

中国书店

赵孟頫 松雪斋书论

房弘毅 书写
邹方程 注释

历
代
书
论
释
译
楷
书
丛
帖

【历代书论释译楷书丛帖】

赵孟頫

□ 房弘毅书写 邹方程注释

松雪斋书论

中国书店



图书在版编目 (CIP) 数据

赵孟頫松雪斋书论 / 房弘毅书; 邹方程注释. — 北京: 中国书店, 2007.1

(历代书论释译楷书丛帖)

ISBN 7-80663-097-X

I. 赵... II. ①房...②邹... III. ①楷书—法帖—中国—现代②汉字—书法—研究—中国—元代
IV. J292.112.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 123594 号

历代书论释译楷书丛帖

赵孟頫松雪斋书论

书写 房弘毅

注释 邹方程

出版 中国书店

地址 北京市宣武区琉璃厂东街一一五号

邮编 100050 电话 010-63150310

发行 全国新华书店经销

印刷 北京泰山兴业印务有限责任公司

开本 350 × 250mm 1/8 15 印张

版次 二〇〇七年一月第一版二〇〇七年一月第一次印刷

印数 〇〇〇一—五〇〇〇

书号 ISBN7-80663-097-X/J·405

定价 三十元

出版说明

在中国古代文艺理论中，古代的书法理论是极其重要的组成部分，它也是我国艺术理论中的最宝贵的遗产。不认真研究我国古代的书法理论而希望在书法上有所作为，这是难以想象的。古代书家去今久远，他们的实践和思维方式以及记录这些方式的书论文字，一般的书法爱好者实在难以领略。从历代书论难于历代书法碑帖流传的情况看，一是人们学习书法一般是以练字为主，不太重视书法理论的学习；二是书论不像字帖那样能直接临摹，是纯理论文字。我们在书法实践中发现，讲述不同字体的笔法、结构、偏旁部首等结字规律的不同变化时，必须与实际例字相结合，做到『图文并茂』，否则那些动辄数十种、百余种的字体的变化窍门，仅凭文字的解释与描述是无法让人明了书论内容的实际含义，这也正是这些有珍贵历史价值的书法理论文章难于流传的真正原因。

本着传承、弘扬中国传统文化为己任的中国书店出版社，

真诚地希望给热爱书法的朋友们，提供必要的、方便阅读理解的书法理论指导资源图书，我们撷取了在中国古代书论史上有重大影响、有特色、有创见、有影响的书论，以探索书法字帖出版的新形式、新内容的方式呈现给广大书法爱好者。我们希望我们的工作能对今天的书法理论与书法实践的创新与发展有所裨益，故此我们推出了本套《历代书论释译楷书丛帖》，以京剧『音配像』的形式，先将书论以书法字帖的形式呈现给广大读者，再对难解的书论古文加注释，每一段书论文字前加上书论注释者对古人书论理解的导读文字，使之成为一种新的字帖，既利于人们学习珍贵的历代书论精华，提高自己的书法理论素养，同时又可临摹练字，一举多得。

赵孟頫（一二五四—一三三二年）字子昂，号松雪，松雪道人，湖州（今浙江吴兴）人。宋太祖赵匡胤十一世孙，秦王德芳之后。赵孟頫博学多才，能诗善文，精绘艺、工书法等。

特别是书法和绘画成就最高，开创元代新画风，被称为『元人冠冕』，在我国书法史上也占有重要的地位。他善篆、隶、真、行、草书，尤以楷、行书著称于世，《元史》本传讲，『孟頫篆、籀、分隶、真、行、草无不冠绝古今，遂以书名天下』。元鲜于枢《困学斋集》称：『子昂篆、隶、真、行、颠

出要取法二王，要多玩味古帖，深入参悟古人笔意，要勤奋用功，要抓住『笔法』和『字形』两个关键。他提出的『用笔千古不易』，强调笔法的重要性和稳定性，具有很大的价值。其实书法学习『入古』是手段，『出新』是目的，也是书法艺术研习的不二法门。

草为当代第一，小楷又为子昂诸书第一。』其书风遒媚、秀逸，结体严整、笔法圆熟，世称『赵体』，与颜真卿、柳公权、欧阳询并称为楷书『四大家』。本书所选赵孟頫的《松雪斋书论》，主要体现了赵孟頫三方面的书学思想：一、入古。赵孟頫崇尚魏晋，膜拜二王，提倡古法。特别是他对王羲之的崇拜无以复加，王羲之人品之高，书作之神妙，书艺之集大成，无不给以充分的肯定与赞叹，从而进一步巩固了王羲之的『书圣』地位。二、出新。肯定王羲之，变『古法』而『出于天然』，『古今以为师法』；赞扬苏轼书法的『潇洒纵横』，强调黄庭坚的书法神髓，称其『非学书者不知也』。三人皆为书法创新之人，赵孟頫对他们理论与实践的肯定，正是对书法创新的肯定。三、技法思想。赵氏特别强调书法技法的学习，提

中国书店出版社

二〇〇六年十月

赵孟頫松雪斋书论



①松雪斋：赵孟頫的别第名，其号松雪道人，又其著文集为《松雪斋集》。明陶宗仪《书史会要》载：赵孟頫，字子昂，宋太祖秦王德芳之后，世居湖州，故为湖州人。湖州有古琴二：一曰大雅，一曰松雪。因以大雅名堂，而号松雪。明李贤等撰《明一统志》卷四十：「松雪斋，在府城内甘棠桥西，元赵孟頫之别第也。」可见赵孟頫以大雅古琴名其正宅，而以松雪古琴名其别宅、号和文集。

【导读】本段文字（醉翁亭记……）说了三个意思：一是叙说苏轼《醉翁亭记》墨迹在南宋末到元初的流传情况，特别是对书后跋语、收藏印章被一般工匠裁去深表惋惜。苏轼书作在这个时期已有人作伪牟利，说明苏轼书法当时价值既高、影响已大，为世人所重。二是批判某些人对苏轼书法『太肥』的议论，赞美苏轼书法不拘成法的创新理念和『潇洒纵横』的艺术风格。三是讲自己见到



历代书论释译楷书丛帖

《醉翁亭记》北宋学士东坡苏公之笔①，赵

①《醉翁亭记》：北宋欧阳修元祐六年（一〇八六）撰文，苏轼行书，后世有刻本传世。东坡苏公：苏轼（一〇三七—一一〇一年），眉州（今属四川）人，字子瞻，号东坡居士。其博学多才，诗文雄视百代，又是文人画的开拓者，尚意书风的领袖，宋书法四大家之首，我国古代文学史上著名的『唐宋八大家』之一，与父洵、弟辙合称『三苏』。其工楷，尤以行草书成就最为突出，死后高宗追赠资政殿学士，谥文忠。笔：笔迹，作品。

子固家藏旧物也^①，今为伯田冯先生所

赵孟頫松雪斋书论

三



《醉翁亭记》后书法进步很大，进一步赞美苏轼书法的借鉴价值和艺术价值之高。对苏轼尚意书法理论和实践的赞美，反映了赵孟頫书学思想中继承晋韵、唐法之外，也有尚意创新的一面。

^①赵子固：赵孟坚（一一九九—一二九五年），宋书画家，字子固，号彝斋居士，湖州（今浙江湖州）人，宋之宗亲，赵孟頫从兄。旧物：先人的遗物；原来所有之物。《晋书·王献之传》：「（王献之）夜卧斋中，而有偷人入其室，盗物都尽，献之徐曰：「偷儿，青毡我家旧物，可特置之。」群偷惊走。」

高	嘗	得
仁	見	余
卿	此	在
家	卷	京
舟	於	時

历代书论释译楷书丛帖

得^①。余在京时尝见此卷于高仁卿家^②，前

①伯田冯先生：姓冯，字伯田，元代诗人，与赵孟頫同时，事迹不详。

②高仁卿：元代农丞，曾到南方出使五年，与赵孟頫过往甚密，家藏书画甚富。

后有子固印识^①，今悉亡之^②，想为俗工裁

赵孟頫松雪斋书论

想	識	後
為	今	有
俗	忠	子
工	亡	固
裁	之	印

①印识（音焮）：印章和题名、题跋。识：犹款识，此即在书画上的题名、题跋。

②悉：尽、全。亡：丢失；丧失。之：代指赵孟坚的「印识」。

去 ^① ，詎謂神物而灾亦见侵如是 ^② ，然而字	如	而	本
	是	灾	非
	然	亦	謂
	而	见	神
	字	侵	物

历代书论释译楷书丛帖

①为：介词。被。俗工：一般工匠。俗：指一般人；百姓，民众。按：把书画真品上的印章、题名、题跋等裁掉，移植到赝品上，以证明赝品为真，这是作伪的一种手法。

②詎谓：如果说。詎：连词，假如，如果。神物：神奇、神异之物，即极其珍贵的东西。灾：此用为动词，意谓遭受祸害。见侵：受到损坏。见：用在动词前面表示被动。相当于被，受到。侵：侵蚀，逐渐地损坏。如是：像这样。

画未损，犹幸甚耳^①。或者议坡公书太肥^②，

赵孟頫松雪斋书论

畫未損猶幸
甚耳或者議
坡公書太肥

七

①幸甚：表示非常庆幸或幸运。

②或者：有的人。或：不定代词，有的……肥：字体肥壮，笔画粗重。

而公卻自云
短長肥瘦各有度
有度玉環飛

历代书论释译楷书丛帖

而公却自云：『短长肥瘦各有度，玉环飞

燕谁敢憎^①！』又云：『余书如绵裹铁^②。』余观此

赵孟頫松雪斋书论



①『短长肥瘦各有度，玉环飞燕谁敢憎』二句：高矮胖瘦各有各的美，胖美人杨玉环和瘦美人赵飞燕谁敢厌恶？以人各有其美来说明，书法的各种风格各有其美，不能一概而论。此诗句不见于苏轼诸集中。玉环：杨贵妃小字，有名的肥美人。飞燕：指汉成帝赵皇后，名婕妤，因其身轻如燕而称飞燕，有名的瘦美人。

②绵裹铁：丝棉里包裹着铁棍，形容笔画质量外柔内刚。此句亦不见于苏轼诸集中。



历代书论释译楷书丛帖

帖潇洒纵横^①，虽肥而无墨猪之状^②，外柔

①潇洒：洒脱不拘、超逸绝俗貌。唐李白《王右军》诗：「右军本清真，潇洒在风尘。」纵横：分散；杂乱；无所顾忌。此意字的大小、斜正一任自然。宋姜夔《续书谱》：「古今真书之妙，无出钟元常，其次王逸少，今观二家之书，皆潇洒纵横，何拘平正？」

②墨猪：比喻笔画丰满而无骨力的书法。旧题晋卫铄《笔阵图》：「善笔者多骨，不善笔者多肉。多骨微肉者，谓之筋书；多肉微骨者，谓之墨猪。」唐韦续《书诀墨数》：「王逸少云……「字有肉微骨者，谓之墨猪。」」

内刚，真所谓绵裹铁也。夫有志于法书

赵孟頫松雪斋书论

有	綿	内
志	裹	刚
於	鐵	真
灑	也	所
書	夫	謂

者心力已竭
而不能進
者心力已竭
而不能進
者心力已竭
而不能進
者心力已竭
而不能進
者心力已竭
而不能進
者心力已竭
而不能進

历代书论释译楷书丛帖

者^①，心力已竭而不能进，见古名书则长

①法书：此谓学习书法。
法：效法，学习。