

趙孟頫書論全集



房弘毅 书写  
董雁 释译  
王惺卓

西苑出版社

趙孟頫書論全集



房弘毅  
董雁

书写  
释译



西苑出版社

SEU 2557973

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

赵孟頫书论全集 / 房弘毅书; 董雁释译. — 北京:  
西苑出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5151-0061-6

I. ①赵… II. ①房… ②董… III. ①楷书—法书—  
作品集—中国—现代②汉字—书法理论—中国—元代  
IV. ① J292.28 ② J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 166318 号

## 赵孟頫书论全集

---

书 写 房弘毅

释 译 董 雁 王惺卓

责任编辑 蒋焱兰 010-88637291

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码: 100143

电 话: 010-88624971 传 真: 010-88637120

网 址 www.xycbs.com E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京亚通印刷有限责任公司

经 销 全国新华书店

开 本 690mm × 850mm 1/8

字 数 39.6 千字

印 张 14

版 次 2011 年 8 月第 1 版

印 次 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5151-0061-1

定 价 42.00 元

---

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

# 目 录

弁言·····	一
松雪斋书论·····	三
阁帖跋·····	三五
论宋十一家书·····	六三
定武兰亭十三跋·····	七〇

# 弁言

## 【关于赵孟頫】

赵孟頫（一二五四—一三二二），字子昂，号松雪，松雪道人，又号水精宫道人等。吴兴（今浙江湖州）人，又称「赵吴兴」。元代著名书画家，系宋太祖赵匡胤第十一世孙，秦王赵德芳之后。元世祖时，以遗逸被召，官至翰林学士承旨，荣禄大夫，时称「赵承旨」。卒后追赠魏国公，谥文敏。著有《松雪斋集》。

赵孟頫是元代初期极有影响的书法家。他博学多才，能诗善文，工书法，精绘艺，擅金石，通律吕，并以书法和绘画成就最高，开创元代新画风，被称为「元人冠冕」。他善篆、隶、真、行、草诸体，尤以楷、行著称于世。《元史》本传载：「孟頫篆籀分隶真行草无不冠绝古今，遂以书名天下。」赞誉极高。其书风道媚秀逸，结体严整，笔法圆熟，世称「赵体」。他与颜真卿、柳公权、欧阳询并称为楷书「四大家」。

## 【题注导读】

### 松雪斋书论

赵孟頫在中国书法艺术史上有着不可忽视的重要作用和及其深远的影响力。他的论书思想体系绝不亚于他的传世书法作品，有不少关于书法的独到见解。他认为：「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。」尤其在书论中提出「用笔千古不易」的观点，惊世骇俗，振聋发聩，影响之大，以至今日仍聚讼纷纭，争论不休。

本编《松雪斋书论》、《阁帖跋》、《论宋十一家书》均选自于上海书画出版社《历代书法论文选续编》，系编者辑自于《松雪斋集》、《铁网珊瑚》、《笔道通会》等书，汇集了赵孟頫在中国书法艺术理论上重要的书学思想，原题为选编时所拟。

由于《松雪斋集》、《铁网珊瑚》、《笔道通会》等书是汇集赵孟頫不同时期的论书思想，其中有些内容即选自于《兰亭序十三跋》，因此《松雪斋书论》与《兰亭序十三跋》中内容多有重复之处，为尊重原编，故未将重复内容略去，特此说明。

### 阁帖跋

北宋淳化三年（公元九九二年），宋太宗赵炅（即赵匡义）令出内府所藏历代墨迹，命翰林侍书王著编次摹勒上石（实为枣木镂刻）于禁内「秘阁」，名《淳化阁帖》。《淳化阁帖》又名《淳化秘阁法帖》，或称《官帖》，简称《阁帖》。刻成后，内府用澄心堂纸、李廷珪墨拓印。《淳化阁帖》为丛帖始刻，是中国最早的一部汇集各家书法墨迹的法帖。《淳化阁帖》共十卷，收录了中国先秦至隋唐一千多年的书法墨迹，包括帝王、臣子和名家书法等一百零三人的四百二十篇作品，被后世誉为中国法帖之冠和「丛帖始祖」。

至元二十一年（公元一二八四年）五月至次年六月赵孟頫集得《阁

帖祖本》全帙，诚是不易，欣喜非常。同年八月他写下长篇《题淳化阁帖祖本》，即《阁帖跋》。赵孟頫一生钟情《阁帖》，时时加以观摩、临抚。至大二年（公元一三〇九年），五十六岁的赵孟頫发兴欲临竟全帙。自此用六年时间，在六十一岁时将全部十卷通临完毕，堪称用工至深至勤。『书法之不衰，此帖之泽也。』是他对《阁帖》给予的极高评价。

《阁帖跋》全文溯本求源，阐述书道发展，评点历史名家，论说《阁帖》渊源，述及得书始末。此文不愧是一篇研究《阁帖》的重要文献。

### 论宋十一家书

本编《论宋十一家书》系编者辑自于《松雪斋集》、《铁网珊瑚》、《笔道通会》等书，是赵孟頫分别对李建中、欧阳修、蔡襄、苏舜钦、苏东坡、秦观、薛绍彭、黄伯思、黄庭坚、米芾等十位宋代书法家书风的评点，原题为上海书画出版社《历代书法论文选续编》选编时所拟。此文汇集了赵孟頫在中国书法艺术理论上重要的书学思想，值得学习借鉴。

因文内十一段文字是分别辑自于不同典籍，非一次成文，李建中、李西台、李博士之名出现两次，故被编者误为『十一家』。为尊重原编，故未将题目修正仍题为『论宋十一家书』，特此说明。

### 兰亭十三跋

《兰亭序》，又名《兰亭集序》、《临河序》、《楔序》、《楔帖》。晋代书法家王羲之撰并书。东晋永和九年（公元三五三年）三月三日，王羲之与谢安、孙绰等四十一人，在山阴（今浙江绍兴）来到兰亭举行『修楔』之礼，大家即兴写下了许多诗篇。《兰亭序》即是王羲之为这个诗

集所写序文手稿。其书法具有极高的艺术价值，被誉为『天下第一行书』，与颜真卿《祭侄季明稿》、苏轼《寒食帖》并称三大行书法帖。

唐太宗获得《兰亭序》真迹后，遂命供奉拓书人赵模、韩道政、冯承素、诸葛贞等四人，各摹拓数本，以赐皇太子、诸王近臣。又命虞世南、褚遂良、欧阳询各临写数本，并以欧阳询摹本摹刻上石。后真迹陪葬昭陵，存世唐摹墨迹以冯承素双钩『神龙本』为最著，石刻首推欧阳询临刻之『定武本』。

元至大三年（公元一三一〇年），赵孟頫时年五十七岁。这年九月，赵孟頫奉诏自吴兴（今浙江湖州）乘舟北上，前往大都（今北京）。船行至浙江南浔，为赵送行的独孤長老拿出一件《宋拓定武兰亭》。赵爱不释手，从独孤長老处『乞得』，带去大都。同舟的吴森亦携有《定武兰亭》一本。此次北行，赵孟頫在舟中历时一月有余，旅途无事，得以赏玩两本《定武兰亭》，并对『独孤本』时时展读、临习，颇有心得，先后自九月五日至十月七日写下十三段跋文，后人称之为《兰亭序十三跋》。

本书所收《松雪斋书论》、《论宋十一家书》和《阁帖跋》，选自《历代书法论文选续编》（上海书画出版社一九九三年八月版）；《兰亭十三跋》选自《中国书法全集》第四十四卷·赵孟頫（二）（荣宝斋出版社二〇〇二年五月版）。

若鸿谨识

岁次辛卯新春于北京抱素斋

趙孟頫書論全集

松雪齋論書（原文）

《醉翁亭記》<sup>①</sup> 北宋學

趙孟頫書論全集

松雪齋論書（釋譯）

是出自北宋學

《醉翁亭記》墨迹

<sup>①</sup>醉翁亭記：原文作者歐陽修，北宋著

名散文家、詩人。此處指蘇東坡所書

《醉翁亭記》墨迹本。

趙孟頫書論全集

松雪齋書論

醉翁亭記北宋學

士東坡蘇公<sup>①</sup>之筆，  
趙子固<sup>②</sup>家藏舊物  
也，今為伯田馮先  
生<sup>③</sup>所得。余在京時，

士蘇東坡之手，本來是  
趙孟堅旧有的家藏之  
物，今天被馮伯田先生  
所得到。我在京都時，

①東坡蘇公：即蘇軾。字子瞻，号「東坡居士」，世称「蘇東坡」。北宋著名

文学家、书画家、词人、诗人，与黄庭坚、米芾、蔡襄并称「宋四家」。

②趙子固：即趙孟堅。字子固，号彝齋居士，宋宗室，宋太祖十一世孙，趙孟頫是其从弟。南宋画家，工诗善文，家富收藏。

③伯田馮先生：其人不詳。姓馮，字伯田。元代诗人，与趙孟頫同时。

士東坡蘇公之筆  
趙子固家藏舊物  
也今為伯田馮先  
生所得余在京時



嘗見此卷于高仁

卿<sup>④</sup>家，前後有子固  
印識，今悉亡之，想  
為俗工裁去，詎謂

曾經在高復禮家里见到  
过此卷，前后都有赵孟  
坚的印鉴款识，可惜今  
天都已经没有了，想来  
是被那些水平平庸的工  
匠裁去了，岂不就是说  
堪称

<sup>④</sup>高仁卿：即高复礼，字仁卿，官兵部  
侍郎。与赵孟頫过从甚密，家藏书画  
甚富。

嘗見此卷於高仁

卿家前後有子固

印識今悉亡之想

為俗工裁去詎謂

神物而災亦見侵  
如是，然而字畫未  
損，猶幸甚耳。或者  
議坡公書太肥，而

神品的宝物遭到灭顶之  
灾，被损毁的程度也不  
过就是如此了吧。然而  
字画本身没有遭到损  
坏，已经是非常的幸运  
了。或有人说苏东坡的  
字写得『太肥』，而

神物而災亦見侵  
如是然而字畫未  
損猶幸甚耳或者  
議坡公書太肥而

公卻自云：『短長肥瘦各有度，玉環飛

燕<sup>①</sup>誰敢憎？』又云：『余書如棉裏鐵。』余觀

苏公自己却说：『字的短长肥瘦都各自有各自的法度，杨玉环和赵飞燕胖瘦各异，谁又会说讨厌她们呢？』他又说：『我的书法就像棉里藏铁，软中有硬。』我看

<sup>①</sup>玉环飞燕：玉环即杨贵妃，名玉环，原为唐玄宗李隆基第十八子寿王李瑁王妃。后被玄宗册为贵妃。天宝十五年（公元七五六年）六月十四日，随玄宗流亡蜀中，途经马嵬驿，禁军哗变，被缢死。杨贵妃与西施、王昭君、貂蝉并称为中国古代四大美女，以肥美著名。飞燕即赵飞燕，身材袅娜，娇小可爱，因其舞姿轻盈如燕，人称『飞燕』。与杨贵妃相对，以瘦美闻名。所谓『环肥燕瘦』即指赵飞燕与杨玉环。

公卻自云短長肥

瘦各有度玉環飛

燕誰敢憎又云余

書如綿裏鐵余觀

此帖，瀟灑縱橫，雖肥而無墨豬之狀，外柔內剛，真所謂棉裏鐵也。夫有志

此帖，筆墨瀟灑奔放，縱橫馳騁，字雖然肥，筆墨却絲毫沒有墨豬的狀況，外柔而內剛，果然像他所说的有棉里藏鐵的面貌。世上有志

此帖瀟灑縱橫雖  
肥而無墨豬之狀  
外柔內剛真所謂  
綿裏鐵也夫有志

於法書者，心力已  
竭而不能進，見古  
名書則長一倍，余  
見此豈止一倍而

学习书法的人，已经竭  
尽心力但却没有长进，  
见到并学习古代名家的  
法书便可以取得比以往  
大一倍的进步，我见到  
了这篇书帖又何止于一  
倍

於法書者，心力已  
竭而不能進，見古  
名書則長一倍，余  
見此豈止一倍而

已。不識伯田之所自得又幾何？

大德二年二月廿

三日，與霍公謹<sup>①</sup>集

的长进呀。不知道伯田先生自己又有多少心得体会呢？

元大德二年（公元一二九八年），二月二十三日，与霍熏等人雅集

<sup>①</sup>霍公谨：即霍熏。字公谨，其人不详。

已不識伯田之所

自得又幾何

大德二年二月廿

三日與霍公謹集

鮮于伯幾<sup>②</sup>池上。郭  
右之<sup>③</sup>出右軍<sup>④</sup>《思想  
帖》<sup>⑤</sup>真跡，有龍跳天  
門，虎臥鳳閣之勢，

于鮮于枢寓舍。郭天錫  
拿出了王羲之的《思想  
帖》真迹，笔墨真有  
『龙跳天门，虎卧凤阁』  
的飞动之势，

②鮮于伯几：即鮮于枢。字伯机，元代  
著名书法家。好诗词古董，文名显于  
当时，书法成就最著。『几』系『机』  
字异写。

③郭右之：即郭天錫。字佑之，与赵孟  
頔、鮮于枢相交甚厚。『右』系『佑』  
字异写。

④右軍：即王羲之。字逸少，因官右将  
军，人称『王右軍』。东晋书法家，有  
『书圣』之称。与其子王献之合称为  
『二王』。

⑤思想帖：草书，传为王羲之书。仅有  
唐摹双钩本传世。

鮮于伯幾池上郭

右之出右軍思想

帖真跡有龍跳天

門虎臥鳳閣出勢

觀者無不咨嗟歎  
賞神物之難遇也。

《蘭亭》<sup>①</sup>墨本最多，惟  
定武刻獨全右軍

所有见到的人无不欣赏赞  
叹这样堪称神品的好东  
西，真是难得一遇呀。

《兰亭序》的墨迹临  
本很多，但是只有定武刻  
本完全保留再现出王羲之

<sup>①</sup>兰亭：即《兰亭序》，又名《兰亭集  
序》、《临河序》、《禊序》、《禊帖》。东  
晋书法家王羲之撰并书。东晋永和九  
年（公元三五三年）三月三日，王羲之  
与谢安、孙绰等四十一人，在山阴（今  
浙江绍兴）来到兰亭举行「修禊」之  
礼，大家即兴写下了许多诗篇。《兰亭  
序》即是王羲之为这个诗集所写序文手  
稿。其书法具有极高的艺术价值，被誉  
为「天下第一行书」，与颜真卿《祭侄  
文稿》、苏轼《寒食帖》并称三大行书  
书法帖。

唐太宗获得《兰亭序》真迹后，遂  
命供奉拓书人赵模、韩道政、冯承素、  
诸葛贞等四人，各摹拓数本，以赐皇太  
子、诸王近臣。又命虞世南、褚遂良、  
欧阳询各临写数本，并以欧阳询摹本摹  
刻上石。后真迹陪葬昭陵，存世唐摹墨  
迹以冯承素双钩「神龙本」为最著，石  
刻首推欧阳询临刻之「定武本」。

觀者無不咨嗟歎  
賞神物之難遇也  
蘭亭墨本最多惟  
定武刻獨全右軍



筆意。

昔人得古刻數行，  
專心而學之，便可  
名世。況《蘭亭》是右

書法筆墨的意態情趣。

過去的人能夠得到  
數行古代法書的碑刻，  
專心地加以學習，便可  
以名揚後世。何況《蘭  
亭序》是

筆意

昔人得古刻數行

專心而學之便可

名古況蘭亭是右