

王寶詒考法藝術

沈剛題

兰亭序行临摹技法

北京燕山出版社

京城葉繁第一



王寶詒



王宝洺一编著

蘭亭序卷技法

王宝洺



北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

《半步斋》临摹技法详解. 兰亭序行临摹技法/王宝洺
编著. —北京:北京燕山出版社,2010.3

ISBN 978—7—5402—2267—3

I. 半… II. 王… III. 行书—书法 IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 051509 号

兰亭序行临摹技法

-
- | | |
|------|------------------------|
| 作 者 | 王宝洺 |
| 责任编辑 | 马明仁 金贝伦 |
| 封面设计 | 豪龙创意 |
| 出版发行 | 北京燕山出版社出版发行 |
| 地 址 | 北京市宣武区陶然亭路 53 号 |
| 经 销 | 全国各地新华书店经销 |
| 印 刷 | 北京铁建印刷厂 |
| 开 本 | 850×1168mm 1/16 |
| 印 张 | 100 |
| 字 数 | 1100 千字 |
| 版 次 | 2010 年 3 月第 1 版 |
| 印 次 | 2010 年 5 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978—7—5402—2267—3 |
| 定 价 | 298.00 元(全 10 册) |
-

版权所有,翻版必究。

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系。

中國書法家協會主席沈鵬題

王寶泓書法藝術

沈鵬題



中國書法家協會副主席劉炳森題

為齊白石第書法題



京城草書第一人

劉炳森書於瑞德草堂



前言

《半步斋临摹技法教材》系列丛书，是由我国著名书法家王宝洺先生历时十几年，利用课余时间，亲自执笔书写的。

自一九八五年以来，王宝洺先后出版书法专著三十余种，诗词创作三百余首。后创办《北京英东书法学校》，专事书法教育二十余载，可谓『桃李满天下』。

王宝洺的书法楷、行、草、隶，五体皆工，尤以隶书见长，特别是他的『草写隶书』，是借鉴汉代竹简中的笔法，独具风格，形成自家面目。被中国书法家协会副主席刘炳森称为『京城草隶第一人』，中国书法家协会主席沈鹏认为：王宝洺的草写隶书具有独创性，在书法界是个奇迹，真乃艺术也！

王宝洺认为：『京城草隶第一人』只是个虚名，是师兄刘炳森对自己的鞭策与鼓励，只要书法家在各种字体中能够独树一帜的，他们都是『第一人』。

《半步斋临摹技法教材》历史久远，由于历代捶拓剡刻等种种原因，日久风化腐蚀，大多都已斑驳不清，有失神采，严重变形，甚至难以辩认，令初涉书法的中小學生无从下手，王宝洺针对这一情况并结合多年的教学经验编写了此套丛书。

在临摹过程中，王宝洺尽量以去伪存真，去粗取精的科学态度，认真对待每一个字的处理方法及再创造之问题，我们必须承认古人留给我们的文字并不是完美无缺的。『金无足赤，人无完人』嘛！特别是用我们现代人的审美观点，去观察

几千年前的书法艺术，因此我们必须以辩证之观点看待问题解决问题，这才是科学的、严谨的治学态度。

当然，在用笔和结字的法则上，在书法的审美标准上，我们所处的年代与古人有着本质上的区别。我们也不能把我们的审美观点强加到古人身上，我们也不能认定我们看到的就是完全正确的，轻率的肯定与否定都是不明智的，毕竟古人留给我们的书法艺术是一座难以逾越的巅峰。

经过多年的临摹与研究认为：学习书法从临摹入手是书法入门的捷径。由于王宝洺本人水平所限，在临写过程中，肯定存在着诸多缺点与疏漏，希望书法界同仁朋友给予批评指正。

本书在编写过程中，曾得到书法名家启功、肖劳、王遐举、沈鹏、刘炳森、李铎等先生、老师亲自指导并担任顾问，在此一并表示感谢：

王羲之后人『现』京城（序）

规矩的篆书，工整的隶书，偶尔融进了流畅的草书，则篆又如何？隶又如何？草又如何呢？王宝洺教授之草写隶书，以沉着的线条，参差错落的笔划，如千里行云，力透纸背，以气势咄咄逼人。就回答了这许多的问号。他独特的风格因此形成这种古老而苍劲的风格，增添时代气息，在中国古老的文字宝库中增添一朵新的奇葩。

书法以几千前的甲骨文到今天常见的多种字体，从广义上看，都可以说是富有装饰性的艺术。特别是近几十年来大量文物的出现，使我们的在书法上也耳目一新。见前人所未见。因此在书法的推进和演变上，我们的参考、借鉴资料也大于前人，别的不说，近代大量竹简的发现，深信将影响到今后的书法。

晚清以来，吴昌硕的石鼓文，达到篆书高峰。齐白石以隶法人篆又出新意；到近代，如果没有全面修养，深厚功力，则难成其就。近年来，书法界虽人才辈出，但真正有传统功力，又有时代表风貌者并不多见。

王宝洺草隶的出现，确令人耳目一新，无须讳言，他正是受到诸多前辈的启发，诱导与他个人修养学识功力气质，博采兼收，千锤百炼，最终形成独特的个人风格，这些，自有其家传与历史渊源……

王宝洺祖籍山东乐陵，据祖父王廷凯（时任山东省德州市公安局局长）回忆：王宝洺就出生在山东与河北交界处之洛河河畔的一个古老的村落，王宝洺的洺因河而得名。据历史考证，晋代大书法家王羲之（公元353年）的家乡就是在山东瑯

玳(今临沂一带)距今一千七百余年。二十几年前,在王氏家族重续家谱活动中,乐陵市的干部及相关人士认真仔细查阅了王氏家族宗谱,认定王宝洺应为王羲之第47世嫡孙……

由于王宝洺的身世富有传奇色彩,自幼父母将其过继给兄长王建德(时任北京某单位干部)当儿子,王宝洺很少回山东老家参加祭祖活动。前几年,王宝洺的四弟王宝兰,从山东来北京请从事书法教育的大哥回老家参加了滕续家谱工作……

王宝洺为人低调,几十年来虽然出版了大量的书法专著,但却很少参加社会活动,潜心研究书法艺术,对于他的身世也从来秘不示人,这在当今浮躁的社会中实属罕见。

在研究中国象形文字的演变中,王宝洺越过一个又一个颠峰。想当初,篆因简化而为隶,隶因简化而为章草,不久,章草便演化而为草书。其后,有人吸收了隶书的一些结构和草书的一些笔法,而出现了魏书,到了三国末期,楷书又因演化进而出现了行草,而晋代王羲之的出现,使楷、行、草三体书法艺术,推向登峰造极的高度,使书家风起云涌,中国的书法艺术在晋代,也风起云涌起来。如今,王宝洺的草写隶书(简称草隶),更新了我们的耳目。恕我赞他,如果过去的书法成就,是一座座颠峰,那么,他已飞过座座的颠峰,而盘踞在一座座全然是属于他自己的艺术高峰之上!

王宝洺原是练篆、隶起家的。篆书的古朴,隶书的飘逸,都曾使他苦恼于不能表现魄力,一直到进入中年之后,他发现了《曹全碑》《史晨碑》变扁形为方形,变弧线为直线,于是乎一笔直下,作品因此朴茂峻严。从此,他开始追求笔划的粗细相映,奇正相望。于是,用墨燥湿。浓淡并见,包裹严密,渊厚浑穆。重与轻,拙与巧及顿挫属于节奏的艺术个性,就都包罗其中了。

从有法到无法，几十年下来，特别是五十岁以后，他最终走到一个无法的境界。王宝洺早已脱离了篆、隶、楷、行、草五体的自然架构，而又使他们神气起来，似篆非篆、似隶非隶、似草非草。却又更属于神气。且能挟风带雨，顾盼自雄，实在令观赏者振奋。

说，日本的书家，善于变化。我们早已承认，但有了王宝洺教授的书在，其书法变化令近代日本善于变化的书家都低头。因为，那其间还存在着一种只许意会，不能言传的节操，就是骨气，那是一种非常凝重的气氛，似浓荫，繁花的茂叶，始终咄咄逼人。王宝洺常说：『人不能有傲气，但不能没有傲骨，』所以，从王宝洺的书法里透着一股劲健与骨气。

中国现代书法家康殷说过：『美盲比文盲更可怕』。意思是一个书法家如果没有美学意识与修养，是写不出好的书法作品的，还不如一个不识字的文盲。

王宝洺出生在一个书香世家，虽经过漫长岁月的变迁，但骨子里祖宗先师的血脉是否能沿续至今？但这更需要其后天的勤奋。使他用笔墨率真而洒脱，古朴而又沉静，寂寥而又不失滋润。使他运笔坚挺、硬朗、可又那么舒缓，那么儒雅。那么逍遥。吴昌硕曾说：『做人要老实，做书做画要不老实。』因此王宝洺的书法艺术透着灵动与飘逸。

但他却已独步，确已凭他深厚而沉稳的艺术气质中，以一种全新的姿态，独步走出来，而后向古老挑战。向传统挑战，向墨守成规挑战！

挑战！以新一代的美学艺术意志，直到最后的胜利。

黄川琦于日本东京

一九九五年六月

怎样临摹字帖

（一）先求形似，后求神似

学习名帖技法，首先是对着名帖进行临摹，以求形神俱备，这是临习法帖的基本要求。当然，要达到形神俱似的地步，并非轻而易举之事，要经过较长时间的刻苦钻研方能做到。

什么是「形」？狭义地讲，「形」便是字形结构，点画形态；广义地讲，「形」还包括用笔的方圆奇正，篇章布白，墨色变化，行款用印等。

什么是「神」？狭义地讲，「神」是指用笔之意势，力量，全篇的气息、韵味；广义地讲，「神」还包括作者的情绪、思想、性格等个性的表露。由此可见，「形」是外在的、可见的、感性的东西，是书法艺术的外观、躯干。「神」是内存的、抽象的、理性的东西，是书法艺术的内涵、灵魂。形靠神主宰，神靠形依托，形神不离，不可分割。任何一幅优秀的书法作品都是形与神的完美的统一体。

临写可分为三个阶段：第一阶段，即初临阶段，这一阶段要求，强调形似，要仔细地将字形结构，点画形态，临写得和原帖一样。这是基本功，是枯燥的苦功夫，一定要坚持下去。第二阶段，要求在形似的基础上，进一步掌握意态、气息、韵

趣，做到形神酷似，这是提高阶段。这个阶段，不仅要多写，还要多读帖，多思考。久而久之，意与神会，就能获得良好的效果。第三阶段，是貌与神合，也就是用自己对学习的深刻体会，进行自由创作。这是飞跃阶段。也是书写成熟阶段。

（二）认真读帖

许多书家都强调「读帖」这一做法，认为这是提高书艺水平的极有效的办法之一。孙过庭在《书谱》中说：「察之者尚精，拟之者贵似」。「察」就是观察、分析、研究。现代书法家沈尹默先生也指出：「对帖摹写以外，尤其要经常读帖」。并强调必须有一套「手追心摹」的功夫。心摹得其神，手追取其形，临摹乃心手并用，心手想通，才能使临摹出来的作品近于形神俱备。

「读帖」，就是经常拿字帖来观察，观其点画形态，起笔、行笔、收笔的特点；观其字形结构，何处正，何处奇，何处收，何处放，何处短，何处长；观其行气章法，神韵，意趣。总之，反复「读」字帖里的一切书法要素，务使能够记得住，甚至背诵得出来。这样便能「读帖成诵，诵上笔端」，临写的时候，自然事半功倍。

（三）笔和纸的选用

相传王羲之写字用的是鼠须笔，然而我们现在很难找到这种笔了。笔者认为，现在临摹，一般选用兼毫就行了。兼毫是介于狼毫与羊毫之间的硬度，兼有狼毫和羊毫的优点，写起字来效果比较好。

至于用纸，初学写字，选用一般的毛边纸或元书纸就可以了。因为毛边纸和元书纸价格比较宜，纸要低廉得多。如果仍嫌花钱太多，用旧报纸练字也是可以的。不过，旧报纸吸水性较差，使用前可将报纸揉搓一团，然后再打开铺平，少量洒点水，然后再抹平，吸水性会大大增强，写字的效果就会好得多。当然，如果要摹写，只能用薄一些透明度强些的纸方可。

（四）临帖方法

临帖，通常笼统地说成「临摹」，实际上「临」和「摹」是两个不同的概念，两种不同的方法。「临」，就是按照碑帖上的字形笔势，模仿着写。如果边看边写叫作对临，如果只凭记忆碑帖上的字形笔画来写叫作背临。「摹」是拿薄纸蒙在碑帖上，按照字的大小，笔画的形状精细地摹出来。初学者可以兼用这两种方法。

下面介绍两种效果较好的临帖方法：

第一，单钩临摹法。这是一种摹临结合的方法。先用较薄的纸蒙在字帖上，用铅笔按每个字笔画的中线钩画出来，然后移开，把字帖放在一旁，用毛笔按钩画出来的字形单线临写字帖。由于有了单线规范着，临写出来的字会接近原帖。加之又用对临，笔画形态也容易接近碑帖。这种方法比一般对临多一步单钩，看起来似乎麻烦些，其实，单钩的过程是熟悉字形的过程，经过一段时间的练习以后，你会深感比单纯对临的效果要好得多，切不可轻视这种方法。特别是字形结构都比较奇妙，对于初学者来说，没有单钩这一步，确实不容易掌握。

第二，对临法。单钩临摹经过一段时间以后，对字形结构印象较深了，就可以用对临的方法进行练习了。

对临的方法是将历代名帖放置在你的正前方或左前方，用东西支撑成四十五度角仔细审视一个字的字形笔画和结构，然后临写一个，不要看一笔写一笔。每个字写一行，不要只写一次就临写另一字，这样的效果差些。写完一个字，再复看一下，察看有哪些失误之处，经二次写这个字时，就针对失误纠正，经过不断反复，体会就深刻了。

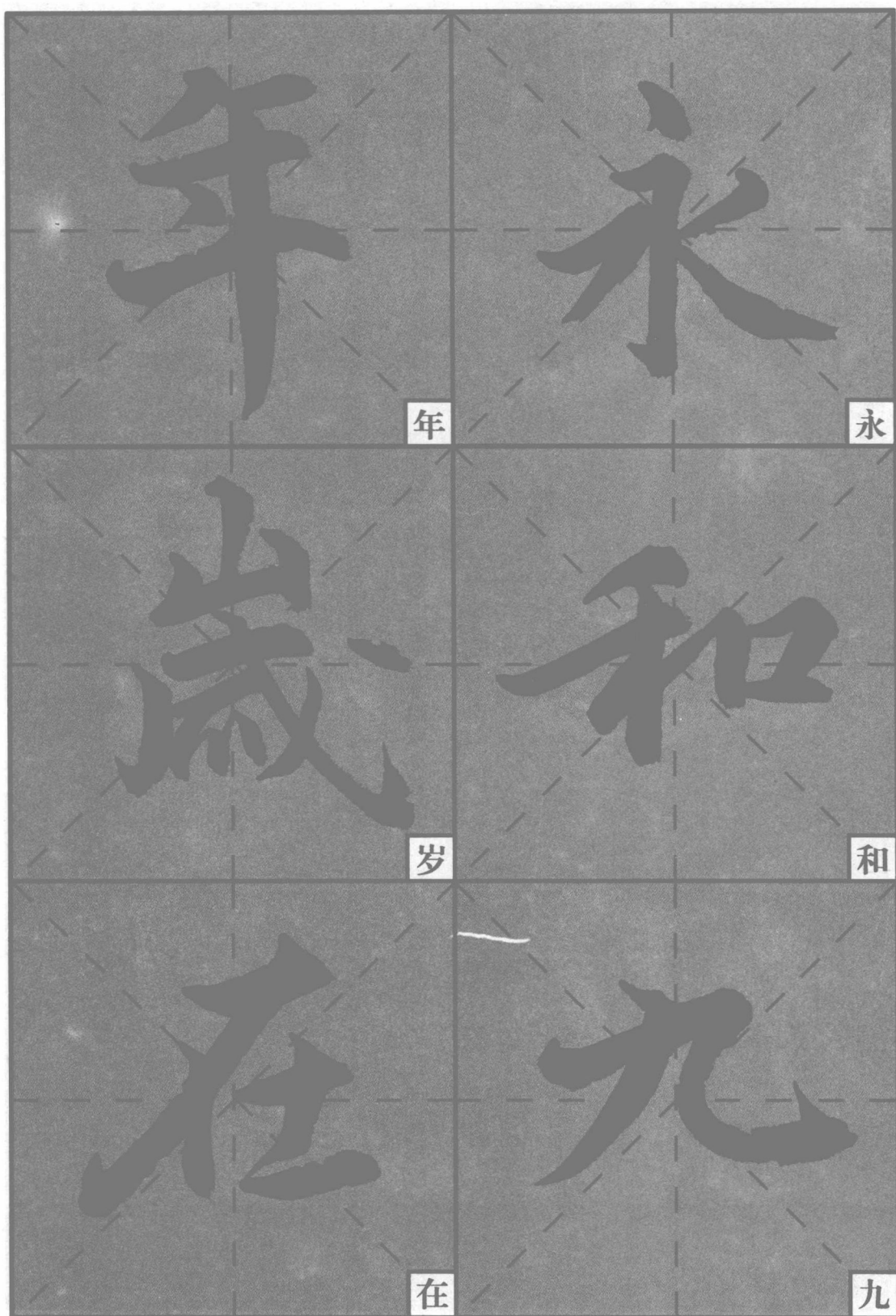
第三，复帖。复帖，就是每次临写完后，放下毛笔，再将自己所临写的字对着字帖，仔细察看一次，找出自己临写的似与不似之处。经过复帖这一步，下一次再临写，就会针对存在的问题加以纠正。有志者不可轻视这一步。

临帖，是学好书法的最好途径，舍此别无他路。历代字帖的真伪虽有许多未有结论的争论，但对其书法艺术的成就和价值则是古今书家以及争论各方都是一致肯定的。临好无疑对于学好书法有极大帮助，所以我们应当努力临习。临帖是比较枯燥的，要打好这个基础，一定要付出艰辛的劳动，要持之以恒。只有这样，才会取得成功。

【兰亭序行临摹技法】



【王宝洺行临摹示范】



【兰亭序行临摹技法】

