



毛  
笔  
字  
人  
门

原理方法  
讲授失误  
纠正



庄希祖 著  
江苏人民出版社

# 毛笔字入门

庄希祖 著

江苏人民出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

毛笔字入门/庄希祖著. - 南京:江苏人民出版社,1999.9  
ISBN 7-214-02577-9/G·813

I. 毛… II. 庄… III. 汉字-毛笔字-书法 IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 35197 号

书 名	毛笔字入门
著 者	庄希祖
责任编辑	姜克强
出版发行	江苏人民出版社
地 址	南京中央路 165 号
邮政编码	210009
经 销	江苏省新华书店
印 刷 者	阜宁人民印刷有限公司
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	5.75
印 数	1—8000 册
字 数	144 千字
版 次	1999 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号	ISBN 7-214-02577-9/G·813
定 价	12.00 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向承印厂调换)

## 前 言

本书的宗旨是实用，江苏人民出版社在策划好选题约我撰稿时，就与我商定了这一宗旨。本书从文房四宝到书写技法——执笔、运笔、点画的书写、结构的摆布、章法的安排以及如何择帖、临帖与如何创作作了全面的阐述，并力求由浅入深、讲清道理，并上升到理论的高度。阐述中通过对病例的列举、分析其形成原因，根据作者的实践研究介绍了纠正方法，使初学者能从中得到启发。书后还选介了历代楷书大家及其代表作，以利读者赏析。

《毛笔字入门》可供中小学生对初学者自学毛笔字使用，也可作为家长或老师指导学生学写毛笔字的参考书。即使是不会写毛笔字的家长或老师，也能从书中了解到书写和鉴赏好字、好笔划的门道。

近年来，国家教委三令五申要求重视学生的素质教育。因为素质教育是跨世纪教育改革的重大课题，是提高全民族素质、培养全面发展优秀人才的重要环节，也是实现我国四个现代化的宏伟目标的有力保障。

早在 80 年代，老一辈革命家陈云同志就明确指出：“小学要重视毛笔字训练，要把写字课作为小学的基础课，严格要求。在今后很长时间里，汉字仍然会是我们的书写文字，因此，让孩子从小把字写好很重要。”前国家教委副主任杨斌同志也指出：“中国人从小就要注意写好规范汉字，小学阶段除了要打好思想道德素质、科学文化素质、心理素质、劳动素质外，还要打好写规范汉字的基础，这是非常重要的。”因此，毛笔字训练是基础性素质教育中的一个重要组成部分。练习毛笔字必须通过眼、脑、手三者的有机配合来

完成。它既能培养学生眼睛的观察能力,又能提高脑子的分辨能力,还能锻炼手的表现能力,是一种良好的技能训练方式,并能起到开发智力的作用。同时,练习毛笔字也是学习书法艺术的初级阶段,为以后有可能在书法艺术领域取得进展打下坚实的基础。

书法艺术的历史相当悠久,它是中华民族优秀文化的瑰宝,是中华民族引以为豪的国粹艺术。现代社会竞争激烈,对人才素质的要求也越来越高,能写一手好字就会成为择业的一个重要砝码。同时,练毛笔字必须凝神聚气,持之以恒,这也是陶冶人的情操、改变人的性格、锻炼人的意志的有效方法。因此,练毛笔字对人的身心健康大有裨益。

本书在撰稿过程中,承蒙江苏人民出版社姜克强先生在框架、结构的设想方面多次提出宝贵意见,并对文字作了修改;王伟、陈容京、李昌蕙等同志为本书的图稿做了大量的工作,一并在在此深表谢意。

庄希祖

一九九九年三月

# 目 录

<b>第一章 文房四宝</b> .....	(1)
<b>第一节 毛 笔</b> .....	(1)
一、毛笔的种类 .....	(1)
二、选笔的窍门 .....	(4)
三、新笔的使用 .....	(5)
四、写完字后毛笔的处理 .....	(6)
<b>第二节 墨</b> .....	(6)
一、墨的种类与选择 .....	(6)
二、磨墨的方法 .....	(7)
三、墨汁的使用方法 .....	(8)
<b>第三节 纸</b> .....	(9)
一、写毛笔字的纸 .....	(9)
二、宣纸的种类及性能 .....	(10)
<b>第四节 砚</b> .....	(11)
一、砚的种类 .....	(11)
二、砚台的选择及使用方法 .....	(12)
<b>第二章 入门与选帖</b> .....	(13)
<b>第一节 入 门</b> .....	(13)
一、苦练不一定能入门 .....	(13)
二、入门的方法 .....	(14)
<b>第二节 选 帖</b> .....	(15)
一、楷书的分类与选帖 .....	(15)
二、从颜、柳入手须注意的事项 .....	(15)

<b>第三章 执笔与姿势</b> .....	(17)
<b>第一节 执笔法</b> .....	(17)
一、执笔有哪些方法? .....	(17)
二、五指执笔法 .....	(18)
三、枕腕、悬腕与悬肘 .....	(19)
四、执笔的高低与松紧 .....	(20)
五、运指、运腕与运肘 .....	(21)
<b>第二节 坐姿和立姿</b> .....	(22)
一、坐 姿 .....	(22)
二、立 姿 .....	(24)
<b>第四章 用笔法与笔法术语</b> .....	(25)
<b>第一节 用笔法</b> .....	(25)
一、笔 法 .....	(25)
二、中锋运笔 .....	(25)
三、偏锋运笔 .....	(27)
四、侧锋运笔 .....	(27)
<b>第二节 笔法术语</b> .....	(28)
<b>第五章 楷书基本笔画的写法</b> .....	(31)
<b>第一节 横的写法</b> .....	(31)
一、圆笔横的写法 .....	(31)
二、方笔横的写法 .....	(32)
三、横的主次及态势 .....	(34)
四、横的病笔及其纠正方法 .....	(36)
<b>第二节 竖的写法</b> .....	(39)
一、圆笔竖的写法 .....	(39)
二、方笔竖的写法 .....	(40)
三、竖的态势 .....	(44)
四、竖的病笔及其纠正方法 .....	(46)

第三节 撇的写法 .....	(48)
一、短 撇 .....	(50)
二、长 撇 .....	(52)
三、撇的病笔及其纠正方法 .....	(54)
第四节 捺的写法 .....	(57)
一、竖 捺 .....	(57)
二、横 捺 .....	(59)
三、捺的病笔及其纠正方法 .....	(61)
第五节 点的写法 .....	(63)
一、露锋点 .....	(64)
二、藏锋点 .....	(64)
三、相向点 .....	(65)
四、出锋点 .....	(66)
五、呼应点 .....	(67)
六、相背点 .....	(67)
七、水三点 .....	(68)
八、火四点 .....	(68)
九、点的病笔及其纠正方法 .....	(70)
第六节 钩的写法 .....	(75)
一、竖 钩 .....	(75)
二、横 钩 .....	(76)
三、戈 钩 .....	(77)
四、心 钩 .....	(78)
五、钩的病笔及其纠正方法 .....	(80)
第七节 挑的写法 .....	(83)
一、方 挑 .....	(83)
二、圆 挑 .....	(83)
三、挑的病笔及其纠正方法 .....	(84)

第八节	折的写法	( 86 )
一、	横折竖	( 86 )
二、	竖折横	( 89 )
三、	折的其他形式	( 89 )
四、	转	( 90 )
五、	折的病笔及其纠正方法	( 90 )
<b>第六章</b>	<b>楷书结构法</b>	( 94 )
第一节	重心平稳	( 94 )
一、	端正	( 94 )
二、	平稳	( 95 )
三、	变化	( 96 )
四、	重心有误及其纠正方法	( 97 )
第二节	布白均匀	(100)
一、	匡廓之白	(101)
二、	散乱之白	(101)
三、	布白有误及其纠正方法	(101)
第三节	突出主笔	(104)
一、	横竖画作主笔	(104)
二、	撇捺作主笔	(105)
三、	点钩作主笔	(106)
四、	主笔的失误及其纠正方法	(108)
第四节	左右揖让	(110)
一、	左小右大	(110)
二、	左右均等	(111)
三、	左大右小	(112)
四、	左右向背	(113)
五、	左右不合及其纠正方法	(114)
第五节	上覆下承	(116)

一、上欲覆下·····	(116)
二、下欲承上·····	(117)
三、上下承覆·····	(117)
四、上下不合及其纠正方法·····	(118)
第六节 裹束参差·····	(120)
一、收放裹束·····	(120)
二、参差起伏·····	(121)
三、裹束参差的失误及其纠正方法·····	(122)
第七节 包围结构·····	(124)
一、上包下·····	(124)
二、下包上·····	(125)
三、左包右·····	(125)
四、右包左·····	(125)
五、全包围·····	(126)
六、包围结构书写的失误及其纠正方法·····	(126)
第八节 各尽其势·····	(129)
一、疏密大小·····	(130)
二、长短偏斜·····	(131)
三、孤单重并·····	(131)
第九节 笔顺合理·····	(134)
第七章 章法·····	(137)
第一节 传统竖式排列法·····	(137)
一、竖有行、横有列·····	(137)
二、竖有行、横无列·····	(138)
第二节 现代横式排列法·····	(138)
一、横有行、竖有列·····	(138)
二、横有行、竖无列·····	(138)
第八章 临摹与创作·····	(139)

第一节 临摹	(139)
一、摹写	(139)
二、临写	(140)
第二节 创作	(143)
一、传统创作样式	(143)
二、传统创作样式的落款与钤印	(145)
<b>第九章 楷书源流及名家名碑简介</b>	(147)
第一节 名家楷书代表作简介	(147)
一、王羲之	(148)
二、王献之	(149)
三、智永	(150)
四、欧阳询	(151)
五、虞世南	(153)
六、褚遂良	(155)
七、薛稷	(155)
八、颜真卿	(158)
九、柳公权	(160)
十、苏轼	(162)
十一、赵孟頫	(162)
十二、文徵明	(166)
十三、王宠	(166)
第二节 魏碑楷书代表作简介	(167)
一、《瘞鹤铭》	(168)
二、《郑文公碑》	(169)
三、《元怀墓志》	(170)
四、《张猛龙碑》	(170)
五、《张玄墓志》	(171)
六、《爨宝子碑》、《爨龙颜碑》	(172)

# 第一章 文房四宝

学写毛笔字之前,首先得准备必备工具,那就是古人称之为“文房四宝”的笔、墨、纸、砚。

## 第一节 毛 笔

### 一、毛笔的种类

在挑选毛笔之前,我们先要了解一下毛笔的种类和性能。

毛笔的种类很多,笔头都是用动物毫毛加工所制。所以人们往往以笔毫弹性强弱的不同来进行分类。一般分为硬毫笔、软毫笔与兼毫笔三种。

#### (一)硬毫笔

硬毫笔的笔毛弹性较大,常见的有兔毫、狼毫、鹿毫、鼠须、石獾毫、山马毫、猪鬃等。

1. 兔毫笔 兔毫笔历史悠久,在长沙出土的战国笔就是用兔毫制成的。它是将笔杆一头劈开数片,把笔头插入后再用丝线紧扎而成。兔毫又分紫毫与花白两种。紫毫是取兔子背脊(又称箭毫)和尾巴上的毫毛制成,质软而毫健。花白比较挺利,不如紫毫柔软。

2. 狼毫笔 这里的“狼”不是动物园里的那种狼,而是黄鼠狼。用黄鼠狼身上和尾巴上的毛制成的笔,弹性比兔毫笔稍软,比羊毫笔硬,只是质较脆,不耐磨擦。

3. 鼠须笔 鼠须笔是用老鼠的胡须做成,所以性能坚挺。相

传东晋的王羲之就是用鼠须笔写《兰亭序》的。

其他硬毫笔，如山马毫、石獾毫、猪鬃笔等，笔性特别坚硬，一般初学者尚未掌握运笔规律，不宜选用。

## (二)软毫笔

软毫笔的弹性较小，较柔软。一般用羊毫、鸡毫、胎毫等软毫制成。

1. 羊毫笔 羊毫笔是用山羊毫制成，其性能软于紫毫笔，由于羊毫较细、较长，适宜于写大楷及擘窠大字。

2. 鸡毫笔 鸡毫笔是用雄鸡前胸之毛制成，其性能软于羊毫。

3. 胎毫笔 胎毫是初生婴儿的头发，其性能极柔软。南朝萧子云(487—549)就使用过胎毫笔，可见其历史之悠久。

## (三)兼毫笔

“兼毫”，顾名思义是兼而有之的意思，亦即以硬毫为核心、周围裹以软毫，笔性介于硬毫与软毫之间。一般将紫毫与羊毫按不同比例制成。笔分“三紫七羊”、“七紫三羊”和“五紫五羊”等。也有用狼毫与羊毫合而为一制成的兼毫笔，以尺寸的大小分“小白云”、“中白云”、“大白云”。也有在大羊毫斗笔中夹入猪鬃，以加强其弹性。

以上硬毫、软毫、兼毫三种不同性能的笔用途也各不相同。宋以前的书家大多用硬毫笔书写，到明清，书家写的字越来越大，笔也由硬毫笔转为羊毫笔。因为羊毫较长，宜于制成大笔写大字。大致上写行书、草书一般用硬毫笔比较爽利，便于挥洒，易于起倒得势；写楷书、篆书、隶书用软毫笔，易于滋润饱满。当然这也不是绝对的。既可以用硬毫笔来写楷书写篆书、隶书，也可用羊毫笔来写行草。当代草圣林散之先生就用长锋羊毫笔写草书，既能写得刚健

挺拔，又能柔韧涵蕴。由于笔锋长，蓄墨多，蘸一次墨能连写好几个字，易表现字与字之间连绵不断的气势及墨色浓淡枯湿的变化。又因为长锋羊毫笔柔软且长，东汉蔡邕说：“笔软则奇怪生焉。”故容易产生变化无穷、意想不到的艺术效果。但是，羊毫笔柔软，特别是长锋羊毫笔，笔按下去后笔锋就趴下散开弹不起来，难以掌握。这时候全靠书写者以运笔的技巧来调节笔锋。而硬毫笔比较好使，由于它的弹性强度大，笔压下去再提起来时，笔锋能回复到原来凝聚的状态，所以起倒自如，颇为得心应手；但由于笔毫较硬，极富弹性，笔画又会显得过于锋芒毕露而圭角丛生，这是硬毫笔的弊端。总之，用羊毫笔要写出刚健挺拔的字来，用硬毫笔要写出平和柔韧的字来，都是很不容易的事。

对于初学者来说，如果一开始就使用硬毫笔，运笔无须多少技法比较省事，因为笔会帮你大忙，但久而久之，你就只能使用硬毫笔，一旦拿起羊毫笔来顿感寸步难行。相反，如果你初学时即用羊毫笔来练字，虽说开始时难度大一些，必须用提按换锋的方法才能写出合格的笔画来，但也因此而学会了使用软毫笔的方法，随着练习时间的增加，慢慢就会得心应手、应用自如。这时候你如果拿起硬毫笔来写，会感到轻松好使。

古人对于笔的使用也有很多经验之谈。认为初学时不宜买很好很昂贵的笔，而主张使用劣笔，因为你如能用劣笔写出好的字来，用好笔就会更称手，写得更好。相反，如果一上来就用很好的笔，一辈子就只会使用好笔，一旦遇到差一点的笔就写不好字了。当然也不能用太差的笔来练字，这对于初学者来说，会增加难度。初唐大书家欧阳询就有“不择纸笔，皆得如志”的记载，备受同时代的虞世南的称道。

另外，从经济角度来说，正宗的狼毫笔很贵，好的“大兰竹”要卖一两百元一支，而普通的羊毫笔只要两三元，稍好一点的五六元一支足矣。而且狼毫笔因为笔毫硬，容易磨损，使用时间不长，而羊

毫笔软且经久耐用。初学者还是买一支羊毫笔经济实惠。

在买笔之前还要了解一下毛笔的型号。毛笔因型制的不同又分小楷、中楷、大楷，再大就是屏笔、联笔、斗笔、楂笔等。由于各个笔厂的名称、牌号的不同，大小也各不相同。初学者可以买一支长锋羊毫笔，笔锋长度在四五厘米左右，直径在一厘米左右，这样的毛笔可以写七厘米见方的大楷字。对于刚学毛笔字的人来说比较合适。

## 二、选笔的窍门

古人对毛笔的要求很高，必须符合“尖”、“圆”、“齐”、“健”四项标准，称之为笔有“四德”。

尖，指笔头要尖，也就是笔毫凝聚在一起时要锋利。圆，指笔的四周要圆壮饱满，呈圆锥状，不可在某一弧面上有缺陷或凹槽，不然的话，写到这一面时笔画就会出现缺角，不够圆满。齐，指笔发开以后，笔毫的长度要内外一致。检验的方法是，将发开的笔用手指把笔毫捏扁，使笔尖如油画笔似的呈扁平状，这时可清晰地看清笔毛的长度是否一致，好的笔应该齐平划一，书写时齐心合力，笔画圆满，起倒自如。差的笔笔毛往往高低参差，书写时在转折挑剔或出锋处常有笔毫露在笔画之外，古人称它为“贼毫”。健，指笔毫要有弹性，笔力挺健。笔按下去，笔毫铺开；笔提起来，笔毫自然回复到凝聚状。差的笔按下后就聚不起来，说明杂毛多，笔力不健。

我们在选笔时，理所当然要选具备“四德”的笔，但实际上柜台里拿出来的笔，笔毛都用胶水粘合在一起，因此只能检查笔的“尖”和“圆”，至于“齐”与“健”，只有待笔发开来以后才能检查。我们可以先看一下笔锋是否尖，因为胶过的笔都是尖的，这时就不能选太尖的，因为过于尖细恐怕是几根尖毫胶合的结果，说明笔毫的锋不够齐。我们应该慢慢转动笔杆，仔细检查笔的外围笔毫是否每根均由根部一直到锋尖，其笔锋是否由每根笔毫共同凝聚而成。当然，

我们也不能选笔锋已秃的毛笔，如果新笔已经很秃了，等笔发开就更是秃笔一支。我们在转动笔杆的同时要检查笔毫的周围是否圆满，有无缺陷或凹腹。另外也得仔细检查笔毫是否细，是否挺直。如果笔毛弯弯曲曲，又很粗糙，说明笔不好，待笔发开以后，笔毫会弯曲交错，笔锋不可能挺拔，笔腰会往外鼓，俗称“大肚子”，书写起来就缺乏弹性，不够劲健。好笔的笔毫根根挺直，能万毫齐力，笔就劲健。

此外，我们尚可检验的就是笔杆是否圆直，可将选中的笔在玻璃柜台上滚动一下，若滚得很圆很匀，说明笔杆圆而且直，若是滚动时笔有节奏地打浪，说明笔杆不圆不直。这种笔在运笔转换方向时不够灵活。

### 三、新笔的使用

新笔使用前要把笔头上的胶水泡开，这叫“发笔”。发笔时切忌用开水烫。因为开水一烫笔毫会弯曲变形。应该用温水浸泡，令其慢慢地自然发开，切不可性急地将新笔用力揪压，这样会把笔毫折断，使用时会脱毫掉毛，影响毛笔的使用寿命。对待考究的好笔更应爱惜。为了不让其笔锋因接触盛水容器的底部而受损伤，可以设法让笔空悬在水中，让其自然溶开。

也有人主张笔不要全部泡开，只将笔毫发开三分之二，意欲纯用笔的锋部，使其富有弹性。但这就使长锋笔变成短锋笔，大楷笔变成小楷笔了，蓄的墨相应减少，不利于挥洒，故应将笔毫全部发开，然后将笔提出水面，用手指将笔上的胶水轻轻地顺着笔毫往下挤压干净，再把笔浸入水中，来回轻轻晃动使笔中的胶水全部溶于水中。切忌用力摇甩，更不能笔锋朝上对着水龙头冲，这样会伤笔。待笔上的胶水洗净后就可蘸墨书写。

舔笔蘸墨也有讲究，一般将毛笔倾斜，使笔毫锥面接触砚面，然后顺着笔毫方向舔笔，并不断转动笔杆，边舔边转，把笔毫舔齐

搽尖,使其呈圆锥状。切忌倒行逆施,逆着笔锋捣笔。如果嫌笔中墨汁太多,可在砚边上刮去些,使笔中的墨汁适宜,到搽圆、搽尖为止。

#### 四、写完字后毛笔的处理

不少初学者做事马虎,写完毛笔字把笔一甩就不管了,这是很不好的习惯。因为墨汁里有胶水,要不了多久笔就胶死变硬,如果这时候笔毛恰好是开叉的或者弯曲着,干硬后再用,笔毫仍然是开叉或弯曲的,再也回不到原来挺直的状态。笔用完后也不能泡在砚台里或浸在墨汁瓶里,否则时间一长,笔锋会变形,再也回复不到圆锥状态。

毛笔用过以后一定要将墨汁洗干净,像发笔一样,在水中轻轻晃动,待笔洗干净后把笔提出水面,将笔中的水抹净,将笔毫抹直抹尖,如新发时那样使笔毛长期处于挺直的状态,然后将笔悬挂起来,笔尖要自然垂下,让其阴干。一般情况下也不要使用笔套,因为毛笔往笔套里插的时候,笔毫容易被笔套挤压得变形或折断。常用的小楷笔,因使用频繁老是洗笔也麻烦,往笔套里一插很方便,笔套的口径一定要大于毛笔的直径。有人爱将洗过的笔往笔筒里一插,笔尖朝上,笔中的水会往笔根淌,久而久之会烂根、脱毛。因此,最好还是洗净后悬挂起来。

写过字后未洗笔,墨已干在笔毛上,再使用时像发新笔一样用温水慢慢发开,发笔的时间要更长一些。

## 第二节 墨

### 一、墨的种类与选择

墨是写毛笔字的黑色颜料,古时候以矿物质氧化锰为墨,叫石