

行书技法宝典

罗方华◎著

黄庭坚松风阁诗



海峡出版发行集团
福建美术出版社

行书技法宝典

罗方华◎著

黄庭坚松风阁诗



图书在版编目(CIP)数据

黄庭坚松风阁诗 / 罗方华著. — 福州 : 福建美术出版社, 2010.12
(行书技法宝典)
ISBN 978-7-5393-2472-2

I. ①黄… II. ①罗… III. ①行书—书法 IV.
①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第261338号

目 录

- 第一章：黄庭坚及其行书概论 3
- 第二章：《松风阁诗》解读 6
- 第三章：临习说明 12
- 第四章：笔法图解 13
- 第五章：字法图解 39
- 第六章：章法图解 42
- 第七章：创作 46
- 第八章：历代黄派行书名作抉赏 49

行书技法宝典——黄庭坚松风阁诗

责任编辑：陈 艳

出版发行：海峡出版发行集团

福建美术出版社

社 址：福州市东水路76号

邮 编：350001

服务热线：0591-87620820（发行部）0591-87533718（总编办）

经 销：福建新华发行集团有限责任公司

印 刷：福州万紫千红印刷有限公司

开 本：889×1194mm 1/16

印 张：4

版 次：2011年6月第1版

印 次：2011年6月第1版印刷

印 数：0001-5000

书 号：ISBN 978-7-5393-2472-2

定 价：26.80元

如发现印装质量问题，请寄承印厂调换

行书技法宝典

罗方华◎著

黄庭坚松风阁诗



图书在版编目(CIP)数据

黄庭坚松风阁诗 / 罗方华著. — 福州: 福建美术出版社, 2010.12

(行书技法宝典)

ISBN 978-7-5393-2472-2

I. ①黄… II. ①罗… III. ①行书—书法 IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第261338号

目 录

- 第一章: 黄庭坚及其行书概论 3
- 第二章: 《松风阁诗》解读 6
- 第三章: 临习说明 12
- 第四章: 笔法图解 13
- 第五章: 字法图解 39
- 第六章: 章法图解 42
- 第七章: 创作 46
- 第八章: 历代黄派行书名作抉赏 49

行书技法宝典——黄庭坚松风阁诗

责任编辑: 陈 艳

出版发行: 海峡出版发行集团

福建美术出版社

社 址: 福州市东水路76号

邮 编: 350001

服务热线: 0591-87620820(发行部) 0591-87533718(总编办)

经 销: 福建新华发行集团有限责任公司

印 刷: 福州万紫千红印刷有限公司

开 本: 889×1194mm 1/16

印 张: 4

版 次: 2011年6月第1版

印 次: 2011年6月第1版印刷

印 数: 0001-5000

书 号: ISBN 978-7-5393-2472-2

定 价: 26.80元

如发现印装质量问题, 请寄承印厂调换

第一章 黄庭坚及其行书概论

黄庭坚，字鲁直，号山谷道人，晚号涪翁。北宋仁宗庆历五年（1045）七月二十八日生于洪州府分宁（今江西修水），卒于崇宁四年（1105）。治平四年（1067）进士。熙宁中任北京国子监教授，为文彦博赏识。元丰中知吉州太和县。元祐初召为校书郎，修《神宗实录》。绍圣初，则贬涪州（今重庆）别驾，黔州（今四川彭水）安置，开始其后半生迁谪的生活。后迁至戎州（今四川宜宾）。徽宗即立，黄庭坚官运也无好转，不久又被诬以“幸灾谤国”罪，除名编管宜州，卒于贬所。

黄庭坚为北宋书法四大家之一，尤以行楷、草书成就最高，其书风对后世影响深远，学其书者代不乏人。2010年春，黄庭坚《砥柱铭》卷在北京保利拍卖行以4.368亿元成交，创中国书画成交纪录，进一步引起世人对黄庭坚书法的关注。

黄庭坚的行楷是传承了晋唐以来的优秀传统，博采众长，才得以成就自家面目，继而开宗立派。黄庭坚初学周越，中年后始学苏字，苏轼云：“黄庭坚学吾书，辄以书名于时，好事者争以精纸妙墨求之。”同时，黄庭坚同蔡襄、苏轼、米芾一样，都曾师法颜真卿，他在《跋东坡书》中说：“予与东坡俱学颜平原，然予手拙，终不近来。”又云：“余极喜颜鲁公书，时时意想为之，笔下似有风气。”其五十岁左右所书《发愿文卷》，用笔圆转遒润，结字宽绰舒展、落落大方，颇具颜氏《蔡明远帖》遗风。另一位对其影响较大的唐代书家是柳公权。清钱泳云：“予于甲申后见山谷数卷，最爱《松风阁诗卷》。其诗清脱，妙不可言。字乃正书，劲秀全用柳公权法，他书所不及也。予晚年极喜柳书，今见此卷，益知世之学柳者，一味硬直，真蠢汉也。”可见钱对《松风阁诗卷》极为推重，同时指出其师法柳公权，而自出机杼。观山谷行楷，其中敛旁

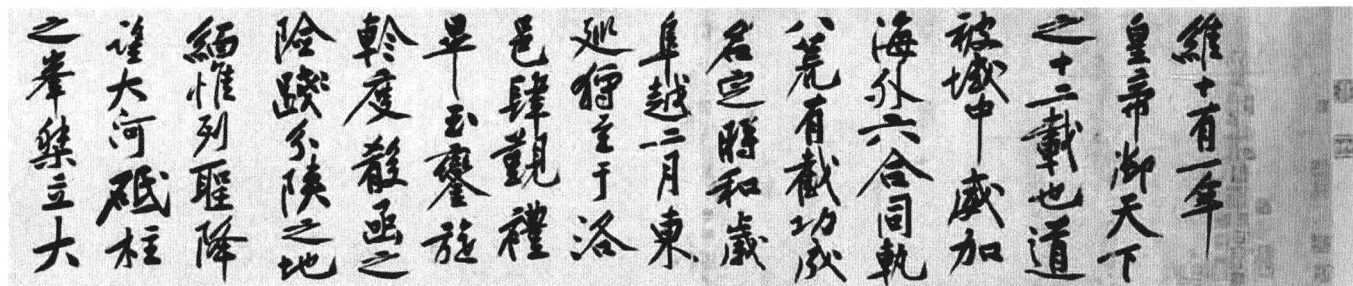


黄庭坚像 引自清·上官周《晚笑堂画传》

黄文節

公赴鄉舉詩題出野無遺賢廬陳李洵讀先生詩中二句云渭水空歲月傳歲深鎖煙擊節稱賞云此人不惟文理冠場異日當以詩名擅天下遂膺首選

肆、骨力洞达、上紧下松等特点，与柳公权颇契合。又明王世贞云：“山谷大书酷仿《瘞鹤铭》，狂草极似怀素，平生见山谷书，以侧险为势，以横逸为功。老骨颠态，种种槎出。”《瘞鹤铭》为南朝梁正书大字摩崖刻石，康有为赞其曰：“大字之妙，莫过于《瘞鹤铭》，因其魄力雄伟，如龙奔江海，虎震山岳。”黄庭坚元祐二年（1087）七月所作大字行楷书《水头镬铭》，融颜鲁公之雄厚、柳公权之精劲与《瘞鹤铭》之古逸险宕于一炉，以悠闲洒脱之笔写浑穆阔大之气象，一反唐以来楷书规整谨严之风气，令



黄庭坚《砥柱铭》（局部）

人耳目为之一新。由此衍生的行书大字如《送四十九侄》、《松风阁诗卷》等，自然气象不凡。康有为在《广艺舟双楫》中谓汉魏碑版有十美：“一曰魄力雄强，二曰气象浑穆，三曰笔法跳跃，四曰点画峻厚，五曰意态奇异，六曰精神飞动，七曰兴趣酣足，八曰骨力洞达，九曰结构天成，十曰血肉丰美。”而使转自如，顿挫有致，意态洒脱，气韵生动，气脉通达则为帖之所长。黄庭坚行书能兼二者之美，不能不说与其取径《瘞鹤铭》等北魏碑版有关。清季以来，力倡“碑学”之人，囿于偏见，所作行草，每多刻画，点画钝拙，却自诩高古，令人失笑。而黄庭坚以北碑卧锋斩截之笔书写行楷大字，且变易结体，任意巧密，其神妙处，非斤斤于碑版者所能梦见。

黄庭坚不仅善师古人，还善于从自然生活中获得书法的启示。他在《山谷题跋》中自称在黔中时“观长年荡桨，群丁拔棹，乃觉少进”。黄字长笔恣意、纵横舒展，确如长桨拨水，元气鼓荡。故李瑞清评其书曰“鲁直书无一笔不自空中荡漾，而又沉著痛快”。

黄庭坚是北宋大书家中极重视规矩法度的一位，主张多方涉猎，广泛汲取。同时，他又是一位勇于自

我批评的人，他自称“在黔中时，字多随意曲折，意到笔不到。”虽然通过“观长年荡桨，群丁拔棹”，自觉书艺稍进，但仍不知足，认为自己“比之古人，入则规规叠矩，出则奔轶绝尘，安能得其仿佛矣？”由此可见，他又主张在掌握理法的基础上变化出新。他对初学诗者说：“不可守绳墨令简陋。”这种观念与其在书法上的革新精神是一致的。

北宋书法之所以能在书史上占据重要的地位，原因之一就是苏轼、黄庭坚、米芾等人能“自出新意，不践古人”（苏轼语）。黄庭坚《松风阁诗卷》等行书代表作，注重章法布局和单字结构的出奇变化，讲究笔法的锤炼，运用开合收放的对比手法，以追求纵横恣肆、生新硬峭的效果。既有倔强冷傲的骨力，也有苦涩返甘的韵味。黄庭坚的书法革新，得与失都很明显，比如，用笔纵横恣肆，一旦过分便流于荒率；追求字法的生新硬峭，难免让人觉得神气不畅。自元符元年（1098）始至其去世前（1106）的八年间，是黄庭坚创作的高峰期。其主要行书名作如《寒山子庞居士诗卷》（约1099-1100）、《跋东坡寒食诗帖》（1100）、《砥柱铭卷》（1101）、《经伏波神祠



《瘞鹤铭》（局部）



柳公权《神策军碑》（局部）



颜真卿《麻姑仙坛记》（局部）



黄庭坚《水头铭》（局部）





黄庭坚纪念馆，位于江西省修水县城南山崖。前身为修水县历史文物陈列室，1984年筹建纪念馆，1985年开馆。

卷》（1101）等均产生于此时，以上作品或多或少的存在上述问题。相比之下，1102年创作的《松风阁诗卷》较前述诸作行笔更为稳健，气韵更趋和谐，这应当也是其勇于自我批评，不断精进的体现了。黄庭坚的创新纵然有其失败之处，但如果只是墨守成规、不事探索，就没有其在书史上的价值和意义了。

黄庭坚论书，尤重学养气质。他认为：“学书须胸中有道义，又广以圣哲之学，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。余尝为少年言，士大夫处世可以百为，唯不可俗，俗便不可医也。”他推重颜真卿、杨凝式，以为自晋二王以来，唯二人“绝尘”。因而，我们品鉴黄庭坚的书法，不仅观其点画形质，更应领会其意韵格调。黄庭坚为北宋江西诗派领袖，文章亦冠绝于时，苏轼称其诗文“超轶绝尘，独立万物之表”，又精鉴赏，通禅学。具有如此深厚的学养，其书自然心意闲淡、超脱不凡。观《松风阁诗卷》，其凝涩之点画，雄奇伟岸之意态，有如参天古松，卓尔不群，正是其气质和人格魅力的写照。

黄庭坚是一个具有创新意识的人物，无论诗书都表现出鲜明的个性。当代许多书家也在追求创新和个性，但黄庭坚的意义在于，他在追求创新的同时，更加注重自身功力学养的积淀及境界格调的升华。他在书法艺术上的成功经历，对于后学者具有启迪和借鉴的意义。我们研习黄庭坚书法，不仅要掌握其技法要领，还要研究其书学思想，学习其创新精神，为今后的书法探索打下扎实的基础。

黄庭坚生平小传

黄庭坚，字鲁直，洪州分宁人。幼警悟，读书数过辄成诵。舅李常过其家，取架上书问之，无不通，常惊，以为一日千里。举进士，调叶县尉。熙宁初，举四京学官，第文为优，教授北京国子监，留守文彦博才之，留再任。苏轼尝见其诗文，以为超逸绝尘，独立万物之表，世久无此作，由是声名始震。知太和县，以平易为治。时课颁盐策，诸县争占多数，太和独否，吏不悦，而民安之。

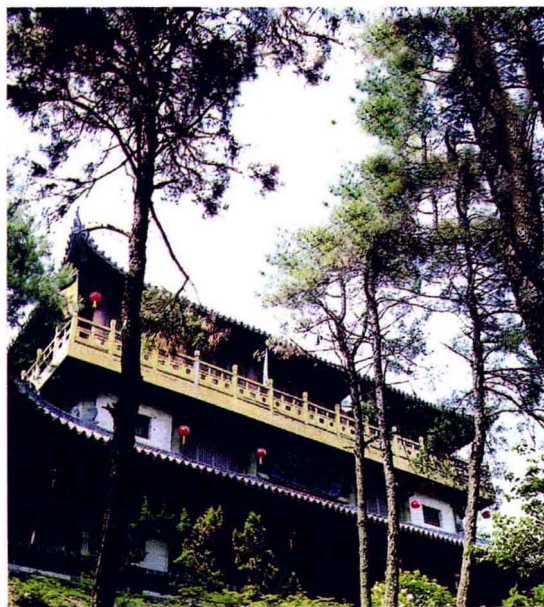
哲宗立，召为校书郎，神宗实录检讨官。逾年，迁著作佐郎，加集贤校理。实录成，擢起居舍人。丁母艰。庭坚性笃孝，母病弥年，昼夜观颜色，衣不解带，及亡，庐墓下，哀毁得疾几殆。服除，为秘书丞，提点明道宫，兼国史编修官。绍圣初，出知宣州，改鄂州。章惇、蔡卞与其党论实录多诬，俾前史官分居畿邑以待问，摘千余条示之，谓为无验证。既而院吏考阅，悉有据依，所余才三十二事。庭坚书“用铁龙爪治河，有同儿戏”。至是首问焉。对曰：“庭坚时官北都，尝亲见之，真儿戏耳。”凡有问，皆直辞以对，闻者壮之。贬涪州别驾，黔州安置，言者犹以处善地为骖法。以亲嫌，遂移戎州，庭坚泊然，不以迁谪介意。蜀士慕从之游，讲学不倦，凡经指授，下笔皆可观。

徽宗即位，起监鄂州税，签书宁国军判官，知舒州，以吏部员外郎召，皆辞不行。丐郡，得知太平州，至之九日罢，主管玉隆观。庭坚在河北与赵挺之有微隙，挺之执政，转运判官陈举承风旨，上其所作荆南承天院记，指为幸灾，复除名，羁管宜州。三年，徙永州，未闻命而卒，年六十一。

庭坚学问文章，天成性得，陈师道谓其诗得法杜甫，学甫而不为者。善行、草书，楷书亦自成一家。与张耒、晁补之、秦观俱游苏轼门，天下称为四学士，而庭坚于文章尤长于诗，蜀、江西君子以庭坚配轼，故称“苏、黄”。轼为侍从时，举以自代，其词有“瑰伟之文，妙绝当世，孝友之行，追配古人”之语，其重之也如此。初游灊皖山谷寺、石牛洞，乐其林泉之胜，因自号山谷道人云。

《宋史》卷四百四十四

第二章《松风阁诗》解读



松风阁：古松风阁依山而筑，位于白虎山阴，郎亭山南，古灵泉寺之后，乃宋代建筑，因黄庭坚夜宿此间，听松涛而成韵，写下了闻名遐尔的《武昌松风阁》诗而得名。昔阁已废，今阁重建于上世纪八十年代中期，位于望楚亭西南，为三层砖木结构，仿宫殿式样，重檐飞角，红椽青瓦，既精巧典雅，又庄严雄伟。阁中底层屏风中撰有宋人薛季盲之《松风阁记》，左镌当代洪洋所撰《松风阁新记》，中间勾刻黄庭坚手书《武昌松风阁》诗。

《松风阁诗卷》作于崇宁元年（1102）九月，其时黄庭坚五十八岁，距其谢世只有三年。这一年，黄庭坚结束了黔、戎二州的放逐生活，赴太平州（今安徽当涂）任职。不料只当九日知州，再度罢官，只得暂往鄂州（今武汉市武昌）流寓。九月途经武昌（今鄂州）。又，苏轼已于建中靖国元年（1101）病歿常州，朝廷新旧党争余波未息，其好友张耒因“闻苏轼讣，为举哀行服”再遭贬斥，又即将第三次贬官黄州。庭坚闻此讯，便系舟武昌，一则游览樊山、赤壁胜景，凭吊苏轼遗踪；二则专候张耒，以便与之晤面。当时，松风阁可能刚刚落成，正待贤者为之赐名。熊登《重建松风阁记》就曾指出：“当年依山筑阁落成之日，待鲁直而名，故其诗曰：我来名之意适然。”黄庭坚乃当世名贤，政治上颇不得志，又不愿与世俗同流合污，因而常以“阅世卧云壑”的老松自嘲，对松素怀一种特殊偏爱，此番以逐臣的身份游樊山，对樊山松风的体会自然较他人更深一层，遂以“松风”为阁命名。此诗卷为行书，写在研花的布纹纸上，纵32.8厘米，横219.2厘米，现藏台北故宫博物院，通篇笔力劲峭，气象森严。诗是七古柏梁体，气沉法严，层次分明，句句压韵，音调铿锵，与书风一致。

此诗先写松风阁之位置、高度及命名由来，然后记夜雨会饮及所闻所见，最后哀苏轼之已逝，惜张耒之未到，因观览名胜，而思摆脱拘挛，与友人泛舟于江上。

此作虽为行书，笔画如长枪大戟，然行笔迟重，点画浑实遒劲，其起收转折，多以楷法出之。在结体上，如奇峰绝壁，险劲开张。通篇章法紧密，参差错落，大开大





鄂州西山，古称樊山，因在吴王古都——今湖北省鄂州市区之西，故又名西山，是当年孙权讲武修文、宴饮祭天的地方。西山北临长江，与黄州赤壁相望；南濒洋澜湖，同万顷碧波相连；东接繁华的闹市；西枕玉带萦回的百里樊川，襟江带湖，拔地而起。



西山有古灵泉寺，寺前有菩萨泉，泉水甘美，苏轼曾为此写过《菩萨泉铭》，并留下“送行无酒亦无钱，劝尔一杯菩萨泉”的名句。《松风阁》中亦有“风鸣娲皇五十弦，洗耳不须菩萨泉”句。

合，气势如虹，故被人誉为“凌冬老干，偃蹇岩壑”，体现出其后期大字行书的典型风貌。

本卷从南宋的向氏传至贾似道，后又经元代大长公主祥哥剌吉，明代仇英、项元汴，清代孙承泽、安岐、卞永誉等人之手，最后回到清朝内府。在卷后有南宋向氏，元代魏必复、邓文原等十几人的题跋。曾

著录于《钤山堂书画记》、《清河书画舫》、《庚子销夏记》、《石渠宝笈续编》等，并刊于《御刻三希堂石渠宝笈法帖》、《酣古堂法书》、《谷园摹古法帖》、《三希堂帖抚本》、《宋黄文节公法书》等丛帖。此作在黄庭坚书作中影响最巨，为后世学习其行书的首选范本。

《松风阁诗》全影



雲平昔人大好吟詩豪聽徹松

風晝夜聲

集賢侍講學士中奉大夫致仕魏復敬題

東坡遊直州松風亭一落

得熟臥豪活翁於此上云

相形以歸以作程間香

聲竹因見如來風鳴松

耶松鳴風耶至治三年季春

著三三號清國史長史李嗣

奉

皇姊大長公主教拜手稽首

家書

閣上風來松有聲高人習次灑

然清當時詩筆今猶在撫卷重

看眼倍明

德學提舉陳庭實敬拜書

晨鐘暮鼓鎮幽蟲鳥

春秋各自雄何侶道人

高閣上蕭雙耳聽松

風

中書右司員外郎

宋永寧那賦盤手

書

黃太史書自謂得江山之助此詩與

書皆其得意處淳翁人品如此詩

什又如此書法又如此宜其為

內家之珍玩也翰林侍讀學士李源道

拜觀

謂松有風松不知謂風入松風無形聲

無形始成言六書者取焉聲於無名

入於有名萬化之始吾未始以意聽

松動風動當於混沌以得之斯可矣

翰林直學士袁桷敬題

山谷黔南之後詩文字畫尤為疎

勝蓋為世之所珍也

翰林國史編修官杜禧敬題

周旋



宣惠堂帖有法翁所書宿蹤湖詩

後云女奴輩皆新寐無為和墨者

故畫用一池淡墨又嘗在湖湘間用

雞毛筆亦堪作字蓋前輩故書

者三有詩而乘興不擇佳筆墨也此

松風閣詩乃晚年所作筆墨雖不相

副歲久光采差退然書具存章、乎

義嚴父子之間常有識者表定士

中重午後四日寒林道人向工敬跋

中書平章政事張珪敬題

曾同狂小子恣意輕

論量浮雲風掃去

千古說蘇黃

集賢大學士王約謹題

大蘇門下士真不愧陪

朝前日長松閣依然護

風前集賢待制馮子振

呈師大長公王命題

信公同翰氣橫秋自古如君能幾

箇高閣一詩四遠聞知音自有松

風和

前集賢大學士陳顯敬題

浩翁胸次海漫三興在松風高閣間

山雨溪雲散墨痕松風清坐
息塵根筆端悟得真三昧使
是如來不二門

集賢直學士鄧文原敬題

豫章一再度八體乃純如晚將雞毛
筆大做蘭亭書松風閣中作羣玉排
疏至今元祐脚清標能起予

國子博士柳贊敬題

涼風高閣響鐘笙

老墨猶思翠笏橫

寄語分寧黃太史

何如紫極聽秋聲

趙巖



《松风阁诗》释文

依山筑阁见平川，
夜阑箕斗插屋椽。
我来名之意适然，
老松魁梧数百年。
斧斤所赦今参天，
风鸣娲皇五十弦。
洗耳不须菩萨泉，
嘉二三子甚好贤。
力贫买酒醉此筵，
夜雨鸣廊到晓悬。
相看不归卧僧毡，
泉枯石燥复潺湲。
山川光晖为我妍，
野僧早饥不能饘。
晓见寒溪有炊烟，
东坡道人已沉泉。
张侯何时到眼前，
钓台惊涛可昼眠。
怡亭看篆蛟龙缠，
安得此身脱拘挛，
舟载诸友长周旋。

依靠樊山建筑楼阁，借此俯瞰长江中游的广阔平原
夜深时，箕斗星宿犹如嵌在高阁屋椽上
我来这里把此楼阁命名为“松风阁”，自觉称心如意
历经数百年，老松高大魁梧
老松免受刀斧之砍伐，得以长成参天大树
风过松林，掀起松涛，其鸣声犹如女娲弹拨五十弦琴瑟，清冷美妙
倾听松涛，就无须用菩萨泉水洗耳了
诸君重贤好客
竭尽微薄财力摆酒设宴，与客人一醉方休
连夜雨声在廊前回荡，一直持续到天明
诗人与诸君彼此对视，因雨大无法回家，留宿僧房睡在毡上
枯竭的泉水、干燥的涧石，经一夜雨后又流水潺湲了
雨过天晴，山川泛光，为我焕然一新
野寺僧人因为干旱饥荒，饿得吃不上粥
清晨却见寒溪升起袅袅炊烟
东坡道人已经仙逝
张耒何时能来相聚
钓台之下，惊涛拍岸，可供昼日休憩
怡亭之上，可观赏李冰阳那如同蛟龙盘绕的篆书刻石
如何才能摆脱俗务的束缚
但求能常与好友一起泛舟江上，纵情交游

与黄庭坚及这首诗有关的人物



苏轼（1037—1101），字子瞻，又字和仲，号“东坡居士”，世称“苏东坡”。眉州眉山（今属四川）人，祖籍栎城。散文家、书画家、词人、诗人、美食家。苏轼与黄庭坚亦师亦友，黄庭坚也因苏轼的关系多次牵连被贬。苏轼诗与黄庭坚并称“苏黄”，书法也与黄庭坚、米芾、蔡襄并称“宋四家”。苏轼元丰二年至七年（1079—1084）贬居黄州时，经常往来于江对岸的武昌樊山，有诗文为证。建中靖国元年（1101年）六月，苏轼遇赦自海外北归，七月歿于常州。



张耒（1054—1114），字文潜，号柯山。他是宋代著名的诗人，与黄庭坚相友善，并同列“苏门四学士”。东坡病歿后，朝廷新旧党争余波未息，张耒“闻苏轼讣，饭僧缟素而哭。因此再遭贬斥”，又即将第三次贬官黄州。黄庭坚游览樊山，亦为凭吊苏轼遗踪，并等候好友张耒，以便晤面之意。

题跋及作者简介

宣惠堂帖有涪翁所书宿虾湖诗，后云：女奴辈皆鼯寐无为和墨者。故尽用一池淡墨，又尝在湖湘间用鸡毛笔，亦堪作字。盖前辈能书者，亦有时而乘兴，不择佳笔墨也。此松风阁诗乃晚年所作，笔墨虽不相副，岁久光采差退，然书法具存，章章乎羲献父子之间。常有识者。嘉定壬申（1212）重午后四日棠林道人向冰敬跋。

向冰，字若水，宁宗时人。

筑阁依山月露清，簷牙轩豁拂云平。昔人大好吟诗处，听彻松风昼夜声。集贤侍讲学士中奉大夫致仕魏必复敬题。

魏必复，元中叶人。官集贤侍讲士、中奉大夫。

东坡游惠州松风亭，一悟得熟歇处，涪翁於此亦云：相看不归卧僧毡。闻香击竹，同见如来，风鸣松耶？松鸣风耶？至治三年季春廿有三日，监修国史长史李洄，奉皇姊大长公主教，拜手稽首敬书。

李洄（1274-1332），滕州人，善书。

阁上风来松有声，高人胸次洒然清。当时诗笔今犹在，抚卷重看眼倍明。中书平章政事张珪敬题。

张珪（？-1327），卫州人，字公端。张弘范子。

曾闻狂小子，恣意轻论量。浮云风扫去，千古说苏黄。集贤大学士王约谨题。

王约，元人。

大苏门下士，真不愧涪翁。前日长松阁，依然谡谡风。前集贤侍讲冯子振奉皇姊大长公主命题。

冯子振（1257-1314），攸州人，字海粟，号怪怪道人。

涪翁词翰气横秋，自古如君能几个。高阁一诗四远闻，知音自有松风和。前集贤大学士陈颢敬题。

陈颢，清州人，字仲明。曾为元仁宗潜邸说书。

涪翁胸次海漫漫，兴在松风高阁间。苏子沉泉无复

见，空余此老独跻攀。儒学提举陈庭实载拜书。

陈庭实，元时人。官儒学提举。

晨钟暮鼓镇匆匆，虫鸟春秋各自雄。何似道人高阁上，萧萧双耳听松风。中书右司员外郎字术鲁翀赋盟手书。

字术鲁翀（1279-1338），本隆安人，后家顺阳，字子翬。官江浙行省参知政事。

黄太史书，自谓得江山之助，此诗与书皆其得意处。涪翁人品如此，诗什又如此，书法又如此，宜其为内家之珍玩也。翰林侍读学士李源道拜观。

李源道，关中人，字仲渊，号冲斋。元延佑中，官云南行省参政知事。

谓松有风松不知，谓风入松风无形。声繇形始成，言六书者取焉。肇于无名，入于有名。万化之始，吾未始以妄听。松动风动，当于混沌以得之斯可矣。翰林直学士袁桷敬题。

袁桷（1267-1327），鄞县人，字伯长。

山雨溪云散墨痕，松风清坐息尘根。笔端悟得真三昧，便是如来不二门。集贤直学士邓文原敬题。

邓文原（1259-1328），绵竹人，字善之，号匪石，流寓钱塘。

豫章一再变，八体乃纯如。晚将鸡毛笔，大仿茧纸书。松风阁中作，群玉排疏疏。至今元佑脚，清标能起予。国子博士柳赞敬题。

柳赞，元人。

凉风高阁响钟笙，老墨犹思翠笏横。寄语分宁黄太史，何如紫极听秋声。赵岩。

赵岩，字鲁詹。元末时人。

山谷黔南之后诗文字画尤为殊胜，盖为世之所珍惜也。翰林国史院编修官杜禧敬题。

杜禧，元末时人。

第三章 临习说明

一、工具及纸张选择

1. **毛笔**：《松风阁诗卷》中有跋文两则，不约而同的提到黄庭坚用鸡毛笔作书。其中宋代案林道人题曰“又尝在湖湘间用鸡毛笔，亦堪作字。”元代柳赞题曰：“晚将鸡毛笔，大仿茧纸书。”鸡毛笔为古人用公鸡颈部的长毛去梗后，拔下细嫩的毛做成的笔。这种毛笔易于行笔，且遇墨即濡。鸡毛笔如今不常见，临《松风阁诗卷》，建议使用弹性较好的兼毫笔或硬毫笔。

2. **纸张**：此作写于不会渗化的粉花白纸。故能锋芒毕露，点画干净明快。临习此帖，建议使用不太渗化的元书纸，条件好的，可用粉笺纸、绢、金笺等。

二、临摹方法

临摹是学习书法的必由之路，又是书法家终生学习，不断精进的必备手段。临摹有四种方式：

1. **双钩**：双钩是用毛笔或硬笔将透明纸蒙在字帖上，用细线条钩出字的轻廓线。这种方法对熟悉点画、结构和章法特征将起到良好作用。

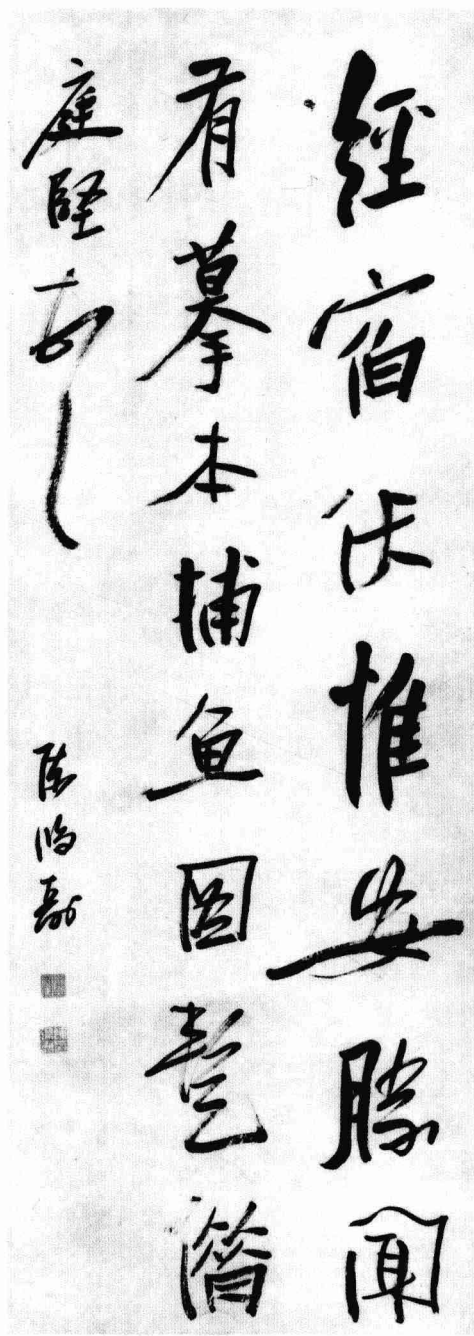
2. **摹写**：摹写是用透明纸蒙在范本书上摹写。

3. **对临**：对临即看着字帖，模仿着写，是临摹的主要方式。《续书谱》说：“临书易失古人位置，而多古人笔意；摹写易得古人位置，而多失古人笔意。”因此，临与摹可交替进行，各取其长。对临又可分为写实临摹及写意临摹二种。

4. **背临**：背临指对临达到相当水准后，将字帖合起背着写，目的在于检验对范本的掌握程度，加深对范本的记忆，为创作做准备。

三、临习步骤

1. 能通读全诗，并领会其意。
2. 读帖，黄庭坚云：“取其书细看，令入神乃到妙处。唯用心不杂，乃是入神要路。”
3. 对字帖进行双钩摹写，以熟悉其笔法、字法、章法特征。
4. 从用笔下手，提取有特点的笔画反复临习，注意比较笔画的变化方式和与结构的关系。
5. 临习单字，掌握结构原理。
6. 整行临写，注意一行中的大小、疏密、欹侧及轴线变化。
7. 整篇临写，总结章法特点。
8. 做模仿性创作。



写意临摹 清 陈鸿寿 临黄庭坚帖

第四章 笔法图解

黄庭坚用笔论

数道人^①作大字，笔势^②已遒劲可爱，但肥字须要有骨，瘦字须要有肉。学古人书，随其工处，今人学书，肥瘦皆病。又尝偏得其人丑拙处，如今人作颜体，乃其粲然者。

《山谷集·别集》卷六

①数道人：待查

②笔势：指书法的形体、态势和气势。

学书欲先知用笔^①之法，欲双钩回腕^②，掌虚指实^③，以无名指倚笔则有力。古人学书不尽摹，张古人书于壁间，观之入神，则下笔时笔随人意。大抵书字欲如人有精神，细观之则部伍^④皆中度耳。

《山谷集·别集》卷十

①用笔：指写点画时使用毛笔的基本原则。

②双钩回腕：为执笔的方法。双钩，即把笔放在中指和无名指之间，用食指、中指在外包住笔管而向内钩着。回腕，即腕掌弯回，手指相对胸前，指端执管，腕肘俱悬。

③掌虚指实：是执笔的基本要求。掌虚，便于手腕灵活，挥运自如。指实，便于臂腕之力由毫端发生。

④部伍：原指士兵的队伍，此谓笔画整齐。

承颇留意于学书，修身治经之余，诚胜他习，然要须以古人为师。笔法虽欲清劲，必以质厚^①为本。古人论书，以沉着痛快^②为善。唐之书家称徐季海书如“怒猊抉石，渴骥奔泉”^③，其大意可知。凡书之害，姿媚是其小疵^④，轻佻是其大病。直须落笔一一端正，至于放笔自然成行。草则虽草，而笔意端正，最忌用意装缀，便不成书。

《山谷老人刀笔》卷四

①质厚：质朴敦厚。

②沉着痛快：沉着指用笔沉着而不轻浮，痛快指用笔爽快利落。两者本是不同的风格，但出色的书家往往能把它们统一起来。

③徐季海：即徐浩。唐代书家。怒猊抉石，渴骥奔泉：《新唐书·徐浩传》：“浩父峤之善书，以法授浩，益工。尝书四十二幅屏，八体皆备，草隶尤工，世状其发曰‘怒猊抉石，渴骥奔泉’云。”

④疵：小毛病，引申为过失、缺点。

心能转腕，手能转笔^①，书字便如人意。古人工书无它异，但能用笔耳。

《豫章黄先生文集》卷二十八

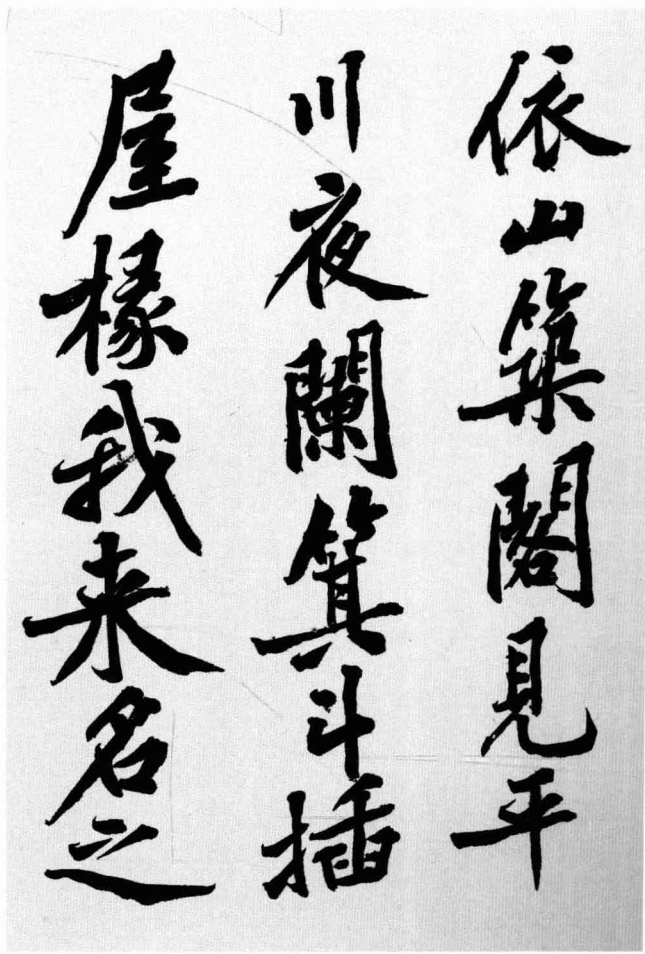
①心能转腕，手能转笔：转腕，指手腕的提按起倒。转笔，指手中毛笔随腕运而提按起倒。全句意谓：意在笔前，从容自如地挥腕，通过运腕，随心所欲地控制手中的笔管。

王氏^①书法，以为如锥画沙，如印印泥，盖言锋藏笔中，意在笔前耳。承学之人更用《兰亭》“永”字^②，以开字中眼目，能使学家多拘忌，成一种俗气。要之右军二言，群言之长也。

《豫章黄先生文集》卷二十八

①王氏：指王羲之

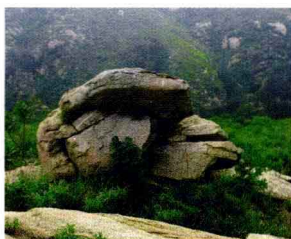
②“永”字：即永字八法。以“永”字点画写法为例，说明正楷点画用笔和组织的方法。曰：侧、勒、努、趯、策、掠、啄、磔。



写实临摹 罗方华 节临黄庭坚《松风阁诗卷》

一、点

卫夫人《笔阵图》称点如“高山坠石”，旨在强调“点”画中传达出的速度、动势、质感和力量感。古人又比喻点如人之眉目，意在指示点在单字中有提神、点睛之作用及其所传达的韵致、顾盼、灵动、含蓄等审美意趣。因此，我们要领会点画的要旨，不但要用眼、用手，更要用心。另，国人画兰点花蕊，也多以行草“点”画写法出之，下笔须沉着肯定，笔势跳跃而连贯。他山之石，可以攻玉，书画同源同理，此为一例。



1. 独点

独点形态多样，注意分析各点之间轻重、长短、方圆、斜度、藏露等变化。

弦：此字右上点出锋凌厉而有气势，以紧接横画。

我：右边斜点真有“高山坠石”之势。