

# 赵孟頫 楷书千字文

魏秋芳  
善清

编著

赵

孟

頫

楷

书

千

字

文

齊魯書社

天地玄黃 宇宙洪荒  
日月盈昃 辰宿列張

# 赵孟頫 楷书千字文

魏秋芳  
善清

编著

齊魯書社

**图书在版编目(CIP)数据**

赵孟頫楷书千字文 / 魏秋芳 善清 编著. — 济南: 齐鲁书社, 2010. 5  
ISBN 978 - 7 - 5333 - 2392 - 9

I. ①赵… II. ①魏… 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(2010)第 069304 号

**赵孟頫楷书千字文**

魏秋芳 善清 编著

---

出版发行 齐鲁书社  
社 址 济南经九路胜利大街 39 号  
邮 编 250001  
网 址 www.qlss.com.cn  
电子邮箱 qlss@sdpress.com.cn  
印 刷 山东人民印刷厂莱芜厂  
开 本 889 × 1194 / 16  
印 张 4.5  
版 次 2010 年 5 月第 1 版  
印 次 2010 年 5 月第 1 次印刷  
标准书号 ISBN 978 - 7 - 5333 - 2392 - 9  
定 价 12.00 元

---

## 编者的话

我国有五千年的文明史，中华文化之博大精深令世界瞩目，中国传统文化的主流内容多在历代儿童教材中得到了宣传，千百年来影响着一代又一代的人。人们从这些启蒙读本起步，最后融入时代的行列。

《三字经》、《百家姓》、《千字文》、《弟子规》，都是中国古代启蒙课本中流传广泛而影响深远的经典作品。

明代著名理学家吕坤说：“初入社会，八岁以下者，先读《三字经》，以习见闻，《百家姓》以便日用，《千字文》亦有义理。”这些启蒙读物，经过历史的检验，是传授基本知识、进行道德教育且易诵易记的通俗读本。进入新世纪以来，传统国学热不断升温，少儿经典更是波推浪涌，方兴未艾。在今天，许多聪明的读者慧眼识珠，仍然选择《三字经》、《百家姓》、《千字文》、《弟子规》作为自己人生的必读书目，就不得不让人惊叹它们在中国文化史上的地位了。

《三字经》相传是宋代学者王应麟编著的，在中国是一本家喻户晓、脍炙人口的启蒙课本，被视为风靡世界的华夏八大古籍之一。全文一千一百二十八个字，涉及了封建伦常、日常礼仪、诸子百家、历史故事、人物故事等等。全书的主旨除了传授儿童一些常识和做人的道理外，重点是启发学生勤奋学习，指出学习与知识的重要性，因而成为一本学习中国文化和伦常道德的入门书。

《百家姓》据考证是由北宋一名文人所编，在当时已作为启蒙识字课本。《百家姓》每四字为一句，两句一韵，读起来琅琅上口。因其姓氏与天下百姓都有关联，所以，此书颇受幼童及成人的欢迎。

《千字文》是南朝博学善文的周兴嗣所编，是世界上现存出书最早、使用时间最久的蒙学识字课本。全书只用一千个不同的汉字编成四字一句、两句一韵的韵文，对自然、社会、历史、教育等知识作了罗列性的介绍。句子是普通的文言语法结构，适合儿童的造句需要，对幼童的知识启蒙有很大的帮助。该书不仅受历代文人重视，而且历代书法家亦十分珍爱。如隋代的大书法家智永和尚写了八百本《千字文》，散发江南各寺庙中，唐代欧阳询以及宋代米芾、元代赵孟頫、明代董其昌、近代沈尹默等等，都书写过《千字文》，从而成为书法珍品。

《弟子规》原为清代康熙年间山西秀才李毓秀编撰的《训蒙文》，后经乾隆年间山西平阳贾存仁修订而成，是以伦理道德教育为主的蒙学读本。《弟子规》是根据孔子《论语》中“弟子入则孝，出则弟（悌），谨而信，泛爱众而亲仁，行有余力，则以学文”的几句话展开编写的，其核心内容是孝、悌、仁、爱、信。全文一千多字，好懂易学，所以几百年来

在青少年中广受欢迎。

颜真卿、柳公权、欧阳询、赵孟頫被称为中国历史上楷书四大名家，历代学书者必从其中学起。在历史上，因《千字文》成文时间较早，自唐、宋、元、明、清以来，历代书法家多有书写，而《三字经》、《百家姓》、《弟子规》为宋代以后编写。楷书四大家中，颜真卿、柳公权、欧阳询为唐代人，赵孟頫为元代人。在这四种传统蒙学经典中，除《千字文》有欧阳询、赵孟頫手迹外，其他三种都未有楷书四大家手迹。近些年，曾有出版社出版过颜柳欧赵楷书“三、百、千”和《弟子规》，但都为今人书写而成，这不能不说是一种缺憾！

为了弥补这种缺憾，编者除对赵孟頫的《千字文》进行精心的编排、整理之外，还历经一年之久的时间，精心汇集了楷书四大名家中颜真卿、柳公权、欧阳询的碑帖墨迹，终于集腋成裘，将这些传统蒙学经典以四大名家楷书的形式呈现在读者面前，从而弥补了这方面图书出版领域的一项空白。

本册为赵孟頫楷书《千字文》。赵孟頫(1254~1322年)，字子昂，号松雪道人，湖州(今浙江吴兴)人。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”。其书风道媚、秀逸，结体严整，笔法圆熟，世称“赵体”，是中国书法史上的一座艺术高峰。后世对赵孟頫书法评价甚高：“上下五百年，纵横一万里，无此书。”他的字在亚洲各国也非常风行。赵孟頫的行书、草书，主要学王羲之、王献之，对《兰亭序》这一“右军得意书，学之不已”，故“其体势紧密……则得之大令”。赵孟頫的书法以楷书和行书为最佳，《千字文》是其代表作之一，颇为历代书家所推重。在书论上，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，对后学启示多多。

在编写过程中，编者还将《千字文》原文加注拼音，迎合了历代教材从识字和写字起步的特点。为了改变人们常常只会读、背、写原文，却往往不明原文大意的情况，还以直译和意译相结合的方式，对原文逐句加以翻译，目的是让一般读者能更好地理解文中每一句话的含义，反过来再读写原文，就更容易做到融会贯通，有效地提高古典文学的水平、素养，从而也使本书达到一书多能、一书多用的目的。

相信这套集实用性、艺术性和收藏性为一体的传统蒙学书籍，一定会受到广大青少年家长及书法爱好者的喜爱。

编者

2010年3月

天 地 玄 黄

宇 宙 洪 荒

日 月 盈 昃

辰 宿 列 张

tiān dì xuán huáng yǔ zhòu hóng huāng rì yuè yíng zè chén xiù liè zhāng  
天 地 玄 黄，宇 宙 洪 荒。日 月 盈 昃，辰 宿 列 张。

【译文】当初，天是黑的，地是黄的，宇宙是茫茫一片，辽阔无边。之后，有了日月，太阳有正有斜，月亮有圆有缺，星辰也布满天空。

寒 来 暑 往

秋 收 冬 藏

闰 余 成 岁

律 吕 调 阳

hán lái shǔ wǎng qiū shōu dōng cáng rùn yú chéng suì lǚ lǚ tiáo yáng  
寒 来 暑 往， 秋 收 冬 藏。 闰 余 成 岁， 律 吕 调 阳。

【译文】天地、日月、星辰出现以后，就有了人间四季。寒暑循环变换，来了又去，去了又来；秋天收获，冬天存储。时间运行，人们也知道计年计月计时了，于是就有了把积累数年的闰余的日子并成一个月放在闰年的年历算法。人们也知道用六律、六吕来调节阴阳时序。

雲 騰 致 雨

露 結 為 霜

金 生 麗 水

玉 出 崑 岡

yún téng zhì yǔ lù jié wéi shuāng jīn shēng lì shuǐ yù chū kūn gāng  
云 騰 致 雨，露 結 為 霜。金 生 麗 水，玉 出 崑 岡。

【译文】人们进一步认识了自然规律，云雾升腾到天空，遇冷就会形成雨；露水凝聚，遇冷便结成冰霜。黄金多出产于金沙江底，玉石多半出产于昆仑山岗。



劍 號 巨 闕

珠 稱 夜 光

果 珍 李 柰

菜 重 芥 薑

jiàn hào jù què zhū chēng yè guāng guǒ zhēn lǐ nài cài zhòng jiè jiāng  
劍 號 巨 闕， 珠 稱 夜 光。 果 珍 李 柰， 菜 重 芥 姜。

【译文】有一种著名的宝剑叫“巨阙”，有一种最精美的珍珠叫“夜光”。在水果之中，李和柰是珍品；在蔬菜之中，芥和姜是重要的不可或缺的种类。

海	咸	河	淡
---	---	---	---

鳞	潜	羽	翔
---	---	---	---

龙	师	火	帝
---	---	---	---

鸟	官	人	皇
---	---	---	---

hǎi xián hé dàn lín qián yǔ xiáng lóng shī huǒ dì niǎo guān rén huáng  
海咸河淡，鳞潜羽翔。龙师火帝，鸟官人皇。

【译文】海水是咸的，河水是淡的；鱼类潜游在水中，鸟类飞翔在天空。在古代帝王之中，有的以“龙”的名称作为官职的名称，有的教民钻木取火，被称为“火帝”；有的以“鸟”的名称作为官职的名称，有一位帝王被称为“人皇”。

始 制 文 字

乃 服 衣 裳

推 位 讓 國

有 虞 陶 唐

shǐ zhì wén zì nǎi fú yī cháng tuī wèi ràng guó yǒu yú táo táng  
始制文字，乃服衣裳。推位让国，有虞陶唐。

【译文】有了仓颉，开始创制文字；嫫祖发明了养蚕的方法，教大家抽丝织布，从此有了衣裳穿。有几位帝王把君位和国家让给有贤能的人，例如唐尧和虞舜主动把君位禅让给贤人。

吊 民 伐 罪

周 发 殷 汤

坐 朝 问 道

垂 拱 平 章

diao min fa zui zhou fa yin tang zuo chao wen dao chui gong ping zhang  
吊 民 伐 罪，周 发 殷 汤。坐 朝 问 道，垂 拱 平 章。

【译文】当暴君、昏君祸害人民的时候，就有贤能之人起来安抚人民，起义讨伐无道君主，比如有周武王姬发和商君成汤。贤君坐镇朝廷，探讨治国之道；垂衣拱手，毫不费力地把国家治理得井井有条。

愛

育

黎

首

臣

伏

戎

羌

遐

迩

壹

體

率

賓

歸

王

ài yù lí shǒu chén fú róng qiāng xiá ěr yì tǐ shuài bīn guī wáng  
愛育黎首，臣伏戎羌。遐迩一体，率賓歸王。

【译文】贤君爱护、体恤老百姓，边疆的戎羌少数民族的人民也来归顺；不论住在远处的或近处的人，都万众一心，都个个心悦诚服地依附君王，为国家效力。

鳴 鳳 在 竹

白 駒 食 場

化 被 草 木

賴 及 萬 方

míng fèng zài zhú bái jū shí chǎng huà bèi cǎo mù lài jí wàn fāng  
鳴 鳳 在 竹， 白 駒 食 場。 化 被 草 木， 賴 及 萬 方。

【译文】英明仁德的君主不仅爱民，而且爱物。因此，在他的国度里，可以看到凤凰在竹林里自由鸣叫，小白马在田野里悠闲地吃草。大自然的草木都受到了感化，贤君的恩泽遍及天下百姓。

盖 此 身 发

四 大 五 常

恭 惟 鞠 养

岂 敢 毁 伤

gài cǐ shēn fà sì dà wǔ cháng gōng wéi jū yǎng qǐ gǎn huǐ shāng  
盖此身发，四大五常。恭惟鞠养，岂敢毁伤。

【译文】大概这人的身体和头发是由自然界的地、水、火、风“四大”要素构成的，其行为规范又是由仁、义、礼、智、信“五常”维系的。我们要以虔诚的情怀，想到父母生养我们身体又教育我们懂仁义礼智信的辛劳，所以要注重珍惜身体，重视品德，不可因疏忽而造成毁伤。

女慕贞洁

男效才良

知过必改

得能莫忘

nǚ mù zhēn jié nán xiào cái liáng zhī guò bì gǎi dé néng mò wàng  
女慕贞洁，男效才良。知过必改，得能莫忘。

【译文】女子要爱慕贞节，做一个纯洁的女人；男子要效法那些品学兼优的人，做一个有作为的男人。知道犯了错误要立即改正，学得了一种技能或者获取的知识要常常练习与巩固，不要忘记了。



罔 談 彼 短

靡 恃 己 長

信 使 可 覆

器 欲 難 量

wǎng tán bǐ duǎn mǐ shì jǐ cháng xìn shǐ kě fù qì yù nán liáng  
罔 谈 彼 短，靡 恃 己 长。信 使 可 覆，器 欲 难 量。

【译文】人与人相处，不要谈论别人的短处，不要炫耀自己的长处。对别人的承诺一定要实践，要能经得起反复的考验；做人的器量要大到使别人难以估量的程度。