

# 書法知淺基础

上册

永和九年歲在癸丑暮春之初會  
于會稽山陰之蘭亭脩契事  
也羣賢畢至少長咸集此地  
有崇山峻嶺茂林脩竹又有清流激湍映帶左右引以為流觴曲水列坐其次雖無絲竹管絃之盛一觴一詠亦足以暢敘幽情是日也天朗氣清惠風和暢仰觀宇宙之大俯察品類之盛所以遊目騁懷足以極視聽之娛取之無盡所以興懷足以極致之情興懷所至未嘗不臨文嗟悼故列敘時情錄其大略

# 書法知識基礎

上册

主編 韓家瑩  
編者 傅國華 劉民九 張霖

字航出版社

## 内 容 提 要

本书主要包括写字的姿势、执笔和工具；汉字的基本笔画和运笔方法；汉字的笔顺、偏旁部首、结构的形式和法则；临摹碑帖的方法以及楷书的颜、柳、欧、赵字体的笔画及结构特点介绍。

本书除了讲述书法基本常识和基本理论外，还为初学者提供足够临摹练习的范字（包括颜、柳、欧、赵范字）。这对初学书法的人是十分必要的。

本书在讲解书法知识与习字指导的安排上，注意循序渐进、由浅入深、通俗易懂。

本书除供中等师范学校学生学习外，也可作为中学生、社会青年学书法的通俗性读物，另外，还可供中小学教师及书法爱好者学习参考。

### 书法知识基础

（上册）

主编 韩家鳌

编者 傅国华 刘民九 张 霖

特邀编辑 方金秋

\*

宇航出版社出版

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

天津静一胶印厂印刷

\*

开本：787×1092 1 16 印张：6 字数：146 千字

1986年5月第1版1989年3月第三次印刷 印数：70,001 - 103,000 册

ISBN 7 - 80034 - 094 - 5 / H · 008 定价：1.90元





陈云同志在指导青少年练习书法

KAD16/07

# 序 言

汉字是世界上最古老的文字之一，具有悠久的历史。从商代的甲骨文，商、周的钟鼎文（即金文）、石鼓文，统称大篆，到秦朝演变为小篆、汉朝出现的隶书、草书以及行书，三国时出现楷书，这些汉字不同的字体不仅记载了汉字发展的历史过程，而且也是汉字书法艺术不断推陈出新的历史丰碑。汉字在长期的发展过程中，在书写上形成了具有各种风格、神韵，并逐渐形成各家流派的汉字书法艺术。

我们所说的“书法”，很容易同写字混为一谈。严格说来，这两者之间是有所不同的。我们日常写字总希望能达到正确、整齐、美观和迅速的地步。而书法原指写字的方法。但是作为一门艺术来说，除了这样一些起码的条件外，有其更高的要求。当我们欣赏一幅成功的书法作品时，往往会由于那浓淡协调的墨色、匀称美妙的结构以及遒劲生动的笔法而唤起高雅的情趣。书法中充满的动力美，是其它艺术所不能取代的。因此可以说，书法是我国固有的一种线条美术，也是研究抽象的气韵和具体的轮廓的一种综合美术。这就是说，书法是比写字具有更高要求的一种艺术。

另外，书法对于身心的保健也有一定的作用。因为临池挥毫，首先必须气和神静。因此，练习书法与创作书法作品，往往能收到心静的功效。它也是一种可以增加文化修养，陶冶情操，又有益于健康的文化活动。

对于汉字书法艺术的丰富的历史文化遗产，我们不但要很好的学习和继承，而且还要使之不断地得到发展并发扬光大。陈云同志指出：“小学要重视毛笔字的训练，要把大字课作为小学的基础课，严格要求。在今后很长的时间里，汉字仍会是我们的主要书写文字，因此，让孩子们从小把字写好很重要。”为此，中央教育部在1984年曾发出通知，要求各级教育部门采取有效措施，切实加强对小学生的写字训练，提高写字课的教学质量。

中等师范学校是培养未来的小学教师的摇篮。中师毕业生直接承担小学的教育教学任务。因此，加强和提高中师学生的汉字书写能力，了解一定的书法理论和知识，提高对书法艺术的鉴赏水平，这不仅是师范生将来工作的需要，而且也是对师范生的一种具体而生动的审美教育和高尚情操的培养。这也就是师范生学习书法的目的所在。

我国的书法艺术源远流长。远自周代，即把书法列为“六艺”之一。到了唐代，书法一课更成为“书学”。不但当时有专习书法的学生，而且还有专教书法的老师。那时还将“楷书道美”列为遴选官吏的四项标准之一（四项标准即“四才”：一曰“身”，取其体魄丰伟。二曰“言”，取其言辞辩正。三曰“书”，取其楷书道美。四曰“判”，取其文理优长。摘自唐杜佑撰《通典》）。在社会主义的今天，我们学习书法不但是为了继承我国丰富的文化遗产，同时对实现邓小平同志提出的教育的三个面向和建设一个具有高度精神文明的社会主义国家，也将具有重要的意义。另外，我们提倡学习书法也将在国际上产生一定的影响。

为此，北京市中小学书法研究会根据本市中等师范学校在书法教学上既无大纲、又无教材的实际状况，提出建议，经由北京市教育局批准，组织编写了《北京市中等师范学校书法教学大纲》（试行草案）。本教材就是在“大纲”的精神指导下进一步组织人力编写的。

编写这套教材的原则是：

1. 注意教材内容的循序渐进，由浅入深。从当前师范学校学生的现状出发，文学叙述上力求通俗易懂，便于自学。

2. 注意贯彻理论与实践相结合的原则。本套教材既有书法的基本知识和一般理论，又提供足够的范字，为学生学习书法时习字之用。

3. 体现教材的特点。分章节讲述，每节内容之末附有课堂练习与课外作业题。各册教材相对独立，并各有侧重。但各册之间前后呼应，组成一套完整的书法知识体系。

4. 体现师范的特点。教材中不但较详尽地讲解软笔（毛笔）字的书写要领和方法，还适当讲述硬笔（钢笔、铅笔、粉笔）字的书写特点和要求。教材中还为师范生提供必要和足够的习字方法和书法知识，以供他们今后从事小学写字教学之用。

本套教材分三册，除本册以习字练习为主要内容外，第二册主要讲述篆隶行草等各种书体的书写方法，第三册主要介绍中国书法史知识，书法艺术欣赏，并附有篆刻、装裱等知识。

在使用本套教材进行教学时，可以根据教学的实际情况和进程，选择本套教材的有关章节进行讲解，并在教学过程中贯彻精讲多练和讲练结合的原则。在此，我们对使用本套教材学习书法的师范生提出以下几点学习要求：

### 一、思想重视，提高兴趣。

思想重视是学习书法的关键。在学习书法的整个过程中，要不断加强和提高对学习书法重要性的认识。只要对学习书法意义的认识不断提高，才能有对书法学习的责任感与迫切感。这是学习书法的一个重要动力。另外，学习书法的整个过程，也是不断提高对书法学习兴趣的过程。兴趣往往是在实践过程中逐步培养起来的。通过书法学习，使那些对书法兴趣较低的同学，激发起对书法的兴趣；使那些对书法有一定兴趣的同学培养起更强烈的兴趣。做任何事情，都必须对这件事有兴趣，这是做好一件事的重要前提。对书法学习也是如此。有了兴趣，学习书法就会从写得不好，到写得较好，从写得较好，到写得更好。因此，学习书法的过程是不断提高思想认识的过程，也是不断提高对书法兴趣的过程。

### 二、充满信心，百折不挠。

学习书法，首先要抱必胜的信心，也就是抱有一定能学好的信念。与此同时，我们还要有一个充分的思想准备，即准备遇到这样或那样的困难，并要树立克服困难的决心。学习书法肯定会遇到困难，有时在一段时间内会有进步不大的感觉，我们不能因此而以为自己“不是写字的材料”，自弃自馁。应当充满信心，在习字的过程中，不断总结经验教训，并且不断改进练字的方法，相信我们一定会学有长进的。清代书法家包世臣，小时候是乡里有名的字写得很差的孩子。但是，他下定决心，经过数十年百折不挠的苦学苦练，终于成为一代名家。所以学习书法时，要树立起一个信念：世上无难事，只要肯登攀。

### 三、循序渐进，持之以恒。

学习书法也和学习其它学科一样，要有一个由易到难、由浅入深的过程。好比小孩子，先学坐，再学站，然后学走，最后学跑。这是一个一般的规律。从学习书法的过程讲，先学执笔，再学运笔，然后学字的笔画与结构写法，最后学习布白与章法。从学习字体顺序讲，一般地讲，先学楷书，再学行书，最后学多种书体。而学习楷书，一般先写中楷，再写大楷或小楷。从学习步骤讲，先是描“红模”，再学廓钩填墨，然后临摹前人碑帖，最后才是创

渐。因此，在学习书法的过程中要注意循序渐进，不要好高骛远，切不可在写字上有一步登天的想法。另外，学习书法要有恒心，因为练字好比人们长途跋涉，路途一定是遥远的，但只要一往直前，毫不松劲，始终如一，抱着“千里之行，始于足下”的志向，定能达到目的。俗话说：“不怕慢，就怕站”，如果在练字上“一曝十寒”，那是很难达到预期目的的。南帖的宗师王羲之，以至于唐宋时期的各个名家，哪一个不是经过数十年持之以恒的刻苦练习才成功的呢？因此，写字是一个长过程，对于写字也应该是活到老，学到老。

方 金 秋

1985年8月于北京教育学院

# 目 录

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 第一章 姿势、执笔和工具·····          | ( 1 ) |
| 第一节 姿势和执笔·····             | ( 1 ) |
| 第二节 书法的基本工具·····           | ( 7 ) |
| 第二章 基本笔画和运笔·····           | (14)  |
| 第一节 练习基本笔画的意义和常用的运笔方法····· | (14)  |
| 第二节 基本笔画的运笔·····           | (18)  |
| 第三章 结构·····                | (26)  |
| 第一节 笔顺·····                | (26)  |
| 第二节 偏旁部首·····              | (30)  |
| 第三节 结构的形式和法则·····          | (38)  |
| 第四章 临摹碑帖·····              | (55)  |
| 第一节 临摹碑帖的方法·····           | (55)  |
| 第二节 楷书四大书体介绍·····          | (59)  |
| 后记·····                    | (89)  |



# 第一章 写字姿势、执笔和工具

## 第一节 姿势和执笔

### 一、写字姿势

初学写字，应特别注意书写时身体的姿势。因为姿势是否正确，直接关系到字的好坏和进展。在书法中，把专门研究姿势这部分内容称为“身法”，可见其重要了。

正确的书写姿势，不仅能为写字打下良好的基础，而且对青少年来说，也是生理卫生的需要。青少年正在长身体时期，若养成姿势上的坏习惯，不仅影响写字，还会给身体发育带来不良后果。错误姿势一旦成了习惯，还很不容易纠正。

根据字的大小，一般有坐着写和站着写两类，即所谓“坐势”和“立势”。初学写字，要特别打好“坐势”的基础。

#### (一) 坐势

坐势可概括为“头正、身直、臂开、足安”八个字（见图一）。

头正，即是头部要端正，勿歪斜，稍微向前俯，眼睛和纸面的距离约一尺左右。这样视线正，下笔看得准，不仅有利于把字写端正，而且可防止损伤目力。

身直，就是身子要坐得正直，两肩齐平，腰部挺起，胸部离桌面一拳左右。这样可提起全身的力量，贯注于手臂。肘、腕、掌之间，使笔力通达各种笔画的始终，即所谓“力达笔端”。同时有利于肺部和脊骨的生理卫生。

臂开，就是两臂自然撑开，右手执笔，左手按纸，成两侧均衡的姿势。这样，写字时能挥笔自如，笔画易于写得流畅，撇捺画也容易放得开。

足安，就是两脚要自然地平放在地上，两脚掌间要离开一定的距离。这样可使身体重心平稳，写字时有利于发挥身体各部位的功能。如把两腿交叉，一脚着地，两脚翘起，脚尖着地，一脚或两脚放在桌子下面的横撑上等，都会给书写带来不良影响。

#### (二) 立势

立势写字有两种情况：一是把纸平铺在桌上写，一是站立向板壁上写。前者称为“立势俯写”，后者称为“立势题壁写”。

1. 立势俯写的姿势是：“头俯、身躬、臂悬、足开”。

头俯，就是头要朝正前方俯向桌子，与纸面保持一尺多的距离。

身躬，就是身子要略向前弯，腰部不要挺得很直。



图一 坐势

臂悬，就是执笔的右手要全部悬空，腕、肘都不要靠在桌子上面。

足开，指两脚要左右分开，距离可相当肩宽。左脚要稍前，右脚稍后，以便站稳、用力。

2. 立势题壁写的姿势是：“头平、身正、臂曲、足稳”。

头平，就是头部平正的意思，因为仰面、低头姿势都不便于书写。

身正，上身尽量保持正直。

臂曲，执笔右手臂要保持一定弯度，以舒适、自然为好，不要伸得笔直。

足稳，两脚左右分开，距离可仍似肩宽，身体无论站立或稍蹲，两脚都要站得稳。

总之，无论坐着写或站着写，全身姿势都应按要领安排得当，身体保持平稳、自然，书写时才能挥笔自如，并且能持久、耐劳。

另外，正确的书写姿势，不是短期就能牢固掌握的，必须随时加以注意，以便养成良好的习惯。已经形成的不正确的习惯，更要下功夫纠正。

### （三） 写钢笔字姿势

钢笔字在书写上要比毛笔字简便得多。对写字来说，在姿势上的要求没有写毛笔字那样严格。但对初学写字的青年来说，还必须严格训练，培养良好的书写习惯。

写字时，纸要放正，头和身子都要摆正，眼睛距离纸面一尺左右。腰部、胸部都不要弯缩、歪斜，胸部不得帖近桌面。这样不仅有利于把字写端正，更重要的是符合青少年身体各部的生理卫生要求（见图二）。

## 二、执笔

写毛笔字最主要的工具就是毛笔。书法的最基本功夫，也就是练习和掌握使用毛笔的技能、技巧。但会使用毛笔的第一步就是笔要拿得对。怎样用手指拿，手和臂的各部位怎样配合，这就是执笔问题。书法论著中说的“指法”、“腕法”、“肘法”等，研究的就是这个问题。

初学书法，先学会正确的执笔很重要。根据毛笔的性能特点，充分发挥手和手臂各部位生理功能的作用，有助于把字写得稳健有力，流畅多姿。晋朝书法家卫夫人《笔阵图》中说：“凡学书字，先学执笔”。由此可见，执笔也是书法的一项基本功。

关于执笔方法，自古以来书法论述上说法很多，甚至有些很神秘。现将比较为大家所接受的方法介绍如下：

### （一） 五指执笔法

唐代书法家陆希声总结出了执笔的五字诀，即“**擗**（yè）、押、钩、格、抵”。为了便于理解，现在有的书上写成“按、压、钩、顶、抵”，其含义相同。

五指执笔法，每个手指都能发挥作用，因此既能使笔“牢稳”又能使笔“灵活”（见图三）。

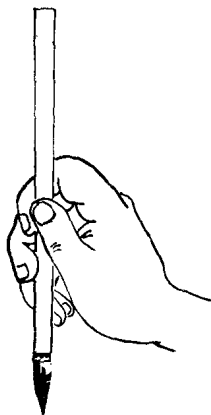
按，是大拇指的作用。拇指前端稍斜而仰，紧贴笔管内侧出力。力量方向是由内向外。

压，是食指的作用。食指第一节斜而俯贴住笔管外侧。力量方向是由外向内，与拇指内外配合，把笔捏住，或说“约束”住，使笔“牢稳”。

钩，是中指的作用。用中指的第一关节，弯曲如钩地钩在笔管的外侧，以加强食指方面的力量。力量方向，主要是由外向内。



图二 写钢笔字姿势



图三 五指执笔法

顶，是无名指的作用。“顶”这里就是向外顶的意思。无名指指甲根部紧贴笔管右侧，用力把中指钩着的笔管顶住。力量方向，主要是由右内向左外推出。

抵，是小指的作用。“抵”在此是托助的意思，由于无名指力量较小，小指紧贴垫在无名指下面起辅助的作用。

这种执笔方法，在书写时就能使五个手指各就其位，各尽其能，既有配合 又有分工，把笔管从四面八方、前后左右控制起来；在着力上有行动一致的相互配合，各自又有轻、重、主、次的区别。如写横画时，拇指外按的着力就重些。写竖、撇、捺画时，中指钩笔的着力重些。写钩，提画时，无名指顶笔的着力重些。这样即可在运笔时做到“五指齐力”，上下左右挥笔自如。笔的动作既能牢稳有力，又能灵活多变。

## （二）其它一些执笔方法

除“五指执笔法”外还有其它一些执笔方法，如“四指执笔法”、“三指执笔法”、“提斗法”、“撮管法”等等。这些方法，一般写字时不必采用，可在特殊情况下使用，或者作为一般常识加以了解。下面例举几种方法：

### 1. 四指执笔法

主要特点是小指闲置不用。拇指第一节的中部横向紧贴笔管内侧，食指和中指并列，以第一节的中部紧贴笔管外侧，起着“压”的作用，无名指的位置、作用仍同五指执笔法。

### 2. 三指执笔法

仅用拇指、食指、中指内外配合约束笔的动作。无名指和小指闲置不用。拇指向外按，食指和中指共同向内“压”。

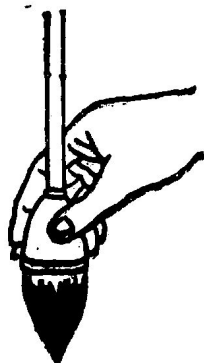
### 3. 提斗法和撮管法

提斗法（见图四）：主要是由拇、食、中指捏着笔头上部，无名指前部内侧紧紧挡住笔管，小指垫在无名指下面托助。这种执笔法，适合于用“斗笔”书写匾额、会标等较大的字体，书法上称为“斗书”。书写姿势一般是“立势俯写”。

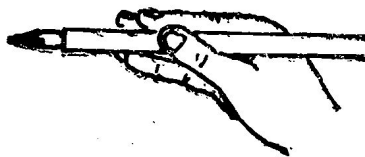
撮管法（见图五）：主要是用五指聚拢捏住笔管，适合于“立势题壁写”。

## （三）五项执笔要领

为了更好地发挥“五指执笔法”的效能，还必须注意手和手臂各部位的相互配合和要



图四 提斗法



图五 撮管法

求。在这方面，前人论述也很多，在比较常见的说法中归纳起来可有五项要领，即是“指实、掌虚、掌竖、腕平、悬腕肘”。

1. 指实，就是除小指紧贴在无名指后面外，其余四指第一关节前面触笔处都要切切实实地把笔约束住。这样才会使笔运行稳健有力，不会出现飘忽松软的笔画。但也要注意松紧适宜、自然。

2. 掌虚，指执笔时掌心要空虚，好似握着一个鸡蛋。无名指和小指活动时不能碰到掌心，拇指和食指间的虎口要扩开些，切不可挤成一条细缝。这样才能充分发挥手指关节和手腕的灵活作用。因此宋代书法家苏东坡谈执笔时说“要使虚而宽”。这一要领对初学执笔的人来说，应特别多加注意。因开始学写毛笔字时，往往很紧张，容易把笔拿得过“死”，日久天长，容易形成习惯，从而影响字的质量。

3. 掌竖，就是在执笔时手掌要尽量竖起来。这样可保持笔直、锋正。一方面能使手腕动作更加灵活，同时也利于中锋行笔，使笔画圆润丰满，字正势全。

4. 腕平，就是手腕尽量与桌面平行。掌竖与腕平是一致的。一般说，掌竖才能腕平，腕平才能掌竖。

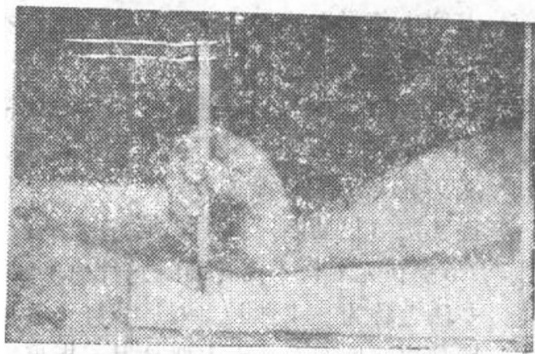
5. 悬腕肘，书写毛笔字各种笔画时，单靠手指的活动力量是不够的，必须有时、臂的相互配合。随着书写字体的增大，这种配合就越加显得重要。书法上研究这方面问题的除“指法”外，还有“腕法”、“肘法”。其中主要内容有“枕腕法”、“悬腕法”和“悬肘法”三项。

#### (1) 枕腕法（见图六）

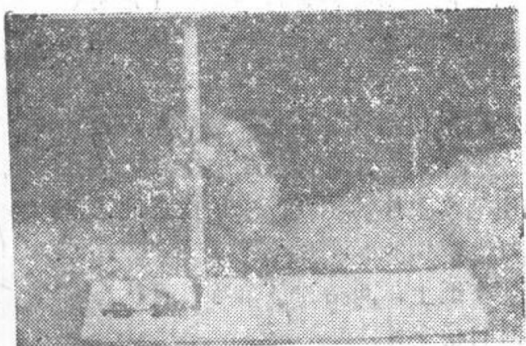
将手腕轻轻放在桌子上，以便于在运笔时，取得腕部和指部的灵活配合。也可以将左手平放在右腕下面，稍使腕部灵活。这种方法写小楷时宜于采用，书写一寸左右的中楷字时，枕腕和悬腕法兼可使用。

#### (2) 悬腕法（见图七）

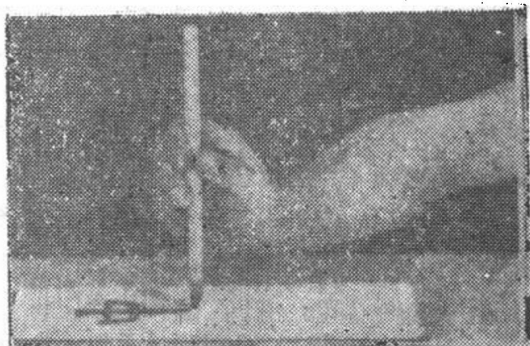
悬腕亦称“提腕”，就是书写时将右臂肘部轻轻放在桌面上，把腕部提起来。这样可以增加运笔时的挥动能力，适合于书写一寸以上的中字。



图六 枕腕法



图七 悬腕法



图八 悬肘法

#### (8) 悬肘法 (见图八)

悬肘，就是肘部，腕部都要提起，腕随时行，整个右臂离开桌面而悬着写字。这样便于在运笔时做大幅度的运转进退，故书写三寸以上的大楷或行、草书时，宜用此法，尤其在立势书写时必须使用“悬肘法”。

悬腕、肘书写，是学习书法不可少的一项基本功，可以不断提高运笔的技能、技巧，增强笔力，平时应多加练习。但此项基本功的掌握，须要有一个练习过程，开始时应注意右肩要放平，不可耸起，左手掌要平铺在纸上，这样能起到身体的平稳作用。初学手会有些发抖，易于酸痛，苦练一段时间方可闯过此关。

#### (四) 执笔的高低

执笔的高低也是初学写毛笔字应当注意的问题。如果执得太高，笔锋易于浮滑不稳；若执得太低则难于伸展，动作局促笨拙。

执笔的高低，没有绝对分寸，一般可根据字的大小、运笔的旋转幅度来确定。执笔高便于挥运，执笔低较为稳定。

一般写字，执笔可低些，无名指离笔杆下端一寸左右则可。写一、二寸的中字运笔幅度较大，执笔应稍高，无名指离笔杆宜二寸左右，写大字时应在二寸以上。

然而，写特大字时，就无需增加执笔的高度了，应强调腕肘悬起。

另外，字体不同，执笔的高低也应不同。写正楷时执笔应低些，以便笔力稳健，笔势准确；写行、草书时执笔宜高些，以便行笔灵活，笔画流畅。

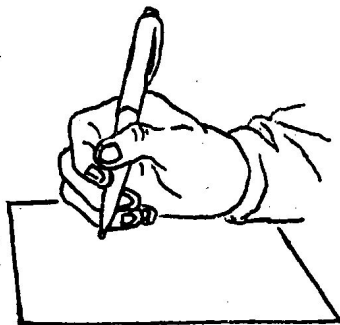
#### (五) 钢笔和粉笔的执笔法

由于钢笔、粉笔出现较毛笔晚，使用简便，易于掌握，所以执笔方法尚无定论。但对开始学习写字的青少年来说，还是应当加以指导，使其符合基本要求，否则也容易养成不良习惯，难以纠正。

无论软笔（毛笔）或硬笔（铅笔、钢笔、粉笔、圆珠笔等）确定执笔方法的依据，简单来说可归纳为三条，第一、笔的性质特点；第二、字形的要求特点；第三、手的生理功能。从效果来看，简单说来应有两点：一、牢稳；二、灵活。

##### 1. 钢笔执笔法 (见图九)

钢笔性质的特点首先是笔尖硬而细。字形要求较小，笔画线



图九 钢笔执笔法



条形态较单一，不象毛笔字那样有方圆、粗细等多姿的变化。书写的速度较快，字形更多的要求是一致性。因此，执笔方法较毛笔要求简单，五指可概括为“捏”“挡”“垫”三种作用。

(1) 捏，是用拇指和食指的指肚（第一关节前部）捏住笔杆（距笔尖一寸左右处），成为运笔时的主要力量。

(2) 挡，中指第一关节前部侧上方挡住笔杆，使笔牢稳地控制在三个手指之间。笔杆斜靠在“虎口”上。

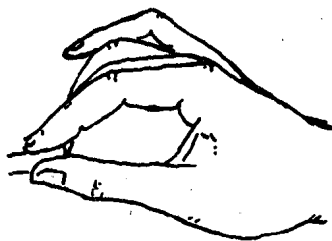
(3) 垫，无名指和小指都垫在中指下面，小指垫在纸上，两指的各自弯、直状态可以自然、舒适为准。这样可以保持手和笔尖在迅速移动时的稳定性。

这里有两点须要注意：一是手指触笔处都要在第一关节的前部，以保证手关节的灵活性；二是书写笔画时主要靠手指上下左右的活动，腕部只起配合作用。

初学写硬笔字时，因为总是小心翼翼，容易形成执笔过“死”的姿势，主要毛病就是违反上面两点要求，久而成习，因此写出的硬笔字往往长期流于板滞状态。

## 2. 粉笔执笔法（见图十）

粉笔的性质有两个特点：一是硬；二是易于磨损。同是一根粉笔，字可以写得很小，又可以写得很大。刚写完小字，立即可以写出大字，而且能保持笔画线条流畅，笔力不衰。这就要求在执笔上有更多的灵活性，手指可概括为“捏”“挡”两种作用。



图十 粉笔执笔法

捏，拇指、食指第一关节前部捏住粉笔。

挡，中指第一关节前部侧上方挡住粉笔，使粉笔牢牢控制在三指之中，无名指和小指闲置不用。这样易于使粉笔在掌中不断产生斜度变化，亦即磨损面积大小的变化。因而也就出现字形大小、线条粗细的变化，以及笔画流畅的美感。

## 练习和作业

### 课上练习

1. 在课上实际操作下列写字姿势和执笔方法：

- (1) 坐着书写毛笔字和钢笔字的姿势；
- (2) 毛笔字的“五指执笔法”、“悬腕法”、“悬肘法”；
- (3) 钢笔、粉笔的执笔方法。

### 课后作业

2. 回答下列问题

- (1) 五指执笔法的五字诀是什么？五项要领是什么？（都要加上具体解释）
- (2) 坐着写字的姿势要求是什么？注意这些要求有何意义？
- (3) 初学硬笔字或软笔字时，在姿势和执笔上容易出现哪些毛病，危害是什么？

## 第二节 书法的基本工具

### 一、恰当地使用工具的重要意义

“工欲善其事，必先利其器”。工匠要把活儿做好，首先得使工具顺手、好用，这对任何工艺来说都是适用的原则。书法也是如此，练字时一方面要掌握书写技艺，同时还必须对使用的工具有一定的了解。恰当地使用工具，善于使用工具，其效果将是“事半功倍”，否则会得到相反的效果。

这里所谈的使用工具，并非专指“精良”而言。工具即使多么精良，使用不恰当也难达到预期的效果。要恰当地使用工具，就必须对工具的分类、各自的性能、使用范围、使用方法等有所了解。根据工艺特点的需要，选择合适、顺手的工具，这样就能收到“事半功倍”的效果了。

书法的基本工具即是“笔、墨、纸、砚”。它们是练习毛笔字或进行书法创作时不能离开的四种文具，因此被称为“文房四宝”（见图十一）。



图十一 文房四宝——笔、墨、纸、砚

### 二、“文房四宝”的各自类别、性能、使用范围及保护方法

#### （一） 毛笔

毛笔可说是书具之主，四宝之首，中国汉字所以发展为独特的书法艺术，一是和汉字象形的特点有关，再有就是和使用的毛笔性能特点有密切关系。毛笔的笔头是用兽毛所做，具有柔软和弹性的特点，又加上笔头下尖上粗，因此书写时可以提、按、转、运、挥笔自如，从而能出现抑扬顿挫、方圆 敲（qī）侧等千姿百态的各种笔画，成为神韵栩栩、妙趣横生的书法艺术，所以学习书法，必须对毛笔的种类、性能等具备一定的常识。

毛笔发展至今已不下百种。历来比较享有盛誉的是“湖笔”，因产于浙江湖州而得名。湖州善琚镇是湖笔的家乡。

#### 1. 毛笔的种类

笔的种类虽然很多，但可以按下列几个方面分成几大类：

（1）按软硬的性能来分，有硬毫、软毫、兼毫三种。

由于制作笔头兽毛的原料不同，笔的软硬性能也就有了差异。

硬毫笔，属刚性，弹性较强。最常见的是用黄鼠狼毛制作的狼毫笔。其它还有用山兔毛、鼠须、鹿毛、猪鬃、豹毛等制作的。

软毫笔，柔性、弹性较差。最常见的是用山羊毛制成的羊毫。其它还有用青羊毛、黄羊毛、鸡毛等制作的。

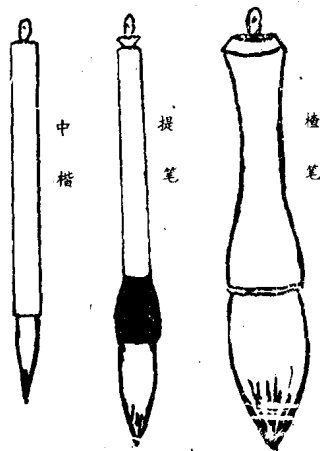
兼毫笔，刚柔与弹性都介于硬毫与软毫之间。最常见的是用山兔毛与山羊毛合制成的紫羊

毫笔。根据用毛的比例不同，有七紫三羊（七成山兔毛，三成羊毛）、五紫五羊等。还有用山兔毛与黄鼠狼毛合制成的紫狼毫笔。紫狼毫比紫羊毫硬些。有羊毫成分的兼毫，羊毫比例越大笔性就越软。常见的“白云”笔以及“披羊狼毫”笔等，都是羊狼兼毫。

（2）按毛锋长短来分，有“长锋”“中锋”“短锋”三类。

长锋笔，锋尖长，锋腹较柔，贮墨多。短锋笔，锋尖短，锋腹较刚，贮墨少。中锋笔介于二者之间。

（3）按书写字体的大小来分，有小楷、中楷、大楷，或者再大的屏笔、联笔、提笔等。最大的名楂笔（见图十二）。有的其中又分大小若干型号。



图十二 中楷、提笔、楂笔

## 2. 毛笔的选用

上面谈到毛笔的类别及一些不同的性能，因此使用时，要在质量和规格上加以选择。

### （1）毛笔质量好坏的一般标准

一支较好的新毛笔，应有“尖、齐、圆、健”四个条件。

尖，就是笔锋尖锐，不秃，又不分叉。

齐，把笔锋捏扁后，顶端的毛仍然平齐，没有参差长短之状。

圆，就是笔头的周围浑圆饱满，呈圆锥形，没有凹凸不平或瘦瘠处。

健，笔锋富有弹性，笔毛铺开时，易于收拢。笔毛弯曲后又复挺直。

另外，笔杆直，笔头正，笔毛匀细，锋颖不老不嫩（笔尖发油光的部分，老的发黄，嫩的呈绿色），这些也是毛笔质量好的条件。再有，笔头根部竹管有无开裂，笔头有无虫蛀落毛不止现象也应注意。

### （2）根据写字的需要选择用笔

① 按照字体大小用笔：一般说写大字用大笔，写小字用小笔。学生初学毛笔字多为中楷（一寸左右）可用中楷或大楷毛笔，写屏条、对联可用屏笔、联笔，写招牌等可用提笔、斗笔，写大会标、匾额等大字（书法上称为“榜书”）用楂笔。

如果一时没有大小合适的笔，宁可用大一点的笔写稍小的字，不要用小笔写大字，因为这样不仅会使笔画生硬、干枯，还会把笔压坏，不能再用。

### ② 按照书体特点选择用笔

书体笔画刚劲有力，棱角鲜明，宜用硬毫。笔画丰满圆润，字体粗犷浑厚，宜用软毫。写气势连贯，笔画流畅飞动的行书、草书，宜用软毫长锋，书写精工小楷则宜用硬毫短锋。

当然，笔的选用对字的好坏关系固然重要，但还要看个人用笔的习惯和笔的质量而定，所以不要把这一点绝对化。

### ③ 初学写字对笔的选用

开始学习毛笔字，是要不断练习笔力和各种笔画运笔的基本功，用笔不必追求精良，适当注意选笔要求则可。但也应注意不可使用质量太次的毛笔。因为笔的质量太次，无法听取

手的使换，影响对运笔技巧的掌握和兴趣的提高。对毛笔的要求不必过高，但起码是要能用的毛笔。

初练毛笔字楷书可选用笔锋长短适中的羊毫或兼毫的中楷、大楷毛笔，不宜选用纯狼毫笔。羊毫笔比较普通，易于购置、价格也较便宜。又因羊毫较软，较难驾驭，容易练出笔力、掌握运笔方法。熟习软毫后，使用硬毫较易，相反时较难适应。练习小字，则可使用狼毫小楷笔。

在进行书法创作时，要认真地、恰当地选择用笔。

### 3. 毛笔的保护

善于使用和保护工具，不仅可以延长其使用寿命，而且会更感到得心应手，因为使用时间越长，对它的性能也更加熟悉，因此也越加感到好用。有些书法爱好者对自己多年使用的毛笔总是爱不释手，就是这个原因。

善于使用和保护书法工具也是书法能陶冶情操的一个重要方面，有助于加强遇事时细心、耐心、坚持不懈及心平气和的思想修养。因此这也是学书法的人必须具备的良好习惯。

保护好毛笔，应注意下列事项：

(1) 新笔开始使用时，要用温水或冷水把笔泡开。待笔头上的胶溶化后将笔取出，慢慢用手把水挤干，再蘸墨使用。千万不要用开水泡笔，以免烫曲笔毛，降低弹性。也不要肥皂、洗衣粉等洗笔，笔毛受碱会变脆易折。

根据使用习惯或用大些的笔写小些的字时，可把新笔笔头只浸泡开一半或三分之二，以保持笔头的挺力，便于控制书写，用后洗笔时也要注意不要全部泡开。

(2) 毛笔用后要洗净，特别第一次使用后一定要彻底浸洗干净，否则以后笔毛上的胶质不易脱落，影响笔尖毫毛的收拢，笔就不好用了。再有，一些常用的墨汁中含有防腐的化学药物，笔用后不洗，易于损伤笔毛。

笔洗后不要上下左右抡甩，这样会使笔毛弯曲散乱从而受损。洗笔后，应从笔头根部到笔尖用手慢慢挤干、捋直，使笔锋聚拢后挂起，或者小心翼翼地套上笔帽。

(3) 浸泡笔时不要把笔扔在水中长期浸泡，这样易于使笔头根部的竹管裂开使笔头脱落。

开始写字时，最好把干笔浸入清水中润湿，挤干后再入墨。否则，经常用干笔入墨，也不容易洗净。

## (二) 墨

有笔无墨不能成书，墨也是书法中不可缺少的用具。现在用的墨从形式上说已两大类，一是各种形状的固体墨锭；一是大小瓶装的液体墨汁。书法上讲的用墨知识，往往多指墨锭而言。

墨的历史也很悠久，品种也很多，其中最享有盛誉的号称“徽墨”，因产于安徽省徽州而得名。

### 1. 墨的种类和特性

墨的种类虽多，但从用料的不同可分“油烟墨”、“松烟墨”、“选烟墨”三大类。

(1) 油烟墨：主要是用桐油、菜籽油、麻籽油或猪油其中的一种或二、三种兼用烧烟加胶加药物、香料制成。

油烟墨，质地坚细耐磨，颜色黝黑有光泽，只是胶性较重。