

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

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。

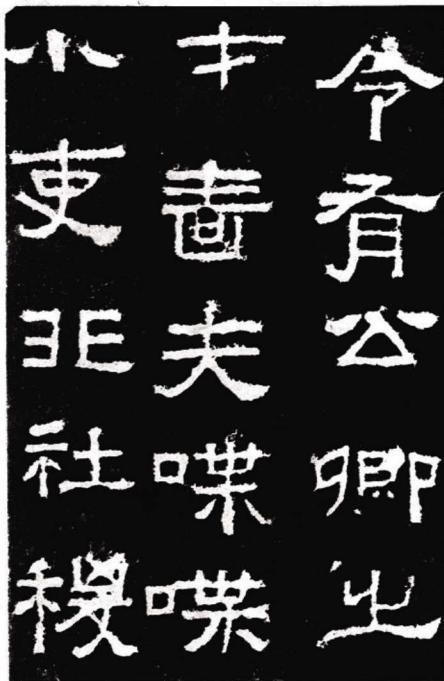


2. 方笔代表：

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翁西狭颂》，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

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

l é n g

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
軍夜引弓
尋白羽沒在石
稜中

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”。

渭城朝雨浥輕塵
客舍青青柳色新
勸君更盡一杯酒
西出陽關無故人

王維詩送元二使安西

壬辰秋李陽洪書於京東



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。

