

# 怎样写瘦金体

邱金生

著



指薪脩祐永綏吉邵矩步  
引領俯仰廊廟束帶矜莊  
裴回瞻矚孤陋寡聞愚蒙  
等謂語助者焉哉乎也

吉嘉慶



# 怎样写瘦金体

邱金生著

## 我的瘦金之路

（代前言）

我与瘦金体结缘，自于1988年的一次偶然相遇，至今已有二十年！

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。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贴和一幅草书《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贴中就有一篇是《夏日诗贴》，这篇只有短短58个字的瘦金体杰作，就是在那时间闯入了我那颗年少的心，竟日后成为模仿追求的主要目标！

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，争夺斗艳，千娇百媚，然而最让我看迷的还是别具一格的瘦金体！

为了临摹方便，我把有《夏日诗》图片的那页纸小心地从书上割下来，拿在手里朝夕把玩，临写不缀，乐在其中。由于瘦金体的资料非常罕见，阻碍了我练习瘦金体的步伐，那时候又没有现在的网络查询的方便，为了得到更多的瘦金体字贴，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。只要是得到瘦金体的任何新的碑贴，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的过程，也是花费多少时间和精力，是网络时代人们无法想象的。

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式工具，我曾反复地象读小说似得去读贴，不放过上厕所和洗脚的机会，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》贴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，甚至自己动手编字贴。并因此发明了“逐字分析法”和“转移临摹法”，发现瘦金体结构的五大组成部分，最后形成了瘦金体的“结构五部法”。在后来的不断探索中，我终于悟出

了书法的笔法和提示书法基本原理的公式，即：书法=（周笔+结构）  
X 速度。（最简洁的笔法，写最优美的结构，用最尽可能快的速度）  
撰有《书法的第四要素—速度》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。我们在书写实践中发现，写3厘米左右的小字的笔锋长是直径的6至10倍的时候，才能充分表现出瘦金体纤细秀丽的笔画和瘦硬挺拔的风格。如本人现在写3公分左右的小字瘦金千文，夏日，欲借风霜怪石等贴最爱用的是深圳周文笔庄的清河勾线笔，笔毛部分是锋长2厘米 mm 直径0.2厘米(锋长是直径的10倍),写5、6公分左右的中大字瘦金常用的是北京怡弘笔庄的大小由之兼毫小楷笔(锋长2，4厘米 X 直径0.6厘米（锋长约是直径的4倍），以及周文笔庄的紫金如意为多。对联大字用周文的京狼王、怡弘笔庄的狼毫提斗较多。信笺上两厘米的蝇头小楷则用怡弘笔庄的小狼圭为多。直径为5毫米以上较软一点的羊毫或狼兼毫适合写《题瑞鹤图》《牡丹诗贴》《神霄碑》等行楷，或写《方丘勒》《草书千字文》等行书，草书。直径为7-10毫米以上的纯狼大楷楷笔适合写《浓芳诗》等大字楷书及对联。总之，熟练了之后，笔毛狼羊皆可，以狼毫为佳。锋长短皆可，以长锋为佳。

关于笔与字的关系，在瘦金体中，写较小的字，字大是笔大的约20倍。即笔毫直径为1.5毫米的笔,写约3厘米大的字较为得心应手。写较小的字，字大是笔大的约10倍为宜,如写直径为15厘米大(相当于常见的四尺对

开瓦当对联)的字,则用笔毫直径为10毫米的狼毫或兼毫大楷笔书写较为得心应手,结构不致单薄,又有发挥笔锋之威力的余地

无论是大笔还是小笔,长锋还是短锋,狼毫还是羊毫,其用笔方法都是相同的。元代赵孟\*曾说:“孟结字因时相传,用笔千古不易。”前半句我不这样认为,我认为应是结字大体相同,字的结构比例基本相同。就是说好的或是秦于炉火纯青之境的字体比例结构都有惊人的相似,而不好的或是朱\*纯熟的字体则五花八门,千奇百怪,这就像人体的骨架,发育成熟的都大体相同,虽有高矮,但其结构比例大体相同,只有发育不成熟的或发育不良的,或畸形发育的,则各有各的不同,没有大体畸形相同的。致于皮肉的肥瘦老嫩之分,那都只是建立在骨架之上的,骨之不存,肉将焉长?后一句“用笔千古不易”,我比较认同,但还须加上字体的限定。如“\*书用笔千古不易”,或“楷书用笔千古不易”等,因为有些字体的笔法是不一样的,不能一概而论。人们常说的笔笔藏锋,经实践证明,在楷书中,我认为应该是笔笔露锋才对。笔笔藏锋只是篆籀的笔法,在写篆书时,我们总是使笔竿务必要与纸面垂直,下笔时藏头护尾,圆起圆收,做到笔笔藏锋,这样才能写出婉转而通畅,粗细均匀的篆书来。笔笔藏锋在这里是无疑正确的。而书法发展到隶书阶段,就已经不再是笔笔藏锋了,而是藏露锋并用。当篆书还在盛行,隶书的草创阶段已经开始,当时战争频仍,战报频传,信息的传递,生死悠关,笔笔藏锋的篆籀笔法,已经无法满足人们要求快速信息的需要。于是为

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>