

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

草书

李一/主编 李一/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·草书 / 李一主编；李一书. -- 石家庄：河北美术出版社，2013. 5
ISBN 978-7-5310-5356-9

I. ①中… II. ①李… III. ①草书—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 091429 号

博士五体书法——草书

李一 主编 李一 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

怎样写草书	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

怎样写草书

一、草书概况

草书，是为了便捷地书写汉字而产生的一种书体。又分章草和今草，唐代的大草是今草的一种。日语中的平假名，就是以汉字的草书形式为蓝本造出的。

1. 草书发展与分类

（1）章草

汉代初期，隶书书写时相对比较“草率”，形成草书。由于汉章帝喜好草书，因此被称为“章草”，另有因《急就章》得名和因用于章奏而得名的说法。章草是一种带有浓浓隶意的草书。

本册所选的草书体就是章草。

（2）今草

汉末，章草脱去隶书笔迹，去尽波挑，按一定规律将字的点画笔势牵连相通，结构简省，偏旁部首简化，称为“今草”。相传源自东汉末年张芝《冠军帖》，东晋之后逐渐成熟，以王羲之、王献之的草书为代表。唐代的今草更加放纵，笔势连绵不绝。环绕屈曲，字形变化不可端倪，成为“狂草”，亦名大草，代表书家如张旭、怀素。

2. 草书学习的基础

草书的笔法非常丰富，结构奇变。因此，对基本字法的基础要求很高，并且要求书法笔法的基本训练很扎实。楷书是草书的基础，练好行书对草书学习也大有帮助。

至于章草，因为是由隶书变化而来，相对于今草，除了楷书、行书外，还必须具备隶书的基础。

二、草书的特点

1. 气势贯通

书法中气的连贯和统一，在每一种书体中都有体现和要求。而笔的运动带来的笔势、字势，也贯穿于所有书体中。为什么在草书中强调气势呢？因为草书的用笔连贯性非常突出，甚至可以说，草书写的就是一股气，这股气不断、不松懈、一贯到底，才会形成气势充沛、神驰

情纵、得心应手的草书作品。

写草书，贯气才能得势，得势才能得力，得力才能出神采。因此，在书写中，必须要注重用笔的一气呵成。

2. 点画简省

草书因书写快捷，必然要简省点画。古人在对汉字中的部首、部件草写的过程中，总结出了一些简化的办法，既能利于书写流畅简便，又能够和楷书的字形有联系，并把这一简化逐渐固定下来。这一简化的形态，形成了某些代表性的符号，书写草书就要记住这些符号，以便于书写时流畅自然，气韵通达。

3. 错综变化

写草书，在字与字之间、行与行之间要贯气，在注重气势的基础上，需要增加一些艺术变化的因素，一字如此，一行也如此。一个字之内的空间布白的疏密、粗细、收放，上下字之间欹侧承接，牵丝连带，大小、斜正、虚实等极尽变化，行间左右有揖有让，顾盼生姿，产生多姿多彩的变化：或大开大合，疏处可走马，密处不透风；或大小穿插，夸张对比，变幻无穷又通篇和谐，极尽经营又了无痕迹，以此丰富草书的审美内涵。

4. 章草的隶意

章草是由汉隶草化而来，所以书写章草要具备隶书的功底。章草波挑十分鲜明，尤其在捺画上，加重了力量，一方面整个字的右下角的力度能把其他方向的趋势拉回来，使字安放得安稳，另一方面，也因为这一笔，强调了章草自身的特点和个性。章草在章法方面，字字独立，字形整体偏扁方，笔带横势，显得非常茂密，作品整体效果满纸盘旋飞舞，内气充盈，十分古峻、质朴、优雅而又富有激情。

三、关于草书的法度

草书以狂放为审美特点，但又要符合法度。

草法的法度有两点应该注意，一是草书自身的结体规律，即草书字形；二是楷法，无论偏旁部首怎样变换，都有一定的规矩，狂放的基础在于谨严。孙过庭《书谱》指出：“图真不悟，习草将迷。”林散之先生说：“以草写草是写不出来的，须以楷法写草。”就是说，草书并非不讲规矩法度，潦草乱画，而是以非常娴熟的技巧、深厚的功力作为基础的。楷书的基础之于草书，犹如武术的站桩、舞蹈的旋转一样的基本功，无此基础，可能成邯郸学步失节，东

施效顰增丑，无甚美感可言。张旭是草书大家，也是楷书大家。他的楷书作品《郎官石记序》结体严谨，点画功夫深厚，可见其深厚的积累。

草书用笔以中锋为主，随笔势流转，增加侧锋、轻重等变化。草书的结构有常理，但无定法，需要在书写中因时而变，因势而变。当然，变化的基础是正确的草法，初学草书必须先过字法关，然后才能谈变化。

四、书写工具与执笔方法

1. 书写工具

(1) 笔

一般意义上，毛笔按照笔毫的软硬，可分为硬毫和软毫两种。硬毫主要是指狼毫、兔毫，软毫主要是羊毫。在纸张的选择上，一般硬毫配软纸，软毫配硬纸。

另有软毫和硬毫混合运用的笔，叫做兼毫，软硬适中。书写草书，一般使用这样的兼毫，入手比较容易。若是小字草书，可选用狼毫。

(2) 纸

书画一般用宣纸。宣纸是用青檀树皮的纤维和其他植物纤维（如竹、稻草纤维）按照一定比例制成的纸张。主要产于安徽宣城，因此得名。

宣纸因为吸水性能不同，分为熟宣、生宣。初学草书，可以选用偏熟的宣纸。

(3) 墨

传统的书画用墨锭加清水在砚台里进行磨制。今天的瓶装墨汁比较方便，书写中，要注意清水的使用：一种为加入清水，调制成适宜自己书写的浓度；另一种为笔尖蘸清水、浓墨，先后顺序及比例，可根据个人习惯调节。

(4) 砚

砚台在古代是文房的必备用品，用来磨墨。好的砚台下墨很快，墨汁容易变黑。学习书法可以准备一方砚台。

2. 执笔方法：

主要采用“五指执笔法”，拇指、食指、中指、无名指和小指分别用“擫（yè）、压、勾、格、抵”五字诀。



五、草书的章法

书法章法一般分为：

横成行，竖成列——主要用于楷书；

竖成列，横不成行——主要用于行草；

横竖都不成行——俗称乱石铺街，用得较少。

一般情况下，草书采用竖成行，横不成行的章法。

六、古代草书范本

草书的经典范本有二王法帖、孙过庭《书谱》、张旭《古诗四帖》、怀素《自叙帖》等。

（一）《书谱》

孙过庭（约648~703），字虔礼，吴郡（今江苏苏州）人，唐朝书法家，书学理论家，被认为是二王草法的传承人。孙过庭撰并书的墨迹《书谱》，既是书学理论的重镇，又是学习草书的典范。

《书谱》注重在连贯流畅的书写中，对点画形态的塑造和把握，把点画的形态作为重要的审美对象，《书谱》言道：“草以点画为情性，使转为形质。”意思就是将使转作为草书字形的基本特征，点画的形态塑造，含有作者情绪的变化、力量的注入，是其精神面貌的展现。所以，点画成为书家表达情感的手段。孙过庭的书写，也证明了这一点。

《书谱》字体结构的欹侧取势，大小相间，粗细互生，显得非常富有变化，具有十足的艺术魅力。因为草书笔势的流动非常快，所以特别注重“因势结字”，笔画与笔画之间似乎有一股无形的力量在把控，字形会因笔姿态的不同而变化，这需要非常扎实的结体的基本功。《书谱》的结字非常丰富，气脉相连，正是其草法精熟的表现。

（二）《古诗四帖》

张旭（约675~750），字伯高，吴郡（江苏苏州）人。张旭性格豪放，洒脱不羁。唐文宗以李白诗歌、裴旻剑舞、张旭草书为“三绝”。张旭常大醉后落笔成书，甚至以头发蘸墨书写，人称“张颠”。传世书迹有楷书《郎官石柱记》，草书《肚痛帖》《古诗四帖》传为其所作。

《古诗四帖》传为张旭所书，笔壮画满，潇洒磊落，变幻莫测，雄壮瑰奇，直入草书之圣

境。韩愈在《送高闲上人序》中高度评价了张旭的狂草艺术：“往时张旭善草书，不治他技，喜怒、窘穷、忧悲、愉佚、怨恨、思慕、酣醉、无聊、不平，有动于心，必于草书焉发之……张旭之书，变动犹鬼神，不可端倪，以此终其身而名后世。”

（三）《急就章》

《急就章》原名《急就篇》，是西汉元帝时命令黄门令史游为儿童识字编的识字课本。

流传下来的《急就章》写本，最早的传为三国时期皇象书，因为章草书到了皇象的时代已十分成熟，很多书家都擅长书写，因此我们看到的《急就章》，字形已经很规范化了。其字结体略扁，字字独立，两字间均不牵连。

《急就章》用笔的动作十分精到，笔力劲健，可以看出是硬毫所书。其下笔肯定，且十分丰润而坚实，质感非常好。尤其是横、捺画的波挑，重按后上挑，既非常别致，又能融合到整体的用笔中去，笔姿统一。有些笔画下笔较尖，露锋也很多，可从此处学习入笔，增加书写技法的丰富性。

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
將軍夜引弓
平明尋白羽
沒在石中
鏑

曹於望書



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”。

渭城朝雨浥轻尘
客舍青青柳色新
劝君更尽一杯酒
西出阳关无故人

王维送元二使安西 李一

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。