

颜柳欧赵楷书《千字文》

颜体

千字文

书写 刘立众

主编 程同根

审定 薛夫彬



會盟何遵
起翦頗牧
沙漠馳譽

总策划：冯涛
编 译：李静
责任编辑：阎娜
监 印：李文英
封面设计：晓霞工作室
封面集字：张迁碑

導約法
牧用軍
丹青九

◆宋元以来古今文人学士发蒙

必诵之文，必习之字。

毛泽东，郭沫若等当代伟人蒙学

熟读之文，常练之字。

◆在写字中知古今礼仪民俗

通中华人文历史。

◆集写字、识字教育于一书，

集书法、经典双璧于一体。

◆范字集文、古文今释，原文翻译。



ISBN 7-5080-3052-4



9 787508 030524 >

ISBN 7-5080-3052-4

定 价：48.00元/套（12.00元/册）

图书在版编目(CIP)数据

颜柳欧赵四体《千字文》. 颜体/程同根编. —北京:
华夏出版社, 2003.5
ISBN 7-5080-3052-4

I. 颜... II. 程... III. 楷书—法帖—中国—古代
IV. J292.33

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 032188 号

总策划: 冯 涛

编 译: 李 静

责任编辑: 阎 娜

监 印: 李文英

封面设计: 晓霞工作室

封面集字: 张迁碑

出版发行: 华夏出版社

地 址: 北京东直门外香河园北里 4 号

邮 编: 100028

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 百善印刷厂

开 本: 320×200 1/12

印 张: 29 $\frac{1}{3}$

定 价: 48.00 元/套 (12.00 元/册)

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

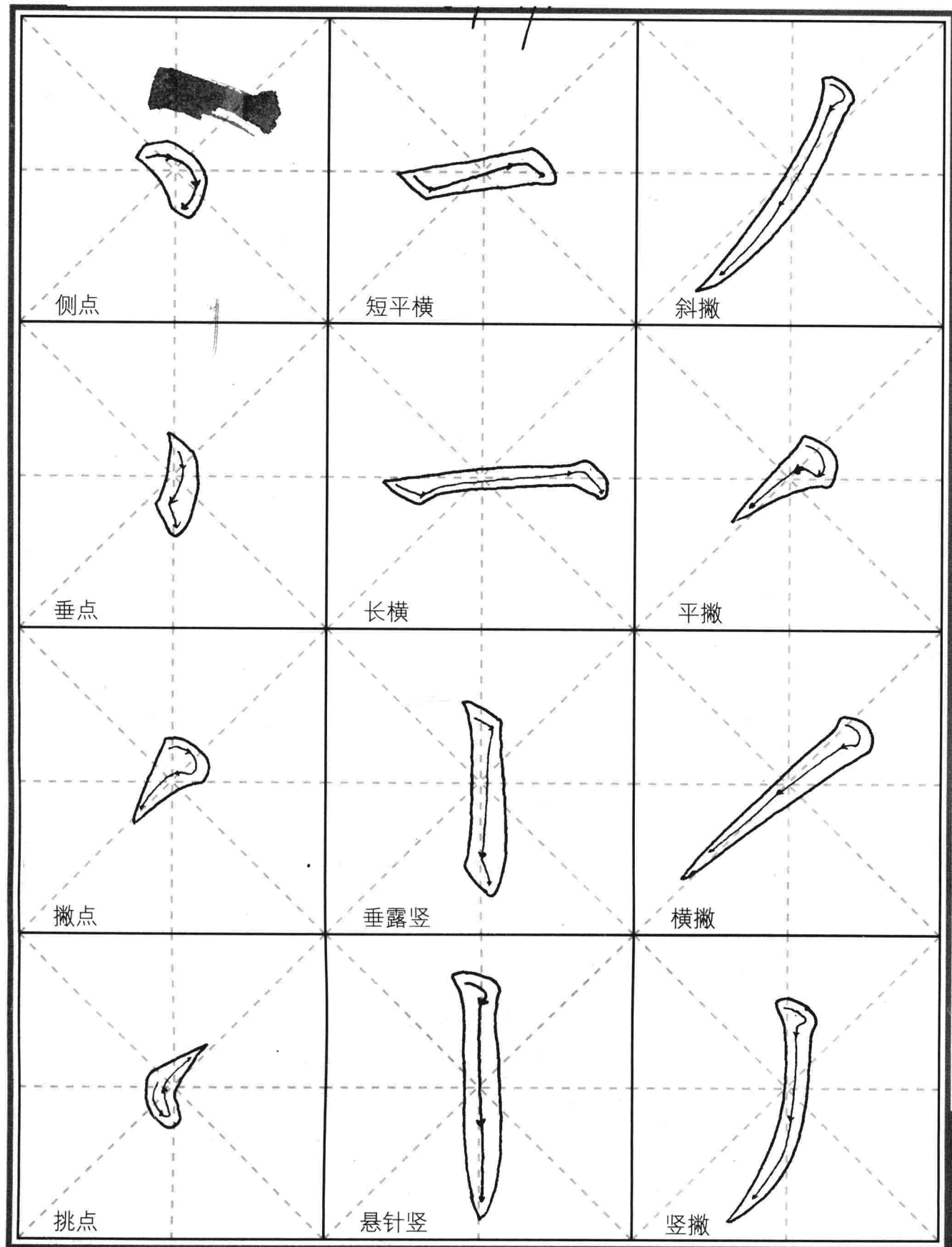
印 次: 2003 年 8 月第 1 次印刷

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

出版前言

《三字经》、《百家姓》、《千字文》，俗称“三百千”，是影响大而流行广的启蒙读物。明代思想家吕坤曾说：“初入社学，八岁以下者，先读《三字经》以习见闻，读《百家姓》以便日用，读《千字文》以明义理。”“三百千”将早期的识字教育与中国的历史文化，以及人格修养的教育巧妙地融合在了一起。言辞简炼，含义丰富，朗朗上口，便于诵读。不过儿童早期的识字、写字与启蒙老师的教学是不能分离的，古代的启蒙老师多亲自用端楷书写“三百千”，供学童识字、摹写和临仿之用。然而人们习字多从颜体入手，而后柳、欧、赵诸体，可惜前人未能给我们留下用此四体书写的“三百千”。人们很难将中国传统文化教育与识字和写字的教育完美地结合起来，实在是一件憾事。我们邀请了当代于颜、柳、欧、赵四体有专攻的实力派书家，分别用四家体书写“三百千”以飨社会。为了便于今日国人乃至世界爱好中国文化和艺术的友人阅读使用，在范字旁除了加注了拼音和简化字外，对文句的内容也作了深入浅出，简明扼要的解析，同时还将《三字经》、《千字文》译成了英文。一册在手，其用多矣。开卷有益，执笔有获。

为了便于初习书法者更好的使用此书，书后还附录了执笔、运笔的要领和方法，以及各家书体的特点及其与用笔的关系。读者在习字前最好先熟悉此附录，以便能有较快的进步。

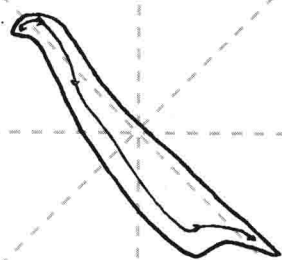


执笔的要求与方法

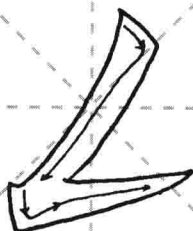
执笔的要求是便于灵活运笔，古人要求“指实掌虚”。“指实”才可以运笔精微，“掌虚”才可以使转自如。此四字乃初学执笔须用心领会掌握的金科玉律。“指实”是指用“指头”与笔杆接触握管，指若能实，掌必然为虚。掌如不虚，则指必然不实。

颜体的用笔特点及用笔要求

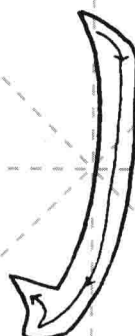
颜体的用笔多用裹锋的方法，因而立体感强，圆融丰满，气势浑厚，以腴劲见长。若以硬毫（如狼毫）作之，可得其劲，难见其腴。若以软毫（如羊毫）作之，虽可得腴，但难显其劲。颜体外显其腴，内藏其劲，故以加健羊毫为之，最为便利。颜体的点画运转之法附后，供摹习参考。



纵捺



斜角折



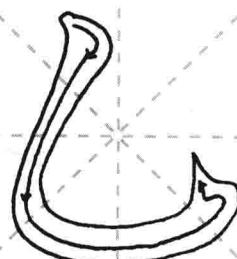
竖弯勾



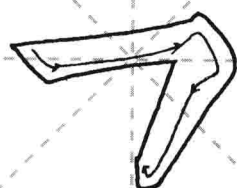
横捺



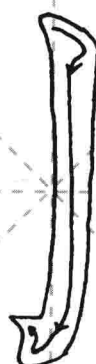
挑画



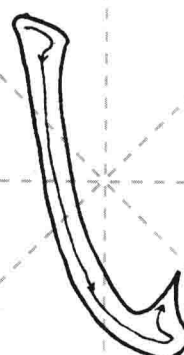
弧弯勾



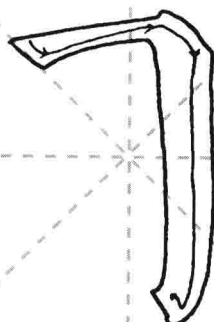
横折



竖勾



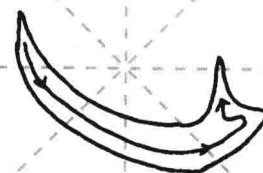
斜勾



高折



勾横



心勾

天

宇

日

地

宙

月

玄

洪

盈

黄

荒

昃

tiān dì xuán huáng
天 地 玄 黄，
yǔ zhòu hóng huāng
宇 宙 洪 荒。

天是黑色的，地是黄色的，茫茫宇宙形成于远古的混沌时代。

At the beginning of the universe, the sky was dark, the earth was yellow and the universe was in a primitive state.

rì yuè yíng zè
日 月 盈 昃，
chén xiù liè zhāng
辰 宿 列 张。

日出日落，月圆月缺，星辰遍布在无边的天空中。

辰

宿

列

張

寒

來

暑

往

秋

收

冬

藏

Sunrise and sunset as all phases of the moon can be seen as well and stars spread all over the sky.

hán lái shǔ wǎng
寒 来 暑 往，
qiū shōu dōng cáng
秋 收 冬 藏。

冷天来了，热天走了，如此循环不断。秋天里人们忙着收割粮食，冬天里人们又忙着储藏。

As summer goes and winter comes, people are busy harvesting in autumn and storing grain in winter.

閏

律

雲

餘

呂

騰

成

調

致

歲

陽

雨

rùn yú chéng suì
閏 余 成 岁，
lù lǚ tiáo yáng
律 呂 調 阳。

积累数年的“閏”，并成一月，构成閏年。古人用六律六呂来调节阴阳。

Leap days accumulate a leap year. Bamboo pitch pipes of ancient China adjust Yin and Yang (the two opposing principles in Chinese philosophy, the former is feminine and negative, the latter is masculine and positive)

yún téng zhì yǔ
云 騰 致 雨，
lù jié wéi shuāng
露 結 为 霜。

云气升到天空，遇冷形成降雨。露水在夜间碰上寒气凝结成霜。

露

金

玉

結

生

出

為

麗

崑

霜

水

岡

Meeting cold, cloud changes
into rain and dew into frost.

jīn	shēng	lì	shuǐ
金	生	麗	水，
yù	chū	kūn	gāng
玉	出	昆	岡。

金沙江（又称丽江）里盛
产黄金，昆仑山上盛产
玉石。

Gold is found in Lijiang River
and Jade in Kunlun Moun-
tain.

劍

珠

菓

號

稱

珍

巨

夜

李

闕

光

柰

jiàn hào jù quē
劍 号 巨 闕，
zhū chēng yè guāng
珠 称 夜 光。

最有名的宝剑叫“巨闕”，最贵重的明珠叫“夜光”。

The best-known sword is called Juque and the most valuable pearl called Yeguang.

guǒ zhēn lǐ nài
果 珍 李 柰，
cài zhòng jiè jiāng
菜 重 芥 姜。

水果中的珍品是李子和苹果，蔬菜中最被看重的是芥菜和生姜。

菜

海

鳞

重

咸

潜

芥

河

羽

薑

淡

翔

The best fruits are plum and apple, the best vegetables are mustard and ginger.

hǎi	xián	hé	dàn
海	咸	河	淡，
lín	qián	yǔ	xiáng
鳞	潜	羽	翔。

海水是咸的，河水是淡的。鱼儿在水中游动，鸟儿在天空中飞翔。

Sea water is salty, river water is fresh.

Fish swims in the water and bird hovers in the sky.

始

制

文

字

鳥

官

人

皇

龍

師

火

帝

lóng shī huǒ dì
龙 师 火 帝，
niǎo guān rén huáng
鸟 官 人 皇，

伏羲氏以龙命名官职称
为龙师。燧人氏教民钻
木取火，故称火帝。黄
帝之子少昊氏以鸟命名
官职称为鸟官。上古“三
皇”，有天皇、地皇、人
皇。

Fu Xi named his officials
after the names of dragons.
Sui Ren drilled wood to
make fire. Shao Hao (son
of Emperor Huang) named
his officials after the names
of birds.

shǐ zhì wén zì
始 制 文 字，
nǎi fú yī shang
乃 服 衣 裳。

黄帝的史官仓颉发明了
文字，黄帝的妃子嫫祖
教人养蚕取丝，人们才
穿上了衣裳。



The historian of Emperor Huang created Chinese character. His concubine taught people to raise silk-worm and made clothes from its silk.

tuī	wèi	ràng	guó
推	位	让	国，
yǒu	yú	táo	táng
有	虞	陶	唐。

主动把君位让给功臣贤人的，是舜帝和尧帝。舜号有虞氏。尧初封于陶，后封于唐，故称陶唐氏。

Both Emperor Yao and Emperor Shun abdicated and handed over the crown to another able man.

吊

周

坐

民

發

朝

伐

殷

問

罪

湯

道

diào mín fá zuì
吊 民 伐 罪，
zhōu fā yīn tāng
周 发 殷 汤。

安抚百姓讨伐罪人商纣和夏桀的，是周武王姬发和商君成汤。

Emperor Cheng Tang (the Shang Dynasty) punished the tyrant and comforted the people, so did Emperor Zhou Wu (the Zhou Dynasty).

zuò cháo wèn dào
坐 朝 问 道，
chuí gōng píng zhāng
垂 拱 平 章。

贤明的君主端坐朝廷，态度谦恭地和大臣商量国家大事。

垂

愛

臣

拱

育

伏

平

黎

戎

章

首

羌

Wise and able kings sat still with respect, discussing the state affairs with their officials.

ài yù lí shǒu
愛 育 黎 首,
chén fú róng qiāng
臣 伏 戎 羌。

他们爱抚和养育百姓，使远方的少数民族俯首称臣。

Their kindness and mercy made the minority nationalities regard them as their kings.