

○○○白日依山盡，黃河入海流。

○○○欲窮千里目，更上一層樓。

白日依山盡
黃河入海流
欲窮千里目
更上一層樓

癸丑洪州受蓮堂周憲書於華東而記之

赵体

●周斌

唐诗字帖

上海人民美術出版社

赵体

唐诗字帖

书写者 周斌



上海人民美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

赵体唐诗字帖/周斌书; —上海: 上海人民美术出版社; 2004.3

ISBN 7-5322-3803-2

I. 赵. . . II. 周. . . III. 楷书-法帖-中国-现代
IV. J292.28

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第009368号

赵体唐诗字帖

书 写 者: 周 斌

策 划: 薛建华

责任编辑: 黄 淳

封面设计: 姚正富

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 新华印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/16

印 张: 5.5

版 次: 2004年3月第1版

印 次: 2004年3月第1次

印 数: 0001-4500

书 号: ISBN 7-5322-3803-2/J · 3533

定 价: 15.00元

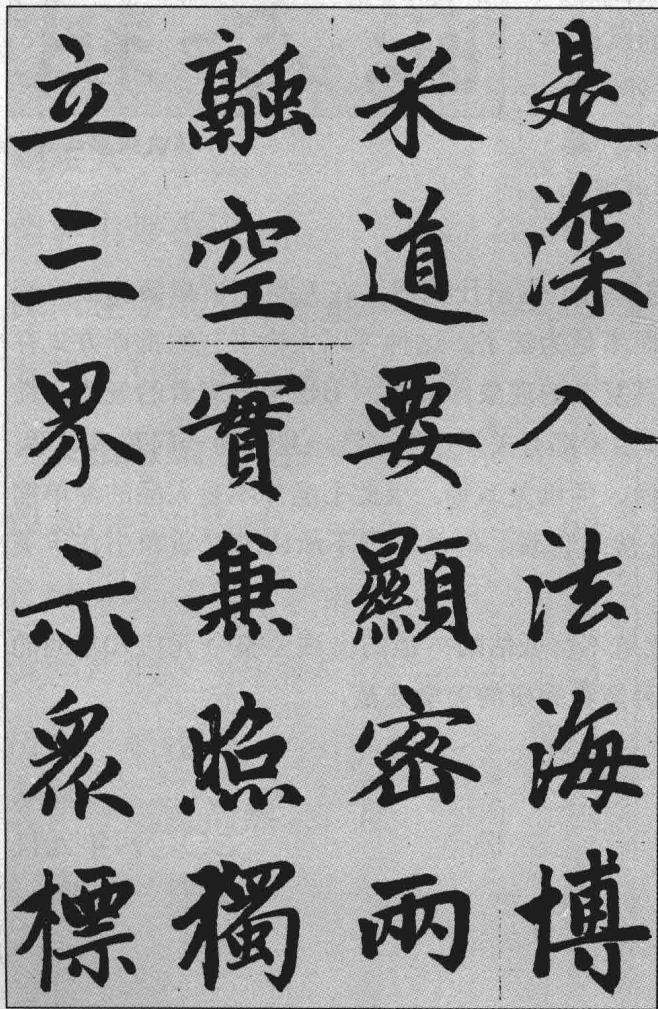
写在前面

赵孟頫(1254-1322年)，字子昂，号松雪道人、水精宫道人，湖州（今浙江吴兴）人。为宋太祖第四子秦王德芳的后裔，即宋太祖第十一世孙。由于他生于宦宦书香之家，自幼便受到了系统的中国传统文化的熏陶，以又加之赵孟頫“未弱冠时出语已惊乡里儒先，稍长大，而四方万里以求其文”（戴表元《松雪斋文集序》），使他在诗、书、画等诸方面成为有元一代的代表人物。

生活在宋元之际的赵孟頫的人生经历自然对他的艺术生涯产生了重大影响，德佑二年（1276年），正当22岁的赵孟頫大展鸿图之际，元军攻入临安，南宋灭亡。作为“南人”、“汉儒”、赵宗后裔身份的赵孟頫只能潜心诗文与书画，聊以自遣，由此他在艺术上打下了扎实的基础。历史总是应验着“野蛮的征服者，总是被他们所征服的民族的较高文明所征服”这样一句古训，在忽必烈建立政权十年之后，便派行台侍御史程钜夫到江南“搜访遗逸”，当34岁的赵孟頫开始了身仕二朝的生涯。作为赵宋皇帝的后裔，他能享有宋朝皇帝贵族才有的亲眼目睹历代法书名帖和在名画上题字的特权；作为仕元高官，他又以自己跃入政界的影响开创了题画

的风气，并集诗、书、画为一身，影响着当时和后世。应该说赵孟頫是一位艺术上的全才，他的书法在书法史上可与晋之王羲之、唐之颜真卿相提并论，而他在绘画、篆刻、音乐、诗词等方面的才能均被其书法上的成就所掩盖了。

赵孟頫的书法风格在一生中有三个阶段：在48岁之前他主要师法隋僧智永、唐之褚遂良而上溯魏晋钟繇王羲之笔法，这时他的艺术主张是以古帖为师，强调笔法和字形，提出了“书法以用笔为上，而结字亦须用工，盖结字因时相传，用笔千古不易。”（《铁网珊瑚》）这种复古思想的产生，不是简单的保守心理使然，而是有着更为深刻的文化历史背景，作为身处民族歧视和压迫的元朝汉族高官，赵孟頫十分清楚地认识到自己至多是一个汉族文化人匡助元蒙统治者的样板，是统治者政治“开明”的点缀。赵孟頫遇事处处小心谨慎，因此复古、远离现实无疑是防止猜疑和飞来横祸的一种好办法，明乎此，赵孟頫在书法风格上选择了



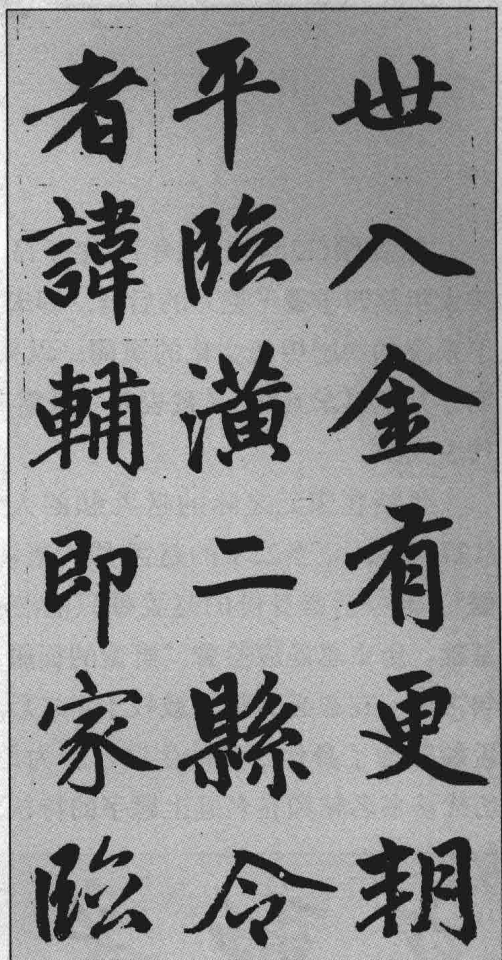
《胆巴碑》

复古倾向就不难理解了；第二阶段是48岁到60岁之间，这一阶段，赵孟頫书法笔意结构上在继承羲献父子的基础上，形成了丰姿多态、开朗潇洒、骨肉相称的赵体典型风格，高官厚禄的宦宦生涯，为赵孟頫书风添上了一股儒雅安详的富贵气，成为贵族士人们的歌舞升平、茶余酒后的雅玩，书法同时也成了赵孟頫生活爱恋中的快乐，他以对古典书法的深邃理解和娴熟的技巧而彪炳书史；第三阶段是60岁之后，或许是进入晚年的赵孟頫内心深处受到了由宋入元身仕二朝的良心审判和出卖气节苟且偷安的道德谴责，因此那些一生性格耿直、屡遭打击的颜真卿、李邕，那“心正笔政”的柳公权的书法成了他内心仰慕敬佩的偶像，晚年他于书法中寄托着一生的忏悔并努力以道健苍古、疏朗沉稳的书风来荡涤他自己的卑劣的灵魂。

作为复古主义的代表书家赵孟頫，其功力十分深厚并极富有艺术资质，他善于抓住古人的字形结构，力求在每一个字的笔法结构中表现妩媚动人的艺术魅力，从而形成了他独到的漫润闲雅、秀妍飘逸的风格，据传世文献记载，他笃信佛教，也好道教，“外佛内道”成了他思想中的一个重要特征，比对其书法，超然闲雅之气，轻清典丽之姿、娟秀飘逸之态应可视为其思想的具体表现。

历史对身仕二朝的赵孟頫评价是不公正的，由于他出仕元朝，在人品上被指摘为投降变节的软骨头，书如其人，书法也自然柔靡软弱而不足为法了。这种“以人论书”的批评方式存在着极大的片面性。书法是一种高度抽象而极其复杂的现象，诚然，书法与书写者的气质、性格、文化阅历、知识结构和书法功力等各种复杂因素都有关系，但书法一旦成为一门艺术之后，便自有它本身的内在规律，诸如书家的审美祈尚、师承关系等，因此书品并不是人品的简单缩影，赵孟頫的书法风格与其出仕元朝并没有直接的联系，但也不得不承认其气质和书法审美祈尚也时不时地折射出他的人生价值取向。

赵孟頫的书法在中国书法风格史上的地位是不可低估的，他的出现使整个元代90年间的书法艺术发展不至于中断，他为我们提供了一种儒雅秀妍的美学典范。



《仇锸墓碑铭》

周斌

二〇〇四年元旦

目 录

七言绝句

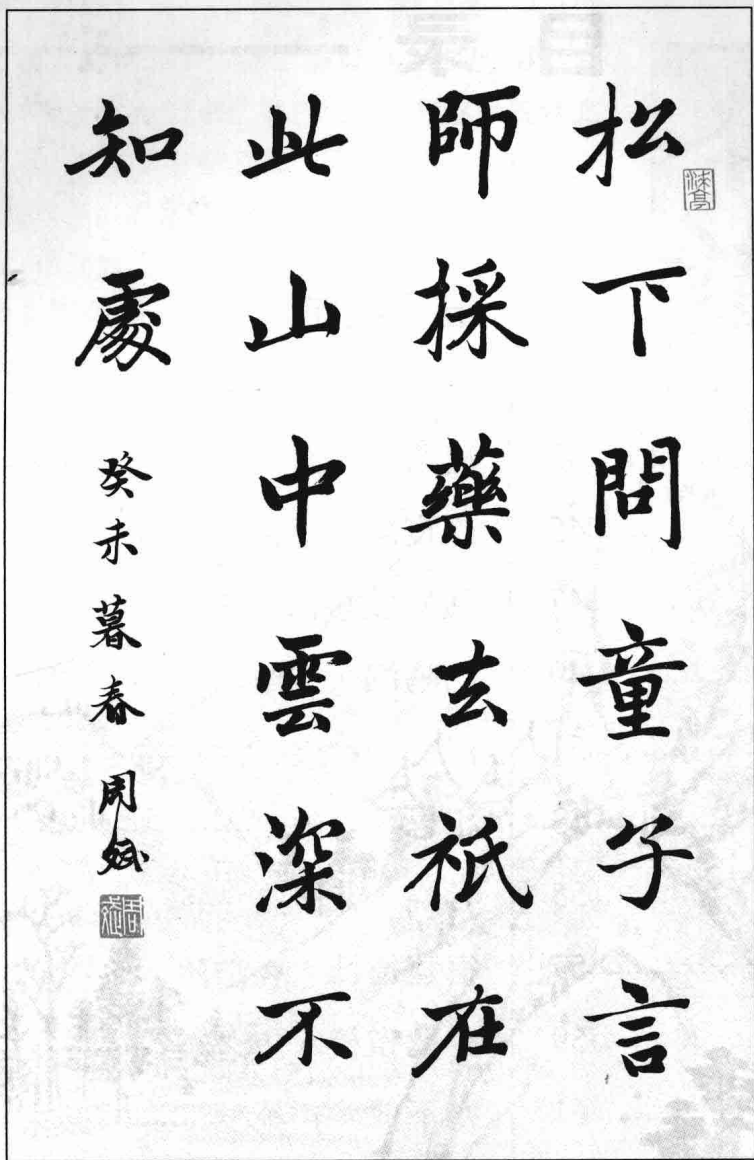
- 回乡偶书·贺知章.....41
- 望洞庭·刘禹锡.....43
- 咏柳·贺知章.....45
- 芙蓉楼送辛渐·王昌龄.....47
- 送元二使安西·王维.....49
- 枫桥夜泊·张继.....51
- 凉州词·王翰.....53
- 望天门山·李白.....55
- 绝句·杜甫.....57
- 别董大·高适.....59
- 望庐山瀑布·李白.....61
- 江南逢李龟年·杜甫.....63
- 九月九日忆山东兄弟·王维.....65
- 早发白帝城·李白.....67
- 浪淘沙·刘禹锡.....69
- 江畔独步寻花·杜甫.....71
- 滁州西涧·韦应物.....73
- 山行·杜牧.....75
- 黄鹤楼送孟浩然之广陵·李白.....77
- 江南春·杜牧.....79

五言绝句

- 寻隐者不遇·贾岛.....1
- 鹿柴·王维.....3
- 静夜思·李白.....5
- 独坐敬亭山·李白.....7
- 鸟鸣涧·王维.....9
- 江雪·柳宗元.....11
- 相思·王维.....13
- 春晓·孟浩然.....15
- 宿建德江·孟浩然.....17
- 登鹳雀楼·王之涣.....19
- 塞下曲·卢纶.....21
- 绝句·贾岛.....23
- 水宿闻雁·李益.....25
- 绝句·杜甫.....27
- 长安秋望·杜牧.....29
- 悯农·李绅.....31
- 夜泊九江·崔道融.....33
- 竹里馆·王维.....35
- 山中·王维.....37
- 逢雪宿芙蓉山主人·刘长卿.....39

寻隐者不遇 贾岛

松下问童子，言师采药去。
只在此山中，云深不知处。



诗文赏析

贾岛，字浪仙，范阳（今河北涿县）人，是以“推敲”字句出名的苦吟诗人。他在谋篇构思方面也同样煞费苦心，本诗就是一例。它的特点是寓问于答，不着一辞，用三句白描式的答话表达出诗人对隐者高山仰止的钦慕之情。白云显其高洁，苍松赞其风骨，以此更显寻访不遇的怅惘。

创作点析

条幅是书法中较为常见的作品样式，一般作品形式上高度大于宽度。此幅作品纵列为四列，作品形式显得偏高，在落款时，第四列可以下端空四格进行落款，可只落创作者的姓名。



临习点析

“中”字的左右两侧竖向内斜使“口”上宽下窄，但又不是对称的，平衡该字重心的笔画是中间一笔悬针竖。

选自《胆巴碑》

鹿柴 王维

空山不见人，但闻人语响。
返景入深林，复照青苔上。

空山不见人但
闻人语响返景
入深林复照青
苔上

癸未三月周斌

诗文赏析

王维，字摩诘，太原祁（今山西祁县）人，是盛唐时代一个多才多艺的诗人，精通音乐、绘画。本诗是王维后期的山水诗代表作，描绘鹿柴（辋川的地名）附近的空山深林在傍晚时分的幽静景色。诗中浮动的“空山人语”和“深林返照”似乎是虚幻的，山林因此而显得更加沉寂。

赵体详解

作为书法史上一代宗师的赵孟頫，其书法功力相当深厚，笔法和结构具有妩媚动人的魅力，书法风格总体上体现了一种潇洒沉稳、闲雅秀妍的自由书写风貌，由于赵氏书法将儒雅和秀妍巧妙地结合在一起，这种风格在历史上一直保持着雅俗共赏的独特地位，因此直至今日，在实用书写和艺术学习两个层面赵体书法都有其独到的价值。

魏碑

李阳

復	返	但	空
照	景	聞	山
青	入	人	不
苔	深	語	見
上	林	響	人

退	深	人
---	---	---

选自《胆巴碑》

临习点析

“響”字，由于是上下结构，所以一般处理成长形；上字“語”和下字“返”则处理为扁平结构，形成变化。

静夜思 李白

床前明月光，疑是地上霜。
举头望明月，低头思故乡。

床前明月光
疑是地上霜
举头望明月
低头思故乡

李白静夜思
爱莲道人周斌

诗文赏析

李白，字太白，原籍陕西成纪，盛唐诗歌的代表诗人，他的诗歌最充分也最集中地体现了那个时代的精神风貌。本诗表现在月白如霜的清夜游子的思乡之情，清新朴素，明白如话，达到了李白绝句“无意于工而自工”的境界，千百年来在民间传唱不已。

赵体详解

赵孟頫在用笔方面体现了他独特的艺术风格，笔画精美圆润，外柔内刚，风姿流动又沉稳遒劲，这一点明显有别于颜、柳、欧诸体刚强外现的特点，可以视为其于书法史上独特的创造。

低	舉	疑	床
頭	頭	是	前
思	望	地	明
故	明	上	月
鄉	月	霜	光

光 是 顯

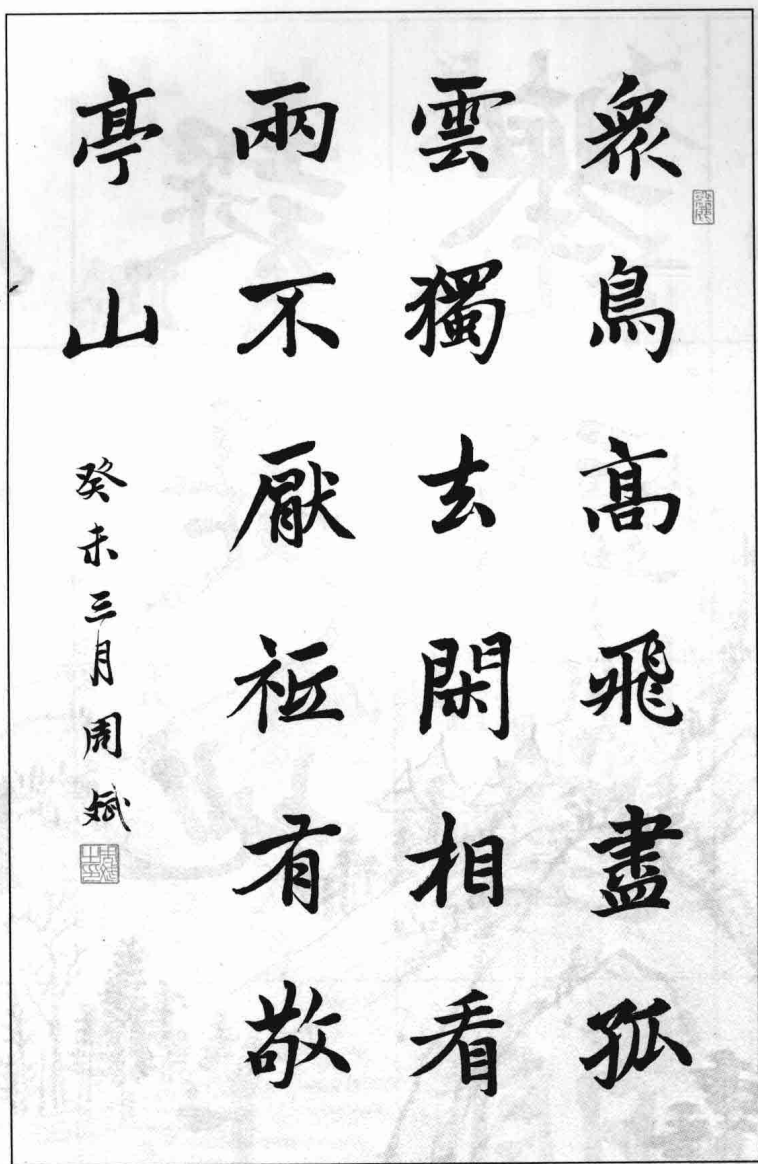
选自《胆巴碑》

临习点析

“頭”字的右旁“頁”，赵体处理得很有特色，将横折钩起笔上提到撇的上端，这样有效地提高了这一字的重心。

独坐敬亭山 李白

众鸟高飞尽，孤云独去闲。
相看两不厌，只有敬亭山。



癸未三月周斌

诗文赏析

敬亭山在宣州，曾是大诗人谢灵运、谢朓等人的治所，李白一生七游宣城。长期的漂泊，使诗人看透了世态炎凉，增添了孤寂之感，因此他仰观天宇，只见群鸟离飞，闲云归去，似乎喧扰的尘世与过去的理想与挫折都随之而去，惟有永恒的天地长存。诗中鲜明的自我的存在，则为这寂静注入了感性的活力。

赵体详解

在诸多的传世赵氏墨迹中，《玄妙观重修三门记》、《胆巴碑》、《仇锬墓碑铭》等可以视为其行楷书作中的代表作。

人闲封书卷，鸟静看山空。
王集

衽	相	孤	衆
有	看	雲	鳥
敬	兩	獨	高
亭	不	去	飛
山	厭	閑	盡

衆	義	獨
---	---	---

选自《胆巴碑》

临习点析

“厭”与“獨”由于笔画多，因此在结构上处理得较为饱满，两者之间的“去”字，由于笔画较少而在结构上特意处理得较小，使这一局部不至于过于拥挤。

鸟鸣涧 王维

人闲桂花落，夜静春山空。
月出惊山鸟，时鸣春涧中。

人闲桂花落，夜静春山空。
月出惊山鸟，时鸣春涧中。

癸未三月周斌

诗文赏析

王维写诗善于在诗情和画意的互相生发中抒情，被苏轼评为“诗中有画”，他并且善于表达微妙的心理感觉，传达绘画所不可能达到的特殊效果。桂树枝叶繁茂，而花瓣细小。夜晚细微的桂花从枝头落下，竟被诗人察觉，极言夜的静谧与诗人内心的寂静。山中的鸟儿也习惯了山谷的静默，似乎连月出都使它们感到新鲜，于是“时鸣春涧中”，幽静之中富有生机。

创作点析

此幅作品形式为条幅。纵列为三列，作品样式显得稍高，在落款时下端空四格，可只写创作者的姓名。



临习点析

“驚”字在结构上处理得非常动感，与左部一个“落”字形成了一抑一卧的态势。

选自《玄妙观重修三门记》

江雪 柳宗元

千山鸟飞绝，万径人踪灭。
孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。

千山鳥飛絕萬徑人
蹤滅孤舟蓑笠翁
獨釣寒江雪

周斌書於上海

诗文赏析

柳宗元，字子厚，河东解（今山西运城）人，中唐杰出诗人，一生遭际坎坷。这首著名的《江雪》作于他被贬永州之后，描述在广表的雪原上，没有鸟影，没有人迹，只有一叶孤舟载着孤零零一个渔人，在漫漫大雪中独自垂钓。诗人借空旷孤寂的景物，寄托自己清高孤傲、凛然不可侵犯的情操。

赵体详解

《玄妙观重修三门记》用笔精致沉稳，娴熟的笔画给人以厚实滋润的审美感受；《胆巴碑》用笔婀娜中不乏刚劲，起笔收锋乃至转折顿挫皆筋骨内藏，铁画银钩；《仇锸墓碑铭》用笔圆润丰满，使转婉畅而略带草意，给人一种儒雅灵动的美感。