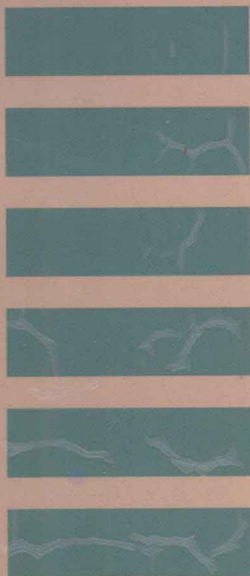


书法教学丛书

篆书练习



上海书画出版社

书法教学丛书

篆书练习

上海书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

篆书练习 / 上海书画出版社编。—上海: 上海书画出版社, 2005.5

(书法教学丛书)

ISBN 7-80672-764-7

I.篆... II.上... III.篆书-书法

IV.J292.113.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第043475号

书法教学丛书编撰委员会

主 任 张伟生

委 员 (按姓氏笔画顺序排列)

王宜明 王学良 丛文俊

孙 敏 张伟生 张晓明

沈培方 沈晓英 杨嘉麟

唐 华 葛鸿桢 潘善助

本书撰稿 沈晓英

责任编辑 张伟生

封面设计 范乐春

技术编辑 朱伟南

篆 书 练 习

本社编

◎ 上海书画出版社 出版发行

地址: 上海市延安西路593号

邮编: 200050

网址: www.duoyunxuan-sh.com

E-mail: shcpsh@online.sh.cn

杭州临安康达印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/18

印张: 4.44 印数: 1-5,000

2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

ISBN 7-80672-764-7/J·681

定价: 12元

目 录

《石鼓文》练习指导

第一章 关于《石鼓文》

- 一、《石鼓文》在书法发展史中的
地位及意义 1
- 二、《石鼓文》简述 4
- 三、历代书论集评《石鼓文》 5

第二章 《石鼓文》技法

- 一、《石鼓文》的风格特征 9
- 二、《石鼓文》的笔法指导 11
- 三、《石鼓文》的结构要则 13

第三章 《石鼓文》临摹创作

- 一、名家节临《石鼓文》简析 21
- 二、《石鼓文》集联创作 26
- 三、《石鼓文》风格创作提示 33

《泰山刻石》练习指导

第一章 关于《泰山刻石》

- 一、《泰山刻石》在书法发展史中的
地位及意义 39
- 二、李斯与《泰山刻石》..... 41
- 三、历代书论集评《泰山刻石》..... 43

第二章 《泰山刻石》技法

- 一、《泰山刻石》的风格特征 46
- 二、《泰山刻石》的笔法指导 48
- 三、《泰山刻石》的结构要则 50

第三章 《泰山刻石》临摹创作

- 一、名家节临《泰山刻石》简析 57
- 二、《泰山刻石》集字创作 60
- 三、《泰山刻石》风格创作提示 69

《石鼓文》练习指导

第一章 关于《石鼓文》

一、《石鼓文》在书法发展史中的地位及意义

《石鼓文》是迄今为止我国最早的石刻文字之一。石鼓文的制作年代，自唐代诗人韦应物、文学家韩愈在《石鼓歌》里认为是周宣王时代之后，历代学者争论不休，有春秋早期、中期、晚期、战国中叶等说法，至今尚无定论。但近代学者均肯定其为春秋战国时期的遗物，也是秦刻石的前驱。宋郑樵《通志·金石略序》云：“三代而上，唯勒鼎彝，秦人始大其制而用石鼓，始皇欲详其文而用丰碑。”古代帝王为纪功述事，昭示未来，或纪于“金”（青铜器），或勒于石，石在天地之间，其材巨丰，取之亦易，与金相等，可垂永久，加上春秋以后，铜器较为难得，故刻石之举是自然之演变，也是铭刻艺术的一个大发展。《石鼓文》是继商代之后蔚为大观的铭刻书法作品，也可以说是中国石刻书法艺术的鼻祖。它的发现，极大地拓展了文字与书法的社会功用价值，直至大字书法的出现和后来的辉煌发展，从而受到历代学者的广泛重视和珍爱。它不仅是研究我国大篆以及由大篆演进为小篆的重要依据，同时为我国文学、历史学、文字学以及其他学科的研究也提供了极其珍贵的资料。

首先，从文字发展的规律来认识《石鼓文》书法。据考古专家考证，《石鼓文》系秦土文字。秦居宗周故地，文化和书法继承了西周的传统，其文字是从西周金文或者说籀文逐步发展来的，它们之间有着很深的渊源关系，对后来的汉文字规范起着承前启后的桥梁作用。最早概括战国秦汉间文字演变历史的是东汉许慎撰写的《说文解字·序》，他在书中言及：“秦始皇帝初兼天下，丞相李斯乃奏同之，罢其不与秦文合者，斯作《仓颉篇》，中车府令赵高作《爰历篇》，太史令胡毋敬作《博学篇》，皆取史籀大篆，或颇省改，所谓小篆是也。”这里涉及到一个篆籀关系。从20世纪新发现的大量秦文字材料看，



● 秦石鼓文字选

使人们对许慎的说法有了更深入的认识。《说文》的体例是“叙篆文，合以古、籀”，就是说以小篆为正体，若籀文或古文与之有异，则附于正体之后，曰籀文作某或古文作某。籀文即《史籀篇》文字，《史籀篇》传说是周宣王太史籀所作的启蒙读物，是我国最古的一部学习汉字的书。《说文解字注》“籀”字段注曰：“《经传抄用》周宣王时，太史以（籀）为名，因以名所著大篆曰籀文，迄今学者绝少知其本义者，故于‘读’下籀书改为诵书。”王国维也认为“史籀”不是人名，意思是“太史读书”。当然，史籀是篇名，还是人名，不是本篇所要讨论的问题，有关的是沿用《史籀篇》字书，致使秦文字与书法自成系统，它为文字树立社会化楷模奠定了基础。《史籀篇》是春秋战国之际秦人所作以教儿童的字书。郭绍虞在《从书法中窥测字体的演变》一文中说到：“《史籀篇》是用来厘正字体的，所以一般人都认为是字书之祖。”这种读物东周时在秦地一直通行，直至传到李斯等人。小篆就是参考它的规范再加以省改而制定的，东汉时它又为许慎著《说文解字》所参考，并且收入了其中与小篆相区别的异体字220多个。《石鼓文》属秦文字，研究这一时期的书法艺术当然离不开《史籀篇》的问题。从《石鼓文》的字形和《史籀篇》字形相对照来看，《石鼓文》应在《史籀篇》之后。从书法上相比，《石鼓文》用笔圆润，篆引之体更加明显，更加接近于小篆。大篆是汉代人区别于小篆的一种较古篆体的称呼。唐兰在《石鼓年代考》一文中认为：“石鼓是大篆，秦刻石是小篆，它们的关系是十分密切的，石鼓既晚于秦系文字的《秦公簋》，也晚于春秋战国之交的《史籀篇》。”从籀文到大篆，再从大篆到小篆，可以说是一脉相承的，这是符合当时文字发展的自然规律的。《石鼓文》也正是体现对这种一脉相承所承载的全部历史信息。尽管历代学者对这一时期的文字发展规律尚有争议，但是《石鼓文》是秦小篆的先行形态，这是历史早已证明了的事实。从商周至20世纪，由文物和现实透露出来的文明的不断进化，始终是在稳定之下求得连续性，即求得“传统”。文字的发展也是这样，由此而引发的文化碰撞、融合，为



● 號季子白盘



● 秦公簋

后来的汉文字的形成打下了基础。《石鼓文》较之前期作品，无论在书写笔意、线条构形及字体结构等方面，均标志着一种在传统基础上的更纯粹、更稳定、更成熟的形式，给后来小篆的定型提供了一个强有力的参照，是对西周以来秦文字的一个总结。康有为先生说：“观《石鼓》文字与秦篆不同者无几。”因此，《石鼓文》在秦汉篆书的发展历史中起着文字演变、书体变更交替的重要枢纽作用。它为古文字时代文字进化发展高峰的到来，亦即秦小篆的诞生准备了条件，其历史价值是显而易见的。

从以上分析我们知道，石鼓文字体是在秦文字的不断定型的过程中产生的，而秦文字的逐步规范，又是在西周晚期文字渐趋规整的基础上生发的。那么，从书艺角度来观察石鼓文就应该和秦系一脉的《虢季子白盘》、《秦公簋》、《诅楚文》作一些比较。周宣王时代的《虢季子白盘》于清道光年间在陕西宝鸡虢川司出土，此器铭文结体竖长优美，形态舒展，书写摇曳从容，布白疏朗宽阔，别具一格，在结构和笔法上，已开启了向小篆过渡的先河；民国初年出土于甘肃省天水县的《秦公簋》铭，笔画细匀而劲健，整饬而趋圆，气势生动，笔致强劲豪迈，既有浓郁的西周金文气息，又有秦小篆之雏形，在字形的规整方面，和石鼓文有着更多的相通之处；宋嘉祐年间在陕西凤翔开元寺出土的《诅楚文》，虽原石已亡佚，但以仅存的刻本和石鼓文比观，其结字端庄凝重，用笔劲挺朴茂，更接近后来的秦小篆。《石鼓文》与《虢季子白盘》、《秦公簋》、《诅楚文》彼此映衬，其字体相续，书风相承，它不同于金文而保存有金文古朴的风貌，不同于小篆而近于小篆清新的风格。其质朴厚重、婉转流畅的线条，体现了书写特性的成熟；其藏头护尾、凝练劲挺的圆笔，成为后世书法“中锋用笔”书写风格的渊源；其结字构形的稳定，标志着汉字逐步走向成熟；其章法有序的构成，使之成为贯穿整个书法史的楷式典范。这诸多的特点，正是介乎金文和小篆之间。《石鼓文》以它得天独厚的优势统领于篆书书坛，难怪康有为在《广艺舟双楫》中称：“石鼓既为中国第一文物，亦当

为书家第一法则也。”

《石鼓文》作为我们的国宝，它诞生的时代虽已成为过去，但它所象征的一个民族传统的文化精神却永远不会消逝。当我们认真欣赏它的书法艺术时，不能不深深感到其生动的形式确有难以明言的内蕴，确有极具深度的历史精神。正是这种精神的存在，历代书家才以此为宗，历代文人才对其文字著录、歌咏、音训、注释和研究考证，自唐迄今，不下数百种。它的文物价值、书法价值和文学史料价值是任何一个刻石所无法比拟的。几千年后，它还能给人以强盛的艺术生命，这正是由于历史悠远的深邃沉积在其中，审美的感染力凝聚在其中。

二、《石鼓文》简述

《石鼓文》原石属国家一级文物。因文字刻在鼓形的石上而得名。石鼓共十个石碣，由十块石质坚硬的青黑色花岗岩雕凿而成，其形制为四围圆，上狭下大。十个石鼓大小并不规则，高度45至90厘米不等，直径60多厘米。每个鼓上都环刻着一首四言韵文诗，十鼓共十首，每首十八、十九句不等，形成石鼓文组诗。组诗的内容大都是记述秦国君主征旅游猎之乐，着意叙事纪功，光宗耀祖，托物传远，故又称“猎碣”，又因其出土在陕西凤翔县（古之雍县）的三原上，也有称“雍邑刻石”者。从金石学的角度上看，石鼓属于先秦时代的遗物，它的名称应该是“秦刻石”。郭沫若等现代学者依《诗经》体例，取各篇起首文字为篇名，各篇的具体排列，专家考证也有所不同，后世一般采用施宿的次序，即吾车鼓、汧豳鼓、田车鼓、鼐车鼓、灵雨鼓、作原鼓、而师鼓、马荐鼓、吾水鼓、吴人鼓。

石鼓的出土始于唐代初年，这本是秦文物面世的一件大事，但在最初散弃于野，无人问津。直到当时的书法名家虞世南、褚遂良、欧阳询大加称誉其古妙的书法，著名诗人、文学家韦应物、杜甫、韩愈等又竞相吟作《石鼓歌》以赞之，石鼓方显于世，视为“至宝”，并运往长安太学。唐宪宗末年即元和十五年（820）又放置于凤



● 诅楚文

翔的夫子庙。五代战乱，石鼓又流散到民间，至宋代几经周折，终又收齐。宋徽宗大观二年（1108）将石鼓迁到汴京（今开封）国学，并以金嵌字，示其贵重。后因宋金战发，又迁石鼓于临安（今杭州）。金兵入侵后，见其贵重，将石鼓掠抢到燕京（今北京），元朝时置于北京国子监（封建时代最高教育管理机构）。明、清两代没有迁移。清高宗在乾隆五十五年（1790）亲临太学，见石鼓漫漶，为其立重栏保护，免受风雨。抗战爆发后，为防国宝被日寇掠走，由当时的故宫博物院院长马衡先生主持，将石鼓迁至江南，抗战胜利后，又将石鼓迁回北京。这十个石鼓屡经磨难，终于在1958年被陈列到故宫博物院，得到了妥善的保护。

石鼓年长日久，石质风化，加之多次迁移周折，饱经沧桑，其中一鼓已不存在，其字已斑驳模糊。现在的字也已漫漶难辨，原石应该是六百五十多字，现仅存二百八十余字。最古的北宋拓本，是明锡山安国旧藏的三种拓本，分别是先锋本、后劲本、中权本，民国时流失日本。1932年，郭沫若流亡日本期间，在书店偶然发现了北宋的《石鼓文》“先锋本”拓本照片，不惜以自己珍藏的甲骨文照片换回了《石鼓文》的拓本照片，全部资料载于郭沫若的《石鼓文研究》，这是当今海内外公认的“最完全本”，也是迄今所见到的最早、最好的拓本。本书所列字例都是据此拓本。

三、历代书论集评《石鼓文》

《石鼓文》自出土以来，博得了历代文人学士的珍爱。唐代杜甫、韦应物、韩愈，宋代的苏东坡以及元、明、清各代的文学家都有赞美《石鼓文》的诗篇，在这里不作刊载，只就历代书论中有关《石鼓文》的评介集录如下，相信习篆者会从中获益，深入理解其内容，以扩大思路，从而在练习《石鼓文》的同时相互交融，准确把握，达到一个新的层次。在此择其要者选录于次。

世咸言笔迹存者，李斯最古。不知古籀之迹，近在关中。



● 石鼓文

——唐·苏勔《石鼓打本叙记》

案籀文者，周太史史籀之所作也。与古文、大篆小异，后人以名称书，谓之籀文。《七略》曰：《史籀》者，周时史官教学童书也，与孔氏壁中古文异体。甄鄴定六书，二曰奇字是也。其迹有《石鼓文》存焉。盖讽宣王畋猎之所作，今在陈仓。李斯小篆兼采其意。史籀即籀文之祖也。

赞曰：体象卓然，殊今异古，落落珠玉，飘飘缨组，仓颉之嗣，小篆之祖，以名称书，遗迹石鼓。

——唐·张怀瓘《书断》

今妙迹虽绝于世，考其遗法，肃若神明，故可特居神品。又作籀文，其状邪正体则，《石鼓文》存焉。乃开阖古文，畅其纤锐，但折直劲迅，有如镂铁，而端姿旁逸，又婉润焉。若取于诗人，则《雅》、《颂》之作也。

——唐·张怀瓘《书断》

《石鼓文》笔法如圭璋特达，非后人所能赝作。熟观此书，可得正书、行草法。

——宋·黄庭坚《山谷论书》

篆法匾者最好，谓之“螺匾”，《石鼓文》是也。徐铉自谓“吾晚年始得螺匾法”，凡小篆，喜瘦而长，螺匾法非老手莫能到。

——元·吾丘衍《论篆书》

《石鼓》操纵在手，从心不逾，篆书之圣，不敢仰攀；斯、喜遗迹，亦复沦绝；惟李少温上追史籀，下挹斯、喜，足为篆法中权。余学之三十年，略得端绪。每作一字，不敢以轻心掉之，必正襟危坐，用志不分，乃敢落笔。

——清·王澐《竹云题跋》

学书不法篆隶，直不识字，然仓颉、夏禹诸书疑多附会，信而可征，莫如《石鼓文》。王虚舟考之既详，余

弟星泉得其妙旨，穷源竟委，书家中可独树一帜。

——清·蒋衡《拙存堂题跋》

周篆委备，如《石鼓》是也；秦篆简直，如《峰山》、《琅琊台》等碑是也。其辨可譬之麻冕与纯焉。

——清·刘熙载《艺概》

篆书要如龙腾凤翥，观昌黎歌《石鼓》可知。或但取整齐而无变化，则槩人优为之矣。篆之所尚，莫过于筋，然筋患其驰，亦患其急。欲去两病，趯笔自有诀也。

——清·刘熙载《艺概》

《石鼓文》，韦应物以为王鼓，韩退之以为宣王鼓，总不离乎周鼓也。而《通志·金石略序》云：“三代而上，唯勒鼎彝，秦人始大其制而用石鼓，始皇欲详其文而用丰碑。”故《金石略》列秦篆之目，以石鼓居首。

——清·刘熙载《艺概》

秦之为篆，不过体势加长，笔画略减，如南、北朝书体之少异。盖时地少移，因籀文之转变，而李斯因其国俗之旧颁行天下耳。观《石鼓》文字与秦篆不同者无几。

——清·康有为《广艺舟双楫》

若《石鼓文》则金钿落地，芝草团云。不烦整截，自有奇采。体稍方扁，统观虫籀，气体相近。《石鼓》既为中国第一古物，亦当为书家第一法则也。

——清·康有为《广艺舟双楫》

后见其篆书，辄复收之，凡百数十种，无体不有，无态不备，深思不能出其外也。于是废然而返，遂弃笔不复作者数年，近乃稍有悟入处，但以《石鼓》为大宗，钟鼎辅之，《琅琊》为小宗，西汉分辅之。驰思于万物之表，结体于八分以上。合篆、隶陶铸为之，奇态异变，杂沓笔端，操之极熟，当有境界，亦不患无立锥之地也。

——清·康有为《广艺舟双楫》

石鼓文天然浑成，略不着意，如日月星辰之丽天，仰视若无他奇，稍一增减，便成妖异，是为碑版鼻祖。

——清·梁章钜《退庵随笔》

结构如生，点画如注，诚如孔巽轩太史所谓，劲者山立，柔者禾垂，行若奔云，止若据槁。一字之内左右相生。一简之中稀疏适历。固当远超二李，近軼两徐矣。欲学篆书，舍秦刻间架，此鼓笔画奚从哉。

——方朔《枕经堂金石书画题跋》

今人临摹古人书者，统曰临帖。不知帖之名，起于晋而盛于宋，秦汉以前之钟鼎款识，及石鼓等，皆当谓之金石文字。李斯各篆刻，但当谓之摩崖。至两汉以后，树石书丹者，则谓之碑碣，而皆不可以帖名。

——清·梁章钜《学字》

古人言仓颉造字之初云：“颉首四目，通于神明，仰观奎星圆曲之势，俯察龟文鸟迹之象，博采众美，合而为字。”今以此语形容观长篇钟鼎铭辞如《毛公鼎》、《散氏盘》之感觉，最为恰当。石鼓以下，又加以停匀整齐之美。至始皇诸刻石，笔致虽仍为篆体，而结体行次，整齐之外，并见端庄，不仅直行之空白如一，横行亦如之，此种整齐端庄之美至汉碑八分而至其极，凡此皆字之于形式之外，所以致乎美之意境也。

——邓以蛰《书法之欣赏》

石鼓、钟鼎、汉魏碑刻，有一种雄浑古拙之感。此即所谓“金石味”。……古人粗豪朴厚，作文写字，自有一股雄悍之气；然此种“金石味”也于制作过程与时间的磨损有关。金文的朴茂与浇铸有关，魏碑的刚劲与刀刻有关，石鼓、汉隶，斑驳风蚀，苍古之气益醇。

——潘天寿《谈汉魏碑刻》

第二章 《石鼓文》技法

一、《石鼓文》的风格特征

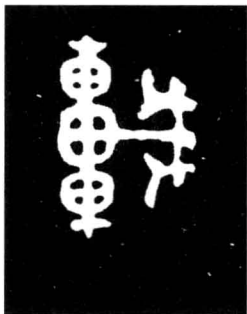
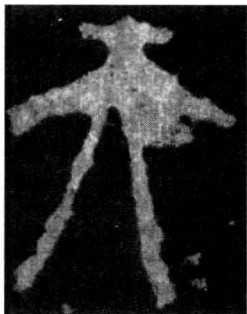
石鼓文在书法史上具有承前启后的重要作用，如前所述，它直接传承了西周遗韵，下启秦小篆，是字体和书体变更交替的关键之作。它虽然从西周金文发展而来，但已摆脱了金文较多雕饰的书风，它的魅力完全取决于书写性线条的自然创造，取决于形式的成熟和完美。宋翟耆年在《籀史》谈到石鼓书法时说：“篆画行笔当行于所当行，止于所当止，今位置窘涩，促长引短，务欲取称，如：‘柳’、‘帛’、‘君’、‘庶’字是也，意已尽而笔尚行，如：‘以’、‘可’字是也。十鼓略相类，姑举一隅，识者当自神悟。”这是对石鼓文书法美的研究的一个高度概括，石鼓文的书写者在线条的笔法和字形的结构方面都达到了一个较高的水平。它的书法风格特征主要体现在以下四个方面：

第一是排列规整的形式。石鼓文横竖行格，这和前期金文相比有着显著的不同，金文随意性较多，恣肆烂漫，不拘一格，而石鼓文却具有较强的理性色彩，力求规范，趋向稳定，排列规整的形式显现出一种宁静、和谐和朴实。

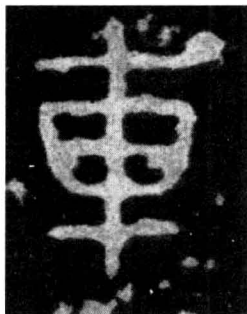
第二是书写特性的突出。先秦以前无所谓笔法，但



天



車



石鼓文却无意中体现出用毛笔按一定笔法而书写出来的自然流畅的效果。当然这是一种既成的笔法，这种笔法现象有效地构成书写的特性，即将线条作为运动轨迹，笔锋遵循特定的时间流程来进行运作。其准确性、简捷性给人以“如见其挥运之时”（姜夔《续书谱》）的感受，从而把金文作品中的仿型、装饰意味清除得干干净净。

第三是中锋笔法的确立。石鼓文笔致圆润，对书法中锋行笔体现出的含蓄、内蕴把握得十分贴切，“圆笔属纸，令笔心常在点画中行”（蔡邕《九势》），这种中锋行笔的独立品格在历代书法作品中首次确立，成为整个书法美学史上的一条主线，其“藏锋”、“圆笔”的特征，为后世书家审美的追求目标。



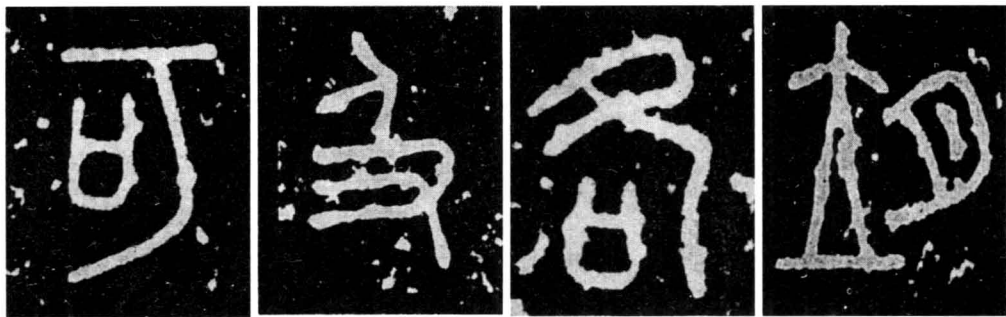
以

于

之

佳

第四是结字空间的楷则。历代书论上强调的均衡、对称以及虚实在石鼓文中可以找到最初的注脚，作为书法空间的间架和布白，是书法“形”的最基本的品格，这种品格在石鼓文中体现得尤为突出，尤其在内部空间上更显其宽广和博大。



可

及

各

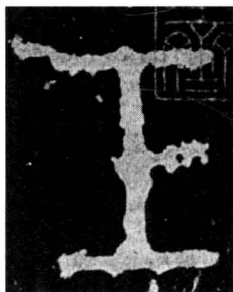
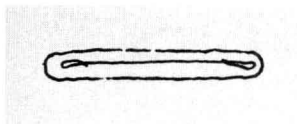
胡

二、《石鼓文》的笔法指导

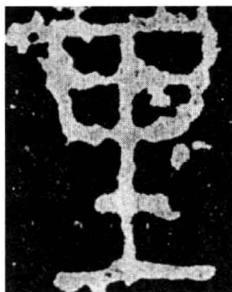
综合观察石鼓文，其主要笔画形态不外乎直线和弧线两种，直线包括横和竖，弧线包括长弧、圆弧、弯曲弧，下面依次指导：

1. 横

横画是一切笔画的最基本笔画，要遵循古人所说“无垂不缩，无往不收”的原则，逆锋向左，调整笔锋向右，回锋收笔要自然，用笔时心态要平和。笔要圆润。注意的是平衡的趋势，不可左低右昂。



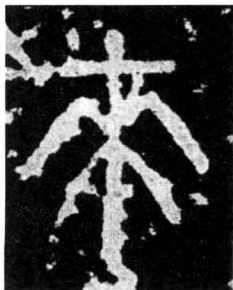
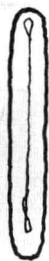
工



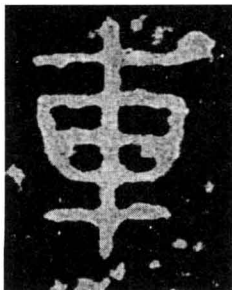
里

2. 竖

竖画写法与横画大致相同，只不过是欲下先上，然后调整笔锋，中锋垂直向下，收锋时，要在画中提起，不能写成楷书的垂露。



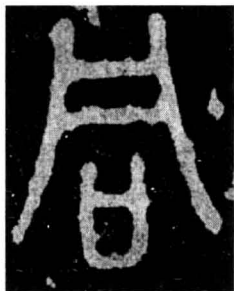
来



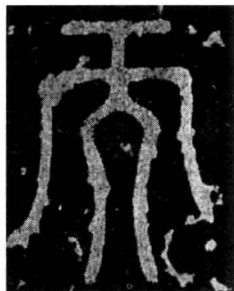
车

3. 长弧

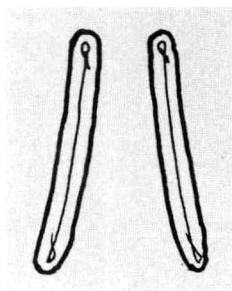
长弧笔画大多体现在左右对称的字形上，笔法和直画相同，所不同的是，笔锋应随着笔画的弧线提笔中含，完成方向的转换。注意的是向背和相向要对称，均匀流畅，浑劲自然。



同



而



4. 圆弧

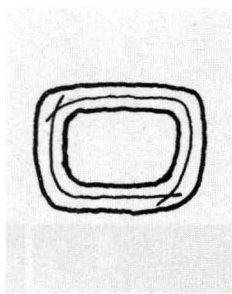
石鼓文的半圆、环状圆的笔法主要体现在对接上，要使对接处不留痕迹，主要是前一笔尽处无需回锋，后一笔承上笔势插入，两笔重合处正好将对接处掩于笔画之中。注意的是提笔运行时要遒劲圆转，血脉通畅。



蜀



員



5. 弯曲弧

石鼓文的弯曲笔画较多，要随形顺势而写，最好一笔完成，中间不要停顿，笔随锋转，才能使弯曲弧产生“筋劲”而圆浑的效果。