



GANG BISHUFA

钢笔书法自修教程

行书提高练习

先摹后临
再描红

ZIXIUXIAOCHENG

李放鸣 书
上海交通大学出版社

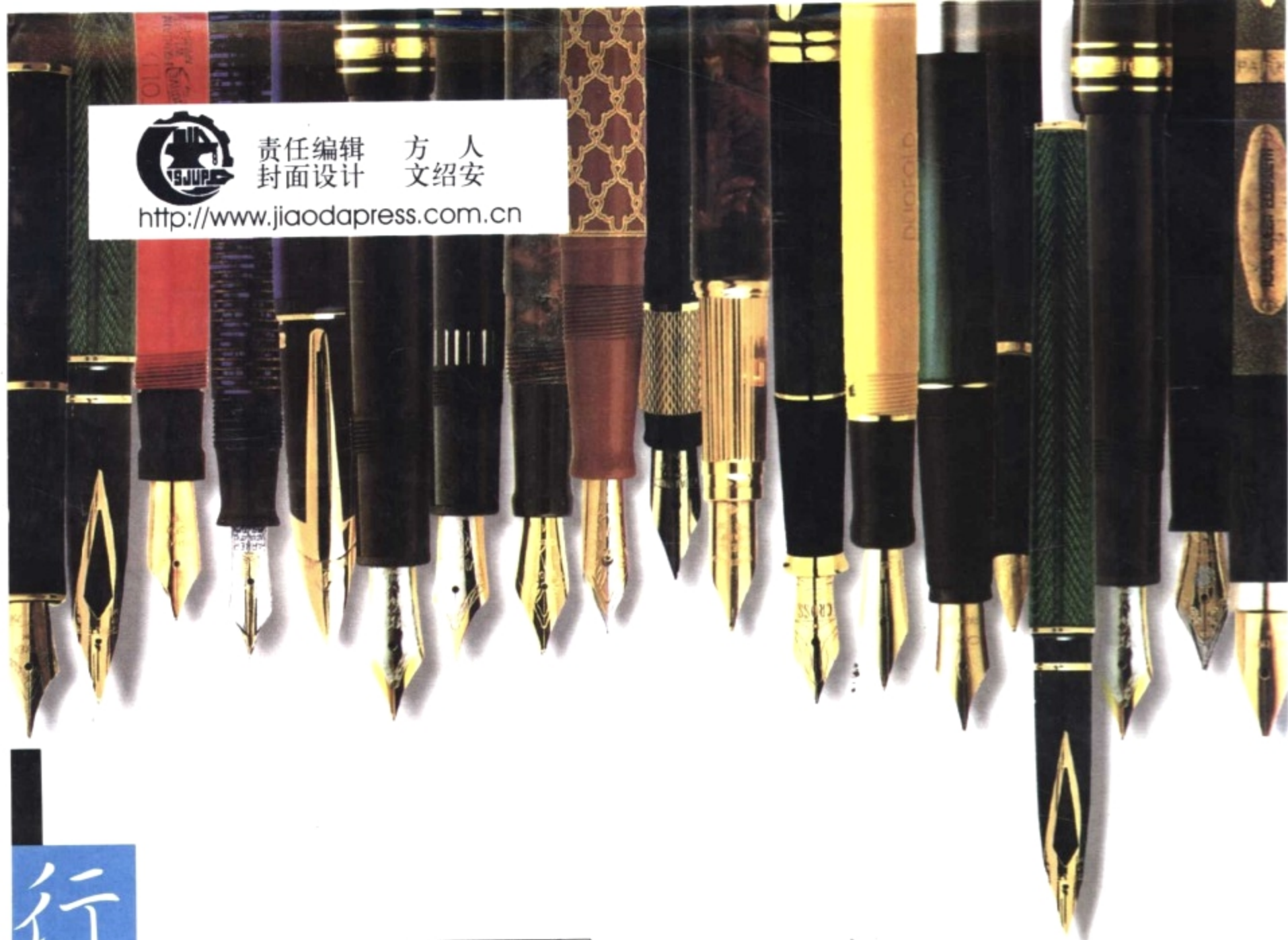
行





责任编辑 方人
封面设计 文绍安

<http://www.jiaodapress.com.cn>



行

作者简介

李放鸣 男，1957年生，现代汉字硬笔书法协会副秘书长，中国当代硬笔书法家协会理事。自幼酷爱书法，书从古帖，主功欧体、柳体、兼学晋唐小楷，打下了坚实的基础。主张书写规范，讲究用笔，一招一式强调师承古法，亦追求瘦硬通神的硬笔书法意趣。行家评论其书法作品：“端庄道丽，笔力强健。凝重的气度，洒脱的笔姿，字里行间弥漫着一种浓郁的情思和灵动神采。”1992年，被评为墨坛新星的李放鸣，硬笔书法渐露头角，先后多次在全国性大赛中获一、二等奖。作品在中国美术馆、中国军事博物馆展出，并在日本、加拿大、新加坡、港澳等国家和地区巡展。作品和个人传记收编入《中国当代文艺家辞典》、《当代书画名家作品集》等书籍中。1993年出版其个人专著以来，先后有二十多种字帖畅销全国，并被特聘参加《中国钢笔书法—学生普及教程》的编写。他的字帖因选材独特、构思巧妙、版式新颖、印刷精美，被许多学校作为指定教材。在全国首届硬笔书法系列评比中，名列书家组“十佳字帖”奖榜首。

钢笔书法自修教程 行书提高练习



ISBN 7-313-02847-4



ISBN 7-313-02847-4 / J·077

定价：(盒装4册) 32.00元



图书在版编目 (CIP) 数据

钢笔书法自修教程. 行书提高练习/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-行书-法帖
IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 074412 号

钢笔书法自修教程

(行书提高练习)

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，
銮舆出狩回。
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。

右錄唐玄宗五律詩 沈鴻書



今译：剑门山峰像剑一样高耸险峻横插在云霄里，我的车驾在离乱（安禄山之乱）后回来了。山石如绿色屏风层峦叠嶂四面合抱而来，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将过去，仙人的行低拂着马头飞向前来。君王应乘时施布仁德不可恃险忘治。诸臣平定祸患还我回鸾功勋足以勒钟铭鼎。

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，
晴光转绿蘋。
忽闻歌古调，
归思欲沾巾。

右錄杜审言五律詩 沈鴻書



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。云霞飞出海面天要亮了，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，天色晴明使得水上的浮萍转绿，此时忽然读到你的古调诗唱，触动我回乡的念头，泪落湿透罗巾！

春夜别友人其一

陈子昂

蓬莱三殿侍宴奉敕咏终南山应制

杜审言

今译：北头星高悬挂在城墙上边，终南山似乎凭依在蓬莱殿前。富丽巍峨的皇宫仿佛云霄之上，远望禁中宫殿悬挂在树梢。半山腰有袅袅雾霭祥云，峰顶轻烟缭绕一片瑞气。小臣赋此诗祝皇帝如南山之寿，希望永远生活在尧天舜日的美好时代。

北斗挂城边
南山倚殿前
云标金阙迥
树杪玉堂悬
半岭通佳气
中峰绕瑞烟
小臣持献寿
长此戴尧天

右錄杜审言五律诗 沈鴈書



银烛吐清烟
金樽对绮筵
离堂思琴瑟
别路绕山川
明月隐高树
长河没晓天
悠悠洛阳道
此会在何年

右錄陈子昂五律诗 沈鴈書



今译：银色的烛光吐出一缕缕清烟，精美的酒杯对着丰盛的筵席。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。皎洁的月光被高森的树荫淹没，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？

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，皇帝的车驾好像从天而降。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。别墅的云树接近了终南山，烟霞笼罩到遥远的渭水边。百官承恩赐宴都饭饱酒醉，天子悦赏胜景车驾迟迟没有离去。

别业临青甸，鸣銮降紫霄。
长筵宾鹤鹭，集仙管凤凰。
调树接南山，近烟含北渚。
遥承恩戚已，醉恋赏未还。

右录李峤五律诗 张说书



恩赐丽正殿书院赐宴应制得林字

张说

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。

右录张说五律诗 张说书



今译：东厢是馆舍毗连的图书府，西园为雅集文士的翰林院。从《诗经》可领悟到治国的道理，讲《易经》能体察到天地的心意。身居相位肩负着治理朝政的重任，叨恩在酒醉饭饱时更觉得皇恩深重。赋诵着春兴盎然的诗歌，竭尽情意报效知遇之恩。

送友人

李白

青
山
橫
北
郭
白
水
繞
東
城
此
地
一
為
別
孤
蓬
萬
里
征
浮
云
遊
子
意
落
日
故
人
情
揮
手
自
茲
去
蕭
蕭
班
馬
鳴

古錄李 白五律詩 沈鵬書



今译：青翠的山峦横在北门城外，白淙淙的河水绕着城东流去。我们在这里分别后，你将乘一叶篷船作万里飘零。好比天上的浮云行踪不定，朋友的情谊深重，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。

送友人入蜀

李白

見
說
蚕
絲
路
崎
嶇
不
易
行
山
從
人
面
起
云
傍
馬
頭
生
芳
樹
籠
秦
棧
春
流
繞
蜀
城
升
沉
應
已
定
不
必
問
君
平

古錄李 白五律詩 沈鵬書



今译：听说古代蜀国的路狭小，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。茂盛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，何必再去向严君问卜呢？

次北固山下

王湾

今译：作客他乡的道路伸向青山之外，航行的船顺着绿水向前。春潮上涨后两岸显得空阔，顺着风向悬挂起一叶篷帆。海上的朝阳从残夜中升起，江上早春还是在旧年的时候。家信到什么地方去寄呢？归去的大雁请把它带到洛阳城边。

客路青山外，行舟绿水前。
潮平两岸阔，风正一帆悬。
海日生残夜，江春入旧年。
乡书何处达，归雁洛阳边。

右錄王湾五律詩 沈雁冰書



祖咏

苏氏别业

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。南面的高山好像别墅的门窗，潺潺洋水流绕映带着园林。翠竹上覆着冬天的残雪，未到黄昏庭园已如天阴一般。此地幽静得宛如世外桃园，我悠闲独坐正好听那春鸟啼鸣。

别业居幽处，往来生隐心。
南山当户牖，沓水映园林。
竹覆经冬雪，庭昏未夕阴。
寥寥人境外，闲坐听春禽。

右錄祖咏五律詩 沈雁冰書



春宿左省

杜甫

花隐掖垣暮，啾啾栖鸟过。
星临万户动，月傍九霄多。
不寝听金钥，因风想玉珂。
明朝有封事，数问夜如何。

右錄杜甫五律詩



今译：黄昏时候左掖的宫墙下隐约可见花朵，归宿的群鸟啾啾鸣叫着飞过去。明亮的星光照耀着万户人家似乎在晃动，九霄中，皓月当空，更觉月光明亮。我因值宿不眠，倾听宫门锁钥的响声，风一吹响便联想起万官上朝时马铃的声响。我明天早朝时有本章上奏，多次在夜间询问是什么时候。

题玄武禅师屋壁

杜甫

何年顾虎头，满壁画沧洲。
赤日石林气，青天江海流。
锡飞常近鹤，杯渡不惊鸥。
似得庐山路，真随惠远游。

右錄杜甫五律詩



今译：不知哪一年顾恺之在这里作了画，墙壁上尽是淡雅的山峦水渚。红日升腾照耀石林，在碧蓝的天空下江海流动。传说中的禅师锡仗快过道人的白鹤，高僧乘木杯渡而不惊动鸥鸟。我来到这寺里，好像知道了上庐山的道路，真想跟随着当年的惠远和尚一同云游。

终南山

王维

今译：太乙山高耸入云似乎接近了天上的玉京，山脉连绵延至海角。白云翻滚回头眺望已经合成一片，举目前看青色的烟霭又消失得无影无踪。中间山峰的变化分野出两个区域，天气阴晴转换，众多丘壑也各不一样。傍晚我到什么地方投宿？只好隔溪询问砍柴的人。

太乙近天都，连山到海隅。
白云回望合，青霭入看无。
分野中峰变，阴晴众壑殊。
欲投人处宿，隔水问樵夫。

右录王维五律诗



寄左省杜拾遗

岑参

今译：我和你你并行走上了宫殿的红色台阶，东西分两班排列中间以紫薇分开。天亮时跟了皇帝的仪仗队进去，晚上沾染着御炉的香气回家，我已年老白发生，青春花落去，羡慕你如青云直上的飞鸟翱翔。现在圣朝国家太平没有什么失策，自然觉得谏书不多了。

联步趋丹陛，分曹限紫微。
晓随天仗入，暮惹御香归。
白发悲花落，青云羡鸟飞。
圣朝无阙事，自觉谏书稀。

右录岑参五律诗



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，远眺五陵的烟霭顿觉愁绪牵动，凭栏远望秦岭是低低的，从窗中看渭水也简直小得很。人们如果早点知晓清静禅理的话，便愿意时常供奉好大罗金仙了。

高阁逼诸天，登临近日边。
晴开万井树，愁看五陵烟。
槛外低秦岭，窗中小渭川。
早知清净理，常愿奉金仙。

右錄岑參五律詩



登兖州城楼

杜甫

今译：我到兖州看望父亲趋庭奉侍，登临南楼，放眼远眺还是第一次。只见天上的浮云连接着黄海与泰山，原野空旷仿佛直到青州和徐州。秦始皇的泰山刻石还巍然屹立，荒城里西汉灵光殿还残留着。我向来怀有浓厚的思古之情，现在登高远望更是独自感慨不已。

东郡趋庭日，南楼纵目初。
浮云连海岱，平野入青徐。
孤嶂秦碑在，荒城鲁殿余。
从来多古意，临眺独踟蹰。

右錄杜甫五律詩



送杜少府之任蜀州

王勃

今译：关中三秦护卫着京城长安，风烟飘忽中依稀望得见五大渡口。我与您离别时情意浓浓，都因为同在官场中奔波。四海之内只要有知心朋友，就是远在天边也好比近邻。请不要在分手的路上，像那青年儿女一样泪落衣巾。

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。

右錄王勃五律詩於鴈書



杜审言

送崔融

君王行出将，书记远从征。
祖帐连河朔，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。

右錄杜审言五律詩於鴈書



今译：梁王武三思发令即将带兵出征，你这位戎幕中的书记官也得随军远行。饯行陈设的帐篷连接到洛河之滨，军队的声威震动了洛阳城。军旗在清晨时迎着寒风，胡笳在夜间更是雄壮哀怨。使人顿觉战事的烟尘扫去，秋风中唐军平定了古北一带。

扈从登封途中作

宋之问

今译：皇帝的帐殿华丽高大，出游时队伍雄壮威武。早晨的云霞与帐幕一同漫卷，夜间归来。灯火和星辰明亮。成千上万面旗帜飘舞遮暗了山光，山间轰鸣声中皇帝的车马浩荡而来。我随从护驾实在值得赋诗歌颂，只可惜始终缺乏对皇帝感事渲染的才华。

帷殿郁崔嵬，仙游实壮哉。
晓云连幕卷，夜火杂星回。
谷暗千旗出，山鸣万乘来。
扈游良可赋，终乏掞天才。

右錄宋之問五律詩 沈鴻書



孟浩然

題義公禪房

義公習禪寂，結宇依空林。
戶外一峰秀，階前眾壑深。
夕陽連雨足，空翠落庭陰。
看取蓮花淨，方知不染心。

右錄孟浩然五律詩 沈鴻書



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丽，台阶前沟壑深清。多雨后的夕阳斜照，翠云烟霭又觉得庭院阴沉。看到莲花一尘不染的清静，才知道义公也有一尘不染的祥心。

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，酒醉后又显得豪放癫狂。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。床头常常有一壶酒，还能够有几次安睡呢？

世上漫相识，此翁殊不然。
兴来书自圣，醉后语尤颠。
白发老闲事，青云在目前。
床头一壶酒，能更几回眠。

右錄高适五律诗



玉台观

杜甫

今译：这座巍峨的庙宇是滕王所造，我到玉台观游览像是到了古时的梁朝平台。五色彩云犹如仙人萧史逗留的所在，滕王遗留的许多文字又仿佛是恭王的遗迹。高大的宫殿耸立能够通达天上群帝，又似疑到了海上十洲。听人家传说有仙人吹笙骑鹤，时常经过北面的山头。

浩劫因王造，平台访古游。
彩云萧史驻，文字鲁恭留。
宫阙通群帝，乾坤列十洲。
人传有笙鹤，时过北山头。

右錄杜甫五律诗



观李固请司马弟山水图

杜甫

今译：方丈仙山连接着海水，天台山总是与云霞映衬，人世間常常看到这些图画，我年纪已老只能空自听人说说美景。范蠡的船似乎太小，王乔的仙鹤也是鹤立不群。我这辈子随同万物沉浮，什么地方可以跳出这红尘世界呢？

方丈浑连水，天台总映云。
人间长见画，老去恨空闻。
范蠡舟偏小，王乔鹤不群。
此生随万物，何处出尘氛。

右錄杜甫五律詩 沈鴻書



旅夜书怀

杜甫

今译：堤岸的小草被微风吹动，高耸桅杆的孤舟在夜间停泊。天空星斗低垂原野更加宽阔，大江中涌起的月光跟随江水流动。我的声名难道靠文章才著称于世吗？年老多病应该辞官而去。孑然一身飘零像什么呢？只不过是天地茫茫中的一只沙鸥。

细草微风岸，危樯独夜舟。
星垂平野阔，月涌大江流。
名岂文章著，官应老病休。
飘飘何所似，天地一沙鸥。

右錄杜甫五律詩 沈鴻書



登岳阳楼

杜甫

今译：从前听到洞庭湖水很广阔，今天登上岳阳楼观看，湖水在东南面使吴楚分界，天地相接似在水中日日夜夜浮沉。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。

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

右录杜甫五律诗 沈雁冰书



江南旅情

祖咏

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晴雨，江边流水淙淙可听夜潮的声音。宝剑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。

楚山不可极，归路但萧条。
海色晴看远，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。

右录祖咏五律诗 沈雁冰书

