

中国最具代表性书法作品

王羲之

兰亭序 入门

依据教育部《中小学书法教育指导纲要》（临摹范本、欣赏作品推荐）编写

翁志飞讲解示范——视频覆盖 编写 翁志飞

河南美术出版社



本书使用说明

写字何以要讲究笔法

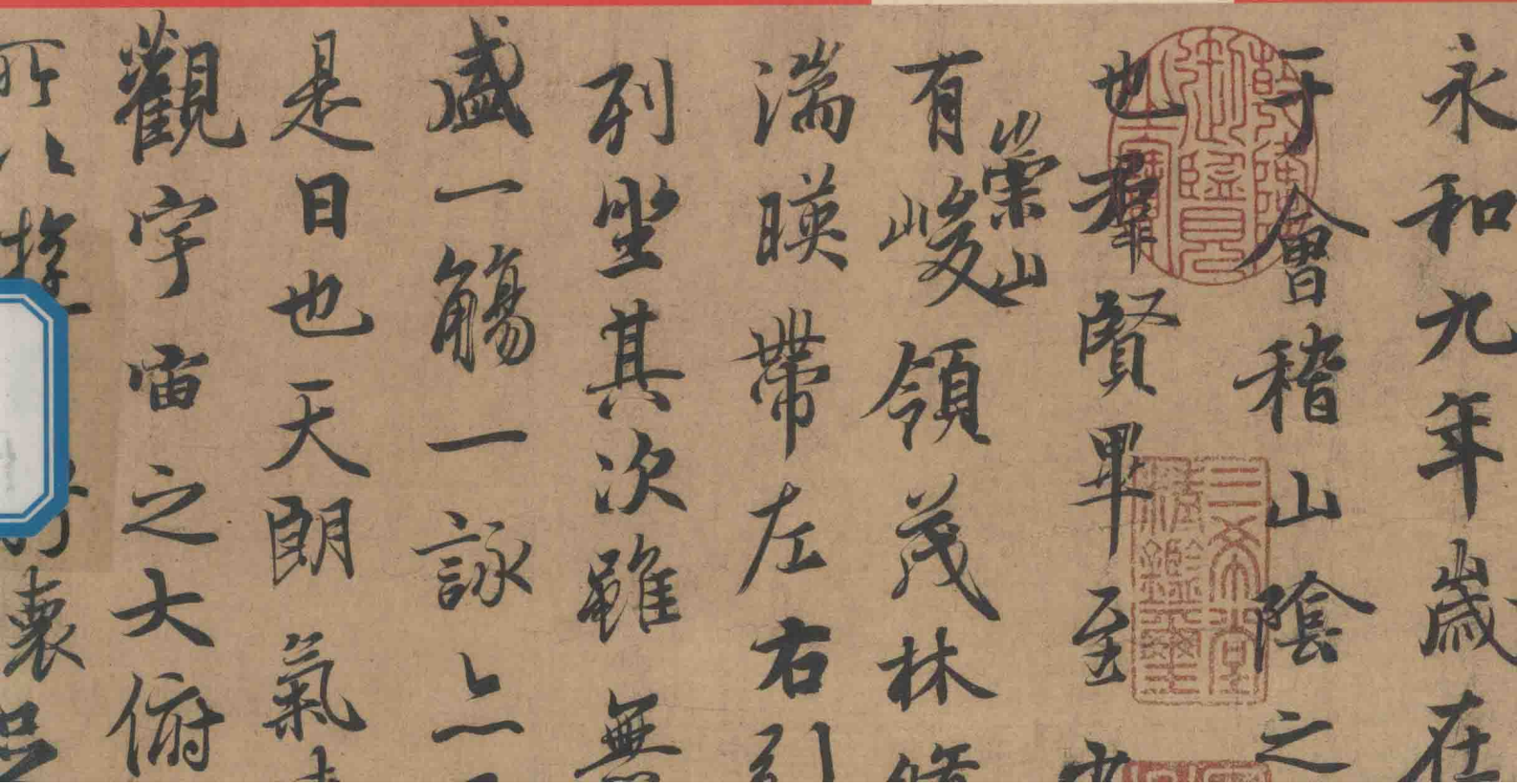
为的是要把每个字写好

写得美观

要字的形体美观

首先要求构成形体的一点一画的美观

——沈尹默



中国最具代表性书法作品

王羲之

兰亭序 入门

依据教育部《中小学书法教育指导纲要》（临摹范本、欣赏作品推荐）编写

翁志飞讲解示范——视频覆盖 编写 翁志飞

河南美术出版社

写字何以要讲究笔法
为的是要把每个字写好
写得美观
要字的形体美观
首先要求构成形体的一点一画的美观
——沈尹默

永和九年歲在癸丑
 暮春之初會稽山陰
 之蘭亭脩禊事也羣賢畢至
 少長咸集此地有峻領茂林
 湍映帶左右列坐其次雖
 一觴一詠一盛一觴一詠
 是日也天朗氣清
 觀宇宙之大仰觀宇宙之大

图书在版编目 (CIP) 数据

王羲之《兰亭序》入门 / 翁志飞编写. — 郑州: 河南美术出版社,
2018. 8
ISBN 978-7-5401-4419-7

I. ①王… II. ①翁… III. ①行书-书法 IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第184314号

王羲之《兰亭序》入门

编 写 翁志飞

出版人 李文平

主 讲 翁志飞

选题策划 吴志平

责任编辑 赵 帅

责任校对 谭玉先

装帧设计 张国友

出版发行 河南美术出版社

地 址 郑州市金水东路39号

邮政编码 450016

电 话 0371-65788152

制 作 河南金鼎美术设计制作有限公司

印 刷 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司

经 销 新华书店

开 本 889mm×1194mm 16开

印 张 4.25

字 数 82千字

版 次 2018年8月第1版

印 次 2019年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5401-4419-7

定 价 36.00元



作者简介

翁志飞，1973年5月生于浙江省丽水市。1992年7月结业于浙江美术学院中国画系（现中国美术学院书法系）书法专业进修班。1997年毕业于中国美术学院中国画系书法篆刻专业并获学士学位。2005年结业于中国美术学院书法系，以研究生毕业同等学力申请硕士学位教师进修班。现为浙江师范大学美术学院讲师、中国书法家协会会员、浙江省书法家协会创作委员会委员。主要从事书法篆刻教学、创作与理论研究。

其作品曾入选第六届全国书法篆刻展、首届国际篆刻艺术交流展、第四届全国篆刻艺术展、第三届全国楹联书法展，并获西泠印社第三、四届全国篆刻评展优秀奖，作品及论文曾发表于《新美术》《书法》《书法研究》《书法赏评》《东方艺术·书法》《现代书法》《书法报》《书法导报》等报刊；论文入选《全国第五届书学研讨会论文集》，获第二届中国书法兰亭奖理论三等奖。著有《名家闲章趣谈》《篆隶技法教程》《行书技法宝典·王羲之〈兰亭序〉》《行书技法宝典·赵孟頫〈洛神赋〉》《历代名碑实临丛刊·〈怀仁集王羲之书圣教序〉》《历代名碑实临丛刊·〈曹全碑〉》《历代名碑实临丛刊·〈雁塔圣教序〉》等。

永和九年歲在癸丑暮春之初會
 于會稽山陰之蘭亭脩禊事
 也羣賢畢至少長咸集此地
 有峻領茂林脩竹又有清流激
 湍映帶左右引以為流觴曲水
 列坐其次雖無絲竹管絃之
 盛一觴一詠一足以暢叙幽情
 是日也天朗氣清惠風和暢仰
 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
 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
 知老之將至及其所之既倦情
 隨事遷感慨係之矣向之所欣
 俯仰之間以為陳迹猶不
 能不以之興懷況脩短隨化終
 期於盡古人之死生亦大矣豈
 不痛哉每覽昔人興感之由
 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
 敘時人錄其所述雖世殊事
 異所以興懷其致一也後之覽
 者亦將有感於斯文

前言

《兰亭序》从其诞生至今已历一千六百六十五年的历史了！在如此漫长的时空当中，它非但没有消亡，而且化身千万，一直为世人所钟爱。因为兰亭雅集不是一般的文人聚会，《兰亭序》也不仅是一件书法作品。它包含了太多的政治、哲学、历史、地理、艺术等内容，是东晋士人思想、生活的缩影，所以要想真正了解《兰亭序》，就必须将其放回到它那个时代去进行极为细致的全面考查。就其书法层面来说，亦必须如此，才能得到较为接近的答案。

兰亭雅集留给我们的一个重要提示，就是它生动地描绘了王羲之晚年交游的圈子。就人数来说，只有四五十人，他的书法就是向这四五十人展示的，由这些人所收藏传承的，其他人几乎是不可能看到羲之临场挥毫的。其实，不用说见其挥毫，就是一睹其真迹，在一般人来说也是人生幸事了！《兰亭序》的流传经过就充分说明了这一点，从历史记录来推测，见过《兰亭序》真迹者，可能不会超过百人！在唐代，最为逼真的复制技术只有响拓，从真迹上直接勾摹，速度极慢，流传亦极少。大多数为临本与刻本，失真较大，而且版本流传极为复杂。可以说不同时代的人们各自拿着差异极大的范本来讨论同一问题——笔法，其结果就可想而知了！

本书选用的范本主要为神龙半印本，后人定为冯承素所摹。其实，谁摹并不重要，重要的是它与真迹的距离到底有多大！从现存的各种复制品来看，它无疑是勾摹最精的，可以说纤毫必现，从用笔的难度与所达到的境界来看，也只有羲之能够胜任。所以，笔者倾向于它最接近于原作。当然，此为唐人勾摹本，带有唐人用笔的一些特点是不可避免的。

笔者一直试图将古人笔法与其理论相互印证，其前提就是须对文本做极为细致精准的解读，所牵涉的学科极为广泛，非笔者个人能力所及。在此，就以笔者“无我”的技法临摹体验来解析晋人笔法的特点及与其理论的关系。虽然，我们现在所处的各种环境、条件都与古人相去甚远，但这种实临体验还是获得了些许内在真实的感受。姑且不论与历史真相相应与否，先写出来，也算聊备一格！毕竟前人没有做过这方面的工作，就让此书作为我们在向古人学习道路上的一颗铺路石吧！

翁志飞

2017年12月于龙溪精舍

目 录

冯承素摹本·····	1
前言·····	2
第一章 关于王羲之·····	3
一、王羲之简历·····	3
二、王羲之时代的政治背景·····	4
三、王羲之时代的学术思潮·····	4
四、王羲之的身份、信仰及与书法之关系·····	5
五、王羲之的书法师承·····	6
六、王羲之时代的书法理论·····	10
第二章 关于王羲之《兰亭序》·····	13
一、《兰亭序》的流传及版本问题·····	13
二、兰亭雅集·····	16
三、关于《兰亭序》的书写工具·····	18
四、关于晋人书写的姿势·····	21
五、关于冯摹《兰亭序》的用笔和结构特征·····	22
六、《兰亭序》与羲之尺牍之对比研究·····	24
第三章 冯摹本《兰亭序》临摹技法解析·····	26
一、用笔特点·····	26
二、结构特点·····	27
三、行气章法特点·····	28
第四章 《兰亭序》临摹与创作·····	38
一、《兰亭序》临摹要求精准与无我·····	38
二、《兰亭序》临摹须以楷书为基础·····	38
三、临摹要寻找与之相近的工具及执笔·····	39
四、临摹要将节临与通临相结合·····	40
五、如何以《兰亭序》的风格进行创作·····	41
附：冯承素摹本·····	48
翁志飞临冯承素摹本·····	54
褚遂良临本·····	60

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩契事
也羣賢畢至少長咸集此地
有峻領茂林脩竹又有清流激
湍映帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管絃之
盛一觴一詠一足以暢叙幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰
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
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
知老之將至及其所之既倦情
隨事遷感慨係之矣向之所欣
俯仰之間以為陳迹猶不
能不以之興懷況脩短隨化終
期於盡古人云死生亦大矣豈
不痛哉每覽昔人興感之由
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
敘時人錄其所述雖世殊事
異所以興懷其致一也後之覽
者亦將有感於斯文

前言

《兰亭序》从其诞生至今已历一千六百六十五年的历史了！在如此漫长的时空当中，它非但没有消亡，而且化身千万，一直为世人所钟爱。因为兰亭雅集不是一般的文人聚会，《兰亭序》也不仅是一件书法作品。它包含了太多的政治、哲学、历史、地理、艺术等内容，是东晋士人思想、生活的缩影，所以要想真正了解《兰亭序》，就必须将其放回到它那个时代去进行极为细致的全面考查。就其书法层面来说，亦必须如此，才能得到较为接近的答案。

兰亭雅集留给我们的一个重要提示，就是它生动地描绘了王羲之晚年交游的圈子。就人数来说，只有四五十人，他的书法就是向这四五十人展示的，由这些人所收藏传承的，其他人几乎是不可能看到羲之临场挥毫的。其实，不用说见其挥毫，就是一睹其真迹，在一般人来说也是人生幸事了！《兰亭序》的流传经过就充分说明了这一点，从历史记录来推测，见过《兰亭序》真迹者，可能不会超过百人！在唐代，最为逼真的复制技术只有响拓，从真迹上直接勾摹，速度极慢，流传亦极少。大多数为临本与刻本，失真较大，而且版本流传极为复杂。可以说不同时代的人们各自拿着差异极大的范本来讨论同一问题——笔法，其结果就可想而知了！

本书选用的范本主要为神龙半印本，后人定为冯承素所摹。其实，谁摹并不重要，重要的是它与真迹的距离到底有多大！从现存的各种复制品来看，它无疑是勾摹最精的，可以说纤毫必现，从用笔的难度与所达到的境界来看，也只有羲之能够胜任。所以，笔者倾向于它最接近于原作。当然，此为唐人勾摹本，带有唐人用笔的一些特点是不可避免的。

笔者一直试图将古人笔法与其理论相互印证，其前提就是须对文本做极为细致精准的解读，所牵涉的学科极为广泛，非笔者个人能力所及。在此，就以笔者“无我”的技法临摹体验来解析晋人笔法的特点及与其理论的关系。虽然，我们现在所处的各种环境、条件都与古人相去甚远，但这种实临体验还是获得了些许内在真实的感受。姑且不论与历史真相相应与否，先写出来，也算聊备一格！毕竟前人没有做过这方面的工作，就让此书作为我们在向古人学习道路上的一颗铺路石吧！

翁志飞

2017年12月于龙溪精舍

第一章 关于王羲之

一、王羲之简历



王羲之，字逸少，琅琊临河人，生于西晋惠帝太安二年（303），卒于东晋穆帝升平五年（361），享年五十九岁。士族出身，从曾祖王览与《二十四孝图》中的王祥为同父异母兄弟，官至大中大夫。从伯父王导官至太尉，父王旷官至淮南太守。羲之十六岁时，做了太尉郗鉴的“东床快婿”。起家秘书郎，累迁右军将军、会稽内史。初度浙江，便有终焉之志。升平五年卒，年五十九，赠金紫光禄大夫加常侍。尤善书，草、隶、八分、飞白、章、行，备精诸体，自成一家法，千变万化，得之神功，自非造化发灵，岂能登峰造极。然剖析张公（张芝）之草，而浓纤折中，乃愧其精熟；损益钟君（钟繇）之隶，虽运用增华，而古雅不逮。至研精体势，则无所不



王羲之画像

工，亦犹钟鼓云乎，《雅》《颂》得所。观夫开襟应务，若养由之术，百发百中，飞名盖世，独映将来，其后风靡云从，世所不易，可谓冥通合圣者也。隶、行、草书、章草、飞白俱入神，八分入妙。妻郗氏甚工书，有七子，献之最知名，玄之、凝之、徽之、操之并工草隶，凝之妻谢道韞有才华，亦善书，甚为舅所重。

二、王羲之时代的政治背景

晋室南渡后，形成了南北对峙的局面。“在北方来说，百年间战争不断，政权更迭频繁，先是刘聪与石勒的战争，接着是前燕和前秦的对峙，后来又是后燕和后秦的争夺，最后才是后魏，一直没有一个强大到足以南下统一全国的政权出现。这期间石勒曾经迫近长江，苻坚大军也曾临江进发，但是都未能成功。在南方来说，虽有庾亮兄弟、殷浩、桓温、谢玄诸人的几次北伐，但也都没有成功。几次经略北方没有成功的原因各有不同，但也有共同的一点，那便是自司马睿江东即位之后，终东晋之世，始终没有形成一种上下一致、举国一心的恢复中原的意志。”（罗宗强《玄学与魏晋士人心态》）东晋政权的屡屡祸患，主要是因为“晋中兴以来，号令威权多出强臣，中宗肃祖敛衽于王敦，先皇受屈于桓氏。今主上亲览万机，明公光赞百揆，政出王室，人无异望。”（《晋书·范弘传》）由此，南北割据局面才能得以维持，偏安心态得以发展。这种偏安政局所形成的相对稳定安逸的生活环境，为书法艺术的发展提供了一个极为重要的前提。

三、王羲之时代的学术思潮

魏晋时期的主要学术思潮就是魏晋玄学，其方式就是清谈。“清谈的前身是东汉末年的清议。清谈和清议不同，这代表两个不同的时代。清议是读书人议论政治，代表舆论，后来由此引出‘党锢之祸’。由于知识分子参与政治而导致党锢之祸，是故后来知识分子就不敢再批评时政，因此遂转而为以‘三玄’为内容的清谈。”（牟宗三《中国哲学十九讲》）陈寅恪《陶渊明之思想与清谈之关系》云：“大抵清谈之兴起由于东汉末世党锢诸名士遭政治暴力之摧压。一变其指实之人物题，而为抽象玄理之讨论，启自郭林宗，而成于阮嗣宗，皆避祸远嫌，消极不与其时政治当局合作者也。”其“清谈内容之演变：当魏末西晋时代即清谈之前期，其清谈乃当日政治上之实际问题，与其时士大夫之出处进退至有关系，盖借此以表示本人态度及辩护自身立场者，非若东晋一朝即清谈后期，清谈只为口中或纸上之玄言，已失去政治上之实际性质，仅作名士身份之装饰品者也”。“三玄”即《老子》《庄子》与《周易》。所以，“魏晋清谈之起，在学术上盖上承东汉方术道家与老易思想之一部分，而革弃儒家思想之一部分，其新兴之一部分，则为先秦诸子之重光，与印度思想之流入。至汉末三国，因政治社会之巨变，遂形成一种韵味悠长之思潮，名曰清谈，至魏正始之际，始树立宗风，六朝称曰玄学，绵亘三百余年之久。”（贺昌群《魏晋清谈思想初论》）主要就是如何会通孔老，因为老庄重视自然，儒家重视名教。当时名教与自然的冲突很剧烈。如嵇康的“非汤、武而薄周、孔”“越名教而任自然”。“任自然”就是任心之自然，只有越超名教的约束（去伪饰），才能达到心之自然。他“追求的是一个人间实有的境界，

在那里有精神的自由，又有必要的物质生活条件，有淳朴的亲情，而无世俗的污浊与系累，已经把庄子物我一体、心与道冥人间化了，诗化了”（罗宗强《玄学与魏晋士人心态》）。至西晋，玄谈更侧重于审美，更注重审美情趣的雅化，如以山水为乐，顺万物之情而任自然。比如“郭象主张自生、自性，和自身的变化无极，很自然地便导引出了适性、称情的观点。……物既自生、自性，人便应该适性，不要违性”（罗宗强《玄学与魏晋士人心态》）。士风遂任情放纵，至东晋，受偏安心态的影响，“任自然、重情性还是一脉相承的，但是任自然、重情性已经不是西晋士人那种为所欲为、不受约束的放诞，而是任自然而有节。”（罗宗强《玄学与魏晋士人心态》）即“性至通，而自然有节”（《世说新语·赏誉》）。以潇洒高逸为最高境界。如《世说新语·赏誉》云：“王子敬语谢公：‘公故潇洒。’谢曰：‘身不潇洒。君道身最得，身正自调畅。’”这种不以物质为满足而追求精神高雅自由的情致，其具体落实就是诗文书画。所以，书画艺术也正是在这种境遇下才能由自发转为自觉。

作为书法艺术来说，对技术的追求，必须有两个条件进行约束：一是技要合于自然之道；二是技要有节制，而不至于野。笔有自然之性，我亦有自然之性，任自然就是了解物的自然性与自我的情性，在特定的情境中优游容与，相融无间而至风神调畅，其节制就是高雅脱俗的情致，达到物我一体，心与道冥的境界。其外在表现即为追求风度上的优雅从容。罗宗强先生认为：“人生爱好从物质享受转向精神满足，士族的士人从崇高自然任心而纵欲，转向既崇尚自然，又讲究自然而有节，在庄子思想中加进了儒、佛思想之后，感情的满足和感情的节制，便统一在一起了。纯情、重感情，如桓伊的感情之来，不可已已，如王子猷之玩赏竹园而旁若无人，但是在行为上，在风度上，却总是表现出温文尔雅，不粗俗，不过于外露。感情浓烈，甚至强烈，但是表现出来却较为含蕴深厚，不是放纵浅薄。这也就是中国士文化初期造就的士人的感情状态。中国士文化里雅的一面，恐怕就是这样发展起来的。”（罗宗强《玄学与魏晋士人心态》）笔者以为这也奠定了中国书法雅的基调。

四、王羲之的身份、信仰及与书法之关系

东晋王氏为当时第一高门，王羲之就是其杰出代表，他是名士、是贵族，是那个时代第一流的人物。名士是价值标准，只有名士才能算得上贵族。“名士代表很特殊的一格，表现时代中的创造性，也很有趣味。在那个时代一定要出现这种人，因此名士也有真实性，以后就再也没有这种人了。虽然那些名士也不是什么了不起的人物，但这一种性格不是可以学得来的。”（牟宗三《中国哲学十九讲》）作为名士，“概括地而且就其发展至的主要姿态而言，首先，名士要会清谈。清谈并不是随意闲聊，而是有一定的内容的，即谈《老子》《庄子》《周易》‘三玄’。清谈的方式也有一定，并不是以研究学问的态度、学究的方式谈，用当时的词语说，是以‘谈言微中’的方式谈。‘谈言微中’是指用简单的几句话就能说得很中肯、很漂亮。清谈还有一定的姿态，名士清谈时大多喜

欢执一柄麈尾（拂尘），这是讲究美的姿态与情调。由姿态还引申为后来所谓言谈吐属的高雅与否。言谈无味、面目可憎是名士所不能忍受的，因此他们也讲究美姿容，就是讲究美。清谈的内容、方式与谈时的姿态能合此标准，才能算是名士。”（牟宗三《中国哲学十九讲》）其次，要善书法，特别是行押书，即所谓的相闻书。名士的心境、心灵要在书法技法的浑然相忘中表现出天机与天趣，即庄子所谓的“鱼相忘乎江湖，人相忘乎道术”（《庄子·大宗师》）。

商承祚先生认为：“羲之的思想不仅儒道混合，还或多或少受佛家支遁思想的影响。支遁是‘即色宗’的代表人物，羲之既然对他倾倒而与之交游，在思想感情上自有交融相通之处。因此，可以更确切地说，羲之的思想是儒、释、道三者的混合物。羲之不是哲学家、思想家，不比嵇康、郭象等自有系统的哲学思想，因而他的思想是比较庞杂的，遇到某些思想问题，时而以儒为宗，时而以道为则，时而又受佛理的影响而不彻底。”（《论东晋的书法风格并及〈兰亭序〉》）他与西晋以来崇尚老庄的名士不同的地方，是对老庄有所非议。他信道教，服食养生，但以为庄子的齐物论不可信，“固知一死生为虚诞，齐彭殤为妄作”（《兰亭集序》）。“他的政治见解，也接近于儒家。不过他的生活情趣，实质上是老庄的任自然的思想的表现。”（罗宗强《玄学与魏晋士人心态》）羲之所信道教为五斗米道，《晋书·王羲之传》云：“与道士许迈共修服食，采药石不远千里。次子凝之亦工草隶，仕历江州刺史、左将军、会稽内史。王氏世事张氏五斗米道，凝之弥笃。”钱钟书《管锥篇·全晋文》云：“盖羲之薄老、庄道德之玄言，而崇张、许方术之秘法；其诋‘一死生’‘齐彭殤’为虚妄，乃出于修神仙、求长寿之妄念虚想，以其贪痴而讥伪清静。”陈寅恪《天师道与滨海地域之关系》云：“天师道以王吉为得仙，此实一确证，故吾人虽不敢谓琅琊王氏之祖宗在西汉时即与后来之天师道直接有关，但地域风习影响于思想信仰者至深且巨。若王吉、贡禹、甘忠可等者，可谓上承齐学有渊源，下启天师道术。而后来琅琊王氏子孙之为五斗米教徒，必其地域薰习，家世遗传，由来已久。”主要就是采药服食，修黄老之术，追求精神上的宁静高逸与行为举止上的潇洒风流，从容优雅。这也就直接影响到他们在书法上所追求的风度与境界。所以，陈寅恪《天师道与滨海地域之关系·天师道与书法之关系》中云：“东、西晋、南北朝之天师道为家世相传之宗教，其书法亦往往为家世相传之艺术，如北魏之崔、卢，东晋之王、郗，是其最著之例。旧史所载奉道世家与善书世家二者之符合，虽或为偶值之事，然艺术之发展多受宗教之影响。而宗教之传播，亦多倚艺术的为资用。”至于服食后所产生的神清气健，对书法创作的影响就无从知晓了！

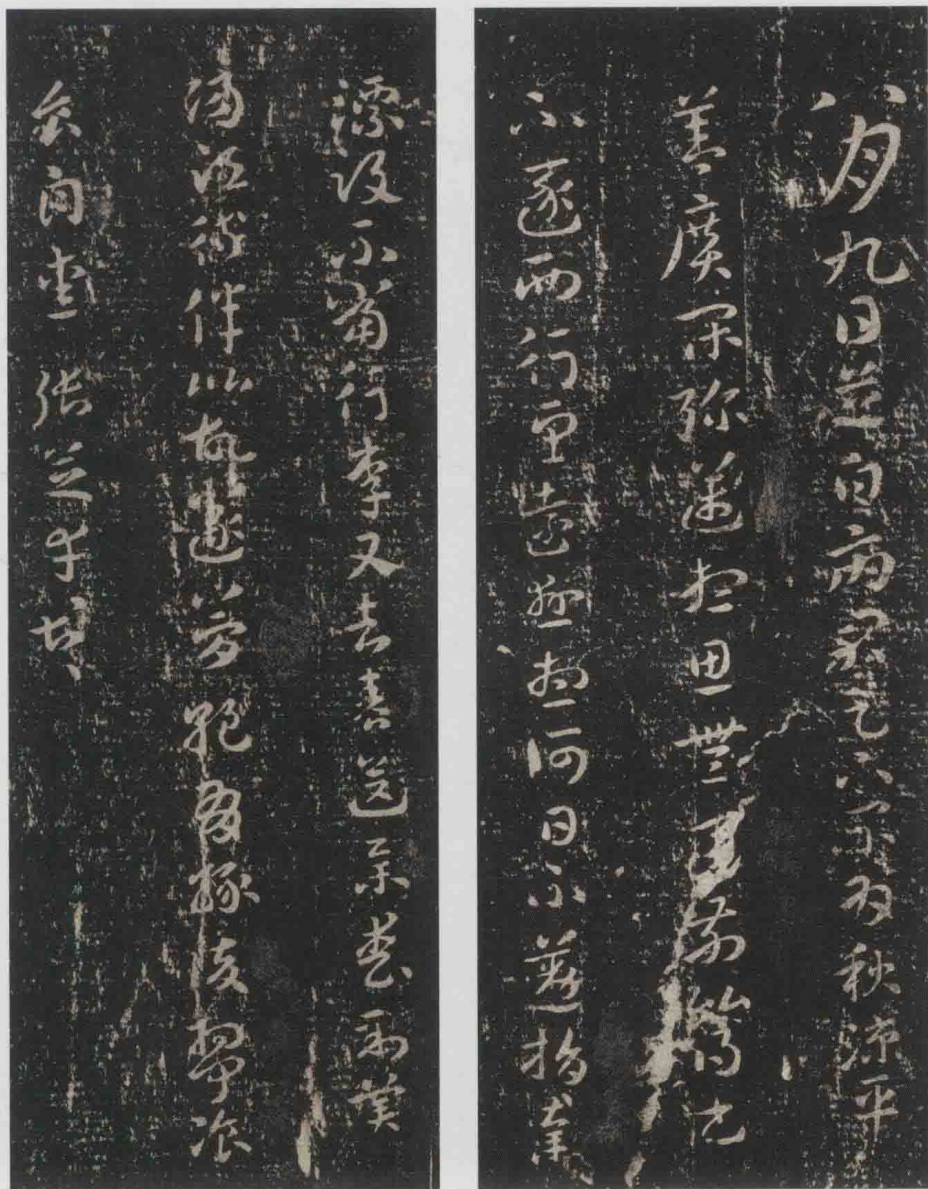
五、王羲之的书法家承



王羲之《题卫夫人〈笔阵图〉后》云：“予少学卫夫人，将谓大能。及渡江北游名山，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，徒费年日耳。羲之遂改本师，仍于众碑学习焉。”又宋羊

欣《采古来能书人名》云：“晋中书院（郎）李充母卫夫人，善钟法，王逸少之师。”虽然传为羲之所写的这篇文章，多处与相关史书相悖，特别是北游许洛尤为可疑，但他们的作品，羲之不是没有可能见过的。

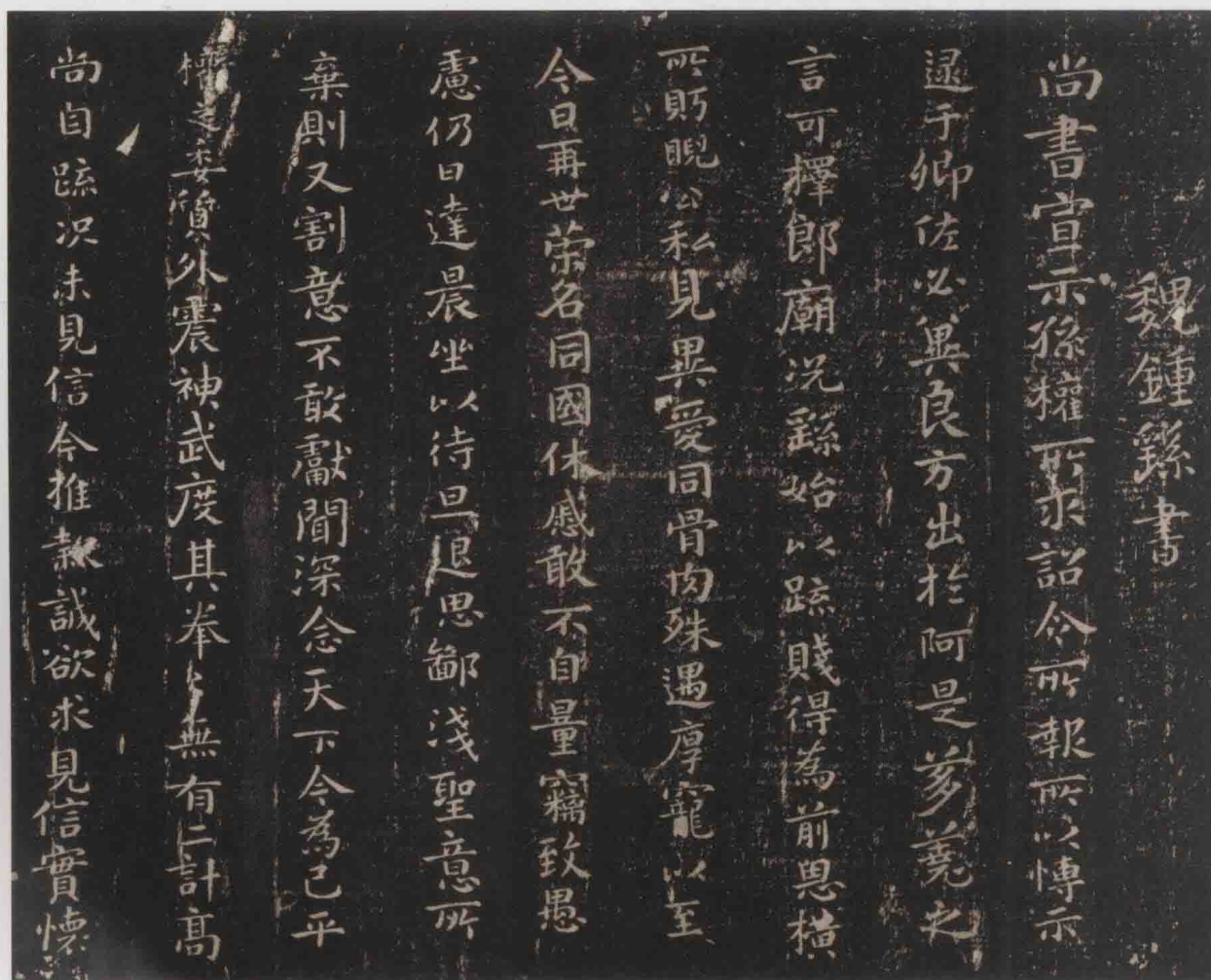
张芝字伯英，敦煌人。父焕为太常卿，徙居弘农华阴。伯英，名臣之子，幼而高操，勤学好古，经明行修，朝廷以“有道”征，不就，故时称张有道，实避世洁白之士也。好书，凡家之衣帛皆书而后练，尤善章草书，出诸杜度、崔瑗云。龙骧豹变，青出于蓝。又创为今草，天纵颖异，率意超旷，无惜是非。若清涧长源，流而无限，萦回崖谷，任于造化，至于蛟龙骇兽奔腾拿攫之势，心手随变，窈冥而不知其所如，是谓达节也已。精熟神妙，冠绝古今，则百世不易之法式，不可以智识，不可以勤求，若达士游乎沉默之乡，鸾凤翔乎太荒之野，韦仲将谓之“草圣”，岂徒言哉。遗迹绝少，故褚遂良云“钟、张之迹，不盈片素”。韦诞云“崔氏之肉，张氏之骨”，其章草《金人铭》可谓精熟至极，其草书《急就章》，字皆一笔而成，合于自然，可谓变化至极。



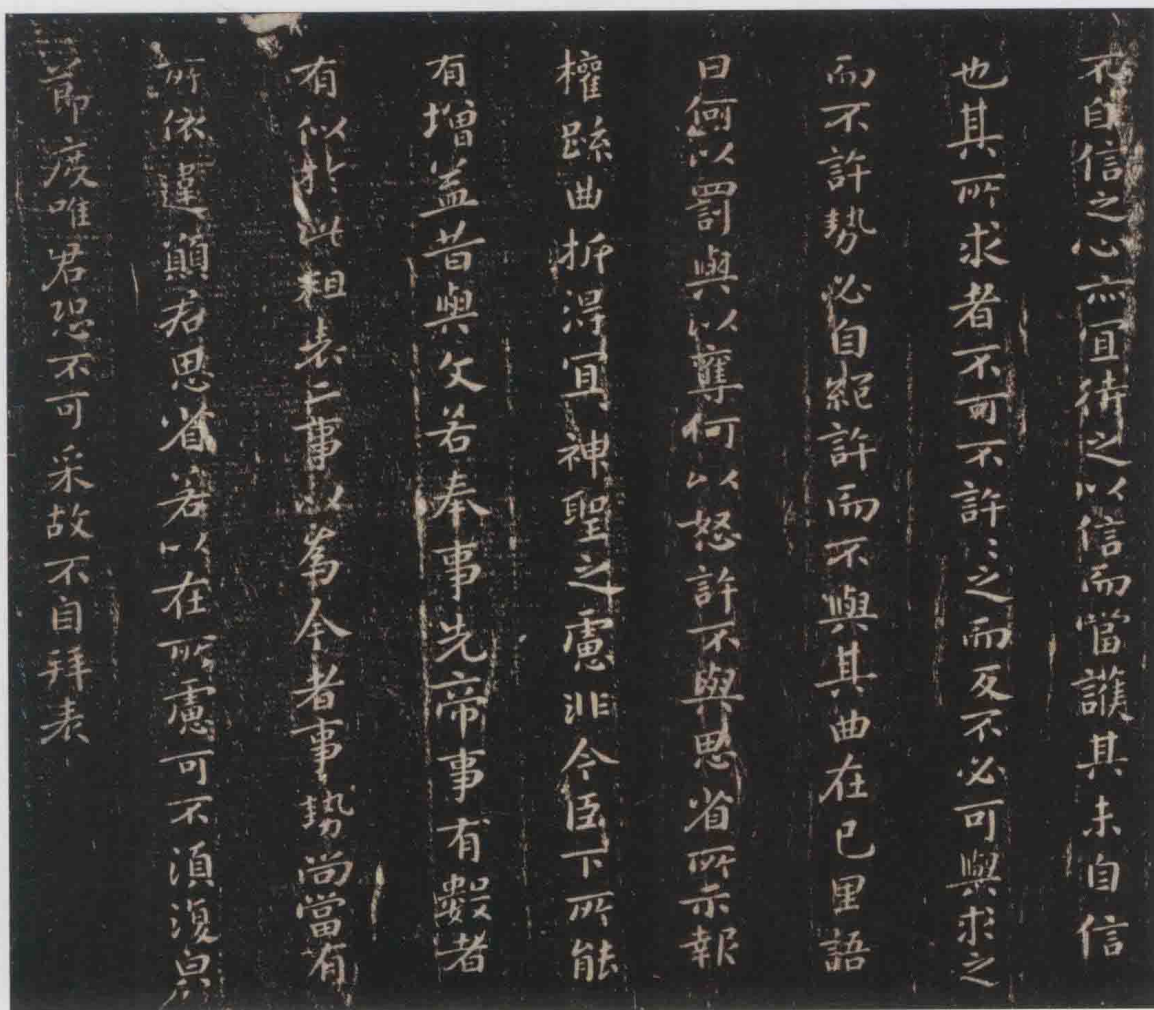
张芝作品

羊欣云“张芝、皇象、钟繇、索靖，时并号‘书圣’，然张劲骨丰肌，德冠诸贤之首。斯为当矣”。其行书则二王之亚也，又善隶书。以献帝初平中卒。伯英章草、行入神，隶书入妙。

钟繇，字元常，颍川长社（今河南长葛县东）人。举孝廉为郎，历官侍中尚书仆射，封东亭武侯；魏国初建，迁相；明帝即位，迁太傅。宋羊欣《采古来能书人名》云：“颍川钟繇，魏太尉；同郡胡昭，公车征。二子俱学于（刘）德升，而胡书肥，钟书瘦。钟有三体：一曰铭石之书，最妙者也；二曰章程书，传秘书、教小学者也；三曰行狎书，相闻者也。三法皆世人所善。”“铭石之书”就是当时的隶书（八分），主要用于书写碑文，师法曹喜、蔡邕。“章程书”就是正书，用于书写奏章，使钟繇奠定了其正规合法的地位，虽然他不是创制者，但他是最为重要的总结整理者，成就也最高。唐张怀瓘《书断》云其：“真书绝世，刚柔备焉，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。”他著有《笔势论》，王羲之《笔势论十二章·启心章第二》云：“昔宋翼，尝作是书，繇乃叱之，遂三年不敢见繇，即潜心改迹。每作一波，常三过折笔；每作一点，常隐锋而为之；每作一横画，如列阵之排云；每作一戈，如百钧之弩发；每作一点，如危峰之坠石；每作一勾，屈折如钢钩；每作一牵，如万岁之枯藤；每作一放纵，如足行之趋骤，状如惊蛇之透水，激楚浪以成文。”一波三过折笔是楷书的典型笔法，与隶书的蚕



钟繇《宣示表》（局部一）



钟繇《宣示表》（局部二）

头燕尾相比，用笔更为丰富，笔势上也更为强劲，此对于行草书用笔亦有重要作用与影响。笔者以为钟繇在楷书上的主要贡献也即在此。“行狎书”就是行书，主要用于书信的往来，始于刘德升，后人称其为“行书之祖”。同样，他非行书的创造者，而是整理者。钟、胡行书不传于世，两家书风不同，只能于肥瘦间问消息了！王羲之是否见过并学习之就很难说了，他学钟繇是通过卫夫人引导的，主要是学其楷书，这是毫无疑问的。如王僧虔《论书》云：“亡高祖丞相导，亦甚有楷法，以师钟、卫，好爱无厌，丧乱狼狽，犹以钟繇《尚书宣示帖》藏衣带中。过江后，在右军处，右军借王敬仁，敬仁死，其母见修平生所爱，遂以入棺。”

卫夫人，名铄，字茂漪，恒之从妹，李矩妻。唐张怀瓘《书断》云其：“隶书尤善，规矩钟公。云：碎玉壶之冰，烂瑶台之月，婉然芳树，穆若清风。右军少常师之。永和五年卒，年七十八。”可见主要成就在楷书，著有《笔阵图》，对钟繇楷法做进一步整理提升。用笔强调筋骨，如：“善笔力者多骨，不善笔力者多肉。多骨微肉者谓之筋书，多肉微骨者谓之墨猪。多力丰筋者圣，无力无筋者病，一一从其消息而用之。”羲之少年学其书，以立筋骨根基。

后来王羲之改师叔父王廙，羲之随王廙南度，跟王廙学书直至其去世。王廙去世那年，王羲之二十岁。