

◆全国职工书法艺术教育推荐教材◆

楷书·草书

『千字文』



中国当代书法名家◎胡滨

 中国工人出版社

◆全国职工书法艺术教育推荐教材◆

楷书·草书

『千字文』



中国当代书法名家◎胡滨

J292.28
16



中国工人出版社



北航

C1694953

图书在版编目(CIP)数据

楷书·草书千字文 / 胡滨书. —北京: 中国工人出版社, 2012. 10

ISBN 978 - 7 - 5008 - 5312 - 1

I. ①楷… II. ①胡… III. ①楷书—法书—作品集—中国—现代②草书—法书—作品集—中国—现代 IV. ①J292. 28

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 235306 号

楷书·草书千字文

出版人 李庆堂
责任编辑 姚远 张晓慧
责任校对 孙乃伟
责任印刷 马东旭
出版发行 中国工人出版社(北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编:100120)
网 址 <http://www.wp-china.com>
电 话 010-62350006(总编室) 010-62382916(职工教育分社)
010-82075964(传真)
发行热线 010-62005996 82075964(传真)
读者服务 010-62382916
经 销 各地书店
印 刷 北京睿特印刷厂
开 本 889毫米×1194毫米 1/8
印 张 23
版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
定 价 78.00元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社读者服务部联系更换
版权所有 侵权必究



作者简介

胡滨近照

胡滨（笔名柳岸），1957年出生，北京人，毕业于北京师范学院（现首都师范大学），研究生学历，哲学副教授。现任中国书法家协会会员，中国书法家协会教育委员会委员，北京市文学艺术界联合会理事，北京书法家协会副主席，中国画院副院长，北京书法学校校长。

胡滨自幼在祖父胡信贤的指导下学习书法，初学唐楷，打下坚实基础，后学行书、草书，主要临习王羲之、王献之、苏东坡、赵孟頫、文徵明等多家法帖，用功甚勤，逐渐形成个人书法风格。

胡滨练习书法几十年，执著勤奋，笔耕不辍。其多幅书法作品分别被人民大会堂、外交部、美国国会图书馆、中国国家体育馆等多家单位收藏。其书法作品多次参加北京国际书法双年展。多次为中央电视台题写片名，曾接受多家媒体专访。近年来出版《胡滨·楷书草书千字文》（2007版）、《胡滨·书古文六篇》、《楷书·草书毛泽东诗词三十九首》、《楷书·草书三字经》、《楷书·草书百家姓》、《胡滨·书法作品集》等书籍。

谈胡滨先生和他的书法艺术

弓 超

胡滨先生是当今颇有成就的书法家，我与他相识很早。这些年在一起时多是“以字会友”，经常交流切磋笔墨之道，我在他身上是学到不少东西的。

胡滨先生生于书法世家，其祖父胡信贤是河北知名书法家，一生致力于书法的研习并取得很高的成就。我第一次看到信贤老人留下来的笔墨作品时的那种震惊，至今记忆犹新。老人的书法格调很高，楷书、隶书、章草、今草无所不精，以至于过了这么多年，很多书法家谈到信贤老人仍深感钦佩和怀念。胡滨从小就跟着祖父习字，得到了祖父的悉心栽培。20世纪90年代，他一度专练祖父的“胡体”，其结体的宽展与时而出现的章草的气息，看得出是深受祖父的影响。后来他在临习二王、赵孟頫、文徵明书帖上下工夫，博采众长，兼收并蓄，形成了现在的书法风格。

胡滨先生习字三十余载，近十年是他厚积薄发的阶段。他深厚的文化修养和那种极富灵动的悟性一直让我钦佩和羡慕。一个从事哲学教学多年的副教授，能够同时在艺术上有如此成就，睿智之所至！

我眼里的胡滨是个刻苦、追求完美、有毅力、有灵气的性情中人。胡滨先生对自己的要求很高，他常为自己写的字达不到心里的要求而痛苦，形容自己是“寂寞的长跑者”。这与他谦逊的为人和极力追求完美的个性是分不开的。

他常说：“古有草圣张芝‘池水尽墨’，我下的工夫还差很远呢！”我知道，这是他对自己严格要求的谦辞。我之所以这么说，是因为他除去忙工作，业余时间完全被习字充满，虽未到智永练字出“退笔冢”的地步，但在现今这样的浮躁世界，能够像他这样潜心习字者，不多矣！“佛是悟出来的，不是坐出来的”，这句话在他身上得以充分证明。他在研习书法的过程中“研”多于“习”，他的家就像个图书馆，各种版本的古典文学、书法字帖、字典到处都是，且本本都带着被常常翻阅的痕迹。看着这些书，我可以想象他是如何为了求甚解而到处翻阅资料的。这种“思于前而践于后”的习

惯和渊博的知识、深厚的文学功底，以及多年习字的坚实基础都给他那种与生俱来的灵动的悟性输入了更多的营养，让他触类旁通、事半功倍，这用他的哲学思想来解释，就是“善于抓住事物的主要矛盾”！

他的灵气不是几句话能形容出来的。他的楷书、行书、草书都深具功力，在依循法度、博取大家之长的同时，融入自己的人格和个性，使得他的书法作品淋漓墨气、玄化无言。可谓“学古人为筋骨，化勤功入血肉，融个性成风格”。这种“无意于佳”的境界不只是“读书破万卷，下笔如有神”那种经过千锤百炼后的顿悟，也有着卖油翁那种“惟手熟耳”的故意与艰辛。他的楷书法度严谨、用笔精熟；行书流畅从容、线条刚柔相济；草书刚健恢弘、豪气外露。他可以把《心经》表现得沉静清厚，可以把李清照的词演绎得温婉深情，可以把李白的《将进酒》挥洒得酣畅淋漓……他的书法作品字字呼之欲出，其精粹的表现力憾目动心。

这次胡滨先生出版的“楷书·草书三百千”（即《楷书·草书三字经》、《楷书·草书百家姓》、《楷书·草书千字文》）；工程不小，我甚为期待。“三百千”是中国传统文化经典，是圣贤书，历来书家都喜欢书写。用楷书、草书书写“三百千”，不是件容易事，是对书写者文化修养、书法水平的一次检验。胡滨先生要分别用楷书和草书两种书体来表现“三百千”，一是出于对中国悠久文化的热爱，在他心里总是觉得自己有责任将老祖宗留下的精髓传承和发扬下去；二是想向书法爱好者们汇报一下自己这些年研习书法的成果，与大家交流；三是以此作为对自己的鞭策，数年后回首此书，应有很多遗憾和感慨。

关于楷书和草书，读孙过庭的《书谱》便可得精辟的见解。孙过庭书谱云：真以点划为形质，使转为性情；草以使转为形质，点划为性情。指明了楷书、草书共有的属性。关于楷书、草书间的关系，书谱中这样讲：图真不悟，习草将迷；草不兼真，殆于专谨。这揭示的就是楷书、草书书写关系的基本规律，具有一定书写经验的人都不难理解。

楷书又称正书，或称真书。宋宣和书谱：“汉初有王次仲者，始以隶字作楷书”，认为楷书是由古隶演变而成的。其特点是：端庄、平和、宾主分明，形体方正，笔划平直，可作楷模，故名。始于东汉。楷书的名家很多，如“欧体”（欧阳询）、“虞体”（虞世南）、“颜体”（颜真卿）、“柳体”（柳公权）、“赵体”（赵孟頫）等。据传：“孔子墓上，子贡植的一株楷树，枝干挺直而不屈曲。”楷书笔划简爽，必须如楷树之枝干也。

草书是中国书法艺术中的一种神奇独特的书体。据说始于汉代。翻开书法史，可以看到草书与其他书体相比，有几个明显的特点：

1.意多于法。清人刘熙载谈草书时说：“他书法多于意，草书意多于法。”

2.偏而得中。这句话是说草书的结体，刘熙载的原话是：“草书结体，偏而得中。”

3.屈曲而动。草书是流动的书体，起伏变化，百态生焉。

胡滨先生的楷书与草书每一个字都要写在田字格的方框内，对书写的水平要求就更高。我感到这本书有几点可取之处：

一是为书法学习者提供了一个学习楷书与草书的样式。胡滨先生的楷书，取法元人赵孟頫，也参以六朝碑版，功夫很深。在结字上，他力求把楷书写得端庄稳重，均匀安稳，不追求险绝怪异。这是值得提倡的。他的草书字法严谨，书写规范。对初学者来说，草书写法掌握一二种即可。胡滨这本书法集，楷书写得庄重平稳，草书写得通俗易识，这是一个标准。字的写法要美观，又要有出处和来头，这样的字是可以效法的。

二是有自己明显的风格面貌。风格是艺术格调。刘勰的《文心雕龙》说：“模经为式者，自入典雅之懿。”书法的学习，讲究取法，要上追古人，潜心经典。学谁像谁，写得多了，渐渐地就形成个人的风格。胡滨的楷书与草书，直取二王、赵孟頫、文徵明诸家，雅俗共赏。书法学习中，在继承古人传统时，根据个人的文化积累和体会认识，有意识地加入个人性情，把个人的理解想法添加进去，就容易形成个人面目。

三是胡滨的楷书与草书，结字多为方形，有的字还偏于宽展。他把楷书、草书写得力求严谨规范，而且楷书中时有行书笔意，草书中明显带有楷书意念，这是符合古人要求的。作为一部教材类的书法学习书籍，字的写法要规整，不狂野，这是基本的。字法上交待明确，写得准确，这更是书法教材的基本要求。初学者在领会这本书的楷书与草书写法后，在创作中自可加以变化融通。顺便说一句，胡滨草书中，有的字出现楷化的现象，这在前人草书作品中也是有的。

四是在用笔上，胡滨采用尖笔方笔交互运用的笔法来写字，既有流畅劲健，又有厚重沉稳。他长时间学习赵孟頫，笔下总会流露出赵字的影子与书写习惯。胡滨创作中，喜好使用羊毫笔，羊毫比硬毫要绵软，更需要熟悉笔性，需要有很强的熟练驾驭和控制笔毫的能力。

总之，胡滨先生的这本楷书、草书集，是一部实用性强，有艺术追求的书法作品。书法的学习从书写到认识领会，是一个不断渐进的过程，只要坚持不懈，最终可以积跬步，致千里。

(本文作者系著名书法家)

目 录

一 『千字文』原文	……	〇〇一
二 楷书『千字文』	……	〇〇七
三 草书『千字文』	……	〇六五
四 草书『千字文』作品	……	一二三

一
『千字文』原文

千字文

天地玄黃，宇宙洪荒。日月盈昃，辰宿列張。寒來暑往，秋收冬藏。閏餘成歲，律召調陽。
雲騰致雨，露結爲霜。金生麗水，玉出崑崗。劍號巨闕，珠稱夜光。菓珍李柰，菜重芥薑。
海鹹河淡，鱗潛羽翔。龍師火帝，鳥官人皇。始制文字，乃服衣裳。推位讓國，有虞陶唐。
吊民伐罪，周發殷湯。坐朝問道，垂拱平章。愛育黎首，臣伏戎羌。遐邇壹體，率賓歸王。
鳴鳳在樹，白駒食場。化被草木，賴及萬方。蓋此身髮，四大五常。恭惟鞠養，豈敢毀傷。
女慕貞絜，男效才良。知過必改，得能莫忘。罔談彼短，靡恃己長。信使可覆，器欲難量。
墨悲絲染，詩讚羔羊。景行維賢，克念作聖。德建名立，形端表正。空谷傳聲，虛堂習聽。
禍因惡積，福緣善慶。尺璧非寶，寸陰是競。資父事君，曰嚴與敬。孝當竭力，忠則盡命。
臨深履薄，夙興溫清。似蘭斯馨，如鬆之盛。川流不息，淵澄取映。容止若思，言辭安定。
篤初誠美，慎終宜令。榮業所基，籍甚無竟。學優登仕，攝職從政。存以甘棠，去而益詠。
樂殊貴賤，禮別尊卑。上和下睦，夫唱婦隨。外受傳訓，入奉母儀。諸姑伯叔，猶子比兒。
孔懷兄弟，同氣連枝。交友投分，切磨箴規。仁慈隱惻，造次弗離。節義廉退，顛沛匪虧。
性靜情逸，心動神疲。守真志滿，逐物意移。堅持雅操，好爵自縻。都邑華夏，東西二京。

背邛面洛，浮渭據涇。宮殿磐鬱，樓觀飛驚。圖寫禽獸，畫彩仙靈。丙捨傍啓，甲帳對楹。肆筵設席，鼓瑟吹笙。昇階納陛，弁轉疑星。右通廣內，左達承明。既集墳典，亦聚群英。杜稟鍾隸，漆書壁經。府羅將相，路俠槐卿。戶封八縣，家給千兵。高冠陪輦，驅轂振纓。世祿侈富，車駕肥輕。策功茂實，勒碑刻銘。磻溪伊尹，佐時阿衡。奄宅曲阜，微旦孰營。桓公匡合，濟弱扶傾。綺迴漢惠，說感武丁。俊乂密勿，多士寔寧。晉楚更霸，趙魏困橫。假途滅虢，踐土會盟。何遵約法，韓弊煩刑。起翦頗牧，用軍最精。宣威沙漠，馳譽丹青。九州禹跡，百郡秦并。嶽宗恒岱，禪主雲亭。雁門紫塞，鷄田赤城。昆池碣石，鉅野洞庭。曠遠綿邈，巖岫杳冥。治本於農，務茲稼穡。俶載南畝，我藝黍稷。稅熟貢新，勸賞黜陟。孟軻敦素，史魚秉直。庶幾中庸，勞謙謹敕。聆音察理，鑒貌辯色。貽厥嘉猷，勉其祗植。省躬譏誡，寵增抗極。殆辱近恥，林皋幸即。兩疏見機，解組誰逼。索居閑處，沉默寂寥。求古尋論，散慮逍遙。欣奏累遣，感謝歡招。渠荷的歷，園莽抽條。枇杷晚翠，梧桐早彫。陳根委翳，落葉飄颻。游鷗獨運，凌摩絳霄。耽讀玩市，寓目囊箱。易輶攸畏，屬耳垣墻。具膳滄飯，適口充腸。飽飫烹宰，饑厭糟糠。親戚故舊，老少異糧。妾御績紡，侍巾帷房。

紈扇圓潔，銀燭煒煌。晝眠夕寐，藍笋象床。弦歌酒讌，接杯舉觴。矯手頓足，悅豫且康。
嫡后嗣續，祭祀蒸嘗。稽顙再拜，悚懼恐惶。牋牒簡要，顧答審詳。骸垢想浴，執熱願涼。
驢騾犢特，駭躍超驤。誅斬賊盜，捕獲叛亡。布射遼丸，嵇琴阮嘯。恬筆倫紙，鈞巧任鈞。
釋紛利俗，並皆佳妙。毛施淑姿，工嘖妍笑。年矢每催，曦暉朗曜。旋璣懸幹，晦魄環照。
指薪脩祜，永綏吉劭。矩步引領，俯仰廊廟。束帶矜莊，徘徊瞻眺。孤陋寡聞，愚蒙等誚。
謂語助者，焉哉乎也。

二
楷
书
『
千
字
文
』

卷之二