

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 祝帅/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·行书 / 李一主编；祝帅书. -- 石家庄：河北美术出版社，2013.5
ISBN 978-7-5310-5355-2

I . ①中… II . ①李… ②祝… III . ①行书—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 091428 号

博士五体书法——行书

李一 主编 祝帅 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

怎样写行书·····	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

怎样写行书

一、书体的由来

行书是日常书写中最为普遍实用的一种字体，也是书法创作中最为常见的字体之一，古往今来，以行书名世的书法家为数众多。关于行书的起源，并没有一致的说法。我们只知道，行书在汉魏之际就已经形成，传说刘德升是行书字体创造过程中的一位关键人物。唐张怀瓘《书断》在描述行书的形成时说：“案行书者，后汉颍川刘德升所造也，即正书之小伪。务从简易，相间流行，故谓之行书。”但那时候的行书作为从正书演化而来的一种字体，还带有很大程度的隶书笔意，有些类似于汉简上的字体，而与我们今天见到的行书有很大的差异。行书演化为今天的面貌，与晋王羲之的创造性发挥有着密切的关系。

王羲之作为一位杰出的书法家，在整个书法史上有推动书体演化的变革之功，他把当时流行的钟繇式带有隶书笔意的字体，发展为去掉蚕头燕尾，字形更加妍媚简骏。这种字体已经基本脱离了隶书的笔意，但还并没有唐代楷书兴起后那样明显的顿挫、折笔。

当然，尽管王羲之是一位杰出的人物，但行书的形成也绝非其一人之功，还与当时时代书风的转变密不可分。西域出土的《李柏文书》（现存日本）便是一件与王羲之同时代，面貌上非常接近后世行书的真迹。书法史上还有许多杰出的行书创作者，王羲之、颜真卿、苏轼、米芾、赵孟頫、董其昌、王铎、傅山等，都是所在时代的代表人物。

二、行书的特点

作为正书演化而来的一种字体，行书在字形结构规律和章法上与楷书并无明显的区别，只是书写动作更快。此外，行书的笔法、章法比楷书更自然、随意，与草书相比又具备更加明显的识别性，因此成为日常书写中最为实用的一种字体。尽管如此，书法上行书的字形也多有约定俗成的写法，学习行书字形宜从熟读、背记历代经典法帖入手，而不可根据楷书字形想当然地自行编造。

行书笔法与楷书相比更加复杂，早期优秀的行书范本多是中锋、侧锋并用，书写时笔毫转

換自如而又不失控制，但並沒有唐代楷書興起後的那種明顯的提按。今人學習行書多從唐楷起步，容易沾染上提按的習慣，這與書法史上早期行書的優秀範本並不一致。因此建議在學習行書的同時，宜多從秦漢魏晉之際墨迹入手，對於文書、簡牘、帛書等字體筆法都要悉心領會，而不要單純依賴唐代楷書的筆法。

三、書寫工具與使用方法

常言道：“工欲善其事，必先利其器”，行書學習與創作也是一樣。因此，有必要在這裡介紹一下行書創作的常用工具與使用方法。

用筆：毛筆的選用與個人書寫習慣密切相關，並無統一的标准與規範。相對而言，常見毛筆中，狼毫硬而韌，羊毫軟而柔，兩種毛筆各自適宜表現不同的風格與質感。筆者本人創作行書時喜用狼毫，草書則用羊毫或兼毫。本書收錄的作品多以短鋒狼毫創作，易於表現線條的張力與彈性。

用墨：一般而言，使用研磨的墨要優於成品墨汁，一般創作大幅作品仍多採用墨汁書寫。墨汁含膠量大，黏稠度較高，墨汁與水的比例可根據個人書寫習慣調配，喜好濃墨的作者還可選用中濃或超濃墨液。

用紙：宣紙以產地安徽宣城命名。從制作工艺上來區分，宣紙有生熟之分，越生的宣紙滲水性能越高，越熟的宣紙滲水性能越低。行書創作時可根據不同的理想效果選用，一般以半生熟的宣紙為宜。根據檀皮的有無及其含量的多少，宣紙又可分為特種淨皮、淨皮、綿料和皮紙等種類，書法創作一般選用特種淨皮和淨皮宣紙。初學者應學會分辨宣紙的正反面，使用正面進行創作。本冊所收作品多採用紅星牌特種淨皮宣紙創作而成。

上述各種工具對於行書創作而言，以執筆方法和墨法最為講究。關於執筆方法，從語焉未詳的“撥鐙法”到講求萬毫齊力的“五指執筆法”，歷來書論諱莫如深，言人人殊，而且歷來處於演化的過程中。筆者認為，執筆的方法與書寫工具條件密切相關，許多工具本身的技术參數，如筆杆形制、長短、粗細，桌椅高度等，都會在不同程度上影響執筆的姿勢，因此執筆方法不宜僵化、固定，以適應書寫習慣，達到工具使用的靈活和舒適狀態為宜。建議初學者在行書書寫時不宜過多依賴手指捻動筆杆，而是盡量採取懸腕的方式來使手腕放鬆，盡量通過手腕

的灵活动作来调整笔毫指向，以便于表现行书点画的舒展。

墨法方面，也是行书创作中需要特别留意之处。由于中国古代有不以行书入碑的传统，到了唐太宗时才偶有帝王行书入碑的例子，因此历代流传的行书范本以“帖”为主。“帖学”之“帖”既包括墨迹原作和双钩、响拓本，也包括宋以后将墨迹刻于横石或枣木的“刻帖”，但书法临摹与研习显然以前者为佳，由此，我们得以窥见古人行书创作在墨法方面的精微之处。大体而言，宋以前行书用墨以浓墨为主，到明清之际，随着书法作品尺幅的加大与文人绘画的成熟，书法对单字笔画丰富性的要求不断提升，墨色的变化与调整成了重要的艺术手段，如王铎的“涨墨”等等，都是墨法日趋丰富的一种体现。

四、行书基本点画笔法

行书的基本点画构成与楷书、隶书相比并无太大差异，但书写时更多灵动变化。传晋卫夫人《笔阵图》中曾以自然界物象类比的手法，对书法点画进行过形象化的描述。以下，我们在此基础上以《祭侄稿》笔画为例，再结合当代行书创作的特点进行一些阐释与发挥。

点——《笔阵图》论“点”云：“如高峰坠石，磕磕然实如崩也。”书写行书“点”画时，宜含蓄沉着，而后果断发力。



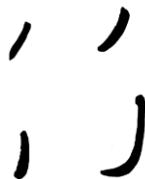
横——《笔阵图》论“横”云：“如千里阵云，隐隐然其实有形。”在行书中，横画虽看似平淡，但其实内部包蕴了无限的变化和意蕴。



竖——《笔阵图》论“竖”云：“万岁枯藤。”竖画分悬针、垂露两种，但无论哪一种，在行书中都重在写出力度与苍茫，不可钉头鼠尾或失之轻浮。



撇——《笔阵图》论“撇”云：“陆断犀象。”撇画宜急促但非轻率，方能切断韧物。对于行书而言，撇画出锋处尤其要厚重，不可行笔仓促、操之过急。



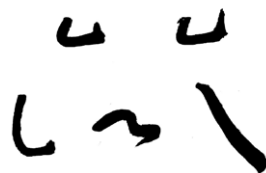
捺——《笔阵图》论“捺”云：“崩浪雷奔。”捺画之中有海阔天空，其形多变，其势汹涌。作行书时，如能在激烈中得平静稳妥，则得之矣。



折笔——《笔阵图》论“折笔”云：“劲弩筋节”。折笔的形式多端，姿态各异，但折笔的关键处在于转折点。行书创作时，在转折处需要根据笔画势态灵活调整笔锋指向和腕上动作，方能保证转折处的平滑苍劲。



弯钩——《笔阵图》论“弯钩”云：“百钩弩发。”在写弯钩的时候，应该有“箭在弦上，一触即发”的感觉，在弯部积聚力量，动作稍放缓，然后果断出锋，使笔画的两个组成部分在速度和力度上形成对比。



五、行书的章法

在章法方面，行书章法也比楷书更加自如、变化。除行书的字距、行距可以根据不同风格进行调整外，字与字、行与行之间的穿插、揖让、呼应、对比关系等，也是书法创作中着意处理的重要元素。

六、古代行书范本

王羲之《兰亭序》：传晋王羲之在会稽山阴（今绍兴）兰亭曲水流觞、修禊之时即兴而作，被后人誉为“天下第一行书”。字体妍媚，与王羲之其他传本墨迹少有相似之处。此作在隋唐之际受到追捧，今传多种临摹本。但清代以来多有论者怀疑其并非出自王羲之手笔。（见图1）

颜真卿《祭侄稿》：唐颜真卿为在安史之乱中牺牲的侄子季明而作的一篇祭文草稿。字体沉重而不失灵动，有元气淋漓的气象，被后人誉为“天下第二行书”。颜真卿行书法度谨严，但行书结体变化多端，被米芾誉为“有篆籀气”，但行书中并没有过多使用其楷书作品中的提

按笔法。（见图2）

苏轼《黄州寒食诗帖》：宋苏轼自作诗书，被誉为“天下第三行书”。相比较晋唐，以苏轼为代表的“宋四家”被誉为“尚意”的代表。苏轼行书多用偏锋，变化多端。（见图3）

米芾《苕溪诗》：宋米芾自作诗书，是米字的典型代表。米书学习晋人而又有所新变，此帖有晋人笔法，又有宋人时代意趣。（见图4）

赵孟頫《赤壁赋》：赵孟頫是元代复古思潮的代表人物，对晋人书法领悟极深，又加以个人改造。今时去晋人甚远，作为一种中介，赵孟頫便成为当代“二王”书风的重要取法对象。（见图5）



图1



图2



图3

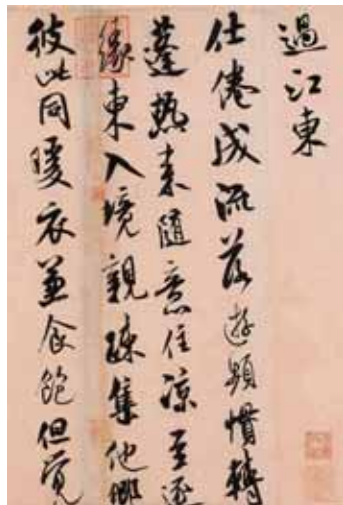


图4



图5

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。

林晴草勢風呼
 船引弓平明尋白
 沒在石稜中

雲錦堂下曲士飛梅公放帥



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”。

渭城朝日浥輕塵
客舍青柳色新
更盡一盃酒西出陽關
無故人

王維遠元二使安西壬辰拔公歿



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。