

《乐毅论》

临习指南

元汉友 元锴 著

樂毅論

夏侯泰初

世人多以樂毅不時拔苦即聖

論之

夫求古賢之意宜以大者遠者先之

而難通然後已焉可也今樂氏之趣或者

未盡乎而多劣之是使前賢失指於將來

王羲之字帖临习指南丛书

生遺燕惠王

山东美术出版社

王羲之字帖临习指南丛书

《乐毅论》

临习指南

元汉友
元锴
著

 山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

《乐毅论》临习指南 / 亓汉友, 亓锴著. — 济南:
山东美术出版社, 2012. 1
(王羲之字帖临习指南丛书)
ISBN 978-7-5330-3646-1

I. ①乐 II. ①亓 ②亓 III. ①楷书—书法
IV. ①J292. 113. 3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第262235号

主管部门 山东出版集团
出版发行 山东美术出版社
济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)
<http://www.sdmspub.com>
E-mail: sdmscbs@163.com
电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185
山东美术出版社发行部
济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)
电话: (0531) 86193019 86193028
制版印刷 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司
开 本 889×1194毫米 16开 1.5印张
版 次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
定 价 7.80元

前言

聂成文

汉友所著《王羲之字帖临习指南丛书》，从一点一画入手，细致入微地将摹本王羲之法帖的写法、特点及临摹时应注意的地方，分析得头头是道，特别是将唐摹本与宋代的几种刻本作比较，明晰优劣，颇富启发性。

我也曾在临习王羲之法帖上下过一番功夫，往往从总的方面着眼。这次得读汉友的《王羲之字帖临习指南丛书》，查精审妙，获益匪浅。特对汉友的成功之作表示祝贺，也为临习王羲之法帖的书友们作一郑重推荐。此《王羲之字帖临习指南丛书》诚可作王羲之法帖的临习指南也！

2009年12月27日

（聂成文：中国书法家协会副主席、草书委员会主任）

序

顾亚龙

唐摹本王羲之法帖是王羲之现存为数不多的墨迹本。近来，因其丰富多变的创作语言（手法），越来越多地受到广大书法爱好者的重视和青睐，并在其创作中借鉴和运用。正如书中介绍的那样，全国书展获奖作品中有许多的例证。

该丛书介绍了一种从临摹到创作的学习书法的有效途径。我们期于通过对这一学习方法的了解，帮助一般学习者达到举一反三、触类旁通、融会贯通的目的。仅观该丛书，有以下特点：

1. 它分析了王羲之不同法帖的不同之处，提出了王氏法帖“一帖一景”的观点。
2. 将唐摹墨迹与刻本进行了比较，提出了首选墨迹本学习的观点。
3. 从摹本王羲之法帖的笔法特点进行了仔细分析，提出了临习王氏法帖的方法步骤。
4. 运用空间和时间的分析方法，形象直观地分析了王氏各帖的章法特点，指出了四维空间特性。
5. 作者第一次运用了形象还原的方法，还原了王羲之书写时的情景，虽是推想，但有可鉴之处。

正是基于以上研究，成就了该丛书可资参考价值。

2009年12月7日于济南

（顾亚龙：中国书法家协会理事、山东省书法家协会主席）

目 录

简介	1
临习说明	6
笔画的笔法分析	7
美国安思远藏《乐毅论》	14

简介

王羲之（303—361），汉族，字逸少，号澹斋，原籍琅琊（今属山东临沂），后迁居山阴（今浙江绍兴），官至右军将军，会稽内史，是东晋伟大的书法家。因曾任右军将军，世称“王右军”、“王会稽”。精研体势，心摹手追，广采众长，冶于一炉，创造出“天质自然，丰神盖代”的行书，被后人誉为“书圣”。其中，王羲之书写的《兰亭集序》被称做“天下第一行书”。王羲之对真、草、行诸体书法造诣都很深。

《乐毅论》是三国时期魏夏侯玄（泰初）撰写的一篇文章，文中论述的是战国时代燕国名将乐毅及其征讨各国之事。

传王羲之抄写这篇文章，是书写给其子官奴（官奴即王献之。一说官奴为右军之女小字）的。王羲之在《笔势论》（传）中对王献之说：“今书《乐毅论》一本及《笔势论》一篇，贻尔臧之，勿播于外，臧之秘之，不可示诸友。”

陈、隋之际的释智永视《乐毅论》为王羲之正书第一。他说：“梁世模出，天下珍之。自萧、阮之流，莫不临学。陈天嘉（650—565）中，人得以献文帝，帝赐始兴王，王作牧境中，即以见示。吾昔闻其妙，今睹其真，阅玩良久，匪朝伊夕。始兴薨后，仍属废帝。废帝既歿，又属余杭公主，公主以帝王所重，恒加宝爱，陈世诸王，皆求不得。及天下一统，四海同文，处处追寻，累载方得。”然而，南朝梁武帝与陶宏景在论及内府所藏的此法帖时则说：“逸少迹无甚极细书，《乐毅论》乃微粗健，恐非真迹”，陶宏景曰：“《乐毅论》愚心近甚疑是摹而不敢轻言，今旨以为非真，窃自信颇涉有悟。”也就是说，梁朝内府的藏本，宜是摹本而非真迹。

唐朝初年，《乐毅论》入于内府，经褚遂良检校鉴定，认定为真迹。褚氏著录内府所收王羲之书迹的《右军书目》中，列《乐毅论》为王氏正书第一，并注明“四十四行，书付官奴”。

唐太宗最为宝重的书迹是《兰亭序》与《乐毅论》。唐内府收藏的《乐毅论》，最初摹拓分赐大臣是在贞观年间。褚遂良《摹本（乐毅论）记》写道，贞观十三年（639）四月九日，命直弘文馆冯承素摹榻，分赐长孙无忌、房玄龄、高士廉、侯君集、魏征、杨师道六人，“于是在外乃有六本”。此事在武平一《徐氏法书记》也有记载：“至高宗又敕冯承素、诸葛贞榻《乐毅论》及杂帖数本，赐长孙无忌等六人，在外方有。”摹本的分布范围，只限于皇亲国戚或近侍大臣而已，世人罕见其貌。

《乐毅论》墨迹本今已不传。据唐韦述《叙书录》称，内府所藏的《乐毅论》，“长安、神龙之际，太平安乐公主奏借出外榻写”，“因此遂失所在”。徐浩《古迹记》说得更是明白：“后归武则天女太平公主，其后为一咸阳老姬窃去，县吏寻觉，老姬投之灶下，真迹遂永绝于世。”宋朝程大昌《考古编》卷八中也说：“开元五年（717）袁大王真迹为百五十为正八卷，以《黄庭经》书第一，无《兰亭》、《乐毅》，则开元时真本不存明矣。今世传本，必是摹榻，又未必正是当时传本。按，褚遂良、武平一皆言贞观中尝敕冯承素等榻本赐长孙无忌等六人，人间遂有六本，其内本之经褚河南叙录者，凡接缝及卷首、卷尾皆印‘贞观二年’以识。今传本又皆无之，知是榻非原榻不疑也。”《宣和书谱》著录的《乐毅论》，恐怕就是程大昌所指的并非原榻的再榻本。

另外，宋沈括在《梦溪笔谈》卷十七中还提出一新说，他认为“王羲之书，旧传惟《乐毅论》乃羲之亲书于石，其他皆纸素所传。唐太宗哀聚二王墨迹，惟《乐毅论》石本在。其后随太宗入昭陵。朱梁时，耀州节度使温韬发昭陵得之，复传人间。或曰‘公主以伪本易之，元石曾入旷’。本朝高绅学士家，皇佑中绅之子高安世为钱塘主簿，《乐毅论》在其家，予尝见之。时石已破缺，末后独有一‘海’字者是也。其后十余年，安世在苏州，石已破为数片，以铁束之，后安世死，石不知所在。或云‘苏州一富家得之。’亦不复见。今传《乐毅论》，皆摹本也。笔划无复昔之清劲。羲之小楷字于此殆绝，《遗教经》之类，皆非其比也。”沈括此说实际上是把传世的石刻榻本追认到王羲之那里，以他所见的刻石为原石。这也仅权作一说存之。

现在传世的《乐毅论》，皆为摹刻本。著名者，南宋有越州石邦哲《越州石氏帖》本、明朝有文氏《停云馆帖》本、陈岩《玉烟堂帖》本、吴廷《余清斋帖》本、王肯堂《郁冈斋帖》本、清朝有冯铨《快雪堂帖》本等。而最著名的为越州石邦哲《越州石氏帖》本和吴廷《余清斋帖》本。

宋拓越州石氏本，榻本。钤有“李宗瀚”者，流入日本，为日本东京国立博物馆所藏。另一宋拓越州石氏本流入美国，为今人安思远个人所藏。高 28.6 厘米，宽 16.2 厘米 × 4。存 29 行，笔画全的字 345 个，笔画不全的字 10 个。

余清斋帖本，榻本。北京故宫博物院藏。《余清斋帖》乃吴廷摹刻于明朝万历二十四年（1596），摹刻皆精善，可惜刻于木板。但仍然是明朝丛帖名刻，杨守敬认为“出明代诸集帖之上。”今初榻本，比之《停云馆帖》等，尤为难得。其中《乐毅论》帖，未有“异、僧权”三字，其下又增刻“永和四年十二月廿四日书付官奴”一行。《珊瑚网》卷一录董其昌跋梁摹《乐毅论》真迹的文章中云：“余所见《乐毅论》稻宋榻本，及唐贞观摹真迹，二本皆无‘付官奴’三字，独此有之。”董氏所见，可能是吴廷收刻《乐毅论》所据的原本。又，“异”为隋朝朱异的押署，“僧权”为梁朝徐僧权的押署，见唐张彦远《历代名画记》“叙自古跋尾押署”条。

《乐毅论》是王羲之楷书中颇负盛誉的名帖，历代名家对此赞不绝口。除以上隋智永在《题右军〈乐毅论〉后》的赞语外，唐褚遂良也在《拓本〈乐毅论〉记》指出：“（《乐毅论》）笔势精妙，备尽楷则。”王安石也有诗云：“五月秘府始曝书，一日江君来约予。世间虽有古画笔，可往共观临石渠。我时冒热跨马去，开厨发匣鸣锁鱼。羲献黑迹十一卷，水玉作轴排疏疏。最奇小楷乐毅论，永和题尾付官奴。”北宋黄庭坚赞《乐毅论》诗句：“小字莫作痴冻蝇，《乐毅论》胜《遗教经》。”清人钱泳在《书学》中对《乐毅论》更是大为推崇：“昔人谓右军《乐毅论》为千古楷法之祖，其言确有理据。盖《黄庭》、《曹娥》、《像赞》非不妙，然各立面目，惟《乐毅》冲融大雅，方圆适中，实开后世馆阁试策之端，斯为上乘。”

《乐毅论》外标冲藹之容，内含清刚之气；遒劲之中不失婉媚，端庄之中不失姿态；精淳粹美，清雄雅正，意境高远，静气迎人，所谓“不激不厉，而风规自远”；空灵坦荡，高怀绝俗，真大雅不群之作也，是学习小楷的上乘法帖。

本文以美国安思远所藏宋拓越州石氏本为范本进行介绍。

释文：

世人多以乐毅不时拔营即墨（为劣是以叙而）论之。夫求古贤之意，宜以大者远者先之，必迂回而难通，然后已焉可也，今乐氏之趣或者其未尽乎，而多劣之。是使前贤失指于将来不亦惜哉，观乐生遗燕惠王书，其殆庶乎机，合乎道以终始者与，其喻昭王曰：伊尹放太甲而不疑，太甲受放而不怨，是存大业

于至公，而以天下为心者也，夫欲极道之量，务以天下为心者，必致其主于盛隆，合其趣于先王，苟君臣同符，斯大业定矣。于斯时也，乐生之志，千载一遇也，亦将行千载一隆之道，岂其局迹当时，止于兼并而已哉，夫兼并者非乐生之所屑，强燕而废道，又非乐生之所求也。不屑苟得则心无近事，不求小成，斯意兼天下者也。则举齐之事，所以运其机而动四海也，夫讨齐以明燕主之义，此兵不兴于为利矣。围城而害不加于百姓，此仁心着于遐迩矣，举国不谋其功，除暴不以威力，此至德（令于）天下矣；迈全德以率列国，则几于汤（武之事矣，乐生方恢）大纲，以纵二城，牧民明（信，以待其弊，使即墨莒人，）顾仇其上，愿释干（戈，赖我犹亲，善守之智，无所之）施，然则求（仁得仁，即墨大夫之义也，任穷则从，）微子适（周之道也，开弥广之路，以待田单之徒，）长容（善之风，以申齐士之志。使夫忠者遂节，）通者（义着，昭之东海，属之华裔。我泽如春，下）应（如草，道光宇宙，贤者托心，邻国倾慕，四）海（延颈，思戴燕主，仰望风声，二城必从，则王业隆矣，虽淹留于两邑，乃致速于天下，不幸之变，势所不图，败于垂成，时运固然，若乃逼之以威，劫之以兵，则攻取之事，求欲速之功，使燕齐之士流血于二城之间，侈杀伤之残，示四国之人，是纵暴易乱，贪以成私，邻国望之，其犹豺虎。既大堕称兵之义，而丧济弱之仁，亏齐十之节，废廉善之风，掩宏通之废，弃王德之隆，虽二城几于可拔，霸王之事逝，其远矣。然则燕虽兼齐，其与世主何以诛哉。其与邻敌何以相顷。乐生岂不知拔二城之速了哉，顾城拔而业乖，岂不知不速之致变哉，顾业乖与变同，由是言之，乐生之不屠二城，其亦未可量也。）

译文：

世人大多认为乐毅不能按时攻克即墨是错误的，因此，（我在此）记叙并论述他。

探求古代贤能的心意，应该先从大的方面和远的方面想，一定是（先感觉）曲折难懂，然后方可领会啊。如今（对）乐毅之事的曲折有人还未能彻底了解，因而大多认为他错了。这样让前代贤人在将来被人误解不是很可惜吗，看乐毅赠给燕惠王的信，他大概在谋略上是差不多了，合乎于仁道而且能始终如一。他告喻昭王说：伊尹流放太甲而没有猜疑，太甲被流放而没有抱怨，这是（因为）把大业放在最公正之处，并且是以天下为考虑了。如果想极尽仁道的度量，一定要以天下为己任，一定要使得他的君主兴盛发达，与先君情趣相合，君臣同心协力，这样，大业就能稳定了。在这个时候，乐毅的志向，是千

年一遇啊，也将推行千年一遇的崇高仁道。哪里是他拘泥于时局，仅仅为满足兼并呢，兼并（齐鲁）不是乐毅所希望的，使燕国强大而废除仁道，也不是乐毅所希望的。不屑于苟且有成，也就心中没有眼前的小事情了，不渴求小的收获，这是意在一统天下啊。这样看来，攻打齐国是要借此机会来撼动天下，讨伐齐国的目的是要阐明燕王的仁义，没有动用武力是为了谋求更大的利益。包围城池而没有加害于百姓，这样仁慈之心将传播很远，攻打别国不为谋求（私人）功劳，除掉暴君不用武力，这样，最高尚的美德就能普遍天下；率领其他诸侯国倡导仁道，近乎于商汤和周武王了，乐毅恰好弘扬仁道，放弃（攻打）两个城市，让百姓安生，表明诚信，来等待他们（齐国）出现弊端，使得即墨县和莒县的百姓回头怨恨自己的国君，（最后）愿意放下兵器，像亲人一样依赖我们。善于守卫的智慧，（是）不要随便做什么事情，这样，想要仁道就能得到仁道，（也是）即墨士大夫的仁义啊。责任到了尽头就会随从，只有他才是合适周全的方法。开通更广阔的管道，来等待田单一类人（降服），助长容纳善良的风气，申明齐国士人的志向。使忠诚的人实现节操，明理的人显著道义，天下昭彰，传给后世。我的恩泽就像春光，百姓就如春草，道义光耀宇宙，贤能之人托付真心，邻国之人倾心羡慕，天下引领向往，（都）想推戴燕王。随着众人的呼声，两座城邑一定会降服，这样，霸王之业就可实现。即使停留在两城，也会很快告喻天下。不幸发生变故，在当时形势是不希望的，功败垂成，乃是命中注定。如果用威势逼迫，用武力攻打，则攻城只为求得暂时的功劳，让燕国和齐国的士人在两座城池间流血、拼杀，形成很多伤残，让四个国家的人来看，这样（是）用放纵残暴替换战乱，贪婪私利，邻国看到，我们就成了豺狼。既丢失了用兵的意义，也丧失了扶弱的仁道，使齐国士人节操受损，废除清廉优良作风。拥有的是大义废弃，丢弃的是崇高的王道，即使两座城池能够攻克，称霸天下的事情也背离很远了。再说，燕国即使兼并了齐国，对世人又如何诛伐？与（原来的）邻敌又怎样相处？乐毅难道不知攻克两城很容易么，只是考虑到城池攻克时也就背离霸业了；难道不知不能迅速攻克会产生变故？只是考虑到背离了霸业与产生变故是一样的。因此说来，乐毅没有屠戮两座城池，那也不是没有道理的。

临习说明

小楷的行笔方法和大楷的行笔方法区别较大，小楷笔画的提按使转的效果往往是在不经意间出现的，不可刻意为之，但又要有了一定的效果书写意识。要求行笔速度相对较快，笔道干净利索，不可拖泥带水。

对书写工具的要求严格，笔要有毫的兼毫或狼毫笔，以确保锋颖毕现，否则不能保证书写效果。纸要以毛边纸、泥金（银）纸、绢、东巴纸等确保不洇的纸张为主，否则也不能保证书写效果。墨汁以颗粒小的为首选，也可自己研磨。

《乐毅论》的刻本众多，不同版本的王羲之《乐毅论》法帖的风格各不相同，安思远所藏宋拓越州石氏本《乐毅论》更接近于唐柳公权的笔意。

楷书最忌写死，如何把楷书写活？总结本帖的书写方法有以下几种：

1. 楷书草写是把楷书写活的最主要的方法。就是在楷书的书写中加入草书的笔意，个别笔画直接用草书笔法的书写。如“于”字两个点的连笔等。孙过庭云：“真不通草，殊非翰札。”

2. 注意笔画书写的变化。特别是点画，变化最多，从下面的分析也可以看到。孙过庭又云：“真以点画为形质，使转为性情。”此处我们就把孙过庭所言的“点画”当做笔画中的“点”画即可。其他笔画也应有相应的变化。

3. 用简单的笔画代替复杂的笔画是楷书写活的又一方法。如本帖中的“昭”字，用“点”画代替了相应的笔画，显得活了许多。

4. 书法中雷同字的不同书写方式的必要性，也为楷书写活提供了创作手段。如本帖中的两个“并”字的变化处理。

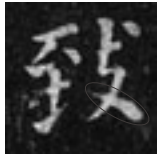
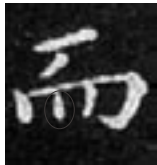
5. 字体的大小、长短、欹正的变化和笔画的粗细变化，是楷书写活最简单的方法。

6. 本帖有行无列的章法也为楷书写活提供了一种方法。

本帖字中笔画的起收笔几乎没有锋颖出现，可能是刻帖的原因，也可能原帖本身就没有，但如果出现锋颖的话，会产生另一种意趣。

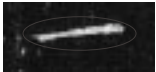
笔画的笔法分析

1. 点画

名称	解析	字例
右侧点	露锋向右下入纸，顺时针弧行按笔、回锋。行笔顺势迅落，收笔时切忌用力过大。	
方点	露锋向右入纸，再右下铺毫行笔，提笔收笔。	
顿点	笔锋垂直下落，向右下行笔，回锋收笔。书写力求圆润饱满。	
长点	该点实为反捺，写法如瓜子点，但需向右下方伸长行笔笔迹，该笔画起稳定整个字的作用。	
竖点	该点为竖的简写。露锋向下起笔、行笔，向右上回锋收笔，与下一笔画呼应。	

挑点	露锋向右下起笔、按笔行笔后向右上挑出，与下一笔画呼应。	
撇点	露锋向右下起笔后，按笔调锋，顺时针捻管向右下撇出。	
以点代竖	为了增加灵动性和简化书写，本帖中有的笔画用“点”画代替，这是楷书草写的例证。	
以点代折	同上	
以点代横和撇	同上	
左侧点	露锋向左下起笔，弧形行笔，回锋向右上收笔。	
四连点	四个点画姿态各不相同，最末一点为点捺。注意书写节奏和映带。	
对点	本帖中的对点姿态各异，但均有呼应和映带关系，有草书笔意。注意同笔画的不同书写方式。	

2. 横画

名称	解析	字例
长横	向右下切笔起笔后，向右上行笔、回锋收笔。收笔时须轻提、轻按、疾收。	
短横	切笔起笔，按笔向右上行笔，回锋收笔。	
左尖横	露锋向右起笔，向右边按边行，向左下回锋收笔。注意该横的右上角的凸起部分为回锋所自然形成的，非有意为之。	
右尖横	亦可看做提画。向右下切笔起笔后，迅速向右提笔挑出。	

3. 竖画

名称	解析	字例
垂露竖	向右下切笔起笔，然后向右下按笔行笔，向左上回锋收笔。	
悬针竖	向右下切笔起笔，行笔至中部时则边行边提，出锋收笔，收笔出锋应当尖锐饱满。	

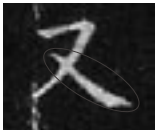
上尖竖	露锋起笔，边按边行，向左上回锋收笔。有向、背、直三种形态。亦可看做撇画。	
短撇竖	即撇画。向右下切笔起笔，按笔后，提笔向左下撇出。	

4. 撇画

名称	解析	字例
斜撇	露锋向右上起笔，再向右下按笔后，向左下弧形行笔。行笔时，边提边行按笔，速度由慢变快，向左下方撇出。要写出弹性。注意提笔力度，笔道应逐渐变细。	
弧撇	露锋向右起笔，再向右下按笔后，向左下弧形行笔，出锋收笔。行笔时提按不要太大，注意此画与斜撇的笔道变化和弯曲程度的区别。	
回锋撇	露锋向右下切笔起笔，按笔向左下弧形行笔，回锋后向左上出锋收笔。	
竖撇	先写竖，行笔至二分之一左右，迅速向左下方撇出。这种撇一般在字中起着平衡重心的作用，在书写过程中切忌出现明显的停顿轨迹。行笔过程应由慢渐快，一气呵成，自然流畅。	
短撇	露锋向右下切笔起笔，向左下撇出。微曲，出锋时要尖锐饱满有力。	

直撇	书写方法与斜撇同，只是其形较直，笔画挺而爽。	
翘尾撇	与上笔画相连，收笔时笔道向左上翘出。带隶书遗风，从而可以看出从隶书变楷体的痕迹。	

5. 捺画

名称	解析	字例
斜捺	露锋顺笔势起笔，向右下边按边行，逐渐加重笔力，稍顿后向右提笔出锋。	
平捺	向右下切笔起笔，调锋右上行笔后，向右下边按边行，稍顿后向右上提笔出锋。注意笔道不可太斜，收笔时要转动笔管。	
反捺	露锋顺笔势起笔，向右下边按边行，至收笔时略提轻蹲，向左上回锋收笔。该捺画宜写得粗重得宜。	

6. 钩法

名称	解析	字例
竖钩	先写竖画，铺毫行笔出钩收笔时，向左下按笔，提笔出锋。	