

沈子善著

类别
类号
册

J

上海文化出版社

怎樣寫毛筆字



書影

御唐楹
城縣
春

而立若將飛而未翔踐
而流芳越長吟以慕遠
小室雅選命晴窗侶成
明珠或拾翠羽從南翔
明地媧之無匹子詠
外子孫翁袖以延江

揚紫

廟

露

沈子善著

怎樣寫毛筆字

上海文化出版社

內 容 提 要

本書依據作者實際經驗編輯而成，內容以實用為主，有系統的將學習毛筆字的各種實際問題如怎樣使用毛筆，怎樣拿筆，怎樣學基本筆畫，怎樣學字體結構，怎樣臨摹碑帖，怎樣學大楷、中楷、行書……等，用淺顯明白的文字加以具體說明，並廣舉實例兼附插圖以資印證。

怎樣寫毛筆字

著 作 者 沈 子 善

*

上海文化出版社

上海永嘉路 25 弄 8 号

上海市書刊出版業營業許可證出 078 号

大眾文化印刷廠印刷 新華書店上海發行所發行

*

開本：730×1035 毫米 1/32 印張：2 1/16 字數：30,000

1955 年 9 月新 1 版

1963 年 1 月第 9 次印刷 印數：110,001—140,000 冊

(原四聯版印 8,000 冊)

統一書號：7077·16

定價：(八) 0.18 元

說明

一、毛筆字是中國特有的藝術，它有悠久的歷史和優良的傳統，是祖國民族文化遺產之一。為了保存、發揚這一民族文化遺產，編寫一本簡單易明的小冊子讓人民大眾學會毛筆字的寫法，確有必要，這是編寫本書的動機。

二、近年因鋼筆字普遍流行，寫毛筆字的人日漸稀少，甚至於有些人認為寫毛筆字不方便，無學習必要。其實鋼筆字和毛筆字之間並無矛盾，而且相得益彰。同時在應用上需寫毛筆字的方面還是很廣。

三、本書共分十二講。第一講是個序論，指出學習毛筆字的必要性，首先端正寫毛筆字的學習態度。其餘十一講是從毛筆字

各方面的具體問題，加以系統的討論。

四、本書內容，主要根據作者學習毛筆字的心得，多談經驗體會，少談學理，使學者易學、易行，並且不需耗費太長的訓練時間，能夠寫出端正、整齊、美觀的毛筆字。但由於我的學力和表達能力的限制，取材不當，繁簡失宜等病，所在多有，切盼同志們指出，以便再版時修正。

五、承沈尹默先生替本書題簽，在此一併誌謝。

沈子善一九五四年十月三十日於南京

目錄

第一講	為什麼要學毛筆字	一
第二講	寫毛筆字的工具	四
第三講	拿筆和運腕	一三
第四講	寫字的姿勢	一八
第五講	基本筆畫	一九
第六講	字體的結構	二五
第七講	成篇字的寫法	三六
第八講	寫楷書的方法	三八
第九講	寫行書的方法	四二
第十講	臨摹碑帖	四五

第一講 為什麼要學毛筆字

文字是傳播和記錄文化、表達情意的主要工具。認識了字還要能夠把它正確的寫出來，才可以完成文字作為工具的作用。因此文字的學習，除學習識字外，還須學習寫字。

中國人所使用的文字，除漢文外，還有蒙文、回文、藏文、維吾爾文等等。只有漢文的歷史最悠久，通行也最廣。因此本書所說的寫字，也以漢字為限。其餘各兄弟民族文字的寫法，不在本書範圍以內。

寫中國字通常有鋼筆字、鉛筆字、毛筆字三種。目前寫鋼筆字已經普遍，寫鉛筆字也甚便利，為什麼還要單獨來談毛筆字的寫法呢？

毛筆字必須學習，有下面幾個理由：

一、世界各國，只有中國、朝鮮、日本和部分越南人是用毛筆寫字的。中國人用毛筆寫字，已有二千年的悠久歷史（秦朝蒙恬造筆，以免毫竹管為筆）。因為歷史悠久，歷代書家對毛筆字的研究，提高到藝術境界，使中國書法成為一種特有的藝術。所以中國的毛筆字不僅有實用的價值，還有藝術的價值。我們學習毛筆字，一方面為了實用，一方面還為了要保存並發揚這民族的優秀藝術傳統。

二、用鋼筆和鉛筆寫字，只能寫小字，不能寫大字。毛筆寫字，能大能小，不受限制。在我們日常生活中，雖然寫小字的機會甚多，但寫大字的時候也頗不少，如寫標語、廣告、匾對、以及其他各種裝飾字等。因此在應用上，毛筆字可以代替鋼筆字和

鉛筆字，並可以補鋼筆字和鉛筆字的不足；相反的，有些地方，鋼筆字和鉛筆字就不能代替毛筆字。

三、毛筆字用墨寫，寫出來的字，可以經過極長時間不剝蝕。一兩千年前古人遺留下來的毛筆字，因為用墨寫，至今依然筆畫清楚，未曾剝蝕。大凡有歷史意義的或應該保存的文件如條約、契約、重要文件等都必须用毛筆字。毛筆字不易剝蝕的優點，是鋼筆字和鉛筆字所沒有的。

中國歷代書家往往費一生的精力、時間用在毛筆字上面，才成為書家。如果對於書法有特殊天才和興趣的，並且有很長很多的時間去練習的人，的確可以向這一方面發展，藉以闡揚我國民族優秀的藝術傳統，但這不是對於一般人的要求。一般人學習毛筆字，總是希望經過短時間的訓練，能夠學會毛筆字的技巧，達

到正確、端正、整齊、迅速的標準。

本書所談毛筆字寫法，是從「實用」上來具體的談毛筆字寫法上各方面的問題。如果要想進一步練習成為合乎書法藝術的標準，也必須從這個實用標準的基礎上逐步提高。

第二講 寫毛筆字的工具

毛筆寫字的工具，主要有筆、墨、紙、硯四種，一般人所謂「文房四寶」就是指這四種工具而言。下面來談一談這四種工具的類別和它的使用方法。

一、毛筆的類別和它的使用方法

(一) 類別

毛筆種類甚多，其性質亦各別。從筆毛的大小講：有寫對

聯用的「聯筆」；有寫屏條用的「屏筆」；有寫大字用的「大楷筆」；有寫中字用的「中楷筆」；有寫小字用的「小楷筆」。從筆的性質講：有剛性筆毛——即硬性的筆，如「鬃毛筆」、「紫毫筆」、「狼毫筆」、「鼠毫筆」等。有柔性筆毛——即軟性的筆，如「羊毫筆」、「鷄毫筆」等。有中性筆毛——即軟硬適中的筆，如「兼毫筆」。兼毫筆又有「五紫五羊」、「七紫三羊」、「三紫七羊」等種，紫毫分量多的筆毛硬，羊毫分量多的筆毛軟。

(二) 使用的方法

毛筆是寫毛筆字的主要工具，「工欲善其事，必先利其器」，因此在選擇毛筆和使用毛筆方面必須恰當，其要點如下：

●寫大字用大筆，而且要用大的柔性的筆。如羊毫、鷄毫等。寫小字用小筆，而且要用小的剛性的筆，如紫毫、狼毫、

兼毫等。

②新買的毛筆，筆頭上有膠，必須先把筆毛放在水裏浸開，再用細紙拭乾所含之水，蘸上墨汁寫字。

③毛筆寫字是蘸墨汁寫的，寫字後必須把筆頭上餘墨用清水洗淨，既可以保護筆毛，又便下次使用。筆洗乾淨以後，把筆毛抹順，安放妥處，或在筆管頂端繫細繩懸掛妥處。

④用久的筆，如有脫毛情況，找筆工修整以後，仍可使用。

二、墨的類別和它的使用方法

(一) 類別

毛筆字是蘸墨寫的，所以墨是寫字重要工具之一。寫毛筆字所用的墨雖不要像晉衛夫人在筆陣圖裏所說的：「其墨取廬山之

松煙，代郡之鹿膠，十年以上強如石者為之」那樣的珍品，但總以質地細潔，色澤光潤，膠水不重，上硯無聲者為佳。墨之質地，大概可分三類：

① 松煙墨 雖墨色深重，無膠水，但寫在紙上黯無光澤，且着水容易滲化，不宜使用。

② 油煙墨 墨邊純黑，但膠水較重，只宜於作畫。

③ 油松墨 是松煙和油煙混合的墨。膠水不重，墨色深重，有光澤，最宜於寫字。

（二） 使用的方法

① 磨墨之前，必須用清水將硯上宿墨洗淨，然後再磨。

② 磨墨要有耐心，用力要輕要緩，平穩而不急躁。

③ 磨的墨汁要濃淡適宜。太濃，會把筆毛滯住，寫起字來

放不開，不能運用自如。太淡，會把墨汁溶化在紙上，並且寫出來的字沒有神彩。

④ 利用磨墨的時間觀摩所臨的範本，領會範本中各個字的用筆和結構。一面看範本，一面磨墨，手眼並用，一舉兩得。

三、紙的類別和它的使用方法

(一) 類別

初學寫字，首重練習筆力，因此不必選取太考究的紙。寫小字、中字時，用毛邊紙、竹簾紙，寫大字時用淺黃色的七都紙。

除上述幾種紙張外，還有六吉宣、煮硃宣、玉版宣、清水宣、虎皮宣以及冷金箋、蠟箋、泥金箋、髮箋等，這些都是已經學好了字的人用作寫屏條對聯的，對初學寫字的人沒有多少關

條，故略而不談。

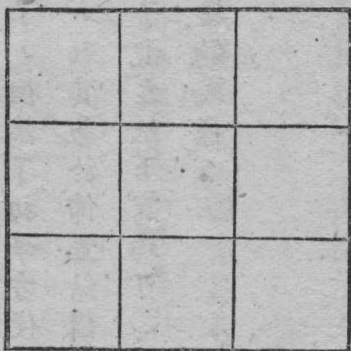
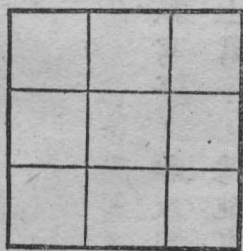
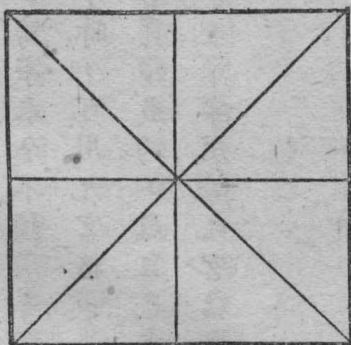
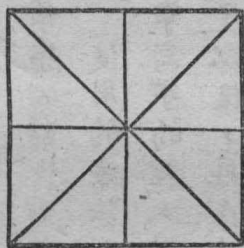
至於外國紙如：有光紙、道林紙、新聞紙、拷貝紙等，均不宜用來寫毛筆字。

(二) 使用的方法

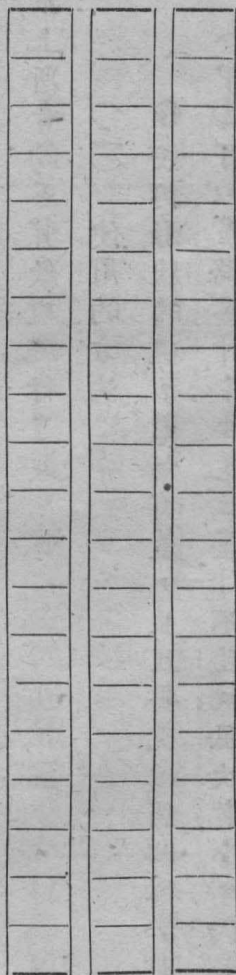
①初學寫字的人，用較粗劣的紙寫字，雖感困難，但練習有相當程度以後，再在純細光滑紙上寫字，便能事半功倍。

②寫字本來不須用界畫的格子，但為了初學方便，寫大字或中字時，可用九宮格或米字格，取其易於佈置結構，（或在紙鋪中買印成的，或自己畫成格子襯在紙下寫均可）。下面是寫大字、中字用的九宮格和米字格的式樣：

③ 初學寫小字，要用有橫直格子的紙寫，經過相當時間的訓練以後，就可以用只有直格而無橫格的紙寫。下面是小字格



的式樣：



④ 寫行書字要用有直格無橫格的紙練習，尺寸比小字格的直格寬些。經過相當時間的訓練以後，就可以用沒有直格的白紙寫。下面是寫行書字格子紙式樣：

