

3-7-11
843

钱沛云毛笔书法入门

钱 沛 云 著



A0956598

上海辞书出版社

出版说明

写得一手好字,并充分提高书写效率,这几乎是每个人所企盼的。但是,要真正做到得心应手、挥洒自如,却不是一件容易的事,这就需要拜师学艺、摹帖临碑,循序渐进,才能打下坚实的基础。

著名书法家钱沛云,是一位不但在书法实践上另辟蹊径,而且在书法教学方面能独树一帜的特级教师。其独创之书法教学法,融入了作者三十多年书法教学经验和实践,闯出了一条大面积、高效率地提高学生书写能力的捷径。几年来,上海教育电视台多次连续播放钱先生《教你写一手好字》专题讲座,收视率高,反响强烈,深受各方面好评。

应广大师生和书法爱好者的要求,我社曾编辑出版了《钱沛云硬笔书法技巧》一书,并配以系列字帖——《楷书字帖》、《行书字帖》、《行楷字帖》、《草书字帖》、《行草字帖》等一套五种。最近,我们又锦上添花,再次推出《钱沛云毛笔书法入门》及其配套字帖——《楷书字帖》、《行书字帖》等一套三种。这套书法教程系列,共九种,既有深入浅出的理论阐述,又有循序渐进的全面练习,尤其是对最实用的楷书和行书,作了简洁明瞭的正确引导,无疑是广大书法爱好者登堂入室的管钥。字如心画,愿你从中受到启益,掌握硬笔和毛笔书法的规律和技巧,练就一手好字,不仅提高书写水平,而且借以提高自身的文化素养。

上海辞书出版社

2001年7月

目 录

引导学生攀登毛笔书法艺术的“高山”(代序).....	1
一、学写毛笔书法的基本要求.....	3
(一) 合理执笔与书写姿势	3
(二) 毛笔书法的基本笔法	6
(三) 学会读帖和临摹方法	8
(四) 如何选择和保养毛笔.....	13
二、掌握毛笔书法的精髓——用笔	14
(一) 笔锋入纸的诀窍 ——“逆势起笔”三步分解法	14
(二) 笔锋运行的走向 ——“中锋行笔”与“手腕变化”	16
(三) 笔锋回收的技巧 ——“提锋收笔”的连贯动作	19
三、毛笔正楷的起步训练	21
(一) 体操动作分解、舞蹈动作显示 ——八个基本笔画写法及组合应用	21
(二) 汉字组合中的“变形金刚” ——汉字的基本结构	40
(三) “变形金刚”的装配方式 ——汉字的笔顺规则	52
(四) 正楷常用偏旁写法指导 ——“登山”前的适应性训练	61
(五) 把握汉字的“主心骨” ——写好每字的主笔	73
四、营造起一块坚实的“根据地” ——正楷古诗临写指导	81
(一) 李白《静夜思》临写指导.....	81
(二) 王之涣《登鹳雀楼》临写指导.....	94
五、汲取优秀传统碑帖中的“营养”.....	107
(一) 临摹碑帖——提高书写技能的途径	107
(二) 中国古代四大楷书家及其代表作	108
(三) 欧体基本点画写法和结构特征	110
(四) 颜体基本点画写法和结构特征	119

(五) 柳体基本点画写法和结构特征	126
(六) 赵体基本点画写法和结构特征	135
(七) 四大楷书家代表作范例	142
六、毛笔行书的基础训练	147
(一) 行书流动的写法特点	147
(二) 行书八个基本点画写法及组合应用	149
(三) 行书常用偏旁写法指导	157
七、行书古诗临写指导	169
(一) 李白《静夜思》临写指导	169
(二) 王之涣《登鹳雀楼》临写指导	175
八、“天下第一行书”的风姿特色	
——王羲之《兰亭序》临写指导	183
(一) 王羲之和《兰亭序》	183
(二) 《兰亭序》基本点画写法特点	184
附录一 落款和铃印	189
附录二 毛笔字的书写工具	191
附录三 行书规范字帖(米字格临习)	197
附录四 历代名帖欣赏	209
唐摹王羲之《兰亭序》	209
褚遂良《倪宽赞》	211
虞世南《破邪论序》	212
欧阳询《张翰帖》	213
文徵明《滕王阁序》	214
董其昌《琵琶行诗卷》	215
苏轼《祭黄几道文》	216
沈尹默《蒋太夫人墓志铭》	217

引导学生攀登 毛笔书法艺术的“高山”

(代序)

山脚下的誓言

历史上曾有如此记载：明代大书家鲜于枢善于悬起手腕、肘部写毛笔字(俗称腾空书写)，这在当时鲜有其匹，因为一般人认为，能这样做到实在是了不起。有一次，他正伏案书写，边上观者赞叹称奇后请教他有何诀窍，他半晌不语，之后倏一瞪眼，大叫三个字：“胆一胆一胆！”

这三个字发人深思，它启示人们，面对一项艰难任务，首先当有敢于挑战的勇气和必胜的信念。学生接受毛笔书写正规训练，要保持长时间的腾空腕和肘，确实不易，然而这又是起步阶段不可逾越的一关。因为“腾空”能充分运用腕力，行笔舒展自如，同时，使笔毫靠运腕而达到中锋，写出的字富于质感。然而，当我把这个要求向众多听讲的学生提出后，一阵疑虑似乎掠过他们的心头：能做到吗？

我想，一般的号召已苍白无力，只有通过特定方式，促使他们孕育起压倒一切的精神气势，狠下决心，敢于挑战，才能落在实处。两个月内，我要求他们起立齐叫：咬紧牙关，一定过好悬腕悬肘关！我为他们描绘了这样一幕场景：“你们就是一队即将冲入敌阵的勇悍士兵，冲杀之前，你们都举起了刀剑齐声高喊，人人都憋足了劲，你们浑身充满了不可阻挡的锐气……”寥寥数语，掀起了他们内心激情之浪。几周的“咬紧牙关”腾空书写的训练之后，手抖、臂酸现象逐步消失，一学期后人人都能达到要求。在总结会上，回顾这段“壮胆”历程，他们脸上都流露出战胜自我的喜悦。

倘若把学写毛笔字比作攀登高山的话，那么这种“起立齐叫”便是山脚下的“出征誓言”，它如同一株顽强的精神幼苗，植入了学生的心灵土壤。

爬山的乐趣

我们或许都有这种体验，爬山时凡结伴而行，谈谈笑笑，情绪活跃，沉重的步履便会不知不觉变得轻快起来。

软毫触纸，手腕摆动，提按起伏，变化多端，基本笔画要准确展现，非得通过几十遍、甚至上百遍的机械重复不可，如果让这种机械重复的攀登步履中溢满笑声的话，沉重也自然会变得轻捷，学生在愉悦的心境中最容易接受老师传授的知识。

只有形象地突现毛笔运行的全过程，才能找到乐趣。

毛笔书法是中国独特的传统艺术,而运笔则是它的精要,尽管不少教材都有运笔过程的分解图示,但毕竟是纸上谈兵,学生较难领会。我的第一个突破口是让学生用打太极拳的动作,摹拟笔毫在纸面上的走向,尤其是腕部的方位变化。由于幅度大,笔毫走向十分明晰,只要坚持一段时间,就会形成一种习惯动作。

每次太极拳动作完成后,笑语溢满教室。

当笔画组成字形时,我不由想起了唐代草圣张旭观公孙大娘舞剑器的轶事。张旭从公孙大娘优美的舞姿中联想到草书那奔放和谐的整体结构,一个字形的组合不就是一个翩翩的舞蹈动作吗?用舞蹈动作显示书法“和谐组合”,是我寻找到的第二个突破口。

每次舞蹈动作完成后,欢乐留在了学生脸上。

舞蹈,使字“活”了起来,纸上写的也就有灵性而自然了。

记住了山脚下的誓言,艰难地步步向上,山坡上洒落一片又一片笑声,学生看到了一道又一道不同的风景线。练写毛笔字,原来也这么开心!

一、学写毛笔书法的基本要求

我国历代对写毛笔字都非常重视。不仅因为写毛笔字能够陶冶性情，培养高尚情操，提高审美趣味，美化人民的生活；更重要的是，毛笔书法是我国优秀传统文化的组成部分，是中华民族的一种独特的艺术，它在弘扬民族文化，激发民族自尊心、自信心和自豪感，激励人们发扬爱国主义精神和优良民族传统等方面，都有着重要的作用。在全面推进素质教育的今天，写好毛笔字更是广大青少年应该努力掌握的一项重要基本功。

诚然，要写好毛笔字不是一蹴而就的事。它需要花时间去学，花功夫去练。老话说：“毛笔几钱重，写时重千斤，拖都拖不动。”这话是说毛笔握在手里，不觉得有多少分量，但当要使用它写出像样的点划时，它却很不听使唤，要它转向或前进，连拉带拖都很难做到。请不要以为这是夸大其词，不懂得写好毛笔字的方法和要求的人，写起毛笔字来确实如此。因此，要想练好毛笔字，必须从掌握执笔方法、书写姿势等基本要求入门。

（一）合理执笔与书写姿势

中国书法作为独特的一门艺术，跟书写工具——毛笔有密切的关系。只有很好地掌握和运用毛笔，才能写出优美的字来。历代书法家大都十分重视和讲究执笔。晋代书法家卫夫人曾指出：凡学书法，先学执笔。在学书法方面她是最早讲执笔的一个人。

自古以来，书法家对执笔方法有许多不同的见解，传下的执笔法有10余种之多，比较合理且行之有效的还是由二王（王羲之、王献之）传下来，经唐代陆希声所阐明的“五指执笔法”。这个方法根据人体五个手指的特点，合理有效地让五指各司其职，在轻松、自然的情况下把笔执稳执紧，挥动自如，从而保证顺利地书写。

1. 五指执笔方法的具体要求

五指执笔是用“擗、压、钩、格、抵”五个字来说明执笔时每一个手指的作用。

“擗”——是说明拇指所起的作用，即用拇指的上节斜而仰地紧贴笔管内侧，像吹箫时按住箫孔那样，指力由内向外。

“压”——是说明食指所起的作用，即用食指第一节斜而俯地贴住笔管外方（笔管在食指第一横纹处），指力由外向内，与拇指内外相对、互相配合，齐力捏住笔管。

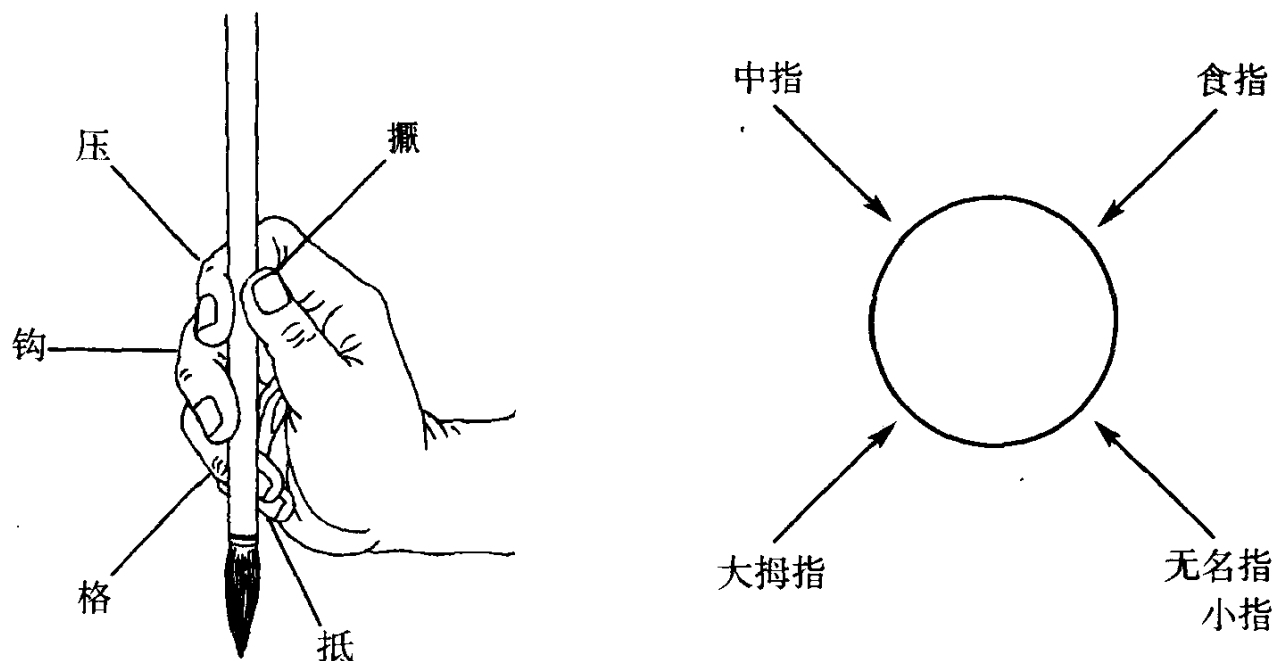
“钩”——是说明中指所起的作用。拇指、食指已经约束住了笔管，再用中指的第一节和第二节，弯曲如钩地钩住笔管，指力由外向内，与无名指内外相对，进一步稳定笔管。

“格”——是说明无名指(第四指)所起的作用。即用无名指紧贴住笔管,从内向外顶住中指钩住笔管造成的向内倾斜之势。

“抵”——是说明小指所起的作用。即小指紧贴无名指之后,助无名指一把劲,共同顶住中指向内的压力。

照着五字法执笔,五个手指头就这样结合在一起,把笔管紧紧地制在手里,既感到牢固有力,又感到自然轻松。

下面是五指执笔图及五指用力方向的横面剖析图:



从上图可以非常明显地看出,五指执笔的力量是从四方八面向着圆心而来的。因为笔管是圆的,所以五指产生的力必须是从四方八面而来的向心力,才能把笔执稳。其中,大拇指的力由内向外,并微有向左倾斜之势;食指和中指的力由外向内,并微有向右倾斜之势,它和大拇指的力是相对的;而无名指和小指顶住、抵住的力,由内稍向左外,恰好减去食指和中指的力量中可能过分向右的多余力量。从相反的角度来讲,食指和中指的力量足以减弱无名指和小指可能过分向左的倾向。由此可见,根据五字法执笔,实际的力量是从各个方面共同趋向圆心的。这样,笔管夹在一个有弹性的圈内,自然就显得非常牢固稳定了。

2. 执笔要领

掌握了正确的五指执笔法后,还得学会利用手腕的力量,因为只有把手指、手腕的力量配合起来,写出来的字才能有力度和气势。所以,执笔还必须做到“指实、掌虚、掌竖、腕平、肘起”。

指实——是说手指执笔要实在,要做到五指齐力。

执笔坚实,全身之力才能透过臂、肘、腕、指而注入笔端,这样写出的字方能显得挺拔有力。这就如同劈柴一样,只有把斧头握得紧些,劈下去才会更有力。

初写毛笔的青少年学生,开始执笔不要过紧,过紧了手反而抖得厉害,会写不直笔

画。以后宜逐渐紧些,但也是相对而言,只要能使得上劲即可。

掌虚——是指手掌心空虚,大约能容得下乒乓球,这样能使五指自由地外伸或内收,使笔能运动自如而不受阻碍,做出各种圆转的动作。

要做到掌虚,关键是大拇指必须横撑按笔,而不能全部贴住笔管,食指应以第一节压管,位置应在大拇指按管处之上约1.5厘米左右。这样,掌心便会空虚。

掌竖——是指把手掌竖起来。掌竖的目的是为了使手腕动作可以更加灵活。初学者往往不注意手掌竖起来,所以执笔的手显得僵硬,无法运笔自如。

腕平——是指手腕与纸面要相对平行,使笔管保持垂直。这样主要是为了便于运腕,使腕可以左右前后地运动。腕平和掌竖有密切关系:掌竖,腕就易平;腕平,才能更好地掌竖。

肘起——这里实际上说的是“悬腕悬肘”,因为“肘”一悬起,“腕”必定也悬起。写大楷、中楷时,腕与肘不一定要抬得很高,只要能虚着,不死靠桌子上就可以了;写6厘米及6厘米以上大字时,肘部要悬起,并略高于腕部(腕也要同时悬起),这样活动范围大,挥运灵活,方能使字的气势恢弘大度。

悬腕悬肘,对初学者来说,是个不小的难关。因为臂无依靠,握笔的手常要发抖,时间稍久,还会酸痛,这些“发抖”、“酸痛”是前进过程中难免的暂时现象,只要坚持练习两三个月,这些感觉就会逐渐消失。

我们常见不少人书写时,习惯于将右手腕直接贴住桌面,这种方法虽然轻松,但牵掣了腕力的发挥,使活动的范围只局限在指关节上,旋转余地太小。所以,从严格训练的角度来说,初学者一开始练字,就应该让腕部和肘部都离开桌面空悬起来。肘部要略高于腕,腕部只需离桌面一指高低就可以了。

执笔高低也要适当,执笔过高,写出的点画容易浮滑;执笔太低,稳是稳了,但难以自由伸缩,容易呆板、笨拙。一般而言,写小楷执笔可低些,中楷高些,大楷更高些,约离笔头6厘米左右。这就是说,应该根据运笔范围的大小而决定执笔的高低。

练写毛笔字是一项有益于身心修养的活动,书写时,要心专气凝,血脉畅通,一气呵成。所以练习写字要讲究一个正确的姿势,这不但有益于健康,也有利于书艺的长进。

正确写字姿势可归纳为八个字:足安、头正、身直、臂开。

足安:臀部要坐满在椅子上,两脚平放在前面,不要双脚交叉或分得太开,尤其不要翘腿或抖动双肢。

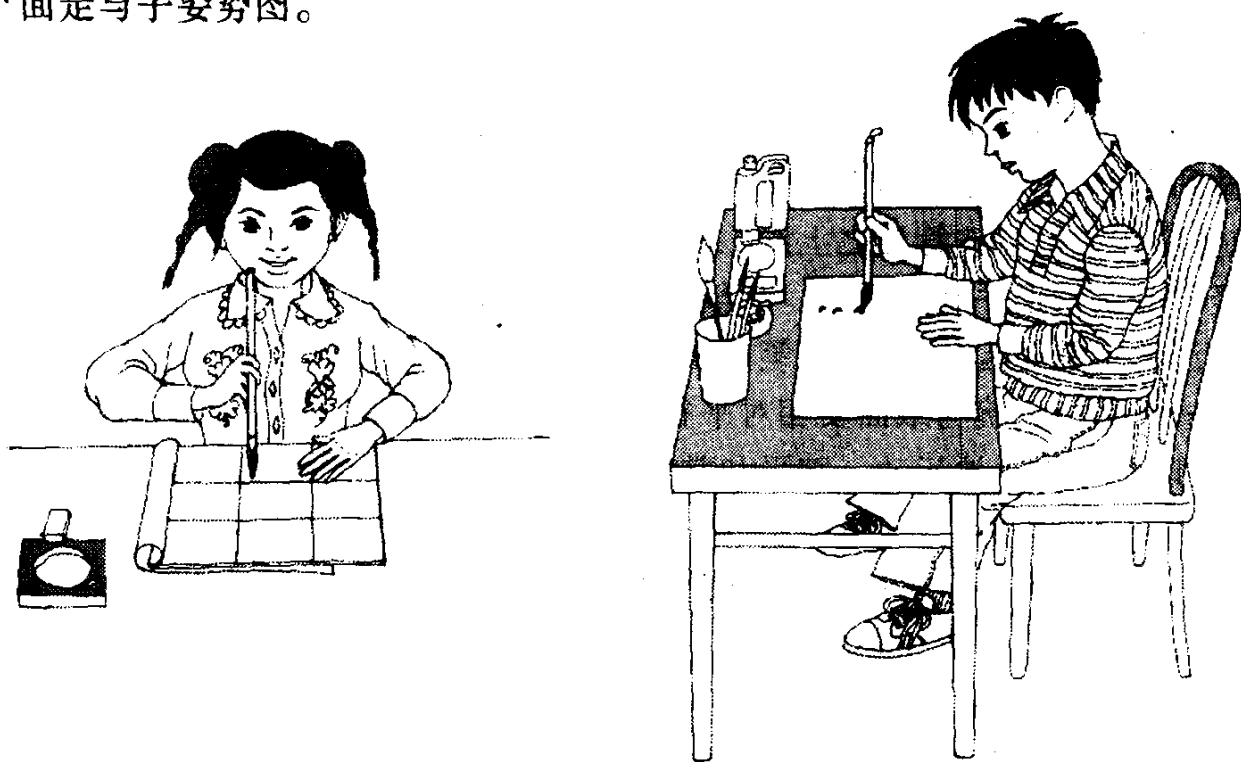
头正:头要端正,不可歪斜或俯得太低,两肩在同一水平线上。

身直:身子要直,胸部离开桌子约一指到一拳的距离。书写中,有时无意地腰背微微前倾,这也未尝不可,但不能曲背。

臂开:左手按纸,右手执笔,两臂要撑开一些,不要夹拢。这样,活动范围大,容易做到横平、竖直、撇捺开展。

以上说的是坐着写字。倘写四、五寸见方以上的大字,通常是站着挥毫,因为居高临下,挥洒自如,就能够更好地掌握整篇气势。站着写字时,两脚前后分开,左脚要稍向前伸出半步,上身微向前倾,以左手支住桌面,这样,右手悬肘书写,腕力、臂力及至全身的力气都能运用上来。

下面是写字姿势图。

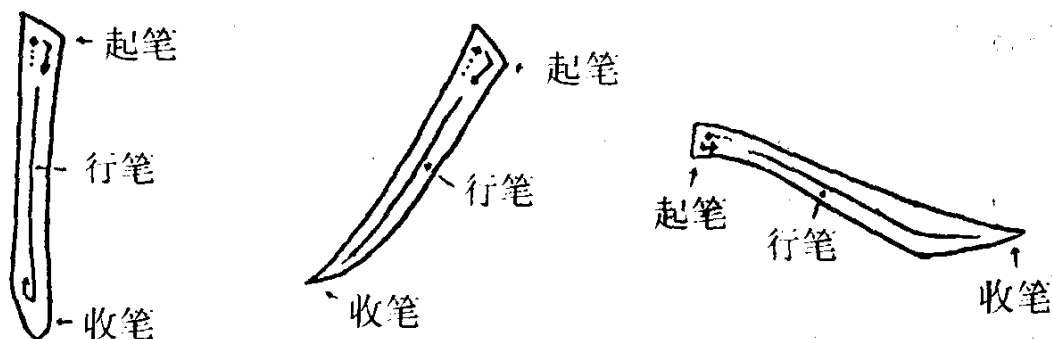


(二) 毛笔书法的基本笔法

汉字书写的点画形态复杂多变,但运笔却具有一定的法度。运笔的方法简称笔法,有起笔、收笔、提笔、按笔、藏锋、露锋、中锋、侧锋、方笔、圆笔等等。

1. 起笔和收笔

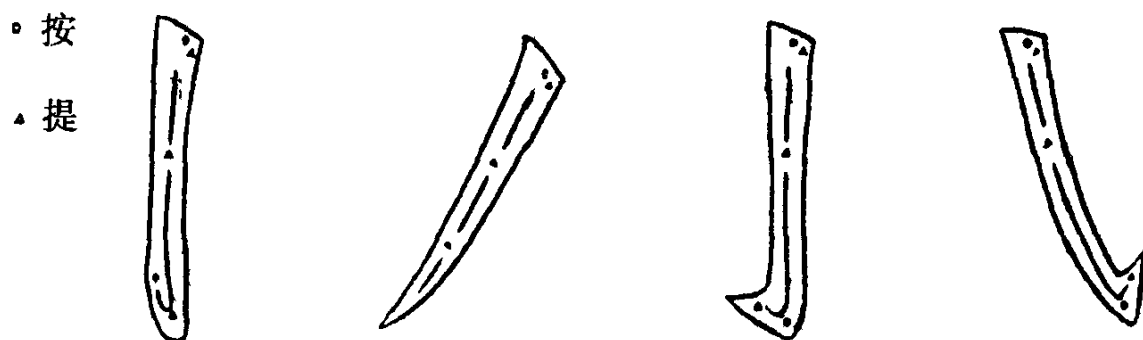
笔锋着纸后,准备运笔之时为起笔,也叫“落笔”;笔锋落纸后,在纸上行走叫行笔;笔锋在笔画中运行到末端作收时为收笔。一般来说,应当逆锋起笔,中锋行笔,回锋收笔。



2. 提笔和按笔

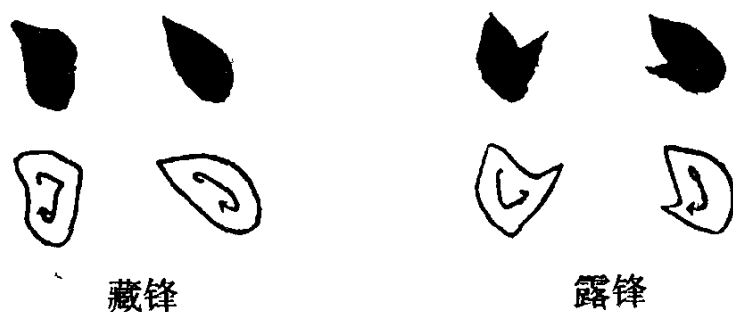
提笔是指将笔轻轻提起,但笔毫仍然有部分留在纸上,边提笔边运行,笔画轻细。

按笔是指笔毫按下并停驻,按笔的效果为出现“粗”的线条。(重按为顿笔)在按的地方稍一停驻,笔锋就转了。



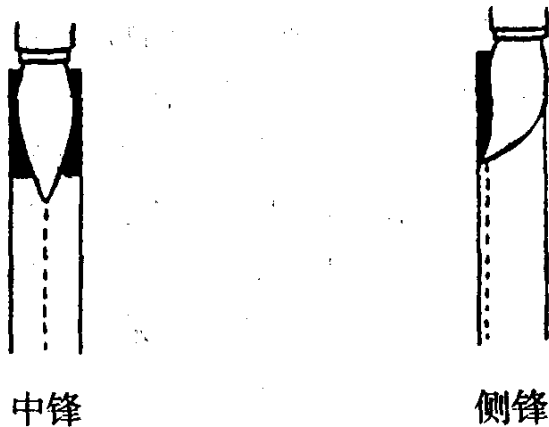
3. 藏锋和露锋

藏锋是指笔画起笔和收笔处锋尖不外露,藏在笔画之内。露锋是指笔画的起笔、收笔处笔锋外露。藏锋的技巧要求是,起笔处用逆锋,收笔处用回锋。露锋的技巧要求是,起笔时不裹笔锋,收笔时渐渐提起,不回锋。



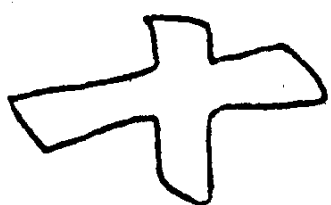
4. 中锋和侧锋

中锋是指在行笔时笔端锋尖始终在笔道中间行走。用中锋写出来的笔画会产生“引筋入骨”、“珠圆玉润”的艺术效果。侧锋是指在行笔过程中,笔锋偏向一侧。侧锋有取媚之巧,但初学者慎用,因为使用不当,反而会使笔画显得扁平、轻薄无力。



5. 方笔和圆笔

方笔是指起笔、收笔和转折处作方形，有棱角。圆笔是指笔画的起笔、收笔和转折处呈圆形，即下笔时不使笔锋分开，用的是裹锋（裹住笔锋），笔画写到尽头即收，转折时不折不顿，成圆转，使点画自然形成圆形。



方笔



圆笔

(三) 学会读帖和临摹方法

学写毛笔字要取得进步的关键，常在读帖上。

读帖的“读”字，包含着“观察、辨识、熟悉”的意思，要求达到潜移默化的境界。经常读帖，能加深对帖中范字的用笔、结构、笔势、笔意的领会和理解。帖读得熟了，点画结体的形态和神韵，才能清晰准确地留在脑海里，下笔去写时，就能得心应手、左右逢源。

如何去“读帖”，才能有成效呢？第一是“读”基本笔画的特点。要读懂每一种笔画是如何起笔、收笔的，用的是方笔还是圆笔，长短、粗细形态变化如何。第二是“读”笔画与笔画的组合。这可以先从独体字入手。独体字就是单部位结构的字，如：夕、勿、方三字。这三字形态都有向左倾斜的特征，而关键的笔画是横撇和横折钩。读帖时就要弄清这三个字各有几个笔画，各个笔画的位置在何处，它们是如何组合的，为什么把这三字放正了反而不美。又如“口”字，它的左竖、横折和末笔短横是如何组合的，左右两竖是斜向相对还是竖直平行的等等。第三是“读”合体字。合体字指的是双部位和多部位结构，要仔细辨认各部位所处的位置及所占的地位各约多少。如“各”、“呆”二字，是上下结构，由于“口”所处的位置不同，所占地位也不会一样，部位形态也会出现相应的变化；又如“火”，单独写和组成“炎”、“焱”都有较大的变化。对于临习的字，要逐一细“读”琢磨，效果才会显著。

读帖，不能只局限在临写之前的一段时间里，平时想到某一点画或某一结体没有弄清楚或还没有切实掌握，便可去读一读。没有笔也无关宏旨，可用手指代替，进行实践体味。这样日积月累，就可转化为扎实的功夫。

学习书法艺术自然也离不开摹仿。摹仿有两类，一类是机械性的，一类是创造性

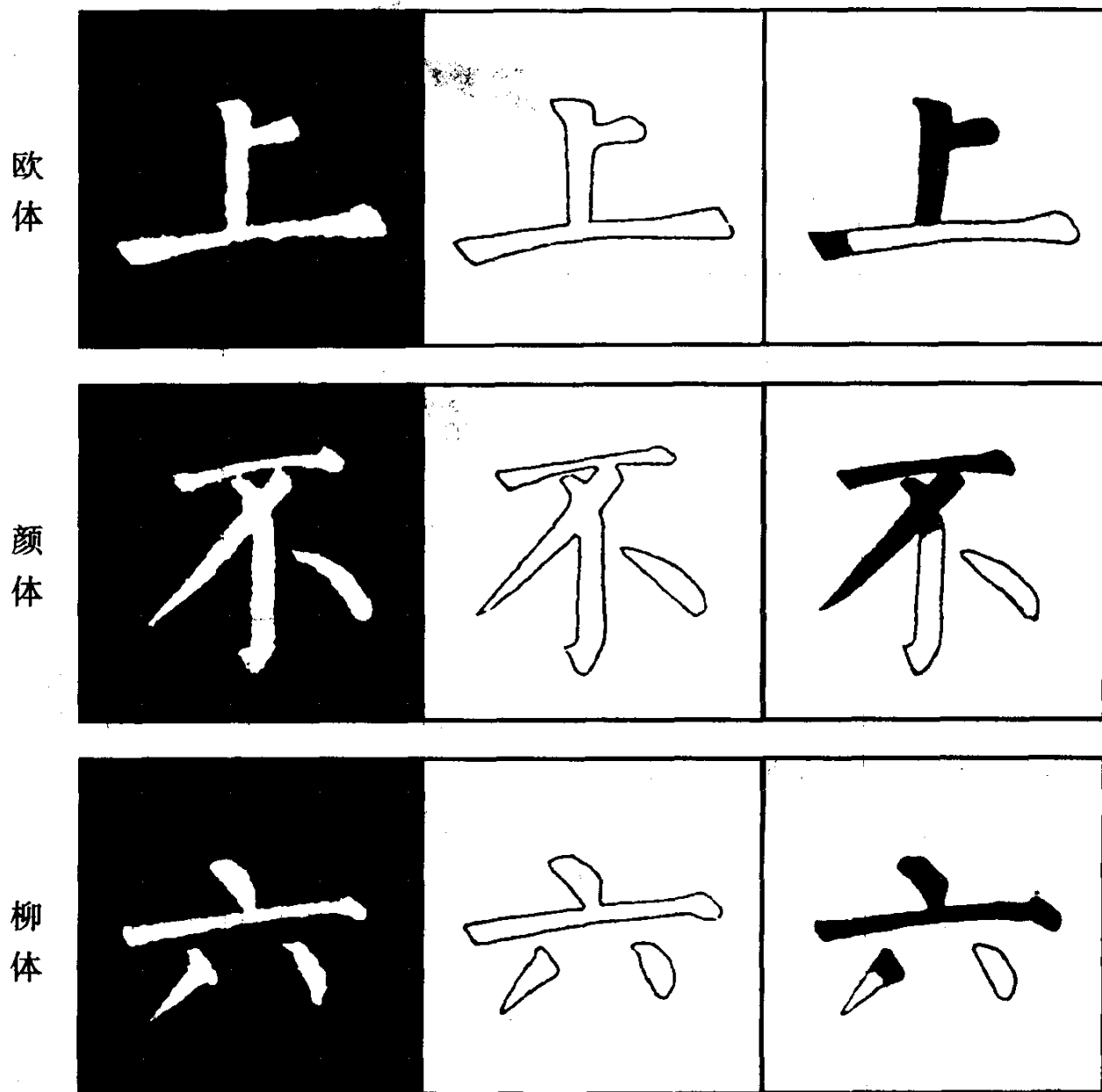
的,而创造性的摹仿,必定要经历机械性的摹仿阶段。初学者的临摹便是机械性摹仿阶段。同时,根据前人的经验,要想把字写好,不去临摹字帖,光凭自己苦思冥想、闭门造车的“苦练”是难以奏效的。所以,我们应该重视到字帖中去学习一些规矩,寻求其规律,只有这样才能事半功倍,取得理想的习字效果。

要准确掌握优秀范本的字形特点,就必须从“摹”起步,因为摹写能比较容易掌握字的形态和要领,对于用笔也能打下一些基础。摹写的方法有两种:

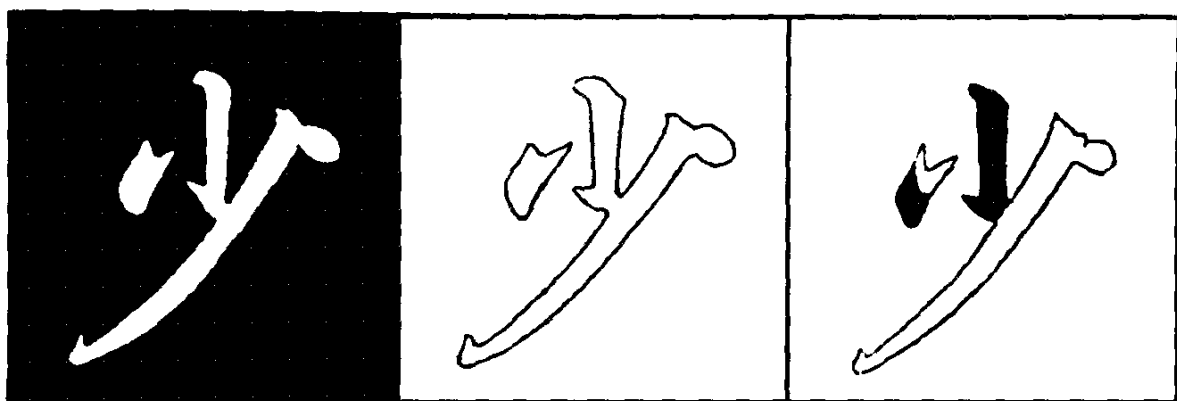
(1) 双勾摹写。先准确细致地勾出整个字或某个笔画的轮廓,使之变为空心字或空心笔画,再进行“填墨”。填墨时,要根据勾出的字的轮廓,运用正确的运笔方法逐笔进行填写,力求一笔一个笔画,不要填填描描。



以下是对中国古代四大楷书家碑帖进行双勾法摹写:



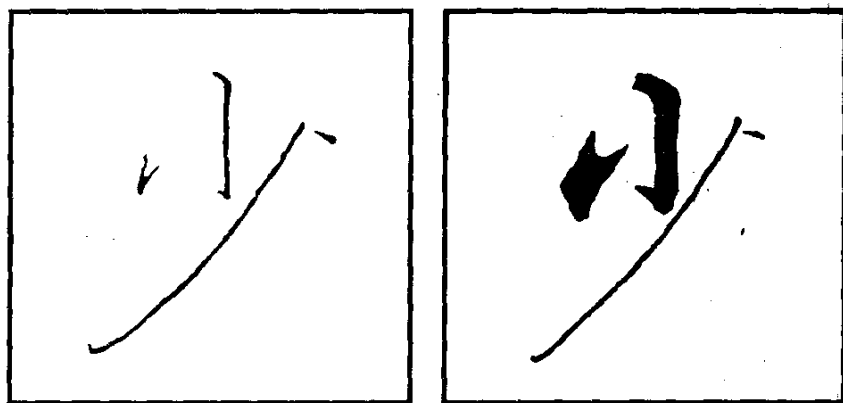
赵体



(2) 单线摹写。先用单线条勾出原帖上字的中锋线,这单线犹如水泥柱中的钢筋,然后在单线条上书写。在单线勾出字的中锋线时,实际也是一个熟悉字形结构和掌握运笔要领的过程。单线描摹的难度比双勾描摹要高,因为不仅点画形态要像,而且勾出的单线,还必须仍然处于写好的点画的中心。



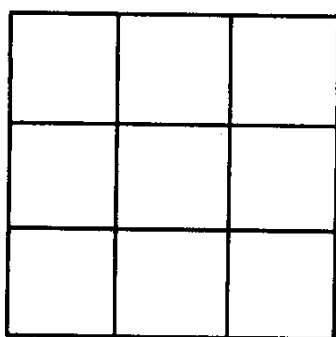
以下对赵体“少”字用单勾法摹写:



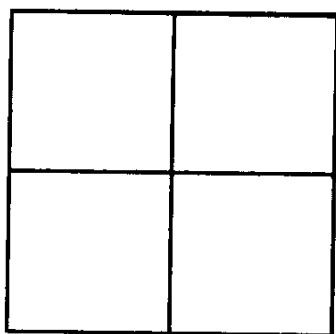
古人认为“摹”可以“不失位置之美”。所以,“摹”必须尽可能准确。临摹是初学阶段的一种方法;有了一些基础后,则可以临摹为主,力求从形似走向神似,日至完善,渐臻佳境。临摹要得法,就得把握以下两点:

(1) 要临得准确。临摹,即对着字帖书写。要临摹准确,可采用“格临”的形式。格临使用的格子一般有“九宫格”、“田字格”和“米字格”。

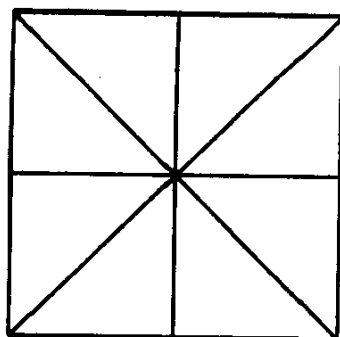
“九宫格”是在大方格内分割成九个小方格,使格线在格内呈“井”字形。“田字格”就是从大方格内的两组对边中点各画一条直线,使线条在格内呈“十”字形,格子中的面积被分割得比较大。应用效果较为理想的应是“米字格”。“米字格”就是在“田字格”内再加上两条对角斜线,使格内呈“米”字形。



九宫格

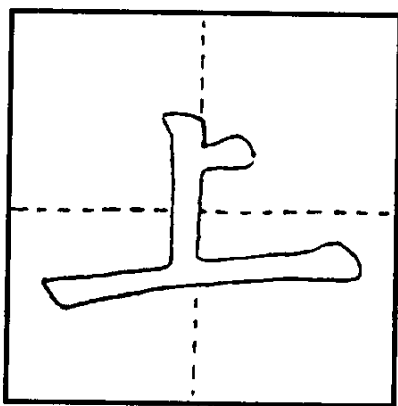


田字格

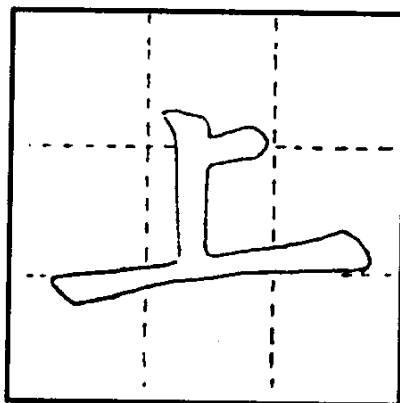


米字格

以下是在“田字格”、“九宫格”上临写欧体“上”字：



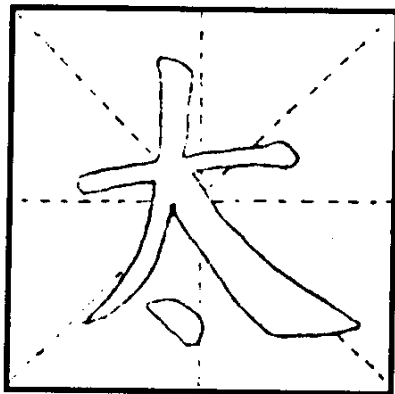
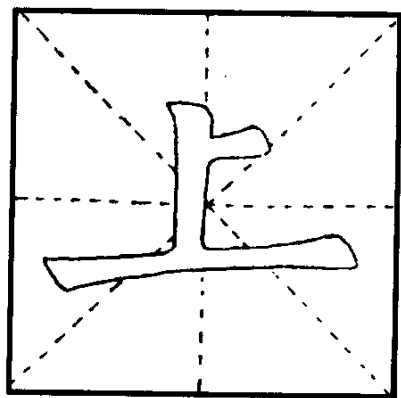
田字格



九宫格

从实践应用效果来看,比较适宜学生临摹的是“米字格”。“米字格”就是在“田”字格内再加两条对角线,使格内呈“米”字形。“米字格”中的横、竖直线,是写横、竖画笔势的标准,而伸向左右的两条斜线则是写撇、捺画笔势的标准。在“米字格”内上下、左右的分割,使初学者在临帖时,更容易掌握帖上字的结构和布局的准确性。

以下是在“米字格”上临写欧体“上”字和颜体“太”字：



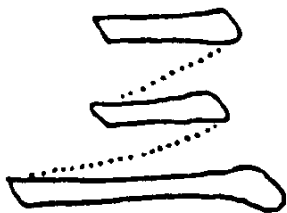
在格临一段时间且较熟练后,就可以采取“框临”了。楷书帖多数有方框,我们在习字纸下相应地衬上一张画有方框的纸,方框的大小相等于字帖上的方框。在临写中,每一个点画都有框作定位,不使逾越,这便叫“框临”。“格临”、“框临”都是“对临”。等对临到点画和字的形态能自然地留在脑子里,无需看字帖也可把形态写像,这叫“默临”。我们在对临到一定程度之后,就要有意识地逐步夹进默临,并力求使默临的成份逐步增加。初学临帖,便应该意识到对临是一种过渡,它是为默临创造条件的。

(2) 要临得有动态感。临帖很像当演员,光扮演得像是不够的。一定要进入剧中

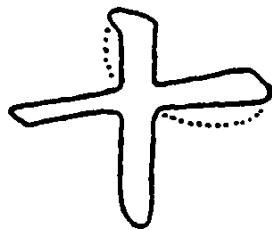
人的内心世界,才能演活角色,否则,临帖便成了“抄帖”。庙里的城隍老爷,虽然五官端正,但毕竟是一座泥塑木雕,毫无生气可言。有的人临帖功夫花得不少,依葫芦画瓢,四平八稳,字写得十分端正,可总给人以“城隍老爷”式的感觉。所以,我极力主张临帖必须“三到”,即“眼到、心到、手到”。要“心到”,就必须凝神“读帖”,仔细观察研究、分析每一笔画和每一组成部分的写法,尤其要细察怎样起笔、行笔、收笔或出锋的;还要体察其结构是方形的,还是长形或扁形的。

要写出字形的一种动感来,在技法上还得运用五种和谐组合法,使笔画搭配上显出灵动和谐之美。

(1) 藕断丝连法:笔画与笔画之间形断意相连。



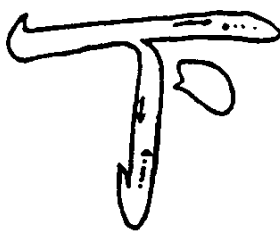
(2) 单腿腾跃法:横、竖笔画交叉时,笔锋向左返回至中间,向上写竖画,使两笔顺接自然。



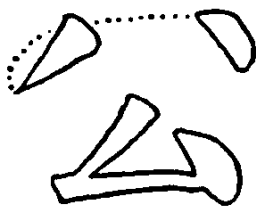
(3) 回环呼应法:撇、捺画之间用一个回环动作紧紧意连。



(4) 返回逆入法:横、竖画衔接时,笔锋贴住纸面运行,用返回和逆入动作与下笔相接,使两笔间气息贯通。



(5) 顾盼生姿法:是横向两点之间的一种呼应方式,把两个看似不相关的点画贯通一气。



(四) 如何选择和保养毛笔

“工欲善其事，必先利其器”。要写好毛笔字，首先得有一支适合自己的好笔，才能得心应手。普通用的毛笔，大体可分为硬毫、软毫、兼毫三种。

初学毛笔字，对毛笔的要求虽然不宜过苛，但也不能马虎从事，应注意恰当地选用。硬毫弹性强，主要是用黄鼠狼毛(狼毫)、野兔毛(紫毫)、猪鬃等硬性的兽毛制成的。软毫弹性较弱，主要是用山羊毛、青羊毛、西北黄羊毛等做成的。兼毫是用软硬两种不同的兽毛做成，如“白云”是羊毫夹狼毫，“七紫山羊”是紫毫夹羊毫，这些笔毫的弹性居于狼毫与羊毫之间。

好的毛笔应具备“尖”、“齐”、“圆”、“健”四个条件：

尖——是指笔毫聚拢起来锋颖尖锐。笔锋尖锐，书写秀丽的笔画就会有收效。

齐——是指把笔锋润开压扁后，锋毫长短整齐如一。

圆——是指笔头周身丰满圆润，腰处绝无凹凸状。

健——是指笔锋润开后劲健有力，在纸上任意回旋，笔锋铺开收拢自如，笔肚充实而富有弹性。

初学写字的人，用的笔最好选用长锋羊毫。羊毫笔头较软，如不随时提住，笔头就会下沉；为使笔头不下沉，只好随时用腕力把它提到能顺利运行的程度。这样对于训练提按的基本功很有好处。另一点，羊毫容易铺开，初学毛笔字的人腕力都很弱，用羊毫较为合适。同时，羊毫价格便宜，也较耐用，可谓价廉物美。

买来新笔先要“开笔”，就是使笔头的毛散开。开笔的方法：第一步是用一手捏住笔头，先露出笔锋，约一厘米样子，用另一只手的拇指、食指捏住露出的部分“拗动”，使笔毛松散。散开后，再向笔根逐步移动，再拗。拗到整个笔头的二分之一处就可以了。第二步是在干净的不带油渍的容器中倒些温水，将笔头垂直放入温水中浸泡一二分钟，让封在笔毛上的胶水溶到温水中去，胶水溶了后，便可书写了。需要注意的是，泡笔不能用沸水，也不要使笔杆浸到水里，以免笔头和笔杆粘接处脱胶，缩短使用寿命。如果有笔套，每次写过字后，可用笔套护住笔头，不让它碰到外物。使用笔套，如估计有几天不写字，问题还不大，如十天半月不写，则应先洗净墨汁，捋干水份再套上笔套。有些较大的笔，很难买到适合的笔套，就要每次写后洗净墨汁，再将笔锋朝下悬空挂起来晾干。

洗笔也是有讲究的。要把自来水的开关开得小些，让水像一根铅笔管粗细往下流，将笔头朝下斜承着这股水，一只手缓缓转动笔杆，一只手不断地像挤奶一样，挤压吃墨最多的地方。挤时不要往下拉，免得笔头脱落，直挤到流下的是水，已无墨汁为止。洗净后将笔头捋顺，像新买来时一样，再悬空挂起来。