

中国最具代表性书法作品

赵孟頫

洛神赋

(第二版)

依据教育部《中小学书法教育指导纲要》（临摹范本、欣赏作品推荐）编写

主编 张海

河南美术出版社

绰態媚於語言奇服矚世骨傷應
 備披羅衣之璀璨兮珂璫碧之華
 琚戴金翠之首飾綴明珠以耀軀
 踐遠遊之文履曳霧綃之輕裾激
 蘭之芳蕙兮步踟躕於山隅於是
 縱體以教以嬉左倚采旌右陰桂
 櫂攬皓腕於神滸兮采湍瀨之玄
 芝余情悅其淋美兮心振蕩而不
 怡無良媒以接歡兮託激波而通
 緝願誠素之先達兮解玉珮而要
 之嗟佳人之信喻美習禮而明詩
 抗瓊瑤以和余兮指浩溔而為期
 感交甫之棄言兮悵猶像而孤疑
 收和氣以靜志兮申禮防以自持
 於是洛靈感焉從倚傍徨神光離
 合乍陰乍陽竦輕軀以鸞立若將
 飛而未翔踐絳塗之郁而步蘅薄
 而流芳超長吟以永慕兮聲哀厲
 而弥長尔乃眾靈雜運命儔嘯侶
 或戲清流或翔神渚或採明珠或
 拾翠羽凌南湘之二妃携漢濱

中国最具代表性书法作品

赵孟頫

洛神赋

（第二版）

依据教育部《中小学书法教育指导纲要》（临摹范本、欣赏作品推荐）编写

主编 张海

河南美术出版社

郑州

凡例

- “中国最具代表性书法作品”丛书系依据教育部《中小学书法教育指导纲要》推荐临摹与欣赏作品而编写的。共48本，其中前18本为临摹范本，后30本为欣赏范本，书后附有书目及编号。
- 为了让读者更好地临摹与欣赏碑帖，每帖前均配有赏析性文章。其中临摹范本的随图释文均以简繁体对照标注（括号内为繁体字或异体字），脱字、衍字也以括号标注；欣赏范本的图版释文仅以简体字标注，并在括号内标注脱衍字。
- 整套丛书根据内容多少、版本幅式，分为线装胶订、骑马订和折页装订三种形式。古代墨迹本除孙过庭《书谱》外，均以折页形式装订。
- 为保证图片质量，所选拓本均为目前国内外最具权威性的善本。除墨迹本外，其他图书均配有碑版全图，以便读者观赏碑版全貌。
- 折页装订图书，因版式需要，仅在书末附有简体释文，释文与作品有出入者，或为书者所选版本不同所致，并不影响文意表达，二者出现的差异，书中不另注明。
- 古代碑帖皆为单一作品，即一书一帖，无需目录查阅。本套丛书最后10本（编号39—48），均为代表书家作品精选，因收录作品较多，为便于读者查阅，在书前加以目录。
- 本丛书《毛泽东作品》卷为本社与中共中央文献研究室第一编研部合作编辑，具体编辑业务由第一编研部负责，故主编与其他卷不同。

赵孟頫《洛神赋》书法艺术赏析

赵孟頫《洛神赋》局部一：洛神凌波微步，罗袜生尘。

赵孟頫（1254—1322），字子昂，号松雪、松雪道人，又号水精宫道人、鸥波，吴兴（今浙江湖州）人。历仕五朝，官至翰林学士承旨，荣禄大夫，封魏国公，谥文敏。元代著名画家，楷书四大家之一。其博学多才，能诗善文，工书法，精绘艺，擅金石，通律吕，解鉴赏。于书法和绘画成就最高，开创元代新画风，被称为“元人冠冕”。有《松雪斋文集》十卷、外集一卷传世。另著有《谈录》一卷。夫人管道昇，字仲姬，聪敏过人，能书善词，绘画精于墨竹、梅、兰，笔意精绝。元仁宗曾取管道昇书法，与赵孟頫及其次子赵雍的书法用玉轴精装，钤上御印藏于秘书监，说：“使后世知我朝有一家夫妇父子皆善书，亦奇事也！”子三人，雍、奕并以书画知名。

赵孟頫作为北宋赵德芳的后裔，因为仕元，使其成为有争议的历史人物之一。他的一生一直徘徊在仕与隐的两极中间，加之又是以旧王孙的身份出仕，故其内心纠结可想而知。他平生常为进退的身不由己而苦恼，他的此种内疚愧作之情，实在是一种难以排遣并且相伴终身的客观存在。他书写《洛神赋》，一定程度上是调和或缓解内心的矛盾和不安，使得自己的心宇获得片时的宁静。

《洛神赋》，原名《感甄赋》，是三国时期魏国著名文学家曹植写的浪漫主义名篇。《洛神赋》是曹植模仿战国时宋玉《神女赋》对楚王梦巫山神女之事而作，虚构自己在洛水边与洛神相遇的情境。全篇想象丰富，描写细腻，词采流丽，对洛神的描绘，诸如“婉若游龙”、“秾纤得衷，修短合度”、“气若幽兰”等，皆可见巫山神女的影子。文学艺术界对《洛神赋》的思想、艺术成就予以极高的评价，因此，在历史上有着非常广泛而深远的影响。晋代大书法家王献之和画家顾恺之都曾将《洛神赋》的神采风貌形诸楮墨，为书苑和画坛增添了不可多得的艺术精品。赵孟頫也以《洛神赋》为题材，进行书法上的二度创作，可见曹植《洛神赋》的艺术魅力。

《洛神赋》是赵孟頫的行书代表作之一，笔法精致秀美，起笔多以尖锋直入，出笔则或轻按或回锋，笔画骨肉均匀，细不露筋，肥不臃肿。横画，取左低右高之势，以稳定字的重心，如“莫”、“女”、“芳”、“年”、“京”等字，轻松洒脱，凝练遒劲。竖画，粗细长短富于变化，有劲挺之姿。点是书法中较难表现的笔画，“一画之间，变起伏于峰杪；一点之内，殊衄挫于毫芒”。反点有轻重、长短的变化；上下点在左多上仰下提，与右部呼应；三点水，端雅自然，如“流”、“洛”、“鸿”等字采用上断下连、点画呼应的写法。撇画，在起笔上多采

用切入、顿笔下行的写法，收笔时腕指外转并迅疾撇出，显得意韵悠长。用于走之底的平捺，轻灵俊逸，如“遂”、“通”、“迫”等字。在下转时有方、圆的变化。方折，要求转笔时顿锋直下，取坚挺爽利之气。横折，藏露交错，运笔迟速分明，转折方圆结合，收笔锐钝错落。因此，深得“二王”神韵，尤得王献之妍美洒脱风致。

《洛神赋》结字严谨匀称，疏密合度，流畅舒展，恰到好处。赵孟頫说“盖结字因时相传，用笔千古不易”。随着时代的不断发展，字法会因时代、风俗及个人情趣、爱好、审美观等的不同而有变化。细观此卷，以宽绰的体格令字势疏朗安逸，如“济”、“古”二字突出长横，“夫”、“合”二字放纵捺画，“何”、“茂”二字中部留白等。当然这种横向取势只是其字法的主旋律，其间亦不乏方形或长形结构的穿插，如“闻”、“阳”、“质”、“华”等字。在《洛神赋》中，左右结构的字令其长短相携，高低俯仰，如“移”、“援”、“彼”等字；上下结构的字令其宽窄变幻，窈窕多姿，如“丽”、“驾”、“云”等字；独体字令其点画参差，笔致活脱，如“而”、“乃”、“乎”等字。

《洛神赋》通篇布白大小穿插，敬正相生，轻重相携，体势丰富多变匀整，气韵连贯，酣畅温润，神采外溢。他采用较大的字距留白、活泼多变的字形、适时的纵向取势，偶尔的草书参差等方式，使这种横向取势成为美妙的音符。其密处不显闭塞，疏处挺匀自如，下笔的轻重、位置、收放动作十分精确。作品中的“之”字有意写成横势，其横扁的字形很好地调节了作品的节奏。如果着眼于章法，此卷行间的轻重变换是十分明晰的，其线条的轻重相携亦比比皆是。轻重是通过用笔的提按来达到的，或左右对比，或上下各异，或内外有别，如“效”、“情”、“清”、“会”、“忽”等字。当然，这种字法的处理应注意自然妥帖，切忌过于机械。一般要将一个部首作为一个单元，不可将一笔作为一个节拍，写成笔笔都有轻重变化。前人形容其书之美是“花舞风中，云生眼底”、“仪凤冲霄、祥云捧日”，寓道典雅于平淡变化之中。

赵孟頫的行书主要是两条线路，一条从王羲之，一条从李北海。他的行书最高精的地方，非常的安静严谨。作为“二王”一脉书法，赵孟頫在字法上有着独树一帜的风采。对于用笔，赵孟頫有句名言：“盖结字因时相传，用笔千古不易。”在《洛神赋》中，捺画是富于变化的点画之一，它有角度、轻重、方圆、收放等方面的变化，如“余”、“人”、“命”、“夫”等字，行笔线路及轻重极为清晰，颇适合临摹玩味。临习时，要特别注意起笔、行笔、收笔等基本笔画中提按力度大小，转换笔锋灵活度和点画形质等，要体味其用笔方法、审美情趣、审美能力，才能起到事半功倍之效。

赵孟頫能在书法上获得如此成就，和他善于获取他人艺术优点是分不开的。赵孟頫认为：

綽態媚於語言奇服曠世骨像逾
尚披羅衣之璀璨芳珂瑤碧之華
踞戴金翠之首飾綴明珠以耀軀
踐遠遊之文履曳霧綃之輕裾激
蘭之芳藉芳步踟躕於山隅於是
縱體以教以嬉左倚采旌右蔭桂
旗攬皓腕於神游兮采湍瀨之
清音情悅其殊羨芳心振蕩而不
怡無良媒以接歡兮託微波而通
辭願誠素之先達兮解玉珮而要
之嗟佳人兮信宿羌習禮而明詩
抗瓊瑤以和余兮指潛淵而為期
感交甫之棄言兮悵猶像而孤疑
收和顏以靜志兮申禮防以自持
於是浴靈慮焉從倚傍御神光離
合乍陰乍陽竦輕軀以鸞步蘅薄
而流芳起長吟以永慕兮聲哀厲
而弥長尔乃眾靈雜運命傷嗚侶
或戲清流或翔神渚或採明珠或
拾翠羽送南湖之二妃携漢濱之
遊女歎匏瓜之無匹詠牽牛之獨

“学书有二，一曰笔法，二曰字形。笔法弗精，虽善犹恶；字形弗妙，虽熟犹生。学书能解此，始可以语书也。”“学书在玩味古人法帖，悉知其用笔之意，乃为有益。”在临写古人法帖上，他指出了颇有意义的事实：“昔人得古刻数行，专心而学之，便可名世。况兰亭是右军得意书，学之不已，何患不过人耶。”临此帖，切不可任笔涂抹，不然其点画起、行、收的动作便难以表现，从而丧失线条的凝练遒劲之气，失之油滑、单调。克服这一弊病，一是要强化腕指翻转动作及其准确性；二要注意行笔力度的协调变化，以笔的提按来完成线的律动。这些都可以给我们很好的启示。

为了解赵孟頫的艺术思想、审美观念，还可了解一下赵孟頫的生平，读一读他的诗文、绘画，这对于我们的学习大有好处。清人姚孟起《字学忆参》说：“古碑贵熟看，不贵生临，心得其妙，业始入神。”临古人之迹，首要临古人之心，如果一味地死临帖也只能成为书奴。只有把临帖的体会和经验时时总结，才能厚积而薄发，有所进步。对于毛笔，一定要选择弹性较强的狼毫，墨太浓易滞笔散锋，太淡会渗开伤神，影响线条的清爽之气，可用书画墨汁加注适量的清水。日常临写也可用毛边纸。

赵孟頫书法对书法史最大的贡献是他对晋唐古法的弘扬，其影响之大，在元明清三代无出其右，胡长孺就曾评论其“上下五百年，纵横一万里，举无此书”，这并不是一句夸张的评论。在赵孟頫去世之后，他的家人和学生竭力高举复古旗帜，如虞集、张雨、王蒙等都受到其直接或间接的影响，明代的文徵明、祝枝山等人也从他这里汲取营养。直至清代的乾隆年间，因为乾隆皇帝对赵孟頫书法的推崇，其书风更是风靡一时，甚至影响到当时的刻书业。可以说，赵孟頫在书法史上是上承晋唐、下开明清的一位桥梁式的人物，是继王羲之、颜真卿之后又一位里程碑式的书法家。

(文/杨天才)

洛神賦 并序

黃初三年余朝京師還濟洛川古人有言斯水之神名曰宓妃感宋玉對楚王神女之事遂作斯賦其詞曰

余從京城言歸東藩背伊瀾越環轅
經通谷陵景山日既西傾車殆馬煩
乃稅駕乎蘅皋秣馵乎芝田容典
乎揚林流眄乎洛川於是精移神
駭息焉思敬俯則未察仰以殊觀
睹一羣人于巖之畔乃援御者而告之
曰尔有覲於波者乎彼何人斯為斯
之艷也御者對曰臣聞河洛之神名
曰宓妃則君王之所見無乃是乎其狀
若何臣願聞之余告之曰其形也翩若
驚鴻婉若游龍榮耀秋菊華茂
春松鬢鬋兮若輕雲之蔽月飄飄兮
若流風之迴雪遠而望之皎若太陽
升朝霞迫而察之灼若芙蕖出渌波
穠纖得衷脩短合度肩若削成腰
如約素延頸秀項皓質呈露芳澤
無加鈿華弗御雲髻峩峩脩眉嚙
丹脣外朗皓齒內鮮明眸善睐靨

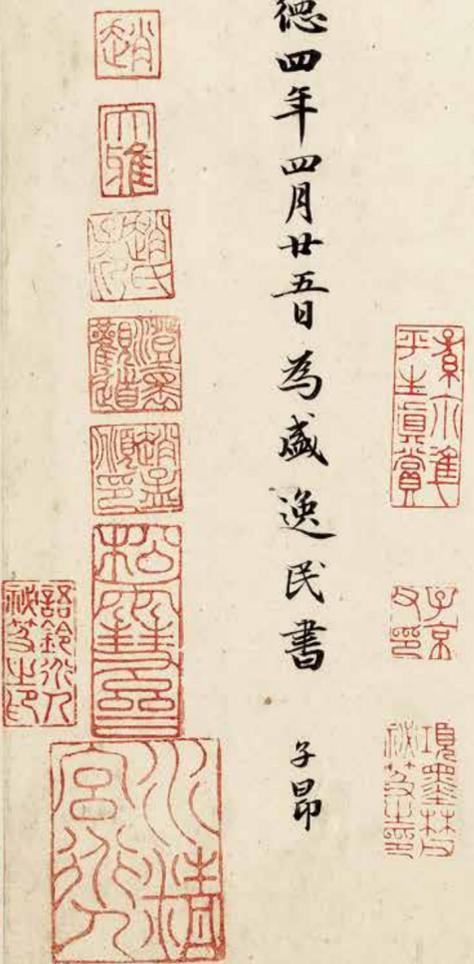


捕承權瓌姿艷逸儀靜體閑素情
綽態媚於語言奇服曠世骨像應
面披羅衣之璀璨兮珂瑤碧之華
琚戴金翠之首飾綴明珠以耀軀
踐遠遊之文履曳霧綃之輕裾激幽
蘭之芳藹兮步踟躕於山隅於是
爲縱體以教以嬉左倚采旌右
蔭桂旗攘皓腕於神許兮采湍瀨
之玄芝余情悅其泚美兮一振蕩
而不怡無良媒以接歡兮託激波
而通鋒願誠素之先達兮解玉珮
而要之嗟佳人之信脩美習禮而
明詩抗瓊瑤以和余兮指浩沔而
爲期感交甫之棄言兮悵猶像而
孤疑收和顏以靜志兮申禮防以
自持於是洛靈感焉從倚彷徨神
光離合乍陰乍陽竦握臆以鶴立
若將飛而未翔踐琳塗之郁而
步蘅薄而流芳超長吟以永慕兮
聲哀厲而弥長尔乃衆靈雜運命
儔嘯侶或戲清流或翔神渚或採
明珠或拾翠羽泛南湖之二妃携
漢濱之遊女歎匏瓜之無匹詠牽
牛之獨處揚輕袿之猗靡啓脩袖
以延佇體迅飛鳧飄忽若神凌波
激步羅韞生塵動無常則若危若
安進以維期若往若還轉盼流精
光潤玉顏含鋒未吐氣若幽蘭華
容婀娜令我忘治於是屏啓收風
川后靜波馮夷擊鼓女媧清歌騰
文魚以擊乘鳴玉竄以似逝六龍
儼其齋首載雲車之容裔鯨鯢踊
而夾轂水禽翔而爲衛於是越北
沁度南密行素紅迴清陽動朱唇
以徐言陳交接之大經恨人神之道
殊怨盛年之莫當抗羅袂以掩涕
兮淚流襟之浪無激沫以效愛兮
取江南之

明璫雅浴受於太陰長寄心於不
王忽不悟其所舍悵神宵而菽光
於是背下陵高之佳神留遺情想
像形望懷愁冥靈體之復形御
輕舟而上溯浮長川而忘返思踪
而增慕夜臥而不寐霜條霜而
至曙命隕夫而就駕吾將歸乎東
路攬騅繼而抗榮悵盤桓而不
能去

大德四年四月廿五日為盛逸民書

子昂



子建欲騁萬里途每祈
試用竟不得志黃初悵然
天路言歸東藩廼為洛妃
而賦子敬不肯題太極扁安
石不能強曾謂於朝職不同
并急之制廼好為洛妃一賦而
書蓋二子壞意琦行與皆枘
鑿不得致隆平頌清廟而興
寄洛川之霧姿不得提一筆
福蒼生而究染洛霧之嚴賦
所謂詞翰兩如神者詎非得
之閑中日月歟子昂筆法妙
一時復書此卒與子敬炳輝
前後逸民此興不凡視如褚遂
良家藏王帖余嘉其俱以韻
勝而神遇也何幸與寓目
焉因識于左云大德庚子仲

图书在版编目（CIP）数据

中国最具代表性书法作品·赵孟頫《洛神赋》/ 张海主编.
— 2版. — 郑州: 河南美术出版社, 2014.12 (2015.9)
ISBN 978-7-5401-3020-6

I. ①中… II. ①张… III. ①书法课—中小学—教学参考资料 IV. ①G634.955.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第293460号

中国最具代表性书法作品

赵孟頫《洛神赋》（第二版）

主 编 张 海
学术主持 西中文
总 策 划 李文平
策 划 吴志平 许华伟
统 筹 许华伟 白立献
责任编辑 白立献 梁德水
责任校对 散敬华
装帧设计 李 红
出版发行 河南美术出版社
地 址 郑州市经五路66号 邮编：450002
电 话 (0371) 65727637
制 作 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司
印 刷 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/16
印 张 2.5
印 数 7001-10000册
版 次 2013年8月第1版 2014年12月第2版
印 次 2015年9月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5401-3020-6
定 价 22.00元

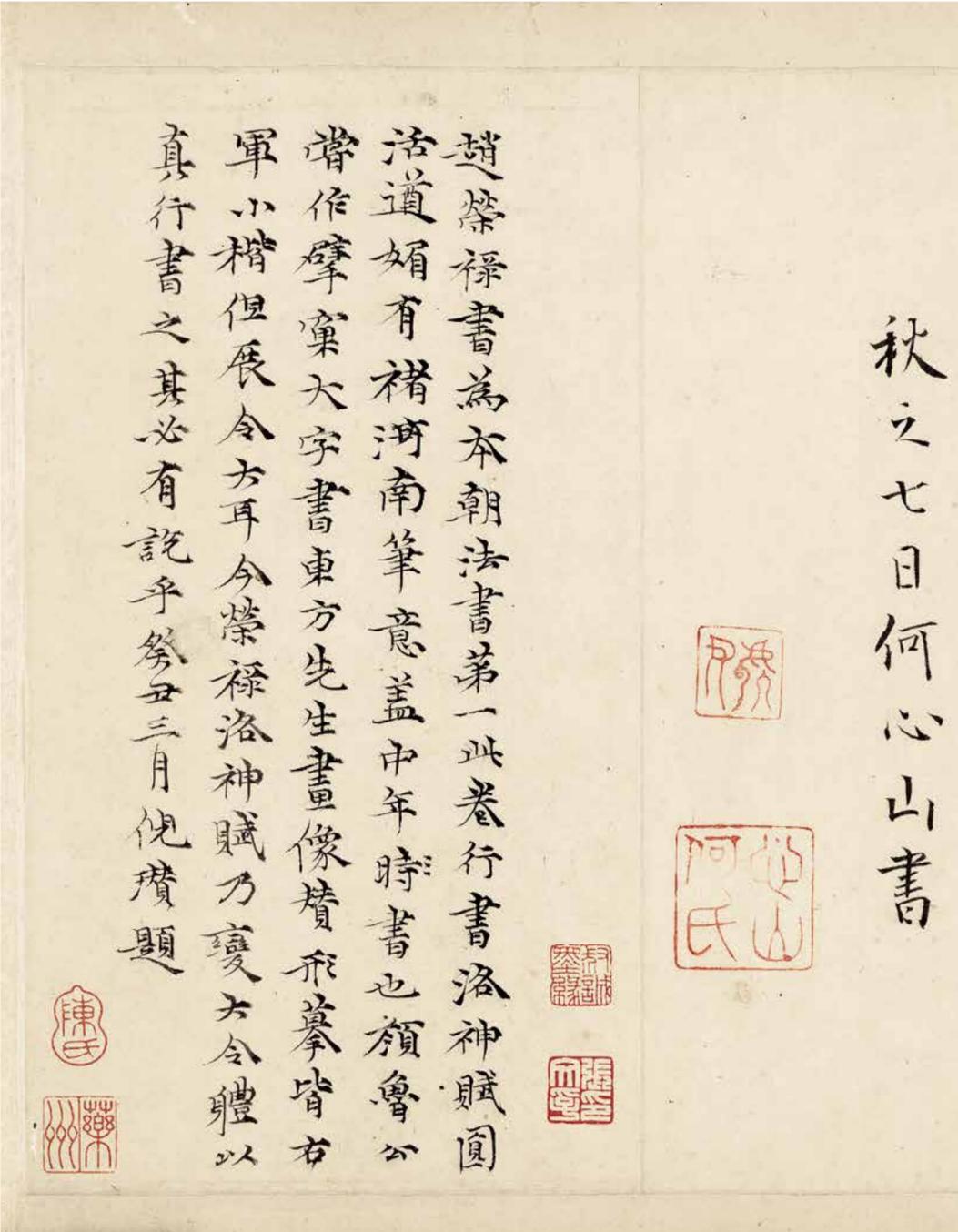
赵孟頫《洛神赋》

洛神赋并序

黄初三年，余朝京师，还济洛川。古人有言，斯水之神，名曰宓妃。感宋玉对楚王神女之事，遂作斯赋。其词曰：

余从京城，言归东藩，背伊阙，越轘轳，经通谷，陵景山。日既西倾，车殆马烦。尔乃税驾乎衡皋，秣驹乎芝田，容与乎杨林，流眄乎洛川。于是精移神骇，忽焉思散。俯则未察，仰以殊观。睹一丽人，于岩之畔。乃援御者而告之曰：“尔有覩于彼者乎？彼何人斯，若斯之艳也！”御者对曰：“臣闻河洛之神，名曰宓妃。则君王之所见，无乃是乎？其状若何，臣愿闻之。”余告之曰：其形也，翩若惊鸿，婉若游龙，荣曜秋菊，华茂春松。仿佛兮若轻云之蔽月，飘飘兮若流风之回雪。远而望之，皎若太阳升朝霞。迫而察之，灼若芙蕖出绿波。秣纤得衷，修短合度。肩若削成，腰如约素。延颈秀项，皓质呈露，芳泽无加，铅华弗御。云髻峨峨，修眉联娟，丹唇外朗，皓齿内鲜。明眸善睐，靥辅承权，瑰姿艳逸，仪静体闲。柔情绰态，媚于语言。奇服旷世，骨像应图。披罗衣之璀璨兮，珥瑶碧之华琚。戴金翠之首饰，缀明珠以耀躯。践远游之文履，曳雾绡之轻裾。微幽兰之芳蔼兮，步踟蹰于山隅。于是忽为（焉）纵体，以敖（遨）以嬉。左倚采旄，右荫桂旗。攘皓腕于神浒兮，采湍濑之玄芝。余情悦其淑美兮，心振荡而不怡。无良媒以接欢兮，托微波而通辞。愿诚素之先达兮，解玉珮而要之。嗟佳人之信修，羌习礼而明诗。抗琼琚以和予兮，指潜渊而为期。（执眷眷之款实兮，惧斯灵之我欺。）感交甫之弃言兮，怅犹豫而狐疑。收和颜以静志兮，申礼防以自持。于是洛灵感焉，徙倚彷徨。神光离合，乍阴乍阳。竦轻躯以鹤立，若将飞而未翔。践椒涂之郁烈，步蘅薄而流芳。超长吟以永慕兮，声哀厉而弥长。尔乃众灵杂遝，命俦啸侣。或戏清流，或翔神渚。或采明珠，或拾翠羽。从南湘之二妃，携汉滨之游女。叹匏瓜之无匹（兮），咏牵牛之独处。扬轻袿之猗靡（兮），翳修袖以延伫。体迅飞凫，飘忽若神。陵波微步，罗袜生尘。动无常则，若危若安。进止难期，若往若还。转盼流精，光润玉颜。含辞未吐，气若幽兰。华容婀娜，令我忘餐。于是屏翳收风，川后静波。冯夷击（鸣）鼓，女娲清歌。腾文鱼以警乘，鸣玉鸾以偕逝。六龙俨其齐首，载云车之容裔。鲸鲵踊而夹毂，水禽翔而为卫。于是越北沚，度（过）南冈，纤素领，回清阳，动朱唇以徐言，陈交接之大纲。恨人神之道殊兮，（怨盛年之莫当。抗罗袂以掩涕兮），泪流襟之浪浪。（悼良会之永绝兮，哀一逝而异乡。）无微诚（情）以效爱兮，献江南之明珰。虽潜处于太阴，长寄心于君王。忽不悟其所舍，怅神宵而蔽光。于是背下陵高，足往神留。遗情想像，顾望怀愁。冀灵体之复形，御轻舟而上溯。浮长川而忘返，思绵绵而增慕。夜耿耿而不寐，沾繁霜而至曙。命仆夫而就驾，吾将归乎东路。揽骝辔而抗策，怅盘桓而不能去。

大德四年四月廿五日为盛逸民书。子昂



- 1 欧阳询《化度寺碑》
- 2 欧阳询《九成宫醴泉铭》
- 3 褚遂良《雁塔圣教序》
- 4 褚遂良《大字阴符经》
- 5 颜真卿《多宝塔碑》
- 6 颜真卿《颜勤礼碑》
- 7 柳公权《玄秘塔碑》
- 8 柳公权《神策军碑》
- 9 赵孟頫《三门记》
- 10 赵孟頫《妙严寺记》
- 11 王羲之《兰亭序》
- 12 颜真卿《祭侄文稿》
- 13 苏轼《黄州寒食诗帖》
- 14 赵孟頫《洛神赋》
- 15 乙瑛碑
- 16 礼器碑
- 17 史晨碑
- 18 曹全碑
- 19 泰山刻石
- 20 皇象《急就章》
- 21 石门颂
- 22 西狭颂
- 23 张迁碑
- 24 钟繇《宣示表》
- 25 陆机《平复帖》
- 26 王羲之《得示帖》
- 27 王献之《中秋帖》
- 28 王珣《伯远帖》
- 29 张猛龙碑
- 30 智永《真草千字文》
- 31 等慈寺碑
- 32 孙过庭《书谱》
- 33 钟绍京《灵飞经》
- 34 张旭《古诗四帖》
- 35 怀素《自叙帖》
- 36 黄庭坚《松风阁》
- 37 米芾《蜀素帖》
- 38 赵孟頫《道德经》
- 39 王铎作品
- 40 吴昌硕作品
- 41 于右任作品
- 42 鲁迅作品
- 43 沈尹默作品
- 44 郭沫若作品
- 45 毛泽东作品
- 46 林散之作品
- 47 沙孟海作品
- 48 启功作品

言斯水之神名曰宓妃感宋玉對楚王
 神女之事遂作斯
 余從京城言歸東
 徑過谷陵景山日影
 乃稅駕乎蘅皋
 乎揚林流眄乎洛川於是精移神
 跡忽焉思敬俯則未察仰以殊觀
 睹一羣人于巖之畔乃援御者而告之
 曰尔有觀於波者乎彼何人斯為斯
 之艷也御者對曰臣聞河洛之神名
 曰宓妃則君王之所見無乃是乎其狀
 若何臣願聞之余告之曰其形也翩若
 驚鴻婉若游龍榮耀秋菊華茂
 春松鬢鬋若若輕雲之蔽月飄飄若
 若流風之迴雪遠而望之皎若太陽
 升朝霞迫而察之灼若芙渠出淝波
 穠纖得衷脩短合度肩若削成腰
 如約素延頸秀項皓質呈露芳澤
 無加鉛華弗御雲鬢裁：脩眉照始
 丹脣外朗皓齒四鮮明眸善睐靨

ISBN 978-7-5401-3020-6



定价：22.00 元