

# 谈谈用毛笔写楷书

卢 中 南

楷书是我们最熟悉的书体。学习楷书，可以使我们掌握一般的写字技巧和规律，把字写得正确、整洁、匀称，同时通过练字，也可以培养我们热爱祖国优秀传统文化的情操，逐步提高对书法艺术的欣赏水平。“学书先学楷”，不仅有利于工作、学习和日常生活，而且可以在有了一点楷书基础后，进一步学习行书和其它书体。有人主张学书可以从篆、隶入手，这也是一条途径。但和学习楷书相比，恐怕有一定的难度和限制，因为篆书、草书有很多需要辨认和记忆的写法，加上不常应用，学起来需要付出一定精力和时间才能奏效。因此，我认为，初学写字的同志，尤其是青少年朋友们，应该从楷书入手，下些功夫掌握它，然后再去学习其它书体，这是一条“学书捷径”。

学习楷书，特别是用毛笔写楷书，是需要下很大的决心和花很多气力的。不然，很难坚持下去，自然也见不到效果。人们都说写毛笔字难，写正楷更难，的确如此。不过，学习其它书体容易吗？大概世界上没有什么一学就会的事情。既然如此，就没有必要害怕它。“世上无难事，只怕有心人”。写楷书，要求很严，规矩也多，不仅不能着急，而且也不能马虎，用笔一丝不苟，结构整齐端正，这确实很不容易做到，但如果做到了，对我们不是一个很好的现实的磨炼吗？有人说，现在大家生活节奏这样快，工作学习又这样忙，没有时间专门一笔一划地练楷书，更没有精力去写毛笔字了。这代表了不少人的心理。问题不在于有没有时间练楷书，关键是自己是否认为很需要练楷书。如果迫切需要，时间自然会挤出来的。还有的人认为练楷书太吃功夫，没十年八年，练不出来个什么名堂，不如练行草或其它书体，周期短，见效快，参加展览或比赛也容易获奖。这种心情也可以理解。然而，这是一种“近视”病。看中国女排打比赛时，大家恐怕都对“短平快”感兴趣，既干脆又痛快。然而一场比赛中又有多少球能打成“短平快”呢？若不是队员们

一个球一个球地拼搏，“五连冠”、“六连冠”也只能是望洋兴叹。这不是题外话，只是希望提醒有这种“急功近利”思想的朋友想得再多些，看得再远些。

当然，学习写字的道路并不是非学楷不可。也有一些天资聪颖、感觉敏锐又勤学苦练的同志未经此途而崭露头角或出类拔萃。但是，自古以来，凡是字写得好的人或大书法家几乎是毫无例外地踩着结实的楷书阶梯走过来的。

## 第一个问题 写字用具。

写毛笔字主要用具是笔、墨（墨汁）、纸、砚，通常称作“文房四宝”。下面简单介绍一点有关常识，使大家熟悉、选择、使用和保养这些用具。

### 一、毛笔

毛笔从性能来分，有硬毫、软毫和兼毫三种。硬毫和软毫只是用一种兽毛制作，兼毫是用两种兽毛制作的。

硬毫笔最常见的是狼毫笔（黄鼠狼毛）、紫毫笔（山兔毛），也有用鼠须、鹿毛、猪鬃、豹毛制作的笔。一般笔毛刚性，弹性较强。缺点是不耐摩擦，容易秃散。

软毫笔最常见的是羊毫笔（山羊毛），还有用鸡毛制作的笔。一般笔性柔软，耐揉擦，取材容易，造价低廉，但弹性较弱。

兼毫笔最常见的是紫羊毫笔（山兔毛与山羊毛）、紫狼毫笔（山兔毛与黄鼠狼毛），还有“白云”笔（黄鼠狼毛与山羊毛）。一般刚柔和弹性都介于硬、软毫之间。

毛笔按锋颖长短来分，有“长锋”、“中锋”、“短锋”三类。长锋笔，锋长贮墨多，但笔腹柔软，不宜初学者控制，适合写连绵行草书。短锋笔，锋短贮墨少；中锋介于二者之间，适合写楷书。

毛笔从适合书写字体的大小来分，有小楷、中楷和大楷。大笔还有屏笔、联笔、提笔和楂笔。最小的笔是圭笔。

学习楷书，对毛笔的要求比较高，倒不是价格贵的笔就好，关键要看是否具备了“尖、齐、圆、健”四个优点。尖是指笔锋要尖，不秃；齐是指捏扁笔头后，顶端的毛整齐；圆是指笔头周围饱满，呈圆锥状；健是指笔毛有弹性，笔毛铺开易于收拢，按弯后容易回原。根据我的体会，象北京制笔厂生产的大、中白云和善璉湖笔厂生产的披羊狼毫大楷、中楷，都属于兼毫，

软硬适中，价格合理，适于写楷书。初练楷书，也可以用羊毫大楷或羊毫中楷。

对毛笔的选择和使用，还应注意几个问题：

第一，大笔写大字，小笔写小字。最好不要用小笔写大字，尽管这样容易控制笔画，却不利于掌握多变化的书写技巧，何况，写粗笔画时不得不压笔头，既难以收拢压散了的笔头，时间久了会损坏笔毛减少毛笔的寿命；再者，小笔写大字不可能利用中锋，多为偏锋，不利于练习丰富、饱满、结实的线。应该提倡用大笔写小字。这样既可以锻炼控制笔的能力，又可以尽可能地发挥毛笔的特性，写出丰富变化的线条。

一般说，写大楷多用长锋羊毫或提笔、楂笔等，因为这些笔不仅贮墨多，而且笔锋长，饱蘸墨汁，流畅不阻滞。写半寸以下的小字可以用狼毫小楷，因为小楷笔画多细挺，工整，狼毫比羊毫更能胜任。中楷则用大白云、中白云都行。初学者最好不要用猪鬃、鼠须等硬毫笔和鸡毫软笔。

第二，使用新毛笔时，应用温水或冷水泡开笔头，切忌用牙咬或用手捻。根据个人使用习惯，将笔全部泡开后含墨多，写出的点画丰满圆润；只泡开笔头的一半或三分之二，保持较硬的笔根便于控制。但是千万不要把小笔全部泡开后去写大字。

用毛笔时，要将笔杆稍卧，顺着笔毫蘸墨，要让笔头四面均匀含墨，轻轻地把笔锋舔正、舔圆、舔尖，不然，影响书写效果。

用完毛笔后，应该用清水洗干净，轻轻挤掉水分，晾干或挂起来，或套上笔帽。不要扔在水里泡很久，那样容易使笔根的胶溶化，泡胀后使笔管变形；也不要用肥皂洗笔，因为肥皂有碱性，会使笔毛脱去应有的一点脂质，发脆而发生断裂。

现在出的毛笔一般都会掉毛，这不奇怪。只要不影响使用，掉几根须毛是正常的。但总是掉，就不属于质量合格的笔了。

总之，练字虽然不是专业创作，非用高级笔不可，但总要得心应手，合适才行。

## 二、墨（墨汁）

墨主要有松烟、油烟和选烟三种。上等墨是油烟墨，质地坚结细腻，耐磨，乌墨发光，只是含胶比较多。好墨具有“质细、胶轻、色黑、声清”等特点。

因为现在大多数人使用墨汁，不常研墨（只有专业书画创作才研墨以讲

求墨色)，所以，这里只简单介绍一下有关使用墨汁的知识。

写字时，可以在砚台里倒入墨汁后稍加一些清水。因为墨汁里含胶多，不兑水，墨汁过浓不宜行笔。新倒的墨汁还好用，书写爽快，晾一段时间，随着水分蒸发，墨汁开始发粘变稠，就不好用了。尤其是夏天或冬天，室温过高或过低，都会影响墨汁的使用。初学楷书，墨汁宜浓些，兑水不宜多。因为楷书运笔速度比行草书慢，墨汁太淡了，笔画在纸上就会化得走形、字迹模糊，也就是我们常说的“洒”了。

另外，墨汁的浓淡和多少，也应根据纸和笔的具体情况来掌握。一般说，用硬毫笔，墨宜浓些，用软毫笔，墨要淡些，因为笔软墨浓墨下得不畅快，容易出现枯笔和不着墨，影响书写效果。笔硬墨淡，下墨很快，一触即发，不可收拾。吸水性很强的纸，墨汁要浓些，否则一团糊涂；吸水性不好的纸，墨汁容许淡些。总之，用浓的或淡的墨汁都要使笔画出墨合适均匀，不阻滞、不臃肿为好。

现在市场能买到的墨汁，以上海的“曹素功”墨汁、北京的“一得阁”墨汁为上品，不仅宜书宜画，浓黑、色泽光亮，而且耐水性强，宜于托裱，气味清香，为书画家及书画爱好者所钟爱。初学者使用的墨汁，只要不臭、不泥笔即可。

### 三、纸

可以供毛笔书写的纸种类很多。常见的是宣纸、皮纸、毛边纸、元书纸等。这些都是软性纸。白报纸、书面纸、胶版纸、有光纸等也能用，因为是硬性纸，主要用于印刷，不适宜练字。

宣纸，因原产于安徽宣城、泾县而得名。主要原料是青檀树皮，为上好书画纸，价格较贵。目前全国有不少地方生产，比较著名的是安徽宣城、泾县，广西都安，河北迁安，四川夹江等地。这些产地的宣纸，因制作工艺及材料不同，价格也不一样。初学者使用广西都安、河北迁安、四川夹江等地的纸较为合适，因为价格可以接受，一般用纸不超过一元钱一张。

宣纸根据制作和加工，可分成生纸、熟纸和半生半熟纸。生宣吸水性强；熟宣是在生纸的基础上涂明矾等方法再加工制成的，不太吸水。半生半熟的宣纸吸水性介于生宣和熟宣之间。初学者如果用宣纸练习的话，要注意各种纸的吸水性，选择适合自己用的宣纸。

皮纸的主要原料是麻，韧性比宣纸好。

毛边纸、毛太纸的主要原料是竹枝、竹叶，韧性比皮纸差。

元书纸的主要原料是稻草，韧性差。

练字用纸，可以用纸质粗、纤维短的毛边纸和元书纸。白报纸吸水而且不滑笔，也可以练。还可以在马粪纸、硬板纸等吸水、粗糙的材料上蘸清水练字。甚至有人把方砖磨平以后用旧笔在上面蘸清水练字。另外，市场出售的高丽纸（鸡林纸）——厚面粗纹桑皮纸，也是一种不错的中档练字纸。最近，一种新型的可以反复使用的水写纸也投放市场，为初学者提供了方便。

#### 四、砚

砚根据所用的原料分，有石砚、陶砚、瓦砚、砖砚、玉砚、橡皮砚等。石砚中以产于安徽歙县歙溪的歙砚和产于广东肇庆端溪的端砚最为著名。

砚的质地，以细腻、发墨为最好。其形状以方、长方和圆为主。

一般写字，用普通歙砚或其它石质砚台就行了。因为写字有时需要研墨，不少人为了节省时间，同时又能有好墨可用，多是在砚台里倒上墨汁，兑上清水后再用墨锭研磨，直到达到自己的要求为止。至于一般练字，有个器皿能盛墨汁、能舔笔就可以。

以上介绍的文房四宝基本常识，主要针对初学者而言。练习写字需要准备的用具除了笔、墨汁、纸、砚以外，最好还准备一副压纸用的镇尺（木质的、金属的、玻璃的、塑料的都行），有一二十厘米长、两三厘米宽就行。如果不愿意叠纸格子或天天划格子，不妨在一张硬白纸上用红笔画好格子，垫在书写纸下衬着写字；还可以做一个木框子（薄一些），四周按格子大小钻上小孔，用白线连接起来，当格子框使用。

### 第二个问题 学习楷书的范本简述

古今著名的楷书墨迹、碑刻、拓本、字帖很多，风格也因每个书家和各个时代而呈现出不同。如按时期分，大致有：魏晋时期（传世作品多为小楷）、南北朝时期（多为墓志和摩崖石刻）、隋唐时期（多为碑铭、写经）、宋元明清时期（多为纸本）。就风格而论，魏晋时期清淡古朴，南北朝时期奇崛雄壮，隋唐时期严谨端庄，宋以后个性纷呈。高峰时期是唐代。

有人把楷书分为魏碑和唐碑两大系。不过，目前所选初学者适宜学习的碑帖大多数是唐人所书。因为唐碑规矩完备，法度严谨，结体平正，用笔明确，章法整齐。北魏时期的碑刻中也有一些适宜初学，因以前多被“颜柳欧赵”等人的碑帖所统治，所以不太为人所知。清代有不少被称为“馆阁体”的

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>