

# 怎样写瘦金

邱金生／著

瑞鷓鴣

昔時曾從漢梁王  
濯錦江邊醉幾場  
拂石坐來衫



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

# 怎样写瘦金

邱金生／著

图书在版编目(CIP)数据

怎样写瘦金 / 邱金生著. — 北京 : 九州出版社,

2018.2

ISBN 978-7-5108-6563-3

I. ①怎… II. ①邱… III. ①楷书—书法 IV.

①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第016264号

## 怎样写瘦金

---

作 者 邱金生 著

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)

发行电话 (010) 68992190/3/5/6

网 址 [www.jiuzhoupress.com](http://www.jiuzhoupress.com)

电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress.com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 16开

印 张 12.5

字 数 192千字

版 次 2018年2月第1版

印 次 2018年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-6563-3

定 价 58.00元

---

★版权所有 侵权必究★

## 我的瘦金之路

### （代前言）

我与瘦金体结缘，自于幼年的一次偶然相遇，至今已有二十余年！记得那一年的某一天，我在老家小县城的邮局里买了一本书法杂志（后有一热心安徽书友找到这本杂志寄给我，乃是1988年的一期《书法》杂志）（图一）。里面就有一篇潘德熙先生的文章《介绍几个宋代的帝王书家》。在这篇文章里，我第一次见到写宋徽宗及其书法艺术的内容。文章附了两幅瘦金体诗帖和一幅草书《千字文》局部的插图，至今我还大概记得文中描写宋徽宗草书千字文的两句话，说它“如狂风骤雨，似惊涛骇浪”“得旭素神髓，为宋代草书杰构……”等，当时对这篇草书作品羡慕得不得了。只可惜大约十年之后才得见它的全貌，之前都无法临摹。而另外两幅瘦金体诗帖中就有一篇是《夏日诗帖》（图二），这篇只有短短58个字的瘦金体杰作，就是在那时闯入了我那颗年少的心，竟于日后成为模仿追求的主要目标！



图一 1988年第五期《书法》杂志旧书 图二 宋徽宗瘦金体《夏日诗帖》最新版本

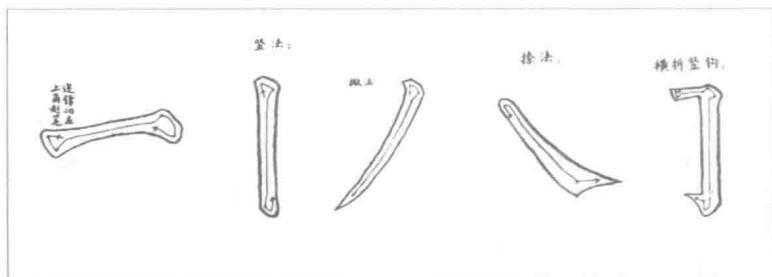
那时的我正对书法怀有浓厚的兴趣，细心揣摩各种不同风格的历代书法佳

作，观察它们之间的共同点和不同之处。书法艺术的百花园里百花盛开，争奇斗艳，千娇百媚，然而最让我着迷的还是别具一格的瘦金体！

在那个书法资料极端贫乏的年代，能得到一本这样的书法杂志是非常宝贵的精神食粮。就这样一本非常普通的书法杂志，我那时却反反复复逐字逐句地不知道看了多少遍。除了上面那篇《介绍几个宋代的帝王书家》的文章对我产生了不可磨灭的影响外，另外这本杂志中还有一篇讲笔法中“发笔”的文章，也对我起着潜移默化的影响，它是我后来阐述瘦金体“笔笔侧锋”发笔与流行书法教科书“藏锋逆入”发笔截然不同的理论的启蒙。其中“前人称点为侧”“字每落笔，皆从点起”的发笔方式、行笔“关键在于调锋”以及“执笔不可太正”“微倒其锋”等新理论被我接收，并且成功运用到瘦金体的练习当中。通过无数次反复实践，用大笔小笔浓墨淡墨熟宣生宣等多选择多角度多方位全面试写演练过后，得出了或许与原文论述不完全一致的自己的全新体会，后来才终于逐渐形成了我自己的一家之言，也充分证明了“实践是检验真理的唯一标准”这个科学论断。如图三所示：

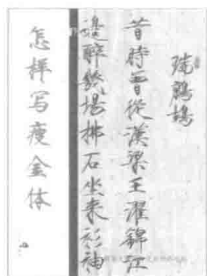


中学生字帖《柳体》的发笔

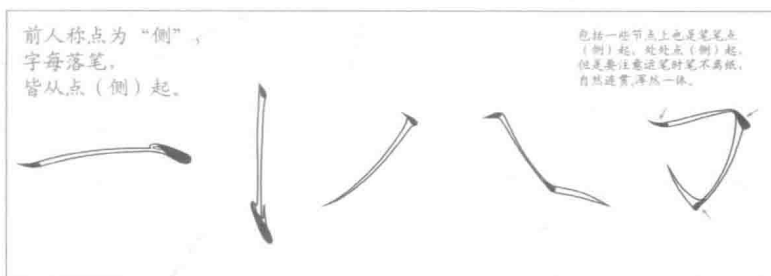


《试论发笔》中的发笔  
这本书现在在网上还能搜得到





《怎样写瘦金》的发笔



图三 我的瘦金体笔法演变图

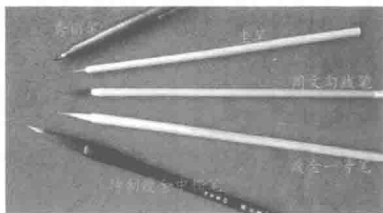
注：目前绝大多数瘦金体爱好者都是初学者，对于像“笔法”这样较为专业的问题，不容易理解，而笔法问题，历来是口传手授，有时候只能意会，文字难以说清楚。最好多看土豆邱金生瘦金体视频讲座，反复看。一些动作方面的细节，视频比文字更直观。

为了临摹方便，我把有《夏日诗帖》图片的那页纸小心地从书上割下来，拿在手里朝夕把玩、临写不辍，乐在其中。由于当时瘦金体的资料非常罕见，阻碍了我练习瘦金体的步伐，那时候又没有现在网络查询的方便。为了得到更多的瘦金体字帖，在起初的几年里，从未出过远门的我，壮着胆子孤身一人去到南昌、长沙、上海、深圳等大城市的书店去搜寻，只要是能得到瘦金体的任何新的碑帖，哪怕是几个字、几行字，我都会欣喜若狂、倾囊而出。不断练习瘦金体的过程，也是我不断苦苦搜寻瘦金体字帖的过程，其中花费多少时间和精力，是网络时代的人们无法想象的。

我曾经试着用各种各样的方法和各种各样不同性能的笔去试写，以求找到最佳的书写方式和最适合的书写工具。我曾反复地像读小说似的去读帖，甚至不放上过厕所的机会，用心揣摩字中结构的疏密聚散，笔画的来去起止。为了看到瘦金体放大后的效果，我那时甚至只能把电灯泡淘空，然后装满水，电灯泡梨形的透明体便可当放大镜使用，也曾因此把那篇唯一的宝贝《夏日诗帖》弄湿了好几次而懊恼不已。没有人和我交流，更找不到介绍瘦金体技法的书，我就收集资料自己慢慢摸索，甚至自己动手编字帖，并因此发明了“逐字分析法”和“转移临摹法”，合称“移魂大法”，发现了瘦金体结构的五大组成部分，形成了瘦金体的“结构特征五部法”。在后来的不断探索中，我终于悟出了书法的普遍笔法和揭示书法基本原理的公式，即：书法 = (用笔 + 结构) × 速度（最简洁的笔

法，写最优美的结构，用最尽可能快的速度）。发现任何一个汉字要写好，必须要把握好四个“度”，一是长度（或宽度），二是角度（或斜度），三是力度（或粗细），四是速度（或快慢），并撰有《书法练习中的四个度》的文章。

许多朋友问我，瘦金体该用什么笔写呢？我自己感觉，瘦金体有大字和小字之分。宋徽宗传世最标准最常见的瘦金体手迹，单字是3厘米至3.5厘米左右大小的，如著名的《楷书千字文》《夏日诗帖》《欲借风霜诗帖》《题瑞鹤图》等等均是。因此，精通一手3厘米左右的瘦金寸楷，是学习瘦金体的人必修的功课，也是衡量一位瘦金选手水平高低的标准之一。我们在书写实践中发现，写3厘米左右的小字，选用笔锋长是直径5倍左右的勾线笔，最能充分表现出瘦金体纤细秀丽的笔画和瘦硬挺拔的风格。而书写单字大约13厘米的大楷《秣芳诗帖》风格，则宜用笔锋长是直径4倍左右的纯狼毫或紫毫。大楷不是小楷的机械放大，笔法上应作相应调整，笔画更厚重，以达到大楷所要求的“黑多于白”的艺术效果，既能充分体现瘦金体笔画的犀利锋芒，又不会显得太单薄。



图四 勾线笔



秣芳笔

宋徽宗的楷书艺术与颜真卿是同一高度的两座巅峰，一柔一刚，一瘦一肥，一雅一俗，虽是风格不一样，但是异曲同工，各臻极致。他的行书是王羲之的继承和发展，从他的行书墨迹我们可以清晰地看出他继承王羲之的功力之深，无与伦比，墨韵高古，字字有据，笔笔传神，再深入观察，又觉得处处透露出欲往更加疏朗飘逸的方向发展的信息，闪烁着智慧的灵光。稍后期的32岁时所书的《方丘敕》更形成了他二王之外，独辟蹊径的独特瘦金行草艺术风格，将王羲之不激不厉的中庸之道推向如行云流水般潇洒飘逸，毫无阻碍的阴柔之美的极致。从字里行间我们可以非常明显地感受到诸如翠竹、柳叶、兰草、花瓣等极尽清雅脱俗的至高境界，宋徽宗的行书和草书写出了书中有花的境界！

我发现宋徽宗的行书太不被人们了解和研究了，从他的许多美妙的行书墨迹杰作中，我们可以发现真正入羲之堂奥而又真正走出来开宗立派的人不是外表

接近的米芾、赵孟頫、王铎等，而是内涵笔法异曲同工的宋徽宗赵佶还有颜真卿。瘦金体及其行草是中国书法优秀传统的延续和发展。如果说中国书法是一座金字塔，那么王羲之阶段就是它的基座，宋徽宗就是塔尖的部分，王羲之是中庸之美，宋徽宗是阴柔之美，极致到无以复加。瘦金体及其行草书尽管不断有人诋毁，但是我却要它为它高声赞美，因为它的确是不平凡的！

他的草书似乎最让世人折服，由于草书的艺术表现力与楷不一样，一动一静，动者活跃，容易吸引，静者低调，但并不代表没有内涵，所以人们往往称他的书法中草书比楷书更杰出，这样的看法是没有搞清楚事情的顺序和本末，其实像他这类型的实力派书法家，正、行、草的功夫只是书体的不同，而艺术水平一样。因为正、行、草书是一个渐进的过程：草书是正、行书的发展，有了成熟的楷、行，才有产生草书的基础，而草书的生成与成熟。也正说明楷书、行书早就已经成熟，就如花和果实的关系，先有了花苞，花朵，才有接下来变成果实的可能，反过来，如果果实已经成熟了，那么可以肯定花苞，花朵在之前就已经形成了。

对宋徽宗在书法史上的地位习惯势力，一般认为都是排在宋四家之后，在当代甚至还不被列入书法的正统，就连《中国书法全集》的编纂者也没有把宋徽宗列入其中。在他们编撰的宋一代的书法作品中，宋徽宗被重视程度还不如范成大、陆游等书法家！对于这样一位在书法艺术领域里富有创造精神，有杰出成就和贡献的超级书法大师，受到当代人这样的对待是非常不公平的。

抛开那些历来无数政治家的偏见，从宋徽宗在中国书法真、行、草三体的杰出成就来说，我认为宋徽宗在书法上的地位，应是足以超越苏、黄、米、蔡四家的领袖人物。他的艺术风格完全体现了北宋的时代风貌，那是中国作为一个在当时世界上乃至后代无法超越的精致的大国风貌，犹如颜真卿的书风代表了盛唐时代那个中国历史上强大的强国。宋徽宗对于宋四家的关系，就如颜真卿对于初唐四杰的关系，如同王羲之对于钟、张、崔、杜的关系，是在宋四家尚意书风大发展之后的集大成者，是开创审美新风尚的一代宗师！苏东坡有句名言：楷书难于飘逸。宋徽宗的瘦金体最大的特点就是灵动飘逸、字字如飞，工整而不板、严谨而飘逸，融会贯通、革故鼎新、别开生面。

尽管有不少人士对瘦金体不屑一顾或百般诋毁，然而美的口碑是无法阻挡的，依然有众多的追随者疯狂地爱着她，丝毫不受某些所谓的权威人士片面言论的影响。可见美是客观存在的东西，可以穿越时空而存在，是不以世俗偏见的意



志为转移的。她属于热爱真善美的广大人民群众，群众的眼睛是雪亮的，历史是公正的。

关于瘦金体的普及程度不及王羲之、颜真卿的原因，我认为主要有以下几点：

1. 皇帝的字，是御笔，宋一代，一般人岂敢随便模仿，招引仿造御笔的嫌疑？因此便得不到普及。有元一代，异族统治天下，防备、压抑汉人，连名臣文天祥的墨迹都没有人敢公开收藏，宋徽宗的御笔更加罕见流传，就别说普及了。明代时期，虽是汉人天下，但是受政治家的影响，宋徽宗的书画不被追捧。据说有一个明朝的皇帝当众赞美了几句宋徽宗的画画得好，马上就有臣子的纳谏，说宋徽宗画虽好，却是个亡国之君，所以圣明的我主不应该羡慕其画，当然也包括其瘦金体书法。可见，有明一代，人们对宋徽宗的书法观还是持成王败寇论那一套的，在这种环境之下，瘦金体自然是没有出头之日的。

清代以来，对待瘦金体的态度，大概也避不开“成王败寇”论的范畴。乾隆皇帝雅好字画，精心鉴赏，然观其诸多宋徽宗书画题跋，在赞赏之间，仍不免要对他的政治得失例行公事的议论一番，诸如“艺工典褻”云云。

## 2. 理论指导匮乏

封建时代，科举取士，有条件的都写二王、赵、董以投帝王所好，或写馆阁体追逐功名。没条件的呢则连瘦金体的片言只字也见不到，那又何谈临摹与普及呢？所以瘦金体一直被冷落了几百年，直到清末民初以降，才逐渐有人开始重视和研习瘦金体，如大画家吴湖帆、张大千、于非闇、余雪曼等。不过他们也都是以画画为主，学瘦金体只是他们的副业，所以也只是浅尝即止，并未有很高的成就，更没有留下有关瘦金体书法技法的系统论述。瘦金体既然历代临习钻研者寥寥无几，其技法论述更是历史空白，这使得某些有条件临习瘦金体的爱好者即使有心练习，却苦于找不到门道、得不到指导，屡遭挫折而见不到成果之后，也就放弃了，退而成为欣赏旁观者。既无人入得了门，论述成功方法的人也就没有了，如此恶性循环，制约了瘦金体的普及。

## 3. 瘦金体资料非常缺乏

在瘦金体文具书店没有开办之前，由于长久以来对瘦金体的冷落，故以专业宣传、印刷、出版瘦金体的字帖、碑刻、文章、培训班、讲座等也是寥若晨星。出版社谈到出版瘦金体的著作或字帖，都摇头表示不愿意出，原因是瘦金体受众小。这种种历史和现实的不足，使得许多也许是练习瘦金体的天才，因无缘

与瘦金体接触而被埋没。对瘦金体的宣传普及太少、资料普及太少，严重制约了瘦金体的普及和传播。

#### 4. 工具不对，努力白费

另外不可忽视的一个因素，是瘦金体对书写工具特别是笔和纸的要求较高，非有好的长锋勾线笔和好的半熟近熟宣纸不能写得精彩。现代普通人初学练字，几乎都是自己到就近的文房四宝店买一般的宣纸，绝大多数买的都是生宣，或者由身边人推荐的生宣写字。生宣是明代出现的近现代的产物，主要是为大写意水墨画服务的，又如何能写宋代的精美绝伦的瘦金体？毛笔也绝大多数被迫使用物廉价美的羊毫，与古人的硬毫笔书写效果有天壤之别。不是我不努力，而是方法不对，想要用猪肉做材料，做出羊肉的味道，那是几乎不太可能的事。工具不对，努力白费，一笔下去，满纸墨团，“可望难追仙迹远，长松万仞石千寻”，所以绝大多数初学者也会因此受挫、困惑，甚至望而却步、无心恋战，因而影响瘦金体飞入平常百姓家。

#### 5. 荒谬的瘦金体倾国倾城论

北宋王朝是历史上一个比较特殊的朝代，宋太祖赵匡胤当皇帝之前，曾是掌握重兵、权倾一时的大将，后来黄袍加身，登上了皇帝的宝座，因此他对于掌握重兵的武官非常警戒，从他以后的几代皇帝都莫不遵循“重文轻武”这个治国方略，以削弱武官的权力。在这种思想影响下的宋王朝诟病日深，边患不断，在宋徽宗执政前即已经是内忧外患、山雨欲来。宋徽宗能接管近四分之一世纪而保持相对繁荣昌盛，实属不易。北宋宣和年间繁荣鼎盛的一面，有张择端现实主义杰作《清明上河图》为证。历史总是要不断被取代的，就算是贞观之治、开元盛世也最终难免被历史的尘埃湮灭，最终能给我们留下什么呢？而瘦金体却让我们这些远隔千年之后的人们能够欣赏到绝妙的书法笔墨艺术，给我们心灵以震撼，给我们以实实在在的艺术享受、美的熏陶，并且还将一代代永恒的承传下去，带给无数后人美的享受和精神的力量。从这一点上说，宋徽宗与唐太宗，牛顿与拿破仑，科学艺术家与政治军事家，谁更伟大，谁对世界文明更有贡献，还真不好判定。不要让艺术背上政治的包袱，为了客观起见，两者还是平等看比较好。瘦金体倾国倾城论，犹如腐儒史学家把政治得失的责任推给“红颜祸水”的女人身上一样，是如此的荒诞而又“合情合理”。

#### 6. 认为瘦金体是偏门，不是主流

瘦金体点画瘦硬，可以清晰地看到行笔收笔藏锋露锋的轨迹。一般人

看到瘦金体横画收笔带勾，竖画收笔带点就觉得不习惯，以为跟二王、欧褚颜柳不太一样，就认为那是美术字的习惯动作。这种看法和认识是完全错误的，是其人不懂书法用笔的表现。岂不知不仅瘦金体有这样的行笔动作，欧褚颜柳这些精通笔法的艺术家们都擅长这样的动作。如颜真卿《多宝塔》中的“大”“京”“千”“士”“下”“首”等字的长横的顿收笔，甚至比瘦金体顿得还重。《颜勤礼》中的“书”“军”“真”“梁”“拜”“著”“作”等字的长横的收笔顿挫都是，举不胜举。其他如柳公权的《玄秘塔碑》中的“玄”“休”“书”等字的长横，褚遂良《雁塔圣教序》中“三”“二”“皇”等字的长横，欧阳询《九成宫》中的“中”“郡”“侍”“廊”“仰”等字的长竖都莫不有明显的顿笔裹锋回收的动作，其提按顿挫回笔等动作与瘦金体如出一辙。这说明懂笔法的这些人用笔都有异曲同工之处。瘦金体虽然线条纤细，但是麻雀虽小，五脏俱全，其笔法精妙绝伦，使转提按丝毫马虎不得，必需深通笔法才能写得到位。既然瘦金体的难度与高度和其他书法大家比没有什么差别，其他代表性的大书家已经真迹无存，剩下些模棱两可的碑刻或者后代失真的摹本，而瘦金体又有众多墨迹真迹可以参考，可以直接看清古人的笔意，那么写好一手瘦金体应该是书法入门的第一课——如果连笔意明了的瘦金体都写不好，那又怎么能写好其他笔意隐晦的风格的字体呢？如果会写其他书体，却不知道怎么写瘦金体，或者认为瘦金体笔法不一样是另类是非主流，那么是不是应该反过来检讨、审视一下自己写的其他风格的楷书笔法到底正不正确呢？



图五 瘦金体与颜体笔法之比较

近现代书坛以丑为美的主流思想和畸形审美观的影响，使十分讲究传统功力的瘦金体难被接纳认可。不但瘦金体，甚至连家喻户晓的四大楷书也成了反面教材，认为远不如穷乡僻里的粗野碑刻，这正常不正常静下心来好好想想就知道了。而我们就是要改变这种不正常的状况，还历史本来面目。说到书法的好坏标

准，又是众说纷纭，莫衷一是。我们可以以著名的古代画论提出的绘画要旨“六法”作重要参考：“六法者何？一，气韵生动是也；二，骨法用笔是也；三，应物象形是也；四，随类赋彩是也；五，经营位置是也；六，传移模写是也。”瘦金体完全符合六法的要求！

关于如何界定书法和美术字，首先要抛开那些虚无缥缈、看不见摸不着、争论无休止的高深理论。脱下皇帝的新衣，我们不如举几个实实在在的例子说明会更容易明白，有图有真相：

| 书法与美术字区别举例之表二 | 错落                 | 不齐                 | 内紧外松                        | 左紧右松                  | 上紧下松                    |
|---------------|--------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------------|
|               |                    |                    |                             |                       |                         |
|               |                    |                    |                             |                       |                         |
|               | 解析：书法字有错落的变化，精巧    | 解析：书法字有高低的变化，灵活    | 解析：书法字有疏密的变化，疏可走马，密不透风，张弛有度 | 解析：书法字左紧右松，符合右手书写生理习惯 | 解析：书法字有上紧下松的变化，符合视觉审美习惯 |
|               |                    |                    |                             |                       |                         |
|               | 解析：美术字缺少错落的变化，显得呆板 | 解析：美术字缺少高低的变化，非常呆板 | 解析：美术字全都等距，缺少韵味             | 解析：美术字机械等距排列，索然无味     | 解析：美术字上下机械等距排列，没有思想，无趣  |

图六 书法与美术字区别举例之表一·结构

背诵上表，并请课外从宋徽宗作品里再找出一些类似的典型字例做出分析，加深印象，总结出瘦金体结字一般规律，如：却、羽、重、回、国等。

| 书法与美术字区别举例之表一 | 举例 | 长度                             | 角度                                                    | 力度                                            | 密度                                                   |
|---------------|----|--------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|               |    | <p>解释：美术字，左右一样高，上下一样宽，刻板。</p>  | <p>解释：美术字，左右斜度一样，无变化，程式化。</p>                         | <p>解释：美术字，左右粗细一样，无变化，单调。</p>                  | <p>解释：美术字，头重脚轻，间距太近均匀，刻意模仿，不自然。</p>                  |
|               |    | <p>解释：书法字，左低右高，左窄右宽，有主次之分。</p> | <p>解释：书法字，左斜右正，三横并列，上平下斜，两竖于中间斜，有变化，有动感，有圆画般的笔尖美。</p> | <p>解释：书法字，细察左部右细，细部长细，横细竖粗，远粗近细，有音乐般的节奏美。</p> | <p>解释：书法字，头重脚轻，匀称中见上重下轻，还有柔丝连带，符合视觉规律和书写习惯，轻松自然。</p> |
|               |    | <p>解释：留给读者自己分析，学会认识美来。</p>     |                                                       |                                               |                                                      |
|               |    | <p>解释：留给读者自己分析，学会传达艺术。</p>     |                                                       |                                               |                                                      |

背诵上表，并请课外从宋徽宗作品中另外再找出一些类似的字例作出分析，加深印象，总结出一般规律：品、花、笔、兹、坐、门、竹、竞等。

图七 书法与美术字区别举例之表二·用笔

背诵上表，并请课外从宋徽宗作品中再找出一些类似的字例做出分析，加深印象，总结出瘦金体用笔一般规律，如：品、花、笔、兹、坐、门、竹、竞等。

以上两表从结构和用笔两方面，足以雄辩地证明书法字与美术字是有本质区别的这样一个事实。另外美术字无墨色变化，无整篇的轻重快慢的起伏变化；瘦金体有墨色变化，如《秣芳诗帖》；瘦金体有轻重缓急的情绪变化，如《牡丹诗帖》《闰中秋月》等。章法布局一任自然、令人赏心悦目，这都是显而易见的，更不用说瘦金体还有行书《方丘敕》、草书《团扇》、大草《千字文》，变化无端，惊天地泣鬼神。楷行草的笔法结字、书者感情的融合，应该都是一脉相承的，不可以因为看不懂就忽视它的客观存在，提高鉴赏水平才是关键。有深厚功底的手写书法，字里行间能看出书写者的性格和心境，这是稍微有点书法知识的人都知道的事实。

宽容一点说，就算当今书法比赛和书法展厅里面展示的那种浮躁不安、支离破碎的字体也叫艺术，那么我们认为，瘦金体以及历史上成名的其他楷书字

体，也许不是现在这个狂躁世界的潮流所在，但他们却是真正的传统文化，是真正不可忽视的艺术珍品，是可能成为抚慰这个浮躁世界的一剂良药。

当然，即便现状如此，瘦金体爱好者不必妄自菲薄。

经常有瘦金体初学者诉苦说：我一练瘦金体，某些大师们就叫我别练，说瘦金体笔法简单、没有内涵、没有出路，或说是亡国之体、靡靡之音等，觉得很自卑。我们坚守传统，但是也不反对创新、不否定创新，只要看这个创新有没有美感，就像提倡追求个性一样，也要看这个个性是好的还是不好的。是给这个社会增加正能量的个性，就值得提倡，如果只是给这个世界增加落后低俗的负能量的个性，我们看来还是得改改，别太张扬为好。同时，我们也要有对于瘦金体的文化自信。真正理解了瘦金体的笔法和结构规律，是可以将各种不同的风格自由转换而不失法度的，正楷转行楷，行楷转正楷，小楷转大楷等，变化无穷……它的艺术性不亚于欧颜柳赵钟张二王等任何一家风格，既有继承也有更大的发展，比如书中有画、侧锋如兰竹的笔法，就是前代书家所没有的，这也是吸引我们迷恋瘦金体之美的最大特色之一。

有人以为把笔画写得细一点就是瘦金体，把笔画写得肥一点就是颜体，大错。瘦金体笔画虽然瘦硬，但是就像麻雀虽小五脏俱全，如果不懂笔法、不懂调锋、不用移魂大法把精准的结构写对，光是写得瘦，那么他写的就不是瘦金体，只不过是钢笔字，那样的字确实是没有啥内涵可言的，但那不是真正的瘦金体。书法不以粗细论英雄，古人早就说过了：得笔法者，即使细如发丝也是刚劲有力的；而不得笔法者，即使写得粗如梁柱，也是朽木一段，毫无美感和力度可言。这句话是宋代大书法家鉴赏家米芾说的，原话忘了，大概是这个意思。我们要有瘦金体的审美自信，才会内心变得强大和自信，才会坚持自己所追求的人间至美，才会经得住一些说三道四和冷言冷语，坚定不移地把伟大的瘦金体发扬光大。现代人能练好瘦金体是非常有成就感和令人惊艳的，相反，你能写一手好的颜体或魏碑体，没什么大不了，全国随便能找出一千个高手甚至更多来。说瘦金体没有丰富的笔法内涵的人，有的是根本没有练过瘦金体的人，人云亦云。艺术家是靠作品说话的，而不是靠打口水仗靠嘴巴说的，你让他拿起笔来写一写就知道瘦金体的技术难度不会比任何一家书法低，甚至比其他书体更要难一些更先进一些。

瘦金体的传世墨迹相比起王羲之、颜真卿这另外两位超级大家来要多得多，瘦金体小楷简直就是一幅幅绝妙精准的中国书法的笔法示意图，后世很多欲学书

法的人本来可以从这些弥足珍贵的墨本真迹中获得笔法或启示的，却因为认识上的局限，而放过了这个宝库。更有人眼界不高，工夫又少，不知笔法为何物，临池不过三天，便信口雌黄，纵欲“唐突瘦金”“诬罔赵佶”，又怎能掩盖人们欣赏瘦金之美的眼睛，堵住人们颂扬瘦金之美的口碑呢？况且徽宗天姿聪明，艺术早慧，生在八代帝王之家，自幼承受名师点拨，饱览历代名家名迹，融汇书画二妙，兼通诗词乐理乃至茶道蹴鞠，精于品鉴收藏，万几之暇，翰墨不倦，是中国古代少有的艺术天才和全才，其文化素养之广博精深，古往今来，又有几人可比？一代绝世高人所创造的新书体，水平之高，功力之深，内涵之厚，那么简单片面可以理解的！

当然也有许多出类拔萃、天姿特秀的人物能读出瘦金之美并从中获得有益的熏陶从而使自己的书法别具一格、超人一等的。如元代的书坛领袖赵孟頫就赞叹瘦金体“天骨迥美，逸趣蔼然”，倾慕之心溢于言表；清代的王文治亦有诗赞曰：“不徒素练画秋鹰，笔态冲融似永兴，善鉴工书俱第一，宣和天子太多能。”对宋徽宗的艺术才华也是顶礼膜拜。还有现代的书坛泰山北斗启功先生和“当代硬笔书法第一人”庞中华先生，他们的作品刚健挺拔，结构天成，也很明显地可以看出受瘦金体的影响的痕迹，从而开宗立派，影响无数后人！拿历代著名书家的楷书名作，用笔锋锋尖勾勒轮廓，可以发现，优秀的书法字体里面竟然都包含着瘦金体，瘦金体真可谓是书法的精灵！

事实上，瘦金体还有它的行楷、行草书，自它的诞生成熟之日起，就是以一种绝妙的书法艺术字体而存在的。与钟张、羲献、欧褚颜柳、旭素、苏黄相比毫不逊色。除了宋徽宗题画上的瘦金体外，作为一件独立完美的书法艺术作品的瘦金体也传世更多。比如赫赫有名的瘦金体大楷长卷墨迹《秣芳诗帖》就完全是作为书法创作的方式存在的。这卷墨色淋漓的瘦金体旷世神品，全长 263.8 厘米，单字大超过 12 厘米，笔力雄健、结字潇洒、章法超长、一气呵成，具有浓郁的创作意识，是一件充满作者创作激情的书法艺术经典！若仅为题画用，则大可不必用这么长篇幅写这么大的字。另有《小字楷书千字文》长卷，洋洋洒洒上千字，以工楷一丝不苟写于朱丝格内，字大径寸，写得端庄而飘逸，清新而洒脱，法度完善，章法天然，与初唐四杰的中楷界格碑刻形式并无两样。其严谨的结构中蕴含着浓郁的行草笔法，既严谨又活泼，上承晋唐遗韵，下含本朝尚意书风，是法与意的完美结合，一千余字写来首尾呼应，法度严谨，毫无败笔可循。其用笔之精、结体之妙，有宋以来，无有出其右者。此书作于崇宁三年（1104

年），宋徽宗赵佶时年 22 岁，虽是宋徽宗青年时代的作品，但因其书法水平之高超、艺术个性之鲜明，千百年来倾倒无数书法爱好者，学习临摹此帖之人，至今络绎不绝。

传世还有《草书千字文》长卷墨迹、《草书团扇》瘦金体诗帖、题画诗文、御笔手诏、手敕、碑刻等众多墨迹，拓片，或正楷或行草，或皇皇巨著，或玲珑小品，或龙飞凤舞，或端庄俊秀，字体不一，风格多样，无不显示出作品炉火纯青的艺术造诣和天纵非凡的艺术才能，也为后世临习欣赏者留下了丰富的学习取法的资料。

方今天下太平，百业俱兴，民生富庶，国力强盛，政治清明，提倡国学，又兼科技进步，资讯发达，传媒普及，已往珍稀资料，如今唾手可得。瘦金体这枝沉睡千年的艺苑奇葩正是可以尽情吸吮春天的甘露，竞开怒放的时候了。让我们携起手来，为它的普及和宣传献出自己的热情，让这独步千年书坛的一枝独秀在今天家喻户晓，丰富人们日益增长的文化生活！

由于有着共同的兴趣和爱好的，以及借助现代网络的力量，使我认识了许多爱好和欣赏瘦金体的朋友，是他们的不断支持和鼓励，才使得我这本小书得以脱稿。书中真实地记录了我这些年来练习瘦金体的些许粗浅的心得和体会，算是一家之言吧。古人云：“杨意不逢，抚凌云而自惜，钟期既遇，奏流水以何惭。”想我年幼时在老家破旧的小楼顶上苦研瘦金不得其法，无人可请教的时候，后来外出打工，在南方某小镇租房中，利用晚上的时间琢磨瘦金彻夜不眠的时候，当我若有所悟无人分享喜悦的时候……那时，我又何曾想到会有这么多的朋友会和我一样那么痴情地迷上瘦金书呢？感谢伟大的网络给了我们这么一个交流思想、结交同盟的平台，也非常感动天南地北的朋友们给了我这么多的友情和支持，鞭策我努力进取、不敢松懈。我愿意把我鄙陋的看法和见解毫无保留地奉献给亲爱的朋友们，为弘扬瘦金体献出自己微薄之力，并借此抛砖引玉，希望引起有更多的人对瘦金体加以重视，使其达到普及推广的目的。

丁亥秋月初稿（时客河源）

2008 年 3 月 8 日修改于东莞

2010 年 5 月 25 日 0 点 45 分定稿于金港湾

2014 年 2 月第二版修订于郑州

2015 年 11 月 11 日定稿于嘉华



# 目 录

## Contents

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 第一章 书写工具 .....             | 001 |
| 第一节 用什么笔 .....             | 001 |
| 第二节 用什么纸 .....             | 003 |
| 第三节 墨的选择 .....             | 004 |
| 第二章 用笔方法 .....             | 006 |
| 第一节 笔法的演变 .....            | 006 |
| 第二节 六种基本写法及组合变化 .....      | 009 |
| 第三节 调锋三法简述 .....           | 010 |
| 第四节 三指执笔法 .....            | 012 |
| 第三章 永字八法与笔画大全 .....        | 014 |
| 第一节 瘦金八法颂 .....            | 014 |
| 第二节 瘦金笔阵图 .....            | 014 |
| 第三节 基本笔画大全 .....           | 015 |
| 第四章 结构的临摹与移魂大法 .....       | 023 |
| 第一节 移魂大法的发现，瘦金体占位大揭秘 ..... | 024 |
| 第二节 笔画的四种位置 .....          | 025 |