

沾夫以壽本夕名知猶  
資善而成善者次多入

# 楷書 弟子規 三字經 千字文



劉恒柏，字克岳，號小衡；自號饅頭庵主、含章居士；晚號雲夢釣客、散脚神仙等。系國家文博圖系列副研究館員、湖南省書法家協會會員、湖南省群眾文化學會會員。從事文藝創作及組織工作近四十年，八十年代初開始發表作品，有小說、散文、報告文學、曲藝、歌詞、小品、書法、篆刻、攝影等作品為各級各類報刊採用。已出版文化藝術論文集《劉恒柏文論選粹》；另著有長篇小說《桃花嶺》，文學作品集《含章居閑話》，篆刻技法教程《篆刻發微》、篆刻作品集《岳陽樓詩聯記妙語印集》、《含章居石緣》，書畫作品集《含章居墨迹》等多部。《楷書 弟子規 三字經 千字文》為其楷書代表作。

劉恒柏書

楷書 弟子規 三字經 千字文

河北美術出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

楷书: 弟子规 三字经 千字文 / 刘恒柏著. -- 石  
家庄: 河北美术出版社, 2017.8  
ISBN 978-7-5310-8817-2

I. ①楷… II. ①刘… III. ①楷书-法帖-中国-现  
代 IV. ①J292.28

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第151712号

## 楷书 弟子规 三字经 千字文

刘恒柏著

---

图书策划: 田 忠  
责任编辑: 赵小明 李菁华  
装帧设计: 罗四夕  
责任校对: 李 宏

出 版: 河北美术出版社  
发 行: 河北美术出版社  
地 址: 石家庄市和平西路新文里8号  
邮 编: 050071  
电 话: 0311-87060677  
网 址: www.hebms.com  
印 刷: 湖南省美如画彩色印刷有限公司  
开 本: 6开  
印 张: 33  
印 数: 1000册  
版 次: 2017年8月第1版  
印 次: 2017年8月第1次印刷

---

定 价: 98.00元



# 序

## 何新波

品讀劉恒柏先生的書法作品《楷書三字經弟子規千字文》，如飲醇酒香茗，心都醉了，不禁萌發傾慕的慨歎：沒有幾十年的勤學苦練，是不可能達到如此出神入化的境界，無法形成『言志明心，血肉深情』的楷書範本。

楷書，亦謂正書、真書。為糾正草書的放蕩不羈和減少隸書的波磔而成的書法字體之一。雖然目下有不少書家和學者，尤其是熱衷於所謂『流行書風』的書法家提出真（楷）、行、草、隸、篆各成體系，各有法度，不存在誰是誰的基礎的說法，但我不敢苟同，以為楷書不論點畫還是結體，不管筆法還是章法都較其它書體法度更為嚴謹，書寫更為困難。學習書法，當把楷書作為最基本的基本功勤加練習，否則別無捷徑。因為楷書的快寫就成了行書；行書的快寫（即利用早已約定俗成的簡化符號『草符』）就成了草書。當然隸書早於楷書，篆書又早於隸書，因此它們是楷書的源頭，不能也把楷書說成是它們的基礎。不過，這僅是從文字發展史的角度而言的，如果從現代人學習書法的角度而言，我依然認為如果沒有好的楷書基礎，對漢字的結構都書寫不准，對筆鋒的運用也過於生疏，不能隨心所欲地控制好起停使轉、提按頓挫，那麼也絕然無法寫好隸書、篆書。可見，練好楷書同樣可以作為學習篆、隸的基礎。

劉恒柏先生的這部字帖，書寫了《三字經》《弟子規》《千字文》。這三部都是古代經典的啟蒙教材，內容涉及教育、歷史、人文、地理、倫理、道德以及民間傳說，言簡意賅，朗朗上口，是傳承中華優秀傳統文化最為普及的蒙學讀本。《三字經》為宋王應麟所著，成書至今有七百多年。其內容精湛，素有『熟讀三字經，可知天下事，可通聖人禮』之說。《弟子規》為清李毓秀所作。後經賈存仁改編勘定，全文依據孔子教誨編寫而成，教導學生在家，出外，待人接物與學習上應該恪守的守則規範，是每一個學習聖賢經典，效法聖賢倫理的人都應該學習的名篇。《千字文》是南梁皇帝蕭衍為了教諸王子學習書法，命大臣殷鐵石從王羲之所書碑石中，拓出的一千個互不重複，以供諸王子臨摹學習的字範。但因這一千字互不聯屬，王子們寫著了無興趣，於是又命周興嗣將這一千字不增刪不重複而編成句子，以利誦讀、書寫。結果周興嗣一夜之間竟將這一千字編成了流傳至今的《千字文》。《千字文》文筆優美，辭藻華麗，為歷代文人學子所看重。上述三書皆為中國最優秀的啟蒙讀物，得到了國人的重視與喜愛。

以書法基礎的楷書配上國學基礎的啟蒙教材；以莊重秀美的字體弘揚書寫中國傳統道德的核心內容，劉恒柏先生這本字帖的構思確實頗具匠心，體現他為普及書法藝術，為傳承中華傳統文化道德費盡了心思，他以這樣的厚禮饋贈後輩晚學，其意殷切，其情深厚。

劉恒柏先生出生于華容縣勝峰鄉一個劉姓望族的耕讀之家，他的祖輩世代耕讀傳家，家學淵源，是遠近聞名的大戶人家。其遠祖曾為明代兵部尚書，祖父一生為塾師，起爨授徒、為人釋疑解惑；父親亦以從教為生，抗戰期間他本已接受西南聯大邀請，但到任後發現大多數教師都被戰火趕到了西南，其中不少人謀不到職位，他不忍見他們吃飯無著，便義無反顧回到家鄉，興辦教育。抗戰勝利後，受長沙雅禮中學之邀擔任該校『數學教師』。1957年誤中『陽謀』，被打成右派，文革中又被誣成反革命，身陷囹圄。他的母親溫良敦厚，勤謹敬業，解放前便已參加革命，剛解放就分派到華容縣政府財政科任會計，然而自1957起便受株連，其後更未免任幹校、蹲牛棚的命運。正是這樣的境遇，劉恒柏先生剛讀完初中就頂著『知青』的『光環』，接受『再教育』一十五年，直到其父親平反、改正後的第二年，才作為最後一批返城『知青』分配到縣文化館從事文學藝術創作輔導工作。幾十年中，他發表過散文、小說、曲藝、歌詞、書法、報告文學、文藝論文等各類作品，出版了文化藝術論文集《劉恒柏文論選粹》，還著有長篇小說《桃花嶺》、文學作品集《含章居閒話》、篆刻專著《篆刻發微》以及篆刻作品集《岳陽樓詩聯記妙語印集》《含章居石緣》等等。

劉恒柏先生迷戀書法始自兒時，不滿六歲便發筆練字，初中時已臨過多種字帖，即便作知青時，也從未放棄，常把書法技法應用於佈置『紅海洋』的書寫任務之中，追求筆意與效果。返城工作後，更是筆不離手，慣以臨習書法自娛。經過長年累月的刻苦磨煉，漸臻成熟。他的每個字都富有活力，表現生命，成為反映他生命的藝術。他用他的人生閱歷、智慧，用他所具有的方法和工具，在字裡表現出一個生命體的骨、筋、肉、血的感覺來。他以切身經驗深深領悟到，書法實際上是一個陶冶性情、澡雪精神的過程，要寫出好的字，首先需要的是精神和人格的高尚，而人格的修煉主要又在淨化心靈、胸襟曠達，趨然物化。也正如此，他始終葆有著一份率直之性。劉恒柏先生強調書品與人品關係，十分讚賞『書為心畫』『書法即心法』『書為心相』的說法，認為習好正楷，若品高者，一點一畫，自有清剛雅正之氣，『若水火，若雲霧，若日月，縱橫可象者，方得謂之書矣』。有了如此大悟，他的篆刻同樣十分精湛，道勁有力，淳厚純真，一章一印，皆備詩意，動靜自如，工而入逸，斯為妙品。憑藉他的心智和不懈的追求，他成為了不少書法和文學藝術界同人共同認可的朋友。

劉恒柏先生愛祖國、愛人民、愛文化藝術的心懷，源于劉氏家族的家風薰陶，源于他的仁愛情結。我們知道，仁愛作為儒家倫理思想的核心，是自從儒家思想被定為一尊並固定化、形式化以後便已確立的。它既體現于傳統道德教育的終極目標，又體現在傳統教育的基礎內容上。可以這樣說，『仁愛』作為中國傳統教育的核心價值的狀況自其形成便一直延續到近代，近兩千年來均未受到大的撼動。但是發端于近代，萌芽於當代的中國社會變遷，特別是文化大革命的破壞和改革開放以來的泥沙俱下，致使這一優秀的傳統道德逐漸淪喪，『拜金主義』日益氾濫，也導致了人際交往的變遷，使『仁愛』作為道德的核心逐漸被淡化甚至被抽去。近年以來，社會上有識之士痛定思痛，認識到以法治國和以德治國的極端重要性，這就要求人們提高道德認知能力，重新確立『仁愛』在道德教養中的核心地位，人人都具有仁愛之心，都具有健康的人格，在道德理解、推理、判斷、選擇上有所作為和發展，進而促進社會和諧進步。

這也許正是劉恒柏先生致力出版這部字帖的目的。據我所知，目前學習書法的少年兒童不少，可他們臨習的字帖藝術價值雖高，但他們大多讀不懂，就像南梁諸王子臨寫還沒有編成《千字文》的那一千個從王羲之所書碑石上拓下的散字一樣，提不起書寫興趣。而《三字經》《弟子規》《千字文》卻不同，他們上學伊始便開始了學習，且大多能背。而以此為帖反復臨寫，不僅學習了書法，而且能加深對這些蘊含著國學核心的經典教材的記憶和理解，于弘揚國學的精要，傳承傳統文化和培養書法新人相得益彰大有裨益。我不禁要說，劉恒柏先生不惜時間精力，耗費心智，出版本書，確實是一件功在當代，利在千秋的大好事，也是劉恒柏先生大愛無言的仁愛情懷的生動展示。

人生是一個大舞臺，無論扮演喜劇或悲劇，每個人都應演得真真切切，不忘初心。從艱難處境中熬過，從千挫百折中奮起的人最懂得人生的意義，最能理解藝術的真諦。在此，我祝願年屆七旬的劉恒柏先生珍視生命中和藝術裡的每一個存在，留住最純潔最美好的東西，在寬廣的藝術領域和有限的生命裡，堆砌出最優雅的厚度，凝結成時代的光亮和歷史的厚重，永葆藝術的青春。

（本文作者為湖南資深出版人、作家）2017年5月于長沙望月湖小築

# 目錄

前面的話

一

楷書弟子規

〇〇一

楷書三字經

〇六三

楷書千字文

一二七

附：『傳道』當在『受業』先——試談少兒書法教學的導向問題

一八五

# 前面的話

隨著人們對傳統藝術熱愛程度的不斷升溫，學習書法的人數正與日俱增。不僅少年兒童學，退休老人也在學；在校學生學，工作人員也在學。學習書法幾乎在全國上下蔚成風氣。於是各種「碑帖」也大量出版，層出不窮，不僅為廣大書法愛好者拓寬了書法欣賞的視野，更提供了選修的範圍和臨習的範本。然而，也使不少初學書法的少兒和退休以後初涉書法的老人在大喜之餘更徒增了一絲茫然。他們中一些人甚至越學越失去了興趣。少兒們說，那些碑帖是好，可就是讀不轉、讀不懂，記不住，不知寫的什麼；而一些老人也說，我們雖然老了退休了，但我們也是在新社會長大的，打小沒進過私塾，沒讀過古書，面對這些碑帖就像面對天書一樣，學書法雖然能夠依樣畫瓢，但寫了些什麼，是什麼意思，自己都不明白，寫起來總覺得沒勁，要是突然有人問我寫的是什麼時，更是疙疙瘩瘩，羞愧難當。連讀都讀不成句，寫起來當然就了無興趣了……

正是因為有感如此，我才選用了我國自古以來最經典的啟蒙教材《弟子規》《三字經》和《千字文》書寫成了這套字帖，想幫助那些初學書法的少年兒童和初涉書法的老年朋友稍解胸頭鬱結，營造一個舒暢的習書心境，使他們從「只可使由之」（對照碑帖依樣畫瓢）的鬱悶窘境中走出而進入一個「亦可使知之」的愉快境地（能夠清楚明白地知道自己寫的是什麼）。

我之所以這麼說是有根據的。這些年來，伴隨國學熱的興起和傳統道德教育的步步深入，上述三部經典的啟蒙教材已廣泛受到重視，尤其《弟子規》和《三字經》還進入了中小學校課堂。我的幾個孫子孫女在小學三年級以前就無一例外的能夠全文背誦這兩部經典。而且他們通過臨摹我所寫的這部書稿，已經毫無困難的記住這些文字的繁體寫法，為今後進一步學習書法打下了基礎。而對於不少老年朋友而言，誠如他們的謙虛之言，打小沒進過私塾，沒讀過古書，這也許一點不假，很可能對於先秦古文之類的文言文確實不能斷句，不能「知其所云」。但基於其漫長的生活閱歷、工作閱歷和知識積累，讀懂相對通俗的這兩部啟蒙教材當是毫無問題的。我想，如果他們肯放下身段，俯就拙帖，也是會有所裨益的。

通過上述言辭，就不難看出本字帖所針對的對象僅為習書者之兩端的人群，一為十五歲以下初學書法的少年兒童；一為退休以後想以學習書法而自娛的老年朋友。至於那些胸懷丘壑、志存高遠，決心在書法藝術領域老有所成的老年朋友和已經習書多年且小有成就的中青年書友，則建議「取法乎上」，直接臨習古碑古帖，不要把時間與精力浪費在本帖上，不然在下實在難以過意。

至於本帖字體，謂之楷書即可。本人習書雖早，然限於條件、環境和悟性等種種因素，過於駁雜。少時發筆習柳體（柳公權），初中時受同窗們影響臨習蘇體（蘇東坡）、趙體（趙孟頫）及黃體（黃自元），大學期間受文字學之誘始習篆體，轉而操刀篆刻。四十歲以後，又以《唐集聖教序》為臨本學習王體（王羲之）行書。退休以後，視力下降，而且手腕使勁便痛，再也不能篆刻，而時光難於打發，便以書法遣時。然而，倘以行書、草書自娛實難持之以恆，一則行、草書須站立書寫，體力耗費過大，難於長久支撐；二則書寫行草速度較快，宣紙耗費太大，而其價格不菲，花費難當，寫過即扔，實實於心不捨。加之幾個孫子孫女皆步學齡，也該盡盡引導之責。於是便選了本歐體字帖《九成宮醴泉銘》重新練習楷書。而這套字帖正是習書《九成宮醴泉銘》之後給他們所發的「引本」，因此其中歐體成分較重。我其所以不敢直接冠以「歐體」之稱，一是本帖不是從歐陽詢字帖中集字而成，不可謂之「歐體」；二是因我悟性不夠，工夫不精，無論形神都難及原帖而帶有自己之痕跡，故亦不敢謂之「歐體」。不過有一點可以肯定，因其歐體氣息較濃，凡熟知歐體的書友都會將之劃歸歐體之列。若果真如是，在下也只能愧受而竊喜了。

好了，餘不贅述。限於水準，書寫中不精到、欠準確之處在所難免，還望各位方家海涵——書法本就是遺憾藝術，難免留下遺憾！

書者：劉恒柏

二〇一七年四月於華容

楷

書

『

弟子

子

規

』

丙申冬日居素居士自題





弟

首

泛

子

孝

愛

規

悌

衆

聖

次

而

人

謹

親

訓

信

仁

有

父

父

餘

母

母

力

呼

命

則

應

行

學

勿

勿

文

緩

懶

冬

父

父

則

母

母

溫

責

教

夏

須

須

則

順

敬

清

承

聽

晨

出

居

則

必

有

省

告

常

昏

返

業

則

必

無

定

面

變

事

苟

物

雖

擅

雖

小

為

小

勿

子

勿

擅

道

私

為

虧

藏

親

親

苟

所

所

私

惡

好

藏

謹

力

親

為

為

心

去

具

傷

親

德

身

愛

有

有

我

傷

傷

孝

貽

貽

何

親

親

難

羞

憂

親

親

怡

憎

有

吾

我

過

色

孝

諫

柔

方

使

吾

賢

更

聲