

宋徽宗瘦金书  
千字文临摹指要

邱金生 / 著

千字文  
天地元黄宇宙洪荒日月  
盈昃辰宿列张寒来暑往  
秋收冬藏閏餘成歲律呂  
調陽



宋徽宗瘦金书  
千字文临摹指要

邱金生 / 著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

宋徽宗瘦金书千字文临摹指要/邱金生著. —长春:  
吉林出版集团股份有限公司, 2018. 7  
ISBN 978-7-5581-5255-9

I. ①宋… II. ①邱… III. ①楷书—书法—教材  
IV. ①J292. 113. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第122154号

### 宋徽宗瘦金书千字文临摹指要

---

著 者 邱金生  
责任编辑 齐琳 史俊南  
责任校对 周晓  
封面设计 邱金生  
开 本 889mm×1194mm 1/16  
字 数 208千字  
印 张 8  
版 次 2018年7月第1版  
印 次 2018年7月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团股份有限公司  
电 话 总编办 010—85173824  
        发行部 010—63109269  
印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

---

ISBN 978-7-5581-5255-9      定价: 68.00元  
版权所有 侵权必究

# 目 录

第一章 基本资料.....	1
1.瘦金鼻祖，楷法极则，入门宝典.....	1
2.版本的选择.....	3
第二章 六种基本笔法.....	4
第三章 十种基本笔画.....	7
第四章 笔画的四种位置.....	10
第五章 结构的四大法则.....	11
第六章 逐字分析法.....	12
1.小字版（调整打格）.....	12
2.大字版（逐字讲解）.....	33
第七章 转移临摹法.....	120
1.正确的重复（单字的练习）.....	120
2.乱真效果（整体的练习）.....	122

# 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，乃是一幅精心之作

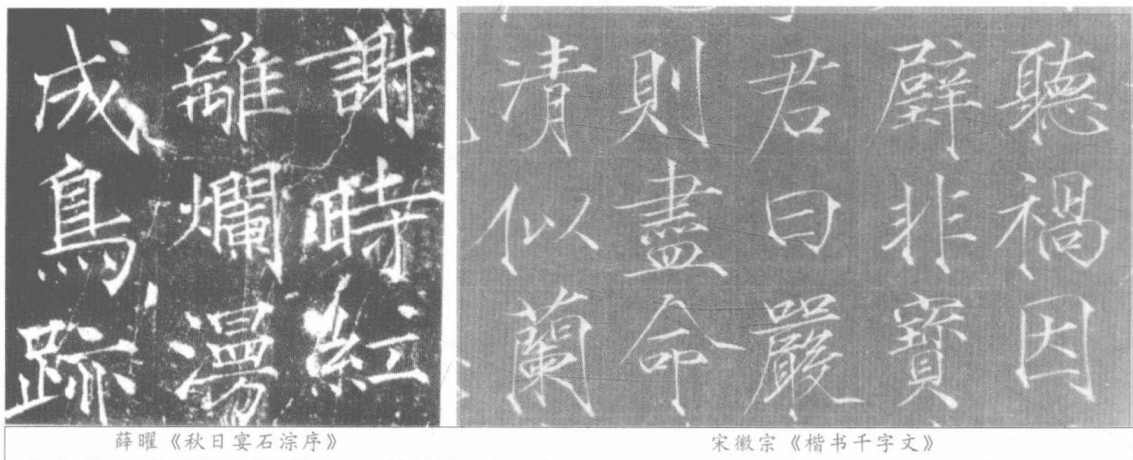
【尺寸】30.9厘米×322.1厘米

【字数】前后103行，1015字

【收藏】现藏上海博物馆。曾入清宫收藏，诗帖吟印“宣和殿宝”“乾隆御览之宝”“嘉庆御览之宝”“宣统御览之宝”等。目前最好的高清版本，瘦金体文具书店编写出品，全彩印刷。

## 瘦金鼻祖，楷法极则，入门宝典

宋徽宗《楷书千字文》字大径寸，字字写于朱丝格内，如果刻成碑的话，与唐代楷中的楷书名碑碑刻如《九成宫》《雁塔圣教序》《多宝塔》《信行禅师碑》《夏日宴石淙序》等在形式上并无两样，完全是从优秀传统中继承发展而来，而非



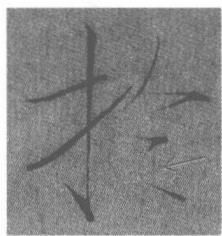
有的人所说的非书法正宗等污蔑之词所言。而且据史料显示，瘦硬秀美的书风，自东晋小王的《洛神赋十三行》开始，到隋代第一碑《龙藏寺碑》演变，至初唐四杰的褚遂良，武则天时代的薛氏兄弟的繁荣，再到宋徽宗的登峰造极，绵亘传递，历经近千年，始终为书坛的最重要的主流书风之一，只是到了明清以后，才渐渐后继无人。

宋徽宗这件楷书千字文，一千余字写来，首尾呼应，法度严谨，毫无败笔可循。用笔结体之精妙，足可与唐楷媲美毫不逊色。学习它既可学到严谨的晋唐法度，又可领会宋代以下的尚意书风，因为这件瘦金体千字文已经具有某些行草的笔法，不拘泥于唐楷的四平八稳，显得更加灵动洒脱，丰神飘逸。

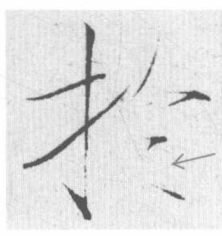
书法入门需从楷书入手先正手脚，有了基础之后再循序渐进学习行楷、行草乃至大草，从而一步步登上书法艺术的顶峰，这是基本常识，也是学习书法的普遍规律和正确方法。古人云：楷如立、行如行、草如走（跑）。没有见过站不稳就能跑的。宋代大书法家苏东坡有句名言说道：“书法备于正书，溢而为行草。未能正书，而能行草，犹未尝庄语，而辄放言，无是道也。”

这篇楷书千字文正是瘦金体中的正楷体，笔法完备，一丝不苟，结构完美，无懈可击。从中可以学到瘦金体所有自家的笔法和结构特点，比如“鹤腿竖”“玉钗横”“柳叶撇”“凤头兰尾撇”“剑撇”“切刀捺”以及结构“上紧下松”“内密外疏”“六横并列，内密外疏”“同字多竖，长细短粗”等。瘦金体与生俱来的唯美贵族气与书中有画的兰竹之韵在此帖中均有完美的体现。

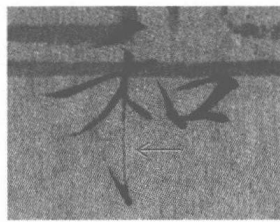
这个字帖，经过四次版本更改升级，本书也因此四易其稿，最后得到神秘网友的无私支持，竟获得了目前最传神的完整真迹照片版，人称“张”字墨点本，在他提供给瘦金体文具书店的这份目前最佳版本中，我们发现了以往版本很多看不到的细节，比如一些字的牵丝之细，长撇的撇尖之长，均是以前闻未闻的，而在此字帖中均有完美的体现（如图所示）：如“於”字两点之间的清晰牵丝，就足以秒杀当时世间所有的出版物。“者”字长撇与竖钩等高，在当时世间版本中也是无法看到的。“和”字竖钩，“扇”字长撇的出格，也是现在这个版本才能看清楚，以前的版本都没有印刷出来。其他的牵丝细节更是多得不计其数。玩赏之余，只有八个字萦绕在脑海“妙入毫颠，登峰造极！”



瘦金文具书店版本



流行版本



瘦金文具书店版本

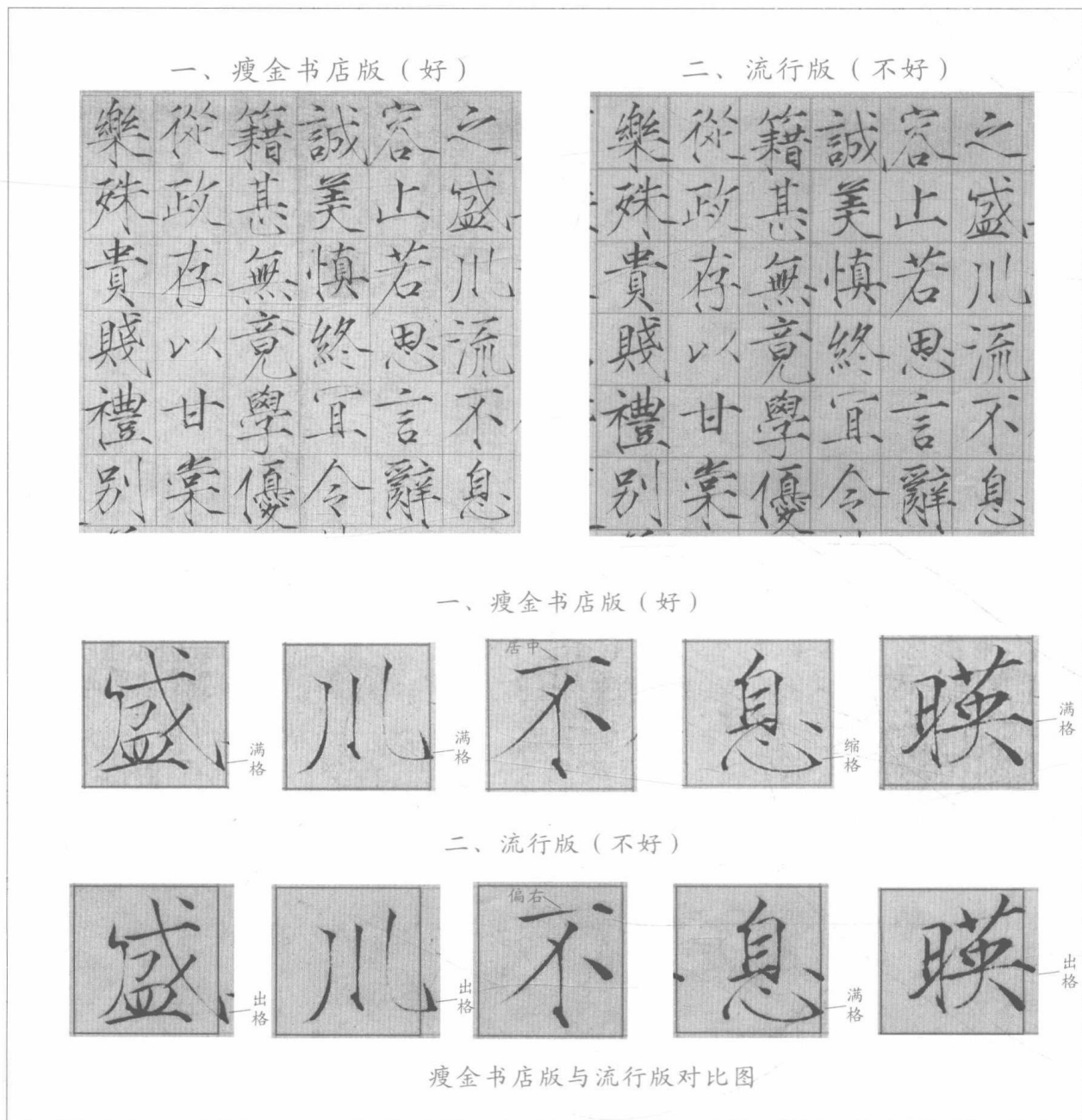


流行版本

## 2. 版本的选择

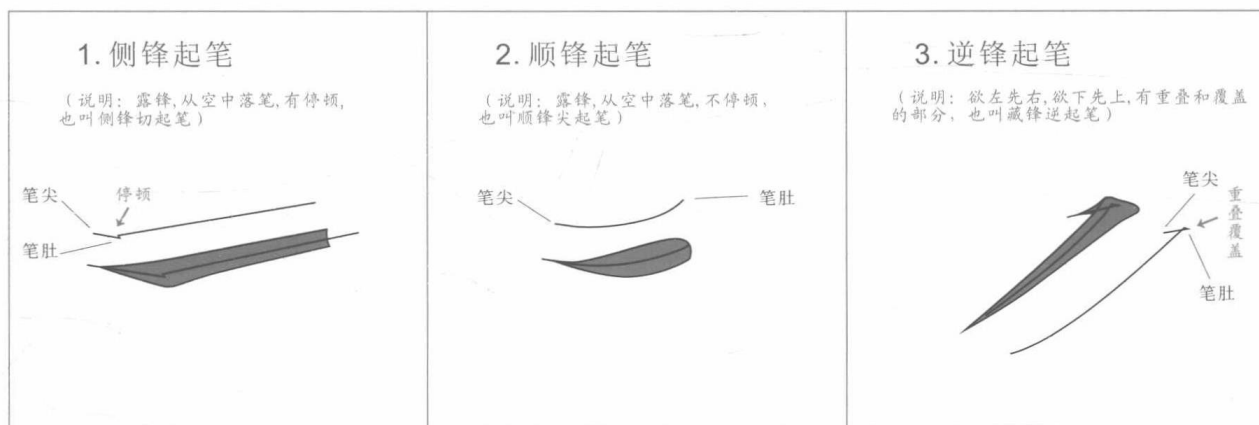
临摹字帖有一个特别要引起我们重视的问题，就是选择字帖的版本问题。我们知道，好的版本可以让我们受益一生，尽得古人真传，不好的版本也可能误导我们。

在瘦金体爱好者中，最流行的一些版本的千字文字帖，包括微信里面大量转发的一些文章图片，都不是最好的版本，细心的朋友可能已经发现，它上面的格子是当代人用电脑加上去的，位置已经全部偏移，字在格中的位置也就完全不是宋徽宗瘦金字本身的那个样子了。只可惜恐怕有百分之九十九的初学者并不知道这一点，出这本字帖的出版社也没有做任何说明。这个我们用好的版本图片对比就能清楚地看出来。大家也可以拿你手中以前买的字帖和本书的图片对比一下，鉴别真伪，最好不要盲目下笔临帖，以避免被误导。（如图）



## 第二章 六种基本笔法

### 起笔3法

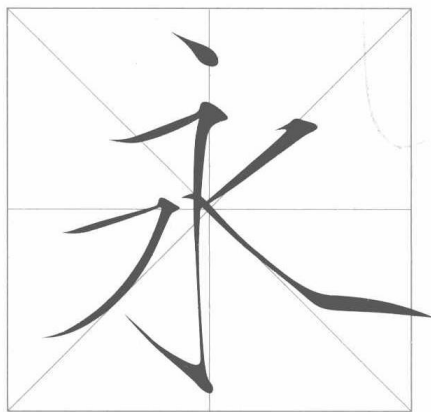


### 收笔3法



## 习题1

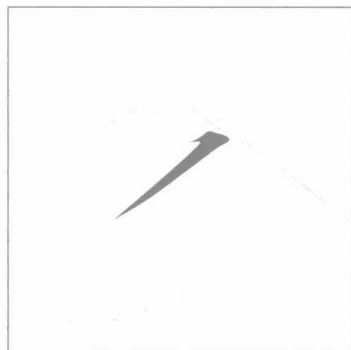
找出下面“永”字中笔画的起笔，哪些是顺锋尖起笔，哪些是侧锋切起笔，哪些是藏锋逆起笔，并用连接线连起来：



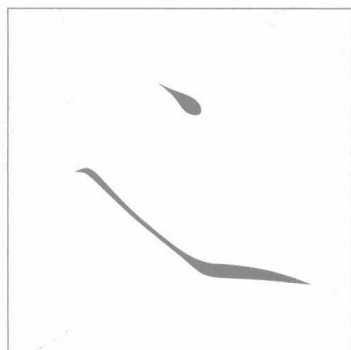
### 1. 顺锋尖起笔



### 2. 侧锋切起笔



### 3. 藏锋逆起笔



## 参考答案

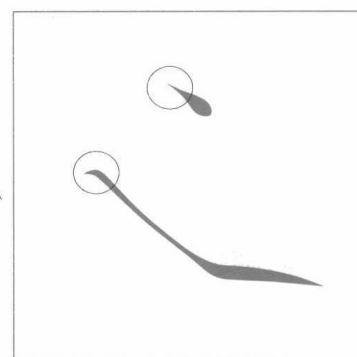
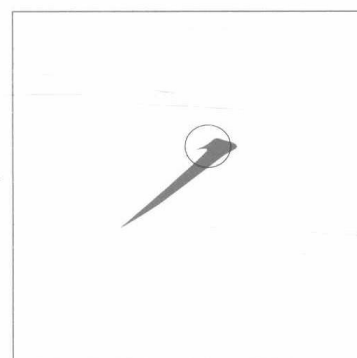
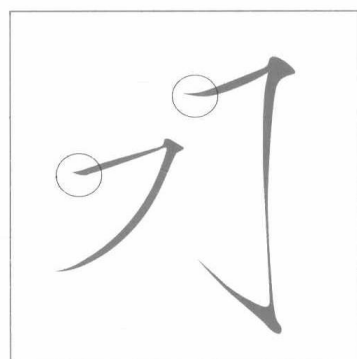
1. 顺锋尖起笔:



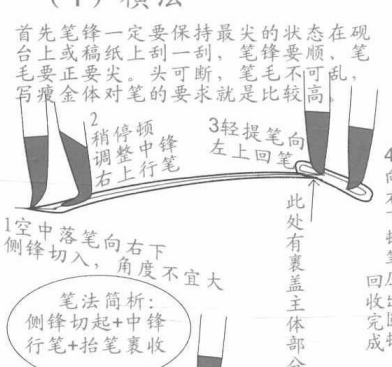
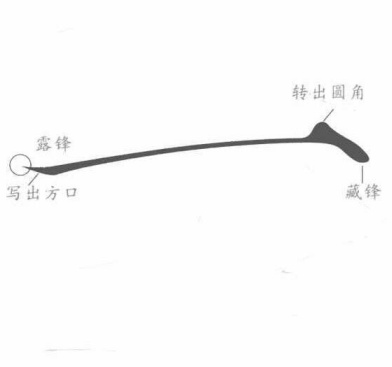
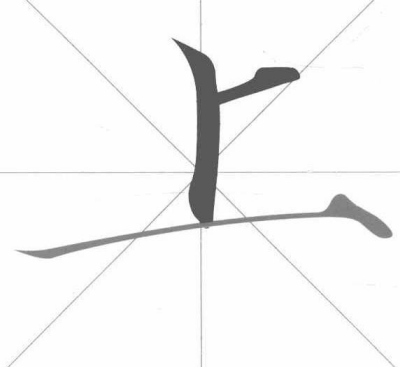
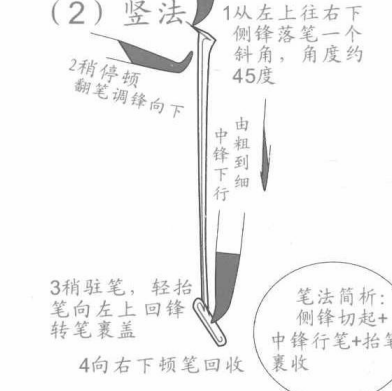

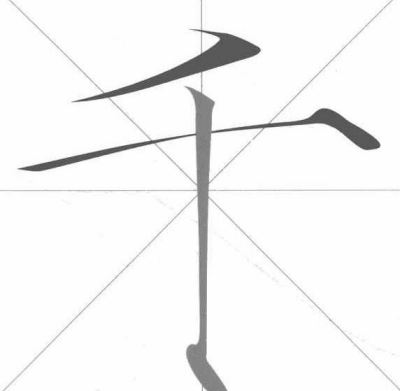


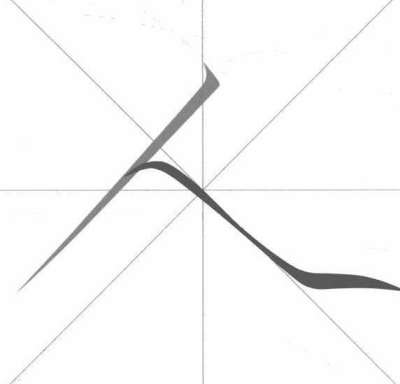
2. 侧锋切起笔:



3. 藏锋逆起笔:



# 第三章 十种基本笔画

<p><b>(1) 横法</b></p> <p>首先上台写，笔锋一定要保持最尖的状态，在砚台上刮一刮，笔毛要正，对笔的要求就是笔毛比较高，不乱，要顺。</p> <p>1 空中落笔，侧锋切入，角度不宜大。 2 稍停顿，调整中锋。 3 轻提笔，向左上回笔。 4 向右下顿笔，压出圆顿，回收完成。</p> <p>笔法简析：侧锋切起+中锋行笔+抬笔裹收</p> 		
<p><b>(2) 竖法</b></p> <p>1 从左上往右下，侧锋切入，角度约45度。 2 稍停顿，翻笔调整锋向下。 3 稍驻笔，轻抬笔，向左上回锋，转笔裹盖。 4 向右下顿笔回收。</p> <p>由粗到细，中锋下行。</p> <p>笔法简析：侧锋切起+中锋行笔+抬笔裹收</p> 		
<p><b>(3) 撇法1</b></p> <p>1 侧锋切起，一个斜角约45度。</p> <p>笔法简析：侧锋切起+中锋行笔</p> 		

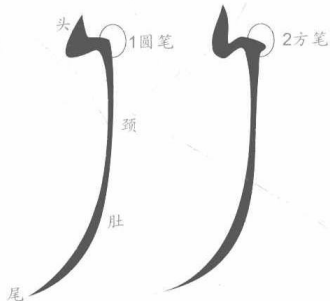
(4) 撇法2

凤头兰尾撇

1 顺锋尖起写竖点(凤头)  
2 转  
3 转笔向下中锋行笔写凤颈  
4 至中段逐渐加粗压锋转笔写兰尾  
5 保持中锋迅速提笔离纸

笔法简析: 顺锋尖起+转笔+中锋行笔+压锋

凤头撇转笔处其实有方笔、圆笔两种写法:  
1 直接往下转不停顿, 后期楷书和行楷常用;  
2 顿笔压出方肩再调锋下行, 不急不躁, 步骤分明, 如同折的写法。

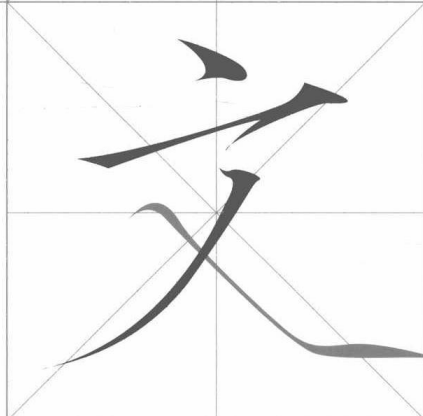
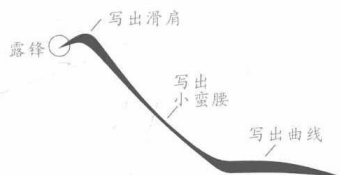


(5) 捺法

捺画在瘦金体中却是比较好写的, 只要做到一路顺锋即可

1 顺锋尖起写凤头  
2 转  
3 中锋行笔  
4 再转  
5 弹出笔锋

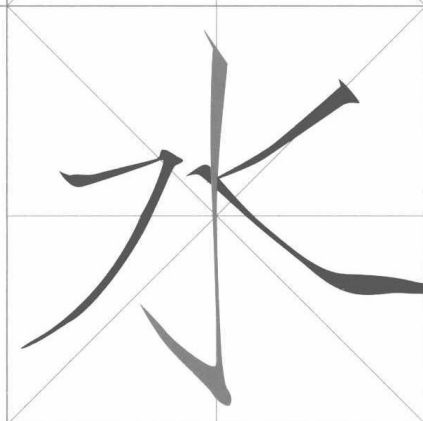
笔法: 顺锋尖起+转笔+中锋行笔+弹锋



(6) 钩法

1 起笔同竖画  
2 略带弧度行笔(内撇)  
3 行笔至末端稍驻回顶推开笔锋调锋  
4 欲上先下, 往右稍稍转势, 再顺势往右上钩出。

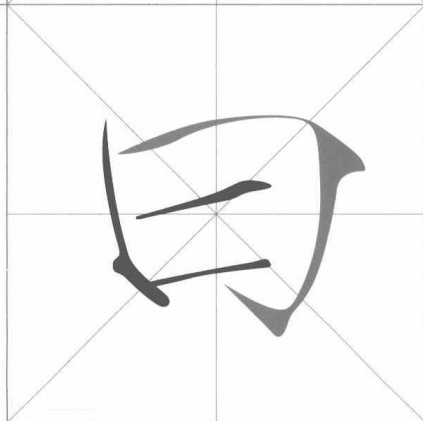
笔法简析: 侧锋切起+中锋行笔转笔+出锋



(7) 折法

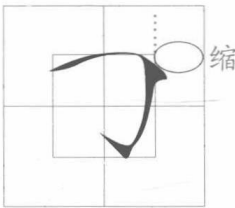
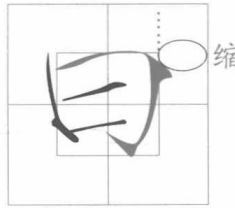
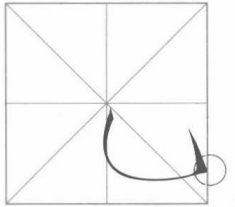

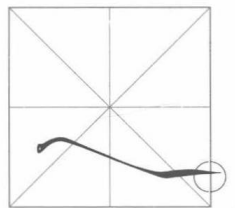


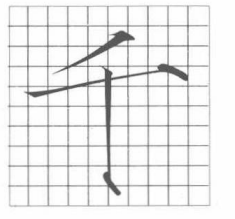
顺势尖朝回下  
端顿笔肚回下  
横画末重顿笔肚朝左, 稍驻调锋  
下朝左, 稍驻调锋  
右顶翻笔竖行写画。

笔法简析: 顺锋尖起+压锋+翻笔覆盖+侧锋转中锋



<p>(8) 挑法</p> <p>1 欲上先下 藏锋逆起 覆盖</p> <p>2 翻笔调锋向上</p> <p>3 中锋行笔 提笔离纸, 与撇画写法相同而方向相反</p> <p>笔法: 藏锋逆起+中锋行笔</p>	<p>顺锋尖起</p> <p>中间略鼓</p> <p>1平挑</p> <p>边沿挺直</p> <p>2斜挑</p>	
<p>(9) 点法1 花瓣点</p> <p>从空中落笔。露锋侧势一个顿点, 笔肚压锋完成, 约呈45度角</p> <p>(在传统的永字八法理论中, 点也叫“侧”)</p> <p>笔法: 顺锋尖起+顿笔圆收</p>	<p>无限尖</p> <p>弧度</p> <p>无限圆</p>	<p>在楷书中几乎所有的笔画, 都可看做是点(侧)的延伸, 只是延伸的方向和角度不同。中国的毛笔是天生的尖锥状, 落笔一顿即是侧锋, 没有天生的笔笔中锋, 中锋行笔通过调锋而获得, 调锋的方法请参考拙作《怎样写瘦金》一书的相关章节。</p>
<p>(10) 点法2</p> <p>1顺锋尖起</p> <p>2翻笔覆盖</p> <p>柳叶回锋点</p> <p>笔法: 顺锋尖起+翻笔覆盖</p>	<p>柳叶回锋点在中后期作品和大楷中常见于千字文中字见。</p> <p>写出背部弧度</p> <p>腹部扁平</p> <p>钩刃部分上平下斜</p>	

## 第四章 笔画的四种位置

<p>缩格:</p>		
<p>满格:</p>		
<p>出格:</p>		
<p>九分格:</p>		

## 第五章 结构的四大法则

不齐:	齐上 不齐下		
	齐下 不齐上		
对齐:	上下等 高对齐		
	左右等 宽对		
居中:	上居中		
	下居中		
错落:	上下 错落		
	左右 错落		

## 第六章 逐字分析法

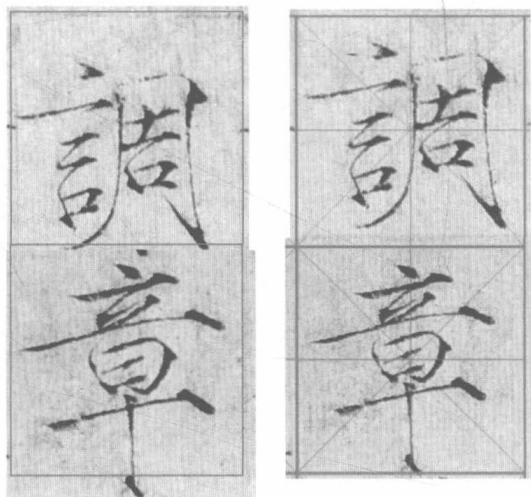
### 1. 小字版（调整打格）

“逐字分析法”绝不是简单的按照原帖的方格加上中线和斜线变成米字格就可以，因为从真迹照片可以清楚看出，宋徽宗（包括历代其他书家）在写字的时候是心中有谱意在笔先的，每个字的结构在他心里滚瓜烂熟，但是他往方格里放字书写的时候有个别的不一定完全按照方格中心来放来写，而是会根据整体的布局或上下文的需要做适当的调整，这需要高手才能做到。

如《宋徽宗楷书千字文》第五行的“调”字，就没有完全按照方格的中心来写，而是重心下沉很多，千字文中首行第一个字很多都有向纸幅中心靠拢的迹象，因为这样处理可以使整幅三米多长的作品重心比较紧凑，而后面的“左达”二字因为是处在末尾位置，重心则是上升很多，道理也相同。另外《秣芳诗帖》也有个别字如“照、融、造”等字也是根据上下文的需要做了调整的。喜欢研究的朋友不妨把千字文全文细细查找，类似的字还有很多。虽然少数字有微调，但是不但不会影响整体和谐与连贯，反而使得布局更加顾盼呼应，生动自然。这只有顶级高手才能做，我们初学者写字，则要求一定要字字能写在格子重心上为目标，为将来搞创作能自然变化打好坚实的基础，切勿自以为是随意摆放！

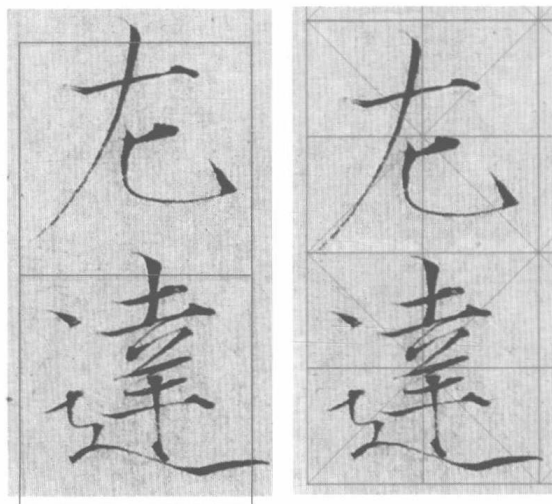
调整前

调整后



调整前

调整后



我们临摹的时候要临在格子重心上,那怎样才能做到呢?这个问题我已经为大家解决了,我把《千字文》一千个字(包括后面将出版的其他《九大经典》)全部将字单独取下来,再严格根据《瘦金体笔画在格中的位置规律总表》和《瘦金体结构五十四法》一个个重新放入格子正中间做成固定字帖,有的字宋徽宗是写在格子重心的,我依然保留原来的位置,有的不是在重心,我都全部精心调整过来了,大家临摹单字或整篇乃至集字创作时,直接拿来用就可以了,我敢说这是史上重心调整最为精准的一个米字格《千字文》新版本,而且是真迹照片的高清彩色版。这个调整的工作看似微小,但是做下来工作量巨大,而且非得是深谙瘦金体结构特点之人不能为之。每一个字取下来之后再放入格子里一丝一丝地调整,字体如人体,不能有一点错位,确定下来之后才能当成字帖永远保存下来,一千多字笔者整整用了两个月时间,最后才做到了比较完美的程度。这个字帖是独一无二的!俗话说“一劳永逸”,如果能让今后的所有初学者方便临摹,直奔主题,节省很多人摸索的时间,而且可以代代薪火相传,那么我觉得我做这些事也是非常有意义的。

