

THE
COMPLETE WORKS OF CHINESE
ART DESIGN CLASSIFICATION

名碑名帖临习指南（上）

ART DESIGN
中国美术·设计分类全集

【书法卷】

辽宁美术出版社

LIAONING FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

■ 辽宁美术出版社

中国美术·设计分类全集

[书法卷]

名碑名帖临习指南 (上)

THE COMPLETE
WORKS OF CHINESE
ART DESIGN CLASSIFICATION

图书在版编目 (C I P) 数据

名碑名帖临习指南. 上 / 姜荣贵编著. — 沈阳:
辽宁美术出版社, 2013.3
(中国美术·设计分类全集)
ISBN 978-7-5314-5359-8

I. ①名… II. ①姜… III. ①汉字—书法 IV.
①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第045587号

出 版 者: 辽宁美术出版社
地 址: 沈阳市和平区民族北街29号 邮编: 110001
发 行 者: 辽宁美术出版社
印 刷 者: 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司
开 本: 787mm×1092mm 1/16
印 张: 62
字 数: 500千字
出版时间: 2013年3月第1版
印刷时间: 2013年3月第1次印刷
责任编辑: 苍晓东 李 彤 申虹霓 郭 丹 方 伟
技术编辑: 鲁 浪 徐 杰 霍 磊
责任校对: 张亚迪 徐丽娟 黄 鯤
ISBN 978-7-5314-5359-8

定 价: 92.00元

邮购部电话: 024-83833008
E-mail: lnmscbs@163.com
http://www.lnmscbs.com
图书如有印装质量问题请与出版部联系调换
出版部电话: 024-23835227

序言

纵观华夏五千年，在书法从书写性到视觉艺术性这一漫长的嬗变过程中，王朝的更迭，国家的兴衰，历史的如烟浪潮，淘尽了多少书家书作，为后人留下了件件鼎铭、碑刻、简牍、手札，使我中华成为书法传承与发展的泱泱大国。

书法是中华民族传统文化的瑰宝，是独居世界艺术之林的艺术形式之一。甲骨文、金文、汉简、隶书等，不同时期的座座丰碑，为人类的艺术世界贡献颇丰。中华民族对书法艺术更是情有独钟，几千年来代代相传，使书法艺术璀璨夺目。

然而，历代碑帖多如牛毛，初学者如何选择容易掌握、适合自己研习的碑帖，一帖在手又如何进行摹习，往往是初踏书坛者都会遇到的困难。本套书正是为解决读者这些问题而编。对所选碑帖文图并举地进行笔法、构法、章法及初级创作讲解。并附古诗文及集联供初学者创作参考。

本套丛书分上、下两卷，从历代名家名帖中精选出十种适合初学者的碑帖。上卷六篇，下卷四篇。书作者自幼研习书法，又数十年的书法教学经验，且著述颇丰。对所解析的碑帖均研读精深透彻、体悟独到。这套丛书最大的特点是：碑帖种类齐全，图文并茂、讲解准确，由浅入深，简练易懂，极适合初学者及教学使用。

Preface

Throughout the 5000 years' history of China, in the process of changing from writing to a visual art of Chinese calligraphy, the historical change of dynasties and the rise and decline of nations have depleted many writers and works, leaving behind tripod inscriptions, inscriptions, bamboo scripts and personal letters for its descendants, thus making China a great country in inheriting and developing calligraphy.

Chinese calligraphy, a treasure of traditional Chinese culture, is one artistic form in world art. The oracles, inscriptions on ancient bronze objects, bamboo slips and official scripts of different times have all made great contributions to world art. The Chinese people show special preference to calligraphy and hand it down from generation to generation for several thousand years, making it a splendid artistic form.

While for beginners, it is difficult for them to choose the appropriate rubbings since there are innumerable of them, and it is also a problem for them to

learn how to copy once they do have a copybook. This series of books just meet the demands of these beginners with detailed explanations of the stroke, structure and composition of the selected rubbings, as well as primary creation of calligraphy. They also provide beginners with ancient poems and couplets of selected characters for reference.

This series consist of two volumes, containing ten types of inscription rubbings selected carefully from famous rubbings of different periods. Volume I includes five types, volume II five types. The author has a profound and special understanding of the rubbings because he started to study calligraphy at an early age, and is rich in teaching experiences and fruitful in publications. The main features of the books are: various in types, rich in illustrations and texts, accurate in explanation, brief, manageable and developed from the easy to the difficult in content, which make them books suitable for beginners and the teaching of calligraphy.

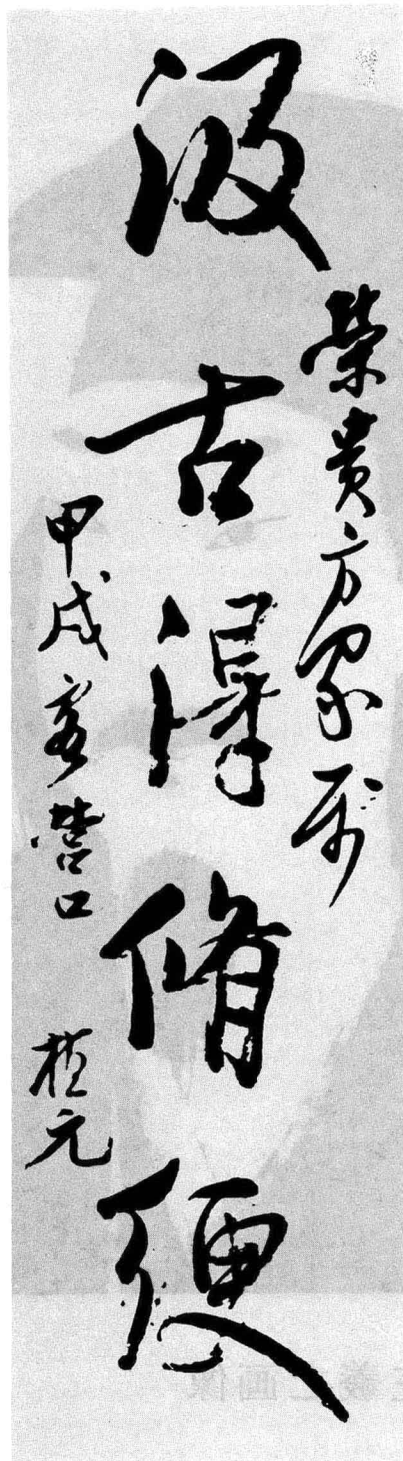
第一篇

王羲之《兰亭序》临习指南

The Complete- works

Chinese of
Design art Classifi-
cation
Art
Design
of Works
Complete
编著/黄宗堂

○ 著名学者、书法家于植元先生为本书题辞





王羲之画像

目 录

○ 王羲之与《兰亭序》·····	一
○ 王羲之《兰亭序》注释·····	二五
○ 唐冯承素摹兰亭序·····	二七
○ 唐虞世南临兰亭序·····	三二
○ 唐褚遂良临兰亭序·····	三七
○ 宋定武兰亭序碑拓·····	四二
○ 独孤僧本兰亭序·····	四七
○ 元赵孟頫临兰亭序·····	五一
○ 清王铎临兰亭序·····	五八
○ 清傅山临兰亭序·····	六四
○ 清何绍基临兰亭序·····	七〇
○ 历代名家临兰亭序（局部）·····	七五
○ 晋·卫铄《笔阵图》注释·····	八二
○ 《王羲之兰亭序》笔法举要·····	八五
○ 《王羲之兰亭序》构法举要·····	九九
○ 《王羲之兰亭序》临法举要·····	一一一
○ 《王羲之兰亭序》集名言名句成语联语（附：《兰亭序》选句）·····	一一六
○ 后记·····	一七〇

总目录/

The Complete-works

Chinese of
Design art Classifi-
cation
Art
Design
of Works

第一篇

王羲之《兰亭序》临习指南

姜荣贵 编著

第二篇

王羲之《圣教序》临习指南

姜荣贵 编著

第三篇

柳公权书《玄秘塔碑》临习指南

姜荣贵 编著

第四篇

欧阳询书《九成宫碑》临习指南

姜荣贵 编著

第五篇

赵孟頫书《胆巴碑》临习指南

姜荣贵 编著

第六篇

颜真卿书《颜勤礼碑》临习指南

姜荣贵 编著

王羲之与《兰亭序》

(一)

司马氏于公元二六三年(蜀炎兴元年)起兵南下灭蜀,又于公元二七九年(咸宁五年)大举伐吴,结束了三国分立,统一中国,是为西晋。但由于西晋门阀大族的腐败政治,只存在三十多年就出现了『五胡十六国』,晋朝被迫南迁,苟安江南,成为短命王朝。而后,形成了长达二百七十多年的南北分裂,其中大半为南方东晋政权与北方十六国对峙局面。

然而,书法艺术并没有因此停滞,却在这一时代有了创造性的发展。因为,当时门阀大家都以书法世代相传,比如庾、郗、王、谢等大家族中,父子祖孙以书法著名者颇多,他们虽然也有官职,却都是『殚精以赴,疲神靡辞』,把终生精力投入书法。又因为书法被视为艺术珍品,搜集、珍藏法书蔚然成风,同时带动了书法的繁荣。所以,在此情况下,书法达到了前所未有的高峰,王羲之集汉魏书法之大成,努力清除点画、结构和章法上的隶书痕迹,把今楷与行草书推向成熟,创造出清朗俊逸独特新颖的风格,从而赢得『书圣』美誉,成为这一时期乃至中国书法史上最杰出者。

王羲之,字逸少,山东琅玕(今山东临沂)人。琅玕王氏是两晋时期著名的高门士族,据《新唐书》卷七二《宰相世系表》记载,其先世出自姬姓,周灵王太子晋以直谏废为庶人,其子敬宗为司徒,时人称『王家』,因以为氏。因避秦乱,迁于琅玕。其中王吉一支经西汉、三国至两晋,

数百年间,人才辈出,王羲之乃王吉十世孙。

王羲之的祖父王正,尚书郎。父亲王旷,字世宏,西晋末年任丹阳太守,永兴二年(公元三〇五年)十二月,江南陈敏反晋,攻秣陵,他弃官逃归淮北。王旷是书法家,《书小史》称王旷善行、隶书。陶宗仪《书史会要》云:『旷与卫氏,世为中表,故得蔡邕书法于卫夫人,以授羲之。』王旷还是当时决策大计的智囊,当刘曜、石勒兵陷洛阳,西晋江山不稳时,『过江之议』是他首先提出并通过从兄王导向琅玕王司马睿(后为晋元帝)建议,司马睿予以接受,于永嘉元年(公元三〇七年)九月抵达建邺(后避晋愍帝讳改称建康)。以此为契机,司马氏的晋政权又得以延续了一百余年,是为东晋。司马睿镇建康后,王旷任扬州北境的淮南郡太守。

羲之从伯王敦,字处冲,尚武帝女襄城公主拜驸马都尉,讨平杜弢之乱,进大将军,拜侍中至丞相。其后谋篡逆,明帝讨之,病死。《宣和书谱》云:『敦初以工书得家传之学,笔势雄健。』

从伯王导,字茂弘,官至丞相。《书小史》称:其少有风险,识量清远,善草隶。王僧虔云:『导书甚有楷法,师学钟、卫。』

王羲之从父王廙,丞相王导从弟。生于晋武帝咸宁二年(公元二七六年),卒于晋元帝永昌元年(公元三二二年),字世将,官至平南将军,荆州刺史。王廙少能属文,多所通涉,善音乐、射御、博弈、杂伎,工书画,其文化修养颇合儒家风范。王羲之约七岁时父亲王旷过世,从此接受王廙教养和熏陶,如庾肩吾《书品》云:『王为右军之师。』加上王廙与晋元帝司马睿姨弟之亲取得的社会地位,对于王羲之的成长,至为重要。

关于王羲之的生年,所见有如下说法:一说晋大兴四年(公元三二一年),此说据王献之外甥南朝宋羊欣《笔阵

图》载：『由三十三岁书《兰亭序》；三十七岁书《黄庭经》』推得。二说晋太安二年（公元三〇三年），此说始见于唐张怀瓘《书断》：『（羲之）升平五年卒，年五十九。』推得。又陶弘景《论书启》有『逸少亡后，子敬年十七八』之语，按王献之（子敬）生于建元二年，至升平五年，年正十八，与张怀瓘说合。又姜亮夫先生《历代人物年里碑传综表》说羲之生年，也与张怀瓘说合。三说晋永嘉元年（公元三〇七年），此说见清人鲁一同《右军年谱》，他的根据主要是见王羲之《十七帖》中有『足下年政七十耶？……吾年垂耳顺』等语推得。四说晋光熙元年（公元三〇六年），据《王羲之题卫夫人笔阵图后》得，因此文疑后人伪托所以不足信。以上数说中，张怀瓘说历为前人所引，征以献之行年，多有合处，颇能成理，我赞成此说。近翻读上海《书法》杂志一九八二年第一期潘德熙先生编《王羲之年表》和刘正成先生主编《中国书法全集·王羲之王献之卷》刘涛先生编《王羲之王献之年表》，其中关于王羲之生年也都采用张怀瓘说，我更坚信此说，即：晋太安二年时癸亥七月十一日（公元三〇三年），王羲之出生，小字阿兔。

王羲之少年时，才华方露，机敏过人。《世说新语》中曾记下他此时的一件佚事：『王右军年十岁时，大将军（指王敦）甚爱之，恒置帐中眠。大将军尝先出，右军犹未起。须臾，钱凤入，屏人论事，都忘右军在帐中，便言逆节之谋。右军觉，既闻所论，知无活理，乃剔吐污头面被褥，诈熟眠。敦论事造半，方意右军未起，相与大惊曰：『不得不除之。』及开帐，乃见吐唾纵横，信其实熟眠，于是得全。于时称其有智。』

王羲之十三岁时，曾去拜诣过尚书仆射周顗。顗高居要职，爱才若渴。文人学士有得其一言之褒者，往往如膺荐命，故视为龙门，群趋而至。王羲之拜诣时，正值盛筵

即张，华堂满座。那时最著名的菜式是『牛心炙』，因周顗对王羲之非常赏识，众人尚未动箸，先割最让人嘴馋的牛心给羲之吃，一时座客皆惊，争相瞩目，于是羲之名声大播。

约十五岁时，王羲之博学善辩，深得家族长辈与达官贵人的宠爱，尤其是操持东晋朝廷权柄的从伯王敦、王导的器重。当时，品第人物成风，时议以王氏宗族佳子弟王羲之、王悦、王应并称『王氏三少』（王悦为王导之子，王应乃王含之子后过继给王敦）。这三个人当时年龄相仿，也都很有才能，可见王羲之在弱冠前已经头角峥嵘，成为佼佼者了。

约二十岁时，王氏家族遭遇了一次重大变故，王敦举兵反晋遭来朝中尽诛之议，后因元帝原有而免诛族之厄。不久，王廙又因病逝去，给阅世未深的王羲之带来了恐惧和压抑。

约二十三岁时，王羲之走上了仕途，当上秘书郎，后转为会稽王（司马）昱友。

王羲之二十七岁时，从伯王导出于政事需要结援太尉郗鉴，郗氏遂以婚姻固结王导，遣门生前往求婚。来人一察看王家子弟，看罢向郗鉴回禀说：『王家的男儿长得都不错，但一听到是郗公择婿，便忸怩作态，紧张起来，惟独一人仍在东床上坦胸露腹吃东西，仿佛听而不闻，毫不介意。』郗鉴听了说道：『此人正是我的女婿。』访之，乃羲之也，于是以女妻之。『坦腹东床快婿』一时传为佳话。

晋咸和五年（公元三三〇年），王羲之二十八岁，娶司空郗鉴女郗璿为妻。婚后不久，王羲之前往江州临川郡任太守。

咸和九年（公元三三四年）羲之三十二岁时离开临川，入征西将军府任参军，累迁长史。

咸康六年（公元三四〇年）正月，王羲之三十八岁，结束了在武昌的羁旅生活，被派到江州任刺史，军号为宁远将军。江州处东晋政权的南藩，又是险恶的政争要害之地，王羲之无心理政，遂提出请求卸任，虽然朝廷挽留，欲召羲之回建康为侍中，吏部尚书，终因羲之《素无廊庙志》，《皆推辞不就》。所以，王羲之的江州之任，时间甚为短暂，仅年余。

王羲之卸任之后，到底居于何地？史籍阙如。人们根据种种原因推测王很可能居于江州境内。赋闲七年（约四十岁—四十六岁间），王羲之得以专心书艺，从此，书名大盛，内外官重，朝野争效。

永和四年，王羲之四十六岁。为好友殷浩屡劝复出，接受了入都为护军将军之任。未久，王羲之面对无聊的权力争斗又选择了离开建康。据《二十五史补编·东晋方镇年表》录：是年底至永和六年（公元三五〇年）迁任吴兴（又称湖州）太守。后于永和七年（王羲之四十九岁）赴会稽山阴任右军将军、会稽内史，时人称《王右军》。

会稽郡统十县，约三万户，仍属扬州治下，是三吴腹地，又是当时宰辅司马昱的封国，可谓藏龙卧虎。初至会稽，王羲之引纳孙绰为右军长史，又经孙绰介绍结交支遁、许迈等诸多高士。在郡五年许，王羲之处理政务宽简求实，颇具从伯王导风度，据《晋书》卷八十一列传第五十，那时地方上正闹着饥荒，羲之一面开仓赈灾，一面向朝廷抗争，替人民说话。后世评羲之治理会稽的许多举措，颇具忧民爱民色彩。

王羲之信仰老庄，崇尚自然。钟情会稽的山山水水，尤喜山阴兰亭，永和九年三月三日羲之等四十二名士的《兰亭雅集》，诞生了千古华章《兰亭序》，成为王羲之《散怀一丘》的最大乐事。

永和十一年（公元三五五年）春，王羲之毅然决定

辞职，时年五十三岁。《失郡》并不是愉快的事，究其原因有三：一因王羲之不愿招惹与王述间的麻烦。王述何许人也？据《晋书·本传》载：王述乃太原人，少年时与羲之齐名，而羲之轻之，两人关系不协，王述荣膺扬州刺史时，王羲之才位至会稽内史，级别相差甚大。王述这时欲来会稽郡检查刑政，王羲之不堪忍受。二因疾病，王羲之长期服药药石，不但无益身体，且使病体更困，若劳于公务，确有些力不从心。三因作为王羲之精神依托的玄道思想所引发的《出世》意绪。暮春三月九日，夕阳西下，万木悄立，王羲之来到父母墓前，发誓不再作官，一番心迹的表露，即著名的《告誓文》：《小子羲之敢告二尊之灵。羲之不天，夙遭闵凶，不蒙过庭之训。母兄鞠育，得渐庶几。遂因人乏，蒙国宠荣。进无忠孝之节，退违推贤之义。每仰咏老氏、周任之诫，常恐死亡无日，忧及宗祀，岂在微身而已。是用寤寐永叹，若坠深谷。止足之分，定之于今。谨以今月吉辰肆筵设席，稽顙归诚，告誓先灵。自今之后，敢渝此心，贪冒苟进，是有无尊之心而不予也。子而不予，天地所不覆载，名教所不得容，信誓之诚，有如皎日！王羲之的仕途在郑重而诚敬的传统礼教仪式中，自我宣告终结。

辞官以后，王羲之定居会稽山阴。其间曾游中、东诸郡，常泛舟出东海，纵情于山水之间，也以猎鸟钓鱼为乐，自快其心意。王羲之还和当时的许多名士一样，信奉道教，服药炼丹，辟谷养气，辞官后，曾与道士许迈不远千里，收纳药石，共修服食，企求长生，这成为王羲之晚年生活的重要内容，可是服食的后果正如他在晚年的多件手札中叙说的那样：《吾服食久，犹为劣劣。》《得散力，烦不得眠，食至少，疾患经日。》《吾比日极不快，不得眠，食殊顿。》《举体急痛》，《耳手亦恶》等等。实际上，王羲之已处于恶性循环的状态中，欲求长生却不得

长生，他居会稽前后生活了十一个年头，曾经宦宦，又为州民。至升平五年辛酉五月七日（公元三六一年）病故，时五十九岁。朝廷赠号金紫光禄大夫，诸子遵其旨意，固让不受。

关于王羲之卒年，清人鲁一同以为晋兴宁三年（公元三六五年）。近人姜亮夫以为晋太元四年（公元三七九年，享年七十七岁），等等，众说不一。这里，我们仍取张怀瓘说。

那么，王羲之死后葬在什么地方呢？这一直是个谜，《晋书》上没有记载，地方志上说法不一。《绍兴县志》说在旧会稽云门山，《诸暨县志》说在诸暨苧萝山，《嵊县志》则说墓在古剡（即嵊县之金庭）。

沈定庵、张秀铤二先生为此谜曾认真查考王羲之墓，并于一九八三年《书法》杂志第一期发表了《王羲之墓的第一手资料》，依沈、张看来，前两说似不足信。关于墓在嵊县说，最早见于宋代高似孙所纂之《剡录》，该书卷四记有：『古迹，王右军墓，在县东孝嘉乡五十里。』『剡，即嵊县之古名，以剡溪得名。剡溪，即今曹娥江上游。唐李白《送王屋山人魏万还王屋》诗中有『此中久延伫，入剡寻王许』句，王即指王羲之，许指许询，因羲之与许询均曾居剡，故有此句。经沈、张二先生考，孝嘉乡即今嵊县之金庭乡，金庭乡有十几个村子，居民大都姓王，据称是王羲之子操之后裔。离乡所在地华堂三里许，有一道观，名『金庭观』，观之旧址老屋数间犹存，此乃右军故宅，有书楼、墨池。观后即王羲之墓。』

再，关于王羲之七儿一女说，唐张彦远《法书要录·右军书记·卷十》载：王羲之自称『吾有七儿一女，皆同生。婚娶已毕，惟小者（献之）尚未婚耳。』据李长路先生考（见《中国书法》一九九五年第二期五十九页『王羲之七儿一女考略』文）七儿世次为：

长子玄之，曾参加永和九年兰亭宴集，有诗作。善草书。早卒。

次子凝之，字叔平，历任江州刺史、左将军、会稽内史。工草隶。四言、五言诗收入兰亭集。

第三子涣之，有五言诗收入兰亭集。工行草书。

第四子肃之（又作宿之），历中书郎、骠骑咨议。有诗收入兰亭集。

第五子徽之，卓犖不羁，欲为傲达，仕至黄门侍郎。

善正草书。有诗收入兰亭集。

第六子操之，字子重，历秘书监、侍中、尚书、豫章太守。善正行书。

第七子献之，字子敬，官至中书令，世称王大令。兰亭宴集时献之年九岁，无诗被罚酒。其书法与父齐名，传世书迹多见《淳化阁帖》。工诗文。

羲之确有一女，虽不见名字，但见刘孝标注引《刘瑾集叙》可知：『瑾，字仲璋，南阳人。祖遐，父畅。畅娶王羲之女，生瑾……』

李长路先生关于王羲之七儿一女说大致可信，年次排行基本澄清，只一女名字不传，也不知排行第几，但无关世次，可存而不论。至于《金庭王氏族谱》记载，羲之七子一女名字有异，如献之后有璠之、穆之，而无涣之、肃之，只好待日后再考。

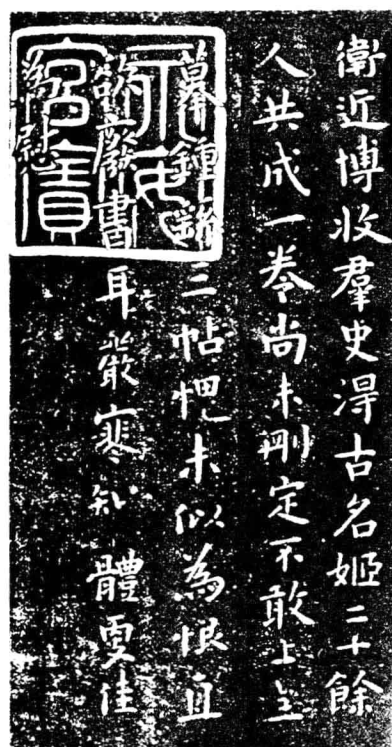
(二)

如前文所述，王氏家族在东晋政坛威势显赫，而且在书坛也蜚声艺林。王家一门大多擅书，羲之父亲王旷，从伯王导、王敦，从父王廙等都是出色的书法家，在家庭环

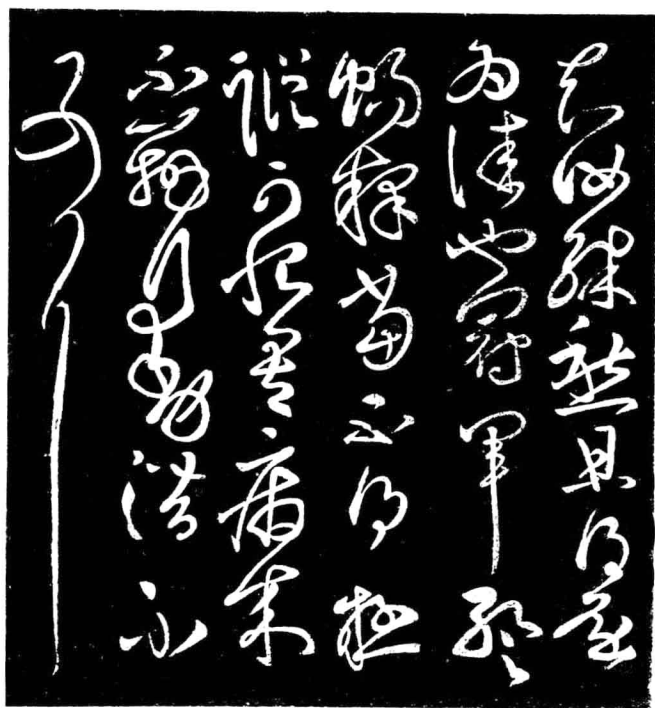
境的熏陶下，王羲之七岁始学习书法，关于其师承，可见永和十二年王羲之五十三岁时撰写的《题卫夫人〈笔阵图〉后》（传）：『羲之少学卫夫人，将谓大能。又渡江北游名山，比见李斯、曹喜等书；又之许下，见钟繇、梁鹄书；又之洛下，见蔡邕石经三体书；又于从兄洽处见张昶华岳碑，始知学卫夫人书，徒费年月耳。羲之遂改本师，仍于众碑学习焉，遂成书耳。』此中《渡江北游》说，虽与史实有些出入，却可知羲之书法之递变和较为明朗的师承。

关于卫夫人（公元一七二—三四九年），名铄，字茂漪，出身河东安邑（今山西夏县），望族卫氏书法世家，因归汝阴太守李矩为妻，故亦称李夫人。卫氏家族世代为宦，也世代善书：如曹魏时期的卫觊，古文、鸟篆、隶、草各体俱精，少年时代即以才学为曹操所赞赏。卫觊的儿子卫瓘，与大书家索靖齐名。卫瓘的儿子卫恒，从小秉承家学，学识超群，他探书法之本源，系统研究书法各体的流变和特点，写下了我国书法史上较早的书法理论著作《四体书势》。卫恒的弟弟卫宣，其书法名声不亚父兄。卫恒的儿子卫玠评品中兴名士列第一。在卫氏四代之中，书法成就最高、历史上最著名的，要数卫恒及其妹妹卫铄。

据记载，卫夫人书法婉转流利，确实有名门闺秀的风姿，她永和四年时的书法理论名著《笔阵图》从文房四宝到笔画的书写要求

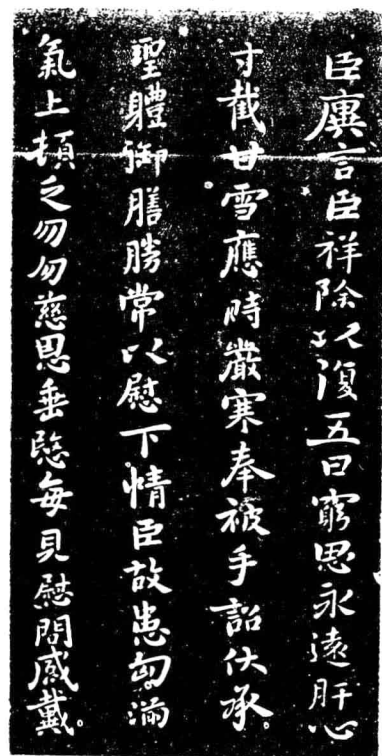


卫铄 书法



东汉 张芝 冠军帖

王虞 祥除帖



及特点、笔法、笔势、笔意都有相当简洁的介绍，成为后世学者之宗师。当时的一些望族，如庾、郗、谢、王四大家族子弟的书法启蒙，几乎都出于她的门下，特别是她教授出书法史上最伟大的书圣王羲之，她成为最早最伟大的书法教育家。（见图 卫铄书法）

王羲之年幼即好学，十二岁时，窃看父亲枕下的前代《笔说》一书，父亲知道后授以《大纲》，羲之如醉如痴，学功日进，王旷看在眼里，又听说蔡邕的《笔势论》自从许下钟繇墓中掘出，已流入卫府，遂决定将儿子羲之送到卫夫人那里学习书法，王太守的拜托，卫夫人欣然从命。『凡学书字，先学执笔，若真书，去笔头二寸一分，若行草书，去笔头三寸一分。』『下笔点画波撇屈曲，皆须尽一身之力而送之。』卫夫人的教诲，羲之若有所悟……

关于王羲之师从卫夫人的记载，还可见南朝宋羊欣《采古来能书人名》，曰：『晋中书院（侍郎）李充母卫夫人，善钟法，王逸少之师。』李充乃江州刺史李矩之子，与王羲之关系相契，曾出席兰亭雅集。

又见《和南帖》称：『卫氏有一弟子王逸少，甚能学卫真书，咄咄逼人，笔势洞精，字体遒媚。』

所谓王羲之『少学卫夫人』看来是可信的。

『少学卫夫人』正是王羲之书法启蒙阶段，但时间不长，父王旷过世后，一直随伯父王廙居建康，因王廙书法与卫夫人同源钟繇，同名天下，遂有『改本师』之说，即先从卫夫人而后改师王廙。

王氏后人王僧虔说：『自过江东，右军之前，惟廙为最……书当为右军法。』此后，王羲之学习书法由单一的正书体技法扩展到其他各体技法，其兼擅的基础当是仰仗王廙的传授。王廙擅长草书、楷书、飞白书，得张芝、卫瓘遗法，传钟法。东晋初年，其书法最为著名，尝谓王羲之曰：『吾无殊功异业与后人师法，唯书画可传。』据《宣

和书谱》著录，宣和年间，内府尚有王廙书迹数种，如楷书《祥除帖》、草书《仲春帖》、章草《郑夫人帖》、行书《嫂何如帖》等。（见图 王廙《祥除帖》）

晋元帝永昌元年（公元三二二年）王廙去世，王羲之的书法学习随之中断，时年方二十。此后王羲之如何变法？

散见于南朝文献中的王羲之论书语录为我们提供了一些消息，虞和《论书表》载：『顷寻诸名书，钟张信为绝伦，其余不足存。』『吾书比之钟张，当抗行，张草犹当雁行。』这里透露出王羲之认识上的飞跃，钟张乃卫夫人、王廙之师，师法钟张正可溯本求源，立志超越钟张，并逐渐成为羲之的愿望。

张芝（？—约一九二）东汉书法家，字伯英，敦煌酒泉（今属甘肃）人，徒属弘农（今陕西华阴）。善章草，后来脱去旧习，省减章草点画波磔，创为『今草』。三国时魏国的韦诞称他为『草圣』。（见图 张芝《冠军帖》）钟繇（公元一五一—二三〇）三国时代颍川长社人，字元常。在魏国官至太傅，从师汉末多人。他以隶书（八分）为基础，改变结体、笔势而开创楷书。《书断》赞其书法『点画之间多有异趣，可谓幽深无际，古雅有余，秦汉以来，一人而已。』他是新书体（真书）的倡导者。（见图 钟繇 宣示表）

对于钟张的书法，东晋书家均心悦诚服，奉为楷模。王羲之受当时书风影响，拼力临摹钟繇和张芝流行的各种法帖，真书学钟，草书师张，功夫相当成熟，几乎达到乱真的程度。如二十八岁时羲之用章草写了封信给庾亮，亮弟翼见到后，深为叹服，回信说：『吾昔有伯英（张芝）章草十纸，过江颠狈，遂乃亡失，常叹妙迹永绝，忽见足下答家兄书，焕若神明，顿复旧观。』可见他的草书已和张芝并驾。

关于王羲之勤苦习书的记载，史书上有很多，民间也

流传不少：

浙江绍兴城里至今保存有王羲之《墨池》的遗迹。说王羲之每日用塘水研墨练字，每日在池塘里涮笔洗砚，日复一日，年复一年，不知过了多少春夏秋冬，池塘所以变《墨池》。

元刘有定《衍极·注疏》中说：『（王羲之）又言自于山谷中，临学钟氏及张芝正书、草书二十余年，竹叶、树皮、山石之上及版本等，不可知数，至于素、纸、笺、藁、藤、紫，反复书之。』终于有成。

王羲之练字时思想专一，经常废寝忘食，甚至闹出笑话。有一次，越写越有瘾，竟拿起馍馍蘸着墨汁吃的津津有味。还有一次用糯米粑粑和墨汁饱餐了一顿。可见其专心致志，几可《忘我》。

正因为王羲之的勤奋治学，研习不辍，取得了《钟张》之法，并努力融会贯通，《超钟迈张》，变古制今。此时，王羲之更为深刻地理解了传统与未来，他将过去所学的东晋全部倾吐出来，一一加以甄别取舍，并用历史的眼光来认识自我的存在价值，去开掘传统，广征博览，上下求索，混规矩于方圆，合情调于纸上，无间心手，放意自得，创造出具有强烈个性的艺术风格。

约永和年间，王羲之已届晚年，其思想已完成了从入世到出世的转变，改变了他的审美趣味，并指导了他的变法实践。如书于永和十二年五月十三日的《黄庭经》和书于永和十二年五月廿日的《东方朔画像赞》，这两件作品字的结体偏长，左紧右松，上密下疏，点画横细竖粗，用笔逆入回收，锋正线圆，提按顿挫，起迄分明，章法上行距大于字距，与当时流行的带有隶书风味的楷书不同，已具今楷样式。字里行间既有钟繇的宽情开张和朴茂深厚，又有晋人抄经的劲挺秀逸，将雍容和穆庙堂气融进清峻通脱名士情，从中窥映出王羲之处世立身之人生观的转变。

三国 钟繇 宣示表

尚書宣示孫權所求詔今所求情
逸于卿佐必異良方出於阿是
言可擇郎廟况繇始以賤賤得為前恩
今日再世榮名同國休戚敢不自量竊致
慮仍曰達晨坐以待旦思鄙淺聖意
權之委質外震神武度其奉、無有三計高
尚自謙以未見信今推款誠欲求見信實懷
不自信之心亦宜待之以信而當議其未自信也
其所未求者不可不許之而不必可與求者
而不許者必自絕許而不與其曲在己里
日何以罰直以奪何以怒許不與思省所
損益昔與父老奉事先帝事有數者
有似於此粗求主事以爲今者事勢尚當有
所依違願君思省若以在所慮可不須
只當度唯君恐不可采故不自拜表