

在浙东，馒头和包子是最主要的蒸烹面食。浙东的馒头是有馅的，包子也一样。而在北方，馒头往往是无馅的，包子照例有馅。如今，浙东的馒头已从百姓早点主角位置上退了下来，更多地执行着精神层面的功能，最显著的精神功能是祭祀，无论年祭、婚祭、寿祭、屋祭，都少不了馒头。

几年前，慈溪城区西门还存有一座完整的房家祠堂，房氏后人曾送我一套13卷本电子版的《余姚云柯房氏宗谱》，末次续谱是民国戊子年（1948年）。该谱用了11个页面，对“元旦谒”、末次续谱的圆谱仪式等活动后赠送的“馒首”数量做了记录，我选择其中典型的一页摘抄如下：

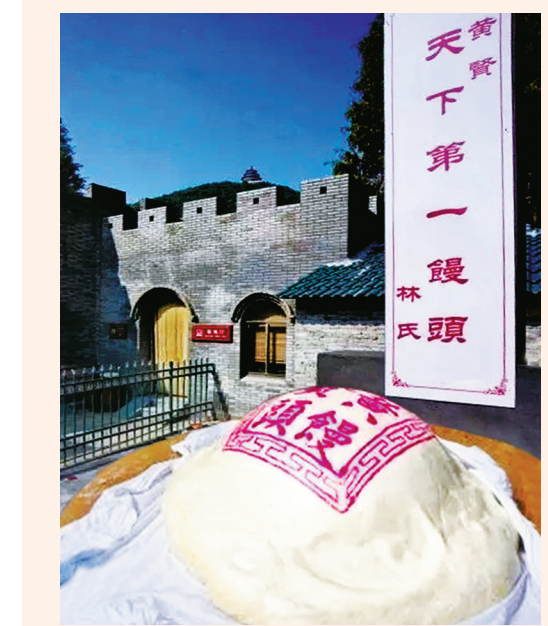
“宗房长给馒首一十二个，四房房长给馒首八个，绅衿给馒首一十二个，皇赏顶戴给馒首八个，子姓给馒首四个，助祠基心南祭给馒首三十六个，助产文光给馒首二十四四个，维元给馒首二十个，元忠给馒首八个，霞峰给馒首四个。”

在全部11个页面中，合计给馒首892个。一般给8个，最多给36个，最少给4个；给予的对象主要是族中头面人物和续谱的出力者。想必，其他众多领到馒首的人未记录在谱。这些记录表明，每逢重要节日，祠堂分送馒头的数量很大。

不久前，在慈溪坎墩“三姓塘跟”村碰到一老人。他说：“我村最早由杜、张、唐三个姓组成，我叫杜瑞灿，祖祠在鸣鹤杜家桥。迁到这里已有八九代，其中前六代的排行是‘何、仁、之、祥、瑞、利’，‘何’字太公是这里的始祖，‘利’字后不再遵循排行。很早以前，每当过年时，要做许多馒头。年节里到祖祠的杜氏男性，无论老小，都可领到一只馒头两条年糕。”“一只馒头两条年糕，这么小气！”

“不，一只馒头是大馒头，两条年糕有5斤重。”

“馒头有多大？”
“族长太公规定的，馒头必须比祠堂大门的‘铁箍’大，如果穿得铁箍，这只馒头就算不合格。”（铁箍是固定在门后两边，用于套住门闩两端的铁圈，直径多在



奉化黄贤村馒头节上展示的特大号馒头



慈溪孙家境村祠堂祭祖仪式上的大馒头

20厘米上下。)

他接着说：“有一年做馒头时，‘何’字太公悄悄对族长太公说，馒头做得小一点，这样我们也得点好处。族长太公听了勃然大怒，当即回绝，进而引起双方肢体冲突。与族长太公翻脸后，不爽的‘何’字太公就离开家乡迁到这里，于是有了三姓塘跟。”

我想，这纷争从一个侧面反映了馒头在浙东民间祭享中的重要性。

二

学者往往用晋代束皙的《饼赋》来追溯馒头用作宴会祭享品的起源。《饼赋》中有这样一句：“三

春之初，阴阳际。寒气既消，温不至热。于时享宴，则曼头（即馒头）宜设。”倘若民间传说中的“孔明祭河神”确有其事，那么馒头起源远在晋代之前。

在浙东民间，祭享过的馒头总是广为分发，或作伴手礼，或为纪念品，或成祝福件，或当信号物，传递着浓浓情谊。因此浙东民间也称这种馒头为“大发馒头”。

浙东民间建房必抛“上梁馒头”，也不外乎这个寓意。如今人们的经济条件好了，“上梁”时抛撒的东西变得十分丰富，但大发馒头是绝不缺位的。无论抛撒的主人、木匠，还是承接的客人、邻居、路人，大多图个高兴，并非需要馒头来充饥。然而，在过去饥饿

浙东民间的馒头情缘

桑金伟 文/摄



有着久远历史的“上梁抛馒头”习俗



余姚丈亭街上的乌馒头



郑州大蒿的开口米馒头

三

的年代里，馒头却是求之不得的美食。祠堂分发馒头就有布施和赈济的意义了。

知名作家聂平写过《童年的馒头》：“有年六一儿童节，学校是要给每个学生发三个馒头。我兴冲冲地对娘和妹说，明天发馒头，我给妹一个，娘一个。妹笑了，娘也笑了。那天学校真的发了馒头。回家路上，我口水一咽再咽，肚皮也发出咕咕的叫声。吃一个吧，我对自己说。于是先吃了自己那个。三两口下去，嘴还没品味儿，馒头已经不见了。又走了一阵，口水和肚子故伎重演。咋办？干脆把娘的那个也吃了，给妹留一个就是……”此文短小平实，读来却让人不禁动容。

几年前，奉化裘村镇的黄贤村还搞过馒头节。这得从中日两国的馒头情缘说起。

据载，名诗“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”的作者林逋是黄贤人。元时，日本僧人龙山德见来天童寺研经，与林逋之七代孙林净因交往甚密。1350年，龙山德见返日，林净因跟随而去。

当时日本人还不懂面粉发酵技术，所用点心多是硬脆的米饼。林净因就拿浙东惯用的豆沙馅做馒头给僧人吃。豆沙馅味佳，且僧人食素之习惯，众僧赞不绝口。此时龙山德见已做了京都建仁寺的第三

十五代住持，得到他的推荐，馒头很快获得日本贵族阶层的好评。天皇品尝后也大大赞赏，为示恩宠，将身边一宫女赐给他为妻。为表谢意，在大婚之日，林净因特意制作红白双色馒头款待各方。至今，日本人在迎娶新娘或喜庆活动时，仍保持着赠送馒头的习俗。

另据载，1986年“林氏馒头”的第34代传人到杭州寻根，并在柳浪闻莺公园内竖立了林净因纪念碑，碑刻抬头为“日本馒头制作创始人和始祖”。2008年，“林氏馒头”传人又专程到黄贤问祖，并带来了各种日本馒头。

在黄贤，做馒头习俗已沿袭千年，家家户户都会做。得知日本奈良神社每年4月19日会举办馒头节，这让黄贤人坐不住了，于是他们也搞起了馒头节。

四

在象山和鄞州大嵩，作兴吃米馒头，其口感酸酸甜甜。据载，米馒头源于南宋，起先是宋孝宗的恩师史浩为其母创制的。制作时在米粉中放白药，让其发酵，再拌入白糖，蒸熟后即成米馒头。这柔糯带有酒香的米馒头博得老母欢心，也成了宋孝宗喜爱的小吃。

米馒头是浙东特有的米制品，用米磨成粉制作而成，我们称之为“粉食”。而小麦制成的是麦制品，我们称之为“面食”。从这个意义上讲，米馒头是馒头中的另类，故前面要加个“米”字。

在余姚丈亭老渡口边的街上有乌馒头，听说慈城也有。

传说元末明初，这里有家馒头店，店小二叫乌杰。当时元朝欺压百姓太甚，乌杰秘密参加反元活动，组织民众揭竿而起。起义这天，他们拆下各家的门环托盖，托盖如铃，摇动可作信号。把元兵打败后，庆祝胜利之时，乌杰拿出仿造门环托盖样子的馒头，分给大家。百姓们遂将这种馒头称为“乌杰馒头”，后来顺口叫成“乌馒头”。这传说肯定还有不同的版本。

乌馒头一反馒头的常规造型，看起来真如门环托盖。蒸乌馒头时，底下要垫横子，横子里抹点油，再撒点红糖。乌馒头不白也不乌，口味还不错。严格地说，乌馒头是一种蒸糕。

汉代的字体演变和笔法嬗变

顾玮 吴央央

图像化文字蜕变为符号化文字

主讲人名片

乌莹君，毕业于南京艺术学院美术学专业，研究方向为中国书法史、书画文献。现就职于天一阁博物院陈列展览部，从事展览策划和活动策划工作。论文曾在《中国书法》《中国美术》等专业期刊发表。



天一阁博物院供图

汉代是中国书法史上的第一个高峰时期，两汉存世的书法作品众多，出现了许多知名的书法家和理论家，为书法成为一种自觉艺术奠定了基础。

“小篆、隶书、草书、楷书、行书……铁线篆、玉箸篆、蝌蚪书、鸟虫书、籀书……欧体、柳体、颜体、赵体……你听说过这些有名名词吗？你知道哪些是书体，哪些是字体？”天一阁博物院乌莹君从梳理书法的理论知识入手，详细讲解了汉代各种字体的演变过程，同时通过示范让人们感受书法艺术的魅力。

字体即文字的形体，是指字形的结构特点，在历史上，汉字经历了从古文到今文字的形体转变过程。在书法还没有成为一门独立的艺术之前，它其实是附着于小学也就是古文字学的。字体是从文字学的角度来定义的，而书体是从书法艺术的角度来定义的。“在文字学上，我们通常把以‘六书’（象形、指事、会意、形声、转注、假借）为原则而形成的字体称为古文字，甲骨文、大篆、小篆等都属于古文字；自隶书以后，汉字成为单纯的文字符号，隶书、楷书、草书、行书等属于今文字。”乌莹君介绍。

书体就是书写的字体。书体随

着字体的发展而发展，它从字体中分离出来，独立成意，并逐渐具有各自独特风格的汉字书写体系。在许慎的《说文解字》序中，记录了秦代有八种书体，“一曰大篆，二曰小篆，三曰刻符，四曰虫书，五曰摹印，六曰署书，七曰殳书，八曰隶书。”古人创造出不同的书体，并且把它们运用到各种特定的场合。比如说摹印，其实是印章上的文字，而殳书是刻在兵器上的文字。

书法家的字体，也简称为书风。隋唐以后，书体的意义又扩展到书法艺术的风格上，如唐代的欧、褚、颜、柳，宋代的苏、黄、米、蔡，元代的赵体等。

总之，汉字字体可以分为文字的形体、书写的字体和书法家的字体三大类。

汉代有哪些书体？乌莹君介绍，篆书、隶书、草书、楷书和行书，书法史上的各种书体在汉代已基本形成，这个时期也是书法变革的重要时期。我们今天能够看到的汉代书法非常多，主要有金石铭刻和墨迹两大类。

小篆是我国历史上第一个统一的文字。汉承秦制，西汉初，篆书依然通行，后来随着隶书的发展，篆书才逐渐衰落，只用于某些庄重的场合。汉代碑刻篆书，最为丰富

的是碑额。在汉代出土的墨迹中，也有少量的篆书。

汉代碑额，结构有的方正整齐，有的婀娜多姿，笔法比篆书丰富，出现了装饰性。如《孔宙碑》碑额不同于篆额的是，垂露竖做悬针状，结体舒展自如；《张迁碑》碑额的特点是混入了隶书的笔法，结体多方折，有明显装饰性；东汉《鲜于璜碑》的碑额为阳刻汉篆，结体比较欹侧，并不四平八稳。“如果我们将东汉《袁安碑》和秦代的泰山刻石进行比较，不难发现，《袁安碑》瘦劲宽博，笔法圆转，遒劲流畅。”乌莹君说。

汉代出现的第二种书体是隶书。卫恒在《四体书势》中提到“隶书者，篆之捷也”。西汉初年，隶书快速发展，代替了小篆的官方文字地位。隶书是由小篆演变而来的吗？我们可以从出土的文献墨迹中找到答案。在书法史上，把由篆变隶的演变过程称为“隶变”。早在篆书出现后，古人就发现篆书书写过于繁杂，为了加快书写的速度，就出现了将笔画减省的情况。所以在从篆书发展到隶书的同时，简便实用的手写体篆书（草篆）在日常书写中已经广泛使用。草篆的出现，加快了隶变的过程，发展出了有别于“汉隶”的“古隶”。

文字不断向实用、简易发展

草书主要用于低级文书和一般奏牍草稿及民间日常书写使用。草书可分为章草、今草、狂草，在汉代，用得最多的是章草，今草在汉晚期出现。

乌莹君介绍，东汉时期的书法发展到一定阶段，便出现了文人书法家和书法流派。比较著名的是杜操、崔瑗、张芝，尽管他们的墨迹原作今天不能看到，但是仍然可以从文献记载上了解他们的作品和笔法传承。崔瑗是杜操的学生，他写的《草势》是目前可以看到的最早的一篇书论文章，也是最早以

“势”为命题的书法专著，是古代书论的发轫之作。张芝学杜操、崔瑗的书风，变章草为“一笔书”，在魏晋和唐人的记载中，对张芝的评价超过了前面两位。章草经过了文人书法家的整理和美化，形成了更加便捷的草书，也就是今草。张芝是今草最具代表性的人物，行笔操、崔瑗、张芝，尽管他们的墨迹原作今天不能看到，但是仍然可以从文献记载上了解他们的作品和笔法传承。崔瑗是杜操的学生，他写的《草势》是目前可以看到的最早的一篇书论文章，也是最早以

严格意义上说不是完全草书。

草书，最早萌芽于草篆之中。随着草篆嬗变为古隶，又继续在古



▲东汉隶书《曹全碑》
▶东汉张芝今草《冠军帖》

在由篆而隶的书体演变过程中，主要依靠快写、省略等手段破坏和肢解原有的汉字结构和用笔方式，最终，隶书创造出了点、横、竖、撇、捺等不同特点的笔画，把图像化文字蜕变为符号化文字。

战国时期的《青川木牍》是研究隶变的一个重要墨迹，被学界视为目前年代最早的古隶。这件墨迹用笔圆中有方，能清晰地表现出回锋和初锋的变化。向右方向的末笔已显露出波挑之势，个别的字形较扁。

战国晚期的睡虎地秦墓竹简，写于战国晚期及秦始皇时期，其中一些字，如“欲”“可”“毋”等，明显地反映了篆书向隶书变化阶段的情况，但同时还保留了很多篆书的用笔特征和结构特征。

那么，真正的汉隶是怎样的？从西汉马王堆出土的帛书上，可以

看到隶书特征是很明显的，横平竖直，沉着、道健，无草率之意。从汉武帝时期起，简牍上篆书形构的痕迹便越来越少了，这足以说明隶书的发展逐渐走向成熟。

乌莹君说，到了东汉时期，隶书的发展走上了顶峰，呈现了众多的风格，留下了大量的石刻。著名的《曹全碑》就是汉隶的代表作，风格秀逸多姿、结体匀称。“横”是隶书中的一个代表性的笔画，它的起笔有一个回锋掠笔的过程，在收笔处有一个燕尾，这就是东汉成熟时期的隶书笔法。

汉碑非常丰富，每一种碑的风格有较大的差异。经过隶变后，隶书逐渐成熟，经历了被很多书写者加工和美化的过程。事实上，每一种字体在形成后，会逐渐发展出多种书体，并不断地发展出丰富多彩的书法风格。

物资料。在《居延汉简》中，能看到既有隶书的波磔笔画和偏于扁方的形体，也有草书的连笔，用笔圆转、简练。

在用笔上，章草沿着隶书的笔法进行了发展，解散了隶书严整的结构，同时保留着像隶书那样每个字结束时的波挑法，并且字与字之间大多是相连的。章草的笔法、结构都不同于隶书，形成了新的审美特征。

今草是章草的减省和再加工，笔画钩连，一笔起止。今草的特征是“转精其妙，字之体势，一气呵成，偶有不连，而血脉不断”。今草以张芝、“二王”以及张旭、怀素为典型代表。

楷书与行书的出现晚于章草，

约在东汉中期。1991年，在《汉悬泉置纸简书》中发现了楷书墨迹，与传世钟繇的小楷用笔一脉相承。早期的行书，产生于早期楷书与草书之间。当然，行书真正的发展高峰，是在以王羲之父子为代表的东晋时代。楷书和行书在汉代只是萌芽，留存墨迹比较少。

“任何一种书体的出现，都是文字向实用、简易发展的必然产物，在形成之后，又都经历了被书写者美化加工的过程。这些经美化定型的书体，在急速的文字演变中，又被之后更实用、更简易的新书体替代。”乌莹君说，这就是书体演变的规律。

（讲演内容来自天一阁书院·国学堂，有删节。此为线上讲座。）