

五  
体  
字  
字  
文  
方  
圆  
一  
格  
通

方圆有道系列碑帖之二

- 孟子论方圆 时过两千年
- 昔日诸界格 有矩没规伴
- 邵氏今发现 汉字大特点
- 万千极少方 五体皆入圆

主 编 邵玉铮  
副主编 邵 春

中国青年出版社

方圆有道系列碑帖之二

五体字方圓一格通

主 編 邵玉铮

副主編 邵 春

中國青年出版社

(京)新登字 083 号

**图书在版编目 (CIP) 数据**

五体千字文方圆一格通 / 邵玉铮主编. —北京: 中国青年出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5006-8917-1

I. 五… II. 邵… III. 汉字—书法 IV. J292. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 152826 号

\*

**中国青年出版社** 出版 发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: [www.cyp.com.cn](http://www.cyp.com.cn)

编辑部电话: (010) 64034350 门市部电话: (010) 64065904

北京达利顺捷印务有限公司印刷 新华书店经销

\*

开本: 889×1194 1/16 印张: 9.5 插页 2

2009 年 8 月北京第 1 版 2009 年 8 月北京第 1 次印刷

印数: 2000 册 定价: 37.50 元

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话: (010) 84047104

## 前言

进入信息时代后，以两院院士王选（一九三七—二零零六）为代表的中国科学家，迅速解决了汉字的照排问题，使中国文字的输入、编辑、印刷跻身于世界出版业的先进行列。与此同时，由于电脑的迅速普及和应试教育的影响，当代大中小学生的汉字书写能力与水平确实下降了！

『人生识字一开始，朝夕难离笔和纸；字如其人常言道，练好书法靠平时。』养成良好的写字习惯，具备熟练的写字技能，具有初步的书法欣赏能力，是现代中国公民应有的基本素质。无数事实表明，只要家长重视，教师以身作则，领导大力提倡，社会形成舆论，人人都可以在基础教育阶段练就一手既规范又漂亮的汉字。

为能继承、弘扬中国书法的优良传统和艺术成就，为能在新世纪让广大中外学用汉语者又好又快地研习中国书法，我们依据孟子『不以规矩，不能成方圆』的哲理，以及社会生活中方圆无处不在的现实，先后申办了『大小多用方圆米格纸』和『方圆田格纸（硬笔适用）』两项国家专利，并在北京语言大学留学生中实践了多年。二零零七年九月，中国青年出版社出版了《方圆有道系列碑帖之一——邵玉铮隶书大唐圣教序》。

现在奉献给大家的是《方圆有道系列碑帖之二——五体千字文方圆一格通》。

《千字文》系梁代（公元五零二—五五七）河南项城人周兴嗣所撰，它是我国流传久远、广为人知的蒙学课本，其内容包括自然、社会、历史、伦理、教育等多方面的知识。隋代即开始流行，后有多种续编和改编本。它不仅词语丰富，构思缜密，四字一句，合辙压韵，而且早已成为历代书法家非常乐于书写的题材之一。

纵览传世的《千字文》字帖，不仅有各体书法的单行本，还有同一种书体的对照本，更有多种书体的参照本。本帖首先采用了主编者的外观设计国家专利——方圆米格，其次选取了读者比较

较喜爱、易于接受的古代五位书法家的力作（个别字有残损），使其珠联璧合，一书多用。

正书：智永，名法极，永欣寺僧，陈、隋间（五五七—六一八）书法家，会稽人。王羲之七世孙，继承祖法，精勤书艺，相传曾手写《真草千字文》八百余本，分送浙东诸寺。当时求书者甚多，其门限被踏损，遂裹以铁皮，号为『铁门限』。

行书：赵孟頫（一二五四—一三二二），湖州人，元代书画家。字子昂，号松雪道人。工书法，尤精正、行和小楷。亦擅画。旁通佛、老之学。存世书迹有《洛神赋》、《道德经》、《胆巴碑》、《玄妙观重修三门记》、《四体千字文》等。

草书：怀素（七二五—七八五），法名藏真。俗姓钱，湖南长沙人。幼入佛门，痴迷书法，曾用芭蕉叶练字，住地被称为『绿天庵』；后在油漆过的木板上写字，直至将其磨损洞穿；他用过的毛笔不计其数，埋在山下，号称『笔冢』。由此可见，怀素一生研习书法之执着与勤奋。

隶书：王澐（一六六八—一七四三），字若林，号虚舟。江苏金坛人，后徙无锡，自署二泉寓客。康熙五十一年进士。楷书宗欧、褚，行书汲颜、米，隶能入汉而专《史晨》、《曹全》。行世有《淳化阁帖考正》、《古今法帖考》、《二十种兰亭》、《十二种千文》等。

篆书：李阳冰，字少温，赵郡人。约生于唐玄宗开元年间，卒时不详。工篆书。唐宋时人赞曰：『小篆自李斯之后，惟阳冰独擅其妙。』在楷、行、草诸体盛行的唐代，阳冰能创立出『铁线体』，并达到秦汉以后的又一高度，当属不易。

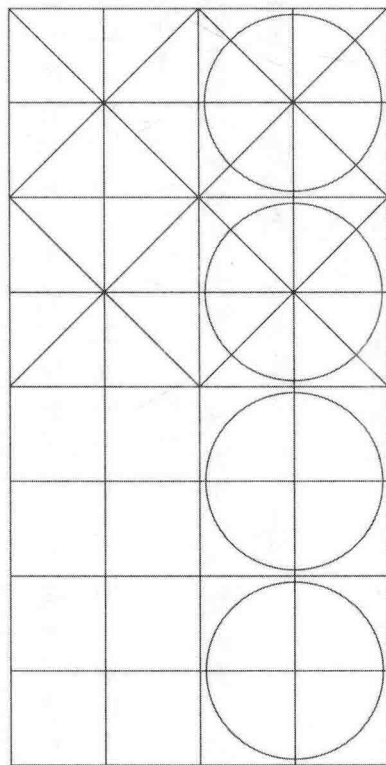
为能更好地传承并理解《千字文》，我们在深入探究的基础上，尽力也以诗歌的形式将它翻译出来，并稍加必要的注音和注释，以供大家参考。不当之处，敬希指正。

邵玉铮

二零零九年一月二十日

## 专利特色

1. 理论体现：孟子曰“不以规矩，不能成方圆”；
2. 历史观照：汉有瓦当，宋有象棋。方圆无处不在；
3. 统计表明：纯方块汉字极少，仅占0.244~0.35%；
4. 实践验证：楷行草隶篆，字字（主体）在圆中；
5. 科学功效：界格清明，双重监控，高效速成。



# 目 录

## 前言

- 一 专利特色
- 二 五体千字文  
篆·李阳冰  
隶·王澍  
草·怀素  
行·赵孟頫  
楷·智永
- 三 原文 / 译文 / 注释 / 提示
- 四 历代《千字文》名帖摘记与质疑
- 五 书道本源探求点滴
- 六 主编简介
- 七 跋语 / 致谢

## 内 容 提 要

千字古文，流传甚广；词语丰富，书家弘扬。四言成句，“天地玄黄”；平仄对仗，“宇宙洪荒”。有韵易读，“寒来暑往”；无字重复，“秋收冬藏”。今习书法，专利相帮；规矩结合，五体通畅！

楷

智永

行

赵孟頫

草

怀素

隶

王澍

篆

李阳冰

天

天

天

天

天

地

地

地

地

地

玄

玄

玄

玄

玄

黄

黄

黄

黄

黄

宇

宇

宇

宇

宇

宙

宙

宙

宙

宙

洪

洪

洪

洪

洪

荒

荒

荒

荒

荒



楷  
智永

行  
赵孟頫

草  
怀素

隶  
王澐

篆  
李阳冰



楷  
智永

行  
赵孟頫

草  
怀素

隶  
王澐

篆  
李阳冰



楷  
智永

行  
赵孟頫

草  
怀素

隶  
王澐

篆  
李阳冰

閏

閏

玉

閏

閏

餘

餘

餘

餘

餘

成

成

成

成

成

歲

歲

歲

歲

歲

律

律

律

律

律

召

召

召

召

召

調

調

調

調

調

陽

陽

陽

陽

陽

楷  
智永

行  
赵孟頫

草  
怀素

隶  
王澐

篆  
李阳冰

雲

雲

云

雲

雲

騰

騰

騰

騰

騰

致

致

致

致

致

雨

雨

雨

雨

雨

露

露

露

露

露

結

結

結

結

結

為

為

为

為

為

霜

霜

霜

霜

霜

楷  
智永

行  
赵孟頫

草  
怀素

隶  
王澐

篆  
李阳冰



楷  
智永

行  
赵孟頫

草  
怀素

隶  
王澐

篆  
李阳冰

劍

劍

劍

劍

劍

號

號

號

號

號

巨

巨

巨

巨

巨

關

關

關

關

關

珠

珠

珠

珠

珠

稱

稱

稱

稱

稱

夜

夜

夜

夜

夜

光

光

光

光

光

楷  
智永

行  
赵孟頫

草  
怀素

隶  
王澐

篆  
李阳冰

菓

果

菓

果

果

珍

珍

珍

珍

珍

李

李

李

李

李

柰

柰

柰

柰

柰

菜

菜

菜

菜

菜

重

重

重

重

重

芥

芥

芥

芥

芥

薑

薑

薑

薑

薑

楷

智永

行

赵孟頫

草

怀素

隶

王澐

篆

李阳冰

海

海

海

海

海

鹹

鹹

鹹

鹹

鹹

河

河

河

河

河

淡

淡

淡

淡

淡

鱗

鱗

鱗

鱗

鱗

潛

潛

潛

潛

潛

羽

羽

羽

羽

羽

翔

翔

翔

翔

翔



楷  
智永

行  
赵孟頫

草  
怀素

隶  
王澐

篆  
李阳冰

