

名家书法辅导系列

銘陸機有祠堂之
頌皆所以發揮祖
德敷演家聲故君
子之

依前充禮儀使
勳封如故

尔兼之可太子

上海人民美術出版社

楷书

·颜体
内附
名家书法
教学演示

VCD

公羽闾运教

翁闾运教楷书

· 颜体

图书在版编目 (CIP) 数据

翁闾运教楷书: 颜体 / 翁闾运著. - 上海: 上海人民
美术出版社, 2004.1
(名家书法辅导系列)
ISBN 7-5322-3689-7

I. 翁... II. 翁... III. 楷书 - 书法
IV. J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 083004 号

名家书法辅导系列

翁闾运教楷书·颜体 (附 VCD)

著 者 翁闾运

责任编辑 哈思阳 黄 淳

摄 影 丁国兴

封面设计 张 璎

版式设计 陈 劼

配 音 任 山

中国标准音像制品编码

ISRC CN-X90-03-0001-0/V·G4

上海人民美术出版社出版发行

(上海市长乐路 672 路 33 号)

经销: 全国新华书店

印刷: 上海场南印刷厂

开本: 889 × 1094 1/16 印张: 3

印次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次

印数: 0001-6000

书号: ISBN 7-5322-3689-7/J·3422

定价: 15.00 元

· 名家书法辅导系列 ·

翁闾运教楷书 · 颜体

目录

一、前言	6
二、颜真卿简介	6
三、颜真卿的书法成就与影响	6
四、颜真卿书法的特点	7
五、执笔论	10
1. 关于执笔的宽紧问题	10
2. 五指执笔法	11
3. 论执笔的深、浅、长（即高）、短（即低）问题	12
4. 论包世臣、何绍基两家的执笔法	13
5. 其他执笔法	15
（一）单钩法	15
（二）三指执笔法	16
6. 腕法	16
（一）悬腕	16
（二）提腕	17
（三）枕腕	17
7. 执笔余论	17

六、用笔论	19
1. 用笔在书法艺术中之重要	19
2. 驳“永字八法”	19
3. 用笔原理	20
4. 笔画的归纳分类与用笔法	20
(一) 下笔	21
(二) 行笔	21
(三) 收笔	21
(四) 转折	22
(五) 钩	23
(六) 点	23
5. 总论	23
(一) 中锋与侧锋	23
(二) 运笔	24
(三) 两派笔势	24
(四) 墨法	25
七、传世颜真卿作品简介	26
八、翁闾运作品欣赏	41

翁闾运教楷书

· 颜体



翁闾运

字慧仁，生于1912年，浙江杭州人。为清光绪进士、诗人翁有成之少子，国学大师唐文治及名书家萧蜕弟子。幼攻文史，治金石文字考据鉴赏之学，尤工书法，上自两周金文，下至北宋前之名碑名迹皆曾择要遍习，精通用笔之法，篆、隶、正、行诸体兼长。其正行两体，雄秀兼备，成就尤高。以余事作诗，名胜古迹，多其撰书诗碑。历年所著已发表之论文诗歌存稿，已编成《艺舟新辑》问世。现为上海市文史研究馆馆员、一级美术师、上海大学文学院兼职教授、上海市书法家协会顾问、中国书法家协会德艺双馨会员。

序

在世界文明史里，以文字作为表现对象的独特艺术，只有中国的书法源远流长，绚丽多姿。那一串串闪光的艺术精品，至今还激励着我们的时代精神。在古代，“书”字兼有文字和书法两层含义：文字书写得清楚、正确，用于实用交流；书法则满足人们的审美需求。

象形是汉字的构造基础，可随着历史的进化演变，汉字变得越来越抽象化和符号化。有趣的是汉字形体结构的丰富和线条的多变，却给书法艺术创造了一个广为驰骋的天地。据郭沫若先生研究，“有意识地把文字作为艺术品，或者使文字本身艺术化和装饰化，是春秋时代末期开始的”。今天，书法艺术仍旧受到尊崇和喜爱，成为人民大众的艺术，也和书法艺术从文字的实用逐渐过渡而来是分不开的。了解了这个背景，人们就会理解，学习书法和练一手好字成为中国人从小到老的终身学习课程，当然这也是我们出版人一直要为广大书法爱好者不断策划编辑出版书法教学图书的原因。

书法学习有若干阶段。在入门学习时，准确地掌握书写技能的知识至关重要。在以往的传统教学中，像执笔、运笔的方法，书写时，指、腕、肘、肩的作用和关系，多是用文字来表述，即使有部分图解，也很难描述出书写运动中的准确定位。又比如，各种书体的临写，传统的辅导方法，最多也就是用“双钩”、“描红”的方式进行学习，更多地只能靠自我体会。古人说：“书法以用笔为上。”传统的学习模式，自学者往往费了过多的精力去琢磨、摸索书写方法却不得其理，不少人因此失去了学习的兴趣；也有人不能准确把握用笔要领，长期习书形成了痼疾而丧气灰心。

今天，上海人民美术出版社策划出版的《名家书法辅导系列》，就是应广大书法爱好者的要求，把书法学习与现代教育的先进手段结合起来，把书本内容和声像教学串连起来，书法自学者坐在家中，就犹同在课堂里的效果。出版社专门请来知名书法家为大家辅导，他们不仅用深入浅出的书艺知识帮助大家学习，更重要的是他们用身体力行的临写，把书写的过程和要领直观地展示在眼前。大家可以调动自己的眼、手、耳一起学习，也可以反复观摩，循序渐进，举一反三，真正起到良好的学习效果。我们希望这套丛书的创意能够得到读者的欢迎，帮助大家尽快把握书法入门阶段的要点、难点，少走弯路，提高书写能力，更加喜爱书法艺术。

李 新

· 名家书法辅导系列 ·

翁闾运教楷书 · 颜体

目录

一、前言	6
二、颜真卿简介	6
三、颜真卿的书法成就与影响	6
四、颜真卿书法的特点	7
五、执笔论	10
1. 关于执笔的宽紧问题	10
2. 五指执笔法	11
3. 论执笔的深、浅、长（即高）、短（即低）问题	12
4. 论包世臣、何绍基两家的执笔法	13
5. 其他执笔法	15
（一）单钩法	15
（二）三指执笔法	16
6. 腕法	16
（一）悬腕	16
（二）提腕	17
（三）枕腕	17
7. 执笔余论	17

六、用笔论	19
1. 用笔在书法艺术中之重要	19
2. 驳“永字八法”	19
3. 用笔原理	20
4. 笔画的归纳分类与用笔法	20
(一) 下笔	21
(二) 行笔	21
(三) 收笔	21
(四) 转折	22
(五) 钩	23
(六) 点	23
5. 总论	23
(一) 中锋与侧锋	23
(二) 运笔	24
(三) 两派笔势	24
(四) 墨法	25
七、传世颜真卿作品简介	26
八、翁闾运作品欣赏	41

一、前言

上海人民美术出版社《名家辅导系列》约我写“怎样学习颜真卿书法”。回忆80年前，当时国内军阀混战，帝国主义侵略，邦国危殆，民不聊生。我才10岁，先父授我颜真卿书《颜氏家庙碑》，要我既学其书，更学其人。颜真卿在唐朝，不但是著名书法家，更是一生坚持正义，反对国家分裂，并作出英勇牺牲的忠臣烈士，虽时越千年，对后人仍有积极教育意义。

二、颜真卿简介

颜真卿，字清臣，西京长安人，生于唐景龙二年（公元708年），卒于兴元元年（公元784年）。早年丧父，依伯父颜元孙及兄颜允南等亲自教诲，苦学成才。初入仕途，即遭宰相杨国忠排挤，出任平原太守，值安禄山称兵，大举叛乱，河北二十四郡尽陷，颜真卿首起义兵，得到十七郡官兵响应，挫折了安禄山的锐气。在争取团结同官共同抗敌中，不居己功，让功与人，甚至割骨肉之爱，派年仅10岁的独子颜颇渡海作为人质，以固联盟。还朝以后，一直坚持正义，反对权臣，连遭宰相杨炎、元载等诬陷，多年降职出任地方官吏。至59岁时，元载罪诛，才召回京师，任吏部尚书。后又遭奸相卢杞嫉忌，阴谋建议唐德宗派颜真卿前往蔡州劝谕李希烈放弃叛乱。被劫持后多方协降，作了坚强的斗争，至77岁时被害缢死。

颜真卿在唐朝，不但功勋卓著，更是一位富有远见和博学多才的能臣学者，先后预识安禄山及刘展之将叛。历经战乱，公务之余，潜心著述，完成了当时空前大型百科类书《韵海镜源》360卷，惜已失传。他工书善文，宦游之地，皆传有撰书的碑版，在文化艺术上沾溉后人。其在中央任刑部尚书时，清贫以至于“举家食粥”，传有致李光弼的《乞米帖》。在任升州（今南京）刺史时，传有致《蔡明远帖》云：“中止金陵，……几至（只）糊口。”传为后代良吏之典范。（注）

三、颜真卿的书法成就与影响

颜真卿的书法大名，与东晋王羲之先后相辉映，历史上公称王羲之为“书圣”。由于汉字字体，尚在不断革新演变之中，秦始皇提出“六体同文”以统一文字的要求，并未完成。东晋时期通用的字体，还是由隶变楷，不成熟的过渡字体，字形丑拙，如上世纪南京

（注）见赵孟頫《兰亭十三跋》。

出土的《东晋王兴之墓志》等。王羲之在其书法艺术取得空前高度的同时，写成了纯熟流利的正、行两体，汉字字体从此稳定不变，在我国文化史上是空前的贡献，因而被尊为“书圣”。颜真卿在书法上的贡献，则是在王羲之书法艺术上的空前革新。

王羲之纯熟流利的正行两体，是将旧有丑拙不成熟的字体，加以美化而成。与旧体字的区别，即孙过庭《书谱》所称：“古质而今妍。”影响所及，发展到隋唐之际，书家众出，精丽达于极点。其时对书法艺术的要求，即杜诗所谓：“书贵瘦硬方通神。”但学不能到，沦为浮薄，违背了《书谱》提出“贵能古不乖（违）今，今不同弊”的要求，致遭韩愈诗讥为“羲之俗书趁姿媚”。在唐朝，尚未有雕版印刷，传布文字，主要靠刻石立碑。颜真卿在平原，目睹40年前所刻《东方朔画赞碑》，因“文字纤靡，已不可识”（注），遂创造大书深刻的铭石书风，藏内美于质朴之中，以雄秀俊伟取胜，符合了孙过庭《书谱》引用《论语》“文质彬彬，然后君子”的标准。加以“书为心画，书以人秃”。晚唐以来，直至当今，学书者无不以颜书为大宗。历来著名书家，自柳公权以迄宋之四大家苏（轼）、黄（庭坚）、米（芾）、蔡（襄）、明之董其昌，清之王铎、刘墉、伊秉绶、何绍基、赵之谦等，无不从学颜书入手，或借鉴颜书以自开面目。故近千年来，对学书者的直接影响，颜真卿有过于王羲之。

四、颜真卿书法的特点

颜体书法风格的形成，是为了勒碑刻铭，希望碑上文字永不磨灭，耐久可读。因而颜碑多作大字，大书深刻。把方格内的字，尽量写大，四面撑满塞足。点画厚重肥硬。这样便势必造成气息沉闷，形成“墨猪”，影响到艺术效果。颜氏曾作深入考虑，把字形写得内松外紧，松而不散。同时把点画写得紧结沉着，肥而不肿。怎样使字形写得松而不散？就把字中某些笔画缩短；长与短是相互比较出现的，短的越短，显出长的越长，字中就有空隙，形成内松，免除了沉闷。怎样使字写得松而不散？力学上有离心力与向心力一对矛盾，颜氏在书法实践中，了解到这一客观规律，在笔的运行中，按这原理，利用笔势往来的力学作用，使松散的字，凝成一体。

至于书法艺术的字形结构，孙过庭《书谱》称：“至如初学分布，但求平正；既知平正，务追险绝；既能险绝，复归平正。初谓未及，中则过之，后乃通会。通会之际，人书俱老。”颜体正书的结构，是属于复归平正者，要求横平竖直，用笔周到。整个字形，在合于重心的要求下，随心布置，不涉险怪。是既宜于初学，又宜于提高的典范。

赵孟頫云：“书法以用笔为上。”用笔有方笔圆笔之别，其实两者并非截然不同的两派。方笔是基础，采用横画直落笔、竖画横落笔的方法，如 ㄚ ㄣ 成为露锋。圆笔是方笔写熟后，参用行书的笔意，草率书写，化露锋为藏锋之所致。圆笔是藏锋，用绞锋，笔

（注）见董其昌《画禅室随笔》。

等 時 威 城

等 時 威 城

横 衆 座 野

横 衆 座 野

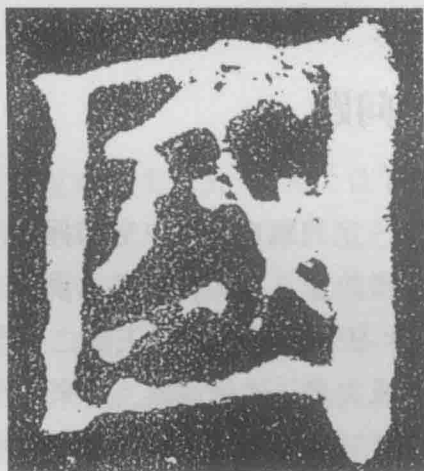
莫 廟 海 勤

莫 廟 海 勤

颜真卿书风比较

呈弧形如 。颜体正书，方笔与圆笔并用，其早年书《多宝塔碑》、《东方朔画赞碑》等用笔近方，晚年书《麻姑仙坛记》、《李玄靖碑》、《颜氏家庙碑》等近圆。晚年大字书风，分雄秀俊伟与古拙幽深两派，前者以《元次山碑》、《宋璟碑》、《颜勤礼碑》等为代表。后者则以《麻姑仙坛记》、《李玄靖碑》、《颜氏家庙碑》等为代表。至于颜氏行书，在其正书用笔的基础上，沉着飞动，变化万端，风华艳绝，一改遇巧于拙的书风，为雅俗所共赏。

颜书的字形结构也有早晚年之别，早年书作相背之形，如 。晚年作相向之形，如 。兹举颜碑中“开、国”两字为例。颜体正书之结构，变化繁多，达到了孙过庭《书谱》提出的“既能险绝，复归平正”的要求。



在平正之中，不受拘束，时出新意。更在精熟之至的同时，偶杂稚拙之趣，进入归真返朴，为各书家所罕见。

颜体行书之用笔，与其正书完全相同。所异者全在结构。结构之多变，由于字中笔画长短之不同，与笔画间距离远近之异。作出运笔往来，产生笔势，用力重时，写出长画，笔画间距离较远。用力轻时，写出笔画则较短，距离较近。造成了千姿百态的字形结构。不是书家胸中藏有千万丘壑，完全出于自然。《群玉堂帖》中米芾论书云：“古人书各各不同……重轻不同，出于天真，自然异。”由于颜碑正书，是适于铭石刻碑之用。故字形过于力求方正，善学颜书者参纳其行书之意出之，可以避免死学化之病，自古学颜成家之书家，莫不如此。

五、执笔论

学习书法，不论何体，首先应掌握正确的执笔法。坐着作书，先端正坐势，全神贯注，切忌弯腰曲背，前胸紧靠桌边，双臂紧压桌面。则运笔不受拘束，可进而学会悬腕作书，是学成书法的必要准备。

历来书法家根据具体的实践经验，都把执笔放在指导学习书法的第一课。相传晋卫夫人（铄）曾说：“凡学书字，先学执笔。”唐颜真卿向张旭请教笔法，张旭扼要地回答：“妙在执笔。”郑子经说：“夫执笔者，法书之机键也。”等等，都认为执笔得法与否，是写好毛笔字的关键之一。

唐欧阳询说：“虚拳、直腕、指齐、掌虚。”唐太宗说：“大凡学书，指欲实，掌欲虚，管欲直，心欲圆。”又说：“掌虚则锋正，锋正则四面全。次实指，指实则筋力平均。次虚掌，掌虚则运用便易。”苏轼说得最简单扼要，谓：“执笔无定法，要使虚而宽。”五指执笔，总的要求是将笔管向纸面垂直，掌心与无名指、小指间保持空虚，空如握卵。执管不宜过紧。过紧则力集中在管而不注于毫端，写出的字必然抛筋露骨，枯而且弱，且不能耐久多书。但这些执笔的原则，后人往往领会错误，以讹传讹，使人误入歧途，穷年累月，学书不成。因此就我实践中一得之愚，析而论之。

1. 关于执笔的宽紧问题

执笔要指实掌虚之说，流传已久。五指与掌心保持一定的距离，掌中空如握卵，则运用便易，行之有效。历来论书者是无所异议的。至于实指的意义，就有许多人误解。如唐张怀瓘《书断》中有一段传说：王献之在五六岁时，学习书法。他父亲王羲之在背后出其不意，拔他的笔，没有拔掉。王羲之称他将来一定要成大名，这是误解。后来甚至如明解缙之流，把它夸大起来，说什么要“捏破管，书破纸”。（注）真不知贻误了多少学子。虽然已经有人批驳，但流毒所布，影响极广，尚未引起一般人的注意。

唐林蕴《拨镫序》云：“笔之力，不在于力；用于力，则死矣。”宋苏轼论书云：“仆以为知书不在于笔牢。”并且讥讽《书断》的传说，如果认为王献之的书法成就，由于执笔紧，“则是天下有力者莫不能书也”。米芾《述书帖》云：“书贵弄翰，谓把笔轻，自然手心虚，振迅天真，出于意外。”清包世臣《艺舟双楫》云：“实指虚掌者，谓五指皆贴管为实。其小指实贴无名指，空中用力，令到指端，非紧握之谓也。握之太紧，力止在管，而不注毫端。其书抛筋露骨，枯而且弱。”这都是对紧握笔管之说的有力驳斥。

我在童年，即致力学书，每临一家，辄能形似。后改学柳公权《玄秘塔碑》，顿觉非

（注）见解缙《春雨杂述》。

紧握笔管，不能求似。又读了《书断》误传，更深入了歧途。造成的后果，正如包世臣所言，甚至书不耐久，久即指疼痛，不能续书。40岁后，渐知此病，竭力改正，耗时10年。方知古人传说，只有经过实践考验，始知去粗存精，决定取舍。要在学而能思，知过必改。不仅书道而已。

至于柳公权的书法成就，主要是他善于融会前辈书家薛曜《石淙诗》及颜真卿《颜家庙碑》等之面目，自成新貌。学不得法，辄易误人。例如他所书的《神策军碑》为应制之作，特为惊意。首行题目，雄厚壮丽，但由于执管太紧，其后碑文，越写字形越局促，笔画越僵弱，且多病笔。这是由于手中之力已用尽。故米芾评柳书：“费尽精力，不及裴休率意有真趣，不陷丑怪。”足证紧握笔管，为作书之大病。虽著名书家，驰声千载，亦不能掩其瑕疵。

执笔不宜过紧，但不能毫不用力。包世臣论书主张转指。曾在其所著《艺舟双楫》（以下简称《双楫》）中，传述所闻刘墉写字的一段故事：“管随指转，转之甚者，管或坠地。”照此说法，书家作字，笔管往往要脱手，则写成的作品，势必每张都沾染墨渍，没有一张干干净净的了。岂不是与苏轼讥讽《书断》所传“则是天下有力者莫不能书”，成为一对有偶无独的笑话了吗？从我反复实践所得结论，总的说来，执笔宜宽不宜紧。但不等于宽得毫不用力。写大字与写小字应有区别，大字出力大，执管可稍紧些。

2. 五指执笔法

唐孙过庭《书谱》，历来公认它为最富有实践体会的论书著作，真迹尚存。可惜仅传上卷序论。故宋《宣和书谱》题之曰《书谱序》。序中说：“今撰执、使、转、用之由，以祛未悟。执谓深、浅、长、短之类是也。”所谓执，就是执笔。深浅长短，是指执笔时笔管在大指、食指、中指间的部位，笔管执近掌心谓之深，靠近指端谓之浅。执管较高谓之长，较低谓之短。执管之深浅长（以下称高）短（以下称低），各有各的优缺点。孙氏论书，是比较全面而有朴实的辩证观点的。可惜其具体论说，著在下卷，今不可见。

前人所传执笔方法，不只一家。惟唐陆希声所传的撮、押、钩、格、抵五字执笔法，对深、浅、长、短四字，可以随己所欲，完全做到。所以此法，至今一直为多数人所采用。近人沈尹默解释此法，比较具体，录之如下。（注）要说明的是，沈氏执笔，是属于深浅适中者。深与浅之别，今在每条之下，加注说明之。

撮字是说明大指的用场的。用大指肚子紧贴笔管内方，好比吹笛子时，用指撮着笛孔一样，但是要斜而仰一点，所以用这字来说明它。

注：撮字深执，笔管贴在大指近弯处，浅执则贴在大指之端。

（注）见马国权编《沈尹默论书丛稿》，三联书店香港分店1981年7月第1版，

岭南美术出版社1982年9月第1版。

押字是用来是说明食指的用场的。押字有约束的意思。用食指第一节斜而俯地出力贴住笔管外方，和大指内外相当，配合起来，把笔管约束住。这样一来，笔管是已经捉稳了，但还得利用其他三指来帮助它们完成执笔任务。

注：押字深执，笔管在食指第二三节之间，甚至靠近虎口。至于浅执，则在指端或近指端。

钩字是用来说明中指的用场的。大指、食指已经将笔管捉住了，于是再用中指第一、第二两节弯曲如钩地勾着笔管外面。

注：钩字深执，笔管在中指中段，或第二、三节之间。浅执在靠近指端。

格字是说明无名指的用场的。格取挡住的意思，又有用“揭”字的。揭是不但挡住了，而且还用力向外推着的意思。无名指用指甲肉之际贴着笔管，用力把中指勾向内的笔管挡住，而且向外推着。

抵字是说明小指的用场的。抵取垫着、托着的意思。因为无名指力量小，不能单独挡住和推着中指的勾，还得用小指来衬托在它的下面去加一把劲，才能够起作用。

注：用三指执笔法（见后），则无名指不贴住笔管，小指亦不起作用。

五个指就这样结合在一起，笔管就被它们包裹得很紧。除小指是贴在无名指下面的，其余四个指头都要实实在在地贴住笔管。

注：按诸指：“实实在在地贴住笔管”，是对“实指”的对偶辞汇理解（掌虚对指实）。但不能理解为结结实实的“实”，这样容易使人陷入紧握之病。至于说五指执笔，把笔管“包裹得很紧”，这个“紧”字，是用得不够妥当的，应当改作“稳”字，以免读者领会错误。

3. 论执笔的深、浅、长（即高）、短（即低）问题

执笔时大指、食指、中指执着部位的深与浅，和执管的高与低，前代书家各有不同，能书者总是视客观的情况与主观的要求而变换使用。写极大的字，运用在于肘臂，执管再深些也无妨。但写小字和较小的字，不便悬腕悬肘，为了省力，只可腕肘倚案而书。因此运笔的提按起倒，全靠腕和指。腕竖起来些，笔锋就起，腕稍下按，笔锋就入纸。如果执管较深，则笔管距离掌心就较近。腕竖起时笔锋向上提起的幅度就小，笔画的轻重就不易表达出来，影响到写字效果的好坏。前人评写小字应如写大字，是要求小字像大字一样的点画周到，轻重分明。如果不注意这一点，就不能达到小字的基本艺术要求。

至于执笔的长短，即高与低的问题。高执管是五指执在笔管的上截或靠近顶端，腕肘悬起作书。我国唐朝以前，人们的生活习惯是席地而坐的。即使有铺纸的几案，也是很低的。因而居高临下，腕臂自然悬空，下笔中锋直落，临空提按不费气力。后来有了桌椅，确实比较方便省力了，但腕肘靠住桌面，失去了腾空提按的锻炼。人们肩肘肌肉松弛，不