

仿宋字 技法

怎样执笔和运笔
仿宋字的创始和发展
仿宋字的八种
基本笔画

分格式样
字例示范

宋字 技法

基本笔画的运笔变化
偏旁部首的写法 大号长仿宋字字例
的主要规则
字的结构 中号长仿宋字 3500 个常用字字例

长仿宋字的正直、右斜和左斜
方仿宋字的正直、右斜和左斜
扁仿宋字的正直、右斜和左斜

出版社 华清波编著

华清波 编著

仿宋字技法

上海科学技术出版社

仿宋字技法

华清波 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所经销 上海市印刷二厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 4

1995 年 12 月第 1 版 1995 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—15,000

ISBN 7-5323-3988-2/G·785

定价: 7.00 元

目 录

| | |
|----------------------------|------|
| 一、仿宋字的初始和发展 | [1] |
| 二、怎样执笔和运笔 | [5] |
| 三、仿宋字的八种基本笔画 | [9] |
| 四、基本笔画的运笔变化 | [12] |
| (一) 点的组合变化 | [12] |
| (二) 横的斜度变化 | [14] |
| (三) 竖的长短变化 | [15] |
| (四) 撇的弯直变化 | [16] |
| (五) 捺的位置变化 | [17] |
| (六) 挑的平斜变化 | [18] |
| (七) 钩的方向变化 | [19] |
| (八) 折的形态变化 | [20] |
| 五、偏旁部首的写法 | [22] |
| 六、笔顺的主要规则 | [38] |
| 七、仿宋字的结构 | [41] |
| (一) 一个重心 | [41] |
| (二) 两条规律 | [44] |
| (三) 四项注意 | [44] |
| (四) 六类组合 | [46] |
| (五) 七种形态 | [52] |
| 八、大号长仿宋字字例 | [57] |
| 九、中号长仿宋字 3500 个常用字字例 | [98] |

一、仿宋字的创始和发展

我国汉字自古以来就有实用体和艺术体两大类别。实用体又有手写体和印刷体之分。手写体用于一般的文字交流，印刷体专用于印刷书报刊物；艺术体即书法家写的篆隶正草四种书法字体。本书介绍的是印刷体中的一种——仿宋字。

1918年左右，泉塘（今杭州）丁辅之与其弟丁善之共同设计了一种印刷字体。当时，我国书报刊上用的印刷字体只有老宋体一种，显得单调。丁氏兄弟吸取宋代字体的笔画粗细相仿，横画稍向右上斜的特点，但又不同于明代老宋体的横细直粗、横平竖直的特征，合力创造了一种印刷字体，即“聚珍仿宋字”（见图1），并申请注册专利。这种字体细秀匀称，清丽多姿，很快被刻制成各号铅字。用其排印的诗文集和古典文学名著，版面清新悦目，受到了广大读者的欢迎。后来，丁辅之又独自（其弟丁善之已病故）设计了聚珍长形仿宋夹注字（见图2），这种长形仿宋字的问世，成为后来绘图设计、标牌用字的滥觞。

在这之后，又出现了一种名叫“仿宋活字”的方仿宋字，这种仿宋字不同于“聚珍仿宋字”之处在笔画的锋芒较小，横画斜势改平，以致平正有余，劲秀不足，难与丁氏聚珍体颉颃。

者宜窗白玉錢原係眠字爲句選本
以明月影爲句歐陽永叔越溪春結
金鴨玲瓏月照梨花並係六字句坊
瓏爲籠遂以有字五字爲句德祐太
近那人何處怎知道愁來不去譌不
乖全旨皆失今悉爲改正他如蘇子
從容齋隨筆汪彥章點絳脣則從能
晉卿燭影搖紅則從漫錄去其前闕
仙則從耆舊續聞補其結語其餘攷
著末大於本爲卜吉次蒿次荆皆言
夏桀之時爲長夜宮於深谷之中男
不出聽政天乃大風揚沙一夕填是
又曰石室瑤臺關龍逢諫桀言女吾
之有日其殺我則亡以爲龍逢妖所
山復於谷下後在上耆老相與志卷

圖 1、聚珍方仿宋字

圖 2、聚珍長仿宋字

別序績著滿現
助匐姬过你学
館批路茲以察
高基轉被况坚
効帶侨朗京列
尊愿典聞予受
船急院祥乎因
央壁許內再地
集悠莖待共取
凋姆胜握娜司
俚型媯攔崩半

图 3. 华丰方仿宋字

器租喇扇劣慢
待疾匙燐睜襲
向权华浪琴背
室軍該袂片諒
学花頗标穷俳
妇自俞柿策幃
信是侍替茶陣
余搯刹政膿伏
位成堵拍酒贅
去恐形寔邵輯
太宏师美逝諷
夹等軀婉罪貸
务积險公昇居
知私遂峒瘋響

图 4. 华丰长仿宋字

浆衰高郭席准衷座脊症病疾斋
资凉站剖竞部旁旅畜阅羞羔瓶
烧烛烟烙递涛浙滂浦酒涉消涡
润润涕浪浸涨烫涩涌悟悄悍悔
窈窄容宰案请朗诸诺读扇诽袜

图 5、现代仿宋字

由于聚珍仿宋字为中华书局一家所有，不向外出售字模，于是其他书局就相继仿效，如商务印书馆、求古斋、华丰、百家、仿古等铜模铸字厂等分别设计了“活字仿宋”、“模宋”、“真宋”、“北宋”、“华丰”等仿宋字体。其中，以朱又宝负责创写刻出的长形和方形两种“华丰仿宋字”较为完美（见图 3，图 4），字形秀丽大方，结构平稳舒匀，流行了数十年，直至解放后文字改革时，上海印刷技术研究所才在“华丰仿宋字”的基础上重新整理设计了长、方两种仿宋字，这就是现在印刷品中所用的仿宋字体（见图 5）。从图 1 至图 5 我们可以看到仿宋字的演变过程，而每一次的改变都使仿宋字字体更为美观和完善，更好地满足印刷的需要。

二、怎样执笔和运笔

元代著名书法家赵孟頫曾有“书法以用笔为上，而结字也须用功”两句关于写字的名言。意思是学习书法要在用笔和间架结构上多下功夫。只有功夫下得深了，字也就自然会写得好了，所谓水到渠成。学习仿宋字其实也是这样，必须先从学习执笔和运笔开始，把基础打实。

写仿宋字既可用钢笔，也可用毛笔。钢笔写的笔画细，可写小一些的字。毛笔写的笔画粗，可写大些的字。一般来说，毛笔写的仿宋字更有味。

用钢笔写仿宋字是五指执笔，斜执笔。大拇指、食指和中指握住笔杆，无名指和小指弯曲抵靠中指（见图

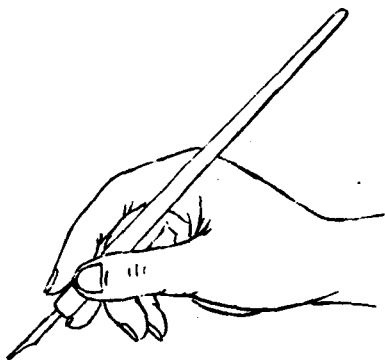


图 6、钢笔执笔法

6)。选用钢笔可以是蘸水笔(见图7),也可以是普通吸水钢笔。

用毛笔写仿宋字有两种执笔法,可择一而行。一种是侧锋执笔(见图8),和钢笔执法相同,使用熟练后,可一笔写出顿角和尖锋,比钢笔字更有韵味。



图7、绘图钢笔尖和普通钢笔尖

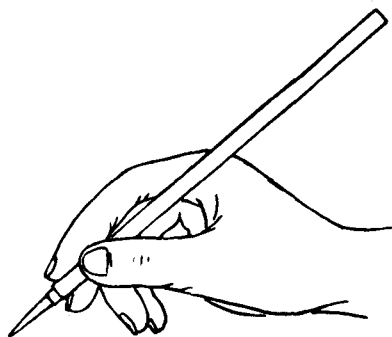


图8、紫圭毛笔侧锋执笔法

另一种是中锋执笔法(见图9),即五指执笔法。大拇指由里往外推,食指和中指由外向里钩,大拇指处在食指和中指之间,无名指和小指抵在下部,起辅助作

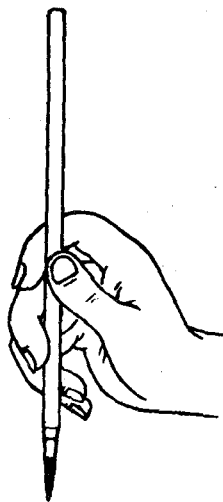


图9、紫圭毛笔中锋执笔法

用。书写时应做到“指实掌虚”，即手指要握紧，掌心要虚空。中锋执笔法书写的效果较好，只是书写速度要比侧锋执笔法慢些。

写仿宋字应选用1~2号狼圭或紫圭细锋笔，而不宜选用普通的羊毫笔。用细锋笔写出来的仿宋字比用钢笔写的更为挺秀好看，在纵横交叉、转弯曲折以及起锋折角等处，笔画较为光洁挺直。

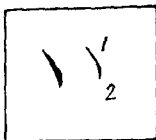
写仿宋字的运笔方法和写楷书有所不同，不必逆锋起笔和回锋收笔。比如写横和竖只需尖锋下笔，中锋运笔，收笔时稍顿轻提，笔端略呈三角形即可。写点、撇、捺、挑、钩、折等笔画，也不必像楷书那样讲究起承转合，抑扬顿挫。不过仿宋字的笔画也是有自己的一套运笔方法的，这将在下面一节里作详细介绍。

三、仿宋字的八种基本笔画

仿宋字的八种基本笔画是由楷书的笔画变化而来。学习仿宋字，首先要学会这八种基本笔画，然后再学字的结构，只有基本笔画写得扎实准确了，字的结构摆稳了，才能真正写出一手漂亮的仿宋字。

这八种基本笔画是点、横、竖、撇、捺、挑、钩、折。在笔形和写法上，楷书和仿宋字是不同的，因此，读者学习时需认真加以区别。下面将仿宋字的八种基本笔画逐一介绍。

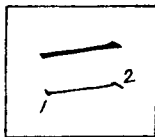
点



点在字中因位置的不同而有着不同的形状。或由左上方向右下方行笔，或由右上方向左下方行笔。写仿宋字的点，不需要像楷书那样逆锋起笔，也不用回锋收笔。只要用尖锋起笔，中途运笔加重，收笔稍顿，尾端呈三角形。应注意点的形态不能头尾不分，腹背相同，成为一条短的斜线。

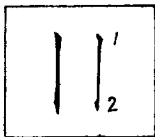
三、仿宋字的八种基本笔画

横



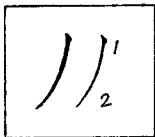
横是字的栋梁，要写得平。不过这里讲的平，不是水平，而是向右上方略带斜势的平。仿宋字的横，要比楷书稍斜些。横的起笔不像楷书那样逆入平出，而是尖锋起笔，向下微顿，然后向右均匀平斜行笔，收笔时笔锋向上略顿提笔，使其尾部呈三角形。

竖



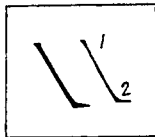
竖要写得正直，字的重心才能平稳。仿宋字的竖比正楷要简单些，只有一种垂露写法。而且写法和楷书也有所不同。起笔稍顿，顺势直下，收笔时稍停即提笔向左轻顿，使末端收笔处略呈三角形。

撇



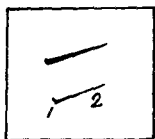
撇的特点是有弯势，尾部尖细。仿宋字的撇起笔不同于楷书，不需逆锋起笔，而用尖锋起笔，落笔轻顿，然后运笔挺劲，斜向左下方轻弯撇出尖锋。书写时要求长斜撇斜而有劲，长直撇要弯得自然，横折撇要写出笔势。

捺



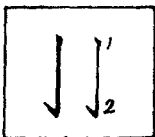
捺的笔形较长，形如波涛起伏。起笔较轻，逐渐由轻转重，由左上方向右下方行笔，至末端微顿后捺出。捺不容易写好，初学者要多下功夫。

挑



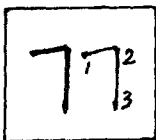
挑，书法上也叫“提”。是从左下向右上提起的笔画。仿宋字的斜挑、平挑，都是落笔重顿，接着轻笔向右上挑去，注意要挑得有力。在写竖挑或横折挑、撇挑时，必须与竖横或一撇用连笔写法挑出，切勿另笔写成。

钩



钩，是富有变化的一种笔画，写法比较多。写仿宋字的钩，要注意起笔有的用轻笔直下写法；有的需轻顿一下，然后行笔向下，钩出时，不论向左或向右，都要用力。

折

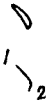



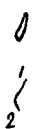


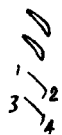


折，是一种比较复杂的笔画，它和横直或斜撇的转折连笔写成。不论横直或斜撇，落笔稍顿，到横直的折角处顿一顿，然后再向下或向右写去。转折处应和其他笔画连接好，否则字的结构会显得松散或不稳。

四、基本笔画的运笔变化

汉字的结构比较复杂,它是由各种笔画组成的。不论哪种笔画在不同位置上的写法是不同的,应按其特有的规律去写。每种笔画少的有三、四种写法,多的有十几种写法。下面把各种基本笔画的名称、写法和运笔变化,分别用字例来说明,共 47 种。

(一) 点的组合变化

| 笔画名称 | 笔 法 | 运笔说明和字例 |
|------|---|--|
| 斜 点 |  | 起笔尖锋,落笔稍重,接着轻顿收笔,呈三角形。 户 文 尤 太 为 术 |
| 长斜点 |  | 尖锋起笔,运笔向下渐重,下端轻顿,带锋收笔,略呈长三角形。 卜 下 不 处 外 对 |

| 笔画名称 | 笔法 | 运笔说明和字例 |
|------|---|---|
| 垂点 |  | 尖锋起笔，行笔稍重，向左略弯加顿，末端略带三角形。 心 火 宁 写 州 性 |
| 撇点 |  | 尖锋稍顿起笔，先重后轻，向左下行笔，尖锋收笔，笔形较短。 尔 示 乐 东 杂 条 |
| 上挑点 |  | 起笔微顿，接着运笔用力向右上斜挑，逐渐减轻，尖锋收笔。 冻 冯 汗 泊 匀 羽 |
| 上下点 |  | 上下点有两种写法。一种是两点都用斜点；另一种是上点用撇点下点用斜点。 斗 头 飞 冬 尽 衫 |
| 相向点 |  | 相向点的左点尖锋起笔，落笔加顿；右点起笔轻顿，然后向左撇去。 关 羊 半 豆 米 来 |
| 相背点 |  | 相背点的写法左点用顿笔起笔，向左撇去。右点尖锋起笔，向下稍顿。 六 父 共 交 兵 空 |