

中国文化知识读本

中国书法 简史

全知道

任宪宝 著

中国文化知识读本

中国书法 简史

全知道

任宪宝 著

郑州大学出版社

郑州

图书在版编目 (CIP) 数据

中国书法简史全知道 / 任宪宝著 . — 郑州 : 郑州
大学出版社 , 2016.10
(中国文化知识读本)
ISBN 978-7-5645-2956-7

I . ① 中… II . ① 任… III . ① 汉字—书法史—中国—
通俗读物 IV . ① J292-09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 054139 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码: 450052

出版人: 张功员

发行部电话: 0371-66658405

全国新华书店经销

北京柯蓝博泰印务有限公司印制

开本: 660mm × 940mm 1/16

印张: 10

字数: 151 千字

版次: 2016 年 10 月第 1 版

印次: 2016 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5645-2956-7 定价: 28.00 元

本书如有印装质量问题, 请向本社调换

前言

有些美，让人难忘；有些美，令人陶醉着迷；有些美，震撼你的心灵；有些美，可以美到成为一种信仰！这就是书法之美。

书法不仅是文字造型艺术，同时因具有交际沟通的功能，更是一门视觉艺术！它也是最能彰显中华民族性格的一种艺术形态。中国书法凝聚了中华民族在长期历史进程中形成的审美意识及哲学思想，是中华民族传统文化艺术的根，也可以说是中华文明的见证者。用林语堂先生的话说，“中国美学的基础是书法”“不懂的中国书法及其艺术灵感，就无法谈论中国艺术”。

书法在中国是“最普及”的，也是“最高级”的艺术，它是一个全民共享的艺术。朱光潜先生说，“书法在中国也早已成为一门独特的艺术，凡是读书人都讲究书法，所以书法在受教育的人民中是受到最广泛实践的一门艺术。”

根据教育部关于书法纳入中小学课本，并于2015年秋季在全国统一执行，这更是将书法推入到一个全民学习书法的时代，这是自新中国成立以来从未有过的一个文化现象，这也是中国实施伟大民族复兴之路，实现强国梦的一个组成部分。

但是，中国书法历经几千年的变革和发展，内容极其庞大，书体种类繁多。那么，作为书法初学者及爱好者，如何才能走进这个浩瀚的书法世界呢？本书从书法实践的使用性角度出发，对篆、隶、楷、行、草等主要书体较为全面地阐述了其渊源及发展流变，并对每种书体不同名家书法特点进行比较，找出其书法艺术特点及规律，以便于学习理解。

作者力图打破传统书法史架构和编写思路，通过美学与时代文化特征去探寻中国书法所蕴含的精神世界，让浩瀚的书法史化繁为简；在理清书法发展的基本脉络之上，能够更清晰地对每一种书体进行纵向和横向分析与研究，以拓宽学习者的学习视野，也便于今后的书法创作实践。

任宪宝

2016.5.6

目 录

第一章 汉字与书法艺术

第一节 汉字起源与书法	02	一、先秦书法艺术	09
一、汉字的起源	02	二、秦朝时期	12
二、汉字的艺术内涵	03	三、汉朝时期	14
三、汉字书写的艺术创造	04	四、魏晋南北朝时期	17
第二节 书法实践基础	04	五、隋唐时期	21
一、文房四宝	04	六、宋辽金时期	28
二、碑帖知识	06	七、元朝时期	30
三、书法学习的方法	07	八、明朝时期	33
第三节 中国书法各时期的变迁与 文化背景	09	九、清朝时期	37
		十、近现代时期	40

第二章 楷书的演变与发展

第一节 楷书综述	46	一、晋楷书	50
一、楷书的起源和发展	46	二、魏碑书法	51
二、楷书的分类	47	三、虞世南书法	52
三、楷书的艺术特点	48	四、欧阳询书法	53
第二节 楷书作品赏析	50	五、颜真卿书法	56

六、柳公权书法.....	58	一、楷书笔法.....	65
七、赵孟頫书法.....	61	二、楷书结构.....	70
第三节 书写实践.....	65	三、楷书章法.....	72

第三章 行书的演变与发展

第一节 行书综述.....	74	四、苏轼《寒食帖》.....	81
一、行书的起源与发展.....	74	五、米芾《蜀素帖》.....	83
二、行书的风格流派.....	75	六、赵孟頫《洛神赋》.....	84
第二节 行书作品赏析.....	78	第三节 书写实践.....	85
一、王羲之《兰亭序》.....	78	一、行书笔法.....	85
二、王献之《鸭头丸帖》.....	79	二、行书结构.....	87
三、颜真卿《祭侄文稿》.....	80	三、行书章法.....	89

第四章 隶书的演变与发展

第一节 隶书综述.....	92	三、《礼器碑》.....	97
一、隶书的起源与发展.....	92	四、《乙瑛碑》.....	98
二、隶书的风格流派.....	92	五、《史晨碑》.....	99
三、隶书的艺术特点.....	94	第三节 书写实践.....	100
第二节 隶书作品赏析.....	95	一、隶书笔法.....	100
一、《曹全碑》.....	95	二、隶书结构.....	105
二、《张迁碑》.....	96		

第五章 篆书的演变与发展

第一节 篆书综述..... 112

一、甲骨文及艺术特点..... 112

二、金文及艺术特点..... 115

三、春秋战国金文及艺术特点 118

四、秦汉篆书及艺术特点 120

五、清朝篆书及艺术特点 121

第二节 篆书作品赏析..... 123

一、毛公鼎..... 123

二、散氏盘..... 123

三、《泰山刻石》..... 124

四、《峰山刻石》..... 124

五、《秦诏版》..... 125

六、《袁安碑》..... 125

七、《般若台篆刻》..... 126

八、《天发神谶碑》..... 126

九、邓石如篆书..... 127

十、吴熙载篆书..... 128

十一、赵之谦篆书..... 128

十二、吴昌硕篆书..... 128

第三节 书写实践..... 130

一、篆书的分类..... 130

二、篆书的书写特点..... 130

第六章 草书的演变与发展

第一节 草书综述..... 134

一、草书的形成和发展..... 134

二、草书的艺术特点..... 135

第二节 草书作品赏析..... 137

一、张旭《古诗四帖》..... 137

二、怀素《自叙帖》..... 138

三、黄庭坚《李白忆旧游诗草书卷》..... 141

四、米芾《元日帖》..... 142

五、赵估《草书千字文》..... 143

六、祝允明《前后赤壁赋》.. 145

七、徐渭草书..... 146

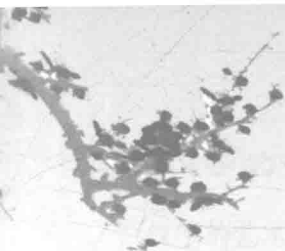
八、于右任草书..... 147

九、林散之草书..... 148

第三节 书写实践..... 149

一、草书笔法..... 149

二、草书章法..... 151



第一章 汉字与书法艺术

中国书法是关于汉字的书写艺术，它以笔、墨、纸、砚等为主要工具材料，通过特有的造型符号和笔墨韵律来书写汉字，在完成信息交流的同时融入了人们对自然、生命、社会的一种思考。历经几千年的发展，书法已成为中国文化的代表性符号，是中华民族传统文化艺术的瑰宝。



第一节 汉字起源与书法

一、汉字的起源

文字的使用是人类文明的一大进步。我们的祖先在记载和传达思想感情的过程中创造了文字。迄今为止，汉字是当今世界上使用人口最多、流传范围最广、使用的历史最悠久的一种文字。古老的汉字究竟是怎样产生的？最早形成于什么年代？又是谁创造的？各种文献资料里流传着很多种的说法，给汉字的起源蒙上了一层神秘面纱。

有关汉字的起源，中国古代文献资料上有如下几种说法：“结绳记事”“八卦起源”“刻契起源”和“仓颉造字”等。其中以“仓颉造字”的说法流行最广，《说文解字·序》中写道：“黄帝之吏仓颉见鸟兽蹄坑之迹，知分理之可相别异也，初造契书。”这在《荀子》《吕氏春秋》等古籍中都有记载。

近代以来，随着考古领域的不断发现和文物器件的不断出土，发现了较殷墟甲骨文更早、与汉字起源有关的资料。比如，考古学家在原始文化遗址中发现的新石器时代的陶符，1936年出版的《西安半坡》发表了西安半坡遗址发掘出的仰韶文化陶器符号，以及分布在山东、江苏北部及河南东部，属于新石器时代的大汾口陶器符号等。各个时期的陶器符号，有的接近符号，略微抽象；有的接近图画，比较形象。然而，大部分的符号都已经蕴含了汉字的艺术特征，比如能通过简单的符号刻画出图形意象，使人自然联想到自然界的事物和现象，与后来成熟文字之间有着难以言喻的契合，这反映祖先们观察世界和把握世界的思维方式，体现了祖先们造字意识的基本特征。从各种出土的实物研究发现，在虞夏时代就有了较为成型的文字。

二、汉字的艺术内涵

汉字的艺术是中国独有的文化艺术形式和审美情趣，具有很强的民族特色。它既有很大的使用价值又有很大的艺术审美价值。

首先，汉字在形成时借助图画形成象形文字。我们的祖先在刻画字符的时候，除了记载和传达思想感情，在符号的点画形态、点画的交叉呼应上也精心琢磨，追求符号的美感。

中国传统美学理念以天人合一为基础。在这种美学理念的指导下，人们对方形有特殊的好感，天圆地方、五行四方。古代的劳动人民在创造和发展汉字的过程中，也融入了这种方的思维模式，使得古汉字由不规则的甲骨文逐渐向方形字体转化，单个字为方形，多个字的组合又被纳入方形的区域中。在形式上经常表现为对称或对偶，特别是在汉字发展的后期，汉字大多由两个字符组成，而对称最易产生安静、稳定、永恒的美感。

其次，研究汉字的艺术内涵，还需要了解汉字构造方式的“六书”之说，即象形、指事、会意、形声、假借和转注。一般来说，“假借”和“转注”主要用于以字解字，即不产生新字。“象形”则是用描摹客观事物实体的外形来表达字义的一种造字方法，即用线条或笔画，把要表达物体的外形特征具体地勾画出来。“指事”与“象形”的主要分别是指事字含有绘画较抽象的东西。例如“本”字，在“木”下边加一点表示那是根部。“会意”则是由两个或多个独体字组合起来，以所组成的字形或者字义合并起来表达此意思，例如“酒”字，以酿酒的瓦瓶“酉”和液体“水”合起来，表达字义；“鸣”指鸟的叫声，于是用“口”和“鸟”组合而成。但是这几种造字方式对于有些更为复杂细微的含义尚不能表达，因而产生了“以事为名，取譬相成”的形声字。

除了汉字的成字规律外，汉字本身的“辨形”“结体”“笔顺”“大小”同样也反映了古人概括和提炼的能力、捕捉事物的形象思维能力，以及灵

活地把握事物间关联的能动性。所以说，汉字的艺术既是一种理性的产物，又是一种艺术的结晶。

三、汉字书写的艺术创造

在汉字形成的初期，并没有被定义成一种艺术，但是人们总是有意无意地追求文字之“美”。这种追求一方面基于汉字自身的结体规律，汉字本身的组合结构就像中式木结构建筑中的横梁、立柱、飞檐、斗拱，相互穿插，平衡和谐，点线结构之间力的相互牵扯，形成完美统一的有机体，显示出一种具有浪漫主义色彩的古典理性美；另一方面，汉字同时承载着文学之美和外形之美，并将之巧妙地结合起来。此外，汉字的丰富内涵和强烈的感情色彩也折射出书写者的精神风貌、喜怒哀乐等性情。可以说汉字的出现和形成本身已经有着深邃悠远的艺术内涵，正因如此，历代的字体发展应运而生，历经时代的更迭而不衰，源远流长。众多的书家在线条的宽窄、强弱、润涩中创造艺术，共同创造了“江山代有才人出，各领风骚数百年”的壮观书写史。

第二节 书法实践基础

一、文房四宝

书法所使用的工具材料包括笔、墨、纸、砚、镇纸、印章、印泥、笔架、笔洗、毛毡等，其中的笔、墨、纸、砚合称“文房四宝”。

“文房四宝”是我们进行书法创作所必需的用具。毛笔产生于新石器时代，用来描绘彩陶上的图画和纹样，以及涂描甲骨文的笔画，而真正用毛笔写字，有可能开始于简牍和锦帛上文字的书写。毛笔的品种有二百多



各式毛笔

种，根据选用的原料不同，可分为羊毫、兼毫、紫毫和狼毫。有些毛笔还是由两种兽毛制成的，比如用兔毛和羊毛合制的紫羊毫、用山兔毛与黄鼠狼毛合制的紫狼毫等。

墨是用于书写的黑色材料，人们最早使用的墨是一种天然石墨。至汉代开始出现了人工墨品。我国见于文献记载最早的制墨名家是三国时的书法家韦诞。到宋代时，徽州成为全国的制墨中心，以“徽墨”名扬天下。墨汁的选择要讲究质地细腻匀称，没有结块和杂质。

纸是我国古代四大发明之一，由东汉蔡伦发明。书写毛笔作品多用宣纸。宣纸始于唐代，因产于安徽宣城而得名。宣纸易于保存，经久不脆，不会褪色，有“纸寿千年”之誉。

砚的历史十分悠久，在古代是磨墨所必备的。古砚的材质有石砚、瓷砚、瓦砚等。石砚的品种很多，其中以端砚、歙砚最为名贵。砚在不用的时候要洗涤干净，宜用温水或冷水，不可用沸水冲洗。

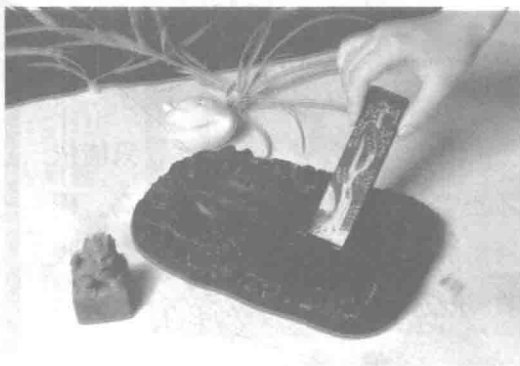
古代的文房中，还有一些与“文房四宝”配套的书法器具，如：

笔山：用于架笔的小物件，山峰形，笔可放置凹槽处，以免滚动。

笔筒：笔不用时放在里面。材质有瓷、玉、竹、木等。

笔洗：笔使用后，濯洗余墨，多为钵盂形。

镇纸：压纸或压书之用，



墨与砚台

以保持纸面的平整，常作尺状。

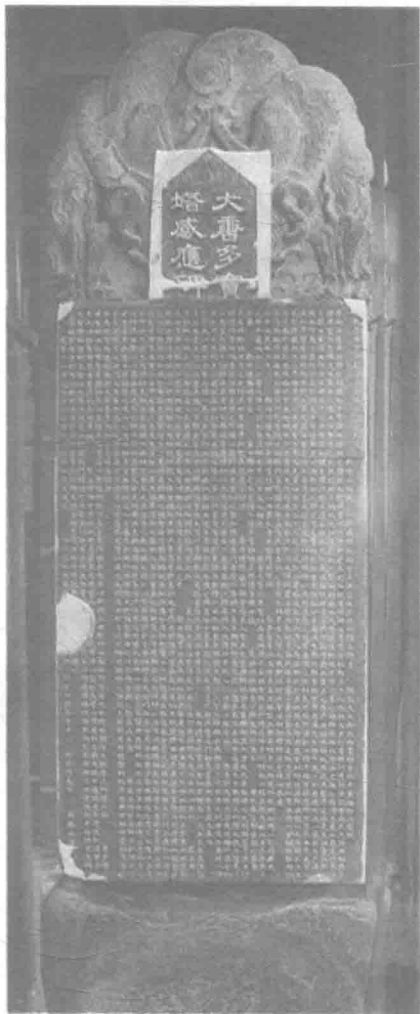
二、碑帖知识

“碑”和“帖”，原是两个不同的概念。“碑”指将歌功颂德、立传、纪事的文字先在石上描成“空心字”（即按字的点画墨道两侧，勾摹在石上），或是“书丹上石”（即直接用红色颜料写在石上），然后再经镌刻而立于某纪念处。

古代碑石上字的书写者多为书法名家，字迹可供后人取法。将碑石上的字用薄纸、焦墨捶拓下来再经装裱的称为“拓本”，通常也称为“碑”。“碑”主要指汉、魏、唐碑，按照类型来分，则有墓志、庙碑、造像和摩崖等。

“帖”原是指书法家的墨迹真笔。宋代以后，人们为了传播、学习的需要，将汇集的名家真迹，刻在木头、石头上，可以多次拓制，这样就把刻于木石上的这些原来的墨迹作品及其拓本统称为帖。如著名的有《淳化阁帖》《宝晋斋法帖》。

因为古代没有照相技术，只能依靠拓本流传。随着印刷术的提高，碑的拓本和帖的拓本都逐渐成为专属收藏，流通渐少。



多宝塔感应碑



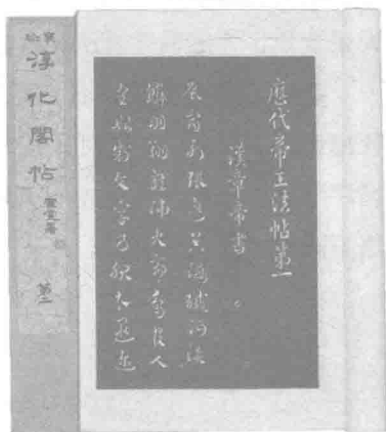
拓字展示

三、书法学习的方法

书法临习，碑帖选择的优劣直接影响了学习效果。如何选择适合自己的碑帖呢？可以借鉴以下几点原则。

1. 选择墨迹和精刻、精拓本

碑刻拓本由于掺入了刀刻痕迹，书家原有的墨迹韵味有所冲淡。而古人墨迹最能体现出书家行笔原有的起止转折、轻重缓急、抑扬顿挫，以及点画的勾连呼应，用墨的浓淡枯湿等。因此，书法临习，以选择名家墨迹作为范本为最佳。古人通常认为，欲得名家真笔法，只需获其真迹数十字便可。启功先生曾说：“少谈魏晋怕徒劳，简牍摩挲未几遭。岂独甘卑爱唐宋，半生师笔不师刀。”



《淳化阁帖》

当然，如果书法家的真迹已不存，就只有退而求其次，选择精刻、精拓本作为临习之用。

2. 选择公认的古代精品

古人说：“取法乎上，仅得其中；取法乎中，仅得其下。”初学者应多借鉴那些经过几百年、上千年留传下来的，得到绝大多数人推崇的经典书法作品，以帮助自己树立正确的审美方法，提高分辨能力，避免误入歧途。

当然，临习古代经典并不是完全排斥现代书法。现代人的书法作品中也有大量精品，而且其墨迹以及书写工具与我们相近，更容易操作和临摹。我们在临习现代书法作品时，应更多地学习他们博采众长、敢辟新径的经验，绝不能生硬模仿。

3. 选择自己喜爱的

兴趣往往是最好的老师，所谓“性之所近”的对象，学习时会倍感亲切，更容易理解、得法。在面对品类繁多、风格各异的优秀碑帖时，我们可以根据自己的兴趣爱好进行选择，也就是选择自己最喜欢的。

当然，一个人的兴趣并不是一成不变的，它会随着自身书法水平的提高和眼界的开阔发生相应的变化。我们在学习时可以根据需要遍临诸家，博采众长，才能最终有所突破。

在学习的过程中，我们需要处理“渊”与“博”的关系。“渊”并非死撞南墙，“博”亦非朝秦暮楚。对一件碑帖的学习，需要在反复临习中循序渐进。随着个人艺术审美能力的提高，我们会用不同的理念去认识书法不同层面的艺术魅力。

第三节 中国书法各时期的变迁与文化背景

一、先秦书法艺术

中国书法艺术是伴随着汉字的形成和发展，在漫长的文字演变史中沉淀结晶而成的。虽然早期的文字美不是一种自觉的书法艺术形式，但它是中国书法艺术的萌芽和源头。

早期文字的起源说法很多，主要有伏羲氏八卦造字、神农结绳造字和仓颉象形造字等。迄今为止，有关原始汉字最有说服力的是原始社会人们在陶器上遗留下来的刻画符号，此外还有少量刻写在甲骨、玉器、石器 etc 上面的符号。最早发现于河南的刻画符号，距今已有八千多年的历史，由此可见，汉字的起源是一个长期的、潜移默化的、充满先人智慧和创造的积淀过程。大约在夏朝，劳动人民创造性地发明了用来记录语言的文字符号系统，汉字体系也逐渐地成熟起来。而具有书法艺术研究价值的古汉字资料是商代中后期的甲骨文和金文。

殷商甲骨文，又称“殷墟文字”“殷契”，是殷商时期刻写在龟骨、兽骨上记载占卜、祭祀等活动的文字。清光绪二十五年（1899年），清代著名金石学家王懿荣在北京家中首次发现甲骨文，这是距今约3400年前的商代遗物，出土于河南安阳小屯村的殷墟。上面的刻画符号总计达4500个，其中约1700个被逐一破译和解释。甲骨文主要内容是刻在龟甲上的“卜辞”。商代统治者习惯利用占卜预测天文、农事、生育、疾



祭祀狩猎涂朱牛骨刻辞

病、战事等，以了解鬼神的意志和事情的吉凶。“卜辞”记载了占卜的结果。作为中国早期文字最为成熟的体系，甲骨文是早期书法的代表。用笔起止显锋芒，有轻重粗细变化，两端尖、中间粗，可视为书法最初的用笔形式，章法上甲骨文多为纵成行，疏密错落，变化丰富。结字上讲究重心稳定、方圆结合、开合有度，表现出原始的书法艺术形式美。从书法角度欣赏，已经完全具备了章法、结体、用笔等主要构成因素。

西周金文又称钟鼎文，是钟鼎等器物上铸造的款识文字，或阴或阳。凹入的阴文称为“款”，凸出的阳文称为“识”。商周是青铜器的时代，青铜器的礼器以鼎为代表，乐器以钟为代表，“钟鼎”是青铜器的代名词。到了秦朝称铜为金，因而把刻铸在青铜器上的文字称为金文。继甲骨文之后，金文无论在笔法、结构和章法上都更趋成熟。笔画或丰满或柔韧，章法上以竖列直书、自右向左行文。与甲骨文相比，金文结体更端庄，笔画更凝重，古朴中不乏典雅。

最具有代表性的西周青铜器是西周晚期宣王时期的《毛公鼎》，其价值不仅体现在考古文字研究领域，还可以通过《毛公鼎》铭文深入挖掘西周的社会格局和政治形态。《毛公鼎》，清朝道光末年出土于陕西省宝鸡市岐山县，由作器人毛公得名。其鼎，直耳，半球腹，矮短的兽蹄形足，口沿饰环带状的重环纹，内壁铸有多达 498 字的长篇铭文，是现存最长的铭文。铭文主要内容是周王为中兴周室革除积弊，策命重臣毛公，要他忠心辅佐周王，以免遭丧国之祸，并赐给他大量物品。毛公为感谢周王，特铸鼎记载了这件事。可概括为五段：其一，此时局势不宁；其二，宣王命毛公治理邦家内外；其三，给予毛公宣示王命之专权，着重申明未经毛公同意之命令，毛公可喻示臣工不予奉行；其四，告诫勉励之词；其五，赏赐与表扬。《毛公鼎》铭文是研究西周晚年政治史的重要史料。《毛公鼎》铭文结构匀称，线条遒劲稳健，布局妥帖，显示出金文已发展到极其成熟的阶段。

随着中国考古学和文字研究工作的日益深入，金文的研究成果在中