

中 小 学 生 必 读 诗 词

博士五体书法

B O S H I W U T I S H U F A



李一/主编 赵鹏辉/书

河北出版传媒集团
河北美术出版社

责任编辑：徐秋红 安兵武 张永明

装帧设计：李 华

图书在版编目（CIP）数据

中小学生必读诗词：博士五体书法·楷书 / 李一主编；赵鹏辉书. -- 石家庄：河北美术出版社，2013.5
ISBN 978-7-5310-5354-5

I . ①中… II . ①李… ②赵… III . ①楷书—书法—
中小学—教学参考资料 IV . ① G634.955.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 091432 号

博士五体书法——楷书

李一 主编 赵鹏辉 书

出版发行：河北美术出版社

地 址：河北省石家庄市和平西路新文里 8 号

邮 编：050071

电 话：0311-85915007

网 址：<http://www.hebms.com>

制 版：石家庄市翰墨文化艺术设计有限公司

印 刷：河北新华联合印刷有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：18.5

版 次：2013 年 4 月第 1 版

印 次：2013 年 4 月第 1 次印刷

定 价：20.00 元

主编寄语

李一

我从事书法研究多年，越来越认识到书法普及的重要性。特别是在电脑普及时代，在许多人提笔忘字的今天，中国人更应该动脑动手练书法，这不仅关系到传统文化的承传，而且涉及中国人的文化身份问题。著名作家莫言说得好：“在今天写一手毛笔字，更像一个中国人。”而书法的普及工作，首先要从娃娃抓起。应培养少年儿童从小写好中国字，长大做好中国人。为了帮助少年儿童练习书法，我们编写了这套《中小学生必读诗词——博士五体书法》。

这套小册子从中小学生语文课本中选了40首古代诗词，以楷书、隶书、篆书、行书、草书五种书体分别写成。书写者都是从事书法研究的博士或博士研究生。除了我年龄稍长，其他四位都是青年。我们五人的水平都有待于提高，之所以乐意编写这套小册子，是想为书法普及工作尽微薄之力，为少年儿童朋友练习书法提供参考。

书法，顾名思义，是有法度的，用笔、结体、章法都是有讲究的，各种书体也都有自己的特点。学习书法，应从基本的点画开始，掌握用笔、结体、章法的一般规律，循序渐进，逐步提高。五种书体都是可以学的，建议初学者先从楷书或隶书学起，再学行书、草书或篆书。当然，书法的学习范本应该是古代的法书而不是这套小册子，但这套小册子所书写的文字内容是少年儿童熟悉的古代诗词，可能会由此引发少年儿童朋友对书法的兴趣。倘若如此，我们就达到了目的。

（李一 中国艺术研究院研究员、博士生导师、中国书法家协会理事）

目 录

主 编 寄 语

怎样写楷书·····	01
塞下曲（卢纶）·····	06
送元二使安西（王维）·····	08
悯农（李绅）·····	10
游子吟（孟郊）·····	12
咏柳（贺知章）·····	14
小池（杨万里）·····	16
过零丁洋（文天祥）·····	18
题西林壁（苏轼）·····	20
夏日绝句（李清照）·····	22
次北固山下（王湾）·····	24
示儿（陆游）·····	26
江雪（柳宗元）·····	28
饮酒其五（陶渊明）·····	30
渔家傲（范仲淹）·····	32
乐游原（李商隐）·····	34
别董大（高适）·····	36
春望（杜甫）·····	38
望天门山（李白）·····	40
送杜少府之任蜀州（王勃）·····	42

清明（杜牧）	44
天净沙·秋思（马致远）	46
春夜喜雨（杜甫）	48
闻王昌龄左迁龙标遥有此寄（李白）	50
游山西村（陆游）	52
黄鹤楼送孟浩然之广陵（李白）	54
赠汪伦（李白）	56
过故人庄（孟浩然）	58
雁门太守行（李贺）	60
望岳（杜甫）	62
寻隐者不遇（贾岛）	64
夜雨寄北（李商隐）	66
钱塘湖春行（白居易）	68
泊船瓜洲（王安石）	70
酬乐天扬州初逢席上见赠（刘禹锡）	72
六月二十七日望湖楼醉书（苏轼）	74
惠崇春江晚景（苏轼）	76
凉州词（王之涣）	78
早春呈水部张十八员外（韩愈）	80
山行（杜牧）	82
回乡偶书（贺知章）	84

怎样写楷书

一、楷书概况

（一）楷书的由来

楷书是现在通行的汉字手写正体字，它是由隶书演变来的，也叫正楷、真书。楷书形成于汉代，相传为王次仲所造。王次仲以隶书作楷法，去掉隶书尾部的挑法，将隶书形体的扁平改为方整，使其书写更加方便，世人纷纷效仿，楷书便应运而生。楷书来源于隶书，而在结体和点画上又不同于隶书。隶书结体扁平，而楷书结体方整，隶书还未完全脱离象形性，而楷书则摆脱象形的束缚逐步走向纯抽象的造型。隶书的横画有明显的波挑，而楷书的横画改隶书的波挑为顿笔回收，隶书有装饰性较强的蚕头雁尾，而楷书则没有。

（二）楷书的发展历程

楷书形成于汉代，魏晋南北朝已达到成熟阶段。早期的楷书字形不太稳定且点画中夹杂着隶书的笔意，结体略宽，横画长而竖画短，如钟繇的《宣示表》《荐季直表》。东晋的王羲之和王献之父子在前人的基础上进一步发展和完善了楷书，二王的楷书已脱去隶书的样貌，字形变为方整，点画不局限于隶书仅有的横、竖、波挑三个基本笔画，逐步发展演变为点、横、竖、撇、捺、弯、折、钩八个笔画。二王父子最终确立了字形端庄、点画适美的楷书样式，代表作品如王羲之的《乐毅论》与王献之的《洛神赋》。世人争相学习和模仿二王的楷书，使得二王的楷书在南方处于统治地位。与此不同，北方则流行用笔挥洒自如，结体朴拙险峻的魏碑。魏碑是北魏孝文帝迁都洛阳之后形成的独特风格的楷书字体，魏碑由汉魏时期的隶书演变而来，其点画常伸展到字形边界甚至超出边界，撇、捺向两侧伸展，字形呈扁方形且厚重稳健略显飞扬。代表作品如《龙门二十品》。

唐代的楷书已发展到登峰造极的地步，盛况空前，书家辈出。初唐的虞世南、欧阳询、褚遂良、薛稷，中唐的颜真卿，晚唐的柳公权，他们的楷书作品均为后世所推崇，被奉为楷书的经典范式。虞世南的楷书刚柔并济，秀逸婉雅，《孔子庙堂碑》为其代表作。欧阳询的楷书笔力刚健，结体俊俏，后人称为“欧体”，代表作有《九成宫醴泉铭》《化度寺碑》。褚遂良的楷书以疏瘦遒劲见称，字形变化多端，点画中参杂隶书和行书的笔意，其代表作当以《雁塔圣教序》为最佳。薛稷的楷书用笔纤瘦，结字疏通，笔势雄健，代表作品如《信行禅师碑》。颜真卿的楷书一改初唐人妍美疏瘦的书风，其楷书气势磅礴，点画雄厚，世称“颜体”，代表作有《大唐中兴颂》《麻姑仙坛记》。柳公权的楷书以骨力见长，清劲挺拔，瘦硬通神，点画两端装饰

性較強，結構嚴謹，法度森嚴，世稱“柳體”，代表作有《玄秘塔碑》《神策軍碑》。

唐以後楷書逐漸衰微，直到元代趙孟頫的出現才將楷書重新推向了新的高度。趙孟頫的楷書力追唐人，以行書筆意入楷書，創造出書風遒媚，筆法圓熟的“趙體”，代表作有《胆巴碑》《福神觀記》。趙孟頫與顏真卿、柳公權、歐陽詢被後世尊稱為楷書四大家，他們代表了楷書的最高成就。趙孟頫之後儘管善楷書者眾多，但是真正能形成自家面貌的卻很少，元代以後楷書走向了沒落。

二、楷書的特點

（一）結構嚴謹：楷書的結構較為方整，重心平穩，各個筆畫之間的距離比較勻稱，偏旁部首均衡分布。

（二）用筆規範：楷書對用筆要求很高，每個點畫的起筆、行筆、收筆須筆筆到位，提、按、頓、挫須絲絲分明，藏鋒、露鋒、中鋒、側鋒須面面俱到。

（三）點畫成形：楷書有八個基本的點畫，即：點、橫、豎、撇、捺、彎、折、鉤。每一個點畫都有特定的寫法，而且點畫之間彼此相互呼應。

三、書寫工具與執筆方法

1. 書寫工具

（一）筆

狼毫、兼毫、羊毫是書寫楷書最常見的筆，三者的用途各不相同。楷書分小楷和大楷兩種形式。寫小楷時宜用狼毫和兼毫筆，狼毫和兼毫彈性較強，筆毛鋪開後易於收攏，書寫者容易操控。寫大楷時最好用羊毫筆，羊毫筆鋒柔軟，吸墨性強，易表現字與字之間連綿不斷的气势及濃淡枯濕的墨色變化。

（二）墨

古人所用的墨稱為墨錠，墨錠墨質精良，注重外觀的形式美感。墨錠加適量的清水在硯台里研磨，研磨出來的墨水含少量胶质，烏黑發亮，色澤圓潤，便於書寫。自墨汁發明後，書家為了節約研墨的時間而採用墨汁書寫，但是墨汁含胶质較重，容易凝固，所以書寫時宜加少量清水重新調好墨汁的濃度。一般來說，用墨切忌太濃或太淡，墨濃滯筆，墨淡則傷神采。

（三）紙

書寫楷書通常採用熟宣紙，熟宣紙吸水能力弱，使用時墨色不會洇散開來，能較好地體現

点画的精到性。除了熟宣纸之外，绢和帛也适用于楷书的临摹和创作，但是绢帛价格昂贵不适合于初学者。

（四）砚

砚台作为文房四宝之一，是中国书法的必备用具。端砚、歙砚、洮砚和澄泥砚是我国的四大名砚，千百年来深受文人士大夫的喜爱。好的砚台不损毫，宜发墨。因此学习楷书者应具备一方好砚台。

2. 执笔方法

中国人非常重视执笔方法，流传至今的执笔方法有：握管法、捻管法、拨镫法、三指法、五指法。而五指执笔法最受世人青睐。五指执笔法又称五字执笔法，包括：擗、押、钩、格、抵。

传为唐代书法家陆希声所创，如右图

（擗）拇指的第一节紧贴笔杆左侧，笔杆向右稍弯。

（押）食指的第一关节紧贴笔杆的右侧，配合大拇指捉住笔杆。

（钩）中指靠在食指下方，第一关节弯曲为钩，钩住笔管外侧。

（格）无名指靠在中指下方，无名指的指甲根顶住笔杆的内侧，防止笔杆歪斜。

（抵）小指垫托在无名指的下面，不接触笔杆，以增加无名指的力量。

五指执笔法要求执笔者掌心虚空，手腕灵活，挥运自如。执笔自然轻松，不宜用力紧紧握住毛笔，以免造成手指僵硬和书写刻板。



四、楷书基本点画的笔法

点画是构成汉字的基本元素。只有基本点画功夫过硬，才能写出漂亮的楷书。楷书有八个基本的点画即：点、横、竖、撇、捺、弯、折、钩。写好基本点画的关键要素在于把握起笔、行笔、收笔三个环节。

（一）点

1. 从左上方向右下方起笔。
2. 逐渐向右下方铺毫行笔。
3. 末端顿笔回锋。



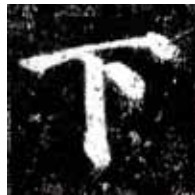
(二) 横

1. 切锋直落。
2. 顿笔往右行笔，行笔时中间往下凹。
3. 末端顿笔回锋。



(三) 竖

1. 切锋直落。
2. 顿笔向下走，调整笔锋成中锋下行。
3. 末端提笔往右回锋收笔。



(四) 撇

1. 从右上方向左下方起笔。
2. 顿笔后逐渐往左提笔，笔画慢慢变细。
3. 末端提笔出锋。



(五) 捺

1. 逆锋起笔。
2. 向右下方弯曲行笔，笔毫逐渐铺开。
3. 末端提笔出锋。



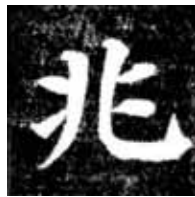
(六) 折

1. 切锋直落。
2. 顿笔往右行笔，至最右端处提笔往下按笔，调整笔锋成中锋下行。
3. 末端提笔往右回锋收笔。



(七) 弯

1. 切锋直落。
2. 顿笔向下走，调整笔锋成中锋下行，然后笔锋慢慢往右走。
3. 末端驻笔往左上方提笔出锋。



(八) 钩

1. 切锋直落。
2. 顿笔向下走，调整笔锋成中锋下行。
3. 末端驻笔往左上方提笔出锋。



五、楷书的章法

楷书的章法主要分为两类：第一类：纵有行，横有列。此类作品一般用朱砂打格子，字与字、行与行之间的距离相同，整幅作品秩序井然，雍容典雅。第二类：纵有行，横无列，或者横有行，纵无列。此类作品行距相等，但每行字数不同，字与字，行与行之间形成相互呼应的关系，作品疏朗开阔，神清气畅。

六、古代楷书的范本

中国古代产生了许多经典的楷书作品，王羲之、颜真卿、欧阳询、柳公权、赵孟頫的楷书作品是楷书史上的不朽传奇。王羲之的《乐毅论》、颜真卿的《麻姑仙坛记》、欧阳询的《九成宫醴泉铭》、柳公权的《神策军碑》、赵孟頫的《胆巴碑》为后人习字的优秀范本。

塞下曲

作者：卢纶

林暗草惊风，

驚風

将军夜引弓。

將軍

引弓：拉弓，开弓。

平明寻白羽，

尋

平明：清早。

白羽：本指箭杆末梢的羽毛，这里借指箭。

没在石棱中。

棱

léng

没：陷入。指箭射入很深。

黑暗的林中风吹草动，将军深夜拉动了强弓。黎明时寻找射出的箭，发现它深陷在巨石中。

卢纶（748—约799），唐代诗人。字允言，河中蒲州（今山西永济）人。“大历十才子”之一，他的送别诗、写景诗很有特色。

林暗草驚風，將
軍夜引弓。平明
尋白羽，沒在石
稜中。

壬辰九月 鵬輝書



送元二使安西

作者：王维

元二：作者的朋友。二，表示在兄弟中排行第二。

使：奉命出使。

安西：当时是安西都护府的治所，在今新疆库车附近。

渭城朝雨浥轻尘，

輕 塵

渭城：地名，在今西安西北，唐代从长安往西去的，多在此送别。

浥（yì）：湿润。

客舍青青柳色新。

客舍：旅店。

柳色：既是指初春嫩柳的颜色，又因为“柳”与“留”谐音，也暗示对朋友的留恋不舍。

劝君更尽一杯酒，

勸 盡 盃

更：再。

西出阳关无故人。

陽 關 無

阳关：关名，在今甘肃敦煌西南。因位于玉门关之南而名阳关。

早晨的细雨润湿了渭城浮尘，在旅店中看到嫩柳的青翠清新。我劝您再多饮一杯离别的酒，出阳关西行就再遇不到老朋友了。

王维（701—761），唐代诗人。字摩诘，蒲州（今山西永济）人。他有多方面的艺术成就，人们称赞他“诗中有画，画中有诗”。

關	更	舍	渭
無	盡	青	城
故	一	青	朝
人	杯	柳	雨
	酒	色	浥
	西	新	輕
	出	舊	塵
	陽	君	客

右王維詩
壬辰秋鵬輝



憫 農

作者：李紳

春種一粒粟，

種

粟(sù)：谷子，去皮後就是小米。這裡指糧食作物的種子。

秋收萬顆子。

萬 顆

子：谷子。

四海無閒田，

無 閒

四海：全國之內。

閒田：空閒的、沒有利用的土地。

農夫猶餓死！

農 猶 餓

猶：還是。

春天種下一粒粟種，秋天收穫萬顆糧食。四海之內沒有荒田，還有農民活活餓死。

李紳（772-846），唐代詩人。字公垂，無錫（今江蘇無錫）人。他是新樂府運動的積極參加者，而且是寫新樂府詩最早的實踐者，和白居易、元稹的關係很密切。