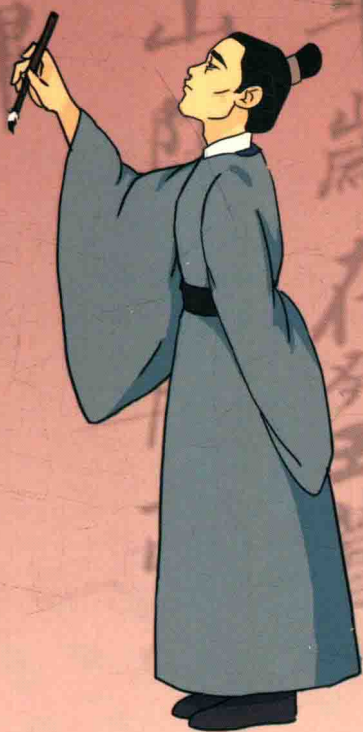


中华传统文化普及丛书

中国书法浅话

北京尚达德国际文化发展中心 组编





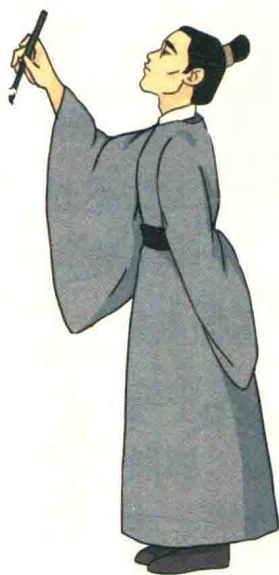
中华传统文化普及丛书

中国书法浅话

三喜题



北京尚达德国际文化发展中心 组编



中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目（CIP）数据

中国书法浅话 / 北京尚达德国际文化发展中心组编. — 北京：中国人民大学出版社，2016.10
（中华传统文化普及丛书）
ISBN 978-7-300-23498-4

I. ①中… II. ①北… III. ①汉字－书法史－中国－青少年读物 IV. ①J292-09

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第238588号

中华传统文化普及丛书

中国书法浅话

北京尚达德国际文化发展中心 组编

Zhongguo Shufa Qianhua

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242（总编室）

010-62511770（质管部）

010-82501766（邮购部）

010-62514148（门市部）

010-62515195（发行公司）

010-62515275（盗版举报）

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>（人大教研网）

经 销 新华书店

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

规 格 185mm×260mm 16开本

版 次 2016年10月第1版

印 张 8.5

印 次 2016年10月第1次印刷

字 数 78 000

定 价 34.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

本书个别图片来自网络，无法联系作者，敬请作者见到本书后，及时与我们联系，以便编著方按国家有关规定支付稿酬并赠送样书。

中华传统文化普及丛书

顾 问：滕 纯 郑增仪

总策划：韦美秋

专家委员会（以姓氏笔画为序）：

王天明 王玉民 王 鹏 汉 风

叶 涛 刘元刚 孙燕南 李晓丹

李墨卿 宋晔皓 吴望如 肖三喜

杨 秀 张 健 张 践 段 梅

贺 阳 赵世民 祖秋阳 郭书春

唐 玲 程 风 程雅君 彭 柯

普颖华 磨东园

编委会（以姓氏笔画为序）：

韦开原 韦美秋 史 芳 刘涵沁

孙成义 李妙熙 杨盛美 张 习

赵世民 钱 莉 覃婷婷

总 序

感谢“中华传统文化普及丛书”的出版！它以历史巨人的眼光俯视古今，这对于复兴中华、古为今用是功不可没的。

本套丛书包蕴广博、涉猎天下。

首先，历史是一面宝鉴，它以独特的真实照耀古今，从而清醒地记录了人类的文明。

中华文明历经数千载，以德风化育子孙，高度认可人类文明的血缘性。以“孝亲敬贤”为核心的民俗，流成永恒的智慧清泉，润泽着后人的心田。

中华文明世代相传，骨肉亲情诞生了仁德的孝亲制度，使中国成为礼仪之邦，友善外交也在历代传承不断。今日中国“一带一路”的外交国策不也充满了我们与邻邦之间互助、友爱的仁德之善吗？

当科技文明的新潮涌来时，人人皆知上有天文，世用医道，农田城建、数据运算，何处不“工匠”？本套丛书溯本追源，力述大国工匠的初心，向今人展示中华科技成就的璀璨，弘扬科技创造，鼓舞万众创新，以实事求是的精神推动社会生产力的发展。

中华民族是龙的传人，早在中华文明的摇篮期就孕育了“美丽中国梦”。在先祖博弈大自然时，就出现了原始文化群体。既有夸父逐日之神，也有女娲补天之圣。古人在希望与奋斗中，唤起人类生存的能量，充满了胜利与光明。这不正是民族自信的理想之光？

“天行健，君子以自强不息”的积极精神引导着“中国模式”





的当代实践，正是“美丽中国梦”的千古传薪！

自信与创新是“梦”之真魂。中国汉字、文学、书法、绘画、音乐等，也都在承前启后，以百花盛开之势，铸魂“中国梦”。

春秋战国时期，诸子蜂起，百家争鸣，先哲们各以其经典问世，成就了中华信仰文明——儒、道、兵、法等家，后有佛教传入，皆为中华信仰及思想之根。

人民是历史的主人，中华文化是中华各族人民共同创造的。纵观历史，不忘初心，继续前进。感谢各位专家奉献各自的智慧，普及中华优秀传统文化的精华，造福读者。感谢编委们历尽辛劳，使群英荟萃，各显其能。

本套丛书尊重历史，古为今用；内容丰富，深入浅出。有信仰经典之正，有文韬武略之本，有科技百花之丰，有人文艺术之富，“正本丰富”可谓本套丛书的编写风格。

祝愿读者在“中华优秀传统文化普及丛书”中，取用所需，传播社会，在世界文明的海洋中远航，使中华芬芳香满世界。

普颖华

编写说明

中国是四大文明古国之一，我们的祖先创造了辉煌而丰厚的文化，无论是文学艺术还是科学技术，其文明成果至今都令世人惊叹不已。英国著名历史学家汤因比曾经说过：“世界的未来在中国，人类的出路在中国文明。”中华民族数千年来积累的灿烂文化，积淀着中华民族最深沉的精神追求，是中华民族生生不息、发展壮大的丰富滋养，亦是我们取之不尽、用之不竭的思想宝库。

让广大青少年在轻松愉悦的阅读中获得传统文化的滋养，以此逐渐培养他们对中华优秀传统文化的自信心、敬畏心，为未来国家的主人公们奠定创新的基石，是我们的夙愿。为了让读者尤其是广大青少年能有机会较为系统地了解璀璨的中华文明，感受中华民族文化内涵的博大精深，我们特邀数十位相关领域的权威专家、学者为指导，编写了这套“中华传统文化普及丛书”。

本套丛书包括《中国思想浅话》《中国汉字浅话》《中国医学浅话》《中国武术浅话》《中国文学浅话》《中国绘画浅话》《中国书法浅话》《中国建筑浅话》《中国音乐浅话》《中国民俗浅话》《中国服饰浅话》《中国茶文化浅话》《中国算学浅话》《中国天文浅话》，共十四部。每一部都深入浅出地展现了中华优秀传统文化的一个方面，总体上每一部又都是一个基本完整的文化体系。当然，中华文化源远流长、广博丰富，本套丛书无法面面俱到，更因篇幅所限，亦不能将所涉及的各文化体系之点与面一一尽述。

本套丛书以全新的视角诠释经典，力图将厚重的中华优秀传统文化宝藏以浅显、轻松、生动的方式呈现出来，既化繁为简，寓教





于乐，也传递了知识，同时还避免了枯燥乏味的说教和令人望而生畏的精深阐释。为增强本套丛书的知识性与趣味性，本套丛书还在正文中穿插了知识链接、延伸阅读等小栏目，尽可能给予读者更丰富的视角和看点。为更直观地展示中华文化的伟大，本套丛书精选了大量精美的图片，包括人物画像、文物照片、山川风光、复原图、故事漫画等，既是文本内容的补充，也是文本内容的延伸，图文并茂，共同凸显中华文化各个方面的历史底蕴、深厚内涵，既充分照顾了现代读者的阅读习惯，又给读者带来了审美享受与精神熏陶。

文化是一个极广泛的概念，一直在发展充实，多元多面、错综复杂。本套丛书力求通过生动活泼的文字、精美丰富的图片、精致而富有内涵的版面设计，以及富有意蕴的水墨风格的装帧等多种要素的结合，将中华优秀传统文化中璀璨辉煌的诸多方面立体地呈现在读者面前。希望让读者在轻松阅读的同时，从新视角、新层面了解、认识中华优秀传统文化，以增强文化自信；同时启迪思考，推动我们中华优秀传统文化的传承、复兴和创新发展。

前言

中国的汉字是有灵魂与情感的，它就藏在书法当中！

作为中国文化的代表性图腾，书法被誉为“无言的诗，无形的舞，无图的画，无声的乐”，这句话充分展现出书法之所以令古往今来无数世人着迷的多样风貌。篆书的曲折、隶书的朴素、草书的简约、行书的率性、楷书的端庄——不同的书体，更是表现出中国人不同的生命哲学与做人处世态度。而黑白分明、错落有致、能屈能伸、刚柔兼济等这些书法的特征和神韵，不仅显现在汉字里，也早已融入中国人的生活与生命里。

写字的过程，是技巧，更是心性的磨砺。在起笔、运笔、落笔之间，要做到凝神专注、懂得掌控全局，更要懂得平衡和协调。于是有人学得端庄厚重，有人学得奔放潇洒；有人学得形象思维，有人学得高雅品位……至于看字的时刻，是欣赏，更是享受——享受流转在字里行间的种种体悟。

在中国古代，书法是历代知识分子必备的技能，掌握一手好书法能够增光添彩，甚至能使仕途顺畅。反之，因为字写得不好而被人看不起，甚至不允许参加科举考试者，亦大有人在。

笔尖上的中国，等待你去探索。现在，就请你跟着我们一起走进书法艺术的殿堂，去发掘这些璀璨的珍宝吧！



目 录

第一章 走近中国书法 /1

- 一、书法就在我们身边 /1
- 二、书法与生活 /3
- 三、中国字的双重功能 /14
- 四、中国字外形的特色 /15
- 五、蕴藏在书法里的不同风格 /18



第二章 妙人妙事谈历代书法家 /20

- 一、倡导文字统一的先锋——周宣王 /20
- 二、建议文字标准化的丞相——李斯 /22
- 三、小狱卒大发明——程邈的隶字 /24
- 四、“小楷鼻祖”钟繇 /26
- 五、天下第一的“书圣”王羲之 /29
- 六、王羲之的书法老师——卫夫人 /31
- 七、“退笔成冢”的智永和尚 /33
- 八、“唐代楷书第一人”欧阳询 /35
- 九、实践与理论相结合的孙过庭 /39
- 十、人狂字也狂的“草圣”张旭 /41
- 十一、酒后献宝的“醉僧”怀素 /44
- 十二、忠君爱国的颜真卿 /46
- 十三、梦书“丁丁碑”的李北海 /50



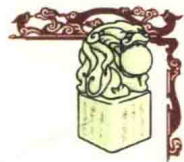


- 十四、刚正不阿的柳公权 /52
- 十五、“刻帖先行者”李煜 /54
- 十六、“五不写”的苏轼 /56
- 十七、字如“挂蛇”的黄庭坚 /59
- 十八、怪癖书法家米芾 /62
- 十九、旷世奇才宋徽宗 /66
- 二十、书坛巨擘鲜于枢 /69
- 二十一、“元人冠冕”赵孟頫 /71
- 二十二、六指神笔祝枝山 /73
- 二十三、“文笔遍天下”的文征明 /75
- 二十四、“吾书第一”的徐渭 /77
- 二十五、鉴古创新的董其昌 /81
- 二十六、“八大山人”朱耷 /84
- 二十七、自创“六分半书”的郑板桥 /86
- 二十八、流浪艺术家邓石如 /89
- 二十九、独树一帜的何绍基 /92
- 三十、“石鼓篆书第一人”吴昌硕 /95
- 三十一、提倡标准草书的于右任 /99

第三章 文房四宝 /102

- 一、具有“四德”的毛笔 /102
- 二、“能分五色”的墨 /105
- 三、传播文明的使者——纸 /107
- 四、文房四宝中的老兵——砚 /109





第四章 怎样写好字 /112

- 一、站稳步法谈姿势 /112
- 二、灵活地运用笔锋 /115
- 三、把握字的结构原则 /116
- 四、模仿是为了创造 /118

结语 /119

参考书籍 /120

第一章 走近中国书法

一、书法就在我们身边

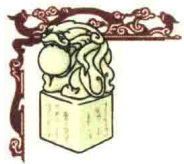
亲爱的朋友，当提到“书法”的时候，你会想到什么呢？

可能你对“书法”还不太了解，觉得那是中国一种独特的、很不好懂又不好学的艺术，就像博物馆玻璃柜中展示的字画一样，离我们的生活十万八千里，遥不可及。其实不然，只要你多留意身边的事物，便会发现，书法和我们的生活是那样密不可分。



老照片中的上海街道招牌





当你走在大街上，可以看到那些五花八门的招牌、广告；当你走进公园、庙堂，可以欣赏到纪念碑、匾额；当你阅读、学习时，接触到的报纸、图书名；甚至还有张贴在你家门口的春联，那都是书法在日常生活中的应用和体现，它的风貌多姿多彩，不一而足。



曲阜孔庙内慈禧所书的寿字碑



曲阜孔庙大成殿内的匾额



清代皇子书画扇页



二、书法与生活

春联报喜

春节贴春联是我国的传统习俗。春联又叫“楹联”或“对联”，是由桃符演化而来的。最初，人们在桃木上刻上神将画像以驱邪避害，后来人们将神将的名字写在桃木板上，这就是“桃符”了。五代蜀帝孟昶在桃木板上写下了“新年纳余庆，佳节号长春”，据说这便是我国第一副对句春联。到了宋代，大概觉得年年在桃木板上刻画字句太麻烦了，纸质春联应运而生。不过这时，春节挂桃符的人家还是比较多的，纸质春联只在少数人家流传。纸质春联的真正流行，始于明太祖朱元璋颁布的政令。

明太祖朱元璋在推翻元朝的统治之后，为了宣传自己平定天下的丰功伟绩，下令在除夕日家家户户都要张贴春联。为什么明太祖要百姓张贴春联呢？因为他觉得颁布的圣旨、张贴的告示，

孟昶（919—965），五代十国时期后蜀的最后一位国君。他在位前期励精图治，改革政事；后期则日渐荒淫，直至亡国。

朱元璋（1328—1398），明王朝的缔造者，1368—1398年在位，濠州（今安徽凤阳）人。幼年时曾名重八、兴宗，因为家境贫穷，曾给地主放过牛，后加入抗元大军，屡立战功。1368年，朱元璋建立明王朝，结束了元朝的统治，最终统一全国。





老百姓不一定都去看，但是贴在门口的春联一定可以入眼入心，于是就要求家家户户张贴春联。春联在明代就盛行起来了。

春节将近，家家户户给大门换上崭新的春联，红底黑（金）字，稳重又鲜艳。春联的内容非常丰富，有的描写春天的景象，有的抒发自己的志向、心愿，还有的讽刺社会现实。当然，春联更多地是用来表达人们对新的一年的美好期盼。传统春联是用毛笔写就的，然而随着时间、环境的变化，现在也有印刷而成的春联。印刷的春联



春联摊

虽然花样繁多，似乎更美观实用，可却失去了以往每副春联的独具匠心和特色。

证明身份的印章

印章是一种凭信工具，所以也叫“印信”。早期印章上的字是用篆文来书写的，于是又叫“篆刻”。

印章的起源很早，根据文物考证和史书记载，至少在春秋战



“宛胸（qú）侯執（zhí）”印

国时期就已经出现了。

战国时期，主张合纵的名相苏秦就佩戴过六国相印衣锦还乡，所以印章的功用之一是作为政



治权力的表征。从早期印章的内容来看，大多是肖形印，能够反映出当时的社会状况。随着文字的发展，印章的内容有了变化，可以说印章和文字密切相关。

“合纵”：和“连横”相对应，是战国时期的一种外交策略，苏秦游说六国诸侯实行纵向的联合，一起对抗强大的秦国。

苏秦(? —公元前284)，字季子，洛阳(今河南洛阳)人，是战国时期著名的外交家、谋略家。他游说列国，提出“合纵六国”来抗击秦国的战略思想，并最终组建了合纵联盟，佩六国相印。



好的书法作品讲究优美的文字线条、展现出来的神韵和气势，以及整体的章法平衡。印章也是书法的一种表现形式，好印章的要求和优秀书法作品的要求一样，甚至更讲究文字在印面上的巧妙布局 and 合宜的刀法，它的艺术价值可不比纸质书法作品低呢！

刊头艺术

如果你常看报纸，一定会注意到刊头上的那几个大字，它们通常都是由知名的书法家或老一辈革命家所书写的。

世界上有很多的报刊，其中中国报刊的刊头书法是最具民族特色的，堪称中国近现代文化中的一朵艺术奇葩。由老一辈革命家题写的众多报头中，各有各的特点，像周恩来总理题写的《健