

赵子昂真草千字文



上海书画出版社

中

国

碑

帖

经

典

盈昊辰宿列張寒來日

天地玄黃宇宙洪荒

大地玄黃宇宙洪荒

J292.25
7

中

国

碑

帖

经

典

赵孟頫真草千字文

封面设计 王 峥
责任编辑 庄新兴
刘小晴
技术编辑 吴蕃中

赵孟頫真草千字文

本社编

上海书画出版社出版发行

(上海市钦州南路 81 号 邮政编码 200235)

各地新华书店经销 上海出版印刷有限公司印刷

开本: 890 × 1240 1/16 印张: 2.5

2000 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 3 次印刷

印数 8,001-11,000

ISBN 7-80635-855-2/J · 1476

定价: 12.00 元

《赵孟頫真草千字文》简介

元代书法，从总体上来说是一个以复古为创新的时代，元代诸家以唐人楷书为基础，极力规模二晋，形成了一代风气。元世祖忽必烈统一中国后，以其雄才大略，广交有才识的汉人，从各方面荐拔人才，并力图恢复旧有的体制而略加更张，尽管他在文化与思想上比较开放，但在军政、财权和殿试录用人才等方面却对汉人严加限制，于是有识之士既不能在仕途上谋取功利，仍转趋于文艺，在书法领域中赵孟頫就是一个最为杰出的代表人物。

赵孟頫（一二五四—一三二二），字子昂，号松雪道人，浙江湖州吴兴人，他是宋太祖第四子秦王德芳九世裔孙，十四岁以父荫补官，后殿试考中吏部铨法，调真州司户参军。南宋灭亡后即隐居在家，刻苦自学，三十三岁时，行台御史程钜夫奉诏搜访遗逸于江南，遂应选入覲授兵部郎中，后迁集贤直学士，历任济南路总管府事、江浙儒学提举、翰林侍讲学士等职，卒后追封魏国公，谥文敏。

赵孟頫幼即聪慧，读书过目不忘，为文操笔立就，早岁学书于宋高宗赵构，中年时则专攻魏晋学钟繇及二王书法，晚年时则留意于李北海，据宋濂谓他学书非常刻苦用功，「留心字学得古法甚勤，羲献帖凡临畝百过。」他更能上溯秦汉，篆学《石鼓》、《咀楚文》；隶学梁鹄、钟繇书，博采众长，最后形成了他流利飞动，温润妍雅的书风。虞集谓其「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》而度其形』，其临摹之功全在『精勤』二字，可以说他在书法上是一个难得的多面手，《元史·本传》谓：『孟頫篆籀、分隶、真、行、草书无不冠绝古今，遂以书名天下。』在诸体之中尤以行书与楷书最为擅长，小楷又是子昂诸书第一。相传他作书『下笔神速如风雨』，能『日书万字』极为精熟。由于他是宋室后裔，后又入仕元朝，遂以其大节有亏而贬低其书，有媚俗之讥，这实际上以人论书，是很不公平的。赵孟頫的书法犹如一个风流潇洒、俊秀清逸的江南才子，属于优美一路，极其润秀圆转，初学者若徒取其貌，而不徙骨力上下功夫，往往就会滑入媚俗佻靡一路，这一点是要注意的。

赵孟頫传世墨迹、刻本极多，本册所刊《赵孟頫真草千字文卷》未署书写年代，观其书用笔极其温润圆劲，点画精到细腻，结字妍美简静，因为真书，故写得端庄严谨，意在示人以法，无疑是一本初学者入门的极佳范本，今影印出版，以为广大书法爱好者赏习。



真草千文

卷之五

梁負外散騎侍郎周興嗣次韻

梁負加友務侍郎周興嗣次韻



天地玄黃宇宙洪荒日月
天地玄黃宇宙洪荒日月
盈昃辰宿列張寒來暑往
盈昃辰宿列張寒來暑往
秋收冬藏閏餘成歲律呂
秋收冬藏閏餘成歲律呂
秋收冬藏閏餘成歲律呂

調陽雲騰致雨露結為霜
調陽雲終夏雨露結為霜
金生麗水玉出崑岡劍韞
金生惡水玉出崑岡劍韞
巨闕珠稱夜光果珍李奈
巨闕珠稱夜光果珍李奈

菜重芥薑海鹹河淡鱗潛
茅重菜薑海磁河淡解潛
羽翔龍師火帝鳥官人皇
羽翔龍師火帝鳥官人皇
始制文字乃服衣裳推位
始制文字乃服衣裳推位

讓國有虞陶唐弔民伐罪
讓國有虞陶唐弔民伐罪
周發殷湯坐朝問道垂拱
周發殷湯坐朝問道垂拱
周章愛育黎首臣伏戎羌
周章愛育黎首臣伏戎羌
平章愛育黎首臣伏戎羌
平章愛育黎首臣伏戎羌

選迹壹體率賓歸王鳴鳳
匪迹臺體率賓歸王鳴鳳
在樹白駒食場化被草木
在樹白駒食場化被草木
賴及萬方蓋此身髮四大
賴及萬方蓋此身髮四大
賴及萬方蓋此身髮四大

五常恭惟鞠養豈敢毀傷
已常恭惟鞠養豈敢毀傷
女慕貞絜男效才良知過
女慕貞絜男效才良知過
必改得能莫忘罔談彼短
必改得能莫忘罔談彼短
必改得能莫忘罔談彼短

靡恃已長信使可覆器欲
靡恃已長信使可覆器欲
難量墨悲絲染詩讚羔羊
難量墨悲絲染詩讚羔羊
景行維賢克念作聖德建
景行維賢克念作聖德建
柔介雅實刻立化重泣建



名立形端表正空谷傳聲
名立形端表正空谷傳聲
虛堂習聽禍曰惡積福緣
虛堂習於初因忘積福緣
善慶尺璧非寶寸陰是競
善慶尺璧非寶寸陰是競
黃芩久璧非寶寸陰是競

資父事君曰嚴與敬孝當
資父子君也嚴之亦孝當
竭力忠則盡命臨深履薄
竭力生乃忠節於深履為
夙興溫清似蘭斯馨如松
夙興溫清似蘭斯馨如松

之盛川流不息淵澄取映
之盛川流不息淵澄取映
容心若思言辭安定萬初
容心若思言辭安定萬初
容心若思言辭安定萬初
誠美慎終宜令榮業所基
誠美慎終宜令榮業所基
誠美慎終宜令榮業所基
誠美慎終宜令榮業所基

藉甚無竟學優登仕攝職
藉古望亮學優登仕攝職
從政存以甘棠去而益詠
從政存以甘棠去而益詠
從政存以甘棠去而益詠
樂殊貴賤禮別尊卑上和
樂殊貴賤禮別尊卑上和
樂殊貴賤禮別尊卑上和
樂殊貴賤禮別尊卑上和