

施志伟 编

水写布临习字帖

赵孟頫楷书



北京体育大学出版社

一布两面 皆能水写
学书随意 可描可临

千字文

水写布临习字帖



赵孟頫楷书

『千字文』

施志伟
编

北京体育大学出版社

策划编辑：李 飞 董英双
责任编辑：张清垣
审稿编辑：董英双 李 飞
责任校对：长 春
责任印制：陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

赵孟頫楷书《千字文》 / 施志伟编. — 北京 : 北京体育大学出版社, 2015.5

(水写布临习字帖)

ISBN 978-7-5644-1944-8

I. ①赵… II. ①施… III. ①楷书-法帖-中国-元代 IV. ①J292.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第119298号

水写布临习字帖

赵孟頫楷书《千字文》

施志伟 编

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京市海淀区信息路48号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

发行部：010-62989320

网 址：<http://cbs.bsu.edu.cn>

印 刷：北京昌联印刷有限公司

开 本：787×1092毫米 1/12

印 张：4

2015年6月第1版第1次印刷 印数：5000册

定 价：28.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

赵孟頫楷书·千字文

赵孟頫（1254—1322），字子昂，号松雪道人，吴兴（今浙江湖州）人，为宋代皇族后裔，元代著名书法家。其博学多才，精绘画，工书法。《元史》本传称“孟頫篆、籀、分、隶、真、行、草无不冠绝古今，遂以书名天下”。

赵氏书风清丽遒媚，易方为圆，流宕秀逸，结体严整，笔法圆熟，世称“赵体”，与唐代欧阳询、颜真卿、柳公权，并称为楷书四大家。

楷书《千字文》是赵孟頫的代表作之一，颇为历代书家所推崇。其突出特点在于作楷书以行书笔意为之，笔画之间呼应映带，圆润优美，通畅流宕。用笔多圆转，柔中有刚，外柔内刚，遒劲清润，又有长短、曲直、巧拙、和俊之别。在严谨中求变化，平稳中见灵动，将欧体的方劲险绝、颜体的宽肥圆润和柳体的挺拔劲健巧妙地结合为一体。赵孟頫提出：“学书有二，一曰笔法，二曰字形。笔法弗精，虽善犹恶；字形弗妙，虽熟犹生。学书能解此，始可以语书也”。又说：“学书在玩味古人法帖，悉知其用笔之意，乃为有益”。这些论断，可以说道出了学书的真谛，对后世学书是很好的启示。

天地玄黄 宇宙洪荒：苍天是黑色的，大地是黄色的；茫茫宇宙辽阔无边。

天 地 玄 黄

宇 宙 洪 荒

日月盈昃 辰宿列张：太阳有正有斜，月亮有缺有圆；星辰布满在无边的太空中。

日 月 盈 昃

辰 宿 列 张

赵孟頫楷书·千字文

寒来暑往 秋收冬藏：寒暑循环变换，来了又去，去了又来；秋季里忙着收割，冬天里忙着储藏。

寒 来 暑 往

秋 收 冬 藏

闰余成岁 律吕调阳：积累数年的闰余并成一个月，放在闰年里；古人用六律六吕来调节阴阳。

闰 余 成 岁

律 吕 调 阳

云腾致雨 露结为霜：云气升到天空，遇冷就形成雨；露水碰上寒夜，很快凝结为霜。

云 腾 致 雨

露 结 为 霜

赵孟頫楷书·千字文

金生丽水 玉出昆冈：金子生于金沙江底，玉石出自昆仑山岗。

金 生 麗 水

玉 出 昆 岡

剑号巨阙 珠称夜光：最有名的宝剑叫“巨阙”，最贵重的明珠叫“夜光”。

劍 號 巨 闕

珠 稱 夜 光

果珍李柰 菜重芥姜：果子中最珍贵的是李和柰，蔬菜中最看重的是芥和姜。

果 珍 李 柰

菜 重 芥 薑

赵孟頫楷书·千字文

海咸河淡 鳞潜羽翔：海水咸，河水淡；鱼儿在水中潜游，鸟儿在空中飞翔。

海 咸 河 淡

鳞 潜 羽 翔

龙师火帝 鸟官人皇：龙师、火帝、鸟官、人皇，这都是上古时代的帝皇官员。

龙 师 火 帝

鸟 官 人 皇

始制文字 乃服衣裳：有了仓颉，开始创造了文字，有了嫫祖，人们才穿起了遮身盖体的衣裳。

始 制 文 字

乃 服 衣 裳

赵孟頫楷书·千字文

推位让国 有虞陶唐： 唐尧、虞舜英明无私，主动把君位禅让给功臣贤人。

推 位 让 国

有 虞 陶 唐

吊民伐罪 周发殷汤： 安抚百姓，讨伐暴君，有周武王姬发和商君成汤。

吊 民 伐 罪

周 发 殷 汤

坐朝问道 垂拱平章： 贤君身坐朝廷，探讨治国之道，垂衣拱手，和大臣共商国事。

坐 朝 问 道

垂 拱 平 章

爱育黎首 臣伏戎羌：他们爱抚、体恤老百姓，四方各族人都归附向往。

愛 育 黎 首

臣 伏 戎 羌

遐迩一体 率宾归王：远远近近都统一在一起，全都心甘情愿归顺贤君。

遐 迩 壹 體

率 賓 歸 王

鸣凤在树 白驹食场：凤凰在树林中欢鸣，白马在草地上觅食，国泰民安，处处吉祥。

鳴 鳳 在 樹

白 駒 食 場

赵孟頫楷书·千字文

化被草木 赖及万方： 贤君的教化覆盖大自然的一草一木，恩泽遍及天下百姓。

化 被 草 木

赖 及 万 方

盖此身发 四大五常： 人的身体发肤分属于“四大”，一言一动都要符合“五常”。

盖 此 身 发

四 大 五 常

恭惟鞠养 岂敢毁伤： 恭蒙父母亲生养爱护，不可有一丝一毫的毁坏损伤。

恭 惟 鞠 养

岂 敢 毁 伤

赵孟頫楷书·千字文

女慕贞洁 男效才良：女子要思慕那些为人称道的贞妇洁女，男子要效法有德有才的贤人。

女慕贞洁

男效才良

知过必改 得能莫忘：知道自己有过错，一定要改正；适合自己干的事，不要放弃。

知过必改

得能莫忘

罔谈彼短 靡恃己长：不要去谈论别人的短处，也不要依仗自己有长处就不思进取。

罔谈彼短

靡恃己长

赵孟頫楷书·千字文

信使可覆 器欲难量： 诚实的话要能经受时间的考验；气度要大，让人难以估量。

信 使 可 覆

器 欲 难 量

墨悲丝染 诗赞羔羊： 墨子为白丝染色不褪而悲泣，“诗经”中因此有“羔羊”篇传扬。

墨 悲 丝 染

诗 赞 羔 羊

景行维贤 克念作圣： 高尚的德行只能在贤人那里看到；要克制私欲，努力仿效圣人。

景 行 维 贤

克 念 作 圣

德建名立 形端表正： 养成了好的道德，就会有好的名声；就像形体端庄，仪表也随之肃穆一样。

德 建 名 立

形 端 表 正

空谷传声 虚堂习听： 空旷的山谷中呼喊声传得很远，宽敞的厅堂里说话声非常清晰。

空 谷 传 声

虚 堂 习 听

祸因恶积 福缘善庆： 祸害是因为多次作恶积累而成，幸福是由于常年行善得到的奖赏。

祸 因 恶 积

福 缘 善 庆

赵孟頫楷书·千字文

尺璧非宝 寸阴是竞：一尺长的璧玉算不上宝贵，一寸短的光阴却值得去争取。

尺 璧 非 宝

寸 阴 是 竞

资父事君 曰严与敬：供养父亲，侍奉国君，要做到认真、谨慎、恭敬。

资 父 事 君

曰 严 与 敬

孝当竭力 忠则尽命：对父母孝，要尽心竭力；对国君忠，要不惜献出生命。

孝 当 竭 力

忠 则 尽 命

赵孟頫楷书·千字文

临深履薄 夙兴温清：要“如临深渊，如履薄冰”那样小心谨慎；要早起晚睡，让父母冬暖夏凉。

临 深 履 薄

夙 兴 温 清

似兰斯馨 如松之盛：能这样去做，德行就同兰花一样馨香，同青松一样茂盛。

似 兰 斯 馨

如 松 之 盛

川流不息 渊澄取映：还能延及子孙，像大河川流不息；影响世人，像碧潭清澄照人。

川 流 不 息

渊 澄 取 映

容止若思 言辞安定：仪态举止要庄重，看上去若有所思；言语措辞要稳重，显得从容沉静。

容 止 若 思

言 辞 安 定

笃初诚美 慎终宜令：无论修身、求学，重视开头固然不错，认真去做，有好的结果更为重要。

笃 初 诚 美

慎 终 宜 令

荣业所基 籍甚无竟：有德能孝是事业显耀的基础，这样的人声誉盛大，传扬不已。

荣 业 所 基

籍 甚 无 竟

学优登仕 摄职从政：学习出色并有余力，就可走上仕道“做官”，担任一定的职务，参与国家的政事。

學 優 登 仕

攝 職 從 政

存以甘棠 去而益咏：召公活着时曾在甘棠树下理政，他过世后老百姓对他更加怀念歌咏。

存 以 甘 棠

去 而 益 詠

乐殊贵贱 礼别尊卑：选择乐曲要根据人的身份贵贱有所不同；采用礼节要按照人的地位高低有所区别。

樂 殊 貴 賤

禮 別 尊 卑