

上中下千字文

勅免亦散騎侍郎周真嗣以報

少乃性素字義素也

天地之黃字宙洪益日月無兵

廣富到法字朱是佳秋收冬莊

玉錦宋律字朱是調陶雲得改

# 草书 千字文

唐怀素小草千字文  
 唐怀素大草千字文  
 唐张旭断草千字文  
 唐孙过庭小草千字文  
 北宋赵佶草书千字文  
 明张瑞图草书千字文  
 明文徵明草书千字文  
 清傅山草书千字文

许裕长◎主编  
 江西美术出版社

草书千字文

常州大学图书馆  
藏书章

许裕长◎主编  
江西美术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

草书千字文 / 许裕长主编. —南昌:江西美术出版社,  
2017.12

ISBN 978-7-5480-5688-1

I. ①草… II. ①许… III. ①草书—法帖—中国—现代  
IV. ①J292.28

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第239916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

---

出品人: 汤 华

策 划: 北京永田文化传播有限公司

责任编辑: 李伍强 王洪波 窦明月

装帧设计: 王洪波 刘月辉

## 草书千字文

Caoshu Qianziwen

主编: 许裕长

出版: 江西美术出版社

社址: 南昌市子安路66号

网址: [www.jxfinearts.com](http://www.jxfinearts.com)

邮编: 330025

电话: 0791-86565819

发行: 全国新华书店

印刷: 小森印刷(北京)有限公司

版次: 2017年12月第1版 2017年12月第1次印刷

开本: 889mm×1194mm 1/16

印张: 5.5

书号: ISBN 978-7-5480-5688-1

定价: 38.00元

目录

唐怀素小草千字文

6

唐怀素大草千字文

22

唐张旭断草千字文

28

唐孙过庭小草千字文

32

北宋赵佶草书千字文

37

明张瑞图草书千字文

46

明文徵明草书千字文

58

清傅山草书千字文

81

草书千字文

许裕长◎主编  
江西美术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

草书千字文 / 许裕长主编. —南昌:江西美术出版社,  
2017.12

ISBN 978-7-5480-5688-1

I. ①草… II. ①许… III. ①草书—法帖—中国—现代  
IV. ①J292.28

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第239916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

---

出品人: 汤 华

策 划: 北京永田文化传播有限公司

责任编辑: 李伍强 王洪波 窦明月

装帧设计: 王洪波 刘月辉

## 草书千字文

Caoshu Qianziwen

主编: 许裕长

出版: 江西美术出版社

社址: 南昌市子安路66号

网址: [www.jxfinearts.com](http://www.jxfinearts.com)

邮编: 330025

电话: 0791-86565819

发行: 全国新华书店

印刷: 小森印刷(北京)有限公司

版次: 2017年12月第1版 2017年12月第1次印刷

开本: 889mm×1194mm 1/16

印张: 5.5

书号: ISBN 978-7-5480-5688-1

定价: 38.00元

《千字文》是古代中国的蒙童读物，由南北朝时期梁朝散骑侍郎、给事中周兴嗣奉梁武帝之诏编纂。周兴嗣（409—537），字思纂，河南沈丘人，南朝梁政治家、学者、书法家，名重一时。梁武帝萧衍（501—549）在位时，对周兴嗣较为倚重，有感于时风之弊，令周兴嗣编撰《千字文》，以图教化蒙童，振兴纲常。因梁武帝喜爱王羲之书法，周兴嗣迎其所好，于王氏流传书迹中拣选1000个不同的汉字，组成押韵长文，故原也称《次韵王羲之书千字》。其中关于时令节气、稼穡之道、天文地理、人文典故、休养生息、伦常礼仪等，均有涉及，可说包罗万有。从起始「天地玄黄」到「焉哉乎也」，共250句四言韵文，一字不重，而又琅琅上口，成为千百年来中国古代最为重要的启蒙读物，也是历代书法家书写最多的作品之一。从南北朝以降，隋唐时期的智永和尚、虞世南、褚遂良、张旭、怀素、颜真卿、欧阳询、李阳冰、高闲等，两宋时期的宋徽宗、黄庭坚、米芾、释梦英、徐霖、赵构等，元朝赵孟頫、鲜于枢、班惟志、邓文原等，以及明清时期文徵明、祝允明、张瑞图、解缙、董其昌、沈瓌、徐渭、朱牵、邓石如、傅山、黄道周、梁同书等，近现代于右任、黄宾虹、溥儒、启功等，多有以《千字文》书，均为中国书法史之瑰宝。

草书起源于汉隶，由于笔画的简练，最能够阐发书家之胸臆，历代大书法家多浸淫于此，用功极深。从魏晋二王，到唐人颜真卿、张旭、怀素、孙过庭等，以及后来赵估、黄庭坚、赵孟頫、鲜于枢、康里巎巎、文徵明、祝允明、王铎、董其昌、傅山等，在草书上都有着惊人的突破和造诣，深深影响着书法的发展。

历代草书《千字文》传世作品较多，最具代表性的作品有唐朝张旭的断草、怀素的狂草和小草、高闲的大草、孙过庭的小草、宋徽宗的大草，以及元明以来赵孟頫、鲜于枢、文徵明、张瑞图、解缙、傅山的草书作品。由于版面所限，不能一一展示，只从流传书迹中选取几家之碑帖，以供读者参考和欣赏。

张旭（675—约750），字伯高，一字季明，唐朝吴县（今江苏苏州）人，曾任常熟县尉、金吾长史。他以草书著名，与李白诗歌、裴旻剑舞并称为「三绝」。性好酒，每醉后号呼狂走，索笔挥洒，甚至以头发蘸墨写字，令人惊奇，时称「张颠」。

张旭的草书超越时空、跨越古今，其断草《千字文》可以说是他最为狂放的作品。线条沉雄博大、劲健浑厚，已达到炉火纯青、老辣异常的境界。更令人叹为观止的，是此幅作品的结构与章法，其字与字之间、行与行之间大小收放的对比，甚至已经突破了常规的底线。给人感觉是在他大醉之后，在不清醒非理性的状态下创作出的神品，表现自己的存在以及对世间束缚的反抗。

怀素（725—785），字藏真，俗姓钱，永州零陵（湖南零陵）人。因自幼向佛，出家为僧，名怀素。他的草书用笔圆劲有力，使转如环，奔放流畅，一气呵成。性喜饮酒，每当兴起，不分墙壁、衣物、器皿，任意挥写，时人谓之「醉僧」。怀素的《大草千字文》呈现给我们的是波澜壮阔的书法实践。相对于张旭在字形结构与章法上的大开大合，怀素的此幅作品在字形结构上基本上采取的是守势，在收中又蕴含十足的动态，像司空图《诗品》所言「真力弥漫」。这种对字形与结构的高超的处理方式恰恰是怀素之所以是怀素的精髓所在，如果线条绵软无力，是很难以登堂入室窥其堂奥的。

将怀素的小草《千字文》与怀素的大草《千字文》放在一起比较，如果不看落款，很难相信这两卷竟然出自于同一人之手，《大草千字文》线条圆浑刚劲，结构紧凑跳脱，气势奔腾迅速，像交响乐一样带给人强烈的震撼。《小草千字文》则写得神清气爽气定神闲，字里行间透露出的仿佛是仿佛小夜曲一般从容优裕的闲情逸致。字与字之间、行与行之间甚少连笔，每一个字都仿佛一个独立的个体，追求的是个体的圆满，当每一个

字都圆满以后，整篇形成一种「违而不犯，和而不同」的君子之风。如果说怀素早期的狂草注重的是外在的炫目之美的话，到了晚年，他书就的这幅《小草千字文》就褪去了年轻时候的各种火气，是绚烂之极后的一种归于平淡。

孙过庭（696—691），名虔礼，以字行。一说是吴郡富阳（今浙江富阳）人，一说是陈留（今河南开封）人。唐代大书法家。其书熔小草与章草于一炉，侧锋劲健老辣，道劲中又不乏妩媚，美感独特。北宋米芾在《海岳名言》中说孙过庭草书「甚有右军法。作字落脚，差近前而直，此过庭法。凡世称右军书，有此等字，皆孙笔也。凡唐草得二王法，无出其右」。孙过庭的《千字文》看似小草，实则是大草的写法。通篇草法娴熟，笔力柔中带刚，字与字之间几乎全有连笔，但是并不给人缠绕不清之感，相反给人以强烈的节奏感，同时在章法上追求一气呵成与左右摇摆而又不离这一行中轴线的效果。全卷看来好似柳枝摇曳，又好比疾风骤雨。

赵佶的瘦金《千字文》风行天下，而其实他的草书《千字文》的艺术水平更高，只能用美不胜收来形容。所有的线条都像是有生命力的精灵一样在纸上跳舞，赵佶将线条的美发挥到了极致。通篇虽然中锋行笔，但是却有侧锋的娇媚感，笔画之间「是点画处皆重，非点画处皆轻」，粗细转换恰到好处；转折处为突出跳动感及减少阻力多用圆转，但是偶尔穿插的方转又为柔媚的字形增添了力度；字体结构之间笔势浑圆，收放自如，没有丝毫狂怪不协调之处；更难能可贵的是全卷章法自第一字第一笔至最后一字最后一笔，全无松懈疲软之笔，一气呵成，力贯始终，十分难得。

文徵明的小草《千字文》体现出书家在草书上的精巧和细致。他在处理每一个字的时候，特别注意字内笔画之间粗细的对比，每一个字都有虚实明暗，这样笔画少的字不显单薄，笔画多的字不觉臃肿，且每个字基本上都有侧锋。虽是侧锋但是用笔棱角分明，粗细之笔的转换就将字内空间进行了很好的分割。其小草《千字文》的结字方法与文徵明的行书写法一脉相承，也可以说是他行书一种更快捷的变体。

张瑞图（1570—1626），字长公，无画，号二水、果亭山人、白毫庵主道人等。福建晋江人，明代晚期的大书法家。张瑞图自幼好学，读书时就喜欢抄写经史子集，为日后在书法上的成就打下了扎实的基础。张瑞图与邢侗、米万钟、董其昌并称书法史上的「晚明四家」，然他的书法与邢、米、董三家迥然有别。他崇尚「狂草」派书风和讲求厚重力度的「苏（苏轼）体」笔法。用笔只在露尖的侧锋上作横截翻折的动作，从而造成一种激荡跳跃的声势和剑走偏锋的感觉。他的作品不同于明以来恣媚的书法，趋向于尚丑、尚狷狂的个性精神。这在他的草书《千字文》里表现得特别明显，字里行间似乎弥漫着一股愤懑之气。

明代晚期的书法讲究个性的张扬，背离赵孟頫柔美书风的影响，结体支离欹侧，笔墨随兴而运，肆意挥洒，棱角毕露，崇尚个性的张扬和精神世界的表达。这种「以丑为美」的特点，在张瑞图的书法中表现得尤其明显。他的字体奇特，结体狂怪，甚至难以辨认。不少用笔纵放无度，犹如画符。张瑞图的艺术风格，可以说是时代嬗变的产物，对清代早期的书法艺术形式影响深远。

傅山（1607—1684），明末清初思想家、书法家和医学家。与顾炎武、黄宗羲、王夫之、李颙、颜元一起被梁启超称为「清初六大师」。

傅山出于官宦世家，家学渊源，天资聪颖，博闻强记，好学不倦，且品性正直，少年即名声在外。他的书法初学赵孟頫、董其昌，几乎可以乱真。其后由于追慕唐朝颜真卿的人品及书品，悉心学习，大字小字都以颜体面貌出现，并在其中加入更多古拙生涩的意味，形成别具特色的「傅山味颜体」。他的草书更是精彩，喜作大草，用笔以圆笔为主，特别注意笔画间粗细、浓淡、枯润、大小、刚柔等的对比，同时在章法上特别讲究，字与字之间、行与行之间的正斜、伸缩、俯仰、避让等都处理得恰到好处，整篇的气势或如万马奔腾或如疾风骤雨一样令人惊心动魄、目眩神迷，堪称神品。其草书《千字文》大开大合，有风卷残云之势，气象惊人。



目录

唐怀素小草千字文

6

唐怀素大草千字文

22

唐张旭断草千字文

28

唐孙过庭小草千字文

32

北宋赵佶草书千字文

37

明张瑞图草书千字文

46

明文徵明草书千字文

58

清傅山草书千字文

81

唐 怀素 小草千字文

草书千字文 敕员外散骑侍郎周兴嗣次韵，沙门怀素字藏真书。天地玄黄，宇宙洪荒。日月盈  
昃，辰宿列张。寒来暑往，秋收冬藏。玉（闰）余成岁，律吕调阳。云腾致

上之千字文

勅员外散骑侍郎周兴嗣次韵

沙门怀素字藏真书

天地玄黄 宇宙洪荒 日月盈昃

辰宿列张 寒来暑往 秋收冬藏

玉（闰）余成岁 律吕调阳 云腾致

雨西洛结 为柔生 玉出昆  
 尚 润 瑞 之 珠 夜 光 果 珍 李 柰 菜 重 芥 姜 海 咸 河 淡 鳞 潜 羽 翔 龙 师 火 帝 鸟 官 人 皇 始 制 文 字  
 亦 菜 重 芥 姜 海 咸 河 淡 鳞 潜 羽 翔 龙  
 尚 火 帝 鸟 官 人 皇 始 制 文 字 乃 服 衣 裳 推 位 让 国 有 虞 陶 唐 吊 民 伐 罪 周 发 殷 汤 坐 朝 问 道 垂 拱 平 章 爱 育  
 周 古 反 泊 坐 朝 问 道 垂 拱 平 章 爱 育  
 右 尚 推 位 让 国 有 虞 陶 唐 吊 民 伐 罪 周 发 殷 汤 坐 朝 问 道 垂 拱 平 章 爱 育

雨，露结为霜。金生丽水，玉出昆冈。剑号巨阙，珠称夜光。果珍李柰，菜重芥姜。海咸河淡，鳞潜羽翔。龙师火帝，鸟官人皇。始制文字，乃服衣裳。推位让国，有虞陶唐。吊民伐罪，周发殷汤。坐朝问道，垂拱平章。爱育

黎首，臣伏戎羌。遐迩一体，率宾归王。鸣凤在树（竹），白驹食场。化被草木，赖及万方。盖此身发，四大五常。恭惟鞠养，岂敢毁伤。女慕贞洁，男效才良。知过必改，得能莫忘。冈（岡）谈彼短，靡恃已长。信使可覆，器欲难量。墨悲丝

黎首臣伏戎羌遐迩一体率宾归王  
鸣凤在树白驹食场化被草木赖及  
万方盖此身发四大五常恭惟鞠养  
岂敢毁伤女慕贞洁男效才良知过  
必改得能莫忘冈谈彼短靡恃已长  
信使可覆器欲难量

法詩漢道羊童日維矣則之化  
 德建名之形誨表正也  
 古堂習水福因立積福緣  
 人醒此實寸陰是祿法父子  
 君曰盡心家存當竭力忠公在  
 品論深啟為風真語信以業到

染，诗赞羔羊。景行维贤，克念作圣。德建名立，形端表正。空谷传声，虚堂习听，祸因恶积，福缘善庆。尺璧非宝，寸阴是竞。资父事君，  
 曰严与敬。孝当竭力，忠则尽命。临深履薄，夙兴温清。似兰斯

馨，如松之盛。川流不息，渊澄取映。容止若思，言辞安定。笃初诚美，慎终宜令。荣业所基，籍甚无竟。学优登仕，摄职从政。存以甘棠，去而益咏。乐殊贵贱，礼别尊卑。上和下睦，夫唱妇随，外受傅训，入奉母仪，诸姑伯叔。犹子

替如松<sup>之</sup>成川流不息<sup>之</sup>犹<sup>之</sup>行<sup>之</sup>叹<sup>之</sup>意<sup>之</sup>也

思<sup>之</sup>言<sup>之</sup>辞<sup>之</sup>安<sup>之</sup>定<sup>之</sup>言<sup>之</sup>初<sup>之</sup>诚<sup>之</sup>美<sup>之</sup>性<sup>之</sup>终<sup>之</sup>定

令<sup>之</sup>荣<sup>之</sup>业<sup>之</sup>所<sup>之</sup>基<sup>之</sup>籍<sup>之</sup>甚<sup>之</sup>无<sup>之</sup>竟<sup>之</sup>学<sup>之</sup>优<sup>之</sup>登<sup>之</sup>仕<sup>之</sup>德<sup>之</sup>如<sup>之</sup>松

持<sup>之</sup>殊<sup>之</sup>烂<sup>之</sup>政<sup>之</sup>存<sup>之</sup>以<sup>之</sup>甘<sup>之</sup>棠<sup>之</sup>夫<sup>之</sup>唱<sup>之</sup>妇<sup>之</sup>随<sup>之</sup>夫<sup>之</sup>唱<sup>之</sup>妇<sup>之</sup>随<sup>之</sup>

夫<sup>之</sup>唱<sup>之</sup>妇<sup>之</sup>随<sup>之</sup>夫<sup>之</sup>唱<sup>之</sup>妇<sup>之</sup>随<sup>之</sup>夫<sup>之</sup>唱<sup>之</sup>妇<sup>之</sup>随<sup>之</sup>

夫<sup>之</sup>唱<sup>之</sup>妇<sup>之</sup>随<sup>之</sup>夫<sup>之</sup>唱<sup>之</sup>妇<sup>之</sup>随<sup>之</sup>夫<sup>之</sup>唱<sup>之</sup>妇<sup>之</sup>随<sup>之</sup>

以火孔埴兄弟同氣連枝友友投  
 分切廣藏規仁並隨物造以弗離  
 若蒙座之故涉匪彰性靜情逸  
 心動神疲古志滿正物之務堅  
 持雅操好爵自縻去之兼友東西

比儿，孔怀兄弟。同气连枝，交友投分。切磨箴规，仁慈隐恻。造次弗离，节义廉退。颠沛匪亏，性静情逸。心动神疲，守真志满，逐物意移。坚持雅操，好爵自縻。都邑华夏，东西

二京。背芒（邛）面洛，浮渭据泾。官殿盘郁，楼观飞惊。图写禽兽，画彩仙灵。丙舍傍（旁）启，甲帐对楹。肆筵设席，鼓瑟吹笙。升阶纳陛，弁转疑星。右通广内，左达承明。既集坟典，亦聚群英。杜稿钟隶，漆书壁经。府罗将相，

二京背芒面洛浮渭据泾  
官殿盘郁楼观飞惊  
图写禽兽画彩仙灵  
丙舍傍（旁）启  
甲帐对楹  
肆筵设席  
鼓瑟吹笙  
升阶纳陛  
弁转疑星  
右通广内  
左达承明  
既集坟典  
亦聚群英  
杜稿钟隶  
漆书壁经  
府罗将相



相谿佐松，  
 高门陪堦，  
 车驾如轻，  
 磻溪伊尹，  
 孰管桓公，  
 道与济弱，  
 技似琦也。

路侠槐卿。户封八县，家给千兵。高冠陪辇，驱轂振纓。世祿侈富，车驾肥轻。策功茂实，勒碑刻铭。磻溪伊尹，佐时阿衡。奄宅曲阜，微旦孰管。桓公匡合，济弱扶倾。绮回汉