

老年

为预防
老年
法律入门

陈绍斌 李华阳

华中理工大学出版社

中国老年
长寿丛书

中国老年长寿丛书

老年

书法入门

陈绍斌

李华阳

图书在版编目(CIP)数据

老年书法入门/陈绍斌 李华阳

武汉:华中理工大学出版社, 1999年8月

(中国老年长寿丛书)

ISBN 7-5609-1936-7

I. 老…

II. ①陈… ②李…

III. 碑帖-书法作品

IV. J292.2

老年书法入门

陈绍斌 李华阳

责任编辑:佟文珍

封面设计:刘 卉

责任校对:郭有林

监 印:张正林

出版发行:华中理工大学出版社

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87542624

经销:新华书店湖北发行所

录排:华中理工大学出版社照排室

印刷:荆州市今印集团有限责任公司

开本:787×1092 1/16

印张:8.75

插页:2

版次:1999年8月第1版

印次:1999年8月第1次印刷

印数:1—5 000

ISBN 7-5609-1936-7/J·26

定价:13.60元

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行科调换)



华中理工大学出版社

中国老年长寿丛书

编委会

主编：张 峰

编委：张怀慰 夏国康 曹野

李子范 杜域藻

内 容 提 要

本书是《中国老年长寿丛书》第1本——《老年书法入门》。

《老年书法入门》这本书，是让老年同志在幸福的晚年生活中，利用空闲的时间，通过习书去充实自己的精神文化生活，去享受艺术情趣，陶冶心灵，老有所乐，老有所为，以达到延年益寿的欢愉目的。

《老年书法入门》，以唐楷颜真卿《多宝塔碑》、北魏《张猛龙碑》、汉隶《乙瑛碑》及行书的书写方法作为老年同志们习书入门的途径。这些碑帖历来是我国书法艺术的瑰宝，是书法学中的珍品，也是临池学书中的最好范本。

该书通俗易懂，具有实用性、知识性、艺术性。一旦拥有该书，便其乐无穷。

序

一九九九年，是联合国确定的国际老年人年。这是跨越国籍，跨越种族的全世界老年朋友的庆事。

我国是世界上人口最多的国家，同时也是世界上老年人口最多的国家。据统计，60岁以上的老人已超过1.2亿，并以年均3.32%的速度在增长。到2000年我国也进入了老龄化国家的行列。

敬老、爱老、养老、助老是中华民族的传统美德。尊重老人，就是尊重人生、尊重历史规律。我国的亿万老年人，他们有过昔日的辉煌，但也有着面对即将到来的新世纪的困惑。国际老年人年的主题——建立不分年龄人人共享的社会，给予他们以受社会的保障和继续受教育的权利。让老年人在学习中去适应社会，求得自身平衡；让老年人在学习中进一步发挥余热；让老年人在学习中陶冶情操，健康长寿，欢度幸福的晚年，使其真正做到老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐，并为此创造尽可能好的条件，是社会各界都应关注的事情。

华中理工大学出版社特邀国内有关专家共同编辑出版，隆重推出了大型老年礼品丛书——《中国老年长寿丛书》。丛书旨在为中国老年人的健康长寿提供多侧面的基础知识及自我实践的条件。这是奉献给国际老年人年的一份厚礼。

该套丛书以书法、绘画“养心”，养花、保健“养身”，装扮“养颜”，以科学养生为基础知识，使整套丛书组成了一个不可分割的有机整体。

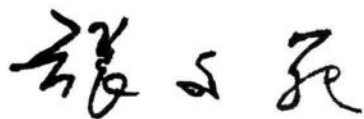
纵观全套丛书，它以通俗性、知识性、中国老年人实用的内容为其特色，以礼品的装帧形式为其独特风格。《中国老年长寿丛书》必将是您健康长寿的良师益友。

我深深感谢为老年人事业做出贡献，付出辛勤劳动的群体。同时，借此机会向全国的老年朋友致以诚挚的问候和衷心的祝福！

夕阳分外红，老年更宝贵！

愿老年朋友们在欢乐、幸福、和谐中更健康长寿！

中国老龄协会会长



1999年5月

目 录

一、概论	(1)
(一) “文房四宝”使用知识	(1)
(二) 执笔与运笔方法	(2)
(三) 临摹字帖的方法	(4)
(四) 习书养静益于健康	(5)
二、正楷书法的源流及特征	(7)
(一) 颜字的特点和书写方法	(8)
(二) 颜字多宝塔基本笔画及综合练习	(10)
(三) 李阳冰笔画运行二十四法	(41)
三、魏碑书法的历史地位	(46)
(一) 魏碑书法的特点	(47)
(二) 《张孟龙碑》基本笔画及书写方法	(48)
(三) 《张孟龙碑》结构解析	(48)
四、隶书的源流及其特征	(76)
(一) 《乙瑛碑》基本笔画运行	(80)
(二) 《乙瑛碑》结构与李淳进结体运行八十四法	(96)
五、行书简介	(113)
(一) 行书的特点	(113)
(二) 行书的运笔方法及应用	(114)
(三) 行书偏旁举例	(116)
六、结体特征与笔画要领	(126)
七、附录——书体举例	(127)
后记	(130)

一、概 论

(一)“文房四宝”使用知识

古人云：“工欲善其事，必先利其器。”对于从事书法的人，工具的好坏以及我们对它特殊性能的熟悉和掌握的程度，对书法作品的质量，起到相当重要的作用。中国书法所使用的工具，主要是指“文房四宝”，即：笔、墨、纸、砚。

笔 是指中国毛笔，它的种类繁多，其可分为硬毫、柔毫、兼毫三种。

硬毫：主要是指狼毫、兔毫、鼠毫、鬃毛等，它的特点是弹性较强，锐利劲健，容易上手。

柔毫：主要是指羊毫，它的特点是柔软圆润，容易濡墨和练出功力，写出的字也很丰满。

兼毫：是介于硬毫与柔毫之间的中性笔，有刚柔相济的特点。它的材料是采用羊毛和其他兽毛配制合成的。如五紫五羊、七紫三羊、三紫七羊等，就是指软硬毫合制各占比重的成分。

古人作书多用硬毫，也有因书体不同，而用笔之刚柔不同。初学者以用羊毫为佳，因羊毫软，可初练出日复日日的硬功夫，再用其他硬毫时均得心应手作出较好的书。若练时用硬毫，则一遇着软毫，其写的字就不是那回事了。

当您用起新笔的时候，应当先用温水浸开，洗掉笔上的胶质。蘸墨之前，最好放在清水中浸润一下，然后用纸将毫中蓄水吸去，以便吸墨均匀而不致过于浸渗。每次用笔写完字后，要及时用清水洗净，再把笔毫理得顺直状如圆锥，然后插进笔套或是悬挂起来，以免损坏笔毫或被虫蠹伤。

墨 历来是被书法家很重视的，论墨的著述也很多。常见的墨大约可以分三类：

一类是“松烟墨”，是采用松木烧烟，加入胶和香料制成；

二类是“油烟墨”，主要采用桐油或菜油烧烟，参以胶和香料制成；

三类是“油松墨”，是松烟和油烟混合而制成的墨。松烟墨虽然墨色深黑，但缺乏光泽，因此，写的书法作品大都用油烟墨或油松墨。因为它的墨色浓，而墨又有光泽，使写出来的字可以神采焕发，又能增强艺术效果。

初学者一般用市面上所售的龙飞凤舞、黄山松烟及普通墨汁均可。在用墨块磨墨时，应用清水，磨时须重按轻推，不可太快，快则有沫。磨研时圈宜大，所用之水不可太多，多则墨浸水中易于软化。磨毕最好将墨块墨汁拭去，否则干后墨块易破裂，也最好用纸将墨块包裹起来，如此则能防裂，又可免于污手。

我国改革开放以来，绝大部分书法家喜欢采用特制“中华墨汁”及“一得阁”墨汁，这两种墨汁质优、清香、省时也较方便，因而倍受书家青睐。

纸 中国书画所用的纸叫宣纸，以出产于安徽省宣城的纸为最好，因而得名。宣纸的特点是质地绵韧，纹理美观，洁白细密，墨韵层次清晰，着笔深固，便于

长期保存，因此被人们誉为“纸中大王”。宣纸可分为生宣、熟宣和半熟宣三种。

生宣，吸水性强，便于与笔墨相发，最适宜于书法。常用的如夹宣、净皮、单宣。生宣经过上明矾、骨胶、涂色、洒金、洒云母、涂腊等处理，便可成为熟宣。

熟宣，吸水性强，一般多为工笔画所用，如“冰雪宣”、“蝉翼笺”、“云母笺”、“冷金笺”等。

半熟宣，其性能介于中性，适合于国画上的兼工带写，也可用于书法，如“王版宣”、“书画笺”以及“高丽纸”等。另外，也有以绢帛代纸的，墨的浓湿往往从经纬渗出，飞白及燥笔也较纸更为分明。

初学练字者，用纸不必太讲究，一般可用毛边纸、贡纸、防风纸及阅后的报纸，这些纸既吸墨，又经济节省。待练习到具有一定的功底后，可以酌情选用生宣纸或其他较好的纸，在实践中逐步掌握并发挥各种纸的性能，以便表达出书法艺术的妙趣。

砚 又名砚台、砚池、砚田或者砚海，是磨墨不可缺少的工具。它的种类甚多，有玉砚、陶砚、石砚、瓦砚、砖砚等。著名的砚台，有我国广东肇庆端溪出产的端砚，安徽省泾县出产的歙砚以及山东出产的鲁砚。它们的共同特点是石质坚硬磨出的墨细腻，但腻而不滑，坚而不燥；在严冬季节，墨汁不结冰，不滑则出墨快，所谓能“下墨”，并且磨出的墨汁细匀无渣；不燥则蘸笔圆，即所谓能“发墨”，墨在砚中随笔旋转而不致损笔毫，洗之笔毫则净，不滞于砚。

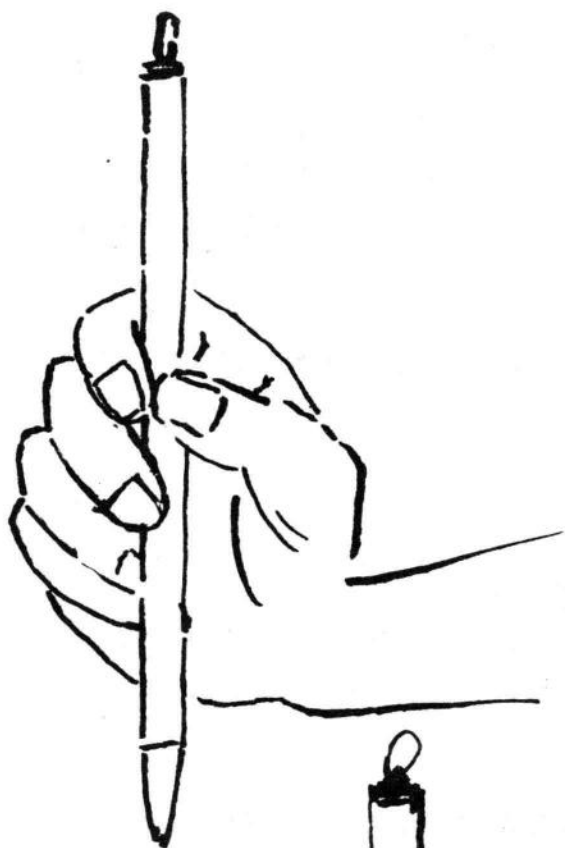
市场上出售的普通砚台，只要石质不是太滑或过于粗糙，能下墨并且墨汁没有粗粒的，初学者均可以使用。使用的时候，必须注意不要将墨锭久放在砚上，否则容易被粘吸住，拔取时会使砚台表层脱落。用后应即时用冷水洗净，再另放些清水，使砚心保持湿润，这就是我们通常叫做的“养砚”。

（二）执笔与运笔方法

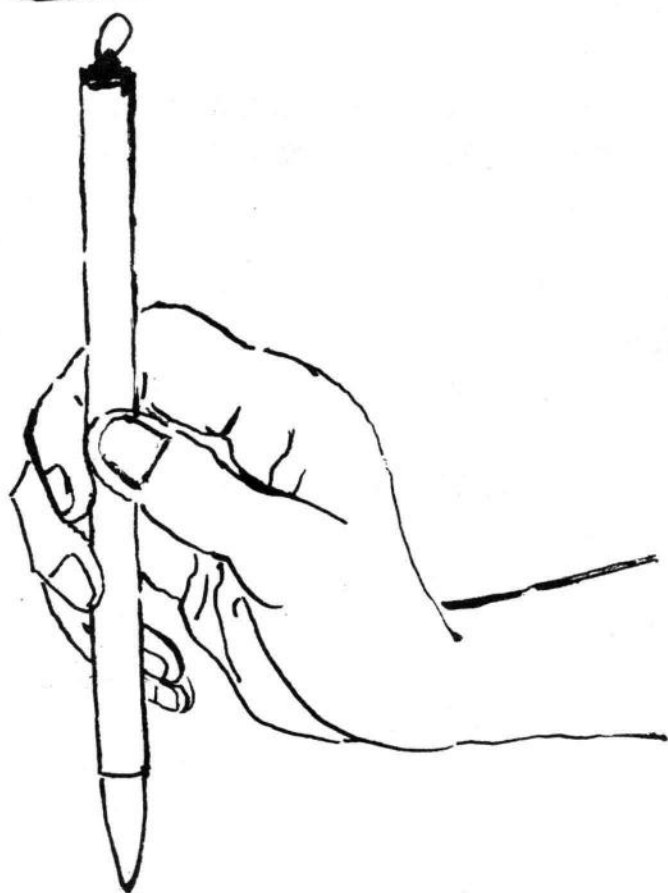
执笔与运笔方法是以五指、腕肘、坐姿、双眼、四种人体部位密切配合，只有规范这些部位的行动，才能写成美观的毛笔字。为使老年朋友有个初步的认识，现将四种方法介绍如下：

1. 指法

指法是指以五指执笔应该有一定的位置。执笔的方法力求自然，不应勉强。正确执笔的方法是：大指上节端与食指上节相对紧握笔管，使笔能上、下、前、后、左、右行动；中指上节端力着笔管，使笔钩向里或向下，无名指之背顶住笔管使向外，小指紧依无名指助其行动。执笔时务必使大指与食指著力握笔，使虎口圆，如马镫形。执笔之姿势务必使笔管立直，指实，掌虚。如此执笔的方法在运笔中转动就较为灵活（见执笔图一、图二）。若大指、食指与中指紧握住笔管则掌内实、虎口小、无圆孔，运笔转动极不方便。因此，正确的执笔与运笔方法，才是写好字的良好开端。



图一 正面执笔图



图二 侧面执笔图

2. 手法

运笔方法是借手臂之起落，而手之起落，都是随所写毛笔字之大小而定。凡书写小楷用枕腕，将腕部枕着案上，也可用左手将右腕垫起，如此运笔书写亦可。如书中楷（约一寸（3.33厘米）左右）可用悬腕，腕离案约半寸长距离，将肘部枕着案上，作为运笔高低之标准。若书大楷或者行书、草书（约三寸以上）应用悬肘，腕随时行，约离案一二寸高度。书写时，应用左手扶案以免身体晃动。执笔之松紧与字之好坏大有关系，如执笔过松则笔无力，若执笔过紧则运转不灵。苏东坡云：“执笔无定法，要使虚而宽，不宜执之过紧。”运笔之要领在于能以全身之力，由肘而腕，由腕而指，由指而笔管，而注于笔锋，若指笔太紧则力注于管，而不能达于笔锋矣。

3. 坐姿

传统的习书坐姿，应将身体端正坐好，不可曲背；胸要保持与书案距离约三至五寸，头可稍向前俯，两足并排着地，笔管应置在鼻部稍右部下。所书必须使其在视线之中，同时左手扶案并将纸按住，以免书写之字偏斜不正。若身体斜坐不正，或背曲，或胸贴案，或头倾斜，而两足乱放，则书时不能用全身之力达于笔锋。如书三寸以上大字则应起身立书，这时，两足分开，右足稍前，左足留后，上身微厥，左手扶案，右手悬肘执笔书写。

4. 眼法

选用好碑帖后，必须用良好的双眼细心观察、研究笔画的来龙去脉及其结构之运行。书写前应静心思考，揣摩字形的点、横、竖、撇、捺、偃、仰等笔画，掌握笔画后，然后执笔书写。同时，眼与字之距离亦不可太近，过近习惯后日久眼睛将患近视眼病；过远难以看准字形笔画。眼与字之距离应随所书写的字之大小而定，书小字得近，书大字宜远。合理之距离，最近应在5寸以上，通常习大楷、中楷宜在一市尺左右；若书一尺大字则应距离二市尺左右；否则，就不能发现所书写的笔画及其结构之缺点。因此，只有正确的眼法，才能使字书写得美观而工整。

（三）临摹字帖的方法

前面已介绍了执笔与运笔的方法，想必老年朋友会想到如何临摹字帖，在这里着重介绍临摹字帖的方法。

习字必须通过“临”和“摹”这两个阶段，每个初学书的人，对于“临”和“摹”有个适应阶段，掌握这两个阶段，对初学书者是十分重要的。

“临”和“摹”两字叫起来顺耳，但要弄懂“临”和“摹”的学习方法，这就需要有一个阶段。应该说，“临”是对照字帖来摹仿写字的一种方法；“摹”是初学书者把要学的字帖放在下面，用透明或半透明纸复在上面，照着字样描摹出来。这两种方法就是“临”、“摹”。按学书的规律来讲，“临”是需要有一定基本功才能掌握字帖中的笔画与基本结构，所以说“临”字要难些。“摹”是初学字帖中最简

易的描摹方式，应该说初学书者宜从“摹”字开始。

学习摹帖，可以用三种方法进行。

1. 双钩法

初学书者可将透明纸覆盖在字帖上，然后用硬笔沿字迹的边线进行双钩摹出，尽可能地将线条钩得准确无误，并仔细检查钩的笔画是否要修正，认定字形准确后，便将墨填进双钩里面，填墨时务必要注意笔法，如起行、提按、顿挫、转收，要将笔笔落实到位，切忌平涂死填。

2. 仿影法

也称套影。初学书者可用透明度较好的薄宣纸覆在字帖上，现出字的笔画后，即可进行摹写，务求字形准确。同时，也要讲求笔法的起行、提按、顿挫、转收。达到形神兼备。为防止“墨透纸背”，可将一透明塑料薄纸垫在字帖与宣纸之间，进行摹写，每次用后，应将濡染在塑料薄纸上的墨迹处理干净。

3. 单钩法

是指初学书者把书写的纸覆在字帖上，采用硬笔沿着每一笔画的中心线将字迹单线摹钩出，摹写时，务必要认真体会与揣摩每笔点、画的方圆粗细，也要讲求起行、提按、顿挫、转收中的变化，为今后临帖打下良好的基础。

学习临帖，是通过摹帖，掌握了对字帖的用笔及结构规律之后，即可进而临帖了。临帖有两种方法：指“对临”和“背临”。

1. 对临

主要是指把字帖放在书写者面前，先将字帖仔细分析研究，弄懂用笔中的点画、笔势、笔意及其结构等，然后执笔由点入画运行，临出帖字。有时为了重点练习，也不妨针对自己的具体情况，选择其中自己认为好的或者常用的，或者自己觉得难度较大的某些字，把它反复地临习，直到这些字临熟、临牢、临像了为止。

2. 背临

又叫默临。背临就是不需用字帖临写，凭着头脑记忆将字默写出来。在背临之前，必须先将字帖中的点画用笔、结构神态以及风格特征仔细分析，掌握透彻，融化在大脑中，使之记得滚瓜烂熟，不看帖，能执笔运行见神采。背临由简入繁，循序渐进，笔笔成字，字字成句，句句成篇，并与对临交替进行，使“临”、“摹”取长补短，这就是“临”、“摹”字帖的方法。

（四）习书养静益于健康

习书养静益于健康。为什么这样认为，只要我们深入生活，仔细了解观察到那些老书法家们的人生经历，我们从中便会知道是与习字养静修炼有着珠联璧合的关系。

习字贵在坚持，持之以恒，要有强化的时间的安排，一般一天约安排30~60分钟时间，可根据各人的实际情况具体安排。

习字时间定在早晨起床以后为佳，八点钟以前，窗门打开，空气新鲜，清新怡人，这时将自己所有的事搁置下来，一心静在习字中，使身心清新意爽，心旷神怡，一日复一日，自然身体与精神健康状况就会良好。

在习字过程中，切忌造作地呼吸，造作呼吸，便会伤害身体，身体不适，就静不下心来，谈何习字。

记得笔者年轻时，在公园晨练，武师传授武艺时，着重强调两点：一不乱思，就是在学武中，不要有其他奇思异想干扰学武；二不乱呼吸，要顺其自然地按照师傅传授的方法去认真练武，否则，不听师训，其结果，不仅身体锻炼不成，反而使身体有所伤害。从这两点来看，静中专一是何其重要。

我们在静中专一临书时，其他事应放在以后再干，要集中精力去临习帖字，切忌三心二意。

我们所进行的是晨练，练习字后，还要用些时间钻研有关书法学的理论，掌握了理论性的知识，又有了习字得来的基本功夫，便为后来的创作奠定了基础。

创作在习书过程中应作为高峰，平时要多接触书画专辑，多观赏书画展览，也要结交书画界的朋友，从中进行学习与探讨，吸收了艺术精华，如吸收了新鲜空气一样，就会新陈代谢，人便精神焕发，健康长寿。

二、正楷书法的源流及特征

唐代以前，古人称“隶书”、“八分”、“今分”、“今隶”为“楷隶”或“今隶”。当时并无真书、正书、楷书叫法。据考，“楷隶”创始于汉末，盛行于魏晋六朝，到了唐代又得到了进一步的发展。有关资料表明，现存古代最早的正楷书法，是魏朝钟（字元常）所书，他从西汉以来吸取民间新书体精华，发展为自己的风格，终于开创了由隶书变为今楷书的新途径。他的正楷书法，字形较扁，用笔含有隶书痕迹，但将笔画已改方为圆，结构朴茂雄强。乾隆帝称：“钟书全以隶法行之，非规范楷画也。”钟字法帖不多，真迹失传，最好的帖中有《宣示表》、《力命表》、《荐季直表》等。

由此，正楷创始后，东晋王羲之（字逸少），早年曾跟着学钟书法的叔父王和己夫人学习书画，并学习钟、张芝等书法。后来博采众家之长，备精各种字体，从而创造出自家风格，其书法笔画清圆，笔力雄健，结体严谨而豪放。清乾隆帝赞道：“千古妙迹，古来楷法之精，未有与之匹者。”王羲之的书法，不仅名震当时书坛，并对后世都有巨大的影响。传世碑帖摹本有《东毅论》、《兰亭序》、《怀仁集王书圣教序》、《十七帖》等，真迹失传。

王献之（字子敬），王羲之第七子，东晋书法家。在其父羲之的教导下，他自幼勤奋好学，后来精通各家书体，深入研究改进而另创一种正楷体，并创造了一种非行非草的所谓“破体”字之体。其书法的特点是英俊豪爽，气势雄勃，对后世的影响极大。唐朝张怀在书议中赞道：“子敬才高识远，行草之外更开一门。”后被世人誉称“二王”，与父齐名。传世碑帖有《鸭头丸帖》，小楷《十三行》等。

正楷书法在唐代有很大发展。欧阳询（字信本），他聪明好学，博览经史，并与人合作撰写艺文类聚一百卷。其书法笔力刚健峻拔，笔画清朗爽劲，结体严谨坚稳，凝重森挺，高简浑穆。唐书本传说他“初效王羲之书，后险劲过之，因自名其体。尺牍所传人以为法。”同时期还有虞世南创造的一种字体笔力险劲，笔画圆润，结体疏朗峻整的字体。还有褚遂良，世称褚河南。魏征曾向唐太宗推举他，说他“下笔遒劲，甚得王逸少体”。褚河南同时又创造一种笔法方圆兼备，笔画清润瘦劲，结体疏朗精炼。欧、虞、褚他们三人同时齐名，为唐代初期正楷书法的兴盛起了重大作用。

唐代中期有李邕，世称李北海（玄宗时为北海太守）。他善书，才艺出众，他的书法力效大王。其笔法刚健，挺劲清朗，结构俊气纵横。传世有云麾将军，麓山寺等碑。

唐代中期的颜真卿（宋清臣），世称颜平原，颜鲁公。颜先学褚遂良书法，后又临学六朝穆子容之法，从而创造出笔画肥厚圆润、笔力遒劲壮阔，结体严整刚健的字体，其风格独具，另成一家。传世有《多宝塔碑》、《麻姑仙坛记》、《郭家庙碑》等。

唐代后期有孙过庭、柳公权等名家。柳公权（字诚悬），吸取欧颜二体之长，其笔法圆方兼用，结体严谨清劲有法度。柳体自成一家，可与欧体并美。柳书传世有《玄秘塔碑》、《金刚经》等。

宋代的书法名家也很多，如苏轼（字子瞻），号东坡居士，别号铁冠道人；黄庭坚（字鲁直），号涪翁，又号八桂老人，世称黄山谷，自号山谷道人；米芾（字元章），世称米襄阳；蔡襄（字君谟）；范仲淹；赵构（宋高宗）；岳飞等。其中书法较优者是苏东坡、黄山谷。苏字亦重肥厚，结体茂密，有其独特之处。其久留帖、屏事帖等墨迹，尚存北京故宫博物馆。黄字善行草，其书楷法自成一家。传世有山谷内外集、别集、及词等。尚存于北京故宫博物馆有其手札二通，及亲笔压花纸松风阁墨迹。

元代的书法名家有赵孟頫，赵对王羲之的书法非常钟爱，反复临摹过王体的《东毅论》、《黄庭经》、《兰亭序》等帖。其收效很大，赵字正书用笔清秀，结体端正，不失钟、王之笔意。

明代的书法名家有董其昌、文征明、祝允明等。

清代的书法名家有刘墉、永理（成亲王）、翁同龢等。都以效法唐楷、反复摹习，得众家之长，各成自家风格，为我国后世留下了珍贵的书法艺术遗产。

（一）颜字的特点和书写方法

颜体字，是唐代颜真卿所书写的独具一格的字体，一千多年以来，颜字一直深受世人及书法家们的青睐与重视。我们要学习颜真卿的字体，就必须先了解他的历史、地位、品格、精神，从而对他的字体特征有所领悟，从中掌握之。

颜真卿（709—785）字清臣，祖籍山东临沂人，玄宗时为平原太守，世称颜平原。安禄山叛乱，独倡议讨之，他联络从兄杲卿起兵平乱。后入京，历官至吏部尚书，封鲁国公，被世人称为颜鲁公或颜平原。德宗时，他因受命劝谕李希烈之降，持节不屈，为所缢杀。

幼年时期的颜真卿，极爱好书法，由于当时环境有限，通常用黄土在墙面练习写字，后被张旭和徐浩看重，得其传授。以后又结合篆隶和北碑的各个特点，在笔意上开创了自己的风格。他48岁时写《多宝塔碑》，50岁写《东方先生画赞》，56岁写《藏怀恪碑》，60岁写《郭家庙碑》，67岁写《大字磨姑山仙坛记》和《中兴颂》，68岁写《八关斋报德记》，76岁写《颜家庙碑》。后人评论说，他的字后年岁并进，笔法也随之变化，但方正严肃，有不可侵犯之势，是始终如一的。《宣和书谱》说他的字：“点如坠石，画如夏云，勾如屈铁，戈如发弩，千变万化，各具一体。”他的字体对后世的影响很大。唐以后的书家，不少习书者都从颜体字开始。这里从用笔、结构两个方面，来介绍颜体字的特点。

1. 用笔

所谓用笔包括点、横、直、勾、挑、撇、捺、弯、折、戈等笔画。颜真卿写字十分用力，像石头落到地上似的。写横有逆锋起笔，用力掣走，像勒着马缰绳

一样，不让它快跑。收笔时一顿，略作回锋，以求方整。写竖像拉弓一样，逆锋力行，但右竖略向左弯，左竖略向右弯，成了环抱的样子，如“门、悟”等字。若只是中间一竖，如“中、車”等字，就不必用弯了。写勾的时候，先把笔一顿，像一个圆珠，然后稍移笔向上，斜着出一尖笔，但不纤细。他写的挑和撇，也是笔笔送到，饱满扎实。清代的何绍基，书法学颜真卿，写得很好。颜晚年的字，经常出现像老鼠尾巴一样的细尖笔，这是他的变化，我们初学写字，不应当这样。颜字的捺，总是“一波三折”，就是起笔略微向上，再下走，这是一折；中间向下弯，且略粗，这是二折；捺出时先顿住，然后挑出，形如刀刃，但有个缺痕，这是三折。这种写捺的方法，可以说是他的创造，和前人不同。后来的柳公权也是这样写法。永字八法之外，他写的折笔（就是拐弯的地方），先是提笔另起，翻折成斜面棱角，然后下行。他写的弯，如彡、乙等，也是含蓄而不潦草，虽是方笔，却圆润厚实。

写散水‘彡’，上两点稍近，下一点起笔重顿，向右成圆形，然后上挑成尖状。

写烈火‘灬’，左一点向右，右一点向左，中间两点比较直立，使这四点各有照应和联系。后来柳公权也是采用这样的写法。

写宝盖‘宀’，如宝、官等字，其中第三笔起笔行笔和横画一样，至长短已合度时，即换笔向右上一提、转、顿，再向左下挑出，见习字页里“宝”、“官”字。

戈法‘乚’，如戈字是“纵戈”，心字是“横戈”也叫“平戈”，无论纵戈或横戈，总是弯度均匀，饱满得势。

颜字换笔处很多，以上所说的捺和宝盖勾的特点，都是换笔的方法。

颜真卿所书写的碑，数量很多，由于他早年、中年、晚年的字体有所变化，我们如果仔细地观察一下，就会发现其中的差异。例如《颜勤礼碑》上的字，横画和竖画的粗细不同，而《颜家庙碑》上的字，横和竖大致一样粗细。我们多看几种，固然很好，但初学时，临哪个碑就要按照哪个碑去练习，让它十分相似，不要随意更改，以便从中学到一些方法。等临好了一种规律，再去求其他变化发展，从似而不似，渐渐形成自己的风格。

总的来说，颜字的笔画特点，最突出的是一个“筋”字。筋就是肌肉，他的字就像一个个举重运动员，体格健康，肌肉丰满结实。宋代范仲淹说：“颜筋柳骨。”苏东坡说：“鲁公变化出新意，细筋入骨如秋鹰。”又说：“字外出力中藏棱。”这些都对颜体字形容得很贴切。

2. 结构

颜字的结构比较容易看透，往往一看便知。他写的碑，虽说不完全相同，但都是浑厚雄伟，方正饱满，上下匀称，字的形象特别端正，这是颜字结构上的特点。如果用年代早于他的褚遂良的字迹来比较，就可以看出，他们的字体有很大的差别，例如（见10页褚字、颜字书法）：

他们各有独到之处，而绝不相似。仔细琢磨一下，可以得到启发。褚字秀丽，