

毛泽东草书古诗文

湖南文艺出版社

CMS
PUBLISHING & MEDIA
中南出版传媒

王宏编著

三米字格专利号：ZL 2012 3 0647510.X

专利人：王宏

毛泽东草书古诗文 卷

三米格草书习字帖

周其凤敬题



以诗书纪念毛泽东诞辰120周年



湖南文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

三米格草书习字帖. 毛泽东草书古诗文卷 / 王宏编著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5404-5539-2

I. ①三… II. ①王… III. ①草书—法帖—中国 IV. ①J292.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 245585 号

三米格草书习字帖
毛泽东草书古诗文卷

王宏 编著

出版人: 刘清华

责任编辑: 欧阳强

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网址: <http://www.hnwy.net>

湖南省新华书店经销 长沙湘诚印务有限公司印刷

*

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 889mm×1194mm 1/16 印张: 12.5

印数: 1-5,000

ISBN 978-7-5404-5539-2

定价: 30.00 元

本社邮购电话: 0731-85983015

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换。

学习草书的推手(代序)

· 聂成文 ·

王宏先生在临习历代草书经典法帖的过程中，潜心研究前贤们草书运笔、结字、谋篇的规律，努力在草书大家鬼神莫测的变化中，探寻不变的宗旨。他从草书快写，连笔、连字的特点出发，提出了欣赏和临写草书，应以竖行为单位的理论。根据这一理论，王宏先生原创设计了三米字格草书行定位法，并运用这个方法，分析演绎历代草书经典的结字规律，艺术特色，临写方法，编著了《三米格草书习字帖》一书，由湖南文艺出版社出版，尽收草书经典。为草书爱好者提供了学习草书的新方法。可以使每位读者以新的视角和方法解读与预习经典法书，先易后难，由浅入深，简便易行。

在本书即将出版的时候，王宏先生嘱我为序，我希望并相信，每位草书爱好者都可以从这套书中有所获益。

(作者为中国书协副主席、中国书协草书专业委员会主任委员，国家一级美术师)

关于三米格行定位法

学习书法，注定要与碑帖终生为伴，书家和画家不同，画家可以写生，书家则必须从临摹法帖入门，正所谓『囊括万殊，裁成一相』。学习草书更是如此。而历代草书经典碑帖，一方面让人震撼，让人痴狂入迷，另一方面，动手来写，又不知从何入手。本人编的这本书，向您推荐临习草书经典名帖的新工具和欣赏草书经典名帖的新方法。为了便于大家学习使用这一新型实用专利三米字格草书定位工具，我想先与各位读者朋友们谈三点看法：

一、关于草书

文字是思想的符号，文字的书写方法，是『书法』二字的原始含义。在文字书写方法的演变过程中，形成了二极：一极是法度严谨的正书（秦篆、汉隶、唐楷），一极是正书的快写——草书（章草、今草、狂草）；行书是介乎二者之间的过渡状态（行楷、行草）。这种分化与演变形成了书法的字体与书体分类。正书是规范化的字体，正书字体的快写——草书就成为书体。传统书法作品，兼有实用和审美两种功能。而草书由于书写的快捷，使正书的点画连成了线条，加之笔画简省，使转连带，运笔提按徐疾，用墨枯湿浓淡，选纸滑涩生熟，作者书写时的性情擒纵，使草书作品的审美功能凸显，呈现出千变万化，鬼神莫测的艺术魅力。这就是古人为什么把草书作品称为『神品』的道理所在。可以说，草书天然具备了以线条质感表现情感的艺术气质。随着电脑时代的到来，书法的实用功能彻底移交给了电脑的文字处理系统，书法向纯审美功能发展，草书就成了现代书法以线条质感，分割黑白空间，展示书家个性，燃烧激情的选择，这正是为什么越来越多的人，钟情草书的理由。

尽管人们钟爱草书，但要写好草书却不是一件易事。草书的纵横恣肆，使人认为是任意为之，无法可依，这是误区。于右任先生总结前人草书字范，探讨草书的标准书体，为学习草书者，走出误区指明了方向。但由于不同时代，不同的作者，不同的情绪状态下写出的草书经典，千恣百态，使人们在欣赏惊叹之余，把临习草书经典作品视为畏途，不知如何下手。本人在长期的草书研究、法帖临写、书法教学过程中，发明了三米字格草书行定位法（见附图），为初学草书者提供了一个化繁为简，以简驭繁的工具。好比用红外线夜视仪观察庐山夜色，使隐藏在暮色苍茫中的山光水色尽收眼底。

二、关于三米字格草书行定位法

三米字格草书行定位法，有如下几个特点：

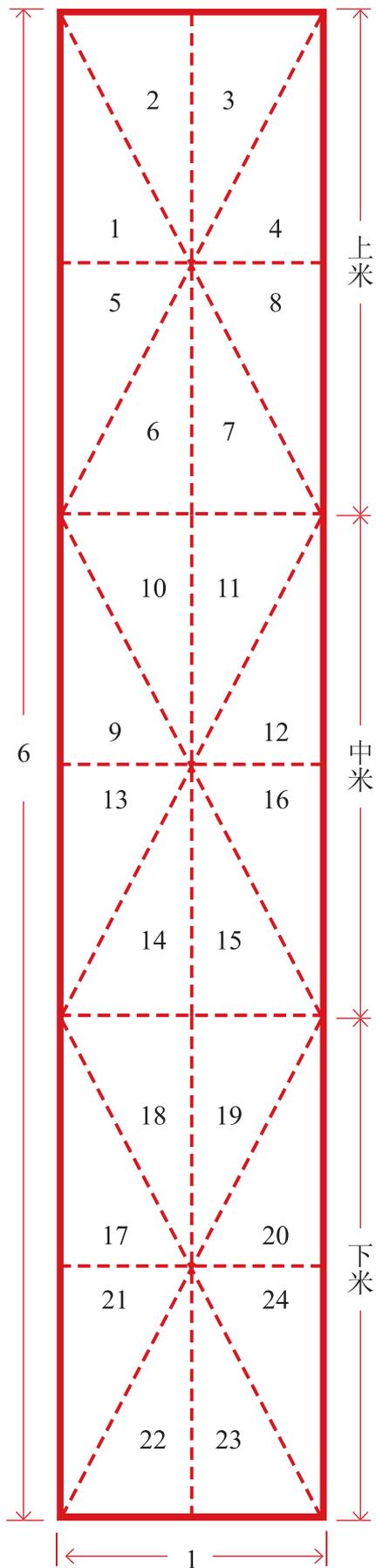
（一）以行定位，突破了以单个字为书写单位的框框。

前人在书法临写的过程中，发明了『米』字格和九宫格，解决了临写正书的定位问题，三米字格突破了『米』字格和九宫格以单个字为书写单位的框框，从草书字字相连，『一笔书』的特点出发，以竖行为单位，来研究草书的临写，可以说是取得了革命性的突破。

(二)从平面几何空间布局上，研究草书的体势姿态。

三米字格把一个长宽一比六的矩形空间，用四条实线、十二条虚线分割成二十四等边三角平面空间。从左至右，从上至下，编成二十四个区位(见附图)，在欣赏草书名帖时，用透明的三米字格(尺寸根据字帖调整)套在帖上，就像装上了一套GPS卫星定位系统，对每一行草书的结构体势特点一览无余。

(附图：三米字格)



(三)为草书经典名帖的临写，开拓了一条便捷、速成之路。

初学草书者，可根据喜好，选择经典名帖的三米字格草书行定位法描红本(与本书配套使用，书店有售)，经过一段时间的临摹可以很快地上手。上手以后，即可选择三米字格草书行定位书写纸(毛边纸印制可与本书配套使用，文具店有售)，进行对临或意临。习书者可很快地掌握经典法帖的书写规律，把以往视为畏途的草书临写，变成轻松愉快的艺术体验。

三、关于本书选帖的宗旨

学习书法要循序渐进，先正书，再草书。学习草书临写经典更应该循序渐进，本套丛书共十册，选帖遵循了循序渐进、由近及远的原则，精心选择了不同时期草书的代表书家的代表作，《三米格草书习字帖》之一，选的是：于右任的标准草书《千

字文》、王铎的《唐诗九首》、黄庭坚的《诸上座帖》（残卷）。通过对于右任的标准草书的欣赏和临写，可以让我们熟悉、掌握约定俗成的草书标准写法，了解草书的结字规律，草书的演变过程，王铎、黄庭坚的草书让我们熟悉草书简省、缠绕、摆荡、快捷的书写规律，体验宋、明两代草书代表书家沉着痛快的美感情趣。《三米格草书习字帖》之二，选的是初唐代表书家欧阳询的《草书千字文》（残卷）和盛唐狂草代表书家怀素的《自叙帖》、《小草千字文》（本人另一拙著《张旭草书（古诗四首）习字帖》已由湖南文艺出版社出单行本，不再收录）。展示唐代代表书家草书代表作品的神韵和浪漫气质。《三米格草书习字帖》之三，选的是陈隋年间代表书家智永的《真草千字文》中的草书部分和东晋代表书家，「书圣」王羲之的草书代表作品《十七帖》、王献之《草书帖》，让读者欣赏和感受王羲之及衣钵传人智永草书平和淡雅的自然美。这一套书按照草书艺术发展的脉络，溯源而上，可以让读者系统地掌握草书发展的历史轨迹，不同时代的艺术特点，尊重艺术发展规律，循序渐近，体现了编者的良苦用心。我认为，在学习临写草书经典的过程中，可以让你充分感悟到前辈大师的书法如公孙舞剑的潇洒，关公捋髯的沉着，嫦娥奔月的浪漫，惊蛇出草的灵动，进入如痴如醉的化境。

四、临写草书经典的方法

学习草书选对了帖，选对了工具，还要讲究方法。一是通读全帖，认识文字，熟悉文字所表达的内容，书法是以文字为基础的，不认识所写的文字，好比盲人骑瞎马，找不着方向。本书所选帖均附了释文，有些原帖局部漫患不清的也作了补正，帮助读者解决了断文认字的问题。更深层次的读帖是揣摩笔意，把整个帖完整地印在脑海里。二是用三米格专用草书书写纸（文具店有售），对照习字帖临写，边临写边熟悉掌握每个字的笔顺，作者的运笔特点。要多写勤练，这是笨功夫、苦功夫，也是真功夫。也可以买本人编的草书经典三米格描红本写。三是要记住草字部首的常见写法。可以看传为王羲之所书的《草诀歌》总结了历代书法家约定俗成的草字的写法。还可参看于右任的《标准草书》，在前人的基础上，进一步总结了草字结字规律。完成一个知识积累的过程。四是要欣赏经典法帖，用线条分割黑白空间的节奏美、韵律美，感悟作者所要的艺术境界。与作者产生艺术上的共鸣。如此几步交替反复，会收到立竿见影的效果。

草书线条，既抽象又形象，既简单又深沉，既浪漫又理性，既传统又新潮，暗合了现代艺术审美元素的玄机。从传统草书经典中寻找灵感，完全可以生发出现代书法艺术的奇葩。

如果我推荐的方法，能够给朋友们欣赏、学习草书带来帮助，我将感到莫大的快乐，同时也期盼各位方家的批评指教。

丁亥初秋于长沙七松楼

目 录

学习草书的推手(代序)聂成文	1
关于三米格行定位法	2
毛泽东草书赏析	1
毛泽东草书古诗文	3
一、曹操·龟虽寿	4
二、佚名·敕勒歌	8
三、王羲之·兰亭集序(部分)	9

四、贺知章·回乡偶书·····	19
五、王翰·凉州词·····	21
六、王之涣·登鹳雀楼·····	22
七、王之涣·凉州词·····	23
八、王昌龄·从军行·····	25
九、李白·庐山谣寄卢侍御虚舟·····	29
十、李白·梦游天姥吟留别·····	39
十一、李白·下江陵·····	53
十二、李白·赠汪伦·····	56
十三、李白·将进酒·····	57

十四、李白·送储邕之武昌(前四句)·····	67
十五、崔颢·黄鹤楼·····	68
十六、杜甫·登高·····	71
十七、杜甫·江南逢李龟年·····	74
十八、杜甫·登岳阳楼·····	76
十九、岑参·奉和杜相公发益州句·····	78
二十、韩翃·寒食·····	79
二一、柳中庸·征人怨·····	81
二二、王韞秀·偕夫游秦·····	82
二三、李益·夜上受降城闻笛·····	83

二四、王建·赠王枢密·····	85
二五、韩愈·石鼓歌(部分)·····	88
二六、白居易·长恨歌(部分)·····	94
二七、刘禹锡·酬乐天扬州初逢席上见赠·····	108
二八、刘禹锡·始闻秋风·····	111
二九、刘禹锡·再游玄都观·····	115
三十、崔护·题都城南庄·····	116
三一、杜牧·山行·····	118
三二、杜牧·赤壁·····	119
三三、杜牧·清明·····	120

三四、杜牧·题乌江亭·····	122
三五、李商隐·嫦娥·····	123
三六、温庭筠·过陈琳墓·····	125
三七、罗隐·雪·····	129
三八、薛逢·开元后乐·····	130
三九、柳永·望海潮·····	133
四十、岳飞·满江红·····	139
四一、岳飞·池州翠微亭·····	145
四二、陆游·示儿·····	146
四三、陆游·诉衷情·····	148

四四、辛弃疾·南乡子·登京口北固亭有怀·····	151
四五、刘过·沁园春·····	155
四六、文天祥·过零丁洋·····	161
四七、文天祥·正气歌(部分)·····	165
四八、马致远·天净沙·秋思·····	168
四九、王实甫·西厢记·第一本第一折句·····	169
五十、赵天锡·折桂令·金山寺·····	171
五一、高启·梅花(九首之一)·····	173
五二、汤显祖·邯郸记·第三出赏花时·····	180
五三、林则徐·出嘉峪关感赋(四首之一)·····	184

毛泽东草书赏析

王宏

毛泽东（一八九三—一九七六年），字润之，笔名子任。湖南湘潭人。中国共产党、中国人民解放军和中华人民共和国的主要缔造者和领袖，毛泽东思想的主要创立者，独领风骚的诗人和书法家。一九四九年到一九七六年，毛泽东是中华人民共和国的最高领导人。毛泽东的书法成就主要是草书，特别是狂草，为他赢得了二十世纪中国十大书法家的殊荣。

狂草出现于唐代，是一种不脱离汉字字形而又最大限度地超越汉字实用性的一种书体，以恣肆、开张、超迈的书法意象，表现出更加真实的自我个性。以张旭、怀素为代表的狂草书法家，将书法的艺术魅力演绎得淋漓尽致，使狂草书法成了大唐盛世图腾，领千年风骚而不衰。唐以后几无狂草书家。宋代虽然书家辈出，但草书艺术创作成就远逊于魏、晋、唐。最有个性的黄庭坚，也以理智和学养营造狂草的形式感，被称为『理性的草书』。元、明时代，书法艺术以复古为创新，对草书的发展产生相当大的反作用力。元代的几位大草书家，大都来自晋法，缺少时代性的突破。明朝张瑞图、董其昌、祝允明、王铎、傅山等几位大书法家，打破传统，开宗立派，对明清两代书法的发展产生了极大的影响，但于狂草尚无突破。清乾、嘉始，考据学风大起，帖学式微衰落，帖学一脉之草书也一蹶不振。此后逾百年间，没有出过真正的草书大家，草书几成绝学。

辛亥革命以后，中国出现了三位对草书艺术做出巨大贡献的伟大书法家：一是于右任，他规范了草书的字型；二是林散之，他刷新了草书的面貌；三是毛泽东，他由于特殊的政治地位，极高的个人天赋，突出的实践成就，重兴了草书艺术，使草书及其狂草艺术回到了春天。

毛泽东的书法大致可以分为三个阶段：奠基期，成熟期，辉煌期。奠基期指毛泽东求学时期，那时与大多数中国读书人一样，毛笔是基本的书写工具，写字是人生奋斗的基本技能，毛氏得力于钟、王，在汉魏、隋碑、章草、晋唐楷书等前人碑帖上皆深得裨益，为自己的书法艺术打下了坚实的基础。成熟期主要是指延安时期，长征到延安后，相对安定的环境，毛泽东发起了学习整风运动，他的诗词和书法，形成了风格独具的毛氏面目。辉煌期是指毛泽东进京以后，和平年代，披览碑帖，挥笔习书成了毛泽东日理万机之后的一种积极的休息方式，这一时期，毛泽东书写大量的古诗文和自作诗词。形成了鲜明的个人风格：汪洋恣肆，跌宕起伏，结字神奇，俏俊飘逸，洋溢着无与伦比的才气、豪气、灵气、霸气、神气，具有强烈的视觉美感。

毛泽东书法不拘成规，有着极其鲜明的创新意识和鲜明的个性特征，师古人而不拘成法，出新意于法度之中，根植传统，博大精深；推陈出新，独领风骚，可以说是书法史上的一座丰碑，被誉为「毛字」、「毛体」。欣赏毛泽东书法，我们能感受到龙蛇飞舞、大气磅礴、豪放酣畅的书法艺术之美，更能感受到指点江山、激扬文字、睥睨天地、独领风骚的伟人风范。

毛泽东一生著作颇丰，但是并未专门涉及书法，更没有评价过自己的字。谦虚地认为自己的字「与诗相称，似乎适宜」。美国人R·特里尔写过《毛泽东传》，在这本被誉为「世界关于毛泽东的最重要的著作」中，特里尔写道：「他（指毛泽东），更是一个诗人和艺术家。他的诗词想象丰富、气魄宏大、寓意深刻；他的书法汪洋恣肆、任意挥洒、自成妙趣，将他列到中国最杰出的诗人和艺术家行列是毫不逊色的。」

就书法艺术而言，最能代表一个人艺术成就，并能最好表达艺术家个性的，莫过于草书。作为一位雄才大略的政治家，纵横捭阖的军事家，一位久经考验的革命家，一位文采风流的诗人，在各种书体中，毛泽东很自然地选择了最能「达其性情，形其哀乐」的草书。而且，从毛泽东的大量墨迹中可以看出，他尤其喜欢怀素的狂草，于怀素草书取法尤多。他甚至将影印本《怀素自叙帖》作为珍贵礼物赠给日本前首相大平正芳。可以推测，毛泽东对于草书法帖不可能有太多的时间临摹，学习书法的一个最重要方法是「读帖」，据曾在毛泽东身边工作过的同志回忆，毛泽东爱读帖，像读书一样认真，靠特殊的记忆力将读帖所得化为自己的笔墨语言。超凡的胸襟，特殊的颖悟、深厚的学养，使毛泽东真正做到了「苟能通其意，常谓不学可」（苏东坡）。

本书所选的主要是毛泽东草书古诗文，共五十三篇，多选取笔走龙蛇，豪迈奔放，劲健的篇章，用笔与墨色的燥润相得益彰，布局上有开有阖，有藏有露，大气磅礴，一气呵成。「草书以使转为形质，以点画为性情」，这些作品，使转纵横，气吞江海，刚劲雄健的用笔力透纸背；而破空落笔，洒脱飞动的点画又使这幅幅作品风采翩然，神情横溢。

在毛泽东波澜壮阔的革命生涯中，读帖、写字，也许是余事的余事了。但可以肯定，像喜爱古典文学、诗词一样，书法，也是毛泽东寄托情思的一种重要载体。毛泽东无心作书家，但他的书法由于其独具的人格魅力与书法本身的艺术魅力，将流传千古。

（壬辰春月于长沙）

毛泽东草书古诗文

曹操·龟虽寿 神龟虽(雖)寿(壽)，犹(猶)有竟时(時)。腾(騰)蛇成雾(霧)，终(終)为(爲)死(土)

神
之
吐
纳
之
功

惟
君
之
心
也
时
往
矣

地
未
生
物
理
为
死