

书坛初探·名碑名帖临习系列

赵孟頫《胆巴碑》临习指南

姜荣贵 编著
辽宁美术出版社

书坛初探·名碑名帖临习系列

赵孟頫《胆巴碑》临习指南

姜荣贵 编著 辽宁美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

赵孟頫《胆巴碑》临习指南 / 姜荣贵编著. -- 沈阳:
辽宁美术出版社, 2014.5
(书坛初探·名碑名帖临习系列)
ISBN 978-7-5314-6135-7

I. ①赵… II. ①姜… III. ①楷书—书法 IV.
①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第088889号

出 版 者: 辽宁美术出版社
地 址: 沈阳市和平区民族北街29号 邮编: 110001
发 行 者: 辽宁美术出版社
印 刷 者: 沈阳博雅润来印刷有限公司
开 本: 787mm×1092mm 1/16
印 张: 8.5
字 数: 160千字
出版时间: 2014年5月第1版
印刷时间: 2015年11月第2次印刷
责任编辑: 申虹霓
封面设计: 洪小冬
技术编辑: 鲁 浪
责任校对: 李 昂
ISBN 978-7-5314-6135-7

定 价: 22.00元

邮购部电话: 024-83833008

E-mail: lnmscbs@163.com

http://www.lnmscbs.com

图书如有印装质量问题请与出版部联系调换

出版部电话: 024-23835227

○ 著名学者、书法家于植元先生为本书题辞

書苑前哲今賢多仰彰物歐
趙墨監賞此編佳處精心
詮諸功在著林苑苑者獎
甲戌夏於蓉江寓院 植元書於
榮友 戶部

植元書於



目录

○ 赵孟頫·赵体·胆巴碑·····	一
○ 赵孟頫书胆巴碑·····	一八
○ 《赵孟頫书胆巴碑》笔法举要·····	六二
○ 《赵孟頫书胆巴碑》构法举要·····	七一
○ 《赵孟頫书胆巴碑》临法举要·····	七五
○ 《赵孟頫书胆巴碑》集名言名句成语联语(附:碑文选句)·····	七八
○ 后记·····	一三二

赵孟頫·赵体·胆巴碑

(一)

公元13世纪初，以成吉思汗为首的蒙古贵族凭借铁骑雄师的强大武力，首先统一了蒙古族的各部落，创立了蒙古汗国。随后消灭西夏，征服俄罗斯与中亚西亚，接着侵入长城关内。1234年，成吉思汗的儿子窝阔台与南宋联合灭了金国，占据了黄河流域的中原大地，并蓄势挥师南下。1271年，成吉思汗的孙子忽必烈登位，帝号世祖，并取《易经》乾元之义，改国号为大元，定都大都（即北京）。元十六年，（公元1260年）兴师灭南宋，统一中国，此时疆域辽阔，比之汉唐更显威风凛凛。

元世祖忽必烈并不像他的先辈成吉思汗那样「只识弯弓射大雕」，而是注意到当时在世界上最为先进的汉文化和汉族的封建经济实力，努力接受中国传统的儒家思想，并以文治之道为立国之本。他废除蒙古人传统的选汗制度，起用汉族文人士学者帮助其实行「汉法」，立孔庙，建官制，兴学校，开科举，征召儒生。为访得汉族知识分子，自至元十六年始，他曾命一位在元朝为官的汉人——行台御史程钜夫三下江南，经过长时期的跋涉、访问，程钜夫终于为朝廷征得宋朝「遗逸」二十四人，个个都是饱学之士，其中首选之人生得方头大额、鼻直口方、神采奕奕、气度轩昂，元世祖见之大喜，并命坐右丞相叶李之上，两人侃侃而谈，更觉「才气英迈，神采焕发，如神仙中人」，此人就是宋王室后裔、元代大书法家赵孟頫。

赵孟頫，字子昂，号「松雪道人」，故后世称之「赵松雪」。因松雪斋旁有个鸥波亭，亦署「鸥波」。因是浙江吴兴（今湖州）人，人称「赵吴兴」。吴兴地处「山色有无中，湖光一碧青」的江南，四围环水，所以自称「水晶宫道人」。又因元时历官翰林学士承旨、集贤学士、封荣禄大夫，故世又称赵学士、赵承旨、赵集贤、赵荣禄。赵卒后受追封魏国公、谥文敏，后世也称其为赵魏国、赵文敏等等。

赵孟頫，南宋理宗宝祐二年（公元1254年）生，是宋太祖之子秦王德芳的后代，属宋朝名门望族，他的曾祖、祖父等世代为官。父亲赵与峕曾官至户部侍郎兼临安府（今杭州）浙西安抚使，善诗文、富收藏，并时常与文人交往切磋，研习书画。生在这样的一个官宦书香之家，赵孟頫自幼受到中国传统文化的熏陶，如《元史·本传》中述「幼聪敏，读书过目辄成诵，为文操笔立就。」在诗词、书画方面也得到良好的训练。

不幸的是，赵孟頫十二岁时，父亲早离人世，家道逐渐衰落。母亲丘夫人勉励他刻苦发愤，「汝幼孤，不能自强于学问，终无以成人」，于是，赵孟頫倍加工学。十四岁时以父荫补官，但因年少，仍在家中读书。二十岁时，「试中国子监，注真州司户参军」，这是赵孟頫于南宋垂亡之际，所任的唯一官职。

元至元十三年，赵孟頫二十三岁时，恭帝降元，赵宋政权灭亡，于是赵家便从贵族沦为平民，生活维艰。其母远见卓识，告诫孟頫「圣朝必收江南贤能之士而用之，汝非多读书，何以异于常人。」于是赵氏隐居故里，苦研学问，并沉浸于诗文书画之中，此时常和吴兴文人士相往还，学问日精，声望日远，与同乡画家钱选等同居「吴兴八俊」之列。

此时，正值元初，国势渐稳，在治理国家中，元世祖逐渐认识到启用江南士人的重要，但是，原南宋人被蒙古贵族贬为四等人，地位卑下，已酿成南方士人与元朝的敌对情绪，遗贤隐逸均大多拒绝出山。所以，御史程钜夫曾两下江南，一无所获。赵孟頫也不例外地表示隐居，如其说：「尧舜在上，下有巢、由，今孟頫贯已为微、箕，愿容某为巢、由也。」

待至正二十三年（公元1296年），程钜夫三下江南时，赵孟頫已三十二岁，在当时「九域为一」，国家大治的情况下，他不甘为亡宋之殉葬品，他面对眼前的贫困，面对来日方长的人生前途和功名欲望，面对改朝换代的无法逆转的社会现实，总不能闲居老死，他没有再拒绝这次机会，终于答应出仕，妄图大业。

赵孟頫入官后，由于程钜夫的推荐，果然得到元世祖的赏识。起初，在尚书省为帝王起草诏书，他挥笔立成，显出卓越才华。忽必烈屡欲重用，皆议者难之而不能，孟頫愤愤。元世祖深见赵氏能力，甚至每见孟頫「语必从容久之，或至夜分乃罢。」倾听赵孟頫对事政见解，但赵氏谨防蒙古人猜忌，所以

稀入宫中，并力请补外，远离京师。终于至元二十九年（公元1292年）正月，赵进朝列大夫同知济南路总管府事，从四品官。以后他又迁知汾州，还未上任即被召回京城书写金字《藏经》，完成后，他还曾被命为江浙等处儒学提举。

元世祖忽必烈去世后，元成宗大德二年（公元1296年）时，赵孟頫升任集贤直学士。1308年武宗继位，1310年元至大三年，赵孟頫再升为翰林侍读学士，次年又升为集贤侍讲学士，中奉大夫，官从二品。他与其他学士一起撰写全祀南郊祝文，后来在拟定进殿名称上，与他人发生分歧，赵孟頫遂请辞去此事。

元仁宗皇庆二年（公元1313年）赵孟頫又升至翰林侍讲学士，同年十一月转集贤侍读学士正奉大夫，次年十二月升集贤学士，资德大夫，仁宗延祐三年，再拜翰林学士承旨，荣禄大夫，官至一品，推恩三代。从元世祖始，赵孟頫备受帝王之恩宠，荣华富贵之极，至仁宗时更过之，据《松雪文集·赵公行状》载仁宗语：「文学之士，世所难得，如唐李太白，宋苏子瞻，姓名彰彰然，常在人耳目。今朕有赵子昂，与古人何异。又与左右论赵人所不及者数事：帝王苗裔，一也；状貌跌丽，二也；博学多闻知，三也；操履纯正，四也；文词高古，五也；书画绝伦，六也；旁通佛老旨，造詣玄微，七也。」可见，仁宗对于赵孟頫推崇至极。有人不服气，说他是宋朝宗室，被仁宗喝斥，那些人无言以对。又有人说朝廷机密不可让赵参预，仁宗怒曰：子昂为帷幄之臣，将他安置馆阁中，议论古义及典章制度，正合先帝遗愿，如再谗言，必以诽谤论。此时赵孟頫年事已高，有一段时间，数月不到宫中，仁宗问起原故，有人回禀说赵氏年老畏寒而不能前来，于是仁宗敕御府赐貂鼠裘慰问。

仁宗时延祐五年（公元1318年），赵孟頫终于告官南归湖州故里，以书画打发晚年。不久，夫人管道升去世，他哀痛之极，以致两眼昏花，步履维艰，老境颇为凄凉。四年后的夏天，这位元代最杰出的书画艺术家无疾而终，逝于家中，享年六十九岁。

从元世祖开始，历成宗、武宗、仁宗，直到英宗，赵孟頫可以说是「荣际五朝，名满四海」，成为「五朝元老」。作为地位最为卑下的第四等「南人」，而官至一品，在元代「南人」官

员中可谓是独一无二。正因此，他的一生典型地反映了元代汉族知识分子的心态，其中充满着矛盾和痛苦：一方面，他不得已入仕元朝政府，还要表现出自己的忠心，以免受到猜疑，尽管历朝皇帝都厚待他，所任官职地位颇高，但在一些蒙古贵族看来，他是贰臣，遭人妒忌，经常遇到倾轧排挤的官场风波。所以，他只能做些点缀式的闲职，无非执写诏书，讨论古义，或陪着帝王赏书论画，赵孟頫虽有治国之大才，只是无可奈何。另一方面，宋朝的遗老遗少视他为逆子，对他出仕效元大肆攻击和讥讽，赵孟頫身为宋宗室，却处异族所赐荣禄之中，对故国山河留恋之情，对宋朝百姓负罪之感等等，总言之，非议与排挤，忧虑与自遣残酷地折磨着他。

然而，赵孟頫毕竟没有李白那种伟岸孤傲、睥睨一切的气概，也没有苏东坡那种旷达潇洒、进退自适的心境，有的只是矛盾的心理，这在他的部分诗、词、曲中皆有反映。三十五岁时，入京四年时他写下了「误落尘网中，四度惊华春」的诗句，次年又诗云：「宦游今五年，……掩卷一淋然」。再如《和姚子敬秋怀》中有「中原人物思王猛，江左功名愧谢安」句，《闻捣衣》中有「北来风俗犹存古，南渡衣冠不及前」句，《岳鄂王墓》中有「南渡君臣轻社稷，中原父老望旌旗」句等等，均为赵孟頫借以宣泄自己的郁闷和怀抱。

六十三岁，当他回首往事时，更觉悲哀，赵宋王孙，转仕新朝，将来人们不知如何来评定其是非，《自警》诗曰：「齿豁头童六十三，一生事事总堪惭，唯余笔墨情犹在，留与人间作笑谈。」晚年，赵孟頫另有《罪出》诗一首，更为深刻地表现出其内心的悲伤：「在山为远志，出山为小草。古语已云然，见事苦不早。平生独往愿，丘壑寄怀抱。图书时自娱，野性其自保。谁令堕尘网，宛转受缠绕。昔为水上鸥，今如笼中鸟。哀鸣谁复顾，毛羽日摧槁。」这是一首抒怀诗，一面追悔自己不能坚持气节，出山仕元，成为失去自由的「笼中鸟」，一面自责不该受荐，遭到世人的谴责，只有目断南云，向天恸哭。全诗大胆而真实地披露情怀，诗风淳真自然，有陶渊明诗风味。其中左右为难，自怨自艾的情绪，也看得出赵孟頫动摇脆弱、犹豫不安之秉性。

由于上述境况，构成了赵孟頫特殊的生活道路，他向往隐逸而不能，因从佛、道以求解脱，他自称道人，与夫人管道升

拜元初高僧中峰明本和尚为师。悲剧的人生促使赵孟頫把毕生精力献于艺术，他才气纵横，学识深厚，触类旁通，在特殊的政治环境和郁郁寡欢的心境中，将自己的才情寄托于诗文书画，最终成为中国艺术史上多才多艺的一代大家。

于绘画上，他功力深厚，能融会唐宋绘画之长而自成一派，人物、鞍马、山水、花鸟、竹石无所不能，水墨、青绿、工笔、写意诸体兼备。在艺术主张上标榜“古意”，谓“若无故意，虽工无益”，从文人的审美情趣出发，提倡继承唐与北宋绘画，重视神韵，追求清雅朴素的画风，反对宋代院画过分追求形似和纤巧。他又强调书法与绘画的关系，将书法用笔进一步引进绘画之中，正如他一首著名的诗中写道：“石如飞白木如籀，写竹还应八法通，若也有人能会此，须知书画本来同。”这便是赵氏的古木竹石论，为加强艺术表现力，写画如作书，是赵孟頫追求的艺术妙境。他的绘画实践和艺术主张体现了元代文人画在继承宋金基础上的新发展，对当时和后世绘画产生巨大的影响。

有元一代的画派，赵孟頫是主力，风气所闻，影响了后来的流风所趋。赵氏的山水画有两个体系，如传世名作《鹊华秋色》、《山村图》等属董源一派，《重江叠嶂》、《双松平远》等为李成一系，与郭熙、王诜的风貌接近，而《双松平远》简括到几乎没有皴染，笔势更杂着飞白，这是他的自创，是从李成一系脱化而来，又导引了后来黄公望、倪瓒画派的形成。

赵氏的花鸟画也独立风格，他以书法用笔写竹，把竹叶的肥阔或瘦劲，参差和向背，以及竹枝与根节，圆劲和屈曲的形态，一一表达出来，他那圆润苍秀、清森朴茂的笔墨，是“浮花浪蕊都尽”的艺术情性，尤为难能。

由于赵孟頫在绘画领域的绝妙表演和卓越才华，理所当然地成为元代画坛的中心人物。

在印学史上，赵孟頫也颇有位置。由于他的首倡，曾创造了篆刻史上具有强烈个性风范的印章——“圆朱文”印，又称“圆珠体”，其中赵孟頫所篆印文，纯用小篆，朱文细笔圆转，工稳秀润，姿态柔美，一洗唐宋以来九叠文的旧习，为后世篆刻家所瞩目和师法。魏晋以来，纸帛逐渐代替竹木简札，到了隋唐，印章的使用已直接用印色钤盖于纸帛，到文人画全盛时的元代，由文人篆写、印工镌刻的圆朱文印，与诗文书画融为

一体，起到了鲜艳的点缀作用。这一新风也是赵孟頫的首创，宋以前，除米芾外，很少有人有在书画上盖私印，可以这样讲，中国文人“诗、书、画、印”四绝集于一身者，是从赵氏开始发扬光大，开创了新局面，这个传统一直影响至今。

除书、画、印外，赵孟頫还是一位杰出的诗人与学者，他的诗论同书画一脉相承，均以复古为出发点，主张诗之道首在崇古，其次在天才与学力。赵孟頫和著名诗人戴表元是知己好友，同是推崇唐诗的著名诗家，但就诗作总的成就来说，赵胜过戴。赵体的各体诗作中，以七律最为出色，有人认为可以同金代大家元好问相媲美，并与元末的萨都刺鼎足而三，所以，《元史·赵孟頫传》称他“诗文书画奇逸，读之使人有飘飘出尘之想。”其《松雪斋诗文集》在我国文学史上据一席之地。

此外，元史上也有这样的记载，赵孟頫早年曾向教继学习经史典籍，后来他写下了《尚书注》。赵孟頫还精通音乐，得律吕不传之妙，著有《乐原》、《琴原》等专著。

其实，赵孟頫一生中艺术成就最高、影响最大的还是他的书法，关于他学书成功之路、艺术成就和传世作品，本文第二、三部分将详介，这里不再赘言。

综上所述，这就是赵孟頫：在诗、书、画、印等诸艺术领域均能开派并在历史上独树一帜，在历代文人艺术家中，才华横溢并彪炳史册！但是，赵孟頫并没有得到应有的评价，当时乃至后世的许多人出于狭隘的民族主义，在其“书品”、“人品”问题上做了不少自作聪明的文章。譬如，他们因人废书，抓住赵孟頫由宋仕元这件事说三道四，说他投降了仇敌，那么其书法也变成“乏大节不夺之气。”（项穆语·见马宗霍《书林藻鉴》卷十）殊不知，在中国书法史上，一人仕两朝的情况很多，如欧阳询、虞世南由隋入唐，杨凝式由唐入五代，王铎以明仕清等等，问题是，在那些人看来，仕元是大汉族主义所不能容忍的。实际上，这种议论立不住，我们以为：一不该从民族意识出发，“超正统”地审视赵孟頫“仕元”。二不该以封建帝王的道德观丈量赵氏一生，应公允地客观分析其孰功孰过。三不该过分责难赵孟頫，因他回天无力，不可能改变历史进程。

所以，我们在重新评述赵孟頫其人其书的时候，呼吁：为赵孟頫正名！为赵书正名！

(二)

前面说到,赵孟頫多才多艺,并多有建树,在他所取得的成就中,以其书法最为显著,对后世的影响也最大。

赵孟頫自五岁入小学始临池学书,至老未辍,终于踏出了一条由入门、再复古、到开派的书法家成功之路。关于赵氏师承,元末明初的宋濂在《宋文宪公全集》中云:「公之字法凡屡变,初临思陵(宋高宗赵构),后取则钟繇及羲献,未复留意李北海,此正所谓学羲、献者也。」

赵氏于书法入手时曾承袭唐宋余风,学过宋高宗赵构。从有据可考的著录看,他二十四岁时所作的《书画合卷》「字近思陵,而笔无停机,有大风撼毫之态。」三十岁时书《杜工部秋兴四首诗卷》亦颇得高宗神韵,这时,赵构书法深深影响了赵孟頫。

赵构书法初师苏、米,后转学二王,赵孟頫亦步亦趋,渐学渐悟,并从此也确立了以「二王」为宗。他习《兰亭序》,临《千字文》,朝夕心追手摹,均为追溯东晋之风。他曾盛赞「右军总百家之功,极众体之妙,传子献之,超轶特甚」,可见其对羲、献父子崇敬之至。

至中年,赵孟頫更加努力追摹二王书法,当然也旁及褚遂良、陆柬之、柳公权、米芾、张即之等诸家。于是,他用功最勤:他临《东方朔画赞》和《黄庭经》,评者谓:「有飞天仙人之致」;他临《洛神赋》,不厌其烦,达数百遍;他临《十七帖》,跋者云:「于一日之间,所闻见者,已得三本,乃知此帖盖为公平日书课」;他临《大令四帖》,评者曰:「赵魏公留心字学甚勤,羲献书凡临数百过,所以盛名,充塞四海者,岂无其故哉」;他得到《定武兰亭序》拓本后,朝夕捧读,喜不自胜,在帖后一跋再跋,仅月余,写下了著名的《兰亭十三跋》。……终于,赵孟頫书法确立了「二王」主旋律。

中年后,及至晚年,赵氏碑版之书又参以中唐李北海之法,后世评者也均认为他于李邕法书下力至深。

赵孟頫一生所学,除上述主要途径外,也很注重广采博

收。他自谓学过钟繇,在《鲜于伯机》诗中云:「我时学钟法,写先君墓石」;他自云「学褚河南《孟法师碑》」,故结字规模八分;他于米芾也曾用功,董其昌曾在题跋中记曰:「余尝见赵吴兴作米书一册,……颇得襄阳法,……」;他「试濡墨复临颜、柳、徐、李诸帖,既成命取真迹一一复核,不惟转折向背,无不绝似,而精彩发越,有或过之」;他章草学索靖、萧子云,隶学梁鹄,篆法《石鼓》、《诅楚》,小楷取自民间抄经手等等,可堪称融会百家。正如明文嘉综评:「公于古人书,无不临学,……故能萃会众美,书法大成。」

融会之际,通则变。赵孟頫书法的魂灵还在于「屡变」。他五十五岁时,见到自己三十五岁曾应曹野翁之请作《白石楔帖源流小楷卷》并尺牍一纸,十分感慨地作了重题:「……余往时作小楷,规模钟元常、萧子云,尔来自觉稍进,故见者悉以为伪……」他六十八岁时,即逝前不久重题早年自书杜甫《秋兴诗》卷时也有同样的感慨:「此书是吾四十年前所书,今人观之,未必以为吾书也。」此二番感慨正说明赵氏书风早、中、晚期之鲜明变化。及至临终,赵孟頫仍不忘尝试「变」,如《至治元年疏》中,夹杂一些宋黄山谷笔意,虽不成功,却显现出虽老不衰求变之愿望。

所以,关于赵孟頫一生书法,有人曾提出「三变」说,如前所述,实为「三段」说。也有人总结「二段」说,即以赵氏五十岁段为前后两个时期。我意赞成「三变」说,因为此评价更趋准确。

「三变」三部曲,其酸甜苦辣恰如黄惇先生《赵孟頫书法艺术论》文中颂赞:「(赵孟頫)从艰辛的临古中走出,是天资与勤奋的结合,又以超越前代为目标,可谓志大而脚实,而其最重要者,是能深入二王堂奥而不为古人所囿,是谓「活精神」者。……「活精神」三字,可称为赵孟頫书法之本质所在。」《元史·本传》云:「(赵)篆、籀、分、隶、真、行、草书,无不冠绝古今,遂以书名天下。」赵孟頫虽各体兼善,其主要成就仍为楷、行、草书。下面我们以书体类分,举列其主要作品源流与特色。

楷书中,小楷属赵孟頫拿手书体。与赵孟頫并称「二雄」的鲜于枢在其所书小楷《过秦论》卷后赞曰:「子昂篆隶正行颠草,俱为当代第一,小楷又为子昂诸书第一。」

《过秦论》，赵孟頫书于至元二十八年辛卯八月（公元1291年）。为西汉贾谊撰文，历代传诵。其小楷笔法纯从《乐毅论》出，笔力柔媚，备极楷则，规矩谨严而不至于拘窘。刻亦精工。其后有鲜于枢、郭天锡等跋。张谦曾说此帖「如花舞风中，云生眼底。」

《洛神赋》，赵孟頫书于延祐五年（公元1319年），时六十六岁。赵氏收藏有王献之《洛神赋》真迹九行，但从未见他完全按照原帖临写之作。他以《洛神赋》为题材的书法很多，大小不一，楷行兼有，但都是师意取神，而不是摹拟形似。小楷笔力老健，尤以瘦劲见长，与前期的小楷明显不同。赵孟頫小楷法度森然，细致精工，但书写速度很快，袁桷说：「承旨公小楷，著纸如飞，每谓欧、褚而下不足论。」

《汉汲黯传》，元祐七年九月十三日（公元1130年）赵孟頫手抄此传于松雪斋，时六十七岁。《汉汲黯传》瑰丽挺拔，颇具晋唐风韵，堪称小楷艺术的精品，其结字严密，端正秀美，

汉汲黯传

汲黯傳

汲黯字長孺潁陽人也其先衛君至黯七世為卿大夫黯為太子洗馬以莊見憚孝居位黯為謁者東越相攻上使吳而還報曰越人相攻固其俗之使河內失火延燒千餘家上報曰家人失火屋比延燒不足

潇洒超逸之气蕴于规整庄重之中。此帖从整体上看一笔不苟，每个字稍向左倾，但间架稳妥。用笔取势主要是一拓直下，如「其、有、相、固」等字的两竖，都是平行的。也有非一拓直下的背向法，如「围、阁」等字的两竖，极为明显。用笔洒脱，起笔虽露锋，但有浑穆之态。横画一般较直，且向右上倾斜，收笔较重而且向上，有的横画还有明显的下俯姿态，如「景、帝」等字。再加上长捺长撇的配合，使整个体势在严谨之中给我们一种飘然起舞的感觉。此帖线条挺健，主要笔画向四周撑得开，有峭拔之感，次要笔画有行书的笔意，显活泼自然。《汉汲黯传》文中原缺一百九十七字为明文徵明所补，并有文徵明跋。文徵明在明代也以善书小楷著称，他十分赞赏《汉汲黯传》，推崇它「楷法精绝」。

赵孟頫晚年笃信佛教，为了适应这种宗教活动的需要，他一生写了大量的佛道经卷。其中《金剛經》较著名，赵孟頫曾屡书此经，并多有传世。所见石刻本有三，以清吴荣光刻本为佳，还见真迹本，其后题：「延祐五年（公元1318年）四月朔旦集贤直学士赵孟頫奉为恭上人转诵此经，愿兹有情若见若

金剛經

般若波羅蜜經

是我聞一時佛在舍衛國祇樹給孤獨園與大比丘眾千二百五十人俱爾時世尊食時著衣持鉢入舍衛大城乞食於其城中次第乞已還至本處飯訖收衣鉢洗足已敷座而坐時長老須提在大眾中即從座起偏袒右肩右膝著地

闻，重令脱去尘炎，证入无余涅槃者。」从风格言，此经似多法王献之，点画遒劲峭拔，意态清和妍丽，如「花舞风中，云生眼底」，深得《洛神》神髓，确为唐以后的最高境界。所以，倪云林曾评：「子昂小楷，结体妍丽，用笔遒劲，真无愧隋唐间人。」

此外，如《道德经》、《法华经》、《心经》、《度人经》、《黄庭经》和《阴符经》等，这里面既有佛教（包括蒙古教、藏族信奉的喇嘛教）的经典，也有道家的经卷，大都用工整的小楷来缮写，有的甚至同时缮写数本。当时元朝政府还屡次召赵孟頫入京写经，年老退休后，还命他在家中抄写，他写的经卷，还传到了朝鲜（时称高丽）和印度（时称天竺）等地。

小楷以外，赵孟頫的大楷真书，也很受人称道。初从钟繇、智永得法，后通晋人，删去颜、柳顿挫之笔，一改中唐以后楷法之特征，这在当时是很具新意的。晚年又揉入李北海之用笔，增加飞动之势和峭拔之力，因而卓然立于书法史上，后世将其楷书与前人并称颜、柳、欧、赵。

《妙严寺记》为赵孟頫楷书并篆额。杨守敬曾考评：「此碑不署年月，当在书《胆巴碑》之前，以文敏（赵孟頫）官阶考之可得。」此碑用笔极具特色：点或垂或仰，或连或断，总

妙严寺记

妙嚴易東際之名深有
自教其徒古山道安同
志合慮募緣建前後殿
堂翼以兩廡莊嚴佛像
置大藏經琅函貝牒布
互森羅念里民之遺骨
無所於藏遂浚蓮池以

以「侧」为循。横画中截沉稳厚实，竖画多作垂露状，时而顺势右挑作钩，撇画微弧近直，捺则爽利出锋，钩稍往蓄势耀出，转折处提笔作圆。其体势化方为扁，有北碑意味，点于俯仰顾盼间多有牵连的笔意，又近于行书。此碑在笔法和体势上得益于晋唐名家，温润闲雅，风骨秀逸，直取二王风范，笔力遒劲处借鉴了李邕的行书，但笔意流畅、自然、宽和，无李邕过分追求欹侧之弊。所以，明代李晔称誉此碑：「有泰和（李邕）之朗，而无其佻。有季海（徐浩）之重，而无其钝。不用平原（颜真卿）面目，而合其精神，天下赵碑第一也。」

《寿春堂记》，元延祐二年（公元1316年）刻，赵孟頫楷书，碑文共六百三十三字，墨迹原为清陈廷庆所藏，历经王鸣盛、阮元、翁方纲、铁保等鉴定。清嘉庆二年（公元1797年）在杭州由吴厚生摹勒上石。其书法融合二王、李邕而又出以劲肆，铁保评曰：「是卷胎息大令（王献之）而兼北海（李邕）之恣纵，一洗平生流媚之习，真人书俱老之境。」石槧玉也评曰：「笔势若龙若骊，如快马入阵，纵横莫当。」

《胆巴碑》为元延祐三年（公元1316年）赵孟頫六十三岁时奉敕书写。字体秀美，神采焕发，笔到法随，精奥神化，成为「赵字」楷书的代表作。此碑详介，请见本文（四），其

寿春堂记

壽春堂記
延祐乙卯嘉
平之月東里

临习指南另见后文《笔法举要》、《构法举要》和《临法举要》。

《玄妙观重修三门记》赵孟頫楷书，纸本。此作可称典型的「赵体」，其用笔苍劲沉稳，线条厚实滋润，结体楷行相揉，向背分明，章法布局经纬清楚，静穆雅洁。字里行间虽平实无华，却映出书家对线条娴熟的驾驭能力，如作品中的「臣」字，其中虽少一笔，但从中可以看出作者在势的处理上一笔到底的那种按捺不住的心理律动。再如「宋」字，线与线之间看似漫不经心而又如此到位的缓缓带过，这便是此作成功处。

《仇锸墓碑铭稿》，赵孟頫于延祐六年（公元1316年）撰文并书丹篆额（也有人说此文为柳贯代写），时六十六岁。是碑一百九十行，行六字，字体为楷书，略带行书味。从此稿书法可以看出，作者笔法、结体已极尽娴熟，达到了炉火纯青的地步，用笔圆润丰满，使转婉流畅，结体俊美灵秀，匀称优雅，字里行间透出风韵绰约的美感。细分析此作，作者落笔露锋斜切，极有腕力，笔画挺健厚重，又极灵动，转折提按分明，笔画间萦带自然，结体舒展大方，偏旁部首间安排得当，字形多

玄妙观重修三门记

天地闔闢運乎鴻樞
而乾坤為之戶日月
出入經乎黃道而卯
酉為之門是故建設
琳宮摹憲玄象外則
周垣之聯屬靈星之

有元故奉議大
夫福建閩海道
肅政廉訪使副
仇公墓碑銘
翰林學士承

仇锸墓碑銘稿

杭州福神觀記

其說始於學仙
者流然知道者
則曰吾恬澹冲
寂見素而抱樸

呈方形，其大小随字立形。在神采上，赵孟頫追求一种颇具节奏、韵味的美感，使人感到清秀灵动，朝气蓬勃。

《杭州福神观记》，元延祐七年（公元1320年）赵孟頫楷书，时六十七岁。此帖刚健婀娜，丰韵绰约，最见赵书特色；其用笔外拓，行笔流畅放纵，以提转为圭；其运笔取势以非一拓直下而微有相向之法为主；其字形柔中含刚，平和典雅，外圆内方，以圆秀为主。走笔虽作楷但多行意，崇尚流美，后清杨岷给以很高评价：「为狮子博象，纯用全力，虽超颜轶柳可也。」

《道教碑》又名《张留孙碑》，赵孟頫撰文并楷书，元天历二年（公元1329年）赵氏去世七年后刻，故后人疑为其子赵雍所书。是碑两块，一在北京，一在江西贵溪龙虎山，均完好。关于此碑，近代书法家潘伯鹰在《中国书法简论·途径示范》中曾谈及：「子昂为唐宋以后大家，徐君石雪云：「学赵者多摹仿北京《道教碑》，不知此碑非子昂所写，因为元朝敕令子昂写斯碑时，子昂已卧病不能握笔，乃令其徒吴全节代笔，未几子昂死。吴全节书不逮子昂远甚也。」」潘文中所引徐说不知可信否？

其实，在各体之中，赵孟頫成就最大者应该说是行草，传世作品以行草居多，论影响也以行草最深。其草书虽不如行书，偶从尺牍中见，也颇具晋人风度。其草草从刻帖中化出，

道教碑

無言人皆謂
我貴而我不
敢為天下先

潇洒而精巧，独立创意。晚年，更倾心笔意参融，兼行兼楷，或草或章，此举对后世发生影响，并经康里子山、俞和，至宋克时终于成风。

赵氏行草继承了王羲之不激不励的平和书风，于隋智永、唐褚遂良、陆柬之、宋高宗等一脉相承，笔法蕴藉沉稳，结字平正秀丽，下列传世作品可领略其风采，字里行间，并透出东晋人风流倜傥之气。

《致子敬教授尺牍》，尺牍即书信，历代尺牍作品是一笔丰富的文化遗产，尺牍书法在书法史上具有重要意义。赵孟頫致子敬教授尺牍，纸本，行书，凡六行，每行字数不一，共四十八字。读此可见赵孟頫手中那支「魔笔」在急速的使转提按之中，流畅优柔，洒脱自如，真可谓珠圆玉润，宛转流美。如明王稚登评说：「赵魏公书名绝世，而尺牍尤工，纵横放逸，无不如意，如禅入三昧，虽游戏而皆入圣者也。」这也正是我们对此尺牍的印象。

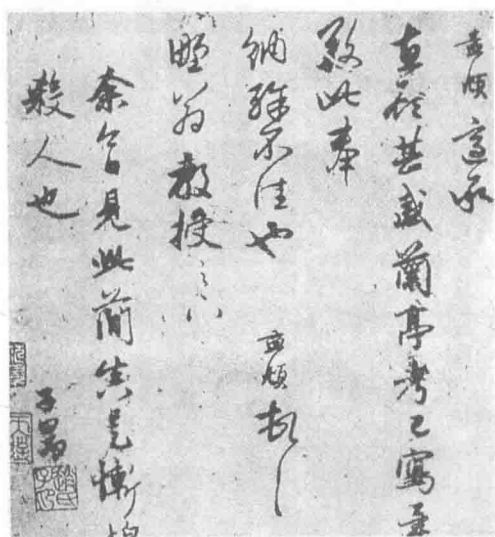
《致鲜于枢尺牍》纸本，行草书。此尺牍与我们平时常见的赵孟頫书法似有不同，其用笔较快，上下属连，气韵贯通，起笔收笔微妙变化，露而不浮。线条似不经意，但却极有法度。

致子敬教授尺牍

真字令取尔出付仲深即已
面属王君目矣不肖如也
意非遠矣也然無異佛不意
子家教授仁弟



致鲜于枢尺牋



致野翁教授尺牋

造型结体灵秀绰约，圆中有健。章法布局疏密相杂，飘逸妍媚之神韵洋溢其间。

《致野翁教授尺牋》纸本，行书，凡七行，共四十七字。此牋尤得羲、献之法，兼行兼草，精熟之极。此帖中道：「三亭考已写毕」云云，赵孟頫深通《三亭》，并以《三亭》日课，帖中的「感」、「三亭」及「人也」等字酷似右军《三亭》。第四行多有献之《中秋帖》、《鸭头丸》笔意，其功力不减王氏父子。

《白石先生三亭考跋》、赵孟頫书，时公元1309年，五十六岁。行楷书，此跋十行，百十六字，现藏台北故宫博物院。其书法乃赵氏书中之上品，尺幅之中，集真、行、草于一体，随心所欲，似见书家笔意中追求着一种不协调之协调，以致通篇洋洋洒洒，气韵生动。

《袁荣无定诗帖》绢本，草书。书陶诗一首，凡十行，三十二字，现藏台北故宫博物院，这是赵孟頫得心应手、会意成文的佳作之一。其特点笔法娴熟，气韵连贯，其形式空灵自然，映出书家含茹、容纳的艺术气质，是融二王风格与自我相结合的成熟代表。

白石先生三亭考跋

注来留中不忘也宣城張巨川
自野翁要將此卷携以見過
恍如夢余注時作小松規
模鍾元常蕭子雲尔来自寶
秘進故見者焦以為偽殊不
知年有不同又兼合異也王大
二年歲在己酉十二月廿四日趙孟頫書

似東陵甘
老為代
每如名在人

袁榮无定詩帖

洛神賦卷

洛神賦并序
黃初三年余朝京師還濟洛川古人有
斯水之神名曰宓妃感宋玉對楚王
神女之事遂作斯賦其詞曰
余遷京城言歸東藩背伊瀾越潁
通洛隨景山日既西傾車臨馬煩
既駕手衡轡駐軻乎芝田容典

雪巖和尚拄杖歌帖
雪巖和尚拄杖歌
拄杖子能幾何
葉無柯橫穿東
風透黃河拈起
蕭颯放下卷日
碑若龍潭月掀
卓案全照用定
一揮軒有看說
台通地子細好
芭蕉和上肩無
轉圓陀長子也
雪巖飲公上代
高寒妙不淡
也這拄杖子得
拄三兩步若未
放下與起是問
文朝俊上人書

雪巖和尚拄杖歌帖

雪晴云散帖

雪晴雲散
水光山道
醉以相

《洛神賦卷》元大德四年（公元1300年）趙孟頫書，紙本，行書，后有倪瓚跋，現藏天津藝術博物館。此卷表面看去似漫不經心之處，實為深厚功底的自然流露，在線條輕重的處理上，小心布置，大膽落墨。例如「房」、「危」二字的長撇，写得特別粗重，這樣處理，不僅沒有使字失調，反而使這一重撇成為該字的支撐。再如「或」、「神」等字，卻又各有一筆写得特別纖細而挺拔。縱觀通篇，運筆酣暢溫潤，結體寬博縝密，風貌婉媚道麗，從美學角度言，該卷屬陰柔之美。

《雪晴云散帖》纸本，草书，凡四行，二十五字，现藏台北故宫博物院，此轴七绝可谓赵孟頫诗书双绝之作，此作以连绵草居多，偶有行书夹杂其间，不着意安排，信手拈来。从字的结构来看，多取晋人格，自作规范，偶有随意。此作全篇书势如清泉小溪鱼贯而出，一笔挥就并具和谐的音乐节奏。

《雪岩和尚拄杖歌帖》纸本，行书，现藏上海博物馆。此帖虽大多露锋入笔，但露而不浮，柔中有骨，如「人」、「妙」等字的长撇，挺拔含蓄，「杖」字的出入笔和捺笔的反扣，圆润中有骨力。尤其突出的是此帖的收笔相当精巧，如「長」、「地」等字，方法多，结构变，轻快自如。统观整幅书帖，一气呵成，潇洒秀劲，既可看出二王遗意，又见赵孟頫自家行书本领。

《致中峰和上吾师尺牋》元大德八年（公元1304年）赵孟頫行书，纸本。尺牋中，我们可见到魏晋萧散纵逸的风度，初唐严谨精熟的气息，还可见到二王、智永、唐欧虞褚等人的

致中峰和上吾师尺牋

中峰和上吾师侍者上师牙
生雅承祖父之蔭無飢寒之
窘讀書不敢謂博然上粗解
大意其於佛法十二時可
向前可後後見人說東道

道人骨中水鏡清萬象起
滅無逃形獨依古寺種秋
菊要伴騷人淡落英人間
夜夢牙南心終一鴈度
皆冥閉門坐此一禪榻頭
上歲月空呼噪今年偶

苏轼古诗卷

赤壁賦

壬戌之秋七月既望蘇軾與客泛
舟遊于赤壁之下清風徐來水
波不興舉酒屬客誦明月之詩
歌窈窕之章少焉月出于東山
之上徘徊於斗牛之間白露橫江
水光接天縱一葦之泛如凌萬

赤壁二賦帖

相互交叉。而这一切，都料理得那么自然，那么谐调，那么完美，仅此一点，也就足称大师了。

《苏轼古诗卷》纸本，行书，现藏台北故宫博物院。该诗卷是赵孟頫中晚年时作，其风格悠游羲、献与李北海间，字字独立而骨气俊健，气韵相贯。尤为突出的是较之他平日所作，用笔少妍媚浮滑，气格清雅，笔致坚挺，结体呈扁势，作字速度放缓，笔道更为扎实，的确为赵氏精品之一。

《赤壁二赋帖》纸本，行楷书，册页二十一幅，共九百三十五字，现藏台北故宫博物院。《赤壁二赋》是赵孟頫行书作品中比较得意的一篇，纵观全篇，浓郁的书卷气扑面而来，其精巧娴熟的笔法和圆润秀美的结体，无不给人以美的享受。此书法度严谨，字体秀丽，笔法圆润流畅，起笔藏露交错，运笔迟速分明，转折方圆结合，收笔锐钝错落。此书笔画姿态繁多，如点之长点短点变化无常，藏露多取侧势，信手点来，俯仰自如，饶有生趣。横之短横、长横以及数横并列等字，均安排得宜，且有姿有态，竖、钩、撇、捺等笔画也很别致，颇具特色。

急就章

总言之，《赤壁二赋》成为赵氏追求艺术情趣的创意心理的完美体现。

《急就章》，章草书，纸本，册页，现藏辽宁省博物馆。章草实际上是一种隶草，创于汉元帝时，自东晋以后作者寥寥，赵孟頫则能上继汉魏，精擅此体，功不可没。张怀瓘《书断》云：“史游制草，始务《急就》。”所以历代书家都以章草写《急就章》，赵氏也不例外，此篇便是他的代表作。章草中末笔的点撇多用分书的波磔，字体内虽连绵行笔，但字字分开，一篇中字的大小也较均匀，这些均从隶体演变而来。当然，赵孟頫书《急就章》也融入了自己的笔意，他更加重点捺的波磔，然于撇竖则较少用力并参以今草的笔法，使章草焕发了新的光彩。

临兰亭序

永和九年歲在癸丑暮春之初
于會稽山陰之蘭亭脞有興
也羣賢畢至少長咸集此地
有峻領茂林脩竹又有清流激
湍映帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管絃之盛
一觴一詠亦足以暢敘幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰
觀宇宙之大俯察品類之盛
所以遊目騁懷足以極視聽之

急就章
字外別部
少懷懷立
素清道至
街巷壽史步
夏展世高
第二部
葉葉葉