

教育部《中小学书法教育指导纲要》推荐范本

# 王羲之《兰亭序》

练习指导

主 编 寇学臣

河北美术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

王羲之《兰亭序》练习指导 / 寇学臣主编. -- 石家庄 : 河北美术出版社, 2013. 9  
ISBN 978-7-5310-5502-0

I. ①王… II. ①寇… III. ①行书—书法 IV.  
①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第216754号

主 编 寇学臣  
副 主 编 张彦斌 毕芳芳  
编 委 王力涛 宋宏宇 田红霞 和 弦 和 强  
樊 乐 酆 毅 杨振强 庞祝琴

责任编辑 郑亚萍  
责任校对 刘燕君  
装帧设计

## 王羲之《兰亭序》练习指导

寇学臣 主编

---

出版发行: 河北美术出版社  
地 址: 石家庄市和平西路新文里8号  
邮 编: 050071  
电 话: 0311-85915057 85915046 (传真)  
网 址: <http://www.hebms.com>  
印 刷: 河北新华联合印刷有限公司  
开 本: 889mm×1194mm 1/16  
印 张: 5.5  
印 数:  
版 次: 2013年9月第1版  
印 次: 2013年9月第1次印刷

---

定 价: 15.00元

## 前言

2011年8月，教育部颁布了《关于中小学开展书法教育的意见》，将书法教育正式纳入中小学教学体系。2013年1月，教育部印发了《中小学书法教育指导纲要》，就中小学书法教育理念及各阶段教学内容与目标提出明确要求。这表明国家教育部门正在不遗余力地推进中小学书法教育。正是在这样的前提和背景下，我们组织有关专家学者和一线教师编写了这套教材。

本套教材以教育部文件精神为指导，严格按照《中小学书法教育指导纲要》推荐范本和要求来编写。针对当前中小学书法教育的现状，兼顾不同书体与审美需求，从而形成了本套教材独具特色的“模块”教学体系。“书法常识”旨在让学生提高文化素养，养成良好习惯；“碑帖特色”旨在让学生领略碑帖的艺术魅力，从而激发学习热情；“技法指导”详尽阐释碑帖基本技巧，使学生深刻掌握碑帖艺术内涵；“章法训练”通过集字训练和风格模拟创作，使学生快速实现从临摹到创作的转换；“艺术欣赏”通过对历代经典作品的解读，使学生深入了解书法艺术发展脉络，提高文化素养与审美能力。“五大模块”相辅相成，循序渐进，力求达到知识性与技巧性、实用性与艺术性的高度统一。

中小学书法教育方兴未艾，教材建设则是真正实现教学目标的基础保证。目前，市面上虽然不乏各式各样的书法教材，但缺乏统一的教学思想和学习理念，质量参差不齐，与当前中小学书法教育的具体需求还相差甚远。相信本套教材的出版，对中小学书法教育的开展势必起到积极促进的作用。

由于人力和时间限制，本套教材还有不尽如人意之处，真诚希望广大师生在使用过程中，多提宝贵意见，以便进一步完善。

寇学广

2013年7月

# 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| 第一章 书法基础知识 .....     | 1  |
| 第一节 书体常识 .....       | 1  |
| 第二节 文房四宝 .....       | 2  |
| 第三节 执笔坐姿 .....       | 4  |
| 第四节 运腕用笔 .....       | 6  |
| 第二章 《兰亭序》艺术特色 .....  | 7  |
| 第一节 王羲之及其书法艺术 .....  | 7  |
| 第二节 《兰亭序》艺术特色 .....  | 8  |
| 第三章 《兰亭序》笔画技法 .....  | 9  |
| 第一节 行书笔法特征 .....     | 9  |
| 第二节 基本笔画写法 .....     | 13 |
| 第四章 《兰亭序》偏旁技法 .....  | 22 |
| 第一节 左偏旁 .....        | 22 |
| 第二节 右偏旁 .....        | 27 |
| 第三节 字头 .....         | 30 |
| 第四节 字底 .....         | 32 |
| 第五节 字框 .....         | 34 |
| 第五章 《兰亭序》结构技法 .....  | 35 |
| 第一节 独体字结构 .....      | 35 |
| 第二节 左右结构 .....       | 38 |
| 第三节 左中右结构 .....      | 40 |
| 第四节 上下结构 .....       | 41 |
| 第五节 上中下结构 .....      | 42 |
| 第六节 包围结构 .....       | 43 |
| 第七节 同字异构 .....       | 45 |
| 第八节 行书结构规律 .....     | 52 |
| 第六章 《兰亭序》章法训练 .....  | 56 |
| 第一节 书法章法概述 .....     | 56 |
| 第二节 《兰亭序》集字训练 .....  | 58 |
| 第三节 《兰亭序》模拟创作 .....  | 61 |
| 附录一 冯承素摹本《兰亭序》 ..... | 65 |
| 附录二 褚遂良临摹《兰亭序》 ..... | 72 |
| 附录三 定武兰亭拓本 .....     | 79 |

# 第一章 书法基础知识

## 第一节 书体常识

中国书法艺术历史悠久，最早可追溯到商代的甲骨文。甲骨文是能够比较完整地记录语言的文字体系。三千多年以来，书法艺术的发展与汉字形体演变相适应，逐渐形成了各具特色的五大书体，即篆书、隶书、楷书、行书和草书。

### 一、篆书

篆书有广义和狭义之分。广义的篆书包括秦之前通用的甲骨文、金文、籀文和六国文字等。甲骨文是刻在龟甲或兽骨上的文字，通行于商代。金文为铸在青铜器上的铭文，产生于商代后期，通行于周代。籀文又称大篆，是通行于春秋、战国时代的一种字体。狭义的篆书是指秦始皇统一六国之后推行的标准字体，即小篆。它由籀文演变而成，字体更加简化，写法相对固定，笔画匀实，线条流畅，结体瘦长，章法整饬。小篆的出现，是中国历史上汉字的第一次大统一。

### 二、隶书

隶书是在篆书基础上演变而来的，始创于秦代，汉代日趋成熟，成为通行字体。隶书与小篆相比有以下特点：一是基本笔画开始形成。小篆笔画屈曲圆转，笔画连续，只有直线、弧线，隶书笔画平直方折，笔画断开，并形成横、竖、撇、捺、点等笔画，基本完成了汉字由图形到符号的变革。二是结字趋于简便。小篆中有的字结构复杂，比如“尘”字，写法为三只鹿在土上，意思是扬起尘土，隶书写法则只取一只鹿。三是字形由长方变为扁方。小篆的结构为长方形，隶书则是扁方形，为以后的方形楷书奠定了基础。隶书的出现是中国文字的又一次大改革，使中国的书法艺术进入了一个新的境界。

### 三、楷书

楷书由隶书演变而成，也称真书、正书。形成于汉代，盛行于魏晋南北朝，到唐代达到顶峰。唐代初期，有欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷等楷书大家。唐代中后期，相继出现颜真卿和柳公权两位楷书大家，号称“颜筋柳骨”。欧阳询、颜真卿、柳公权和元代的赵孟頫，被称为“楷书四大家”。楷书的最大特点是笔画定型，八法具备，法度严谨，可作楷模。楷书把隶书的波磔改为平直，字

形由扁方变为正方，形成了方块汉字，且字体简化，便于识记。楷书的出现，以其独到的优越性成为应用得最多的字体，一直沿用到现在。

#### 四、草书

草书源于隶书的草写，有章草和今草之分，始创于汉朝，盛行于晋、唐。章草由隶书演变而来，通过减省笔画和互相连属，书写更为简便，但仍保留隶书波磔，字和字不相连属。章草流行于东汉章帝时期，相传东汉张芝擅长章草，被誉为“草圣”。今草到晋代走向成熟，笔画曲折，体势连绵，书写起来灵活流畅，王羲之、王献之均为今草大家。到了唐代，草书达到第二个高峰，在今草中生化出狂草，代表书法家有张旭、怀素，书法史上号称“颠张醉素”。草书，尤其是今草具有很高的艺术价值，因此一直流传到现在。

#### 五、行书

行书是介于草书和楷书之间的一种字体，产生于汉末，东晋时达到顶峰，代表人物有王羲之、王献之父子。唐及之后的宋元明清也取得了不同程度的发展，尤以宋四家（苏东坡、黄庭坚、米芾、蔡襄）最为突出，对后世影响深远。书法史上东晋王羲之的《兰亭序》、唐代颜真卿的《祭侄文稿》、宋代苏东坡的《寒食诗帖》被誉为天下三大行书。行书因其实用性和艺术性较强，至今影响不衰，深受广大书法爱好者和民众的喜爱。

## 第二节 文房四宝

我们的祖先在创造灿烂的书法艺术的同时，也创造了素有“文房四宝”之称的书写工具——笔、墨、纸、砚。这四种工具与书法艺术，可谓是千秋共存，相得益彰，同为中国文化史上的瑰宝。下面，简要介绍一下文房四宝的种类、性能和选用。

### 一、笔

中国的毛笔起源较早，流传较广的说法是秦代大将蒙恬“造笔”说。事实上，早在春秋战国时期，各诸侯国就已经制作和使用毛笔，只是名称不同，如楚国叫“聿”，吴国叫“不律”，燕国叫“弗”等。秦统一六国后，毛笔始成定名。因其重要产地在浙江湖州，故以“湖笔”最为著名。

1. 毛笔的种类。毛笔按笔毫性能来分，有硬毫、软毫和兼毫三种。硬毫笔呈刚性，有较好的弹性，常用黄鼠狼毛、野兔毛（紫毫）、鼠须、猪毛等制成。软毫笔呈柔性，吸水性能好，但弹性弱些，常用山羊毛、黄羊毛和更软的鸡毛等制成。兼毫笔由硬毫和软毫混合制成，刚柔、弹性介于软毫和硬毫之间，常见的有由狼毛和羊毛合成的“白云”笔，兔毛和羊毛合成的“七紫三羊”“五紫五羊”等。

毛笔按笔锋长短来分，有长锋、中锋、短锋三类。长锋笔笔锋长，锋腹较柔，贮墨较多；短锋笔笔尖短，贮墨少；中锋笔介于两者之间。毛笔按书写字体大小来分，有大楷、中楷、小楷三类。再大的笔有屏笔、联笔、提笔，最大的笔叫楂笔，最小的笔有圭笔、须眉笔。

2. 毛笔的选择。选择毛笔有四个标准：尖、健、圆、齐。“尖”是指笔锋尖而不秃；“健”是指毛笔有弹性，笔毫铺开宜于收拢；“圆”是指笔头呈圆锥形，周围饱满圆润；“齐”是指捏扁笔头后，笔端整齐而无参差。另外，笔杆是否顺直，笔头是否平正，笔毛是否匀细，笔头根部是否开裂，笔毫是否虫蛀脱落等外部特征，在挑选时也要格外注意。

选择毛笔的依据：一是按所写字体大小来选择，即写大字用大笔，写小字用小笔。需要指出的是，大笔也可以用来写小字，但切忌用小笔写大字。二是按照所写书体特点来选择，书体笔画刚强有力、棱角分明，宜用硬毫笔，书体笔画圆润、字形浑厚丰满，宜用软毫笔；笔画流畅生动的行草书，宜用软毫长锋，线条凝练工整的楷书、隶书，宜用硬毫。

3. 毛笔的保护。新笔使用前，用温水把笔泡开，将胶水慢慢挤出，再蘸墨使用，不要用开水，以免烫曲笔毛，降低弹性。

毛笔用完清洗后，要从笔头根部到笔尖用手慢慢挤干、捋直，使笔锋聚拢后小心地套上笔套或挂起。另外，洗笔时有两点需要特别注意：一是不要用肥皂或洗衣粉水泡笔，以免笔毛受碱变脆易折。二是不要把笔放入水中长期浸泡，以免笔头根部的竹管轻易开裂使笔头脱落。

## 二、墨

我们现在练字使用的墨有两大类，一是各种形状的墨锭，二是大小瓶装的墨汁。书法上讲的用墨知识，往往是指墨锭而言。我国墨的使用历史悠久，品种也比较多，其中以产于安徽徽州的“徽墨”最为著名。

1. 墨的种类和特性。墨因用料的不同可分为油烟墨、松烟墨、选烟墨三大类。油烟墨主要是由桐油、菜籽油、麻籽油或猪油烧烟，然后加胶、药物、香料制成，质地坚细耐磨，颜色黝黑有光泽，只是胶性较重。松烟墨是以松枝烧烟，加胶、药物、香料制成，胶质轻，但入水易化，少光泽。选烟墨是用工业炭墨加胶和香料制成，质地和颜色一般。

2. 墨的鉴别与选用。好墨一般具有四大特点：质细、胶轻、色黑、声清。质细是指磨出墨汁后，无渣滓，书写时流畅、润滑；胶轻是指墨的配制中胶的含量小，磨出的墨虽浓，但不滞笔；色黑是指墨黑而有光彩，墨迹经阳光照耀，黑中泛光；声清是指研墨或敲击墨块时，声音轻细而不浑浊。

选用成品墨汁应注意以下两点：初学书法，选择色泽黑亮、没有腐臭的一般

墨汁即可；书法创作，要选择质量较高的品牌墨汁，因为墨汁质量不高容易分解沉淀，作品不易长期存放；使用成品墨汁，书写后应立即将笔洗净，因为成品墨一般含有防腐的化学药品，天长日久会损伤笔毫。

### 三、纸

我国是最早掌握造纸术的国家。书画专业用纸为宣纸，因产于安徽的宣城而得名。宣纸是用檀树皮及稻草等为原料制成的，纸质洁白、细致、柔软，经久不变，不易虫蛀，便于长期保存。

1. 宣纸的种类及性能。宣纸有生宣、熟宣、半熟宣之分。生宣是指制成原纸后未经加工的宣纸，特点是受墨后易洇渗散化，适用于行草书或写意画创作，纸墨相应，能增加韵味，提高艺术效果。熟宣是指制成原纸后再用矾水加工而成，特点是不易受墨和渗化，适用于楷书、隶书或工笔画创作，能增加工整清爽的艺术效果。半熟宣，其性能介于生宣与熟宣之间，适用于一般的书法用纸和半工笔画、写意画创作。

2. 宣纸的选用。书法创作可依据书体和宣纸的性能来选择相应的宣纸。初学书法，选用纸性较柔、易于吸墨的普通用纸亦可，如毛边纸、元书纸等。纸面光滑的硬性纸不宜写毛笔字，因为这种纸不利于锤炼笔力和掌握笔法。

### 四、砚

砚，又称“砚台”。按原料不同可分为石砚、陶砚、砖砚、瓦砚、玉砚等，其中以石砚最为常见。石砚以产于广东肇庆的“端砚”和产于安徽歙州的“歙砚”最为有名。

好砚一般具备两个标准：细和腻。砚质细则出墨也细，砚质腻则易于下墨。细与腻是一对矛盾，过于细不易下墨，过于腻墨汁有粗粒。现在多用成品墨，所以用一般的石砚或瓷盘即可。

书写工具除了笔、墨、纸、砚外，还有其他的工具和用品。如放笔的“笔筒”，涮笔用的“笔洗”，压平纸张的“镇纸”等。

## 第三节 执笔坐姿

### 一、执笔方法

晋代书法家卫夫人在《笔阵图》中说：“凡学书字，先学执笔。”初学书法，掌握正确的执笔方法很重要，有利于发挥手和手臂各部位生理功能的作用，把字写得稳健有力、流畅多姿。古往今来，关于执笔有许多种说法，较为常见和科学的则为“五指执笔法”。

1. 五指执笔法要领。按，是指大拇指的作用。拇指前端稍斜而仰，紧贴笔杆内侧，出力方向由内向外。压，是指食指的作用。食指第一节贴住笔管外侧，与拇指内外配合，把笔捏住，出力方向由外向内。钩，是指中指的作用。中指第一关节弯曲如钩，钩在笔管的外侧，以加强食指方面的力量，出力方向由外向内。顶，是指无名指的作用。无名指指甲根部紧贴笔管右侧，用力把中指钩着的笔管顶住，出力方向由右内向左外。抵，是指小拇指的作用。小指紧贴无名指下面起辅助的作用。这种执笔方法，能使五个手指各就其位，把笔从前后左右控制起来，运笔时可以做到“五指齐力”，挥洒自如。(图1-1)



图1-1 执笔方法

2. 执笔原则。执笔有两个原则，即指实、掌虚。指实，就是指除小拇指外，其他四指第一关节前面触笔处，要切切实实地握住笔管，这样才会使行笔稳健有力，不会出现飘忽轻软的笔画。掌虚，就是指执笔时掌心要空虚，无名指和小拇指不要紧抠掌心，拇指与食指间的虎口要开阔些，这样才能发挥手指和手腕的灵活作用，有利于指腕的运行，写出有力度、有生气的线条。

3. 执笔高低。执笔高低也是初学书法应该注意的问题。执笔高，便于挥运，但笔锋易浮滑不稳；执笔低，较为稳定，但难于伸展，动作局促。执笔的高低没有绝对的分寸，可根据字的大小和书体而定。写小字执笔可低些，无名指离笔杆下端一寸左右即可；写大字，执笔应更高些；写特大的字，则应强调悬肘、腕。书体不同，执笔高低也应有所不同。一般来说，写楷、隶书稍低，可以使笔力稳健；写行、草书宜高，便于行笔灵活、流畅。

## 二、书写姿势



图1-2 书写姿势

毛笔书法的书写姿势有两种：立势和坐势。写大字可选取立势，写小字可选取坐势。这里主要介绍坐势。坐势的要领可概括为八个字：头正、身直、臂开、足安。头正，就是头部要端正，略向前倾，眼睛和纸面距离保持一尺左右。身直，就是身子坐得要正直，两肩齐平，腰部挺起，胸部离桌面一拳左右。臂开，就是两臂自然撑开，右手执笔，左手按纸（纸要放正），成均衡之势。足安，就是两脚自然地放平、踏稳，略与肩同宽。(图1-2)

正确的书写姿势是身心健康的需要，也是练好书法的基本保证。所以我们必须时刻加以注意，以便养成良好的书写习惯。

## 第四节 运腕用笔

### 一、运腕方法

1. 枕腕法。书写时，把手腕轻轻放在桌上，或将左手平放在右腕之下，这种用腕方法叫枕腕法。枕腕法支点稳定，适于写小字。

2. 悬腕法。书写时，将右臂肘部轻轻放于桌上，把腕部提起来，这种用腕方法叫悬腕法。悬腕法可以增加运笔时的挥动能力，适合写中字。(图1-2)

3. 悬肘法。书写时，将肘部、腕部都提起，腕随肘行，整个右臂离开桌面悬着书写，这种用腕用肘的方法叫悬肘法。悬肘法便于挥运，适合写大字。(图1-3)



图1-3 悬肘法

### 二、用笔方法

1. 藏锋与露锋。起笔时，入笔方向与行笔方向相反、将笔锋藏入笔画之中即为藏锋，这种用笔给人比较含蓄厚重的感觉。起笔时，入笔方向与行笔方向相同的尖锋入纸即为露锋，这种用笔给人爽直痛快的感觉。

2. 中锋与侧锋。行笔时，笔锋始终保持在笔画中间即为中锋，这种用笔线质圆润，有立体感。行笔时，笔锋偏向一侧即为侧锋（不要过偏，否则为偏锋），这种用笔线质凌厉，有妍丽感。书法用笔以中锋为主，侧锋为辅。

3. 回锋与出锋。收笔时，笔锋回转藏于笔画之内即为回锋，这种用笔给人比较含蓄厚重的感觉。收笔时，笔锋直接顺势而出即为出锋，这种用笔给人爽直痛快的感觉。

4. 提笔与按笔。在行笔过程中，将毛笔轻轻提起叫提笔，将毛笔轻轻按下叫按笔（如果按得较重，则叫顿笔）。在起笔、行笔、收笔和转折处，都会用到提笔与按笔，对提按的微妙把握极其重要。

5. 转笔与折笔。在行笔过程中，运笔方向发生改变，则需要转笔或折笔。转则成圆，折则成方，其目的是将笔毫调顺，以保持中锋行笔。折笔需要先提后顿，转笔需要转动笔杆（即捻管），两者均需要运腕的功夫技巧。

## 第二章 《兰亭序》艺术特色

行书是介于草书和楷书之间的一种字体，产生于汉末，东晋时达到顶峰，代表人物有王羲之、王献之父子。唐及之后的宋元明清也取得了不同程度的发展，尤以宋四家（苏东坡、黄庭坚、米芾、蔡襄）最为突出，对后世影响深远。书法史上，东晋王羲之的《兰亭序》、唐代颜真卿的《祭侄文稿》、宋代苏东坡的《寒食帖》被誉为天下三大行书。本书主要针对王羲之的代表作《兰亭序》进行讲解，通过指点书写要领，讲述结构精要，总结章法布局，使学生能够在短期内达到登堂入室的目的。

### 第一节 王羲之及其书法艺术

王羲之(303~361)，字逸少，琅琊临沂(今山东临沂)人，东晋著名书法家。出身于王氏望族，其父王旷、伯父王导、叔父王廙皆为当时名流，并善书法。11岁时随家族迁居建康（今江苏南京）。23岁前后出仕，历任秘书郎、西将军府长史、江州刺史、会稽内史，拜右军将军，世称“王右军”。52岁时辞官，从此闲居会稽山阴，寄情山水，过着安详闲散的晚年生活。59岁时病逝，葬于剡县金庭（今浙江嵊县）。

王羲之最初师从卫夫人学习书法，并借此学习由卫氏家族传承而来的钟繇的楷书和行书，同时草书效法张芝，另外由于王氏一门多有善书者，所以王羲之不可避免地受到了父辈们的影响，尤以叔父王廙对他的影响最大。王羲之之所以能被后世冠以“书圣”之名，不单是因为他诸体皆善，关键在于他在继承和学习前辈书法家的基础上，把自汉魏发展而来的楷、草、行书，融入自己的创新意识和时代精神，通过大胆改造，开创“新体”。具体来说，楷书结体易扁为方，用笔脱去隶书笔法影响，增强变化，使楷书的标准式样确定下来，代表作有《黄庭经》《乐毅论》等。草书用笔强调牵丝连贯，俯仰呼应，打破章草字字独立和直线式布局，出现字与字相连的新面貌，最终从章草中孕育出了今草，代表作有草书《十七帖》《初月帖》等。行书用笔中、侧锋并用，骨质与妍丽兼具，结字上强调和突出大小、长短、开合、方圆等变化，章法在改变隶书横式体系的同时，引入今草的章法表现形式，字与字之间或实连，或笔断意连，以连贯的气势形成纵势，彰显节奏美。代表作有《兰亭序》《快雪时晴帖》《丧乱

帖》《得示帖》《二谢帖》等，而尤以《兰亭序》声名最著。



图2-1 兰亭序 王羲之

## 第二节 《兰亭序》艺术特色

《兰亭序》又称《兰亭集序》《临河序》等，东晋永和九年（公元353年）三月初三，王羲之同名士谢安、孙绰等40余人在会稽兰渚山下的兰亭修禊（一种祓除疾病和不祥的活动），期间众人饮酒赋诗，并请王羲之为诗集作序，王羲之即兴书成此文。全文共28行，324字，既描写了当日“曲水流觞”的盛况，同时也抒发了作者对于“生”“死”的人生感慨。因书文俱佳，历来备受推崇，被誉为“天下第一行书”。王羲之之后，《兰亭序》一直被作为王家的传家珍宝所递藏，直到王羲之的七世孙隋僧智永，智永圆寂时传于徒弟辩才，至唐初又为喜好王书的唐太宗李世民所得，李世民遂命冯承素等钩摹多本，分赐诸王及近臣，真迹相传已陪葬于李世民昭陵。存世《兰亭序》摹本以“神龙本”最为著名，因卷首有唐中宗李显神龙年号小印而得名，此本摹写精细，不论笔法还是神韵，都较为接近原貌，是公认的最佳摹本，今藏于北京故宫博物院。摹本之外，又有石刻本，以《定武兰亭》最为有名，传为据唐欧阳询摹本上石，因北宋时发现于定武而得名。

此帖通篇有如行云流水，浑然天成。用笔精严细腻，方圆兼备，行笔果断稳健，下笔干净利落，遒劲自然；结体欹侧多变，疏密相间，注重字的姿态变化，全篇21个“之”字均以不同形态呈现，其他重字同样构形巧妙；章法布局疏密自然，字体大小参差，错落有致，各字间距随手所如，通篇气脉贯通，形神兼具，于自然畅达中尽显作者的超逸和儒雅。

具体临习时我们要注意以下几点：一是注意用笔的中、侧锋转化，体会由此带来的丰富变化。二是注意结体上“欹斜反正”的特点，长短、大小、俯仰、开合等变化的展露要自然、适度；反之，或导致字形不稳，或导致字体呆板、无力。三是行书的章法的总体把握，行书流动性较强，字与字之间的连带关系、呼应关系、大小变化较多，特别是在反复对比观察和实践的基础上，着重把握“笔断意连”的用笔意图对于章法的重要影响。

## 第三章 《兰亭序》笔画技法

中国汉字都是由笔画构成的，笔画是汉字的基本单位。行书的基本笔画有点、横、竖、撇、捺、钩、折、提八种，但在具体应用过程中，由于长短、倾斜度、弧度以及笔画的重新组合，又派生出许多种笔画类型。在行书书写中，需处理好每一笔画的起、行、收三个要素，以及笔画之间的启承和呼应关系，做到整个书写过程连贯、一气呵成。

### 第一节 行书笔法特征

《兰亭序》作为王羲之传世行书作品的典范，笔法丰富多变，行笔飘逸灵动，字形俊逸潇洒。其用笔方法既遵从行书的整体规范，又有自身独到的基本特征，在临摹过程中要细心体会。

#### 1. 露锋较多

行书在书写过程中，由于书写速度相对较快，起笔与收笔时露锋出现的机会较多。露锋起笔，书写的点画灵动而流畅；露锋收笔，便于笔画转折和钩挑。

如“次”字左边两点和右上撇画，“大”字的撇画与横画，“托”字的上点与首横，“坐”字中的两“人”，起笔处均用露锋。



次



大



托



坐

## 2. 转折并用

“转”是用裹锋提笔环转写出，线条流畅圆润，行书中应用较多。“折”是指转角处先提后顿的用笔方法，线条方整劲健，一般在楷书中应用较多。《兰亭序》用笔以转为主，转折并用恰到好处。

如“将”字右边的横撇，“咏”字右边的横折钩，都用转法写；“犹”字左边的弯钩用折法，右下边的横折用转法，极为精彩。



将



犹



觞



咏

## 3. 减省笔画

在行书中，为了便于笔画的呼应，以及上下字的联系，个别笔画可以省略或减少。

如“俯”字省去一撇，“述”字右上角省去一点，“世”字下面少一横，“流”字省掉上点，等等。这些字，虽说省掉一些笔画，但笔意自适，整体让人易识易写，恰到好处。



俯



述



世



流

## 4. 牵丝相连

行书与楷书最大的不同在于笔画的连贯性。行书为了书写连贯，笔画与笔画之间自然产生“牵丝”，即一笔的结束处与另一笔的开头处之间本没有笔画，而书写时顺势出现的细线。

牵丝可以实连，也可以虚连。如“长”字竖提与短撇之间为实连，“是”字下部笔画之间为虚连，“其”字下面两点、“以”字左右点之间笔断意连。



长



是



其



以

## 5. 多笔相连

楷书的起承转合，需要笔笔清楚，而行书为了书写速度需要，常常出现多笔相连，有时一笔可以代替几笔。

如“迹”字内部用一笔写成；“之”字下部只用了一笔；“临”字本是18笔，现在仅用了3笔。



迹



之



列



临

## 6. 笔画替代

在行书中，由于结体和笔势变化的需要，经常用一种简洁的笔画替换另一种较为复杂的笔画或部件。

如“契”字用向下的斜点代替捺，“老”字右边用点代替短横，“死”字右边用点代替短撇，“为”字下面用短横代替四点。



契



老



死



为

## 7. 提按明显

提和按是书法常用笔法，它可以产生出粗细不同的点画线条，从而有丰富的节奏变化。行书的书写速度较快，再加上书写者个人习惯和感情作用，往往提按的变化较为明显，线条粗细不一，具有强烈的节奏感。

“然”字上重下轻，节奏鲜明；“于”字左重右轻，点画连绵；“足”字上轻下重，沉稳有力；“少”字主笔突出，潇洒飘逸。



然



于



足



少

## 8. 改变笔顺

行书中很多字为了便于笔画相连或者提高书写速度，改变了楷书的笔顺书写方法。

如“无”字是写完三横后再写竖，“时”字右半部先写竖画再写横画，“嗟”字右部先写竖画再写横画，“或”字先写斜钩后写包围部分等。



无



时



嗟



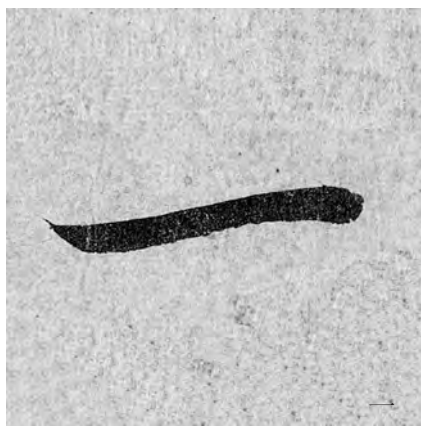
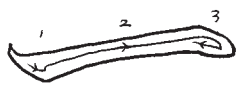
或

## 第二节 基本笔画写法

行书的基本笔画与楷书有许多不同之处。楷书的每一笔都可单独存在，笔画之间没有连笔，每个字是用不同的笔画拼凑而成的。而行书的每一笔画均无法单独存在，自起笔至收笔，有一条轨迹线贯穿起始。在用笔上多露锋起笔，收笔时也多出锋或钩挑，笔画之间多牵丝映带。行笔的过程是中锋与侧锋交互变化使用的过程，书写的速度也远远快于楷书。

## 1. 长横

起笔略顿，中锋向右行笔，中间略细，收笔处略顿，回锋收笔。



一



有

## 2. 短横

落笔后中锋向右行笔，行笔逐渐用力，左轻右重，然后略顿后回锋收笔。



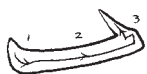
于



天

## 3. 横画带挑

顺锋起笔，轻顿后右行，至收笔处稍顿向左上挑出与竖画相连。



怀



述

## 4. 横画带钩

顺锋入笔后向右行笔，中间略轻，收笔轻提再顿，折笔向左下钩出。



言



不

## 5. 垂露竖

逆锋起笔，略顿后中锋下行，至收笔处顿笔回锋。注意竖的取势及粗细。



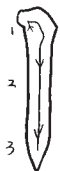
仰



引

## 6. 悬针竖

逆锋起笔，略顿，调整笔锋，中锋向下行笔，至收笔处逐渐提笔，出锋。



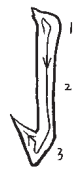
## 7. 竖画带提

落笔略顿向下行笔，至末端顿笔折锋，后向右上提出，与下一笔呼应。



## 8. 竖画带钩

逆锋入笔，然后顿笔下行，收笔处顿笔折锋，向左上钩出，与下一笔呼应。



## 9. 平撇

逆锋入笔，折笔轻顿，向左平势中锋撇出。多用于字的顶端。



### 10. 短撇

逆锋入笔，折笔轻顿，向左下大概45度中锋撇出，宜短不宜长。



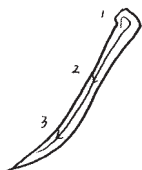
竹



形

### 11. 斜长撇

逆锋入笔，折笔轻顿，向左下中锋撇出，注意粗细变化和倾斜的角度。



不



少

### 12. 撇画带钩

撇画带钩是为了与下一笔画相联系，注意笔画的长度与角度。



风



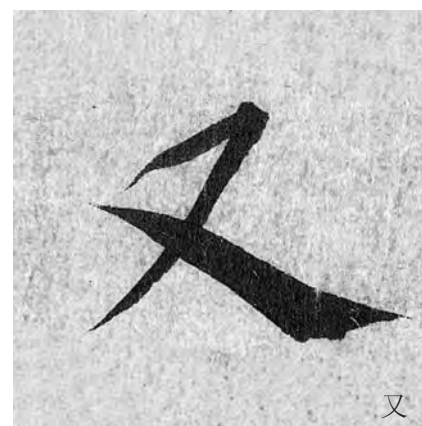
有

### 13. 斜捺

露锋起笔，向右下行笔，边行边按，要写得舒展流畅，至末端出锋或回笔。



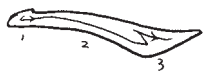
今



又

## 14. 平捺

带势逆锋起笔，稍顿后右偏下行笔，至收笔处向右逐渐提笔捺出。



之



迁

## 15. 反捺

如写长点状，自左上往右下落笔，由轻到重，由细到粗，然后顿笔回锋。



大



之

## 16. 右点

露锋起笔，顿笔回锋向左下方钩出。右点带钩，目的是与下一笔相连。



亭



之

## 17. 竖点

侧逆锋入笔，然后略顿后向下稍行，顿笔向上收回。多用于字的顶端。



室



宙

### 18. 左右点

左点向右上提出，右点回锋向左下钩出。两点中间是笔断意连。



兴



未

### 19. 上下点

上点略顿向下顺势写出下点，一般两点呈上下并列状，有时相离，有时相接。



终



于

### 20. 相向点

左点左下顿，然后向右上提笔，右点右下顿，左下回锋撇出，呈八字状。



尝



倦

### 21. 横折

横末顿笔后向下行笔，至收笔处回锋，一般横细竖粗，注意竖笔的角度变化。



曲



目

## 22. 竖折

顺锋入笔后下行，略顿后转笔右行，至收笔处顿笔回锋。注意横笔的长度。



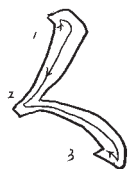
世



山

## 23. 撇点(折)

分为向右下折和撇提。注意撇折和提的角度，收笔处回锋和出锋的变化。



妄



云

## 24. 横钩

起笔如同长横，然后向右行笔，至收笔处折笔，向左下方钩出。



尝



寄

## 25. 竖钩

逆锋顿笔后下行，至收笔处回笔，然后单独向左上钩出，竖要写直。



事



水

### 26. 斜钩

顺锋入笔，略顿后向右下方行笔，至收笔处，顿笔向上钩出。



哉



感

### 27. 卧钩

露锋入笔，向右下弧形，渐行渐按，至收笔处稍驻笔，向左上方钩出。



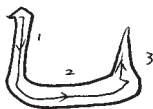
惠



悲

### 28. 竖弯钩

逆锋顿笔后向下直行，转折处圆润流畅，至收笔处稍停，回锋向左上钩出。



也



死

### 29. 横折钩

横轻竖重，转折交代清楚，至收笔处略顿，然后向左上钩出，注意竖的角度。



同



向

## 30. 横撇弯钩

属复合笔画，有时横撇与弯钩相连，有时分两部分完成。



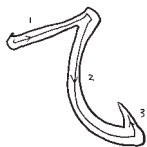
随



陈

## 31. 横折斜钩

接上笔顺势右上行笔，至肩部顿笔转锋向右下弧形运笔，末端左上方钩出。



气



风

## 32. 提

逆锋起笔，顿笔向右上提笔出锋，出锋要果断有力。注意与其他笔画的关系。



或



抱

## 33. 竖提

先以短竖入笔，至收笔处略顿，折笔后自左下向右上方钩出。



怀



朗

## 第四章 《兰亭序》偏旁技法

偏旁是构成汉字的基本单位。写好偏旁是写好合体字的前提和基础。汉字的偏旁很多，这里我们根据偏旁在组字中出现的位置，分左偏旁、右偏旁、字头、字底和字框五大类分别介绍。

### 第一节 左偏旁

汉字的偏旁中，以左偏旁最多。左偏旁大多由独体字变形而来，书写时一般比原字要窄、要收，使所配合的结构单位便于安排。左偏旁一般向右有所呼应，对整个字形起到“领”的作用。

#### 1. 单人旁



撇与竖或连或断，撇有时出锋，有时顿笔回锋，竖或用垂露竖，或竖画带挑。



仰



信

#### 2. 双人旁



借鉴草书写法，古时双人旁与三点水写法类似，写成点带竖提。



后



得

## 3. 两点水



两点上下呼应，上点向下撇出；下点为点提，向右上提笔出锋。



次



況

## 4. 三点水



第一点为启下点，第二点与第三点相连，有时写成竖提，三点紧密呼应。



清



湍

## 5. 竖心旁



两点之间或断或连，竖直中寓曲，为与右边呼应，有时竖写成竖提。



悼



悟

## 6. 左耳旁



横撇弯钩较短小，一笔写成，然后写垂露竖，注意竖的粗细和弧度变化。



陈



随

7. 木字旁



横短竖长，撇与点一般连笔写成撇提。注意用笔的轻重变化。



林



相

8. 禾木旁



第一笔为平撇，第二笔横要左长右短，撇与点一般连笔写成撇提。



和



稽

9. 提手旁



先写短横然后写竖钩，再写提，钩有时与提相连。



抱



揽

10. 口字旁



首笔为短竖，然后写横折提，体型较小，位置偏上，上宽下窄，有时写成点状。



喻



嗟

## 11. 日字旁



首笔较长，横折较短，点提可相连，整体为长方形，比较窄。



时



映

## 12. 歹字旁



横撇连横，翻笔向上写竖撇，书写时注意左旁的起笔的轻重和位置的高低。



列



殊

## 13. 方字旁



主要指“于”字的写法，先横后竖，有时带钩，然后撇出或写成撇提。

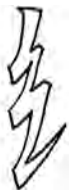


于



于

## 14. 绞丝旁



两个撇折注意轻重和角度变化，最后三点有时用提表示。



丝



终

15. 弓字旁



三个横折一笔写成，比较瘦长，注意横与竖的倾斜角度，末笔有时带钩。



弦



引

16. 矢字旁



前两笔写成撇折，下横右上带钩写撇，最后写点。



短



知

17. 衣(示)字旁



点向下呼应，横撇飘逸，竖用垂露，两点要收。有时写成点、横折、撇提。



初



视

18. 言字旁



首点要居中靠右，第一横略长，二、三横如点状，口部横折变成横折提。



诞



诸

## 19. 角字旁



前三笔可连写，然后写横折钩，再写中竖，最后两横变点提向右呼应。



## 20. 申字旁



首笔短竖略向右下倾斜，横折左包，两横顺势带竖，竖画收笔有时左上出钩。



## 21. 其字旁



先写横再写两竖，然后中间两横连写，最后三笔连写，收笔右上出锋。



## 第二节 右偏旁

右偏旁根据笔顺原则是最后写上的，位于字的右侧。书写时，右偏旁一般左缩右伸，写得宽博舒展，同时还要注意大小、高低、收放等变化。最后写完时，相对左边要起到“衬”的作用，使整个字形更加完美。

1. 反文旁



撇与横连笔写成，撇捺连笔写成，注意最后一笔有时用反捺，有时用斜捺。



故



放

2. 月字旁



字形瘦长，承上笔，顺势写竖撇，向上带钩与横折钩呼应，然后写两横。



朗



期

3. 又字旁



先写横撇再写捺，有时一笔写成，有时捺改成点，或者用撇点代替。



叙



取

4. 三撇儿



三撇或断如楷法，分上中下三层，笔笔独立；或一气呵成，笔画连绵。



形



彭

## 5. 见字旁



上面如目部写法，均匀紧凑，下面是“儿”，撇细长而伸展，竖弯钩右展。



视



观

## 6. 页字旁



字形瘦长，首笔横画较短，短撇带竖，横折长而挺拔，三横与撇连写，最后写点。



类



领

## 7. 欠字旁



撇与横钩有时连写，然后写下部撇捺，最后一笔一般用点代替捺。



欣



次

## 8. 隹字旁



撇竖写成撇折和竖的连写，省略点画直接写横、竖，最后写三横。



虽



虽

### 第三节 字 头

字头居于字的顶端，对其下面要起到“管”的作用，使整个字各部分协调起来。字头的大小、宽窄、长短，都要在下笔前想好。一般说来，字头要写得扁平些，给所配合的部件创造适合安排的条件。写下面的部分时，要注意与字头连接紧密，不要使整个字形过于窄长。

#### 1. 山字头



先写中竖，次写竖折，后写右竖。有时竖折写成竖提，最后一笔向左下撇出。



岁



崇

#### 2. 文字头



右点与横画有时单写，看似分开，但笔意相连；有时借用草书写法，写成竖折。



言



亦

#### 3. 宝盖头



上点向左下撇出，然后先左点，再写横钩，注意横向宽度，因字而异。



宇



室

## 4. 常字头



先写中间短竖，左右点连写，宝盖横钩要写长，覆盖住下面笔画。



尝



当

## 5. 草字头



一般是先横再竖，再写横带撇，有时用点、撇、横连笔写成。

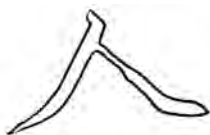


万



茂

## 6. 人字头



撇捺要写开，如伞状把下面笔画全部盖住，宜长不宜短，宜宽不宜窄。



今



合

## 7. 厶字头



先写撇折，然后点变撇向左下撇出，与下部呼应。注意用笔时的提按变化。



矣



矣

## 第四节 字 底

字底居于字的底部，大多由单字变形而来。字底对整个字要起到“托”的作用，如同器物的底托，或宽或窄，或扁或长，撑住上边所配合的结构单位，书写时注意字底要与上部连接紧密，不使分离。

### 1. 心字底



点与卧钩有时单写，有时连笔写成，后两笔写成左右呼应点，注意字底宽度。

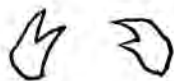


惠



感

### 2. 八字底



第一笔为点提，第二笔为点钩，属左右点关系，两点距离要分开，支撑有力。



其



与

### 3. 木字底



横长而飘逸，竖画带钩，撇捺变为左右点，距离适度，连贯自然。



集



乐

## 4. 土字底



书写时改变笔顺，先写竖再写两横。作为主笔时一般要写大，但也有时会写小。



坐



至

## 5. 皿字底



上部布置均匀紧凑，下横要长，属于典型的托举型，字形状不宜过宽。



盛



盡

## 6. 四点底



一般连写成三点，也有时用一横代替，用笔要连贯、自然、流畅、潇洒。



无



然

## 7. 日字底



首笔为竖，然后写横折，最后写两横，形状不可写得扁宽，应该略瘦长。



暮

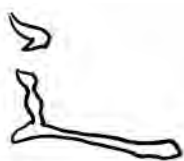


昔

## 第五节 字 框

字框分两面包围、三面包围、四面包围三种。书写时，字框对所配合的结构单位要搭配紧密，真正起到“包”的作用。左下包一般字框左缩下展，上包下和全包围一般字框左右对称。

### 1. 走之底



首笔单写，第二、三笔相连，平捺一定要写长，注意收笔处出锋还是回笔。



游



述

### 2. 门(同)字框



横折钩折笔后直下用笔，至收笔处向左上钩出。注意把竖写直，不可倾斜。



间



同

### 3. 国字框



整体偏长，横折的竖笔一定要垂直，不可向左倾斜，注意四角连断关系。



固



因

## 第五章 《兰亭序》结构技法

汉字的结构可分为独体字和合体字两大类。独体字一般由笔画直接组成，相对较为简单；合体字则是由偏旁与部件等共同组成，笔画较多，相对较为复杂。行书的结构变化应突出一个“变”字，严谨中见疏放，平整中含险峻，大小轻重适当，长短纵横合理，疏密黑白相间，左右欹正相呼应。

### 第一节 独体字结构

独体字结构一般笔画较少，其主要笔画在上下伸缩和左右侧摆中的变化，将直接影响字的整体构型。因此，从字的外形和主笔入手，来分析和掌握独体字的结构，更能抓住主要矛盾。

#### 1. 正方形

该类字的边缘笔画多为横或竖画，致使字的外形大致呈方形，但要注意各部分间的相互关系，布白要均匀。



#### 2. 扁方形

该类字横向取势，书写时横向拉长，纵画变短，压缩横向笔画的间距，使字形呈扁方形。



### 3. 长方形

该类字一般横向笔画较多，书写时横向笔画较短，竖向笔画拉长，使字外形呈长方形，注意横向笔画的间距要均匀。



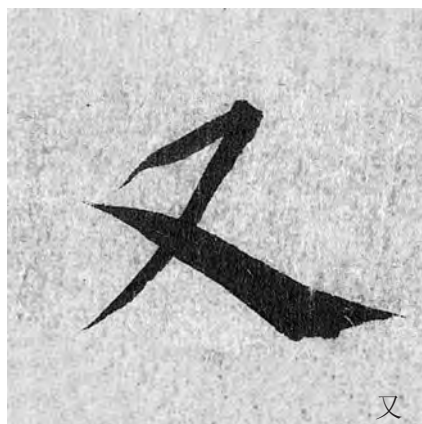
### 4. 三角形

该类字下部一般有长横或左右伸展的撇捺，而上部多呈尖状，使之外形呈三角形，该类字一般横向取势居多。



### 5. 梯形

该类字一般上部有横，下部为横或撇捺。上部书写时宜收缩，下部书写时宜伸展放开，保持字形平稳。



### 6. 圆形

该类字中间一般有长横、长竖或伸展的撇捺，上下笔画较短，字的外形轮廓大致呈圆形。书写时，整体宜写得饱满、匀称。



## 7. 横为主笔

该类字重在突出横画，书写时横画不但要写得长，而且还需平稳，以增加整个字形的稳定、平衡感。



可



言

## 8. 竖为主笔

该类字的竖画一般在字的中心线上，书写时横画收缩变短，竖画加重拉长，且垂直挺拔，起着支撑、平衡的作用。



年



毕

## 9. 撇捺为主笔

该类字书写时撇捺向左右两侧舒展，而其他较短宜收，使字形均衡平稳。撇宜流畅自然，捺宜饱满挺健。



夫



天

## 10. 钩为主笔

该类字书写时一般突出钩笔，全字的神采尽在这一钩之中，做主笔的钩有多种，均要写得饱满有力，动态十足。



也



事

## 第二节 左右结构

左右结构的字由左右两部分组成。结字时，首先要将两部分所占比例处理得体，在此基础上，一般本着左紧右松的原则来布置，同时还要注意左右两部分的主次、长短、高低等变化，做到穿插避让，浑然一体。

### 1. 左右相等

这类字的左右两部分所占比例大致相等。但要注意左右两部分轻重、收放的变化，穿插避让合理。



短



欣

### 2. 相随结构

这类字左右两部分结构相同，书写时形态应求变化，一般是左边较小右边略大，左边收缩右边伸展。



竹



林

### 3. 左窄右宽

这类字左边一般为偏旁，左收右放，左紧右松，左边占字的三分之一，不宜太宽。



映



湍

## 4. 左宽右窄

这类字一般左边笔画较多，为主体，书写时左边宜写得端正，右边为辅，向左呼应配合。



形



彭

## 5. 左小右大

这类字左边形态较小，为辅，右边形态较大，为主。书写时左边短小的部分宜靠上安排，还要注意左右部分用笔的轻重。



嗟



峻

## 6. 左大右小

这类字左边形态较大，为主，右边形态较小，为辅。书写时左边宜舒展、端正，右边宜收、略重且靠下安排，以求平衡。



和



取

## 7. 左右相向

这类字左右两部分笔画相向，书写时注意左右两部分中间笔画宜参差错落、避让穿插有序，不可冲撞、交叉。



叙



诸

## 8. 左右相背

这类字左右两部分笔画向相反的方向伸展，书写时注意处理好左右两部分的距离、呼应关系，做到背而不离。



引



作

## 第三节 左中右结构

左中右结构由左、中、右三部分组成。结字时需注意三点：一是各部分宽窄要得体，二是各部分高低要错落，三是各部分要向中心攒聚。左中右结构的字容易写得宽而肥大，书写时要注意左中右三部分之间要收紧，互相穿插避让合理，使之结字紧凑，不松散。

### 1. 左中右相等

这类字左中右三部分大致相等，书写时应各占其位，还要注意三部分之间高低错落、穿插避让、呼应连带。



仰



慨

### 2. 左中右不等

这类字左中右三部分变化较大，书写时注意其组成部分之间的宽窄、收放、长短、间距、呼应、轻重等变化。



修



激

## 第四节 上下结构

上下结构由上下两部分重叠组成。书写时注意三点：一是上下两部分所占比例要合理，二是上下重心要对正，三是上下两部分有宽有窄要自然。在此前提下，一般本着上紧下松的原则来布置，上下穿插避让，连接紧凑，呼应连带合理，避免字形过长。

### 1. 上下相等

这类字上下两部分所占的比例大致相等，书写时要注意上下两部分的宽窄、轻重、倾斜度变化，上下中心对正，字形平稳。



契



妄

### 2. 上小下大

这类字的下半部分多为伸展的撇捺，而上半部分形态较小，形成上小下大之势，书写时上部宜小而收，下部宜展而放。



矣



足

### 3. 上大下小

这类字一般上半部分形态较大，所占比例也较大，而下半部分则笔画较少，所占比例也较小，注意两部分的宽窄变化。



乐



异

#### 4. 上宽下窄

这类字亦称“天覆”，一般上边的部分宽而覆下，下边的部分窄而靠上。上边宜写得宽大，下边部分宜收而小。



宙



春

#### 5. 上窄下宽

这类字亦称“地载”，一般上部分较窄，下部分宜写得宽而舒展，以平稳承托上部，注意两部分所占比例。



集



然

### 第五节 上中下结构

上中下结构由上、中、下三部分组成。书写时要注意四点：一是各部分比例关系要合理，有大有小，收放自然；二是适当压缩横向笔画之间的距离，避免字形过于狭长；三是这类字一般各部分宽窄不一，错落有致，生动自然；四是根据字势的需要调整好上中下三部分的重心。

#### 1. 上宽中下窄

这类字上部宜宽大，向左右伸展以覆下，中间和下部没有左右伸展的笔画，宜窄小而收缩。



会



当

## 2. 中宽上下窄

这类字上下两部分没有伸展的笔画，书写时中间部分较宽，标志字的宽度。



管



崇

## 3. 上中宽下窄

这类字中上部有舒展的笔画，书写时中上部分宽而舒展，所占比例较大，下半部分竖笔较长或较重，支撑有力，使字形较稳。



带



亭

## 第六节 包围结构

包围结构由内外两部分组成，包括全包围结构和半包围结构。半包围结构又包括左上包右下、右上包左下等多种形式。书写时需处理好包围部分与被包围部分的位置关系，包括外框的大小、形状和内部的大小、位置，整体书写要有伸有缩，有避有让，包容相称，和谐统一，切忌各自为政。

## 1. 左上包右下

部首在左上方，书写时宜写得宽而展，被包围部分适当向右下偏移，可以伸展或略为夸大。注意里外用笔的粗细对比。



痛



虚

## 2. 右上包左下

部首在右上方，书写时要突出向右下方伸展的笔画；被包围部分适当向左下偏移，但向右上呼应，以求字形对称、平稳。



或



气

## 3. 左下包右上

部首在左下方，书写时要突出平捺，被包围部分靠紧，形状要略小或狭长，宽度不可超出平捺，字整体内紧外松。



迁



趣

## 4. 上包下

部首在上方，书写时注意包围部分左右相对，右边略强；被包围部分大小适中，居中靠上安排，不可伸出外框。



风



同

## 5. 全包围

外框较为方正，书写时外框较重，被包围部分大小合适，基本居中，整体笔画排列均匀，端正平稳，包和被包协调统一。



困



固

## 第七节 同字异构

行书重在变化，字的形态各异，才会更加丰富多彩。相同的字，要呈现不同的形态，这在《兰亭序》中体现得尤为突出。同字异构可以表现在轻重、疏密、斜正等多个方面。但必须遵循两个原则：一是“美”的原则，即不是为变化而变化，变化的每一笔都要符合美的规律；二是“和”的原则，是指无论个体多么具有个性，但必须保持共性，既要变化丰富，更要统一和谐。

## 1. “今”字异构

前者撇捺用笔较重，末笔为竖；后者则撇捺细长，右点变成短横，末笔呈竖钩状。前者字形较方，后者字形较扁。



## 2. “亦”字异构

二者书写笔法虽较为相近，但用笔力度不同，前者轻快灵动，整个字一笔完成，后者用笔凝重稳健，分两笔完成。



## 3. “世”字异构

前者用笔略重，竖画分布均匀，竖折一笔完成；后者用笔除长横外均略轻，三个竖画疏密有别，竖折分两笔完成。



#### 4. “之”字异构（一）

在《兰亭序》中“之”字的写法最多，出现频率也较多。全文共有21个“之”字，写法有的如楷，有的是行，有的又状如草书。分三种情况介绍，以研究其内在规律。第一类“之”字的外形结构和用笔方法均与楷法相同或相近，书写时宜端正平稳，但注意粗细与大小。



之



之



之



之

#### 5. “之”字异构（二）

这一类“之”字的外形结构和用笔方法属于标准行书类型，点、横撇、捺之间呼应连带自然，捺一般写作反捺。注意与上下字的衔接关系，用笔轻重变化丰富。此四个“之”字，反捺均写得厚重，前两个回锋收笔，后两个出锋收笔。



之



之



之



之

## 6. “之”字异构(三)

这一类“之”字书写时速度较快，笔法与外形均与草法相同或相近，与上下字连贯性较强。此四个“之”字，均用笔轻快流畅，撇与反捺连接处不断笔，以圆笔为主，夹角较大，笔画轻重变化不大，形态宜小不宜大，结构宜长不宜扁。



## 7. “人”字异构

第一个“人”字接近楷法，写得沉着稳健；第二、三个“人”字为行楷写法，撇画出锋，捺画回锋收笔；第四个“人”字为行书写法，捺为反捺，如柳叶顺势出锋。注意四个“人”字，均是撇短捺长，前两个字捺的起笔在撇的偏上部位，后两个字捺的起笔在撇的偏下部位。



### 8. “不”字异构

前两个“不”字接近楷法，笔画粗细变化不大，笔画之间呼应不太明显，厚重平稳；后两个“不”字为行书写法，用笔轻灵飘逸，笔法灵活，笔画首尾呼应连带明显，长撇轻盈顺势出锋或回锋与下笔相连，长点或顺势出锋或向左下带钩。



不



不



不



不

### 9. “以”字异构

第一个“以”字用楷法，写得轻巧灵动；第二个“以”字为行楷写法，右部撇与捺连写；第三、四个“以”字为行书写法，左部变为两点相连与右部呼应，右部撇与点写成竖折。四个“以”字，均是左低右高，左小右大，横向取势，左右两部分距离较大。



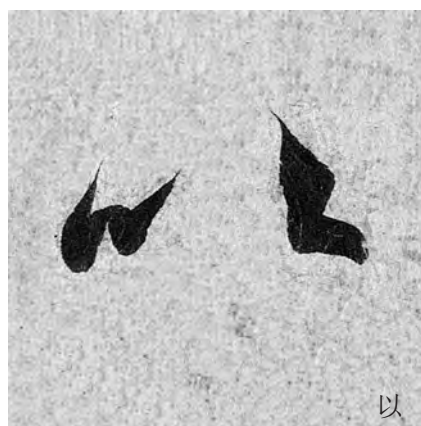
以



以



以



以

## 10. “为”字异构

前者用笔圆笔较多，笔画轻灵飘逸，字形修长；后者方笔多，用笔略重，醒目突出，字形横向取势。



为



为

## 11. “有”字异构

前者撇末回锋收笔，横短撇长，字形整体向左倾斜；后者横与撇均接近楷法，横长撇短，字形端正平稳。



有



有

## 12. “兴”字异构

前者字势左低右高，略向左斜；后者平稳，字势略向右斜，用笔路线相近。但两个字最后两点大小、轻重、收笔不同。



兴



兴

## 13. “和”字异构

第一个位于篇首，笔画较重，字形厚实，用笔沉稳；第二个笔画较细，笔法轻灵，注意右部“口”的写法不同。



和



和

#### 14. “清”字异构

前者三点水后两点写作竖提，整字用笔凝重；后者三点水后两点相连，整字用笔较轻，末两横写法也有所不同。



清



清

#### 15. “所”字异构

此二字的书写笔法较为相近，前者用笔相对沉着，长横较为凝重；后者因受行末空间影响，较为小巧秀气，与上部呼应。



所



所

#### 16. “修”字异构

前者用笔轻灵，字形较长，纵向取势；后者用笔略重，字形扁方，中宫宽博，横向取势。



修



修

#### 17. “怀”字异构

前者右部用笔轻快，露锋较多；后者右部用笔厚重沉稳，方笔较多。两个竖心旁的竖画前者向右带挑，后者回锋收笔。



怀



怀

## 18. “知”字异构

二者字形相似，前者用笔稍沉着，“口”部用楷法，笔笔清晰；后者则较轻灵生动，“口”部末笔向下个字带钩呼应。



知



知

## 19. “流”字异构

前者用笔轻快，字形较小；后者较为凝重，字形较展。前者左右部分相离，笔断意连；后者左右笔画相连，气脉相通。



流



流

## 20. “殊”字异构

前者左旁较长，向左下伸展，左低右高，左放右收，突出左部；后者左小右大，突出右部，字形平稳端正。



殊



殊

## 21. “列”字异构

前者用笔沉着稳健，左重右轻，左长右短，左主右辅；后者整体用笔轻快流畅，左短右长，末笔竖钩变为悬针竖，挺拔舒展。



列



列

## 22. “至”字异构

前者字势略左倾斜，用笔略重，头重脚轻；后者字势略向右倾斜，上展下收，两个字均字形窄长，纵向取势。



## 23. “感”字异构

前者竖撇与横相连，斜钩较短，整体上扬；后者竖撇与横不连，斜钩较长，整体下沉，挺拔有力。



## 24. “事”字异构

前者用行书笔法，连绵自如，“口”部以短横代替；后者则接近楷法，笔笔精到，竖钩收笔处钩法也不同。



# 第八节 行书结构规律

楷书的结构规律，行书同样可以适用，但行书又有自己独特的构字规律，其要领就是一个“变”字。从一般的审美规范出发，我们把行书结构归纳为欹侧变化、疏密变化等六大规律，深刻理解和灵活运用这六大规律，对于进一步认识行书结字特点，增强自身的结字能力，有着非常重要的意义。

## 1. 欹侧变化

重心平稳是汉字结体中具有普遍意义的一条规律，行书也不例外。但是，行书结体的平稳，不像楷书那样“四平八稳”，多是在点画欹侧和字形变化的基础上求得平稳，既要把点画安排得俊巧，又要做到形态自然，不失重心。



况



得



情



悼

## 2. 疏密变化

行书的布白不能满足于均匀，在均匀的基础上，往往还讲究疏密变化。疏和密是相对的，没有疏也不成密。点画写得紧密，容易表现严紧、厚重；点画布置疏朗，便于显示开阔、舒畅。所以要注意恰如其分地使用疏密，使它们互相衬托，相映成趣。



虽



揽



时



集

### 3. 俯仰变化

上下堆积的字要想写得生动传神，在保持重心平稳的前提下，追求的是上下要有俯仰之势。俯是向下的意思，仰是向上的含义，俯仰也就是要求上下要有互相呼应之势。采用俯仰变化，打破平庸、机械的格局，使字的结构更加紧凑、生动。



亭



会



管



带

### 4. 迎让变化

行书结体中，迎让变化表现得更为突出，它表现为笔画之间的迎与让和各个组成部分之间的迎与让。一般字的主要部分占的空间要大些，主笔写得要夸张一些；与之相配合的次要部分或次要笔画就要相应地收缩，以显出对主要部分或主要笔画迎让的姿态。



稽



湍



叙



清

## 5. 向背变化

相向是指一个字左边与右边的笔画向中间环抱，这种方法在行书中是非常普遍的，如“娱”“骸”两字。相背是指一个字左边与右边的笔画向两边伸展，书写这类字的关键是依靠笔势的牵连作用，使相背的两部分产生呼应，背而不离，如“化”“外”二字。



娱



骸



化



外

## 6. 参差变化

作为艺术，书法最忌讳的就是雷同与刻板。因此在行书练习和创作中，遇到相同或相近的笔画或部首时，应呈现出参差错落的变化或不同的姿态。而要做到这一点，必须经过长期不间断的临帖练习，从而逐步掌握行书的变化规律与协调方法。



其



事



悲



竹

## 第六章 《兰亭序》章法训练

### 第一节 书法章法概述

中国书法的构成有三大要素，即笔法、结构、章法。笔法美、结构美是局部美，而章法美是整体美。一幅成功的书法作品，不仅要求笔法精到、结构优美，还要求章法得体、通篇协调。艺术大师罗丹曾经说过：“一件真正完美的艺术品，没有任何一部分是比整体更加重要的。”可见，章法在书法创作中的地位是极为重要的。

书法章法是指对书法作品整体布局的处理方法。通俗地讲，就是整篇字的写法。书法章法有三大要素，即正文、落款和印章，三者缺一不可，否则章法就不完整。章法的基本要求就是字与字、行与行之间疏密得体、揖让有致、顾盼生姿，将通篇的气韵和节奏展现出来，给人以美的享受。在具体的章法安排过程中，涉及的内容相当广泛，如内容选定、排列方式，以及作品幅式、落款、盖章等。

#### 一、内容选择

书写内容虽然不是决定作品艺术价值高低的重要因素，但也是书法作品的重要组成部分。因此，在创作前必须有所准备，书写内容选择得当，能给作品增加一层意趣，同时也能表现出创作者的思想感情和修养水平。具体到书法家创作时，在内容选择上一般有以下三种情况：一是指定内容，应邀受托书写，一般内容也是指定的；二是自选内容，要注意完整性，不要断章取义；三是自作内容，即书写者因景生情，因情作文，然后借助书法这种艺术形式表达出来。

#### 二、幅式确定

书法幅式，即书法作品的章法格式。在中国书法历史发展过程中，形成了许多别具特色的章法格式，现在虽然有些形式已经失去了它产生时期的外部条件，但是这种形制在人们心目中形成了特殊的审美规范和艺术效果，仍然被书法创作者使用，成为传承传统书法文化不可或缺的因素。这些经典幅式有中堂、条幅、斗方、条屏、对联、横幅、长卷、扇面等，我们在进行书法创作时可根据具体情况来选用。

#### 三、排列方式

传统的书法排列方式主要采取竖式，横式排列只限于题写匾额或斋名等。竖

式排列的书写顺序是从上向下、从右向左，具体有以下三种：

1. 横成行竖成列。这是楷书、隶书、篆书等规矩字体常用的一种创作排列方式。这种排列方式字距与行距匀整，横有行，竖有列，井井有条，整齐大方。

2. 纵有行横无列。这是行书、草书创作时常常使用的一种排列方式。这种排列方式字距较近，行距较远，甚至行与行之间可用竖线分割。书写时，字的大小纯任自然，也不必考虑左右是否相对，追求的是参差错落、姿态活泼的艺术效果。

3. 纵无行横无列。这种排列方式一般只出现在极为率意的行草作品中，创作情绪所致，不受行列限制，字形极力夸张，上下左右任意驰骋，错落有致，浑然天成。

#### 四、落款方法

落款是正文以外的文字说明，一般包括正文出处、创作时间、地点和作者署名等。但并不是所有作品都需署上某年某月某地某人书的套话，而是根据作品布白的需要，该长则长，该短则短。落款也是对作者创作水平和艺术修养的一种检验，落款处理得好，不仅能起到补空填白的作用，还能让人从中得到与正文相关的知识与见识，因而也是作品的一个重要组成部分。

1. 款文的分类。款文分上款和下款两类，上下款都落的称“双款”，只落下款的叫“单款”。落款文字多的称“富款”，只署姓名的为“穷款”。上款一般写索书者的名字、称呼和谦词，称呼和谦词使用要得体，赠与长辈、平辈、晚辈须各有不同。下款主要写书写时间、地点以及书写者的姓名等。

2. 款文的大小与书体。一般说来，款字的字径应适当小于正文的字径，以求宾主相安。落款的书体一般应比正文字体活泼、生动，而不应比正文字体还古拙。一般来讲，篆书、隶书、楷书落款的字体一般为楷书、行楷或行书，以求与正文形成动静对比、丰富全幅的效果。行书、草书落款的字体一般为行书或行草书，与正文风格相一致，避免过于呆板。

#### 五、钤章要求

印章也是章法的重要组成部分。印章起源较早，秦汉时期就已经广泛使用，其刻法一般为阴刻和阳刻，即形成所谓的白文印和朱文印。印章虽然较小，但其色彩红艳，十分醒目，让人赏心悦目，给人以特有的美感。印章运用得当，在一幅书法作品中往往起到活跃章法、协调平衡的作用。因此，历代书法家都十分注重印章的使用。书法作品用章，根据其作用分姓名章和闲章两种。

1. 姓名章。姓名章主要刻写姓名，有的刻姓氏，有的刻名号、斋号。姓名章一般盖在款文下边，以相当于或略小于款字大小为宜。同一作品如钤两方姓名章，最好大小一致，一朱一白，两章之间距离为一个印章的空位。

2. 闲章。闲章分为引首章和腰章两种，形制多为长方、圆形、椭圆或不规则形，刻写内容为名言、警句、成语或地名、年代等。引首章盖在第一行起首

处，主要用于字画右上部的空旷或点题。腰章一般盖在作品的中间位置，主要用于填补空白、活跃章法，或起到调整平衡的作用。

## 第二节 《兰亭序》集字训练

### 一、斗方集字训练

方形或接近方形的书法幅式称为斗方。斗方源于古时文人雅士的尺牍和手稿，尺幅较小，或方形或长方或扁方。古时的斗方作品多为实用，利于携带和把玩，一般不适用于展览。随着时代的发展，物质生活的改善和人们对精神文化的需求，大量的书画斗方作品在大型展览中出现，并从展厅走向家居或厅堂。斗方作品因其幅式的特点非常适宜普通家居环境，吸引了许多书法家在斗方创作方面大胆创新。

此幅斗方作品(图6-1)为《兰亭序》集字，通篇布置为5行，纵有行，横无列，字的大小、轻重、宽窄，以及字距和行距的处理，完全取法原帖。最后两行小字落款，为了使整体章法显得灵动，两行落款左低右高，左边款下盖章，整体十分和谐。

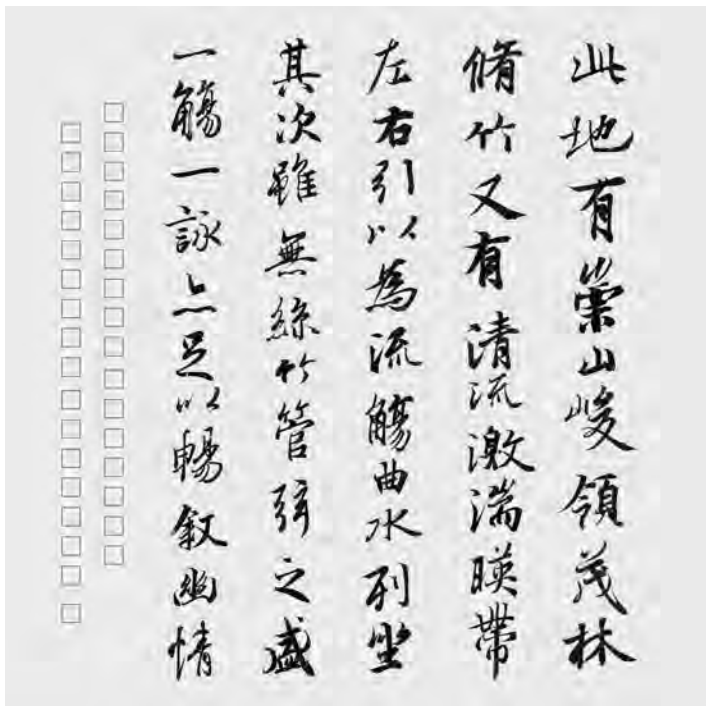


图6-1 斗方集字

### 二、扇面集字训练

扇面书法作为欣赏和收藏之用，有其独到的艺术特色，给人以美的享受。扇面有折扇和团扇两种，而以折扇最为常见。折扇相传是宋代由日本传入我国，到明代时被广泛使用。由于折扇上宽下窄，又有折线自然成行，因此书写难度较大，但若布置得体，却十分优美。团扇的制作与使用比折扇早，现存团扇书法最早应为宋徽宗的《掠水燕子诗》。扇面形制有很强的审美价值，明清时期留下了大量的扇面书法作品。

扇面创作，在字数的安排上，只求章法的匀称，不受诗词句式的约束。如果正文字数较少，可采用短行相等法，即只把字写在上方，两字一行，或者一字一行，从右至左，依次安排；如果字数较多，通常采用长短行相隔的方法排列。团扇为圆形或椭圆形，书写时依形构图，以求充实饱满，也可圆中取方，以求变化。

此幅扇面作品（图6-2），集“惠风和畅”四字。章法安排上，沿扇面的弧形顺势展开。字形大小、轻重、欹侧，富于变化。“惠”字较轻，“风”字较重，“和”字横向取势，“畅”字纵向取势，通篇疏朗有致，风神洒落。落款为穷款，款下盖章一方，与引首章相映成趣。



图6-2 扇面集字

### 三、横幅集字训练

横幅与条幅恰恰相反，整张宣纸纵向对裁，竖用为条幅，横用为横幅。横幅组成形式呈横向，横长纵短，横向取势。横幅的书写内容广泛，字数可多可少，多者可以几十字、数百字、上千字，少者可以四字、三字、两字。不论字数多少，布局上应该考虑横式要求，根据字数多少、大小的不同，行与行之间，字与字之间，要做到神情洋溢，气势通畅。

此幅横幅作品（图6-3），内容为“天朗气清”。章法布局从右向左“一”字



图6-3 横幅集字

排开。为了避免因字数少而造成的作品单调，四个字在宽窄、疏密、轻重等方面进行调整，整体张弛有度，收放自如。落款为穷款，简洁明了，款下盖章。

#### 四、对联集字训练

对联又称楹联。对联的基本要求是，上下联字数相等，平仄相对，相同字不重复出现。对联的字数有多有少，常见的是五言、七言，有少至三言的，也有多至十几言、几十言甚至百言的。对联章法对书写内容规定极为严格，只能是对联的作品，才能采取对联的幅式。

对联创作分上下两联布置，上联写在右边，下联写在左边。十言以上可分行书写，少则两行，多则数行，上联自右向左，下联自左向右，俗称“门对”。字数很少的三言、五言对联，可将款题于正文下部，分二、三行书写，这种章法称为“琴对”。

此副对联作品（图6-4），正文内容为《兰亭序》集字：“文生于情有春气，兴之所至无古人。”笔画较少的字，如“文”“人”，写得舒展大方，与笔画繁多的字相互搭配，疏密得宜，恰到好处。上下字距离较远，但笔意有承接，上下联有呼应，首尾相映，贯通一气。落款上款可为正文出处，下款可为书写时间和姓名，上款位置偏高，下款位置偏低，款下盖章两方。



图6-4 对联集字

### 第三节 《兰亭序》模拟创作

#### 一、中堂风格模拟创作

中堂一般指挂在厅堂墙壁正中的大幅书画作品，作品两侧还常常配有对联。中堂的正式出现，应在元明期间，其幅式长与宽比例大致为二比一，往往是使用整张宣纸，三尺、四尺或五尺、六尺不等。中堂作品的特点是形制较大，可以写较多文字内容，形式庄重，气势宏伟，观赏性强。因此，各种书法展览中，常常以中堂作品居多。另外，借鉴中堂幅式的特点，近年出现幅式比例接近中堂的小幅作品，我们权且称之为小中堂。小中堂书写一些少字数作品，悬于居室或案头，雅致而新颖。

此幅中堂（图6-5），内容为杜甫《江南逢李龟年》。由于作品的字数多，幅式大，为创作带来许多难度，如果处理不佳，便会松散无神，流于恶浊。创作之前，首先要根据书写内容的字数，确定书写的行数，并适当留出落款的位置。此作正文布置成3行，每行9~10字，字距较近，行距较远，另起一行落款，注明内容出处、创作时间及作者，款下钤印，整体和谐自然，章法完整。

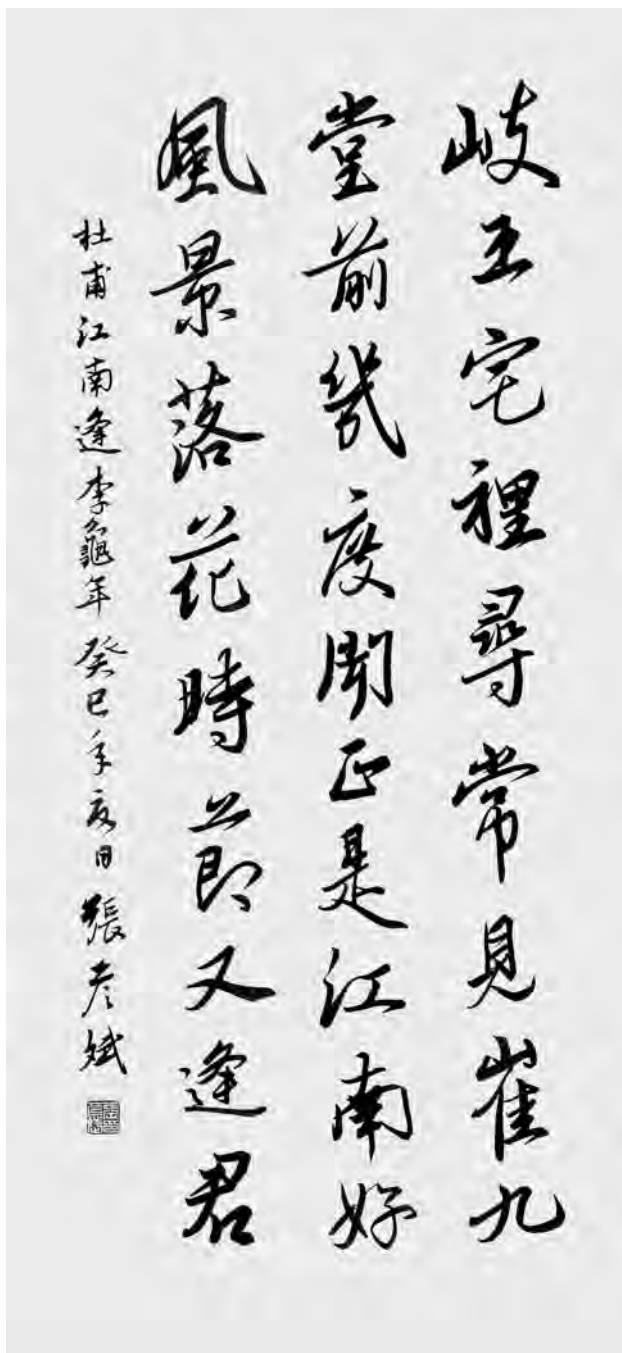


图6-5 中堂创作 张彦斌

## 二、条幅风格模拟创作

条幅又称立轴，原指挂在房山墙上的书画作品，因山墙较高，所以其幅式一般窄而长。条幅长与宽的比例大致是四比一，一般将宣纸长向对折使用，有三尺对折、四尺对折、六尺对折等，具体可视书写的内容、用途及构思来确定其长度。条幅出现于宋元之际，至明代大型条幅已成为书法家主要创作格式。

条幅创作，主要取纵势，不论是多字数还是少字数，都要力求做到纵向上的气势贯通。具体创作时，不管是多字数的，还是少字数的，从首字的推敲，到尾字的收笔，都要精心构思。多行创作既要注意上下字之间的联系，又要照顾到行与行之间的相互穿插映带及节奏变化。

此幅条幅作品(图6-6)，书写古诗二首。用笔结字取法二王，笔法精到，结字工稳，从容不迫。因为字数较多，整体布局难度较大。此作正文最后一句，改为小字，以落款形式补出。落款形成小字两行，高低错落，款下盖章。

## 三、条屏风格模拟创作

条屏由多个条幅组成，个数一般为偶数，如四条屏、六条屏、八条屏等等。条屏的书写内容，多选取字数较多的诗词、歌赋等，通过多个条幅共同连缀成篇。条屏也可以是每屏内容独立，但几个条幅之间必须保证意义相近或相关，并不是随便把几个条幅挂在一起就是条屏。条屏作品一般采取风格相近的同一种书体来创作，统一安排行列与落款。但内容相对独立的条屏作品也可以独立成篇，采用真、草、隶、篆各种书体，如

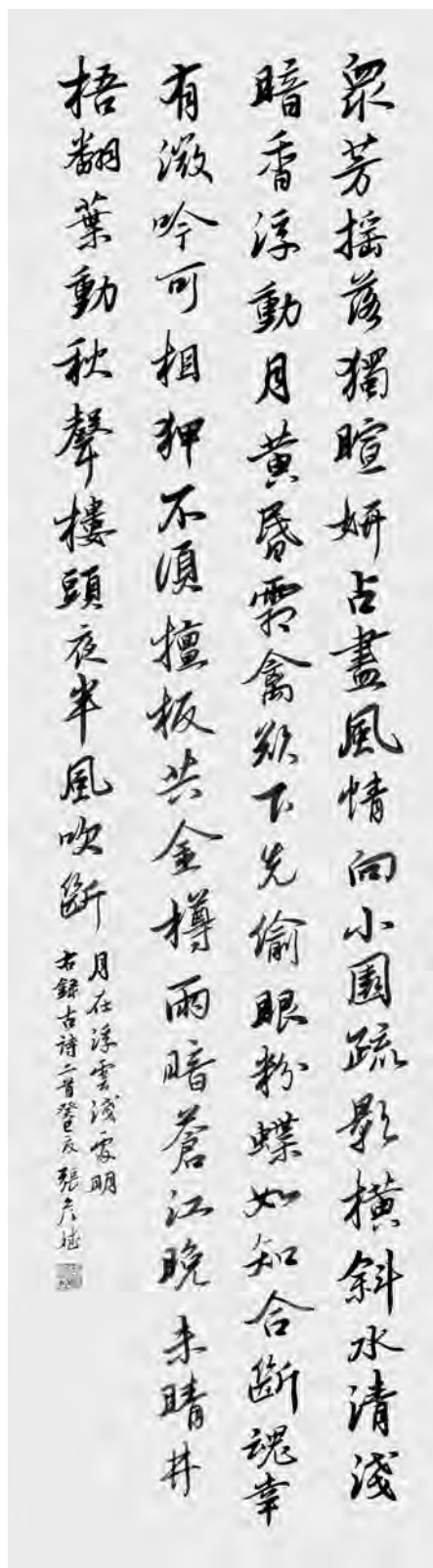


图6-6 条幅创作 张彦斌

同绘画中的梅、兰、竹、菊四条屏一样。

条屏章法创作，首先需要根据书写内容的多少，确定创作几屏，每屏书写几行。一般来说，每屏书写三行、四行居多，也有书写一行、两行或五行、六行的。条屏创作，其关键是做到前后格式的统一和气势的贯通。

此幅条屏作品（图6-7），内容节选自《兰亭序》，共书4屏，每屏3行，每行15~20字不等。作品用笔、结字完全取法原帖，但又融进了作者的理解和情性，较原帖相比，字形的大小、收放，用笔的粗细、浓淡，更加得到强化和夸张，其字势、疏密、气韵以及字与字间、行与行间、屏与屏间的照应等，都做到了整体关照，表现了作者对原帖的熟练掌握程度。最后一屏留出半行用于落款，款字比正文略小，注明正文出处、创作时间和作者姓名，款下盖印章一方。



图6-7 条屏创作 禹中秋

#### 四、册页风格模拟创作

册页尺幅较小，或方形，或长方，或扁方，分单片册页、单片套装、连续折叠等数种。单片册页演变为后来的小斗方或镜心。单片套装更适合于出版。连续折叠册页是受后来装裱技术影响产生的一种格式。册页根据实际情况，可

以先装裱后书写，也可以先书写后装裱。册页作品便于携带和把玩，一般不适用于展览。

创作册页作品时，内容要雅致，字形不要过大。如果是先书写后装裱，一般先根据内容设计纸面大小和行列关系，尺幅不要过大，形式或正方或长方。每页少则两三行，多则五六行，篇章布局应强调上下左右的大小、开合、呼应、节奏以及长短变化等。稍大的册页创作，要注意正文与落款的主次关系，款字一般小于正文，可写在正文末行的下方，也可在正文后面另占一行或两行，与正文互为参差，生动自然。

此幅册页（图6-8），书《兰亭序》集联数则，通篇用笔、结体均有意追摹原帖，力求形神兼备，章法纵有行，横无列，行距大于字距，气息顺畅、清朗。落款用楷书，庄重自然，点明创作时间、地点及作者，款下盖章两方，间距较大，否则容易导致款文整体落入呆板。

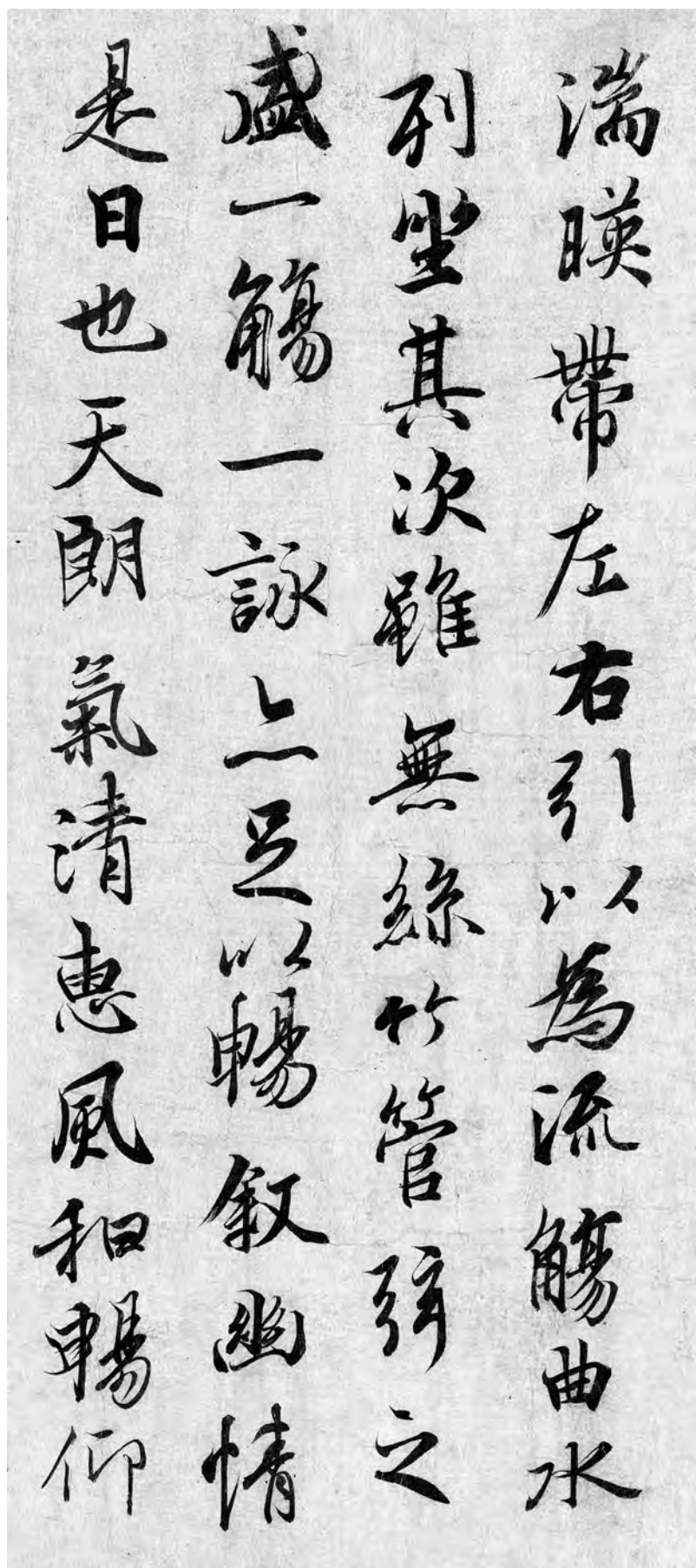


图6-8 册页创作 杨振强

附录一 冯承素摹本《兰亭序》



释文：永和九年，岁在癸丑，暮春之初，会于会稽山阴之兰亭，修禊事也。群贤毕至，少长咸集。此地有崇山峻岭（领），茂林修竹，又有清流激



释文：湍，映带左右，引以为流觞曲水，列坐其次。虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏，亦足以畅叙幽情。是日也，天朗气清，惠风和畅。仰

觀宇宙之大俯察品類之盛  
所以遊目騁懷足以極視聽之  
娛信可樂也夫人之相與俯仰  
一世或取諸懷抱悟言一室之內

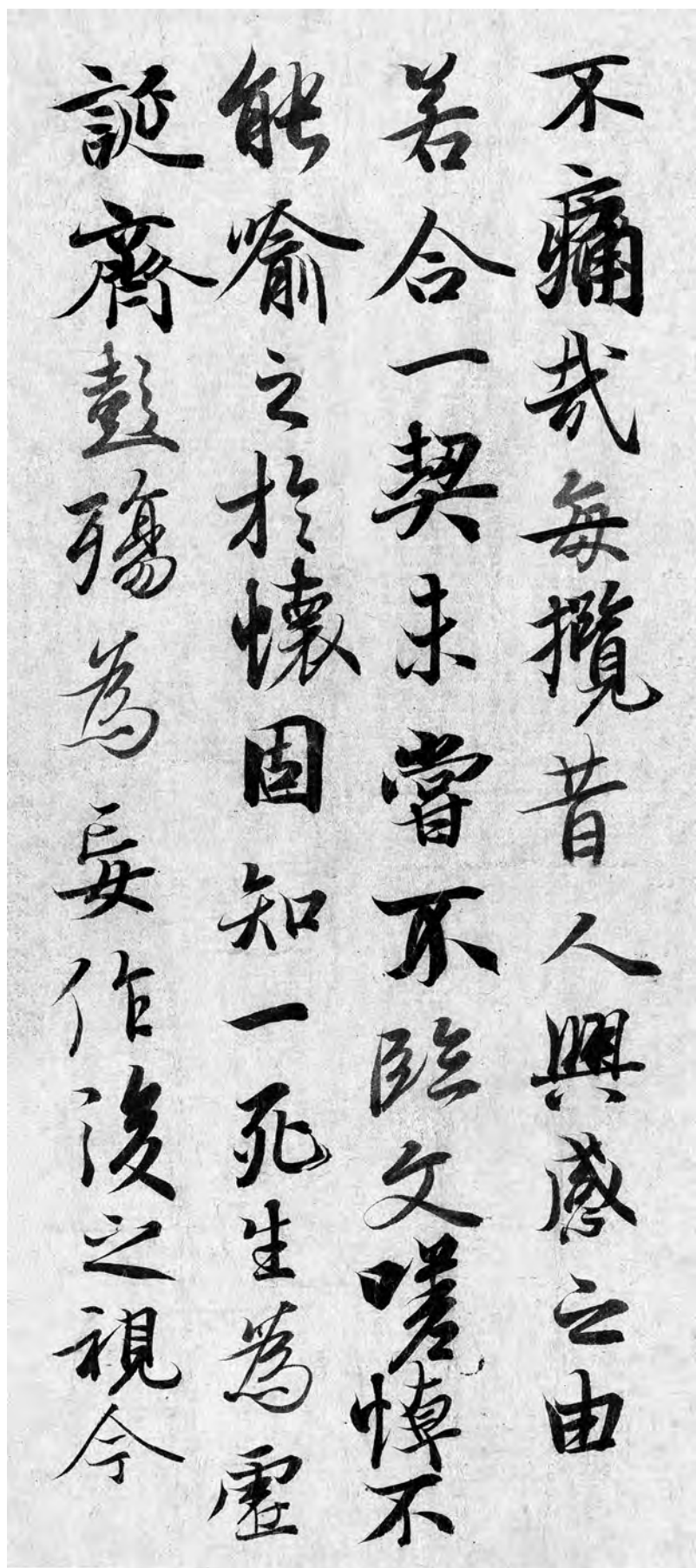
释文：观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可  
乐也。夫人之相与，俯仰一世。或取诸怀抱，悟言一室之内；



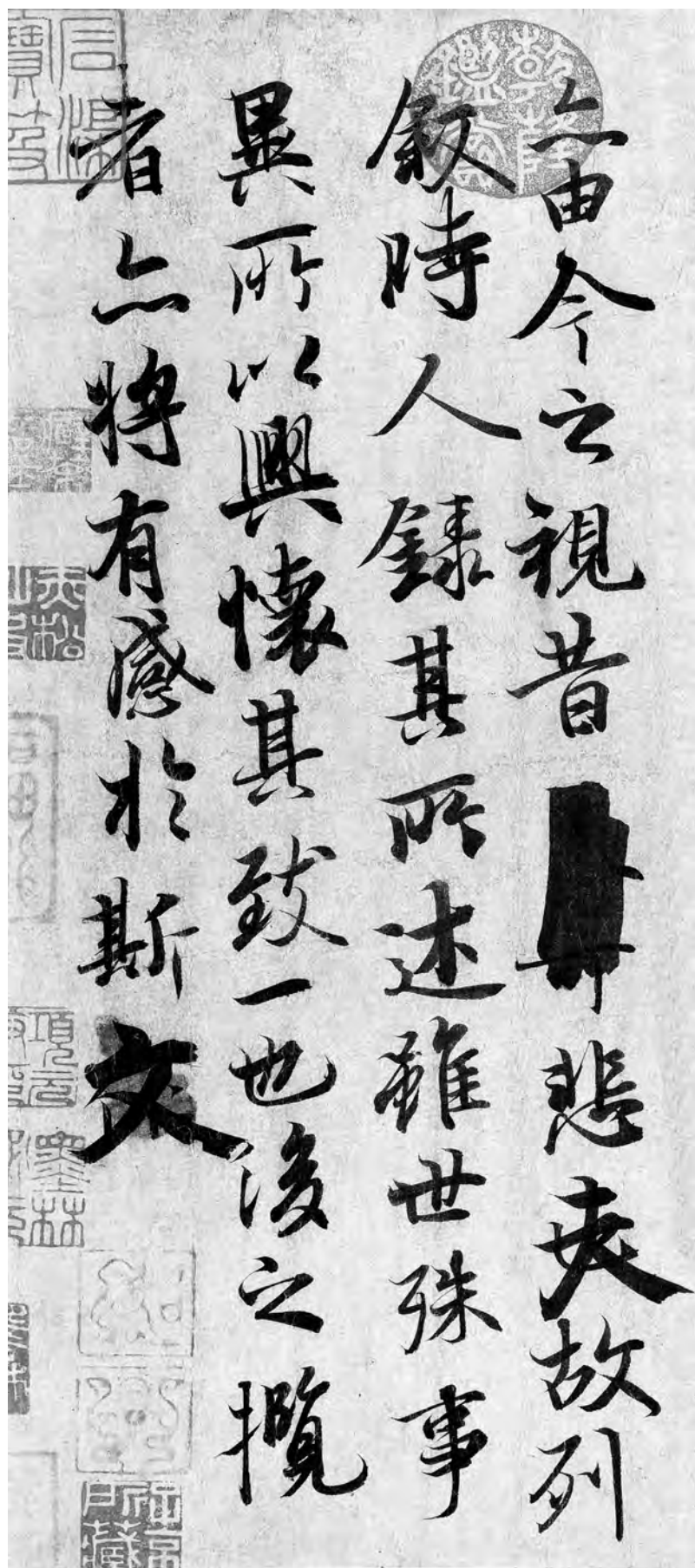
释文：或因寄所託，放浪形骸之外。虽趣舍万殊，静躁不同，当其欣于所遇，暂得于己，快然自足，不知老之将至；及其所之既倦，情

随事迁感慨係之矣。向之所欣，俯仰之间，  
已为陈迹，犹不能不以之兴怀。况脩短随化，终期于尽！古人云：『死生亦大矣。』豈

释文：随事迁，感慨系之矣。向之所欣，俯仰之间，已（以）为陈迹，犹不能不以之兴怀，况修短随化，终期于尽！古人云：『死生亦大矣』，岂



释文：不痛哉！每覽（攬）昔人興感之由，若合一契，未嘗不臨文嗟悼，不能喻之于懷。固知一死生為虛誕，齊彭殤為妄作。後之視今，



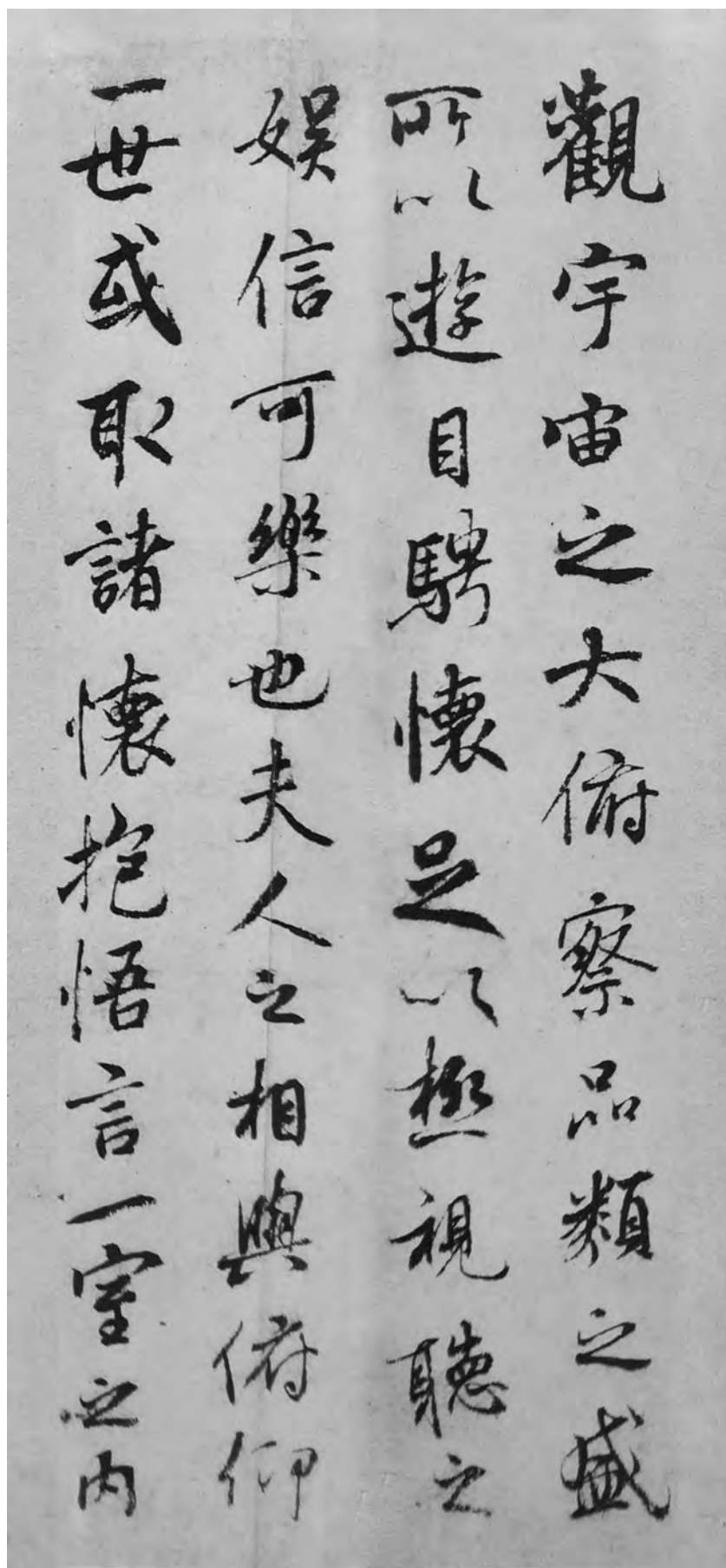
释文：亦犹（由）今之视昔，悲夫！故列叙时人，录其所述，虽世殊事异，所以兴怀，其致一也。后之览（揽）者，亦将有感于斯文。

附录二 褚遂良临摹《兰亭序》



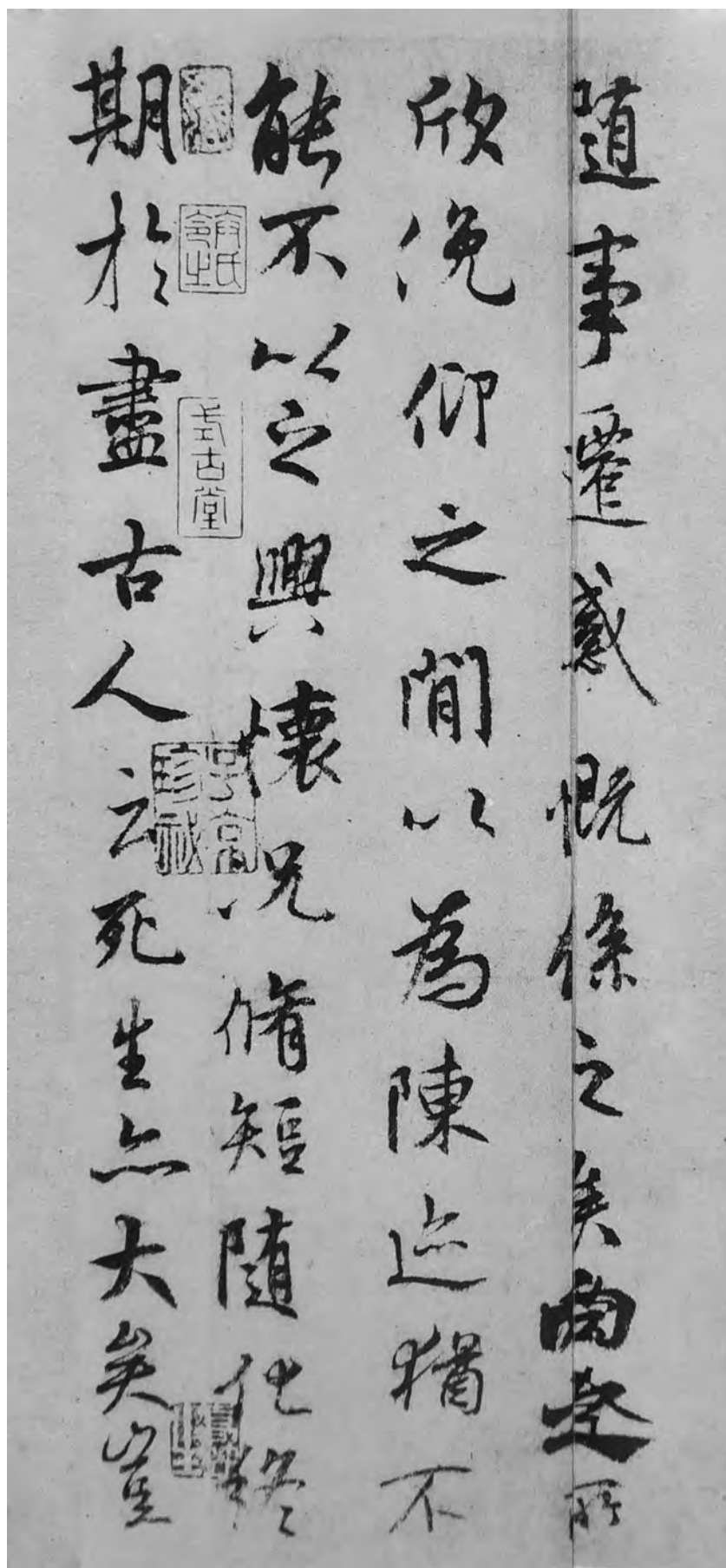
褚遂良临摹《兰亭序》(一)

湍映帶左右引以為流觴曲水  
列坐其次雖無絲竹管弦之  
盛一觴一詠亦足以暢叙幽情  
是日也天朗氣清惠風和暢仰



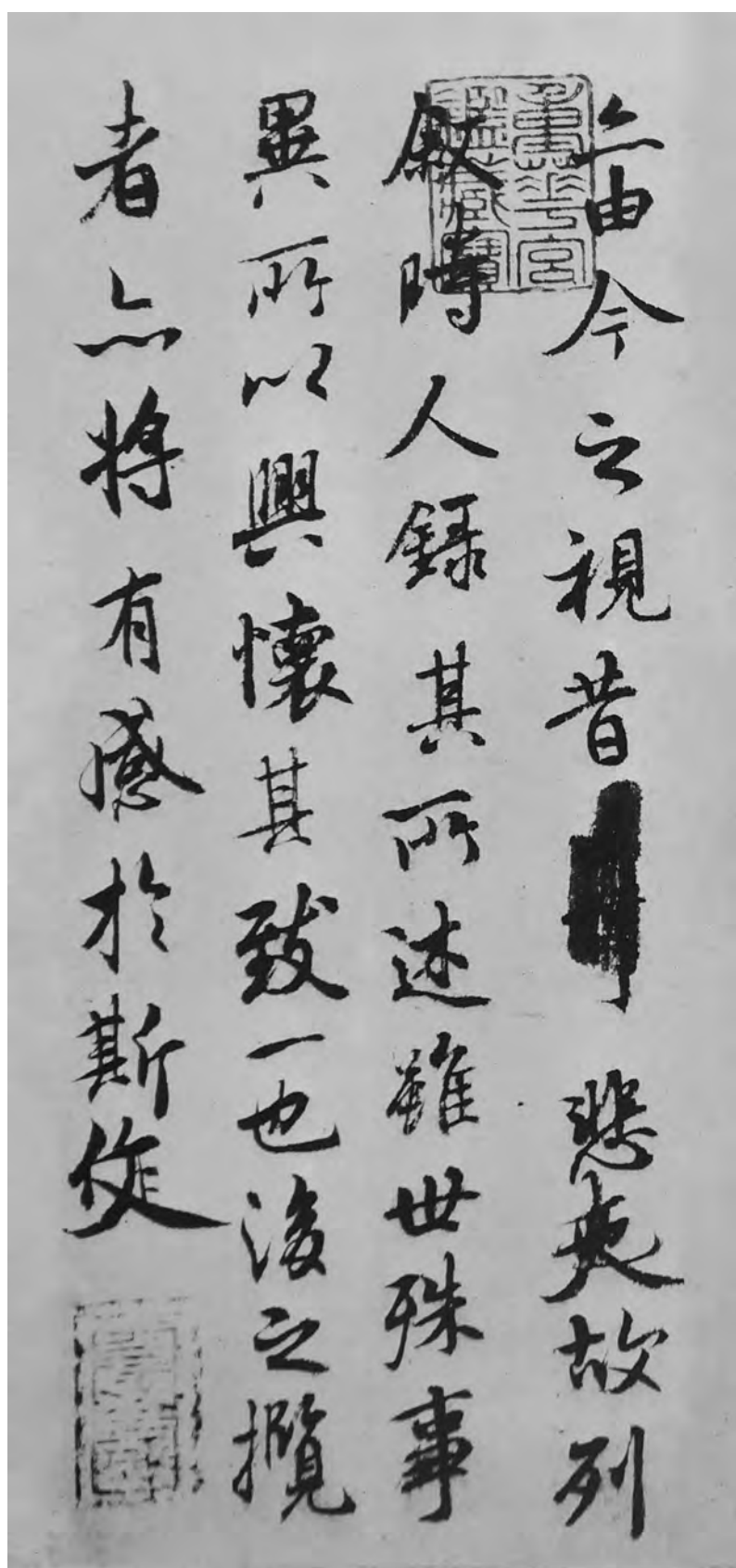
褚遂良临摹《兰亭序》(三)

或困寄所託放浪形骸之外雖  
趣舍萬殊靜躁不同當其欣  
於所遇暫得於己快然自足不  
知老之將至及其所之既倦情



褚遂良临摹《兰亭序》(五)

不痛哉每攬昔人興感之由  
若合一契未嘗不臨文嗟悼不  
能喻之於懷固知一死生為虛  
誕齊彭殤為妄作後之視今



褚遂良临摹《兰亭序》(七)

附录三 定武兰亭拓本



定武兰亭拓本（一）



定武兰亭拓本(二)

娛信可樂也夫人之相與俯仰  
一世或取諸懷抱悟言一室之內  
或因寄所託放浪形骸之外雖  
趣舍萬殊靜躁不同當其欣  
於所遇暫得於己快然自足不

定武兰亭拓本(三)



定武兰亭拓本(四)

不痛哉每攬昔人興感之由  
若合一契未嘗不臨文嗟悼不  
能喻之於懷固知一死生為虛  
誕齊彭殤為妄作後之視今  
亦猶今之視昔悲夫故列



定武兰亭拓本(六)