

历代书法名家名言
解读

史诗长 著

一
利
之

江苏人民出版社

史诗长

编著

历代书法名家名言解读



江苏人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

历代书法名家名言解读 / 史诗长编著. — 南京:
江苏人民出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-214-13924-5

I. ①历… II. ①史… III. ①汉字—书法 IV.
① J292. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 182802 号

书 名 历代书法名家名言解读

著 者 史诗长

责任编辑 林 茂 朱 杰

装帧设计 洪情情

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏人民出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jspph.com>

<http://jspph.taobao.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

照 排 南京清洁可再生能源研究设计院

印 刷 南京四彩印刷有限公司

开 本 960 毫米 × 1400 毫米 1/32

印 张 20.25

字 数 300 千字

版 次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-214-13924-5

定 价 38.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向承印厂调换)

目 录

序

前 言

卷一：临书之理

一 临书首要选好帖	9
二 临书重点抓特征	19
三 临书贵在求感悟	28
四 临书精在严守法	39
五 临书悟在求通变	54
六 临书还要多读书	62

卷二：运笔之法

七 笔 法	72
执笔之法	73
用笔之法	86
点画之法	116
草书之法	129
八 笔 势	153
关于“骨”字之论	154
关于“力”字之论	168
关于“势”字之论	176
九 笔 意	186

卷三：结体之法

十 平与险	195
十一 疏与密	202
十二 间与行	210

卷四：墨法变化

十三 墨色的浓与淡	219
十四 墨色的润与枯	226
十五 墨色的实与虚	232

卷五：个性追求

十六 个性与性情	239
十七 品韵与心赏	253
十八 书品与人品	265

卷六：名言用喻

十九 颠张醉素	287
二十 颜筋柳骨	289
二十一 平铺纸上	291
二十二 长年荡桨	292
二十三 力透纸背	293
二十四 鹰望鹏逝	294

二十五	惊沙坐飞	296
二十六	逆水行舟	297
二十七	铁画银勾	298
二十八	担夫争道	299
二十九	笔是将军	300
三十	意在笔先	301
三十一	犹若登阵	302
三十二	千古不易	303
三十三	人书俱老	305
三十四	用笔如“屋漏痕”	307
三十五	用笔如“锥画沙”	308
三十六	用笔如“折钗股”	310
三十七	用笔如“拨镫法”	310

卷七：附 件

历代书法名家列表	314
历代书法名家书法理论著作选	315
古今书体（书法体势）历史演变一览表	317
参考资料	319
编后记	320

序

中国有一句老话——“朋友值千金。”这虽然是在以一种世俗价值的尺度来衡量超世俗利益关系的友谊和情操，但我们又无法脱离这种世俗生活的依据，否则就很难想象这种价值的基础是建立在什么之上。当然，从价值固有的意义来讲，无论是将朋友喻为财富，还是喻为别的东西，归根结底都是为了表达出人与人之间的那种重义轻利的感情。所以，我们在对友谊进行价值阐述时，往往还是离不开这一般世俗观念构成的价值基础，否则便很难体现。也就是说，精神价值的衡量，往往只能在精神与物质的相对关系中来实现，却无法用其他的东西来替代。换句话说，精神可以超越物质，却不能超越这种相对的关系，这里仅仅是将精神还原为物质罢了，归根到底还是为了让这种价值表达得更直观、更生动。

史诗长是我的老乡，当然也是朋友，并且是好朋友，不仅如此，我们这种朋友间的友谊和情感非同一般，在一定程度上更是挚友。之所以这样来评价，完全是因为我们的这种朋友关系，是经历了长期的磨合而练就出来的，不是那种简单的认识或交往上随便说说的那种，就像汽车，是经过了“磨合期”的。为什么这么说呢？因为朋友是需要磨合的，也只有经历了无数的摩擦、误会和不解，甚至争执和误解的朋友才能算作真正的朋友。交一个挚友有时就在刹那间，有时则要经历长时间风霜雨雪的洗礼。钱眼里摆不开友谊的盛宴，金钱上植不起真情的大树。朋友也分几种，大体有朋友、好朋友和挚友。这里所说的“朋友”，就是那种普通朋友，有些甚至是点头朋友，有点类似于鲁迅先生所说的“帮闲朋友”（指程度稍深一点的）。这样的朋友有则也好，无则也罢，没有什么实质性意义，因为这样的朋友对于一个人来说，特别是对于一个人的生活来说，没有什么太大的影响。这里所说的“好朋友”，是一种有一定感情基础的，并在一定的时候能起一定作用得人，这种作用既有成功的喜悦，也有失败的担当，不分贵贱，也不分高低，类似于鲁迅先生所说的“帮忙朋友”（当然也有程度深浅之分）。这样的朋友是真朋友，在人的一生中不可或缺，一个人的一生如果没有这样的朋友，那人生的旅途将会黯然失色，有时候甚至没有意义，尤其在中国。还有一种就是“挚友”，这种朋友往往很难得，有时候甚至终身不遇，所谓“人生难得一知己，千古

知音最难觅”就是这个道理。当然，这三者之间是可以变化的，也互为因果。换句话说，好朋友是以朋友为基础并循序渐进发展而成，以至于后来的挚友，反之亦然。不过，这说的是正面的。朋友除此之外还有另外一面，即“非朋友”、“假朋友”、“伪朋友”等，摊上这样的朋友，那就可怕了，但在现实生活中却实实在在地存在着，看你能否甄别。切不可因为优，以劣为优。

史诗长就是一个我一生难得的好朋友。不仅如此，我们也有着相同的意趣，并相互间内心重于外表、背后重于当面、行动重于语言。也可以说类似于那种有福同享，有难同当的挚友，即便我后来到了北京，他也是第一个到人民日报来看我的人，尽管当时我还是初来乍到，并且仅仅是粗茶淡饭简约待之，但我们还是有一种发自内心的开心和舒畅，天南海北、畅所欲言。

大家都知道，中国是个文明古国。事实上，在我看来，文明古国倒谈不上，但却绝对是个人情古国。或许古代中国人是文明的，但现代中国人其实是不文明的，甚至还有点太不文明，特别是在西方人眼里。我丝毫没有崇洋媚外的意思，问题是我们也确实太不顾及自己的行为举止了，在自己的国度里肆无忌惮也就罢了，国人也早已习惯了，跑到人家那里岂不是典型的出“洋”相，人家那里哪吃你这一套上不了桌面的陋习。所以，我们常常能在新闻和网络上听到或看到关于中国人在国外旅游的一些负面的新闻。当然也不能完全把责任归结于我们这个时代，这其中或许也有传承的东西，但不排斥我们当下缺失太多，特别是伦理道德的缺失几乎到了一种极致。

这是讲的我和诗长君的关系。

前文说过，诗长和我有着相同的意趣。这相同的意趣中最典型的就是书法。可以这样说，我们的相识及后来友谊的建立，书法的作用首当其冲。虽然书法对于他来说是工作之余的“余事”，但他对待书法的态度却不仅仅停留在简单意义上的那种“余”，换句话说，他不仅执着于书法的实践，而且对书法理论的探讨和研究也非同一般。这种精神和志向是令人敬佩的，我们现在真正所谓的那种书法家也很少有人能做到的。

大概是史诗长的人生经历和人生阅历之故，对于书法，他有着不同于一般书法家的思考和境界，出手自然非同凡响。对于书法艺术，他不沉迷于书法的具体层面，而是着眼于大书法的层面。换句话说，他是从宏观的层面出发的，并不在意微观层面的盯瞅。这是作为一个普通书法家所不具备的，也是难能可贵的。自古以来，也只有这样的书法家才能留垂青史。史诗长虽然在书法上随着岁月流逝而日渐成熟，并在全中国书法大赛中频频折桂而小有名气，但他并不仅限如此，相反却想做得更宏观、更书法家。

诗长君与新中国同龄，生活在典型的江南水乡。他属牛，用他自己的话说是苦命和勤奋的牛——垦荒牛。他自幼家境贫寒，因此没有得到良好的学前和学后教育。书法是后来靠自学起步，他参军到部队和转业到地方后，凭

借对书法艺术的热爱和勤奋，才有他后来的一些成就。特别是通过在中国书协举办的高级书法班学习过程后，通过拜师访友，亲听书法大家李刚田、言恭达、周俊杰、陈羲明等老师的亲临指点，书艺大进。多少年来，他一直默默耕耘，临池不辍，几乎无一日闲度。他凭着对书法艺术的执著追求，深入研习古今书法名家经典，遍临历代碑帖，心摹手追，根于传统，取法于碑帖，入古出新，寻求雄深厚重、峻实求险、以厚取质的书风取向，进而强化对自己书风的追求和自我个性的表达，力求寻络到古人倜傥的审美本源。随着书法技能的熟练和技能的舒展，从而他慢慢地把自己带进自我营造雄深厚重、峻实求险、以厚取质的意像之中，书法个性和气韵风格渐趋明朗。

书法艺术的特性决定了创作者和欣赏者的素质修养、社会经历以及对人生的感悟和态度。书艺虽属小道，但其对文化的滋养不可小视。在临池学书之际，诗长先生平时亦好杂览，对文字、诗词、绘画等也兴趣不减。他在临池学书之余，还收集整理古代和现代书法名家千条精言名句，用自读解读方式编辑了三万多字的《历代书法名家名言解读》一书，想从古代书法精句的解读中来提高自己书艺的“根底”，也更多更好地融入了他个人的感悟和见解。诗长君从一名部队军官、地方政府干部到小有名气的书法家，除了因为他付出了艰辛的努力外，独一无二的睿智和才华也是不言而喻的。宋代大书法家苏东坡论书曾说：“古人论书者，兼论其平生，苟非其人，全之不贵。”学书者，人的品格修养乃书法家立身之本，也是决定其作品境界的高低。他固然不一定称得上真正意义上的那种“书法家”，但他却具备正宗书法家的那种性情和品行——老实、憨厚、与人为善、助人为乐、脚踏实地、扎扎实实、平和、锲而不舍，这方面给我留下的影响很深，也特受感化。

总之，诗长先生是一位不可多得的书法新秀，也是一步一个脚印、踏实努力的探索者。毫无疑问，在不远的将来，其人其艺将不可估量。

祝愿他在心与手的契合下达到人书俱老的境界！

（作者：徐文景系中国美术家、理论评论家、《人民日报》“人民论坛”主任）

2013年8月21日于北京金台苑

前言

在我们的日常生活中，有这样的体会：划一根火柴，火焰闪亮一下很快就熄灭了。倘若将划出的火焰去点燃一推柴，却可以散放比一根火柴大十倍、百倍、千倍乃至无数倍火焰的热量。一句精辟的名人格言也是如此，因为名人之所以有名，是由于他们经历了比常人更多的付出和磨炼在漫长的岁月里苦苦求索笔法，变革古法的同时，也在不断完善书学理论，因此探索和总结出的书论名言愈加精彩、凝练，耐人寻味，发人深省，富有哲理，给人以启迪。有时甚至一语铭刻在心，终身受惠不浅。

书法是中国传统文化的集合和表征，是我国优秀文化的瑰宝。书法涵泳着自远古以来不断繁衍的宇宙意识、哲学思想和道德规范，是中国人民特有的传统古典意味的艺术创作。三千年来，代代均有其不同体裁和派别的演进，莫不同格别具，名家辈出。所遗留下来的不同载体和风格总在百体以上。从古代、近代和现代书法大家所遗留下来的经典遗迹不止此数。字体可分为五大类，即篆、隶、草、真、行五体。其创作大体有两种方法：刻与字。刻与字材料不同：甲骨文刻于龟甲兽骨，金文多数铸于青铜，碑、碣、摩崖等刻于石；字材料有简、帛、绢、纸等。纵观书法史，唐、宋、元、明、清及现代诸多大书法家的字体，可概括为碑与帖。碑与帖的概念有广义和狭义之分。碑之一物，其初以石为质。以刻为手段，以拓片形式流传下来的书法作品统称为“碑”。以墨迹临池留下来的范本称“帖”。许慎《说文》中释帖为“帖、帛书署也。”帛乃古代总称丝织品之名，今语称绸。古代不止用纸、毛笔写字，或用竹简、木版，或用帛。到后汉发明造纸后，帛与纸并用至今。碑与帖二者本有区别，世人语言中往往不加分析。碑字与帖字之分，其说始于清之阮芸台《研经室集》中载文二篇：一为《南北书派论》；又一为《北碑南帖论》，之后才有专著书阐述。碑学崇尚序趣味，帖字追求韵味；碑一般笔法较随意，以方为主，而帖要求笔法严谨、多圆；碑结体雄强险绝，帖结体则平和秀美。然而两者最根本的区别在于用笔。

我国的书法在三千多年的发展过程中，创造了中国书法史上最光辉灿烂的一页，同时也凝聚了许多精粹的理论成果，积累了丰富的经验和论述。古代到现代的大书法名家，他们都从主观上和客观对玄妙的书法进行了理论

化阐述，写成了论著，是我们今天珍贵的秘籍。魏晋时期的重要书法巨著如卫恒的《四体书势》，钟繇的《笔法》，卫夫人的《笔阵图》，王羲之的（题卫夫人《笔阵图》后）、《笔势论十二章并序》，东汉崔瑗的第一篇专论《草书势》，赵壹的《非草书》，西晋成公绥的《隶书势》，杨泉的《草书赋》，刘劭的《飞白书势》，南北朝肃衍的《草书状》、《古今书人优书评》，袁昂的《古今书评》，唐代虞世南的《笔髓论》、《书旨术》，张怀瓘的《书议》、《书断》、《六体书论》，王僧虔的《论书》，孙过庭的《书谱》，张彦远的《法书要录》，韩方明的《授笔要说》，蔡希综的《说书论》，窦氏兄弟的《述书赋并注》，再到宋代米芾的《海岳名言》，朱长文的《续书断》，明代项穆的《书法雅言》，清代康有为的《广艺舟双楫》等。这些珍贵的古书是古人对书法原理认识的结晶，这些遗产历千余年而不衰，一代又一代的书法爱好者和书法家在这宝藏中深挖细掘，然后提炼与加工，而这些书法理论又哺育了一代又一代的书法家。“他山之石，可以攻玉。”历代书法名家之所以有名，是由于他们经历了比常人更多的付出和磨难，为我国的书法作出了不可磨灭的贡献。因此，这些经过时间筛选、辗转流传下来的名言，可以说是一束人类智慧的花朵，可帮助我们深悟书理，明确艺术追求。但由于我国经典书法理论书籍浩瀚，语林苍茫，在有限时间里无法一一阅读。本书所精选的历史上一些著名书法家的精句名言，只是书海一勺而已，是为了让书法爱好者有选择地读一读这些闪烁着奇光异彩的佳句。

我作为一名长期坚持把笔弄墨、读书临池的书法爱好者，古书论中的那些精言名句深深吸引了我，在数十年的平平常常的日子里，性之所至，情之所钟，在无数的资料材料中拾起了一颗颗珍珠般的佳作，一点一滴地阅读、发现、收集、摘抄，积累了近五百多条古代、近代和现代书法名家的精言名句，尝到了自娱自乐的美味。但因本人学识肤浅，古文基础较差，书法专业知识贫乏，一直不敢编著，只是当作自我学习、阅读、欣赏的教材，未及成书。在朋友的劝助下，才决心编写整理，又加进了自己学识肤浅的一些解读，现汇编成《历代书法名家名言解读》一书，供大家阅读！

史诗长于南京市秦淮河畔家 2013年8月18日

卷一：临书之理



本卷收集了历代书法名家近百条关于临书的精句名言，供学书爱好者学习和感悟。

中国书法艺术是人类几千年文明的延续和发展，是民族优秀文化的瑰宝。书法艺术的精到之处在于，创作的书法基本功要与作者的精、气、神融会贯通。书法家的基本功从何而来？简单地讲，就是从临摹经典古碑帖中来！书法发展至今有几千年的历史，其间书法大家辈出，名作迭传，但从来没有有一位书法名家能够绕过这一步。能者为师，生徒模仿，代代相传，遂使知识更新，技术进步，社会发展。作为艺术的书法是一门很深奥微妙的艺术，入这个门就得狠下工夫、花时间、悟真谛、练技法，打牢自己的学术基础。历史和现实一再告诫砚边人，不踏踏实实地沉下去临帖，是走不进中国书法这个大门的，甚至连门边也挨不到。临摹的过程就是对书法艺术掌握积累的过程，也是从深层次把握古人技法和精神的过程，具体地说：就是通过临摹来锻炼驾驭毛笔能力的过程。书无古人，则学无师承；书无自己，则流为书匠。学习越深，追求越高。首先，初学者入门前要选好碑与帖。择帖好选师，名师出高徒。选好了碑与帖，学者会通达路。其次，要对帖、背帖，认认真真、一点一滴地将古帖临下来，在有了一定临摹水准的基础上，慢慢地将字帖移开，逐渐写出于古帖相似的感觉来。再次，在临摹中求感悟。“临摹古帖联似而自运之时尽忘者，大抵下笔少用心思，但作机械搬抄而已。若能多想多分析，知其用笔结字特征与规律，则此病自能除。”古人在《宴如阁论书》这里说得最清楚不过了。

临书，是学书获得知识和技巧的重要途径，是书法家终身的必修课。殊不知，学书是一个过程，而且是一个相当缓慢的过程。通常一个书法家从稚拙到成熟，再到升华，一般都经历了习摹、感悟、通变、创作四个阶段，历史上任何一位堪称书法大师者，都免不了对前贤书法理论的学习、变通。一个人从初学阶段到有了一点名声，再到形成了风格以后，都离不开临帖。

怎么临帖呢？请学者阅读历来名书法家的精言：

一 临书首要选好帖

(1) 近代以来，殊不师古，而缘情弃道，才记姓名，或学不该瞻闻见又寡，致使成功不就，虚费精神。自非通灵感物，不可与谈斯道矣。

晋·卫铄《笔阵图》

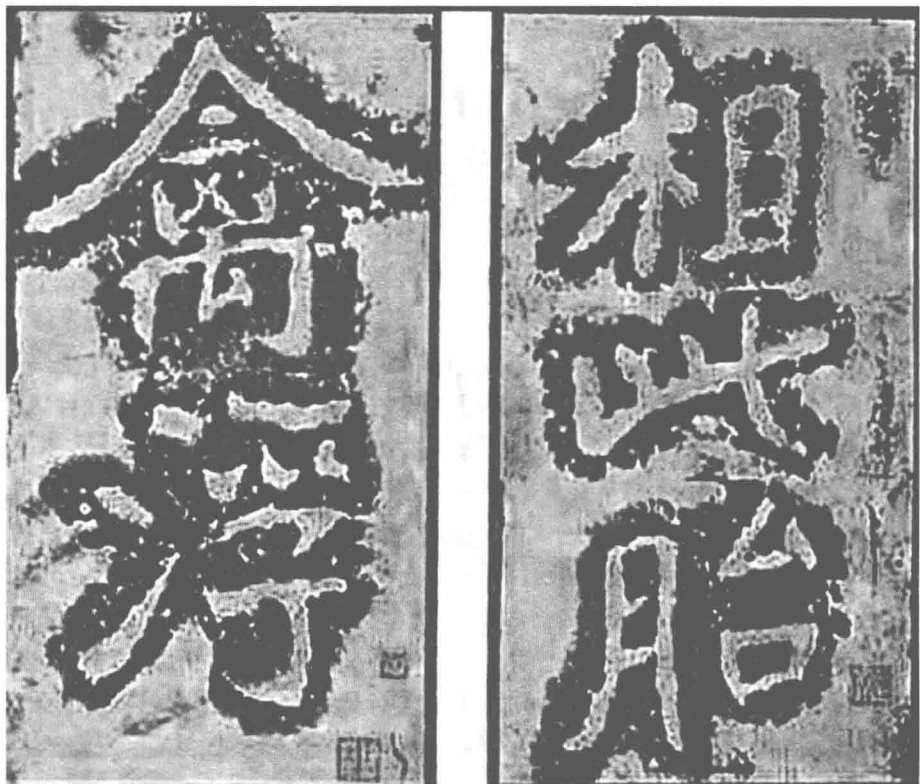
解读：魏晋时期的卫夫人，名铄，字茂猗（公元272-349年），河西安邑（今山西夏县北）人，是晋代著名书法家。卫铄为汝阴太守李矩之妻，世称卫夫人。她这段名言其大意是：近代以来竟而不师法古人，只凭兴趣背离书道，只记得姓名，有的学识并不渊博丰赡，见识又少，致使没有成就，空费了精神。于是，不是通于神灵，能感化他人的人，便不足以与其谈论此道。

临习，是书法基础技能的训练，同时也是对传统经典作品形式因素汲取的一种方法。其目的就是为了形成正确的、高质量的书写动作的记忆，通过这个过程，把书法家从前自己习惯性书写动作定式，调整到书法家临习古帖经典碑帖的运笔定式。临书，是立志修成书法家必须的“初级阶段”，也是终生奉行的重要手段之一。每个人要根据自己的兴趣和追求，根据自己的审美和习惯，选一些对形成自己个人风格有帮助的名家经典书帖作为范本，亦步亦趋地从一点一画地实临开始，这对一个初学者来说至关重要。在我国书法宝库中集聚了数不清名碑名帖，但若“日临百帖”，集聚许多古代范本与案头——朝临《张迁碑》、暮写《石门颂》；次日上午又临《曹全碑》，下午再临《史晨碑》……功夫不可谓不深，临池不可谓不勤。几年下来，几代名碑名帖临池殆尽，但出手写字，仍然帖是帖，己是己，完全找不着经典书艺高超。为此，临书要根据自己的性情和追求，选定一种帖入手，亦步亦趋地从一点一画地实临开始，才能达到“致使成功，不虚费精力”的目的。

(2) 凡人各殊气血，异筋骨。心有疏密，手有巧拙。书之好丑，在心与手，可强为哉？若人颜有美恶，岂可学以相若耶？

东汉·赵壹《非草书》

解读：赵壹是东汉光和间辞赋家，他所作的《非草书》一篇，借专抨击草书来表现自己对当时奸邪当道、政治黑暗的不平。这段文字强调了学书者个性之差异，它至少可以带给我们这样一种思考：当我们在临习书法名碑帖



图（一）大字无过《瘞鹤铭》局部，此碑为南梁天监十三年刻于镇江焦山西麓临江崖石上，传说是梁代陶宏景所书。此碑12行，行字23—25字不等，结构宽，层次明，字画如强弩破空，负势直上，圆劲有力，转折捺笔，内力四射，末笔弯曲有篆意，给人以立体、舒展、力溢字外的感觉，是学书者的精帖。

时候，要不要保持自己的个性？为此，我们在选择临习书法名碑帖时候，要考虑到所选择法帖与自己个性爱好和兴趣有关。古代流传下来的名碑帖是古代书法家形像的化身，是一种静止的语言，我们在临习书帖选择时，应该仿佛若有声、若有闻、若有感悟的。这种主客体之间交融的深厚，直接决定了我们学古入古的层次。学书要有所得，这种“得”在于重视学、认真学、勤奋学，学书的效果在于经常临、反复练、灵活用。唯有勤学与实践相互融合、相互促进，才是提高临书水平的源头活水。所以，我们在殊气血、异筋骨的情况下如何做到最大限度地接近古人，达到赵壹在《非草书》中“专用为务，钻坚仰高，忘其疲劳，夕惕不自，仄不暇食”的目的。

(3) 学宗一家，而变成多体，莫不随其性欲，便以为资。质直者则径挺不遒。……此乃专精一体，以致绝伦。

唐·孙过庭《书谱》

解读：唐代书法理论家孙过庭的《书谱》，是我国古代书论中最为重要的文章之一，其洋洋三千余字，要言不烦，可谓句句是经典。他这段名句深入体会，乃是悟度之言。在学习和继承传统方面，“学宗一家”的目的是为了练习基本功，即掌握书法的结体、运笔、布局、墨色运用等，没有熟练的掌握了一家之法，自然不可能创作。为此，尤其是初学者，临书要先精专一帖，若吃透一帖，即可一通百通。在这基础上，要多看、多临、多学，只要肯下功夫去临写，而且不必多求，集中练习某几种自己喜爱的碑帖，就可以了。临写，首要的要散开怀抱，放松心态，克服浮躁、祛除杂念，要像蜜蜂采花一样，一点一滴地采来，存放在心中，吸收多了，以求博采众长，融冶成为自己的一体，写得精熟了，自然就有好的结果。多看，是提高自己的欣赏能力，把自己喜欢的写法，融入临习之中，这样，看的名帖经典多了，往往在对书法的认识越来越丰富会把目标步步提高眼界自然了，从而达到“如蜂采花，酝酿久之，变化纵横，自有成效”（康有为《广艺舟双楫》语）。

(4) 始也专宗一家，次则博研众体，融无机于自得，会群妙于一心，斯于书也，集大成矣。

明·项穆《书法雅言》

解读：我国古代书法名家经典之作汗牛充栋，在令人爱不释手的同时，也往往给人眼花缭乱，不知所措，尤其是初学者往往不知选择何种名帖为好？明代书论家项穆（约公元1550-1600），初名德技，易为纯，最后更名穆，字德纯，号贞元，亦号无称子，秀水人，著名收藏家项元汴之子。他这段名言给初学者有很大的启示。临帖是学书法的基础，其终极目的是为了创作，不是复制，以此来中和纠偏自己的形式倾向，欲使风格更为醇厚清迈。临帖，最重要的要从众多的碑帖中选择部分有代表的名碑帖进行逐字逐笔的临习，感悟其用笔的点画和行笔的规律，特别要关注古碑帖经典的时代、个性及书写个人的风格，用笔不同表现得差异，细致分析其内在的规律，是朴拙还是飘逸，是方笔还是圆笔，是中锋还是侧锋，是外拓还是内擫等等，然后博临众家，最终“集大成矣”，形成自己的个性书艺风格。正如近代书法大家陆俨少所说：“选择字体点划风神面貌于我个性相近者。”（《题自书卷》）