



校外系统书法培训教程 • 黄 宁 著

怎样写好篆书

适用全国书画(业余)等级考核、书法爱好者

本丛书是迄今为止第一套系统、规范的校外系统书法培训教材，该书作者师从名家，具有二十多年的校外系统书法教学经验，培养的学生在国内外比赛中多次获奖。这套丛书是作者多年教学工作中积累的实践精华。

内蒙古科学技术出版社

全国校外系统书法培训教程

怎样写好篆书

黄 宁 著

校外系统书法培训教程

怎样写好篆书

黄宁 著

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/斯日古慢

印 刷/三河市印务公司(燕金印刷有限公司)

印 数/1-5000

开 本/787×1092 1/16

印 张/11

版 次/2003年12月第1版

印 次/2003年12月第1次印刷

ISBN 7-5380-1095-5/G·281 定价:18.00元



马好汉字弘扬

民族瑰宝

贺黄宁书帖出版

邹德忠



原中国书协学术委员会主任 邹德忠

前 言

书法是我国的传统艺术。这门艺术是根据汉字的造型特点，运用毛笔这一特殊的书写工具，通过艺术的构思、调动艺术手法而形成的。我们现在学习书法，目的是掌握一般的书法技巧和规律，把字写的匀称、整洁、熟练，并具有较高的欣赏价值，应用于我们文化知识的学习和日常生活；同时培养热爱祖国优秀文化遗产的高尚情操，逐步提高对书法艺术的欣赏水平。当然，在日常学习、生活，工作之中，篆书应用的不是很广泛，但它是我们学习书法的源头，学习好篆书是我们学习其他书体的基础。为了便于书法爱好者学习，黄宁先生继《欧体楷书古诗规范字帖》、《楷体书写基础》、《兰亭书写探微》之后，如今又献上一本《怎样写好篆书》，以飨读者。

《怎样写好篆书》从历史的角度追溯了书法的渊源，让读者把握书法运动的轨迹，了解篆书在书法艺术中的地位，从而更好地练习书写。黄宁先生从篆书的起源、点线笔画的书写、结体变化等都做了逐一介绍。然后，又从文字学的角度，训诂学的角度，诗词学的角度对书法做了更深的研究，把读者带到一个新的审美高度，从而获得更高的收益。

编 者

2002 年 10 月

绪 论

一、什么是书法

书法是指汉字的书写艺术而言的。它是以汉字作为书写对象，以点画线条作为媒介的造型艺术。书法既然作为一种艺术，就应具有形象的思维（包括想象和联想及思想情感的作用），是艺术就应该具有创作状态，否则就不应该称其为艺术，这是书法的内涵。现已经成为书法艺术的汉字书体有“篆书”、“隶书”、“楷书”、“行书”、“草书”等诸体，这是书法的外延。

二、书法是一种什么艺术

1. 书法是抒情艺术

例如：怀素“飞马出林，惊蛇入草”，这是“达其性情，形其哀乐”。

2. 书法具有其规定性

- 1) 以汉字为载体。
- 2) 以毛笔、硬笔为书写工具。
- 3) 以笔画、线条为主的造型艺术。

三、书法的用具

毛笔要用羊毫，羊毛要长一些的，宣纸要用生宣纸。

四、篆书的难点

学习篆书最难的是识篆，要时常练习，天天记。

五、篆书的形成

篆书是一个含义非常广泛的概念。其说法也很多。“篆，引书者，引笔而著于帛也”。这就是说“篆”最初之意思是拿笔写字，后来把所写的字体叫作“篆”。

篆：引书也，引为擅长之义。

可看出引也，擅长，字长，线条长，且弯曲，因为汉字是象形字。

许慎这个解释比较模糊，清学家段玉才在《说文注》中说：“引篆而著于竹帛也”。因之李斯所作（在竹帛上用弯曲的线条记言记事）曰篆书，而谓篆书的概念从秦代才有始的（公元前221年，秦始皇第一次把文字整成《泰山碑》），这以前而谓史（史官）籀（名子）所作曰大篆。既又谓李斯所作曰“小篆”。

秦统一后，人们才正式由官方统一用字。人们习惯于把李斯所用的规范篆书叫做小篆，甲骨文叫大篆。

这里的关键：

1. “引篆”，“大篆”，“小篆”。

2. 通过“李斯”，“史籀”推出篆书是官方用的，郭沫若说：篆书是“掾书”（掾官），接近科学的定义。从时期看，大、小篆产生在先秦以前。

定义：

1. 前和秦统一时期（时间）。

2. 官方正式场位（空间）所运用的未见范文字叫篆书（战国时期的文字（简帛）不算）。它具有象形性强，笔直弯曲的特点（草

书虽然弯曲，但象形性不强)。篆书包括大篆（甲文、金文、简帛），小篆，缪篆等书体（规范的篆书是不包括缪篆，认为缪篆不合六法）。

篆书中的大篆、小篆是按时代划分的。大篆、小篆总称为篆书。由此看来，“隶变”以前整个古文字时期的各种书体统称为篆书。

（一）甲骨文

甲骨文是目前所见的最早的成系统的文字，是指刻在龟甲兽骨上面的文字。我们所称之“甲骨文”，是十九世纪末，在我国河南省安阳市小屯村、后冈村、侯家庄等地出土的。这些地方原是商王朝盘庚迁殷后的都城旧址。商灭后称之为“殷墟”。这些甲骨文是当时两百多年间商王室的档案材料。又因为其内容多以占卜吉凶为主，故称“殷墟文字”、“殷墟卜辞”等。

甲骨文大多是用刀刻，也有在甲骨和器物上直接用毛笔书写的，书写的笔画比较丰满，风格与刀刻的有所不同。但无论是书写还是镌刻，其技巧都十分精妙。最初仅为实用，镌刻者都是当时地位很高的“贞人”，对线条及其造型有极强的把握能力。不论哪个时期的甲骨文都很精美，刀法熟练自如，字型大小不一，清瘦挺拔，结体错落多姿，章法参差疏朗，显露出一种古朴烂漫的意趣，充满着殷商时代的气息。甲骨文虽然从实用出发，却有很高的书法艺术价值，以此来定为中国书法艺术的开端是很有道理的。

首先，作为中国书法艺术赖以产生和发展的基础——中国汉字，从先后出土的十多万片甲骨文字看，单字可达五千多个，可识者两千左右，六书构字法也在甲骨文中都可以找到例证，愈到晚期形声字愈多，许多汉字已经基本定型，迄今在结构上没有发生改变，至于后来出现的诸体乃至今天所使用的汉字，都是甲骨文的“直系后裔”，同甲骨文一脉相承。

其次，从卜辞和骨片书刻形式来看，当时的人们已经具有将汉字刻写的整齐美观的概念，把文字书写上升到艺术的高度来看待。同时，在甲骨进行占卜活动中，有一套严密的程序和分工，已经有了“专业”的书写者和契刻者，正是经过这些训练有素的先民博采众美的精心创造，使汉字书写充满了艺术魅力，成为一种艺术活动。

再次，甲骨文在各个不同的历史时期，具有不同的艺术风格，甲骨文学家把甲骨文分为五个时期。

第一期：盘庚——武丁时期的甲骨文纯系自然状态，多为大字，点画随便不拘，书风雄浑，气势粗犷宏大。

第二期：祖庚祖甲时甲骨文日趋谨上飭，字形方整修长较小，笔画较细，上下左右对称较多，整篇排列也较齐，开始注意装饰和美化了，但却舍弃了第一期质朴美和粗犷的气势。

第三期：廪辛、康丁时期，年代较短，书法风格日趋颓靡、柔弱、欹侧，笔画草率，常有颠倒、重衍之误。

第四期：武乙、文丁之世。武乙时期，卜辞简古，字粗犷疏厉。文丁时期是推陈出新的时代，书体奇变多姿，多用方笔，俊俏纵逸。

第五期：帝乙、帝辛之世，重新复古，卜辞文字严整隽美，多为小字。

由此可见，甲骨文在这五个不同的历史时期中，经历了商王朝的中兴与灭亡，就已经奠定了我国书法艺术的两种不同的艺术风格，即一种是严谨、优美、温润；另一种是纵逸、粗犷、劲峭。

第四，甲骨文已经蕴涵了我国书法艺术的基本要素。

1. 笔法

殷商时代就已经有了毛笔。甲骨、陶片、玉片上都有用朱书或墨书写的字，从中可以看到甲骨文的笔法已有粗细、轻重、疾徐的

变化。下笔轻而疾，行笔粗重，收笔亦轻而疾，有一定节奏感。转折处方圆皆有，方者劲峭，圆者柔润。这种笔法在双刀刻成的甲骨文中仍可以清楚地看到，单刀刻的甲骨文表现出的是刀的意趣，笔法瘦硬挺拔，转折处多属搭笔，方折居多，亦有圆者，刻法不拘一格，丰富多彩。由于刀刻与埋在地下泥土的腐蚀，笔画边缘已不十分平直光滑，使线条的变化更加丰富。

2. 结体

甲骨文的字体长方，已定汉字的格局。字的结构随体异形，任其自然。均衡对称、稳定而又变化多姿。后世所谓参差错落、穿插避让、朝揖呼应、管领映带、天覆地载等结体原则在甲骨文中已大体具备。

3. 章法

甲骨文的章法最为人们称道，大小不一、方圆各异、长扁随单字的字型组合在一起，错落多姿而又统一和谐。章法款式亦不拘一格，多为竖行，也有横行排列。空间布局，天真烂漫，自然天成之美。

（二）金文

殷商社会已经进入了奴隶制的青铜时代，青铜器上的铭文多数是铸上的，先在陶范上写好，然后用刀精雕细刻，所以能充分表现出毛笔书写的笔画形态。

周武王灭殷而得天下，建立了礼乐制度，并使奴隶铸造了大量的礼器和乐器，以礼器鼎、乐器钟为代表，象征着权利和地位，故又称“钟鼎文”。其实，除钟和鼎外，在青铜器上制造的生产工具，如兵器（戈、剑等），食器（鬲、簋等），酒器（尊、壶等），水器（盘、鉴等），及货币上都铸有文字。古代又称青铜器为“吉金”，所以又把钟鼎以及商周所有铜器上的文字称为“金吉文字”，简称“金文”。

西周的金文书法按不同的时代出现不同的风格。早期书体承袭殷商，笔画厚重，肥画较多，结体严谨方整，章法错落自然，书风浑厚雄健，充满了质朴凝重的气息，显示出周王朝初建之时雄强蓬勃的风貌；中期笔画由厚重变为纤瘦、均匀、圆润，间出肥笔，结体规整，每行字数固定，章法也开始刻意求工，缺少早期恣肆雄奇的气势；晚期笔画更加均匀，肥笔完全消失，结体也有变化，呈现出多彩多姿的风貌。例如：“散氏盘”笔势豪放，结体扁圆呈现斜势，极为生动；长篇巨制的“毛公鼎”铭文笔法圆劲，形体严谨，充满肃穆的气象；“季子白盘”铭文笔画挺秀，结体修长，疏密有致，开秦篆之先河。从文字演变的角度来看，金文可作为西周文字的代表。金文同甲骨文基本属于同一体系，但成熟度又有所提升。

（三）石鼓文

东周以后，历经春秋战国，除金文外，刻石文字也出现了。但其最具有书法艺术价值的首推“石鼓文”。唐朝初年，在陕西省凤翔县发现了十个如鼓形的石头，每个石鼓的周围刻有一首四言诗，诗中记述了秦王游猎的情况，这些文字被称为“石鼓文”。石鼓为春秋末到战国初秦国的实物。从书体看与鲁派金文风格相近，是秦系书风的主要继承者。

石鼓文字体笔画朴茂，线条厚重凝重，字型略带方，工整匀称，圆不致规，方不致距，为大篆向小篆过度的文字。其结构端姿旁逸，婉丽通畅，初唐四家都极为推崇它。在石鼓文中文字的图画因素基本消失了，它使汉字朝抽象化、方块化迈出了最后一步。

（四）秦小篆

秦始皇统一中国以后，为统一全国文字，命宰相李斯等人对古籀文字进行改革厘定。把古籀文字删改、简化，创造出一种形体略长、大小一律、整齐停匀，即美观易识又有规律可循的一种新篆书——“秦篆”，后人又称之为“小篆”，作为官方公布的标准字体。

我们现在所能见到的标准小篆主要见于秦刻石。现存最著名的是《泰山刻石》，是公元前 223 年秦始皇巡视东鲁泰山时所刻。

（五）汉刻石篆书

自两汉始，中国文字进入了今文字时代。汉初的典章制度基本上沿用秦制，文字也使用篆书和隶书，但篆书多用于官方文献、符玺及碑额等的装饰。汉以后多为书家作为艺术作品而创作的篆书。

汉刻石篆书虽然脱胎于秦篆，但变圆转为方整，结体不象秦篆那样刻板、拘谨，而有省改或富有装饰性的特色，实为我国篆书艺术上的伟大的变革。

（六）汉以后篆书

自两汉开始，篆书已逐渐失去实用价值，仅仅用于特别庄重和特别需要加以美化的场合。以后，书写篆书已经变成纯艺术创作。

六、为什么要学习篆书

本书以学习小篆为基础，认识 1000 ~ 3000 字即可。金文认识 1000 多字即可（共有 2000 多字）。甲骨文认识 300 字即可（共有 1000 多字）。有两个方面受益。

（一）文化角度

我们都知道，篆书产生在先秦，原始社会晚期，我们要学习文化，其中书法是中国传统文化的一部分，书写者要先通文字，究中国文化的源头，免不了读取秦文献（儒家、道家、法家、墨家、诗歌 [诗经]，楚词，散文（儒道法墨）等。儒学——人伦之学，道家——自然之学，法家——差别之学（政治帝王），墨家——兼爱之学。阴阳五行——周易之学）。那么，识篆可以解读先秦两汉的典籍。

A. 所以，篆书必学，念书必先识字。

通过篆书理解字义，比楷书理解要好，为什么？象形也！

“学而时习之，不亦说乎”——《论语》

学也效也，仿先人言行。习也，从羽，反复的飞。

知道了字的源头，错字就避免了，对阅读文献大有好处。

B. 学习古文字，同了解先秦之史学、哲学、文学、伦理学、艺术学、民族学、神话学等。

C. 对校勘古文献有益处，清代对文献正误，凭得是深厚的文学基础。

（二）书法角度

了解书法的本源，最早的书法原理，笔法，学的是经，是典，在技法上（中锋行笔，均速）善于学习和运用。

芭蕾舞走脚尖，书法则用笔尖，让笔锋的每一根毫都用力，这是书法的基础，米芾评颜《座位帖》，说其帖有“篆留”气。

草书用其他书体去补充，免俗气。为果颜没有“篆留气”就没有他的忠义之气，堂正之气。也就没有高古之气，颜对书体有最大的新发展。

篆书是书法之源（郑文公：篆式，隶韵，草情，本石）。

为：圆笔用裹，不裹则僵；

方笔用翻，不翻则滞；

方笔由圆笔发展而来。

七、怎样学习篆书

如何学习好篆书，我们应从以下五点入手：

1. 工具书

查篆——《说文解字》，许慎

金——《金文编》，容庚

《古留汇编》

《汉字字形表》，高明

甲骨文——《甲骨文编》，司海波

《甲骨文字典》，许钟书

缪——《缪篆分韵》，清，桂馥

《汉篆分韵》

印——《汉印文字征》，罗复仪

《古风泥集成》，现代人集成

2. 从基础入手，从规范入手（学规矩，学笔法）。

3. 以创作带基本功。

基本功包括基础理论，知识，技法。

4. 基础理论，知识，一定要掌握好，书法史，研究书法美，作品价值，为何创作书法，史学是母体，史学基础上学哲学，文学要学好，加强各学科的研究。

5. 专和博的统一。

“少则得”“多则福”“一不为少”。

——《老子》

小结：

绪论结束，要求掌握以下内容（调整站姿，拿笔，错字，坐姿，师承关系）。

目 录

绪 论	(1)
-----------	-------

第一章 篆书的用笔原则及基本点画	(1)
------------------------	-------

一、篆书的用笔原则	(1)
-----------------	-------

二、篆书用笔的艺术效果	(3)
-------------------	-------

三、篆书的基本点画	(6)
-----------------	-------

(一) 点	(6)
-------------	-------

(二) 直	(9)
-------------	-------

(三) 弧	(10)
-------------	--------

(四) 环	(15)
-------------	--------

第二章 篆书的结体	(21)
-----------------	--------

一、结构	(21)
------------	--------

二、篆书的结构原则	(25)
-----------------	--------

三、结构的独体字	(30)
----------------	--------

四、结构的合体字	(34)
----------------	--------

(一) 左右结构	(34)
----------------	--------

(二) 左中右结构	(38)
-----------------	--------

(三) 上下结构	(40)
----------------	--------

(四) 上中下结构	(46)
-----------------	--------

(五) 包围结构	(48)
第三章 篆书结构的艺术辨证 (书证)	(52)
一、字的长短关系 (点画对应)	(52)
二、离合关系	(60)
三、宾主关系	(66)
四、曲直关系	(72)
五、巧拙关系	(80)
六、疏密关系	(89)
峰山刻石	(95)
袁安碑	(133)
参照书单	(158)

第一章 篆书的用笔原则 及基本点画

一、篆书的用笔原则

1. 篆书的用笔第一个应该掌握的是圆，边行边驻，边转边驻，其目的就是圆。篆书的圆是篆书美的起源，篆书的一切由圆开始（方的绝少见），圆的效果要有立体感，要入木三分（写字的线条要刻在纸里面），因此，有人说篆书是工笔字。

2. 篆书的用笔第二个应该掌握的是涩，学习的是先秦两汉，但是其墨迹少见。多见石刻、青铜器上，为了要有金石味。因此用笔时墨要为五彩墨，只有五彩墨才能反映出青铜器的效果，行笔要求音乐节奏和韵律，写出字的笔道不要过于光。点画的趣味与五彩墨追求金石的味道其关系极为密切。

3. 篆书的用笔第三个应该掌握的是流畅，字要流畅，要婉而通。有比喻篆书的线条要象血管一样（流动着），一切直线以曲线的陪衬而出现。

书写好篆书要掌握六个字的笔法要领：落笔，裹锋，转驻。

落笔——落笔必须逆锋而入，一下笔，笔锋便应该藏在笔画中央，不使笔锋有偏斜。

裹锋——（与逆锋和藏锋有区别）裹锋，带ㇿ性，ㇿ捻指，①