



怎样写毛笔字

尉天池著

江苏人民出版社

ZHENYANGXIE MAOBI ZI

怎样写毛笔字

尉天池

•

江苏人民出版社出版
江苏省新华书店发行
淮阴新华印刷厂印刷

1974年3月第1版

1974年3月第1次印刷

印数 1—200,000册

书号 7100·001 每册 0.13元

目 录

一、为什么要学毛笔字.....	1
二、写字的姿势.....	3
三、拿笔的方法.....	6
四、运腕的方法.....	9
五、笔画的写法.....	11
六、笔画的顺序.....	26
七、字体的结构.....	31
八、书写的格式.....	44
九、临摹字帖.....	48
十、写字的工具.....	58

一、为什么要学毛笔字

我们学习文化，不仅要识字，还要会写字。这样，才能把自己要说的话、要记的事，通过文字表达出来。如果字迹潦草、胡乱造字，或把一段话、一篇文章的字写得你拉我扯、不分个儿，东倒西歪、不成行式，不仅使人家看不懂你所写的是什么意思，甚至还可能产生错误。因此，要准确地表达思想和记录事情，必须认真写好字。

我们不仅要写好硬笔（钢笔、铅笔、圆珠笔）字，还要能写好毛笔字。因为硬笔字、毛笔字，都是我们交流思想、记载事物、传播知识，从事阶级斗争、生产斗争、科学实验三大革命运动的工具，而且各有各的用场。我们在生活、工作、学习、斗争中，常常要用到毛笔字。例如，大字报、喜报、广告、布告、感谢信、光荣榜、标语、招牌、春联等等。这是说，毛笔字有它的特殊用场，硬笔字还无法代替它。

优美的毛笔字，还是我们祖国特有的书法艺术，它有着悠久的历史和丰富的遗产。我们在伟大领袖毛主席的革命路线指引下，要继承和发展这门艺术，

推陈出新,使它更好地为无产阶级政治服务,为工农兵服务。

学写毛笔字,并不困难,只要我们有为革命而学习毛笔字的决心,并采取正确的书写方法,坚持练习,注重实际应用,是一定能够把字写得正确、清楚、美观的。

二、写字的姿势

我们打乒乓球，在发球、接球、攻球时要讲究站位、步法；赛跑，在起跑前要做好蹲式或站式的准备。而在这些活动过程中，又时刻都有个“姿势”的问题。这不是为了摆个“花架式”好看，而是为了充分发挥技术力量。同样，要写好毛笔字，也必须有个正确的姿势，这是关系到能否写好字的问题。

写毛笔字，乍看起来是“笔尖子”在纸上从左到右、自上而下、盘旋曲折、忽提忽按地运行着。可是要想有点功夫，与运用全身的力气到达“笔尖”上，有着密切的关系。就从这一点来说，身体的主要部位只有感到轻松、自然、灵便，才能持久、得力。这就是写毛笔字要讲究姿势的道理。

按照轻松、自然、灵便的要求，坐着写字的正确姿势是：

1. 臀部平坐在椅面的中间。不要坐在边上，更不要侧斜着坐。

2. 两脚自然地分开一些，平放在地上，两脚掌平行，以便下肢安稳、得力。若是两脚并拢或一前一

后,就容易疲劳。

3. 胸张、背直, 微微前倾。这样轻松而便于趁势写字。若收胸、曲背, 就会感到闷气; 故意把腰杆挺得笔直, 也难以持久得力。

4. 上身不要抵住桌沿, 留点活动的余地。

5. 两肩齐平, 头面端正。

6. 下臂平放在桌上; 左手轻轻按纸, 右手拿笔写字 (见图 1)。



(图 1)

写较大的字, 坐着已经不能灵活地运动臂、腕, 这时就需要采取站立的姿势。站着写字的时候右脚向前跨出半步, 上身微向前倾, 以便趁势写字; 左手按住桌面, 以便站立安稳, 并提领全身的力气; 手臂

悬着写字。

不正确的姿势，有碍于把字写好。假如歪头侧肩，就可能把字写得不端正，把行式写得歪斜不齐；哈腰翘腿，也会使身体疲劳，并感到心神不定，不利于持久、有力地写下去。

不正确的姿势，既妨碍写好字，也有损于身体健康。歪头写字，势必要斜着眼，长此下去，就会影响视力；伏在桌上写字，又可能造成近视眼；哈腰写字，天长日久，说不定要驼背。

摆出个正确的写字姿势，并不是困难的事。然而，为什么还常常看到“五花八门”的怪姿势呢？主要是缺少一个严肃认真的写字态度和养成了不良习惯所造成的。我们要有个正确的写字姿势，就需在平时练习写字时有严肃认真的态度，培养良好的习惯。

三、拿笔的方法

写毛笔字，拿笔全靠右手的五个手指，同时，与手的各个部分都有关系。这就需要根据手的生理特点，合理地安排用场，以便在得心应手的情况下写字。

一、手指。五个手指好比同心协力的兄弟。拇指算老大，现在从老大到老五，依次安排拿笔的任务。

老大和老二(食指)把笔拿住。老大在里面横撑(略微上斜)着，老二在外边斜勾着，都是用指头的第一节把笔杆捏紧。只要捏紧，不要死捏，也不能松劲儿。

老三(中指)紧靠在老二的下边，用第一节勾住笔杆。这时是“二比一”，外面力量大，把笔杆勾斜了。

老四(无名指)紧靠在老三的下面，用第一节与第二节关节处，从笔杆的内侧向外抵住笔杆。

老五(小指)虽然短小，也很积极，一下子抵住笔杆了。可是这么一抵，出了事故，把老三、老四松下

来了。原来，他们有着筋骨的联系，违背生理特点是不行的，只好紧贴着老四的下面，当个“助手”。

现在可以看出，这兄弟五人是分成两个小组的。老二、老三为一组，在笔杆的外侧向里用力勾住；老大、老四、老五是一组，由笔杆的内侧向外使劲顶住。这两组是“对立”的，但又是“统一”的，都统一在朝着笔杆用力这一点上。这真是“五指齐力”了。五个手指都用得上劲儿，才便于使全身的力气顺利地通过臂、肘、腕、指，贯注到笔锋上去。若是“五指松劲”，就没有力量，写出来的字，恐怕也是软绵绵、轻飘飘的了。然而，这“五指齐力”也要适可而止，如果死命地用劲，也只能使力气淤塞在笔杆上，写字时感到笨拙。

二、手掌空虚，“虎口”（拇指与食指中间）张开。这样就觉得轻松自然。若是握紧拳头，闭起虎口，关节、肌肉就紧张而吃力。

三、腕平掌竖。腕平，就是腕与纸面平行；掌竖，就是手掌斜立起来。腕平掌竖，才能把笔拿正；笔正了，才便于运用笔锋，把笔画写好。若是象拿硬笔一样，腕、掌卧在纸上，横扫、竖抹就写不好毛笔字。

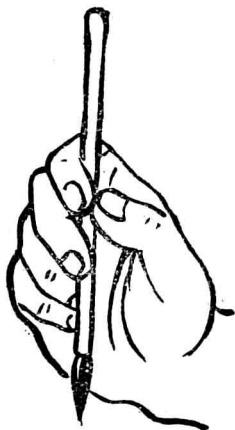
四、拿笔的高低。这个问题，不必绝对地规定个尺寸，谁也没工夫在写字前先用尺子量一下。但

是，只要想到写字时必须运用腕力，而要运用腕力，腕关节至少不能压在桌面上这个问题，就可明白，那怕是写小字，从无名指与笔杆接触的地方到笔杆下端，也不过有一寸左右，就可将手腕提起来了。

写稍许大一些的字(中楷、大楷)，执笔要高一点。这样，便于向四面八方运笔而不受阻碍。

写很大的字，也不必依次增加高度，只要悬腕就行了。

五、笔杆竖直。因为毛笔字，是用柔性的圆锥形毛笔写的，笔画的提按、转折变化很大，只有将笔杆拿正，才能写得方便(见图2)。



(图2)

四、运腕的方法

五个手指把笔拿好以后，要运用腕关节的力量写字。因为毛笔字的笔画，讲究提按有力、粗细协调、伸缩自如等等。运腕写字，把笔按下去，笔毫能够有力地铺开；把笔提起来，笔毫能够迅速地收拢。只要会运用手腕，在笔画的粗细变化中就不至于软弱。这是说，手腕有力。第二点，手腕运动的幅度也大，只要手腕运动的幅度能超过笔画的长度，中间不受阻碍，就能使笔势（指每个笔画依着各自的方向，伸展出去。例如“ノ”的笔势是由右上向左下伸展）流畅不至于滞住。这是说，手腕灵便。第三点，更为重要的是，要使毛笔字的笔画圆而不扁，必须使笔锋在笔画的中间运行。而要做到这一点，就要靠腕关节的控制，随时纠正笔锋沿着一边运行的偏差。这是说，手腕的调节能力强。

既然运腕写字有许多好处，那么怎样才能运用得方便呢？总的来说，写字时腕关节不能压在纸张、桌面上。然后再根据所写字的大小，分别采用如下两种运腕的方法：

一、提腕。提腕是肘部压在桌上，腕关节不接触纸张、桌面。提起手腕，才便于运用腕力，这是最基本的要求。写小楷、中楷，可以采用这个方法。

二、悬腕。悬腕是腕、肘提离桌面。这样能运用腕力、肘力、臂力。悬腕，适合写大字。悬腕，并不是太难的事情，只要练习一段时间就能运用自如了。

手指比手腕的力量弱、活动范围小、调节能力差。写字时，不要强调“运指”，更不要用手指捻动着笔杆写字，手指捏着笔杆拧来转去地写字，那笔画就象油锅里炸出来的“麻花”；也不要颤抖着笔杆写字，颤抖笔杆写出来的字，就象“锯齿”。我们必须克服这种故弄玄虚的不良习气。

初学毛笔字，如果感到手腕酸痛，正说明腕关节使上劲了。把笔放下，只感到手指酸软，甚至伸不开，就知道没有很好地运用腕力，只是运用“指力”。这就需要有心运用腕力，逐渐纠正过来。经常写毛笔字，手指、手腕没有疲劳的感觉，而且笔画有力，这说明已经有点儿运腕的功夫了。

五、笔画的写法

学会运腕,可以把笔画写得有力,但是还不一定能写得规矩、美观。要使笔画写得规矩、美观,需要懂得笔画的写法。


应当说明的是,毛笔字的笔画形状是千变万化的。下面的示例,只是合乎规矩的一种写法。


(一)笔画的名称和特点


知道笔画的名称和特点,才便于认清笔画、学习写法。否则,容易写错笔画、写错字,或者“四不象”。例如“若”字的第五笔是伸到左下方的长撇,如果写作一竖,就成了“苦”字。写错了笔画,也就写错了字。又如把“报”字的竖(丨)写成长撇(ノ),横折勾(丁)写成横撇(7),就成了“扱”,这既不象“报”,又不象“扱”了。这都是只记得字的大致模样,不知道这个字是由什么样的“零件”安装起来的,所造成的错字。


楷书笔画的名称和一般特点,举例如下:

1. 点


 ——左点。由上向左下按笔，由细到粗，末尾收笔。如“宝”字的第二笔。


 ——右点。由左上向右下按笔，末尾收笔。如“文”字的第一笔。

 ——顾盼点。两点互相看望着。如“羊”字的两点。

 ——相背点。两点分开，右“点”略高、略长，照顾着左“点”。如“父”字的两点。


2. 横

 ——平横。由左向右平直写出。如“子”字的横。

 ——斜横。由左向右上写，不要太斜。如“七”字的横。

在一个字里，还有长横、短横的区别，例如“末”字第一笔是长横，第二笔是短横。横画略有粗细、曲直的变化，就可避免呆板。

3. 竖

 ——悬针竖。上粗下细，由粗渐细，竖尾不要太尖。如“年”字的竖。



——垂露竖。竖末往上收笔，要圆满。如“化”字的第二笔。

在毛笔字里，还可分出斜竖、曲竖。如柳体字例中，“思”的第一笔是斜竖，“其”的第三笔是曲竖。

4. 撇



——平撇。由右向左，由粗而细直撇出去；头高尾低，略有斜势。如“禾”字的第一笔。



——斜撇。由右上到左下，由粗而细。如“人”字的撇。



——竖撇。自上而下，由粗渐细，略微弯曲。如“月”字的撇。



——横撇。由左到右，折笔往左下撇出。起笔时由细到粗；撇出时，由粗到细。如“各”字的第二笔。

5. 捺




——平捺。由左到右，平中略斜；由细到粗，再提笔平捺出去。如“近”字的捺。





——斜捺。由左上到右下，由细到粗，捺尾向右平着出去。如“大”字的捺。


6. 挑

 ——斜挑。由左下向右上，由粗而细，直挑出去。如“把”字的挑。



7. 折



 ——横折。由左到右，然后折笔向下。横段、竖段，分别由粗渐细。竖末收笔。如“因”字的折。

 ——竖折。自上而下，然后折笔向右。竖段由粗渐细，横段由细渐粗；横末收笔。如“匡”字的折。

 ——撇折。从右上往左下，然后折笔向右。两段都由粗渐细。如“细”字的折。

8. 勾

 ——竖左勾（竖勾）。自上而下，由粗渐细，折笔向左或左上勾出。勾得太仰（）就站不稳了。如“到”字的勾。

 ——竖右勾（竖提）。自上而下，由粗渐细，折笔向右上勾出。不要勾得太仰（）。如“衣”字的勾。