

 旺豪書業

草书千字文

六体千字文书法字帖



• 书法爱

刘平继邦 编著

书

 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

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”之功效。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、书法砾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：岷、昆，雲、云，後、后等；“感谢欢招”由于“感”简化为“戚”，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，无相纠缠。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”则近于草略带楷法，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，但草法的规律却基本一致，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 遐迩一体 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 忠责尽命 |

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 勉其祇植 |

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 驱轂振缨 |

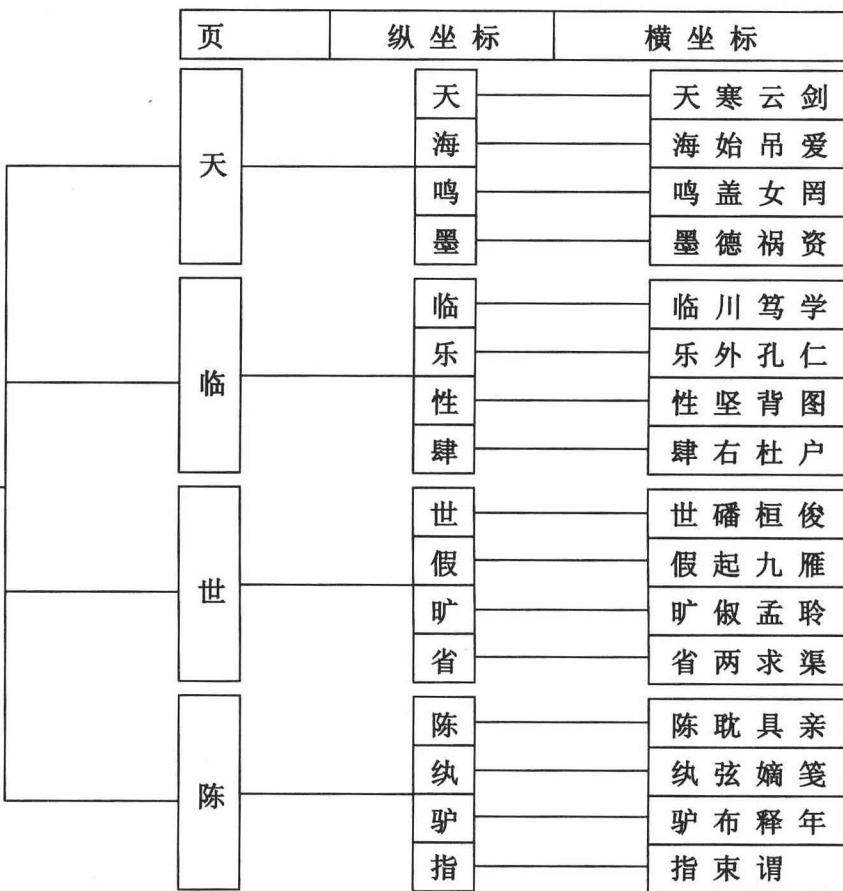
千字文快速记忆表（陈）

| | | | |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 陈根委翳 落叶飘飖 游鹍独运 凌摩絳霄 | 耽读玩市 寓目囊箱 易輶攸畏 属耳垣墙 | 具膳餐饭 适口充肠 饱厌烹宰 饥饫糟糠 | 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 蓝筭象床 | 弦歌酒燕 接杯举觞 矫手顿足 悦豫且康 | 嫡后嗣续 祭祀蒸尝 稽颡再拜 悚惧恐惶 | 箋牒简要 顾答审详 骸垢想浴 执热愿凉 |
| 驴骡犊特 駭跃超骧 诛斩賊盜 捕获叛亡 | 布射僚丸 嵇琴阮啸 恬笔伦纸 钩巧任钓 | 释纷利俗 并皆妙毛 施淑姿工 顰妍笑 | 年矢每催 曦晖朗曜 璇玑悬斡 晦魄环照 |

| | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|--|
| 省躬讥诫 | 两疏见机 | 求古寻论 | 渠荷的历 | 指薪修祜 | 束带矜庄 | 谓语助者 | |
| 宠增抗极 | 解组谁逼 | 散虑逍遙 | 园莽抽条 | 永绥吉劭 | 徘徊瞻眺 | 焉哉乎也 | |
| 殆辱近耻 | 索居闲处 | 欣奏累遣 | 枇杷晚翠 | 矩步引领 | 孤陋寡闻 | | |
| 林皋幸即 | 沉默寂寥 | 哀谢欢招 | 梧桐早凋 | 俯仰廊庙 | 愚蒙等诮 | | |

千字文快速记忆表

千
字
文



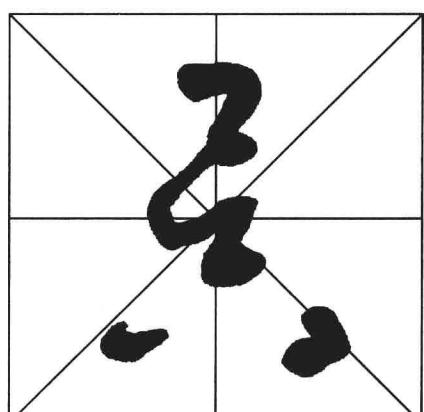
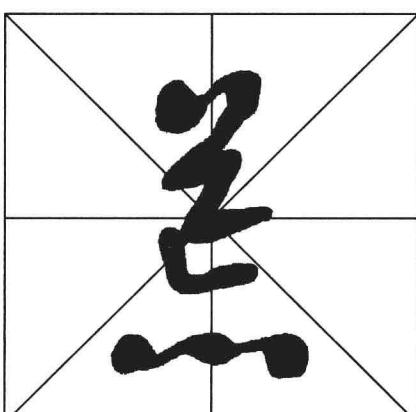
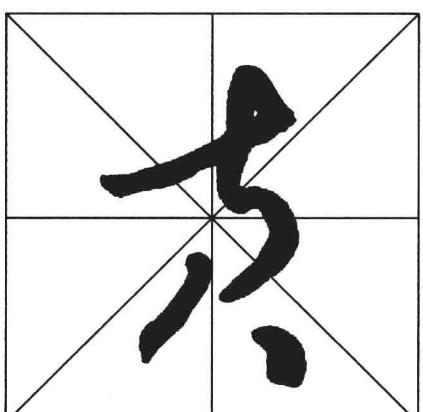
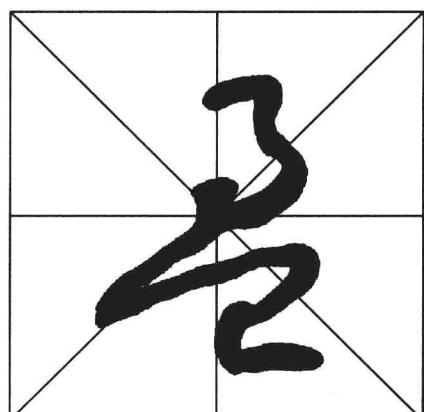
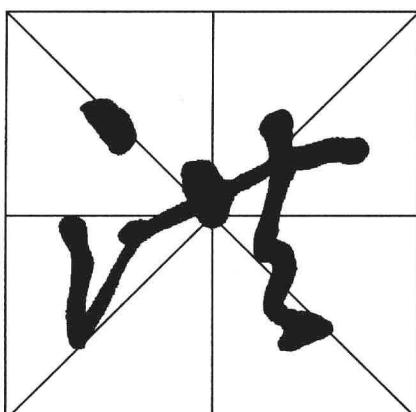
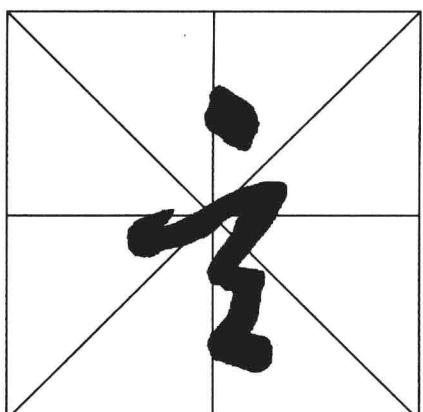
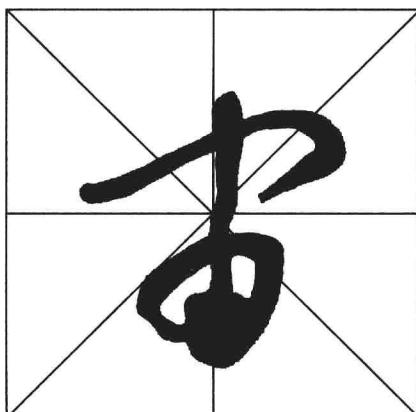
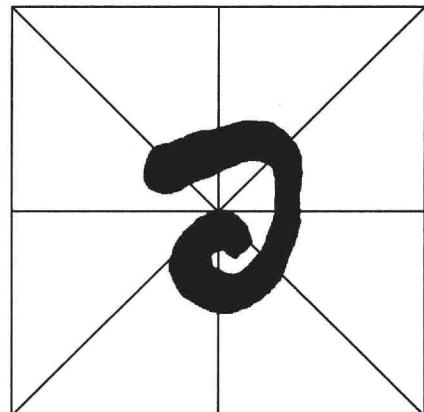
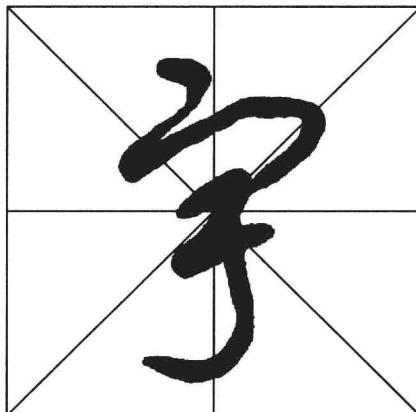
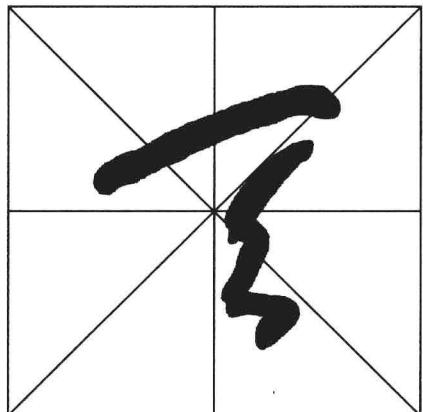
说明：

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（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，不胜枚举。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。

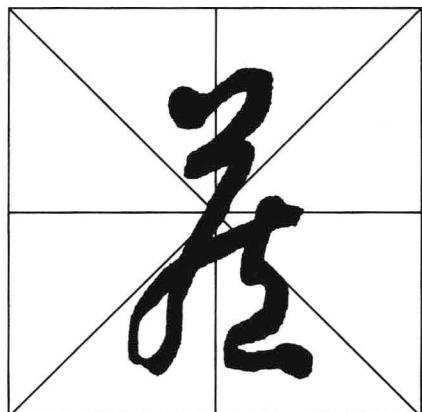
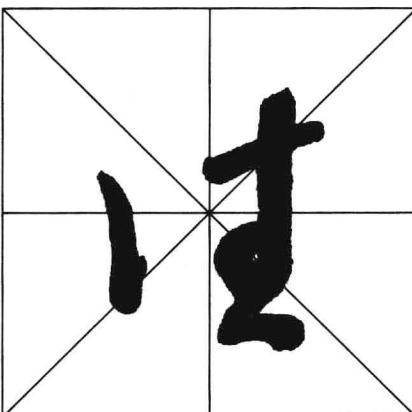
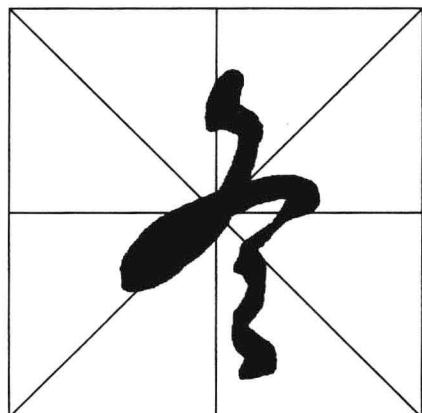
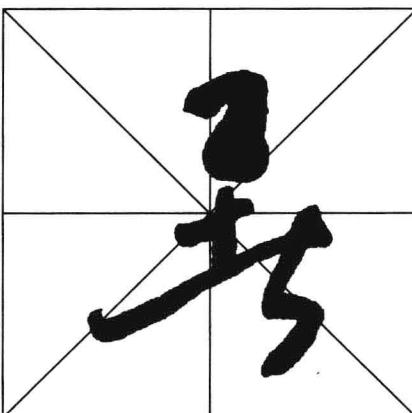
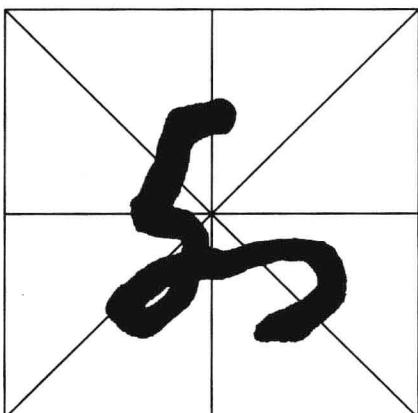
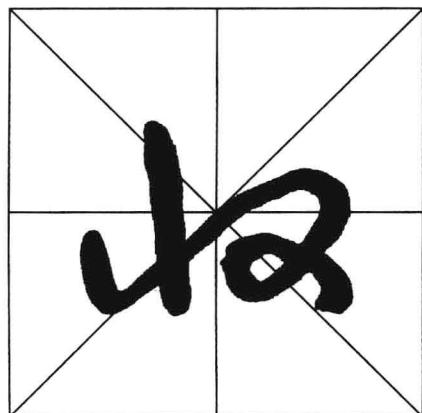
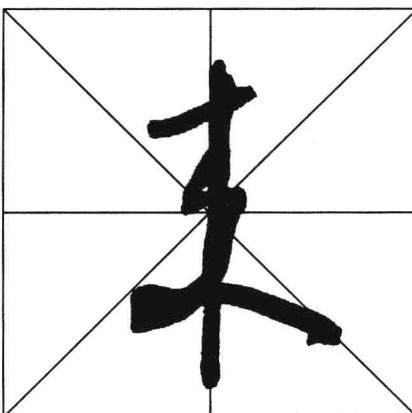
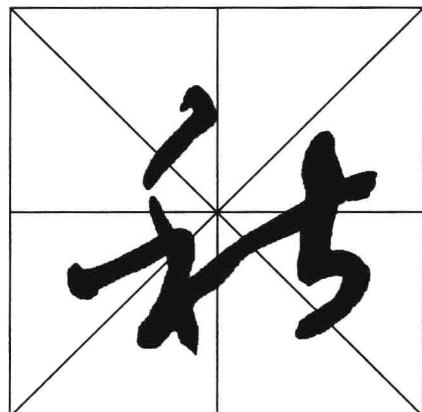
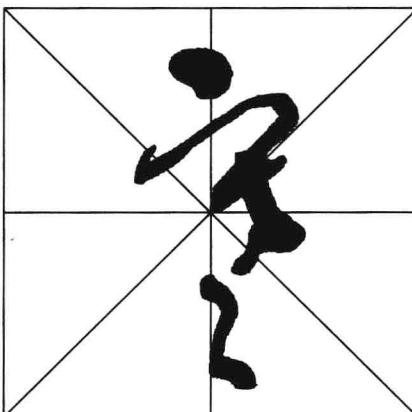
天地玄黄 宇宙洪荒 日月盈昃

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。



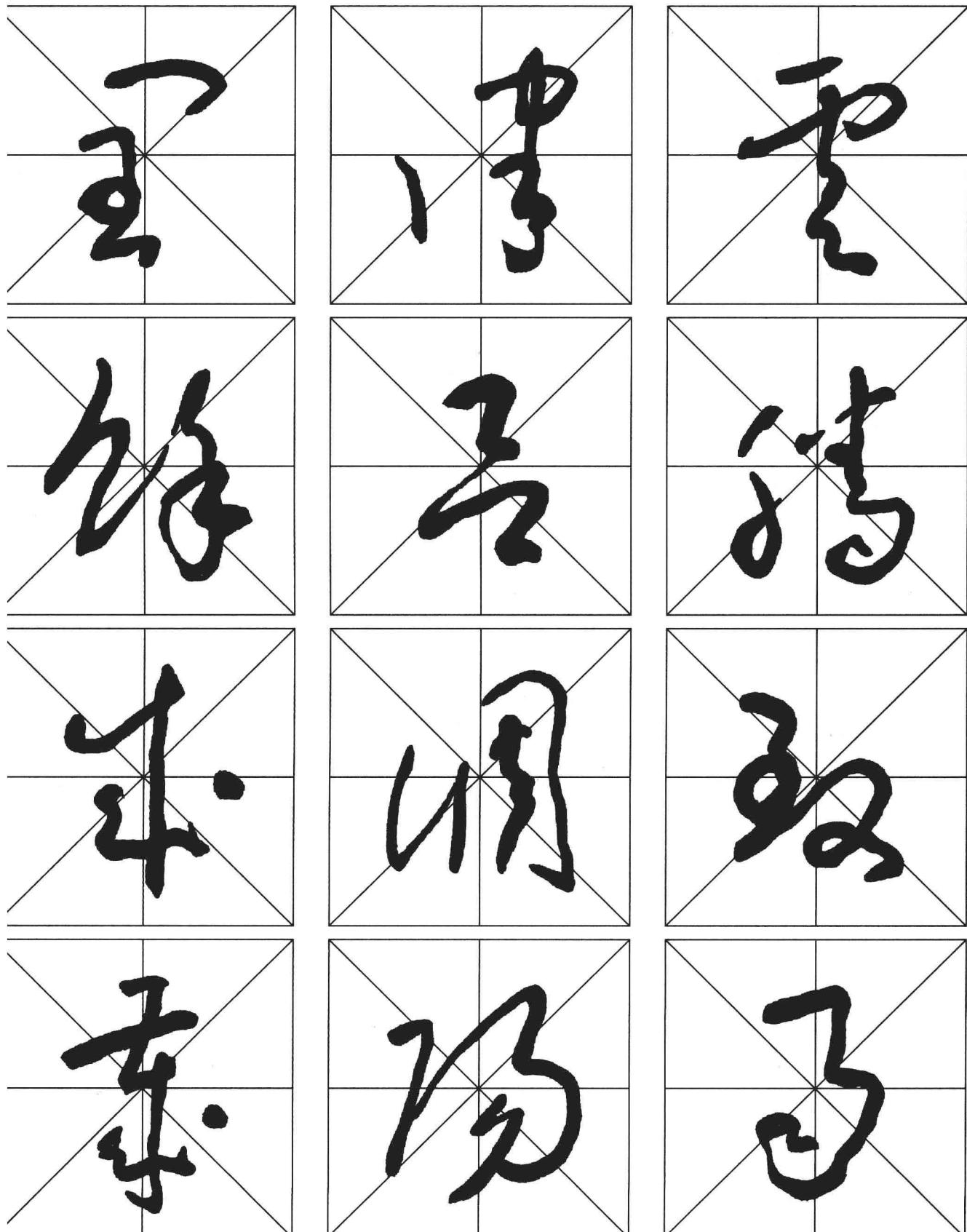
辰宿列张 寒来暑往 秋收冬藏

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。



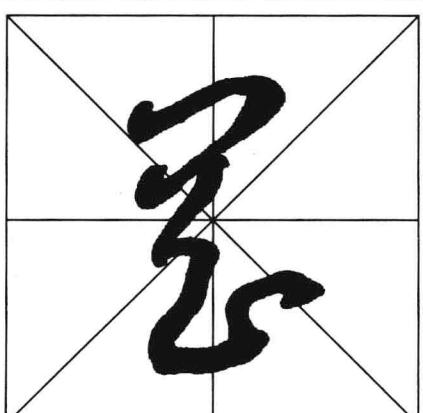
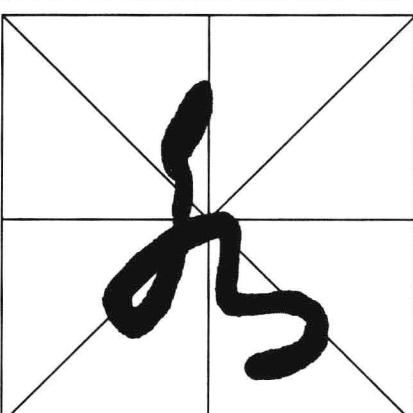
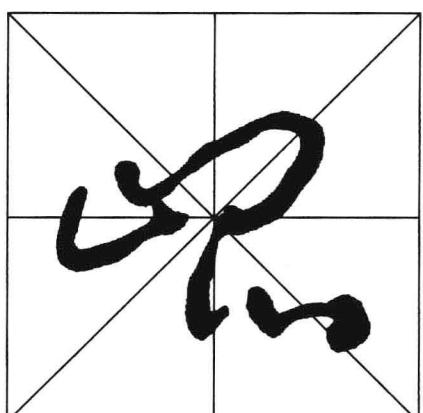
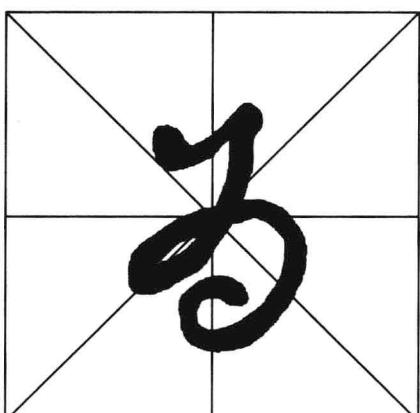
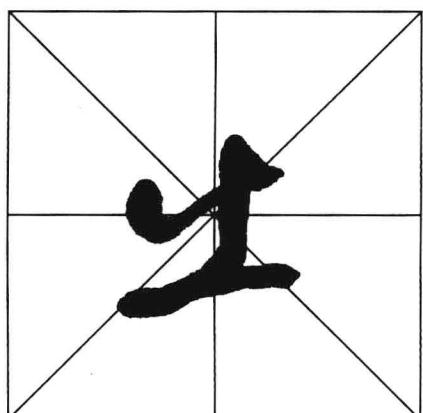
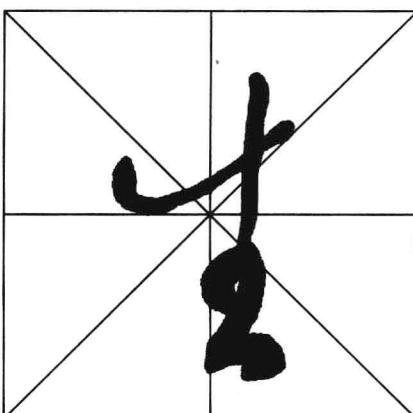
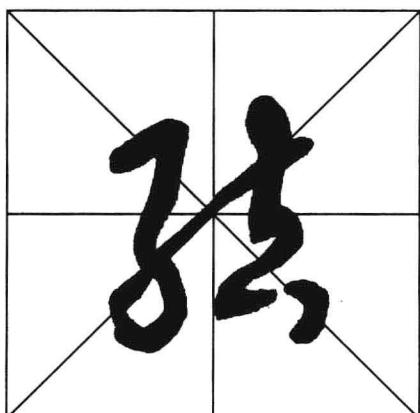
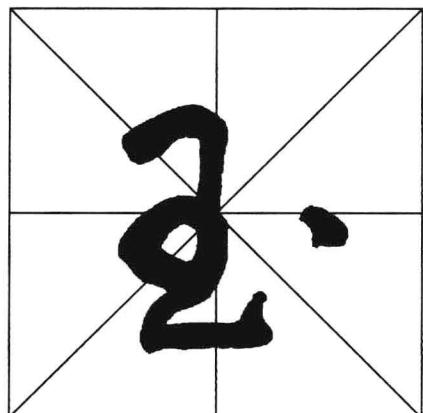
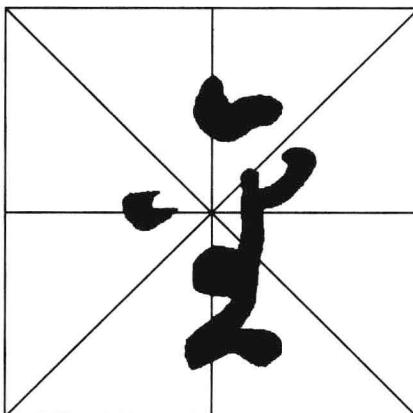
闰余成岁 律吕调阳 云腾致雨

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。



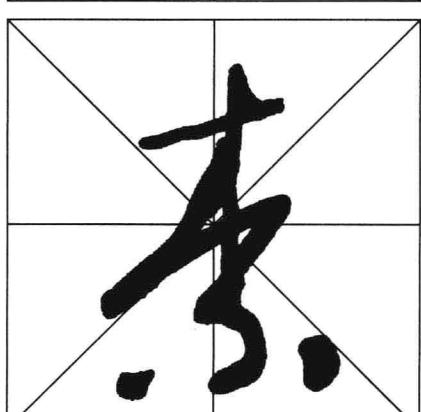
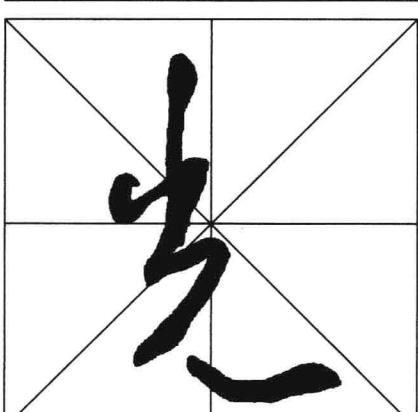
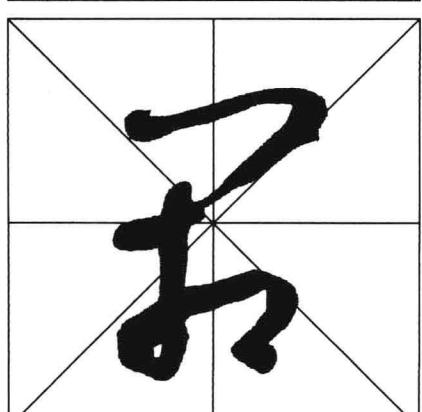
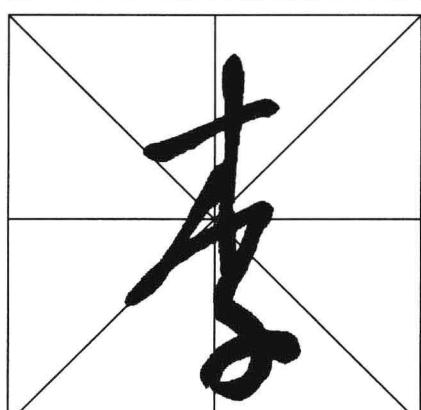
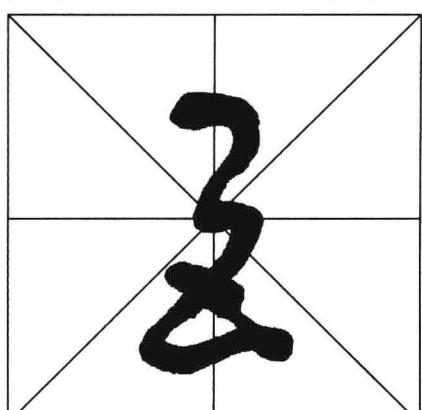
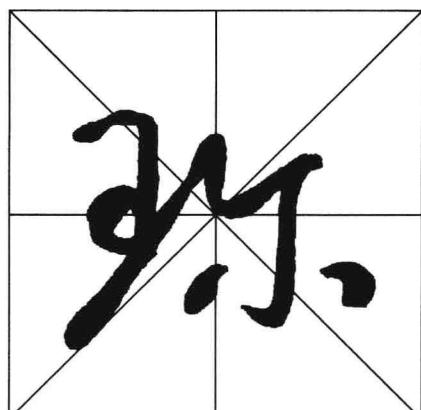
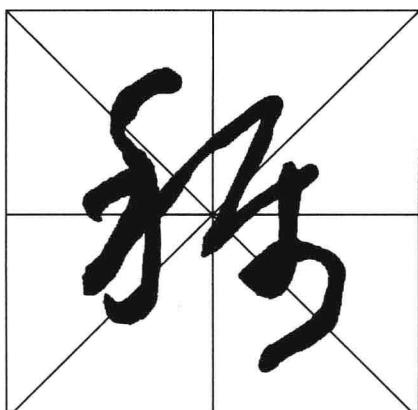
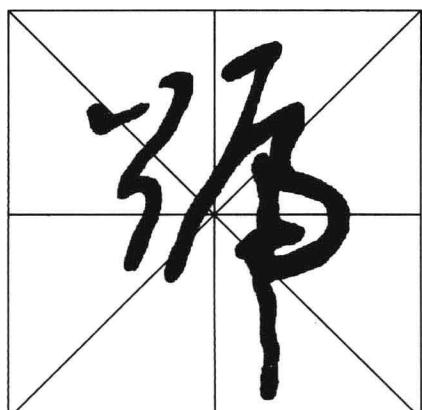
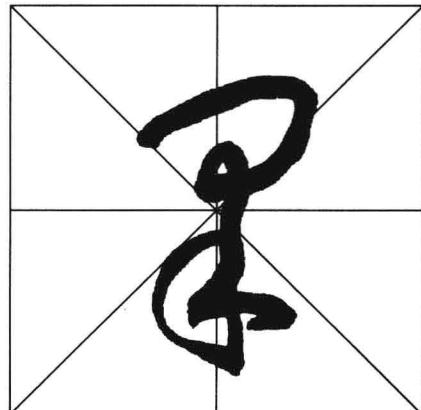
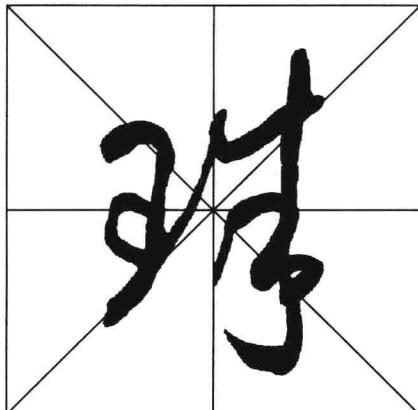
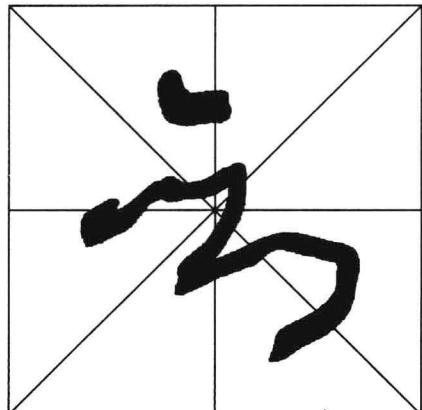
露结为霜 金生丽水 玉出岷冈

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。



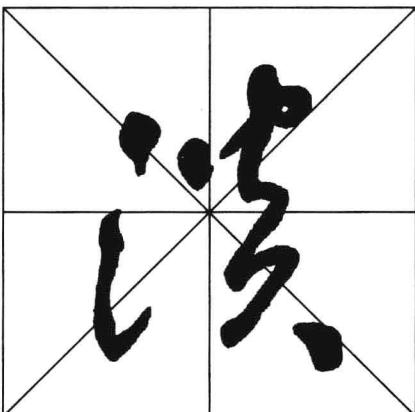
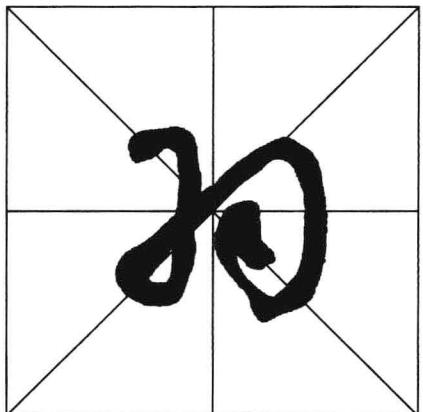
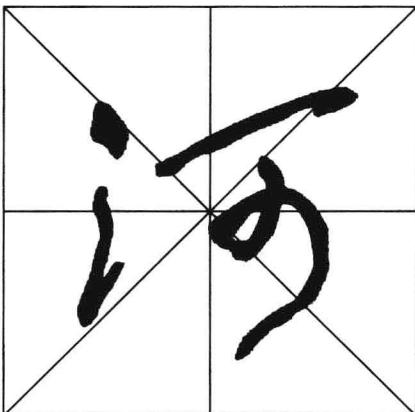
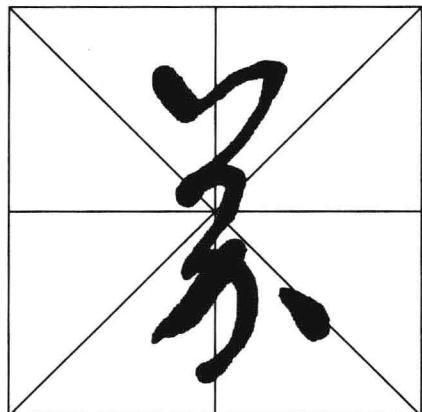
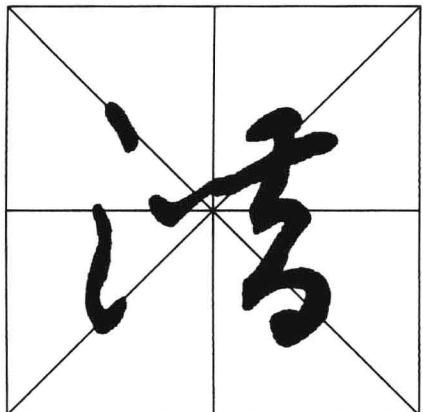
剑号巨阙 珠称夜光 果珍李柰

《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。



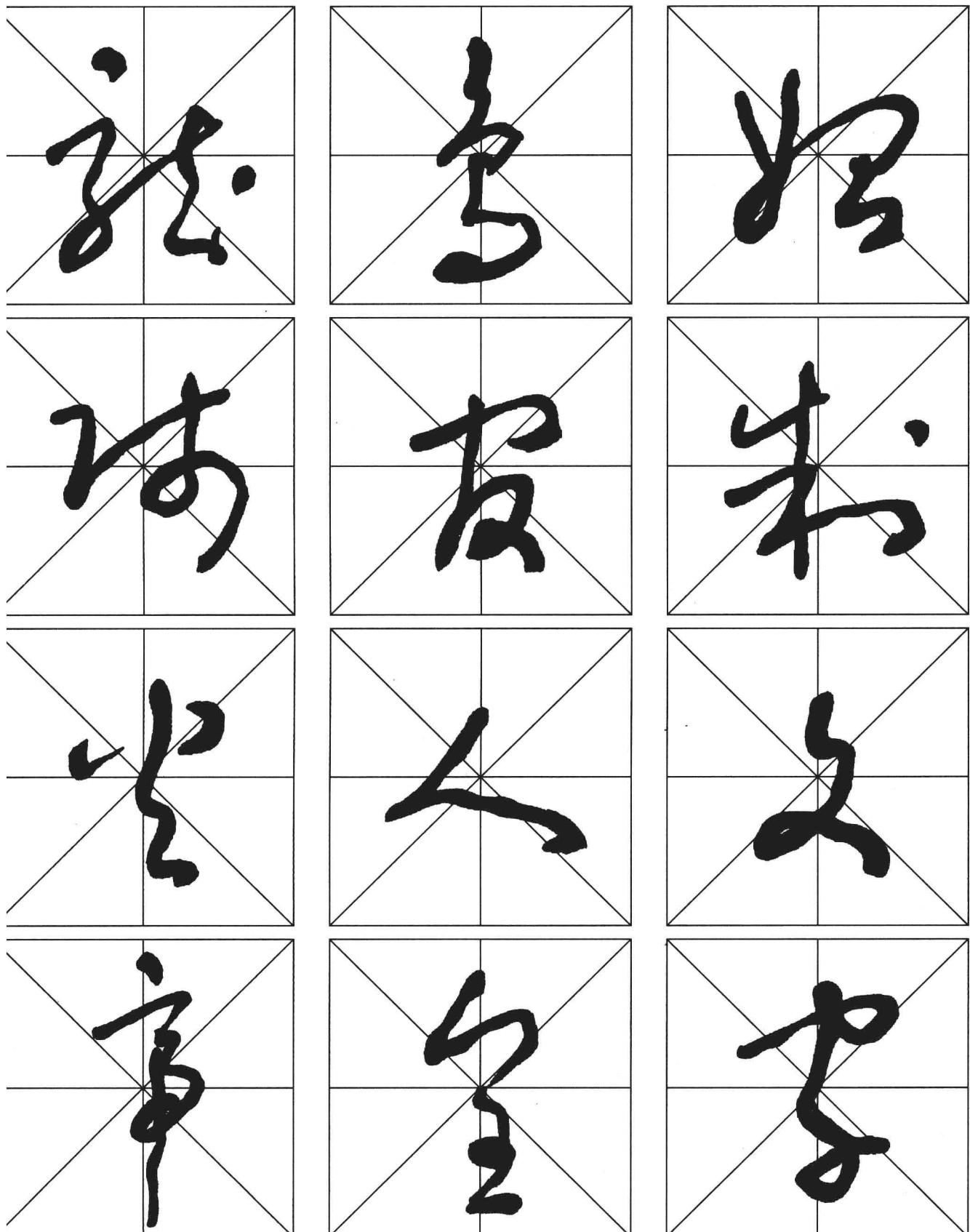
菜重芥姜 海咸河淡 鳞潜羽翔

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。



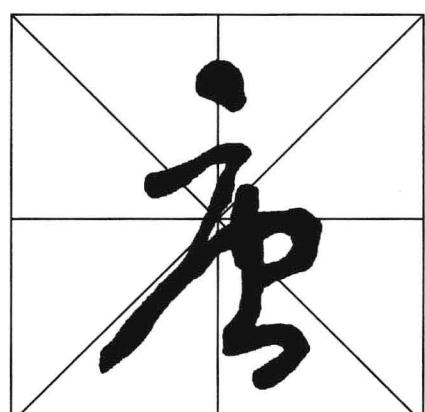
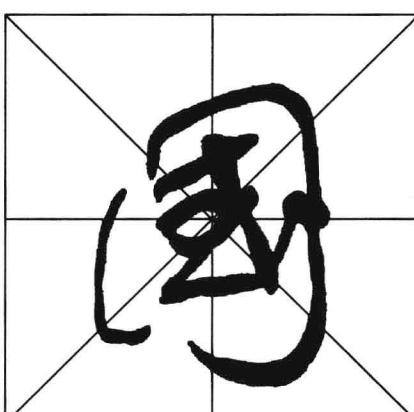
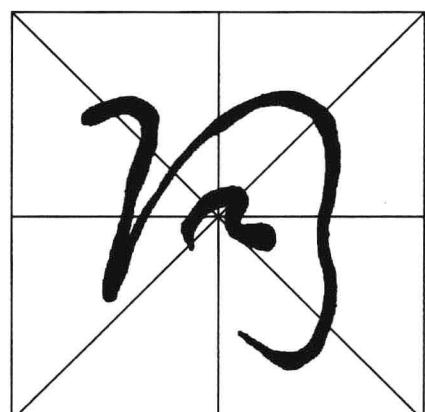
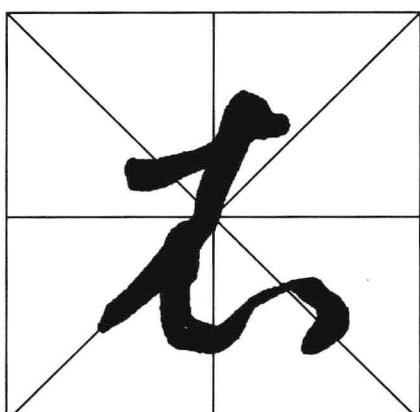
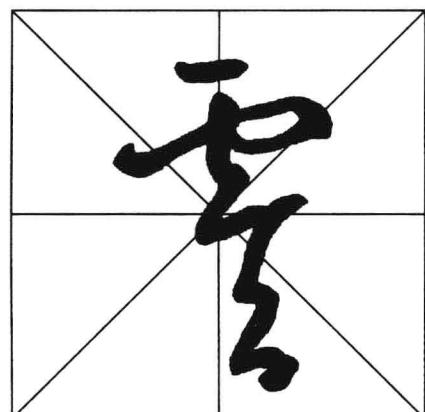
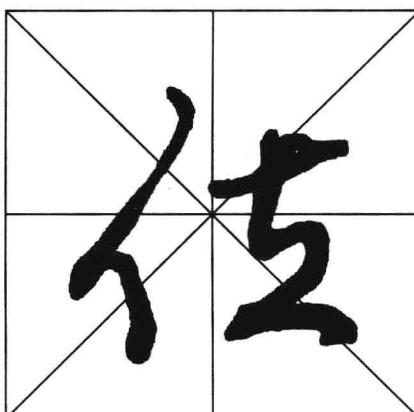
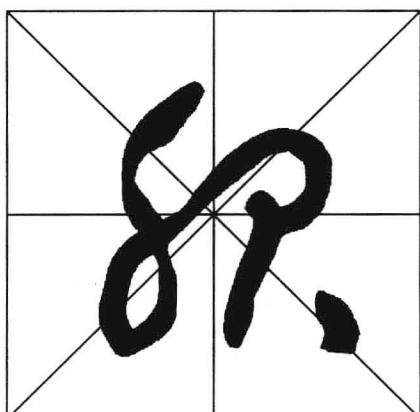
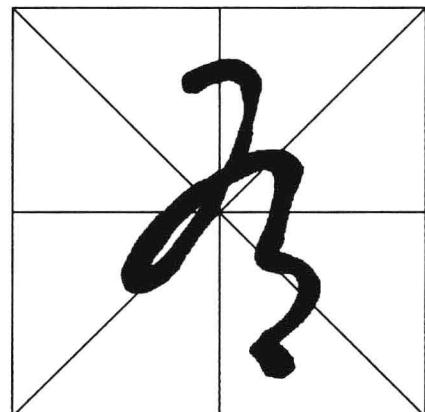
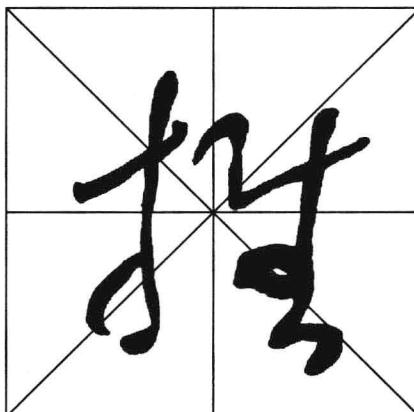
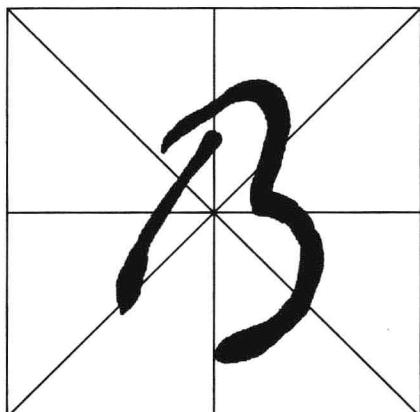
龙师火帝 鸟官人皇 始制文字

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。



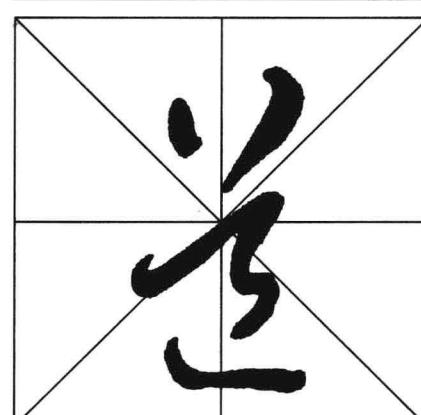
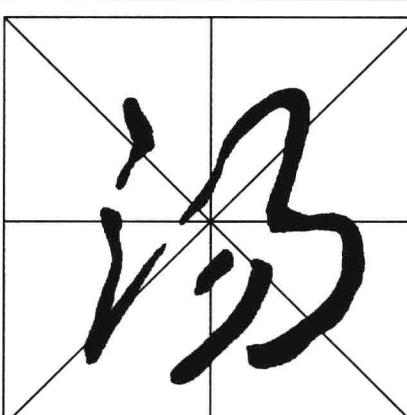
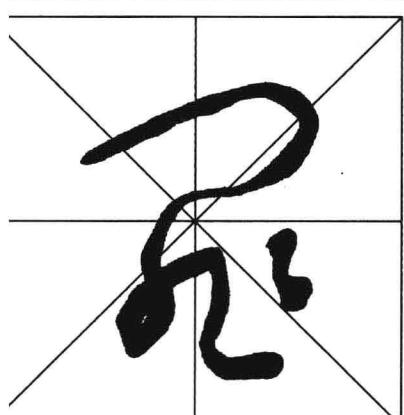
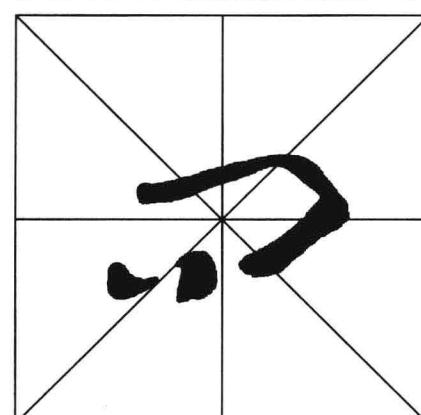
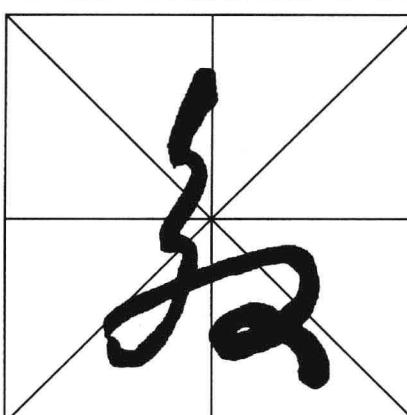
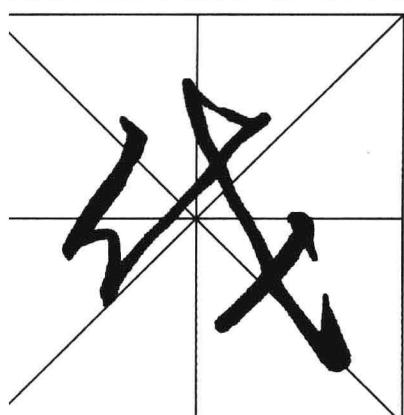
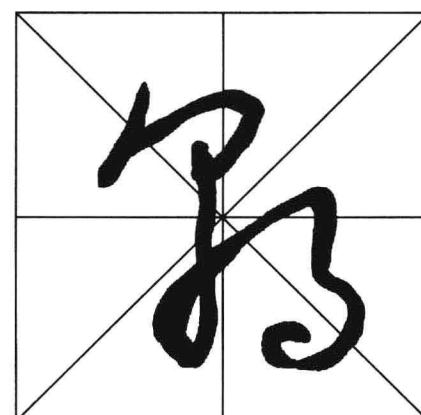
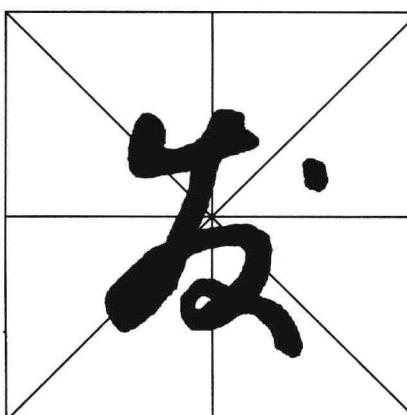
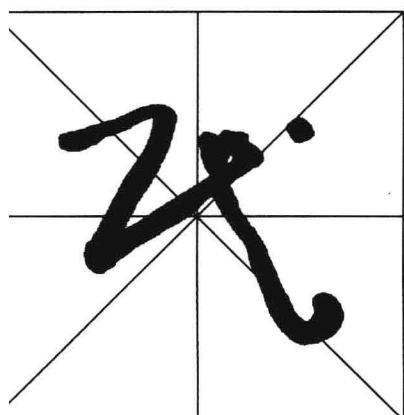
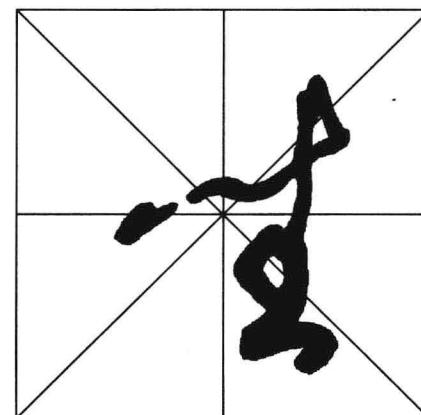
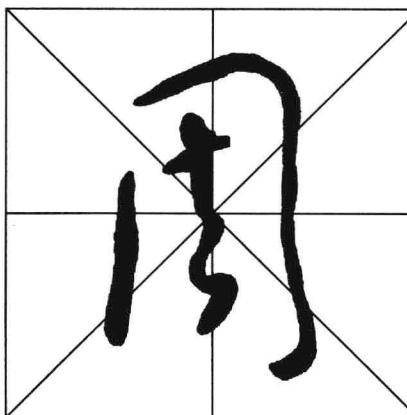
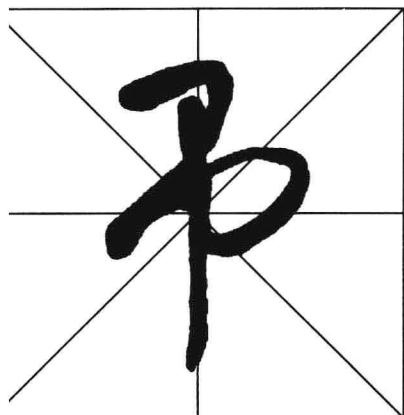
乃服衣裳 推位让国 有虞陶唐

嫘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。



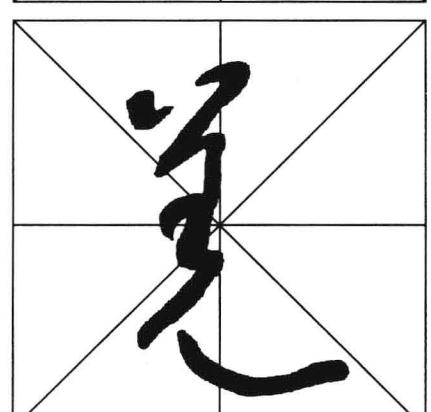
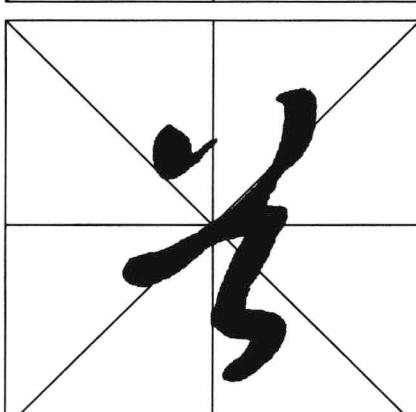
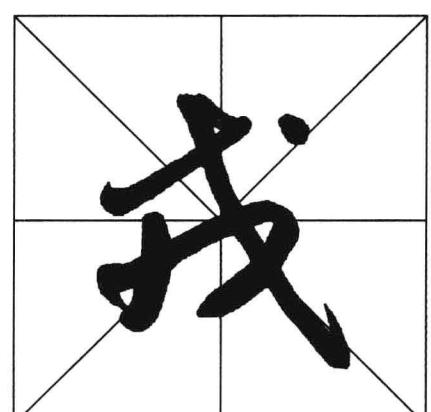
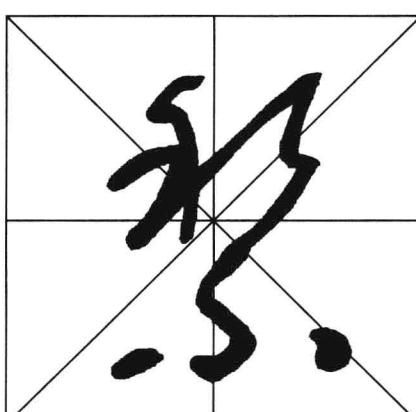
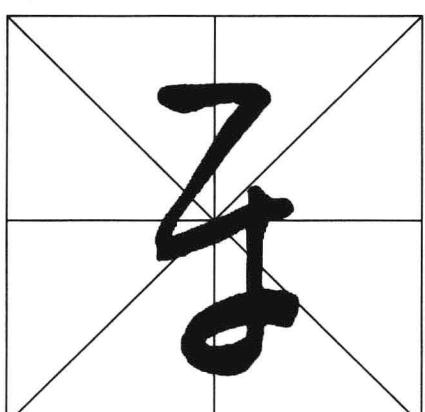
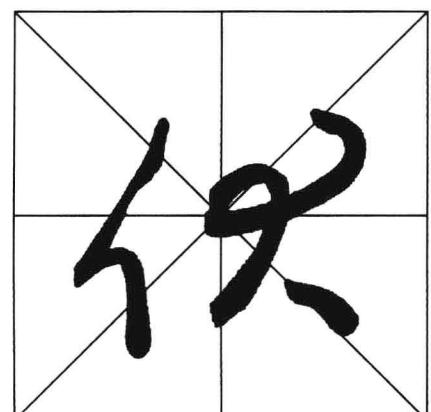
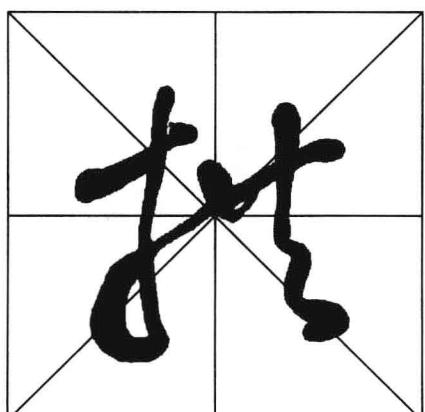
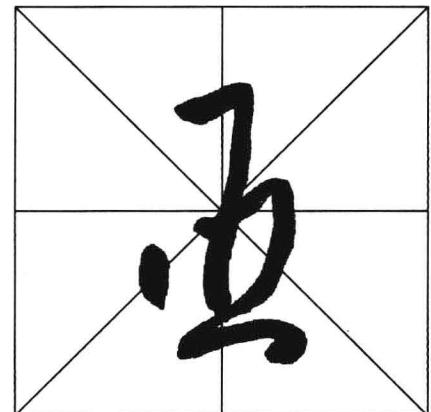
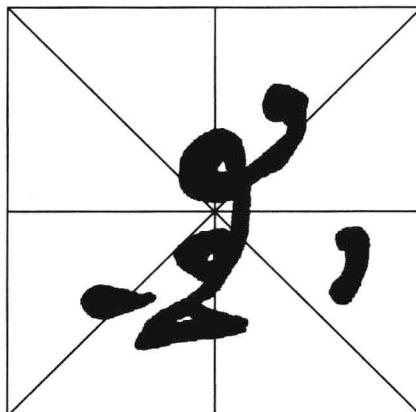
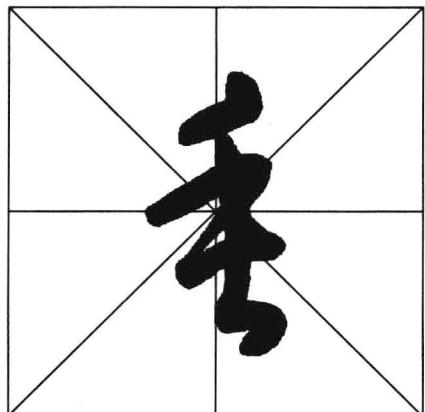
吊民伐罪 周发殷汤 坐朝问道

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。
坐朝堂之上，治理国家。



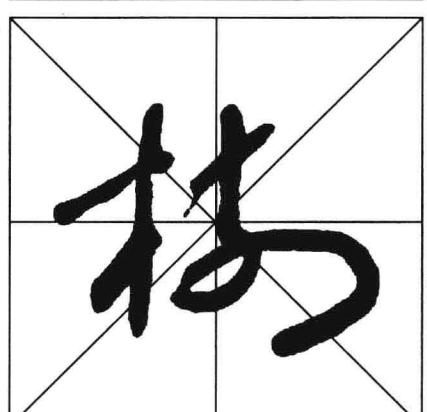
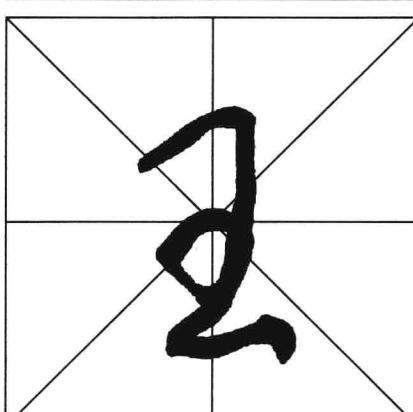
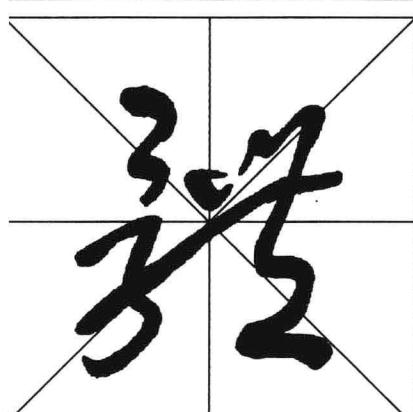
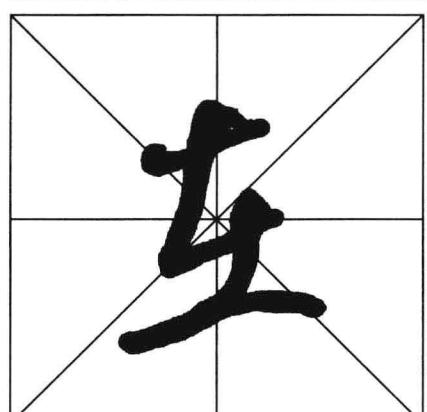
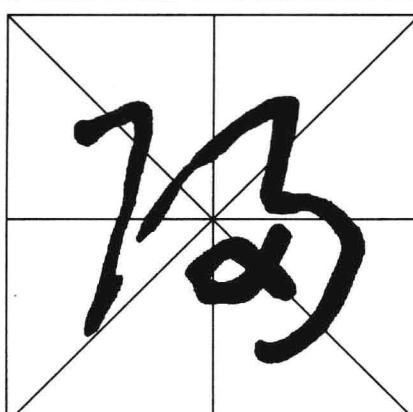
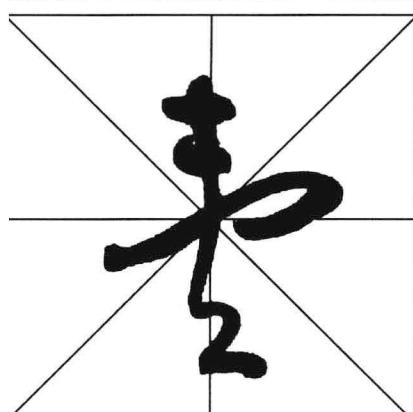
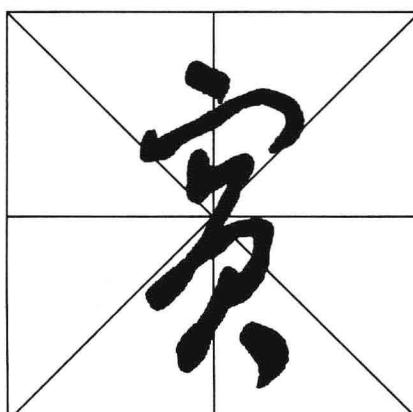
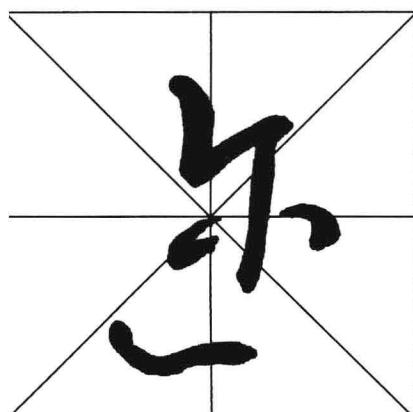
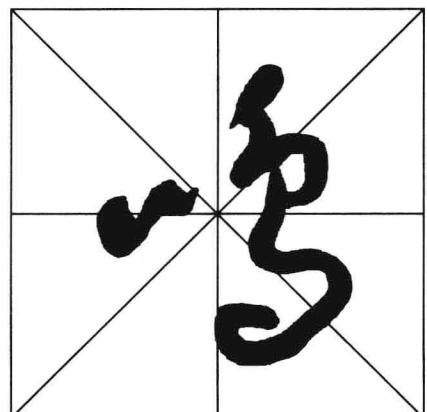
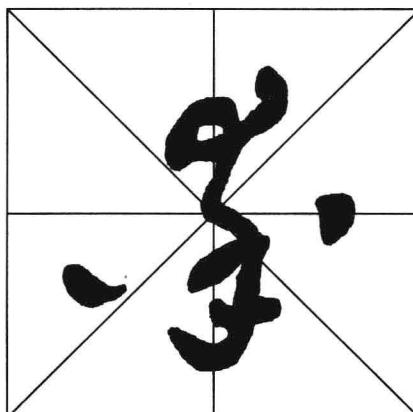
垂拱平章 爱育黎首 臣伏戎羌

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。



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，



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。

