

赵孟頫《真草千字文》

经典全集 · 中国历代经典碑帖

杨建飞 主编



中国美术学院出版社

上乘力作
垂范后昆
集历代碑帖之大成

经典全集 · 中国历代经典碑帖

杨建飞 主编

赵子孟頫《真草千字文》



中国美术学院出版社

经典全集系列主编：杨建飞
特约编辑：厉家玮
图书策划：杭州书豪文化创意有限公司
策 划 人：石博文 张金亮

责任编辑：史梦龙
责任校对：杨轩飞
责任印制：娄贤杰

图书在版编目（C I P）数据

赵孟頫《真草千字文》 / 杨建飞主编. -- 杭州：
中国美术学院出版社，2018.12
（经典全集·中国历代经典碑帖）
ISBN 978-7-5503-1844-1

I. ①赵... II. ①杨... III. ①草书—碑帖—中国—元
代 IV. ①J292.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 269985 号

赵孟頫《真草千字文》
杨建飞 主编

出 品 人：祝平凡
出版发行：中国美术学院出版社
地 址：中国·杭州市南山路 218 号 / 邮政编码：310002
网 址：<http://www.caapress.com>
经 销：全国新华书店
印 刷：杭州华艺印刷有限公司
版 次：2018 年 12 月第 1 版
印 次：2018 年 12 月第 1 次印刷
开 本：710mmx889mm 1/8
印 张：5
印 数：00001—10000
书 号：ISBN 978-7-5503-1844-1
定 价：35.00 元

前言

文字产生之初是为了帮助人们传递信息、交流思想。中华文明之所以能绵延五千多年且依然生生不息，在文化传承与传播方面发挥了重要作用的方块字实在功不可没。鲁迅先生曾说：『中国文字有三美，音以感耳，形以感目，意以感心。』的确，与世界上其他的一些表音文字相比，中国的文字不仅有音，而且有形、有义。每一个字的背后都凝聚着先人的智慧，体现了他们认识世界、观察万物的方式，因而具有极其深厚的文化内涵，并为后来蓬勃发展的书法艺术提供了良好的基础。

谈到书法，相信大多数人都不会感到陌生。作为一门博大精深、源远流长的传统艺术，中国书法与汉字一样，都是中华文化的重要组成部分。不过，相较而言，文字偏于实用，而书法则更多地属于艺术的范畴。简单来说，书法作品就是用写刻工具在载体上留下的痕迹。但这痕迹不是随意挥洒的，在创作过程中，书法家借助手中的工具来抒发自己的情感，时缓时急、顿挫自如，具体视当时的心境而定。认真观赏一幅书法作品时，我们仿佛可以透过一个个灵动的字感受到书法家个人的文化素养、个性态度，于无声中获得美的体验和文化熏陶。

从甲骨文、金文、篆书、隶书，到草书、楷书、行书，不同时期的汉字，其书写方法和字体结构各有特色。然而，不管书法家们的风格如何迥异，优秀的书法作品总能受到人们的喜爱和推崇，从而经受住时间的考验，流传至今，熠熠生辉。另外，从全球化的角度来看，书法艺术从很早的时候就超越了国界，成为中华民族与世界上其他民族交往的媒介之一，使许多国家和地区的经济、文化事业在原有基础上实现了新的飞跃。

生活在高速发展的现代社会，人们的精神文化世界比以前任何时期都更为丰富。在不同文化和各种文化产品相互碰撞的过程中，书法艺术也遭遇了不小的挑战。随着互联网在生活中的普及和深入，人们写字的机会越来越少，更不用说拿毛笔创作书法作品了。然而，有一点是毋庸置疑的，那就是书法艺术在我们工作、学习、生活的方方面面依然有着很高的应用价值。练习书法能够陶冶个人情操、提高审美水平，同时也为我们了解 and 传承中华传统文化打开了一扇窗。许多书法作品，其内容本身或是反映了特定时期的重要事件，或是表达了书法家的个人境遇，为身处后世的人们了解和研究当时的社会状况提供了珍贵的资料。

基于以上所述的种种原因，我们精选碑帖，用简洁大方的排版、现代化的印刷技术，策划了这套『中国历代经典碑帖』，希望为广大书法爱好者提供优质的研习素材。

简介

赵孟頫（一二五四—一三二三），字子昂，号松雪道人，元代著名书法家、画家、诗人，吴兴（今浙江湖州）人，宋太祖赵匡胤十一世孙。

赵孟頫博学多才，工书法，精绘艺，擅金石，通律吕，解鉴赏，其中又尤以书法和绘画成就最高。在绘画上，他开创元代新风，被称为『元人冠冕』；在书法上，他与欧阳询、颜真卿、柳公权并称『楷书四大家』。此外，他也擅长篆、隶、行、草等多种书体。

赵孟頫的作品书风秀逸，结体严整，笔法圆熟，许多人都将其作为学习书法的优秀范本。

《千字文》作为一本盛行于民间的儿童启蒙教材，向来是书法家们偏爱的书写素材，智永、怀素、宋徽宗、文徵明等人都曾创作过自己的版本，赵孟頫也不例外。赵孟頫版的《真草千字文》带有强烈的特色，整体风格端雅挺劲，字体浑圆内敛而不失飘逸。两种字体相互映衬，在对比中凸显出各自的美，具有极高的鉴赏、临习价值。



真草千文。吴兴赵孟頫书。梁员外散骑侍郎周兴嗣次韵。天地玄黄，宇宙洪荒。日月

真草千文



吴兴赵孟頫书

是具始也故也

真草千文



梁员外散骑侍郎周兴嗣次韵

梁员外散骑侍郎周兴嗣次韵

天地玄黄 宇宙洪荒 日月

天地玄黄 宇宙洪荒 日月

天地玄黄，宇宙洪荒。《易·乾卦》云：『天玄而地黄。』《淮南子》云：『四方上下谓之宇，往古来今谓之宙。』洪，大也。荒，草昧也。扬子云：『洪荒之世。』言开辟之初，其时则草昧也。

日月盈仄，辰宿列张：天地既开辟，则有日月星辰垂象于上矣。盈者，月光满也。辰者，日西斜也。辰者，日月所会之次，分周天为十二宫，子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥是也。宿者，日所躔之星也。列，陈也。张，布也。

寒来暑往，秋收冬藏：言四时相代也。万物生于春，长于夏，收于秋，藏于冬。

闰余成岁，律吕调阳：四时既定，又以其余日，置而为闰。岁时既成，而春夏得阳气，秋冬得阴气。又恐其有差错，于是用律管以候之。《汉书·律历志》云：「候气之法，为室三重，户闭，涂衅必周，密布缦。室中以木为案，每律各一，内卑外高，从其方位，加律其上，以葭草灰抑其内端，案律而候之。气至者灰去。」若此，则节令不爽，而阴阳之和矣。是律吕者，所以调和阴阳。

盈昊辰宿列張寒來暑往

盈吳尾宿列張寒來暑往

秋收冬藏閏餘成歲律呂

秋收冬藏閏餘成歲律呂

調陽雲騰致雨露結為霜

調陽雲騰致雨露結為霜

金生丽水，玉出昆冈。
金，黄金也。丽水，在今云南丽江，一名金沙江。金生水底沙中，土人淘而出之。昆冈，昆仑山也。

剑号巨阙，珠称夜光。
剑，兵器。巨阙，宝剑之名。越王允常，令欧冶子铸宝剑五：巨阙、次纯钩、湛卢、莫邪、鱼肠。珠者，蚌之精，珠之美者，入夜有光。《搜神记》云：隋侯见大蛇伤，救之。后蛇衔珠以报，夜光可以烛堂。故历世称焉。

果珍李柰，菜重芥姜。
李、柰，皆果之美者；芥、姜，皆菜之美者。

鳞潜羽翔，言鱼藏于渊，鸟飞于天也。

金生丽水，玉出昆冈。剑号巨阙，珠称夜光。果珍李柰，菜重芥姜。海咸河淡，鳞潜羽翔。

金生麗水 玉出崑岡
劍號巨闕 珠稱夜光
果珍李柰 菜重芥姜
海咸河淡 鱗潛羽翔

龙师火帝：师，官也。帝，君也。太昊伏羲氏时，龙马负图出于河，因以龙纪官。上古之世，燧人氏为君，始钻木取火，教民烹饪焉。

鸟官人皇：少昊氏时，有凤鸟至，因以鸟纪官。皇，大也，言其为天下之大君也。上古之世，有天皇氏、地皇氏、人皇氏，是谓三皇。

始制文字，乃服衣裳：上古结绳而治，黄帝时仓颉始造文字，其制有六，分别为象形、会意、假借、指事、转注、谐声是也。上古之民，衣鸟兽之皮，至黄帝命其臣胡曹始作衣裳。

推位让国，有虞陶唐：此言尧、舜以天子之位、土地之富，推让以与人也。尧初封陶，后封唐，故称陶唐氏。其在位七十载而禅于舜，舜在位五十载而禅于禹。

吊民伐罪：吊，慰也。伐，正其罪而讨之也。

羽翔龍師火帝鳥官人皇
始制文字乃服衣裳推位
讓國有虞陶唐吊民伐罪
讓國有虞陶唐吊民伐罪

坐朝问道，垂拱平章；
此言上文诸君皆坐于
朝廷，访问治道，垂
衣拱手，平正章明，
以治天下。

爱育黎首，臣伏戎羌；
此言有道之君爱养中
国之民。至于外裔，
亦能屈服而臣事之，
使不叛也。黎，黑也。
首，头也。人首皆黑，
故称民曰黎首。戎，
四裔之一。羌，西戎
之一种。

遐迩壹体，率宾归王；
言远而外裔，近而中
国，有道之君，视之
如一身然。无远无近，
皆被其泽，故民相率
服从，而归往于我王
也。遐，远也。迩，
近也。

周发殷汤。坐朝问道，垂拱平章。爱育黎首，臣伏戎羌。遐迩壹体，率宾归王。鸣凤

周发殷汤坐朝问道垂拱
平章爱育黎首臣伏戎羌
遐迩壹体率宾归王鸣凤
迩迩壹体率宾归王鸣凤

鸣凤在树，白驹食场。化被草木，赖及万方。言有道之君，仁德及物，如凤如驹，尽得其所。至于草木，亦皆被化，而利赖万方，无一物不蒙其泽也。凤，灵禽也。驹，马之小者。方，谓东西南北。万方，则尽乎天下矣。

盖此身发，四大五常。此以下，言学者修身之事。盖，发语辞。身发：《孝经》云：「身体发肤，受之父母，不敢毁伤。」言此身发乃父母所鞠养，而不敢损坏也。四大，地、水、火、风也。五常，仁、义、礼、智、信也。

在樹白駒食場化被草木
在樹白駒食場化被草木
在樹白駒食場化被草木
在樹白駒食場化被草木
在樹白駒食場化被草木
在樹白駒食場化被草木
在樹白駒食場化被草木
在樹白駒食場化被草木
在樹白駒食場化被草木
在樹白駒食場化被草木

在树，白驹食场。化被草木，赖及万方。盖此身发，四大、五常。恭惟鞠养，岂敢毁伤。

女慕贞洁，男效才良。慕，爱也。贞洁，正而静也。效，法也。才，有能者。良，有德者。

知过必改，得能莫忘。此与下节皆言修五常之事。于五常而有过失，则必改之；于五常而有所能，必守而勿失也。

罔谈彼短，靡恃己长。言人于五常而有过，则不诋之；己于五常而有所能，则不矜之也。

信使可覆，器欲难量。言与人约信，务为诚实，使可以复验，则言不妄矣。人之器量，欲其广大，使人难以度量。恃己之长，则人得而测之矣。

女慕贞洁，男效才良。知过必改，得能莫忘。罔谈彼短，靡恃己长。信使可覆，器欲

女慕貞潔，男效才良。知過必改，得能莫忘。罔談彼短，靡恃己長。信使可覆，器欲難量。

墨悲丝染，诗赞羔羊。此言修五常者，欲其纯一而不杂也。墨，墨翟，悲，痛而泣之也。丝，蚕所吐也。以色加素曰染。墨翟见染丝者而泣曰：「染于苍则苍，染于黄则黄，不可不慎也。」赞，美之也。羔，羊之小者。《诗》云：「羔羊之皮，素丝五紞。」按《诗》本义，美大夫之节俭正直。此引《诗》，则但取羔羊素丝，其色之纯一耳。

景行维贤，克念作圣。言若能景仰而效法善人之行事，以五常之道，思之于心，而力行之，则可以造于圣人之域也。

空谷传声，虚堂习听。声在空谷之中，则相连续而已；在虚堂之中，则声发于此，响应于彼，使听者重复也。习，重也。

難量墨悲絲染詩讚羔羊
 景行維賢克念作聖德建
 名立形端表正空谷傳聲
 空谷傳聲虛堂習聽

難量。墨悲丝染，诗赞羔羊。景行维贤，克念作圣。德建、名立，形端表正。空谷传声、

祸因恶积，福缘善庆；
缘，即因也。庆者，
善之著也。言天之降
祸于人，必因其悖于
五常，为恶多端而然。
天之降福于人，必因
其能修五常，善著于
身而然也。

尺璧非宝，寸阴是竞；
《淮南子》云：「圣
人不贵尺之璧，而重
寸之阴。」此言尺璧
至重，而不以为宝，
惟以寸阴当争。而孜
孜然修其五常，惟日
不足也。

资父事君，曰严与敬；
上言五常之当修，而
所谓五常者，在于人
伦之内。盖仁为父子
之德，义为君臣之德。
而人伦之中，莫大于
父子君臣，故又别而
言之。《孝经》云：「资
于事父以事君而敬
同。」又云：「孝莫
大于严父。」言用事
父之道，即可以事君，
其严惮恭敬之心则同，
盖移孝以作忠也。

虚堂习听。祸因恶积，福缘善庆。尺璧非宝，寸阴是竞。资父事君，曰严与敬。孝当

虚堂习听。祸因恶积，福缘善庆。尺璧非宝，寸阴是竞。资父事君，曰严与敬。孝当

孝当竭力，忠则尽命。
《论语》云：「事父母能竭其力。」尽己之心为忠。《论语》云：「臣事君以忠。」言忠臣之事君，有死无二，尽己之命而不惜也。

临深履薄，夙兴温清。
此专言孝也。临，莅也。深，深渊也。履，践也。薄，薄冰也。《诗》云：「战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。」夙，早也。兴，起也。《诗》云：「夙兴夜寐，无忝尔所生。」温者，使之暖也。清者，使之凉也。《曲礼》云：「凡为人子之礼，冬温而夏清。」

似兰斯馨，如松之盛。
川流不息，渊澄取映。
孝为百行之原。能孝于亲，则为有德之人矣。故设喻以赞美之。言其德之馨香则如兰，其德之茂盛则如松，其德纯常而不同断，则如川之流而无止，其德洁清而无污染，则如渊之清而可照也。

竭力忠則盡命
臨深履薄
夙興溫清
似蘭斯馨
如松之盛
川流不息
淵澄取映

竭力，忠則盡命。臨深履薄，夙興溫清。似蘭斯馨，如松之盛。川流不息，淵澄取映。

容止若思，言辞安定。容，貌也。止者，一身之举动也。心所运曰思。人有思者，貌必沉静。言，语也。辞，说也，言之成文者也。安定，亦沉静之意。

笃初诚美，慎终宜令；笃，厚也。初，始也。诚，信也。美、令，皆善也。慎，谨也。终者，事之成也。宜，当也。言人有德者，能厚之于始，信为善矣。又当谨之于终，而后为德之成也。

荣业所基，籍甚无竟；上言孝成而德备，事父之道尽矣，然后可资之以事君焉。此以下，言事君之事。荣，显荣也。业，事业也，即下「摄职从政」，仕者之事也。基，本也。籍者，有声誉也。甚，大过也。竟，已也。

容止若思，言辞安定。笃初、诚美，慎终宜令。荣业所基，籍甚无竟。学优登仕，摄职、

容止若思，言辞安定。篤初、誠美，慎終宜令。榮業所基，籍甚無竟。學優登仕，攝職、