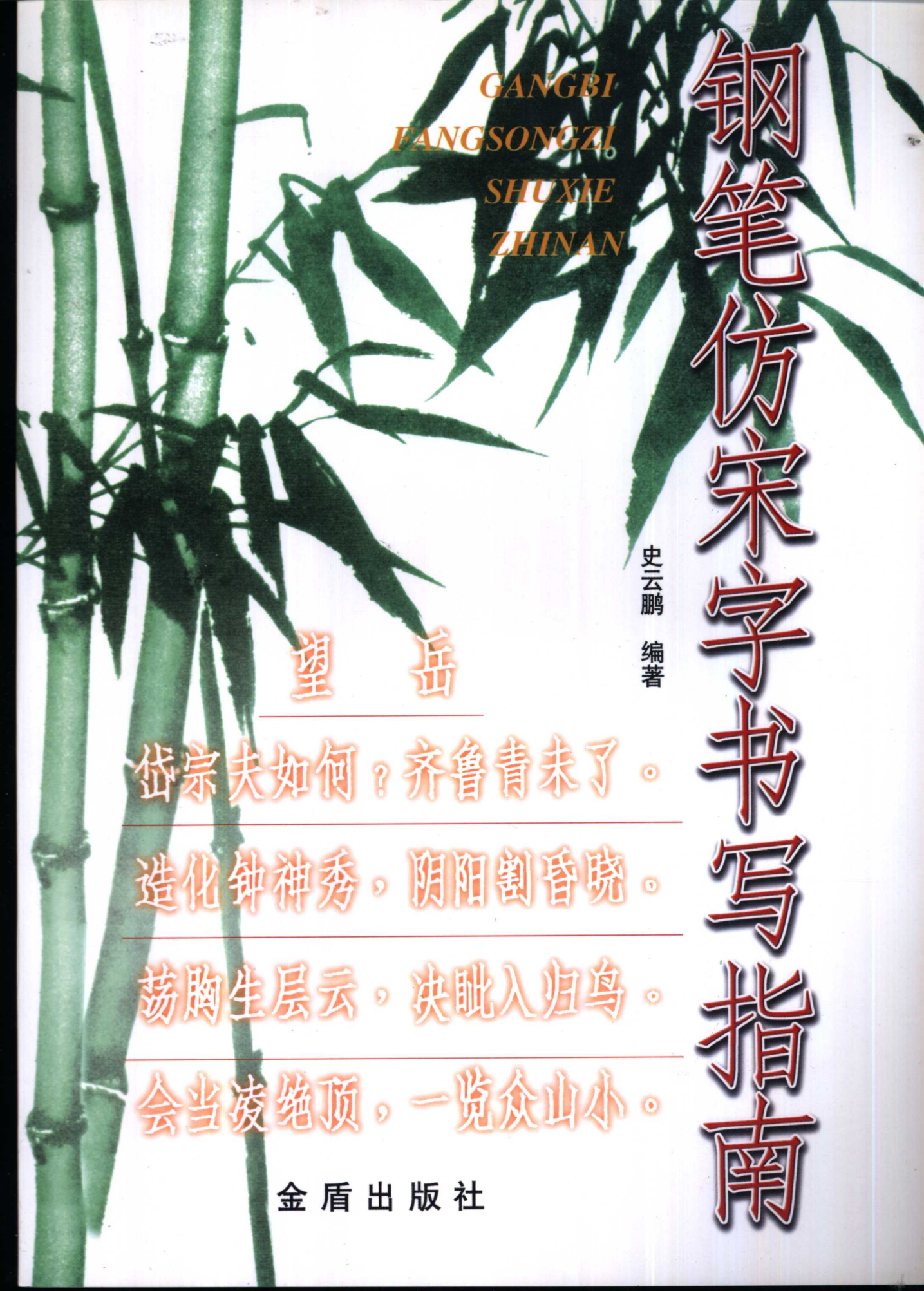


钢笔仿宋字书写指南

GANGBI FANGSONGZI SHUXIE ZHINAN

史云鹏 编著

望　岳

岱宗夫如何？齐鲁青未了。

造化钟神秀，阴阳割昏晓。

荡胸生层云，决眦入归鸟。

会当凌绝顶，一览众山小。

金盾出版社

钢笔仿宋字书写指南

史云鹏　编著

参加编写人员

孙玉田　侯金海　李福强

史　璐　韩素贞　董彦敏

藏書 图书馆

金盾出版社

内 容 提 要

史云鹏先生这本系统介绍钢笔仿宋字技法的专著，以指导工科院校学生、工程技术人员、工艺美术工作者和广大青少年学习钢笔仿宋字为主旨，用大量的例字、例图，深入浅出地阐述了仿宋体钢笔字的基本笔法、结构原理、书写规范和其他有关知识。内容丰富，通俗易懂，实用性强，不仅为速成仿宋字独辟蹊径，而且对推行汉字书写规范化也将起到积极作用。

本书可供工科院校学生和工程技术人员学写仿宋字时作为教材之用，也是广大硬笔书法爱好者难得的一本参考书。

图书在版编目(CIP)数据

钢笔仿宋字书写指南/史云鹏编著. —北京：金盾出版社，2001.2
ISBN 7-5082-1424-2

Ⅰ.钢… Ⅱ.史… Ⅲ.汉字-钢笔字；美术字-书法 Ⅳ.J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 55280 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码：100036 电话：68214039 68218137
传真：68276683 电挂：0234
封面印刷：北京 3209 工厂
正文印刷：北京民族印刷厂
各地新华书店经销
开本：787×1092 1/16 印张：9 字数：225 千字
2001 年 7 月第 1 版第 2 次印刷
印数：11001—22000 册 定价：11.00 元

(凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换)

作 者 简 介

史云鹏，1943 年生，河北省徐水县人。1965 年毕业于天津工学院土建系，多年来一直从事工程设计和城市规划工作，现为天津市规划局高级工程师。出于职业的需要，他精研仿宋字体，经长期书写实践摸索，总结和完善了现代钢笔仿宋字技法体系，著有《钢笔仿宋字技法》及同名教学录像片，还有《毛泽东诗词帖》、《外国名言钢笔字帖》和《仿宋字练习册》等书作。现任中国硬笔书法协会常务理事。其仿宋字作品刚劲挺拔，清秀俊美，既继承了“聚珍仿宋”的古朴风韵，又具有强烈的时代感，深受广大青少年特别是工科院校师生的喜爱，在硬笔书法界享有很高的声誉。

目　录

第一章　概述 …… (1)
第二章　仿宋字钢笔笔法 …… (9)
第一节　书写工具和姿势 …… (9)
第二节　运笔技巧 …… (11)
第三节　基本笔画 …… (15)
第四节　笔画的形与势 …… (19)
第三章　仿宋字结体 …… (21)
第一节　结构谱 …… (21)
第二节　占格规则 …… (24)
第三节　结体原理 …… (27)
第四章　仿宋字书写练习 …… (45)
第一节　独体字 …… (45)
第二节　左右合体字 …… (49)
第三节　上下合体字 …… (70)
第四节　斜向合体字 …… (78)
第五节　包围合体字 …… (82)
第六节　多层合体字 …… (84)
第五章　仿宋字书写规则、规范 …… (89)
第一节　笔顺规则 …… (89)
第二节　字形规范 …… (90)
第三节　正确使用简化字 …… (98)
仿宋字作品示例 …… (103)
[附录] …… (136)
一、《简化字总表》 …… (136)
二、已更改的生僻字地名表 …… (138)
三、计量单位名称中已被淘汰的部分旧译名 …… (139)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第一章　概　述

一、仿宋字的历史和应用

仿宋字，亦称仿宋体字、仿宋字体或仿宋体，简称仿宋，是出现于20世纪初叶的一种刻版印刷字体。因此，了解仿宋字的历史，还要从印刷业和印刷用字的起源和发展谈起。

我国的印刷业发端于唐，盛于宋、元，完善于明、清。随着印刷材料和技术的不断改进，印刷字体也逐步丰富、完善和规范。一般认为唐代发明的雕版印刷应当作为印刷术的开始，但当时并未得到广泛应用。唐代以前的书典主要有两种，一是纸写本，即用毛笔抄写在纸上，再装订成册。这种方法延续了上千年，就连明代3.7亿字的《永乐大典》和清代规模更为浩瀚的《四库全书》全都是人工抄写而成的。二是拓本，主要用于复制石书（佛经、儒经、道经等），方法很简单，先把纸洇湿，贴在刻有文字的石面上，用拓包蘸墨轻轻拓刷，就得到黑底白字的复制品。其实这只是一种原始的复印技术，并非实际意义上的印刷术。直至五代之后，雕版印刷才得到普及，渐渐取代了纸写本。

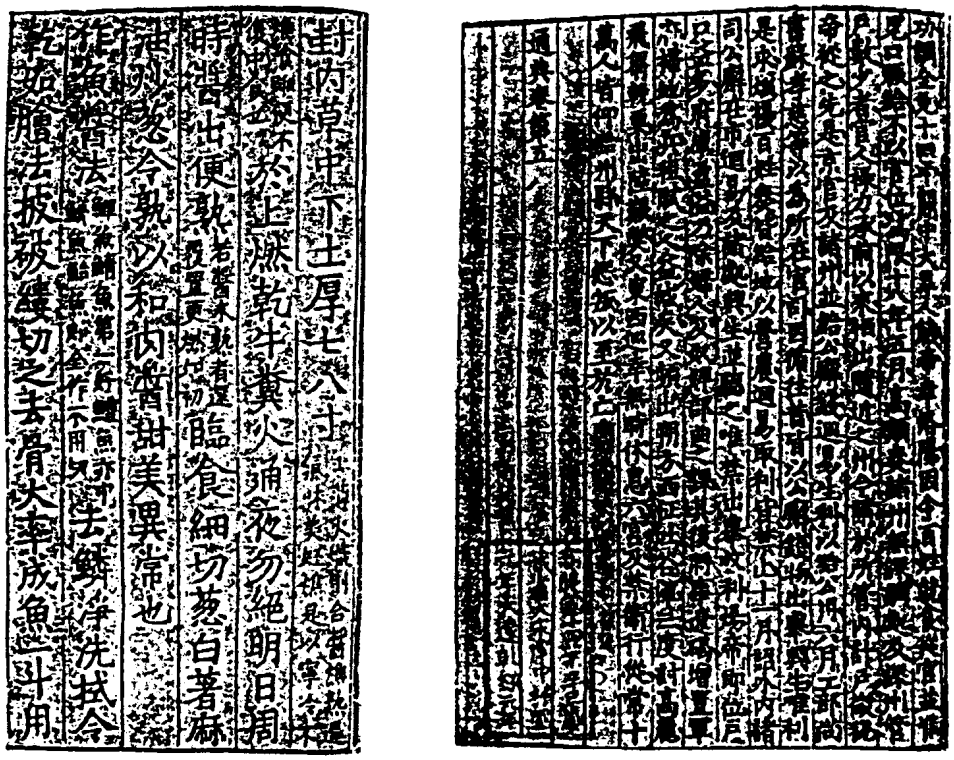


图1　宋代刊本

宋代的图书出版业有了很大的发展。北宋庆历年间平民毕升发明了泥活字印刷术，但泥字“难于用墨，率多印坏，不能久行”，故宋版书仍以雕版为主，其工艺日臻完善，字体工整，刻工精湛，校勘、开本、印纸、墨色和装帧均已达到很高水准，尤以杭州为最，蜀本次之。宋代刻本的用字多为楷体（见图 1），肥者学颜（真卿），瘦者学欧（阳询）。至元代，农学家王桢创造了木活字和轮盘拣字法，6 万字的《旌德县志》一月之内印出 100 部，活字印刷开始进入实用阶段。这时行书也加入刻版行列，更显生动。当时书家写版成风，最流行的首推赵体。

随着商业和手工业的发展，明代出版业呈现空前繁荣的景象。活字印刷得到普及，除泥、木活字外，锡、铜等金属材料也用于铸制字模。官刻、坊刻和私刻群起竞争，印书数量和品种远远超过宋、元。明万历年间，出现了一种印刷刻板的专用字体，横平竖直，横细竖粗，字形方正，比例适中，阅读醒目，便于雕刻，时称“明体字”（见图 2），以后又有发展。这就是现在仍在使用的“宋体字”，或称“老宋字”、“书宋字”。因此，宋体字源于明而非宋，它是 16 世纪以来我国主要印刷字体之一。

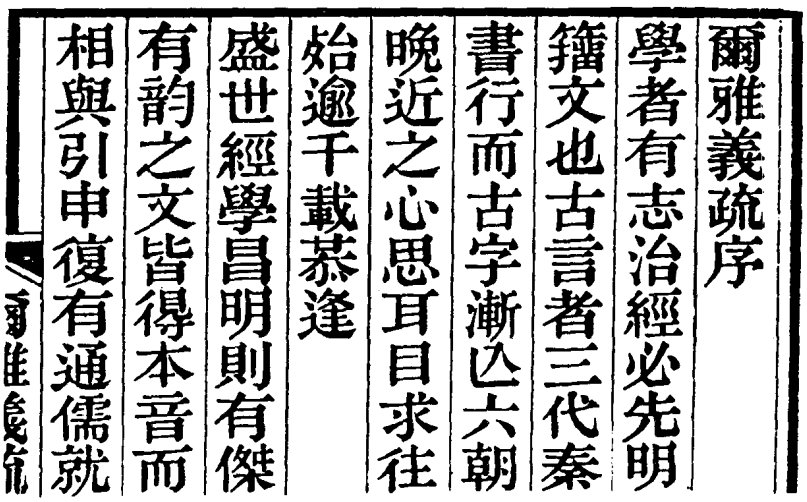

爾雅義疏序
學者有志治經必先明
籀文也古言者三代秦
書行而古字漸亾六朝
晚近之心思耳目求往
始逾千載恭逢
盛世經學昌明則有傑
有韵之文皆得本音而
相與引申復有通儒就

图 2　明体字样

进入 20 世纪，商贸的繁荣、民族工业的发展、科技的进步和新文化运动的崛起，使新闻、出版的题材所涉及的领域愈来愈广泛，楷、隶、魏和各种美术字都制成字模，使得版面形式五彩纷呈，其中也包括我们要讲的“仿宋字”在内，一扫宋体字独领风骚、单调呆板的局面。

仿宋字出现于 1916 年前后，钱塘人丁辅之、丁善之兄弟摹拟北宋欧体刊本字样，将楷书笔画和宋体字的间架融合在一起，设计了一种新的印刷字体，名曰“聚珍仿宋”。这种字体笔画粗细均匀，出锋犀利，刚柔相济，结体严谨，颇具欧柳风韵。但横平竖直、字形方正，大小一致，又是老宋字的基本特征。

最初的仿宋字都是方形的，高宽相近。为适应竖排左行和正文夹注的需要，丁辅之又设计了一种长仿宋字，高三宽二，体形修长，愈发瘦硬清秀。夹注字要比正文小些，排成双行，这样既丰富了版面，又可把它与正文明显区别开来。

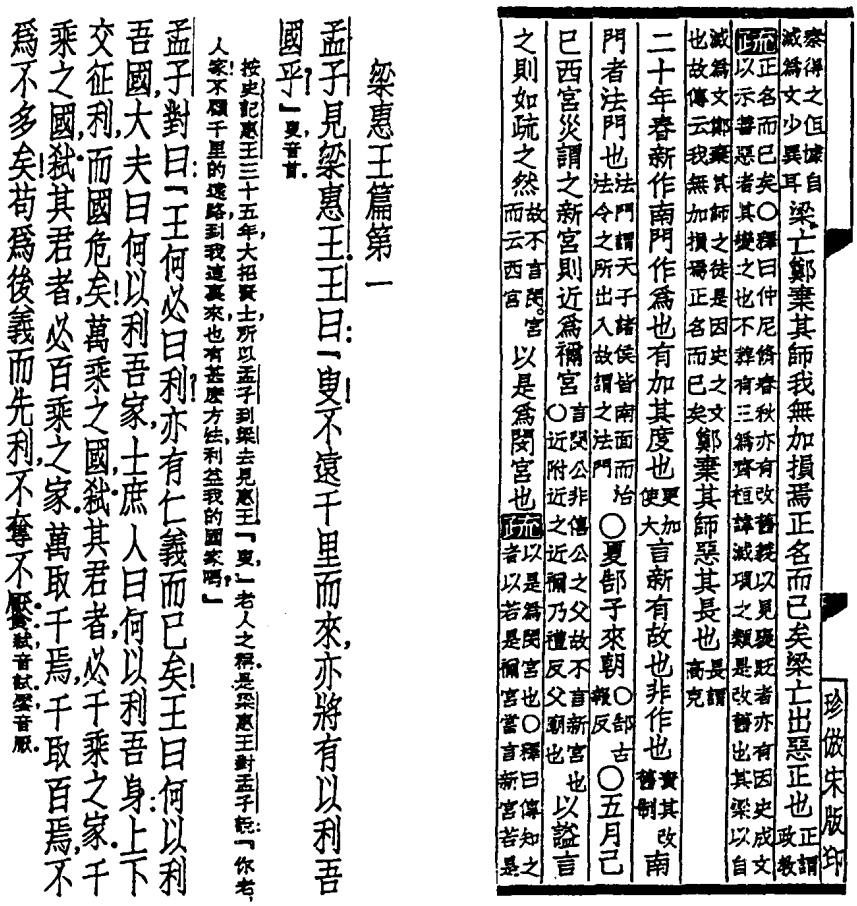
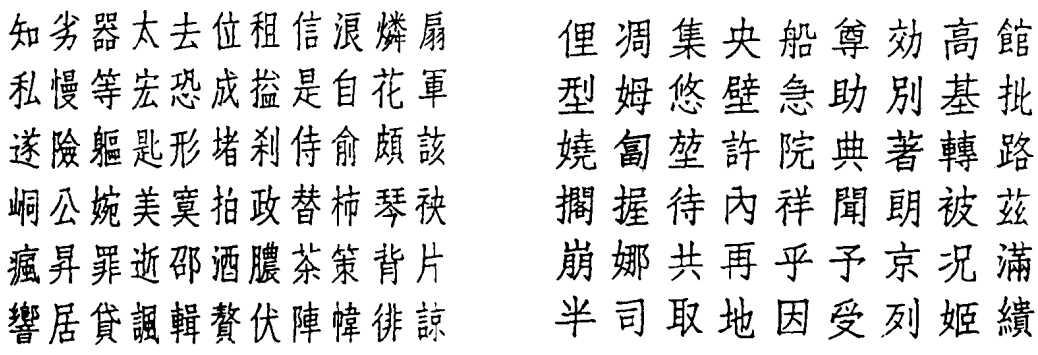


图 3　聚珍仿宋字样

“聚珍仿宋”（见图 3）由中华书局首创并申请了专利权，独家垄断概不对外出售字模。该书局由费伯鸿先生创办，1912 年元旦成立，最初以出版小学教科书为主。当时中国的出版商云集上海，据说达 44 家之多，其中以商务印书馆实力最强，印刷、出版、发行三位一体。面对激烈的商战，中华书局困难重重，1917 年前后濒临倒闭歇业。而后，又陆续出版古籍书典，仿宋书体派上了用场，用它排印的历史文学名著给人以清心悦目之感，风靡一时，很受读者青睐。后来中华书局得以重新崛起并最终与商务印书馆并驾齐驱，其中仿宋书体起了多大作用虽无据可证，但绝非没有一点关系。为了打破仿宋体的独家垄断，各书局争相仿刻，相继出现了“活字仿宋”、“模宋”、“真宋”、“北宋”、“华丰”等多种仿宋字体，各有千秋，尽展风采。这种百花齐放的局面一直持续了 30 多年，直到全国解放后文字改革时，才由上海印刷技术研究所以“华丰仿

宋"(见图 4)为基础,设计了长、方两种仿宋字体,作为全国通用的标准字模,使这种字体得到统一和规范。



长仿宋　　方仿宋

图 4　华丰仿宋字体

仿宋体诞生和完善过程中,正值西方科学技术涌入我国。机械、建筑、桥梁、铁路等专业的技术成果都需要用大量的设计图纸来表述,仿宋体成了在图纸上书写汉字的首选用字。这是因为,仿宋字便于用钢笔书写,其端庄、工整的法度和严格的规范性,令人不容置疑地表达文字内容,更加烘托出技术成果的严肃性、科学性和权威性。直至今日,各类技术制图规范仍然明确要求用仿宋体书写汉字,科技人员亲切地称它为"工程字"。因此,用钢笔、铅笔书写仿宋字又是工程技术人员的基本功和工科院校学生的必修课。

钢笔仿宋字虽用钢笔书写,但也应当规范到印刷铅字上来。由于笔尖弹性较小,很难有粗细变化,用它模仿毛笔的笔画就需要用特殊的运笔技巧,字的风格与毛笔仿宋字也稍有差别。仿宋字的历史不长,钢笔仿宋出现的年代更晚些,至今仍未形成完整的技法体系。本书介绍的仿宋体钢笔技法,是工程技术人员在长期书写实践中摸索和总结出来的,很难说是否规范,仅供读者学写时参考。

解放以后,特别是改革开放以来,仿宋体的应用愈来愈广泛,除用于典籍、报刊等出版物外,还用于展览、广告、装潢、标牌、誊印、文档、板报、墙报等各个方面。不少企业提倡用仿宋字填写报表和工作日志,在职工中普及仿宋字,成为企业文化为经济发展服务的范例。在电脑制发各种文件时,仿宋体也是最常用的一种字体。

现代仿宋体以其刚劲挺拔、清秀俊美、结构严谨和书写规范为基本特征,也受到广大硬笔书法爱好者的喜爱(见图 5)。仿宋体又是通达各种美术字体的基础,在诸多书体中,唯仿宋对结构匀称与严谨等方面的要求最为严格,一笔不到位,就成了病字。美术字种类繁多,只是笔画形体特征的变化,结体原理是一样的,所以练好了仿宋字,再学写美术字就很容易了,以致不少人把仿宋字也归入"美术字"的范畴。

语文教师要在汉字规范化中发挥作用，还必须熟悉现行汉字的各项规范标准，了解国家语言文字工作的方针、政策、任务和必要的动态信息，不然很容易

方仿宋字例

词学极盛于两宋，读宋人词当于体格、神致间求之，而体格尤重于神致。以浑成之一境为学人必赴之程境，更有进于浑成者，要非可躐而至，此关系学力者也。神致由性灵出，既体格之至美，积发而为清浑芳气不可掩者也。近世以小惠侧艳为词，致斯道

长仿宋字例

卜算子　詠梅　一九六一年十二月

讀陸游詠梅詞
反其意而用之

風雨送春歸飛雪迎春到已是懸崖
百丈冰猶有花枝俏　俏也不爭春
只把春來報待到山花爛漫時她在
叢中笑

钢笔长仿宋（繁体）

仿宋字不但是工程技术人员在绘制图件时必修的基本功，而且在工科院校和青少年朋友中有广泛的群众基础。我在中学时代办黑板报就练习过仿宋字，并且深知写好仿宋字必须有过硬的功夫。仿宋字的运笔和结体，都和楷书有许多相似之处，通过书写练习，相辅相成，触类旁通，相互借鉴，而实现自我完善。

我爱百花园中的每一朵鲜花，每一片绿叶，因此我要为它歌唱！

——庞中华

钢笔长仿宋（简体）

图 5　现代仿宋体字样

二、仿宋字的特点

仿宋字的种类很多，从书写工具区分，可有硬笔和软笔两大类。硬笔以钢笔为代表，也包括铅笔、圆珠笔、彩色笔、粉笔等等；软笔专指毛笔，写仿宋字应选择弹性好、锋毫长锐的硬毫长锋笔，不宜使用羊毫笔。

按字的高宽比例区分，仿宋字可有方、扁、长等三种。方仿宋大体呈正方形，多用于书籍、报刊的正文；长仿宋字高大于宽，呈长方形，其高宽比例没有统一规定，一般采用三比二左右，技术制图和公文打字常用这一种；扁仿宋字高小于字宽，呈扁宽形状，很少用于正文，仅在版面需要时偶见于标题文字。

按体形偏正区分，仿宋字可有直体和斜体之分。斜体仿宋字以右斜居多（见图6），有时用作标题字和美术装潢。

图6　斜体仿宋字

仿宋字的特点可归纳为以下四个方面：

1. 大小一致，排列整齐。

仿宋字须按格书写，横成行、竖成列，不需要像其他书法作品那样通过大小、疏密的变化去追求章法的艺术表现力。

2. 起落有锋，刚柔相济。

仿宋字的笔画起笔、收笔和转折处均需筑锋，形成三角形的锋角向外拓出，这既是老宋字笔画的楷化，也可理解为楷体笔画驻笔出锋的艺术夸张。仿宋字也讲刚柔相济，但与楷体字相比，仍以刚劲为本。在动笔练习之前，一定要先领略一下仿宋字笔画的风格特点。

3. 结构匀称，以匀正为本。

“匀”系指笔画疏密均匀、排列有序、结构方正、重心平稳而言。“称”是指笔画与笔画之间、结构内部各部件之间都要配合得体。匀与称是矛盾的，又是统一的。绝对的匀正，必然缺少变化，呆板乏味。但与楷体字相比较，仿宋字是以匀正为本，在匀正中求变化。

4. 严格的规范性。

（1）笔画的规范性。字中每条笔画都要认真书写，该用哪种笔画就用哪一种，曲直长短，笔笔到位。笔画之间，当连则连，当断则断，应当相交的就必须相交，一点都不能马虎。

（2）结字的规范性。结构搭配要按规则进行，都要规范到国家发布的简化汉字标

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

准字形上来，同字必须同写，不得采用旧字形，不能写错字、别字。

(3)用字的规范性。不得使用繁体字，不得繁简混用，不得繁简两部相拼自造字，也不得使用国家已明令废止的异体字和已停止使用的“二简字”(即《第二次汉字简化方案(草案)》)。

(4)风格的规范性。初学者要细心领悟仿宋书体和其他书体(尤其是楷书)在风格上的差异，书者不可择其所好，随心所欲地注入个人感情，不可为强化文字的感染力而改变它的固有风格。

三、仿宋字与实用书法

仿宋字是常用的实用书体之一，仿宋书法应当属于实用书法的范畴。

中国的书法艺术是人类历史上一种特殊的文化现象，是民族文化的重要组成部分。白色的纸张，黑色的线条，画上一个个文字符号，就能形成具有生命力的艺术语言。这种以文字为素材的抽象艺术，既能展示客观世界的自然美、社会美和艺术美，又可表现主观世界的心灵美，尽情抒发书者内心情怀。“书为心画”就是这个意思。博大精深的书法理论将哲理、伦理、艺理融为一体，代表着中华民族的艺术精神和伟大的创造力。书法艺术的辉煌，理论之深邃，又给它蒙上一层神秘的面纱，以致不少青年人一提起“书法”，必然联想到真草隶篆、文房四宝、历代书家，以及中堂、条幅、楹联、匾额等墨迹珍品，似乎书法就是艺术，只有艺术的东西才能称之为书法。

其实，书法是指文字书写的法则、法度。任何文字作品都具有它实用性和艺术性两种价值。从书法的文化角度来看，实用性应当作为第一属性，表现在它记述了民族的历史，传播文化和科技知识，开展伦理道德教育等等。在历代书法名迹中，有碑刻、经幢、塔铭，有尺牍、信札、楹联。书圣王羲之的《兰亭序》(亦称《兰亭集序》)，世代书家奉为法帖，但当时创作初衷也并非专为后人写帖，而是记叙文人墨客集会的盛况，借此抒发自己的情怀，其高度的文学水平和思想性，亦载入祖国的文学艺术宝库。

当代著名书法家黄若舟教授说过：“当今的书法可分为实用书法和艺术书法两种，由于书法的价值不同，它们各自的要求显然有所不同。实用书法的要求是正确、端正和快速，书写的文字要符合汉字的规范，同时还要写得美观。所以实用书法是艺术书法的基础。”(黄若舟：《硬笔书法》第 10 页，上海人民美术出版社)这就是说，艺术书法以它的艺术价值为主，但也应有健康向上的思想性和较高的文学水平，给人以教育和启迪，具有一定的实用价值；实用书法强调实用性，它以准确表达文字内容为主，书写规范，易辨易读，但也要美观大方，具有一定的艺术性，让人看着舒服，得到美的享受。

从读者对象区分，实用书法作品也有两种。一是写给自己看的，或称“自阅”。这类文字或记录他人讲话，贵在详全，或草拟文稿，勿令闪现的思想火花逝去，均应以简捷快速为主，是否美观和规范无关紧要，自己能认识就可以了。另一种是写给他人看的，或称“示人”。学生做作业写答卷，职员撰写文件、总结汇报、填写报表，亲朋好友书

信往来，以及板报、展览、广告等，都属于这一种。此外，还有印刷出版用的字体，也属于“示人”的实用书体。

初学仿宋字，不少人都说“难”。他们能写得一手流利的楷书、行书，但一笔一画地写仿宋字，就不能确切知道把笔画放在哪儿最合适，而偏离这个位置又会对字的结构产生怎样的影响，费了好大劲，写出的仿宋字却象小学生习字一样。其实学写仿宋字并不难，经过短期训练完全可以速成。它的笔画有规范化的形体，熟能生巧，很快就可掌握，关键在于结构。仿宋字的结构虽然有它自己的特点，但遵循着汉字结构的普遍原理。问题是我们的许多年轻人对这些原理知之甚少，当然更难以把握仿宋体的特殊规律了。

追根溯源，根子还在基础教育。小学阶段的书法教学重软笔轻硬笔，重笔法轻结构。毛笔练书法，钢笔、铅笔写作业，学用脱节。更因书法成绩与升学无关，楷书基础普遍较差。待考入中学，要写的文字数量急剧增加，于是模仿老师、家长和社会上的各种文字作品开始写“连笔字”，自造“行书”，其实是乱“行”。进入大学，或到了工作岗位，又挥“草书”，当然是乱“草”。我赞成苏东坡先生的一句名言：“真生行，行生草，真如立，行如行，草如走。未有不能立而能行，不能行而能走者也。”所以，掌握仿宋体的笔法很容易，但要过结构关，则需要相当一段时间的苦练，其中大部分内容是在补小学阶段的汉字结构课。

著名硬笔书法家庞中华先生说过：“仿宋字的运笔和结体，都和楷书有许多相似之处，通过书写练习，相辅相成，触类旁通，相互借鉴，实现自我完善。”（庞中华：《我爱这每一朵鲜花》）。我相信，大家通过练习仿宋字，对自己的手写体和其他各种书体的书写都会大有裨益。

第二章　仿宋字钢笔笔法

第一节　书写工具和姿势

钢笔仿宋字的书写工具和姿势与钢笔楷书完全相同，绝大多数的读者都早已熟知并养成了良好的习惯。但是由于仿宋字对笔画和结体的要求非常严格，所以对于笔墨纸张和坐姿、执笔，乃至书写时的心态都需要倍加注意，这里再简单赘述几句，作为提示。

一、书写工具

写仿宋字对钢笔没有特殊要求，出水流畅不划纸就行。笔尖的粗细应与书写的字号大小相适应，仿宋字的笔画比楷书细一些，加之行笔速度慢，停驻、回笔动作多，着墨厚度大，因此应当选择细一些的笔尖为好。为使笔画能有轻重、粗细的变化，笔尖弹性要大些，如在下面垫一沓纸，效果也很好。常用的钢笔有如下几种：

1. 自来水笔

自来水笔使用方便，便于携带，但笔画较粗，弹性较小。笔尖有包尖和露尖两种，建议采用露尖钢笔。

自 20 世纪 80 年代起，市场上出现一种弯头的美工笔，通过调整笔尖触纸的角度和偏侧，可写出粗细变化很大的线条，不少硬笔书法爱好者以此模仿毛笔书法，别有风格。但用它写仿宋字就很困难，初学者不宜选用。

2. 蘸水钢笔

蘸水钢笔价格便宜，容易修磨，弹性也好些，适合搞仿宋书法的创作。笔尖有上贮水和下贮水两种，二者差别不大，但前者稍好一点。

工程制图需要在透明的描图纸上写小号字，这种纸质地硬而脆，常采用绘图专用的蘸水小钢笔。笔尖用不锈钢制成，坚硬耐磨，但出锋方钝，缺乏韵味。另外，新尖容易划纸，行笔迟涩，需要用一段时间才能渐渐平滑。也可以在细油石上仔细修磨，如用打火机轻轻烧一下，可变得稍软些。

3. 针管绘图笔

这种笔的外观和贮水装置与自来水笔无异，但笔尖构造截然不同。它的笔尖是一段很细的不锈钢短管，管内放置可以上下活动的通针，墨汁顺短管内壁与通针之间的缝隙流出。笔尖的粗细取决于短管内径，由 0.1 毫米～1.2 毫米不等，若干支组成一套，用以绘制不同粗细的图线。较细的笔尖(0.1 毫米～0.4 毫米)也可以用来写字，但

需要有一定的书写基础，初学者不宜采用。

写仿宋字对纸张的基本要求是色泽洁白，吃墨、不洇，不起毛。一般多选用书写纸、白报纸或雪连纸。现在静电复印纸随处可以买到，效果不错，只是价格贵些。写仿宋字很少采用宣纸，如要用，可选钢笔书法专用的宣纸。

墨水的选择视作品要求而定，通常多用碳素墨水、绘图墨水或黑色书写墨水。美工墨汁颗粒较粗，不适于钢笔。初学者作练习时用一般的蓝黑墨水就可以了。

二、执笔方法

钢笔的执笔一般取斜势，笔杆与纸面大约呈45°～60°夹角。握笔时以食指前端和拇指前肚用力握住笔杆，中指前端内侧自下而上用力抵住，以三指合力牢牢紧固。其余两指并拢，随中指自然弯曲置于其下，小指和手腕同时贴在纸面上。和毛笔一样，钢笔执笔也讲求“指实掌虚”。指实，是说三指握笔要实，不可懈怠；掌虚，要求掌心空虚，手指不能触到掌心，拇指与食指之间的虎口要撑圆。执笔方法正确，才能通过指腕的运动灵活自如地行笔。钢笔字较小，行笔距离短，主要借助指力和腕力，无须悬肘。

钢笔的执笔高度一般在笔尖上方一寸左右。如果写小些的字，笔尖活动范围小，执笔应稍低些，笔杆与纸面夹角可以稍大些，约60°左右；如果写较大的字，执笔稍高些，笔杆与纸面角度可稍小些，约45°左右。

三、坐姿

坐姿的基本要领是头正、身直、肩平、臂开、足安。

头正：头部要端正，略向前倾，眼睛距纸面一尺左右，便于观察笔尖的运动情况。

身直：坐姿正直，椅子不要坐满，只坐前半部即可。腰要挺直，不能驼背，前胸距桌边一拳左右。

肩平：两肩要平。身直自然肩平，这里强调一下是因为有些人有左肩低、右肩高的不良习惯。

臂开：两臂自然向左右撇开，右手执笔，左手按纸，纸要摆正铺平，这样才能把字写得端正。

足安：两脚自然落地，与肩同宽，全身放松。

写字时的心态和情绪也非常重要，最忌浮躁不安、漫不经心，要保持心平气和、情绪稳定、呼吸匀细、全神贯注，排除一切杂念和外界环境的干扰。这些说起来容易，真正做到还需要经过一段时间的锻炼。

第二节　运笔技巧

一、行笔

仿宋字笔画粗细均匀。这里有两层意思，一是字与字相比较，通篇文字只要字号相同，笔画粗细就应当大体相同。二是单字内部各条笔画之间相比较，笔画的基本宽度应当大体相同，不能像老宋字那样横细竖粗，或模仿艺术书法忽粗忽细。不过，像撇、捺、挑画以及出钩、筑锋时也需要有轻重、粗细的变化，以免单调乏味。笔尖运行大致可有三种情况，即滑行、按笔和提笔。（见图 7）

1. 滑行

笔尖触纸着力均匀，行笔速度适中，笔画粗细一致，顺直流畅，常用于横向和竖向笔画的中段。

2. 按笔

笔尖触纸由轻渐重，笔画由细渐粗，叫做按笔。捺画的行笔是典型的按笔。

如果笔尖行程很短，轻重变化的动作是在瞬间完成的，叫做顿笔，常用于落笔筑锋，钩画在出钩前也有一个顿笔动作。

3. 提笔

笔尖触纸由重渐轻，笔画由粗渐细，叫做提笔。撇和挑画的行笔就是典型的提笔。筑锋过程中的回笔也是一个提笔动作。

钩画出钩和盼点出锋都是在很短时间内迅速提笔、甩出锋尖，称为带笔。

图 7　滑行、按笔和提笔

二、筑锋

仿宋字笔画的首、尾和转折处常有粗重尖耸的三角形锋角，墨汁饱满，浑厚凝重，是这一书体标志性的特征。如果用毛笔筑锋并不困难，但使用钢笔仅仅靠加大触纸力量是写不了那么粗重的，也无法保证锋角的准确形状，因此需要采用回笔技法。这和毛笔楷书中的藏锋技法相似。

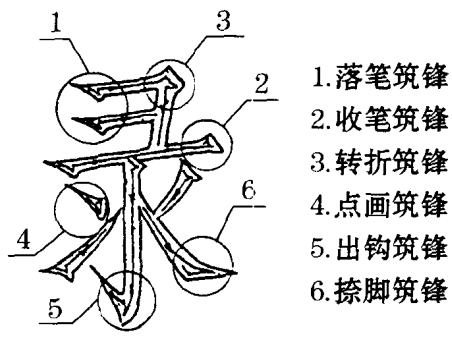


图 8　仿宋字的筑锋

以图 8“录”字为例，笔画首端叫做落笔（或起笔），尾端称为收笔。点画可视为落笔、收笔连为一体而行笔过程很短的笔画。一般来说，除捺画外，落笔都要筑锋。尾端收笔时撇、捺、盼点和钩画为出锋，直线形笔画均需筑锋。但是，两条笔画相连，一般不再重复筑锋。按照锋角所处部位不同，可分落笔筑锋、收笔筑锋、转折筑锋、点画筑锋等四种。此外，捺脚和出钩也要有一个回笔筑锋的动作，这里将单独列出作一介绍。

仿宋字的锋角大体呈等腰三角形，顶角略大于 90°，以 100°～110°左右为宜，方中微圆，让人感到这是锋毫停驻时墨汁自然泼洒而成的。因此锋角不要过于方锐，以免做作；也不能太圆钝，缺乏骨力。锋角的大小要适中。收笔锋耸出的部分以基本笔画宽度的 1/4～1/3 左右为宜，落笔锋略小些，为笔画宽度的 1/5～1/4 即可。锋角与笔画的连结要圆顺，看上去浑然一体，不要形成“戴肩章”、“穿马靴”。

下面介绍这几种筑锋的运笔过程，有的给出了两种不同的方法，读者不妨都试一试，感觉哪一种方法顺手就选定哪一种。

1. 落笔筑锋

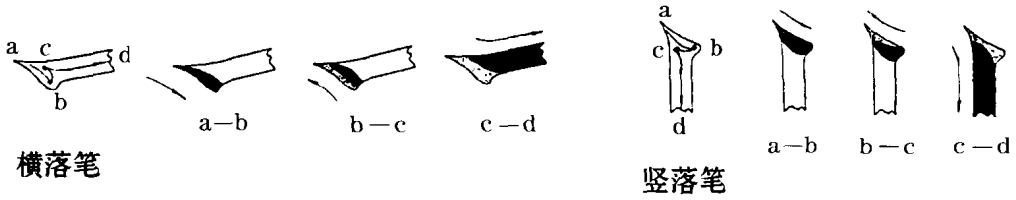


图 9　落笔筑锋示意

落笔筑锋由三个动作组成，每个动作行程都很短，但必须把握方向和起讫点，通过笔尖往返运行，准确勾画出锋角外形，并使墨汁饱满。（见图 9）

(1)a—b 段，笔尖距纸面 1 毫米～2 毫米，看准行笔方向果断向下俯冲，行笔略带弧形，至 b 点稍驻。

(2)b—c 段，提笔回笔，也略带弧形，至 c 点稍驻。

(3)c—d 段，轻轻按笔，锋角完成后转为滑行。

2. 收笔筑锋

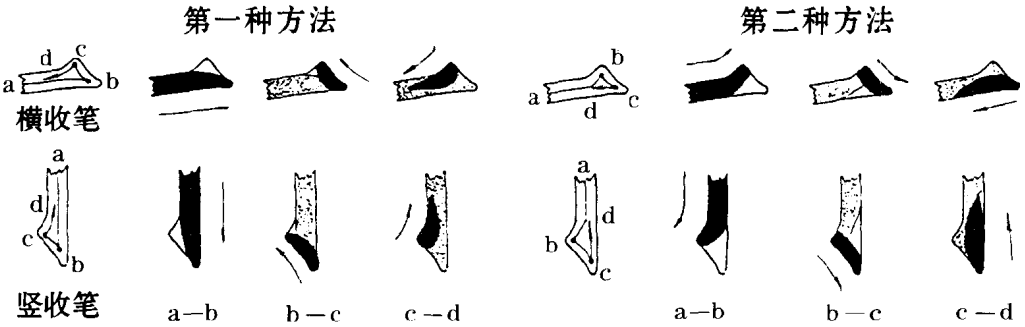


图 10　收笔筑锋示意

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com