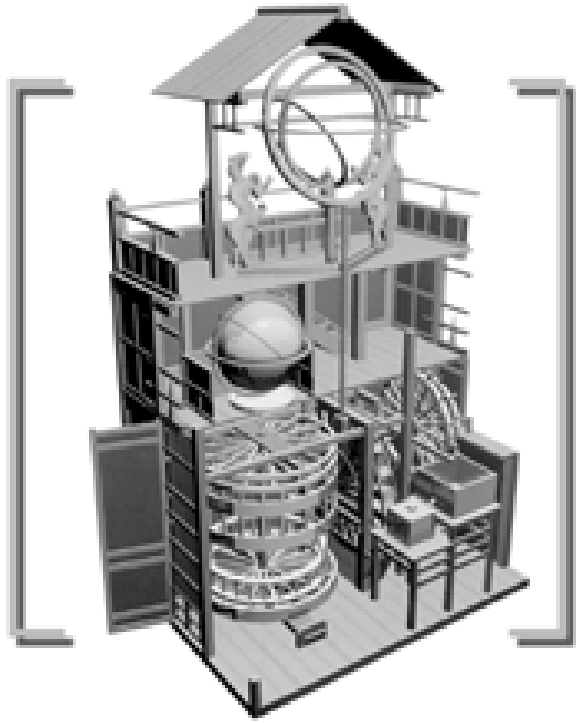


中国文化速成读本

ZHONG GUO WEN HUA SU CHENG DU BEN

主编　冯国超

中国文史出版社
光明日报出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



前言

从绵亘万里的雄伟长城到金碧辉煌的巍峨故宫，从古朴雄美的商周青铜器到色彩缤纷的明清陶瓷，从群星闪烁的诸子百家到影响深远的宋明理学，从《国风》、《离骚》的天才吟唱到博大深邃的《红楼梦》，从候风地动仪到四大发明……拥有五千年历史的中国文化可谓博大精深，流光溢彩，每个中华儿女无不为拥有这份丰厚而珍贵的遗产感到无比的自豪。

中国文化是我们民族精神财富的总和，是一代又一代中华先民智慧的沉淀，其与我们的重要性犹如大海之与游鱼。中国文化是我们灵魂的生发与归依，是我们内在生命的本源和精神的活动场所，它滋养着我们的心灵，启迪着我们的良知，激发着我们的创造力，承载着我们精神活动的一切成果。



中国文化是现实中国的精神母体，并孕育着我们民族的未来。鲁迅先生说过：只有民族的，才是世界的。在我国扩大开放并日益融入全球的今天，保持我们民族鲜明文化性格才能真正受到世界的尊重；只有根植于如此深厚的土壤里，我们的民族才能根深叶茂。中国文化曾哺育一代又一代的伟人巨匠、英雄豪杰，新一代中国人更需要从中国优秀文化遗产中吸取营养，提高人文素质，借鉴前人的智慧，结合现代观念创造前无古人的辉

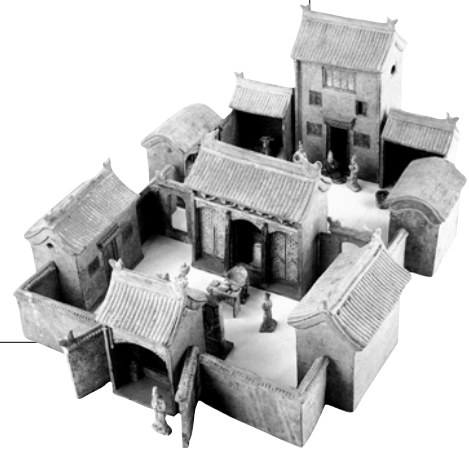
煌业绩。

传承文化即是在延续我们民族的灵魂。目前，系统梳理和阐发中国文化中的精华，传播和普及中国文化中的有关知识已显得十分必要了。因此，我社抽调精干人员，与社科院专家反复研究，精心编撰了这部图文版《中国文化速成读本》。本书选择了思想文化、文学、宗教、汉字、建筑、科技、绘画、雕塑、书法篆刻、服饰、工艺美术、音乐和舞蹈、体育与博艺、戏剧与曲艺、饮食文化、民俗十六个方面，系统完整地展示中国文化的广阔外延，同时全方位多视角深入开掘中国文化丰富内涵，把中国文化的博大精深全面立体展示。



我们编辑此书的思路是以文为枝干，以图片为绿叶繁花，让文因图而丰满，图因文而贯通。图文并茂，构造出一部血肉丰满、鲜活生动的中国文化史。因此行文力求精炼简白，系统、生动地勾勒出中国文化每个侧面的发展历程。配图则要求丰富全面，注重让事实说话，让实物作证，选取大量图片，把伟大不朽的中国文化立体再现。图片的选择则本着用历史文物、绘画、复原图等相结合的全文化手法，以全新的视角全面展示各个文化要素。







雕 塑

一、最初的造型

1. 原始时代的创作 222

2. 装饰之美

——夏商周时期的雕刻艺术 223

二、宏伟与质朴

——秦汉魏晋南北朝时期的雕塑

1. 汉代的石雕艺术 224

2. 多姿多彩的秦汉陶俑 226

3. 精美之作——秦汉铜雕 228

4. 石窟造像 229

三、盛世风度——唐代的雕塑

1. 唐代造像的精品 230

2. 敦煌彩塑 231

3. 昭陵六骏 231

四、宗教雕塑

1. 巴蜀佛教造像兴盛 232

2. 世间百相——宋代罗汉群雕 234

3. 优美的菩萨造型 236

五、古风依旧——元明清时期的雕塑

1. 元代的佛教雕塑 238

2. 走向贫乏的明清雕塑艺术 240



书法与篆刻

一、中华书法

1. 朴拙之美——先秦书法 244

2. 六书的突破——秦汉六朝书法 246

3. 盛世书坛——唐宋书法 248

4. 继承与创新——元明清书坛 249

二、篆刻

1. 印章的产生和发展 250

2. 印章进入艺术殿堂 252

3. 印章流派 253

三、文房四宝



建 筑

一、建筑——文明的符号

1. 从穴居到筑土构木 258

2. 先秦的礼教与祭祀建筑 259

3. 宫殿建筑之滥觞 260

二、皇宫与仙阙

——秦汉魏晋南北朝时期的建筑

1. 帝王的辉煌 262

2. 在战乱中寻找永恒——秦汉至魏晋南北朝时期的寺观建筑 264

三、盛世风范——隋唐时期的建筑艺术

1. 城池与宫苑建筑 266

2. 展现精神之美
——隋唐时期的寺观建筑 268
四、宋辽金时期的建筑
1. 影响深远的城市建筑
——宋都东京 270
2. 宋朝祠祀建筑的典范
——晋祠 272
3. 佛教建筑的变化 272
4. 中国式桥梁的全盛时代 274
5. 宋代园林建筑 275
五、元明时期的建筑
1. 元明时期的城市建筑 276
2. 东方最大的宫殿——故宫 280
3. 元明时期的寺观建筑 282
4. 元明时期的陵墓建筑 284
5. 元明时期的礼制与祠祀建筑 285
6. 明代园林建筑的杰出代表
——苏州园林 286
六、清代的建筑
1. 西藏布达拉宫的重建 288
2. 盛极一时的北京四合院 289
3. 中国园林建筑艺术的顶峰 290
4. 承德避暑山庄 293



工艺美术

一、先秦时代的工艺
1. 陶器 296
2. 先进的青铜器 399
3. 玉器 302
4. 原始瓷器 304
5. 漆器 305
6. 金银器 307
二、秦汉时期的工艺
1. 陶明器和釉陶 308
2. 铜器的最后繁荣期 310
3. 承前启后的秦汉玉器 312
4. 发展成熟的瓷器 313
5. 风格统一的漆器 314
6. 持续发展的金银器 315
三、三国至两宋时期的工艺
1. 陶器 316
2. 高度发达的瓷器 318
3. 蜀锦、宋锦交相辉映 321
4. 玉器的繁荣 322
5. 漆器 323
6. 金银器 326
7. 宋观赏性刺绣发展成熟 328
8. 玻璃器高度发达 329
四、元明清时期的工艺
1. 陶器 330
2. 瓷器 331
3. 漆器 335
4. 染织工艺 337
5. 金属工艺 339
6. 雕琢工艺 341

需要全本请访问 www.ertongbook.com

7. 家具 343
8. 剪纸 344
9. 泥塑、面塑 345



饮食文化

一、茶文化

1. 茶的历史 348
2. 饮茶的风俗 355
3. 茶文化的远播 357

二、酒文化

1. 酒的历史 358
2.“无酒不成俗”——礼节与酒 365

三、食文化

1. 烹饪的历史 366
2. 节日与饮食 378
3. 饮食与礼仪 379



音乐、舞蹈

一、音乐：中华神韵

1. 音乐的历史 382
2. 异彩纷呈的少数民族音乐 389

二、舞蹈：中华神采

1. 舞蹈的历史演变 392
2. 多彩多姿的中国少数民族舞蹈 401



戏剧、曲艺

一、戏曲的变迁

1. 戏曲艺术的萌芽 404
2. 中国戏曲的雏形——参军戏 406
3. 宋代戏曲的繁荣 407
4. 元杂剧的黄金时代 409
5. 明代戏剧传奇的兴起 411
6. 雨后春笋——清地方戏曲兴起 412

二、曲艺

1. 唐代“变文” 414
2. 明代曲艺品种繁多 415
3. 子弟书和弹词 416
4. 曲艺走向成熟 417



体育与博艺

一、体育

1. 先秦时期的体育 420

2. 秦汉三国时期的体育 423
3. 魏晋南北朝时期的体育 425
4. 隋唐五代时期的体育 426
5. 宋辽金元时期的体育 428
6. 明清时期的体育 429
二、博艺
1. 围棋 430
2. 象棋 436



服 饰

一、先秦服饰
1. 原始时代的服饰 442
2. 三代礼服 444
二、秦汉六朝服饰
1. 秦汉服饰仪制 450
2. 魏晋崇尚宽衣博带 454
3. 胡装与汉服并行 455
三、大唐风范——唐代服饰
1. 唐代的服饰制度 456
2. 以袍衫为主的唐代男装 456
3. 追求奇丽的唐代女装 458
四、保守谨严——宋元时期的服饰
1. 等级化的宋代服饰 460
2. 辽、金、元的民族服饰 462
五、正统与变异——明清服饰
1. 明代恢复传统服制 464
2. 满族服饰的宫廷化 466



民 俗

一、寿诞婚丧礼俗
1. 诞生礼俗 470
2. 成年礼 474
3. 婚姻礼俗 475
4. 寿礼 480
5. 入土为安——传统丧仪 483
二、天人合一 —— 中国传统节日礼俗
1. 春节与元旦——说“过年” 488
2. 闹元宵 490
3. 迎春神——立春 492
4.“二月二，龙抬头” 493
5. 三月三 494
6. 清明节 495
7. 四月八 496
8. 端午节 496
9. 七月七乞巧节 498
10. 中元节 499
11. 中秋节 500
12. 重阳节 501
13. 腊八 502
14.“过小年” 503





雕　塑

▼

最初的造型

宏伟与质朴——秦汉魏晋南北朝时期的雕塑

盛世风度——唐代的雕塑

宗教雕塑

古风依旧——元明清时期的雕塑

▲

一、最初的造型

1. 原始时代的创作

旧石器时代的雕塑至今尚未发现。在新石器时代，雕塑作品开始出现，但大多是陶塑，表现的是妇女和女孩的形象。在辽东半岛黄海沿岸后洼新时器时代遗址中，发掘出6000年前的40多件陶塑，造型多是动物形、植物形、人形或人兽合一形，这是目前中国发现的最早最丰富的陶塑。

在辽西牛河梁，考古人员发现了5000年前的女神庙遗址，里面有完整的女神头部雕像，以及许多女娲雕像块，跟真人大小差不多。最具特色的是仰韶文化时期的青少年女子的陶塑人像或头像。如陕西华县柳枝镇出土的一件泥塑人面，女孩的特征很明显，双目呈桃叶形，外眼角向上翘，菱形的嘴显得纯朴稚气。辽东后洼遗址中的动物雕刻有龙、虎、猪、狗、鸡等生动造型，刻画入微，给人以朴拙而饶有生趣之感。



彩陶人首瓶 仰韶文化 ↑
瓶的两头细小，中间丰满，平底。用圆雕形的女人头做器口。人面五官端正，双目深邃，鼻子宽阔，嘴微微张开，双耳后面长发披拂，前额有一排齐眉的短发。



红陶兽形壶 大汶口文化



红陶人面 马家窑文化
→
它是陶器顶部残存的一部分，面部颧骨大而凸出，眼角轻轻上翘，立体感强，神态逼真，为原始雕塑中的极品。

2. 装饰之美——夏商周时期的雕刻艺术

到了夏朝时，随着制造工艺的进步，雕刻也逐渐成为装饰的重要手段。夏禹时在鼎上铸上纹饰，上有山川鸟兽。殷商时的雕塑已具有相当水平，大量的青铜器上的纹饰是绝妙的艺术佳作。许多青铜器的造型是雕塑的精品，如商代的鸟纹牺尊、四羊方尊。商代晚期的雕塑在对人像的塑造上已有相当水平，湖南宁乡出土的人面方鼎，在鼎的四面外壁上浮雕着四个男性头像，神态威严，表明这时的工匠已具备良好的造型能力。20世纪80年代在四川三星堆商代大祭祀坑中，发掘出了数十件青铜人像、人头像和面具。造像与真人大小相近，十余件青铜头像的帽盔、发型、面目、神态各不相同，用概括夸张的手法塑造出一种静穆感和神秘感。其中青铜连座人像高1.7米，头戴高冠，身微前倾，胳膊平抬，手作握物状。这些青铜雕塑表明，当时的雕塑艺术和铸造技术都达到了较高水平。

除青铜工艺上的铸刻外，牙、玉、骨、石雕都有新的创作。郑州商代遗址中发现不少陶塑，有人像和羊、兔、鱼、龟等。刻玉在商代、周代有大量作品，人物龟虫应有尽有。殷墟出土的乐器虎纹大石磬，正面用流畅的复线精刻卧虎一只，周围加以图案纹饰，极其精美。

到了周朝，雕刻艺术更加繁荣，《周礼》上记载当时已有八种雕刻的材质，即象、玉、石、土、木、金、草、羽等，其中以玉尤为重要，并设玉府之职，专司刻镂服玉、佩玉、含玉、玉敦、六瑞、六器。铜器的雕刻在当时亦有很大发展，大多用于礼器的铸造。周代的石刻传于今日的有石鼓10个。石鼓高约3尺，是用原来的大块圆石略加镌凿而成的。



四川三星堆出土的青铜面具　商



四羊方尊　商



大禾方鼎　商

需要全本请访问 www.ertongbook.com

二、宏伟与质朴——秦汉魏晋南北朝时期的雕塑

1. 汉代的石雕艺术

秦汉是中国雕塑史上的一个重要阶段。

秦汉两代，雕塑同其他艺术门类一样被用来当作宣扬政治统一的工具。随着宫殿、祠堂、陵墓的大规模兴建，雕塑同样以前所未有的规模和数量出现。依其材料可分为陶俑、石雕、铜雕、木雕、玉雕、泥塑等，根据雕塑的功用大致可分为大型纪念性石雕、建筑装饰、工艺装饰和陶俑等。

①碑阙

碑阙多作为宫殿、苑囿、陵墓前的特定设置。阙是体现封建礼仪的一种象征性装饰性雕刻，一般立于宫廷、官衙和墓前。汉代墓阙保存至今的共有28处，其中四川有21处。其代表是雅安高颐阙，该阙高达数米，阙前雕石兽。



山东武氏祠石阙 东汉



凤阙图 东汉



辟邪 东汉

②墓前石雕

这是秦汉时期墓葬建筑中不可缺少的组成部分。墓前石雕大多是石兽，这些石兽是汉代人们想像中的猛兽，它有虎豹的身躯、飞鸟的羽翼和狮子的头，体态雄健并呈现出充满生机的弹跃感。它们一般左右对称于墓道，镇守一方，镇恶辟邪。现存的有河南南阳宗资墓前的石雕、山西太原北郊出土的辟邪石雕、四川德阳和雅安出土的天禄辟邪石雕等等。

与生机勃勃的石兽相比，汉代的人像雕塑则显得稚拙古朴，在方柱体石面略施浅刻而成。

在众多的汉代墓前雕刻中，最杰出的是霍去病墓前雕刻。霍去病是西汉大司马骠骑将军，他先后6次出师远征漠北，去逝时年仅24岁。汉武帝为纪念他的战功，为他建造了一个大冢。他墓前的雕刻，大多以马来突出创作的主题，歌颂英雄。马是西汉将士的伴侣，西汉骑兵因马之骁勇而强盛。所以墓前有跃马、卧马、立马(或称马踏匈奴)，马的神态各异，每一创作都以马之形态营造出气氛。这批石雕不仅在创作题材上设计精巧，而且还体现了汉代艺术的古拙美，是中国古代大型纪念性雕塑的杰出创造。



马踏匈奴 西汉 ↑
这是汉武帝为表彰霍去病出征匈奴的战功而建立的纪念碑。



霍去病墓前的伏虎 西汉



霍去病墓前石刻卧牛 西汉

2、多姿多彩的秦汉陶俑

①“奋击百万、战车千乘”——秦始皇兵马俑

秦代的陶俑进入了一个大发展时期，被誉为“世界八大奇观”的秦陵兵马俑，足以代表当时陶塑艺术的辉煌成就。



秦俑头部

20世纪70年代，在陕西临潼县秦始皇陵东侧，发现了大批兵马俑。这些殉葬陶俑在距地表约6米以下的坑道里，一号坑长230米，宽62米，由6000武士俑组成一个军阵；二号坑长124米，宽98米，是由战车、骑兵、弩兵、步兵编组的军阵；三号坑面积约520平方米，有几十个武士俑，中间还有来不及放置俑的大坑。整个布局是按左军、右军、中军等军队编列体系来规划的。

兵马俑的塑造手法是非常写实的，将士、战马与真人真马相当，服饰、装束逼真，容貌神情各不相同，形



秦始皇陵兵马俑



彩绘陶负鼎鸠　西汉 ←
这个泥质陶鸠也是展翅承载朱绘陶鼎，背部站立三个人。两个身穿红袍，拱手而立。陶鸠造型新颖，且形体巨大气势雄伟，是汉代陶塑艺术珍品。

象个性鲜明，军吏威武刚强、指挥若定，士兵则机智勇敢、坚韧不拔。不同的个性特征又统一在全军威武雄壮的气势之中，兵俑直立静止又给人一种整齐划一之感，这种整体美感，体现了工匠们非凡的艺术功力。

②击鼓说唱俑

汉代陶俑题材广泛，工匠们自由发挥塑造技能，创作出许多精美的艺术作品。1969 年山东济南北郊的西汉墓中出土了一组彩绘乐舞、杂技、宴饮陶俑，形态生动活泼，以观赏者的静态来衬托演出者的动态，取得了强烈的艺术效果。汉代的陶俑大多以日常生活为表现的对象，各类劳作者、奏乐者、说唱者在陶艺人的手下无不生趣盎然。其中成都天回山出土的“击鼓说唱俑”是一件绝妙的作品，它极其形象地表现出一位说唱俑的神情形态。他说到妙处，禁不住翘足举臂、眉飞色舞，诙谐活泼的生机溢于手足。



击鼓说唱俑　东汉



舞踏俑　西汉 ↑
用粗线条勾勒出回首蹈步时的动感和美感，造型洗炼，神态宛然。



嬉戏俑　西汉 ←
四戏俑均戴冠着袍，踞坐，四人形态各异，表情鲜活，形神俱备，当为说唱俑。

3. 精美之作——秦汉铜雕



马踏飞燕 西汉

随着时代的变迁，曾经盛行于商周时的青铜工艺从礼器的神秘中解放出来，至秦汉时已出现了对现实生活进行真实塑造的作品。1980年在秦陵出土了两组大型的铜质车马和铜俑，制作工艺极为精湛。“长信宫灯”和“马踏飞燕”是汉代青铜造像的代表作品。长信宫灯1966年出土于中山靖王刘胜妻窦绾墓。此灯外形是宫女执灯，灯盘可以转动，以改变灯光照射的角度，灯火的烟通过手升进体内。整座灯是一件完美的圆雕，各部分造型比例适当，人物神态安详。



祭祀场面贮贝器 西汉

1969年在甘肃武威雷台出土了铜马仪仗队，共38匹铜马、14辆铜车及数十件铜俑，是东汉一个出行队列的缩影。其中足踩龙雀的天马(马踏飞燕)尤为杰出。马昂首长嘶，三足腾空，一足踏过飞燕。从雕塑技巧上看，艺术家掌握了力学平衡原理，是雕塑史上的杰作。

在汉代铜制艺术史上，滇族铜雕是非凡的创造。他们在青铜器的盖上，焊铸着成组成群的各种人物和动物形象。主要以当时的民俗和祭祀为题材，比如纺织作坊、战争、纳贡和杀人祭祀等。装饰在斧、戈等兵器上的动物雕塑形象和装饰上铜饰物上的雕塑形象，大多取材于狩猎、动物之间的搏斗或弱肉强食的情景。少数民族地区的这些雕塑艺术不同于中原地方的样式与风格，体现出了他们出色的艺术表现力。



彩绘铜车 秦 ←
这是辆立乘驷车，车前驾四马，形态矫健，通体白，头部配有金银笼头。车舆上插高柄伞盖，伞下为驾驭者。车绘有云纹等彩图，富丽华美，车上装备弩、盾等兵器，威武不凡。

4. 石窟造像

佛教在东汉末传入中国，到魏晋南北朝时佛教传播蔚然成风。佛教石窟造像在三国两晋时随佛教的广泛传播而开始盛行，隋唐时与日俱增，一直到13世纪，实为中国造像的黄金时代。石窟造像西起新疆，中经甘肃、宁夏、陕西、山西、河南，复从四川到云南、广西，可谓遍布华夏。在这数十处石窟中，就其风格而言可分三个时期：早期是魏晋南北朝时代，中期为隋唐，晚期是晚唐至两宋。

北魏云冈和龙门石窟为中国石窟造像的早期代表。云冈石窟与敦煌莫高窟、龙门石窟并称为中国古代佛教石窟艺术三大宝库。云冈石窟全长约1公里，主要洞窟53个，石雕佛像51000多个。主要造像是昙曜王窟造像，是北魏前期的代表作品。石窟的主像占据窟内大部分空间。主像深目高鼻，宽肩厚胸，身着通肩大衣。主体佛像神态庄严祥和，超然而静穆。佛的衣纹既有厚质衣料凸起的衣纹式样，也有薄衣贴体的衣纹线条。第20窟为一尊高13.7米的佛坐像，由于窟前壁已崩塌，造像完全露天，这尊造像躯体雄伟、气魄深厚，已成为云冈石窟的象征。昙曜王窟造像的风格仍有着犍陀罗式、中印度样式和西域样式的气息。

龙门石窟在河南洛阳南郊。古阳洞是最早开凿的洞窟。洞窟中的主像释迦牟尼佛结跏趺坐，身着褒衣博带式袈裟，显得仪态端庄、雍容安详。两壁的菩萨神采潇洒飘逸。这时的造像风格已接近南方汉民族的审美形态了。

原为此窟中的《礼佛图》(现藏美国堪萨斯州博物馆)，表现帝王王后朝佛的情景。采用平面浮雕，人物皆趋前而行，线条的流畅表现，给人以一种徐徐而进的动感。从这件作品可以看到当时中国石窟雕塑艺术的水平。



古阳洞菩萨立像 龙门石窟 南北朝



山西大同云冈石窟全景



龙门石窟全景

需要全本请访问 www.ertongbook.com