

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

隶书

李一/主编 李阳洪/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·隶书 / 李一主编；李阳洪书. -- 石家庄：河北美术出版社，2013.5
ISBN 978-7-5310-5357-6

I . ①中… II . ①李… ②李… III . ①隶书—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 091433 号

博士五体书法——隶书

李一 主编 李阳洪 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

怎样写隶书·····	01
塞下曲（卢纶）·····	08
送元二使安西（王维）·····	10
悯农（李绅）·····	12
游子吟（孟郊）·····	14
咏柳（贺知章）·····	16
小池（杨万里）·····	18
过零丁洋（文天祥）·····	20
题西林壁（苏轼）·····	22
夏日绝句（李清照）·····	24
次北固山下（王湾）·····	26
示儿（陆游）·····	28
江雪（柳宗元）·····	30
饮酒其五（陶渊明）·····	32
渔家傲（范仲淹）·····	34
乐游原（李商隐）·····	36
别董大（高适）·····	38
春望（杜甫）·····	40
望天门山（李白）·····	42
送杜少府之任蜀州（王勃）·····	44

清明（杜牧）	46
天净沙·秋思（马致远）	48
春夜喜雨（杜甫）	50
闻王昌龄左迁龙标遥有此寄（李白）	52
游山西村（陆游）	54
黄鹤楼送孟浩然之广陵（李白）	56
赠汪伦（李白）	58
过故人庄（孟浩然）	60
雁门太守行（李贺）	62
望岳（杜甫）	64
寻隐者不遇（贾岛）	66
夜雨寄北（李商隐）	68
钱塘湖春行（白居易）	70
泊船瓜洲（王安石）	72
酬乐天扬州初逢席上见赠（刘禹锡）	74
六月二十七日望湖楼醉书（苏轼）	76
惠崇春江晚景（苏轼）	78
凉州词（王之涣）	80
早春呈水部张十八员外（韩愈）	82
山行（杜牧）	84
回乡偶书（贺知章）	86

怎样写隶书

一、隶书概况

1. 隶书的由来

隶书，也称汉隶，是汉字中常见的一种字体。传说是秦代程邈创立的。实际上，一个人创立一种字体的可能性非常小。秦代简牍上已经出现了将篆书俗化、简化的现象。程邈把民间接近隶书的字搜集在一起，研究、改进，把篆书的圆转改变为平直方正，删繁就简，创造了易于辨认、书写的书体，因其便于官府隶人佐书，故名曰“隶”。

2. 隶变的意义

隶书的出现，有文字和书法两方面的意义。

从文字角度，隶变是汉字发展史上的一个里程碑，隶书字体的出现，奠定了现代汉字的字形、点画形态的基础，也就是说，能认识今天的汉字，基本就能辨识隶书。因此，隶体也成为古今汉字发展的分水岭，为行、楷、草书等的发展奠定了基础。

从书法角度，隶书的点画形态、技法比篆书更为丰富，书写也更为灵活多变，拓展了书法的领域，增加了书法的丰富性、书写的随机性，更能直接地运用多重技巧抒写性情。

3. 隶变的特点

对照篆书和隶书，我们会发现这一转变有很多规律性的内容，可作为学习的借鉴：

（1）变曲为直：隶书主要以平直的笔画为主，以便书写。

（2）偏旁分化：同一个字，隶书独体字和用作偏旁的写法明显不同。

（3）省简结构：篆书的很多笔画被合并、省略，有的两个偏旁被合并，改为较简单的结构。

（4）畅达、连贯、圆转的线条变为方折的断笔：隶书点、横、竖、捺、钩、折等笔画，在衔接上有意连笔断之处。

4. 隶书的分类

（1）“秦隶”（也叫“古隶”）。

秦隶指战国、秦至西汉初期的隶书。从大量木牍、竹简和帛书中，我们可以看到由篆书演变成隶书，结体的纵横势态更明显，但还不是典型的隶书。

（2）“汉隶”（也叫“今隶”）

西汉中期至东汉，隶书渐臻完美，尤其在东汉，经济繁荣，文化艺术也随之昌盛，树碑立传之风大兴，涌现出了大量技艺精湛、风格鲜明的优秀碑刻。我们通常所说的汉隶，主要是指东汉碑刻上的隶书，书法界有“汉隶唐楷”之称。它们的特点是用笔技巧更为丰富，点画笔势的呼应、结构的轻重错落非常完备，风格多样，法度完备，如《乙瑛碑》《石门颂》《礼器碑》《曹全碑》《张迁碑》等东汉碑刻。

5. 隶书的复兴

清代，隶书在古籍整理、搜罗钟鼎、碑刻文字的大潮中复兴，取得了很高的成就，是中国隶书发展的第二个高峰。如邓石如、桂馥、伊秉绶、何绍基等人，承传创新。这是我们学习隶书的一个重要参考。

二、隶书的特点

（1）质朴静穆，浑厚大气

汉代是隶书发展的高峰时期。相对于楷书，隶书的点画显得简洁而质朴，即使略有波挑，比之楷书丰富、绮丽的点画形态，仍然显得朴素而大方。隶书字形中宽绰的中宫部分，总是给人大气悠游、乾坤流荡的无穷空间感，方寸之间，似乎可以容纳洪荒宇宙。加之其点画素朴、横平竖直、结体自然，生出几许庄重、朴厚、静穆的神情，展现出汉代整个艺术的审美风格：浑穆大气，朴拙虚静。

（2）宽博取势，点画绵密

隶书扁平方正，其体式宽博，呈现出宽袍大袖的体格。横向取势，增长了横画，压缩了竖向笔画，体现出一种雄阔严整、宽博雍容、质朴大方、舒展自然的气质。横向取势能左右发笔，因此注重左掠右挑，以求变化。上下收缩，横画之间的距离变得非常近，点画显得非常绵密。当然，横向取势并不代表每一个字都是扁方形，很多字因为自身的特点，仍然成长形，这也为整篇作品带来变化和生气。

（3）蚕无并头，雁无双飞

隶书笔画，有左行如曲波，发展为楷书中的撇；有右行笔画铺毫后挑笔收锋，后来成为楷书中的捺。左掠右挑，形状如“八”字，与横平竖直共同形成隶书整体形态的直中之曲，构成了一种以直为主、融合曲画的辩证的美感。写长横时，逆锋切入，形如蚕头，行笔有俯仰，收

尾上挑，有磔尾，像“雁尾”，笔势飞动，姿态逸出——方、圆、藏、露诸法俱备。在欣赏隶书这一独特的笔画形态时，要注意一个字里头一般只用处长横画，即“雁不双飞，蚕无二设”。

三、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。

清代书写隶书的毛笔软硬毫都有，但主要是羊毫，这成为我们今天书写隶书的主要书写工具。

(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。

清代人创造了羊毫、生宣的搭配，进行篆、隶的书写，写出“金石气”。今天我们沿袭这一传统，主要用生宣进行书写。

(3) 墨

传统的书画所用墨锭主要用松烟、桐油烟，加入驴皮熬制的胶，以及香料、防腐的中药材等制成。墨锭在砚台里加清水进行磨制，这样的墨汁水分、浓黑度都可控制，且因为胶质比较轻，书写起来流畅自然。

今天的瓶装墨汁比较方便，也很浓黑，但胶质一般较重。因此，书写中，要注意清水的使用方法：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

砚台是用坚硬、细腻的石头制成，用于磨墨。端砚、歙砚、洮砚和澄泥砚，是四大名砚，质地都非常好，下墨快，不损伤笔毛。

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。如图。



四、隶书基本点画笔法

1. 点：

- ① 逆锋起笔。
- ② 提笔收，收尾处略细。



2. 横：

- ① 逆锋起笔。
- ② 行笔，注意中段的粗细、弧度变化。
- ③ 重按，收笔出锋，形成雁尾。



3. 竖：

- ① 逆锋起笔。
- ② 中段保持力量，行笔较饱满，可略微加重。
- ③ 收笔处可略提锋。



4. 撇：

- ① 起笔根据情况，可逆锋起笔，也可尖锋顺入。
- ② 按笔左下行，逐渐加重，注意弧度。
- ③ 收笔处按住、提锋，回锋收笔。



5. 捺：

- ① 尖锋顺入。
- ② 按笔右下行，注意两次转笔，形成一波三折。
- ③ 重按，右上出锋，形成雁尾。



6. 横折：

- ① 写完横画以后，收笔写竖画。
- ② 竖画可出头，这就可以在横画写完后断开，重新起笔写竖。
- ③ 适当注意转折处的形态：外圆内方。



7. 竖弯钩：

- ① 完成竖画后，注意转处既要照顾圆转之势，又要有明显的方向变化。



② 转处可有停留，或者速度较慢。

③ 写“钩”部分，在出锋前重按，右上出，根据字形决定钩的长短。

五、隶书的章法

书法章法一般分为：

横成行竖成列——主要用于楷书；

横成行，行距宽——主要用于隶书；

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，隶书书写可加大行距。行距宽、竖列间距窄成为隶书主要的章法特点。

六、古代隶书范本

1. 圆笔代表：

端庄典雅——《曹全碑》

《曹全碑》，全称《汉郃阳令曹全碑》，是东汉时期重要的碑刻，风格秀美生动，不束缚，不驰骤。《曹全碑》发掘较晚，字口十分清晰，书法工整精细，娟秀清丽，内含刚柔，极具骨力，风格秀逸多姿。

结体扁平，点画布白匀称，舒展有致。其结体十分讲究，笔画正行，长短兼备，轻重、粗细、疏密，以及点画的丰富多变的形态，审美内涵十分丰富。用笔以圆笔为主，如顺势推舟，稳健婉约，不激不励。在书写中要注意其波磔飘逸，姿态多样。横画、捺画较长，超出了平常的比例。在竖画的处理上，只可短，不可稍长，否则很难形成隶书需要的扁平字形。

《曹全碑》笔精墨妙，丰腴蕴藉，明丽清雅，不知者以为软媚，深识者以为骨峻，深得汉代内质古朴之神，不失为汉碑瑰宝。



2. 方笔代表：

雄强坚实——《张迁碑》

《张迁碑》，全称为《汉故谷城长荡阴令张君表颂》。用笔方形居多，结构以方正为主。在保持方整的主调中，又能随机应变，灵活处理，天机流露中暗寓技法的纯熟。用笔沉着饱满，雄强坚实，力能扛鼎，个性强烈。入笔方切，铺毫行笔，万毫齐力，点画精力弥满，即便是不容易得力的撇画，大力向左推行，力量强劲，形成雄茂遒健的风格。

观察《张迁碑》的点画，我们要特别注意两点：一是其用笔是汉碑里横平竖直的典型。横平竖直，并非指每一笔画平直如直尺，而是在横、竖方向的笔画呈现出一定的平直状态，加之笔壮力雄，形成汉隶朴茂大气、劲拔端庄、宽博浑穆的审美风格。横平竖直，既是从整体形态上对汉隶字形笼统的概括，也包括了汉隶因略带原始粗犷特点而呈现的简、朴、拙、厚的独特审美内涵。我们可以从用笔上以此为主调，同时兼顾用笔的变化。二是在此总的基调下，我们要特别注意《张迁碑》“蚕头雁尾”的处理方法。正锋直入，起笔为方头，笔力畅达，“雁尾”处重顿成方角，收笔迅速上提，挺直凝重、雄强丰茂，力量十足。另外，其折笔往往以硬折为主，点笔的处理多以三角形、方劲的短竖为主。



3. 摩崖刻石：

方劲奇诡——《西狭颂》

《西狭颂》，全称《汉武都太守汉阳阿阳李翕西狭颂》，汉代摩崖隶书的代表作，方劲雄迈，宽博遒古，气象宏伟，俊爽萧散，风格瑰丽。《西狭颂》至刚至美，可称作是汉隶中阳刚大气、傲立天地间的伟丈夫。

我们在读帖中应该注意：

对其特点的把握，应以领会全碑笔画的苍劲雄壮，结字的雍容伟岸为切入点，注重其以方为主、内圆外方，“蚕头雁尾”的处理，有意压缩笔画的波挑动作。加入一些恣意的用



笔，使一些点画跌宕曲折，在沉雄博大的气势中增添了一份粗犷豪放的壮美。

《西狭颂》点的写法多姿多彩，有方点、三角点、直点、屈曲点等。多为露锋重按，爽利出锋，沉着痛快。竖画行笔，以曲笔之笔法，形成左摇右荡，充分展现出无所拘泥的翩翩风采。其长横变化丰富，或率直，或屈曲，或粗拙，或纤细，收笔时而急速出锋，时而戛然而止，变化莫测，不可端倪。《西狭颂》是摩崖刻石，但紧守碑格，体形方整，聚散有度，似险实稳，看似不合常规，实则古拙朴雅，浑然一体，字字珠玉，令人回味无穷。

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。

林軍尋稜
暗夜白中
草引羽
驚弓沒
風平在
將明石

壬辰秋李陽洪書



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”。