

张希贤 著

华夏出版社

邂逅是归



张希贤 著

华夏出版社

魁
遇
星
跃



图书在版编目(CIP)数据

避退墨迹/张希贤著. - 北京:华夏出版社,2006.9

ISBN 7-5080-4057-0

I. 避… II. 张… III. 汉字-书法-作品集-中国-现代 IV. J292.28

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 100828 号

华夏出版社出版发行
(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

北京中科印刷有限公司印刷

880×1230 1/16 开本 9.25 印张

2006年9月北京第1版 2006年9月北京第1次印刷

定价:36.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换



张希贤，字避遐，1933年生于安徽阜阳，祖籍山西。

原系阜阳市书协副秘书长，阜阳市书画联谊会常务副会长，中国书画家协会会员，中国书法艺术研究院教育委员会会员，东方书谱书画艺术研究院研究员、常务理事，安徽省老年书画联谊会高级书画师。中国书法家协会书法培训中心研修班2001届结业。

1950年参加教育工作。自幼在外公的影响下喜爱书法，曾先后临习过柳公权、颜真卿、曹全、张迁等名帖，后又临习毛公鼎、散氏盘和罗振玉等甲骨四堂之名著。1981年4月调至阜阳市少年宫任书法专业教师。在任教期间，曾兼办成人书法班。先后组织过多次省际和地、市青少年书画联展。作品多次参加过全国名家书展，并获奖、被收藏和收录入集。

顾 问：张培公

贾振忠

赵惠元

封面题字：刘奕云

封面题图：张行素

作品摄影：连 璞

责任编辑：刘淑兰

装帧设计： **宝 元**
Tel: 84498870 赵国雄

张行素

目录

风范(代序)	张行素 〇〇一
少年书法教育的拓荒者	刘奕云 〇〇三
浅谈书法的用笔(真、行、草、隶、篆、简)	〇〇六
漫谈墨法	〇一六
颜书简介	〇一九
如何欣赏书法作品	〇二〇
避遐书法艺术	〇二五
张希贤先生曾用印	〇七四
《公民道德建设实施纲要》部分内容临习	〇七五
《公民道德建设实施纲要》部分字体偏旁部首的技法	一三三
《公民道德建设实施纲要》主要内容繁简字体对照表	一四二

风范（代序）

张行素

张希贤先生的《避遐墨迹》一书将要问世了，托我写一篇序，显见是高抬。作为才疏学浅且又是小人物的我，委实有点汗颜。

十多年前，希贤先生于我来说是久闻其名，但未见其人，更不知其工作单位。有一年，参观全市少儿书法展，那是少年宫举办的少儿书法进京参赛汇报展，参展的多是历年获奖作品，其中有一件是国家金奖。一番打听，才知道少年宫的书法老师，原来正是希贤先生。立刻记下住址电话，在一个暑气未消的下午，前去登门拜访。

他家住在一楼，坐北朝南，阳光充足。一方小院里摆着几盆时新花草，一棵不知名的小树枝叶繁茂，绿得可爱。一套三居室，九十多岁的老母与闺阁待字的女儿各居一间，剩下一间便是他们夫妻的卧室了。在小院的一侧，盖一间举手触檐的东屋，这就是他的书房兼工作室。虽是下午四点，电风扇开到高档，希贤先生仍然汗流浹背，背心贴在身上，连肥大的短裤也湿了半截。他正用淡墨在毛边纸上练字，写完一张便搭在绳子上晾，等把厚厚一叠纸写完了，绳子上的纸也晾干了，然后再写，再晾，再写，直到烂不成张，才扔进废纸篓。

虽是蜗居之室，然而靠墙仍放着两个大书橱，摆满各种书籍资料，琳琅满目。案头放一摞伸手可取的工具书，以及几本用多年心血编写的书法讲稿。我随手取一本翻阅，内容是《颜勤礼碑》楷书习字教程，有颜真卿的简介，有颜体『八法』，字形运笔技法（还有偏旁、部首、结构）等。此时我感到希贤先生不但是书法家，而且是一位难得的书法教育家，他刻苦、认真，刻苦认真得如达摩面壁，如苦行僧布道，堪为人之表率。

一位精鉴赏、善收藏的外地老友，托我寻求一件功力有素的书品。于是我就把希贤先生赠我的一件石鼓文力作，割爱转赠于他。老友收到后，如获至宝，来信中这样写道：『得此墨宝，真乃三生有幸，现已精工细裱，悬于书斋，其他壁饰大作全然退避。每日有暇，必呷茗玩赏，大有三月不思肉味之感。要说逾宋唐攀魏晋，或许有过褒之嫌，然而凭你粗观细品，总感章法入规得休，款印搭配适度有方，书体典雅，笔墨灵动，沉雄古朴，庄重潇洒，不愧为大手笔也！』

春节后的一天，去希贤处闲谈，正碰上一位书法班学生家长，替孩子交假期习字作业。看罢楷书习字，家长又掏出一本习字簿，那是行书，打开来让老师点评。希贤先生瞅一眼，伸手替他把本子合上，板着脸说，我不看。家长满脸堆笑，仍坚持求他指点，希贤先生面带不悦，口气生硬地说：『已经说过了，我不看！没必要。』家长红着脸把本子装进包里，脸上依然带着尴尬的笑。希贤先生也缓和了语气说：『对不起，请问你一句，是想让孩子成为书法家呢，还是写字匠？』家长笑而不答。希贤先生笑着说，要当书法家，就让孩子老老实实临楷。楷书是基础，基础不牢，信笔而为之，那是无本之木，无源之水，是空中楼阁，是写字匠！

或许有人认为希贤先生固执，然而固执是学者们的共性，像哥白尼、达尔文就固执得差点丢掉性命。但如果没有哥白尼的固执，人们对宇宙的认识，说不定仍停留在天圆地方、太阳绕着地球转的水平。没有达尔文的固执，谁又能想到人类与猴子竟是同一个祖先？一位哲人说过：『胸无城府的固执，要比老于世故的随和更可爱，更可交』。

少年书法教育的拓荒者

刘奕云

随着书法艺术的日渐普及，书法教育越来越受到关心书法艺术提高与发展的人们的重视。许多美术院校相继开设了书法专业，一些中小学开设了书法课程，各种形式的书法班盛行于世，就连专供离退休老人活动的老年大学里，书法课也是一门大受欢迎的课程。

从阜阳书法活动的状况看，书法热之所以久盛不衰，一个主要原因就是得益于书法教育的开展。回顾阜阳书法教育发展历程，令人瞩目的是开风气之先的阜阳市少年宫。1982年，安徽省只有阜阳、蚌埠两所少年宫，具有超前意识的阜阳市少年宫领先开办了书法学习班。在以后十几年间，办班6期，结业两千余人，先后组织过多次省内外青少年书画联展，参加过团中央、中国少儿活动中心和教育部门等组织的各项书画大赛，如『全国中小学毛笔书法大赛』、『全国少年儿童书画大赛』、『华东省一市少儿书画大赛』、『全国青少年书画银河大奖赛』等。

阜阳市少年宫1982年开办青少年书法班，很快培养出一批优秀学员，并形成一群体。从1985年开始，便有陈墨芳、黄琦、岳献昌、高智乐、李雪飞、唐虎、贾继华、刘启政、李天娇、柴官魁、柳玉梅、陈凯、徐聪等同学，在国家、省、市各级书法大赛中分别获得各项奖牌、奖状、奖杯，有的成为省、市书法家协会会员，有的还考取了上海同济大学书法艺术培训专业学习。当我们欣喜地祝贺这些同学取得的成就时，不能不提到培育他们的老师张希贤先生。张先生自幼喜爱书法，曾先后临习过柳公权、颜真卿、曹全、张迁等碑帖及毛公鼎、散氏盘和罗振玉等甲骨四堂之名作。1950年参加教育工作，1981年调进阜阳市少年宫任书法教师。曾在中国书协书法培训中心研修班结业，现为中国书法艺术研究院教育委员会委员、阜阳市老年书画联

谊会常务副会长。在书法班开创之初，各种条件都非常简陋，没有教材、没有教案，尤其在省内外少年官无办书法班先例的情况下，没有可资借鉴的模式。但在张希贤先生的艰苦努力下，不到三年，终收『筚路蓝缕，以启山林』之功。

张希贤先生在青少年书法教育中是怎样取得成就的呢？在书法班开办期间，我和其他两三位先生一起，受张先生之邀，也曾忝冒教师之职，虽然时间不长，却因此对张先生的教学原则和教学方法比较了解。

从教学原则说，张先生从以下几方面抓起：

一是重视基础理论，明确目的，培养学员对传统书法的审美意识。书法教育虽然从周代以来延续了三千多年，但在上世纪五十年代后期，小学生毛笔书法叫停，形成断代。现今，虽又重新倡导拿起毛笔写字，但人们的认识却有些模糊，甚至以为在五十年代主张走拼音化道路后，汉字或许会消失。张希贤先生高屋建瓴，从书法的实用性和艺术性讲起，深入浅出地阐明学习书法的意义，以继承祖国优秀传统文化为己任，力促文化经典的回归，从而使学员树立了信心，开拓了视野，激发了学习书法的自觉性和主动性。

二是重视科学规律，教学首先从楷书抓起，严格进行基础技法训练。这是因为楷书最讲法度，其笔法、结构乃至造型都是全方位的。打好扎实的楷书基础，再变化笔法，去学习行书、草书。先学习一切好的传统，再提倡个性。学好了传统技法，才有利于将来创作、创新。

三是坚持示范教学，讲求实效，加强与学员的沟通与交流。张先生具有深厚的楷书功底，尤其是颜体书法写得端正规范。在教学中，他把示范教学贯彻始终，不仅把成幅楷书挂在教室让学员观摹，而且当堂挥毫写字，边写边讲，循循诱导，既增进了师生之间的沟通交流，又取得了形象感染的良好效果。

四是坚持教书育人原则，重视人才的培养。道德教育是提高全民族素质的一项基础性工程，对弘扬民族精神和时代精神，建设祖国具有重要意义。在书法教学中进行道德教育，能陶冶学员高雅的艺术情操，提高艺术修养，为社会造就一批德艺双馨的人才。清代书法家傅山说：『作字先做人』，道理也在于此。张希贤先生正是以此为宗旨，把道德教育放在突出位置而施教的。张先生曾以端楷全文书写《公民道德建设实施纲要》，可见他对道德教育的重视。

张先生的教学方法，也有其独到之处：

一是高目标、严要求。要求学员选择临摹的字帖，一定是历代的名碑名帖，不能以时人书法为临摹范本。古人云：『取法乎上，仅得乎中；取法乎中，仅得乎下。』因此要学高不学低。至于临哪一种名碑帖，则按学员爱好任其自由选择，只有找到符合自己性情的学习方向，才会有激情，才会有真正的付出和投入。对基础技法训练，要规行矩步、一丝不苟。

二是拓宽知识面，苦练基本功。每个学员不可抱一本字帖终身临摹，可选一种为主，兼学别样。但每种字帖至少临一百遍后方可换帖，这样才能积累技能增强功力。为广泛汲取艺术营养，可学些有关的文学艺术知识。书法创作不能急于求成，轻浮躁动，要厚积薄发，庄敬虔诚，作品才不至于浅俗庸陋。

三是教学内容从精，方法求新。张先生授课，可谓『四精』：精选内容、精微备课、精确讲解、精心指导。只有老师做到『四精』，学员才能学得精深、精湛、精纯、精良。随着书法艺术的发展，学员水平的提高，教学方法也是与时俱进，不断以新观念、新意识、新知识、新思路来指导学生。力避单调僵化的教学模式，张扬师生互动、教学相长的学风。

张希贤先生是有几十年教龄的老教师，以上所举数项，仅仅挂一漏万，至于其他种种教法，实在不可胜道。

《礼记·学记》说：『学然后知不足，教然后知困』。可见做一个称职的教师，是不容易的，而要成为一个新课题或新专业的开拓者，那就更不容易了。

作为阜阳市少年书法教育的拓荒者，张希贤先生功不可没。

浅谈书法的用笔

(真、行、草、隶、篆、简)

笔，书法使用的笔——毛笔。笔头是由兽毛制成的，既蓄墨又有弹性，书写时可根据作者掌握，产生粗细、刚柔、浓淡、燥润的变化，创造出各种富有生命力的艺术形象。书法之所以能够成为书法，主要原因之一就是由于使用了毛笔这种特殊的书法工具。

我国使用毛笔的历史很悠久，早在六千六百多年以前的新石器时代，在西安半坡文化遗址中就已经发现我们的祖先在陶器物上留下了毛笔的痕迹；河南安阳殷墟出土的甲骨文占卜辞和陶片上的文字有的也是用毛笔写的。甲骨文的『聿』字（笔字的古体）写作或，就是手握毛笔的象形字。由此可知在三千多年以前我们的先人们就已经普遍使用毛笔了。现在我们能够见到的最早的毛笔是战国时期的遗物。在湖南长沙左家公山和河南信阳长台关的战国楚墓里，曾各出土毛笔一枝。1975年湖北江陵西汉早期墓葬中出土的毛笔，在制作方法上已近似现在的毛笔。春秋战国时，国家不统一，笔的叫法也不一致，据《说文解字》说：楚谓之聿，吴谓之不律，燕谓之拂，秦谓之笔，秦统一六国之后，才按秦对毛笔的称呼，统一称为『笔』，这个名称一直沿用到今天。

毛笔经过几千年的使用、制作、不断改进，发展到今天，品种繁多，仅羊毫就有一二百种之多，就制作的技术论，又分为『湘笔』、『湖笔』两大流派，它们的主要区别在制作工艺的不同、扎毫方法的不同。

笔有『羊毫』、『狼毫』、『紫毫』、『兼毫』等。

选笔：圆、尖、齐、健为毛笔四德。

毛笔很复杂，但使用更复杂，晋王羲之《书论》云：『夫字贵平正安稳。先须用笔，有偃有仰，有欹有侧有斜，或小或大，或长或短。方圆、曲直、肥瘦、平侧、巧拙。』这均是说笔势。

笔意：指写字时运笔的意匠经营和转折间表现的风格。

笔法：是蕴藏在点画中的客观存在，是形成多种笔画的规律性作用，以及由势而引起的『意趣』。

王羲之说：『其功在执笔用笔。』因为用笔是指写点划时使用毛笔的基本原则，这是书法最根本的技法。如起笔须『逆入平出』，行笔须『疾笔涩进』，收笔须『笔垂不缩』、无往不收等。

这里所说的用笔之妙关性灵，指出书法艺术必须基于学问、修养、已有的雄厚的知识积累，方能指挥如意。其『用笔』之意包含个性、情感、学问、修养，这正是书法中的『意』亦即韵和情性。

李斯《用笔论》：『若能用笔，当自流美。夫用笔之法先急回，后疾下，如鹰望鹏逝。信之自然，又不得重量改。送脚若游鱼得水，舞笔如景山兴云，或卷或舒，乍轻乍重，善深思之。此理当可见矣。』这是描述似不合典型的李斯所书规范严谨的小篆。这是作者对独特抽象的书法审美特征的比喻性描述。

赵孟頫的一句『用笔千古不易』不知招来多少责难，甚至被一部分人彻底推翻。如果从微观角度看，用笔因各人的习惯动作不同，还因人而异呢，何况人在不断变化，用笔当然也因时而变。但这样说，点不到用笔的本质，赵孟頫的这句话就是从用笔的基本规律总结出来的，点中了用笔的要害，今天看来仍有道理。这说的就是『发挥笔毫弹性』这个基本道理。

『发挥笔毫弹性』，这是驾驭毛笔能力的标志，也是体会用笔乐趣的前提。书画养人之说与中国特殊的毛笔的用笔法可以说有着根本的联系。笔毫自身的弹性被发挥出来，驾驭毛笔的能力提高了，才能写出高质量的、具有生命力的、充满感情的线条。如果毛笔在纸上站不住，爬着走，或笔头不听话，在纸上乱甩，则都是因为还没有懂得用笔的真谛，如此下去虽退笔成冢也是徒费光阴。

驾驭毛笔的能力也就是技法——运笔的方法，这里的技法很多。如我们常说的中锋、侧锋、逆锋、顺锋、折锋、转锋、裹锋、筑锋、屋漏痕、折钗股、长短肥瘦、提按疾徐、有圆有方，还有推、拖、捻、拽、导、送等多种技术。

我们先讲讲中锋。『中锋运笔』要算是最为关键的一点。蔡邕在《九势》中说：『藏头，圆笔履纸，令笔心常在笔画中

行。』这就是要义，如果笔心在运行中偏上偏下偏左偏右，偏离点画的中心位置都是偏锋——侧锋。中锋运笔的要求则是，执管在手，笔头尽量与纸面成垂直状态。

再讲讲提按。提按用笔是书法中最重要的技法之一。清刘熙载说：『凡书要笔笔按，笔笔提。辨按尤当于起笔处，辨提尤当于止笔处。』『书家于「提按」二字有相合而无相离。故用笔重处正须飞提，用笔轻处正须实按，始能免堕、飘二病』。

提按用笔有几种情况，一是指下笔时的按笔和收笔时的提笔，一是指行笔过程中的提按用笔。近人沈尹默《书法论》说：前人往往说行笔，这个『行』字用来形容笔毫的动作是很妙的。笔毫在点画中移动，好比人在路上行走一样，人行路时两脚必然一起一落，笔毫在点画中移动也得要一起一落才行。落就是将笔锋按到纸上去，起就是将笔锋提开来，这正是腕的唯一工作。但『提』和『按』必须随时随处结合着，才按便提，才提便按，才会发生笔锋永远居中的作用。正如行路脚才踏下，便须抬起，才抬起行，又要踏下，如此动作不得停止。这里说明了一个道理，笔画是不能平拖着过去的，字必须写得能够不平躺在纸上，而呈现出飞动神情，才可以称为『书法』。书写楷书，因为笔画的书写有明显的起止，用前一种情况较多；书写行书，因为笔画往往相连，用后一种情况较多。提按用笔较难掌握的是后一种情况，即行书过程中的提按用笔。行书『行云流水』的态势风神，往往是得力于行笔过程中的提按技巧。

提笔运行书写出较细的笔画，但要丰润飘逸，而不可纤弱浮滑；按笔运行书写出较粗的笔画，但要沉实灵健，不可蠢笨板滞。尤其是更应熟练掌握行笔中提按的转换过渡，要灵活跳跃，不可死板，拖抹扫带。

再讲讲疾徐用笔。疾徐用笔是指书写时行笔的快慢问题。在楷书行书中都要把握好行笔的速度。行书的书写本具有快速简捷的特点，所以行笔的快慢掌握尤为突出。

关于行笔的快慢，历来书家就有争论，并且都有各自的理由。从实践中考察，行笔的快与慢、疾与徐，要注意两个问题。第一，行笔的快慢是相对的，无论书写什么笔画或什么书体，应快则快，应慢则慢，要从书写的内容、环境，以及书家当时的心态出发，既不可一味求快，也不可一味求慢。第二，行笔的快慢都得有『度』，过了『度』无论是快是慢，都必然失势。

一般地说，行书行笔，时快时慢，行笔的节奏跳跃较大，不像书写楷书那样均匀。行笔速度的原则是疾，要做到疾而不率，即不草率。徐，要做到徐而不迟，即不过缓，平安缓和。所谓行书『最不可忙，忙则失势』，也不可缓，『缓则骨痴』。

再讲讲转折用笔。转折用笔是指转笔和折笔，字的转角处多用转笔，字的屈折处多用折笔。转笔多圆，折笔常方，都是改变行笔方向时的用笔方法。转笔是笔法之一，有二义，与折相对而言，圆笔多用之。指作书时笔毫左右圆转运行，在点画中行动时，是一线连续又略带停顿倾向。连、断之间似可分又不可分。如此方显出『浑然天成』之妙。《九势》中说：『转笔，宜左右回顾，无使节目孤露。』其二，指字中转角屈折之处，亦称『围转』。唐孙过庭《书谱》中说：『转，谓钩环盘纤之类也。』清蒋和《书法正宗·点画全图》中说：『转角之妙，在驻、提、挫、顿四字，又以仰笔复收，意转笔至，顿亦妙。』宋姜夔《续书谱·真书》中说：『转不欲滞，滞则不通』。

行书中，笔画相连书写的情况比较多，转折用笔就相应增多，楷书中原来不是转角、屈折的地方，在行书中往往使用转笔和折笔，不过用法不尽同于楷书罢了。

行书中的转折用笔，更加要求把握好顺势、自然的要领，不可勉强为之，或刻意做作。圆转要做到内蕴筋骨，方折要做到不露棱角，总的要求是润而健，而不可软而薄。

再讲讲收放用笔。收放用笔既是笔势问题，又是体势问题。

收放用笔在楷书中并不突出，因为楷书结体严整，大小均匀，跌宕起伏不大，书家笔下所表现的是法多于情。而在行书中，收放用笔就是比较普遍存在的问题了，行书字体结构多变，大小不一，欹正互见，不求划一，但求统一，书家笔下所表现的是情多于法。

行书中的收放用笔，虽然主要决定于书家的情致，但这并不等于说书家可以随心所欲地去收、去放，而不顾书法艺术本身的规律和法度。书家在采取收放用笔之前，所必须考虑的是笔画在字中所处的部位和字在一行中所处的环境，这里有情感问题，有情趣问题，也有方法问题。这个问题对于初学者来讲，似乎远了一点，但随着学习的深入、提高，迟早会遇到的。在这里着重介绍如何识别收放用笔和收放用笔应有的艺术要求。

如果看过赵孟頫、黄庭坚、苏轼等人的作品，就会发现赵孟頫的行书是收多放少，黄庭坚的行书作品是放多于收，而苏轼的行书是收放互见。

收放的具体要求是：收而不拘，放而不野，总的原则是造成气势，表现出情趣。

再讲讲方笔、圆笔。方笔和圆笔是笔法的两种基本笔法。点画呈现棱角的为方笔，在楷书中以魏碑《龙门》二十品最典型；点画圆润而无棱角的为圆笔，在楷书中以颜体为代表。

无论方笔、圆笔，在运笔时皆以中锋为主，只是方笔的笔锋铺展得开一些，平齐地前进。无论写方笔或圆笔，执笔虽要垂直，但在用力运笔前进时，笔管势必朝相反的方向倾斜，尤其方笔往往要倾斜得狠一些。收笔时无论方笔圆笔都要顿笔回锋，这就是『无往不收』。但圆笔顿笔回锋时作环形运动，使之呈现圆形，方笔顿笔回锋时作三角形运动，使锋侧呈现直线棱角。

转角的地方，圆笔顿笔使笔锋改变方向并呈现圆角，方笔顿笔后直截了当翻笔挫下，或者提笔再起，然后翻笔切入也可。

一般说圆笔线条圆润、内敛、浑劲而富有筋力，或如曲铁盘丝，或如游丝袅空，风格多流畅婉妙；方笔挺劲方直，状如刀砍斧劈，其势外展，结体严整，气势多沉着雄强。

从历史碑帖上可以看出，篆书多用圆笔，也偶见方笔，如甲骨文尖笔以入。隶书多见方笔，也有圆笔。唐代以后，大多方圆兼用。

就此再讲『外方内圆』。要言之，有二层涵义：一是从书法结构的状态而言，二是指书法运笔的笔势而言。书法点画的形态，有方有圆，棱角外露者为方，显得较为圆浑者为圆。体态的『外方内圆』，就是方笔和圆笔的有机结合，最明显的特征表现在写『横折』的笔划中，其外侧则呈现圆的形态，像著名的《张黑女墓志》中的字有横折的笔画都具有这样的特征。至于笔势的『外方内圆』，因为汉字是方块字，所以它的外观是『方』的，但是书法运笔的笔势应该是圆的，前一笔与后一笔的承接，其间的牵丝映带是取圆势的。这就像朱履贞说的『笔方势圆』。同样以《张黑女墓志》为例，它的形体虽然是『方』的，但是笔锋运行是『圆』的，要不然，它就不可能具有既峻利补藏，又蕴藉典雅的强烈风格。

因此，『外方内圆』的真谛，应该是书法作品的外观与内涵的统一体，也就是方的形体与圆的笔势结合而成的一种表现效果。

再讲讲几种书体的用笔技法：

一、真书（楷书）

楷书，有两义，一是指具有法度，可作楷模的法书、正书即『真书』，《宣和书谱·正书叙论》：『在汉建初有王次仲者，始以隶字作楷书。所谓楷法者，今之正书是也。』因此楷书用笔，有自己的八种法则：点是字的眉眼，全靠它来展现字的神采。点的态势有向有背，随字形的变化而变化。横画和竖画，是字的骨骼，要写的横平竖直，坚挺匀正，起止分明，要紧的是长短合适，收笔结实有力。撇、捺是字的手足，要有伸有缩，富于变化，要像鱼鳍鸟翅，有翩翩自得的样子。挑、提就像字的步伐，要沉实稳定。晋代人写挑，或带斜拂，或横笔向外拓展，到颜真卿、柳公权才开始用中锋写字，只是中锋就没有那种飘逸的气韵了。后得出『心正则笔正』，是说意在笔前，字居心后，名言也。作钩时，要求驻锋提笔，突然趯起，力集于笔尖，具体运笔时，行笔至钩处，轻顿作围，转笔向上，挫锋蓄势，向左提躍。二是指『直书』。但亦有主张『楷书』与『真书』应予区分，楷书须八面俱到、字体端正、用笔合法，楷书是隶书八分之变，而『真书』是掺入行书的『八分书』即『章程书』之变，至唐初方合为一体。

二、行书

行书是汉字书体之一，最为常用。唐张怀瓘定义为『不真不草是行书』。清刘熙载说：『行书有「真行」、「草行」。真行近真而纵于真，草行近草而敛于草。』

行书改变真书，只是为了挥毫运笔方便而已，行书是从真书演变而来的，虽说是行书，但又自成一家的体势。纵然是晋代各位先贤的行书，其风貌亦很相近。王羲之的《兰亭序》和他的其他法帖名列第一，谢安、王献之诸帖次之，颜真卿、柳公权、苏轼、米芾等人的法帖，也足为后世观。大致而言，用笔以老健为赏，即使稍微有点儿失误，作品也足可掩映生辉。可赏处在于笔画的粗细更富有变化，相间而出，笔意递相连接，笔力雄强遒劲，风神潇洒利落。字的间架和形态要诸势齐备，各具风姿，真书有真书的姿态，行书有行书的姿态，草书有草书的姿态。所以书写者必须有广博的学识，方可左右逢源，诸体皆通。