

孟北楷書千字文

田英章題

孟北書

山東人民出版社
全國書刊出版單位 國家一級出版社

山东人民出版社
全国百种图书出版单位 国家一级出版社

孟北 著

孟北楷书千字文

图书在版编目 (CIP) 数据

孟北楷书千字文 / 孟北著. — 济南: 山东人民出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-209-06978-6

I. ①孟… II. ①孟… III. ①楷书—法书—作品集—中国—现代②楷书—书法 IV. ①J292. 28
②J292. 113. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 002065 号

责任编辑: 王海涛

孟北楷书千字文

孟 北 著

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编: 250001

网 址: <http://www.sd-book.com.cn>

发行部: (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

山东临沂新华印刷物流集团印装

规 格 16 开 (206mm × 285mm)

印 张 8.5

版 次 2013 年 1 月第 1 版

印 次 2013 年 1 月第 1 次

ISBN 978-7-209-06978-6

定 价 25.00 元

如有印装质量问题, 请与印刷单位联系调换。 (0539) 2925888

序言

我自幼学习书法，由于不得要领，直至不惑之年，无甚长进。近年拜在书法大家田英章教授的门下，在其谆谆教诲和严谨地指导下，收效甚著。然而在书法上与恩师相比有天壤之别。但东施效颦，现在写出的字也不致伤眼。

我的书法体会：首先是正确地执笔。关于执笔方法，说法很多，如单钩法、双钩法、凤眼法、回腕法、五字法、八字法等等，众说纷纭，莫衷一是。其实执笔方法也很简单，如苏轼所说：『执笔无定法，要使虚而宽。』简言之就是指实掌虚。

临摹名碑名帖是传统学习书法的方法，此外还要多看、多想、多记。多看就是看形美的字，不仅仅限于有名的碑帖墨迹。对于自己认为好看的字，即便是大街上的匾额、标牌，以至周围亲友、老师的字都要多看多琢磨。在此基础上想想人家的字好在什么地方，如运笔的基本点画及间架结构，博采众长并熟记于心，这叫『意临』。

在做到多看、多想、多记之外还要多临、多摹，临即是照帖写字，摹就是用拷贝纸蒙在字帖上直接描摹，这叫『描红』。临摹有如南宋书法家姜夔所说：『临书易失古人位置，而多得古人笔意；摹书易得古人位置，而多失古人笔意。』临摹二法兼用既得『位置』，又得『笔意』，可以形神兼得。

临摹的帖子最好从唐朝的帖子入手，如欧、颜、柳、褚等诸家，唐朝人的楷书法度严谨，结构也好，以欧体为最。古云：『无欧不点元。』

要使书法技艺不断地有所进步，还要多练、多用。把自己学到的好字运用到实践当中去，既能巩固成绩，又能发现问题，做到兼收并蓄以利提高。

汉字是方块字，如果想和人交流，必用单个字组成词、句、语、文等才能实现。所以字与字、行与行之间应大小一致、疏密有序才行，使人在阅读中获得美感。这叫『章法』。掌握好『章法』是书法的一种基本功。关于写字有一个顺口溜：『穿插争让，断连适当，多笔收，少笔放，靠边直笔往里让。』

书法是一门较为深奥的文化艺术，从东晋永和九年（354）王羲之写《兰亭序》始，至今已有1700多年的历史，流派甚广，风格各异，其蕴涵极其丰富，仁者见仁、智者见智，总的来说不外乎『形美、理通、韵胜、力道』。为达此目的，除书法功夫的积淀外，学书者还应有较为深厚的文化底蕴。对文史哲的基本知识都应具备一些。对唐诗、宋词、元曲或多或少能背诵一些。对《古文观止》要通读，甚至对其名篇能够背诵。对中外名画、古画多加欣赏，有人说『书画』相通，此语不谬。只有厚积，才能薄发。只有融会贯通，才能触类旁通，最终才能取得好的成绩。

学习书法的人不能浅尝辄止，更不能急功近利、急于求成、急于成家。越急躁越是一事无成。正如诸葛亮所说：『夫君子之行，静以养身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才需学也，非学无以广才，非志无以成学，淫漫则不能励精，险躁则不能治性。』做事如此，做人亦然。

当然，众多书法爱好者，包括书法家都很难达到像卫夫人所说的『高峰坠石、千里陈云、万岁枯藤』那种境界。然而书法是陶冶情操和道德修养的很好途径。尤其是当代社会普遍焦躁的背景下，大家都为各种利益和欲望奔波。正是『天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往』。偏偏有些另类，能不为名利所累，正是，『墨兰数枝宣德纸，苦茗一杯成化窑』岂不也『暂得于己，快然自足』。

在此书的编写过程中，得到了恩师田英章先生亲自指导，恨不能悟其精要。同时也得到了我的老首长石权、于明海、李学廷、李映燕等先生的亲切关怀，在此表示深深的感谢！

孟北 2012年10月25日于听雨轩

天

天

地

地

玄

玄

黄

黄

宇

宇

宙

宙

洪

洪

荒

荒

天地玄黄 (tiān dì xuán huáng)

宇宙洪荒 (yǔ zhòu hóng huāng)

天是青黑色的，地是黄色的，

宇宙形成于混沌蒙昧的状态中。

日月盈昃 (rì yuè yíng zè)

太阳正了又斜，月亮圆了又缺，

辰宿列张 (chén xiù liè zhāng)

星辰布满在无边太空中。

日

日

月

月

盈

盈

昃

昃

辰

辰

宿

宿

列

列

张

张

寒

寒

来

来

暑

暑

往

往

秋

秋

收

收

冬

冬

藏

藏

寒来暑往 (hán lái shǔ wǎng)

秋收冬藏 (qiū shōu dōng cáng)

寒暑循环变换，来了又去，去了又来；

秋天收割庄稼，冬天储藏粮食。

闰余成岁 (rùn yú chéng suì) ,
律召调阳 (lǜ zhào tiáo yáng) 。

积累数年的闰余并成一个月，放在闰年里；
季节左右着阴阳的调节。

闰

闰

余

余

成

成

岁

岁

律

律

召

召

调

调

阳

阳

雲

云

騰

腾

致

致

雨

雨

露

露

結

结

為

为

霜

霜

云騰致雨 (yún téng zhì yǔ)

露結為霜 (lù jié wéi shuāng)

云气上升遇冷就形成了雨，

夜里露水遇冷就凝结成霜。

金生丽水 (jīn shēng lǐ shuǐ)

黄金产在金沙江，

玉出崑冈 (yù chū kūn gāng)

玉石出在昆仑山岗。

金

金

生

生

丽

丽

水

水

玉

玉

出

出

崑

崑

冈

冈

劍

劍

號

號

巨

巨

闕

闕

珠

珠

稱

稱

夜

夜

光

光

劍號巨闕 (jiàn hào jù quē)

珠稱夜光 (zhū chēng yè guāng)

最鋒利的寶劍叫『巨闕』，

最貴重的明珠叫『夜光』。

果珍李柰 (guǒ zhēn lǐ nài)

水果里最珍贵的是李子和柰子，

菜重芥姜 (cài zhòng jiè jiāng)

蔬菜中最重要的是芥菜和生姜。

巢

果

珍

珍

李

李

柰

柰

菜

菜

重

重

芥

芥

薑

姜

海

海

咸

咸

河

河

淡

淡

鳞

鳞

潜

潜

羽

羽

翔

翔

海咸河淡 (hǎi xián hé dàn)

鳞潜羽翔 (lín qián yǔ xiáng)

海水是咸的，河水是淡的，

鱼儿在水中潜游，鸟儿在空中飞翔。

龙师火帝 (lóng shī huǒ dì)

龙师、火帝、鸟官、人皇，

鸟官人皇 (niǎo guān rén huáng)

这都是上古时代的帝皇官员。

龍

龙

師

师

火

火

帝

帝

鳥

鸟

官

官

人

人

皇

皇

始

始

制

制

文

文

字

字

乃

乃

服

服

衣

衣

裳

裳

始制文字 (shǐ zhì wén zì)

仓颉 (jié) 创制了文字，

乃服衣裳 (nǎi fú yī cháng)

嫫 (láo) 祖制作了衣裳。

推位让国 (tuī wèi ràng guó)

唐尧、虞舜英明无私，

有虞陶唐 (yǒu yú táo táng)

主动把君位禅让给功臣贤人。

推

推

位

位

让

让

国

国

有

有

虞

虞

陶

陶

唐

唐