

楷行草隶篆
书法实用教程

李慎善 朱江 编著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



书为画室之用

楷行草隶篆书法实用教程

李慎善 朱 江 编著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书为现年 85 岁高龄的我国著名书法家李慎善先生与其入室弟子朱江先生潜心研究书法的创作体会以及教学感悟,收集了李老对楷行草隶篆五体书法的实用教学作品数百幅。作者总结自己多年从事书法教学的经验编就此书,不但理清了文化传承的脉络,而且把博大精深的书法理论讲解得通俗易懂,注重教学的实用性。

本书适合对书法感兴趣的读者阅读、欣赏、收藏,以期能让广大书法爱好者开卷有益。

图书在版编目(CIP)数据

楷行草隶篆书法实用教程 / 李慎善, 朱江编著. — 上海: 上海交通大学出版社, 2016
ISBN 978-7-313-14876-6

I. ①楷… II. ①李… ②朱… III. ①汉字—书法—教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 089462 号

楷行草隶篆书法实用教程

编 著: 李慎善 朱 江

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 韩建民

印 制: 常熟市文化印刷有限公司

开 本: 890mm×1240mm 1/16

字 数: 318 千字

版 次: 2016 年 5 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-313-14876-6/J

定 价: 55.00 元

地 址: 上海市番禺路 951 号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 16

印 次: 2016 年 5 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 0512-52219025

序

恩师李慎善先生今年已八十有五，每日临池不辍，不管事务如何繁忙，黎明即起，研习书法，几十年如一日，先生在百忙中应我辈同门所请，写就此书，在书中总结了自己多年的创作体会，注重楷行草隶篆五体书法的实用教学，力求简洁易懂，以期能让广大书法爱好者开卷有益。

慎善先生出生于书香世家，祖父为晚清举人，先生自幼随祖父和父亲学习书法，6岁起即可双手挥毫泼墨，对颜、柳、欧、赵、苏、黄、米、蔡八大名家潜心研习多年，以行草见长，先生提倡中国书法首先要继承传统的文化与审美观点，多年来形成了尊重传统笔墨、于理法中创新的艺术风格，他的作品不仅字体优美，落笔收放自如，体现了先生人书俱老的传统书法功力，且立意新奇，笔笔到位，字字严谨，古拙而不失雅秀，是完全尊重传统的作品。结字秀美，细看几乎字字有古意，洒脱灵动，其书法作品赋神于其中，常常变换写法，变中求异而生新韵。书写中时出险绝，但不怪诞，整篇章法富于变化，清雅俊美，归之于传统。通篇能在传统中生发出创新意象。先生每次润笔，心无旁骛，整个人气息饱满，墨痕游走之处，如行云流水，一气呵成，透出大家风度。先生的书法作品在国内外得到了同行和广大书法爱好者的认可和好评。

慎善先生多年来从事书法教学工作，他指导学生非常认真，每一字每一个笔画应该怎样写都讲解得清楚易懂，有慕名登门求学的人，他会耐心地答疑解惑。数年来他指导的学生多次在书法比赛中获奖，一个个学生载誉归来，为优秀传统书法文化的传承和发扬作出了贡献。纵观历代书家，除其艺术成就外，大多有深厚的文化底蕴、有思想深度且学问有成。先生在多年的教学生涯中以德为先、不求名利，一直注重个人学养的提升，在创作中赋予作品深刻的寓意，常自作诗词，即兴而书，足见其深厚的传统文化底蕴。

目前，市场上的书法书籍多是把书法家的作品简单编辑成册，教学的实用性欠佳，对初学者来说更是难于学习。慎善先生总结自己多年从事书法教学的经验编就此书，不但理清了文化传承的脉络，而且把博大精深的书法理论讲解得通俗易懂。我从小学时代的描红开始学习书法，至今习字已数十年有余，勤于学业获得博士学位，也创作

了部分书法作品，虽勤学苦练却不得妙法。后得遇慎善先生指点，我才对书法茅塞顿开，并得以领略到书法的奥妙和大美，感慨之余，对恩师这一代书家的传统笔墨功力感到由衷的钦佩，更希望恩师的书法技艺能广为传播，让更多像我这样喜欢书法的人从中得到借鉴和提高。为传承中华文化，以免后继乏人，晚生受先生委托，故作此序。

限于编者水平，纰漏之处在所难免，敬请读者批评指正。本书在编写过程中，参考了同行和专家、学者的研究成果和著作，得到了许多朋友的支持和帮助，在此一并致谢。



2016年3月于上海

目 录

书法讲练 / 1

第一节 明理、立志、循法 / 3

第二节 学写字的准备 / 9

楷书书法实练 / 13

第一节 对楷书的简述 / 15

第二节 楷书的笔法运用 / 17

第三节 “永”字八法简介 / 17

第四节 基本笔画技法与应用 / 19

第五节 偏旁部首的组合结构 / 29

第六节 楷书章法的浅谈与作品创作 / 43

行书书法实练 / 83

第一节 行书的形成与发展及五言诗的常用章法 / 85

第二节 行书七言诗的常用章法 / 105

第三节 行书四字横幅章法 / 126

第四节 行书不同的变化章法示例 / 146

草书书法实练 / 173

第一节 草决歌 / 175

第二节 草书章法示例 / 210

隶书书法实练 / 217

篆书书法实练 / 235

S H U F A J I A N G L I A N

书
法
讲
练

第一节 明理、立志、循法

近些年来，在书法界坚持正统、学风严肃并占有绝对多数的书家，不断地对“狂怪书风”等不良现象，展开了一些批评，有的措辞还颇为激烈。

然而，我倒觉得大可不必。所谓“见怪不怪”，缺乏功底，创意不深的东西，单靠宣传的鼓吹，职务的便利，只能是蒙人一时，绝不会蒙人一世。随着市场经济大潮的到来，鱼龙混杂，泥沙俱下，一些投机取巧者恨不得一夜成名，一日暴富。追名逐利，不择手段，这也是反常中的正常现象，因此我们不必感到奇怪。

其实，就目前书界的现状而言，我并不感到悲观。在书法艺术复兴的三十多年中，全国各地确实涌现出了大批优秀的中青年书法家。他们书艺高超、书德高尚，在坚持正统、强调基本功的前提下，不断地在共性中寻找个性，不被世俗所染，不为名利所动，承上启下，继往开来。在“狂怪书风”潮流的冲击下岿然不动。有感于此，我想对书法谈谈自己多年来的体会和认识及实践。

一、什么是书法

我认为书法的含义至少可以从三个方面理解：

一是指写字的方法。书的原意是用手拿笔说话，即“写字”的意思；法，即是方法、规律、法则和技巧。这是工具性、实用性的书法含义。

二特指用毛笔写汉字的艺术。古人云：“惟笔软则奇怪生焉。”毛笔能写出千姿百态的线条，汉字又具有方块形、象形性和表意性特点，具备抒情和塑造美的形象的素质。因此用毛笔写汉字便成为一种独特的艺术。在电脑兴起和发展的当代，用各种笔写汉字也逐渐进入了艺术境界。这是艺术性、欣赏性的书法含义。

三也指写成的书法作品。书法作品简称书法，所谓书法展览，即书法作品的展览。

书法必须是写字，写字要讲究方法，写字与书法是一致的，不可分割的。但写字与书法又是不同的两个概念。写字的主要目的在于记物述事，交流思想、传播文化、沟通信息，发挥其工具性、实用性。因此，写字的要求是正确、清楚、规范化，属于智育范畴。书法主要目的则是在于把字写美，掌握写字的方法技巧，通过写字塑造美好的形象和意境，抒发思想感情和表达审美理想，突出其艺术性、欣赏性。因此书法要求美，要求精气神，要求有个性特征。特别讲究笔法、字法、章法、墨法，讲究笔墨情趣，属于美育范畴。

写字是书法的基础，书法是写字的发展和升华。两者之间没有截然界限，只是层

次不同。书法的性质具有两重性，即实用性和艺术性。这两者是统一、难以分割的。一般来说书法包括写字，即指习字。我们现在学书法重在写字方法，先从实用出发，练好字的基本功，掌握书法的基本知识和基本技巧，然后再向艺术发展。

二、为什么要学习书法

学习书法很重要，不同的目的，不同的需要，就有不同的意义和价值。概括起来有以下几点：

1. 使用的需要——有很大的实用价值

写字是人类生活中不可缺少的交际手段。几乎人人、时时、处处都需要。因此，写字是学习中华文化的重要内容。写字好坏，直接关系到学习、工作的效率，也是一个人文化修养高低的重要标志，称为“人的第二形象”。学习书法首先是学习写字的基本方法，提高写字能力，把字写正确、清楚、熟练，养成良好的写字习惯，以适应学习、工作和日常生活的需要。特别是毛笔书法方式是其他书写工具书写的重要基础，写好了毛笔字，用其他笔写好字就不难了。另外写标语布告、匾牌、对联等大字必须用毛笔书写。所以学习写毛笔字更有特殊的用途和意义。

2. 欣赏的需要——有很高的艺术价值

作者在创作书法作品时，怀着深厚的感情和对美的强烈追求，把客观事物的美、人格理想的美，运用柔软的毛笔、黑色的墨汁，在白色的纸张上创造性地使其有象形表意的汉字产生大小、轻重、长短、宽窄、粗细、曲直、俯仰、向背、浓淡、润枯的变化，塑造成为优美的文字形象，被称为有情的图画、无声的音乐、线条的舞蹈、笔墨的雕塑，成为装饰、美化生活环境的高雅艺术品。能陶冶人的情操、塑造人的品性，令人赏心悦目，得到美的享受，成为人类生活中重要的精神食粮，为世界人民所喜爱。历代名家留下的作品已成为价值连城的文物和国宝，当代名家的一些作品也是珍贵的艺术品。随着社会的发展和人们物质生活水平的提高，对精神产品的需求一定会越来越迫切。书法艺术也就会越来越受到青睐。这就需要我们具有欣赏能力和创造能力。

3. 历史的责任——继承和发扬书法传统的需要

书法在我国历代文化教育中占有很大的分量和重要地位。早在周代便开始“以书为教”，书法为“六艺”之一；唐代则实行“以书取仕”，将“楷书道美”列为遴选官吏的四项标准之一，并设“书学”专门教习书法。入学的萌童都要接受楷书教育，形成了书法教育的传统。汉字在历史发展中形成了各种字体、书体，出现了许多书法家，留下了许多书法珍品，形成了一个光辉灿烂的艺术世界，具有独特的艺术传统。经历过“文化大革命”，书法教育一度被忽视和削弱，写不好字成为普遍现象，实在令人忧虑。作为具有几千年光辉书法史的中华民族出现了书法危机和断层。我们这一代有责任、有义务继承和发扬这一宝贵文化遗产和光荣艺术传统。承上启下、继往开来，才无愧

先贤，荣对后代，否则，将有愧于历史。

4. 修身的需要——书法能修身养性，使人健康长寿，品质高尚

书写时要求姿势端正、聚精会神、心平气和，属柔和的“太极”运动、“气功”锻炼，称为艺术体操。医学家认为，写字能调和人的高级神经活动和内脏功能，能养气活血，通经络，促进新陈代谢，是养身治病的良方。毛主席曾说过：“练书法是很好的休息，是积极的消遣娱乐，也是养神、健脑、强身之法。”能起到强身健体、延年益寿的作用，所以历代书法家，多是长寿者。

好的作品要求好的人品，“以德养书”，书法是高雅郑重的艺术活动，能净化思想使人精神文明、品德高尚，是进行美育的良好手段。有利于培养认真负责、耐心细致、有恒心、有毅力、勤奋好学、追求美好等优秀品质和良好习惯；有利于克服粗枝大叶、轻率浮躁、游手好闲、低级粗俗等弊病。同时能培养爱国热情、民族自尊心、荣誉感，提高审美素质，有利于智力开发，对于促进人的全面发展，提高文化水平和思想修养，都大有好处。所以说练字即练人，练身练心，“学书养德”。

5. 教学的需要——是教师必备的教学基本功

讲好普通话，写好“三笔”字，是合格教师必须具备的最重要的两项教学基本功。板书、批改作业等是教师进行教学的重要方法和必要手段。作为教师，写字好坏、是否规范，直接关系到教学效果和教师的威望，同时对学生的写字有很大影响。要求学生把字写得正确、端正清楚、美观，教师应该首先做到，以身示范。

书法教育也是教师的职责，写字是语文教学的重要内容。提高教师的书法水平是上好写字课的关键。因此，作为语文教师特别是担任写字的教师，不但要会写、写好，还要会讲、讲对，更必须具备相当的书法知识、写字技能和懂得科学的教学方法。既要有书写技巧，又要有教学能力，这是提高教学质量，使后代的写字能力走向良性循环的关键所在。

三、怎样学书法

1. 立志是前提

要学好书法，首先明确目的，端正态度。要认识到写好字的重要意义，产生想学、愿学、刻苦学的意志。不但要有兴趣，更要有理智，有决心和毅力，有责任感、迫切感，这是动力。若认为写字好坏无所谓，当然不会认真学。一时兴起，学几天就松懈丧气，也往往半途而废。正如唐代李世民所说：“凡诸艺业，未有学而不得者也，病在心力懈怠，不能专精耳。”所以“立志”是学好书法的前提。

学书法难不难呢？明朝项穆曾说：“学书法，不可视之为易，不可视之为难，易者则忽而怠心生，难则畏而止心起矣。”学书法的难易，关键在于有无决心学，“学之，则难者亦易矣；不学，则易者亦难矣。”晋代书圣王羲之曾说过：“存意学者，两月可

见其成，天性灵者，百日即知其本。”的确，实践证明，只要方法对、认真学，两三个月就会有明显效果，当然，要臻书法之妙，则需要无止境的追求。资不可少，学乃为先。树立信心，不怕困难，世上无难事，只要肯攀登。破除迷信，善学会成。

学书法与年龄有什么关系呢？唐代孙过庭说：“若思通楷者，少不如老，学成规矩，老不如少；思则老而逾妙，学乃少而可勉。”可见老少各有有利条件，都能学成。时间证明，年龄大些，善于理解写字的方法，进步更快。

总之，要想把字练好，首先要排除思想障碍，下定决心，坚决纠正不良习惯，按照正确的方法，持之以恒，勤学不辍。有志者，事竟成。

2. 循法是关键

任何事物都有其本身的规律，遵循其规律，运用正确的方法办事，才能收到事半功倍的效果。如同火车，只有在铁轨上才能飞快前进。

许多人学写字，成年累月，功夫下了不少，而成绩却不大，究其原因，多是不得其法，没有找到正确的门径，没有遵循书法规律。唐代大书法家欧阳询说：“书法者，书而有法之谓也。”清朝朱履贞也说过：“学不得法，则虚积岁月，用功徒然。”可见循法之重要。

那么学习写字，必须遵循哪些方法呢？

1) 楷书是基础，楷行结合学

汉字字体有篆、隶、楷、行、草等五种。普遍认为，学习书法，最好从楷书入手学起，以楷书为基础。这是因为，楷书是现代通用标准字体，使用价值较大，人人、时时、处处都要用。学是为了用，学楷书能练好写字的基本功。开始学练稍难，但练好楷书，有了执笔稳、运笔好、结字美的能力，再学其他字体就容易了。

加强中心匀紧，上可学好篆隶，加强连贯飞动，下可学好行草，正如宋代苏东坡云：“真（楷）生行，行生草，真如立，行如走，草如跑，未有不能立而能行，不能行而走者也。”因此，楷书是基础。行书是通用的书写字体，是楷书的简便写法，结合学练，可一举两得。

2) 毛笔为基础，“三笔”同时练

毛笔书法，笔法完备规矩，字法工整清楚，书写缓慢认真、法度严谨，能深入细致地学到书写方法和技巧，得到书法的奥妙真谛，并有利于改变已形成的不良书写习惯，所以应该以毛笔书法为基础。毛笔、钢笔、粉笔等，虽然工具不同，性能有别，但都是写相同的字，其笔法、字法、章法大同小异，遵循大同，注意小异，用毛笔的书写规律，来带动钢笔、粉笔等硬笔的书写，可以收到“举一反三”的效果。

3) 笔法是基础，字法是关键

看一个人会不会写字，基本功扎实不扎实，主要看笔法，写字的功夫在用笔的方法上。汉代书法家蔡邕得到了记载笔法的素书，妙达其理、用笔特异，才受到了推崇。三国钟繇学习书法三十年，未得其奥，后得蔡邕笔法，得到启示，终成楷书之祖。王羲之年少时看了父亲家传的笔法，得到了用笔要诀，书法便突飞猛进，后成书圣。这

都说明笔法的重要性。前人已总结出一些重要的笔法，我们应该认真继承，借鉴并加以研究和运用，反复练习，就能较快地掌握笔法，迅速提高书写水平。若不得法，终是乱写，很难有成。笔法、字法、章法是书法的三要素，是书法的主要技能。笔法是基础；决定写出的笔画好不好；字法是关键，决定写出的字美不美；章法是大同，决定整幅作品佳不佳。笔法、字法、章法是本书介绍的主要内容。

4) 法帖是榜样，摹临是门径

学习写字要想尽快地写好写美，选择好的字帖进行摹临是唯一的门径和最好的方法。历代书法家无不走这条路，并总结经验说：“初学不外摹临，临书得其笔意，摹书得其间架。”舍此，“如夜行无烛，便无入路，故初学以临古为先”。因为字帖是历史筛选出的最优秀的法书，比着字帖摹临，学有榜样，就能直接学到好的笔法、字法、章法。所以法帖就是最好的老师，摹临就是最好的学法。许多人不比法帖，随意去写，眼无榜样，学习无规范，不但进步慢，往往误入歧途，这是写不好字的重要原因。

选帖—读帖（认真看）—摹临（直接比着写）—临帖（间接比着写）—背帖（熟练背写出来）—创写（举一反三），这就是学书法的捷径和成功之路。而且通过摹临，以提高观察力、感知能力和用笔书写表达能力。察之精，拟之似的能力提高了，就会取得长足进步，很快学好新的东西。

5) 理论是向导，修养是肥料

没有理论指导的行动是盲目的行动，聪明人无不重视理论。历代书法家，在自己长期勤学苦练的学书过程中，历尽艰辛，逐步寻找出书法的规律和学习方法，总结出宝贵的经验，形成了科学的书论，成为我们后人学书的指南。因此，要想尽快学好书法，就应该在勤学苦练的同时，认真学习书法理论书籍和心得体会文章，弄清规则，明理懂法，减少盲目性，就像问路一样，少走弯路，学练才有好的效果，不掌握要领和方法，提笔就写，无明确目标，不免瞎干瞎练，不但难以学会学好，往往还会重蹈覆辙。这是必须注意的。自古以来，书法艺术是与书法理论互相促进、同时发展的。学习书法，除向老师当面直接请教外，读书论就是间接向老师请教。“实践是检验真理的唯一标准”，古代有些书论较深奥，还有词不达意或比拟不恰当者，不必拘泥，要灵活运用。

花木要茂盛，必须生长在沃土里，并有雨水的浇灌。书法要达到高水平，必须要加强各方面的修养。书法是一门高深的学问，它和各种文化艺术都有密切的联系，是综合性艺术。它与文学、历史、美学、绘画、音乐、舞蹈、雕塑、建筑等各种文化艺术都相通相连，相辅相成。如果对书法本身及这些相关的知识不知或知之不深，犹如在缺雨水的薄田之土生长，怎能开出艳美的艺术之花！苏东坡曾说：“退笔如山未足珍，读书万卷始通神。”还要像张旭观舞剑，怀素望奇云，善于从社会生活和自然界中捕捉和提炼美的现象，应用到书法艺术中来，这也需要有对美的灵敏的感受能力。因此，加强各方面的文化艺术和生活修养，对学书法是很有帮助的。

书法是通过文字书写来抒情表意的一种斯文、高雅、郑重的艺术，书品和人品密切相关，历来有“书为心画”“书如其人”的说法。一个人的性格、道德品质、思想意识、生活习惯都会体现在书写之中。学习书法有利于陶冶道德情操，同样，加强修养也有利于书法学习。书法作为艺术被人欣赏，慕其人才重其书，人品崇高，书品才神圣。所以学书法先要修身，作字先要做人。

3. 勤练是根本

要学到任何知识技能，要做好任何事情，都离不开认真勤奋，都必须下番功夫。离开勤奋实干，一切美好的愿望都会落空。书法的技巧性很强，更离不开勤学多练，众多书家的成功无一不是勤学苦练的结果。

所谓“勤”就是不被动、不懒惰、不懈怠，积极动眼观察、动手练习、动脑思考，做到眼勤、手勤、脑勤。要想学得比别人好些，就要学得勤些，练得多些，多则熟，熟生巧，这是成功的根本。

勤练更要善练，必须是在正确方法指导下的多练。除首先掌握笔法、字法、摹临法外，还要注意以下几点：①要虚心求教，向书本字帖求教，向老师学友求教。有疑难不询问，写字不愿给别人看，怕被笑话，“闭门造车”，这就难以及时发现和纠正缺点和错误，有碍进步，容易误入歧途，甚至形成恶习，更难改正。②宜用“少而精”摹临法。即在摹临字帖时，每次选字应少，精选规范字，高标准，严要求，一丝不苟，务求写好。“功夫”不在练得时间长、数量多，而在质量高、效益好。每临一个字力求准确形似，这样就会“积少成多”，若写了很多，却一个也没写好，贪多嚼不烂，事倍而功半。③要树立“无我”意识。没有得到正确书法教育的人，普遍姿势不端正、执笔不正确，不懂得楷书、行书的特点和书法要领，笔画僵直、字形丑陋、胡写乱画已成习惯，明知不对，却无纠正决心，成为学书的思想障碍。因此要学好书法，必须彻底改变坏习惯。从零开始、从头学起，坚持正规训练，才能学到正确的写法，写出美好的字来。④贵在坚持，循序渐进。“不怕慢就怕站”“三天打鱼两天晒网”不行，志不专一、朝三暮四、好高骛远、不能一步一个脚印也是不行的。⑤还要学用结合，学以致用。把日常学习、工作中的写字都作为练字来对待，就会大大增加练字的机会，提高练字效率。学为用、用促学，进步才快。

勤学多练是非常艰苦的劳动，不是轻松的、随便的，而是迫使自己必须学好，所以要勤学苦练。但凡进取心强的人，往往对所学、所要干的事如痴如醉、爱不释手，甚至废寝忘食、不觉苦累，而不能学、不能干才是痛苦的。因此，志于学者则是勤学乐练。“学而时习之，不亦乐乎”“学书为乐”，把多学视为享受，这是最好的学习意境。

学习书法还有一种“高原”现象，应该正确对待。就是在学习过程中，有时自感写字进步不大，甚至有退步，影响学习情绪。这种感觉不少人有过。这是怎么回事呢？

(1) 初学者需要改变原来的不良习惯，一时手脑不适应，甚至感到别扭，就会写

得不好。一旦养成正确习惯、眼开手灵，就会突飞猛进。

(2) 由于常看字帖，学到知识，眼界开阔，欣赏水平提高了，而书写能力没有跟上，写出字来总觉得不满意。其实是“眼高”了而显得“手低”。若和过去写的字比一比，就会看出自己的进步。

(3) 学习书法并不是直线前进，而是台阶式或波浪式前进，有所悟时进步快，有所迷时进步慢，甚至出现新问题，勤奋认真时进步明显，懒散懈怠时写得就差，这是不足为怪的现象。遇到这种情况不要急躁，更不能丧气，应分析原因，请人指教，驱散迷雾，打开茅塞，耐心练习，就会跨上一个新台阶，达到一个新高度。总之，要经常练习，认真比较，及时总结，不断改进，一定能较快地学好书法。

第二节 学写字的准备

一、认识汉字特点

汉字是汉族人民在长期的劳动实践中创造出来的记录汉语的符号系统，是世界上至今通行的最古老的一种文字。

汉字的性质特点就是音、行、义统一的表意方块文字。

汉字的构造方法就是汉字的造字方法。古代有所谓“六书”之说。即象形字、指事字（以上两种多为独体字），会意字（以上三种是纯表意文字），形声字（形旁加声旁的合体字，占总字数约80%），还有少数的假借字和转注字（这两种实为用字法）。

汉字的外形、体式、书写体态，即字体，从有证可考的四千年的情况来看，是沿着由繁到简、避难趋易、逐渐规范统一的规律发展变化的。从商代的甲骨文、周代的金文和籀文到秦代的小篆，统称为古文字；从汉代的隶书到魏晋以后的草书、楷书、行书统称为今文字。

在以上传统书法的基础上，根据印制和装饰的需要，运用装饰变形的的方法美化文字，使笔画平直，字体方正，规矩统一，整齐庄重，美观醒目，成为一种特殊的实用文字——宋体、黑体等印刷字和各种美术字。

要正确书写这些汉字，除了读准字音，了解字意外，还要认清字形，特别要认清其笔画的特点和字形的特点，下面特用“汉字形体演变图”来观察和分辨。

汉字形体演变图

汉字形体		例字				通行时代及特点
古 文 字 阶 段	甲骨文					是商代刻在甲骨文上的文字。1899年在河南发现，已积十几万片，文字约三千多个，线条纤细，字形繁简大小不一。
	金文 (钟鼎文)					是刻铸在周代青铜器上的文字，线条粗壮，字形较匀称方正。
	籀文 (石鼓文)					通行于东周，传说是太史籀所造。现存有石鼓文。笔画匀称，富有篆意（称大篆），结构工整，奠定了方块汉字基础。
	小篆（秦文）					是秦始皇统一六国后实行的标准字体（书同文），是汉字的第一次大统一。笔画匀圆，线条整齐，结构简化，统一外形为长方体。
今 文 字 阶 段	隶书					创于秦代，通行于汉代。篆变隶，是汉字形体发展的一次大革命，是汉字的图形性质变为符号性质，笔画变曲为直，变圆为方，大简化。奠定了现代汉字基础。
	草书					创于汉，盛行于晋。章草为隶之捷。笔画简化。但较难写难认，不易通行。
楷 书	繁					兴于汉，通行于魏晋以后，字体端正，笔画规矩，成为美好的“方块字”，至今仍是汉字通用字体。
	行书					始于魏晋，流传于今，简化了楷书的笔画，采用了草书连绵笔法，书写便利。是人们手写惯用的字体。

二、准备好书写工具

中国的书法艺术有套独特的书写工具——笔、墨、纸、砚，称为“文房四宝”。

（一）笔（毛笔）

1. 种类（按大小分）（无严格标准）

小楷笔：写一平方厘米左右小字的笔，笔头两厘米左右长。

中楷笔：写五平方厘米左右字的笔，笔头三厘米左右长。

大楷笔：写十平方厘米左右字的笔，笔头三四厘米长。

大字笔：写二十平方厘米以上的笔，笔头五六厘米长以上。

长锋笔：笔肚细而锋长的各种大小的笔，写行书较好。

2. 按性质分类

软毫：用羊毛、鸡毛等制成的笔，柔韧而吸墨量大。

硬毫：用狼毫（黄鼠狼尾毛）、紫毫（野兔毛）等制成的笔，弹性强。

兼毫：用软硬毛合制（可按不同的比例合制而成），刚柔相济。

3. 选用

硬毫笔宜写小字或劲健清瘦的字，软毫笔宜写大字或肥厚饱满的字。

初学，宜用软毫笔，便宜、耐用，历练腕力。

好笔——一是笔毛好，二是制作精。笔头应具有如下长处：

圆：笔头呈圆形，丰满圆润，笔毛光顺。

齐：笔毛散开，锋端整齐。

聚：蘸墨后笔毛收拢团聚，不散锋，不中空，不分叉。

健：不掉毛，不掉头，笔毛有弹性。

4. 使用保管方法

新笔用水泡开洗胶，或用手捻开弹去胶粉。蘸墨，斜卧笔在砚池或墨盒里，顺毛舔墨，把笔头舔圆。若直接到瓶中蘸墨，太饱和，易弄脏笔杆，墨汁易变腐臭。

5. 保存

常使用的笔可戴笔帽，不易干，使用方便，保护笔头，免沾他物；不常用的笔，用完可用清水洗净，捏直阴干；若带墨而干，可再用清水泡开，且勿硬性弄散，以免弄坏笔头笔毛。

（二）墨

现在生产出大量的墨汁供使用，比用墨研汁方便得多。墨汁以细匀、清、香、浓墨为佳。凡沉淀、发臭则已腐败，不能再用了。市上的“一得阁”“中华”等墨汁为上品。倒在盒中，放脱脂棉，不易干，不流淌，使用方便，代替砚台。墨浓可适量兑水（硼酸水、冰片水、矾水等，可防腐臭）。

（三）纸

毛笔书写宜用吸墨性强的生宣纸，能滞笔有涩劲，写出的字显得饱满、润泽、有立体感，产生“力透纸背”的效果。