

最喜爱的宋词

ZUI XI AI DE SONG CI

豪放

南宋豪放词

钢笔楷书字帖

先摹·后临·再描红

王友才

书



天地出版社

千古江山，英雄无觅，
孙仲谋处。舞榭歌台，风流
总被雨打风吹去。斜阳草
树，寻常巷陌，人道是三
十功名尘与土。虎狼当
路，正人间，一片龙蛇舞。
想当年，金戈铁马，气吞
万里如虎。元嘉草草，封
疆一旦，为笑颜。烽火连
江，使玉帛，一时尽作鱼
鳞落。叹三木，千寻铁锁，
已磨破。追往事，叹今吾，
应忘却。出师表，长啸，
爱长剑。千丈怒涛，言下
尽还成细沓。还忆襄阳，
孟襄阳，高才天授自不可。



写在前面的话

练好钢笔字,是每个习字者的心愿。谁不想自己能写一手飘洒俊逸的好字呢!

如果在练字过程中,同时又增长知识,开阔眼界,一举几得,那该多好。

“最喜爱的宋词”钢笔楷书描摹字帖,就是能让习字者在有限的时间内同时得到多方面收益而设计的。本套字帖选取风格深婉缠绵、清新明快,极写爱恨离愁、闲情逸趣的宋代婉约词,以及风格慷慨豪迈、清劲高远,尽抒雄心壮志、爱国之情的宋代豪放词。两种风格流派的词四百余首按作者的时代顺序又各分为两册,再由钢笔书法名家逐字写出,或清丽娟秀,或方正遒劲,或潇洒飘逸,与宋词的内容相得益彰,让习字者在练字的同时,又能体味宋词的优美,受到传统文化的浸润,一举多得。

天地出版社编辑部

二〇〇二年七月





鹧鸪天

向子諲

有怀京师上元，与韩叔夏司谏、王夏卿侍郎、曹仲谷少卿同赋。

		紫	禁	烟	花	一	万	重	鳌
山	宫	阙	倚	晴	空	玉	皇	端	拱
彤	云	上	人	物	嬉	游	陆	海	中
	星	转	斗	驾	回	龙	五	侯	池
馆	醉	春	风	而	今	白	发	三	千
丈	愁	对	寒	灯	数	点	红		

阮郎归

绍兴乙卯大雪行鄱阳道中

向子諲

		江	南	江	北	雪	漫	漫	遥
知	易	水	寒	同	云	深	处	望	三
关	断	肠	山	又	山		天	可	老
海	能	翻	消	除	此	恨	难	频	闻
遣	使	问	平	安	几	时	鸾	辂	还

临江仙

陈与义

		高	咏	楚	词	酬	午	日	天
涯	节	序	匆	匆	榴	花	不	似	舞
裙	红	无	人	知	此	意	歌	罢	满
帘	风		万	事	一	身	伤	老	矣
戎	葵	凝	笑	墙	东	酒	杯	深	浅
去	年	同	试	浇	桥	下	水	今	夕
到	湘	中							

临江仙

 夜登小阁，
 忆洛中旧游

陈与义

		忆	昔	午	桥	桥	上	饮	坐
中	多	是	豪	英	长	沟	流	月	去
无	声	杏	花	疏	影	里	吹	笛	到
天	明		二	十	余	年	如	一	梦
此	身	虽	在	堪	惊	闲	登	小	阁
看	新	晴	古	今	多	少	事	渔	唱
起	三	更							



虞美人

大光祖席，醉中赋长短句。

陈与义

		张	帆	欲	去	仍	搔	首	更
醉	君	家	酒	吟	诗	日	日	待	春
风	及	至	桃	花	开	后	却	匆	匆
	歌	声	频	为	行	人	咽	记	着
樽	前	雪	明	朝	酒	醒	大	江	流
满	载	一	船	离	恨	向	衡	州	

贺新郎

寄李伯纪丞相

张元干

		曳	杖	危	楼	去	斗	垂	天
沧	波	万	顷	月	流	烟	渚	扫	尽
浮	云	风	不	定	未	放	扁	舟	夜
渡	宿	雁	落	寒	芦	深	处	怅	望
关	河	空	吊	影	正	人	间	鼻	息
鸣	鼙	鼓	谁	伴	我	醉	中	舞	
十	年	一	梦	扬	州	路	倚	高	寒

愁	生	故	国	气	吞	骄	虏	要	斩
楼	兰	三	尺	剑	遗	恨	琵琶	琵琶	旧
语	谩	暗	涩	铜	华	尘	土	唤	取
滴	仙	平	章	看	过	苔	溪	尚	许
垂	纶	否	风	浩	荡	欲	飞	举	

水调歌头

追和

张元干

		举	手	钓	鳌	客	削	迹	种
瓜	侯	重	来	吴	会	三	伏	行	见
五	湖	秋	耳	畔	风	波	摇	荡	身
外	功	名	飘	忽	何	路	射	旄	头
孤	负	男	儿	志	怅	望	故	园	愁
	梦	中	原	挥	老	泪	遍	南	州
元	龙	湖	海	豪	气	百	尺	卧	高
楼	短	发	霜	黏	两	鬓	清	夜	盆
倾	一	雨	喜	听	瓦	鸣	沟	犹	有

壮心在付与百川流。

石州慢

己酉秋吴兴舟中作

张元干

		雨	急	云	飞	惊	散	暮	鸦
微	弄	凉	月	谁	家	疏	柳	低	迷
几	点	流	萤	明	灭	夜	帆	风	驶
满	湖	烟	水	苍	茫	疏	蒲	零	乱
秋	声	咽	梦	断	酒	醒	时	倚	危
檣	清	绝		心	折	长	庚	光	怒
群	盗	纵	横	逆	胡	猖	獗	欲	挽
天	河	一	洗	中	原	膏	血	两	宫
何	处	塞	垣	只	隔	长	江	唾	壶
空	击	悲	歌	缺	万	里	想	龙	沙
泣	孤	臣	吴	越					

贺新郎

送胡邦衡谪新州

张元干

梦绕神州路。怅秋风

连	营	画	角	故	宫	离	黍	底	事
昆	仑	倾	砥	柱	九	地	黄	流	乱
注	聚	万	落	千	村	狐	兔	天	意
从	来	高	难	问	况	人	情	老	易
悲	难	诉	更	南	浦	送	君	去	
凉	生	崖	柳	催	残	暑	耿	斜	河
疏	星	淡	月	断	云	微	度	万	里
江	山	知	何	处	回	首	对	床	夜
语	雁	不	到	书	成	谁	与	目	尽
青	天	怀	今	古	肯	儿	曹	恩	怨
相	尔	汝	举	大	白	听	《金	缕》	

菩萨蛮

三月晦送春有
集，坐中偶书

张元干

		春	来	春	去	催	人	老	老
夫	争	肯	输	年	少	醉	后	少	年
狂	白	髭	殊	未	妨		插	花	还



起	舞。	管	领	风	光	处。	把	酒	共
留	春。	莫	教	花	笑	人。			

渔家傲

题玄真子图

张元干

		钓	笠	披	云	青	嶂	绕	橛
头	细	雨	春	江	渺。	白	鸟	飞	来
风	满	棹	收	纶	了	渔	童	拍	手
樵	青	笑。		明	月	太	虚	同	一
照	浮	家	泛	宅	忘	昏	晓	醉	眼
冷	看	城	市	闹	烟	波	老	谁	能
惹	得	闲	烦	恼。					

满江红

岳飞

		怒	发	冲	冠	凭	栏	处	潇
潇	雨	歇。	抬	望	眼	仰	天	长	啸
壮	怀	激	烈。	三	十	功	名	尘	与
土	八	千	里	路	云	和	月。	莫	等

闲	白	了	少	年	头	空	悲	切。	
靖	康	耻	犹	未	雪。	臣	子	恨	何
时	灭	驾	长	车	踏	破	贺	兰	山
缺。	壮	志	饥	餐	胡	虏	肉	笑	谈
渴	饮	匈奴	血。	待	从	头	收	拾	
旧	山	河	朝	天	阙。				

满江红

登黄鹤楼有感

岳飞

		遥	望	中	原	荒	烟	外	许
多	城	郭。	想	当	年	花	遮	柳	护
风	楼	龙	阁。	万	岁	山	前	珠	翠
绕	蓬	壶	殿	里	笙	歌	作。	到	而
今	铁	骑	满	郊	畿	风	尘	恶。	
兵	安	在	膏	锋	锓。	民	安	在	填
沟	壑。	叹	江	山	如	故	千	村	寥
落。	何	日	请	缨	提	锐	旅	一	鞭



直	渡	清	河	洛	却	归	来	再	续
汉	阳	游	骑	黄	鹤				

霜天晓角

题采石蛾眉亭

韩元吉

		倚	天	绝	壁	直	下	江	千
尺	天	际	两	蛾	凝	黛	愁	与	恨
几	时	极		暮	潮	风	正	急	酒
阑	闻	塞	笛	试	问	谪	仙	何	处
青	山	外	远	烟	碧				

秋波媚

陆游

七月十六日晚，登高兴亭，望长安南山。

		秋	到	边	城	角	声	哀	烽
火	照	高	台	悲	歌	击	筑	凭	高
酹	酒	此	兴	悠	哉		多	情	谁
似	南	山	月	特	地	暮	云	开	灞
桥	烟	柳	曲	江	池	馆	应	待	人



来。

汉 宫 春

初自南郑来成都作

陆 游

		羽	箭	雕	弓	忆	呼	鹰	古
坐	截	虎	平	川	吹	笳	暮	归	野
帐	雪	压	青	毡	淋	漓	醉	墨	看
龙	蛇	飞	落	蛮	笳	人	误	许	诗
情	将	略	一	时	才	气	超	然	
何	事	又	作	南	来	看	重	阳	药
市	元	夕	灯	山	花	时	万	人	乐
处	欹	帽	垂	鞭	闻	歌	感	旧	尚
时	时	流	涕	尊	前	君	记	取	封
侯	事	在	功	名	不	信	由	天	

夜 游 宫

记梦寄师伯浑

陆 游

		雪	晓	清	笳	乱	起	梦	游
处	不	知	何	地	铁	骑	无	声	望

似	水	想	关	河	雁	门	西	青	海
际		睡	觉	寒	灯	里	漏	声	断
月	斜	窗	纸	自	许	封	侯	在	万
里	有	谁	知	鬓	虽	残	心	未	死

谢池春

陆 游

		壮	岁	从	戎	曾	是	气	吞
残	虏	阵	云	高	狼	烽	夜	举	朱
颜	青	鬓	拥	雕	戈	西	戍	笑	儒
冠	自	来	多	误		功	名	梦	断
却	泛	扁	舟	吴	楚	漫	悲	歌	伤
怀	吊	古	烟	波	无	际	望	秦	关
何	处	叹	流	年	又	成	虚	度	

诉衷情

陆 游

		当	年	万	里	觅	封	侯	匹
马	戍	梁	州	关	河	梦	断	何	处

尘	暗	旧	貂	裘		胡	未	灭	鬓
先	秋	泪	空	流	此	生	谁	料	心
在	天	山	身	老	沧	州			

鹊桥仙

夜闻杜鹃

陆游

		茅	檐	人	静	蓬	窗	灯	暗
春	晚	连	江	风	雨	林	莺	巢	燕
总	无	声	但	夜	月	常	啼	杜	宇
	催	成	清	泪	惊	残	孤	梦	又
拣	深	枝	飞	去	故	山	犹	自	不
堪	听	况	半	世	飘	然	羁	旅	

渔家傲

寄仲高

陆游

		东	望	山	阴	何	处	是	往
来	一	万	三	千	里	写	得	家	书
空	满	纸	流	清	泪	书	回	已	是
明	年	事		寄	语	红	桥	桥	下



水。	扁	舟	何	日	寻	兄	弟。	行	遍
天	涯	真	老	矣。	愁	无	寐。	鬓	丝
几	缕	茶	烟	里。					

鹧 鸪 天

陆 游

		家	住	苍	烟	落	照	间，	丝
毫	尘	事	不	相	关。	斟	残	玉	漉
行	穿	竹，	卷	罢	《黄庭》	卧	看	山。	
	贪	啸	傲，	任	衰	残，	不	妨	随
处	一	开	颜。	元	知	造	物	心	肠
别，	老	却	英	雄	似	等	闲。		

浣 溪 沙

荆州约马举先
登城楼观塞

张孝祥

		霜	日	明	霄	水	蘸	空，	鸣
鞘	声	里	绣	旗	红。	淡	烟	衰	草
有	无	中。		万	里	中	原	烽	火
北，	一	尊	浊	酒	戍	楼	东，	酒	阑

挥	泪	向	悲	风。					
---	---	---	---	----	--	--	--	--	--

六州歌头

张孝祥

		长	淮	望	断	关	塞	莽	然
平。	征	尘	暗	霜	风	劲	悄	边	声。
黯	销	凝	追	想	当	年	事	殆	天
数	非	人	力	洙	泗	上	弦	歌	地
亦	膺	腥	隔	水	毡	乡	落	日	牛
羊	下	区	脱	纵	横	看	名	王	宵
猎	骑	火	一	川	明	笳	鼓	悲	鸣
遣	人	惊		念	腰	间	箭	匣	中
剑	空	埃	蠹	竟	何	成	时	易	失
心	徒	壮	岁	将	零	渺	神	京	干
羽	方	怀	远	静	烽	燧	且	休	兵
冠	盖	使	纷	驰	骛	若	为	情	闻
道	中	原	遗	老	常	南	望	翠	葆

霓	旌	使	行	人	到	此	忠	愤	气
填	膺	有	泪	如	倾				

水调歌头

和庞佑父

张孝祥

		雪	洗	虏	尘	静	风	约	楚
云	留	何	人	为	写	悲	壮	吹	角
古	城	楼	湖	海	平	生	豪	气	关
塞	如	今	风	景	剪	烛	看	吴	钩
剩	喜	然	犀	处	骇	浪	与	天	浮
	忆	当	年	周	与	谢	富	春	秋
小	乔	初	嫁	香	囊	未	解	勋	业
故	优	游	赤	壁	砚	头	落	照	肥
水	桥	边	衰	草	渺	渺	唤	人	愁
我	欲	乘	风	去	击	楫	誓	中	流

西江月

黄陵庙

张孝祥

		满	载	一	船	秋	色	平	铺
--	--	---	---	---	---	---	---	---	---