

《石门颂》临习之我见

王平军（艺名：百里泉）

（河北省人力资源和社会保障厅 河北 石家庄 050057）

[摘要]《石门颂》是东汉时期较早的摩崖极品隶书，刻于东汉建和二年（公元148年）。它是篆书向隶书演变进程中的石刻文字，风格独特，融篆味、隶法、草意于一体，具有圆笔、拙朴、细劲、奔放等特征，其线条沉着瘦劲，结字古拙宽博，体势放纵疏朗，率真飘逸，自然成趣，素有“隶中之草”之称，为历代书家所推崇。临习《石门颂》要立足锤炼线条形质、笔法技法，掌握字法、章法等要求，着眼寻求金石趣味，积累书法素养，传承文化基因，为提高隶书艺术水平打牢坚实的基础。

[关键词]艺术特征；笔法；字法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.07.244

《石门颂》全称《故司隶校尉犍为杨君颂》，又称《杨孟文颂》，刻于东汉建和二年（公元148年）十一月，共655个字，记述了汉中太守王升表彰司隶校尉杨孟文上书请求开通褒斜道之事，现藏于汉中博物馆；它与陕西略阳的《郾阁颂》、甘肃成县的《西狭颂》并称“汉三颂”。《石门颂》是篆书向隶书过渡期的摩崖刻石代表，线条沉着瘦劲，结字放纵疏朗，率真飘逸，自然成趣，有“隶中之草”之称，是东汉隶书的极品，为历代书家所推崇。

一、艺术风格

隶书萌芽于秦，成于汉，至东汉中期达到鼎盛时期，其笔法、结构、章法已规范成熟，名碑刻石居多，种类风格多样。可划分三类：一是清丽典雅。如：曹全碑、史晨碑等。二是方拙雄健。如：张迁碑、衡方碑、鲜于璜碑等。三是古朴苍劲。如：《石门颂》等。正如清代王澐在《虚舟题跋》中评说：“隶法以汉为奇，每碑各出一奇，莫有同者。”《石门颂》为摩崖隶书，碑刻较早，法度严谨，风格独特，是开创草隶的鼻祖和篆隶结合的楷模，对书法艺术贡献巨大、影响深远。后人对其艺术成就评价很高。清代的张祖翼评说：“然三百年来习汉碑者不知凡几，竟无人学《石门颂》者。盖其雄厚奔放之气，胆怯者不敢学，力弱者不能学也。”清代的杨守敬在《平碑记》中说：“其行笔真如野鹤闲鸥，飘飘欲仙，六朝疏秀一派皆从此出”。纵观此碑整体气象，其艺术特征表现为：圆笔（起收以圆笔为主）、拙朴（结字呈扁或方居多、造型古拙）、细劲（线条圆缺瘦劲、苍茫质朴）、奔放（体势宽博、疏朗奔放），简言之：圆、拙、细、放。

二、临习必备

为何《石门颂》不易临习，更不适合初学者，其难学何在？笔者认为：因其融篆味、隶法、草意于一体，风格独特，有篆籀痕迹；其笔法变化多样，线条内涵丰富，单字造形奇拙，章法参差错落；历经千年风蚀雨侵、剥落残缺，更显高古、苍茫。临习《石门颂》确实很难，做到形神兼备并非易事，但并非高不可攀、无章可循。

（一）打牢篆书基础。《石门颂》是用篆书笔法和线条书写的隶书，篆意笔法明显，线条趋向略匀，但粗细也有微变。古人云：取法乎上。首先，临习小篆和草篆《散氏盘》，掌握篆书基本笔法，丰富线条内涵；其次，临习一些规范成熟的隶书（如：曹全碑、史晨碑等），掌握成熟汉隶的基本特征；再次，系统学习书法理论和视频讲座（如：左民安著的《细说汉字》，倪文东的《石门颂》视频讲座），从中汲取书法素养。有了一定基础和兴趣后，可直接转入临习《石门颂》，在临习

中对比运用。

（二）认真研读碑帖。一是读帖识字。解决生字读音，弄懂原文、译文含义，记牢碑文，识别繁体字、异体字、俗体字、碑别字、残损字等；二是对标“圆、拙、细、放”四字特征，加深领悟碑帖；三是辩证理解“隶中之草”。此碑“篆隶兼施，碑简并用”，古拙自然，富有变幻；尤其是有的点画用草法、有的线条显草意等，要弄清、明白隶在何处、草在何方。

（三）分类归纳整理。要细心观察琢磨每个字，熟记基本点画、偏旁部首的常规写法，掌握线条、部件组合规律、单字结构特点等；记牢常用字、特色字的写法，最好整理成目录或作标记，便于查用。

（四）选用毛笔尤重。书写篆隶或《石门颂》，宜用长锋纯羊毫毛笔，既可训练控笔功力，又能收到书写意外效果。锋长6-8公分的毛笔，用1分笔，可写10公分大小的字。

三、笔法

笔法分执笔法和运笔法，一般侧重运笔法。《石门颂》的每个笔画都有起笔、收笔和行笔三个过程，多数为逆锋起笔、中锋行笔、回锋收笔；运笔法要体现在笔画中，综合使用：中侧、提按、转折、疾涩、轻重、顿挫、推笔、微摆、捻管绞转、折笔反转、多面用锋等常用方法。

（一）三段法

1、起笔：多数为藏锋逆入、含蓄，也有露锋；形态有方、有圆、有尖；切为方笔，回转为圆；尖或切的方向不同，尖而不锐。

2、行笔：以中锋行笔为主，中侧兼用；行笔中有提按、调锋、微摆、绞转、推笔、涩进等动作，切忌拖笔划直线；要交替、综合使用，如：提按要微摆，推笔要涩进、捻管要用锋等等。

3、收笔：或出或回或切，形态有尖有方有圆；尖或切的方向不同，尖而不锐

（二）使转法：用于改变笔锋行进方向或路线，分一笔折（直接折）、两笔折（断折）、有圆转、方转，用于横折、竖折、斜折、横弯折、竖弯折等折笔，用捻管、绞笔、提按、顿挫等动作完成；折笔处可实连、虚连、断连；实连宜外方内圆、忌圭角，虚连或断连要笔断意连。《石门颂》断折居多，很多笔画的连接多为断开。如：口字型多为断开。

（三）交叉法：凡遇线条（如：横与竖画）交叉、接合时，宜驻稍停，可揉划圆，使交叉处（接合部）用墨稍重、宜圆润、无圭角。

四、字法

字法是一个字的形态、模样。按照一定的书写、造字等规则，由点画、线条、部件及其排列、组合、搭配所构成的单字系统，也是小章法。每个笔画要求：力注笔端，意到笔到，每笔到位。

（一）由点及势

1、点画：位置不同或相同，写法不同；姿态各异、首尾呼应、灵动多变。有头点、侧点、底点、中心点、对称点、向背点、聚散点等，形如三角形、滚石形、头冠形、飞燕回望形、花草枝叶形等，要体现象形或抽象特征。点与横、竖有时可互变。

2、线条：以中锋行笔为主，有曲直、长短、粗细、提按、浓淡、干湿、飞白变化，着力体现残缺瘦劲，圆润流畅，古朴含蓄，切忌故意抖笔或颤抖。《石门颂》的线条皆为：直而不僵、曲直结合；同者求变、无一雷同；引篆入隶、掺入行草；主笔横的蚕头燕尾多为弱化、一波三折有的不明显；个别竖画夸张。如：“命”“升”“诵”等字垂笔特长。

3、部件：即由点线或线条组合搭配所构成的单字部件。每个部件取势不同，部件之间皆有纵横宽窄、大小高低、俯仰正斜、穿插避让等矛盾关系。

4、单字的形与势：因字立形、因形取势是《石门颂》字法的重要特色。字形和取势多以扁或方（长方、正方）形为主，也有三角形、菱形、不规则形；部件要参差错落、俯仰正斜、穿插避让；结体呈大小不一、内敛外放、宽博舒朗；每字有动静结合、造险返稳、拙中寓巧；通假字、多音字广泛使用。

（二）字法原则

线条：主次分明，撇捺舒展，瘦劲圆缺，曲直粗细。

笔法：方圆并用，中锋行笔，提按微摆，外方内圆。

部件：参差错落，大小宽窄，俯仰正斜，穿插避让。

单字：动静结合，方扁立形，拙中寓巧，造险返稳；同者求变，避免雷同。

归纳概括为：点画生姿多趣，线条瘦劲圆缺，部件参差错落，单字造形奇拙。

（三）书写顺序

单字除遵守传统书写顺序要求外，也可按照就近、顺手的习惯书写，或因人而异。

五、正文章法

（一）《石门颂》的正文章法：纵有行、横无列，属于错落布局，字有大小长短、肥瘦宽窄、参差错落、穿插避让、疏密虚实、欹正俯仰矛盾等关系，但要整体和谐，自然成趣。

（二）在临习或创作时，要注意章法的几点事项：

1、突出主体。以正文书写内容为主，款识、铃章等要服从服务于主体。

2、富有节奏。墨色的搭配使用、结字的疏密聚散、线条的形质骨力、部件及单字的造形取势等，皆能产生节奏、韵律和动感。

3、同者求变。同字、同部件、同笔画，同一线条要力求多变，不可雷同。如：线条要在大小、曲直、粗细、长短、方

向上有区别；有时需要对线条、结构做几何分割，归纳整合，或一反常态，适当夸大或缩小，变形整容。

4、金石入书。运用中锋推笔，涩行微摆，提按绞转，曲直方圆等诸多方法，使线条瘦劲圆缺、如锥画沙、似“屋漏痕”，强化苍茫古朴，追求金石上书。

6、黑白得当。依据单字结构和笔画多少，区分黑白占比，分割黑白空间，有时字内留白多，方显字势疏朗；同时，要处理好字与字之间的黑白关系，使字内字间疏而不散，黑白适当，空灵有度。

7、师古不泥。可大胆尝试“引篆入隶，掺入行草”“篆隶兼施，碑简并用”，拓宽隶书创新之路。

六、墨法

（一）浓淡相宜。浓墨方显凝重、圆润和力量；淡墨不失灵动、轻盈和疏朗，适当加入飞白、枯笔，皆能添彩；要以浓为主，以淡为辅，浓淡、干湿、润燥恰到好处。

（二）讲究用墨。线条少，用墨稍重；线条多，用墨宜轻。墨中可适量掺水，或先蘸水后蘸墨，皆能润色。注意水多易涸，易形成墨团、疙瘩，影响作品表现效果。不要勤蘸墨，蘸一次墨至少写一个字或几个字。

七、重视临习

（一）书写姿势。先座后站，先悬腕枕肘，后悬腕悬肘；能站写不要座写。

（二）临习步骤。在描摹字贴上临习，规范笔画运行轨迹；对临时，不要看一眼，

一笔，一次写一个字，力争写的像；背临时，能脱贴写，字如碑帖；意临时，保留原碑原字主要“味道”（主要成份、元素、特征），适当加入个人理念、想象；加强集字联临习环节。要先易后难，由少及多，着重锤炼线条、笔法和结构，在形神兼备上下功夫。

（三）锤炼线条笔法。日常要加强基本笔画、线条组合、偏旁部首练习，着重练习线条形质骨力，掌握提按、微摆、转折、捻管、转腕等常用笔法和动作；要勤学苦练，临池不辍，学以致用；不断深思领悟，及时积累经验。

（四）写前预热。要注重养成临帖前和创作前预热的良好习惯，调墨试笔，凝心聚力，找准感觉，进入状态。创作前，要在宣纸上反复试写，首笔定格，首字定篇，通篇一味；要认真研究字间行距、相同字和幅式、款式以及字法、章法、墨法等环节，力争创作出满意的作品。

参考文献

[1]季琳主编，《石门颂隶书》，吉林文史出版社，2011.12（2012.10重印）：1-4.

[2]武道湘编著，汉隶《曹全碑》隶书教程，武汉崇文书局，2011.12：5-7.

[3]张继著，简析《石门颂》，河南美术出版社，2019.6：44-60.

作者简介：

王平军，艺名：百里泉，性别男，民族汉，出生年月1964.11，籍贯河北省石家庄市藁城区，现住址河北省石家庄市新华区，职业行政管理。