

自古以來善書長于書法的人，漢魏時期鍾繇張芝的卓絕，晉代末年王羲之的
之的，堪稱精妙。王羲之說：「我近來研究各家
人的書法，鍾繇張芝之確實絕妙，無倫其餘的
值得觀賞，可以說鍾繇張芝死後繼之而

表三 網行書書譜譯文

沈鵬題

袁三綱行書書譜譯文



沈鵬題



J29228

73

图书在版编目 (CIP) 数据

袁三纲行书书谱译文 / 袁三纲书. — 郑州: 河南美术出版社, 2006.12

ISBN 7-5401-1167-4

I. 袁... II. 袁... III. 汉字—书法—行书—《书谱》译文—中国—现代 IV. J292.28

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 088626 号

觀夫懸針垂露之異，奔雷墜石之奇，鴻飛鸞舞之姿，鸞舞蛇驚之態，絕岸頽峰之勢，
臨危據槁之形；或重若崩雲，或輕如蟬翼；導之則泉注，頓之則山安；纖纖乎，似初月之出
天崖，落落乎，猶眾星之列河漢；同自然之妙有，非力運之能成；

力運之能成

明十七年五月朔袁三綱書

观夫悬针垂露之异，奔雷坠石之奇，鸿飞鸞舞之姿，鸞舞蛇惊之态，绝岸颓峰之势，
临危据槁之形；或重若崩云，或轻如蝉翼；导之则泉注，顿之则山安；纤纤乎，似初月之出
天崖，落落乎，犹众星之列河汉；同自然之妙有，非力运之能成；

袁三纲行书书谱译文

作者：袁三纲

责任编辑：张华良

装帧设计：张果

出版发行：河南美术出版社（郑州市经五路66号）

开本：787 × 1092 毫米 1/8

印张：7.75

版次：2006年12月 第1版

印次：2006年12月 第1次印刷

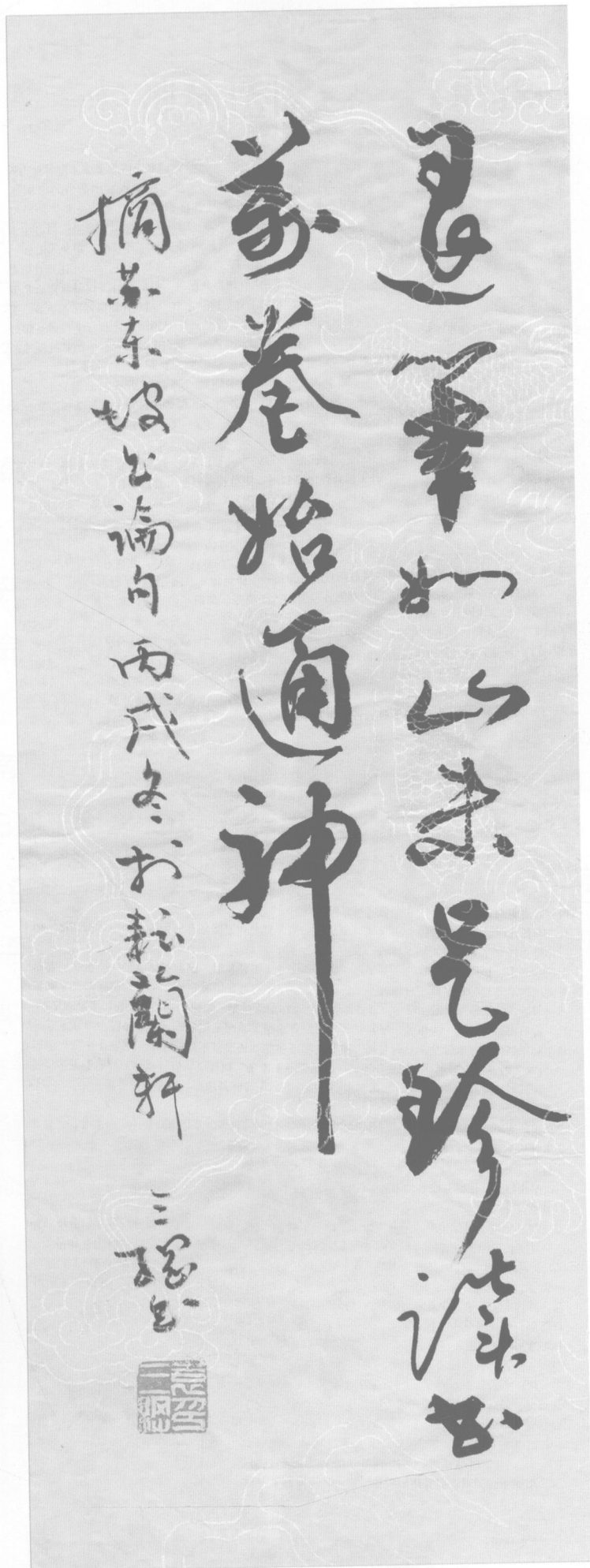
印数：1-2000册

书号：ISBN 7-5401-1167-4/J.1053

定价：58.00元



南阳市著名文房四宝店
地址：南阳市梅溪路南段
电话：0377-63139998



退笔如山未足珍 读书万卷始通神



◎谢先莹

书法凝聚着中华文化精髓，体现中华传统哲学理念，所谓『天地有大美而不言者』。

袁老先生年逾八旬，研习书法六十余载，专攻行草，秉承二王之道，宗法柳魏之艺，孜孜以求，矢志不移，思之习之，琢之磨之，撷万物之理，诉诸笔端，合乎规矩之中，超乎规矩之外，有二王之风，多独到之处，结构严谨，体裁高古，不乏妙笔，近入浑阔整饬、汪洋宏大之境，体味恬淡无极、清静无为之品，颇具古朴老辣、出神入化之形。中国书协名誉主席沈鹏盛赞其书法：『功力何其深厚，惜其不在京城』，所言甚当。

袁尊翁与我，为通家之好。他与家父以字为友，过从甚密，切磋技艺，相励相长，其间不尽之谊难以言表。我于书法，自幼耳濡目染，受益良多，虽未承传其道，然对收藏鉴赏书画尚知一二。粗观大作，庄严凝重，如临幽谷，清静旷远，如临佳境，爽心悦目。近赏笔法，苍劲洒脱，夸张多变，聚散有度，张弛有理，开合有度，刚柔相济，动静相宜，虚实相当，运用气势、生命、力量、运动诸元素，力集形、神、韵、魂于一体，表现与内在和谐，法度性同一，虽非字字珠玑，亦见其仰慕至纯、至真、至善、至美之情。不闻于时而传于世者，达观者之所为也。

今人习书法，多以功名利禄为务。其能举毕生之力，舍浮华之名，戒狂躁之气，无矫揉之情，脱媚俗之意，寓物寄情，将身心契合于大道，将情怀寄托于大美，其情操、向往、追求令人钦敬不已。

现大作结集，嘱我作序，颇感惶恐，然却之不敬，谨以此为序。

丙戌年冬月于南阳

序

『之二』

◎刘旭辉

中华书法艺术不仅是一朵独特、绚丽、绝妙且经久不衰的世界东方艺术之奇葩，更是中华民族最优秀的传统文化现象之一，她明显地反映出中华民族的精神气质，哲学思想和伦理道德。数千年来，实践证明：她与其它艺术门类是一种互相渗透，互相借鉴，取长补短，共同发展的孪生姊妹关系，广泛地包涵着哲学的深奥含义，史学的深邃精密，诗歌的节奏韵律，绘画的气韵生动，武术的刚柔相济，教门的洗心入静，中医学的阴阳五行……，无不兼容并蓄，形成了自己完美、独特的艺术肌体，引无数文人墨客为之折腰，正是这个宝贵的群体，继承发展了此项艺术，为中国文化乃至世界文化注入了新鲜又古老的血液，可谓功不可没。

袁三纲同学正是这支可贵群体中的一员，我之所以称他为同学，是因为早在上世纪八十年代，我应聘在中国书画函授大学南阳分校书法专业任教，他是当时报名注册的最为年长的老同志。那时他只是一位痴心着迷的书法爱好者，书写档次还局限于『聚墨成形，任笔为体』的初试锋芒阶段，但他尊敬老师，团结同学，虚心求教，善于思考，勇于实践，路子准确，方法得当，特别是他始终坚持临帖、多练、多悟，练中有悟，悟后再练，练悟结合，满意为止，反复如是，所以进步甚速，博得书友们的普遍好评，届满以优异成绩毕业。

回忆袁三纲同学的学书全过程，早在少年时期，承蒙家训，在其父袁明堂先生的亲切训戒与督促下，七岁时，以沙盘为纸，以小木棒为笔，刻苦习字，寒暑不辍，奠定了他喜书爱写的浓厚兴趣。1986年秋进入中国书画函授大学南阳分校后，有了正规的教材、教师和全国知名教授、专家的系统教学录相课，在其学书过程中进入正规速成的快车道。程序是楷书临写魏柳，行书师承『二王』系列，草书宗法书谱，在认真继承的基础上博采众长、自成面目，使其书写技能，书法理论均取得了长足进步，他的书艺水平在南阳深有影响，作品多次入展、入编、获奖，我也感到十分欣慰，并与之开玩笑地说：『凡袁兄书法作品向外投稿——有投必中，箭无虚发』。貌似歇后语，实为肺腑之言。近日我曾应邀为袁兄作书留念，文曰：『枫叶经霜丹』。意思是只有饱经风霜才是枫叶艳美的前提，也是对袁兄丰硕成果的肯定。至此，敬告一切后继者：不劳而获，无异于缘木求鱼矣！戒之哉，宜勉力。

二〇〇六年十二月于南阳

自古以來善長于書法的人，漢魏時期有鍾繇、張芝的卓絕。晉代末年王羲之和王獻之的堪稱精妙。王羲之說：『我近來研究各家名人的書法，鍾繇、張芝確實絕妙無倫，其餘的不值得觀賞，』可以說鍾繇、張芝死後，繼之而來的，是王羲之和王獻之。王羲之又說：『我的書法，和鍾繇、張芝相比，和鍾繇不相上下，或者說起之也。張芝的草書，我仍然可以與他同列。然而

【原文】

夫自古之善書者，漢、魏有鍾、張之絕，晉末稱二王之妙。王羲之云：『頃尋諸名書，鍾、張信為絕倫，其餘不足觀。』可謂鍾、張云沒，而羲、獻繼之。又云：『吾書比之鍾、張，鍾當抗行，或或謂過之。張草猶當雁行，

【譯文】

自古以來善長于書法的人，漢、魏時期有鍾繇和張芝的卓絕，晉代末年王羲之和王獻之的堪稱精妙。王羲之說：『我近來研究各家名人的法書，鍾繇、張芝確實絕妙無倫，其餘的不值得觀賞。』可以說鍾繇和張芝死後，繼之而來的是王羲之和王獻之。王羲之又說：『我的書法和鍾繇、張芝相比，和鍾繇不相上下，或者說超過他。張芝的草書，我仍然可以與他同列。然而

張芝精研熟練，臨池學書，以至池水如墨。假
使我也像他那樣刻苦專研的話，未必就比他
遜色。這是推崇張芝，而自認為超過鍾
繇的意思。考察王羲之書法的專精與擅
長，雖然還沒有完全實現前人的法則，但
是，他能夠博采衆長兼通各體，因此是無愧
於此事的。

評論書法的人說：『他們四位有才能的人』

【原文】

然張精熟，池水盡墨。假令寡人耽之若此，未必謝之。『此乃推張近鍾之意也。考其專擅，虽未果于前規，撫以兼通，故无慚于即事。』

評者云：『彼之四賢，

【译文】

張芝精研熟練，臨池學書，以至池水如墨。假使我也像他那樣刻苦專研的話，未必就比他遜色。『這是推崇張芝，而自認為超過鍾繇的意思。考察王羲之書法的專精與擅長，虽然还没有完全實現前人的法則，但是他能博采衆長兼通各體，因此是无愧于此事的。』評論書法的人說：『他們四位有才能的人，』

稱得上是古今獨絕；但是今人（二王）的書法沒有達到古人（鍾、張）的水平；古人的書法風格質樸，今人的書法風格妍美。然而，質樸的風格是因循時代的發展而產生的，妍美的風格亦是因循時代的發展而產生的。雖然文字的制作，最初只是為了記錄語言的需要，但是，隨着時代的發展變化，書風也會不斷地變易，由質樸變為華美，由渾厚變為淡薄，由質樸變為華美。

【原文】

古今特絕，而今不逮古，古質而今妍。夫質以代興，妍因俗易。雖書契之作，適以記言，而淳醜一遷，質文三變。

【譯文】

稱得上是古今獨絕，但是今人（二王）的書法沒有達到古人（鍾、張）的水平；古人的書法風格質樸，今人的書法風格妍美。然而，質樸的風格是因循時代的發展而產生的，妍美的風格亦是因循時代的發展而產生的。雖然文字的制作，最初只是為了記錄語言的需要，但是，隨着時代的發展變化，書風也會不斷的變易，由渾厚變為淡薄，由質樸變為華美。

美。繼承前者並有所革新事物發展的規律就是這
 樣。對前者的執著與繼承古人的法則而又背棄當時
 代的潮流。既無追求高新的風尚而又不同流於他人的俗弊
 正所謂：『文采以類，朴配合。』這宜才是君子的風度。何必被
 貴華表的宮殿所去住古人的洞穴。舍棄精美的寶車而
 而去乘坐原始的無一幅車呢？

評編者說：『獻之之法不如羲之，就承羲之之法，不如鍾繇、張芝。』

一樣。我認為評到『問題』是要，但沒有評盡。『設出』宜的

【原文】

馳騁沿革，物理常然。貴能古不乖時，今不同弊，所謂『文質彬彬，然後君子，何必易雕宮于穴處，反玉輅于椎輪者乎？』又云：『子敬之不及逸少，猶逸少之不及鍾、張。』意者以為評得其綱紀，而專詳其始卒也。

【譯文】

美。繼承前者並有所革新，事物發展的規律就是這樣。最可貴的就在于，既能繼承古人的法則而又不背棄時代的潮流；既能追求當今的風尚而又不同流於他人的俗弊。正所謂：『文采與質朴配合適宜，才是君子的風度。』何必放置華麗的宮殿而去住古人的洞穴，舍棄精美的寶車而去乘坐原始的無一幅車呢！評論者又說：『獻之的書法不如羲之，就象羲之的書法不如鍾繇、張芝一樣。』我認為評到了問題的總要，但沒有詳盡地說出它的

始末原由，況且鍾繇專工楷書，張芝精自草書，他們兩人的長處，王羲之兼而有之。比如
 袁公則多擅楷書，比較楷書則又長于草書，雖
 然袁公稍美，但是他能博采衆長，取其長，
 总的來看，得此亦有長短。

謝安向來擅長尺牘書，却不看重王獻之的
 法。獻之曾寫了一封字寫得很漂亮的信，
 謝安認為一定會得到他的珍存，不料謝安却

【原文】

且元常專工于隶书，伯英尤精于草体，彼之二美，而逸少兼之；拟草则余真，比真则长草，虽专工小劣，而博涉多优，总其始终，匪无乖互。

【译文】

始末原由。況且，鍾繇專工楷書，張芝精通草書，他們兩人的長處，王羲之兼而有之，比擬草書則多擅楷書，比較楷書則又長于草書。雖然專工稍差，但是他能博采衆體集取衆長。总的來看，彼此各有長短。謝安向來擅長『尺牘書』，却不看重王獻之的書法。獻之曾寫了一封字寫得很漂亮的信與謝安，認為一定會得到他的珍存。不料謝安却

王献的后面上写了答复，后又送还给王献。
 王献对此非常遗憾。谢安曾经向王献之：「你
 的书法与你父亲相比怎么样？」献之答道：「当然超
 过他。」谢安说：「众人的评价可不一样。」献
 之答道：「一般人那里能懂得呢！」献之虽然
 权且用这话搪塞了谢安的告诫，但是他自己
 称胜过他的父亲，这不是很过分了吗？
 况且，立身行道，扬名后世，使父母的名

【原文】

安辄题后答之，甚以为恨。安尝问敬：『卿书何如右军？』答云：『故当胜。』安云：『物论殊不尔。』子敬又答：『时人那得知！』敬虽权以此辞，折安所鉴，自称胜父，不亦过乎！且立身扬名，事资尊显，

【译文】

在信的后面写上了答复后，又送还给了他。王献之对此非常遗憾。谢安曾经问王献之：『你的书法与你父亲相比怎么样？』献之答道：『当然超过他。』谢安说：『众人的评价可不是这样。』献之答道：『一般人那里能懂得呢！』献之虽然权且用这话搪塞了谢安的告诫，但是他自称胜过他的父亲，这不是太过分了吗！况且，立身行道，扬名后世，使父母的名

譽顯揚于世，才是孝子，應該做的。僅因
 为里巷的名子叫做「勝母」，曾參就認為名不
 順而不肯進去。而獻之的筆法，是繼承王羲之
 之的，雖然粗略地學到了一些規模法則，實
 際上恐怕並未能把山公親的成就完全繼
 承下來呢！何況又假托是遇神鳥而學書，
 耻于推崇家學，以這種態度來學習書法，
 和面牆而觀又有什么区别呢！後來王羲之去任

【原文】

勝母之里，曾參不入。以子敬之豪翰，紹右軍之筆札，虽复粗传楷则，实恐未克箕裘。况乃假托神仙，耻崇家范，以斯成学，孰喻面牆一后羲之往都。

【译文】

譽顯揚于世，才是孝子應該做的。仅仅因为里巷的名子叫做「勝母」，曾參就認為名不順而不肯進去。而獻之的筆法，是繼承王羲之的，虽然粗略地學到了一些規模法則實際上恐怕并未能把他父亲的成就完全继承下来呢！何况又假托是遇神鳥而學書，耻于推崇家學，以這種態度來學習書法，和面牆而觀又有什么区别呢！后来王羲之去往

京都，臨行前曾在牆上題字。獻之悄悄把字擦掉，在那里另行題寫，自己認為寫得不錯。王羲之回來見到後，說道：「我走的時候，真是醉得太厲害了。」獻之這才感到內心慚愧。由此可知，王羲之的書法和鍾繇、張芝相比，只有專工與博涉的區別，而王獻之比不上王羲之，則是無可置疑的。

余從十五歲起，開始學習書法，體會鍾

【原文】

臨行題壁。子敬密拭除之，輒書易其處，私為不惡。羲之還見，乃嘆曰：『吾去時真大醉也。』敬乃內慚。是知逸少之比鍾、張，則專博斯另；子敬之不及逸少，無或疑焉。

余志學之年，留心翰墨，味鍾、

【譯文】

京都，臨行前曾在牆上題字。獻之悄悄把字迹擦掉，在那里另行題寫，自己認為写得不错。王羲之回來見到後，嘆道：『我走的時候，真是醉得太厉害了。』獻之这才感到内心惭愧。由此可知，王羲之的书法和鍾繇、張芝相比，只有专工与博涉的区别，而王献之比不上王羲之，则是无可置疑的。

我从十五岁起，开始学习书法，体会鍾

勢和張芝的成就，汲取義之。獻之的規範，極望其深精專，時間過去了二十多年，雖然還缺乏入木三分的功力，但從未間斷臨池學書的志向。

看到書法中懸針垂露似的異態，奔雷隊石般的奇觀，鴻飛鳥散時的殊姿，鸞舞蛇驚時的狀態，斷深崖、頽高峰、類高明的氣勢，臨危地、据枯木的情形，有的重如崩

【原文】

【譯文】

張之余烈，挹羲，獻之前規，極慮專精，時愈二紀，有垂入木之術，無間臨池之志。觀夫懸針垂露之異，奔雷墜石之奇，鴻飛鳥散之姿，鸞舞蛇驚之態，絕岸頽峰之勢，臨危据槁之形，或重若崩云，

繇和張芝的成就，汲取義之、獻之的規範，極望專深精專，時間過去了二十多年，雖然還缺乏入木三分的功力，但從未間斷臨池學書的志向。看到書法中懸針垂露似的異態，奔雷墜石般的奇觀，鴻飛鳥散時的殊姿，鸞舞蛇驚時的狀態，斷深崖、頽高峰的氣勢，臨危地，据枯木的情形，有的重如崩

起的濃雲，有的輕似蟬雪的薄翼；如筆如
 泉水噴注，如筆似泰山安然；如月初上天
 涯時的細微輕柔，如群星列于銀河間的疏
 朗有序；同于大自然的神奇妙有，達到絕
 妙乃力所能定成的境界；的確稱得上是智慧
 與技巧完美結合。心手之間合諧通暢，筆
 不虛動，動必有據；一畫之中，筆鋒高化起伏；
 一點之內，鋒芒折挫不同。

【原文】

或轻如蝉翼；导之则泉注，顿之则山安；纤纤乎。似初月之出天崖，落落乎犹众星之列河汉；同自然之妙有，非力运之能成；信可谓智巧兼优，心手双畅；翰不虚动，下必有由；一画之间，变起伏于峰杪；一点之内，殊衄挫于豪芒。

【译文】

飞的浓云，有的轻似蟬虫的薄翼；行笔如泉水噴注，頓筆似泰山安然；似明月初上天涯時的細微輕柔，如群星列于銀河間的疏朗有序；同于大自然的神奇妙有，達到了絕非人力所能完成的境界；的確稱得上是智慧與技巧完美的結合，心手之間合諧通暢；筆不虛動，動必有據；一畫之中，筆鋒變化起伏；一點之內，鋒芒折挫不同。

何況說只有組合好點墨，才能成字。如果
果不曾專心學習書法，躬習片刻，引借班
超為理由，援引項籍而自滿，信筆為揮，聚
墨成形，心里不懂得臨摹的方法，手中不明
白運筆的道理，還要求得書法的美妙，這
不是十分荒謬的嗎！

然而君子立身，致力於修善其本。楊雄
稱詩賦為小道，大丈夫不會去做，更何

【原文】

況云積其點畫，乃成其字；曾不傍窺尺牘，俯習寸陰；引班超以為辭，援項籍而自滿；任筆為體，聚墨成形；心昏擬效之方，手迷揮運之理；求其妍妙，不亦謬哉！然君子立身，務修其本，揚雄謂詩賦小道，壯夫不為；

【譯文】

何況說只有組合好點畫，才能成字。如果不曾專心學習書法，躬習片刻，引借班超為理由，援引項籍而自滿，信筆為體，聚墨成形，心里不懂得臨摹的方法，手中不明白運筆的道理，還要求得書法的美妙，這不是十分荒謬的嗎！然而君子立身，致力於修善其本。揚雄稱詩賦為『小道』，大丈夫不會去做，更何