

# 瘦金体硬笔书法字帖

俊義密勿多士寔寧晉楚

更霸趙魏困橫假途滅虢

踐土會盟何遵約法韓弊

煩刑起翦廢牧用軍最精

宣威沙漠馳譽丹青九州

禹跡百郡秦并嶽宗秦岱

禪主云亭鷹門紫塞雞田

瘦金体硬笔书法字帖

邱金生 书写

上海交通大学出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

瘦金体硬笔书法字帖 / 邱金生书写 . — 上海 : 上海交通大学出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5326-3816-1

I . 瘦… II . 邱… III . ①字帖 IV . J226.44

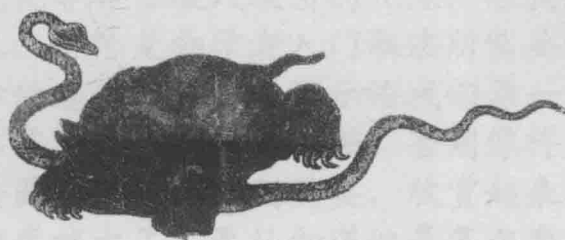
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 062512 号

出版发行 上海交通大学出版社  
经 销 全国新华书店  
开 本 1/16 889mm × 1194mm  
印 张 16  
版 次 2015 年 4 月第 1 版 2015 年第 4 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5326-3816-1  
定 价 58.00 元

# 目 录

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 第一章 基本资料 .....    | 1   |
| 第二章 练习方法浅谈 .....  | 5   |
| 第三章 基本笔画的练习 ..... | 12  |
| 第四章 单字练习 .....    | 15  |
| 第五章 全篇练习 .....    | 218 |
| 第六章 集字创作的练习 ..... | 243 |

# 第一章



## 第一章 基本资料

# 第一章 基本资料

- 【名称】楷书千字文  
【作者】赵佶  
【年代】北宋崇宁三年1104年（早于闰中秋月帖【1110】六年）  
【书体】瘦金体正楷  
【材质】纸本墨迹，朱丝栏界格，乃是一副精心之作  
【尺寸】30.9厘米×322.1厘米  
【字数】前后103行，1015字  
【收藏】现藏上海博物馆。曾入清宫收藏，诗帖铃“宣和殿宝”“乾隆御览之宝”“嘉庆御览之宝”“宣统御览之宝”等。

宋徽宗《楷书千字文》字大径寸（约一厘米大小），字字写于朱丝格内，与唐楷中的楷书名碑名帖如《九成宫》《雁塔圣教序》《倪宽赞》《信行禅师碑》《夏日宴石淙序》等在形式上并无两样，完全是从传统中继承发展而来，而非有些人诬蔑之词所说的非书法正宗等等。



褚遂良《倪宽赞》



宋徽宗《楷书千字文》



瘦金体千字文不成熟论在同好中流行很广，我认为是学瘦金体的大敌，确实误了不少人。这是关于学习瘦金体范本的优劣问题，我觉得只要是宋徽宗传世的墨迹，就是好的，碑刻其次。瘦金体千字文不但是墨迹，而且字数多，其书法艺术价值可以和初唐四杰任何一家相比毫不逊色，是我们一辈子也学不完的，从技术上说，用笔的顿脚，鹤腿，竹节，凤头兰尾等特征完全具备，结构的内紧外松，上紧下松，左紧右松等特点已经成熟，而且已经毫无败笔可言，足以当我们的典范。至于他的字形稍为拘谨，笔画略为纤弱，笔法略为程式化等等常被人攻击的几点，在我看来，恰恰是初学者梦寐以求的极佳范本，恰恰是初学者入门取法所需要的字帖的品质，就像是宋徽宗把写瘦金体的速度放慢镜头演示给我们看一样，让我们可以将一千年前的笔法看的非常清楚，有轨迹可循。否则像祥龙瑞鹤等运笔急速，笔锋变幻莫测，笔法圆熟隐遁，美则美矣，欣赏起来当然是巅峰的享受，但是你要学习的话难度就大了，无从知道他是怎么变化来的。只能模仿他的外形，甚至外形也模仿不来。认识上的差别误了很多本来资质很高可以练好瘦金体的同学一生。有时候我们不是不努力，而是方法不对。

以前资料不多，于是有人认为宋徽宗瘦金体正楷早期的字，行楷是晚期的字，以为正楷就是不成熟的瘦金体，行楷就是成熟的瘦金体，这个说法至今还很流行，误导了很多走了弯路，一直不知道问题出在哪里。现在信息爆炸的网络时代，随着罕见资料不断发掘公诸于众，人们对瘦金体的认识也发生的天翻地覆的变化，一些错误的观点开始被纠正，如同拨开迷雾见青天，一些走过多年弯路浪费过多年青春的学子开始觉醒。现在正确的观点是：瘦金体是一个庞大的体系，包括有正楷，行楷，行草，小草，狂草等多种字体存世，正楷与行楷只是书体的不同，不能简单粗暴的认为楷书就不如行楷，行楷就高于正楷，恰恰相反，只有先把正楷吃透了，才有可能把行楷写的正宗，那种跳过正楷直接写行楷的人，无不是把好好的瘦金体写成了轻佻，软弱的变体字，失去了瘦金体瘦硬阳刚一面的精髓。由于没有正楷字的笔法作支撑，直接写行楷就容易走形，而且一旦走形了就很难改正，于是又有不少人把写不好当做创新，这样有误导了很多本来写的好字的人，也跟着写个四不像，以为那样就是创新，甚至不知道瘦金体还有正楷这一种书体。那样是对瘦金体缺乏全面认识，连门都没入呢？因为练字之前就要了解这些基本知识，分清主次顺序循序渐进才能不走弯路。

行楷和正楷只是两种不同的字体，根本不是晚期和早期的分别，因为像宋徽宗这么早慧的艺术家，两种字体他在很年轻的时候就已经成熟了。早期也有行楷，就像早期也有草书一样，如下图列表，如果按照正楷是早期，行楷是晚期的说法，那么书于大观年间的《唐十八学士题名》就应该排在夏日诗帖和□芳诗帖后面了，事实上宋徽宗亲笔的落款就是“大观戊子岁”，也就是公元1108年，是标准行楷体，早于标准的正楷《体夏日诗帖》和《秣芳诗帖》很多年。



大观 (1107年-1110年)



北宋大观四年 (1110)  
庚寅闰八月 (29岁书)



旧藏宋拓徽宗草书千字文一册，宋徽宣和殿书，  
后面有蔡京跋：“政和四年甲午岁五月丙戌①”



政和 (1111年-1118年)

不仅行楷早期晚期都有，就是大草书也是早期晚期都有，如上图所示第三幅就是政和年间所作的草书千字文，已经相当的成熟，完全可以推测，在大观年间甚至更早，就已经有了草书作品问世了，只是时代久远没有流传下来而已。

有志于发扬光大瘦金体的同志，好好练习千字文吧，他是你打基础必备的第一经典，瘦金体的开山鼻祖，吃透它，一辈子受益无穷，否则，连千字文都没写过的人，大言不惭要发扬光大瘦金体，那是很令人怀疑的。

总结，瘦金体有正楷行楷大楷小楷行书草书多种字体，是一个完整的体系，每种字体之间只有风格的不同，没有艺术的高下之分，就像赤橙黄绿青蓝紫，各具特色，共同组成一个体系，缺少任何一个，都是不完整的和片面的。从欣赏的角度虽然没有谁高谁低，但从学习的角度考虑，就大有讲究，还得从墨迹开始写起，碑刻因为刻工和风化的原因，笔法细节多半磨灭不清了，而学习笔法是学习书法的关键之一。字体应该以正楷开始为宜，再行楷，再行书，再草书，循序渐进。当然非要从草书开始也是每个人的自由，就像有的登上队员不愿练基本功，一开始就想征服珠穆朗玛峰，我们很佩服这样的勇气，只不过从战术上来讲，这样做的结果，只能是九死一生。如果先从热身开始，先爬爬屋前门后的小山坡，等技巧掌握了再爬更高的上坡，循序渐进，一步一个脚印走，那么有基本功的征服珠峰的结果应该是十拿九稳的概率，因为凡事都不可能绝对。其中一字之差的差别，相信谁都懂得。





## 第二章 练习方法浅谈

【执笔、坐姿、书写工具、技法】

# 一. 执笔法

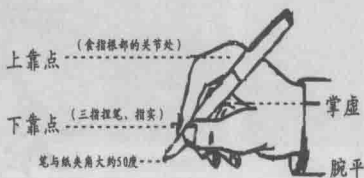
1. 要练写字，先学执笔。钢笔字执笔法网上很多，以下列举的是本人比较认可的常见图片。



正确的写字姿势  
图1



正确的执笔方法  
图2



2. 书法不是电子产品或手机电脑，可以年年创新，月月更新，恰恰相反，书法自唐宋高峰期之后便是一代不如一代了，我们要想写回去唐宋时代都很难，更别狂妄说什么创造了。老祖宗留给我们很多有用的东西，可惜很多人并不知道用，不加分析，下苦功夫去了结解历史，只会随波逐流，甚至故意混淆概念，唯恐天下不乱，好浑水摸鱼，于是把字写的很烂就说是创造创新或意临，其实连门都没入，有时候无畏其实是因为无知，或者是别有用心。这样的人如果占得比例很多的话，对于传播瘦金体书法精髓的朋友要擦亮眼睛。我不是不欣赏“想当将军的士兵”，而是提醒大家头脑要清醒，现代人能坚持下来一点爱好不容易，不要把自己的宝贵时间用来追逐虚妄的东西，做无谓的牺牲。想浑水摸鱼的人也不必攻击我们只会乱真效果，不会变通，我们的变通是有雄厚的技法作支撑的，是经得起历史的考验的，不像那种没笔法没结构的站不住脚的伪书法。而且，我早就料到有人会这样说，所以我的乱真效果理论是有一个科学的期限的，就是“十年乱真”。用正确的方法十年吃透一种字体（当然硬笔书法不用十年都能做到），这个概率与国际上一生一万小时定律不谋而合。而且更有说服力的是，我所有的理论都是我几十年亲身经验的总结，没有半点虚诞之词。至于滥竽充数的人不想下功夫练基本功就像出名，整天在那里乱叫什么瘦金体没有标准，随便写自己心中的“瘦金体”，想搞乱我们的学习的言论，也是非常白痴的。宋徽宗固然已经作古，随便你乱讲他也只能是死无对证。但是别忘了艺术是靠作品说话的，宋徽宗有大量作品传下来，他的笔法就保存在他的墨迹里面，谁能写出他那样的字，并且达到乱真的效果，谁就是最能接近瘦金体标准的人，永远不会属于那种没有正确的方法，想怎么改造就怎么改造的玷污瘦金体之美的人。越是高水准的艺术作品，越不是轻而易举可以获得的，天上哪里会掉馅饼？同时，写的不美的字，连自己看着都烦，旁人也不会觉得珍惜，吃力不讨好，浮躁的心灵，也达不到修身养性的目的。美的东西是一种客观存在，是有作者技巧和思想作支撑，有艺术含量，经得起推敲和品味的，欺世盗名岂能蒙骗所有人的，群众的眼睛是雪亮的，谬论终将成为笑柄。

## 二. 书写工具

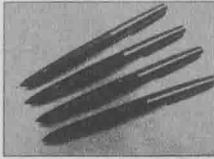
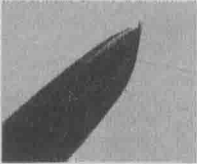
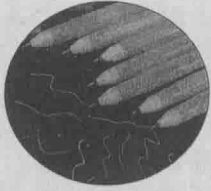
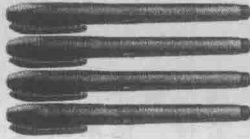
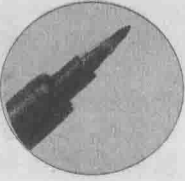
写硬笔字开始可以用铅笔，或者直接用普通的中性笔或钢笔都没问题。现在中性笔最流行，笔头一般有0.38、0.5、0.7三种，其他的型号就比较罕见。初学用0.5的比较好，不粗不细，平时写作业多用这种，也容易学以致用。

用钢笔练则更有书法味一点，钢笔不在于价钱，只要出水流畅都行。写作品很多都用弯头的美工笔，这种笔则是包尖的比明尖的要好用些。还有以前给大家介绍过的秀丽笔等书法笔也有大中小等很多品种和型号。近年来东洋引进的一些“软笔”，性质介于毛笔和硬笔之间，用人造毛做笔尖，具有毛笔一样的弹性和柔软性，又有笔胆可以像钢笔一样储存墨水，外形也和钢笔相同，携带极其便利，随时随地都可以拿出来书写，不用带墨水瓶和砚台那么麻烦，有兴趣的可以找来尝试写瘦金体，多多比较选择。这几种笔可以写出更具有毛笔风味的瘦金体。

一些记号笔或油性笔由于笔头太硬，没什么弹性可言，则不适合用来写瘦金体。

练习纸可以用市场上容易买到的硬笔字练习纸，印有米字格和田字格，很方便临摹。我觉得就用学校发的田字格练习本都很好，便宜又实用。

搞硬笔书法创作的纸则要更讲究一些，和写毛笔作品一样，写硬笔书法作品的纸也是花样繁多。简单一点的可以自己根据所写内容用打印纸打印一些格子来写，宣纸里面的熟宣也可以用来写硬笔字，自有一番独特的效果。目前有印好格子的硬笔书法创作纸卖，也可以到文具店买些特殊的纸自己动手画格子写，要多大就裁多大。有不少高手喜欢选择深颜色的纸用白色或其他颜色的水笔写字，产生独特的艺术效果，在比赛中经常可以见到此类作品脱颖而出斩获大奖。当然，主要还是字要写得好，基本功是根本，其他的装饰都是末节。

|                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>硬笔瘦金--弯头钢笔</p>  |  |  |
|  <p>硬笔瘦金--中性笔</p>   |  |  |
|  <p>硬笔瘦金--彩色中性笔</p> |  |  |
|  <p>硬笔瘦金--秀丽笔</p>   |  |  |

### 三. 先描、再填、再移魂

说明：字帖中的每个基本笔画和范字，都包括描红，描影和移魂法等部分。

### 1. 描红和描影 (或空心字)

[illegible]

我们的字帖设计就包含了“少而精，突破一点”“集中优势兵力消灭小股敌人”的正确思想理念。

## 2. 移魂大法

移魂大法是作者走过许多弯路之后灵感突发得来的顿悟，既不同于传统的描摹写，也不同于普通的对临，但是效果却可以兼顾摹写的精准和对临的活脱，经过许许多多书法爱好者的练习证明，是一种非常见效的临帖方法，现在把它介绍给苦于找不到入门方法的初学者，希望能对大家有所帮助和启发。

每一页的每个字在描完描红描影部分之后，就要按照打好田字格的范字进行“移魂大法”练习，把上一行带有田字格的字，丝毫不差的“移”写到下面那行空白田字格上去，每个字中的每一个笔画在格子里面都有固定的位置，不可以随便改动，所以，“移写”之前，要先学会“找结构”，先看准每一笔的起笔收笔在哪里？是满格？还是缩格？缩多少？等等，观察入微，这相当于人们常说的“读帖”，但是又比一般泛泛的读帖更加严格十倍。找准了位置，移写的时候同样写在空白的格子中相应的位置，原帖上满格的就写满格，缩格的就缩格写，在中线的上下左右都要看仔细，长短角度轻重都要做到丝毫不差，务必使“移写”的字全部一模一样，如同复印机般的效果，力求达到人类模仿之极限。我们也把这种精准的移写叫做“正确的重复”（注意，不能按照自己的坏习惯写的坏习惯，那样是错的，重复重复），务必把自己以往不良习惯全部忘掉，忘得越彻底越好，一切重新开始，追求乱真效果为目的，初学者一切不以乱真为目的的临摹都是浪费笔墨。那些不讲究方法胡乱临摹或者随意发挥的人，最终只会一无所得。

[illegible]

另外，要明白，重复是记忆之母，但不是所有的重复都是有效的，错误的重复只会巩固错误，做无用功，那样写一万遍也不是错误，养成恶习是更加难改。只有正确的重复才是有效的，才是直奔主题不走弯路的。方法正确加上坚持，结果就是必然的成功。



#### 4. 瘦金体结构占位大揭秘

### 【高清版本的重要启示】

[illegible]

《秣芳诗贴》真迹朱丝栏复原示意图【秋风清製】



《楷书千字文》真迹照片版资料图片【上海喜儿提供】



在秣芳诗贴朱丝栏复原示意图中，我们可以很清晰的看出秣芳诗贴中每个字的笔画在格中的位置及比例。再将它和楷书千字文比较（见下图），我们惊讶地发现，这两件的风格明显不同，瘦金体与楷书千字的笔画在格中的位置所占比例有着惊人的神韵，让人一看就知道是瘦金体，而且真迹无疑。之所以会有这种见蒙的。反过来说，如果我们能够分析解剖出他这套写瘦金体的规律，那么无疑就是抓住了写好瘦金体的一把金钥匙！

### 一，秣芳诗贴



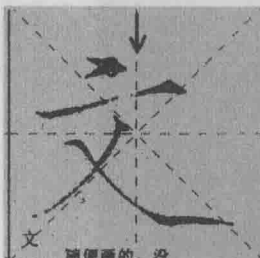
### 二，楷书千字文



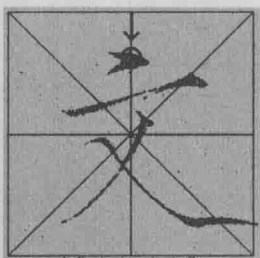
秣芳诗帖与楷书千字文结构占位对比图

通过对宋徽宗早期与晚期的两篇代表作的笔画位置的分析后，我们总结出瘦金体笔画在格中的位置安排主要有四种形式，即缩格，出格，满格，九分格。我们“移魂大法”的字帖“逐字分析法”打格就是严格按照这些个规律来进行的。我们移写瘦金体的时候，也要严格按照这些规律来临摹，只要按照这些规律来写，也就一定会写的神形兼备，得到瘦金体的精髓，而且这种“不走弯路直奔主题”的临摹方法，可以大大缩短你成功的时间。

不会画格子的也没关系，这一步工作我已经给大家都做好了，而且这几年以来，我已经挑选了最佳的范本，精心把瘦金体十大经典以及几乎所有的宋徽宗传世墨迹碑帖包括行草都精心画好了精准的格子，大家只要直接拿来用了就可以了，就不会受市场上那些随便画的不专业的格子的字帖误导了，而且高清的版本细节秋毫毕现，有细节的范本才能学到古人的精髓。



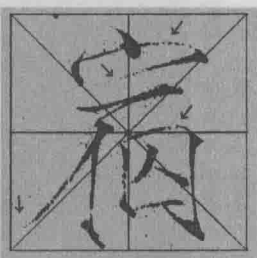
流行字帖，简单套个格，没有重心概念。



专业打格，重心十分精准。



普通字帖，细节丢失



真迹版本，纤毫毕现

# 5, 瘦金体基本笔画占位分布总表【42种】(看空心部分)

|                       |                      |                     |                    |                     |                |
|-----------------------|----------------------|---------------------|--------------------|---------------------|----------------|
| 短横 缩格(约占三分之一格)<br>    | 长横<br>               | 柳叶横 位置多变<br>        | 左尖横 满格 缩格<br>      | 右尖横 满格或出格<br>       | 粗头竖 多满格<br>    |
| 长横【组合】<br>满格或九分格<br>  | 长横【组合】<br>满格或九分格<br> |                     |                    |                     |                |
| 鹤腿【在中或右】<br>满格或出格<br> | 鹤腿(在左)<br>缩格<br>     | 尖头竖 位置多变<br>        | 藏头竖 缩格<br>         | 斜撇 九分格<br>          | 竖撇 缩格<br>      |
| 剑撇 出格或满格<br>          | 凤头兰尾 缩格<br>          | 柳叶撇 出格或满格<br>       | 斜捺 出格或满格<br>       | 平捺 出格或满格<br>        | 反捺 位置多变<br>    |
| 柳叶回锋 九分格<br>          | 横钩 位置多变<br>          | 竖钩【在左或中】 缩格<br>     | 竖钩【在右】 九分格或满格<br>  | 竖钩二 九分格或满格<br>      | 戈钩 九分格或满格<br>  |
| 大抛背 满格<br>            | 卧钩 九分格或缩格<br>        | 平底钩 缩格<br>          | 浮鹅一 满格<br>         | 浮鹅二 满格<br>          | 平挑 缩格<br>      |
| 斜挑 缩格<br>             | 横折一 缩格<br>           | 横折二 缩格或满格<br>       | 撇折 缩格<br>          | 横折折撇 缩格<br>         | 平点 缩格<br>      |
| 斜点 位置多变<br>           | 竖点 缩格<br>            | 对应点 左低右高, 满格或缩格<br> | 两点水 缩格【第一点或满格】<br> | 三点水 缩格【中间一点或满格】<br> | 聚四点 缩格 不齐上<br> |

基本笔画常见位置分布表



## 第三章

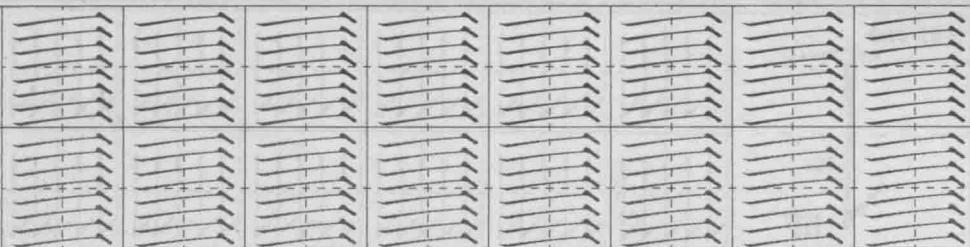
# 基本笔画的练习

【临摹指要：先描再填再移写】

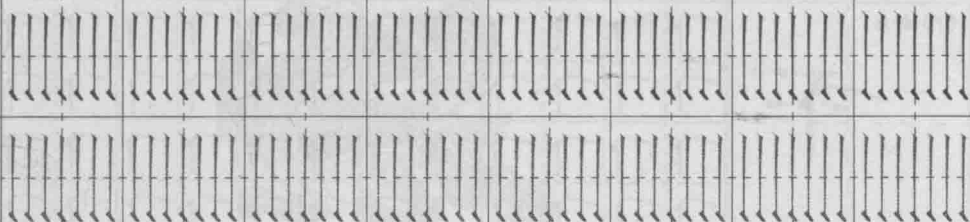
说明：硬笔字也要讲究笔法，虽然与毛笔字相比，要减省很多细节，但是讲字法和笔法写出来的字的差别是显而易见的。因此，我们看一幅硬笔字书法作品时，除了看结构是否合理外，也会经常说，这个字写的很有笔锋，那个字写的很僵硬不活等等，这些“笔锋”“活”之类，就可以是属于笔法范围的问题。同时，用笔和结构一样，都是个性风格的表现手段，比如秀美或是雄强，流畅或是呆滞，都与笔法密切相关。夏日的挺秀与口芳的厚重也与笔法有密切关系。

基本笔画不能单独成字，它在格中的位置是根据不同的字形随机而变的，有的在左边，有的在右边，有的可能在顶部，有的可能在底部，有的可能在内部，编字帖为了排版的美观，统一放在了格子中间，但是必须知道，它的实际位置是随机应变的。现在写的这十个基本笔画主要是练笔法，只要求一律写在格子中间就可以了。它们常见的一些的具体结构位置要看前面所附的《基本笔画占位总表》来分析。

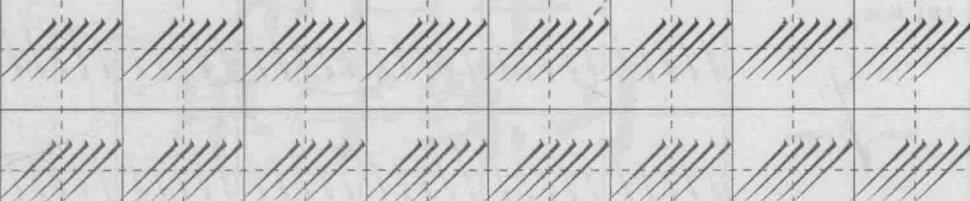
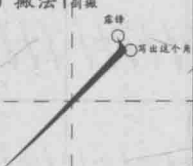
(1) 横法



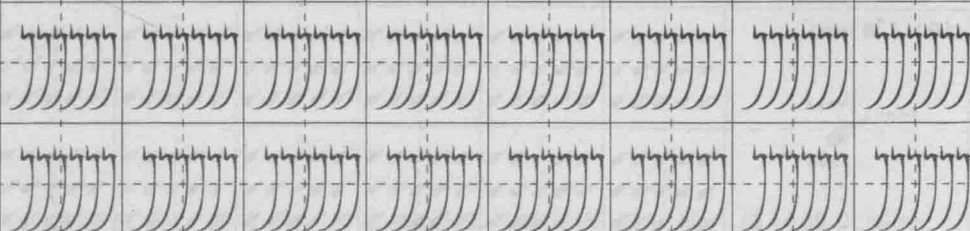
(2) 竖法



(3) 撇法1侧撇



(4) 撇法2凤头兰尾



(5) 捺法

