

五体千字文

周兴嗣撰
刘平邦书
吴梅萍释
党学农编

图书在版编目 (CIP) 数据

五体千字文/刘平继邦书. —北京: 农村读物出版社,
2005. 10

ISBN 7 - 5048 - 4743 - 7

I. 五... II. 刘... III. 汉字-书法-作品集-中国-
现代 IV. J292.28

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 109667 号

出 版 人 傅玉祥
责任编辑 育向荣
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 12.75
字 数 20 千
版 次 2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月北京第 1 次印刷
印 数 1~2 000 册
定 价 45.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



作者简介

刘平继邦 1929年生，陕西泾阳人，1953年西北艺术学院毕业。现为中国老年书画研究会顾问，陕西老年书画学会常务副理事长，西安市文史馆馆员，陕西省诗词学会理事，省美协会员，书协理事等。艺涉诗书画，书能五体，尤精巨书；诗、词辑入《现代名人咏三秦》、《炎黄汇典》、《中华经典诗篇（上）》、《中华当代爱国诗词大观》、《中国当代绝句选粹》等；画好泼墨，意追神趣，书诗画自20世纪50年代起发表作品，1986年后，曾两次举办个人诗、书、画展，作品曾辑入《中国当代书画选》、《华夏千家书画选》等。发表、出版有《巨书论》、《中国的巨笔书法艺术》、《周恩来诗选五体字帖》等。小传及作品资料被《陕西省档案馆·名人档案库》珍藏，并编入《世界名人录·中国卷（2）》等多种图书。



前言

《千字文》是1400年前南梁周兴嗣的作品，是我国最早的一本儿童读物，四言成韵，千字不重，流传甚广。一般情况下，要写文章，总是先“立意”，而后才有文章，文以达意。《千字文》却不然，整个翻了个个。是先有1000个独立的汉字，这一千个汉字是殷铁石奉梁武帝之命，辛辛苦苦从书圣王羲之的书法作品中挑选出来的，个个都是常用字，但互不成文，显得十分凌乱。南梁武帝萧衍将这个烫手的山芋交给了他的文学侍从周兴嗣，命他将其缀句成文。难得周公才高八斗，一夜之间就轻松完成了任务，并得到梁武帝的激赏与恩赐。从此，《千字文》世代流传。

梁武帝命殷铁石汇集羲子书法千字的本意，是想为诸王临习书法提供方便，经周公缀文成句，锦上添花。此后历朝历代，临习《千字文》以求书法精进，几乎成了一条规律。大家乐于接受的原因是《千字文》确有“千字习精，一通百通”之奇效。隋智永一生书写《真草千字文》800本，广布各地寺院；元赵孟頫书写《六体千字文》传世，受人喜爱；明文徵明直到暮年仍以《千字文》为日课，不断锤炼本已炉火纯青的书法艺术。近代于右任先生集草圣《千字文》，先后十易其稿，创立并以其推广标准草书。《千字文》还流传到了国外，日本在明治10年就有十体《千字文》以木刻板本印行。我喜欢书法，也喜欢《千字文》，更有许多热爱书法艺术的老年朋友，想学写石门颂的隶书，却苦于碑帖字数太少，写来写去字帖上没有的字，还是难以举一反三，不知如何是好。有老友问我能否以石门颂笔意将千字文通写一遍。我尽自己的理解做了这件事，得到了老友的赞许，说对他帮助很大，还建议将其付梓，以便让有同样困扰的朋友们从中得到帮助和快乐。这就是我以五体书写《千字文》最初的缘由。

《千字文》是一把能帮你打开书法艺术大门的金钥匙，是一根能帮你攀登书法绝顶高峰的神手杖。我从临习各种版本的《千字文》中得到无穷快乐，愿与更多的老年朋友其乐共享，共同进步。

刘平继邦

2006年春

千字文快速记忆表（天）

天地玄黄 宇宙洪荒 日月盈昃 辰宿列张	寒来暑往 秋收冬藏 闰余成岁 律吕调阳	云腾致雨 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 遐迩壹体 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	女慕贞烈 男效循良 知过必改 得能莫忘	罔谈彼短 靡恃己长 信使可覆 器欲难量
墨悲丝染 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 忠责尽命

千字文快速记忆表（临）

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 人奉母仪 诸姑伯叔 犹子比儿	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	背邙面洛 浮渭据泾 宫殿盘郁 楼观飞惊	图写禽兽 画彩仙灵 丙舍旁启 甲帐对楹
肆筵设席 鼓瑟吹笙 升阶纳献 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 路侠槐卿	户封八县 家给千兵 高冠陪辇 驱毂振纓



千字文快速记忆表（世）

世禄侈富 车驾肥轻 策功茂实 勒碑刻铭	磻溪伊尹 佐时阿衡 奄宅曲阜 微旦孰营	桓公匡合 济弱扶倾 绮回汉惠 说感武丁	俊乂密勿 多士喻宁 晋楚更霸 赵魏困横
假途灭虢 践期会盟 何遵约法 韩弊烦刑	起翦颇牧 用军最精 宣威沙漠 驰誉丹青	九州禹迹 百郡秦并 岳宗泰岱 禅主云亭	雁门紫塞 鸡田赤城 昆池碣石 钜野洞庭
旷远绵邈 岩岫杳冥 治本于农 务兹稼穡	俶载南亩 我艺黍稷 税熟贡新 劝赏黜陟	孟轲敦素 史鱼秉直 庶几中庸 劳谦谨敕	聆音察理 鉴貌辨色 贻厥嘉猷 勉其祗植
省躬讥诫 宠增抗极 殆辱近耻 林皋幸即	两疏见机 解组谁逼 索居闲处 沉默寂寥	求古寻论 散虑逍遥 欣奏累遣 哀谢欢招	渠荷的历 园莽抽条 枇杷晚翠 梧桐早凋

千字文快速记忆表（陈）

陈根委翳 落叶飘摇 游鷗独运 凌摩绛霄	耽读戏市 寓目囊箱 易轡攸畏 属耳垣墙	具膳餐饭 适口充肠 饱厌烹宰 饥馑糟糠	亲戚故旧 老少异粮 耕御绩纺 整肃帷房
纨扇圆洁 银烛炜煌 昼眠夕寐 蓝笋象床	弦歌酒宴 接杯举觞 矫手顿足 悦豫且康	嫡后嗣续 祭祀蒸尝 稽顙再拜 悚惧恐惶	笺牒简要 顾答审详 骸垢想浴 执热愿凉
驴骡犍特 骇跃超骧 诛斩贼盗 捕获叛亡	布射僚丸 嵇琴阮啸 恬笔伦纸 般巧任钧	释纷利俗 并皆佳妙 毛施淑姿 工颀妍笑	年矢每催 曦晖朗曜 璇玑悬斡 晦魄环照
指薪修祜 永绥吉劭 矩步引领 俯仰廊庙	束带矜庄 徘徊瞻眺 孤陋寡闻 愚鲁等诮	谓语助者 焉哉乎也	



千字文快速记忆表(2)

页	纵坐标	横坐标
天	天	天 寒 云 剑
	海	海 始 吊 爱
	鸣	鸣 盖 女 罔
	墨	墨 德 祸 资
临	临	临 川 笃 学
	乐	乐 外 孔 仁
	性	性 坚 背 图
	肆	肆 右 杜 户
世	世	世 礪 桓 俊
	假	假 起 九 雁
	旷	旷 傲 孟 聆
	省	省 两 求 渠
陈	陈	陈 耽 具 亲
	纨	纨 弦 嫡 笈
	驴	驴 布 释 年
	指	指 束 谓

五·体·千·字·文

说明：

1. 千字文快速记忆表 2 将《千字文》化整为零，将其看成 62.5 首四言小诗，取每首第一字作为代表，4 行 16 列排为“天”、“临”、“世”、“陈”四个方阵。

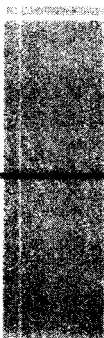
2. 从上至下取天、海、鸣、墨……陈、纨、驴、指 16 字为纵坐标，每字代表横坐标中 4 首小诗，并规定了大段落之间的先后顺序。

3. 从左至右取天、寒、云、剑，海、始、吊、爱……驴、布、释、年、指、束、谓等 63 字为横坐标，每字代表一首小诗，同时规定了横列中 4 首诗的先后顺序。

4. 坚持背熟每一首小诗是关键。应做到会背、会讲、会写，经常复习，加深记忆，背诵与书写过程中，你的书法会迅速提高，最终一定能达到“穷变态于毫端，合情调于纸上，无间心手，忘怀楷则，自可背羲献而无失，违钟张而尚工”的最佳境界。

5. 方法很重要，但最重要的是坚韧和坚持，祝你在快乐中学习，快乐中进步！

注：《千字文》在流传过程中加入了许多书家改动的意见，各有匠心，与时俱进，但总体仍保留了千字不重的最大特点，我认为可以接受的。比方同样是根手杖，你往上扎根红绳，他往上吊个铃铛，但还是一根手杖，虚怀包容为佳，不必强求一律。



千字文



【五体千字文之一】

劉平陸邦書於陸山園畫院



天地玄黄

宇宙洪荒

日月盈昃

辰宿列张

【釋義】

天地玄黄 宇宙洪荒
日月盈昃 辰宿列张

天地初开一片混沌。宇宙之间满目洪荒，杳无人迹。太阳东升西落，月亮圆缺更替，无数星辰罗列在天上。

【釋義】

寒來暑往 秋收冬藏
閏餘成歲 律呂調陽

寒來暑往，秋收冬藏，周而復始，永無窮盡。每過幾年須將閏餘下來的日子編成閏月，插入一歲，曰閏年，讓月份不要和四季脫節。以律呂測量氣候，協調陰陽變化。

寒來暑往

秋收冬藏

閏餘成歲

律呂調陽

雲騰致雨

露結為霜

金生麗水

玉出崑崗

【釋義】

云騰致雨 露結為霜
金生麗水 玉出崑岡

水汽蒸发成云，云积厚达到饱和就会下雨，露珠遇寒又凝结为霜。云南丽水出产宝贵的黄金，晶莹华丽的玉石产自高耸入云的昆仑山上



五·体·千·字·文

【釋兼】

剑号巨阙 珠称夜光
果珍李柰 菜重芥姜

《荀子·性恶》：『闾閻之干将，莫邪、巨阙、辟闾，皆古之良剑也。』美丽的宝珠夜里能够发光。李子与苹果是果中珍品，而蔬菜中最少不了的是芥末和生姜。

劍號巨闕

珠稱夜光

果珍李柰

菜重芥姜



海鹹河淡

鱗潛羽翔

龍師火帝

鳥官人皇

【釋義】

海鹹河淡 鱗潛羽翔
龍師火帝 鳥官人皇

海水是咸的，河水是淡的。
水深凭鱼跃，天高任鸟飞。
古帝曾以龙与鸟的名字作为
官职的名字，燧人氏称火
帝，三皇是天皇、地皇、人
皇。

【釋義】

始制文字 乃服衣裳
推位让国 有虞陶唐

黄帝命仓颉观天察地制造了文字，螺祖教民植桑养蚕制作衣服。唐尧禅帝位于舜，舜又禅帝位于禹，此称官天下。而自大禹起一变古制，将帝位传于自己的儿子遂为家天下。

始制文字

乃服衣裳

推位讓國

有虞陶唐