

石門頌

标准
学生
习字
帖

天津市古籍书店

3292.22

20031

閱覽室

石門



題
署
鷺
湖
陳
祖
範

保存本

弁言

《标准学生习字帖》是专为广大初学书法的读者编辑的一套通俗、实用的临写范本。它包括先秦、汉、晋、北魏、唐等各代所传的常用字帖，可以适用于各中、小学及书法学校的教学使用，也是自习书法的入门向导。

《标准学生习字帖》的编辑，均以较好的原拓为底本，经过选字、排类及特殊的技术处理后，展现在读者面前的则是复原后的墨迹形式，并配以红色九宫格，既适合于人们的视觉习惯，又可以正确地展示字形的结构特点，同时，还真实地保存了原字的风神。故此套字帖的问世，将给广大读者带来莫大的方便。

《标准学生习字帖》帖首均刊有一篇有关技法的指导文章，系编者特延于该帖有丰富临写经验的书法家撰写，文章力求深入浅出、切合实际地写出具体技法及临写心得。文以载道，本套字帖又不啻于一部书法函授教材。希望在《标准学生习字帖》问世后，能有一大批优秀书法家脱颖而出，为繁荣祖国文化艺术做出贡献。

—编者

九宫格简说

傅以新

“九宫格”是研究楷书结体的一种手段。这种用井字界格划为九等分的方框，象古代皇帝的明堂九宫，所以被称为“九宫格”。方正体势的楷书点画均匀分布在九宫之内。九宫的中心称为中宫，一字的重心和精神中枢在此，不论中宫实与虚，皆不得重心偏离或中心涣散，否则必造成字体的侧歪或使字失去凝聚力。其他八面围绕中宫，其间点画可作一定限度的伸缩展敛，然应与中宫相守，不得离散。九宫格对于研究字体点画的布局安排和上下左右的相得相谐，具有妙用。

九宫格的井字栏，在构图章法上称为三分线，它使大多数复合结构依一比二的大体比例进行搭配，既符合汉字的结构规律，又形成笔画线条变化的基础，使字体具有视觉美感。因此，九宫格与其同类的“田字格”、“米字格”相比更科学，更具实用性。如在由繁简两部分构成的左右结构中，繁简部所占位置基本上依竖三分线进行分配；在不均等的上下结构中，各构成部也大体按横三分线进行分布，主横也常置于三分线上，在此基础上可进一步探寻各局部之间的展敛、避让、涨缩、错落等变化。

魏碑体的结构比较活泼多变，今人常用九宫格来研究它的点画是如何突破常规、突破到何等地步为合度的。

本丛书中的隶、篆体，也借用了九宫格的形式，但因此二种书体或扁横、或纵长，所以点画不能充盈九宫。然而对于研究其笔画安排仍是有利的，特别是研究中宫的聚敛端正，对于整体平衡的作用很有意义。

九宫格尤其便于初学者临摹时有效地安排点画位置。但书体结构是复杂的，九宫格的应用也不应是机械的，应多思多试，学会举一反三，灵活使用，久之，必有成效。

《石门颂》临习指要

蕩湖陳祖範

《石门颂》全称《司隶校尉楹为杨君颂》，东汉建和二年(公元148年)刻凿于陕西省褒城县东北褒斜谷石门通道，为摩崖书。流传于世的多是清代乾隆以后的拓本。

本帖特点

《石门颂》不是碑刻，而是凿在悬崖峭壁上的摩崖刻石。一般说，如果碑石纹理细致，对碑刻书法会有很大的帮助；而摩崖石质粗糙不平，字又大可寻丈，刻工高悬半空，用粗凿镌字，故无法使线质表现得淋漓尽致。因而临写时不要去追求形式上的规范化，而应求旨于其大，从中汲取它奔放型的、循乎自然的、毫无装饰意味的质朴、简炼的美——它与其它碑、帖本来就是截然不同的两码事。

《石门颂》素有“隶中草书”之称，其书纵横捭阖，不拘成格，跌宕恣肆，一任自然。即如隶书横笔的普遍法则“蚕头雁尾”，在此书中也难寻踪迹。它的每根线条都呈立体的圆柱形，结体有很大的随意性。清代书家张祖翼曾评其字：“其雄厚奔放之气，胆怯者不敢学，力弱者不能学也。”杨守敬则赞其行笔“如野鹤闲鸥，飘飘欲仙。”大体上说明了作者笔趣浓郁、不受羁勒、不守绳墨，于自然中见率真的书法特色。

临习三要

一 要注重临写前的“读帖”。从字的笔法、笔意、笔势、通篇布局方面入手，熟读数遍。此法对本帖更具现实意义，其理由是它比一般汉碑难学，要略有所悟，然后再临，可收事半功倍的效果。

二 要以实临为主，但不能太“循规蹈矩”，要适当渗入些个人旨趣。一般临写，总是先从“形似”(一丝不苟，全不掺杂个人意向)到“神似”(脱略形迹，追求自我)。但临写《石门颂》如单从形似入手，依样画葫芦是学不成的。因为它不是颜真卿或柳公权正

襟危坐式的楷体，也不同于《孔宙》、《曹全》诸碑以整饬见长。它是“野鹤闲鸥”，属于自然适性的一种体式。

三 要用篆法运笔写《石门颂》。线条要圆而内劲，要有“浮雕感”。即使写点或短横，也应如此。

技法例解

在汉碑中，横是最基本的，也是最表现隶书特色的笔画。《石门颂》则仅展示为潇洒飘逸，未形成“蚕头”。有时甚至还以截笔取姿(如“尊”字)。一个共



同点是收锋时十分强调“雁尾”挑，(如“有”、“经”等字)。它的运笔方法一般是：起笔较轻，用逆锋稍蹲即提；中段用笔若行云流水，有起有伏。至末端向下，顺锋轻按，然后向右上方挑出。回锋亦仅示意而已。



撇的变化迭出，也是此帖的特点。“清”、“明”两字的竖撇洒脱流畅，非同凡响。“八”字下笔逆锋，向下重按，然后向左弹出；右半则向右斜沉后形成弧

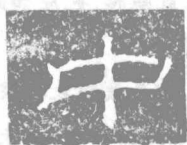
度，再向上挑出——拂掠异势，呼应得体，既具力量感，又有节奏感。临写此字，如不理解这些，势必写得疲软无力，如张祖翼所谓：“力弱者不能学也”。“安”字



舞姿婀娜，临风摇摆，最具轻倩灵动之感。



捺笔在此帖中亦支撑得力：“豫”字笔画皆向左，赖捺笔支撑得法，才能平衡；此捺不按惯例向右出，而是直往下沉，至收锋始见捺脚，写得很美观。“朗”字左下半难于安排，易位而书，四平八稳，并显出捺的洒落：“震”字运笔亦尽力左倾，右勾向左着意宕出。注意：临写此笔，起处必须蓄势、提锋、抢下（回力动作），反趯力肆，留出长捺足够的回旋余地。于是，横波显得颈拓胸宽，跌宕浑脱了。



隶书的竖笔，用垂露而不用悬针。这里的“中”和“年”在真书中多用悬针。此帖以古拙取胜，多效篆脚，势尽处杀笔。

缩锋即收锋处不出锋而呈秃出状，要顿衄遂回。“节”字起笔，首微向左，呈曲头，然后右竖贯下，笔尽处略蹲、上提。此字主要在此笔，要写出疏朗飞动的美感来。

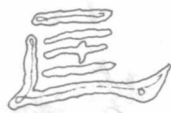


“旬”字的回抱好像不着力而藏于锋中，取其圆稳，要写得自然。“杓”、“司”二字起笔平行至折处上提，然后微向左折下，至勾处稍蹲作平勾势，呈三面包围状态。“勺”字的一点向右飞起，与“回抱”协调和谐；“司”字的“口”，折处分作两笔写，也取同样的意向——前者是圆润之笔，后者是劲挺之笔。理解笔势要因字而异，就容易入门了。



包裹（左包右）之势，决定于内芯笔画的多寡，总

宜写得紧凑。“匡”、“匪”、“匱”三字安排各有分寸，但都不形成裹势。这就避免了因三面紧裹而失之板滞的弊病。改变其结构，顺势而行之，乃使竖笔畅达，结字



有力。



《石门颂》的右折竖大致有两种写法：一是折处浑圆，用篆法写，提按无迹（如“輔”、“寒”二字）；一是分两笔写，加强力度（如“高”字）。随字变体、随体造型，不拘成法。前者采用篆书，后者则是此刻石不同于汉碑的特殊写法了。



纵戈的力度在此帖中算是最强的了。“成”字勾势奇高，撇势左靠而下注，更有意识地突出长勾。（临

写此字，应多加瞩目，悟出其构思之巧妙处）；“戒”字安排既放诞又得体。“或”字占行右出，提按互见，勾处不似“成”字着力而以短撇撑持之，颇得笔中趣味。



“載”字最奇，腹部隆起若负重物，很有些“象形意识”；戈旁故意缩短而横向右出，若人之推车负载前行，甚是费力。能解得此，便是读帖过程中的“悟”。用这个“悟”字去临写，也就正如古人所说：“虽不中亦不远矣”了。笔者强调学《石门颂》要仔细读帖，其理由也正在于此。



楚 是

通，顾盼生姿。

繼 久 公

以 石 繼

有些字在这里显得特别扁，如“繼”字减笔不少，务求其扁；系旁不衫不履，甚见洒落有致；“分”字和“公”字最得趣，前者长撇长捺，横亘左右，如楚河汉界，分疆厘然。这是一个极富于艺术天趣的字！后者“八”字飘香，俱见风采。

君 君 君
君 君 君

我们理解了上面列举的多种笔法变化，可以悟出一个道理：凡是超迈入神的法书，总是变化迭出，诡奇莫测的。前人说到王羲之写《兰亭序》，文中有二十几个“之”字，竟然找不到相同的。《石门颂》里“君”字也不少，细细品味，竟也如此。知道这一点对临习此帖是大有裨益的。

大 為 大

升 易 焉

最后，我们再述及《石门颂》中的特殊写法中的一种“异趣美”来介绍。古人评赞此章篆刻石“无庙堂之气，得山林之趣”是很精确的。

此帖“走之”同样要抓住其运笔和结体特点。其共同点是三个横点都自左至右缓行，末笔又都是自

右向左下方转折后宕向右方，涩进而富于运动感。捺笔极长，显示其风流妩媚之趣。“通”、“遇”两字转折处分两笔。“楚”与“是”下部全是“之”，前者稳健而整饬，与上方协调；后者显示弹跳力，收尾洒脱，别是一种风韵。

通

寘 寧 寫

字 署 守

宝盖头又称天覆。这里所举的字例，其特色为左竖和右折竖延伸特长，与一般汉隶有所不同；“署”字原非“天覆”，它的结体也是尽盖下部。其共同点是全用圆笔，如玉箸篆的写法。

書 門 榮

樂 岳 工

这里几个左右对称的字在帖中显得并不对称。“書”字重心偏左，赖主笔一竖拉住；“門”字的撇如醉如舞，以右折的竖撑柱得力，倍觉映带生辉；“榮”字上部故意减笔，以去其字形的板滞（此帖两个“榮”字都如此写法，可见是“意在笔先”之作）。“北”字结构相背，造型运笔都不同，而神贯气



从点画的字里行间，我们可以想象作者是一位李太白式的“散仙”。试想，这个“此”字，信手拈来，空间感极强，笔画几乎全都分散无序，然而彼此又相互映照，内聚力也强；“焉”字左面写少了一点，多了一折，四点又各具态势；“必”字三点自上、自左、自右均向中间紧拱，而中间又只用平撇平捺来取代原型，各成韵致，这种写法也是少见的。“焉”字徒增了若干笔，初看难以辨识。其佳处在马齿法，弩勾质朴而洒脱，折射四点，相映成趣。

当然，最出奇的还在于“命”字的一竖如水银泻地，一发而不可收。与“升”字、“易”字都带些西汉竹简的韵味。

为了帮助初学者入门，这里再刊一页著名书法家马公愚所临写的《石门颂》。他是以实临为主，意临为辅的，正适合初学者参照领略。此页临写甚得《石门》体意，可作示范。只有“八”字的两笔，力度稍差，非成功之笔，读者可对照刻石和笔者的解释文字，便知端的。学写《石门颂》原应该读帖与临池并重的。

附：马公愚临写《石门颂》



三

四

五

六

七

八

九

十

子

子

中

西

平

元

王

王

文

可

心

心

心

文

方

市

言

言

未

言

外

外

世

世

光

天

孔

界

目

目

月

出

前

丞

具

承

是

興

是

寧

氣

乘

更

爾

外

弗

至

者

為 為

帝 帝

商 易

商 子

安

宮

寫

寒

閉

宣

空

寧