

Zhongguo Wenhua
Zhishi Duben

中国文化知识读本

主编 金开诚
编著 辛鑫

吉林出版集团有限责任公司
吉林文史出版社

宋四家书法



Zhongguo Wenhua
Zhishi Duben

中国文化知识读本

主编

金开诚

编著

辛鑫

宋四家书法

吉林出版集团有限责任公司

吉林文史出版社



图书在版编目(CIP)数据

宋四家书法 / 辛鑫编著. — 长春: 吉林出版集团

有限责任公司: 吉林文史出版社, 2009.12

(中国知识读本)

ISBN 978-7-5463-1976-6

I. ①宋… II. ①辛… III. ①汉字—法书—鉴赏—中国—宋代 IV. ①J292.112.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 237410 号



中国知识读本

宋四家书法

宋四家书法

主编: 金开诚 编著: 辛鑫

责任编辑: 曹恒 于涉 责任校对: 樊庆辉

装帧设计: 曹恒 摄影: 金诚 图片整理: 董昕瑜

出版发行: 吉林出版集团有限责任公司 吉林文史出版社

印刷: 长春市华艺印刷有限公司

版次: 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

开本: 650×960mm 1/16 印张: 8 字数: 30 千

书号: ISBN 978-7-5463-1976-6 定价: 14.80 元

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

电话: 0431-85618717 传真: 0431-85618721

电子邮箱: tuzi8818@126.com

“ ” 为该书部分图片提供者之一

因本书使用的个别图片无法与作者取得联系, 在此向作者表示歉意, 并请作者及时与我们联系, 以便按标准支付您的稿酬。

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《中国文化知识读本》编委会

主 任 胡宪武

副主任 马 竞 周殿富 孙鹤娟 董维仁

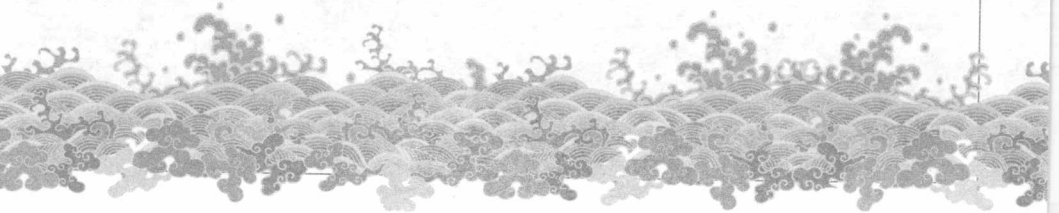
编 委 (按姓氏笔画排列)

于春海 王汝梅 吕庆业 刘 野 李立厚

邴 正 张文东 张晶昱 陈少志 范中华

郑 毅 徐 潜 曹 恒 曹保明 崔 为

崔博华 程舒炜





关于《中国文化知识读本》

文化是一种社会现象,是人类物质文明和精神文明有机融合的产物;同时又是一种历史现象,是社会的历史沉积。当今世界,随着经济全球化进程的加快,人们也越来越重视本民族的文化。我们只有加强对本民族文化的继承和创新,才能更好地弘扬民族精神,增强民族凝聚力。历史经验告诉我们,任何一个民族要想屹立于世界民族之林,必须具有自尊、自信、自强的民族意识。文化是维系一个民族生存和发展的强大动力。一个民族的存在依赖文化,文化的解体就是一个民族的消亡。

随着我国综合国力的日益强大,广大民众对重塑民族自尊心和自豪感的愿望日益迫切。作为民族大家庭中的一员,将源远流长、博大精深的中国文化继承并传播给广大群众,特别是青年一代,是我们出版人义不容辞的责任。

《中国文化知识读本》是由吉林出版集团有限责任公司和吉林文史出版社组织国内知名专家学者编写的一套旨在传播中华五千年优秀传统文化,提高全民文化修养的大型知识读本。该书在深入挖掘和整理中华优秀传统文化成果的同时,结合社会发展,注入了时代精神。书中优美生动的文字、简明通俗的语言、图文并茂的形式,把中国文化中的物态文化、制度文化、行为文化、精神文化等知识要点全面展示给读者。点点滴滴的文化知识仿佛颗颗繁星,组成了灿烂辉煌的中国文化的天穹。

希望本书能为弘扬中华五千年优秀传统文化、增强各民族团结、构建社会主义和谐社会尽一份绵薄之力,也坚信我们的中华民族一定能够早日实现伟大复兴!

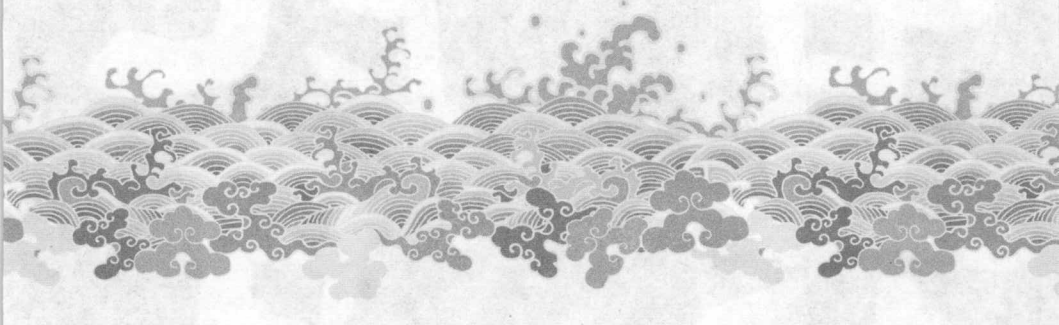
【目录】

① 天赋全才的尚意领袖——苏轼·····001

② 勤奋通才——黄庭坚·····029

③ 一代书痴——米芾·····059

④ 德艺双馨——蔡襄·····089





一 天賦全才的尚意

領袖——蘇軾

成之秋七月既望

汎舟游于赤壁之下

來水波不興舉酒

明月之詩歌窈

烏月出於東山

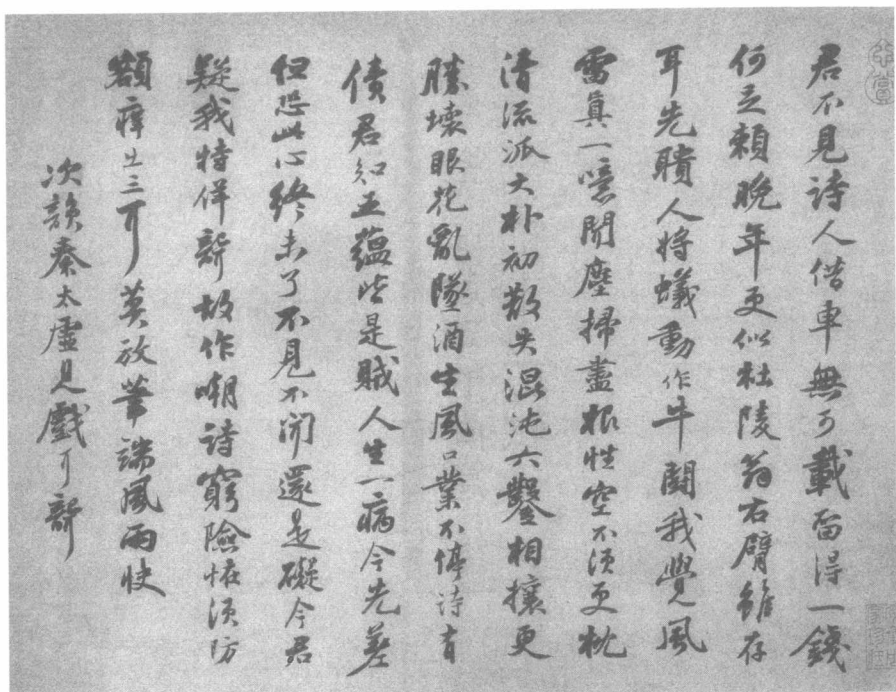
斗牛之間白露

接天縱一葦之

頃之茫然浩乎

風而不知其所

遺世獨立羽化



苏轼《次韵秦太虚诗帖》

哲宗元祐年间，宋朝的文艺复兴时期到来了，书法界出现了苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄等人，尤其是“苏黄”，他们在从事诗、词、文章变革的同时，也在探索着书法变新之路，一种时代的使命感在推动他们。

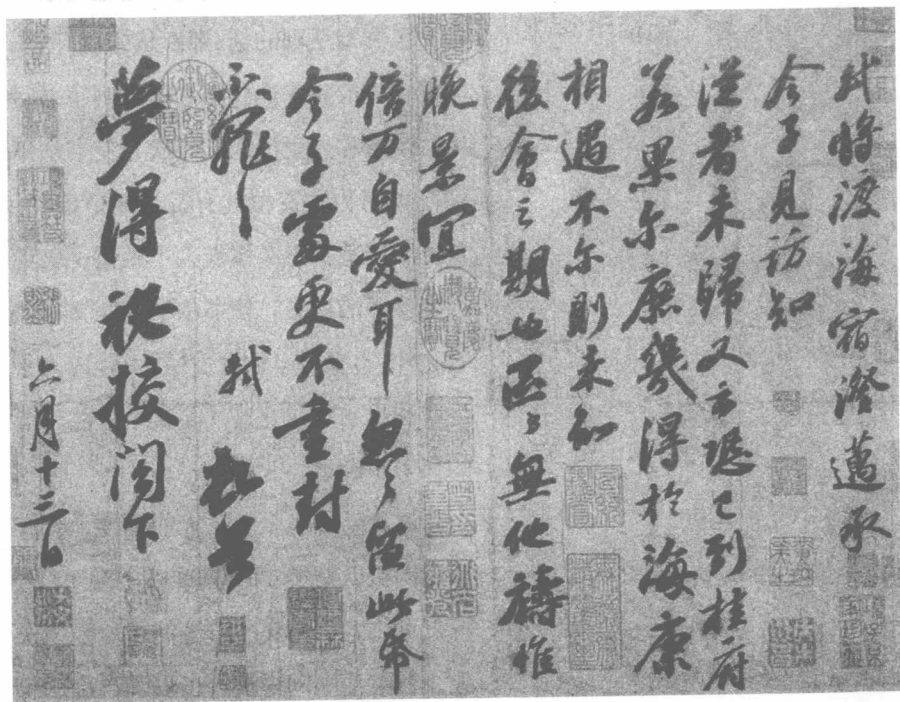
苏轼(1036—1101年)，字子瞻，号东坡居士，眉州眉山人，苏洵之子，生于宋仁宗景祐三年，卒于徽宗建中靖国元年，享年66岁。称其为“天赋全才”绝非夸大其词，早在苏轼21岁时，他与父亲、弟弟一道，赴京参加科举考试，当时任主考官的正是大文学家欧阳修。苏轼的试卷《刑

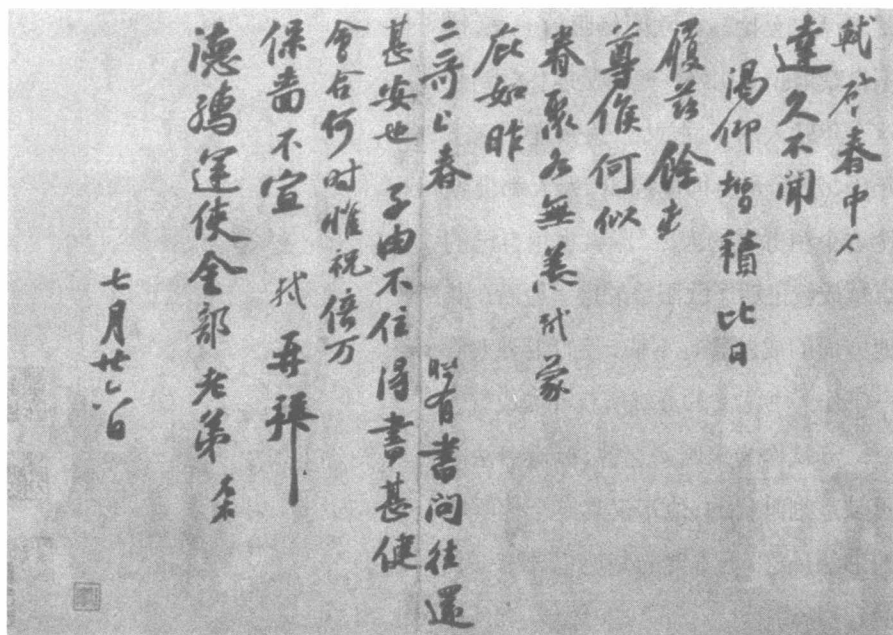
赏忠厚之至论》令欧阳修眼前一亮，情不自禁地拍案叫绝。他明显地感觉到了这个年轻人的不同寻常，感叹道：“三十年后，没有人会再提起我，人人都会谈论这个叫苏轼的人。”苏轼也用自己的卓越成就证明了欧阳修的这一论断。其他方面的成就暂且不谈，我们主要来看一下作为书法家的苏轼所获得的成就。

苏轼作为宋四家之首，他对书法的贡献是划时代的，他不仅具有个性鲜明的书法风格，更重要的是他倡导出一代尚意书风。

如果说，宋朝以前的书法，经历了

苏轼《渡海帖》

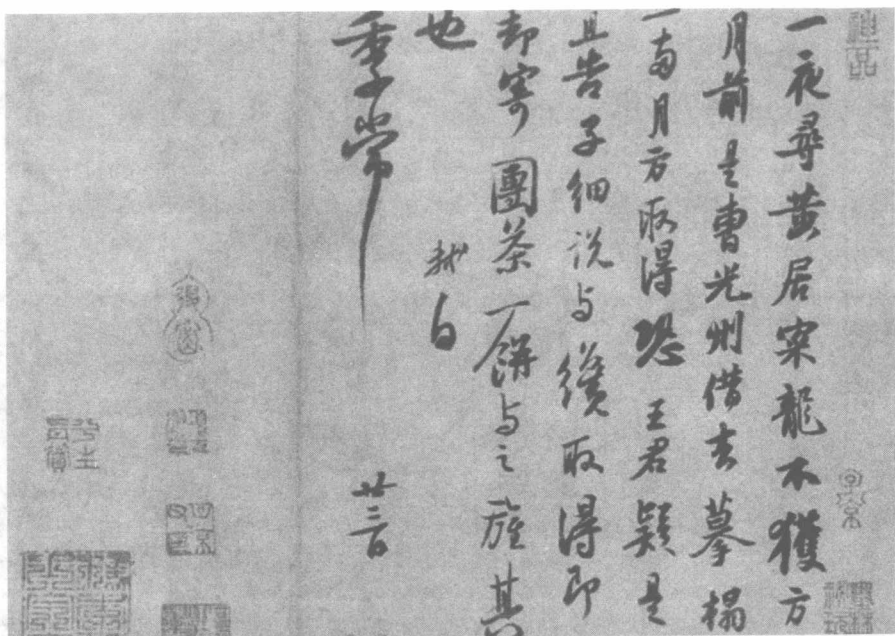




苏轼《春中帖》

文字形成、字体演变、规范的过程而最终确立了书写法则的话，那么从宋朝开始，苏轼首先最完美地将书法提升到了书写生命情绪和人生理念的层次，使书法不仅在实用和欣赏中具有悦目的价值，而且更鲜明地具有了体现人生感悟、表现人生情怀的意义，使书法本身在文字内容之外，不仅可以怡悦性情，而且成为了生命和思想外化之迹，实现了书法功能的又一次超越。

这种新书风张扬了人的个性，具有强烈的叛逆精神。同前辈的书法家相比，苏轼更愿意写出属于自己的那份闲情逸致，在书法中同样流露出属于自己的率



苏轼《致季常尺牍》

真性情。这也就是“尚意”书风的思想基础。苏轼书法竖起了宋代书法的一面旗帜，而这面旗帜，恰恰展示出了宋代书法的时代面貌与风格。

（一）东坡书论

苏轼曾说：“书必有神、气、骨、肉、血，五者缺一，不为成书也。”这里把“神”“气”两个精神层面的东西排在前两位，“骨”“肉”“血”形体层面的东西排在后边，虽然是五者不可缺一，但更主要的是“神”和“气”！明确表达了对书法欣赏要重精神、重气质的思想。苏轼的着眼点是“气”“意”等内在的东西，是超出“绳墨之外”的主体精神。他极力追求

大人令致駭為催了禮寺
未及上旬昨日付寶所書
形批回也今子監簿為
事及備深 蘇軾



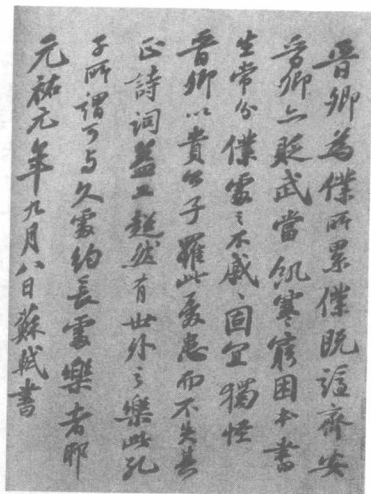
西漢志：「思思即漢之東，特許其為富如
國主，西漢即之西漢，之西漢即之西漢，
宋即之西漢，西漢即之西漢，西漢即之西漢。」

这种内在的精神，所以在形式上便不拘一格，自由挥洒，表现在语言上，便经常说自己“不知书”“不学书”等等。其实苏轼并非“不知书”“不学书”，而是在极力淡化对书法形体的依赖，以着力突出书法中蕴含的内在精神。

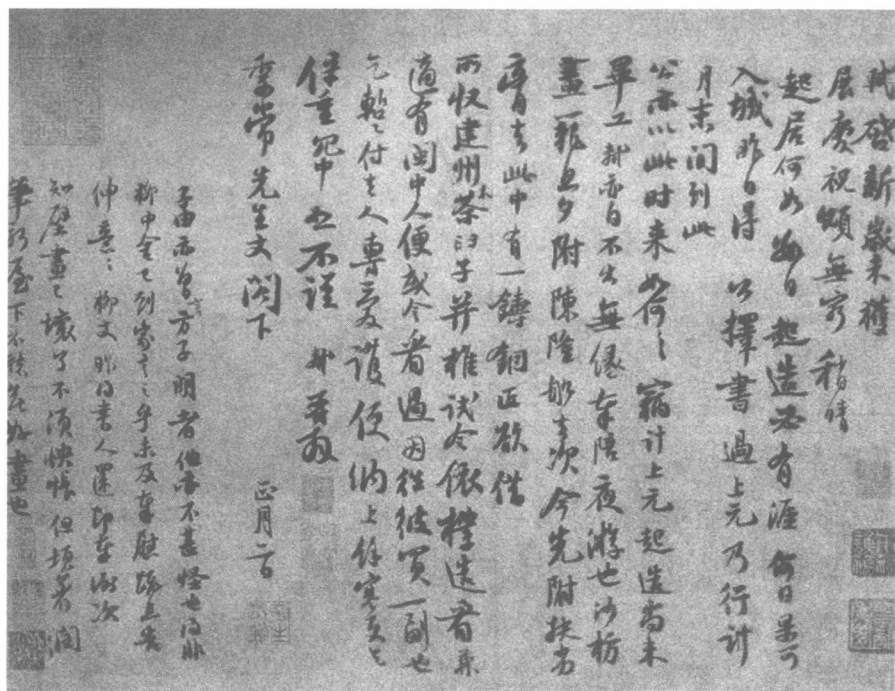
苏轼有两段著名的论书诗句，其一曰：“吾虽不善书，晓书莫如我。苟能通其意，常谓不学可。”又一曰：“吾书意造本无法，点画信手烦推求。”

由诗意可知，所谓“意”与“法”不同，是一种虽“不可学”但却可使人“晓书”的东西。书以“意”造，而本无“法”，表明了苏轼书法创造的旨趣，是重在书写心绪、意趣，而非仅仅依法度而作，达到实用之目的。因此，苏轼书法沿唐法而溯魏晋之“古”，法中取意，既得晋书之韵，又得唐书之法，实现了于法度之中表达个性，创造新意的艺术理想。即“出新意于法度之中，寄妙理于豪放之外”。“出新意”“豪放”必须出自“法度”“妙理”之中，从这里也可以看出苏轼艺术创新的基本准则。

“出新意于法度之中”。如果说，“法度”是中国书法在长期的演进过程中所规范的最佳书写方式与原则，那么，“新



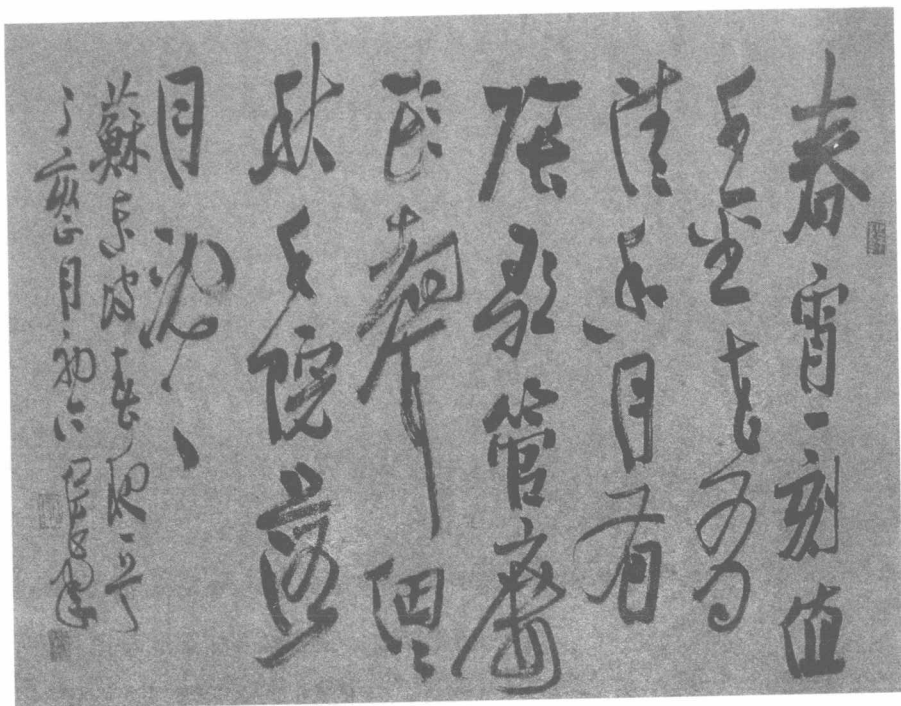
苏轼《王晋卿帖》



苏轼《新岁展庆帖》

“意”就是保持书法作品生命活力存在的关键。“法”是“意”的对立面，出新意并非抛开任何法度，而需要“戴着镣铐跳舞”。掌握好这一辩证关系，把握好“度”，才可能让书法实践走上正途。比如书法是一棵大树，法度是根干枝节，新意就是不断萌发出的新叶。法度起限定和制约的作用，新意则需要逸出常规的品格。苏轼重在“新意”的书法追求，表明了他的书法是以书写人生态度为旨归的。

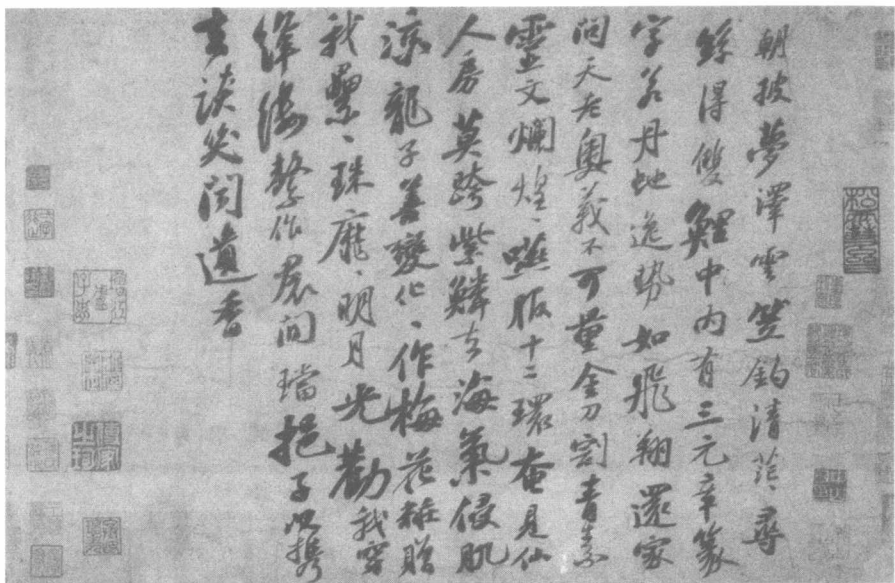
“寄妙理于豪放之外”。这个“妙理”，似应理解为“技进乎道”的“道”，“道”是书法之道，也是人生之道，是生命的感悟



今人摹苏轼诗《春宵》

与追问。这句话也正好可以说明苏轼书法的风格特征及其中所蕴含的人生精义。

苏轼首次提出了书法须“技道两进”的论点。在《跋秦少游书》中云：“少游近日草书，便有东晋风味，作诗增奇丽。乃知此人不可使闲，遂兼百技矣。技进而道不进则不可，少游乃技道两进也。”苏轼十分重视对书法“技”的体验，在握笔方面，其言“把笔无定法，要使虚而宽。欧阳文忠公谓余，当使指运而腕不知。此语最妙，方其运也，左右前后却不免敲侧，及其定也，上下如引绳”。在



苏轼《李白仙诗帖》

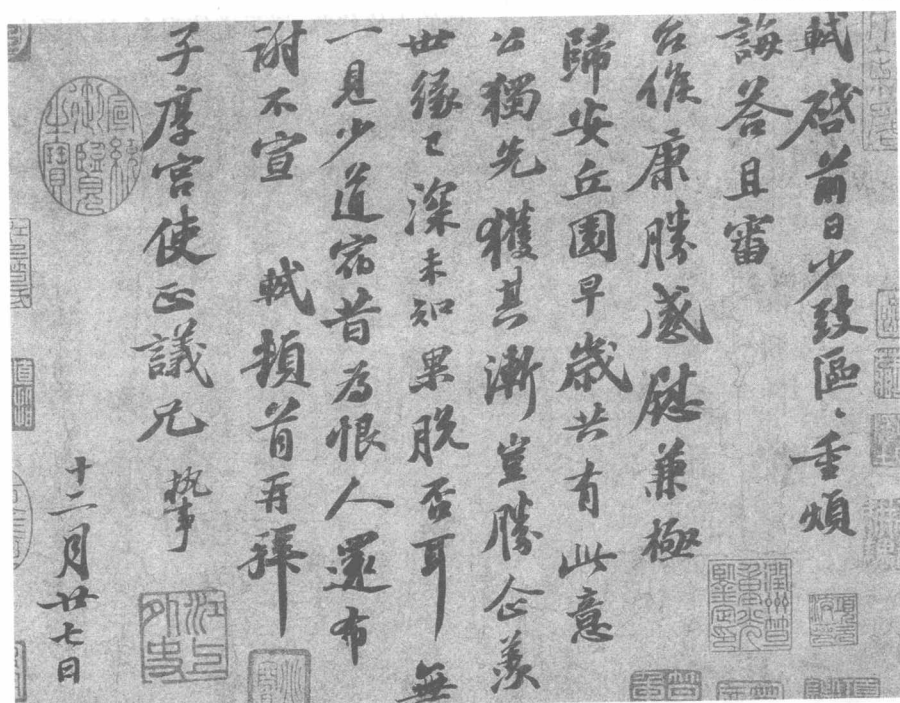
字体方面，他主张书法备于正书，“溢而为行、草，未能正书而能行、草，尤未尝庄语而辄方言，无是道也”。在学书工夫方面，认为“笔成冢，墨成池，不及羲之及献之。笔秃千管，墨磨万铤，不作张芝作索靖”。苏轼认为有技无道者俗，有道无技者废。“技道两进”应寻求合乎规律的方式方法，一切狭隘的、偏颇的、僵化的书法态度都不可效法，技以道为基础，道以技为支撑。

苏轼在中国书法史上首次明确提出了“论书及人”的批评观点，把人品与书品并提：“古之论书者，兼论其平生，苟非其人，虽工不贵。”在评论书法作品的价值时，首先应重视书家的人品，“书有工

拙，而君子小人之心不可乱也”。书法的工拙不是评价的依据，书家的人品才是重要的准绳。“观其书有以得其为人，则君子小人必见于书”。

在书法艺术鉴赏中，观赏者不可单从作品的工拙着眼，主要是从作品中看到书家的思想感情和道德品质，所以观其书而能知其人。苏轼在这里强调了思想道德同书法技巧的关系，重视书法与人品的关系，书如其人，书以人重。鉴赏者对书法的欣赏，包含审美过程中主体形象思维活动的一种感受、联想和认识，有其审美的主观性。欣赏者常常带

苏轼《归安丘园帖》



天赋全才的尚意领袖——苏轼