



旺豪書業

草书千字文

时代出版传媒股份有限公司
安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

六体千字文书法字帖



● 书法爱

书 ●

刘平继邦 编著

六 体 千 字 文 书 法 字 帖

草书千字文

刘平继邦 编著

时代出版传媒股份有限公司
安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

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，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王羲之书法千字的本意，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，日本在明治十年就有十体《千字文》以木刻版本印行。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》据《尚书故实》上讲，应是南北朝时代周兴嗣的作品，但作为童蒙读物、书法砺技载体流传千百年之后，不可能一成不变。于右任先生1972年前后成立草书社时，搜集到的各种版本的《千字文》就有三百余种。我曾将于先生标准草书草圣千字文与周兴嗣、赵孟頫六体千字文做过对照，发现差异出入80余处，大部分改动颇有道理。如“忠君尽命”改为“忠国尽命”，“夫唱妇随”改为“夫妇唱随”，虽一字之差，深意无穷。由于时代变迁，这种无名氏的改动应该视为一种积极的贡献，应虚怀若谷，予以接纳。从这个意义上讲，《千字文》的第一作者是周兴嗣，经千载传抄流行之后，已经变为无数书法精英的集体创作。一定要弄清何字何时由何人所改已经是不大可能做到的事了，亦无此必要。而且由于简化字的出现，也产生了非改不可的形势。如：崐、昆，雲、云，後、后等；“感谢欢招”由于“感”简化为“咸”，与“亲戚故旧”的“戚”成为一字，只好改为“哀谢欢招”等。我在写六体千字文时，主要参考的是周兴嗣的原版千字文、于右任先生的标准草书千字文和赵孟頫的六体千字文等，集各本之优点，总的仍以原版为主，各种书体之间也不尽完全一致，望读者理解《千字文》应该是金箍棒而不应该是紧箍咒，是武器而不是包袱。

《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，愿与更多书法爱好者其乐共享，共同进步。

刘平继邦

概述

草书约形成于汉代，有章草、今草、狂草或“大草”与“小草”之分。而近代大家于右任先生则精研历代草书，首创现代草书之先河，萃集各家所长，又可辨认之特点，功莫大焉。

草书之特点为结构省略，笔画连绵，起伏不定，一气呵成。初始章草尚见隶形，字字有别，无相纠连。至东汉末期章草已发展成今草，今草风格多样，具有笔势顺畅、字形秀丽的艺术特点。晋王羲之、王献之父子尤精此道，如《初月帖》、《得示帖》。狂草亦称“大草”，以其它草书为“小草”而对应之。狂草，顾名思义，书写时狂放不羁，大气磅礴，一笔而成。偶有断处亦血脉相通，若江河日下，但往往难以辨认。唐张旭、怀素为其佼佼者，有《千字断碑》、《肚痛帖》、《古诗四首》、《自叙帖》等流传至今。

草书的随心率意，形成许多丰富多彩的变体，各有千秋，艺术价值极高。如隶书带草的飘逸之作，既通古之“草隶”，又有近代隶味，即谓隶草；集历代名家之大成，使点画结体、使转和运笔任意发挥成自家面貌，称“破草”；而“行草”则近于草略带楷书，笔势流动简化；若近似于草书而纵于真，谓“真草”；近于草书而敛于草，谓“行草”。

草书的结构原则是以删繁就简、连绵不断、笔断意连、书写便捷为目的。尽管历史上各家草书的结构不尽相同，但草书的规律却基本一致，有许多约定俗成的东西。因此，它的结构规律是严格的。

在诸种书体中，楷书是最为规范、最标准的书体。行书则比楷书自由，增加了笔画之间相连的游丝，但省减了楷书的繁复和点画。而草书更为省减、简练，它的一画可以代替四个点，一笔可以成一个字，可见其省略的程度。而且，草书可以用一点代替一画，也可以用一画代替几点；简到极致，仍可辨认谓之“草书”。

草书的另一个特点是：圆转连绵，笔法使转，一气呵成，因此在书写时点画随笔法的曲转而运

动。它的线条多为圆弧形，加上游丝牵引其间，所以写出来圆转较多，加上行笔流畅舒展，一笔甚至可以写好几个字，如行云流水。

草书都有气势贯通、挪腾变化的特征。对每个字的位置和重心不一定都要对直和平稳，只要气势到，上下有所呼应，整个看起来浑然一体就可以。因此，有时字的腾挪很厉害，字的形态也是千姿百态，变化多端。有些字单独看是倾斜的，重心似乎不稳，但从整篇看则是均衡、稳定的。因此，草书从欣赏到创作，尤其是大草，都要从整篇出发，照顾全局方为佳构。

从古至今前贤为我们留下了丰富的书法艺术遗产，如能善加利用，发扬光大，草书艺术入门不难，深造也是可以办得到的。

雷全璋

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 遐迹一体 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 男效才良 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 忠贞尽命

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 上和下达 夫妇唱随	外受傅训 入奉母仪 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	背邛面洛 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
肆宴设席 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 驱毂振缨

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 多士实宁 晋楚更霸 赵魏困横
假途灭虢 践土会盟 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 巨野洞庭
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

千字文快速记忆表（陈）

陈根委翳 落叶飘飏 游鹄独运 凌摩绛霄	耽读玩市 寓目囊箱 易辄攸畏 属耳垣墙	具膳餐饭 适口充肠 饱厌烹宰 饥馑糟糠	亲戚故旧 老幼异粮 耕凿御猎 整肃帷房
纨扇雪洁 银烛炜煌 昼眠夕寐 蓝笋象床	弦歌酒燕 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 钧巧任钧	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

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	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 愚蒙等诮	谓语助者 焉哉乎也	
------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	--------------	--

千字文快速记忆表

页		纵坐标	横坐标
千字文	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	旷俶孟聆
		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

说明：

1. 千字文快速记忆表将《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。像四座小楼，每层四户，每户 16 人（字），如查户口，少人自明。心中有数，有条不紊。

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。纵坐标 16 字必须记熟，可用形象记忆法，天孩（海）名（鸣）模（墨）（老天爷被名模吓了一跳），临岳（乐）兴（性）寺（肆）（靠山盖了一座寺院），世家（假）旷省（大户人家从不知反省自己），晨（陈）玩（纨）绿（驴）枝（指）（早晨玩弄一枝绿色的树枝），有了内容情节，可以帮助记忆，背诵时即可一泻而下。

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。

《千字文》实属短文，千字不重，简约概括，包容量却极大。“把上古到南北朝，整个文化大系，天文、地理、科学、政治，无所不包都讲了。”（南怀瑾语）初为蒙童课本，念熟背会，一辈子受用不尽。后被历代书家所钟爱，多有反复书写以砺刀笔之举，不胜枚列。于右任先生更是终生不辍，以其推广标准草书，堪为吾辈榜样，对草书来说尤为重要。

天地玄黄 宇宙洪荒 日月盈昃

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。

天

宇

日

地

宙

月

玄

洪

盈

黄

茫

昃

辰宿列张 寒来暑往 秋收冬藏

无数星辰罗列在天上，宇宙是四度时空（有长度、宽度、厚度及速度）。寒来暑往，秋收冬藏，周而复始，永无穷尽。

辰

寒

秋

宿

来

收

列

暑

冬

张

往

藏

闰余成岁

律吕调阳

云腾致雨

每过几年须将闰余下来的日子编成闰月，插入一岁，曰闰年。让月份不要和四季脱节。以律吕测量气候，协调阴阳变化。水汽蒸发成云，云积厚达到饱和便会下雨。

闰

律

云

腾

致

雨

成

岁

律

吕

调

阳

露结为霜 金生丽水 玉出崑冈

露珠遇寒又凝结为霜。云南丽水出产宝贵的黄金，而晶莹华丽的玉石却产自高耸入云的昆仑山上。

露

金

玉

结

生

出

为

昆

冈

霜

水

石

剑号巨阙

珠称夜光

果珍李柰

《荀子·性恶》：“阖闾之干将，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。

剑

珠

果

号

称

珍

巨

夜

李

阙

光

柰

菜重芥姜 海咸河淡 鳞潜羽翔

而蔬菜中最少不了的是芥末和生姜。海水是咸的，人不能饮，河水清淡方可食用。水深凭鱼跃，天高任鸟飞。

姜

海

鳞

重

咸

清

芥

河

羽

姜

淡

翔

龙师火帝 鸟官人皇 始制文字

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。黄帝命仓颉观天察地制造了文字。

龍

鳥

始

師

官

制

火

人

文

帝

皇

字

乃服衣裳 推位让国 有虞陶唐

嫫祖教民植桑养蚕制作衣服。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。

乃

推

有

服

位

虞

衣

让

陶

裳

国

唐

吊民伐罪 周发殷汤 坐朝问道

抚慰人民讨伐无道昏君，成汤消灭了夏桀而立商，周武王铲除殷纣而立周，各成开国君主。
端坐朝堂之上，治理国家。

吊

周

坐

伐

发

朝

纣

殷

问

罪

汤

道

垂拱平章 爱育黎首 臣伏戎羌

垂问治国平天下之大道，将国家治理得井井有条。行德政爱护黎民百姓，边远的戎羌都称臣纳贡。

垂

拱

平

章

爱

育

黎

首

臣

伏

戎

羌

遐迩一体 率宾归王 鸣凤在树

使四面八方都结为一体，率领宾客部族来归顺大王，个个心悦诚服，愿意为国家民族贡献力量。天下一片祥和之气象。瑞禽凤凰在树上唱歌，

遐

率

鸣

迩

宾

凤

一

归

在

树

王

树

白驹食场 化被草木 赖及万方

白色小马驹悠闲地在牧场上吃草。草木都感受到教化的阳光，德政惠及神州的四面八方。

白

化

赖

驹

被

及

食

草

万

场

木

方