

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 尤婕/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·篆书 / 李一主编；尤婕书. -- 石家庄：河北美术出版社，2013.5
ISBN 978-7-5310-5358-3

I . ①中… II . ①李… ②尤… III . ①篆书—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 091430 号

博士五体书法——篆书

李一 主编 尤婕 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

怎样写篆书·····	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

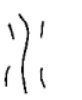
怎样写篆书

篆书，是所有书体中最早形成并完善的。广义的篆书一般包括隶书以前的所有书体，如甲骨文、金文、石鼓文、六国古文、小篆、缪篆等。狭义的篆书主要指大篆和小篆。大篆，主要包括甲骨文、钟鼎文、籀文和六国文字等，比如《散氏盘》《石鼓文》和《秦公簋》等。小篆，亦称秦篆，指秦始皇统一天下后，命丞相李斯所制的书体，《泰山刻石》《峰山刻石》《琅琊台刻石》等就传为李斯所书。较之大篆，小篆线条更加圆转均匀，笔画更加简省，且更容易辨识，唐李阳冰、五代徐铉和清代的邓石如均是小篆名家。

初学篆书者大多会觉得篆书字形复杂，这是因为不熟悉，不了解它的特点，若熟悉并了解了它的特点，就会很喜欢。所以我们首先要能够准确地辨识篆字。辨识篆字的方法和途径，以下几点可供参考：

一、以《说文解字》为根本。《说文解字》是东汉文字学家许慎编著的，它是我国语言文字史上第一分析字形、说解字义、辨识读音的字典。《说文解字》的文字主要是小篆，因此，它是我们学习和掌握篆字的首选工具书。在平时临摹与创作时，要细心总结一些篆法的规律，对于一些特殊的篆字要注意背记，不能随意杜撰臆造。比如“晴”字，不能想当然地认为是“日”字旁和“青”的组合，要翻阅《说文解字》及相关篆书字典，找到其出处，才能避免用字上的错误。

二、以“六书”理论为指导。《说文解字》中系统地阐述了汉字的造字规律——“六书”，即“象形”“指事”“会意”“形声”“转注”“假借”。其中又以“象形”最为大家所熟知，主要是用字形摹写物体的形状，或用比较简单的线条来摹写事物的特征部分，这在篆书中体现得尤为明显，如图所示：

							
人：人侧面之形	大：人正面之形	日：太阳的象形	山：山的象形	目：眼的象形，后改为竖式	木：树的象形，中为干，上象枝，下象根	小：表示细小之物	利：用刀割木
							
宝：家中玉和贝，缶为磬符	马：马的象形	水：流水的象形	月：月的象形	顯（显）：人在太阳下看细的丝	门：门的象形	矢：箭有镞有羽之形	心：心的象形

其他五種造字法在篆書中也均有不同程度的體現，在這裡不展開論述，要強調的一點是，如果我們要了解篆字的形、音、義，首先需要了解“六書”的原理，通過“六書”的提示，可以提綱挈領，從造字的基本規律上達到辨識篆書的目的。

三、要結合相關文字學知識嚴謹地對待篆書。這是篆書學習的一個比較高的層次，在篆書學習達到一定程度時，是需要和文字學產生直接關係的。歷代篆書大家大多是研究文字學的專家，這也從側面反映了篆書與文字學密切的關係。而文字學是一門艱深的學問，研究它著實不易，關鍵是要有鍥而不舍的精神。我國著名的文字學家唐蘭先生總結了文字研究的六項注意要點：1. 戒硬充內行；2. 戒廢棄根本；3. 戒任意猜測；4. 戒苟且浮躁；5. 戒偏守固執；6. 戒駁雜糾纏。這幾點是非常值得我們遵循和借鑑的。

每種書體都有自身的特点和审美价值，篆書也不例外。由於此書主要是以小篆示範，在此我們着重討論一下小篆的主要特点：

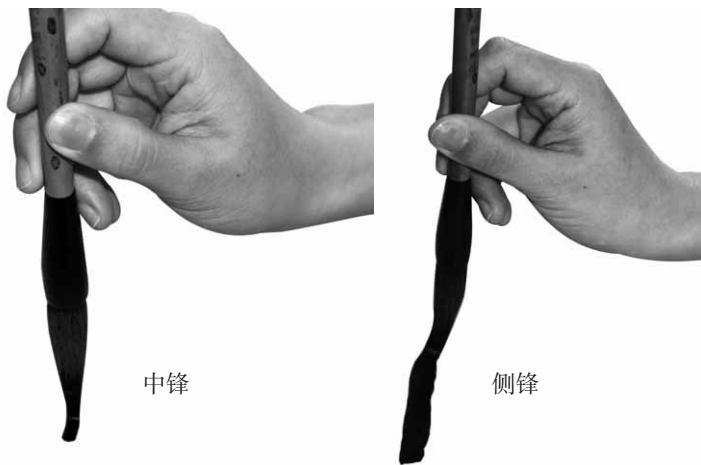
一是字形以縱向取勢，多為長方形，字的重心偏高。

二是平衡對稱，布白均勻，這是小篆美感的重要表現之一。它要求我們要格外注意書寫時空白的分割，特別是各個部分的對稱關係，比如上下對稱、左右對稱等。比較難處理的是圓弧形傾斜角度的對稱，需要在平時多加練習。

三是用筆方面，起筆要注意藏鋒逆入，運筆過程中速度要相對均勻，並始終以中鋒用筆。篆書的筆畫要厚重圓勁，多以圓筆為主，圓起圓收，方中寓圓，圓中有方，使轉圓活。

本書中大部分作品都是清篆風格。清篆和秦篆是小篆發展的两座巔峰，清篆的線條突破了秦篆粗細一致的传统筆法，加強了輕重、提按、頓挫的筆法，使線條更富有變化。在我們平時練習時，對各種篆書筆法都要有一定的掌握。

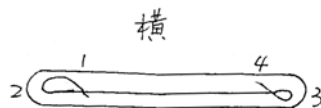
掌握用筆的方法，是學好篆書最關鍵的部分。在篆書的基本筆法中要始終樹立“中鋒”的意識。所謂“中鋒”用筆就是指筆鋒在運行的過程中，始終與紙面保持垂直，筆尖時刻保持在线條的中心部位，正如蔡邕所說的“令筆尖在點畫中行”。（如图



所示)中锋用笔写出来的线条饱满厚重圆劲,而笔锋偏侧写出来的线条会平扁单薄。初学者往往容易侧锋用笔,特别是在转角处,笔尖会偏向一边,这要在平日书写中反复练习,仔细揣摩笔锋的运动轨迹,下面具体讲解一下篆书的基本笔画的用笔方式:

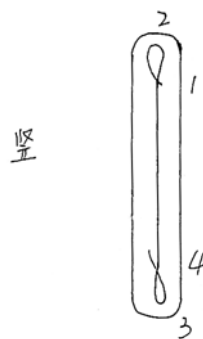
1. 横画

- (1) 起笔逆入藏锋
- (2) 调成中锋向右行笔
- (3) 末端向左转锋
- (4) 收笔回锋



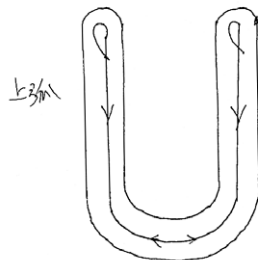
2. 竖画

- (1) 起笔向上藏锋逆入
- (2) 调成中锋向下行笔
- (3) 行至末端向上回锋
- (4) 圆笔收锋



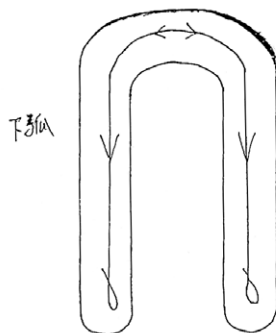
3. 上弧线

起笔与前面的竖画类似,要欲上先下,然后保持笔锋稳健运行,特别是在线条转角处,要令笔尖始终在线条中部运行,笔锋不能偏侧。两个弧度要注意对称,且在中部自然衔接,不能看出接笔的痕迹。



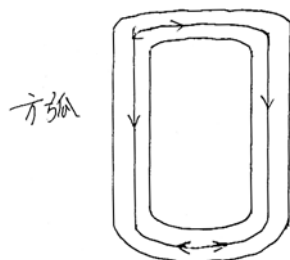
4. 下弧线

一般都先写左半弧,然后再是右半弧。在这里要注意两个半弧的交接处是在起笔的地方,这就很容易在接笔处形成疙瘩,这一点要避免。另外两个弧度的对称也是一个难点,平时训练要多留意。

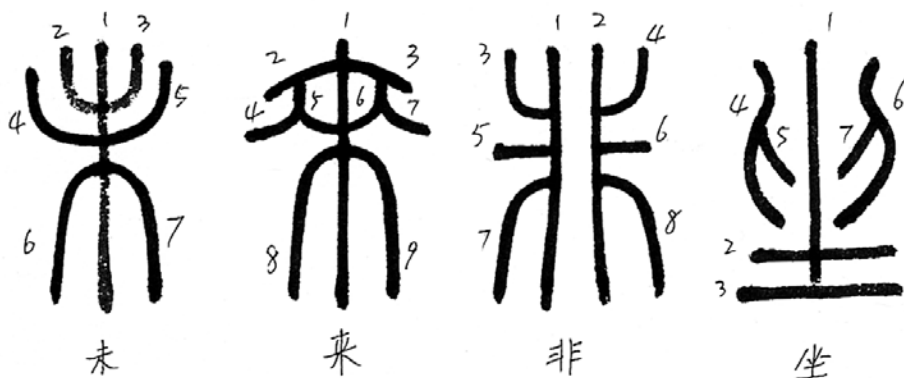


5. 口字的书写

写口字的时候如何使接笔处衔接得自然是一个比较难处理的地方。右图所示方法是比较常见的接笔方式，当然，每个人可以根据自身的特点摸索出适合自己的一套接笔方法，只要能使衔接处不留痕迹就可以。并且要始终保持四个弧度的两两对称，在书写时要细心体会，总结规律。

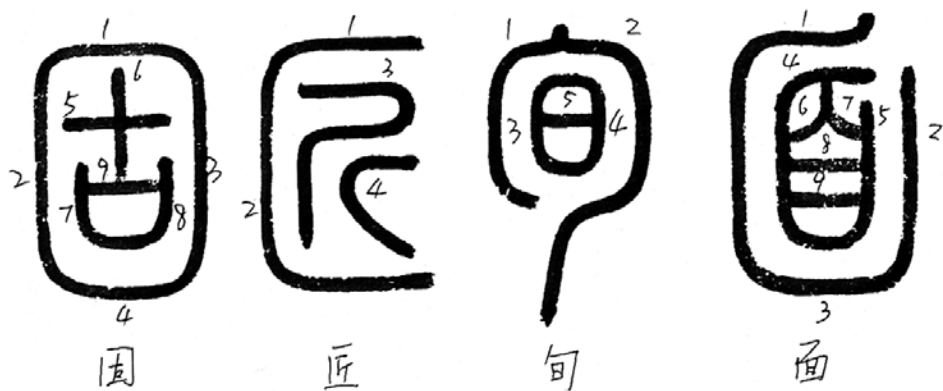


以上介绍的五种基本用笔是篆书中比较常见的，要勤加练习，仔细领悟，熟练掌握。只有这样在遇到其他笔画时，才会举一反三，灵活处理。学会基本笔画的用笔方式之后，我们还要清楚篆书的一些笔顺特点。笔顺是写好篆书的关键之一，合理的笔顺有助于更好地安排篆字的结构，做到布白均匀对称。



对于中心有竖线的篆字，要先中间后左右。先将中间的竖笔或是中间部位的笔画写好之后，再以中间为基准，写左右两边，这样可以使左右两部分更容易对称。

对于包围和半包围的字，一般先写外框，再写框内的部分，这样可以更好地控制字的大小，使整体和谐统一。



处理篆书笔顺时，掌握的基本原则就是要重心稳固，布白均匀，平衡对称。在不违背基本规律的前提下，要灵活运用，不要局限于固定的思维模式中。在平时练习中，要多动脑，多体会，敢于并且善于找到适合自己的方法。

篆书的结构千变万化，必须善于随形布置，做到“长短相称，左右整齐”。篆书的结构主要分为独体结构、左右结构，以及包围（半包围）结构。独体结构的篆字，在书写中要掌握好字的重心，稳而得势，比如牛、个、丁等。左右结构的篆字涵盖的范围比较广，有的字需要两边完全对称，比如双、北、行、卯等，而有的左右结构有主次之分，这就需要提升某一边，使两边有长短的错落，相互避让，比如此、於、说、须等。对于包围结构的篆字，比如田、国、臣、宫等，往往会在处理字的重心点上感到棘手。在书写时，要注意与左右两边的字相互关照，使每一行字的重心点相对一致。初学者可以择其结构要领，通临原帖，做到精熟之后，自然会水到渠成。

小篆临摹字帖可以从《泰山刻石》《峰山碑》、李阳冰《三坟记》、邓石如篆书、吴熙载篆书、杨沂孙篆书、赵之谦篆书、吴昌硕篆书等中选取。秦代小篆用笔讲究粗细一致，清代篆书风格面貌更加多样化，无论是结体还是用笔，都十分具有创造力，可以拓宽创作思路 and 创作视野，有利于形成自己的篆书风格。

塞下曲

作者：卢纶

林暗草惊风，

驚風

将军夜引弓。

將軍

平明寻白羽，

尋

没在石棱中。

棱

léng

引弓：拉弓，开弓。

平明：清早。

白羽：本指箭杆末梢的羽毛，这里借指箭。

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
 射車夾引弓
 平明尋白羽
 沒在石稜中

錄盧綸詩塞下曲壬辰孔建



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”。

渭城朝雨浥輕
塵客舍青青柳色
新勸君更盡一
杯酒西陽關
遼東故尺

送元二使安西詩
壬辰年元建



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。