

# 察之者尚精，拟之者贵似

## ——楷书临摹与创作

主讲人：翟相永

中国书法家协会会员  
甘肃省书法家协会副主席  
武威市书法家协会主席

一、楷书的分类问题

二、楷书的临摹

## 楷书临习取法的经典作品

- 小楷：（三国）钟繇：《宣示表》、《贺捷表》、《荐季直表》；晋王羲之《乐毅论》、《黄庭经》；王献之《玉版十三行》；唐钟绍京《灵飞经》；褚遂良《阴符经》（小楷）；赵孟頫《道德经》；祝允明《出师表》、文徵明小楷、王宠《南华真经》（传）；黄道周《孝经》等等。
- 中楷、大楷类：褚遂良《雁塔圣教序》、《大字阴符经》；欧阳询《九成宫醴泉铭》；虞世南《孔子庙堂碑》、颜真卿《多宝塔碑》、《勤礼碑》、《麻姑仙坛记》、《颜家庙碑》；柳公权《玄秘塔碑》、《神策军碑》；赵孟頫《三门记》、《胆巴碑》、《鬘宝子碑》、《鬘龙颜碑》等等。
- 魏碑、墓志、摩崖、造像类：《张猛龙碑》、《郑文公碑》、《张玄墓志》、《元倪墓志》、《司马昞墓志》、《李璧墓志》、《龙门二十品》、《汝南王修治古塔铭》、《石门铭》等。

臣虞言臣祥除以復五日窮思永遠肝心寸截甘雪  
應時嚴寒奉被手詔伏承聖體御膳勝常以慰  
下情臣故患向滿氣上頓之勿勿慈恩垂聽每見慰  
問感戴屏營不勝銜逆謹表陳聞臣虞誠惶  
誠恐頓首頓首死罪死罪

臣虞言昨表不宣奉賜手詔伏承聖體勝常以慰下  
情不審宿昔復何如承鄭夫人乃尔委頓今復增損伏  
惟哀亡慈存益勞聖心謹附承動靜臣虞言

飛而未翔踐樹塗之郁  
烈子步衡薄而流芳整  
長吟以慕遠之聲哀  
厲而彌長兩迺衆靈  
雜逐命疇嘯侶戲  
清流或翔神者或採明

也不屑苟得則心無近事不求小成斯意無  
天下者也則舉齊之事所以運其機而動四  
海也夫討齊以明燕主之義此兵不興於為  
利矣圍城而害不加於百姓此仁心著於遐  
邇矣舉國不謀其功除暴不以威力此至德

魏鍾大傳賀捷表 唐本

臣繇言戎路無行履險冒寒  
以無任不獲扈從企佇懸情  
有寧舍即日長史還充宣示令  
命知征南將軍運田單之奇虜  
憤怒之衆與徐晃石勢并力撲  
討表裏俱進應時剋捷滅凶  
逆賊師關羽已被矢刃傳方反  
覆胡脩背恩天道福淫不終  
命奉聞嘉喜喜不自勝望路  
笑踊躍逸豫臣不暇欣慶謹拜  
表因便宜上聞臣繇誠息誠恐  
頓首頓首死罪死罪

建安廿四年閏月九日南蕃東武高侯繇上

建安廿四年閏月

九日南蕃東武

高侯繇上

陰符經

觀天之道執天之行盡矣故天有五賊見之者昌五賊在心施  
行於天宇宙在乎手萬化生乎身天性人也人心機也五天之  
道以定人也天發殺機日月星辰地發殺機龍蛇起陸人發殺  
機天地反覆天人合發萬變定禍發必剋奸生於國時動必  
非在乎三要可以動靜火生於木禍發必剋奸生於國時動必  
貴知之修鍊謂之聖人天地萬物之萬物動其機萬化安人  
盜三盜既宜三才既安故曰食其時百骸理動其機萬化安人  
知其神而神不知不神所以神日月有數大小有定聖功生焉  
神明出焉且盜機也天下莫不見莫能知君子得之固窮小人  
得之輕命聳者善聽聳者善視絕利一源用師十倍三反晝夜  
用師萬倍心生於物死於物機在目天之無恩而大恩生迅雷  
烈風莫不蠢然至樂性餘至靜則廉天之至私用之至公禽之  
制在氣生者死之根死者生之根息生捨善害生於恩愚人以  
天地文理聖我以時物文理哲自然之道靜故天地萬物生天  
地之道浸故陰陽勝陰陽相推而變化順矣至靜之道律呂所  
不能契爰有奇器是生萬象八卦甲子神機鬼藏陰陽相勝之  
術昭昭乎進乎象矣

陰符經

大唐永徽五年歲次甲寅正月朔五日奉

百造

尚書右僕射監修國史上柱國河南郡臣褚遂良奉

百造



帝製三藏聖教序  
蓋聞二儀有象顯  
覆載以含生四時

內  
父安府庫充實  
而四夷未賓制度  
多闕上方欲用文

其時百骸理  
動其機萬化  
安人知其神  
之神不知其

異色旌旗導  
從威儀赫奕  
如大將也既

沛詡頗泉  
男誕及君外  
曾孫沈盈盧

勝地喜臨江萬壘雲山  
來縹緲

問鷗三兄大人辱

盡玲瓏

楊季鷹撰句何紹基書

高情還愛石一園花竹

七賢祠東左右  
筠篁列植冬夏  
不變貞萋魏陳  
秀沛國劉伶阮  
咸等同居山陽  
結自得之遊時

畱阮籍讓國嵇  
康河內山濤琅  
邪王戎河內向  
人號之為竹林  
七賢也後人立  
祠於其處以居

迴轉右肩長舒左足峻拔一角潛虛半腹閒合閒開隔仰  
隔覆迴互留放變換垂縮絲則減除疏當補續必若抵背  
合如對目孤單必大重病乃促以側曠斜以斜附曲單精  
一字功歸自得盈虛統視連行妙在相承起伏

隋僧智果心成頌旌德姚仲雲始櫛出以為書學真傳確不可易

甘伯厲錄其文置之座右欣朕下筆幾忘炎暑同治乙丑五月趙之謙記



此白駒谷中岳先生  
焚陽鄭道昭避槃  
之山谷也

北魏鄭僖伯白駒谷  
題字

覺軒仁兄有道以舊楷索書大幅約五年矣  
光緒癸未四月宿雨乍晴率涂應之趙之謙



- 魏碑。魏碑临习与创作可以是**平稳**一路，也可以是**生拙**一路。**平稳**一路选择《张猛龙碑》或者《张黑女墓志》，这两者风格特点鲜明，容易掌握特点，可以在笔法或结体上有所变化，比较适合创作。魏碑、墓志类创作一定讲究趣味性，这类作品创作趣味性一定要强，除了基本的技法要求外，主要表现在朴拙与生动。可取法的墓志、造像，比如《始平公造像》、《李璧墓志》、《司马晒墓志》（及其妻墓志）、《李谋墓志》，这类作品既有法度而又有情趣；在深入一些就是**生拙**一路，**也是魏碑楷书创作的高级阶段**，生拙不等于生硬、生猛而失去法度，要表现的是原生态的朴拙之美，可取法《姚伯多造像记》、《汝南王修治古塔铭》、《广武将军碑》等。魏碑类楷书的创作需要寻求适合自己风格的发展方向，不可信笔为体，故作姿态二显得粗俗。

君諱辯字勳勃海  
棘縣廡樂鄉吉遷埴  
人也其先季耳善玄  
經於寒靈擬神榮輝  
為劍於盛漢載藉版

李璧墓志

史略存梗槩而愛兵  
竒姪劍術慷慨有五刃  
立事之志為解褐拜  
厲歲將軍介休縣令  
彼地帶嶮坦山胡寢亂

李謀墓志

師僧父母魂与神  
遊宿与慈會身察  
百六視範三塗動  
不遠於如来有氣

比丘道造像记

遠敬西自  
懃勤肉  
懃勤心於大  
我太和  
廿年歲  
壬寅  
甲子  
日  
庚酉  
租四  
日  
甲子  
日

姚伯多造像记

北魏汝南王修治古塔铭

循行而北  
跡履迹每  
真金真境門  
以進神希

## 二、楷书临摹的技术问题

- 树立经典临摹的观念
- 基本笔法问题
- 结体问题

# 临摹是什么？

- 第一，（起点）对象--看（观察）--体验--心理传递--手部反映--落实纸面。
- 第二，对照--纠错--再次心理体验--加强记忆（终点）。
- 第三，再一次轮回，（无数次下去）
- 临摹的效果决定于认识，决定于对范本的心理体验程度。

# 一、笔法解析

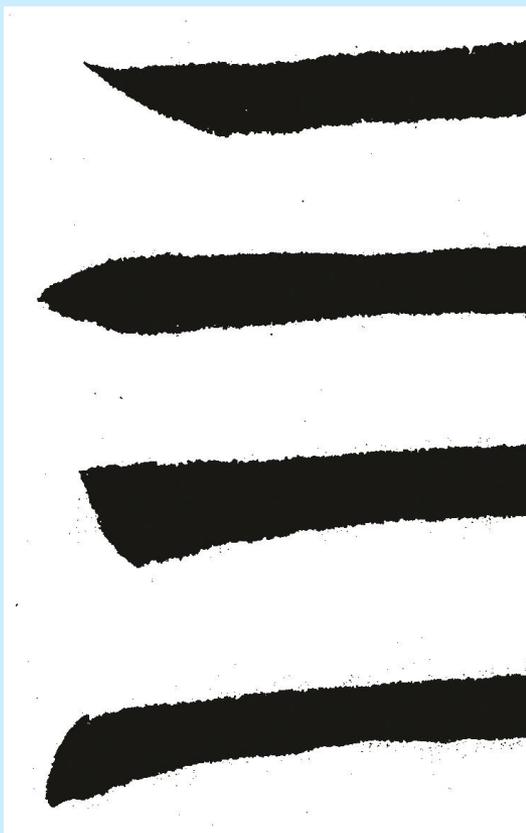
起收笔：八面入锋 八面出锋

行笔：如何行？怎么行？

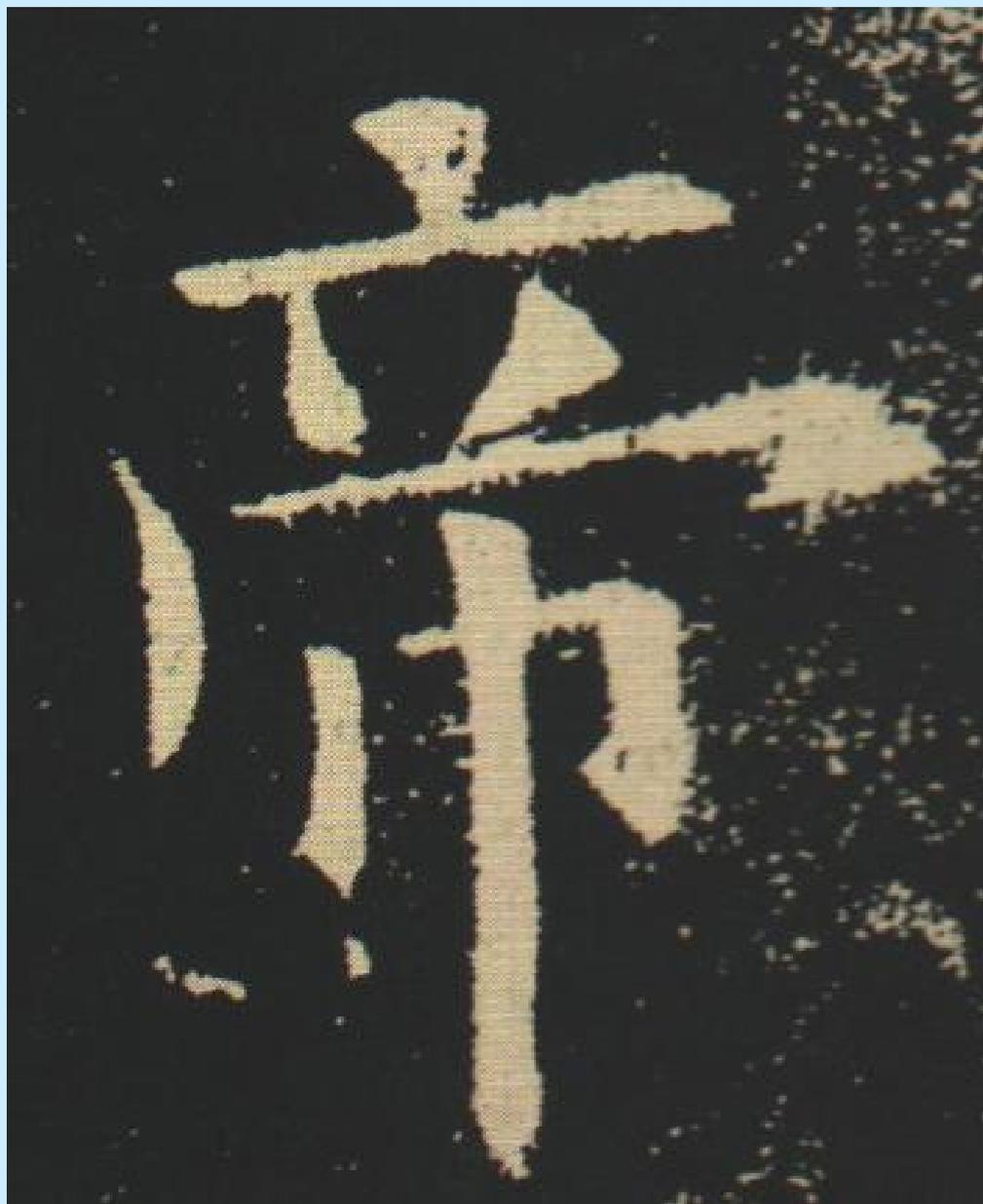
## （二）基本笔法问题

- 横向笔形
- 纵向笔形
- 斜向笔形
- 转折笔形

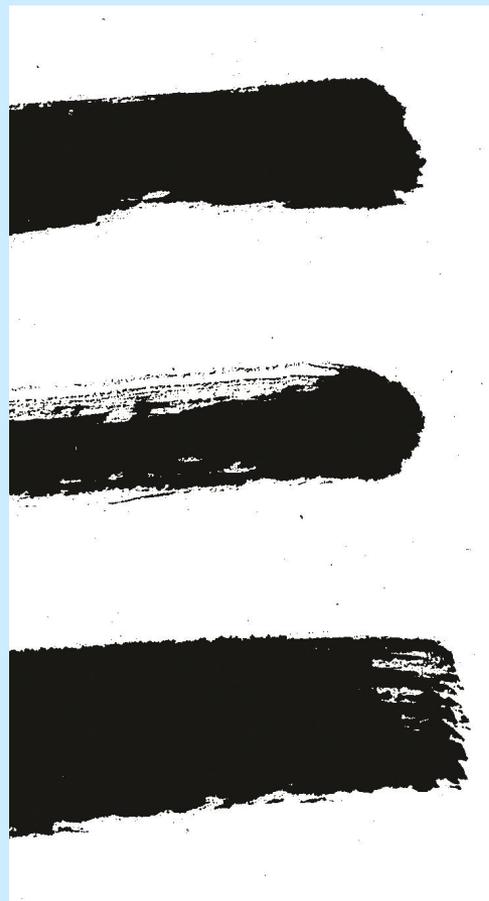
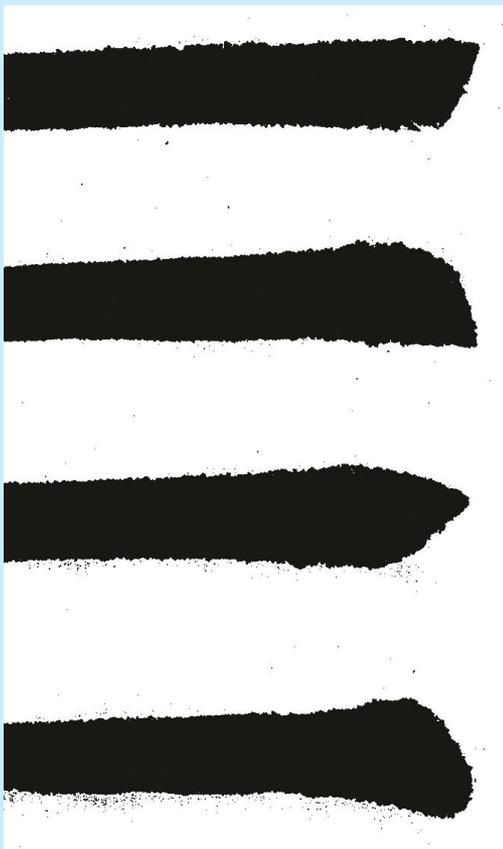
# 横画起笔比较



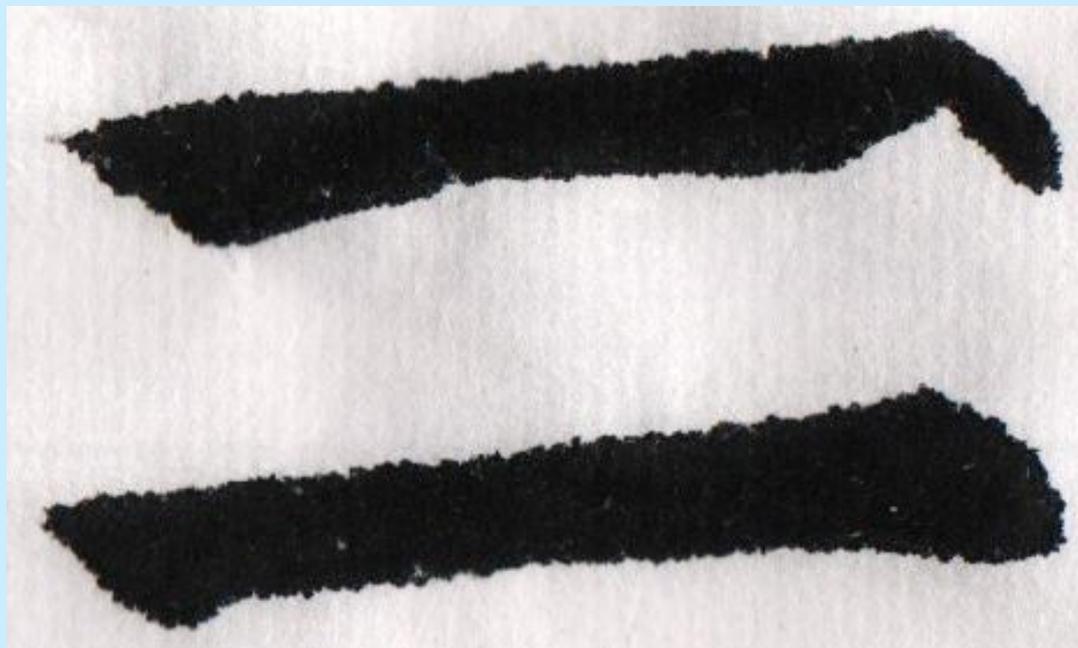
观察  
横画起笔



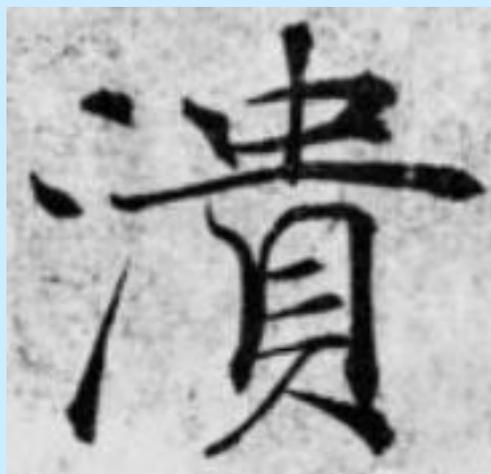
# 横画收笔比较



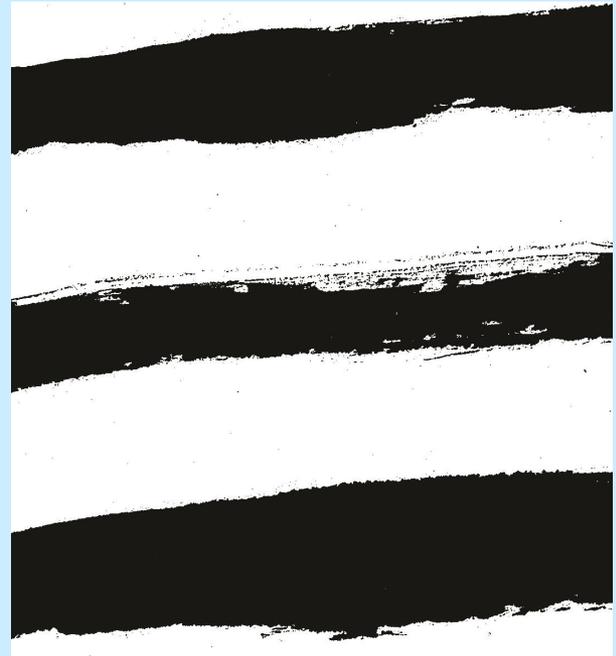
# 注意回锋收笔的行笔路径



# 观察横画不同收笔

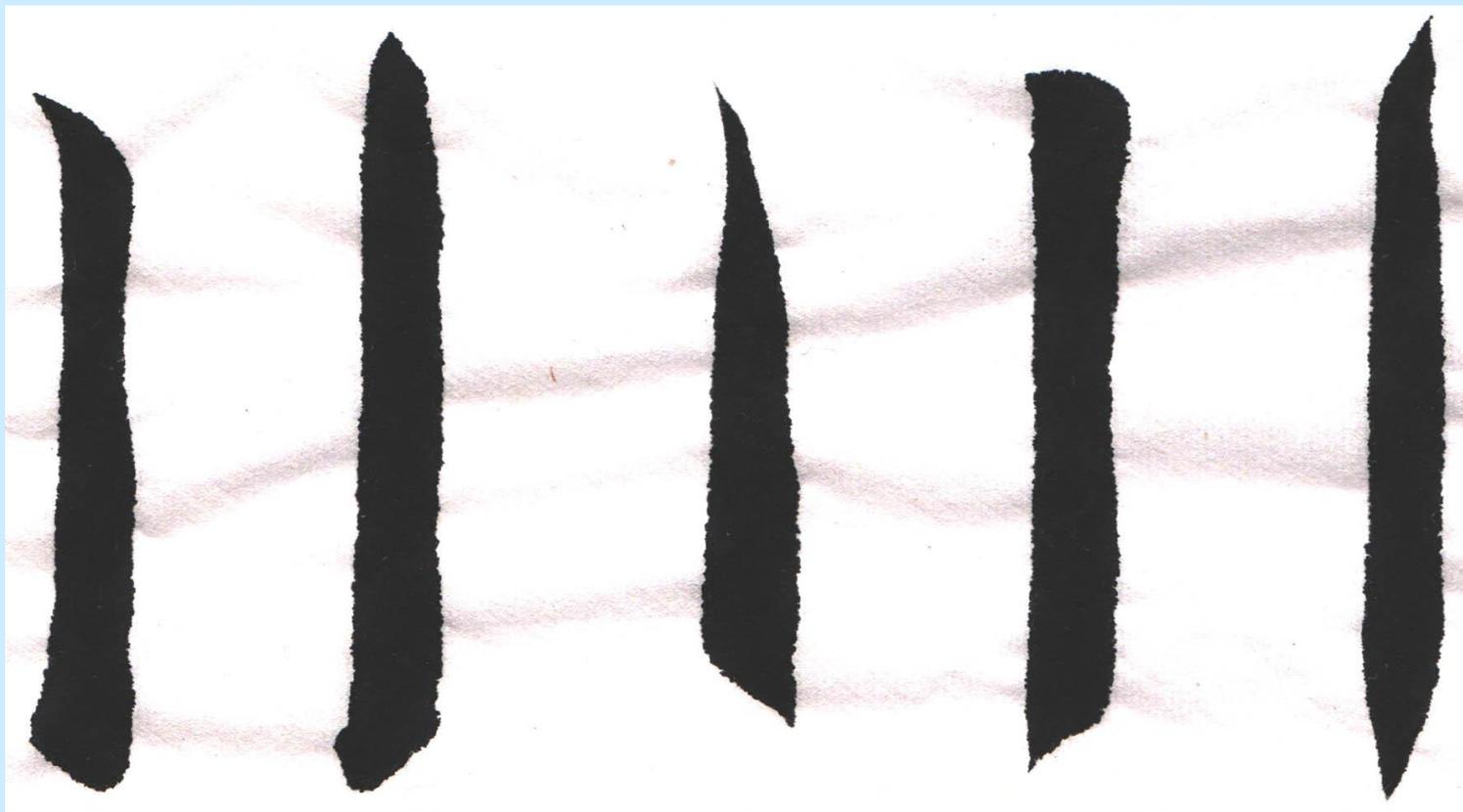


# 点画中段比较

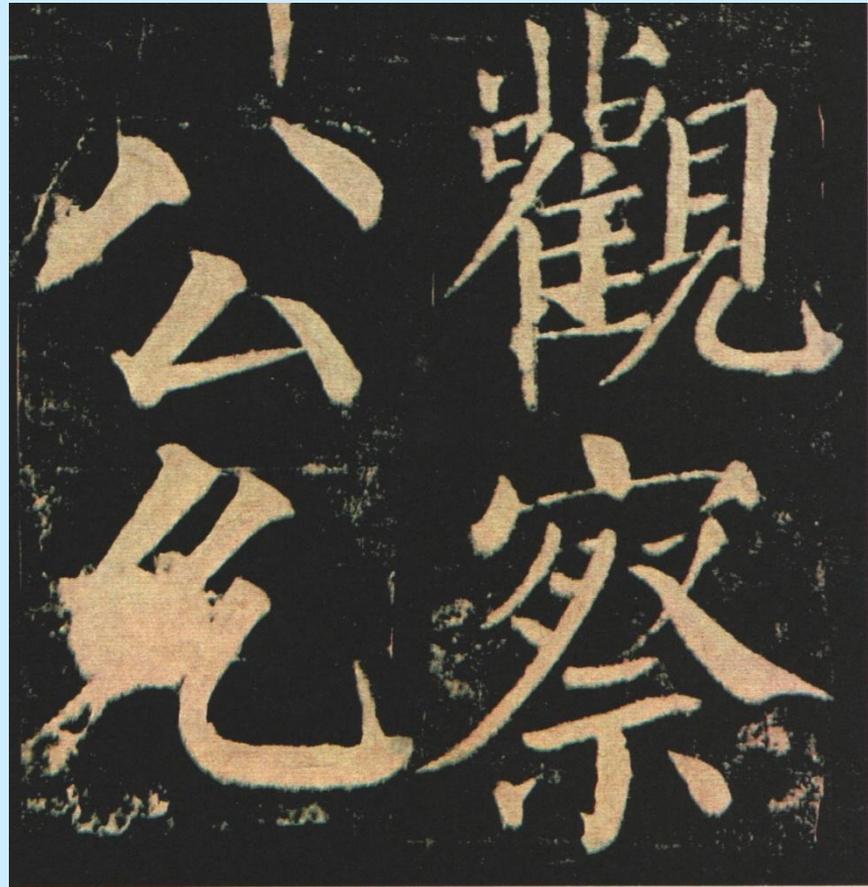


锥画沙、印印泥、屋漏痕

# 竖画书写比较



# 撇捺书写比较



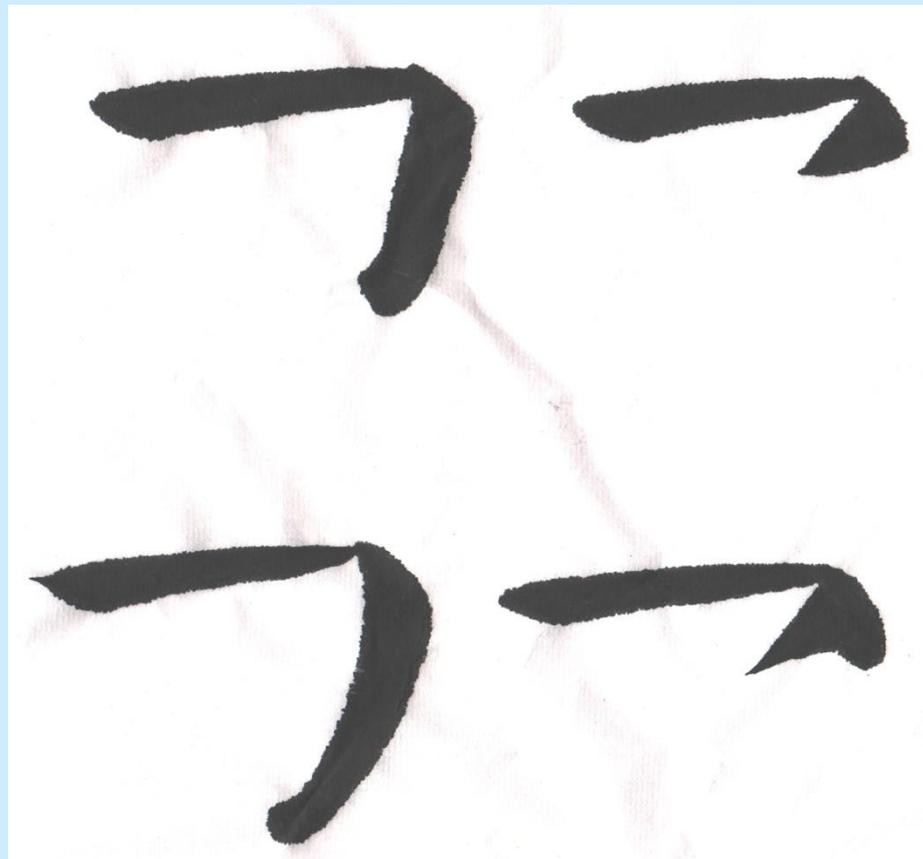
# 撇捺



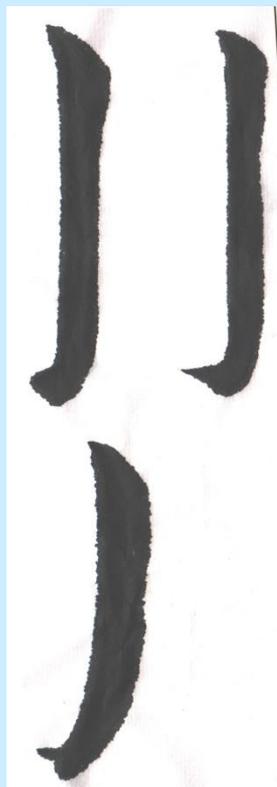
# 点



# 转折书写比较



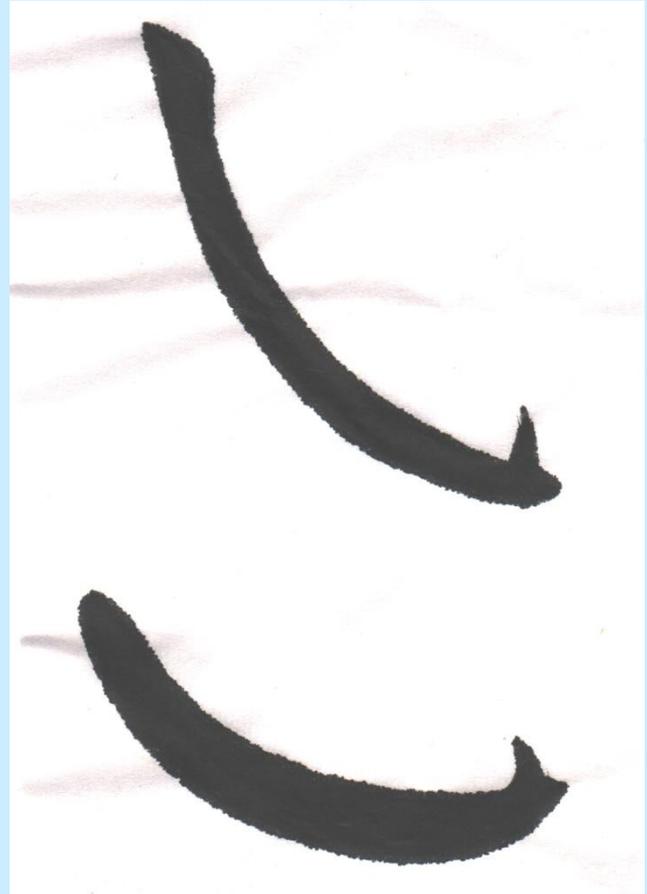
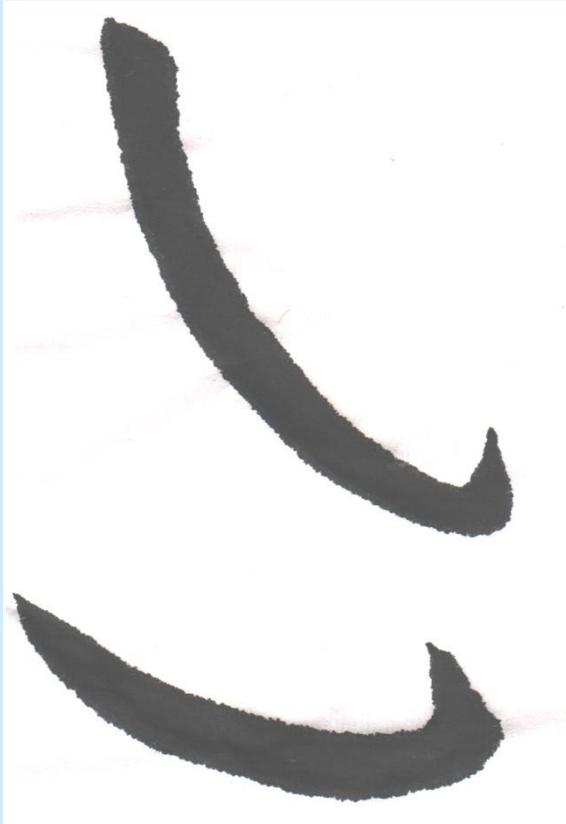
# 转折书写比较



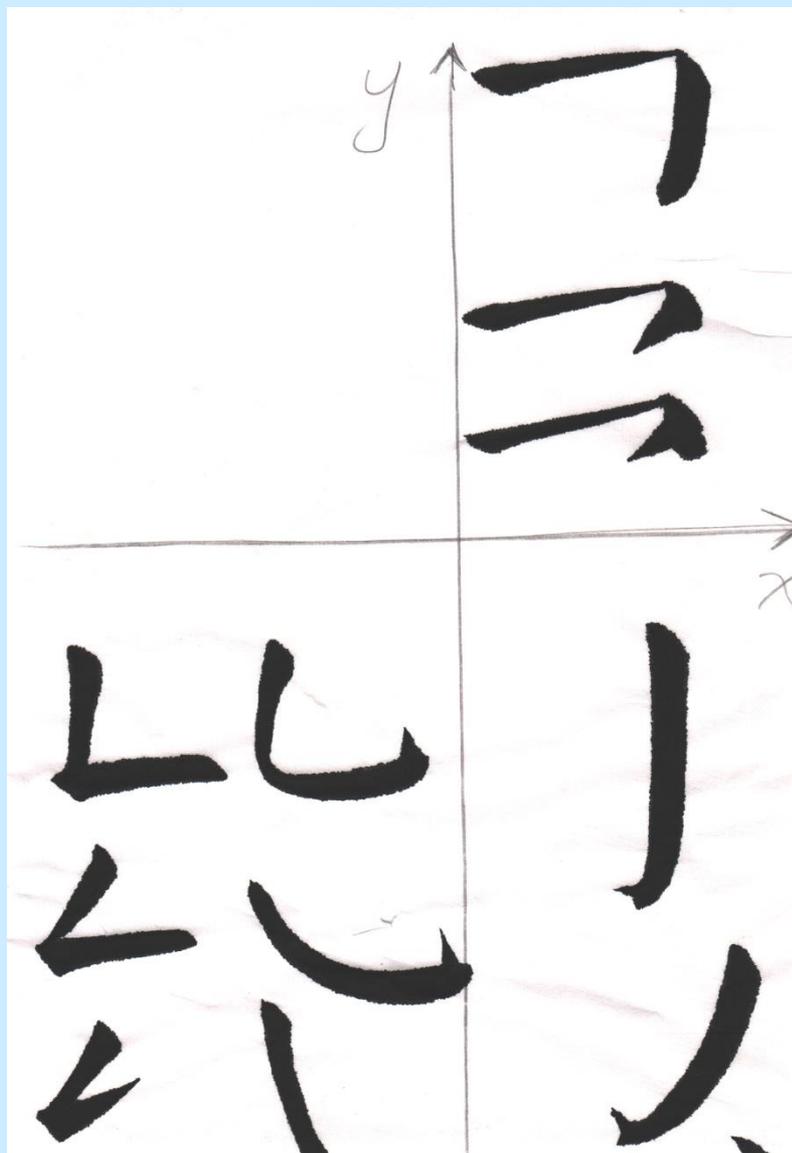
# 转折书写比较



# 转折书写比较



# 楷书转折的 三个相位



## (三) 结体问题

分析点画在空间中  
所占位置  
(注意点画的外轮廓线)

可见因素:

起收、长短、粗细、  
置向、曲直等

不可见因素:

速度、力度、笔势等



# 结构分析

1、大结构:

找远点，外轮廓连线

2、小结构:

点画之间的相对位置

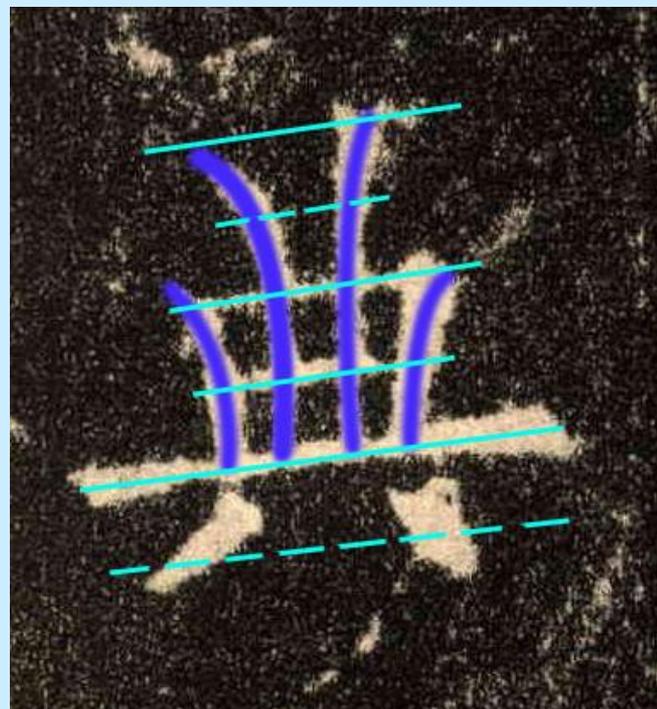
3、遵循:

平行等距

穿插避让等原则

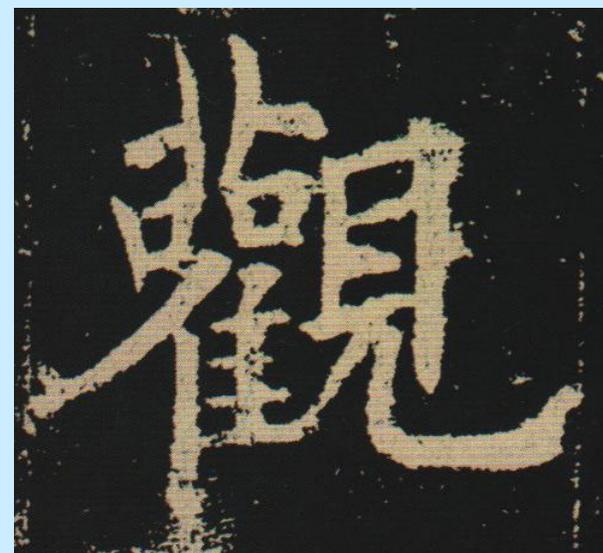


舞



平行等距

穿插避让



# 临摹整字

