

书 法 技 法 速 成 丛 书

篆 书 百 日 通

沈晓英 编著
上海书画出版社



书法技法速成丛书

篆书百曰通

沈晓英 编著

上海书画出版社



责任编辑 朱孔芬
技术编辑 钱勤毅
封面设计 范乐春

图书在版编目(CIP)数据

篆书百日通 / 沈晓英编著. —上海: 上海书画出版社,
2003.8

(书法技法速成丛书)

ISBN 7-80672-673-X

I. 篆... II. 沈... III. 篆书—书法
IV. J292.113.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第068916号

★书法技法速成丛书

篆书百日通

沈晓英 编著

上海书画出版社出版发行

地址: 上海市钦州南路81号

电话: 64519010 邮政编码: 200235

网址: www.duoyunxuan-sh.com

E-mail: shcpbh@online.sh.cn

印刷: 上海市印刷七厂

经销: 全国新华书店

开本: 850×1168 1/32

印张: 3.25

版次: 2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

印数: 0,001—5,000册

书号: ISBN 7-80672-673-X/J·597

定价: 12.00元

引言

篆书，作为篆、隶、草、行、楷五体书之首，是书法艺术中具有独立意义并独具特色的书体。广义的篆书应包括甲骨文、金文以及秦系文字的《石鼓文》、秦刻石等。东汉许慎《说文解字》云：“篆，引书也，从竹，彖声。”“引书”即书写之意。王筠《说文句读》“运笔谓之引”，“篆本引而书之之名，因谓所书之体曰篆”，段玉裁在《说文解字注》又注释说：“引书者，引笔而著于竹帛也。”这个篆实为动词名用，从训释学角度讲便为书体的名称——篆书。

我国文字历史悠久，形体变革多样。在古文字阶段，对篆书的分界历来众说纷纭，莫衷一是。按通常讲，在篆书系统中将秦以前的文字称为“大篆”，将秦实行统一的文字称为“小篆”，这是较宽泛的说法。实际上在我国最早发现陶文之后，目前所能见到的最早的具有文字规律的古汉文字，应该说是“甲骨文”，也就是说应当把甲骨文单独作为一种书体，再就是青铜器上的文字即“钟鼎文”，也称“金文”，秦制“书同文”后又发展为秦国的小篆。秦汉以后，篆书的发展与演进，推动了中国文字的发展，书法由篆而隶，汉字由古文字向隶楷过渡，这是历史的必然。由此可见，篆书处在前书法的文字起源和应用时期，它是文化传承的命脉，无疑在文化学、社会学、美学诸方面具有任何书体无法替代的重要作用和研究价值。

在大致明了篆书源流演变的基础上，应当确定我们研习的目标。商承祚在《说篆》一文中写到“习甲骨金文先小篆”，学习篆书为什么要从小篆入手呢？一是因为秦统一后的小篆第一次使汉字在中国文字史上成为标准，奠定了中国实用文字的第一块基石；二是官用标准书的小篆有赖于东汉许慎《说文解字》

得以保存下来，给小篆的学习提供了极为方便的工具书，学习书法从小篆入手，将使善书者字字皆有本原，字体无差，为今后书法的深造提供了强有力的文字基础；三是小篆线条的圆笔中锋体现了“中和之美”的古老的审美观，是整个书法技法中最重要的环节，书法以有“篆法”为高古、典雅，只有掌握篆书的书写，才能真正理解中锋的含义，也才能真正理解中国书法用笔的真谛；四是小篆均衡对称，疏密有致，是自然界最深妙的形式，它的结体、章法极具辩证关系，对后世隶、楷的结字，特别是篆刻的布白，都具有重要的启示作用。因此，篆书作为各体的渊源，掌握得好，对进入书法艺术之门无疑是一个重要的基础。

综上所述，学习篆书应当从小篆入手，至于以哪本帖为范本，前人总结出不少成功的经验。秦代李斯所书刻石结构严谨，规行矩步，为后世习篆者奉为圭臬。清代在碑学的影响下，涌现出大批的篆书大家，他们在取法秦、汉金石碑版中可谓积累甚厚，无不兼收并蓄，形成各自不同的风格，给唐代以后走向衰微的篆书注入了新生的活力，对后来篆书的发展起了极大的推动作用。笔者认为，直接承继这一时期的成果是一种提炼。在这方面，活动于清末民初至新中国时期的著名书法篆刻家、西泠印社主要创始人之一王福庵的《说文部目》给我们提供了非常优秀的范本，一经行世，即受到行家肯定，习篆者多作为临摹范本。王福庵幼承家训，耳濡目染，博学滋养，十余岁即工书法篆刻，25岁就与丁辅之、吴石潜等创立了西泠印社，从此声名大震，曾被故宫博物院聘为顾问，目睹了清宫所藏书画、器物精品，精审鉴定，其书法篆刻艺术达到很高的造诣。所书《说文解字》是他的典型代表作品之一，其用笔纯净单一，提按、起止、转折都具有圆润浑厚的立体效果，结体均衡准确又饶有韵味，篆法规矩又不失灵动，反映了他在小篆上的成熟和表现上的极致。本书以此为蓝本，择字进行具体的技法分析指导。在

此基础上，又选择了同时代风格较接近的著名书法家赵铁山的《和铭真迹》进行重点临摹，以有别于同类丛书。这也是笔者集多年教学经验，确实起到便于入门且效果较佳的方法，给初学者提供一个参照，展示一个视角，并和秦刻石、金石碑版相互启发，想必会走出一条成功之路。

面对高速发展的商品经济社会及书法艺术的大众化，许多事情都需要快节奏、高效率，学习书法也应该集中时间和精力进行强化训练。书法博士生导师欧阳中石先生在《津梁之要》中谈到学书时说：“只要能‘得’，以快为高，用时间愈少愈好。”本书旨在百日内把握书写小篆的基本方法，准确、快速地抓住范本的突出特征进行临摹。经过临帖，能够写出规范的篆字，并初步掌握创作篆书作品的能力，为进一步深造打下良好的基础。

篆 目 录

引言	1
第一阶段 篆书基础训练（三周）	1
第一周 执笔姿势和小篆基本笔法的练习	1
一 书篆执笔姿势	1
二 小篆的特点和基本笔法的练习	2
第二周 小篆的笔顺特点	8
一 先中间后左右	8
二 先外包后里头	9
三 先主笔后副笔	9
四 先副笔后主笔	9
五 灵活运用	10
第三周 小篆的结构练习	11
一 独体结构	11
二 向背结构	12
三 相让结构	13
四 附丽结构	14
五 天覆结构	14
六 地载结构	14
七 排叠结构	15
八 包裹结构	16
第二阶段 小篆说文部首的临摹练习（五周）	18
第四周 52个部首的练习	18

第五周 48 个部首的练习	22
第六周 48 个部首的练习	25
第七周 50 个部首的练习	28
第八周 48 个部首的练习	32
第三阶段 小篆范本的临摹练习 (三周)	35
第九周 60 个范字的练习	35
第十周 58 个范字的练习	40
第十一周 66 个范字的练习	44
第四阶段 小篆的识辨 (两周)	49
第十二周 掌握繁简正异	49
一 以《说文解字》为根本	49
二 以“六书”理论为指导	50
三 强记特殊的篆法	50
第十三周 小篆的识辨	57
一 辨别结体相异	57
二 分清形近篆法	58
三 须记楷篆差别	60
第五阶段 篆书创作训练及历代名作欣赏 (两周)	62
第十四周 篆书章法及各种形制的创作练习	62
一 篆书章法	62
二 篆书各种形制的创作练习	64
第十五周 篆书历代名作欣赏	73

第一阶段 篆书基础训练（三周）

要点

●此阶段是篆书入门的起步阶段，是书写篆书的基础训练。主要强调执笔姿势的正确和篆书基本笔法的熟练。

●要求对字帖上每个范字的用笔和结构特点进行观察体味，寻找其规律，掌握其特点，明白其结字法则。

●掌握正确的临摹方法，临字大小为长度12厘米，宽度8厘米长方形为宜。

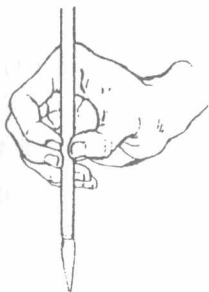
第一周 执笔姿势和小篆基本笔法的练习

一 书篆执笔姿势

学书有序，必先执笔得法，得法才能挥毫运墨，得心应手。

古人关于如何执笔有许多论述，名目繁多，这里不多作赘述。因篆书主要是中锋行笔，笔锋运行轨迹始终在线条的中轴线上，故书写的每一点每一画，都要“尽一身之力而送之”。所以，本篇就只针对篆书，讲讲如何执笔。包世臣在《艺舟双楫》说：“全

身精力到毫端，定气先将两足安。”这就首先告诉我们，身法是执笔的前提。两足平踏于地，才能气上浮，气上浮才能力聚指。因此，写篆书最好采用站立姿势，站立才能足安。两只脚用力据地，使上下取得一致，才能达到“尽一身之力而送之”。站立书写，头可自然微向前倾，两臂微开，两足微分，平踏于地（写较大的字幅，右脚可稍前踏出）。用笔时，悬肘悬腕，沉



肩坠肘，由尾闾发劲上行，通过肩井、曲池、合谷而达到笔尖，再跟着笔送到笔画尽端。有一部分松懈，就达不到笔有全力。其实这和练气功有许多相通之处，气功强调“心静体松，以意引气”，书法主张“静中求动，形神合一”；太极拳“运劲如抽丝”，书法用笔“如虫蚀木徐徐运”，这些道理是一样的。初学者在练习执笔时可相互体会，自能悟出。

执笔要指实、掌虚、腕平。指实亦当五指共执，笔在中间，各指横平，虎口朝天，与水平面平行而呈圆形，大指和食指构成的圆环，谓之“龙睛”，即“古龙睛法”，此法便于运用肩臂与周身之力，执笔的右臂大幅度拉开，横在身子前方，来往也觉便利，腕亦自觉能圆，笔画也自能挥运自如，入木三分。总的来说，应该是：姿势——站立、头正、身略向前、臂开；执笔——悬肘、指实、腕平、掌虚。

二 小篆的特点和基本笔法的练习

（一）小篆的特点

小篆的结体不同于隶书、楷书，主要有以下几个特点：

一是长方形，以方楷一字半为度，一字为正体，半字为垂脚，大致比例为三比二。

二是上紧下松，小篆的大部分字主体部分在上大半部，下小半部是伸缩的垂脚。当然也有下无脚的字，主体笔画在下部，上出的部分则可以耸起。

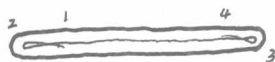
三是笔画横平竖直，粗细均匀，所有横画和竖画等距平行，所有笔画方中寓圆，圆中有方，使转圆活，富有奇趣。

四是平衡对称，空间分割均衡，左右上下对称，这是篆书不同于其他书体的重要特征。有独体对称，有字的局部对称，还有圆弧形笔画左右倾斜度的对称。

（二）小篆的基本笔法：

掌握小篆的基本笔法，是学好篆书的基本功。小篆的基本笔法应当用“中锋用笔”来概括。就是说，笔的主锋必须在点画的中央，不使之外露。其特点是藏头护尾，力含其中，因为中锋用笔写出的笔画凝练劲挺，圆健美观，一直被视为书法的

主要用笔方法。下面将小篆中常用的几种笔画分别予以阐述。

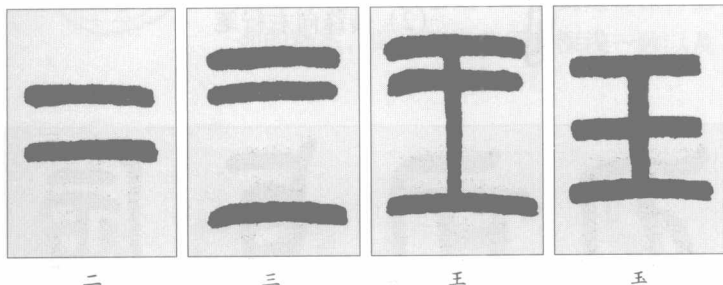


1. 横

(1) 逆入藏锋至首端

(2) 转成圆锋向右行

(3) 行至末端转锋



二

三

王

玉



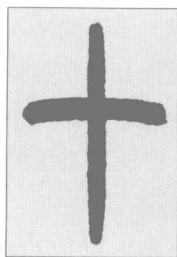
(4) 向左回锋

2. 竖

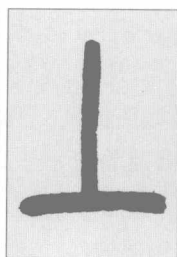
(1) 笔尖向上逆入引至顶端

(2) 使笔尖垂直，然后转锋向下行笔

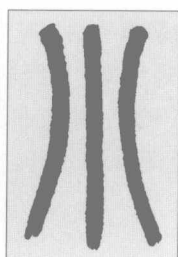
(3) 行至底点勿顿，轻提锋颖



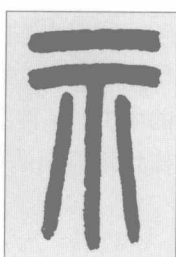
十



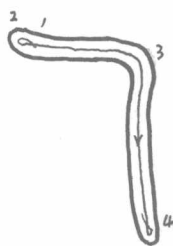
上



小



示

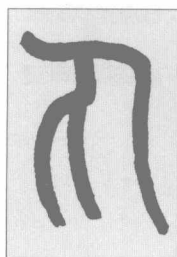


(4) 顺势提收

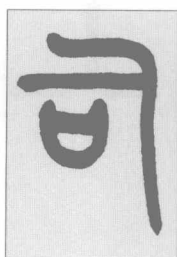
3. 横弯

(1) 逆锋落笔向左

(2) 转锋向右行笔



九



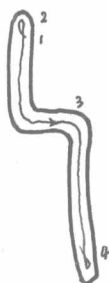
司



耳



辰



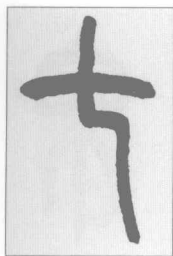
(3) 顺锋向下行笔

(4) 行笔渐慢，顺势上提收笔

4. 直弯

(1) 逆锋落笔向上

(2) 转锋向下行笔



七



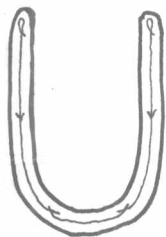
亡



斗



巴

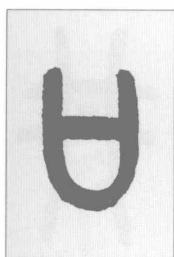


(3) 顺势向右转笔再向下转笔

(4) 行至末端顺势收笔

5. 上弧

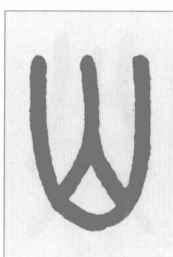
小篆的弧笔笔法和前面的横竖一样都是欲右先左，欲上先下，关键是要保持圆劲的势态，保持笔毫着纸的深浅一致以及



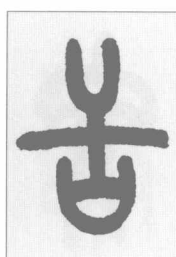
口



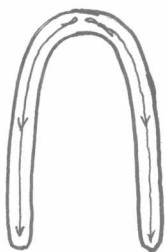
曲



山



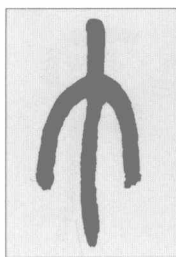
舌



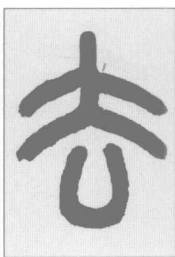
适当的速度，注意对称，两弧在中间地段衔接，衔接处要写得自然不留痕迹。

6. 下弧

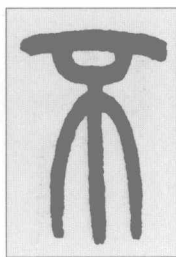
下弧要先写左半弧，后写右半弧，写右弧时要注意和左弧的对应，线条要一气



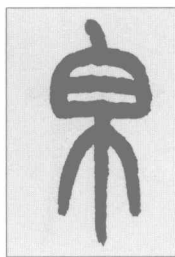
巾



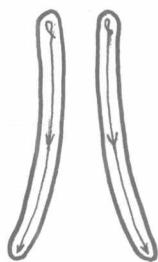
去



不



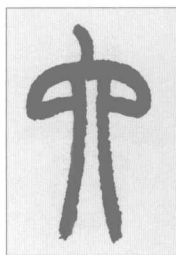
帛



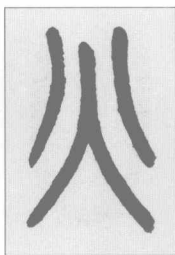
呵成，不要迟疑缓慢，否则线条会柔弱而缺乏力感。

7. 左右外弧

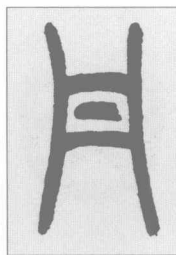
写左右外弧时，主要是两边弧的起讫处要一致，不得偏倚，要对称自然，紧凑



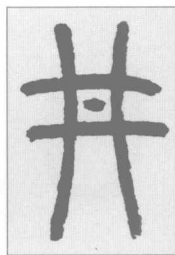
六



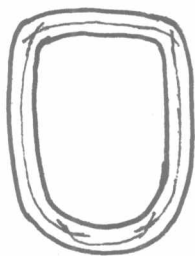
火



丹



井



而不松散，充分体现篆书的婉转流畅之美。

8. 方弧

写方弧时，无论长方或正方的弧形，都要圆转行笔，化角为弧，四角要对应，接



酉



眉



盾



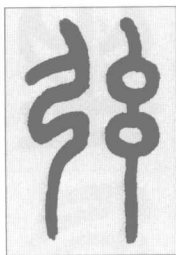
笔处不留痕迹，方圆要和谐。

9. 弯曲弧

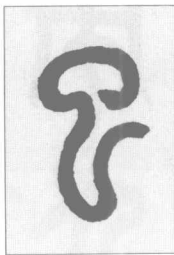
小篆的曲画变化多，难度大，要视其圆转程度顺势而写。最好是一笔完成，一笔完不成，就用两笔或三笔搭接笔方法加以完成。转折处注意调整好笔锋或略捻动笔管并与手腕的内转动作相配合，使笔锋顺势



弓



弦



巳



风

转过。

搭接笔的技巧

篆书的许多笔画看似一笔完成，实则靠若干搭接笔而写成的，要使接笔处不留痕迹，主要是前一笔的尽处无须回锋，后一笔承上笔势插入，两笔重合正好将搭接笔处掩藏于笔画之中。搭接笔是篆书笔法技巧中很重要的一环，掌握了这一环节，就

能使字字舒畅婉转，遒劲自然。

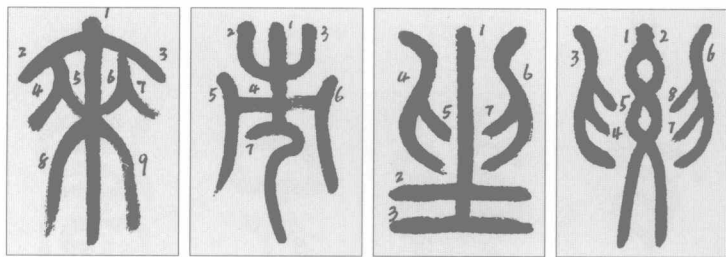
第二周 小篆的笔顺特点

笔顺是写好篆书的关键之一，合理的笔顺有助于字的结构安排，有助于书写速度的提高。因此，掌握篆书的笔顺，对初学者来说，也是入门的一把钥匙。

篆书的笔顺和汉字笔顺规则基本相仿，如先横后竖、从上到下、从左到右等，这些对初学者来说是不成问题的。重要的是和汉字不相同的笔顺，而这些不同之处正是篆书笔顺的特点，掌握了这些特点，就能把握好篆书的结体，做到匀称均衡。

一 先中间后左右

对称均衡是篆字的特点。对于有中心竖线的篆字，应先写中间竖笔或中间部位的笔画，中间定位后，再写左右对称的其



来

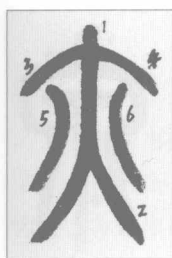
市

坐

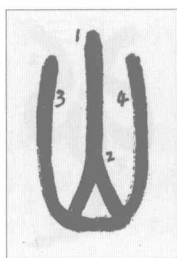
要

他笔画。

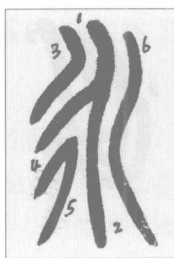
对于有中心长弧（一般为撇、捺笔）的篆字，应先从中间



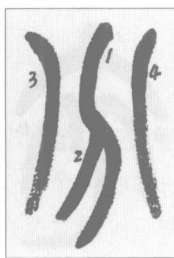
亦



山



永

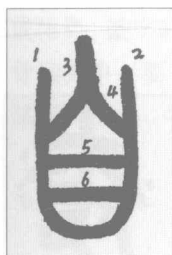


分

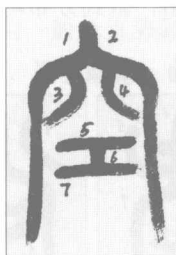
长弧写起，再写左右对称的笔画。

二 先外包后里头

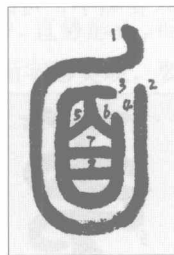
对于有字框的篆字，一般应写出外框的笔画，随后再写框



自



空



面

内的部分。这样可以控制篆字形体的大小，避免整体不一致。

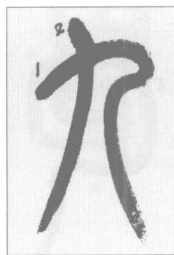
三 先主笔后副笔



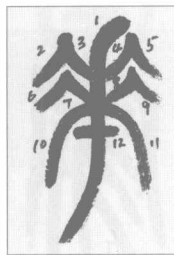
力



身



九



花

对于篆字中有主笔曲画的字，宜先写主笔后写副笔。

四 先副笔后主笔

篆字当中，个别有主笔曲画并起支撑作用的字，应先写副