

张弘主编

# 赵孟頫 书法鉴赏

中峰和上吾师侍志



孟頫和南

孟頫和南拜齋

中峰和上吾师侍者

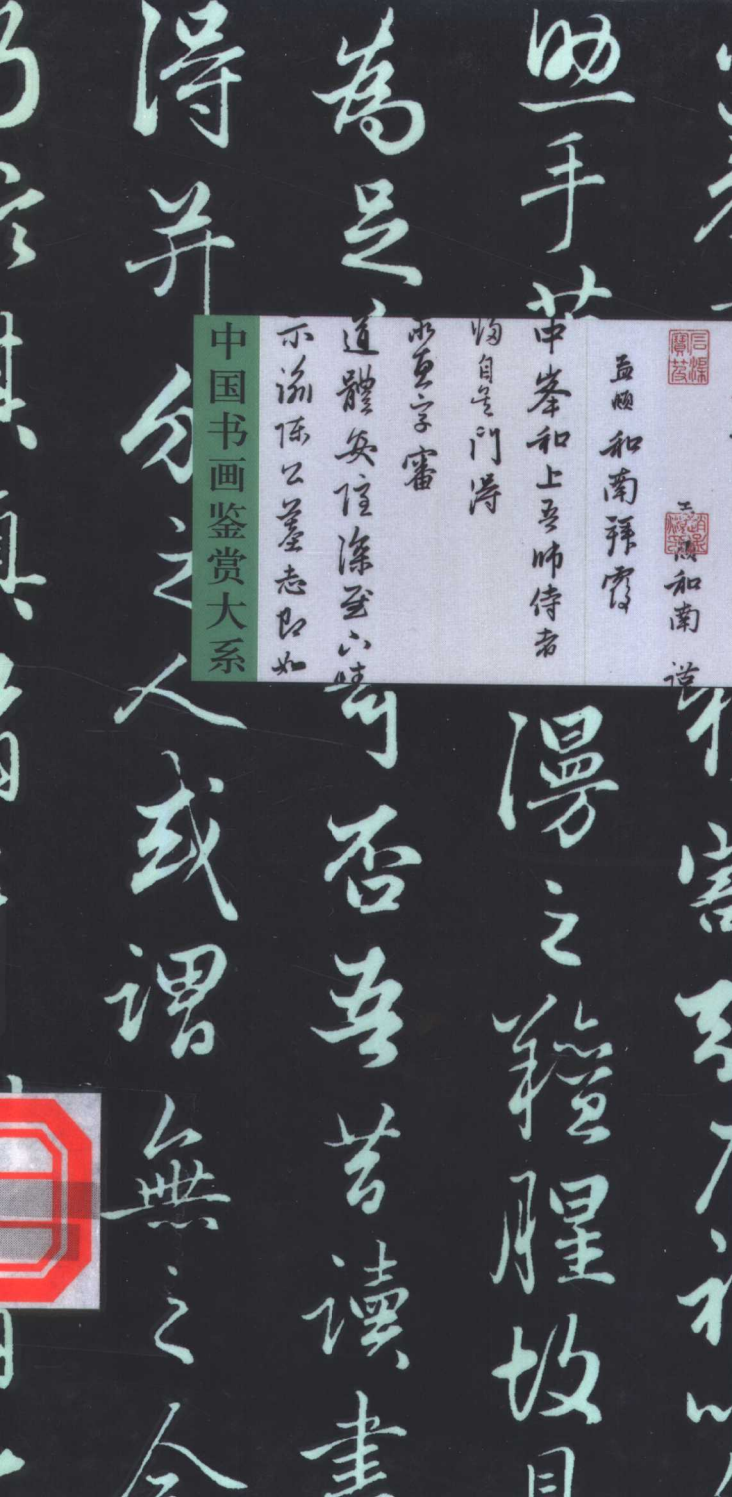
物自是门得

所至字審

道體矣位深至下  
不流陈公墨志即如

中国书画鉴赏大系

远方出版社



中国书画鉴赏大系

# 赵孟頫书法鉴赏

张 弘 主编

远方出版社

责任编辑 苏文

封面设计 丁洁

## 中国书画鉴赏大系

---

主 编 张 弘  
出 版 远方出版社  
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号  
邮 编 010010  
发 行 新华书店  
印 刷 北京云浩印刷有限责任公司  
版 次 2004 年 4 月第 1 版  
印 次 2004 年 4 月第 1 次印刷  
开 本 850 × 1168 1/32  
印 张 136  
字 数 300 千字  
印 数 1—1000 套

---

标准书号 ISBN 7 - 80595 - 932 - 3/G·308

定 价 425.00 元(全十七册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。  
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

# 目 录

## 第一部分 一生事事总堪惭

- 赵孟頫生平传略 ..... (1)
- 王孙世家 ..... (3)
- 书经三变 ..... (5)
- 书迹琅琅 ..... (6)

## 第二部分 笔墨笑谈存人间

- 赵孟頫书法鉴赏 ..... (9)
- 无逸帖 ..... (11)
- 太平兴国禅寺碑 ..... (16)
- 卫淑媛墓志 ..... (28)
- 道教碑 ..... (35)
- 妙严寺记 ..... (40)
- 玄妙观重修三门记 ..... (46)
- 胆巴碑 ..... (50)
- 抚州永安院僧堂记 ..... (57)
- 与总管书帖 ..... (64)
- 归去来辞 ..... (70)
- 纨扇赋 ..... (74)
- 绝交书 ..... (78)
- 兰亭序并跋文十则 ..... (83)
- 襄阳歌 ..... (101)
- 次韵潜师 ..... (106)

道场山诗·····	(118)
感兴诗·····	(122)
楞严经跋记·····	(140)
与德俊帖·····	(143)
与进之帖·····	(148)
与义斋帖·····	(152)
赤壁二赋·····	(156)
相州书锦堂记·····	(170)
趵突泉诗·····	(174)
与子阳帖·····	(175)
致明仲帖·····	(181)
索吴纬帖·····	(184)
致八弟书帖·····	(186)
付二哥书帖·····	(188)
与彦明帖·····	(194)
与兄长书帖·····	(196)
与孙行可帖·····	(199)
与亲家书帖·····	(201)
与师孟帖·····	(205)
与中峰帖·····	(218)
临右军帖·····	(223)
急就章·····	(227)
与次山帖·····	(239)
与明远帖与子方帖·····	(242)
与静心帖·····	(246)

第一部分 一生事事总堪惭

——赵孟頫生平传略



在中国文化史上，赵孟頫是一个不得不提的人物，他诗文高古、书画绝伦，成为继苏轼之后的又一个艺术全才。

就书法而言，明人何良俊说：“自唐以前，集书法之大成者，王右军也；自唐以后，集书法大成者，赵集贤（孟頫）也。”（《四友斋丛说》）近人马宗霍亦说：“元之有赵吴兴（孟頫），亦犹晋之有右军，唐之有鲁公，皆所谓主盟坛坫者。”（《书林藻鉴》）以赵氏与王羲之、颜真卿并举，足见其在书法史上的崇高地位。

### 王孙世家

赵孟頫（1254—1322），字子昂，廛其居处为松雪斋，自号松雪道人，又在家中自建鸥波亭，世人又呼之鸥波。他是宋太祖赵匡胤的十一世孙，属于秦王赵德芳这一支脉，南宋孝宗赵昚是他的高祖辈，曾向这一支赐宅第于吴兴（今浙江湖州），故赵孟頫出生并居住吴兴，俗称赵吴兴。

赵昚在位二十七年，无其他嗜好，业余以读书写字为娱，从而为后辈作出了榜样。作为赵氏宗室的“孟”字辈，赵孟頫弟兄数人养尊处优于太湖之滨，几乎都在诗、词、书、画、乐、舞、琴、棋中讨生活。赵孟頫的堂兄赵孟坚以诗书画名世，另外一位堂兄孟淳所画墨竹最为逼真，其胞兄孟頫小楷写的极为精工，而其弟孟頴则以画罗汉闻名于当时。

自小浸淫于艺术之中的赵孟頫聪颖超人，过目成诵，当他五岁的时候就开始学书，青年时代即以诗、书、画而名贯江南。

南宋灭亡时，赵孟頫已经二十五岁，面对政权的



更迭，他感到了自己的渺小，既然无力改变现状，则只好携夫人管道昇躲在太湖之滨，游山玩水，潜心翰墨。

在赵孟頫三十四岁时，元世祖忽必烈派侍御史程钜夫到江南去寻访隐士，在江南寻访到二十余人荐举朝廷，其中第一人便是赵孟頫。也许他并不乐意出仕，但为了身家性命他恐怕也不敢拒绝。而在忽必烈眼中，他是个不但擅长书画而且也有治国之才的贤士，所以一见就叹为“如神仙中人”，从而恩宠备至。

从元世祖到元英宗，赵孟頫侍奉了五个皇帝，先后做过兵部侍郎、集贤直学士、翰林侍读学士、翰林学士承旨等职。死后又加封为“魏国公”，谥号“文敏”。

元仁宗曾说赵孟頫身上有七点人所不及的长处：一出身高贵，二相貌昳丽，三博学多闻，四操履纯正，五文词高古，六书画绝伦，七旁通佛老。总之，他在各个方面都是一面旗帜，而且他主观上对新王朝也能尽心尽力，作为南宋文人服事新朝的“领头羊”，其政治效应是十分巨大的。虽然他的仕宦生涯并没有什么劣迹，不过宦海险恶，总难免有人在背后指指戳戳，日子过得未必舒心，他的心境也未必波澜不惊。在为新朝服务满三十年的时候，他写了一首七绝：“齿豁头童六十三，一生事事总堪惭。唯余笔墨情犹在，留在人间作笑谈。”这位血统高贵、天才骏发的美男子，心境的凄苦可想而知。

可以说，赵孟頫一辈子都生活在内疚和矛盾的复杂情绪中，他也十分清楚自己被摆在显赫的位置上只不过是元朝最高统治者显示“开明”、笼络汉族士人的一种手段罢了。而从传统的儒家观念来看，他对做贰臣也会于心不安，更何况他是赵宋皇室贵胄！做官，他是一个任人摆布的闲官，政治上是不可能有所作为

的。因此，他崇佛好道，更借诗书画来慰藉精神，寻求乐趣。由于他的天资和勤奋，他“玩”了一辈子的诗文书画，终于“玩”出了举世无双的高水平。《元史》本传说他“篆、籀、分、隶、真、草书，无不冠绝古今，遂以书名天下”。

### 书经三变

赵孟頫书法历经三变：少年时代学习宋高宗赵构，中年学钟繇及二王，晚年又规模李邕。在学习魏晋方面，他花的工夫最深。总体而言，他是崇尚晋唐的，他把晋唐法度精熟完美地集中运用在自己的作品中，其书作被人当做了学习书法基本技法的范本。不仅在实践上，而且在理念上，他也是以得晋唐面目为尚，以技法精熟为美的。而技法精熟的前提是临摹，赵孟頫毕生就是以临习古帖为学书宗旨，从中求得笔法和字形的。

对于古帖，赵孟頫用功最勤的要数《千字文》和《兰亭序》。赵孟頫曾为他自己写的《千字文》题跋说：“仆二十年来写千文以百数，此卷殆数年前所书，当时学褚河南《孟法师碑》，姑结字规模八分，今日视之，不知孰为胜也。因思自五岁入小学学书，不过如世人漫尔学之耳。”对于《兰亭序》的临习，他更是用功精勤，他在自己所藏的独孤本《兰亭序》上先后题跋十三次，还十六次跋静心本，其临摹之勤与体悟之深于此可见一斑。

元人虞集对赵孟頫有较为准确的评价，他说：“书法甚难，有得于天资，有得于学力，天资高而学力到，无不精奥而神化者也。赵松雪书，笔既流利，学亦渊深。观其书，得心应手，会意成文。楷法深得《洛神赋》而揽其标；行书诣圣教序而入其室；至于草书，饱十七帖而变其形。可谓书之兼学力天资精奥神化而不可及矣。”

效法前人是学习书法的必经之路，书史上的任何一位书家无不如此，赵孟頫是其中最具有说服力的代表。虽然如此，赵孟頫之所以自创“赵体”，并非靠临摹这么简单，他的书法还是非常具有创新意识的。

赵书的风格，总起来说是秀媚圆润、娴雅清丽，比之于晋书的韵致，唐楷的严正和宋书的纵逸，别具一格。他把书法的阴柔之美发挥得最为淋漓，许多评家称之为“书家倾国”，比为“美女蝉娟”、“宋词婉约派”、“花旦书”等等。有些贬者则斥之为柔媚无骨的“奴书”。平心而论，赵书的柔美，也可看成是一种创新，为书法审美提供了又一个领域。东坡早就说过，“短长肥瘦各有态，玉环飞燕谁敢憎？”“大江东去”固然可赞，“杨柳岸晓风残月”亦复可喜。一种审美素质的发扬，都有其深层的文化和时代背景。

柔美的赵体是晋唐的误读，但它焕发着江南的秀色，这在粗糙狰狞的元代历史画卷上、在残酷的人间悲剧氛围中，无疑如一道独特而亮丽的风景。终元之世，人们拜倒在赵氏后裔的笔下，书坛唯赵书是瞻，这究竟是赵孟頫媚俗、点缀了太平假象还是世俗得到了一种安慰、一种心态的暂时平衡？大概不能一言以蔽之。有一点是可以肯定的，没有赵书的柔美，中国书法史将有一个很大的遗憾。

### 书迹琅琅

赵孟頫传世的书法作品极多，《元史》说他篆、隶、楷、行、草无所不精。而他传于后世，影响最大的当推他的楷书，史称楷书有“颜、柳、欧、赵”四大家，前三家都是唐代人，唐以后只有赵孟頫的楷书可以同唐代的楷书分庭抗礼，此后虽也有善写楷书者，却排不上名次了。赵氏

楷书的难能可贵于此可见。

赵孟頫的楷书存世较多，我们现在能看到的有《玄妙观重修三门记》、《胆巴碑》、《太平兴国禅寺碑》、《卫淑媛墓志》、《道教碑》、《妙严寺记》，以及墨迹《无逸帖》等。

赵氏吸收众家之长，又参以自己的笔意，写出了独具风采的楷书，柔中带刚，秀美端庄。外貌秀润圆丽而筋骨内涵，点画雍容道丽，结体宽绰。笔画呼应紧密，圆秀流动，间架方正谨严。

赵孟頫存世的行草数量也非常多，如《归去来辞》、《纨扇赋》、《绝交书》、《襄阳歌》、《次韵潜师》、《道场山诗》、《感兴诗》、《赤壁二赋》、《相州书锦堂记》、《韵突泉诗》，这些作品或行或草，或行中带草，或行草相间。都写得端庄流丽，遒劲沉着，刚柔相济。或婉转灵动，或潇洒利落，给人以赏心悦目的美感。

除了以上作品外，赵孟頫一生还写了许多行草信札，如《与德俊帖》、《与进之帖》、《与次山帖》、《与静心帖》、《与义斋帖》、《与子阳帖》、《致明仲帖》、《与亲家书帖》、《与总管书帖》、《与中峰帖》，这些书札虽是赵孟頫的不经意之作，但无不墨彩艳发、清新流畅、萧散纵逸、格高气爽，显示出一代书法宗师的深厚功力。

同时，对于赵孟頫的行草书，还有几点需要提及。首先，因为赵氏强调由临摹而学习古人，因此，他有许多的临作，如《临右军帖》、《兰亭序并跋文十则》；其次，由于赵氏一生崇信佛道两教，故他写过许多与经文有关的作品，如这里所选的《楞严经跋记》；第三，赵氏除了常规草书外，其章草写的也极为出色，如这里所选的《急就章》，艺术水平为唐宋以来第一家。

当然，后世对赵孟頫在书史上的成就褒贬不一，

有人将其与王羲之和颜真卿放在同一个层面上比较，而有人则将赵书贬得一钱不值。后者中最典型的恐怕要数清代的包世臣，他说：“吴兴书，则如市人入隘巷，鱼贯徐行，而争先竞后之色，人人见面，安能使上下左右空白有字哉？其所以盛行数百年者，徒以便经生胥吏故耳。”（《艺舟双楫》）

包世臣是清代提倡碑学、鄙视唐人书法的理论家，他主张书法艺术追求“雄厚恣肆，剑戟森森”的效果，因而竭力推崇魏碑，反对“软滑流靡”的书体；因而他将赵孟頫的字视为“馆阁体”来予以批判，从某种角度看，这在当时是有一定的积极意义的，但他显然对赵字的评价不够客观，也有失公允。赵孟頫的字用笔平顺，大小均匀是其缺点，但同时也是他的长处：易学，而且实用，将文字书写的艺术性同实用性很好的结合起来，这正是赵孟頫对书法艺术的一个重要贡献。

从赵孟頫的书法对后世所产生的巨大影响来看，不管他有什么缺点或不足之处，他都不愧为中国书法艺术史上最为杰出的巨匠之一，这一点不容怀疑。

第二部分 笔墨笑谈存人间

——赵孟頫书法鉴赏



無逸

周公作無逸無逸周公曰嗚呼君子所其無逸先  
知稼穡之艱難乃逸則知小人之依相小人厥父  
母勤勞稼穡厥子乃不知稼穡之艱難乃逸

### 无逸帖

墨迹，纸本，小楷，二十七行，每行二十至二十二字，末署“吴兴赵孟頫书”，下钤“赵氏子昂”朱文方印。

无年月，此书应为赵氏在四十六至四十八岁时作。此帖结构严谨，笔画遒媚，存独特风骨于肥厚之中，如世间美女丰肌而神气清秀。



乃諺既誕否則侮庶父母曰昔之人無聞知周公  
曰嗚呼我聞曰昔在殷王中宗嚴恭寅畏天命  
自度治民祗懼不敢荒寧肆中宗之享國七  
十有五年其在高宗時舊勞于外爰暨小人  
作其即位乃或亮陰三年不言言乃雍不敢  
荒寧嘉靖殷邦至于小大無時或怨肆高宗  
之享國五十有九年其在祖甲不義惟王舊為  
小人作其即位爰知小人之依能保惠于庶民不  
敢侮鰥寡肆祖甲之享國三十有三年自時厥