



大家书院系列

# 赵子孟頫·草书千字文

徐伟平

文师华

◎编著

名碑名帖完全大观

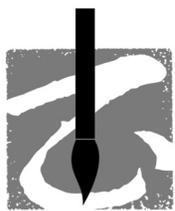
五〇

江西美术出版社  
全国百佳出版社

名碑名帖  
完全大观

五〇

赵孟頫·草书千字文



大家书院系列

徐伟平  
文师华 编著

江西美术出版社  
全国百佳出版社

图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫草书千字文 / 徐伟平, 文师华编著. —南昌: 江西美术出版社, 2014.6 (2015.8重印)

(名碑名帖完全大观)

ISBN 978-7-5480-1946-6

I. 赵... II. ①徐... ②文... III. 草书—碑帖—中国—元代 IV. J292.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第006667号

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

江西美术出版社邮购部

联系人: 熊妮

电话: 0791-86565703

QQ: 3281768056

MINGBEI MINGTIE WANQUAN DAGUAN

名碑名帖完全大观·赵孟頫草书千字文

徐伟平 文师华 编著

江西美术出版社出版发行

(南昌市子安路66号)

http: //www.jxfinearts.com

E-mail: jxms@jxpp.com

邮编 330025 电话 0791-86565509

全国新华书店经销

江西千叶彩印有限公司印刷

开本 870×1010 1/8 印张 17.5

2014年6月第1版 2015年8月第2次印刷

ISBN 978-7-5480-1946-6

定价: 29.00元

---

赣版权登字06-2013-002

版权所有, 侵权必究

## 出版说明

改革开放以来，传统书法艺术取得了长足的发展，已成为我国精神文明建设的一道亮丽的风景线。随着书法创作整体水平的提高，人们渴望能深入细致地理解古人留下的碑刻法帖名作。而先贤们留下的碑刻法帖大多为长篇的祭文、文论、书札、碑文、铭记等，其内容、形式与现代生活相去甚远，且由于千百年来风雨侵蚀、捶拓剥落等原因，其中的许多碑帖漫漶或蛀蚀严重，碑帖上有些字已很难辨识。再则许多传世书迹字径很小，其中又夹杂着大量的异体字、古体字甚至早已废弃不用的字，致使今天的书法爱好者面对传统碑帖，往往望而却步。众所周知，书法是一门非常强调技法训练的艺术，需要持之以恒的实践。临习古圣先贤的法帖，是学习传统书法的不二法门。然而，今天的书法爱好者们，大多是上班族、在校学生以及老年朋友。他们或时间紧张、少有余暇，或年老体弱、视力不济，因而迫切祈望能够拥有一套入门浅易、阅读轻松、临习便捷、功效明显的书法普及读物。

为此，江西美术出版社盛情邀请全国经验丰富的书法教育家和古汉语文学功底深厚的书法研究专家联袂编写了这套《名碑名帖完全大观》丛书。本丛书在全国书法读物出版中倡导“以人为本”和“完全大观”的理念，借用现代电脑技术，对传统碑帖字进行适当放大，有的根据实际情况进行适度修复；对原碑帖中极度漫漶而难以辨识的字，则根据有关研究成果和碑帖本身固有的法度，优选碑帖字中的相关笔画和部首，进行严谨的组拼，追求一笔一画的原汁原味，仅供读者参阅。本丛书力求还原碑帖的本来面目，使碑拓字字口清晰，墨本字墨迹毕现，尽可能将经典碑帖的范字完完全全、淋漓尽致地呈现出来，以利于读者临习，使其尽快入帖。其次，书法教育家和研究专家对笔法、结体、章法、风格等碑帖本体元素所作的详细和独到的解说，为书法爱好者临习传统碑帖打开了方便之门；

“原碑帖呈现”整体或局部展示碑帖的原态风貌；“名家临作欣赏”向读者提供有益的临习借鉴，拓展学习视野；“从临摹到创作”旨在帮助读者正确把握书法学习规律。此外，本丛书十分注重碑帖文本的阅读价值及其对碑帖临习的重要作用，在向读者评介书法家及其作品的同时，还先后编排了同步简繁并陈的释文、整篇标点简体原文及相应的通俗简体译文，对原文中的冷僻疑难字还标注了汉语拼音和同音字，读者既能便捷地临习碑帖，又能完全通畅地阅读和理解文本，极大地提高临习功效，获得多元的阅读收益，全面提高书法文化素质。

本书原碑拓范字和基本技法的内容由徐伟平负责，其余的内容由文师华和梅影承担。全书具备完整的阅读内容和完全的临习功能，具有很强的观赏性、指导性、实用性和可读性，希望能成为广大书法爱好者临习传统碑帖的“良师益友”。

## 目 录

赵孟頫及其《草书千字文》·····	一
赵孟頫《草书千字文》原墨迹字放大·····	三
赵孟頫《草书千字文》笔法解析·····	一〇三
赵孟頫《草书千字文》偏旁部首解析·····	一〇七
赵孟頫《草书千字文》结体解析·····	一一四
赵孟頫《草书千字文》章法解析·····	一一八
从临摹到创作·····	一二一
赵孟頫《真草千字文》草书剪辑呈现·····	一二四
赵孟頫《草书千字文》阅读理解·····	一三〇

## 赵孟頫及其《草书千字文》

赵孟頫(1254—1322)，字子昂，号松雪道人，湖州（今浙江吴兴）人。赵孟頫系宋太祖第四子秦王赵德芳的后裔，即太祖十一世孙。宋亡后，他隐姓埋名，蛰居故里，寄情翰墨文章。1286年，元世祖派御史程钜夫和道教传人杜道坚到江南“搜访遗逸”，程与杜通过搜访，向元朝统治者荐举20余名汉族杰出的知识分子，赵孟頫排在第一位。此时赵孟頫已过而立之年，带着一种极其矛盾复杂的心情，离乡北上，开始了他的宦宦生涯。元仁宗时，官拜翰林学士承旨，荣禄大夫，故人称“赵承旨”，官从一品。卒后，追封“魏国公”，谥号文敏，故后世又称他为“赵文敏”。



赵孟頫的书法以二王为本。他一生的学书经历大体可分为三个阶段：初从赵构、智永，再入二王，中年以后则掺入李邕之法。宋代苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄的书作，他也临习过，扬其长而避其短。此外，赵孟頫章草学索靖、萧子云，隶书学梁鹄，篆书学李斯，真可谓广采博收，冶熔百家。

赵孟頫在继承前人书法遗产的基础上，博采众长，推陈出新，创立了独具特色的“赵体”。赵体的风格特点是笔画流畅活泼、含蓄精妙，用笔虽有变化但决不大起大落。如其点画基本上呈圆形，取侧势，圆满而精致；横画平直而粗细均匀；竖画婉转而丰腴妍美；捺法一波三折，内藏丰富微妙的变化。结体平稳秀丽，没有欹斜不正的字形。他很重视笔画之间的搭配，注意笔画、结构的左右向背、上下承接。章法均衡整齐，风格“温润闲雅”“秀妍飘逸”。这种书风来自他所生活的地域——钟灵毓秀的江南，来自他刻苦研习钟王、智永、李邕等，来自他笃信佛教，审美观趋向折衷平和、清虚淡雅，来自他寄人篱下的特殊境遇，以闲雅飘逸的超然之态获得精神解脱。

赵孟頫在书史上是一位各体兼善的大家。他的楷书作品传世很多，其中小楷代表作品有《老子道德经卷》(63岁书)、《汉汲黯传》(67岁书)等。他的大楷作品飞动峭拔，与欧阳询、颜真卿、柳公权楷书齐名，被后世并称为“颜、柳、欧、赵”，代表作品有《妙严寺记》(56岁书)、《胆巴碑》(63岁书)等。

在各体之中，赵孟頫成就最大者当首推行草。传世行草代表作有《前后赤壁赋》(47岁书)、《兰亭十三跋》(57岁书)、《归去来兮辞》(65岁书)、《洛神赋》(66岁书)等。这些行草名作形散而神逸，颇具东晋人物风流倜傥之气。

赵孟頫在草书方面同样深浸古法，临帖不辍，既忠于原帖，又融

入己意，透露出遒劲秀美的特点，留下了临写智永《真草千字文》、皇象《急就章》等墨迹。他的草书作品没有行书和行草书作品多，纯粹的草书作品除《草书千字文》外，还有少量尺牍草书。这些草书作品明显受到王羲之《十七帖》影响，笔法精熟，气韵生动。

《千字文》原是南朝梁代周兴嗣(?—521)奉梁武帝诏命而编缀的一篇命题文字。全文用被指定的无一重复的一千个单字，条理贯通、叙事有序地吟咏了关于天文、地理、博物、社会、历史、伦理、教育等多方面知识，且结构严简，文采飞扬，对仗工整，协韵流畅，令人叹服称绝。据启功考证，“智永写本的周兴嗣《千字文》应是这篇文字今存的最早本子”，日本人小川为次郎用巨资购得并珍藏的《真草千字文》墨迹本为智永书法真迹。智永《真草千字文》直接二王妙旨，而禅意更浓，神采超逸，充分展现出智永书法平淡而清健、高标出群、纤尘不染的风格。唐宋以后，许多书法大家喜爱智永《真草千字文》，并争相临写之。赵孟頫是其中之一。

赵孟頫临写智永《真草千字文》，现留存于世的墨迹有两件：一件是藏于故宫博物院的册页，另一件是藏于上海博物馆的纸卷，落款有“子昂”二字。这两件《真草千字文》墨迹，相同之处是真书端庄典雅，草书秀润圆畅。差异之处是册页本笔画瘦劲，纸卷本笔画较为粗壮。就风格而言，两件墨迹各有千秋。本书以上海博物馆的纸卷本草书为底本，主要考虑到此本草书的笔画和结体更易于临习。

赵孟頫纸卷本《草书千字文》，其笔画、结体、布局基本忠实于智永原帖，但又不完全雷同。具体说，赵孟頫的临摹之作，运笔从容不迫，严谨有法，点写得轻灵活泼，横画和竖画均匀圆润，钩画锋颖尖细，环转笔画圆劲酣畅，其中“天、阙、定、基、登、近、微、庭、运”等字的末笔均带有章草的笔意。墨色秀润，浓淡适宜，富有“肌肤之丽”。字形或长或短，或正或斜，笔画之间连接较实、较紧密，但严谨而有变化，端庄而不呆板，斜侧而松弛，显示出中和之美。此卷写在纵向乌丝栏格中，整篇布局字字独立，每行10字，字距、行距皆均匀疏朗，字与字之间主要靠附钩相互呼应，两字相连的情况也偶尔有之，如景行、礼别、守真、承明、会盟、九州、老少、任钧等字组，都有牵丝相连，上下引带，富有动态感。全篇给人以笔墨精妙、节奏舒缓、结体精巧、章法和谐统一的美感。

赵孟頫的书法，虽然创新精神不能与王羲之、颜真卿相比，但作为一代高峰，堪与前贤比肩。赵氏的书法，在元代影响了一代士人，形成了风格鲜明的赵派书家群，如鲜于枢、邓文原、虞集、郭畀、柳贯、柯九思、揭傒斯、康里巎巎、张雨、俞和等。赵书还深刻影响到明清书坛，受影响的书家有文徵明、刘墉、梁同书、张照等。现当代的书法大师沈尹默、吴玉如、启功等也不同程度地受到赵孟頫温润秀雅书风的影响。

天地玄黄  
宇宙洪荒

宇宙洪荒  
日月

盈辰辰宿列  
张寒来暑往

盈辰辰宿列  
张寒来暑往

秋收冬藏  
宜

解成春凍  
易

秋收冬藏(閏)

余(餘)成岁(歲)律呂

注：括号里的宋体字表示繁体字或异体字

调(調)阳(陽)云(雲)腾(騰)致

雨露结为霜

调

阳

云

腾

致

雨

露

结

为

霜

金生麗水玉

出崑崙劍號

巨 闕 珠 稱 夜

光 果 珍 李 柰

菜  
重  
菜  
薑  
海

碱  
河  
淡  
鱗  
潜

菜重芥姜(薑海)

咸(碱)河淡鱗(鱗)潜(潜)

羽翔龍就師火

帝鳥官人皇

始制文字乃

服衣裳推位

讓國有虞陶

吊民伐罪