

怎樣寫毛筆字

沈子善 編著

玄 教 球 唐
秘 談 內 故
塔 論 供 左
碑 引 奉 街
使 賀 三 僧

怎樣寫毛筆字

沈子善 編著

上海文化出版社

封面设计：郑国华

怎样写毛笔字

沈子善 编著

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

新华书店经销

上海翔文印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 1.5 字数 17,000

1956年9月第1版 1991年5月第20次印刷 印数 1,725,001—1,763,000册

ISBN 7-80511-133-2/J·11 定价：0.53元

目 次

第 一 讲	为什么要学毛笔字·····	1
第 二 讲	写毛笔字的工具·····	3
第 三 讲	拿笔和运腕·····	9
第 四 讲	写字的姿势·····	12
第 五 讲	基本笔画·····	13
第 六 讲	字体的结构·····	19
第 七 讲	成篇字的写法·····	28
第 八 讲	写楷书的方法·····	30
第 九 讲	写行书的方法·····	33
第 十 讲	临摹碑帖·····	35
第 十 一 讲	写字的修养·····	40
第 十 二 讲	毛笔字的应用·····	42

第一讲 为什么要学毛笔字

文字是传播和记录文化、表达思想的主要工具。认识了字还要能够把它正确地写出来，才可以完成文字作为工具的作用。因此文字的学习，除学习识字外，还须学习写字。

中国人所使用的文字，除汉文外，还有蒙文、壮文、藏文、维吾尔文等等。汉文的历史最悠久，通行也最广。因此本书所说的写字，也以汉字为限。各兄弟民族文字的写法，不在本书范围以内。

写中国字通常有钢笔字、铅笔字、毛笔字三种。目前写钢笔字已经普遍，写铅笔字也很便利，为什么还要单独来谈毛笔字的写法呢？

毛笔字必须学习，有下面几个理由：

一、世界各国，只有中国、朝鲜、日本和部分越南人是用毛笔写字的。中国人用毛笔

写字，已有悠久的历史，历代书家又把毛笔字提高到艺术境界，使中国书法成为一种特有的艺术。我们学习毛笔字，一方面为了实用，一方面还为了要保存并发扬这民族的优秀艺术传统。

二、用钢笔和铅笔写字，只能写小字，不能写大字。毛笔写字，能大能小，不受限制。在日常生活中，虽然写小字的机会很多，但写大字的机会也不少，如写标语、广告、匾牌、对联以及其他各种装饰字等。因此在应用上，毛笔字可以代替钢笔字和铅笔字，并可以补钢笔字和铅笔字的不足；相反的，有些地方，钢笔字和铅笔字就不能代替毛笔字。同时，写好了毛笔字，对写好钢笔字和铅笔字也有很大的帮助。

三、毛笔字用墨写，写出来的字，可以经过极长时间不剥蚀。一两千年前古人遗留下来的毛笔字，因为用墨写，至今依然笔画清楚。这是钢笔字和铅笔字所不能做到的。

中国历代书家往往费一生的精力、时间

用在毛笔字上面，才成为书家。如果对于书法有特殊天才和兴趣的，并且有很长很多的时间去练习的人，的确可以向这一方面发展，借以阐扬我国民族优秀的艺术传统，但这不是对于一般人的要求。本书所谈的毛笔字写法，只是从初学和实用的角度来谈的。要想进一步使自己的毛笔字合乎书法艺术标准的人，可以在这个基础上继续努力，逐步提高。

第二讲 写毛笔字的工具

写毛笔字的工具，主要有笔、墨、纸、砚四种，一般人所谓“文房四宝”就是指这四种工具而言。下面来谈一谈这四种工具的类别和它的使用方法。

(一) 毛笔的类别和它的使用方法

一 类 别

毛笔种类甚多，其性质也各别。从笔毛的大小讲：有写对联用的“联笔”；有写屏条用的“屏笔”；有写大字用的“大楷笔”；有写中字用的“中楷笔”；有写小字用的“小楷笔”。从笔

毛的性质讲：有刚性笔毛——即硬性的笔，如“鬃毛笔”、“紫毫笔”、“狼毫笔”、“鼠毫笔”等；有柔性笔毛——即软性的笔，如“羊毫笔”、“鸡毫笔”等；有中性笔毛——即软硬适中的笔，如“兼毫笔”。兼毫笔又有“五紫五羊”、“七紫三羊”、“三紫七羊”等种，紫毫分量多的笔毛硬，羊毫分量多的笔毛软。

二 使用的方法

毛笔是写毛笔字的主要工具，“工欲善其事，必先利其器”，因此在选择毛笔和使用毛笔方面必须恰当。其要点如下：

1. 写大字用大笔，而且要用大的柔性的笔，如羊毫、鸡毫等。写小字用小笔，而且要用小的刚性的笔，如紫毫、狼毫、兼毫等。

2. 新买的毛笔，笔头上有胶，必须先把笔毛放在水里浸开，再用细纸拭干水分，蘸上墨汁写字。

3. 毛笔写字是蘸墨汁写的，写字后必须把笔头上的余墨用清水洗净，这样既可保护笔毛，又便于下次使用。笔洗干净以后，把笔

毛抹顺，安放妥善，最好在笔管顶端系细绳悬挂起来。

4. 用久了的笔，如有脱毛情况，找笔工修整以后，仍可使用。

(二) 墨的类别和它的使用方法

一 类 别

毛笔字是蘸墨写的，所以墨是写字的重要工具之一。写毛笔字所用的墨，虽不要象晋卫夫人在笔阵图里所说的“其墨取庐山之松烟，代郡之鹿胶，十年以上强如石者为之”那样的珍品，但总以质地细洁，色泽光润，胶水不重，上砚无声的为好。墨的质地，大概可分三类：

1. 松烟墨 虽然墨色深重，没有胶水，但写在纸上黯无光泽，而且着水容易渗化，不宜使用。

2. 油烟墨 墨边纯黑，但胶水比较重，只宜于作画。

3. 油松墨 是松烟和油烟混合的墨。胶水不重，墨色深重有光泽，最宜于写字。

二 使用的方法

1. 磨墨之前，砚上如果有宿墨，必须用清水洗净，然后再磨。

2. 磨墨要有耐心，用力要轻要缓，平稳而不急躁。

3. 磨的墨汁要浓淡适宜。太浓，会把笔毛滞住，写起字来放不开，不能运用自如。太淡，会把墨汁溶化在纸上，并且写出来的字没有神采。

4. 利用磨墨的时间观摩所临的范本，领会范本中各个字的用笔和结构。一面看范本，一面磨墨，手眼并用，一举两得。

(三) 纸的类别和它的使用方法

一 类 别

初学写字，首先要着重练习笔力，因此不必选取太考究的纸。写小字、中字时，用毛边纸、竹帘纸，写大字时用浅黄色的七都纸。

除上述几种纸张外，还有六吉宣、煮碯宣、玉版宣、清水宣、虎皮宣以及冷金笺、蜡笺、泥金笺、发笺等，这些都是已经学好了字

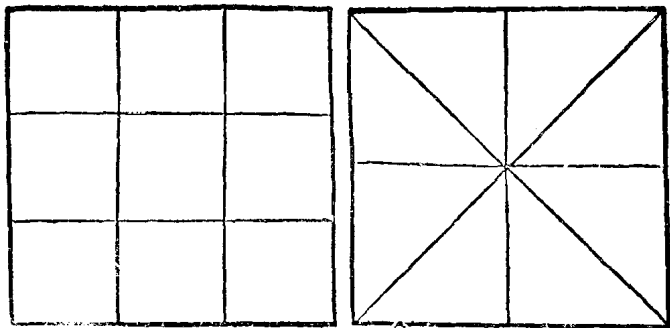
的人用作写屏条对联的，对初学写字的人没有多少关系，因此略而不谈。

至于有光纸、道林纸、新闻纸、拷贝纸等，都不宜用来写毛笔字。

二 使用的方法

1. 初学写字的人，用比较粗劣的纸写字，虽然有些困难，但练习有相当程度以后，再在纯细光滑纸上写字，便能事半功倍。

2. 写字本来不须用格子，但为了初学方便，写大字或中字时，可用九宫格或米字格，这样容易布置结构(或在纸铺中买印成的，或自己画成格子衬在纸下写均可)。下面是写大字、中字用的九宫格和米字格的式样：



3. 初学写小字，要用有横直格子的纸写，经过相当时间的训练以后，就可以用只有直格而无横格的纸写。

4. 写行书字要用有直格而无横格的纸练习，尺寸比小字格的直格宽些。经过相当时间的训练以后，就可以用没有直格的白纸写。

(四) 砚的类别和它的使用方法

一 类 别

砚就是一般人所说的“砚台”或“砚池”。写毛笔字的墨汁是在砚上磨出来的，所以砚也是写毛笔字的重要工具之一。

砚的种类甚多，有秦砖、汉瓦、陶砚、玉砚等等的区别，但这些都是收藏家拿来作古玩的东西，我们可以不必去谈它，只要市上所卖的石质歙砚就行了。

二 使用的方法

1. 任何形状的砚，最好有盖，并且要砚心稍凹入，这样可以多储墨汁；墨汁不致被风吹干；灰尘不致飞入。

2. 写字时，砚的位置以放在书桌的前右角为妥，既便于磨墨、蘸墨，又能避免污损纸张。

3. 用砚时，放水磨墨；不用时，须洗涤干净。如果不洗涤干净，砚上停留墨渣，既损笔毛，又影响蘸墨。

4. 写字最好用新磨的墨，不宜用隔夜的宿墨。宿墨因水分被蒸发，胶凝很重，是不宜于写字的。

第三讲 拿笔和运腕

中国书法之所以成为特有的艺术，全在一枝毛笔上。能够很好地掌握这枝毛笔，就可以写出巧妙优美的字。因此掌握毛笔是十分重要的问题，这可以分拿笔与运腕两个问题来谈：

一、拿笔 拿笔又叫执笔。不会拿笔是写不好字的主要原因之一，所以谈写毛笔字，必先谈拿毛笔的方法。

中国历代书家谈起拿毛笔的方法，都有

一套高深的理论，这对于初学写字的人来讲，是不必要的。我们只讲具体的方法，不讲高深的理论。学者掌握了具体的方法，便可以运用自如，把字写好。具体的方法，有以下几个要点：

1. 笔管竖立在大指(第一指)与食指(第二指)之间，并用大、食两指捏紧。

2. 中指(第三指)在食指的下面，辅助食指勾住笔管，使正直不斜。

3. 无名指(第四指)在中指的下面，抵住笔管向外。

4. 小指(第五指)贴紧在无名指的下面，可以多少起一些辅助作用，但并不贴住笔管。

照上面的方法拿笔，手掌心和笔管之间的距离约有一寸左右。看一看手掌心是不是空的，要做到“指实掌虚”。

为了使学者了解五个指头拿笔的姿势，附图于下。

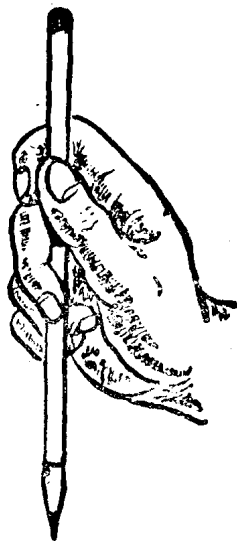
拿笔的高低，应该根据所写字的大小和字体而定，大致应该是：

1. 写小楷要拿笔低，约离笔头一寸左右。

2. 写大楷要拿笔高，约离笔头二寸左右。

3. 写行书、草书要拿笔更高，约离笔头三寸左右。

4. 拿着笔管管头写字的方法，不可采用。



二、运腕 懂得五指拿笔的方法以后，还须知道运用腕肘的方法。因为写字时，不仅要用指力，还要用腕力和肘力。会拿笔不会运腕，还是不能算掌握了笔，还是写不出好字来。大概写一寸以内大小的字，用指力和腕力；写一寸以外大小的字，要指力、腕力、肘力兼用。如果只知用指力，而不知用腕力；或仅知用指力和腕力，而不知用肘力，都不能把字写好。“运腕必灵”是历来书家所公认的，这就是说腕的运用必须灵活，才可以写出好字来。

初学的人能够执笔了，便须将笔拿正，使手腕离开桌面少许来写字。只要手腕虚悬，不放在桌面上就行，不必离得太高。最初这样，手腕和手臂都会发痠发颤，笔画也一定写得很难看。但这是一段必要的过程。不能过这一关，便写不好字。所以初学的人必须坚持闯过这一关，只要每天坚持，有两三个月就渐渐不痠不颤了。

第四讲 写字的姿势

初学写字的人，往往不知道写字的正确姿势。姿势不正确，不但不容易把字写好，还会影响身体的健康或造成身体姿势的不正常。

写字的正确姿势，应依据以下的要求：

一、要坐得端正。两肩齐平，不可随意倾斜侧坐；两脚很自然地下垂，平放在地上。

二、要胸张背直。头稍前曲，也不要太低，大约离开桌面一尺左右。胸部不要靠紧桌边，大约距离一拳（二寸左右）。至于驼背

弯腰，把头低伏在桌上写字，最不相宜。

三、写字时不但要身体坐得端正，而且要笔正(拿笔正直的意思)、心正(聚精会神注意在写字上面的意思)，然后才可以写出端正的字。

四、写字时，必须用“镇纸”(即压纸的铜尺)压着纸，免得移动了纸，把字写歪。

五、写字时用来临摹的范本，宜放在纸的前面(最好放在帖架上，这种帖架文具店有卖)。在写字时，两眼对着范本揣摩，并注意每个字在格子上(如九宫格、米字格、小字格、行书字格)所占的部位，然后再落笔写。

第五讲 基本笔画

笔画就是字的线条。中国字，一个字一个样。初学写字的人往往觉得各个字的样子不同，写起来很困难。其实中国字尽管多，各个字的样子也不相同，但是构成中国字的只是若干有限的基本笔画。如果学会这些基本笔画的写法，练习纯熟，并且能够很好的