

大课间实践技能培训

DA KE JIAN SHI JIAN JI NENG PEI XUN

素质教育应用

主编 潘秀英

学习篆书指南

SU ZHI JIAO YU YING YONG XUE XI ZHUAN SHU ZHI NAN



安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

大课间实践技能培训

DA KE JIAN SHI JIAN JI NENG PEI XUN

素质教育应用 学习篆书指南

主编 潘秀英

SU ZHI JIAO YU YING YONG XUE XI ZHUAN SHU ZHI NAN



安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

学习篆书指南 / 潘秀英主编. — 合肥: 安徽美术出版社, 2012.8

(大课间实践技能培训·素质教育应用)

ISBN 978-7-5398-3343-9

I. ①素… II. ①潘… III. ①篆书 - 书法 - 青年读物

②篆书 - 书法 - 少年读物 IV. ①J292.113.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 174444 号

大课间实践技能培训·素质教育应用

学习篆书指南

主 编: 潘秀英

出 版 人: 郑 可

责任编辑: 张李松 陈 远

选题策划: 圣泽文化

责任印制: 李健森 徐海燕

版式设计: 刘 晗

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司

安徽美术出版社 (<http://www.ahmscbs.com>)

社 址: 合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版

传媒广场 14 层 邮编: 230071

营 销 部: 0551-3533604 (省内) 0551-3533607 (省外)

印 刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16 印 张: 12

版 次: 2012 年 10 月第 1 版

2012 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5398-3343-9

定 价: 26.80 元

如发现印装质量问题, 请与我社营销部联系调换。

版权所有·侵权必究

本社法律顾问: 安徽承义律师事务所 孙卫东律师



目 录

第一章 书法简介	001
第一节 学生应知的书写与执笔方法	002
一、学生应知的书写姿势	002
二、学生应知的执笔要领	003
第二节 书法工具介绍	006
一、笔	006
二、墨	007
三、纸	010
四、砚	010
第三节 学习书法的第一步——临摹	012
一、选帖和读帖	012
二、摹帖和临帖	015
三、入帖和出帖	019
第二章 篆书概述	021
第一节 篆书的概念	022
一、汉代篆书	024
二、现代篆书	024
第二节 篆书——各体书法的基础	025
第三章 走进篆书世界	027

第一节 识 篆	028
第二节 篆字结构简述	030
第三节 篆对用笔和笔顺的要求	031
第四章 章法布局应该掌握的要点	033
第一节 如何为作品选材	035
第二节 章法艺术魅力	037
一、顾盼	037
二、韵律	037
三、疏密	038
四、参差	038
五、贯气	038
六、其他	039
第三节 章法的各种表现形式	040
第四节 章法的设计	042
第五节 小篆的章法布白	044
第五章 题款与钤印的概述	047
第六章 历代名书法家	057
第一节 李 斯	058
第二节 李阳冰	059
第三节 邓石如	061
第四节 赵之谦	066
第五节 吴昌硕	068
第七章 欣赏书法作品	073



第一节 书法作品欣赏简介	074
第二节 欣赏书法的艺术魅力	077
一、意蕴之美	077
二、形质之美	078
三、书法欣赏的意义	081
第三节 欣赏书法的一般步骤	083
第四节 书法审美的标准	086
一、笔画的线条美	086
二、形体的造型美	087
三、布白的整体美	088
四、通篇的风格美	088
第五节 从六大方面欣赏书法	090
一、笔法	090
二、墨法	092
三、结构	092
四、贯气	094
五、章法	095
六、神采	095
第八章 临池小故事	097
第一节 蔡邕与“飞白书”	098
第二节 钟繇掘墓学笔法	099
第三节 刘德异创“行书”	100
第四节 云鹤游天,飞鸿戏海	101
第五节 临池佳话	102
第九章 篆刻简介	103

第一节 篆刻的历史	104
第二节 篆文的分类	107
第三节 印章的由来	109
一、战国古玺	110
二、秦 印	110
三、汉官印	110
四、将军印	110
五、汉私印	111
六、汉玉印	111
七、朱白文印	111
八、魏晋南北朝印	111
九、子母印	112
十、六面印	112
十一、缪篆印	112
十二、杂形玺	112
十三、图案印	113
十四、成语印	113
十五、花押印	113
十六、封 泥	114
十七、钮 制	114
十八、隋唐以来的官印	114
十九、宋元圆朱文印	114
二十、少数民族文字的印章	115
二十一、今体字印章	115
第四节 印章的称谓	116
一、印	116
二、章	116
三、玺	117



四、宝	117
五、记	118
六、其他	118
第五节 印章的种类	119
第十章 篆刻的各种流派及其名家	121
第一节 印章在明之前的发展	122
一、前秦印:形态各异	122
二、秦印:简洁、明晰	122
三、汉及魏晋南北朝印:端正庄严	123
四、唐宋元的印章:庄重端雄与清秀雅致	123
第二节 明代和清代的篆刻流派	125
一、皖派	125
二、浙派	125
三、新浙派	126
四、文何派	126
五、粤派	126
六、歙派	127
七、泗水派	127
八、娄东派	127
九、扬州派	127
十、云间派	127
十一、如皋派	128
十二、皖派	128
十三、赵派	128
十四、吴派	128
十五、林派	129
十六、京派	129

十七、歙四子	129
十八、雍嘉七子	129
第三节 历代著名的篆刻家	130
一、文 彭	130
二、邓石如	130
三、赵之谦	131
四、吴熙载	132
五、吴昌硕	132
六、齐白石	133
七、赵时枫	134
八、黄士陵	134
第十一章 篆刻所需的材料与工具	135
第一节 印石	136
第二节 印泥	138
第三节 印刀	139
一、刻石印刀	139
二、特殊印刀	140
第四节 印床与印规	142
一、印 床	142
二、印规或印矩	142
第五节 其他工具	143
一、印筋	143
二、印刷	143
三、棕刷	143
四、砂纸、磨石	144
五、小镜	144



六、拓包	144
七、瓷碟	144
八、橡皮	144
九、钢锯	144
十、软布	145
十一、印盒	145
第十二章 篆刻刀法简介	146
第一节 篆刻刀法的发展	147
第二节 篆刻的执刀法	148
第三节 篆刻的起刀法	150
第四节 篆刻的运刀法	151
一、冲刀法	151
二、切刀法	151
三、单刀法	151
四、双刀法	152
第五节 篆刻的辅助刀法	153
第十三章 篆刻的技法训练概述	156
第一节 摹印介绍	157
一、怎样摹印	157
二、怎样临刻边款	157
三、怎样拓边款	157
四、模仿创作	158
五、创 作	158
第二节 应使用正确的刀法	160
一、双刀刻白文竖画	160
二、双刀刻朱文竖画	160



三、单刀侧入冲刀刻白文印	160
四、单刀侧入横冲刀刻白文印	161
五、单刀侧入迭刀刻白文印粗画	161
第三节 使用刀法时应注意的问题	162
一、粗细失调	162
二、钉头鼠尾	162
三、鹤膝刻板	162
四、支离琐碎	162
五、粗肥臃肿	163
第四节 练就扎实、高超的刀法	164
一、直线镌刻的训练	164
二、朱白文镌刻的训练	164
三、方折回纹线训练	164
四、圆转回纹朱白文训练	165
第十四章 篆刻的章法	166
第一节 印章用字介绍	167
第二节 篆刻的章法原则	169
一、整齐均匀规律	169
二、粗细强弱规律	169
三、离合分并	169
四、对称均衡规律	169
五、主次偏正	170
六、虚实清浊规律	170
七、繁简增略	170
八、方圆曲折规律	170
九、节奏音韵规律	170



十、疏密相生规律	170
十一、正欹险夷规律	170
十二、参差穿插规律	171
第三节 三十种布局方法	172
一、对称法	172
二、挪让法	172
三、比法	172
四、借用法	173
五、夸张法	173
六、穿插法	173
七、并画法	173
八、欹正法	173
九、连字法	173
十、移位法	174
十一、变体法	174
十二、留空法	174
十三、借边法	174
十四、代边法	174
十五、粗细法	174
十六、增减法	175
十七、朱白法	175
十八、图衬法	175
十九、边界法	175
二十、均布法	175
二十一、独秀法	176
二十二、呼应法	176
二十三、俯仰法	176
二十四、方圆法	176

二十五、屈伸法	177
二十六、大小法	177
二十七、离合法	177
二十八、向背法	177
二十九、纵横法	177
三十、残缺法	178

第四节 布局时应注意的事项 179

一、布局中的“十宜”	179
一、布局中的“十忌”	179



第一章

书法简介

第一节 学生应知的 书写与执笔方法

一、学生应知的书写姿势

写字姿势的正确与否对学生来说是非常重要的，它不仅关系到学生能否写好字，更重要是它对学生身心健康有着重要的影响。所以学生们在初学写字时就要有一个正确的书写姿势，如果不注意书写的正确姿势便会容易养成对写字不利的方式和习惯，它不仅影响写字的质量，也会损害身体的健康。日久天长积累下去，纠正起来就很困难了。

书写毛笔字篆书通常有两种常用姿势，即“坐势”和“立势”。它们的适用范围是：一般所写字较小，而且篇幅也不是很长，可采用坐势；而书写在四寸以上，或写篇幅较长的作品时，就需采用立势书写了，这样比较容易把势。我们正常的练字一般都是采用坐势。

(一) 坐势

坐势的基本要求是：头正、身直、臂开、足安。

头正就是头部要端正，微向前倾，双眼与纸面保持约一尺的距离。这样，视线正，下笔准，

范仲淹

居廟堂之高則
處江湖之遠則
憂其君

憂其民

居廟堂之高則憂其民
處江湖之遠則憂其君
范仲淹

有利于把字写端正。

身直就是身子要坐得正直，腰杆挺起，两肩齐平，使胸部与桌沿保持一拳大的空档。切忌胸部紧挨桌沿，弯腰曲背，这样会妨碍呼吸，影响健康。

臂开就是两臂要自然地左右舒展放开，右手执笔，左手按纸，成均衡之势。这样，写字时横易平，竖易直，捺撇也放得开。

足安就是双足要自然地左右分开，约双肩宽的距离，放平稳踏地面。忌双足一前一后，或交叉、踮脚尖。

（二）立势

站着写字有两种情况：纸平放桌上写，纸竖贴墙上写。前者为立势俯写，后者为立势面壁写。

1. 立势俯写其要求是：头俯，身躬，臂悬，足开。

头俯就是头向前方俯向桌面，与纸面保持一尺多的距离，这样，视角合适，能统观全局，下笔准确。

身躬就是腰部稍弯，上身微向前倾，两臂张开，低头自然，写字就舒展。臂悬就是执笔的右手至腕、肘，全部悬空，离开桌面。左手，自然地按在左边纸上，不能撑在桌上。

足开就是双足左右分开，左脚稍前，右脚稍后，距离与肩宽相当。这样身体自然，稳当，不致影响写字。

2. 立势面壁写其要求是：头正、身直、臂曲、足稳。

头正即头不能仰不能俯，面部与墙壁要保持平行，否则，眼睛上视或下视，写出的字就可能变形。

身直即上身要正直，不能前倾后仰或左偏右侧。否则，写出的字就可能歪斜。

臂曲即执笔的右手要弯曲一些。如果伸得太直，写字就不灵活了。

足稳即双足分开站稳，距离约肩宽。有时，字幅很长，要求蹲下或垫凳子站起，都需要注意足稳，否则，会前功尽弃。

二、学生应知的执笔要领

掌握正确的执笔方法和执笔要领，是写好毛笔字的一项基本功。



(一) 执笔的方法。前人传下来的执毛笔方法，有三指执笔、四指执笔、五指执笔、握拳执笔等方法。已故著名现代书法家沈尹默先生，关于执笔的方法有着这样的见解：“书法家对于执笔法，向来有种种不同的主张，我只承认其中之一种是对的，因为它是合理的。那就是二王传下来，经唐朝陆希声所阐明的：恠、押、钩、格、抵五字法。”

恠即“按”的意思，是大拇指的上端节紧贴笔管内侧，略斜而仰，其力由内向外。

押也叫“压”即用食指上端压着笔管，从外向内和大拇指配合起来把笔管夹持住，其力由外向内。

钩是用中指第一、二两节，从外向内，弯曲如钩似的钩住笔管外侧，其力大于食指由外向内。

格有挡住之意，用无名指指背上节端甲肉部分顶住笔管，从内向外，用中指钩住的笔管顶着，其力由右内向左外。

抵有垫托之意。小指紧贴无名指下，以增强抵住的力量，但不要碰着笔管和掌心。五指之力相互配合，笔管就被牢牢地控制住了。五指齐力，集中贯注到笔锋上，运笔就可以自然轻松，伸展自如，写出沉着有力的笔画来。

(二) 执笔的要领。为了充分发挥五指执笔法的功能，还必须注意五

春 唯 近 离
风 有 来 别
不 门 人 家
改 前 事 乡
就 镜 半 岁
时 湖 消 月
波 水 磨 多

春 唯 近 离
风 有 来 别
不 门 人 家
改 前 事 乡
就 镜 半 岁
时 湖 消 月
波 水 磨 多