



文房之趣

传统的文房工具包括：笔、墨、纸、砚、毡、镇尺、印泥等。其中，毛笔现今基本可以分为两大类：第一类是兼毫，第二类是纯羊或纯狼毫。在历史上，还曾出现过兔毫、鸡羽、马毫等材质的毛笔，也有如“鸡距笔”“散卓笔”“诸葛笔”等型制，但在当代基本已经退出常见行列。毛笔的器型，可分为长锋、短锋、斗笔等。我们日常使用的毛笔笔锋基本上长度都在 3 到 4 厘米作用，属于一个适中的状态。当然也有如林散之先生喜欢用长锋，沙孟海先生喜欢用斗笔等情况。但对初学者来说，日常书写还是更适合用中等长度的兼毫，这种毛笔相对来说适用性更广，书写起来也会相对便利。

在近代以前，墨一般多是指墨条、墨块。像比较有名的是唐代上谷墨、宋代李廷珪墨、明清以来的徽墨等。墨条(块)在砚台上研磨时需要加一定量的水，研磨时动作要节奏稳定、力量适中，切不能心浮气躁。磨出来的墨以温润、乌亮为上，相对于现代的墨汁，磨出来的墨书写会更加流畅，且气息淡雅，也利于保存。所以大家在空闲的时候可以尝试一下磨墨写字，体会其中的闲逸之趣。

纸张的制造、使用早在秦汉之际就已出现，在汉代改进造纸术后逐渐普及开来。但因为技术与生产效率不高，所以纸张还是属于高官贵族小范围使用的状态，且纸张普遍不大。像比较有名的纸，如“硬黄纸”“蚕茧纸”“澄心堂纸”等，都是工艺繁复且不易得的优秀纸品。我们现代常见的书写纸有：竹纸、宣纸、麻纸、蜡染笺等，其中按照宣纸“生”“熟”程度可分为“生宣”与“熟宣”。我们日常练习可选择五分熟的毛边纸、元书纸来书写，这样的纸书写感相对较好，且经济实惠。

搭配墨条使用的另一个文房工具就是砚台，在历史上围绕着砚台也有许多有趣的故事。如宋代书家米芾，他就是一位嗜砚成痴的人。他在面对一方好的砚台时，不管这方砚台所属人是谁，他会想尽办法将其收走，哪怕是面对皇帝也不例外。从这也可以看出其对砚台的珍视、喜爱程度。常见的砚台如：歙【shè】砚、端砚、澄泥砚、洮【táo】河砚等。大家可以尝试购买一方砚台，搭配墨条磨墨写字，体会一下古代文人士大夫的书房雅趣，相信会别有一番感受。

毛毡与印泥也是文房用品里非常重要的两个工具，毛毡可以起到隔水隔墨，方便书写的功用。印泥则可以在书画作品完成以后，配合印章使用，最后起到署名、装饰的作用。大家可以观察一下古代经典法帖，上面基本都盖有红色印记，这个印记就是由印章沾过印泥以后盖在作品上的。

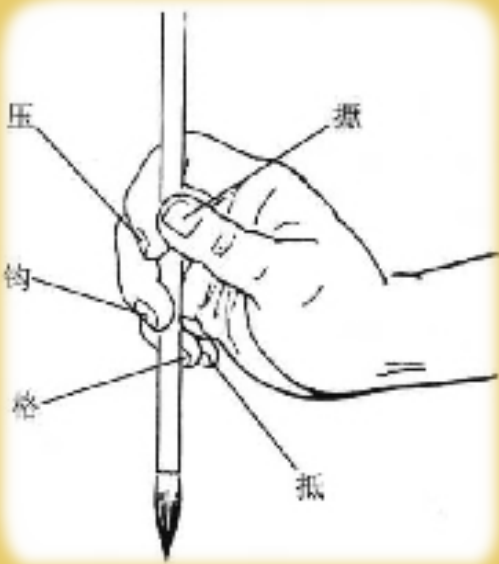
文房用品不仅仅是书写过程中的实用性工具，也闪烁着古人精益求精的追求与风尚，这些综合起来，使得中国书法更显丰富、典雅，也同样促进着书法的发展。所以大家可以多尝试、多了解，这样才能真正地融入传统、继承传统。



唐代毛笔



宋砚



执笔法

书写姿势：站立或伏案

书写的姿势多种多样，可站立书写、也可以伏案书写，像古代还有跪地捧书式的书写等姿势，不同的书写姿势是由于不同的历史背景、书写材料、书写环境所导致的。明清以来更多的书写姿势为坐姿，这是由于高桌高凳的普及所致。执笔方式也由过去的“单苞”“三指”等执笔方式，逐步演变成了“五指执笔法”（即擗、押、钩、格、抵），这个执笔法相对来说更适合现代的书写环境，且执笔时要注意“宜松不宜紧”。抓笔过于紧张，会使得书写时过于僵硬，僵硬则使转不通，所以大家要在练习初期就要着重注意。要想写好毛笔字，除了要在执笔上注意以外，坐姿也非常重要。坐的时候要端正，两腿放平，腰部放松，背部略向前倾。毛笔尽量靠近身体中间，书写范围不可过近过远，过远则下笔无力，过近则书写局促，简而言之，要“正”“开”“松”。书写时要全身放松，手指、手腕、手臂配合运动，不可单一活动，否则容易出现书写上的弊病。大家可以通过视频仔细观看书写动作，日常多加训练。

（图片来源于网络）