

硬笔书法丛帖

# 硬笔隶书《千字文》字帖

冬

李

羽

文

陶

問

戎

在

萬

鞠

宿 列 張 寒 來 暑 往 秋 收

餘 成 歲 律 呂 調 陽 雲

結 為 霜 金 生 麗 水 玉

彌 巨 闕 珠 稱 夜 光 果

重 芥 薑 海 鹹 河 澹 鱗

師 火 帝 鳥 官 人 皇 始

服 衣 裳 推 位 讓 國 有

民 伐 罪 周 發 殷 湯 坐

拱 平 章 愛 育 黎 臣

通 壹 體 率 賓 歸 鳴

馬 食 場 化 被 草 木 賴 及 萬

止 身 髮 四 大 五 常 恭 惟 鞠

钱建忠  
王  
写

上海大学出版社

# 硬笔隶书《千字文》字帖

钱建忠 写

上海大学出版社

·上海·

图书在版编目 ( CIP ) 数据

硬笔隶书《千字文》字帖 / 钱建忠写. — 上海:  
上海大学出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5671-1246-9

I. ①硬… II. ①钱… III. ①硬笔字-隶书-法帖  
IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第 062964 号

责任编辑 傅玉芳

封面设计 倪天辰

责任出版 章 斐

### 硬笔隶书《千字文》字帖

钱建忠 写

上海大学出版社出版发行

( 上海市上大路 99 号 邮政编码 200444 )

( <http://www.shangdapress.com> 发行热线021-66135112 )

出版人: 郭纯生

\*

上海华业装潢印刷厂印刷 各地新华书店经销

开本 787 × 1092 1/16 印张 7.5 字数 150 千

2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 5100

ISBN 978-7-5671-1246-9/J · 312 定价: 15.00 元

# 前 言

由南朝梁周兴嗣撰写的《千字文》，是一篇使用时间最长、影响最大、流传最广的儿童启蒙读物。它行文流畅，辞藻华丽，内容丰富，气势磅礴，是其他任何一部儿童启蒙读物都无法与之相提并论的。

在《千字文》的流传过程中，历代书法名家都把《千字文》作为范书写成字帖。他们的作品流传很广，书体与风格各异，可谓千字千姿，影响极大，为世人留下了不可多得的艺术瑰宝，由此进一步促进了《千字文》在民间的传播，提高了《千字文》的知名度。因此，《千字文》不仅是一部儿童启蒙读物，也是学习各种书法字体的绝好范本。

有鉴于此，本字帖以《千字文》为书写内容，使习字者在练字的同时，品味《千字文》所蕴含的意境。本字帖共分三个部分：第一部分为《千字文》单字摹写强化训练，为帮助习字者认读《千字文》，每个钢笔书写范字前都印有标准印刷体并标注汉语拼音，每个钢笔书写范字后均有描红摹写和空格临写；第二部分为《千字文》临写；第三部分为《千字文》摹写强化训练，为便于习字者理解《千字文》，本部分后附有简单的释义。

本字帖注重方法，真正做到了临写与摹写相结合、摹写与强化训练相结合，既注重实用又讲究艺术，重在普及而兼顾提高。心理学上的“遗忘曲线”原理告诉我们，人在初步学习后的记忆效果是极其有限的，而一个阶段反复学习某一部分的内容则效果显著。只有在反复学习的基础上才可达到熟能生巧、挥洒自如的程度。所谓“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”“拳不离手，曲不离口”等，强调的都是只有通过

反复训练，方可达到出神入化的境地。习字者只要按照本字帖的训练方法进行摹写与临写训练，书写水平一定会在短时间内得到较大程度的提高。

愿您写得一手好字，铸造一个全新的自我！

## 前 言

钱建忠

2014年3月

“书者心画”，书法艺术，乃是中国传统文化的瑰宝。《文字十》乃中国书法艺术宝库中的一颗璀璨明珠。其书体为行书，其内容为《千字文》。《千字文》乃南朝梁武帝命周兴嗣撰，全文一千字，四字一句，对仗工整，音韵铿锵，内容涵盖天文、地理、历史、哲学、道德、艺术等各个方面。《文字十》乃《千字文》的前十句，共一百字。本字帖为《文字十》的临摹范本，旨在帮助习字者掌握行书的基本笔法和结构，提高书写水平。本字帖由钱建忠先生精心临摹而成，字体清晰，线条流畅，是习字者不可缺少的良伴。习字者可以通过反复临摹，感受行书的韵律和美感，从而提高书法修养。本字帖共分十课，每课十字，循序渐进，由易到难。习字者可以根据自己的实际情况，选择合适的课程进行练习。本字帖不仅适用于初学者，也适用于有一定基础的习字者。通过反复练习，习字者可以达到“心手合一”的境界，写出流畅、美观的书法作品。本字帖的出版，得到了广大习字者的支持和喜爱。我们将一如既往地为您提供优质的产品和服务，让您在习字的道路上不断进步。感谢您对本字帖的关注和支持。钱建忠敬启。

试读结束，需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



# 目 录

前言	1
《千字文》单字摹写强化训练	1-63
天地玄黄，宇宙洪荒。日月盈昃，辰宿列张	(1)
寒来暑往，秋收冬藏。闰余成岁，律吕调阳	(2)
云腾致雨，露结为霜。金生丽水，玉出昆冈	(3)
剑号巨阙，珠称夜光。果珍李柰，菜重芥姜	(4)
海咸河淡，鳞潜羽翔。龙师火帝，鸟官人皇	(5)
始制文字，乃服衣裳。推位让国，有虞陶唐	(6)
吊民伐罪，周发殷汤。坐朝问道，垂拱平章	(7)
爱育黎首，臣伏戎羌。遐迩一体，率宾归王	(8)
鸣凤在竹，白驹食场。化被草木，赖及万方	(9)
盖此身发，四大五常。恭惟鞠养，岂敢毁伤	(10)
女慕贞洁，男效才良。知过必改，得能莫忘	(11)
罔谈彼短，靡恃己长。信使可覆，器欲难量	(12)
墨悲丝染，诗赞羔羊。景行维贤，克念作圣	(13)
德建名立，形端表正。空谷传声，虚堂习听	(14)
祸因恶积；福缘善庆。尺璧非宝，寸阴是竞	(15)
资父事君，曰严与敬。孝当竭力，忠则尽命	(16)
临深履薄，夙兴温清。似兰斯馨，如松之盛	(17)
川流不息，渊澄取映。容止若思，言辞安定	(18)
笃初诚美，慎终宜令。荣业所基，籍甚无竟	(19)

- 学优登仕，摄职从政。存以甘棠，去而益咏……………(20)
- 乐殊贵贱，礼别尊卑。上和下睦，夫唱妇随……………(21)
- 外受傅训，入奉母仪。诸姑伯叔，犹子比儿……………(22)
- 孔怀兄弟，同气连枝。交友投分，切磨箴规……………(23)
- 仁慈隐恻，造次弗离。节义廉退，颠沛匪亏……………(24)
- 性静情逸，心动神疲。守真志满，逐物意移……………(25)
- 坚持雅操，好爵自縻。都邑华夏，东西二京……………(26)
- 背邙面洛，浮渭据泾。宫殿盘郁，楼观飞惊……………(27)
- 图写禽兽，画彩仙灵。丙舍旁启，甲帐对楹……………(28)
- 肆筵设席，鼓瑟吹笙。升阶纳陛，弁转疑星……………(29)
- 右通广内，左达承明。既集坟典，亦聚群英……………(30)
- 杜稿钟隶，漆书壁经。府罗将相，路侠槐卿……………(31)
- 户封八县，家给千兵。高冠陪辇，驱毂振缨……………(32)
- 世禄侈富，车驾肥轻。策功茂实，勒碑刻铭……………(33)
- 磻溪伊尹，佐时阿衡。奄宅曲阜，微旦孰营……………(34)
- 桓公匡合，济弱扶倾。绮回汉惠，说感武丁……………(35)
- 俊乂密勿，多士寔宁。晋楚更霸，赵魏困横……………(36)
- 假途灭虢，践土会盟。何遵约法，韩弊烦刑……………(37)
- 起翦颇牧，用军最精。宣威沙漠，驰誉丹青……………(38)
- 九州禹迹，百郡秦并。岳宗泰岱，禅主云亭……………(39)
- 雁门紫塞，鸡田赤城。昆池碣石，巨野洞庭……………(40)
- 旷远绵邈，岩岫杳冥。治本于农，务资稼穡……………(41)
- 傲载南亩，我艺黍稷。税熟贡新，劝赏黜陟……………(42)
- 孟轲敦素，史鱼秉直。庶几中庸，劳谦谨敕……………(43)
- 聆音察理，鉴貌辨色。贻厥嘉猷，勉其祗植……………(44)
- 省躬讥诫，宠增抗极。殆辱近耻，林皋幸即……………(45)
- 两疏见机，解组谁逼。索居闲处，沉默寂寥……………(46)
- 求古寻论，散虑逍遥。欣奏累遣，戚谢欢招……………(47)
- 渠荷的历，园莽抽条。枇杷晚翠，梧桐早凋……………(48)

陈根委翳，落叶飘摇。游鹄独运，凌摩绛霄	(49)
耽读玩市，寓目囊箱。易轡攸畏，属耳垣墙	(50)
具膳餐饭，适口充肠。饱饫烹宰，饥厌糟糠	(51)
亲戚故旧，老少异粮。妾御绩纺，侍巾帷房	(52)
纨扇圆洁，银烛炜煌。昼眠夕寐，蓝笋象床	(53)
弦歌酒宴，接杯举觞。矫手顿足，悦豫且康	(54)
嫡后嗣续，祭祀烝尝。稽颡再拜，悚惧恐惶	(55)
笺牒简要，顾答审详。骸垢想浴，执热愿凉	(56)
驴骡犍特，骇跃超骧。诛斩贼盗，捕获叛亡	(57)
布射僚丸，嵇琴阮啸。恬笔伦纸，钩巧任钧	(58)
释纷利俗，并皆佳妙。毛施淑姿，工颿妍笑	(59)
年矢每催，曦晖朗曜。璇玑悬斡，晦魄环照	(60)
指薪修祜，永绥吉劭。矩步引领，俯仰廊庙	(61)
束带矜庄，徘徊瞻眺。孤陋寡闻，愚蒙等诮	(62)
谓语助者，焉哉乎也	(63)
《千字文》临写	64-69
《千字文》摹写强化训练	70-105
附：《千字文》释义	106-111





印刷体	隶书	摹写	摹写	摹写	摹写	摹写	摹写	摹写	摹写	临写	临写
hán 寒	寒	寒	寒	寒	寒	寒	寒	寒	寒	天	nān 天
lái 来	來	來	來	來	來	來	來	來	來	此	chǐ 此
shǔ 暑	暑	暑	暑	暑	暑	暑	暑	暑	暑	立	lì 立
wǎng 往	往	往	往	往	往	往	往	往	往	真	zhēn 真
qiū 秋	秋	秋	秋	秋	秋	秋	秋	秋	秋	宅	zhái 宅
shōu 收	收	收	收	收	收	收	收	收	收	宙	zhòu 宙
dōng 冬	冬	冬	冬	冬	冬	冬	冬	冬	冬	然	rán 然
cáng 藏	藏	藏	藏	藏	藏	藏	藏	藏	藏	冫	jiǔ 冫
rùn 闰	閏	閏	閏	閏	閏	閏	閏	閏	閏	日	rì 日
yú 余	餘	餘	餘	餘	餘	餘	餘	餘	餘	月	yuè 月
chéng 成	成	成	成	成	成	成	成	成	成	盛	shèng 盛
sù 岁	歲	歲	歲	歲	歲	歲	歲	歲	歲	頁	xié 頁
lǜ 律	律	律	律	律	律	律	律	律	律	肅	sù 肅
lǚ 吕	呂	呂	呂	呂	呂	呂	呂	呂	呂	冫	jiǔ 冫
tiáo 调	調	調	調	調	調	調	調	調	調	恆	héng 恆
yáng 阳	陽	陽	陽	陽	陽	陽	陽	陽	陽	昷	shēng 昷

印刷体	隶书	摹写	摹写	摹写	摹写	摹写	摹写	摹写	摹写	临写	临写
yún 云	雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲	雲
téng 腾	騰	騰	騰	騰	騰	騰	騰	騰	騰	騰	騰
zhì 致	致	致	致	致	致	致	致	致	致	致	致
yǔ 雨	雨	雨	雨	雨	雨	雨	雨	雨	雨	雨	雨
lù 露	露	露	露	露	露	露	露	露	露	露	露
jié 结	結	結	結	結	結	結	結	結	結	結	結
wéi 为	為	為	為	為	為	為	為	為	為	為	為
shuāng 霜	霜	霜	霜	霜	霜	霜	霜	霜	霜	霜	霜
jīn 金	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金
shēng 生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生	生
lì 丽	麗	麗	麗	麗	麗	麗	麗	麗	麗	麗	麗
shuǐ 水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水
yù 玉	玉	玉	玉	玉	玉	玉	玉	玉	玉	玉	玉
chū 出	出	出	出	出	出	出	出	出	出	出	出
kūn 昆	崑	崑	崑	崑	崑	崑	崑	崑	崑	崑	崑
gāng 冈	岡	岡	岡	岡	岡	岡	岡	岡	岡	岡	岡













印刷体	隶书	摹写	摹写	摹写	摹写	摹写	摹写	摹写	临写	临写
míng 鸣	鳴	鳴	鳴	鳴	鳴	鳴	鳴	鳴	鳴	鳴
fèng 凤	鳳	鳳	鳳	鳳	鳳	鳳	鳳	鳳	鳳	鳳
zài 在	在	在	在	在	在	在	在	在	在	在
zhú 竹	竹	竹	竹	竹	竹	竹	竹	竹	竹	竹
bái 白	白	白	白	白	白	白	白	白	白	白
jū 驹	駒	駒	駒	駒	駒	駒	駒	駒	駒	駒
shí 食	食	食	食	食	食	食	食	食	食	食
chǎng 场	場	場	場	場	場	場	場	場	場	場
huà 化	化	化	化	化	化	化	化	化	化	化
bèi 被	被	被	被	被	被	被	被	被	被	被
cǎo 草	草	草	草	草	草	草	草	草	草	草
mù 木	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木
lài 赖	賴	賴	賴	賴	賴	賴	賴	賴	賴	賴
jí 及	及	及	及	及	及	及	及	及	及	及
wàn 万	萬	萬	萬	萬	萬	萬	萬	萬	萬	萬
fāng 方	方	方	方	方	方	方	方	方	方	方