



钢笔书法自修教程

楷书提高练习

先摹后临
再描红

李放鸣 书
上海交通大学出版社

楷



万卷字帖书系

钢笔书法自修教程

楷书提高练习

李放鸣 书

上海交通大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

钢笔书法自修教程. 楷书提高练习/李放鸣书. —上海: 上海交通大学出版社, 2002
(万卷字帖书系)
ISBN 7-313-02847-4

I. 钢... II. 李... III. 钢笔字-楷书-法帖
IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 074414 号

钢笔书法自修教程

(楷书提高练习)

李放鸣 书

上海交通大学出版社出版发行

上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030

电话: 64071208 出版人: 张天蔚

成都福利东方彩印厂印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 36 字数: 228 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-20000

ISBN7-313-02847-4/J·077

定价: (盒装 4 册) 32.00 元

版权所有 侵权必究

致读者

《钢笔书法自修教程》全套共四个分册，分别为楷书基础练习，行书基础练习，楷书提高练习，行书提高练习。是供青少年学生和广大书法爱好者自学钢笔书法而编写的。

这套自修教程在版式设计和编排手法上有很大的突破。基础练习部分以基本笔画、偏旁部首、间架结构为序，由简到繁、由浅入深、循序渐进训练，一笔一画皆有书写技法精解。提高练习部分选用 92 首中国历代名诗，配以流畅通俗的译文。整套教程既有基础训练，又有作品示范，便于读者学用结合、提高学习兴趣。

使用本套字帖，可以采用先摹后临的方法进行练习。既在备好的白纸上摹写，然后照着字帖临写，临写时注意掌握字在十字回宫格中的位置。提高练习部分，采用了传统的黑底白字版式，练习者可在摹写和临写以后，直接用红笔在白色字上描红，你会发现有意想不到的效果。描、摹、临皆是初学者速成练习最为有效的方法。古人云：“临书易失古人位置，而多得古人笔意；摹书易得古人位置而多失古人笔意。临书易进，摹书易忘，经意与不经意也。”知其各自利弊，“临”与“摹”交替进行，方可心手双畅。

本套字帖是著名硬笔书法家李放鸣先生的最新力作。李放鸣先生书写的字帖以选题独特、设计新颖、书写规范而畅销全国，有许多学校作为教学指定教材。但愿这套学用练习的新作能给读者带来练习钢笔书法的乐趣。

编 者

2001 年 11 月

幸蜀西至剑门

唐玄宗

剑阁横云峻，
逶迤出狩回。
翠屏千仞，
合丹嶂五丁开。
灌木萦旗转，
仙云拂马来。
乘时方在德，
嗟尔勒铭才。

古録唐玄宗五律诗 沈德潜书



和晋陵陆丞早春游望

杜审言

独有宦游人，
偏惊物候新。
云霞出海曙，
梅柳渡江春。
淑气催黄鸟，
晴光转绿萍。
忽闻歌古调，
归思欲沾巾。

古録杜审言五律诗 沈德潜书



今译：世界上只有做官的人不知光阴之速，见到大地上的景物和气候变换不免吃惊。云霞出海到天要亮了，江畔梅开柳绿便知道春已来了，春气和暖催着树上的黄莺放啼，天色清明使得水上的浮萍转绿。此时忽然读到你的古调诗，触动我回乡的念头，泪落湿透罗巾！

今译：剑门山峰像剑一样高耸险峻横插在云霓里，我的车马在薄雾中安顿山之后回来了。山石如绿色屏风凤屋叠嶂四面合抱而来，红色山石的列峰为五丁力士所开，旌旗出没在丛杂的树木中转过过去，仙人的行踪拂着马头飞向前来。君主应乘时施布仁德不可恃险忘治。诸臣平定祸患还我国家勋足以勒钟铭鼎。

春夜别友人其一

陈子昂

蓬莱三殿侍宴敕咏终南山应制

杜审言

今译：北斗星高高悬挂在城墙上边，终南山似乎依偎在蓬莱殿前。富丽巍峨的皇宫仿佛依在云霄之上，远望禁中宫殿悬挂在树梢。半山腰有苍翠的松竹云，峰顶彩霞缭绕一片瑞气。小臣赋此诗祝皇帝如南山之寿，希望永远生活在尧舜日的美好时代。

瑞	迴	北
烟	树	斗
小	杪	挂
臣	玉	城
持	堂	边
献	悬	南
寿	半	山
长	岭	倚
此	通	殿
戴	佳	前
尧	气	云
天	中	标
	峰	金
	绕	阙

右錄杜審言五律詩 沈鴈書



晓	瑟	银
天	别	烛
悠	路	吐
悠	绕	清
洛	山	烟
阳	川	金
道	明	樽
此	月	对
会	隐	绮
在	高	筵
何	树	离
年	长	堂
	河	思
	没	琴

右錄陳子昂五律詩 沈鴈書



今译：银色的烛光吐出一缕缕清烟，精美的酒杯对君千般的盛情。我将离别这座华堂而思念着故友，分别的去路我要跋涉在弯曲的山川里。皎洁的月光被高楼的树荫遮掩，耿耿星河消逝在晨曦之中。我今远赴漫漫的洛阳古道，这样的相会不知重逢在哪一年。

恩赐丽正书院赐宴应制得林字

张说

长宁公主东庄侍宴

李峤

今译：长宁公主的别墅在绿色草原上，这里的车型好像从天而降。侍宴的群众在长长的宴席上行走有序，曲调犹如凤凰鸣叫般美妙。别墅的松树接近了终南山，烟霞映照到遥远的渭水边。百官承恩赐宴都饭饱酒醉，人丁饱满，则知车马进退没有离太。

别	仙	临	青	甸	鸣	奎	降	紫	霄	筵	鹤	鹭
集	仙	管	凤	凰	调	树	接	南	山	近	烟	含
渚	遥	承	恩	咸	已	醉	恋	赏	未	还	鑣	

古錄李峤五律詩初唐書



东	壁	图	书	府	西	园	翰	墨	林	诵	诗	闻	国
政	讲	易	见	天	心	位	窃	和	羹	重	恩	叨	醉
酒	深	载	歌	春	兴	曲	情	竭	为	知	音		

古錄張說五律詩初唐書



今译：东厢是张尚书居住的图书府，西园为汇集文士的翰林院。从诗经中可以领悟到治国的道理，讲易经能体察到大地的心意。身居相位肩负着治理国家的重任，叨恩在酒酣饭饱时更觉得皇恩深重。赋颂着春兴盎然的诗歌，竭尽情意报效知遇之恩。

送友人

李白

青山横北郭，白水绕东城。
此地一为别，孤蓬万里征。
浮云游子意，落日故人情。
挥手自兹去，萧萧班马鸣。

右錄李

白五律詩



送友人入蜀

李白

见说蚕丛路，崎岖不易行。
山从人面起，云傍马头生。
芳树笼秦栈，春流绕蜀城。
升沉应已定，不必问君平。

右錄李

白五律詩



今译：听说古代蜀国的路来小，高高低低不易行走。那里的山像从人面前突然耸起，浮云又似傍着马头边升腾。茂密的花树笼罩着入蜀的栈道，春水环绕着蜀城流去。宦海浮沉命运就有定数，何必再去问卜呢？

今译：青翠的山峦横在北门城外，白澄澄的河水绕着城东流去。我们在这里分别了，你将乘一叶蓬船作万里飘零。好比木上的浮云行踪不定，朋友的情谊深厚，我要等到太阳下山才会离去。和你就此挥手告别吧，我骑的马萧萧长鸣，也不忍分离。

次北固山下

王湾

今译：作客他乡的道路伸向青山之外，航行的船顺看绿水向前。春潮涨起两岸舟楫争流，一夜江风推送着归帆。乡书寄到洛阳边，归雁捎来北国音信。待到明年春草绿，谁家新燕啄春泥。

旧	阔	客
年	风	路
乡	正	青
书	一	山
何	帆	外
处	悬	行
达	海	舟
归	日	绿
雁	生	水
洛	残	前
阳	夜	潮
边	江	平
	春	两
	入	岸

古錄王湾五律诗书卷



祖咏

苏氏别业

夕	牖	别
阴	泮	业
寥	水	居
寥	映	幽
人	园	处
境	林	到
外	竹	来
闲	覆	生
坐	经	隐
听	冬	心
春	雪	南
禽	庭	山
	昏	当
	未	户

古錄祖咏五律诗书卷



今译：苏家的别墅清幽宁静，令我到这地方来产生隐居的心思。南面的青山好像别墅的门帘，潺潺泮水流映映着竹林。翠竹上栖着冬日的残雪，未到黄昏庭院已如天阴一般。此地幽静得宛如世外桃园，我悠闲独坐正好听那春鸟啼鸣。

春宿左省

杜甫

花隐掖垣暮，啾啾栖鸟过。
星河临万户，春晓绝来声。
晓角惊残梦，轻罗费晓风。
穿帘捎鸟动，寻柱落花空。
时复见残菊，星星对晓霜。
待君天下一春，君且未归去。

今译：黄昏时侯左省的宫城下，隐约有落花，时宿的栖鸟啾啾叫着飞过。明亮的星光照耀着万户人家，但在晨曦中，晓月已空。更漏月光明亮，我因值宿不眠，听不到门外的鸟声。风吹响，使我想起了万首上朝时马铃的声响。我明天早朝时，有本章上奏，多次在夜间问同是干什么时候。

古錄杜 甫五律詩 杜甫書



題玄武禪師屋壁

杜甫

何年顧虎頭，滿壁畫滄洲。
赤日石林外，青松露海流。
錫飛常近鶴，杯渡不驚鷗。
似得庐山路，真隨惠远游。

古錄杜 甫五律詩 杜甫書



今译：不知哪一年，顾恺之在这里作了两幅壁上画，满壁都是滄洲。红日升腾照耀着石林，在海流动。传说中的神仙，像杖履过道人，白鹤点僧系。水林鹿角，像动鸥鸟。我来到这寺里，好像知道了上庐山的路。真想跟随惠远的惠远相。同云游。

终南山

王维

今译：太乙山高耸入云似乎接近了天上的王城，山脉连绵延至海角。白云翻滾回头眺望已经合成一片，举目前看青色的烟岚又消失得无影无踪。中间山峰的变化分射出两个区域，天气阴晴转换，众多丘壑也各不一样。傍晚找到什么地方投宿呢？只好隔溪面问欲采的人。

太乙	近天	都连	山到	海隅	白云	回望
合青	霭入	看无	分野	中分	变阴	晴众
壑殊	欲投	人处	宿隔	水问	樵夫	

古録五

维五律诗 书



寄左省杜拾遗

岑参

今译：我和你并行走上了宫城的红色台阶，东西分两班排列中间以紫微分开。天亮时进了皇帝的仪仗队进去，晚上陪侍着御炉的香火回家，我已年老头发白，青春花落去，寒窗犹如青丘上的飞鸟难辨。现在圣朝国家太平没有什么失策，自然觉得岁月不多了。

联步	趋丹	陛分	曹限	紫薇	晓随	天仗
入暮	惹御	香归	白发	悲花	落青	云美
鸟飞	圣朝	无阙	事自	觉谏	书稀	

古録岑

参五律诗 书



登总持阁

岑参

今译：总持阁高耸入云逼近天空，登上高阁好像接近了太阳。天晴时只见万家的树木历历在目，远隔五陵的烟霭都受愁绪牵动。凭栏远望秦岭是低低的，从窗中看渭水更向窗内小得很。人们如果早点知晓清静理的话，便愿意时时常作个大罗金仙了。

谓	树	高
川	愁	阁
早	看	逼
知	五	诸
清	陵	天
净	烟	登
理	槛	临
常	外	近
愿	低	日
奉	秦	边
金	岭	晴
仙	窗	开
	中	万
余	小	井

右錄岑參五律詩



登宛州城楼

杜甫

今译：我朝宛州看甲冑遗迹延寿寺，登临南楼，放眼远眺还是第。次只从人上的浮云楼生看淮海与泰山，原野空阔仿佛直到古州和徐州。秦始皇的泰山刻石还巍然屹立，宛城甲冑汉光武殿还残留着。我向来体有深厚的思古之情，现在登高远望更是顿自感慨不已。

东	岱	殿
郡	平	余
趋	野	从
庭	入	平
日	青	多
南	徐	古
楼	孤	意
纵	嶂	临
目	秦	眺
初	碑	独
浮	在	踌
云	荒	躇
连	城	
海	鲁	

右錄杜甫五律詩



送杜少府之任蜀州

王勃

今译：关中之秦护卫着京城长安，风烟飘忽中依稀望得见五大渡口。我于临别时情意恹恹，都因为同在官场中奔波，四海之内只要有心朋友，就是近在天涯也

城阙辅三秦，风烟望五津。
与君离别意，同是宦游人。
海内存知己，天涯若比邻。
无为在歧路，儿女共沾巾。

右錄王勃五律詩



杜市言

送崔融

君王行出将，书记远从征。
祖帐连河阙，军麾动洛城。
旌旗朝朔气，笳吹夜边声。
坐觉烟尘扫，秋风古北平。

右錄杜市言五律詩



今译：梁士武，思安令，即将带兵出征，你这位皮署中的书记官也得随军远行。饯行陈设的帐蓬直接到洛河之滨，军乐的声威震动了洛阳城。军旗在清晨时迎着寒

扈从登封途中作

宋之问

孟浩然

题义公禅房

今译：皇帝的车马浩浩而来，出游时队伍雄壮威武。早晨的云霞与帐幕一同漫卷，夜回时，灯火和星光明亮。成行千万面旗帜舞动遮暗了山光，山间轰鸣声中皇帝的车马浩浩而来。我随从扈驾实在值得赋诗歌颂，只可惜始终缺乏对皇帝感恩贡赋的才华。

乘	卷	帐
来	夜	殿
扈	火	郁
游	杂	崔
良	星	嵬
可	回	仙
赋	谷	游
终	暗	实
乏	千	壮
拨	旗	哉
天	出	晓
才	山	云
	鸣	连
	万	幕

右錄宋之問五律詩 沈鴈書



庭	秀	义
阴	阶	公
看	前	习
取	众	禅
莲	壑	寂
花	深	结
净	夕	宇
方	阳	依
知	连	空
不	雨	林
染	足	户
心	空	外
	翠	一
	落	峰

右錄孟浩然五律詩 沈鴈書



今译：义公学习参禅习惯于寂静，禅室建于空旷的山林。门外孤峰突起挺拔秀朗，台前沟壑深清。多雨后的夕阳斜照，翠云如茵又觉得庭院阴沉。看到莲花不染的清静，才知道义公也有不染的禅心。

醉后赠张九旭

高适

今译：世上的人都是随意结交朋友，只有你这位老先生不这样。兴致好的时候书法不愧为圣手，酒醉后又显得豪放颠狂。满头白发以闲居自得其乐，据说朝廷委任青云得路就在眼前了。床头常常有，金酒，还能够有几次安睡呢？

目	圣	世
前	醉	上
床	后	漫
头	语	相
一	尤	识
壶	颠	此
酒	白	翁
能	发	殊
更	老	不
几	闲	然
回	事	彩
眠	青	来
	云	书
	在	自

右錄高适五律诗 书卷



玉台观

杜甫

今译：这座巍峨的庙宇是唐王所造，我到玉台观游览像是到了古时的梁朝平台。五色彩云犹如仙人童史逗留的所在，雕玉遗留的许多文字又仿佛星君上的遗迹。高大的宫殿耸立能够通达天下群帝，又似疑到了海上三洲。听人家传说有仙人吹笙骑鹤，时常经过北面的山头。

十	驻	浩
洲	文	劫
人	字	因
传	鲁	王
有	恭	造
笙	留	平
鹤	宫	台
时	阙	访
过	通	古
北	群	游
山	帝	彩
头	乾	云
然	坤	萧
	到	史

右錄杜甫五律诗 书卷



观李固请司马弟山水图

杜甫

今译：方丈仙山接近南海，天台山总是云雾缭绕，六时闻常听到这图画，我年纪已老只能空自听人说说天姥。微细的船似乎太小，王乔的仙鹤也是鹤立不群。我这些手随同万物沉浮，什么地方可以跳出这红尘世界呢？

不	画	方
群	老	丈
此	去	浑
生	恨	连
随	空	水
万	闻	天
物	范	台
何	蠡	总
处	舟	映
出	偏	云
尘	小	人
氛	王	间
	乔	长
丈	鹤	见

右錄杜甫五律詩 沈鴻書



旅夜书怀

杜甫

今译：堤上的小草被微风吹动，高岸上的孤舟在夜间停泊。天空是半低半原野更加宽阔，大江中涌起的月光跟随江水流动。我的名声难道早灭了吗？只有几只沙鸥伴我病体飘泊而去，孑然一身飘零像什么呢？只不过是天地沙洲中的一只沙鸥。

病	阔	细
休	月	草
飘	涌	微
飘	大	风
何	江	岸
所	流	危
似	名	檣
天	岂	独
地	文	夜
一	章	舟
沙	著	星
鸥	官	垂
	应	平
	老	野

右錄杜甫五律詩 沈鴻書



江南旅情

祖咏

登岳阳楼

杜甫

今译：从前听说洞庭湖水很大，今天登上岳阳楼，看到湖水在东南面，使吴楚分界，天地相接，似在水中，日夜被浮沉。亲戚朋友没有一封信来，年老多病，只有一叶扁舟。当今天山的北面战事正酣，我依窗远望，不由得老泪纵横。

孤舟戎马关山北	坼乾坤日夜浮	昔闻洞庭水	今上岳阳楼
凭轩涕泗流	亲朋无一字	老病有	吴楚东南

古録杜甫五律诗书卷



楚山不可极	归路但萧条	海色晴看
雨江声夜听潮	剑留南斗近	书寄北
风遥为报空潭橘	无媒寄洛桥	

古録祖咏五律诗书卷



今译：楚地山峦连绵不尽，回家的这条路一片冷落。海上日出之景可以知道略出，江边流水淙淙可听。夜潮的声音，家书到随我飘零，离南斗很近。家书要从北风中寄去，显得更加遥远。要将南方空潭的橘子捎给家人，只是没有人替我带到洛阳桥。