

翰逸神飞 感受名家 笔底韵味
下必有由 领悟拨墨 毫奥秘

王毅 编著

《史晨碑》笔法详解



《史晨碑》有二，并刻于一石。通常碑阳一面称《史晨前碑》，碑阴一面称《史晨后碑》。前



碑详称《鲁相史晨祀孔子庙碑》或《鲁相史晨祀孔子庙碑》，《鲁相史晨奏祀孔子庙碑》，刻于东汉

建宁二年（192年）。后碑详称《鲁相史晨孔子庙碑》，刻于东汉建宁元年（191年）。此碑现在山东



曲阜孔庙。碑文十七行，行三十六字。后碑铭文十四行，行三十六字。此碑文字磨灭处极少，前

后碑书法相类，似同出一人之手。书法温润典雅，笔致圆厚朴实，字形端庄严整，意态肃穆爽峻，为

汉隶中之逸品。



《史晨碑》笔法详解

王 毅 编著



辽宁美术出版社

《史晨碑》

王毅 编著

图书在版编目(CIP)数据

《史晨碑》笔法详解/王毅编著. —沈阳: 辽宁美术出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5314-4076-5

I. 史… II. 王… III. 隶书—书法 IV. J292.113.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第048061号

出 版 者: 辽宁美术出版社

地 址: 沈阳市和平区民族北街29号

发 行 者: 辽宁美术出版社

印 刷 者: 沈阳市佳麟彩印厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 7.5

出版时间: 2008年5月第1版

印刷时间: 2008年5月第1次印刷

责任编辑: 申虹霓

封面设计: 申虹霓

版式设计: 肖 红

技术编辑: 鲁 浪 徐 杰 霍 磊

责任校对: 张亚迪

ISBN 978-7-5314-4076-5

定 价: 25.00元

邮购部电话: 024-23833803

E-mail: lnmscbs@163.com

http://www.lnpgc.com.cn

辽宁美术出版社

目 录

总 论/1

一、隶书的来源及形成/1

二、汉隶在中国书法史中的地位/2

三、汉《史晨碑》及其笔法风格/5

- 1.应规入矩，法度谨严/5
- 2.秀逸典雅，端庄敦厚/5
- 3.方圆兼备，极尽变化/6

四、如何学习《史晨碑》/6

汉《史晨碑》笔法详解/9

一、 横/9

◆大横/9

- 1.等重横/9
- 2.重入轻出横/10
- 3.轻入重出横/10
- 4.腰粗横/11
- 5.腰细横/11
- 6.凸横/11
- 7.平直横/12
- 8.波横/12
- 9.收笔上翘横/13
- 10.方起方收横/13
- 11.挫尾横/13

◆小横/14

- 1.平横/14

- 2.凸横/14

- 3.凹横/15

- 4.腰细横/15

- 5.重入轻出横/15

◆横画的组合使用/16

二、竖/16

- 1.直竖/16

- 2.重入轻出竖/17

- 3.轻入重出竖/17

- 4.腰细竖/18

- 5.左弧竖/18

- 6.右弧竖/18

- 7.尖尾竖/19

- 8.垂露竖/19

- 9.曲头竖/20

◆竖画的组合使用/20

三、撇/21

- 1.长撇/21

- 2.弧撇/21

- 3.回锋竖撇/22

- 4.出锋竖撇/22

- 5.放锋撇/22

- 6.腰细撇/23

- 7.短撇/23

- 8.横撇/24

- 9.折头撇/24

- 10.弯折撇/24

11.带钩撇/25

12.弯尾撇/25

13.直撇/26

◆撇画的组合使用/26

四、捺/27

1.直捺/27

2.弧捺/27

3.平捺/28

4.短捺/28

5.反捺/28

6.方头捺/29

7.尖头捺/29

8.腰细捺/30

9.粗短捺/30

五、点/30

1.顶点/31

2.横点/31

3.撇点/31

4.挑点/32

5.左点/32

6.侧点/33

7.方点/33

8.折锋点/33

9.折挑点/34

◆点画的组合使用/34

1.曾头点/34

2.其脚点/35

3.竖两点/35

4.横三点/36

5.竖三点/36

6.横四点/36

六、钩/37

1.回锋竖钩/37

2.出锋竖钩/37

3.弧弯钩/38

4.戈钩/38

5.心钩/39

6.竖折钩/39

7.竖弯钩/39

8.右向钩/40

9.耳钩/40

10.横钩/41

11.背抛钩/41

七、挑/41

1.斜上挑/42

2.平挑/42

八、折/42

1.横折/43

2.竖折/43

3.右角折/44

4.斜角折/45

5.圆折/45

6.撇反折/45

史晨前碑/47

史晨后碑/84

总 论

隶书是我国书法艺术宝库中的一颗璀璨绚丽的明珠。它源远流长，贯穿古今，直到现在仍是书法创作及应用书法的一种重要书体。本书介绍的《史晨碑》则是我国东汉隶书全盛时期的一个重要作品。

一、隶书的来源及形成

隶书是我国汉代的主要书体，是由篆书简化、演变而成的。

隶书究竟源于何时？以前都认为是始于秦始皇时代。由于当时狱官事务繁多，小篆书写较难，于是变圆转对称的笔画为方折之笔，从而产生隶书。

但从近年来不断出土的简牍来看，上述论断还有待考证。1980年，在四川省青川县发掘的战国墓中，有两件木牍，字迹清晰可辨，书体属于初期的隶书（见图1）。经考证为秦武王二年（公元前309年）所写，较秦始皇统一六国（公元前246年）要早63年。这与1975年在湖北省云梦县出土的秦始皇时期竹简上的“秦隶”字体相近（见图2）。据此，我们目前可以这样认为：隶书源于先秦战国。

西汉初期的书法在秦隶的基础上又有了进一步的发展，书体介于篆隶之间，实际上是从秦隶到典型汉隶的一种过渡



图1



图3

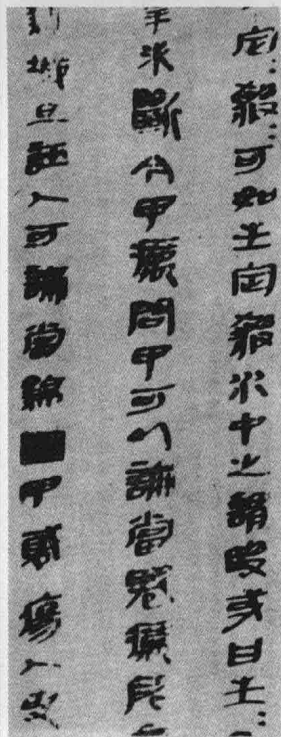


图2



图4

性书体，如公元前56年所刻的《五凤刻石》（见图3）以及湖南马王堆出土的汉墓帛书（见图4）。而1930年在甘肃北部出土的《居延汉简》已是一批雄强刚劲、气势粗犷的典型汉隶书作（见图5），可以说是典型汉隶的雏形。到西汉晚期，书体基本完成了隶变的过程，发展成为比较成熟的汉隶。

隶书进入东汉，发展至全盛时期。从当时的碑刻看，这时的书体点画波磔鲜明，篆意已经脱尽，结体多为扁平方正，日趋严整精工。这种纯粹的汉隶，可称隶书的楷模。从风格上讲，典雅秀逸的有《曹全碑》、《乙瑛碑》、《史晨碑》、《礼器碑》等（见图6、7、8）；朴拙雄浑的有《张迁碑》、《衡方碑》、《西狭颂》、《郃阁颂》等（见图9、10、11、12）；古峭纵肆的有《石门颂》、《封龙山颂》、《褒斜道》等（见图13、14、15），可谓众体皆备、群星灿烂。

二、汉隶在中国书法史中的地位

汉代隶书上承大小篆，下启楷书，旁出章草，在中国书法史上具有极为重要的地位。隶书取代篆书而成为独立的书体应该说是一次划时代的变革。

汉隶不仅结构新颖，点画线条与小篆相比又有方圆、肥瘦、缓急之别，加以书写便捷，在实用与美观各方面都远胜于篆书。特别是从字体的改变到字形结构和笔画上的变化，

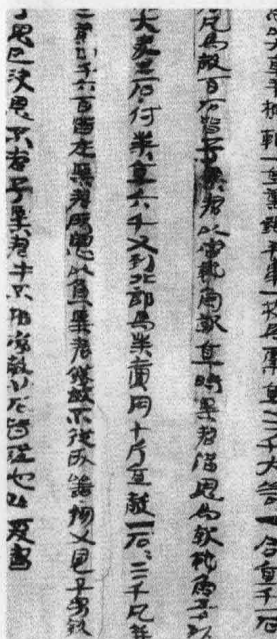


图5

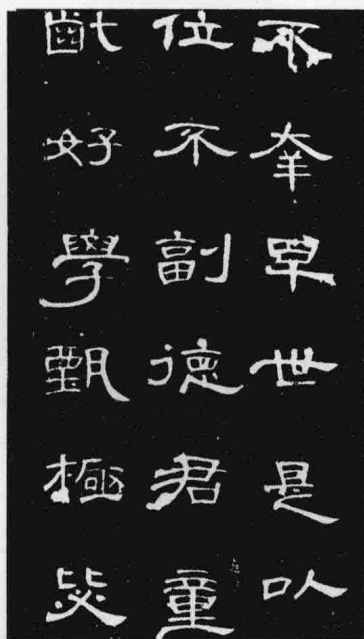


图6

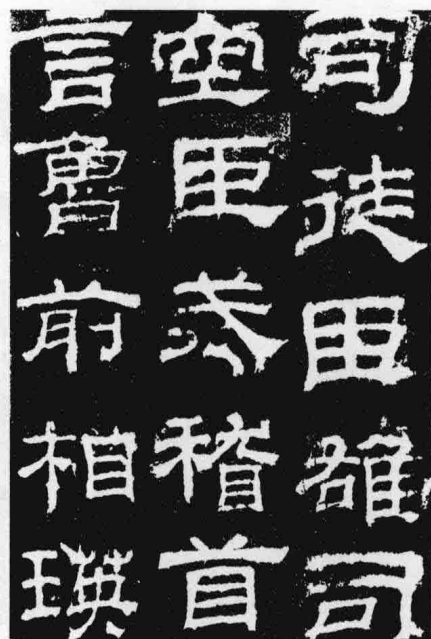


图7

对后来书法艺术的形成和发展，都起到了极为重要的作用。

隶书是现今通行楷书的真母体。由于楷书撇捺等用笔方法就是源于隶书笔法中的波磔变化，于是便发展演变为魏晋、南北朝以至唐代等各种风格的楷书。如大书法家钟繇所做的楷书，结字茂密、意趣妍雅，就脱胎于汉隶（见图16）。《谷朗碑》被称为最早的楷书碑刻，其方整古雅并保持着明显的篆隶结构（见图17）。王羲之也曾说：“夫书先须引八分、章草入隶字（楷书）中发人意气，若直取俗字，则不能生发。”（见《广艺舟双辑·本汉》）特别是在南北朝的碑版中，这种源流关系就更为显著，如南朝的《爨龙颜》、

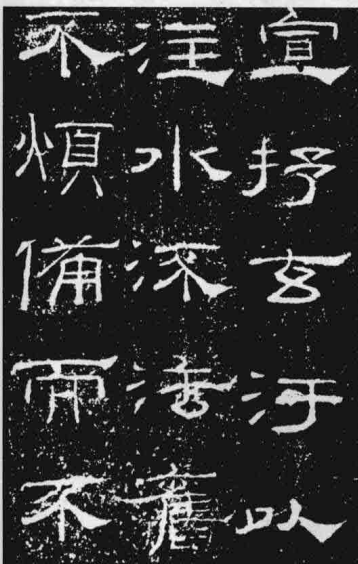


图8

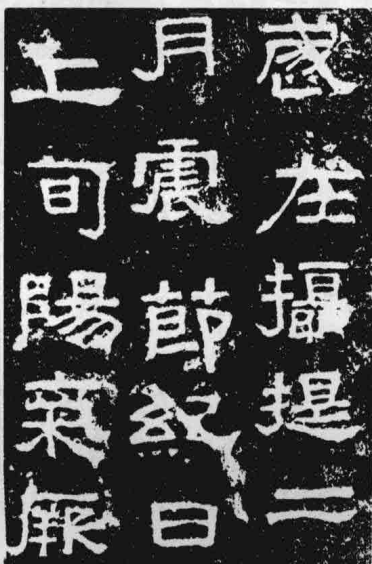


图9



图10



图11



图12

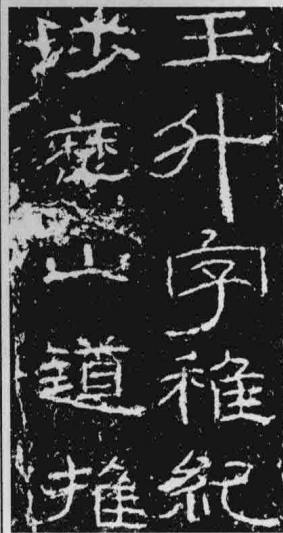


图13



图14



图15

《瘞鹤铭》，北朝的《泰山金刚经》等（见图18、19、20）。

今天的草书也是由汉隶派生的。在由篆变隶的过程中，先秦以及秦代的古隶，后来逐渐发展成为带有浓厚隶书笔意的“章草”（见图21），现今的草书则是由“章草”演变而来的。

总之，隶书打破传统，改变了篆书。它犹如一条红线，贯穿从战国一直到今天的书法活动，它既容易识别又具有很强的艺术性，是中国书法历史长河中具有旺盛生命力的书体。

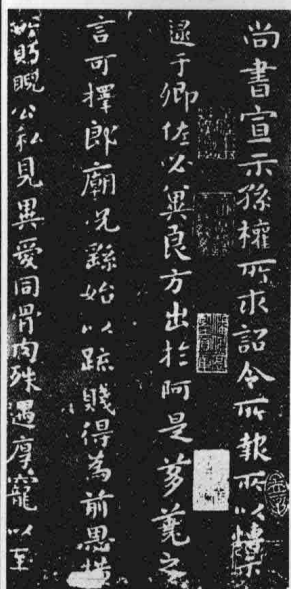


图16



图17

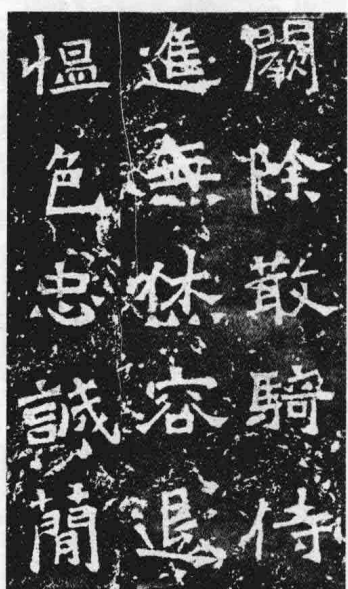


图18



图19



图20

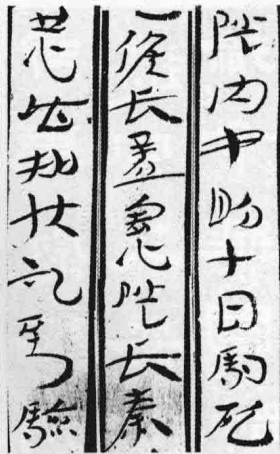


图21

三、汉《史晨碑》及其笔法风格

《史晨碑》有二，并刻于一石。通常碑阳一面称《史晨前碑》，碑阴一面称《史晨后碑》。前碑详称《鲁相史晨祀孔子奏铭》或《鲁相史晨祀孔子庙碑》、《鲁相史晨奏祀孔子庙碑》，刻于东汉建宁二年（169年）。后碑详称《鲁相史晨孔子庙碑》，刻于东汉建宁元年（168年）。此碑现在山东曲阜孔庙。前碑铭文十七行，行三十六字。后碑铭文十四行，行三十六字。此碑文字磨灭处极少，前后碑书风相类，似同出一人之手。书风温润典雅，笔致圆厚朴实，字形端庄严整，意态肃穆爽峻，为汉隶中之逸品。

现就《史晨碑》笔法的风格特点归纳为以下几个方面：

1. 应规入矩，法度谨严

《史晨碑》为东汉中期晚期的代表，它偏重于规矩和法度，不同于那些艺术个性极其张扬的早期石刻，属于较成熟的作品。其特点是字形工稳、笔法严格、结构匀称、意态端庄。清方朔在《枕经堂金石书画题跋》中评此碑云：“书法则肃括宏深，沉古遒厚，结构与意度皆备，洵为庙堂之品，八分正宗也。”清石经《分隶偶存》评其书法云：“修饬紧密，举度森然，如程不识之师，步位整齐，凛不可犯。其品格当在《卒史》、《韩敕》之右。”

2. 秀逸典雅，端庄敦厚

东汉桓帝、灵帝时期立碑之风极盛，《礼器碑》、《曹全碑》、《史晨碑》、《华山碑》（见图22）、《乙瑛碑》等一大批优秀作品涌现出来。这些碑刻的共同特点是笔力圆润、造型秀逸多姿，均属于“多骨微肉、多力丰筋”的作品，为汉隶中最标准的一类。《史晨碑》结体方正，给人以端庄典雅的美感，较其



图22



图23



图24

他几碑的笔势更加健劲遒逸，更具古朴敦厚的气息。杨守敬《平碑记》云：“碑下一层字嵌置跌眼，向来拓本难于句读，自乾隆己酉（1789年）何梦华将跌眼凿开，从此全文遂显。昔人谓汉隶不皆佳，而一种古厚之气自不可及，此种是也。”

3. 方圆兼备，极尽变化

汉碑的笔法大致有三类：第一类为方笔，如《礼器碑》、《张迁碑》、《鲜于璜碑》（见图23）等；第二类为圆笔，以《曹全碑》、《夏承碑》（见图24）为代表；第三类为方圆并用，《史晨碑》就是这种用笔的杰出代表。不同于《礼器碑》的方笔为主和《曹全碑》的纯以圆笔，《史晨碑》将用笔中的方与圆完美地结合起来，创造出一种温润典雅，不激不励，理性而有节制的书风。这种“结构与意度皆备，洵为庙堂之品，八分正宗”的风貌，充分体现了儒家崇尚“中和之美”的审美理想。难怪康有为在《广艺舟双楫》中称：“虚和则有《乙瑛》、《史晨》……”《史晨碑》虽属用笔风格严谨、法度分明一路，然十分注重笔法的变化。本书笔法详解部分即列举出《史晨碑》八个基本笔画的百余种变化写法。加之在结构上左右顾盼，上下启承，疏密匀称，提按得法，使得这一端庄典雅的汉碑有着鲜活的生命力。

四、如何学习《史晨碑》

要想写好《史晨碑》，我们必须先了解其产生的时代背景及其影响。东汉隶书是汉代书法艺术的瑰丽之冠，是隶书的全盛时期。当时树碑刻石成风，流派争鸣崛起，风格多样、体势各异，结构、运笔变化无穷，各尽其妙。《史晨碑》正是这一隶书成熟时期的优生子。《史晨碑》整章布局统一和谐、井然有序，结字方正、体态秀润匀称，用笔波磔分明，具有逆入平出而一丝不苟的严谨风格。清孙泽《庚子消夏记》评此碑云：“字复尔雅超逸，可为百世楷模，汉石最佳者也。”清代书法家王澐也认为此碑“严谨”，学汉隶从此碑入手，可以“正其趋”。正因如此，历代学书者都把此碑作为学习隶书入门的途径，甚至作为书艺创作的灵魂。如清代碑学大师郑簠、邓石如、赵之谦等无不是在《史晨碑》中汲取精华而又发扬光大。

其次，是要善于读碑和临碑。精于读碑有时胜于反复摹写，这样，更易于达到事半功倍的效果。《史晨碑》总体风格严整端庄，典雅俊秀，兼有遒劲、敦厚、超逸之美。其

用笔方圆结合、波磔分明、轻重得法，结字扁平方正、安稳匀整，点画布局中宫紧密、外宫疏放，章法布局统一和谐、井然有序，具有成熟隶书的众多特征。所以我们在读碑时要有目的地对碑中用笔、结字、章法认真揣摩，细细品味其神采，力争化碑中之形为胸中之意。

同时，还要勤于临碑。临习是学习书法的必要过程，是贯穿于一个人毕生的艺术追求之中的主要的借鉴取法的手段，初学隶书自然要从此入手。临习方法一般分对临、背临、意临三个环节。

1. 对临，是面对范本进行模仿训练的一种方法，基本要求是将碑文的笔迹写得准确，模仿得像，通过临习掌握基本技法。对临有助于初学者加深对字形、笔画的认识理解，有助于在认真观察的基础上提高书写的判断能力，以便从传统中摸索书写的规律法则，最终转化为自身的书写能力。对临要反复进行，不可采用流水账式的机械方法，防止轻率的临习。要经过反复对照联系，直至能够熟练地再现古人的风貌为止。

2. 背临，是建立在对临基础上的一种检验自己对临成果的方法，也是为从事创作做准备的必要过程。在实践中有些学书者临习能力并不差，也下过大气力，但在创作作品时，总不能很好地在作品中运用和体现出传统技法。这一问题出现，多是因为在训练中缺少背临这一基本环节，反映出了学习传统技法的不扎实。因此，临习并非是机械地照着写，还须经过背临的过程来验证自身的真实书写能力。

3. 意临，是取古代传统技法之“意”（即某些规律）的一种方法。意临是一种灵活的临习方法，力求从宏观上把握传统技法规律，书写时注意对古人书法神采风韵的体现。意临中某些字形或笔法可以有些出入，只要符合一定的规律法则就可以。意临可以表现出书法者自身对古字的认识理解，可以变化发挥，但意临必须慎重，如果把意临当做对范本的有意“改造”或降低书写的认真程度，从根本上远离了范本的要求，就领会错了。

以上三种临习方法，是临习过程中的三个不同环节，可以说，三者之间相互依存，密不可分，单纯地采用其中一种都不会有大的收获。因此正确处理三者的关系，把握好每一环节的根本要求是非常重要的。

再次，就是要讲究笔法，注重用笔的变化。笔法就是书写时的用笔方法，即笔毛在点画中运行的方法。运笔包括起伏、中侧、方圆、藏露、轻重、疾涩等变化，康有为曾说：“书法之妙，全在运笔。”而《史晨碑》的妙处更在运笔的

变化多端，本书详列了《史晨碑》八个基本笔画的百余种造型变化，也未必详尽。所以我们要真正写好《史晨碑》，务必讲求运笔方法，使笔画线条生动自然、富于变化。

比如用笔的方圆轻重变化。方笔方整庄重、刚健斩截，倘纯用方笔，则又显得呆板拘谨，缺乏神采；圆笔圆转遒劲、活泼秀丽，但如果单用，则易流于轻浮、单薄。《史晨碑》的用笔不同于《礼器碑》的用笔多方及《曹全碑》的纯用圆笔，而是方圆互用，其点画平直相安，轻重得法，用笔周到、娴熟，具有严格的法度要求。另外我们要清楚的是《史晨碑》和《乙瑛碑》、《孔宙碑》（见图25）、《礼器碑》等同属东汉时期雄伟高大的碑石，内容多严肃而庄重，因此书写时多采用工整精美的笔法，以示庄严，一般不可纯用《石门颂》或简帛一类的草隶笔法来写。

此外，我们在临写时还要注意藏锋、露锋、轻提重按、疾行涩进的用笔变化，既要忠于原碑，又不拘于一法，要敢于突破、敢于创新。

最后要求我们在学习过程中，兼收并蓄、博采众长。《史晨碑》书体安稳、法度鲜明，是学习隶书入门的极佳范本，然习此碑宜求变法，于平正严谨中求变化，于温润古雅中求自然之趣，防止雕饰圆臃的写法，以免误入俗格。《史晨碑》处于东汉隶书的鼎盛时期，也是最为成熟的时期，与其同时笔法风格近似的隶书碑刻很多，如《朝侯小子碑》（见图26）、《曹全碑》、《乙瑛碑》、《华山碑》、《张景碑》（见图27）、《礼器碑》、《张寿碑》（见图28）等都可作为我们研习的对象，这对于我们更好地理解掌握《史晨碑》的用笔、结字和章法，有重要的作用。还有就是要学习与《史晨碑》风格不同的汉碑，以增强自己的书法艺术修养。《史晨碑》是隽雅秀逸书风的典型，那么像古茂质朴的《张迁碑》、《衡方碑》，结字用笔宽疏大度的《西狭颂》、《郃阁颂》，用笔纵逸飞动的《石门颂》以及汉晋简牍、章草等都可以作为观摩、临习的对象，这样就可以使我们掌握更多的运笔方法和各种书写风格的特点，为变化创造条件。

以上为我多年来学习《史晨碑》，也是学习汉隶的一点认识和体会，希望能对广大学书者有所帮助，真能如愿，我将不胜欣慰。



图25



图26

汉《史晨碑》笔法详解

一、横

横画在汉字中使用最多，而且很多笔画也都是由“横画”衍生出来的。在隶书中横画的作用好比房子的大梁，所以学习隶书的基本笔画要从横画开始。

《史晨碑》中的横画分“大横”与“小横”两类。

◆大横

大横用蚕头雁尾的形象来表现，这是汉代隶书横画的一个重要特色。大横的造型及用笔的方法最能体现隶书的风格特色。

《史晨碑》中的大横起笔以方为主，方圆结合，行笔挺劲，收笔铺毫，平势出锋。现将其大横变化详例列举如下。

1. 等重横

此横为《史晨碑》大横的基本形，也是汉隶大横的最基本造型。其特点是上平下曲，起笔、收笔分量均衡，给人以平衡、稳健之美。逆锋向左起笔，折锋向下，转锋向右而行，中部略提，收笔处铺毫顿笔，转锋向右上渐提出锋。

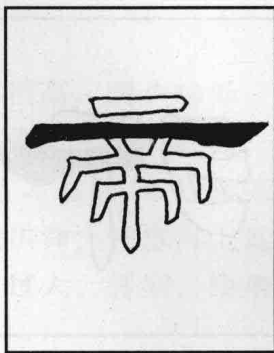
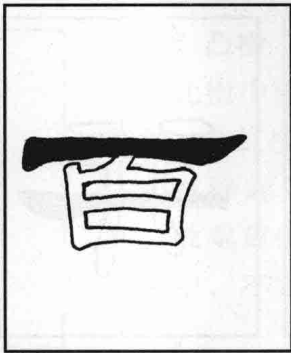
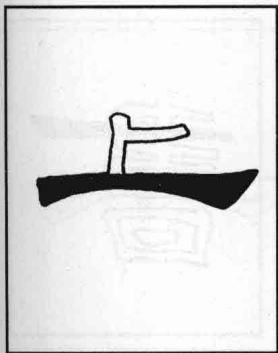
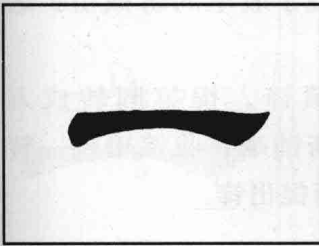
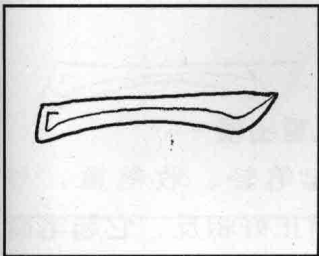


图27

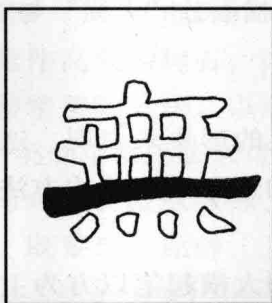
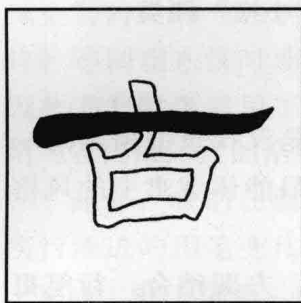
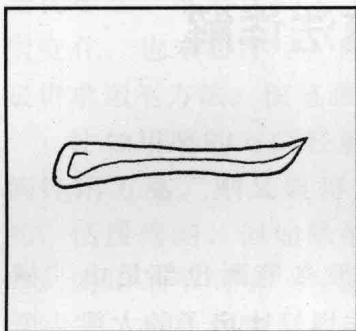


图28

2. 重入轻出横

此横起笔重、收笔轻，但轻而不弱，于凝重之中透露出一股轻盈险绝之势。

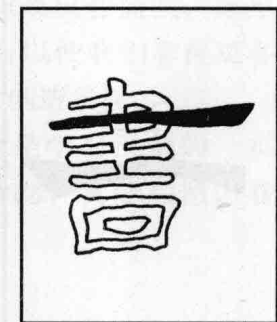
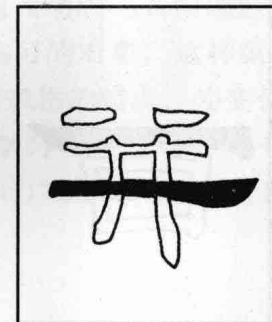
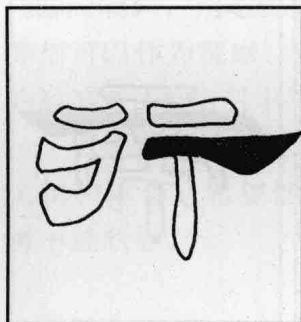
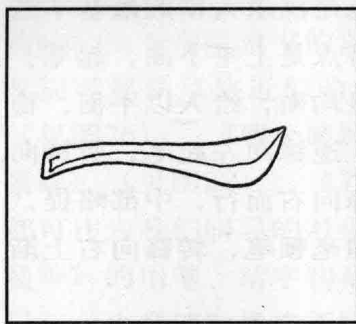
起笔逆锋同写等重横，向右行笔渐行渐提，至收笔处稍驻笔，转笔向右上轻提出锋。



3. 轻入重出横

此横起笔轻、收笔重，与重入轻出横正好相反，它起笔简约，更体现了收笔的斩截粗犷之美。

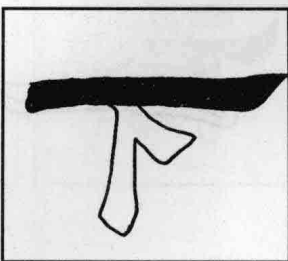
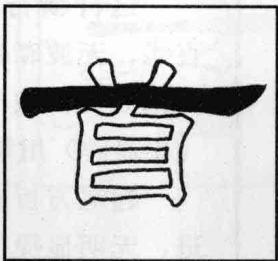
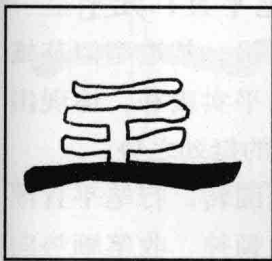
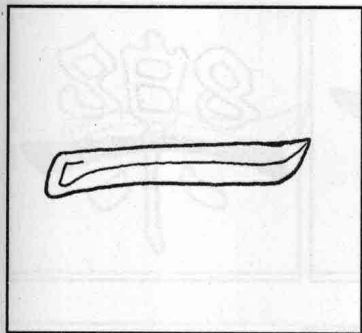
起笔藏锋，提笔圆转或方折，右行渐铺毫，收笔重顿，转笔向右上渐提出锋。



4. 腰粗横

此横腰部粗重，过笔处无须上提，给人敦厚朴实、笔势雄强之感。

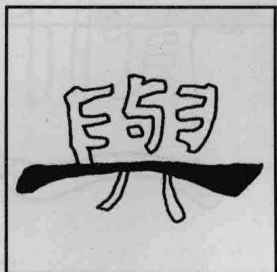
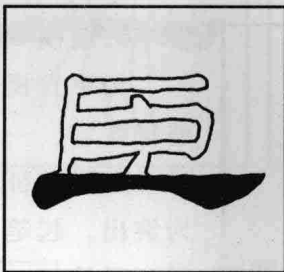
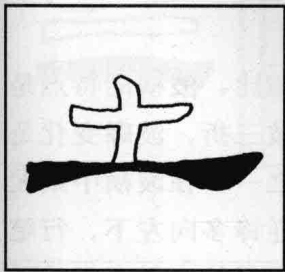
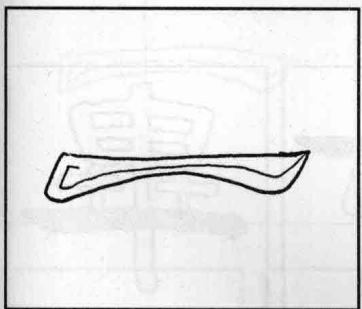
起笔藏锋，右行铺毫按笔，收笔向右上轻提出锋。



5. 腰细横

此横腰部轻细，欲断还连，浑厚中兼具空灵。

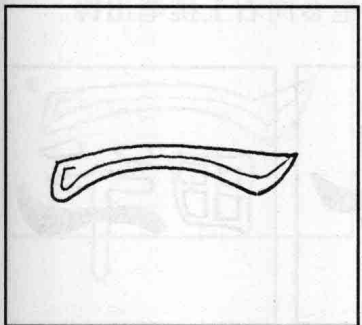
起笔方折或圆转，右行笔锋渐提，至中部提得最起，然后笔毫再由轻到重，渐行铺毫至尾部，顿挫后出锋收笔。

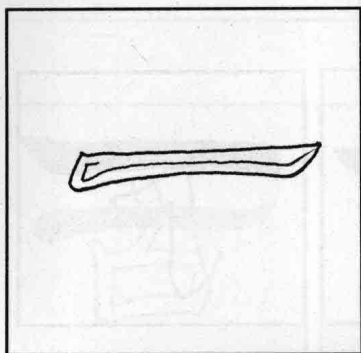
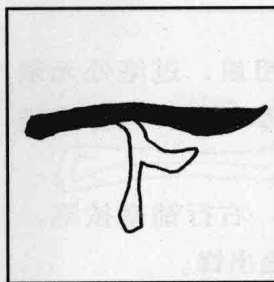


6. 凸横

此横中部稍高，两头略低，犹如一座虹桥横跨，稳实挺劲。

逆锋起笔，右行向上取弧势，收笔重顿出锋。注意向上弧弯适中，不宜过大，否则，线条不挺。

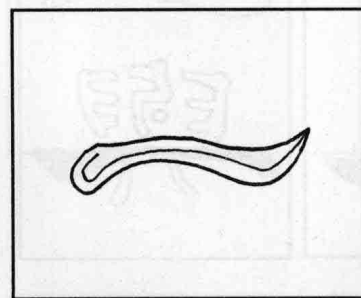
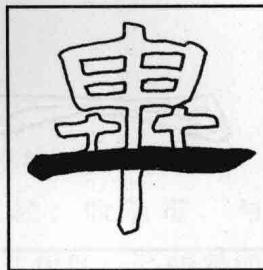
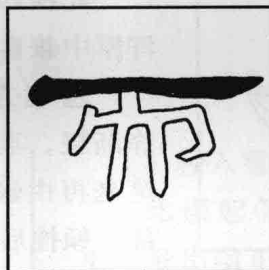
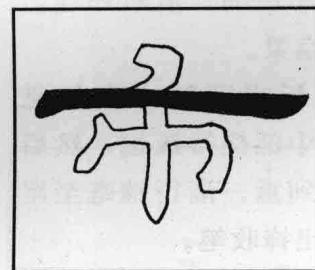




7. 平直横

这种横行笔平直，几乎呈一直线，无波磔起伏，其造型似英雄横枪立马，线条平实质朴，体现出《史晨碑》用笔的挺劲之势。

起笔方折或圆转，行笔平直涩进，无明显提按顿挫，收笔顺势向右出锋。要避免生拉直拖，笔画扁薄。



8. 波横

与平直横相比，波横的特点是悠扬跌宕、一波三折，波磔变化是隶书大横特征之一，在波横中则尤为突出。起笔逆锋多向左下，行笔呈明显波势，需尽腕力并寓提按于其中，收笔多向右上挑笔出锋。

