

## 中国历代最具代表性书法作品

赵孟頫

## 洛神赋

依据教育部《中小学书法教育指导纲要》（临摹范本、欣赏作品推荐）编写

主编 张海

河南美术出版社

云加鈿華弗御雲髻裁、脩眉顰媚  
 丹脣外朗皓齒圓鮮明眸善睐靨  
 輔承權瓊姿艷逸儀靜體閑柔情  
 綽態媚於語言奇服曠世骨像應  
 面披羅衣之璀璨芳珥瑤碧之華  
 琬戴金翠之首飾綴明珠以耀軀  
 踐遠遊之文履曳霧綃之輕裾激幽  
 蘭之芳藹芳步踟躕於山隅於是  
 迴體以教以嬉左倚采旌右陰桂  
 旗攘皓腕於神滸兮采湍瀨之玄  
 芝余情悅其淋美兮心振蕩而不  
 怡無良媒以接歡兮託微波而通  
 辭願誠素之先達兮解玉珮而要  
 之嗟佳人之信脩美習禮而明詩  
 抗瓊瑤以和余芳指浩涖而為期  
 感交甫之棄言兮悵猶像而孤疑  
 收和顏以靜志兮申禮防以自持  
 於是洛靈感焉從倚彷徨神光離  
 合乍陰乍陽竦輕軀以鶴

中国历代最具代表性书法作品

赵孟頫

洛神赋

依据教育部《中小学书法教育指导纲要》（临摹范本、欣赏作品推荐）编写

主编 张海

河南美术出版社

云加鉛華弗御雲髻裁、脩眉照始  
丹脣外朗皓齒內鮮明眸善睐靨  
輔承權瓌姿艷逸儀靜體閑柔情  
綽態媚於語言奇服曠世骨像應  
齒披羅衣之璀璨兮珥瑤碧之華  
琚戴金翠之首飾綴明珠以耀軀  
踐遠遊之文履曳霧綃之輕裾激幽  
蘭之芳馥兮步踟躕於山隅於是旦為  
假體以教以嬉左倚采旌右陰桂旗  
攘皓腕於神滸兮采湔澣之玄芝金  
情悅其淋美兮一振蕩而不怡無良  
媒以接歡兮託激波而通鮮願誠素  
之先達兮解玉珮而要之嗟佳人  
信脩美習禮而明詩抗瓊瑤以和余  
兮指洛河而為期感交甫之棄言兮  
悵猶像而孤疑收和顏以靜志兮申  
禮防以自持於是洛靈感焉從倚仿  
徨神光離合乍陰乍陽竦輕軀以鶴

图书在版编目(CIP)数据

中国历代最具代表性书法作品·赵孟頫《洛神赋》/张海主  
编. —郑州:河南美术出版社, 2013.8  
ISBN 978-7-5401-2618-6

I. ①中… II. ①张… III. ①行书—法帖—中国—元代  
IV. ①J292.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第154614号

中国历代最具代表性书法作品  
赵孟頫《洛神赋》

---

主 编 张 海  
责任编辑 白立献 梁德水 樊 星  
责任校对 敖敬华 李 娟  
装帧设计 孙 康 秦冰杰  
出版发行 河南美术出版社  
地 址 郑州市经五路66号 邮编: 450002  
电 话 (0371) 65727637  
制 作 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司  
印 刷 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司  
开 本 889mm×1194mm 1/16  
印 张 2.5  
印 数 0001—4000册  
版 次 2013年8月第1版  
印 次 2014年5月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5401-2618-6  
定 价 20.00元

中国历代最具代表性书法作品

赵孟頫

# 洛神赋

依据教育部《中小学书法教育指导纲要》（临摹范本、欣赏作品推荐）编写

主编 张海

河南美术出版社

云加鈿華弗御雲髻裁：脩眉顰始  
丹脣外朗皓齒內鮮明眸善睐靨  
輔承權瓊姿艷逸儀靜體閑柔情  
綽態媚於語言奇服曠世骨像應  
面披羅衣之璀璨兮珥瑤碧之華  
琚戴金翠之首飾綴明珠以耀軀  
踐遠遊之文履曳霧綃之輕裾激幽  
蘭之芳藹兮步踟躕於山隅於是旦為  
假體以教以嬉左倚采旌右蔭桂旗  
攘皓腕於神滸兮采湍瀨之玄芝余  
情悅其淋美兮一振蕩而不怡無良  
媒以接歡兮託微波而通辭願誠素  
之先達兮解玉珮而要之嗟佳人之  
信脩美習禮而明詩抗瓊瑤以和余  
兮指浩沕而為期感交甫之棄言兮  
悵猶像而孤疑收和聲以靜志兮申  
禮防以自持於是洛靈感焉從倚仿  
徨神光離合乍陰乍陽竦輕軀以鶴

# 花舞风中 云生眼底

## ——赵孟頫《洛神赋》书法赏析

赵孟頫是一位集晋、唐书法之大成的人物。元代书家鲜于枢认为：“子昂篆、隶、真、行、颠草为当今第一。”赵孟頫早年师法宋高宗赵构，中年学“钟繇及羲、献诸家”，晚年师法李北海。董其昌认为他的书法直接晋人。赵孟頫的书法成就突出表现在楷、行书方面，开创遒劲姿媚新风，对元人及后世产生了深远影响。

赵孟頫（1254—1322），字子昂，号松雪、松雪道人，又号水精宫道人、鸥波，吴兴（今浙江湖州）人。历仕五朝，官至翰林学士承旨，荣禄大夫，封魏国公，谥文敏。元代著名画家，楷书四大家之一。其博学多才，能诗善文，工书法，精绘艺，擅金石，通律吕，解鉴赏。于书法和绘画成就最高，开创元代新画风，被称为“元人冠冕”。有《松雪斋文集》十卷、外集一卷传世。另著有《谈录》一卷。夫人管道昇，字仲姬，聪敏过人，能书善词，绘画精于墨竹、梅、兰，笔意精绝。元仁宗曾取管道昇书法，与赵孟頫及其次子赵雍的书法用玉轴精装，钤上御印藏于秘书监，说：“使后世知我朝有一家夫妇父子皆善书，亦奇事也！”子三人，雍、奕并以书画知名。

《洛神赋》，原名《感甄赋》，是三国时期魏国著名文学家曹植写的浪漫主义名篇。《洛神赋》是曹植模仿战国时宋玉《神女赋》对楚王梦巫山神女之事而作，虚构自己在洛水边与洛神相遇的情境。全篇想象丰富，描写细腻，词采流丽，对洛神的描绘，诸如“婉若游龙”、“秣纤得衷，修短合度”、“气若幽兰”等，皆可见巫山神女的影子。文学艺术界对《洛神赋》的思想、艺术成就予以极高的评价，因此，在历史上有着非常广泛而深远的影响。晋代大书法家王献之和大画家顾恺之都曾将《洛神赋》的神采风貌形诸楮墨，为书苑和画坛增添了不可多得的艺术精品。赵孟頫也以《洛神赋》为题材，进行书法上的二度创作，可见曹植《洛神赋》的艺术魅力。

赵孟頫作为北宋赵德芳的后裔，因为仕元，使其成为有争议的历史人物之一。他的一生一直徘徊在仕与隐的两极中间，加之又是以旧王孙的身份出仕，故其内心纠集可想而知。他平生常为进退的身不由己而苦恼，他的此种内疚愧作之情，实在是一种难以排遣并且相伴终身的客观存在。他书写《洛神赋》，一定程度上是调和或缓解内心的矛盾和不安，使得自己的心宇获得片时的宁静。

《洛神赋》是赵孟頫的行书代表作之一，笔法精致秀美，起笔多以尖锋直入，出笔则或轻按或回锋，笔画骨肉均匀，细不露筋，肥不臃肿。横画，取左低右高之势，以稳定字的重心，

如“莫”、“女”、“芳”、“年”、“京”等字，轻松洒脱，凝练遒劲。竖画，粗细长短富于变化，有劲挺之姿。点是书法中较难表现的笔画，“一画之间，变起伏于峰杪；一点之内，殊衄于毫芒”。反点有轻重、长短的变化；上下点在左多上仰下提，与右部呼应；三点水，端雅自然，如“流”、“洛”、“鸿”等字采用上断下连、点画呼应的写法。撇画，在起笔上多采用切入、顿笔下行的写法，收笔时腕指外转并迅疾撇出，显得意韵悠长。用于走之底的平捺，轻灵俊逸，如“遂”、“通”、“迫”等字。在下转时有方、圆的变化。方折，要求转笔时顿锋直下，取坚挺爽利之气。横折，藏露交错，运笔迟速分明，转折方圆结合，收笔锐钝错落。因此，深得“二王”神韵，尤得王献之妍美洒脱风致。

《洛神赋》结字严谨匀称，疏密合度，流畅舒展，恰到好处。赵孟頫说“盖结字因时相传，用笔千古不易”。随着时代的不断发展，字法会因时代、风俗及个人情趣、爱好、审美观等的不同而有不同。细观此卷，以宽绰的体格令字势疏朗安逸，如“济”、“古”二字突出长横，“夫”、“合”二字放纵捺画，“何”、“茂”二字中部留白等。当然这种横向取势只是其字法的主旋律，其间亦不乏方形或长形结构的穿插，如“闻”、“阳”、“质”、“华”等字。在《洛神赋》中，左右结构的字令其长短相携，高低俯仰，如“移”、“援”、“彼”等字；上下结构的字令其宽窄变幻，窈窕多姿，如“丽”、“驾”、“云”等字；独体字令其点画参差，笔致活脱，如“而”、“乃”、“乎”等字。

《洛神赋》通篇布白大小穿插，欹正相生，轻重相携，体势丰富多变匀整，气韵连贯，酣畅温润，神采外溢。他采用较大的字距留白、活泼多变的字形、适时的纵向取势，偶尔的草书参差等方式，使这种横向取势成为美妙的音符。其密处不显闭塞，疏处挺匀自如，下笔的轻重、位置、收放动作十分精确。作品中的“之”字有意写成横势，其横扁的字形很好地调节了作品的节奏。如果着眼于章法，此卷行间的轻重变换是十分明晰的，其线条的轻重相携亦比比皆是。轻重是通过用笔的提按来达到的，或左右对比，或上下各异，或内外有别，如“效”、“情”、“清”、“会”、“忽”等字。当然，这种字法的处理应注意自然妥帖，切忌过于机械。一般要将一个部首作为一个单元，不可将一笔作为一个节拍，写成笔笔都有轻重变化。前人形容其书之美是“花舞风中，云生眼底”、“仪凤冲霄、祥云捧日”，寓迢丽典雅于平淡变化之中。

赵孟頫的行书主要是两条线路，一条是王羲之，一条是李北海。他的行书最高精的地方，是非常的安静严谨。作为“二王”一脉书法，赵孟頫在字法上有着独树一帜的风采。对于用笔，赵孟頫有句名言：“盖结字因时相传，用笔千古不易。”在《洛神赋》中，捺画是富于变化的点画之一，它有角度、轻重、方圆、收放等方面的变化，如“余”、“人”、“命”、



“夫”等字，行笔线路及轻重极为清晰，颇适合临摹玩味。临习时，要特别注意起笔、行笔、收笔等基本笔画中提按力度大小，转换笔锋灵活度和点画形质等，要体味其用笔方法、审美情趣、审美能力，才能起到事半功倍之效。

赵孟頫能在书法上获得如此成就，和他善于获取他人艺术优点是分不开的。赵孟頫认为：“学书有二，一曰笔法，二曰字形。笔法弗精，虽善犹恶；字形弗妙，虽熟犹生。学书能解此，始可以语书也。”“学书在玩味古人法帖，悉知其用笔之意，乃为有益。”在临写古人法帖上，他指出了颇有意义的事实：“昔人得古刻数行，专心而学之，便可名世。况兰亭是右军得意书，学之不已，何患不过人耶。”临此帖，切不可任笔涂抹，不然其点画起、行、收的动作便难以表现，从而丧失线条的凝练遒劲之气，失之油滑、单调。克服这一弊病，一是要强化腕指翻转动作及其准确性；二要注意行笔力度的协调变化，以笔的提按来完成线的律动。这些都可以给我们很好的启示。

为了解赵孟頫的艺术思想、审美观念，还可了解一下赵孟頫的生平，读一读他的诗文、绘画，这对于我们的学习大有好处。清人姚孟起《字学忆参》说：“古碑贵熟看，不贵生临，心得其妙，业始入神。”临古人之迹，首要临古人之心，如果一味地死临帖也只能成为书奴。只有把临帖的体会和经验时时总结，才能厚积而薄发，才能有所进步。对于毛笔，一定要选择弹性较强的狼毫，墨太浓易滞笔散锋，太淡会渗开伤神，影响线条的清爽之气，可用书画墨汁加注适量的清水。日常临写也可用毛边纸。

赵孟頫书法对书法史最大的贡献是他对晋唐古法的弘扬，其影响之大，在元明清三代无出其右，胡长孺就曾评论其“上下五百年，纵横一万里，举无此书”，这并不是一句夸张的评论。在赵孟頫去世之后，他的家人和学生竭力高举复古旗帜，如虞集、张雨、王蒙等人受到其直接或间接的影响，明代的文徵明、祝枝山等人也从他这里汲取营养。直至清代的乾隆年间，因为乾隆皇帝对赵孟頫书法的推崇，更是风靡一时，甚至影响到当时的刻书业。可以说，赵孟頫在书法史上是上承晋唐、下开明清的一位桥梁式的人物，是继王羲之、颜真卿之后又一位里程碑式的书法家。

（文/杨天才）

洛神賦 并序

黃初三年余朝京師還濟洛川古人有  
言斯水之神名曰宓妃處宋玉對楚王





余從京城言歸東藩背伊瀾越環轅  
經通谷陵景山日既西傾車殆馬煩尔  
乃稅駕乎衡皋秣駟乎芝田容與  
乎楊林流眄乎洛川於是精移神  
駭息焉思散俯則未察仰以殊觀  
睹一覩人于巖之畔乃援御者而告之  
曰尔有觀於波者乎波何人斯為斯  
之狀也御者對曰臣聞河洛之神名  
曰宓妃則君王之所見無乃是乎其伏

若何臣願聞之余告之曰其形也翩若  
驚鴻婉若游龍榮曜秋菊華茂  
春松髣髴歸兮若輕雲之蔽月飄飄兮  
若流風之迴雪遠而望之皎若太陽  
升朝霞迫而察之灼若芙蕖出淥波  
穠纖得衷脩短合度肩若削成腰  
如約素延頸秀項皓質呈露芳澤  
無加鈿華弗御雲髻裁之脩眉嚬  
兮

補承權瓌姿艷逸儀靜體閑未情  
綽態媚於語言奇服曠世骨像應  
面披羅衣之璀璨兮珎瑤碧之華  
琚戴金翠之首飾綴明珠以耀軀  
踐遠遊之文履曳霧綃之輕裾微幽  
蘭之芳藹兮步踟躕於山隅於是  
爲縱體以教以嬉左倚采旌右蔭  
桂旗攘皓腕於神滸兮采湍瀨之  
玄芝余

媒以接歡兮託激波而通辭願誠素  
之先達兮解玉珮而要之嗟佳人之  
信脩美習禮而明詩抗瓊瑤以和余  
兮指潛淵而為期感交甫之棄言兮  
悵猶像而孤疑收和顏以靜志兮申  
禮防以自持於是洛靈感焉從倚仿  
徨神光離合乍陰乍陽竦握軀以鶴  
立若將飛而未翔踐榛塗之郁而  
步蘅薄而流芳起長吟以永慕兮

聲哀厲而弥長尔乃衆靈雜遘命  
儔嘯侶或戲清流或翔神渚或採明  
珠或拾翠羽泛南湖之二妃携漢濱  
之遊女歎匏瓜之無匹詠牽牛之獨  
處揚桂桂之猗靡翳脩袖以延佇  
體迅飛鳧飄忽若神陵波激步羅  
韞生塵動無常則若危若安進心雖  
期若往若還轉盼流光潤玉顏  
含絳赤吐氣若幽蘭華容婀娜兮

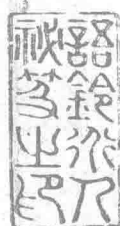
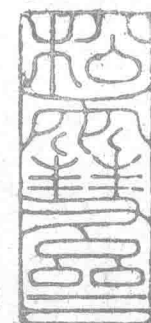


我忘治於是屏翳收風川后靜波  
馮夷擊鼓女媧清歌騰文魚以鼉  
乘鳴玉竄以似逝六龍儼其齋首  
載雲車之容裔鯨鯢踊而夾轂水  
禽翔而爲衛於是越北沁度南雷  
紆素纓迴清陽動朱脣以徐言陳  
交接之大經恨人神之道殊怨盛年  
之莫留抗羅袂以掩涕兮淚流襟  
之浪々無微求以效愛兮秋江南之



明璫雖浴受於太陰長寄心於玉  
王而不悟其所舍悵神宵而蔽光  
於是背下陵高之往神留遺情想  
像形望懷然冥靈體之復形御  
輕舟而上溯浮長川而忘返思踪  
而增慕夜臥而不寐霑露縹霜而  
至曙命隕夫而執駕焉將歸乎東  
路攬騑繼而抗榮悵盤桓而不

大德四年四月廿五日為歲逸民書 子昂



試用竟不得志黃初悵然

天路言歸東藩廼為洛妃

而賦子敬不肯題太極殿扁安

石不能強曾謂於朝職不同

并急之制廼好為洛妃一賦而

書蓋二子壞意琦行與皆杓