


中国古代碑帖经典彩色放大本

元·赵孟頫

真草千字文

主编◎邱振中 陈政


江西美术出版社  
全国百佳出版单位

中国古代碑帖经典彩色放大本

元·赵孟頫

# 真草千字文

主编◎邱振中 陈政

江西美术出版社  
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

元赵孟頫真草千字文 / 邱振中、陈政主编. — 南昌：  
江西美术出版社，2013.12  
(中国古代碑帖经典彩色放大本)  
ISBN 978-7-5480-2585-6

I. ①赵… II. ①邱…②陈… III. ①草书—法帖—中  
国—元代 IV. ①J292.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 254520 号

责任编辑◎黄润祥

助理编辑◎王军

书籍设计◎郭阳 先锋设计

元·赵孟頫真草千字文

主编：邱振中 陈政

出版：江西美术出版社

策划：北京艺美联文化艺术有限公司

社址：南昌子安路 66 号

邮编：330025

电话：0791-86565506

发行：全国新华书店

印刷：北京市雅迪彩色印刷有限公司

版次：2013 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

开本：880 × 1240 1/8

印张：7

书号：ISBN 978-7-5480-2585-6

定价：27.00 元

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

赣版登字—06—2013—656

版权所有，侵权必究

# 前言

◎邱振中

二十世纪九十年代以来，国内图册类出版物的印刷水平有了很大的变化。高端画册质量不断提高，影响逐渐波及普通读物，今天一部中等价格的图册已堪称精美。这对书法水平的提高起到重要的促进作用。

大家印象深刻的首先是墨迹。以前作为稀世珍宝的名作清晰地展现在人们眼前，笔法的交搭、节奏的细微变化，历历在目，对于敏感的学习者，感悟其中的奥秘已不再是难事。但是拓本印刷的进步，大家或许关注较少。一位印刷专家说，书法类图书最难印的是印谱。仔细想想，深有道理。虽然盖印使用的印泥只是一种颜色，但盖出的印稿是有厚度的，那些具有一定厚度的印泥在光线的作用下，色彩变得十分微妙。印泥的厚度很难印出来。碑帖拓本与此相似，仔细观赏过拓片实物的人们都知道，由于拓制时墨所形成的厚度，使字迹有一种无法言传的体积感。这正是拓本魅力之所在，但一般的印刷品抹去了这种体积感。一流的拓本中，点画像是书写出来的，只要稍加想象，与墨迹便几乎没什么差别。在最新的碑帖拓本的印刷物中，开始表现出清晰的书写的感觉。

书法学习者从这种高质量的出版物中受益巨大。这是以往的时代不可想象的。以前，除了极少数特权者、富有者有摩挲经典作品和一流碑拓的机会，其他人只能对着质量成问题的复制品冥思苦想。从这里几乎没有可能走向书法的高端。而今天，所有人都几乎站在同一个平台上，开始我们对书法的感受与训练。

江西美术出版社在众多的书法出版物之外编选了这部碑帖选。选择大的开本，因此得以把原作或拓本略加放大，这正好暗合了临写的需要。临写时一般需要把字放大一些，但又不

能过大，因为原帖笔画尺度一般较小，原大临摹时，笔尖一触纸，不等你操纵毛笔完成应有的动作，已经到达应有的粗细，起不到练习的作用，但是如果临写扩散过大，笔画内部运动的方式便完全改变，那也已经不是我们要求的临摹了。因此临摹的字迹应比范本稍大一些，但不能太大。这部碑帖选集正好符合我们的需要。

它们也可作为欣赏的对象。

欣赏有两种方式。一是细细品读，精微到一个毫米，甚至更微小的地方，琢磨造成这种变化的深层契机——运动、心理、材质、习惯等等。一篇杰作在手，长此以往，感觉与形式糅合在一起，赏鉴力自然不断提高，四五册这样读下来，便是一位有经验的鉴赏者了。也可以挑一册喜爱的杰作放在床头，每天入睡前翻开一页，看一眼便合上亦无妨，身心完全放松，留下的只是作品的大感觉，无论是身影，还是风度、气息，都没关系。庄子说：『目击而道存。』这是从细处入手注意不到的东西。

希望这部碑帖选集的出版，为广大书法爱好者不时增添一份发现的喜悦。

二〇一三年十一月二十七日于北京

邱振中：中央美术学院教授、博士生导师，书法与绘画比较研究中心主任，

潘天寿研究会副会长，中国美术馆专家委员会委员，中国书法家协会学术委员会副主任。著有《书法的形态与阐释》《书法》《中国书法·167个练习》《神居何所》《书写与观照》等。

# 赵孟頫及《真草千字文》

◎喻剑庚

赵孟頫（1254—1322），字子昂，号松雪道人，水精宫道人，湖州（今浙江吴兴）人，宋太祖第四子赵德芳的后裔。自幼聪颖，读书过目成诵，为文操笔立就，临池学书天资过人。宋亡后，闲居故里。一二八六年元世祖派人到江南「搜访逸逸」，赵孟頫奉召北上为官，历任五朝，官拜翰林学士承旨，荣禄大夫。卒后追封「魏国公」，谥号文敏。

赵孟頫精通音律、书画器物鉴定亦是一流，书法名倾天下，篆籀、分隶、真行草书，无不妙绝古今。赵孟頫一生宗法二王，穷究魏晋风骨。书风遒劲秀逸，用笔棱侧起伏，旋毫不绝，左右换面，上下滚动，笔法圆熟。结体纵横得势，笔意顾盼，气韵流动。篆书学《石鼓文》《诅楚》，楷书取法王右军《黄庭经》、王太令《洛神赋》，行书得《圣教序》风神，草书得《十七帖》气韵，晚年受李北海影响。在继承前人用笔、结字的基础上，博采众长，融会贯通，推陈出新，自立门户，创立了独具艺术特色的「赵体」。在书法史上，「赵体」楷书与唐代欧体、颜体、柳体楷书并称四体，欧、颜、柳、赵四人并称中国古代楷书四大家。赵孟頫是元代书坛盟主，书法称雄一世，落笔如暴风骤雨，一日能书一万字。他所写的《真草千字文》典雅流美，草法圆润流畅，楷法备尽法度。别有一种超妙气象。

《赵孟頫真草千字文》墨迹现存世有两件：一件藏上海博物馆，一件藏北京故宫博物院。但遗憾的是，两件均无书写年月。赵孟頫自称：「二十年来写《千字文》以数百。」可见情有独钟。

《千字文》是我国古代通俗读物，由梁朝散骑郎、给事周兴嗣一夜编撰而成。每四字一句，

共二百五十句，计一千字。内容包括天文、地理、伦理、修身、农耕、祭祀、园艺以及饮食起居等各方面的知识。文字优美，朗朗上口，讲究对仗，工于音律，便于传诵，是一本流传广泛，家喻户晓，融各种知识于一炉的小百科全书。

《赵孟頫真草千字文》两体殊异，各具妙趣。然心法同归，手法合一，真书下笔备尽楷则，草书下笔神驰情纵，真书结字密，草书结字疏。真书得永字八法之妙，用笔连绵起伏，笔势左右瞻顾，空白少而神远。草书得流动酣畅之势，用笔使转圆劲，笔势上下承接，空白多而神秘。真书结字相背分明，疏朗宽绰，平和舒展。草书结字意连形通，绰约参差，意趣婉然。真书布白静穆闲雅，经纬分明。草书布白萧散纵逸，似断实连，写草书，知真书之势；写真书，知草书之意。两体字字独立，书写心法手法一致，映带顾盼，笔势来去自然，体势一笔而成。上一个字的收笔，即是下一个字的起笔，上一行的收势，即是下一行的起势，隔字通气，隔行通气，全篇通气，是谓一笔书。两体中规叠矩，意在示人以法，无疑是学书者的极佳范本。

赵孟頫的书法艺术，上承二王，下启元、明、清，乃至近现代当代书坛，堪称一代宗师。清王文治《快雨堂题跋》说：「松雪深于大王及北海，沉浸浓郁，随处可见，一洗旧习，独领清新」。充分肯定了赵孟頫力追古人，独树一帜，开宗立派的艺术成就。

喻剑庚：南昌大学图书馆副研究员。

真草千字文  
志字子文



吳興趙孟頫書

吳興趙孟頫書



梁員外散騎侍郎周興嗣次韻  
梁員外散騎侍郎周興嗣次韻

天地玄黄宇宙洪荒日月  
盈昃辰宿列张寒来暑往  
盈昃辰宿列张寒来暑往  
盈昃辰宿列张寒来暑往

秋收冬藏  
闰余成岁  
律吕

秋收冬藏  
闰余成岁  
律吕

洞阳云腾  
致雨露结  
为霜

洞阳云腾  
致雨露结  
为霜



金生麗水玉出崑岡  
劍號巨闕珠稱夜光  
果珍李柰  
云龍珠稱夜光  
果珍李柰

菜重芥薑海鹹河淡鱗潛  
茅重芥薑海鹹河淡鱗潛  
羽翔龍師火帝鳥官人皇  
羽翔龍師火帝鳥官人皇

始制文字乃服衣裳推位  
让国有虞陶唐吊民伐罪  
让国有虞陶唐吊民伐罪

周 發 殷 湯 坐 朝 問 道 垂 拱  
平 章 爰 育 黎 首 臣 伏 戎 羌  
周 友 友 友 友 友 友 友 友 友 友  
平 章 爰 育 黎 首 臣 伏 戎 羌  
平 章 爰 育 黎 首 臣 伏 戎 羌

遐迹壹體率賓歸王鳴鳳  
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

賴及萬方蓋此身疑四大

賴及萬方蓋此身疑四大

五常恭惟鞠養豈敢毀傷

五常恭惟鞠養豈敢毀傷

女慕貞潔男效才良知過  
必改得能莫忘罔談彼短  
必改得能莫忘罔談彼短  
必改得能莫忘罔談彼短

靡恃已長信使可覆器欲  
難量墨悲絲染詩讚羔羊

難量墨悲絲染詩讚羔羊



景行維賢克念作聖德建  
素川維實刻之此垂泣建  
名立形端表正空谷傳聲  
名立形端表正空谷傳聲