

瘦金体技法分析



张伯荣



齊魯書社

瘦金体技法分析



张伯荣

著

常州大学图书馆藏
大字山书章



齊魯書社

图书在版编目(CIP)数据

瘦金体技法分析 / 张伯荣著. — 济南 : 齐鲁书社, 2018. 1

ISBN 978-7-5333-3890-9

I. 瘦… II. ①张… III. ①楷书—书法 IV. ①J292. 113. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 303103 号

瘦金体技法分析

SHOUJINTI JIFA FENXI

张伯荣 著

主管单位	山东出版传媒股份有限公司
出版发行	齐鲁书社
社 址	济南市英雄山路 189 号
邮 编	250002
网 址	www.qlss.com.cn
电子邮箱	qilupress@126.com
营销中心	(0531)82098521 82098519
印 刷	山东德州新华印务有限责任公司
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	5.25
插 页	1
字 数	91 千
版 次	2018 年 1 月第 1 版
印 次	2018 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1-2500
标准书号	ISBN 978-7-5333-3890-9
定 价	24.00 元

前 言

本书《瘦金体技法分析》包括两大内容：一是瘦金体书写的技法，二是对书写技法的分析研究。

一、关于瘦金体书写技法

瘦金体是一种独立的楷体，与唐楷、魏碑体不同，写法独特。本书讲述了瘦金体基本笔画横、竖、撇、捺、钩、点的特点及写法，展示了侧锋用笔的一套书写技巧。

把书写技法的着重点放在笔画上，是因为笔画是书法作品最基本的构成要素。写字从一笔一画开始，在笔画的基础上进而有结字、成篇。欣赏书法作品也是从笔画开始，从笔画的形态进而追寻作者的心态、情感，追寻作品的神韵。

1. 笔画是写字的基础

笔画是写字的基础，历代书家都对笔画的书写倾注

了毕生精力。相传蔡邕(字伯喈)“入嵩山学书,于石室中得素书,八角垂芒,颇似篆焉,写李斯并史籀等用笔势。喈得之,不餐三日,唯大叫欢喜,若对千人。喈因学之,三年,便妙得其理,用笔颇异当代,善书者咸异焉”。姜夔在欣赏古人书法作品时总是特别留意字的笔画,他说:“余尝历观古之名书,无不点画振动,如见挥运之时。”正是看到了笔画的重要性,所以邱振中把书法艺术归结为线条的艺术,他认为“线条是构成书法艺术形式的唯一手段”。历代书法大家都把主要的注意力放在笔画的练习上,他们在笔画的书写上都有过人之处,在笔画运用上达到了炉火纯青的境界。“永字八法”就是专讲笔画的写法。

写好笔画是习书者必不可少的基本功,是他们必修的课程。写好每一个笔画是习书者的头等大事,离开书写的规律和法则,搞一些奇形怪状的笔画,只能是喧闹一阵后便销声匿迹,经不起时间的检验。

2. 笔画是鉴赏书法作品的切入点

品评一幅书法作品,着眼点应当在形质与神韵两个方面。形质是指作品中的线条和结构,神韵是指作品表现出来的精神状态。从书法作品中既能看到书写者的功力,也能看到书写者的精神状态。形质是外形美,神韵是意境美,两者共存于作品之中。一幅好的作品应当是形

神兼备。

形质与神韵两者的关系是：以形质而达神韵。书法美学强调“形”的作用，因为“传神者必以形”。包世臣说：“书道妙在性情，能在形质。然性情得于心而难名，形质当于目而有据。”书法作品中的“形”是有笔墨处，“神”是于笔墨之外。前者是显见的，后者是隐蔽的；前者“当于目”，后者“得于心”。

这就对习书者书写笔画提出了更高的要求，精致的笔画才能传神。那些不在笔墨上下功夫，而随意涂、抹，盲目追求“大气磅礴”者，是本末倒置，行不通的。

二、关于书写技法的分析

决定习书者书写的笔画质量高低的因素很多，哪怕只稍变动其中之一种因素，笔画就会改变模样。所以，必须将技法的研究向纵深推进，以便我们对它有更清晰的认识。本书对于技法的分析研究着重于以下几个问题。

1. 用锋用力的影响

用锋对笔画的影响最为显著，是决定笔画质量的最关键因素。笔画上的许多差别都源于用锋方式的不同，掌握用锋技巧对于书写者写出不同的笔画至关重要。例如方笔、圆笔的问题，很多书法家都认识到了它的客观存在，但对二者的形成机理及书写技巧没有弄清楚，所以许多书法

著作在谈到方笔、圆笔时只有寥寥数语。本书则详尽剖析了方笔、圆笔的形成机理,使对方笔、圆笔的区别及其书写技巧有个清晰的认识。有人怀疑大楷瘦金体的某些笔画不是一笔写出来的而是描出来的。其实瘦金体的各种笔画都是一笔写成,只要把方笔、圆笔的机理弄明白就不难了。

再如出锋与藏锋,本书联系用锋阐明了这个问题,并且分析了不同的出锋机理。

2. 执笔、运笔的影响

执笔站位在书写技法中也非常重要。书法家历来重视执笔,陈康说:“古今人每多学书数十年,毫无成果,及得执笔法后,便一日千里,书道以成。”执笔之难在于不同的用锋方式对应着不同的执笔站位。而且每个人的用力习惯不相同,这也导致执笔站位的差异。本书专门讨论了执笔站位的相关问题。

执笔的不同和运笔的不同反映在笔画上则会形成不同形态。执笔与运笔是在三维空间中变化,而写出的字是在两维平面上,其间存在着力的传递如何变向的问题。如果在三维空间里只是一维用笔,则笔画的变化很少,显得单调,例如大家都不看好的馆阁体。二维用笔写出来的笔画要精彩许多,宋代尚意书法家苏、黄、米都是二维用笔,所以他们能引领一代书风。三维空间运笔是研究笔画写

法的一个有效的方法,各种各样的笔画无不在三维空间内变换,运笔的奥妙也尽在三维之中。

3. 笔、纸、墨对笔画的影响

用笔、用纸、用墨对笔画的影响也不容忽视。书写工具如何影响笔画,书法家多在述说自己的体验。例如王羲之说:“用笔着墨,下过三分,不得深浸,毛弱无力。”马叙伦则认为:“醮墨须令墨汁入于毫之全部,即所谓笔头全部通开也,且须令墨饱于笔。”二人都是从用笔的实践中总结出自己的成功经验,但两者大相径庭。

如何把感性认识再向前推进一步?应当从书写工具的物理性质上找找原因,从影响弹性、张力、摩擦力入手,调整笔、纸、墨的相互关系。用好了笔、纸、墨有助于习书者写字,用不好则有损于笔画,这与知人善用是一个道理。

技法分析是使写字从自由王国跨入必然王国的一个阶梯。本书与《大楷瘦金体技法》可以互相参照使用。本书虽然讲的是瘦金体,但对于其他书体都可以参考使用,因为道理是相通的。笔者深知,若想把技法讲深、讲透难度非常大,采取分析的方法应该是一个途径。笔者在这方面做些尝试,并以此向读者诸君请教。

目 录

前 言	1
第一章 瘦金体引论	1
第一节 瘦金体的特点	1
一、宋徽宗创建瘦金体	1
二、瘦金体是不同于唐楷、魏碑体的独立楷体	3
三、瘦金体的笔画特征	6
第二节 瘦金体分大楷、中楷与行楷	10
一、大楷瘦金体	10
二、中楷瘦金体	16
三、行楷瘦金体	20
第二章 执笔分析	25
第一节 站位与执笔	26

一、站位	26
二、执笔	31
第二节 写字的时空观	34
一、用笔的三维空间	34
二、用笔的第四维度:速度、节奏	40
第三章 竖、钩、撇的技法	43
第一节 写竖技法	44
一、竖是很重要的笔画	44
二、竖的写法	46
第二节 写钩技法	49
一、钩是极具特点的笔画	49
二、钩的写法	50
第三节 写撇技法	56
一、撇的形态	56
二、写撇的拨拉技法	59
第四章 横、捺、点的技法	63
第一节 写横技法	63
一、横的写法	63
二、横折写法	66
第二节 写捺技法	68

一、捺的形态	68
二、捺的写法	70
第三节 写点技法	73
一、点是横、竖、撇、捺的凝缩	73
二、横点与竖点	75
第五章 书写工具分析	77
第一节 笔的选择	77
一、用什么样的笔写什么样的笔画	77
二、用笔的特殊性	80
第二节 纸的选择	82
一、用纸的两个基本考量:弹性和摩擦力	82
二、生宣纸与熟宣纸	84
第三节 墨的选择	85
一、墨液如何影响用笔	85
二、用墨的不同方法	87
第六章 笔画形态分析	95
第一节 笔画的形态	95
一、笔画形态包括静态、动态、姿态	95
二、笔画形态与书法神韵	98
三、笔画形态与书家书风	100

第二节 方笔与圆笔	102
一、方笔、圆笔反映笔画与转折的姿态	102
二、笔毫受力方式	105
三、不同用锋的方圆笔特征	109
第三节 出锋与藏锋	112
一、何为出锋,何为藏锋	112
二、哪些因素关系着出锋、藏锋	115
三、出锋的不同机理	116
附录 师友笔迹	120
参考书目	145
后 记	148
跋	150

第一章 瘦金体引论

宋徽宗创建的瘦金体独具特征,笔画刚劲,结字飘逸,深得大众喜爱。瘦金体分大楷、中楷、行楷三种。宋徽宗所书《秣芳诗帖》是大楷瘦金体的范本。楷书中以大楷的书写技法最为丰富,掌握了大楷书写技法也就掌握了瘦金体的基本技法。

第一节 瘦金体的特点

一、宋徽宗创建瘦金体

瘦金体是宋徽宗所创。徽宗自幼酷爱笔墨丹青,他广泛吸取前人的瘦劲写法和侧锋用笔的技法,学唐代褚遂良及薛稷、薛曜碑帖,学本朝黄庭坚的用笔,又把工笔画中纤

细精致的笔触用到书法上,于是创建了刚柔相济、方圆适中、别具风格的新书体,取名“瘦金体”。

宋徽宗的瘦金体确实遵循了“书贵瘦硬”的古训。如果追溯瘦金体的渊源,可以上溯到甲骨文和金文,它们都是很细瘦的笔画,所以叶昌炽说:“其书出于古铜甬书。”徽宗之前,唐代已有瘦筋书,但瘦金与瘦筋已经不同,游寿说:“至武周中此瘦劲书成一风气。每画起止,用笔顿挫,特见锋芒,尤以宫人墓志全是此种书体,与宋徽宗之瘦金书相似。唯唐人书多筋劲,宋书柔媚。”

宋徽宗赵佶(1082—1135),北宋第八任皇帝,宋神宗第十一子,被封为端王。宋神宗死后,赵佶的六哥赵煦继承皇位,是为哲宗。哲宗于公元1100年驾崩,但哲宗无子,向太后召大臣商议皇位继承之事。如果按照长幼的排序继承皇位,在众兄弟中应立年龄最长的老九申王,向太后道:“申王长而有目疾,次则端王当立。”宰相章惇说:“端王轻佻,不可君天下。”知枢密院曾布从旁冷笑着,对向太后说:“章惇未尝与臣等商议,如皇太后圣谕极是尤当。”太后说:“先帝尝言端王有福寿,且仁孝。”于是由太后宣旨,召端王入宫,即位枢前。后来果然不出章惇所言,宋徽宗不是治国之材料,没有治国的本领。他任用奸佞,迷信道教,恣意享乐,致使国家国力亏空,民心丧尽。他在皇帝宝座上折腾了二十多年后,落得个国破投降、被俘受辱,流放北方,囚死于五国城(今黑

龙江省依兰县)的下场,终年 53 岁。

宋徽宗如果不当皇帝,他在书画上的成就可能会更加耀眼。徽宗自幼能书善画,其瘦金书在其十六七岁时已负盛名,人们视其作品如璧。瘦金体在徽宗时代广泛流传,人们用瘦金体刻书铸币,“崇宁通宝”“大观通宝”皆为御书瘦金体,其铸造精美,书法绝伦,已成为古泉界收藏之珍品。徽宗手迹更是被收藏家视为珍宝,当时已是“京师贵人皆宝而藏之”,“御橐往往自禁中坠落人间,断纸窜墨,粲然犹新,名卿大臣识而秘之以遗子孙,为无穷之荣耀”。

瘦金体对后世的书法影响久远,传承至今。金章宗写瘦金体亦冠绝一世。吴湖帆、于非闇是近世写瘦金体之佼佼者。

二、瘦金体是不同于唐楷、魏碑体的独立楷体

就书体来说,楷书可分为唐楷、魏碑体和瘦金体。唐楷是大家最为熟悉的楷书体,兴盛于唐,欧阳询、颜真卿、柳公权是其代表书家,后代之人大多习唐楷。魏碑体早于唐楷,兴盛于北魏时期,龙门造像石刻《龙门二十品》是其代表作品,习写之人也不少。瘦金体兴起于宋代,宋徽宗是其创建者,但习写之人不多。

此前,书法家论证楷书时长期采用二分法,所以大家都知道楷书有唐楷与魏碑体之分,没听说过瘦金体是独立于这两者之外的另一种楷书体。之所以把瘦金体作为一

种独立的楷体,皆因为这三种不同的书体在书写特点方面各不相同。

1. 用锋方面的差异

唐楷是以中锋为主的用笔,魏碑体是以逆锋为主的用笔,瘦金体是以侧锋为主的用笔。用锋的不同随之带来执笔、运笔、控毫以及笔画等诸方面的不同。中锋、逆锋、偏锋用笔都写不出瘦金体。

2. 用笔方面的差异

摇笔、捻管、裹毫是瘦金体常用的笔法。摇笔是侧锋写字时必不可少的动作,需要肘、臂、腕的联动,产生摇笔加送笔相结合的运笔方法;裹毫是形成剪切力的必要条件;捻管也是书写瘦金体必不可少的动作。瘦金体书写技法比其他书体丰富得多,写出来的笔画也富于变化,而书写瘦金体时常用的摇笔、裹毫这些方法被书法家误以为是不可用的败笔。

3. 书风方面的差异

唐楷结字以周正为特点,体现的是一种中和之美。魏碑体结字以整饬为特点,体现的是一种雄强之美。瘦金体笔画细挺、结字疏朗,体现的是一种飘扬之美。苏东坡说:“凡世之所贵,必贵其难。真书难于飘扬,草书难于严重。大字难于结密而无间,小字难于宽绰而有余。”瘦金体确实具有飘扬的神韵。

表 1-1 三体楷书对照表

	唐楷	魏碑体	瘦金体
用锋	中锋	逆锋	侧锋
执笔	笔管直立或向笔画行进方向倾斜	笔管向笔画相反方向倾斜	笔管侧斜于笔画行进方向
笔毫状态	聚毫	铺毫	裹毫
作用力	压力	张力	剪切力
运笔特点	提按	摆管	捻管
方笔、圆笔	圆笔	方笔	方圆参半
起笔收笔	起笔调锋，收笔回锋	起笔、收笔严整	露锋起笔，收笔带钩带点
笔画特点	两面俱润	棱角分明	阴阳两面不同
转折特点	圆转	方折	外方内圆、内方外圆
结字特点	周正	整饬	疏朗
审美特点	中和之美	雄强之美	飘扬之美
创立时代	唐代	南北朝	宋代

三种楷体各有其书写特点，各有其风格面貌，也各有其优势。康有为拿魏碑的优势与唐楷相比，自然会得出尊碑卑唐的结论。这样的对比有片面性。