

帖字集联佳句名

學書在法
其妙在人

赵孟頫《妙严寺记》

张伟生 主编
王宜明 编

MING JU JIA LIAN JI ZI ZI TIE

上海书画出版社

名句法集字帖

傅山



责任编辑 夫凡 装帧设计 周萍

名句佳联集字字帖 赵孟頫《妙严寺碑》

上海书画出版社

上海钦州南路81号
邮政编码 200233

（浙江）

杭州临安美术彩印厂印刷 各地新华书店经销

开本：787 x 1092 1/16 印张：5
1996年2月第1版 1997年11月第2次印刷
印数：5,501—13,500

ISBN 7-80512-962-2/J·793 定价：10.00元

出版说明

学习书法,临习传统碑帖是登堂入室的必由之路。中国书法的历史渊源流长,历代流传下来的名迹法书,都是学习书法的极好教材。然而,从内容上看,古代碑帖大都为长篇的文论、诗翰、书札、经典、祭文等,其文意内容显然很难为当今学书者在创作作品时所使用,许多书法的初学者往往在临摹碑帖时依样画葫芦,能得心应手,而要将临摹的功夫运用到创作作品中去,又显得无从下手。鉴于此,我们选择了一部分常用的碑帖,以成语、格言、楹联等为主要内容,用集字的形式,编撰出版了这套《名句佳联集字字帖》,旨在为初学者提供一条从临摹传统碑帖更快更有实效地过渡到创作作品的途径。

用集字的形式编撰成帖,古即有之,而此套《名句佳联集字字帖》却有其独自的特点:

首先,在择字上,本着涵盖面广、尽量避免重复出现的文字以及字体风貌相对谐调一致的原则,对原帖的字进行了比较广泛而细致的梳理和选择,在此基础上兼及文字内容,使初学者通过临习集句便能更充分地熟悉和掌握原帖的特征风貌。

其次,根据集字内容的不同,每幅作品都配以相应的款式,有条幅、横披、斗方、对联等,并对字的排列都作了精心安排,初学者在临习集字的同时,也掌握了作品的章法格式。

再次,每幅集字作品都附有文字说明,其中包括内容的出处、释义以及临习提要,从理解文意到掌握技法要领都给书法的初学者以比较全面的提示。

我们衷心希望此套《名句佳联集字字帖》能成为广大的书法初学者、工作者以及爱好者的良师益友。同时也期待着大家提出宝贵意见,把这套集字字帖编撰得更加完美实用。

目 录

二字句

造极	1
归真	1
求实	2
绝尘	2
清真	3
胜境	3
静观	4
求索	4
博闻	5

四字句

志同道合	5
天下为公	6
实事求是	6
业精于勤	7
超神入化	7
天作之合	8
日新月异	8
东方明珠	9
破旧立新	9
推陈出新	10
振兴中华	10
标新立异	11
教学相长	11
有容乃大	12
众志成城	12
洞若观火	13

延年益寿	13
言传身教	14
光明正大	14
万象更新	15
集思广益	15
安之若素	16
事在人为	16
从善如流	17
开天辟地	17
后继有人	18
功德无量	18
淡泊明志	19
天造地设	19

五字句

结庐在人境	20
海为龙世界	21
事业无穷年	22
逝者如斯夫	23
实践出真知	24
心之官则思	25
明湖映天光	26
丽日发光华	27
学不可以已	28
清气满乾坤	29
唯善以为宝	30
为情而造文	31

六字句

言必信,行必果	32
无求备于一人	33
德不孤,必有邻	34
文者气之所形	35
诗品出于人品	36
知来者之可追	37
功成名遂身退	38

七字句

面壁十年图破壁	39
天若有情天亦老	40
书山有路勤为径	41
天生我材必有用	42
气清更觉山川近	43

八字句

山积而高,泽积而长	44
人欲自照,必有明镜	45
不期修古,不法常可	46
有无相通,盖为常理	47
事有必至,理有固然	48
各师成心,其异如面	49
学书在法,其妙在人	50
至理一言,点凡成圣	51
山阴道上,目不暇接	52
大丈夫以信义为重	53
通会之际,人书俱老	54
前事不忘,后事之师	55

九字句

妙论精言,不以多为贵	56
不积小流,无以成江海	57

不以规矩,不能成方圆	58
------------	----

十字句

汝果欲学诗,工夫在诗外	59
大道如青天,我独不得出	60

十二字句

论先后,知为先,论轻重,行为重	61
穷则独善其身,达则兼善天下	62
无为其所不为,无欲其所不欲	63

十四字句

求天下奇闻壮观,以知天地之广大	64
仁者见之谓之仁,智者见之谓之智	65

十六字句

千教万教教人求真,千学万学学做真人	66
出新意于法度之中,涵妙理于豪放之外	67

四言联

明月时至 清风徐来	68
山川异域 风月同天	69

五言联

以文常会友 唯德自成邻	70
草色无空地 江流合远天	71
道为诗书重 心与古佛闲	72
江流天地外 山色有无中	73

七言联

非名山不由仙住 是真佛惟说家常	74
我书意造本无法 此老心中常有诗	75

五言绝句

白日依山尽 黄河入海流	
欲穷千里目 更上一层楼	76

出 处：语出南朝刘义庆《世说新语·文学》：“简文云‘不知便可登峰造极不？’”。

释 义：造：到达；极：最高点。比喻某方面达到最高境界。

临习提要：少字作品当注意两点，一是笔画要粗壮些，以免失之纤弱；二是点画间要连贯，轻重疾涩搭配适宜，以免失之板滞。写“造”字当特别留心每笔起笔的角度与其他笔画的联系：“辶”的交接处应与“口”的末笔齐平，不宜过高过低。“极”的点画宜略放粗，应一气呵成，牵丝和有点画处要转换交待清楚。包世臣说：“余见六朝碑拓，行处皆留，留处皆行。”写大字若能体会这句话，可能会另有一番境地。

造 极

造 极

真 归

归 真

出 处：《战国策·齐策四》

释 义：回归真实、返回本元。

临习提要：临书高手不斤斤于细枝末节，并保持自己的判断力。黄庭坚说：“《兰亭》虽行书之宗，然不必一笔一画为准。譬如周公、孔子不能无小过，过而不害其聪明睿圣，所以为圣人。不善学者即圣人之过处而学之，故蔽于一曲”（《论书》）。临帖重在理解才能得其神髓，邯郸学步难免画虎类犬之嫌。此处的“归”字“帛”旁的“巾”宜向左移，不然左下的空档太大；“真”的撇点也应稍左移，字的重心才会更稳。认识的过程是一个螺旋形上升的过程，以后随着见识的提高，发现原来理解的谬误，再改正之，这就又上了一个台阶。

求 实

求 實

出 处：辞源。

释 义：探寻真理。

临习提要：这幅作品一般宜作大字。首先，写大字执笔不宜太死。米芾说：“世人多写大字时用力捉笔，字愈无筋骨神气。”盖因作大字不但要用腕臂之力，还要借助腰部力量，执笔太紧不易形成合力。其次，写大字如作小字，也应锋势备全，既不刻做作，也不信笔草率。对此陈樵曾有所论及：“古人作大字常藏锋用力，故其字画从颠至末，少有枯燥处。今往往以多燥理为奇，殊不知此本非善书者所贵”（《负暄野录》）。因此作大字执笔宽紧适当，运笔不苟且，偶有飞白也以自然为佳。

“求”要写得飞扬，“实”要写得沉稳，这是写好这幅作品的关键。

絕 塵

绝 尘

出 处：语出成语“超神绝俗”。

释 义：清高而无功利之心。

临习提要：在正书的结字规律中有一种增减法，为了求得更佳的视觉效果，常常会增加或减少某些点画。当然这种增减是有约定俗成的规矩的，不能凭空杜撰。

这幅作品中的两个字恰巧都用上了这种方法。“绝”字减去“色”的短竖，“尘”字在“土”旁加上一点。临习时不能忽视。

清 真

出 处：李白诗：“韩生信英彦，裴子含清真。”

释 义：纯洁质朴。

临习提要：这幅作品中“清”字的写法极有特点，整个字像走钢丝的高手，险则险矣，但仍从容自如，这充分表现了赵孟頫欲中求正的高超本领。“青”的第三横稍长，并上翘，底下的“月”有意右移，“月”的第一笔由轻到重呈垂露，并和上竖对正，竖钩略长，约和散水点齐平。这使左右两部分如两人对揖，在动态中维系了平衡。“真”中间的三横划分空间要均匀，长横宜取覆势。

清真

勝境

勝 境

出 处：辞源。

释 义：优美的境界。

临习提要：楷书难于生动，孟頫取法二王、北海，故其正楷特别流便。正如汪澐说的：“晋人点画欹盼，结字生动，而体愈端正。若止顾间架平平一画一竖，即所谓布算子字，拘挛梗塞，岂能尽其三折，不比晋人零璧碎珠，神采奕奕”（《书法管见》）。

“胜”字“月”旁呈相背之势，笔画稍细，腹中两点一下一上，动感极强。右边乃草体结构，宜写得稍粗，转折处全用使转法，最后一点要压稳右侧。“境”的“土”应偏侧而略短，右边“竟”字的撇要伸展，“日”的中短横作点，显得更加空灵，“乚”应先向左斜，再提笔向右圆转。

觀 靜

靜 觀

出 处：宋·朱熹诗：“万物静观皆自得”。

释 义：仔细地观察。

临习提要：这幅作品适宜写大字。写大字之法，以臂力为主，以雄放为佳。

“静”字“青”旁左倾，右侧要齐，“争”应写得稍重，竖钩要如擎天柱，浑厚挺拔。“观”字笔画较多，应注意点画的互相穿插，浑成一体。大字的渴笔要自然，切忌做作和笔力不逮。

求 索

出 处：屈原《离骚》：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”

释 义：追求探索。

临习提要：这幅作品宜作大字，横写直书皆可。“求”字注意点画间的相互映带。“索”字的“”应稍宽，横钩驻锋趯出，出锋时的注意力应放在钩外侧的线上，这样写出的钩才能骏利；“小”的竖钩与上竖对准，重心才不会偏离。

求
索

博 闻

出 处：《礼记·曲礼上》：“博闻强识而让。”

释 义：见闻和学识广博。

临习提要：横披现在也有从左到右的写法，这样写的话，落款应移到右边。

“博”字左旁的短横要写高，右旁应上下对称。

“闻”的门字框相背取势，“耳”要居中，并与“门”字框的两短竖对齐。

博
聞

道 志
合 同

志同道合

出 处：《三国志·魏志·陈思王植传》：“昔伊尹之为媵臣，至贱也，吕尚之处屠钓，至陋也，及见举于汤武周文，诚道合志同，玄谟神通，岂复假近习之荐，因左右之介哉！”

释 义：道合，遵循的道理相同。形容彼此理想、志趣一致，或从事的事业相同。

临习提要：这幅的形式是“斗方”。临写时要注意“志”的心钩要向右拓展，才能托住上面的部分。“同”的两竖应左细右粗，左短右长，并略呈相背之势。这里特别要注意的是，毛笔字与硬笔字在点画上最大的不同是，硬笔字只有一条线，而毛笔字有两条线。因此在表现相背笔势时里边一条线是直的，外边一条线由于提按的作用中间呈内弯的弧形。如果一个点画的两条线都弯曲，那么这个点画就不直了。“道”字的“首”头部上扬而“日”的短横下压以取得匀势。“让”要一波三折，转折处与“首”的末横取平。“合”的撇捺要伸展，“口”应略重，以使字形稳定。

天下為公

天下为公

出 处:《礼记·礼运》:“大道之行也,天下为公。”

释 义:原意是不把君位当作一家的私有物。后指政权为一般平民所公有。

临习提要:在这幅作品中,“下”的长横应略呈覆势,中竖不宜太长,而且要偏向左一点,因为右边有一点,不然的话会重心不稳。“为”的上面两个转折不能太长;四点为三往一复,并向上横靠拢,若点得太低就会使字形涣散。“公”字的上部要开展,中间的斜折点应居中,不宜太大,最后一点要回锋急收,并将笔尖推直。

实事求是

出 处:语出《汉书·河间献王传》。

释 义:实事,指客观存在的一切事物;求,指研究;是,指客观事物的内部联系,即规律性。从实际情况出发,找出内部联系及客观规律用以指导行动。也指按实际情况办事,不夸大也不缩小。

临习提要:“寔”同“实”。这幅作品四个字的竖画都在一条线上。“宀”又称“显异法”,“上点驻锋,左右挫锋,横画按笔,势须相顺”(宋·《翰林密论二十四条用笔法》)。常犯的错误是钩和横的夹角太大,因此显得松散。“事”的横画起笔要参差变化,间距要匀称。“求”的横撇变为“ㄣ”,捺作反捺。“是”的短横变化作平点,上部的“日”左移,一捺拉长,使整个字显得欹中有正而富有动态。

寔事求是

业精于勤

出 处：唐韩愈《进学解》：“业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。”

释 义：学业上的精深造诣出于勤奋的努力。

临习提要：“业”字要写得体态修长，上紧下松，横画间的空白，两点和竖钩之间的空白要匀称。左右结构的字并非都是平分秋色的，“精”字应左让右，“米”旁要狭长些，“青”的上部宜紧密，“月”要略长。“於”和“勤”字右让左，即左边要写宽大些。“勤”的“堇”旁短而宽，“力”旁斜承左旁。赵体的左右结构的字有个特点，左右两部分拆开来常呈倾斜之势，而合在一起却十分稳定，就像人字形的屋顶一般。这幅作品中的“精”、“於”、“勤”等字皆如此。

業
精
於
勤

超神入化

出 处：成语。

释 义：神，神妙；化，化境。形容文学、艺术达到了非常高超的境界。

临习提要：“超”的“走”旁两横一为逆锋方笔，一为搭锋起笔，捺的头要回锋，与“口”的末笔平。“神”的“示”旁撇伸长，竖缩短，并与撇尖接，“申”的框不宜太长，中竖垂露。“入”的重心应提高。“化”的“匕”部先作侧点，收笔时顺带出，并过渡到竖弯钩。

化 入 神 超

天作之合

出 处：成语，见《汉语成语词典》。
释 义：日新，每天都有新的。月异，每月都有变化。形容发展进步很快，不断出现新事物、新气象。

天作之合

出 处：《诗经·大雅·大明》：“文王初载，天作之合。”

释 义：合，配偶。原指文王娶太姒是天所配合的，后泛用于祝颂婚姻美满。

临习提要：赵孟頫笔法精熟，日书万字，那么习赵字到底写快点好还是写慢点好？古人说：“行笔不论迟速，期于备法，善书者虽速而法备，不善书者虽迟而发遗。然或遂贵速而贱迟，则又误矣”（《艺概》）。初学者当先慢一些，把点画的法度掌握好，在这个基础上再逐渐加快行笔速度，再注意快慢的节律，才能登堂入室。这幅作品中“天”的第二笔承上势快速发笔，横勒战行。“作”的“亻”旁两旁短横作向下长点以增加动势。“之”的关键是上面的夹角小而下面的夹角大。

日新月异

临习提要：汤临初《书指》说：“真书点画，笔笔皆须著意，所贵修短合度，意态完足。盖字形本有长短、广狭、大小、繁简，不可概齐。但能各就本体，尽其形势，虽复字字异形，行行殊致，乃能极其自然，令人有意外之想。”此幅“日”字之小，“月”字之长，“新”字之广，“异”字之繁，应“修短合度”，自然生姿。此外要留心“新”字“亲”旁三横一为逆锋方笔，一为露锋尖笔，一为承上折锋；“斤”部两竖有收有放。“月”字中间两横用“暗筑法”，并上下呼应。“异”字上部收紧，下部两点舒展。

日新月异

东方明珠

出 处：上海十大新景观之一。

释 义：形容上海东方电视台电视塔高耸入云，像一颗屹立东方的璀璨明珠。

临习提要：这幅作品竖写横写皆可。“东”字应上紧下松，转折处，折笔斜行并渐渐减细。“方”的横左长右短，钩与点对准。“明”的“目”稍短而重，末笔横作提，下启“月”的撇；“月”略长而轻，腹中暗筑点要起承分明。“珠”的“王”不宜太大，末笔作提上挑，让出“朱”的地位。

東方明珠

破舊立新

破旧立新

出 处：成语。

释 义：破除旧的东西，树立新的东西。

临习提要：“破”字的“石”提高，让“皮”占主导地位，“皮”的转折要圆。“旧”是别写字，“卅”的两竖要呈“V”形，不可太直，下部横的空白要匀称，起笔要有变化。“立”的两横上仰下覆。“新”的“斤”旁应伸展。

推陈出新

推陳出新

出 处：清·戴延年《秋灯丛话》：“不特推陈出新，饶有别致。”

释 义：扬弃陈旧的，产生新的。现指对旧文化进行分析批判，吸取其精华，排除其糟粕，从而有利于创造新的文化。

临习提要：在这幅作品中，“推”和“出”用笔重，“陈”与“新”用笔轻，在墨色上给人以一种跌宕的节奏感。“推”的“隹”旁全用行书写法。楷中夹行，是赵孟頫的又一特色。在他的楷书作品中，用笔的行意随处可见，行书的结构也非鲜见。而且这种“夹花”又异常协调，丝毫没有生硬造作之感。所以从这个意义上说，习赵字作为由楷转行的学书者来说是一个很好的铺垫。

振興中華

振兴中华

出 处：流行语。

释 义：让中华民族兴旺发达。

临习提要：“振”的“扌”竖钩要靠右，趯和提应提按分明。

“兴”的上部切忌过宽，竖应成相背之势，长横要有弧度，底部的撇对准上面的第二竖，点对准右边的竖。“中”字点画要厚重。“华”字空白分割要匀称，主笔中竖可写粗些。

标新立异

出 处：南朝·宋·刘义庆《世说新语·文学》：“支（支道林）卓然标新理于二家之表，立异义于众贤之外。”

释 义：原指特创新意，立论与人不同。后用以表示为了显示自己，故意另搞一套。也形容敢于革新创造的精神。

临习提要：楷书的字的重心一般略偏左上，“标”就是个很典型的例子，“票”的“西”上仰，“示”的竖钩右移，使整个字既平稳又错落有致。“立”的点要如高峰坠石，凌空取势，点画间的牵丝映带不可忽视。“标”的“西”及“异”的“田”等小框的第一竖皆作侧点，临写时应注意其轻重的变化、形态的差异。此外，“立”和“异”的长横要取覆势，才能使字的结构更稳定，其宽度应与其他字等宽。

標
新
立
異

相
教
學
長

教学相长

出 处：《礼记·学记》：“学然后知不足，教然后知困，知不足然后能自反也；知困然后能自强也；故曰教学相长也。”

释 义：指师生之间互相促进，共同提高。

临习提要：这里的“教”是“教”的别写字。别写字在碑帖中很常见，习书者应当逐渐地积累，这可使相同的字有多种不同的写法，增加作品的变化。“教”的“攴”旁撇的头应在短横的前端，撇和捺的交叉点应居中。“学”的上部要写得窄而密，底下的“子”要写得宽而舒。“相”的“木”旁，一竖应在横画的右端，“目”旁要写得粗而凝重。“长”的短横全作仰势，一捺伸长，恰好将整个字撑平，特别注意的是“长”的短横与竖画尖接，下部的竖提与长横尖接，尖接的效果可以使字更加透气。