

书法技法讲座

东晋——王羲之

乐毅论

楷书

〔日本〕二玄社 青木香流 编
陈月吾 邱旻 译



湖南美术
出版社

书法技法讲座

东晋——王羲之

乐毅论

楷书

青木香流 编
陈月吾 邱旻 译



湖南美术
出版社

《书法技法讲座》丛书

乐毅论

编者：青木香流

译者：陈月吾 邱旻

责任编辑：许湧

美术编辑：许湧

责任校对：彭进

出版者：湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销：湖南省新华书店

印 刷：湖南新华印刷集团有限责任公司

开 本：889×1194 1/16

印 张：6.25

印 数：1-3000册

版 次：2008年1月第1版 2008年1月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-2706-3

定 价：20.00元

著作权合同图字：18-2007-164

图书在版编目 (CIP) 数据

乐毅论(日)青木香流编,陈月吾,邱旻译.——长沙:湖南美术出版社,2008.1
(书法技法讲座)

ISBN 978-7-5356-2706-3

I. 乐… II. ①青…②陈…③邱… III. 楷书—书法—教材 IV. J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 201505 号

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-4787105 邮编：410016

网址：<http://www.arts-press.com>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

《乐毅论》

一提到《乐毅论》，马上会想起光明皇后的《乐毅论》，但是出乎意料的是好像有许多人竟不知道这是指王羲之的小楷《乐毅论》。王羲之的小楷还留存有几种。无论哪一种都字形整齐，富有雅趣，作为书法学习者的典范，自古以来就得到了社会的公认。正如唐代的孙过庭在《书谱》里说的那样：『写《乐毅》则情多怫郁……』另外，从光明皇后的临帖也可知道，《乐毅论》在情感充沛这一点上特别著名。本书是取据说是光明皇后临帖的原本徐清斋本，在进行对比的同时，系统地分析了其运笔和结构特点。此书是探究王羲之小楷魅力源泉的最佳入门书。

《书法技法讲座》 凡例

- 一、《书法技法讲座》从历代名家中选择出各种字体、各种风格适合于学习基础运笔和结构法的字编辑成帖。
- 二、各卷只限于一种笔迹，但字数多时，为了避免学习繁琐和简化技法，系统地选出认定为其书法代表作的完好的字和部分进行了编排，排除了其他。
- 三、为了更好地理解各种字帖和练习它的技法，将其适当放大，同时还刊登了原尺寸的字，以便对照。
- 四、技巧解说以刚刚入门的自学者为对象。
- 五、《书法技法讲座》从字体、风格的人门书这一角度出发，各册都未规定学习顺序。

关于本书的编辑

- 按本卷的宗旨排列的。
- 一、本卷作为《书法技法讲座》中的一册，按该丛书的凡例编排。
 - 二、所登载的笔迹是从《东晋·王羲之·乐毅论》（徐清斋帖）中挑选了典型的文字。
 - 三、各个字将原拓本黑白反转放大到一页六个字的规模。
 - 四、本书结构如下：
 1. 总说明。
 2. 基本运笔。抽出学习《乐毅论》时最重要的基本运笔，每个字都附有要点和解说。
 3. 结构和特长。以成形的方式及运笔的变化为中心进行解说。
 4. 登载了运笔的照片。
 5. 登载了编者临帖的作品。
 6. 与光明皇后临的《乐毅论》的对比。
 - 五、为了方便初学者学习结构法，每个字都写在均分为九格的红线格子上。
 - 六、关于运笔。通过带电动驱动器的摄影机连续拍摄的照片，能更具体地掌握运笔的过程。

写给学习王羲之《乐毅论》的书法爱好者们

一、古典

自古以来，为了研究书法，一般的途径是通过临摹古典之物，如汉字的碑版（将碑文拓印下来，做成拓本）和书法字帖（将笔迹刻在石头或木板上，做成拓本，然后以该拓本为帖装订而成），来掌握其技巧。其理由是因为书法家亲笔书写的优美作品不容易弄到手，而且，在古典且笔墨精湛的拓本中，蕴藏着更高更纯粹的书法之美。

称之为古典之物，单单因为历史悠久还不能满足其条件。真正的古典之物应该是指历史悠久的同时又具备充足的示范内容的作品。书法的古典作品各有所长，因此，学习者当然可以自由选择。根据各自的喜好来选择当然是可以的，但是，最明智的还是选择能让技艺得到提升的最佳作品，而且，尽可能学习较多的古典作品对于充分发展个性是很有帮助的。

在书法界，虽然不是很明确，但仍然有它自己的规律。从这一点来看，满足了这一规律的是自古以来被传诵至今的王羲之的古典书法作品，而且，王羲之书法的习得，对于书法学习者来说是十分必要的。

因为汉字的古典之作绝大部分都是拓本，与书法家亲笔书写的相比有较大的出入，因此，如果学习方法错误便很难纠正。如果不合理利用各个古典之作的长处来进行学习的话，便只会徒劳无功，收获甚少，所以必须按照顺序进行学习，并好好考虑学习方法来开展临摹书法的研究。

所谓临摹书法，是指一边观察示范字帖，一边书写的行为。为了记住形体、捕捉笔意，必须以临摹书法的对象为基础，把充分发展个性作为目标来学习。

在奈良时代，王羲之的笔迹传入我国，皇室和贵族们竞相学习王羲之的书风，由此诞生了平安时代的和风汉字，从而形成了假名这种日本独有的漂亮的书体。众所周知，光明皇后的《乐毅论》是临摹了王羲之的《乐毅论》，但是，其笔迹告诉我们，临摹书法并不是一种单单对古典之作的形骸进行模拟的行为，它必须一边究明笔意，对母本展开充分的主观理解，一边进行临摹。我们必须认识到书法的临摹研究并非停留在「习字」的层面上，对于古典书法的临摹，是为了靠

自己的努力来掌握更精湛的技巧，或者也可以认为由此而产生书法的精神性、思想性吧。

二、尽可能将字体扩大

如今学习书法的方法，一般是在一张纸上排列四个到六个字。然而，古典作品中几乎没有那么大的字体。因此，写出来的字是原帖的几倍大。因此，有人认为通过临摹与拓本同等大小的字体能够很容易地抓住古典作品的特点，其实不然。如今，因为靠小字和细字在实际运用中突出重点的书法学习意识正在慢慢淡薄，重视书法的艺术性来进行书法学习的学习者逐渐多起来，因此，不再老实地对古典作品的字体大小进行临摹，而改为将字体扩大来探索古典作品的内容。将字体扩大进行临摹的方法的的确能够更轻易地发现其用笔的方法，揭开线条的神秘感。这便是将字体扩大来学习的理由所在吧。

三、使拓本再生的书法临摹

许多优秀的古典之作的形成，都可以追溯到很久很久以前。我们无法详细地了解书写之人是如何用笔的。字被刻在石头和木板上，既成了磨损的拓本，又完全没有超出人们想象范围一步。

在这点上，假名的古典之作，全都是以亲笔书写的形式保存至今，古典的书法学习方法与汉字有很大的差异。虽然拓本具有无法揭示亲笔书写的作品的神秘感的不足之处，但是从临摹书法这个角度来看，磨损得越严重，能够融入主观的幅度就越大。但是，对于初学者来说，如果是笔迹不清晰的拓本，因为无法深入地进行观察，所以效果不大。古典作品临摹的基础练习最好是尽可能地参照清晰的拓本，这是毋庸置疑的。当然，如果有合适的指导老师给予指点的话，就没有这样的担心了。

正如在字的大小里已经谈到的那样，是将母本扩大，学习汉字。若是汉字的话，即使扩大也不必担心会丧失书法的结构性。因为与亲笔书写的假名相比，将拓本汉字字体扩大的可能性更大。

原本在用毛笔写就的线条中，是无法表现深度和硬度，甚至温和和冷漠度之类的人类情感的。然而书法却能将其表达，若是对书法漠不关心的人，一定认为这是不可思议的。通过修炼能使其成为可能，这便是书法。然而，这种在书法中能表现人类情感的不可思议的线条，在拓本中是无法轻易实现的。因为这是一种仅仅在亲笔书写的作品中才能被直观感受到的现象。使拓本文字再生的临摹书法，是学习如何才能写出像亲笔书写的原作那样的线条。

因为不管如何巧妙地临摹其形状，都是达不到理想状态的，因此有时偶尔可以看到有的人仅仅把拓本的形骸照原样搬到亲笔书写中。这其实是一种错误的想法，他误以为已经仅存形骸的古典书法其本身仍旧具有生命力。因此，不得不说这个人的古典书法临摹是失败的。这个问题不仅存在于拓本的临摹书法中。如今，书法的展览会盛况空前，而各件作品的制作方法也变得十分巧妙。但是，多数作品都只不过是特定的原作（包含已故和现在尚健在的书法家）进行模仿或者只是表面上的模仿。在这些作品中，具有生命力的作者个性得不到认同。若是对同一种书体进行临摹的话，从长远来看，以拓本表现主观的方法，更能达到书法所拥有的真正的境界。

当对拓本进行临摹的时候，无论是谁，首先映入眼帘的都是文字的形状。将其形状挪到纸上，然后用笔来描绘，其动作是以①视觉②头脑③随意肌的运动为顺序来进行书法临摹的。这时候，一边尽可能地思索怎样运笔，一边打点、画线。①起笔（笔落在纸上的瞬间）②送笔（一边改变方向一边运笔）③终笔（形状形成的同时执笔者的神经停止运动）。文字就是在不断的重复这一系列动作的过程中诞生的。就算是对同一个字的临摹，临摹者的脑部活动和肌肉活动越细致，临摹的效果就会越好。拓本文字的再生，是在这种运动中加入很强的人的主观性，而且，使它与修炼的深浅及作者独有的艺术天性浑然一体，这样便成了极具个性的古典书法临摹作品。作为临摹王羲之书法的光明皇后《乐毅论》，便是如实地反映上述临摹技巧的一个典型例子。

书体经常需要像节奏、节拍、旋律等这些音乐方面的要素。这就是赋予形骸生命，给线条注入血液，让拓本再生的书法临摹技巧。

四、模仿书法的必要性

仅仅对古典书法漫无目的地进行模仿究竟能让自己的技艺进步多少，靠自身的力量是无法得知的。但是，应该有必要保持自己对学习效果进行评分的热情吧。它有益于对临摹书法的复习巩固。先回忆从字帖上记住的笔画的组合和笔意，然后不参照字帖用毛笔来练习。这种复习将促使扎实的创作功底的形成。在对书法进行模仿了之后一定要打开字帖进行对照和反思。如果不这样，便不能真正掌握书法模仿的技巧。就算有相当的古典书法模仿经验的人，他们虽然能够很出色地对字进行模仿，但是一旦自己创作的时候，看上去却完全如同别人的笔迹，那么，这称不上是真正的书法作品。

五、笔

因为要转换成较大的字对字帖进行模仿，那么也必须考虑笔的大小。而且材料一定也与古典原作诞生时使用的材料不一样。比如说，不应该规定临写王羲之的《乐毅论》必须使用这种笔，而对笔的大小和材料加以限定。应该尊重书法模仿者的喜好。而且，不经常使用特殊的笔，对于初学者来说，一定更容易掌握用笔技巧。但是，当深入到了一定的程度之后，用不同材料（如羊毫笔或硬毫笔）、大小、长短的笔对同一本字帖的用笔法进行深究的态度是极其重要的。因为在追求表现自由性的古典研究中，也存在着对作为一门艺术的书法的发展性要求。

本书所刊载的本人在临摹中使用的笔是日本制的羊豪笔。比中国制的笔稍长，笔须也较少。我因为使用的是浓墨，所以羊豪笔比较合适。墨的浓度与笔一样，也不是规定好的。我之所以使用浓墨，是因为能够随意地运笔。在执笔之前对字帖进行仔细的观察，在执笔中也要经常持续观察。也就是说，观察——理解（主观的解释）——运笔，必须一边思索一边进行练习。在这方面也尽量多花点时间。因为将浓墨蕴含在羊豪中来运笔是很适合书法临摹的。

六、合理的书法临摹研究

在楷书的古典作品中，点和画与行书、草书相比，要更清晰。但是，与漫无目的地从字帖开头第一个字开始为顺序进行模仿相比，按照本书所采用的分类学习的方法对于初学者来说更有帮助。当然，在充分捕捉了其特点的最后阶段，从开头开始按照顺序全部进行临摹是十分必要的。

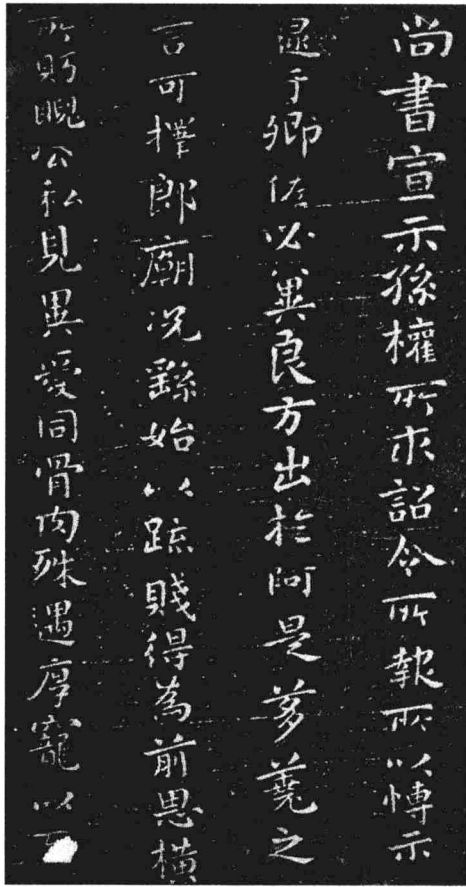
七、王羲之典型的小楷代表作《乐毅论》

王羲之为后人留下了大量的小楷作品，其中典型的代表作是《乐毅论》。但是，字体非常小，尽管雕刻十分精细，但是也称不上是使亲笔书写的原作的真谛充分得到展示的作品。而且，把字体扩大，将古典书法作品挑选出来，进行临摹，理所当然必须更夸大、更具体地来表现运笔的节奏。因为在卷末对照刊载了光明皇后的《乐毅论》，若能将其作为笔意临摹的参考，吾将感到十分荣幸。

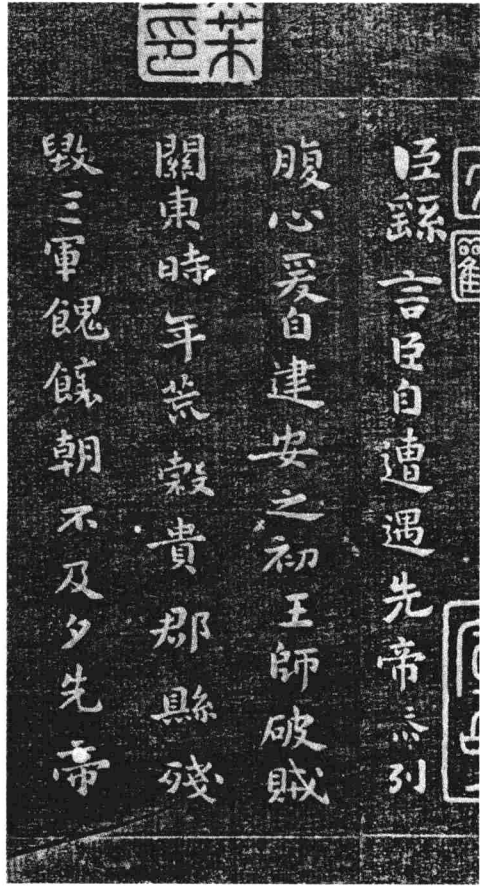
要学习王羲之的《乐毅论》，有必要追溯到那个时代，去观察一下后汉钟繇的小楷。钟繇是从后汉元嘉元年（一五一）到魏太和四年（二三〇）的人，传说他师从刘德昇学书法而成大器。王羲之是他的后辈，



东方朔画赞



钟繇·宣示表



钟繇·荐季直表

如果按照孙过庭《书谱》的说法，那么，他与其称钟繇为师父还不如说他们是竞争对手。但是因为据说王羲之在少年时代曾拜卫夫人门下或曾受其指导，因此也可以认为王羲之是学习了钟繇的书法，因为卫夫人是恪守钟繇遗留书法法度的女书法家。传说作为钟繇代表作被流传的《宣示表》是从王导传与王羲之之手的，此外，《荐关内侯季直表》和《贺捷表》等也得流传，将这些小楷作品与王羲之的小楷作品试着进行对照，将会发现它们有很多共同点。将《宣示表》与王羲之的《东方朔画赞》对比，两者的相似程度竟会让人怀疑是否出自同一人之手。将其与王羲之的《乐毅论》进行对比，情况也是如此。

在《书谱》的一节中写道：

「钟繇与张芝（后汉人）的书法出神入化。其他人的书法都没有鉴赏价值。这两人过世之后能够称得上书法家的就只有我（王羲之）和我的儿子（王献之）了吧。」

「我（王羲之）的书法与钟、张的书法相比，没有太大的差异。与钟繇的相比，可能我的书法还更胜一筹吧，但是我的书法稍逊于张芝。张芝的书法之所以能达到如此出神入化的境界，完全是因为他坚持不懈的努力，可以说他练书法甚至达到了用墨把池水染黑的程度。若是我也像张芝如此加强练习的话，有朝一日我也是能够达到那种境界的。」

孙过庭称赞王羲之的书法是极其卓越的。我们盲信这种评论是不可取的，但是，今天我们所见到的被流传的钟繇书法的拓本，其大部分都怀疑可能是王羲之的笔迹，尽管王羲之迈向书法的第一步可能是钟繇所引导的，但是王羲之以极其令人惊异的速度将书法精通并让自己的个性充分得到张扬。总而言之，王羲之的小楷是源于钟繇，这是毋庸置疑的。

王羲之小楷代表作创作年代顺序如下：

乐毅论……永和四年（三四八）

东方朔画赞……永和十二年（三五六）

黄庭经……同前

孝女曹娥碑……升平二年（三五八）

唐代的褚遂良在《晋右军王羲之书目》中还列举了其他若干小楷作品。《乐毅论》是最早期的作品。这部作品和其他的各个作品都是他四十岁之后到五十五岁之前所创作的，据说行书的杰作《兰亭序》是他在四十五、六岁的时候创作的。尽管不能很详细了解其他作品的创作年代，但是他在六十岁刚过就去世了，因此大部分作品都是在四十岁到六十岁之间这二十年完成的。虽然《乐毅论》是早期的小楷作品，但是王羲之的书法创作在这个时期已经进入了成熟期。写完这个小楷的瞬间，会不会突然有一种超越钟繇小楷的安心感呢。将小楷书法的最高境界流传给后世的《乐毅论》在流传到日本的书法中占据重要地位。因为这样才有了后来光明皇后的《乐毅论》吧。

《乐毅论》是三国时代魏国的夏侯玄所作，乐毅是战国时代燕昭王的幕僚，他是一个十分有作为的人，《乐毅论》就是记载乐毅事迹的文章。

奉昭王的命令去讨伐齐国的乐毅，在很短的时间里就攻破了七十多个城池，但是莒和即墨这两个城池怎么也攻不下，昭王之子惠王便怀疑乐毅的忠心，于是乐毅放弃攻打城池而去投奔赵国。《乐毅论》主要是记述这件事的始末。据说王羲之将《乐毅论》写在石头上再把它刻出来，这块石头现在已经不存在了，本书所刊载的是《徐清斋帖乐毅论》，据说光明皇后后的《乐毅论》就是《徐清斋帖乐毅论》的临摹作品，但是与《徐清斋帖乐毅论》的创作年代不相符。一般认为徐清斋帖的原本不会在奈良时代就已经传入我国呢？

八、王羲之

开创了东晋贵族文化的伟大书法家王羲之，到底是一个什么样的人呢？东晋在受惠于气候风土的广大国土上，创造了绚烂华丽的文化。对建立东晋作出巨大贡献的是祖籍琅邪的王氏一族，拥有王导、王敦、王旷、王廙等众多重臣的王氏一族，是促进东晋发展壮大的贵族。其中，王旷的长子便是王羲之。据推测王羲之出生的那一年是西晋永嘉元年（三〇七），但并不确切。如果真的是这一年，那么这一年应该也可以说是东晋建立的年份。也就是说东晋的开国皇帝琅邪王司马睿作为江南的军事总督进驻南京的这一年。

永嘉之乱就是这个时候发生的。在西晋统治下，当以匈奴为主的北方少数民族的独立运动达到顶峰的时候，而西晋王朝镇压匈奴的势力已经丧失。永嘉之乱发生后，不久西晋怀帝被杀，西晋灭亡。在此之后，发生了持续近一个世纪的五胡十六国之大乱，这个时候的华北处于小国林立、兴亡更迭的时代，亡命于江南的汉族政权东晋是由于琅邪王司马睿的南渡而建立起来的。王羲之便在这个风云变幻、风起云涌的时代诞生了。

王羲之的父亲王旷，在王氏一族中是一位十分具有豪迈气概的人物。当司马睿深知西晋王朝濒临灭亡的危机时刻，王旷极力说服司马睿南渡。当他得知王导和王敦秘密会谈，商量琅邪一族的去留以及与西晋王朝进行决别的时候，闯入密室，控制大局，强行南渡，表现出豪迈的气概。在王氏一族中，是一位十分杰出的人物。不用怀疑作为长子的王羲之大概也或多或少地继承了父亲的这一点吧。

琅邪王的新政权，受惠于气候温和、土壤肥沃的地理环境，且政局稳定、顺应民心，政权得以

巩固，王氏一族作为贵族的权利也越来越稳固。在新王朝建立之时，在他们这一贵族中诞生了王羲之，王导和王敦对此感到十分欣喜，都认为这一贵族中最早诞生的长子王羲之必将成大事，且前途无量。然而，不知道是何缘故，王羲之的说话口吃很厉害。对于刚进入容易受伤害的少年时期的王羲之来说，语言障碍不知道使他有多么的痛苦啊。王羲之的性格发生了急剧的变化，变得孤僻，而且非常讨厌出现在大家面前。王导和王敦对于王羲之性格变得孤僻感到束手无策。

在王羲之的背后，有居于大臣司空之职的王导和大将军之职的王敦两个大人物，在他们的庇护下成长起来的少年王羲之，对贵族社会无言的反抗也是一个事实。由于语言障碍，王羲之越来越讨厌与人接触。其实早在那个时候，王羲之的书法就已出色了，至于他到底是如何学习书法的，这却是个谜。前面曾讲到，在当时他曾与卫夫人邂逅，他对书法的精通使卫夫人十分惊诧，卫夫人感叹道：「这完全不是小孩的书法，已经达到十分精通熟练的境界了。」只能说是天才，按现代的思维是无论如何也无法理解的。

在王羲之十二三岁时的闲闻逸事中有这样一件事情。是王羲之被王敦带到宰相周顛晚宴上所发生的事情。宰相以酒豪著称，而且也是一个奇人。这是王羲之与周顛的初次见面。由于

右軍



王羲之的像

平时周顛就从王导和王敦那里耳闻王羲之是一个天资不凡的少年，因此对王羲之非常感兴趣。而且，他也十分清楚王羲之孤僻的性格。于是，奇人周顛决定在宴会上试一试王羲之。

炙牛心是当时贵族宴会上经常出现的一道极其美味的菜肴。这道菜是将奇形怪状的整个牛心烧烤。趁着大家还没动筷子的时候，周顛把牛心撕开，并叫王羲之吃。周顛似乎对少年王羲之那种孩子罕见的老成十分着迷。自从那时开始，王羲之的口吃消失了，能够很清楚地用言语表达自己的感情了。与此同时，王羲之也成长为一名不畏权威、义正词严的青年。这也是被形式主义束缚的贵族子弟对教育制度的反抗。而且，虽然是皇族，但对皇室的言行极度不满，甚至对元帝司马睿的小儿子司马昱也毫不畏惧地进行了批评。

郗鉴是当时的一位名士。中年得女。女儿也渐渐到了谈婚论嫁的年龄。郗鉴想在名门王氏的青年中挑选出一位来做自己的乘龙快婿，于是就让门徒当使者将自己的意思告诉了身居要职的王导。

当时，贵族的未婚子弟们都是由国家提供住处，在一起共同生活、接受贵族教育。王导对选女婿这件事情觉得很麻烦，可又不能拒绝老人家的请求，于是王导就把门下的年轻弟子全部集合起来，迎接被派来选女婿的使者。因为这关系到王氏家族的名誉，于是大家都正襟危坐、毕恭毕敬，但是只有一个人似乎完全不把这件事情放在心上，毫不介意地吃着饭，并将肚脐眼露在外面。使者回去后如实禀报，没想到郗鉴说：「那个奇怪的年轻人不错，就挑他做女婿。」他问王导那个年轻人究竟是谁？那个人正是王羲之。这样一来，他与郗夫人结为夫妇，生下了七男一女，到九十多岁高寿才去世。众所周知，小儿子王献之与父亲王羲之都十分精通书法，在当时被称为「二王」。

在官职上，王羲之从做秘书郎开始涉足官场。因为出身名门，背景又好，前途自然是一片光明。然而，在官场的几十年，一路走来好像并未如预期那样。王羲之最后的官职是右军将军、会稽内史。曾几次邀请和推举他到中央做大官，可都被他拒绝了。与此相比他更希望到边境治安混乱的地方去做官，这一点他可能是遗传了其父亲王旷的性格，王羲之自身所具有的这股反抗精神，始终使他表现得相当孤僻，这也可能是阻止他官运亨通的原因吧。

但是，虽然王羲之在中央没有权力，为何他的书法能得到东晋后期皇室贵族们的赞赏呢？我认为从不同的角度来看，王羲之是在很多方面都能让人刮目相看的。

从姿态上来看，决不是令大家想到的光源氏那样的贵族像；把肚脐露出来吃饭的样子也谈不上雅观；衣服和头发绝非讲究。但是，在周顛宴会上，虽然当时还是个少年，但是举手投足却是如此落落大方。

而且，晚年他在会稽郡山阴县做地方长官的仪态很难想象他的寒碜。但是，在他四十岁左右创作《乐毅论》的时候，作为一个充满自信和斗志的书法家气宇轩昂挥笔的样子是不难想象的。而且，孙过庭评论中所描写的王羲之的形象也是极具傲慢气息的，我们也是能够想象得到的。

但是，对于比一般人更加多愁善感的王羲之来说，年幼时的语言障碍，与父亲的生离死别，对于贵族制度的反抗，对于书法的挚爱与自负，以及身居官场时促使他对未来绝望的那件事——（王敦的政变）提拔了王羲之的王导与叛逆者王敦骨肉相残的悲惨事实，这一切对于遗传了父亲王旷之气息的王羲之来说，简直无法估量这是多么令人痛苦的事情。

兰亭之宴是决意退出官场的王羲之举办的一次清谈会。

他所提出的人必有一死的这种哲学观点，在《兰亭序》的美妙的章句中表现得淋漓尽致。究竟这篇文章是怎样来描述王羲之一生的，是世人无法完全理解的。

优雅妍美的行书、节奏似乎经过细致计算的小楷造型、非常简单的头脑和关于王羲之的传记佳话，所有这一切全部融合起来，在我们眼前似乎浮现出了一副模糊的王羲之像——一个走上艺术家这一特别的人生道路的血性男儿。

达·芬奇、陀思妥耶夫斯基、托尔斯泰、凡·高等的生活方式如果是在中国历史上的话，大概与在书法艺术舞台上陨落的天才王羲之有相似的地方吧。

我在书的开头谈到——虽然不是很明显，然而书法有它自己的规律。如果书法的规律能用数学公式计算的话，那么就索然无味了。本书是以初学者为对象而执笔写的，但是在书法界中，不是也有很多人拥有梦想却没有朝学习书法的方向进一步迈进吗！我衷心希望至少是因为本书才对古典作品感兴趣、想要探索书法的人们可以将理想寄托于书法中，与此同时，通过对不同时代书法史上所出现的书法家的戏剧性的描述，来学习古典书法临摹。然而，在现实生活中，书法太过于数学化。书法作为一门艺术确实在某方面对理性的结论有一定的要求，而且，相应地它必须具有科学性的解释和逻辑性的艺术。但是，艺术有科学、道理、甚至哲学都不能解释的地方。而且，对于具有东洋独特艺术性的书法艺术的辉煌历史的古典作品，由于所观察、考虑的每个人的感觉和教养不同，它所包含的内容可能上升为更高的层次。这就是我想要表达的书法所具有的高于科学的迷人之处。

但是，书法的最高境界也决非是一朝一夕就能达到。王羲之练习书法已经到了废寝忘食的地步，每日深夜就寝，次日起床后，对于前日的满足感又消失得一千二净。而且，耗尽一生，勤加练习才创作了如此之多的优秀作品。这就是艺术吧。

王羲之的出生年月不是很清楚，虽然留下了几部杰出的著作，但是他去世的时间也不详，据说是在兴宁三年（三六五），他五十九岁的时候去世，但究竟是怎样的呢？「神秘的书法家王羲之」也正是「书圣」这个称号的写照吧。

九、抓住《乐毅论》的特点

那么，就让我们开始学习《乐毅论》的细节吧。我想大家应该都学习过楷书吧，因此，不用我说，大家也知道楷书的基本在于点和画。在古典书法的临摹上，必须尽量对字帖和碑版文字的生要素素，即基本点画的特点进行仔细观察，学会其运笔方法。让我们来给它分一下类：

①点和画。无论哪一种文字，落笔的瞬间都是点。将点横向延伸就成为「横」，纵向送笔就成为「竖」。此外，变幻成各种各样姿态的画也是点。这些点被称为「原点」或「基本点」。点可以分为在造字中独自发挥主要作用的点和起辅助作用的点。画，从文字的造型来看，有的短，有的长，它支撑着文字的平衡，这一点也是我们必须了解的。

②永字八法中的一系列的点和画。自古以来「永」字可以作为具备楷书点画的基本要素而被列举出来，这被命名为「永字八法」。当然，在这个字中所呈现出来的点画，并没有全部体现出所有楷书的点画。应该理解它为它自始至终表现为一种单纯的书法。

我们在《乐毅论》中所看到的点画的创作方法，多数是脱离了所谓的楷书的概念框架。与北魏楷书的代表作以及唐代欧阳询的楷书相比，所表现的趣意大不相同。从楷书的概念来看，可以说是在创作成了一种动态的文字吧。光明皇后的《乐毅论》便是将其流动的节奏加快的临摹。当然，因为它是对字体进行近于原尺寸大小的临摹，所以应该了解小字的运笔。这里，在前面也讲到，本书是要探索对原本进行解释，与光明皇后的不同也在所难免。

③横的长度。在一个字中有长横的字有很多，它的位置一般是居于最上面、最中间或者是文字的下部，这些不同位置所体现的意境是不同的，也就是说把握在各个文字中主要笔画的位置是极其重要的。

④竖的长度。与横相比，竖却不太惹人注意，这是因为很多的文字的字形都是向势形。但是，我

们不可忽视竖的绝大部分都写得非常强有力。

⑤捺。「捺」向上扬的运笔的字并非到处可见，这不仅仅仅只在《乐毅论》中才能见得到，在唐代的作品中也常见到。传统的书写方法都是将「捺」向右边扬，因为这样更能使字的意境表现得淋漓尽致。

⑥竖的外扬。在「永字八法」中所说的努和趯，很多运笔都像在描绘曲线一样，外扬的幅度很小，但很有力道。

⑦八面出锋。所有的点和画用毛笔写出来以后，王羲之将其称之为「八面出锋」，这个解释是非常难的。决不是简单地将其理解为横的上部、竖的右侧有笔锋。确实是用右手来运笔，这样来书写是最自然的，但是王羲之所采用的是笔画与笔画之间不能完全分割的用笔方法。即使知道如何自然地来运笔，但是看一看《乐毅论》的运笔方法，你就可以感觉到这种运笔技巧的微妙之处。这点在光明皇后创作的临摹作品中也体现出来。「八面出锋」并不是像前面叙述的那样，单单只是对笔锋进行处理，我所理解的是，它是指在采用向势的字形中，为了表现文字的豪迈，将中心部分向外扩张的一种笔势流动的方法。

这样一来，在横上面也有所体现，但是看上去特别显眼的竖的努和趯的用笔稍稍弯曲，是因为从起笔部分的点开始到笔下行的最初的部分，居于左侧的笔锋向中央部分前进的时候，表现为一种笔锋从笔画中心部分向右移动的状态。也就是说笔管的上部向左侧倾斜。小楷，使用了所谓的「俯卧」的运笔技巧。并不仅仅限于这种场合，一边将笔锋自由在地向上下左右移动，一边运笔。这才可以理解为「八面出锋」。

⑧前面讲述的原理在各地都体现出来。笔锋不是按照一定的规则来处理的，关于这一点，将在本书的其他地方以放大的字进行详细的分类说明。在这里，主要是为了说明本书帖是如何用富于变化的运笔方法写出来的。

⑨文字的形状。楷书的古典作品，虽然大部分都可以按照几种形状来进行分类，但是《乐毅论》并不能如此简单地来进行区分。这里也不得不举出光明皇后的临摹作品——《乐毅论》作为引证，希望大家能看看刊载在本书其他地方的原本，光明皇后在其「形状」的把握上可以说是煞费苦心。但是，在临摹王羲之《乐毅论》拓本时，光明皇后的书法技能和见识绝对不是初学者的水平，

尽管这样，我们可以感觉到她确实棘手于王羲之完美的结构框架，同时也可以强烈感受到她专心专意地对其笔意进行了临摹。这是因为王羲之的《乐毅论》中文字的形状十分具有自己的特点，并不是很轻易一看就能感受到的。你会发现它是与在小楷中经常见到的抄经书的那种横偏向于右侧的均一的笔势完全不同的笔风。这也是它很难把握的一个特点。

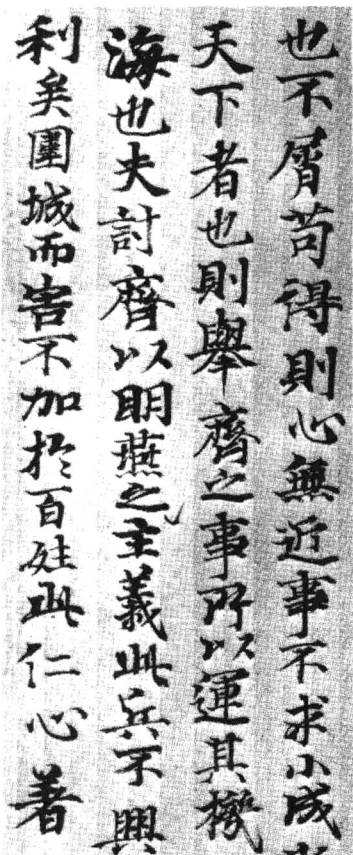
⑩在看上去毫无变化的地方却有着书法的深层意境。字形的奇异性在临摹者看来是较容易发现的，但是形状的变化和其自身所具有的意境却往往容易让人较早地失去兴趣。然而，如果用敏锐的眼光仔细观察乍一看上去似乎没有什么特点的造型，直到发现运笔的微妙变化，如果能发展成这种



黄庭经



孝女曹娥碑



光明皇后·乐毅论

探索能力的话，古典临摹书法的绝妙之处一定会深深地沁入你的心底。古典临摹作品，以提高技巧为初学者的重要任务，为了使学习更加具有趣味性，更加积极地开展下去，如果自己不下工夫，是很难持之以恒的。一般来说书法并不是别人教你来如何练习，而是要靠自己探索，勤加练习。

十、与光明皇后《乐毅论》的对比临摹

在日本的古典作品中，光明皇后《乐毅论》被评价为一流的名作。在本书中，也决定一同刊载《徐清斋本》，在本帖制成以前光明皇后应该就临摹了王羲之的《乐毅论》，所以人们认为可能是临摹了类似于「徐清斋本」那样的作品。

因此与「徐清斋本」对比一看，你就会发现在笔意上颇有相似的字。

即使只看开头部分，你也会发现有大量这样相似的文字。与本书后面部分所刊载的影印（182-192）对比的话，会发现大量相似之处。

但是，并非在形式上全都相似。「之」字等很多文字都没有将终笔的笔锋上扬，而且「使」字的终笔也完全不一样。

自古以来据说临摹书法有形临和意临两种。在光明皇后的《乐毅论》中，有很多地方的笔意都远远超出了意临所容许的范围。也就是说不难想象光明皇后是参照了另外的拓本，或者是在参照了《王羲之〈乐毅论〉临摹书法之方法》之类的特别的字帖的基础上进行临摹的。

古典的临摹书法研究，神秘的地方越多就越能体现出它的魅力。但是为了感受这种魅力，是需要对书法进行相当长的时间的研究的，而且单靠临摹一遍古典作品，要达到古典临摹书法作品所具有的境界，不得不说是相当困难的。

本字帖是对古典作品进行初步临摹的技巧讲解，一定会让大家对古典临摹作品的研究上升到一个更高的层次。对光明皇后《乐毅论》这部古典作品的定位，将由大家的审美观来决定吧！在这里，我想很清楚的声明的就是，它在《王羲之的〈乐毅论〉笔意解明》中占据非常重要的位置。在经过重重重复，对很难捕捉王羲之《乐毅论》之真谛的各种拓本进行临摹的作品中，光明皇后的《乐毅论》可以说是以亲笔原作进行解说的最优秀的字帖。

临摹书法的学习的一个误区是过于追求整齐的造型，而往往忽视笔意。因此，各位学习书法临摹的朋友们，希望你们把光明皇后的《乐毅论》作为一个很好的参照标准加以好好利用。

所

一

士

二

不

王



「一」这一笔的特点是从比较浅的

角度入笔。起笔时不要特别重压笔锋。

收笔要轻轻地按住笔像骨法运笔一样往回抽笔。

「二」下面的横和「一」基本相同，

但上面的短横应与下面横的起笔成五

〇度左右切入，要一鼓作气，一气呵成。终笔的回抽如骨法运笔一般，长横

就是用相反的笔路移到下一横。

「王」与前面的横大不相同。由上

而下分别呈仰势、平势、覆势的三横的间隔相等。笔顺则是如骨法一样，由第一横到最后的竖。

「所」起笔的横要写得舒展平稳，

收笔前笔锋要略有上扬。要注意最后一笔的竖的写法。

「士」横的长度与「二」正相反。

它的起笔的角度与「二」不同。这是为

了强调竖。竖的起笔像要深深地戳进去似的切入，快速送笔。

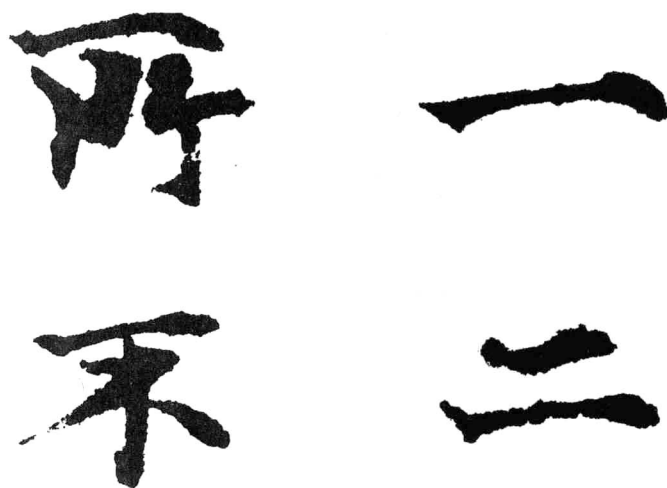
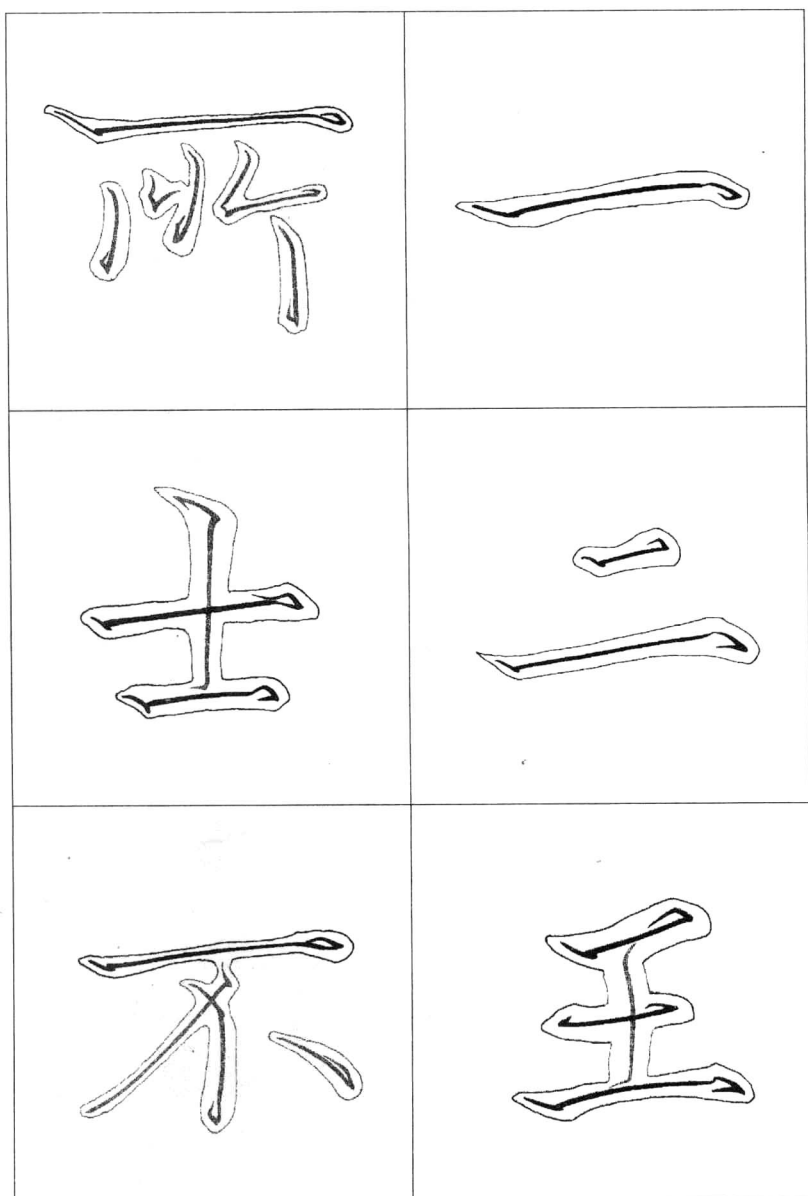
「不」第一笔的长横起笔稳重有

力，收笔也劲聚末端。这样的运笔很稀罕。

横（勒）

横，即永字八法中的「勒」。所有的笔画都是在「点」的基础上发展而来的。起笔方式不同，表现出的横也各不相同。横有仰势、平势和覆势。上面的「王」字便囊括了这三种方式。

说到仰势，因书写者的个性不同所表现出来的形式也不相同。特别是通过节奏和运笔变化，会让同样笔势的字呈现出不同的情趣。在这里，意在将古典名迹中所见横与光明皇后《乐毅论》中的横加以比较，看看有什么不同。结构和笔意会在后面介绍。



光明皇后之例

生

主

望

至

堕

墨



「生」与「主」的横的配置大体相同，但竖却是往上长长地突出并垂直而下，表现出了一股生机勃勃的气魄。写横时力不宜过重。

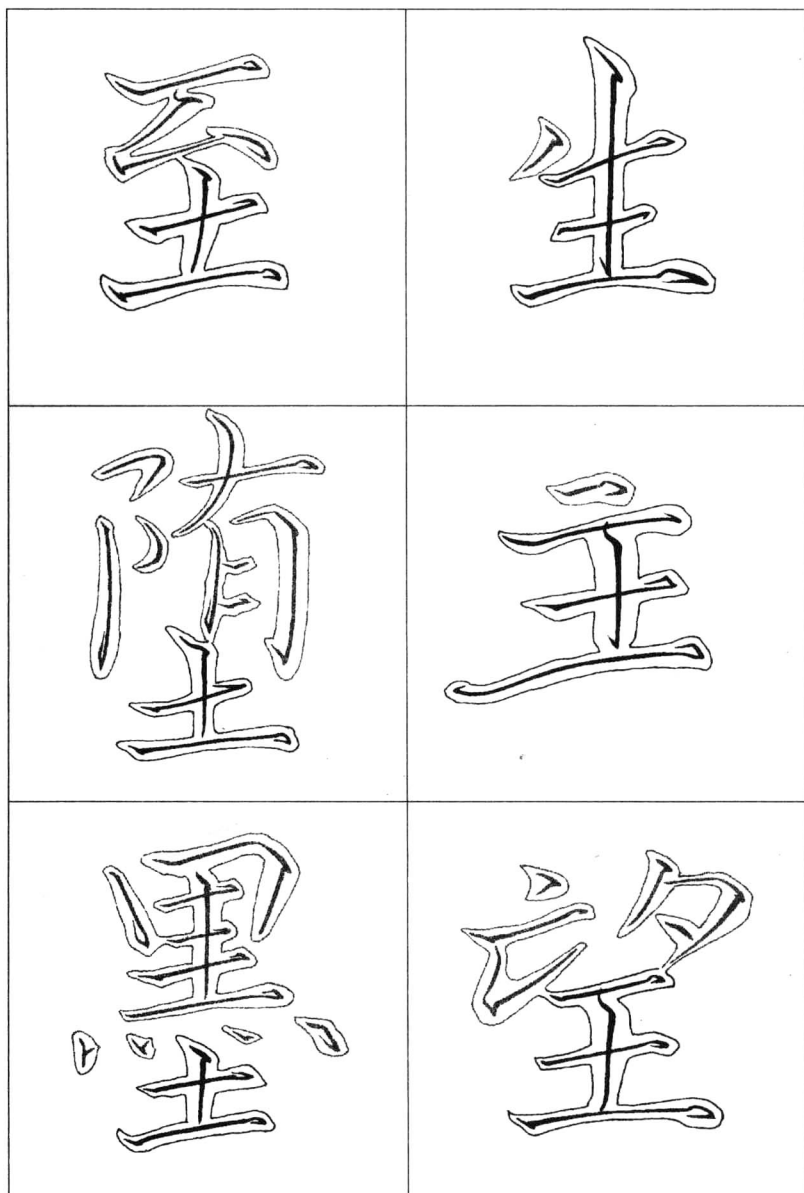
「主」最后一横由左侧起笔，这笔明显是从中间的横画移过来的，大气地起笔。

「望」字中的「亡」与「夕」要写得扁平宽绰一些，下面的「王」可循「生」的运笔方法。

「至」竖要稍有变化，将其笔意连贯到最后的一横，起笔稍重，送笔稍缓，以便总括整个字。竖长的形状要显出锐利。

「堕」和「隋」的写法差不多，只是下面多了一个「土」，中间要宽些。不让点太相连是欧阳询常用的写法。也许可以参考这一诀窍。无论哪一笔都轻轻地入笔，有益于字表现出明快感。

「墨」和「主」的变化如果用在「堕」、「墨」上则肯定是败笔。



横与竖的组合

横富有变化，为了保持字的对称，与横相交的竖也必须变化。上面的「生」左右大致保持同样的长度，竖就垂直地写下来。「主」的竖粗并捎带一点弯曲是为了保持与长横的对称。但是，我们知道上部有复杂的点组合时，横与竖的组合就不能太有变化。这是作为文字造型上很重要的概念，太别出心裁的话，写出来的字谈不上美，反而显得乏味和恶心，甚至于让人讨厌。古典的书法毕竟是古典的书法，为了防止这样的情况出现，遇到复杂的字就采用周到的组合方式。像「主」那样的变化如果用在「堕」、「墨」上则肯定是败笔。



“生”之横画（起笔）



（终笔）

甲

千

庸

率

舉

率