

书字帖

村里选编

身能千里也策之不以事

上海文化出版社

YOUXIU

GANGBI KAISHU

ZITIE

0763376

优秀
钢笔
楷书
字帖

中华钢笔圆珠笔书法研究会供稿 村里选编

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

优秀钢笔楷书字帖/村里选编. - 上海:上海文化出版社,2000.3
重印

ISBN 7-80511-217-7

I. 优… II. 村… III. 汉字:钢笔字-楷书-法帖 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 09205 号

责任编辑:王存礼

封面设计:乐秀镐

版面设计:冯根寿

优秀钢笔楷书字帖

中华钢笔圆珠笔
书法研究会供稿

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

电子邮件:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销

上海翔文印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 10 字帖 148 面

1989 年 4 月第 1 版 2000 年 3 月第 9 次印刷

印数:147,501—153,000 册

ISBN 7-80511-217-7/J·16

定价:13.50 元

编 者 的 话

钢笔书法由于书写简便快捷，实用性强，因而，与人们的日常工作、学习、生活，几乎到了须臾不可分离的地步。而一个人的字，不仅是学习、工作、交际等的重要工具，同时也反映了书写者的性格、文化修养等等。因此，不少人注重自己的字，就象注重自己的仪表一样。这大概是各类钢笔书法书籍始终拥有大量读者的缘故。

楷书是书法的基础。楷书不仅本身端庄清丽，具有很高的艺术性和实用价值，而且也是进而学习行、草等书体的根基。这是我们编选这本楷书字帖的出发点。

本书收集了全国各地书法作者的作品148件。这些作者都是在全国和省市各类钢笔书法比赛中的获胜者；这些作品风格多样，展示了楷书世界的多姿多采。为了便于读者借鉴、学习，书中还附了74篇学书的心得、体会，都是作者们多年经验的总结，尽管写得十分简短，读后却不无启发。不足之处是，在少数作品中，繁简字并存，还有的使用了异体字，个别的甚至有些别字，但考虑到本书主要是供读者习字用，作为单个字它们并不错，故未做改动，也未标出。某些学书体会，其主张也不尽相同，如有的强调字的结构，有的主张注重字的线条，我们认为对此不必强求统一，读者可以在实践中自己去体验、领会。对本书编选中的不当之处，还望广大读者不吝指正。

目

录

编者的话

- 1 ◇录刘禹锡《陋室铭》……………周鉴明(安徽)
- 2 ◇录范仲淹《岳阳楼记》……………王日山(解放军)
- 3 ◇录岳阳楼联……………马平发(上海)
- 4 ◇录老子《道德经》(节选)……………莫大明(上海)
- 5 ◇录毛泽东词《沁园春·雪》……………周鼎奎(江苏)
- 6 ◇录陶潜《桃花源》诗……………周家兴(江苏)
- 7 ◇录苏东坡词《念奴娇》……………傅传武(湖北)
- 8 ◇录李白七绝诗四首……………虞伟荣(上海)
- 9 ◇录《菜园小记》……………房弘毅(北京)
- 10 ◇成语选抄……………麦炳坤(广东)
- 11 ◇录范仲淹《岳阳楼记》(局部)……………周泓冰(天津)
- 12 ◇录阿雪《跑步》……………吴贤荣(安徽)
- 13 ◇节录峻青《海滨仲夏夜》……………刘宪章(湖北)
- 14 ◇节录于敏《西湖即景》……………郭维勤(江西)
- 15 ◇节录朱自清《荷塘月色》……………宋瑞林(安徽)
- 16 ◇录姜夔词《暗香》……………蔡梦石(江苏)
- 17 ◇录王维诗两首……………沈强(上海)
- 18 ◇集字……………汪丐罗(解放军)
- 19 ◇录沈括《正午牡丹》……………黄建芝(广东)
- 20 ◇节录孙过庭《书谱》……………沈健民(广东)
- 21 ◇节录《论语》(局部)……………王承雄(上海)
- 22 ◇录陶潜《桃花源》诗……………马宏彬(湖北)
- 23 ◇录劝惜时间诗……………王竹儿(上海)
- 24 ◇录岳飞词《满江红》……………康庄(浙江)
- 25 ◇录李颀诗《别梁锺》……………丁凯(安徽)
- 26 ◇录郑板桥诗……………钱肖红(江苏)
- 27 ◇录乐府诗《陌上桑》……………陈卫平(解放军)
- 28 ◇录白居易《重赋》……………沉兆鸿(天津)
- 29 ◇录望江楼崇丽阁长联……………叶厚丰(四川)
- 30 ◇录岑参诗一首……………张鸿坤(江苏)

- 31 ◇录秦观词一首苗再新(武警)
- 32 ◇录张孝祥词《水调歌头·金山观月》.....曹 竞(上海)
- 33 ◇录张翥词一首蒋 赞(上海)
- 34 ◇录张说诗《送梁六自洞庭山》等.....邴一平(浙江)
- 35 ◇录书论杜继双(安徽)
- 36 ◇录李白清平调词三首姚顺麟(上海)
- 37 ◇录苏轼词二首徐 军(浙江)
- 38 ◇临龙藏寺碑仇 寅(解放军)
- 39 ◇录李白诗《梦游天姥吟留别》何 亮(浙江)
- 40 ◇录张岱《湖心亭看雪》隋学芳(北京)
- 41 ◇录“朝天湖”林观章(湖南)
- 42 ◇录“鉴真和尚”方木生(湖北)
- 43 ◇录《血染的风采》卢 玮(上海)
- 44 ◇节录王勃《滕王阁序》张可秩(湖南)
- 45 ◇录李贺诗《老夫采玉歌》等二首陈千渠(江西)
- 46 ◇录吴均《与朱元思书》顾德华(上海)
- 47 ◇录鲁迅诗五首彭开人(湖南)
- 48 ◇录李白诗《梦游天姥吟留别》邱再清(上海)
- 49 ◇录唐诗四首周建远(吉林)
- 50 ◇录傅玄诗一首姜 琪(河北)
- 51 ◇录赵孟頫书《妙崧寺记》陈克棠(上海)
- 52 ◇录苏轼《后赤壁赋》唐建江(浙江)
- 53 ◇录唐宋诗词三首李昆峰(湖北)
- 54 ◇录黄鹤楼长联胡 翔(湖北)
- 55 ◇节录王羲之《兰亭集序》陆绳标(上海)
- 56 ◇录“生命是有限的”董舜华(上海)
- 57 ◇录白居易诗三首章仁楠(江苏)
- 58 ◇录范仲淹《岳阳楼记》邱模庆(江西)
- 59 ◇录柳宗元《袁家渴记》陈企平(湖北)
- 60 ◇录魏徵《谏太宗十思疏》于绍炳(湖南)
- 61 ◇录宋词(局部)成 超(湖北)
- 62 ◇录《海峡洞箫》周大华(四川)
- 63 ◇录《左传》曹刿论战.....谢同庆(湖南)
- 64 ◇录鲁迅诗十首胡 达(江西)
- 65 ◇节录《赤壁赋》胡丽华(江西)
- 66 ◇录李大钊挽孙中山联陶必强(湖南)
- 67 ◇录唐五言绝句十五首璩文献(河南)
- 68 ◇录《左传》子产论尹何为邑.....朱世勤(湖南)
- 69 ◇录欧阳修《醉翁亭记》张开来(湖北)
- 70 ◇录《名人轶事录》朱世勤(湖南)
- 71 ◇录李白诗七首杨松舟(解放军)
- 72 ◇录王安石《伤仲永》曾繁茂(四川)
- 73 ◇录岑参诗《与高适薛据登慈恩寺浮图》杨小健(山西)

- 74 ◇录荀况《劝学》……………张 炯(上海)
- 75 ◇录李白诗《梦游天姥吟留别》……………张伟新(江苏)
- 76 ◇录肖华《飞越大渡河》等两首……………王家军(解放军)
- 77 ◇录王安石词一首……………宋 政(安徽)
- 78 ◇录宋词四首……………席小平(江西)
- 79 ◇录吴文英词《莺啼序·春晚感怀》…董 辉(江苏)
- 80 ◇使居有良田广宅……………姚 悦(安徽)
- 81 ◇录长联一副……………吴星贤(浙江)
- 82 ◇录萧子晖《冬草赋》……………张 杰(江西)
- 83 ◇余自知书之有颜柳……………尤广悦(安徽)
- 84 ◇录唐诗四首……………王漱琮(湖北)
- 85 ◇节录诸葛亮《出师表》(局部)……………张 清(上海)
- 86 ◇录岑参诗《白雪歌送武判官归京》…李 沙(天津)
- 87 ◇节录欧阳修《醉翁亭记》……………王德辰(甘肃)
- 88 ◇录袁枚诗一首……………罗 亮(四川)
- 89 ◇录杜甫诗《客至》……………陈社旻(江苏)
- 90 ◇录周恩来诗三首……………张惠明(甘肃)
- 91 ◇录李白诗《下终南山过斛斯山人宿
置酒》等二首……………宋福礼(江西)
- 92 ◇临北魏张玄墓志……………魏新忠(安徽)
- 93 ◇录杨守敬文……………蔡铁民(山东)
- 94 ◇录秦观词《望海潮》……………施 坚(北京)
- 95 ◇录柳永词《雨霖铃》……………许宗燕(解放军)
- 96 ◇录曹操诗《短歌行》……………申屠卫政(安徽)
- 97 ◇录刘禹锡《陋室铭》……………黄 斌(山东)
- 98 ◇录唐诗三首……………柳 林(四川)
- 99 ◇录毛泽东词《送瘟神》等……………李瑞涛(辽宁)
- 100 ◇节临张玄墓志……………钱 杰(上海)
- 101 ◇录陶渊明诗《归园田居》……………龚皆兵(上海)
- 102 ◇录酈道元《水经注·江水》……………侯登峰(河南)
- 103 ◇节录王介甫散文……………章国华(上海)
- 104 ◇录李白诗《将进酒》等二首……………何翠兰(湖北)
- 105 ◇录奥斯特洛夫斯基语……………崔仁波(湖北)
- 106 ◇录黄帝《阴符经》……………刘超冠(湖南)
- 107 ◇录韩愈《文师说》……………秦国正(上海)
- 108 ◇录宋诗四首……………吴身元(浙江)
- 109 ◇节录陆机《文赋》……………汪家芳(上海)
- 110 ◇录古诗……………陈建明(上海)
- 111 ◇节录《书谱》……………王 军(上海)
- 112 ◇录唐诗四首……………朱向东(上海)
- 113 ◇集字……………陈小群(解放军)
- 114 ◇录杜甫诗《春夜喜雨》等二首……………刘庆年(江苏)
- 115 ◇录杜甫诗《秋兴》……………袁 耀(上海)

- 116 ◁录李瑛诗一首 董佩君(上海)
- 117 ◁节录王勃《滕王阁序》 王心诣(安徽)
- 118 ◁录王维《桃源行》 杨张芸(上海)
- 119 ◁录李白诗《将进酒》 柳 泉(湖北)
- 120 ◁节录酈道元《水经注》 郭峰娇(浙江)
- 121 ◁录辛弃疾词二首 郭晓衡(江西)
- 122 ◁录古诗六首 金 勇(安徽)
- 123 ◁录李白诗《将进酒》 于剑平(江苏)
- 124 ◁录辛弃疾词《登建康赏心亭》 王广锋(河南)
- 125 ◁录古诗一首 沈 伟(湖北)
- 126 ◁录韩愈《送董邵南序》 刘洪彪(解放军)
- 127 ◁节录曾巩《墨池记》 吴中华(湖北)
- 128 ◁录荀子《劝学》 傅 山(解放军)
- 129 ◁节录柳宗元文 马 红(江苏)
- 130 ◁录古今诗句 韩顺任(江西)
- 131 ◁录郑燮题画诗三首 樊中岳(湖北)
- 132 ◁录自作咏纸一首 张 琪(四川)
- 133 ◁节录范仲淹《岳阳楼记》 何亚夫(江西)
- 134 ◁节录曹植《洛神赋》 郭之渔(天津)
- 135 ◁录李白诗《远别离》 白 鹤(安徽)
- 136 ◁录张怀瓘《书断》 钱 林(上海)
- 137 ◁录杜甫诗《昔游》 谢 潜(浙江)
- 138 ◁节临嵩高灵庙碑 殷 农(江苏)
- 139 ◁录殷夫《呵! 我爱的》 邹克胜(江西)
- 140 ◁录宋词三首 陈林强(安徽)
- 141 ◁录辛弃疾词《登建康赏心亭》 吴力平(四川)
- 142 ◁录王羲之《兰亭集序》 董志强(山东)
- 143 ◁录司空图《诗品》 胡元田(山东)
- 144 ◁节录《聊斋志异》罗刹海市 萧乐生(江西)
- 145 ◁君颜仕德之祝 刘灿铭(江苏)
- 146 ◁她是在美的光彩中 归健清(上海)
- 147 ◁节录酈道元《水经注》 戴家妙(浙江)
- 148 ◁录李煜词一首 胡 杰(江西)

周鑑明(安徽)

錄劉禹錫陋室銘
戊辰年春第周鑑明書



山	不	在	高	有	僊	則	名	水	不	在	深	有	龍
則	靈	斯	是	陋	室	惟	吾	德	馨	苔	痕	上	階
綠	草	色	入	簾	青	談	笑	有	鴻	儒	往	來	無
白	丁	可	以	調	素	琴	閱	金	經	無	絲	竹	之
亂	耳	無	案	牘	之	勞	形	南	陽	諸	葛	盧	西
蜀	子	雲	亭	孔	子	云	何	陋	之	有			

王日山(解放军)

無	客	矣	岳	際	銜	予
昇	騷	然	陽	涯	遠	覲
手	人	則	樓	朝	山	夫
范仲淹《岳陽樓記》 日山書於京	多	北	之	暉	吞	巴
	會	通	大	夕	長	陵
	于	巫	觀	陰	江	勝
	此	峽	也	氣	浩	狀
	覽	南	前	象	浩	在
	物	極	人	萬	蕩	洞
	之	藻	之	千	蕩	庭
	情	湘	迷	此	橫	一
	得	迂	備	則	無	湖

楷书是基础 钢笔字易学，容易入门，但要写好，达到一定境地，也并非易事。硬笔书法也是一门很深的学问。楷书是行书、草书的基础，非练不可，它注意疏密相间，大小匀称，重心平稳，相互对称、照应等。行书则注重笔画粗细相间，虚实结合，大小穿插等。草书注重笔势旋绕牵连、圆环快速，如惊蛇出草，似飞鸟出林。只要注意练习，博采众长，楷书、行书笔画结合起来，心、手、眼协调起来，是可以写好钢笔字的。(王日山)

马平发(上海)



钢笔与毛笔书法的异与同 不敢说自己已真正懂得了怎样写好钢笔字,虽然也曾侥幸得过几次奖。

不是自谦,至今为止,我还没有写过一幅令自己满意的钢笔书法作品——总有不少字处理不好。

钢笔书法不能不从毛笔书法那儿去汲取养料,这不只是由于前者的历史远逊于后者的缘故,还由于两者所书写的都是汉字,其表现手法就必然有共同的特点。

当然二者并非没有差异,我自己认为:在毛笔书法中,“宁拙勿媚”是合理的,但在钢笔书法中便不一定适用。钢笔书法由于其书写工具的特点,不能依靠笔画的大起大落、墨色的枯湿浓淡来调整视觉上的平衡,在结构上便要求特别严谨,而不能一味求拙。我写钢笔楷书,便基于这一原则。(马平发)



莫秋吉子《道經》節選 戊辰年陽春莫大明書



愚者一得 我上中学时正值“文革”的鼎盛年代，父亲恐我贪玩学坏，遂逼我练书法。每天规定要书写五张大楷。开始我还有些兴趣。日子一久，由于不见长进，屡屡受到父亲的斥责，便没有心思了，字越写越糟。父亲为之非常恼火。为了应付，一次，我将毛边纸复在帖上，印着描。这样写当然既快又好。父亲见我的大楷突然有了进步，大加赞赏。而我受之有愧，心很虚。我总想着要发愤一下，能名符其实。我尝试着，印着帖描一行，再在印的字旁照着写一行。以后，我逐渐将印的字减少。最后只是将个别难写的字印一遍，再反复揣摩，直到写得与范字基本相似。不久，我的书法果真进步了。

当然，运用这一“诀窍”时，也要开动脑筋。反复体会字形的间架结构，每一笔的走势，笔划之间的相互位置。找出有些字的特点，和一般的规律，使对字形结构有一个理性的认识。在这个基础上，再进行大运动量的练习。我的友人们试用此法练字，都觉得事半功倍，是条捷径。特别是练钢笔书法，由于帖上的范字较小，其结构的特点和变化不易看清掌握，用此“印字法”，效果尤为明显。（莫大明）

周鼎奎(江苏)

今朝	毛澤東沁園春雪周鼎奎書	识弯弓射大雕俱往矣数风流人物还看	宗宋祖稍逊风骚一代天骄成吉思汗只	数英雄竟折腰惜秦皇汉武略输文采唐	红装素裹分外妖娆江山如此多娇引无	蛇原驰蜡象欲与天公试比高须晴日看	外惟余莽莽大河上下顿失滔滔山舞银	北国风光千里冰封万里雪飘望长城内
----	-------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

	士	神	有	衰	童	通	時	肆	人	羸
	高	界	餘	知	孺	鷄	藝	農	亦	氏
陶	閑	溥	樂	風	縱	犬	春	耕	云	亂
潛	塵	薄	於	厲	行	互	蠶	日	逝	天
拙	囂	既	何	雖	歌	鳴	收	入	往	紀
白	外	異	勞	無	斑	吠	長	從	蹟	賢
詩	願	源	智	紀	白	俎	絲	所	浸	者
戊	言	旋	慧	歷	歡	豆	秋	憩	復	避
辰	躡	夏	奇	志	遊	猶	熟	桑	湮	其
年	輕	遂	踪	四	詣	古	靡	竹	來	世
家	風	幽	隱	時	草	法	王	垂	徑	黃
興	高	蔽	五	自	榮	衣	稅	餘	遂	綺
祚	舉	借	百	成	識	裳	荒	蔭	蕪	之
孝	尋	問	一	歲	節	無	路	菽	廢	商
	吾	遊	朝	怡	和	新	暖	稷	相	山
	契	方	敝	然	木	製	交	隨	命	伊

结构为上 用笔次之 我认为，钢笔书法应以结构为上，用笔次之，这与毛笔书法恰恰相反。我的所有作品都是遵循这种法则书写的，因为钢笔书法的书写只能是单线条，其表现手法远不及毛笔那样丰富多彩，所以，我在书写时首先注重字的结构的稳重、紧凑，在此基础上求字的灵动、险劲、变化。至于笔划的粗细，那只需在书写熟练后稍加注意就行了。（周家兴）

傅传武(湖北)

大	江	東	去	浪	淘	盡	千	古	風	流	人	物	故	壘
西	邊	人	道	是	三	國	周	郎	赤	壁	亂	石	崩	雲
驚	濤	拍	岸	捲	起	千	堆	雪	江	山	如	畫	一	時
多	少	豪	傑		遙	想	公	瑾	當	年	小	喬	初	嫁
了	雄	姿	英	發	羽	扇	綸	巾	談	笑	間	檣	櫓	灰
飛	煙	滅	故	國	神	游	多	情	應	笑	我	早	生	華
髮	人	間	如	夢	一	尊	還	酹	江	月				

宋蘇東坡詞念奴嬌

一九八七年三月

傅傳武書

唐李白七绝四首 龍年春月日 虞偉榮書於上海 	夜	峨	明	日	夜	桂	此	誰
	發	眉	月	本	懸	殿	夜	家
	清	山	不	晃	明	長	曲	玉
	溪	月	歸	卿	鏡	愁	中	笛
	向	半	沉	辭	青	不	聞	暗
	三	輪	碧	帝	天	記	折	飛
	峽	秋	海	都	上	春	柳	聲
	思	影	白	征	獨	黃	何	散
	君	入	雲	帆	照	金	人	入
	不	平	愁	一	長	四	不	春
	見	羌	色	片	門	屋	起	風
	下	江	滿	繞	宮	起	故	滿
	渝	水	蒼	蓬	里	秋	園	洛
	州	流	梧	壺	人	塵	情	陽

钢笔与毛笔书法的比较 钢笔书法所表现的是钢笔字特有的线条美。由于钢笔与毛笔是不同的工具，因此，钢笔字的用笔与毛笔字的用笔有所不同——钢笔用笔不存在铺毫，点画形态的粗细变化完全靠笔尖的轻重提按来完成，当然，要使点画写得圆润健挺，也应做到有起笔收笔，不可一滑而过。另外，钢笔字的结构虽与毛笔字有相通之处，但从结体来讲，应比毛笔字略为匀整，疏密不可过分悬殊，因为钢笔字的线条粗细变化毕竟不如毛笔字来得明显。书写钢笔字的点画形态不可过分造作，应顺笔势一笔写就，如过分雕琢，则失去钢笔字书写流畅便捷的实用价值了。(虞伟荣)

房弘毅(北京)

		中	午	,	踩	着	畦	垅
间	苗	或	者	锄	草	中	耕	,
煦	暖	的	阳	光	照	得	人	浑
身	舒	畅	。	新	鲜	的	泥	土
气	息	,	素	淡	的	蔬	菜	清
香	,	一	阵	阵	沁	人	心	脾。
一	会	儿	站	起	来	,	伸	伸
腰	,	用	手	背	擦	擦	额	头
的	汗	,	看	看	苗	间	得	稀
稠	,	中	耕	得	深	浅	,	草
锄	得	是	不	是	干	净	,	那
时	候	人	是	会	感	到	劳	动
的	愉	快	的	。	《	菜	园	小
								记》
龍年初春 房弘毅書於京華								