

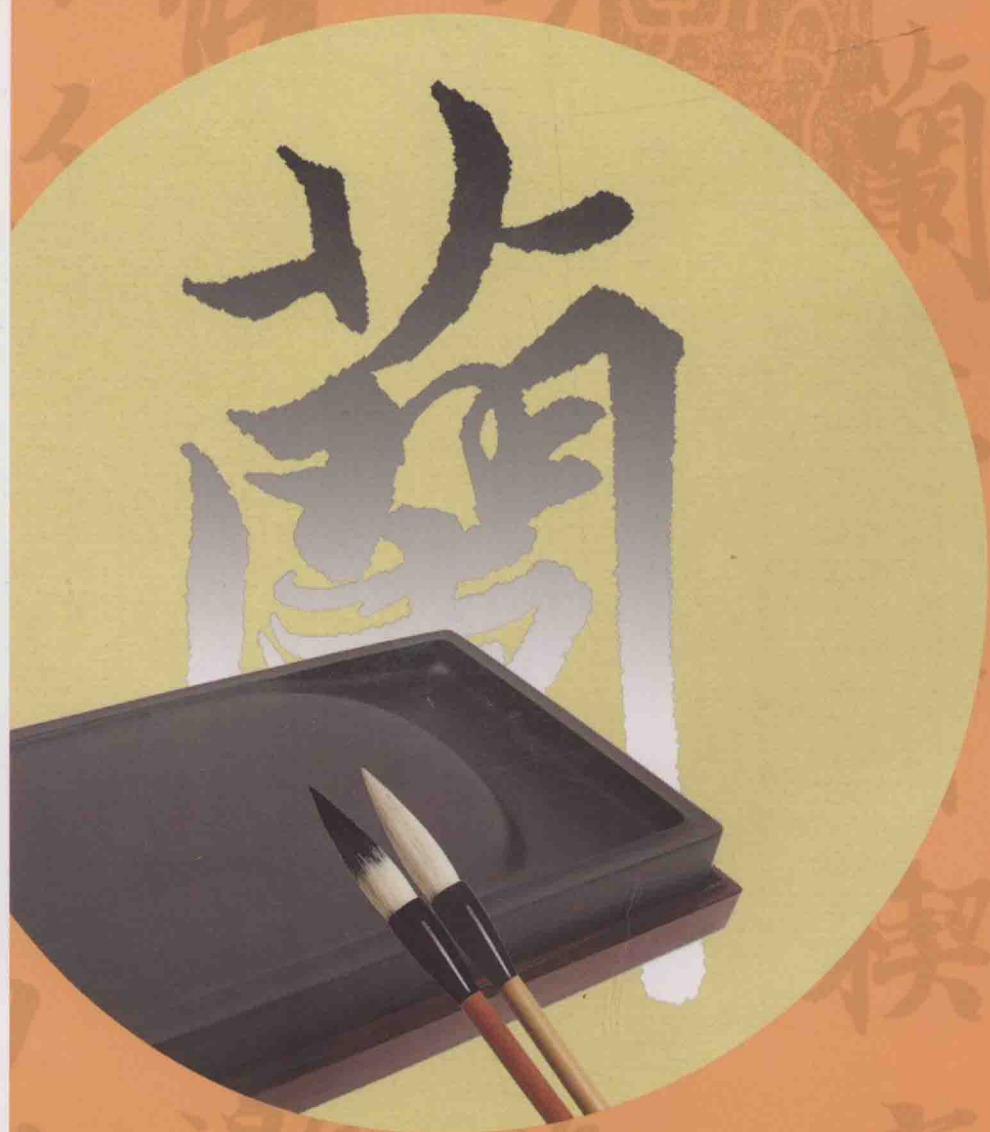
# 集字精练

# 行书技法大字帖·兰亭序

中国书法技法基础教程

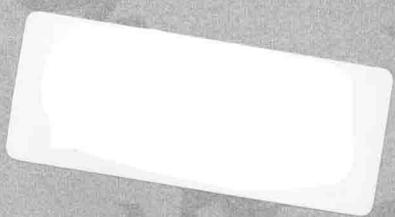
沁园春方岳

帶山陰曲水流觴羣  
賢畢至是日風和天  
氣清上足以供一觴一  
詠暢叙幽情悲夫一世  
之人或放浪形骸遇  
所欣雅快然自足終  
期於盡老之將至  
後視猶今隨事情  
遷所以既倦俯仰之  
間迹已陳興懷也將  
後之攬者有感斯文



施志伟 编著

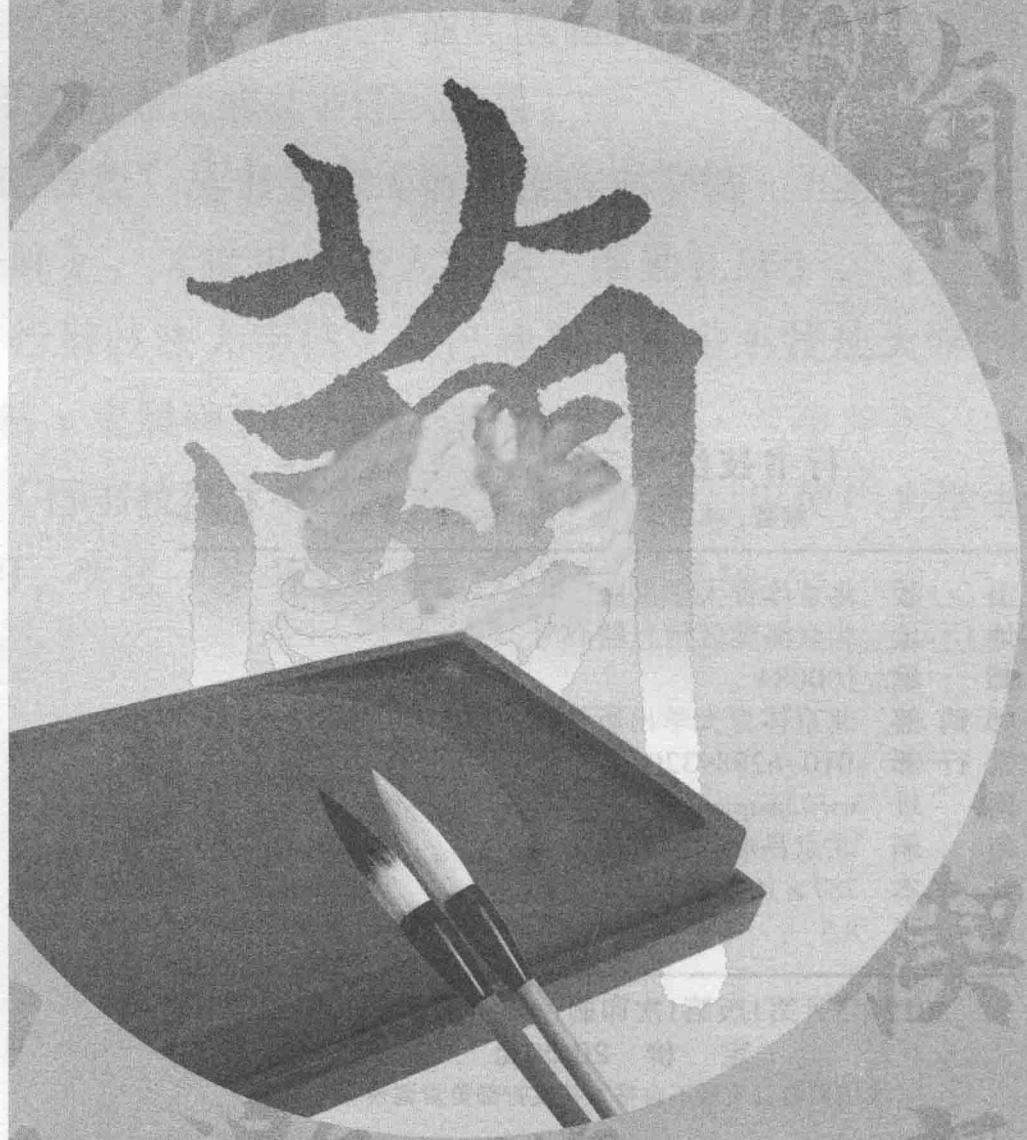
北京体育大学出版社



帶山陰曲水流觴羣  
賢畢至是日風和天  
氣清上足以供一觴一  
詠暢叙幽情悲夫一世  
之人或放浪形骸遇  
所欣雅快然自足終  
期於盡老之將至  
後視猶今隨事情  
遷所以既惓俯仰之  
閒迄已陳興懷也將  
後之攬者有廖斯文

沁園春方岳

## 中国书法技法法基础教程



# 行书技法大字帖·兰亭序

# 集字精练

施志伟 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 正  
责任编辑 张清垣  
审稿编辑 杨 木  
责任校对 长 春  
版式设计 陈 怡 志 忠  
责任印制 陈 莎

图书在版编目 ( C I P ) 数据

行书技法大字帖·兰亭序 / 施志伟编著. -- 北京 :  
北京体育大学出版社, 2012.3  
中国书法技法基础教程  
ISBN 978-7-5644-0914-2

I. ①行… II. ①施… III. ①行书 - 书法 - 教材  
IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第055187号

行书技法大字帖·兰亭序

编著 / 施志伟 撰文 / 池劳荣 施芸卿 尤寒 施佐腾

---

|       |                            |
|-------|----------------------------|
| 出 版   | 北京体育大学出版社                  |
| 地 址   | 北京海淀区信息路48号                |
| 邮 编   | 100084                     |
| 邮 购 部 | 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432 |
| 发 行 部 | 010-62989320               |
| 网 址   | www.bsup.cn                |
| 印 刷   | 北京昌联印刷有限公司                 |
| 开 本   | 787×1092毫米 1 / 8           |
| 印 张   | 8.5                        |

---

2012年5月第1版第1次印刷 印 数 6000册

定 价 20.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 作者的话

初学书法必始于临摹名碑名帖，临摹初成必思自行创作。学书者，在从碑帖临摹转向书法创作过程中，最便捷的方法之一就是通过集字创作的方法，而在内容的选择上，则最好从字数相对少些的作品内容入手，这样既便于集字，又比较容易进行章法安排，从而增加自己的创作信心。

《行书技法大字帖·兰亭序》以原帖中范字为编写基础。王羲之行书具有潇洒流畅、优美俊逸的无穷魅力。其用笔以中锋为主，间有侧锋，笔画之间牵丝映带，其势贯通，或笔断意连，或提按顿挫，生动自然。《兰亭序》被世人誉为“天下第一行书”，在我国书法发展史上产生了深远影响。也是后人学习行书的最佳范本之一。

本书有两个特点：一是以所有集字为主体，对范字的用笔特点、结字规律、章法布局等都作了较为详细的临习指导。着重精讲了临习过程中要注意的技法要求。二是在技法点拨的同时，以图示的方法辅以各范字笔画的运笔走势轨迹，使书法教学更为直观易懂、宜教易学。通过直观明了的读帖、临摹，帮助学书者较容易学习书法名家、大师书法技法的主要手段（笔画技巧、结字、章法等），领悟范字的法度和神韵，以提高书法基础训练的效果。

“中国书法技法基础教程”丛书分为《楷书技法大字帖·九成宫碑》、《楷书技法大字帖·多宝塔碑》、《楷书技法大字帖·颜勤礼碑》、《楷书技法大字帖·玄秘塔碑》、《行楷技法大字帖·胆巴碑》、《隶书技法大字帖·曹全碑》、《隶书技法大字帖·史晨碑》、《行书技法大字帖·兰亭序》、《行书技法大字帖·圣教序》、《行书技法大字帖·蜀素帖》十册，以便广大学书者选择自己喜欢的书体进行临习，为进一步书法创作奠定良好的基础。

# 目 录

|   |                                                  |    |
|---|--------------------------------------------------|----|
| 一 | 概 述                                              | 1  |
|   | （一）书法临摹方法                                        | 1  |
|   | （二）书法常用形制                                        | 2  |
|   | 对联、中堂、扇面、匾额                                      | 2  |
|   | 横幅、条幅、团扇、斗方                                      | 3  |
|   | 干支纪年与公元纪年对照表、月份异称表、二十四节气记日表                      | 4  |
| 二 | 二字句                                              | 5  |
|   | 至情 乐天 云游 放怀 气清 崇贤                                | 5  |
|   | 幽竹 静观 永年 惠风 致和 无极                                | 6  |
|   | 清虚 修己 兴会 知足 幽趣 盛世                                | 7  |
| 三 | 四言联                                              | 8  |
|   | 己所能及 当尽作为 品同兰静 怀若虚竹                              | 8  |
|   | 群贤毕至 曲水流觞                                        | 9  |
|   | 静坐一室 放怀九春 文有兰气 畅叙幽情                              | 10 |
|   | 仰亦察古 俯以观今                                        | 11 |
|   | 虚能引和 静能生悟 崇山峻岭 修竹幽兰                              | 12 |
|   | 天朗气清 惠风和畅                                        | 13 |
| 四 | 五言联                                              | 14 |
|   | 万观咸自在 诸事乐天然 以天地为室 将岁月叙文                          | 14 |
|   | 引觞春日永 极目暮山幽                                      | 15 |
|   | 无为少年事 当听老人言 内室兰初放 外山竹犹虚                          | 16 |
|   | 风湍乐清听 林亭集古春                                      | 17 |
|   | 云是山之气 兰为贤者风 录古今集禊 极视听大观                          | 18 |
|   | 领悟于陈迹 有为在盛年                                      | 19 |
| 五 | 六言、八言联                                           | 20 |
|   | 以静虚为室宇 寄兴趣于山林 智者取怀以喻万类 大贤虚己得尽群能                  | 20 |
|   | 今趣岂异于古 天听可期诸人 取静于山寄情于水 虚怀若竹清气若兰                  | 21 |
|   | 取人录长舍短 揽古异世同情 贤者少言虚怀契竹 幽人有作清品犹兰                  | 22 |
|   | 观兰可生静气 听竹犹带贤风 得古人迹临放不倦 观当世事叙录为文                  | 23 |
| 六 | 七言联                                              | 24 |
|   | 于无事后观其静 是得为时尽所长 山崇水永天地大 风清日和岁年长                  | 24 |
|   | 大文喻世无今古 群坐畅言在亭林 引流抱竹娱贤者 托咏游山过异人                  | 25 |
|   | 与人同之无盛气 以天合者少虚文 万古峻崇山不化 九春和畅水齐尘                  | 26 |
|   | 山气静固盛林宇 水怀清虚声浪湍 万有不齐天地事 一无可寄古今情                  | 27 |
|   | 万类静观无异致 九流清品在斯文 于此林亭足娱老 暂时觞咏亦生春                  | 28 |
|   | 为少年清异之作 得此生知遇之情 万感尽随春气化 群贤齐抱古怀陈                  | 29 |
|   | 长生有悟清而静 至趣所流虚以和 为文畅茂有春气 其品清峻犹崇山                  | 30 |
|   | 长亭幽曲领群趣 流水清虚寄万情 日朗风和天不暮 兰崇竹茂岁长春                  | 31 |
|   | 天地有情能万古 竹兰幽趣集群贤 水初生时气极静 竹既老后怀犹虚                  | 32 |
|   | 古人临事观其大 盛事为文畅所言 竹阴左右自崇茂 兰气清虚时有无                  | 33 |
|   | 坐室观天文曲朗 临兰品竹惠山清 事不妄为怀自畅 言能有得气长和                  | 34 |
|   | 和气自然流宇合 古风犹是在人间 观诸形迹固有异 极其情趣得无同                  | 35 |
|   | 观山崇峻有生气 察水清幽寄娱情 茂林清映内外室 游丝闲带短长亭                  | 36 |
|   | 智者虚怀临水乐 贤人清品与山齐 林竹阴随山俯仰 室兰气带水清幽                  | 37 |
|   | 每观古迹得殊异 永坐崇山乐岁年 所抱林阴修竹静 亭带水曲室兰幽                  | 38 |
|   | 录取清流陈一目 合稽古集会群言 春至人间风寄信 水流天外浪生文                  | 39 |
|   | 亭外竹阴临静室 山间兰气遇清流 临事期知古今迹 观人当在取与间                  | 40 |
|   | 怀若竹虚临曲水 气犹兰静在春风 一亭尽揽山间趣 幽室能观世外天                  | 41 |
|   | 惠风和畅骋怀日 天朗气清俯仰时 亭间流水自古今 竹外春山时有无                  | 42 |
|   | 世间清品至兰极 贤者虚怀与竹同 九曲流水天地外 群山坐揽咏流间                  | 43 |
|   | 朗日映山春犹茂 清亭带水风亦幽 崇兰清咏怀贤契 修竹欣观长茂林                  | 44 |
|   | 俯仰放观天地抱 风流映带古今人 能与诸贤齐品目 不将世故系情怀                  | 45 |
|   | 情寄古怀兰气静 品殊群类竹风清 诸山游尽足犹骋 万事悟时怀自虚                  | 46 |
| 七 | 二十二言联                                            | 47 |
|   | 静生悟 和生趣 内观外喻 若古人可遇 感怀陈迹 无云暮 兰已幽 竹已修 山崇水流 领群      | 47 |
|   | 少同游 坐咏春风 得自由                                     | 48 |
| 八 | 沁园春（宋）方岳                                         | 48 |
|   | 岁在永和 癸丑暮春 修禊兰亭 有崇山峻岭 茂林修竹 清流湍激 映带山阴 曲水流觞 群贤毕至 是日 | 48 |
|   | 风和天气清 亦足以 供一觞一咏 畅叙幽情 悲夫一世之人 或放浪形骸遇所欣 虽快然自足 终期于尽老 | 48 |
|   | 之将至 后视犹今 随事情迁 所以既倦 俯仰之间迹已陈 兴怀也 将后之览者 有感斯文        | 48 |
| 九 | 原碑帖欣赏                                            | 53 |
|   | 冯承素摹《兰亭序》                                        | 53 |
|   | 褚遂良摹《兰亭序》                                        | 57 |
|   | 赵孟頫摹《兰亭序》                                        | 61 |

# 概 述

学习书法，必须从临摹古人法帖入手，这是学习书法的必由之路。从古到今，凡是在书法学习上有所收获的，在书法艺术上取得成就的，无论是书法爱好者或书法家，无不从临摹入手，临摹是学习书法名家、大师技法的主要手段。中国书法的历史悠久，它像一条奔流不息的长河，源远流长，宏大精深。几千年来，经历了秦汉的辉煌，魏晋的风韵，隋唐的鼎盛，宋元的神意，明清的繁华。为我们留下了数不胜数的宝贵遗产，历代都有许多优秀的碑帖传世，这些都是后人学习书法最好的范本。

王羲之行书《兰亭序》具有潇洒流畅、优美俊逸的无穷魅力。其用笔以中锋为主，间有侧锋，笔画之间牵丝映带，其势贯通，或笔断意连，或提按顿挫，生动自然，被世人誉为“天下第一行书”，在我国书法发展史上产生了深远影响，是后人学习行书的最佳范本之一。

## （一）书法临摹方法

学书者在从碑帖临摹转向书法创作过程中，最便捷的方法之一就是通过集字的方法。在内容的选择上，则最好从字数相对少些的作品入手，这样既便于集字，又比较容易进行章法安排，从而增强自己的创作信心。

### 1、选 帖

学习书法要选择一本好的字帖。中国历史上书法名家群星闪烁，他们的字迹是后人学习书法的宝贵资料。历代著名碑帖众多，经典字帖主要是指那些在历史上得到普遍认可的传统书法作品。

### 2、读 帖

读帖是在临帖之前仔细审视所要临写的字，从点画、结构等方面揣摩其特点，做到胸有成竹。读帖越仔细，临帖的目的性越强，效果就越显著。宋曹《书法约言》：“布置本乎运心，神采生于运笔。”结字出于心意之构思，意在笔先则布置自然；字韵出于运笔，点画精到，势足力遒则神韵浮动。在书写时，应将通篇用笔、结构、气势、意境、节奏贯穿一气，融为一体，然后大胆落笔，随其意态，挥洒而下。读帖既是临习过程中的一种手段，也是临习过程中要逐步培养的一种能力。应把读帖贯穿到整个书法学习的过程中。

### 3、临 摹

临摹是指摹写与临写两种方法。

#### （1）常用的摹写方法有四种

① 仿影法 把透明的薄纸覆在范帖上，照着纸面上透过来的字影描摹。仿影法的优点是不损坏范帖，缺点是隔了一层纸，有些细微处难免看不清楚，影响摹写效果。

② 描红法 在印有红色范字的描红纸上描摹。描红法字迹较仿影法清晰，利于初学，缺点是范本经描摹后易失去原貌，无法与习作对照找差距。

③ 廓填法 也叫双勾填墨法。就是把透明的书写纸覆在范帖上，用硬笔沿字形的点画边缘精确勾画，然后在空心的字形上描摹。廓填法的好处是在勾勒过程中能加深对范字点画形态的认识，缺点是所花的时间较长。

④ 丰肌法 也叫单勾添墨法。就是把透明书写纸覆在范帖上，用硬笔在字影点画的中线上勾画，然后看着范帖沿单线描摹。丰肌法具有半摹半临的性质，难度稍大些，但用它检验对范帖点画掌握的程度极有效。

#### （2）常用的临写形式有四种

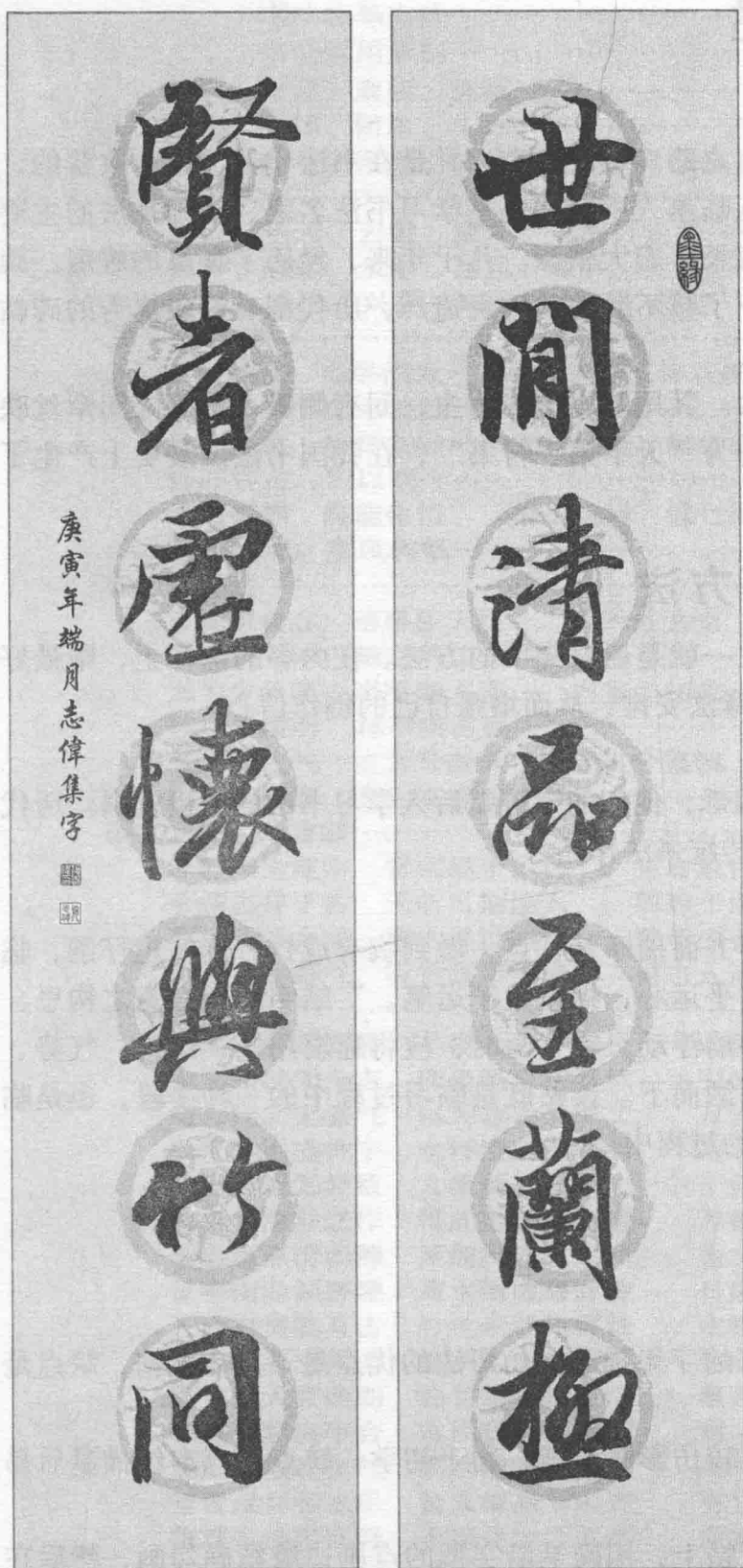
① 对临法 把范帖放在眼前对照着临写。是临帖的基本方法，刚开始时会缺乏整体意识，往往看一画写一画，容易造成字的结构松散、过大过小等毛病。应加强读帖，逐步做到看一次写一个偏旁、一个完整字乃至几个字。

② 背临法 不看范帖，凭记忆书写临习过的字。背临的关键不在死记硬背具体形态，而在于记规律、记结构，不求毫发逼真，但求能写出字体的最基本特点。因此，背临实际上已经初步有意临的基础。

③ 意临法 意临是对临和背临的提高和升华。意临不求局部点画逼真，要把注意力放在对范帖神韵的整体把握上，形虽不似，而神却不离。意临虽不要求与原帖对应部分处处相似，但各种写法都应在原帖的其他地方有出处，否则就不是临写。此法可逐渐形成自己的书写风格，是以后独立创作的重要准备。

④ 创临法 运用对范帖点画、结体、篇章和风格的认识，书写范帖上没有的字或联字成文创作作品。创临虽然仍以与范帖相似为目标，但已有了较大的自主性和灵活性。它是临帖的最后一个阶段，也是出帖的开始。

(二) 书法常用形制



对联

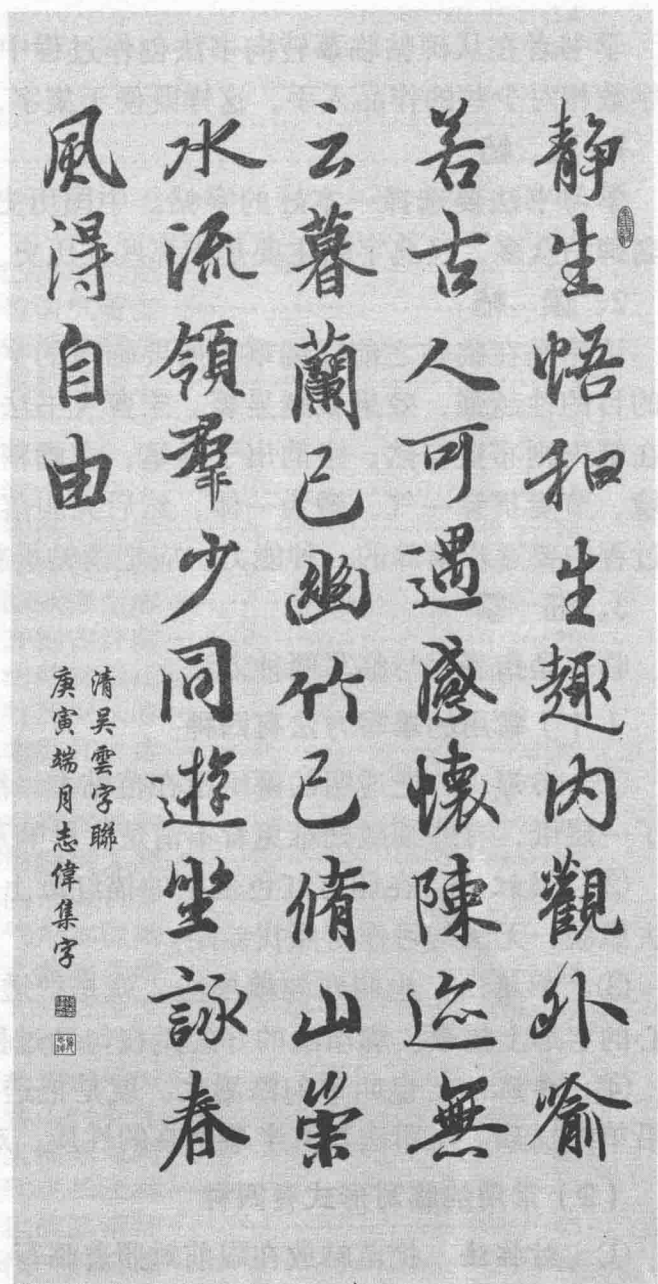
**对联** 也称楹联，俗称对子，指粘贴或悬挂在壁柱上的联语，为两条竖式作品。对联的长宽无一定限制，应根据字数的多少而定。对联分为上下两句，字数相等，内容相关且对偶。

**中堂** 竖式，因其悬挂于厅堂正中而得名。中堂一般用130厘米（四尺）或130厘米（四尺）以上整张宣纸书写，是较大的书法作品。长宽比为2：1。也有用100厘米（三尺）宣纸书写的，称为小中堂。



扇面

**扇面** 有折扇、团扇之分。可以选购市面上现成的扇面，也可用宣纸裁成这一样式。由于折扇形式上宽下窄，如果每行都写满则必然会造成上松下紧的局面，因此可以采用一行字多，一行字少，参差错落地排列来避免这种情况。



中堂



匾額

**匾額** 橫幅的一種形式，篇幅不大，文字大而不多，常被懸掛于厅、堂、樓、亭、齋等古建筑之門額上，又有橫中堂之稱。寫匾額也是從右向左書寫，字體要大氣厚重。

歲在永和癸丑暮春脩  
楔蘭亭有崇山峻嶺  
茂林脩竹清流湍激映  
帶山陰曲水流觴羣  
賢畢至是日風和天  
氣清上足以供一觴一  
詠暢叙幽情悲夫一世  
之人或放浪形骸遇  
所欣雖快然自足終  
期於盡老之將至  
後視猶今隨事情  
遷所以既倦俯仰之  
間迹已陳興懷也將  
後之攬者有愴斯文

沁園春方岳  
丁亥秋志偉集字

橫披

**橫披** 呈长方形，高与宽的比例约为1:2、1:3等，一般分少字类与多字类两种。少字类的横披只有一行。字或行都从右至左排列。写横披天头地脚宜窄，左右边宜宽。因每行字比较条幅相对较少，故要注意平头齐脚，在书写每行最后二三字时就该考虑末字的位置。有时也可特意把下面安排得长短不齐，以增参差错落的美感。

浪迹羣山每日感山亭  
之趣寄情萬水隨時觀  
水氣之幽

集蘭亭序字聯  
庚寅端月志偉集字

**条幅** 一般指长宽比超过3:1或4:1的形制，形式与中堂相似，只是比中堂窄一些。用3~8尺宣纸对开可视为条幅。多字类一般为3行以上，书写前要注意计算好字数，最后一行不要只写一个字，那样既不美观，也是书法之大忌。最后一行下面空白多，可落款于其下；少则可另起一行，位于正文左边偏下。

条幅

天朗  
氣清

志偉

团扇

**团扇** 团扇也叫纨扇，多为圆形。团扇可随形就势，中间几行长，两边几行短，与团扇的外轮廓相吻合。用纸尺寸为四尺整张宣纸横向对开，再裁成直径68厘米的圆形。

虛懷  
若竹

志偉

**斗方** 方形，一般分少字和多字两种类。少字类多为四个字，款识多为穷款，也就是只落作者的名字或仅用印款。多字类的写法与条幅相同，字的排列自右而左，款识落于左边。用整张宣纸横向对开，边长约为66厘米（二尺）之内。常见尺寸有60厘米×60厘米。

斗方

行书技法大字帖·兰亭序

| 干支纪年（农历年）与公元纪年对照表 |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |    |
|-------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|
| 2034年             | 甲寅 | 2024年 | 甲辰 | 2014年 | 甲午 | 2004年 | 甲申 | 1994年 | 甲戌 | 1984年 | 甲子 |
| 2035年             | 乙卯 | 2025年 | 乙巳 | 2015年 | 乙未 | 2005年 | 乙酉 | 1995年 | 乙亥 | 1985年 | 乙丑 |
| 2036年             | 丙辰 | 2026年 | 丙午 | 2016年 | 丙申 | 2006年 | 丙戌 | 1996年 | 丙子 | 1986年 | 丙寅 |
| 2037年             | 丁巳 | 2027年 | 丁未 | 2017年 | 丁酉 | 2007年 | 丁亥 | 1997年 | 丁丑 | 1987年 | 丁卯 |
| 2038年             | 戊午 | 2028年 | 戊申 | 2018年 | 戊戌 | 2008年 | 戊子 | 1998年 | 戊寅 | 1988年 | 戊辰 |
| 2039年             | 己未 | 2029年 | 己酉 | 2019年 | 己亥 | 2009年 | 己丑 | 1999年 | 己卯 | 1989年 | 己巳 |
| 2040年             | 庚申 | 2030年 | 庚戌 | 2020年 | 庚子 | 2010年 | 庚寅 | 2000年 | 庚辰 | 1990年 | 庚午 |
| 1991年             | 辛酉 | 2031年 | 辛亥 | 2021年 | 辛丑 | 2011年 | 辛卯 | 2001年 | 辛巳 | 1991年 | 辛未 |
| 1992年             | 壬戌 | 2032年 | 壬子 | 2022年 | 壬寅 | 2012年 | 壬辰 | 2002年 | 壬午 | 1992年 | 壬申 |
| 1993年             | 癸亥 | 2033年 | 癸丑 | 2023年 | 癸卯 | 2013年 | 癸巳 | 2003年 | 癸未 | 1993年 | 癸酉 |

| 月份异称表 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 七月    | 初秋 | 凉月 | 孟秋 | 瓜月 | 兰秋 | 早秋 | 新秋 | 首秋 | 上秋 | 初秋 |  |
| 八月    | 中秋 | 桂月 | 正秋 | 仲秋 | 竹秋 | 壮月 | 南吕 |    |    |    |  |
| 九月    | 孟秋 | 季秋 | 菊月 | 玄月 | 暮秋 | 霜序 | 三秋 | 季秋 |    |    |  |
| 十月    | 孟冬 | 霜月 | 露月 | 初冬 | 亥月 | 开冬 | 上冬 |    |    |    |  |
| 十一月   | 仲冬 | 畅冬 | 雪月 | 枣月 | 复月 | 子月 | 辜月 |    |    |    |  |
| 十二月   | 腊月 | 除月 | 冰月 | 末冬 | 严冬 | 残冬 | 暮冬 | 季冬 |    |    |  |

| 二十四节气记日表 |              |    |              |    |             |    |             |
|----------|--------------|----|--------------|----|-------------|----|-------------|
| 立冬       | 11月7日 / 8日   | 立秋 | 8月7日 / 8日    | 立夏 | 5月5日 / 6日   | 立春 | 2月4日 / 5日   |
| 小雪       | 11月22日 / 23日 | 处暑 | 8月23日 / 24日  | 小满 | 5月21日 / 22日 | 雨水 | 2月19日 / 20日 |
| 大雪       | 12月7日 / 8日   | 白露 | 9月7日 / 8日    | 芒种 | 6月5日 / 6日   | 惊蛰 | 3月5日 / 6日   |
| 冬至       | 12月21日 / 22日 | 秋分 | 9月23日 / 24日  | 夏至 | 6月21日 / 22日 | 春分 | 2月20日 / 21日 |
| 小寒       | 1月5日 / 6日    | 寒露 | 10月8日 / 9日   | 小暑 | 7月7日 / 8日   | 清明 | 4月4日 / 5日   |
| 大寒       | 1月20日 / 21日  | 霜降 | 10月23日 / 24日 | 大暑 | 7月23日 / 24日 | 谷雨 | 4月20日 / 21日 |

云

云

乐

乐

至

至

游

游

天

天

情

情

云 斜点高悬，使全字立起；“横折提”尖起尖收，撇点其势带下。游 笔顺先内后外，“子”横收缩，“辶”部耳折前倾，捺笔平展。

乐 上密下疏，行笔流畅自然，用笔勿粗；“木”横笔左伸，钩点呼应。天 疏朗大方，两横宜短，撇捺开张舒展。

至 取势上宽下窄，行笔一气呵成；“土”部由竖起笔，末横上挑。情 “忄”部中竖上挑与右部笔势相连；“青”部一笔连写。

崇

崇

气

气

放

放

贤

贤

清

清

怀

怀

崇 上轻下重，上动下静；“宗”首点重写，中竖紧承上点。贤 纵势横写，富有动感；“又”字上收；“贝”部两点稳定重心。

气 纵腕回抱呼应，内中“米”字外突。清 左右穿插，下端齐平；“青”上下竖笔一笔连下，短横连写，左实右虚。

放 左右迎就避让，外紧内松；“方”笔顺为先撇后钩，反捺收敛。怀 “忄”先写两点，竖用垂露；右部笔画俯首低眉，顾盼生姿。

永

永

静

静

幽

幽

年

年

观

观

竹

竹

永 斜点与竖钩直对，左收右放，气韵生动，行笔似楷书。年 字取纵势，三横粗细分明，各有其法，短竖内收，竖笔宜用悬针。

静 点画圆润多弧线，左部末笔向右上挑。观 左上部并笔简省；“见”写法独特，横竖相交出墙，以呼应左部。

幽 先中间后两边；用笔断连自如，虚实相映；包围时，断、连处置精妙。竹 左右同中有异；右部横、竖若即若离，牵丝连带。

无

无

致

致

惠

惠

极

极

和

和

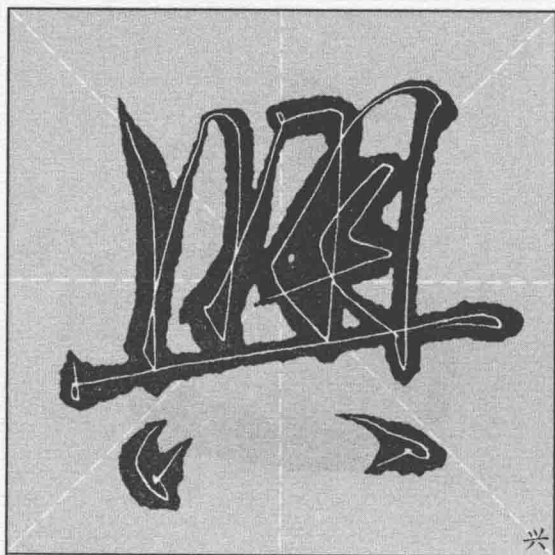
风

风

无 诸横拉开间距，全字呈纵势，牵丝实写，最后四点一笔连带。极 上部虽繁却不乱散，牵丝映带，一气呵成，末笔一横附之得体。

致 左收右放；末横上挑，避让和连带右部；末点补空，以增字横势。和 竖笔偏右，下撇收笔右上挑，点省略；“口”增横以下移重心。

惠 中竖突出，为向上伸之妙笔；“心”中点似水中漩涡，尽显空灵。风 外框的两笔要遒劲飘逸，内包笔画纤细圆劲。



兴



修



清



会



已



虚

兴 上部收紧，运笔迅疾，两侧呼应；两点呼应，以增加字的动感。会 用笔稳重，结体端庄；撇捺开张覆下，上下疏，中间密。

修 结体修长匀称，撇、捺变化求异；“月”形窄。己 上部半个口不宜大，竖弯钩向右舒展以取平衡。

清 左右穿插，下端齐平；“青”上部诸横各有其法，竖钩与两横连写。虚 竖撇上收以减字的纵势，内中上实下虚。



盛



幽



知



世



趣



足

盛 左撇敞开，“皿”部上靠，斜钩直劲，右撇收笔上挑，顺势写末点。世 用笔雄强遒劲，三竖两横，织成经纬，平稳厚实。

幽 先中间后两边；用笔断连自如，虚实相映；包围时断、连处置精妙。趣 “耳”字横画左伸呼应，“又”立写，末笔捺回锋向上。

知 左长右短；“矢”诸笔牵丝映带；“口”部严谨似楷法。足 用笔雄强遒劲，上部“口”不宜写大，注意下部捺的写法。

品

品

当

当

已

已

同

同

尽

尽

所

所

兰

兰

作

作

能

能

静

静

为

为

及

及

品 三“口”形态不同，用笔厚实，牵丝映带，分而不离。同 横折竖钩用笔遒劲雄强，内中的“一”、“口”应稍靠上。兰 字取纵势，笔画粗细有度，牵丝连绵而不乱，先外后内，中竖上收。静 点画圆润多弧线，左部末笔向右上挑，“争”的末笔平挑出锋。

当 取势纵中有横，头部要写得宽扁，“口”与“田”以左竖相连。尽 笔画变化多端，尤其是点笔连写，使上下隔之相望，美轮美奂。作 “亻”用笔轻巧放浪，竖画左曲向右；“乍”字规整，竖画用垂露。为 上紧下疏，层次分明，末笔按提映带一笔连写。

已 上部半个口不宜大，竖弯钩向右舒展以取平衡。所 整字左倾，长横规整严谨，下部笔画提按折转分明，妙趣横生。能 行笔稍快牵丝连带，左顾右盼，方折圆转，收笔呈带下之势。及 撇笔直劲，“横折折撇”婉转舒展，斜捺轻落重收。

曲

曲

群

群

怀

怀

水

水

贤

贤

若

若

流

流

毕

毕

虚

虚

觴

觴

至

至

竹

竹

曲 结体近楷，规整端庄，三竖起笔各有其法，稳健中见灵动。水 竖钩上收，以增横势；撇捺连写，实中有虚，倍显空灵。流 对角连带呼应结体轻重有序，流美典雅。右下部三笔，流畅而富有节奏。觴 左顾右盼，两部离而不散；右部用笔纤细缭绕，有滴水不漏之势。

群 异写，为行书中常见；两横夸张，一撇形同羽翼，尽显隶书韵味。贤 纵势横写，富有动感；“又”字上收；“贝”部两点稳定重心。毕 字取纵势，横画疏朗，上紧下松，主笔中竖写悬针，遒劲垂直。至 取势上宽下窄，行笔一气呵成；“土”部由竖起笔，末横上挑。

怀 “忄”先写两点，竖用垂露；右部行笔流畅，萦带清晰。若 字取纵势，上横收缩与撇牵丝连写，中横稍长；“口”字空灵。虚 竖撇上收以减字的纵势，内中上实下虚。竹 左右同中有异，左小右大；右部横、竖若即若离，牵丝连带。

文

文

放

放

静

静

有

有

怀

怀

坐

坐

兰

兰

九

九

一

一

气

气

春

春

室

室

文 点笔似撇与横画连笔；撇与捺牵丝映带，重心平稳。有 横长呈盖下之势；“月”部中宫收紧，两小横与钩牵丝映带。兰 字取纵势，笔画粗细有度，牵丝连绵而不乱，先外后内，中竖上收。气 诸横取斜势，笔断意连；纵腕回抱呼应，内中“米”字外拓。

放 左右迎就避让，外紧内松；“方”笔顺为先撇后钩，反捺收敛。怀 “亠”先写两点，竖用垂露；右部笔画俯首低眉，顾盼生姿。九 中宫收紧，横折弯钩遒劲；两笔起收露锋，彼此呼应。春 字取纵势，三横笔轻灵且各有其法，撇展捺缩，“日”形窄且上靠。

静 点画圆润多弧线，左部末笔向右上挑，“争”的末笔平挑出锋。坐 先写中间后写两边，笔势相连，诸笔起收多用方笔。一 尖起圆收，略带上拱弧形，没有使转，此为楷书写法。室 字取纵势；宝盖应宽；“至”字底横回缩不可长，长则失势。

俯

俯

仰

仰

暢

暢

以

以

以

以

叙

叙

觀

觀

察

察

幽

幽

今

今

古

古

情

情

俯 横向展开，结体宽绰；“府”字牵丝映带，行笔流畅。以 左部圆笔草写两点，收笔出锋，右部方笔一折，两部形离神合。观 左上部并笔简省；“见”写法独特，横竖相交出墙，以呼应左部。今 撇重捺轻，开张尽展，其势盖下。末笔竖画直中带曲，承上启下。

仰 左中右三部宽绰有余，左高右低为此字结体原则，末竖左钩填空。以 左右彼此呼应，锋回路转，彼此分而不离。察 字身纵向松弛，中宫收紧；竖钩与首点直对，两点遥相呼应。古 笔画虽少，但法度极为严格；横直、撇曲；“口”部尽显空灵。

暢 左右穿插迎奉，用笔柔韧圆劲，牵丝实写；“申”部中竖须用垂露。叙 内紧外松，左高右低，下面平齐；“又”分三笔书写。幽 先中间后两边；用笔断连自如，虚实相映，断、连处置精妙。情 “忄”部先写左右点，中竖上挑与右部笔势相连；“青”部一笔连写。

崇

崇

静

静

虚

虚

山

山

能

能

能

能

峻

峻

生

生

引

引

领

(岭)

悟

悟

和

和

崇 上轻下重，上动下静；“宗”首点重写，中竖紧承上点。山 竖折向右上取势，右竖左顾，三竖笔姿态各异，足见笔法之精妙。峻 “山”部上置以增险峻之势；右部上紧下疏，撇、捺左伸补空。领 左疏右密，诸笔牵丝映带，以末点平卧向右延伸，来平稳重心。

静 点画圆润多弧线，左部末笔向右上挑。能 行笔稍快牵丝连带，左顾右盼，方折圆转，收笔呈带下之势。生 字形竖长，且无一横笔直写，加强了纵势，注意底横不可伸长。悟 左右穿插迎就；“亠”部两点或断或连，牵丝要细，竖收笔右上挑。

虚 竖撇上收以减字的纵势，内中上实下虚。能 结体相向，提按有度，长短虚实，牵丝映带。引 “弓”部忌宽，钩部收尾含蓄，与右竖遥相呼应。和 竖笔偏右，下撇收笔右上挑，点省略；“口”增横以下移重心。