

中国书店

颜真卿 笔法十二意

房弘毅 书写
赵宏 注释

历
代
书
论
释
译
楷
书
丛
帖

【历代书论释译楷书丛帖】

颜真卿 笔法 十二意

□ 房弘毅书写 赵宏注释

中国书店



图书在版编目 (CIP) 数据

颜真卿笔法十二意 / 房弘毅书; 赵宏注释. — 北京: 中国书店, 2007.1
(历代书论释译楷书丛帖)
ISBN 7-80663-100-3

I. 颜... II. ①房...②赵... III. ①楷书—法帖—中国—现代②汉字—书法—研究—中国—唐代 IV. ① J292.28 ② J292.112.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 123591 号

书 写	房弘毅
注 释	赵 宏
出 版	中国书店
地 址	北京市宣武区琉璃厂东街一一五号
邮 编	100050 电话 010-63150310
发 行	全国新华书店经销
印 刷	北京泰山兴业印务有限责任公司
开 本	350 × 250mm 1/8 13.5 印张
版 次	二〇〇七年一月第一版二〇〇七年一月第一次印刷
印 数	〇〇〇一—五〇〇〇
书 号	ISBN7-80663-100-3/J · 408

定 价 二 十 八 元

历代书论释译楷书丛帖
颜真卿笔法十二意

出版说明

在中国古代文艺理论中，古代的书法理论是极其重要的组成部分，它也是我国艺术理论中的最宝贵的遗产。不认真研究我国古代的书法理论而希望在书法上有所作为，这是难以想象的。古代书家去今久远，他们的实践和思维方式以及记录这些方式的书论文字，一般的书法爱好者实在难以领略。从历代书论难于历代书法碑帖流传的情况看，一是人们学习书法一般是以练字为主，不太重视书法理论的学习；二是书论不像字帖那样能直接临摹，是纯理论文字。我们在书法实践中发现，讲述不同字体的笔法、结构、偏旁部首等结字规律的不同变化时，必须与实际例字相结合，做到『图文并茂』，否则那些动辄数十种、百余种的字体的变化窍门，仅凭文字的解释与描述是无法让人明了书论内容的实际含义，这也正是这些有珍贵历史价值的书法理论文章难于流传的真正原因。

本着传承、弘扬中国传统文化为己任的中国书店出版社，

真诚地希望给热爱书法的朋友们，提供必要的、方便阅读理解的书法理论指导资源图书，我们撷取了在中国古代书论史上有重大影响、有特色、有创见、有影响的书论，以探索书法字帖出版的新形式、新内容的方式呈现给广大书法爱好者。我们希望我们的工作能对今天的书法理论与书法实践的创新与发展有所裨益，故此我们推出了本套《历代书论释译楷书丛帖》，以京剧『音配像』的形式，先将书论以书法字帖的形式呈现给广大读者，再对难解的书论文字加注释，每一段书论文字前加上书论注释者对古人书论理解的导读文字，使之成为一种新的字帖，既利于人们学习珍贵的历代书论精华，提高自己的书法理论素养，同时又可临摹练字，一举多得。

颜真卿（公元七〇九—七八五年），字清臣，琅琊临沂（今山东）人，一说京兆万年（今西安）人。颜真卿为政清廉刚正，忠直不阿，时誉天下。其博学，工词章，书法初学褚遂

良，后从张旭得笔法，参以篆法写楷书，一变古法，端正雄伟，气势开张，行书亦刚劲多姿，世称『颜体』。所遗书迹甚多，碑刻有《多宝塔碑》、《李玄靖碑》、《麻姑仙坛记》、《争座位帖》等，墨迹有《祭侄稿》、《自书告身帖》等。《述张长史笔法十二意》系颜真卿向张旭请教笔法而成文。首述请教经过，次以问答式述张旭传授笔法于颜真卿，再述古今书法异同。其中的『笔法十二意』，源于南朝梁武帝萧衍的《观钟繇书法十二意》，萧衍写作此文的目的主要是为了阐述钟繇书法的『字外之奇』和『势巧行密』的特点，但文中却没有具体解释，而颜真卿的《述张长史笔法十二意》则对『十二意』进行了明晰的表述，《笔法十二意》中，平、直、轻、锋主要指的是笔画（用笔），力、密、均、决、巧主要指的是结字（笔势），主要指的是章法，而补、损则是在它们出现缺陷以后的补救方法，其中均、决、巧也适用于章法。但这『十二意』并非机械的组合，而是一个可以灵活变动的整体，故用『意』而不用『法』。其中涉及了不少书法美学的概念，我们也可从中领会颜真卿所创『颜体』书风的理论基础。颜真卿谈了两个方

面：一是意在笔先。这在前人论书中都已提到，如王羲之《笔势论》云：『夫欲学书之法，先乾研墨，凝神静虑，预想字形大小、偃卧、平直、振动，则筋脉相连，意在笔前，然后作字。』另在《书论》中还有『凡书贵乎沉静，令意在笔前，字居心后，未作之始，结思成矣』之语；二是意外生体。这才是颜真卿对『意先笔后』理论的发展，在意料之外，使字的体势产生奇趣，当是『意在笔先』的更高层次境界。这种境界是在平稳的基础上进一步的发展，其在书法实践中具有现实的指导意义。

中国书店出版社

二〇〇六年十月

颜真卿笔法十二意

颜真卿
笔法十二意

①颜真卿（公元七〇九—七八五年），字清臣，琅琊（今山东临沂）人。书法初学褚遂良，后从张旭得笔法，参以篆法写楷书，一变古法，端正雄伟，气势开张，行书亦刚劲多姿，世称『颜体』。

②《笔法十二意》原名为《述张长史笔法十二意》系颜真卿向张旭请教笔法而成文。首述请教经过，次以问答式述张旭传授笔法于颜真卿，再述古今书法异同。其中的『笔法十二意』，源于南朝梁武帝萧衍的《观钟繇书法十二意》，萧衍写作此文的目的主要是为了阐述钟繇书法的『字外之奇』和『势巧行密』的特点，但文中却没有具体解释，而颜真卿的《述张长史笔法十二意》则对『十二意』进行了明晰的表述，涉及了不少书法美学的概念，我们也可从中领会颜真卿所创『颜体』书风的理论基础。

【导读】这段话（予罢秩醴……）为开头语，言访求书之大道殊为不易！除了高人难访，求者也要适得其人，以应下文张长史所言『笔法玄微，难妄传授。非志士高人，诘可言其要妙？』此段还传达了以下信息：一是曾有得张旭笔法者，却未臻神妙之境，原因或是用功不够，或是领悟能力不够；二是领悟笔法的前提，是应有『倍加工学』之力。



历代书论释译楷书丛帖

二

予罢秩醴泉^①，特诣东洛^②，访金吾长史张

① 罢秩：罢官；醴泉：醴泉县。在今陕西醴泉县东北。

② 诣：前往，到；东洛：指洛阳。汉唐时以洛阳为东都，故称。

公旭^①，请师笔法。长史于时在裴倣宅憩

颜真卿笔法十二意

三

公旭請師筆
法長史於
裴倣宅憩
在裴倣宅憩

①金吾：官名。负责皇帝大臣警卫、仪仗以及徼循京師、掌管治安的武职官员。唐时有金吾卫、金吾将军、金吾校尉等。金吾长史乃金吾官署掾属之长，从五品。一说张旭为率府长史。



历代书论释译楷书丛帖

止^①，已一年矣。众有师张公求笔法^②，或有

①裴傲：字九思，绛州闻喜人，官左金吾将军；憩
(已)止：歇息，休息。
②求：询问。

得者，皆曰神妙。仆顷在长安师事张公^①，

颜真卿笔法十二意

五

得者皆曰神
妙僕頃在長
安師事張公

① 頃：往昔，過去；師事：拜某人為師或以師禮相待。

竟不蒙傳授
使知是道也
人或問筆法

历代书论释译楷书丛帖

六

竟不蒙传授^①，使知是道也^②。人或问笔法

① 竟：最终，竟然；
蒙：敬语，承蒙，即受
到之义。
② 是道：此道。指笔法
奥秘。

者^①，张公皆大笑，而对之便草书，或三纸^②，

颜真卿笔法十二意

七



①或：有。

②或：代词。有人，有些人。

或本紙皆乘
興而散竟不
復有得其言

①乘兴：趁一时高兴；兴会所至；散：散布，分发。

者。予自再游洛下^①，相见眷然不替^②。仆因^③

颜真卿笔法十二意

九



①自：连词。虽；再：第二次；洛下：即洛阳城。

②眷然：顾念貌，依恋貌；不替：没有改变。

③仆：自称的谦词。



历代书论释译楷书丛帖

问裴儼^①：『足下师敬长史^②，有何所得？』曰：『但

①因：副词。就，于是。
②足下：古时下称上或同辈相称的敬词。

得书绢素屏数本^①。亦尝论请笔法^②，惟言

颜真卿笔法十二意

一二

得書絹素屏
數本亦嘗論
請筆灋惟言

① 绢素：未曾染色的白绢；屏：屏风；本：量词，同幅。
② 尝：曾经；论请：论辩请求。

倍加
工學
臨
寫書
法當
自
悟
耳

历代书论释译楷书丛帖

三

倍加工学临写^①，书法当自悟耳^②。

①倍加：加倍，更加；
工：通「攻」，学习；
临写：临摹书写。
②当：理当。