

怎樣寫毛筆字

曹立庵



怎样写毛笔字

曹立庵

湖北人民出版社

怎样写毛笔字

曹立庵

湖北人民出版社出版 湖北省新华书店发行
湖北省沔阳县印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 2.625印张
1980年12月第1版 1982年11月第3次印刷
印数：120,001—245,000

统一书号：7106·1570 定价：0.25元

前 言

毛笔字，这里讲的是人们用毛笔写的汉字，是人类从生产和生活斗争中不断创造和完善起来的。它以社会的实际需要为前提，要求写得正确、清楚、整齐、美观。这种艺术的形成，首先应当归功于劳动人民创造了一种良好的工具——毛笔。用毛笔去写字，写得有法度、有风格，就形成了一种书法艺术。这种艺术是我国特有的，它有悠久的历史 and 优良的传统，是祖国珍贵文化遗产的一部分。

历代各种字体，按照文字发展的源流，大体分为篆、隶、楷、草，虽造型各有不同，但基本上都是用毛笔书写，由点画、线条构成的。它的结构形态，具有疏密、虚实、粗细、大小、浓淡、欹正等对立统一的关系。历代留传下来不少的优秀作品，表现出多样而一致的和谐情调，圆活妍润的神彩，构成整篇结体彼此呼应，相辅相成的局势，章法布白优美，给人以强烈的艺术感受。

我国写字用的毛笔，是一种特殊的书写工具。它

用兽毛制成，是柔软的。开始使用它，觉得不易掌握；熟练以后，讲究运笔、用墨，使之轻重适宜，快慢应节，随心所欲，可在点画线条中显出技巧，产生多种多样的变化。可是，有了铅笔和钢笔以后，有人就觉得用毛笔写字，实在不如用铅笔和钢笔来得方便，甚至以为自来水笔通行后，毛笔不久也就会被人们废弃了，这种看法是片面的，不完全符合我国书写文字的实际。铅笔和钢笔作为一种新兴的书写工具，有它的许多优点，应该提倡使用，但是，要把铅笔字、钢笔字写好，同样要讲求点画结构、分行布白等书法基本规则。而且，就是在钢笔越来越广泛使用的今天，用毛笔写字在社会生活中，也仍然有着重要的用场，如书写标语、市招、对联、题眉和布置会场、办展览、出墙报等，都宜于用毛笔字。写得好的毛笔字，给人以美的感受，吸引着人们乐意去看，对所写的内容，就可收到更好的效果。

学写毛笔字并不难，不要被“字无百日功”这句话所吓倒。有人问“我到底能不能把毛笔字写好？”或者提出“我多久才能写好毛笔字？”这个问题，要靠实践来回答。有人进步得快些，有人进步得慢一点，关键在于是否得法。写毛笔字的方法，简单地来说，不外用笔和结构，也就是要掌握字体的基本笔画、结构形态、整篇安排和字体的风格。初学写毛笔

字，不是去照抄习字范本，而是要逐步掌握书写方法、用笔和结构的规律，多看、多写、多研究，循序渐进，学起来是不难的。宋代大书法家苏轼说：“写字不过手法熟耳。”所谓“手法熟”，就是掌握运笔方法，熟悉书写规律，有了法度，讲究笔势、笔意，运用自如，无施不可，形神俱妙，才能尽笔墨之能事。在习作过程中，要细心领会，随时意识到各家书法的风格，韵味的形成，以及如何继承传统，自出新意，做到心领神会，意到笔随。本书就是讲的怎样用毛笔写字（着重讲写正楷字）的基本常识，供初学者打下基础，以便继续研究和深造。并介绍了历代的一些书法范本，学者可结合自己的个性和喜爱去选择学习。书后，作者还尝试用各体书法写了些应用的式样，供实用参考。

目 录

一	写毛笔字的工具	(1)
二	执笔的方法和写字的姿势	(5)
三	基本笔画的写法	(7)
四	笔画的顺序	(15)
五	字的结构形态	(24)
六	怎样运笔	(37)
七	范本的选择	(43)
八	怎样临写	(46)
九	碑帖选辑	(49)
十	实用举例	(72)

一 写毛笔字的工具

笔、墨、纸、砚，过去叫做“文房四宝”，是写毛笔字必备的工具。

(1) 笔 笔的种类很多，是按笔毫的硬软、大小、长短来分品种和名目的。如硬毫一类的有紫毫（野兔脊毛）、马尾、石獾等。软毫一类的有羊毫（山羊毛）、鸡毫等。不硬不软的有兼毫，如五紫五羊、七紫三羊、狼毫等。大的有名宝帚、牌匾笔、斗笔，中的有屏对提笔，小的有鸡狼毫等。有长锋、中锋、短锋，各有其特性，在乎人们喜用而已。

我们普通写大字用“大楷羊毫”或“京提笔”，写小字用“小楷羊毫”或“鸡狼毫”。

新买来的笔，笔毫上有胶，必须把它放在温水里浸一会，让笔毛散开；大约散开五分之三、四，不可全开。有人把笔含在嘴里咬开，这样做既不卫生，又容易损坏笔毫。

字写完后，必须把笔毫上的余墨用清水洗净，把笔毛抹顺，大字笔吊在墙上，小字笔则应小心地套进笔套里，安放妥当，以便下次再用。不要写完了字，

把笔随手一丢，这样，留在笔毫上的墨汁，干后会把笔毛胶住，硬得象锥子一样，下次再用时，不但不方便，而且会损坏笔毫，使笔不经用了。一支用熟了的旧笔，笔毫越用越听使唤，是难得的，必须从开始就爱护它。

（2）墨 有油烟墨、松烟墨、混合墨（油烟松烟混合制成）。油烟墨的特点是：颜色乌黑而有光泽，耐水性强，遇冷凝冻，稍温即溶。松烟墨的特点是：浓黑而无光，入水易化。现在上海墨厂生产的油烟101——104号墨，都合用，其中以油烟101号墨为最名贵，初学写字买一锭普通的“选烟墨”或“加香墨”就可以了。还有北京出产的“中华牌墨汁”或“一得阁墨汁”，用来最为方便。

写毛笔字一般的是磨墨写字，先在砚池里放入清水（不能用热水或茶水，因为热水能使墨涨裂，茶水能败墨色，更不要用嘴里的涎水），但放水不宜太多，以免把墨浸松软了；磨墨时，墨要竖直，底面要平，要重按轻转，先慢然后逐渐加快，这样做既节省时间，又可避免出现墨渣。不要磨得太浓，太浓了会把笔滞住，写起字来放不开；也不要磨得太淡，太淡了会把墨汁浸在纸上，使字迹模糊不清。总之，墨要磨得不浓不淡，而且最好当日磨，当日用，这样写出来的字才有精神。若采用上述的墨汁写字，需适当加

点清水进去，才便于使用。

墨磨好后，应将墨锭上的水渍用纸揩干，以免墨上沾水胀裂、变形、变质。墨最怕潮湿，也怕风吹日晒，因此，墨宜存放在阴凉避风的地方。

（3）纸 初学写字，在于练习基本笔画和运笔方法，不必选取太考究的纸。写小楷、中楷用毛边纸、竹帘纸，写大楷用浅黄色的七都纸，只要不是过于光滑而稍能吸墨的纸，都可以用，就是一般的旧杂志、旧报纸，也可以作为练习写字的纸。待习作有些心得，达到了一定水平，不妨用宣纸试写几幅。宣纸为安徽宣城名产，是中国书画方面的专门用纸。它的质地绵韧，纹理美观，洁白细密，墨韵层次清晰，可以长期保存。使用时，吸墨快，容易渗化，用墨过浓又滞笔，初学者不易掌握，但在习作中，每隔一段时间，一定要尝试一下。善书者在宣纸上写字，效果显得更好。安徽泾县宣纸厂生产的净皮、棉料等种类的宣纸，以单宣、札花、罗纹、料半等俗称生宣纸的最为合用。生宣纸经过上明矾、骨胶、涂色、洒金、洒云母、涂腊等，便成为矾宣，俗称熟宣纸。有虎皮笺、珊瑚笺、煮捶笺、蝉衣笺、朱笺、云母笺、冷金笺、雨雪笺、玉版宣等，品名繁多，这类宣纸，多半不吸墨，或吸墨较慢。了解到生熟宣纸的性能，学者尝试时就易于掌握了。

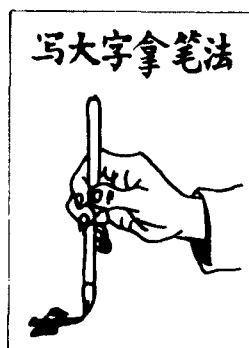
(4) 砚 就是一般所谓“砚台”、“砚池”，是磨墨用的，为学书者必备之物。初学写字，买一块五寸大小的“歙砚”，就是江西婺源龙尾山出产的“龙尾砚”就可以了。这种砚石质细腻，具有贮水不耗，历寒不冰，用起来涩不留笔，滑不拒墨的特点，而且价格比较便宜，磨起墨来也快当。其他还有端砚、鲁砚、沉泥砚、广源砚等名贵品种，这里就不一一介绍了。

写字时，把砚池放在桌子的前右角，既便于磨墨、蘸墨，又不致于污损纸张。砚池用得久了，上面积了许多墨渣，就要把它洗干净再用。

二 执笔的方法和写字的姿势

毛笔是用右手五个手指直着拿的，笔管竖立在大指（第一指）与食指（第二指）中间，并用大、食两指捏紧，中指（第三指）辅助食指向里钩住笔管，无名指（第四指）向外抵住笔管，小指（第五指）紧贴在无名指下面，多少加些扶助作用，但不着笔管。

照上面的方法把笔拿好，掌心要空，掌心和笔管间的距离约在一寸左右，就恰当了，也就做到了所谓“指实掌虚”。写大楷，拿笔要高些，约离笔头二寸左右。写小楷，拿笔要低些，约离笔头一寸左右。（附图）



写字时要坐得端正，两肘放在桌上，两脚很自然的平放在地上，下半身才可以得力；两肩要平，背要直，全身气力才能贯注到两臂，并达到肘、腕、掌、指之间。写字时，头部稍向前，不可俯得太低，要离开桌面一尺左右；胸部不要靠紧桌边，大约距离一拳（二寸左右）；眼睛注视纸上，聚精会神，才可以写出端正的字来。

写大字要悬腕，有人把这件事看得很难，其实凡是实践过的人，都觉得悬起腕来比把腕枕在桌上写，要好得多。按照上述姿态，练习一段时间，不妨坐高一点，并在右手腕的下面垫上一本约一寸厚的书来写大字，再逐步地去掉这本书，右手腕就悬起来了。以后，站起来写，便更感到运用自如了。

三 基本笔画的写法

笔画就是字的线条。中国字，一个字一个样，初学写字的人，往往觉得这样多的字，写起来一定很困难，其实构成中国汉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，练习熟了，恰当地应用到整个字上面去，任何字都会写了。

中国字的基本笔画，总起来讲，约有十八种，现将它们的名称和写法，分别介绍并举例如下：

(1) “丶”读做“点”，下笔稍轻，收笔稍重，略停再提起笔，例如“之”、“主”、“丸”等字的“丶”。

之 主 丸

(2) “一”读做“横”，下笔稍重，中间轻快滑过，收笔时稍重略停，例如“大”、“万”、“上”等字的“一”。

大 万 上

(3) “丨”读做“竖”或“直”，下笔稍重，中间稍轻，收笔略停，例如“下”、“扑”、“个”等字的“丨”。

下 扑 个

(4) “丿”读做“撇”，下笔稍重，将笔略提，轻轻撇出，中间不要停顿，例如“人”、“乃”、“少”等字的“丿”。

人 乃 少

(5) “一”读做“平撇”，写法与撇同，例如“千”、“乐”、“香”等字的“一”。

千 乐 香

(6) “丿”读做“竖撇”，写法与“撇”同，例如“月”、“历”、“疗”等字的“丿”。

月 历 疗

(7) “㇏”读做“捺”，下笔稍轻，捺时稍停一下，再稍重轻轻写出，例如“八”、“文”、“灭”等字的“㇏”。

八 文 灭

(8) “㇏”读做“平捺”，写法与捺同，例如“运”、“旋”、“庭”等字的“㇏”。

运 旋 庭

(9) “㇏”读做“趯”或“挑”，下笔稍重，越上越轻，向上挑时将笔提起，例如“江”、“兆”、“持”等字的“㇏”。

江 兆 持