗气，平原尘土中夜开此书，如临深登高，脱业羈络，鱼鸟皆得人意妙处。」

可见，在苏黄看来，书之「意」是书佳不佳的关键。相对来说，黄对「意」说得较详实。《山谷题跋》文集中，所见「尚意」内容，一为「去俗」，二为创新，三为自然。他的诗歌、题跋、书札文字中，关于「去俗」的文字处处可见。如「学者要须胸中有道义，又广之以圣哲之学，书乃可贵，若其灵府无程，政使笔墨不减元常、逸少，只是俗人耳。余尝言，士大夫处世，可以百为，唯不可俗，俗便不可医也」。

「无俗气」的字才能「得意妙处」，而「俗」则「不可医」。对书法的评价，也每以「超逸绝尘」、「无尘埃气」为标准，把「书意」的有无定格在「唯不可俗」上。

「尚意」书风，主要以个人抒情为主，而每个人的个性、人品皆不同，所以富含个人个性、人格特色的作品当然也具有创新的面貌。否则，即不可谓之「尚意」。山谷对「创新」、「不践古人」也有他自己的阐发：「随人作计终后人，自成一家始逼真。」这是山谷的宣言，也最能代表他在诗学上、书法上的创新精神。他甚至说：「《兰亭》虽是真行书之宗，然不必一笔一划以为准，譬如周公、孔子不能无小过，过而不害其聪明睿圣，所以为圣人。不善学者，即圣人之过处而学之，故蔽于一曲。今世学《兰亭》者多此也。」在山谷心目中，右军书法是他所追求的理想所在，然在此段言论中，山谷仍以为不必「一笔一划」以《兰亭》为准，多么难能可贵的清醒和创新意识！而这一切又都源于他对于艺术本质的深厚理解。

山谷在书法艺术表现上所追求的最高境界则是「无意于书而书」的「自然」。「尚意」的「意」，「达其性情、形其哀乐」，仍然属于个人主观的表现，但「无意于书而书」，则已脱离了主观的控制，而达到物我圆融合一的境界。山谷晚年自叙：「老夫之书本无法也，但观世间万缘，如蚊蚋聚散，未尝一事横于胸中，遇纸则书，纸尽则已，亦不计较工拙与人之品藻讥弹，譬如木人舞中节拍，人叹其工。舞罢则又萧然矣。」这段话说的是不拘于法，「归于自然」的意思。

黄庭坚是宋代尚意书风的中坚人物，作为卓然独立的大家，他的诗文题跋、书札及其书法作品，世人给予了极高的评价。

宋徽宗曾评黄书「如抱道足学之士，坐高车驷马之上，横钳高下，无不如意」，并带头学黄字，当时有「山谷翰墨满江南」之说。南宋时学黄书成风，首先是高宗所书著名的《佛顶光明塔碑》拓本，无论用笔、结体，都充分表现出黄书的特征。其次是范成大，行书常带黄书风格，晚年所书《赠佛照禅师碑》，用笔方法基本出自黄庭坚。另有陆游《自书诗卷》，80岁时书，是其晚年老练成熟之作，用笔苍劲、字势飞动，尤其是曲折跌宕处，令人想起黄书「瘦硬通神」的艺术风范。

及至明代，宋代风格再度成为艺术典范，黄庭坚书法又一次产生重大影响。明张丑对黄庭坚崇拜异常，题其室为「尊黄室」，并作诗云：「八法堪师表，千秋赖切

磋。」祝允明始学黄体，直追旭素，开一代写意草书风气。吴派大画家沈周，不仅是黄书风格的主要继承者，而且对当时爱好枯笔和紧窄结体的时代审美风尚起到推动作用。对黄庭坚书法特别偏爱，对宋代大师的书法形式和精神内涵的捕捉使他获得了惊人的成功。

至清代，则有郑板桥、吴大徵等，都是学黄书较为著名的书家。黄庭坚在行草书上所表现出来的个人风格，启发着一代又一代书家在艺术上进行创新和突破。

庭坚晚年自视甚高，一改过去对古人崇拜的口气，并创作出一批自己十分满意的作品。如在为刘邦直作草后写道：「颇觉去古人不远。」又说：「近时士大夫罕得古法，但弄笔左右缠绕，遂号为草书耳，不知与蝌蚪篆隶法同意。数百年来，惟张长史、永州醉僧怀素及余三人悟此法耳。」甚至说「此草字他日上天玉楼中乃可再得耳。」他这种齐于古人的自评，得到后来一些书家的首肯，如宋释居简云：「山谷草圣，不下颠张醉素。」元代书法第一人赵孟頫亦赞曰：「黄太史书得张长史圆劲飞动之意，望之如高人胜士，令人敬叹。」沈周亦云：「山谷书法，晚年大得藏真三昧，笔力恍惚，出神入鬼，谓之草圣宜焉。」

《松风阁诗》创作经过及其艺术特色和价值

《松风阁诗》诗卷作于崇宁元年（1102年）书家57岁

时，系手卷作品，长219厘米，记作者湖北鄂城樊山之游，诗文并载于其集内。此为山谷晚年煊赫名迹，距其去世只有3年。

纵观山谷一生，其沉浮始终与苏轼休戚相关，政治上的荣辱升沉都与苏轼共有。他师事东坡，东坡遭贬，他也一贬再贬，但他以良好的教养和对禅学的心悟，始终保持了士大夫良好的节操，不改其初衷。

《松风阁诗》卷的写作背景，正是黄庭坚以流滴之身，游于樊山。其地风光旖旎，松林中有一楼阁，遂命名为「松风阁」，黄感慨系之，欣然命笔。其诗卷字大如小拳，笔画如长枪大戟，结字如奇峰危耸，充分表现了黄庭坚行书的风格。在诗文中，他借景抒情，「老松魁梧数百年，斧斤所赦今参天」，表现了老当益壮、不畏权势的雄心；「安得此身脱拘挛，舟载诸友长周旋」，是一种对自由的渴望和对故友的怀念。

他曾评苏辙书曰：「子由书瘦危可喜，乃复观之，当是捉笔甚急，而腕着纸，故少雍容耳。」黄则高提笔，行笔从容，故其书从容舒展，雍和自如。

从书法风格上看，这是典型的辐射式书体。结构中宫紧缩而四面开张，好像每个字都有一个收敛的圆心，而突向四外放射出去，形成大收大放、大结大散、大疏大密的强烈对比。他善于利用关键的一、二笔势，要放则大放，要收则大收，让点画在自己意中充分发挥各自优势，而在整体中穿插争让、左顾右盼。

结构着意于倾斜但不失平衡，长线短笔，揖让有序，而其瘦硬处和抒情性极强的长画的运用方面，都明显地与唐人柳公权笔意有神似之处，并比柳走得更远。对于黄山谷体，启功教授也曾论及：「黄书全用柳诚悬（柳公权）法，柳书必大字始极其笔势，小字虽《金刚经》亦拘挛无胜处，黄书亦然。用笔能尽笔心之力，结字能尽字心之势，亦书家之一秘焉。」所谓柳诚悬法，即指刚劲挺拔，中紧外松而出以动宕的特色。书中长线条舒展丰润的姿态，生涩的用笔，欹侧的结体，颇似诗中所谓参天老松的高古。另外，有些笔画偶然出现飞白如「歸」字等，松动而灵巧有致，显示出晚年之作那种随机应变、得心应手、出神入化的绝妙境界。后人每以此作推为山谷毕生第一名作。

临摹《松风阁诗》要领

学习前贤书作，宜取其精力弥满、老气郁勃的成熟之作，《松风阁诗》即为此例。行楷书体，易于辨识，字字珠玑，堪为楷模。比起在此之前的作品，此作更趋和谐沉着，也许是愈近晚年愈平缓之故，因而更宜于学书者临习之。

临习此帖，应注意以下几点：

首先，黄体书法，兼融钟系旧体与王系新体诸大家的体势、笔法，再加上东坡的直接影响，可谓兼收并蓄。一般论者认为黄庭坚的书法体势来自《瘞鹤铭》，明代张

丑云：「黄鲁直书《大江东去词》，全仿《瘞鹤铭》法。」近人康有为说：「宋人书以黄山谷为最，至其神韵绝俗，出于《鹤铭》而加新理。」山谷的确曾极力追摹过《瘞鹤铭》，并留下过一些极为相似的书法作品。《送四十九侄诗》帖，以侧取势、横画斜长，竖画虬曲，相乖相应，颇有《瘞鹤铭》笔意。

《松风阁诗》在抒情性极强的长画的应用方面，与柳公权《蒙诏帖》更有神似之处。黄庭坚就是这样按照自己的艺术气质和审美趣味，对同时代和古典名作的风格加以适当吸收，化为己用，这使他能够超越所有典范的规限，形成鲜明的艺术个性。学黄书者，宜了解黄庭坚的学书道路，特别是黄所临习并会之于心的碑帖，这有助于学好黄书。

其次，对黄庭坚的行书，不但要注意其外在的造型特征，还要注意其用笔方法。黄庭坚早年参悟笔法，实是用了苦心，积30年所学，「乃觉少进」。关于用笔，黄庭坚曾云：「古人之书无他异，但能用笔耳。」用笔应「锋在笔中，意在笔前」，「心能转腕、手能转笔」，从而达到「落笔奇伟，丰筋多力」。他主张：「凡学书，欲先学用笔。用笔之法，欲双钩回腕，掌虚指实，以无名指倚笔则有力。」要「高执笔，令腕转已左右。要使学书人试提笔在

纸数寸，书当左右如意，所欲肥瘠曲直皆无憾」。他说的这种悬腕法，经后世书家证实，是作行草书行之有效的好方法。

总之，黄庭坚用笔方法中最关键的一条即要做到「字中有笔」。他说：「字中有笔如禅家句中有眼，非深解宗趣，岂易言哉！」正确的用笔能充分发挥毛笔的作用，做到字中有笔。

另外，对黄庭坚的行书，除了外在的造型特征和他的用笔方法外，更须注意体味其内在的格调。可以说，黄书无一点一画俗气。山谷所言「不病韵」，即无俗气，而「多读书」即为「不病韵」之妙方。《松风阁诗》代表了黄书的典型风格，无一丝甜媚圆熟的俗气。苏轼曾评他「以平等观作欹侧字、以真实相出游戏法，以磊落人书细碎事，可谓三反」。此真可谓解人之语。此「平等观」、「真实相」、「磊落人」为书家及其作品的本质内涵，「欹侧字」、「游戏法」、「细碎事」则为山谷书法的艺术表现。

理解了黄庭坚的书学观，我们学书就应格外注意他融会贯通的才学，在书法上的高品位、高难度追求，而不应当只把黄庭坚善用的夸张强调到不适当的地步，甚至出现如露骨、造作、怒张之类的习气。因此临习中要多加体会，掌握分寸。

二 《松风阁诗》 笔画写法

汉字的基本点画，就是构成汉字的基本书写线条，是汉字的最小组成部分。王羲之云：「倘一点失所，若美人病一目；一画失节，如壮士之折一肱。」可见，写好点画是练好书法的第一步。

行书的笔画较之楷书，虽然用笔比楷书简单明了，但运笔技巧则要求更高。行书既富有楷书的形质，又兼有草书的笔意，故用笔刚中带柔、方中带圆，虚实实，增减笔画，变态无穷。孙过庭在《书谱》中曾云：「一画之间，变起伏于峰杪；一点之内，殊衄挫于毫芒。」意思是一画之中锋端起伏变化，一点之内笔毫顿

挫分明。世人公认书法为最高艺术，就是因为它能显示惊人的奇迹，无色而具图画的灿烂，无声而有音乐的和諧。

《松风阁诗》各种笔画丰富而多变。此帖笔画于精到成熟之际，脱尽拘挛，洒脱不羁。本书介绍的《松风阁诗》笔画有51种之多，每种笔画都举二例，以供学习者参考。

为了便于笔画练习，本节末附有《松风阁诗》「笔画种类一览」。

长横

落笔取侧势，以方笔起笔。中间行笔力度由轻渐重，收笔处要顿挫有致。因是一字之主笔，要写得长而舒展，一波三折，挺劲自然，不可软弱无力。

短横

起、收笔动作幅度较长横小，短横间间隔要均匀。在「見」字中可略作两点。

仰横

收笔上挑，笔断意连。上挑部分要短促有力。

俯橫

收笔略顿，向左下出锋，启下笔之势。横可藏锋，可露锋。

并列橫

横并列，应注意长短、粗细、间距和俯仰的势态，以及起笔、收笔的变化。

悬针竖

逆锋起笔，欲竖先横，中锋行笔。用笔欲慢，慢则意足。行至末端稍驻，引伸出锋，空收作针尖状。

卧

梧

卧

梧

垂露竖

向右下侧势落笔，略顿后引笔下行。须劲疾，作挺胸而立之姿。此竖直中有曲。末尾驻笔后略顿沿左侧回锋收笔，要圆润、厚重。

僧

僧

带钩竖

竖画末尾略顿，向右上（亦可向左上）挑出，与下画相应。

不

不

山

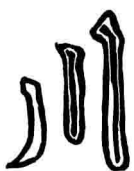
山

短竖

起笔、运笔、收笔与垂露竖大致相同，要写得短促、微曲而劲挺有力。收笔处如接横画，顿笔不宜过重。

不

不

并列竖 一字之中数竖并列，应注意长短、曲直、斜正及起笔、收笔的变化。		
		
圆点 侧锋落笔，由轻而重，至点的背部用力顿一下，即回锋收笔，要圆聚有力。其倾斜程度因字而异。		
		
出锋点 起笔自轻而重，由左向右略取平势按笔，然后回笔向左下方提笔出锋，与下笔呼应。		
		