

司惠国 王玉孝 ◎ 主编

# 中老年 养生

司惠国 著



蓝天出版社

# 中老年——紫雪

司惠国



司惠国 王玉孝◎主编



蓝天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年学书法 / 司惠国, 王玉孝主编. —北京: 蓝天出版社, 2010. 9

ISBN 978 - 7 - 5094 - 0457 - 7

I. ①中… II. ①司…②王… III. ①汉字 - 书法 - 基本知识 IV. ①J292. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 177043 号

中老年学书法

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路 14 号

邮 编: 100843

电 话: 66983715

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国文联印刷厂

开 本: 16 开 (889 × 1194 毫米)

字 数: 296 千字

印 张: 17.25

印 数: 1—5000 册

版 次: 2010 年 9 月第 1 版

印 次: 2010 年 9 月北京第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

# 中老年学书法编委会

主 编

司惠国 王玉孝

特邀主编

韩亨林 丁 谦 张爱军

特邀编委

苗 宏 李新华 孙敦秀 阎锐敏

刘国旗 慈 静 刘安金 惠俊岐

刘志安 赵宝森 于福春 张朝祥

李凤平 刘贵良 司 阳 满福居

王小燕 王 卓

# 序言：

我国书法艺术博大精深，源远流长。纵观我国书法的发展史，它不仅随着文字的创造而产生，而且为适应社会实用的需要不断发展。在其漫长的演变发展过程中，由于汉字的笔画和结体特征，又形成了独具的书写技法。并且在以实用为目的的同时，由注意表现形式美，而发展成为追求美的视觉艺术，使书法艺术不断升华并创造了光辉灿烂的艺术瑰宝。

我们应出版社之邀，编写一部面向中老年人学习书法知识的书。为使离退休的中老年人，享受充实、快乐、健康的生活，每天利用一定的时间学习书法，他们在动手、动脑的同时，增长一些知识，并在修身养性、陶冶情操等方面得到一种身心的锻炼，让他们永葆青春活力。

《中老年学书法》一书，内容全面系统、语言通俗易懂，实用性、指导性强。它不仅对我国的文房四宝及我国书法的渊源、发展、演变和基础知识、书写技法等都作了较全面系统的介绍，而且也对部分书法艺术作品的品评鉴赏作了全面的分析和探讨。书中还着重介绍著名的碑帖及书家，并附有相应的碑帖图录，该书的出版，有助于广大中老年人，迅速掌握提高书艺水平，起到指点和入门引路的作用。

在我们将此书奉献给广大中老年读者时，谨希望它成为中老年人的良师益友，这便是本书编者和出版者的衷心愿望。

编者

# 目 录

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 一、概论 .....            | ( 1 )  |
| (一) 汉字的起源 .....       | ( 1 )  |
| (二) 汉字的书写 .....       | ( 2 )  |
| (三) 书体的历史演变 .....     | ( 5 )  |
| (四) 书写工具的演变 .....     | ( 6 )  |
| 二、文房四宝 .....          | ( 8 )  |
| (一) 笔 .....           | ( 8 )  |
| (二) 墨 .....           | ( 10 ) |
| (三) 纸 .....           | ( 11 ) |
| (四) 砚 .....           | ( 11 ) |
| (五) 垫毡、镇纸、水盂、印泥 ..... | ( 12 ) |
| 三、基础技法 .....          | ( 13 ) |
| (一) 基本姿势 .....        | ( 13 ) |
| (二) 执笔方法 .....        | ( 13 ) |
| (三) 用笔方法 .....        | ( 14 ) |
| (四) 用墨方法 .....        | ( 15 ) |
| 四、临帖技法 .....          | ( 17 ) |
| (一) 概述 .....          | ( 17 ) |
| (二) 选帖 .....          | ( 17 ) |
| (三) 临帖 .....          | ( 18 ) |
| 五、楷书技法 .....          | ( 21 ) |
| (一) 楷书的形成 .....       | ( 21 ) |
| (二) 楷书的特点 .....       | ( 23 ) |
| (三) 永字八法 .....        | ( 24 ) |
| (四) 笔画技法 .....        | ( 25 ) |
| (五) 笔画的组合规律 .....     | ( 36 ) |
| (六) 书写笔顺 .....        | ( 40 ) |
| (七) 偏旁部首 .....        | ( 43 ) |
| (八) 结构 .....          | ( 46 ) |

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 六、行书技法 .....       | ( 50 )  |
| (一) 行书的形成 .....    | ( 50 )  |
| (二) 行书的特点 .....    | ( 52 )  |
| (三) 笔画技法 .....     | ( 53 )  |
| (四) 偏旁部首 .....     | ( 64 )  |
| (五) 形态结构 .....     | ( 72 )  |
| 七、草书技法 .....       | ( 79 )  |
| (一) 草书的形成 .....    | ( 79 )  |
| (二) 草书的特点 .....    | ( 79 )  |
| (三) 书写技法 .....     | ( 86 )  |
| (四) 笔画技法 .....     | ( 93 )  |
| (五) 偏旁部首 .....     | ( 99 )  |
| (六) 形态结构 .....     | ( 107 ) |
| 八、隶书技法 .....       | ( 113 ) |
| (一) 隶书的形成 .....    | ( 113 ) |
| (二) 隶书的特点 .....    | ( 117 ) |
| (三) 笔画技法 .....     | ( 120 ) |
| (四) 偏旁部首 .....     | ( 132 ) |
| (五) 隶书的结体 .....    | ( 146 ) |
| 九、篆书技法 .....       | ( 157 ) |
| (一) 篆书的形成 .....    | ( 157 ) |
| (二) 篆书的种类及特点 ..... | ( 162 ) |
| (三) 篆书技法 .....     | ( 166 ) |
| (四) 笔画写法 .....     | ( 171 ) |
| (五) 书写笔顺 .....     | ( 175 ) |
| (六) 偏旁部首 .....     | ( 176 ) |
| (七) 篆书的结体 .....    | ( 194 ) |
| 十、书法章法 .....       | ( 200 ) |
| (一) 谋篇 .....       | ( 200 ) |
| (二) 幅式 .....       | ( 201 ) |
| (三) 正文 .....       | ( 263 ) |
| (四) 题款 .....       | ( 264 ) |
| (五) 钤印 .....       | ( 266 ) |

## 一、概 论

### （一）汉字的起源

汉字是世界上最古老的文字之一，也是世界上使用最悠久的文字，是中华民族的优秀文化遗产。

关于汉字的起源，古籍记载不一，有多种说法。目前有结绳记事、河图八卦、仓颉造字及刻画符号诸说。其实均是从不同的角度去追溯汉字的源头，故均为汉字的创造基础。《周易集辞》记：“古者无文字，其为约誓之事，事大，大其绳；事小，小其绳。结之多少，随物众寡，各执以相考，亦足以相治也。”《周易·系辞·下》说：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契。”可见上古以结绳大小不同，表示不同的记事内容，帮助记事。

结绳虽然只是一种记事的辅助手段，不是文字，但毕竟是记事的一次发展。对后世文字书体的创造有一定的启发作用。汉孔安国在《尚书·序》中说：“伏羲氏之王天下也，始画八卦，造书契，以代结绳之政，由是文藉生焉。”伏羲氏创八卦，以不同的符号象征事物，比结绳更进了一步。但八卦对自然现象和社会事物的象征意义十分抽象，距有音、形、义的文字尚远。与此同时又产生了刻画简单的“依类象形”的图画和符号，以表示不同的内容和事物，达到记录和交流的目的，这以传说中的仓颉为代表。汉许慎在《说文解字·序》中说：“黄帝之史仓颉，见鸟兽蹄远之迹，知分理之可相别异也，初造书契。”他观日月星辰之象，察鸟兽鱼虫之迹，类物象形，而造文字。《荀子·解蔽篇》说：“好书者众矣，而仓颉独传者，一也。”《吕氏春秋·君守篇》亦曰：“古者仓颉作书而天雨粟，鬼夜哭。”可见初期文字的出现是一件惊天动地之举。历代多以仓颉为造字之祖。仓颉是黄帝的左史，他集上古所创造的用于记事交流的象形图画、符号、标记等进行加工整理，从而形成了最初简单的符号文字。另有刻画符号说，主要从原始社会的文化遗址出土的陶片上刻画的类似文字的符号（图1-1），即陶文而论。契是刻的意思，即刻画文字，是目前看到的处于萌芽状态的文字。旧石器时代，继火的使用之后，人们又学会了骨器和石器的制作，并开始制作陶器，于是产生了在陶器上刻画的图画符号和简单原始的文字。我们目前所见到跟汉字起源有关的史料，是近年在河南裴李岗文化遗址中出土的距今约八千年之久的龟甲和石器上刻画的“目”、“日”、“火”的符号，同河南安阳殷墟出土的甲骨卜辞中的“目”、“日”、“火”有惊人的相似之处。这说明我们的祖先远在八千年前，就已使用了具有象形文字性的符号，成为汉字的雏形。在浙江省仙居县淡竹乡高达121米的陡壁悬崖上发现长方形的崖框里有日纹、虫纹和蝌蚪文，专家认为这是一种古代象形文字。特别是到距今六千年左右的仰韶文化及距今五千年左右的大汶口文化等遗址中出土的大量彩陶器皿上的刻画或彩画符号（图1-1），都具有图像化，保持着原始文字的特征，是殷墟甲骨文字的前行阶段。



图 1-1 《大汶口陶文》

## （二）汉字的书写

我国汉字的书写是与文字同时产生并同步发展的。文字的起源和书写是以实用性为目的，所以实用是文字和书写共同发展的动力。

从考古史料分析，自人类创造了简单的图画符号之时，就依靠刻画书写而留存。我们目前所见到的最早而最原始的图画符号及象形文字，均是靠刻写在各种器物上才被保存下来。鲁迅在《门外文谈》中认为文字是劳动人民创造的，书法也是集体的智慧。“有的在刀柄上刻一点图，有的在门户上画一些画，心心相印，口口相传，……”于是文字就多起来，书写之法亦丰富起来。同时也揭开了我国书法史的帷幕。从目前我国较早的原始社会的古文化遗址中出土的文物，即陶器、骨器、石器 etc 器物上的象形文字可以证明，书写刻画是随着文字的起源而产生的，并且在实用过程中相互促进，共同发展进步。

同时，文字和书写工具的发展又是密不可分的。书写工具和书写方法是为适应不同的书写材料而出现的，如河南裴李岗文化的龟甲和石器上的象形符号，是以更坚硬的尖利器刻上去的。仰韶文化的陶片上刻画的人和动物的象形符号，是以稍硬些的工具刻画或划写上去的。从划痕和线条可以看出其特有的淳朴和流畅。这说明当时已经注意了刻画的技法及笔画线条的变化。其刻画之法是与当时简单的图案符号相适应的。从殷墟发现的甲骨文字看（图 1-2），其书写工具为坚硬的刻刀或尖利器，所以其笔画多为单刀直线，字画挺瘦、锐利，字形细长。甲骨文这种独特的风格，是因坚硬的甲骨和更加尖利的刻刀而形成的，故亦可称之为刀笔文字。这些刀刻的文字符号，线条力度适中，粗细变化流美，结体合理，反映了先民们在刻画时不仅仅满足于一般性的纪实刻画，而是赋予了美感，表现了他们娴熟的刻写技巧和丰富的创造力。这时除了利用更加尖利的自然或经过加工的硬具外，亦有用烧灼之法在甲骨上灼字的。

当殷商甲骨文成熟和盛行之时，青铜器铭文也应时而生，使象形甲骨文及其刻画方法又得到了较大的发展。因其是镌刻在青铜器上或是铸范上，故其笔法较之骨器和陶器上更加浑朴雄

厚，结体端庄，史称金文（图1-3）。金文仍是刀笔文字。象形文字也为了书写方便而逐步摆脱了象形性的制约，向意符线条形文字发展，并发展形成了众多区域性较强的书写方式，导致了同一汉字具有多种写法。其中以铸刻的青铜器铭文最有代表性。东周末年一个叫籀的史官创造了称做大篆的书体，史称“史籀”，一度使用较为广泛。这个时期汉字及其书写方法主要是为了适应社会生活日趋繁杂的需要，转向简便快捷的方向发展。

石鼓文则继承了西周金文的特点，其用笔圆劲挺拔，结体方正，是流传至今最早的刻石（图1-4）。至秦统一后，丞相李斯对古



图1-3 金文《史墙盘》

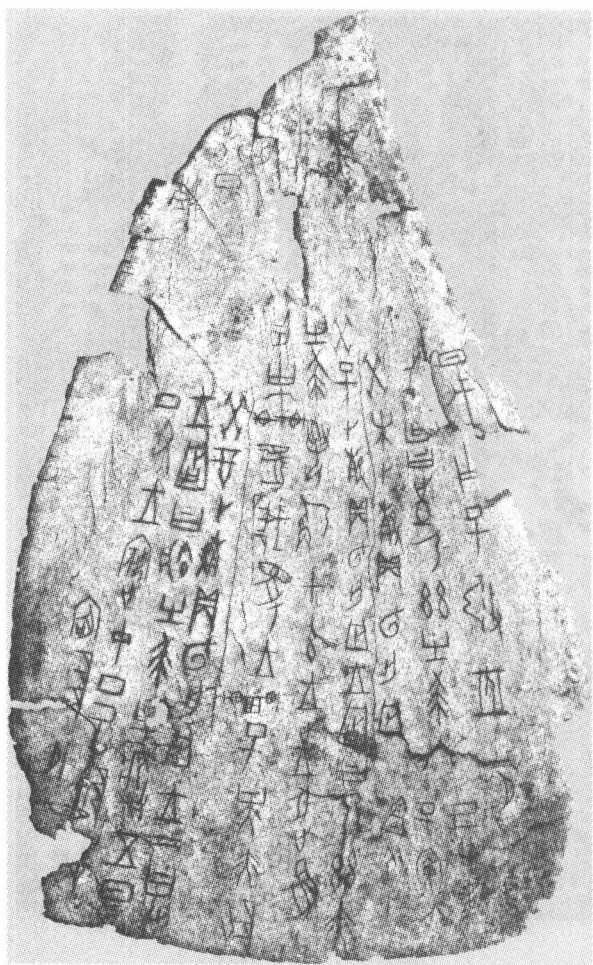


图1-2 《甲骨文》

文删繁就简，创字体统一而规范的秦篆而通行全国。笔法、结体又有了较大的变化，其笔画挺拔圆润，结体端庄严谨，布白整齐，更便于书写。是我国文字发展史和书法史上最重要的里程碑（图1-5）。

秦以后由于汉文字已经定型完善，无法变更，只是在体势及书写方法上还有着广阔的发展余地，因而其字体和书体的演变只是为适应更加便捷的需要而不断变革和发展。随着书写工具改善，毛笔书写逐渐占有了统治地位，而且书写的方法也日益提高，书法的技巧和艺术性也在不断地丰富和发展，书体也不断拓展创新。随着社会生活的日趋繁杂，汉字的实用性越来越突出，汉字及其书



图 1-4 《石鼓文》

为书法向艺术化方向发展奠定了雄厚的基础，使书法具备了实用和艺术双重价值。书写表现方法的提高，同时也推动了书法艺术的逐步提高，使书法艺术呈现出多彩多姿的景象，从而使书法这个实用性较强的交流工具成为我国传统艺术中独立的门类，汉字书法艺术的审美功能与书法的实用功能相伴相随，珠联璧合，留下了漫长的中国书法发展史的足迹。

总之，汉文字每向前发展一步，其书写方法也随之改变，反过来，又推动了文字的书写体式向前发展，书体亦随之变革。文字与书法及书法艺术相互关联，在长期的发展演变过程中相互促进，共同发展，日臻成熟。形成了中国书法体式的一个又一个鼎盛时期，

体、书写方法则不断向更加便捷的方向变革，书体则由篆演变为汉隶。一般认为程邈整理并完备了隶书。隶书尽脱篆书遗痕，不仅书写方便快捷得多，而且笔画出现了撇捺波磔及粗细变化，是汉文字及书体的一次重要的变革（图1-6）。汉代以后纸的发明，为书法的普及创造了方便的条件。为了实用及提高书写效率，汉字的书写又向更为简便书写快速的楷书（图1-7）、行书和草书演化。尽管这些书体实际上并不比隶书简单，但因其书写方便快捷，且笔法和结构都有新的变化，有更大的灵活性，为书法艺术的发展提供了更为广阔的天地，所以很快为人们所接受，并很快得以普及，一个书体比一个书体书写省便和快速，同时也在用笔、结构和章法方面不断发展丰富。各书体的形式法则、表现技巧和对形式美的追求等规律均随之形成，

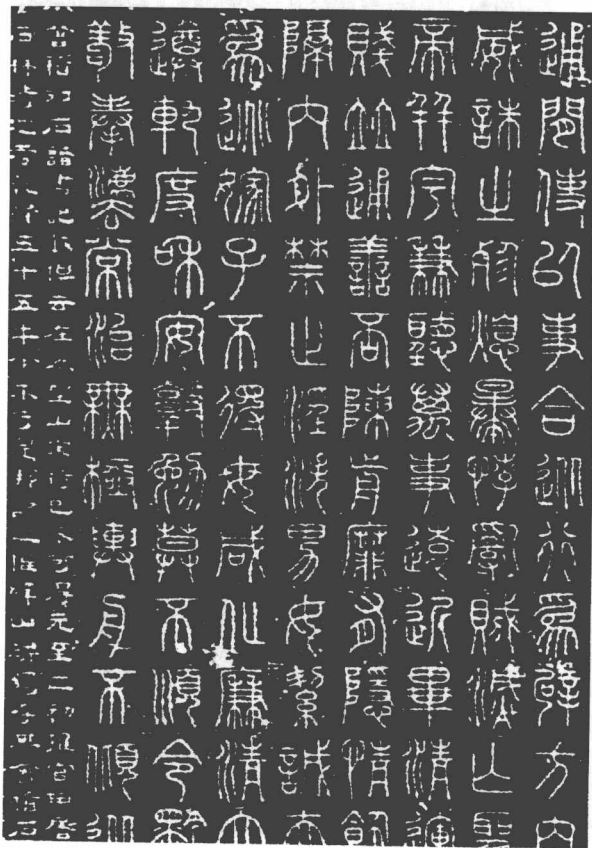


图 1-5 小篆《会稽刻石》

留下了一批又一批不同体式、不同书写风格的书法艺术瑰宝。

### （三）书体的历史演变

我国汉字书法源远流长。从目前有据可考的距今八千年左右的新石器时期遗址出土的甲骨、石器及陶器上刻画符号看，显然是由较坚硬的工具刻画的，此后陶器上的图画、符号及象形文字更是刻画上的（图1-1），均具有书写的性质，应该是我国书法的萌芽阶



图1-7 楷书《郑文公碑》



图1-6 隶书《石门颂》

段。中华民族悠久的文字发展史是靠刻画或书写在器物上而给我们留下证据的。以后在漫长的历史发展长河中，随着文字的不断规范和完善统一，书写体也在为适应使用便捷的需要发生着演变，相继形成了甲骨文、金文、石鼓文、小篆、隶、楷、行、草等多种不同的书体。每次书体的变革都标志着一个书法发展的鼎盛时期，同时也孕育了无数书法巨匠，为我们留下了无数墨宝，是中华民族优秀的文化遗产。

据史书记载,汉字在初创时期的书写体式,多达三百六十体。这主要是从书写的角度而说的,在古文字系统中,往往一种字体就是一种书体,这是因为地域、书写工具、书写人及时间的不同而形成了各自不同的特点所致。这些各异的刻画和书写,既纷呈又原始,随着历史的发展,均未形成独立的书体。秦汉以后,由于字体已基本稳定,故书体才删繁就简,逐渐向统一方向发展,从而形成了篆、隶、楷、行(图1-8)、草(图1-9)诸体。与此同时也揭开了我国书法史的帷幕。

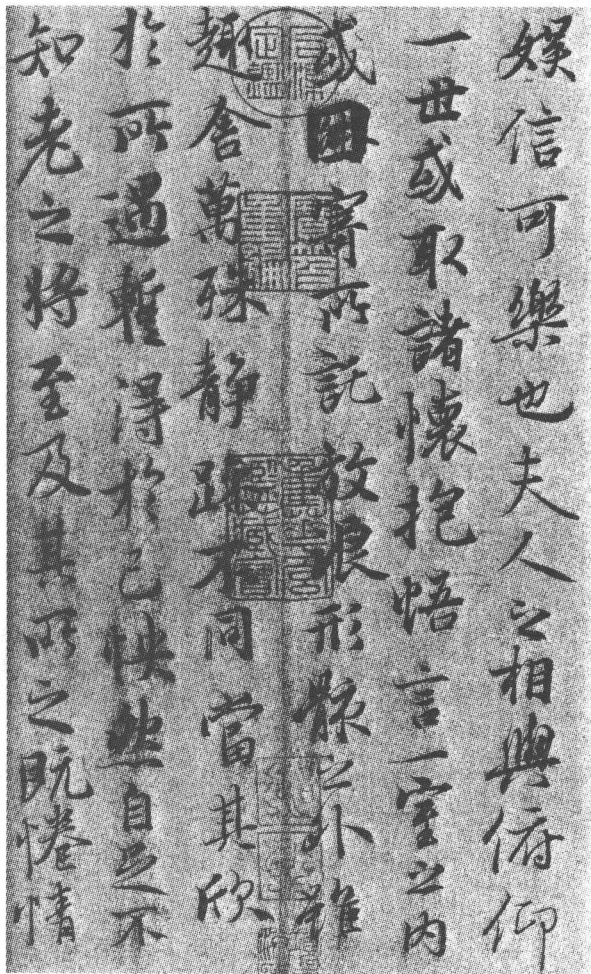


图1-8 行书《王羲之·兰亭序》

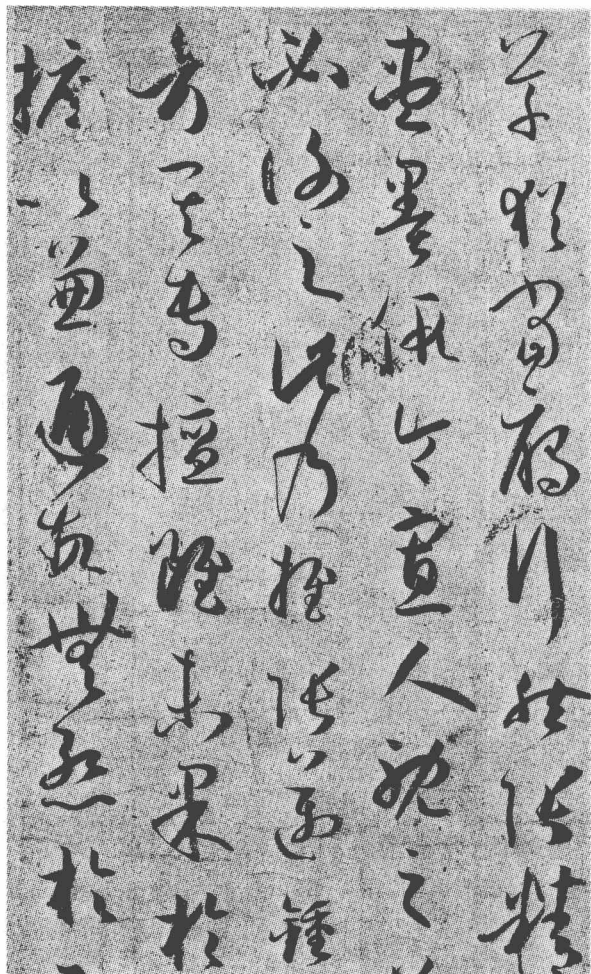


图1-9 草书《孙过庭·书谱》

#### (四) 书写工具的演变

笔是书法的书写主要工具。“工欲善其事,必先利其器”,笔直接影响着书写的效果。它是随着文字的初创而诞生的,同时又是随着文字的发展和完善而发展的。前面已述及,原始社会的书写工具多为硬具,只是一种随意的自然取材,如:木棒、树枝、竹片、石器等等。其后随着生产活动的扩展,才逐渐有选择地根据刻写的对象,采用不同的刻画工具。如在陶器上刻

画，只要选择稍硬些的枝条等即可，但要描绘色彩，则需要选择能含色且较软些的工具。如在石器、青铜器、骨器上镌刻，则需要选取更加坚硬的凿刀具。

毛笔究竟起于何时，何人创造，《史记》记载：“始皇令恬与太子扶苏筑长城，恬取中山兔毛造笔，令判案也。”故多把蒙恬尊为造笔之祖。但在蒙恬在世的秦代之前，《尚书》则有“周公援笔以写之”之语，《庄子》有“舐笔和墨”，《春秋》上也有“笔则笔”、“削则削”等语。说明秦之前已经开始使用毛笔，只是较为原始简单罢了。从已出土的新石器时代的彩陶上的刻画纹、彩绘纹及殷商时代的甲骨文来看（图1-2），除部分图画、符号、象形文字系用硬笔刻或画上去的以外，其余多是用软笔描画上的。这种软性的笔，是在原硬笔的基础上加工改善而成的。改造的方法，一是对木竹等硬笔的笔端加工劈分，使之变软且具有弹性、松散能含色。19世纪30年代在蒙古额济纳河发现的“居延笔”即将木杆一端劈为六瓣，以兽毛分夹于六瓣之中，外面以细线捆扎。二是在硬具的头端，围束牛、羊、兔毛类，使其含色弹性效能更好，使用起来较之更具有好的效果，因而得以较快地发展和进一步完善。考古发现最早的毛笔，是在长沙左家公山战国墓中出土的，其笔为兔毛，围杆束线，笔锋尖，含色多，有弹性。另在湖北云梦睡虎地出土的三支秦代毛笔，羊毫笔头系装在笔杆里，使笔毛更加集中。上述以夹、围、包等形式制成的毛笔，很具有毛笔的特点。这说明笔不是秦代蒙恬所造，而是前人在长期的书写实用中不断创造的。只是到了秦代由于帛的大量使用，书写范围的进一步扩大，蒙恬在汲取古代制笔经验的基础上，对笔的制作作了较大的改进，始以兔毫竹管为笔，使其更适用美观，对笔的发展作出了重大的贡献，因而被后世尊为造笔之祖。此后随着书法艺术的发展，作为书写工具的毛笔也得到了迅猛发展，制作工艺也不断地提高，品种也相应增加。为适应各种字体及书写大小的不同要求，出现了小楷、中楷、大楷及圭笔、联笔、斗笔等大小不同的规格。同时在笔毛的选用上，也出现了具有不同性能的硬毫、软毫、兼毫等及长、中、短锋。特别是笔杆的选料，近代更为讲究，除竹木杆外，还选用了牛角杆、玻璃杆及更为昂贵的景泰蓝和象牙笔杆。书法艺术的发展促进了书写工具的改进，而书写工具的改进又促进了书法艺术的发展。字是靠毛笔书写的，毛笔质量的优劣，直接影响着书写效果，因而毛笔在素有“文房四宝”之称的笔墨纸砚中备受重视。

## 二、文房四宝

### (一) 笔

历史上有蒙恬造笔之说。蒙恬是秦朝时期的大将军。有次蒙恬率军伐楚，南下行至中山地区，发现此处的山兔毛比较好，于是就用来制笔，毛笔从此就诞生了。其实，在蒙恬之前已经有了毛笔。因此，可以说蒙恬造笔是在以前的毛笔基础上加以改造的。

毛笔在先秦时候，有多种名称，如“聿”、“不律”、“弗”等。到了秦统一天下后，统称为“笔”。

据记载，汉代的毛笔已经相当注重笔杆的外表装饰，像天子所用毛笔的笔杆上都是用宝石镶嵌，放笔的匣子也饰有宝石，价值百金。在后来的制笔中，对其工艺性、艺术性都有更多的追求。

唐宋年间，制作毛笔的中心在当时的宣州（今安徽省宣州市），因而又将毛笔称为“宣笔”。宣笔的用料实际上是兔毫，现在称“紫毫笔”，精致绝伦、闻名遐迩。

唐代宣笔在选料和工艺上的水平十分高超。当时盛行的鸡距笔，锋短形如鸡距，毫芒犀利劲健，如剑似戟。在当时，文人名士极为推崇，而且还成为进献朝廷的贡品，一时价如金贵。有众多诗人，都以诗来赞誉。

唐代影响比较大的制笔工匠是诸葛氏，其家族大多从事制笔业，因此所制之笔人称“诸葛笔”。到了宋代，诸葛笔业仍然甲于天下，当时得之者，都当做珍玩。大书法家黄山谷有诗曰：“宣城变样蹲鸡距，诸葛名家捋鼠须，一束喜从公处得，千金求买市中无；漫持墨客摹科斗，

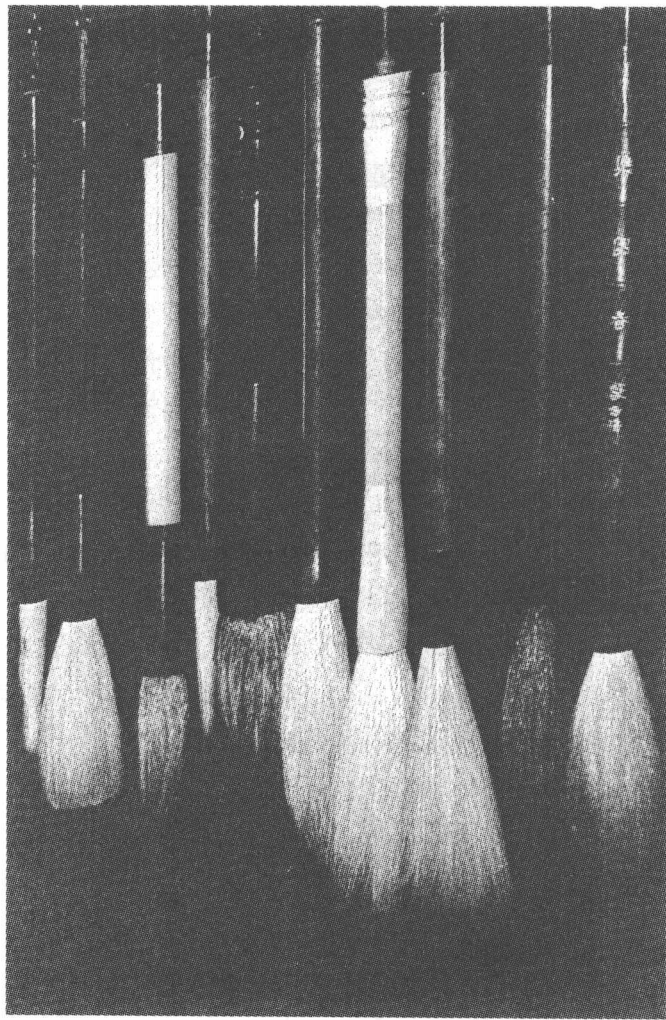


图 2-1 书写用各式毛笔

胜与朱门饱蠹鱼，愧我初非单玄手，不将闲写吏文书。”

除宣州的诸葛笔外，著名的还有徽州的汪伯立笔，在当时与澄心堂纸、李廷珪墨、羊斗岭砚，并称为“新安四宝”。

宣笔之后，独步笔行的要推产于浙江省湖州市的“湖笔”。

元代，浙江湖州的制笔业发展起来了，逐渐取代了宣笔的地位。吴兴善琏村集居着数千户居民，多以制笔为业。各地的商贩云集于此，贸易十分兴盛，因此，被称做“笔都”。

到了明清时代，还相继出现了众多的制笔专家，其制作的毛笔久负盛名。同时墨、砚、宣纸亦被称为艺术赏品。最具代表性的是浙江的湖笔，享誉国内外，已有一千多年的历史。近代国内著名制笔专家有北京的戴月轩、李福寿，上海的周虎臣、李鼎和等，均以制笔质地精良而著称。特别是近年来，随着我国经济的迅猛发展，人民生活水平的提高，书法艺术事业得到飞速发展，对笔的需求量大量增加。目前除湖笔外，各地纷纷效仿湖笔建厂制笔，真是种类繁多，琳琅满目（图2-1），使制笔业繁花似锦。不仅满足了我国广大书法爱好者的需要，而且向国外不少国家和地区出口，是我国毛笔发展史上的高峰期。

据考古学家推测和后来的出土实物证实，在战国时期就产生了毛笔。北京新修的“长城博物馆”里就能看到战国时期的毛笔实物。有人认为笔的诞生时间比战国更早。不管毛笔诞生于何年代，它的出现对汉字书写艺术的贡献是非常大的。正因为有了这种特殊工具，书法艺术才有今天这么灿烂的成就。此外，毛笔的出现也使中国画有了自己的特色，它与书法相映生辉。国画虽有异于西洋画，但它比洋画毫不逊色，这不能不说是因为毛笔的缘故。笔是书法的重要工具，要学好书法，必须对它的特性熟悉并掌握，这是写好字的第一个条件。我们应该如何选笔，这也是一个非常重要的问题。古人曰：“制笔之法，以尖、齐、圆、健为四德。”即选择毛笔必须按这“四点”来衡量笔的好坏。

尖：笔提起时锋要尖，锋尖则灵，运转时活。在书法用笔中的“藏”和“露”上表达得非常干脆利索。在作点画时能表现出细微的变化。特别是作行草书时，能写出很有感染力的“游丝”。

齐：是指笔锋铺开时，笔毛平齐。笔齐则不易“破锋”。在起笔和收笔时不会出现圭角。

圆：是指笔毛为圆锥形，古人们称为“毛锥”。笔圆写的点画饱满，富有“立体感”，就是飞动的细丝也呈三维“立体状”，它刚如硬针。古人曰：“笔圆能八面使转。”这是用毛笔在“二维纸面”表达出“三维”空间立体线条的至关重要的一点。

健：是笔毫的弹性强度。因书写过程中笔一直在不停地提、按、转、顿、挫……笔健写出的点才有节奏感，力感变化也大。如笔毫弹性不够，压笔后收笔就不理想。再写下去时，就会写成扁平无力的线条，故字无精神可言。如笔不健，长期使用结果是笔锋难以收拢。

毛笔的分类及其保养。

#### 1. 以笔毫的软硬度来分

软毫：由羊毛、鸡毛等制成。其雅号为“玉兰蕊”、“玉笋”、“鸿云”等，其特点是“易按难提”、“易圆难方”，初学难把握，但长期用软毫写字可以达到练腕力的目的。

硬毫：由兔毫、狼毫、鼠须等制成。雅号为“大兰竹”，其特点是“易提难按”、“易方难圆”。硬毫写字使转最易生“圭角”。适合初学者使用。

兼毫：是指有软毫也有硬毫，只是搭配比例不同而也。有“五紫三羊”、“七紫三羊”、“九紫一羊”等。紫是指硬毫部分。雅号为“大白云”、“中白云”、“小白云”，其特点兼有软硬笔的特点，适合初学者使用。

## 2. 以锋的长短分类

长锋：适合悬腕写行草书，锋长则灵活，提按范围大、蕴墨多、运笔时停顿少、点画在空间越宽，写出的作品有“势”和“灵动飘逸”感。

中锋：适合写楷书和魏碑。楷书点画节奏变化比行草书小得多，故运笔速度也要求“慢”用中锋，笔便于把握和调节。

短锋：短锋写魏碑较好。因锋短，故使转提按时点画求慢变化，刚好适合写魏碑，此外，短锋写字没有中锋好把握。

## 3. 以笔的大小分类

大笔：如楂笔。适合写榜书，如我国山海关楼上的“天下第一关”就是榜书，我国有许多名山上也有古人写的特大榜书。由于字大，超越人的正常视力范围，故用楂笔写字，很难驾驭，它已经突破了人的身体结构所能达到的运腕范围。因此，楂笔的实用范围很低。

较大笔：如提笔、斗笔。一般用于写“匾额”和大的“条幅”。

一般笔：如大楷、中楷、小楷是人们生活、工作、学习中最有实用价值的毛笔。

## 4. 毛笔的保养

毛笔的保养是每个学习书法的人必须知道的。否则，一支好笔，使用不了多长时间，就会出现结块、锋乱、断毫、收不拢等缺陷。因此毛笔用后，首先应用清水透净，然后使其保持“锥形”状（一般笔洗后都不用笔套，因笔见水后毫要膨胀，如用笔套，必会使其表面一层毫反向弯折，使其弹性受损，减短使用寿命）。然后挂于通风处，阴干后也可以用手轻轻将毫弹松，以保持其毫弹性完好。现在市场上销售的笔分“上胶”和“不上胶”两类。对于上胶笔，新笔使用时要用温水泡，后者只需用手轻轻压开即可。千万不能采取烫开水泡笔，更不能用力挤压笔毫。如笔的保养方法不当，一支新笔用几次后就损坏了。

## （二）墨

我国书法艺术之所以独特，其原因之一是这种艺术只在“黑”与“白”之间跃动。恰恰正是这单一的墨色使书法艺术有多姿多彩的面貌。其实在绘画中人们已把墨分成为“六彩”。这说明书法的用墨并不是单一的黑色。它有浓、淡、枯、涩之分。我国用墨历史很早，甲骨文时期就有用墨的痕迹。最初的墨是“天然”的。到了战国时代，墨的质量就大大提高了，后来出现了松烟、油烟和松油三种人造墨。松烟墨无光泽，油烟墨有光泽。墨的质量好坏，会直接影响书法作品的质量。古人用墨最注意这个问题。如唐、宋、明、清有许多作品沿袭至今仍漆如光亮，仿佛就是刚写成的。书写作品时宜用好墨，但好墨必须妥善保管。块墨最怕受潮，受潮后要霉烂脱胶，受晒后易干裂。随着科学技术的发展，今天的墨种类就更多了，目前人们习惯使用“瓶装”液体墨汁，如“中华墨汁”、“一得阁”墨汁，是质量比较好的，可用于创作书法作品。平时练习可用当地生产的一般瓶装墨汁，这样经济点。但创作时切不可混淆使用，因