

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

行 书

李一/主编 祝帅/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

换自如而又不失控制，但并没有唐代楷书兴起后的那种明显的提按。今人学习行书多从唐楷起步，容易沾染上提按的习惯，这与书法史上早期行书的优秀范本并不一致。因此建议在学习行书的同时，宜多从秦汉魏晋之际墨迹入手，对于文书、简牍、帛书等字体笔法都要悉心领会，而不要单纯依赖唐代楷书的笔法。

三、书写工具与使用方法

常言道：“工欲善其事，必先利其器”，行书学习与创作也是一样。因此，有必要在这里介绍一下行书创作的常用工具与使用方法。

用笔：毛笔的选用与个人书写习惯密切相关，并无统一的标准与规范。相对而言，常见毛笔中，狼毫硬而韧，羊毫软而柔，两种毛笔各自适宜表现不同的风格与质感。笔者本人创作行书时喜用狼毫，草书则用羊毫或兼毫。本书收录的作品多以短锋狼毫创作，易于表现线条的张力与弹性。

用墨：一般而言，使用研磨的墨要优于成品墨汁，一般创作大幅作品仍多采用墨汁书写。墨汁含胶量大，黏稠度较高，墨汁与水的比例可根据个人书写习惯调配，喜好浓墨的作者还可选用中浓或超浓墨液。

用纸：宣纸以产地安徽宣城命名。从制作工艺上来区分，宣纸有生熟之分，越生的宣纸渗水性能越高，越熟的宣纸渗水性能越低。行书创作时可根据不同的理想效果选用，一般以半生熟的宣纸为宜。根据檀皮的有无及其含量的多少，宣纸又可分为特种净皮、净皮、绵料和皮纸等种类，书法创作一般选用特种净皮和净皮宣纸。初学者应学会分辨宣纸的正反面，使用正面进行创作。本册所收作品多采用红星牌特种净皮宣纸创作而成。

上述各种工具对于行书创作而言，以执笔方法和墨法最为讲究。关于执笔方法，从语焉未详的“拨镫法”到讲求万毫齐力的“五指执笔法”，历来书论讳莫如深，言人人殊，而且历来处于演化的过程中。笔者认为，执笔的方法与书写工具条件密切相关，许多工具本身的技术参数，如笔杆形制、长短、粗细，桌椅高度等，都会在不同程度上影响执笔的姿势，因此执笔方法不宜僵化、固定，以适应书写习惯，达到工具使用的灵活和舒适状态为宜。建议初学者在行书书写时不宜过多依赖手指捻动笔杆，而是尽量采取悬腕的方式来使手腕放松，尽量通过手腕

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。



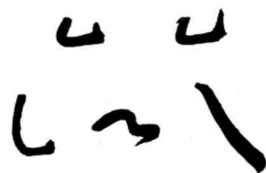
捺——《笔阵图》论“捺”云：“崩浪雷奔。”捺画之中有海阔天空，其形多变，其势汹涌。作行书时，如能在激烈中得平静稳妥，则得之矣。



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

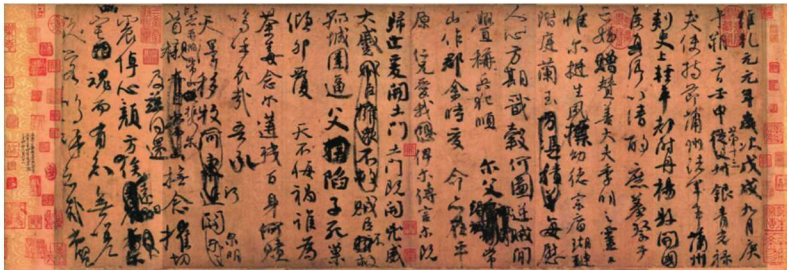


图2

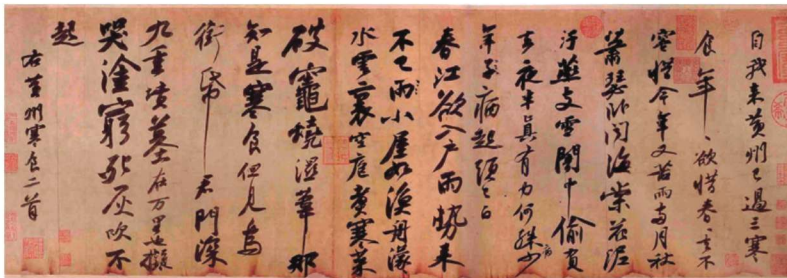


图3

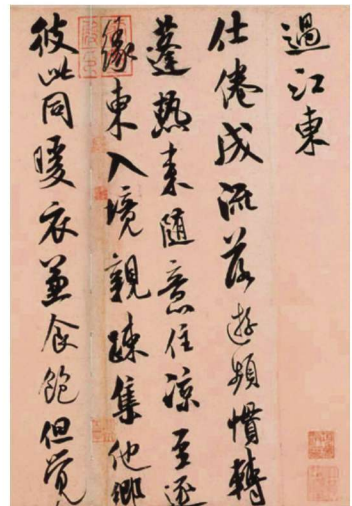


图4

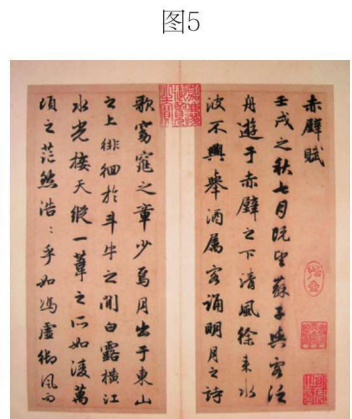


图5

塞下曲

作者：卢纶

林暗草惊风，

驚 風

将军夜引弓。

將 軍

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
 幽
 泉引子午
 明尋白
 石積
 沒在石
 積中

雲錦堂下曲
 王飛梅公啟



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”。

渭城朝日逢轻尘
 舍青青柳色新
 更盡一盃酒
 西出陽關無故人

王维送元二使安西 壬辰拔公欣书



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。

春種

一粒粟秋收萬

顆子四海無閒田

農夫猶餓死

壬辰秋梅公詠



游子吟

作者：孟郊

慈母手中线，

線

游子身上衣。

游子：离家远游的人。

遊

临行密密缝，

臨

縫

意恐迟迟归。

意恐：担心。

遲 遲 歸

谁言寸草心，

寸草：小草。寸草心：此处指游子的心。

誰

报得三春晖？

三春晖：春天的阳光。这里比喻母爱。三春，初春、仲春、暮春，泛指整个春天。晖，阳光。

報

暉

慈爱的母亲手中的针线，离家远行人身上的衣服。要远行时密密地缝啊缝，心中担忧儿子迟迟才回。谁说子女像青草那样微小的孝心，能报答得了像春天光辉般的慈母恩情？

孟郊（751—814），唐代诗人。字东野，湖州武康（今浙江德清）人。写诗以寒苦之音著称，追求奇特的构思和瘦硬的语言风格，与贾岛齐名，有“郊寒岛瘦”之称。

