

則之可也速則速孔子也  
為能盡民之止之之道者  
其唯聖人乎孟子不曰自  
有生民以來未有孔子也

趙孟頫行楷止齋記



历代经典法书真迹

赵孟頫

行楷止斋记

图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫行楷止斋记/杏林编. —济南: 山东画报出版

社, 2007.4

(历代经典法书真迹)

ISBN 978-7-80713-486-2

I. 赵… II. 杏… III. 行楷—法书—中国—元代 IV.  
J292.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第043632号

主 编 刘传喜

执行主编 彭兴林

责任编辑 尹奎友

封面设计 宋晓明

版式设计 周志梅

主管部门 山东出版集团

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街39号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 [hbcbs@sdpress.com.cn](mailto:hbcbs@sdpress.com.cn)

印 刷 山东新华印刷厂临沂厂

规 格 210×285毫米

1.75印张

版 次 2007年7月第1版

印 次 2007年7月第1次印刷

印 数 1—6000

定 价 140.00元(全10册)

如有印装质量问题, 请与出版社资料室联系调换。



# 前言

赵孟頫(1254—1322)，字子昂，号松雪道人。吴兴(今浙江湖州)人，世称“赵吴兴”。元代书法家。他是宋太祖三子秦王十世孙，历任翰林学士承旨、集贤学士等。卒后追封魏国公。

赵孟頫十二岁丧父，母亲勉励他刻苦学习，二十五岁时名贯乡里，并与钱选等人被称为“吴兴八俊”。宋亡后，归里闲居。元世祖下诏搜访“遗贤”，经友人举荐，入宫后任翰林学士承旨等职。他精书法绘画，而且成就卓越。

赵孟頫一生主张学书要谨守法度，竭力提倡取法晋唐，反对近体(即南宋书风)。为此，他转益多师，兼擅篆、隶、楷、行、草诸体。他行草师法二王，兼习唐诸家之长，尤其是对二王的书法作了系统的研究，用力最勤，得益最深。他曾临写王羲之《兰亭序》不下数百遍，“无一不咄咄逼真”。赵氏的书法以行、楷最工，成就也十分突出，不仅左右了元一代书风，而且对明清两代也产生了深远的影响。赵孟頫一生创作了大量作品，其存世墨迹多为行楷。主要有《大洞玉经》、《洛神赋》、《吴兴赋》、《胆巴帝师碑》、《止斋记》等数十种。

《止斋记》，纸本，现藏上海博物馆。此篇是行书代表作之一。通篇字形俊秀飘逸，而笔笔又谨守法度，体现了他极深的行楷功力，乃至后学无法超越。



赵孟頫像



赵孟頫行楷止斋记

释文

公受事九郡务求简靖  
其风概严而不猛待人和  
而不流有犯惻怛以处之

公受事九郡务求简靖  
其风概严而不猛待人和  
而不流有犯惻怛以处之



毋貳故名聲莫不聞每  
語同僚曰尔来官途不再  
歲經涉萬有餘里游已  
倦矣安得幽閒之地茸

释文

毋貸故名聲莫不聞每  
語同僚曰尔来宦途不再  
歲經涉萬有餘里游已  
倦矣安得幽閒之地茸



释文

一容膝之斋其中惟竹与菊是植终日燕坐诚可乐也因顾幕从事段从周曰子为名其斋诸君合辞

一容膝之齋其中惟竹與

菊是植終日燕坐誠可

樂也曰顧幕從事段從周

曰子為名其齋諸君合辭



谷

膝

之

齋

是

植

終

日



也  
曰  
顧  
夢

丁  
為  
名  
其



曰公未也一笑而罷他日又  
謂余曰我得齋名矣舉  
所得云行年六十官三品  
亦是人生合止時以止扁

释文

曰公未也一笑而罷他日又  
謂余曰我得齋名矣舉  
所得云行年六十官三品  
亦是人生合止時以止扁



释文

斋可乎子为我记之余  
谢曰公精力未衰中外  
属望方期大用膏泽天  
下岂容止乎且余不敏安

斋可乎子为我记之余  
谢曰公精力未衰中外  
属望方期大用膏泽天  
下岂容止乎且余不敏安



敢承教公笑曰子言侈矣  
止此於我為過敢有他望  
以重其過其毋愧我遂不  
敢復辭勉為之說曰止之

释文

敢承教公笑曰子言侈矣  
止此于我为过敢有他望  
以重其过其毋愧我遂不  
敢复辞勉为之说曰止之



釋文

時义大矣哉嘗考諸艮乾  
坤之交三索而成艮一阳  
居二阴之上阳动而上进  
之物既至于上则止矣阴

時義大矣哉嘗考諸艮乾  
坤之交三索而成艮一陽  
居二陰之上陽動而上進  
之物既至於上則止矣陰



者靜也上止而下靜故為  
艮者止也其象為山取  
坤地而隆其上之狀既曰  
山又有安重堅實之意乃

釋文

者靜也上止而下靜故為  
艮者止也其象為山取  
坤地而隆其上之狀既曰  
山又有安重堅實之意乃



释文

所谓止也然止有两义有止而止者行而止者止而止者时行则行时止则止如蹇之险而止如蒙之坎

所謂止也然止有兩義有

止而止者行而止者止而

止者時行則行時止則止

如蹇之險而止如蒙之坎