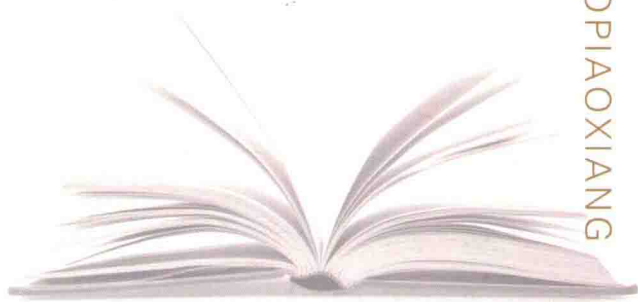


一
本
书
读
懂
系
列

翰墨飘香

HANMOPIAOXIANG



一本书读懂

中国书法

书法最能体现中国人的审美情趣，最能代表中国文化的
特质。不懂书法，不能说真正理解了传统文化。

俗话说，字如其人。写得一手好字，在某种程度上，已被人
们看作文化修养的一部分。

书法常识 历代名作 练习方法 鉴赏技巧

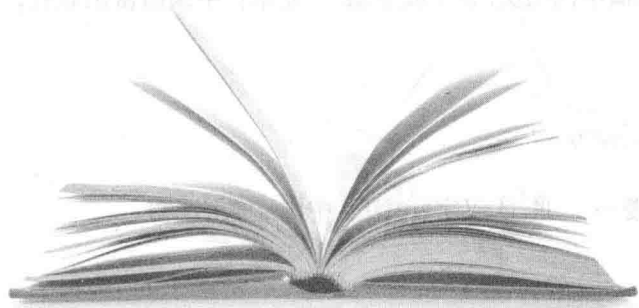
姜正成◎主编



 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

一本书读懂系列

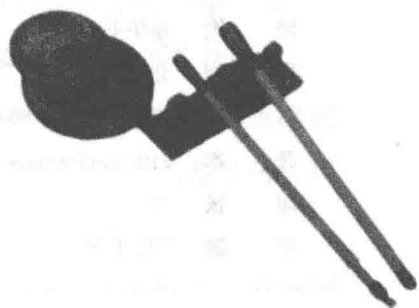
翰墨飘香



姜正成◎主编

中国书法

一本书读懂



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

翰墨飘香：一本书读懂中国书法/姜正成主编. —北京：中国财富出版社，
2016.3

(一本书读懂系列)

ISBN 978-7-5047-5959-7

I. ①翰… II. ①姜… III. ①汉字-书法-中国-通俗读物

IV. ①J292.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 290052 号

策划编辑 张彩霞

责任编辑 王琳 刘瑞彩

责任印制 方朋远

责任校对 杨小静

责任发行 邢小波

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京晨旭印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-5959-7 / J·0036

开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2016 年 3 月第 1 版

印 张 17 印 次 2016 年 3 月第 1 次印刷

字 数 204 千字 定 价 38.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前 言

中国的书法艺术历史悠久，源远流长。它既是一种独特的艺术，又是一种综合性的艺术。可以毫不夸张地说，最能体现中国人审美情趣，最能代表中国文化特质的，就是中国书法了。

自汉字产生，书法即进入混沌启蒙时期，先秦时期书体甲骨文、金文，迭经西周战国的大篆，直至秦代小篆，产生了最早的汉字规范化书法艺术。后来汉字又由草篆演变为隶体，开创了今体书的新纪元。

两汉时期形成书法诸体并存且互为影响的复杂格局，而隶书是该时期通行书体，以大量的简牍和刻石为主要存在方式，并且产生了高度艺术化和风格化的东汉碑刻八分书，此外，两汉盛行草书，章草、今草都已存在，行、楷两体也在隶、草两体的交互作用下孕育而出。

魏晋时期，玄学盛行，佛教东渐，道学兴旺，追求清丽、飘逸的气韵席卷书法领域，最典型的代表是“二王”书法。人们都说魏晋风度，魏晋风度如果少了羲、献的书法，那就会大打折扣。

南北朝书法虽然同宗汉魏，但在发展方向及艺术特征上又有着明显的差异：南朝书风承袭“二王”，主要表现在楷书、行书和草书上，



行书更为精熟，也更趋妍美多姿，运笔流畅，姿态华美。北朝书法之盛首推北魏，风格大多取法汉碑，书体也由隶书之汉魏余波而变为楷书，因此，楷书乃北朝书法的代表，书风充满强悍勇武之气，圆笔则遒浑厚重，方笔则峻利挺健，结体森严茂密、雄浑宏大。碑学与帖学由此分野。

唐朝是中国历史上的盛世王朝，国富民强，唐人是自信和开放的，表现在书法上，则有法度严谨、大度雍容的唐楷；张旭、怀素的草书、李阳冰的玉篆，也皆有规范可依。晋人尚韵，唐人尚法，诚不虚也。

经过五代的长时间分裂和战乱之后，北宋开国，经济蓬勃发展，各民族文化不断融合，书法艺术继魏晋南北朝和隋唐之后，再次呈现出繁荣之势，形成了中国书法史上又一个艺术高峰。唐人重法，宋人尚意。宋代书法成就最高的当推行书，这与行书善于抒发性灵、挥洒个性、表达书家意趣有关。其次是草书，再次是楷书。篆隶作品则极少。

元代书法在中国书法史上占据着重要地位，它避开了宋代书法的流弊，远接晋唐，崇尚古风，取得了较高的成就。比如章草，自从魏晋以后就很少有人写了，而元代却出了一大批章草高手。在艺术的表现形式上，元人开了诗、书、画、印相结合的综合艺术风貌之先河。

明代商业繁荣，市民阶层发展，文人书画大盛。艺术偏尚取法古人，博采众长，以畅神适意、抒发个人情感为目的的书风重新在文人书法中兴盛起来。综观明代书法，虽然也出现了一些有造诣的大家，但没有重大的突破和创新。晚明这一批书家的出现，极大地冲击了自元以来圆润熟媚、流畅甜美的书风，开启了以奇逸狂狷、激越劲健为美的新风尚并一直影响到清初书坛。

清朝中后期，伴随乾嘉学派的考据之风，书法也转向碑学，涌现了张裕钊、赵之谦、伊秉绶等名家。



总之，书法史是一条壮美的大河，在每一阶段都有无限美景，涵泳于其中，怎不使人乐而忘返？今天我们说回归传统、继承传统，书法就是传统文化之精华。当人们生活水平提高，不再有衣食之忧时，用艺术来陶冶性情，滋养心灵，不正是人生的需要吗？愿您通过此书的指引，走进书法艺术的大观园。

目 录

Contents

第一章 古朴神秘的先秦书法

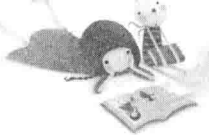
殷商甲骨文	002
金文之美	004
我国现存最早的石刻文字：石鼓文	008

第二章 文字一统的秦代书法

天下一统的文字——小篆	012
遒劲雄秀的秦刻石	014
简帛文与秦隶	016

第三章 雄浑博大的汉代书法

隶书的繁荣	020
汉隶名碑举要	022
“草圣”张芝	027



第四章 飘逸潇洒的魏晋南北朝书法

光芒璀璨的时代	030
钟繇：楷书鼻祖	032
皇象《急就章》	034
陆机《平复帖》	035
“书圣”王羲之	036
王羲之用笔之法	041
王献之的妍美书风	044
羲、献的书学地位	048
王珣《伯远帖》	050
东晋南北朝碑刻	052

第五章 书学鼎盛：隋唐五代书法

晋人尚韵，唐人尚法	064
《龙藏寺碑》与《董美人墓志》	066
智永《真草千字文》	069
虞世南与《孔子庙堂碑》	071
欧阳询与《九成宫醴泉铭》	074
褚遂良与《雁塔圣教序》	076
颜真卿：变古开今	078
《多宝塔碑》	082
《颜勤礼碑》	084

《祭侄文稿》	087
《争座位帖》	091
《刘中使帖》	094
柳公权：清劲之美	096
孙过庭《书谱》	098
张旭与《古诗四帖》	099
怀素《自叙帖》《苦笋帖》	102
杨凝式《韭花帖》	106

第六章 尚意重趣的宋代书法

帖学大盛的时代	110
苏轼：我书意造本无法	112
黄庭坚：长枪大戟	114
米芾：八面出锋	118
蔡襄：端劲高古	123
赵佶与“瘦金书”	125

第七章 回归晋唐的元代书法

远接晋唐，崇尚古风	130
赵孟頫：风神俊雅	132
鲜于枢：豪侠气概	135
康里巎巎：秀逸奔放	136



第八章 复古尚势的明代书法

明代书法概述	140
宋克：草书大家	142
沈度与台阁体	143
沈周：字学黄庭坚	144
祝允明：奔放不羁	145
文徵明：书画双绝	147
董其昌：清远散淡	148
唐寅：江南第一才子	150
徐渭：笔墨恣肆	151
张瑞图：方峻刻峭	153
黄道周：奇崛茂密	154

第九章 碑帖并峙的清代、近代书法

清代书法概述	158
王铎：笔力雄健	159
傅山：奇姿百出	161
清初的篆隶书法	162
缺乏创新的清中期书法	163
碑学盛行的清中后期书法	165
承古开新的近代书法	169



第十章 书法临习技法

永字八法	174
执笔	176
中锋运笔	179
侧锋运笔	181
藏锋与露锋	182
平移与提按	183
转笔与折笔	185
换锋	186
墨法	187
结字法	189
学习书法的步骤	193
临帖	194
必须学习经典法书	203
从一本字帖入手	206
有了基础再涵泳百家	207

第十一章 文房四宝的选择

毛笔的起源	212
毛笔的品种	213
宣笔与湖笔	217
毛笔的使用	218
墨的源流	220
墨的种类	222



选墨和用墨	224
纸的源流	226
纸的品种	228
关于砚台	231

第十二章 历代名家论书法

王羲之《笔势论》全译	236
历代名家书论集萃	249

参考文献	255
------------	-----

后 记	257
-----------	-----



第一章

古朴神秘的先秦书法

先秦时期，汉字已有好几种字体：商代甲骨文、周代金文、一般认为是战国时物的石鼓文等。甲骨文是契刻文字，以象形居多，笔画以弯曲笔为主，架构则多变且不规整，具有神意而略存形质。与甲骨文相比，金文笔道肥粗，结构上进一步规范、稳定、符号化。石鼓文是战国时期秦国的刻石，石鼓共有 10 个，每个上面刻一首四言诗。石鼓文是周代金文向秦代小篆的过渡字体，结体严谨端庄而笔道疏密、正斜也有了严格的法度，整体风格圆润和平，柔中有刚。



殷商甲骨文

书法，顾名思义就是书写的方法。汉字书法就是汉字书写的艺术。汉字发展至今，从商代算起，已有三千多年的历史，汉字的形状经历了很多变化，形成了甲骨文、金文、大篆、小篆、隶书、草书、楷书、行书等字体。每种字体的形体结构和笔道形态都各有特点，并且风格意趣各殊。商周时的文字已具有用笔、结体、章法等书法艺术必备的要素，汉字书法在这时已初步形成。

甲骨文是我们今天能见到的中国最古老的文字。甲骨文虽然已经不是图摹物象的图画，但其中有很多象形字带有浓厚的艺术意味，它的结体大小不一，错综变化，有疏密对比，有平衡对称，这些特点已经为中国的书法艺术打下了最初的基础。甲骨文的发现已经有一百多年历史。1889年，一个偶然的机会，当时是北京国子监祭酒的古文字学家王懿荣在一味叫“龙骨”的中药上发现了古文字。王懿荣去世后，其好友刘鹗把他遗下的甲骨加上自己收藏的甲骨精选后拓印成书，就是1930年出版的《铁云藏龟》。从此，甲骨文广为人知，很多学者不



断地进行研究。甲骨文最初出土于河南安阳市郊的小屯村，这个地方在历史上曾经是殷商王朝的故都，就是所谓“殷墟”，所以甲骨文又称为“殷墟文字”。

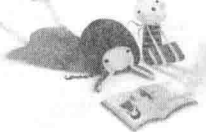
甲骨文是写（或刻）在龟甲和兽骨上的殷商时代的文字。那时候商王室凡是遇有大事都要占卜吉凶，并用文字记下来，就是卜辞。卜辞的内容有关于商朝的职官、军队、刑罚、农业、田猎、畜牧、手工业、商业、科学技术、宗教、祭祀等资料。这些记载有长达三百年的历史。甲骨文字体结构有象形字、会意字、假借字和形声字，已经具备了汉字结构的基本形式，是一种发展到成熟阶段的文字。

我们所见的甲骨文，绝大部分是用尖利的工具契刻在甲骨上的，但也有一些是墨书或朱书。殷商早期的甲骨文，字形较大，字体比较粗犷；至商王康丁以后的时期，字体趋向工整秀丽；到了殷商晚期，字形变小，刻写更加精美。文字学家董作宾根据甲骨文的文字演变，将甲骨文的书风变化分为五期，就是：第一期雄浑（武丁时代）；第二期谨饬（祖庚、祖甲时代）；第三期颓靡（廩辛、康丁时代）；第四期劲峭（武乙、文丁时代）；第五期严整（帝乙、帝辛时代）。

我们今天所使用的汉字和甲骨文一脉相承，这条文字发展的长河从来就没有中断过，很多字在甲骨文中就已经定型了，它们的音、形、义有着密切的“血缘”关系。

甲骨文书法的风格是多样的，有的劲峭，有的奇肆，有的婉丽，有的雄浑。中国书法丰富多样的艺术风格即滥觞于此。

郭沫若先生在《殷契粹编》中感叹说甲骨文书法“其契之精而字之美，每令吾辈数千载后人神往……凡此均非精于其技者绝不能为”。



金文之美

王国维在《殷商制度论》中说：“中国政治与文化之变革，莫剧于殷周之际。”他认为周公改革政治的目的，是从周代开始就要建立一个“道德之团体”，要用道德把贵族、平民和其他人维系起来。这个转变的实质，是实现由鬼道向人道的一个飞跃。从殷商时代开始，人们世世向鬼神问卜，建立起道和德的观念及礼乐的文明，这是一个了不起的飞跃。夏、商、周三代是中国的青铜时代。在世界范围内，三代的青铜文明极其辉煌，并独具特色。三代铸造了世界上最精美的青铜器，这些器物集雕刻、绘画、书法艺术于一身，而其中的金文书法，为中国书法艺术奠定了坚实的基础。

周代以后，青铜器的制作更加兴盛，类型更多，铭文也加长了。盘、簋、彝、钟、鼎等器物上都铸有铭文。据《礼记》记载，铭文的主要内容为：“论撰其先祖之有德善、功烈、勋劳、庆赏、声名，列于天下，而酌之祭器，自成其名焉，以祀其先祖者矣。显扬先祖，所以崇孝也；身比焉，顺也；明示后世，教也。”这是说铭文是用先祖的



功德来教化后人的。铭文字体是大篆。周宣王的时候，太史籀著有大篆十五篇，这就是史官教学童们识字用的字书《史籀篇》，这也就是大篆（即籀文）的由来。

金文风格的发展有三个时期。

第一时期为商金文和西周前期金文。商金文很少，铭文也不长，长达十几字或几十字的铭文多见于帝乙、帝辛时期，其书朴茂自然，多见肥壮的笔迹。西周前期武王、成王、康王三代，书风质朴凝重，显现了一种博大气派，给人以一片浑然天成之感。如《司母戊方鼎铭》《戊嗣子鼎铭》《天亡簋铭》《利簋铭》《大盂鼎铭》。

第二时期是西周中期。历经穆王、共王、懿王、孝王、夷王五世，书风趋向端庄遒丽，铭文也渐渐增长，有些甚至是长达数百字的诰命典谟，文字整齐雄浑、雍容典雅，显示了宗周气象。如《大克鼎铭》《墙盘铭》。

第三时期为西周晚期的厉王、幽王时代，即金文最成熟的阶段。此时期书风绚丽多彩，如《散氏盘铭》奇古生动，《毛公鼎铭》圆劲雄强，《虢季子白盘铭》圆匀修长，这些杰作把金文艺术推向了顶峰。

《大盂鼎》记载的是康王二十三年王对孟赐命之辞。康王告诫孟说，殷商因酗酒而亡国，周朝因禁酒而兴起，并请孟好好辅佐自己。在这篇浩大的铭文里，周康王励精图治的形象、西周初期社会兴盛的气氛全都表现得淋漓尽致。其体势雄伟，气度恢宏，将近三百字的浩浩铭文，壮美瑰丽，实为西周前期金文的最高典范。

早期书法艺术的特点之一是象形，此铭文用“方块字”表现出了大千世界各种各样造型的美。