

# 中国书法

第四分册

隶书

刘新宇 郭佳 孙小梅 主编

嘆 卑 師 鐘 顏 氏 聖  
魯 親 里 并 官 聖 妃  
里 聖 族 之 親 禮 所

漢魯相禱叔節循孔廟禮器碑  
永新上已青貴歲次壬申月

# 中国书法

第四分册 隶书

刘新宇 郭佳 孙小梅 主编

东北大学出版社

© 刘新宇 郭佳 孙小梅 2017

图书在版编目 (CIP) 数据

中国书法 / 刘新宇, 郭佳, 孙小梅主编. —沈阳:  
东北大学出版社, 2017.4  
ISBN 978-7-5517-1576-8

I. ①中… II. ①刘… ②郭… ③孙… III. ①汉字—  
书法 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 071222 号

---

出版者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路三号巷 11 号

邮编: 110819

电话: 024-83687331 (市场部) 83680267 (总编室)

传真: 024-83680180 (市场部) 83687332 (社务部)

网址: <http://www.neupress.com>

E-mail: [neuph@neupress.com](mailto:neuph@neupress.com)

印刷者: 沈阳航空发动机研究所印刷厂

发行者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 210mm×285mm

印 张: 13

字 数: 260 千字

出版时间: 2017 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2017 年 4 月第 1 次印刷

组稿编辑: 郭 健 周晓天

责任编辑: 潘佳宁

封面设计: 潘正一

责任出版: 唐敏志

---

ISBN 978-7-5517-1576-8

总定价: 144.00 元 (全四册)



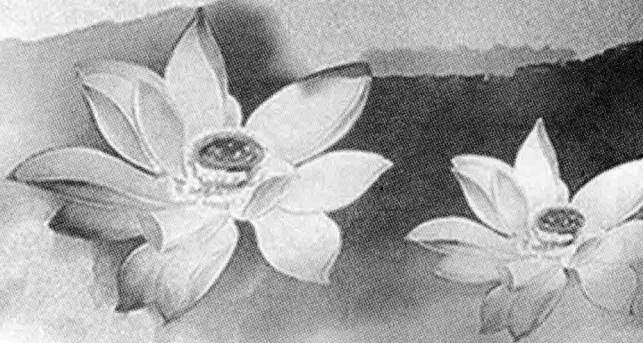
# 目 录

<b>第一章 书法基础知识</b> .....	<b>1</b>
第一节 认识书法 .....	2
一、书法与书法艺术 .....	2
二、书法作品的形式与章法 .....	3
第二节 书法学习的准备 .....	6
一、营造合适的学习环境 .....	6
二、选择必要的书写工具 .....	6
第三节 书法学习方法 .....	9
一、择帖读帖与临摹 .....	9
二、书写要求 .....	12
<b>第二章 隶书的技法与解释</b> .....	<b>17</b>
第一节 隶书的基本技法 .....	18
一、笔画 .....	18
二、部首 .....	59
三、结构 .....	83
第二节 隶书代表作品欣赏、解析 .....	91
<b>第三章 名家作品</b> .....	<b>157</b>



第一章

书法基础知识





## 第一节 认识书法

### 一、书法与书法艺术

提起书法，人们不免会生出这样的问题：什么是书法？书法是什么？

历代关于书法的论述很多，内容也较为繁杂，从技法到审美都有涉及。以我们今天的观点来看，书法，通常指的是用毛笔等传统书写工具，所从事的书写活动，也专指历代流传下来的能够为我们所学习的作品，以及人们运用传统笔墨形式书写出具有很高艺术品位的作品，是一种与绘画等造型艺术平等的，通过文字的形象组合，表现人的情绪和思想情感的艺术。

书法，既具有实用性，又具有作为艺术的审美功用，它依附于文字内容而存在，随着字体不断演变，书写技法日益精熟，书法内涵得到补充，人们对书法的审美也随之提高。书法艺术的许多因素，如：用笔、结字、章法等也形成格局，在书写中，个人的性格、情感、文化素质、审美趣味、精神气质等因素，自然而然地流露于书法作品中，成为独立的审美对象——书法艺术。

现代很多学者、书家，对书法的认识有各种阐述。

著名书法家沈伊默说：“世人公认中国书法是最高艺术，就是因为它显示惊人奇迹，无色而具画图的灿烂，无声而有音乐的和谐，引人欣赏，心畅神怡。”

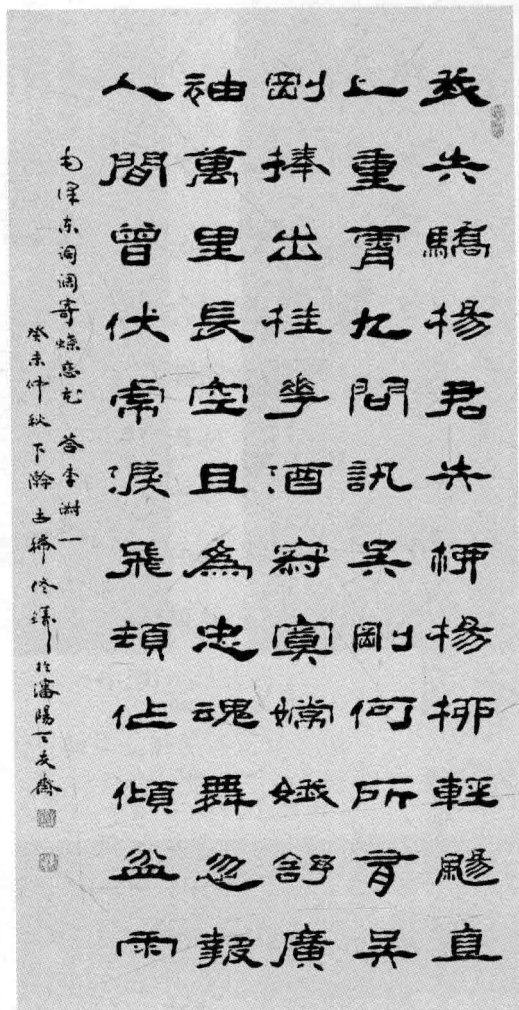
学者蒋彝说：“对于中国人来说，书法是民族精神最基本的艺术表现形式，与绘画和雕塑相比，书法中的节奏、线条和结构都得到了更完美的体现，即便其中的形态和动势也至少与它们不分上下。”

学者林语堂说：“一切艺术问题都是气韵问题，中国书法是训练抽象的气韵与轮廓的基本艺术，我们还可以说它供给中国人以基本的审美观念，而中国人对线条美与轮廓美的基本意识，也是从书法而来。中国书法的地位在世界艺术史上确实无足与之匹敌者。因为中国书法所使用的工具为毛笔，而毛笔比之钢笔来得潇洒而机敏易感，故书法的艺术水准，足以并肩于绘画。”

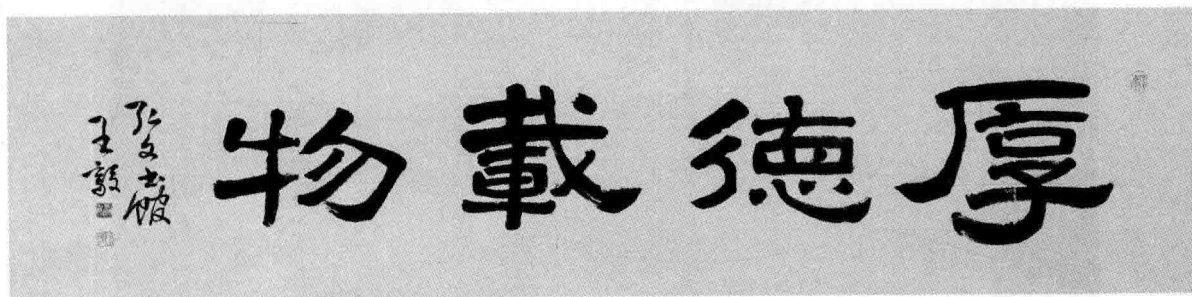
总之，书法作为文化，是古老而常新的，经过数千年的沉淀，其内涵是丰富的，其影响是深远的。书法是心灵的迹象，也是自然的迹象，天地万物合一乃书法。

## 二、书法作品的形式与章法

书法作品的形式是根据人们的生活空间以及欣赏方式决定的，一般有中堂、横披、手卷、对联、扇面、册页等，最常见的书法形式是条幅。



中堂



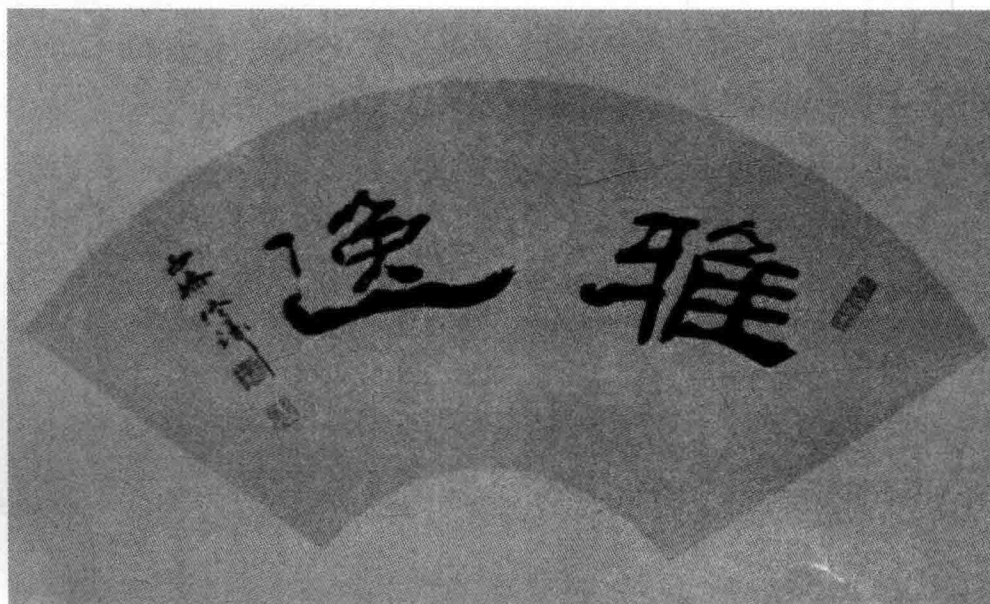
横披



手卷



对联



多条屏

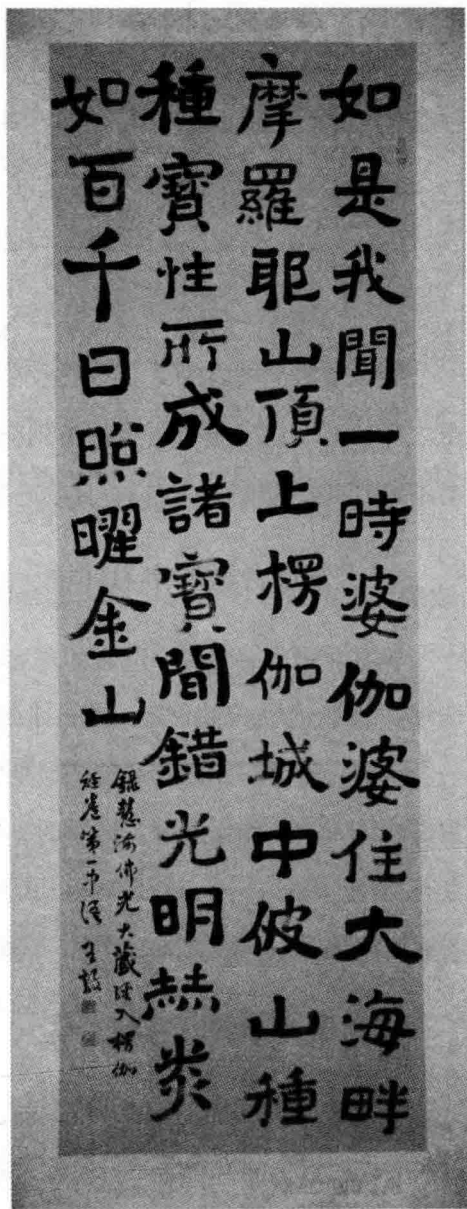
每一种形式的产生，都与人的日常生活相关联。比如古代的书法手卷，一般都是左右很长而上下很短，这种样式适合人们在手上展开，放在案几或膝上欣赏。因为过去人们席地而坐，所以手卷的形式，符合人们的生活形态。而巨大的条幅、对联则是适合于在厅堂等宽敞高大的空间悬挂。随着现代人生活方式的改变，一些新的书法作品形式也随之出现，装裱也丰富多彩。

在书写的过程中，书家在创作激情的驱动下，饱蘸浓墨，激情挥洒，无论怎样意在笔先、胸有成竹，总会出现一些偶然效果，会带来出人意料的效果，增加书法作品的生动性，提高其艺术表现力。

鉴赏一幅书法作品，一般而言，都是先从整体着眼的。一眼看去，整幅作品给人的印象，首要的问题就是章法，即谋篇布局的整体效果如何。章法对观赏者是起着先入为主的决定作用的。

章法，也称布白，是指一幅作品的整体安排，也叫谋篇布局。整体安排不得当，一幅作品就不好看。创作时，绝对不宜拿起笔来就写，而是要首先考虑好章法的安排。要根据纸张的幅式与大小，以及所要书写的內容字数的多少、字体的大小，安排好主体文字和落款文字的位置。最好的办法是先做一个小样，计划好之后再写，这也就是所谓的谋篇布局了。在落款文字的安排之中，还要考虑印章的位置，等等。

整体的谋篇布局好，章法美观，这是第一印象，非常重要，千万不可疏忽。



条幅

## 第二节 书法学习的准备

学习书法，可以提高人的艺术修养，修身养性，是培养人的综合素质的好方法。在濡墨挥毫之际，意念趋于集中，情绪得到梳理。写字可以磨炼人的意志，使人心平气和，澄心静虑，易于培养良好的情绪，保持良好的心态。

### 一、营造合适的学习环境

学习书法，需要一个适宜的环境。一张稍大一点的桌子是必要的，一般来说，至少要一张四尺宣纸那么大，约140cm×70cm。如果是晚上练习书法，需要有充足的灯光。墙壁上可以预留一个空间，以便写完的作品能随时贴上去，进行比较和欣赏。当然，如果有一个独立的空间作为书法练习的工作室更好。练字时，要有条理地顺序工作，注意保持环境的整洁。当然，可能会有把墨点和水不小心溅到地板和墙上的情况，这是正常的，尽量放开手脚练习为好。每次练习完毕，学习工具该清洗的清洗，该放好的放好，养成良好的习惯，也方便下一次使用。

### 二、选择必要的书写工具

笔、墨、纸、砚这四种文具合称“文房四宝”，是书写的基本工具。这四种文具的诞生，与古代的生产、生活有着密不可分的关系，在中国的书法文化当中，“文房四宝”具有极其重要的地位。

“文房四宝”一词，起源于南北朝时期，随着历史的变迁，“文房四宝”所特指的物品也在不断改变。在南唐时期，“文房四宝”特指安徽宣城诸葛笔、安徽徽州李廷圭墨、安徽徽州澄心堂纸，安徽徽州婺源龙尾砚。到了宋代，“文房四宝”则特指宣笔（安徽宣城）、徽墨（安徽徽州歙县）、宣纸（安徽宣城泾县）、歙砚（安徽徽州歙县）、洮砚（甘肃卓尼县）、端砚（广东肇庆，古称端州）。元代以后，湖笔（浙江湖州）逐渐兴盛，代替了宣笔的地位。



书写用具

## 1. 笔

软笔书法用笔，特指毛笔，是我国传统的书写和绘画工具。笔头一般以兽毛制成，笔杆一般以竹子为材料，也有的用木、玉、金、银、兽骨等特殊材料制成，我们写字时用的笔杆，大多数都是竹子制成的。

学习书法，应该从经济、实用出发，选择适用的书写工具，避免华而不实。

### (1) 毛笔的分类。

笔毫与笔锋是一个整体，两个概念，是构成一支优质毛笔的两个要素。笔毫，指的是毛笔笔头上的毛。而将笔头用手捻开笔尖前部锋颖区，捏平后在阳光或灯光下映看，有一截较为透明晶莹的部分，就是笔锋，也叫锋颖，简称锋。一般优质的笔，既有优等的毫，更有优质的锋（颖）。

依据笔毫的弹性不同，可将毛笔分为：硬毫、软毫和兼毫。其中，硬毫笔有狼毫、紫毫等，软毫笔多是羊毫等，兼毫介于两者之间。

根据笔锋的长短，毛笔又有长锋、中锋、短锋之别，性能各异。长锋容易画出婀娜多姿的线条，短锋容易使线条凝重厚实，中锋则兼而有之。根据笔锋的大小不同，毛笔又分为小、中、大等型号。

除此之外，依据毛笔的尺寸的大小，可将毛笔分为：小楷、中楷和大楷。依笔毛来源，可将毛笔分为：胎毛笔、狼毛笔、兔肩紫毫笔、鹿毛笔、鸡毛笔、鸭毛笔、羊毛笔、猪毛笔、鼠毛笔、虎毛笔、黄牛耳毫笔等。

### (2) 毛笔的选择。

一支好的毛笔，是写好书法的条件之一。各种毛笔琳琅满目，选择时应考虑选择既符合书写者习惯，又能照顾所写字帖的个性特点的笔。好的毛笔应具有“尖、齐、圆、健”的特点。

尖，是指笔锋饱满、尖锐，不秃锋；

齐，即修剪整齐，是指用手指捏扁笔头，笔锋的毛整齐；

圆，是指笔头饱满圆润，呈圆锥状，笔锋居中；

健，是指笔毛弹性强，使用者运用自如，写出的字锐利矫健。

关于毛笔的选择，简单地说，大笔写大字，小笔写小字。如果希望写出的字笔画清峻，棱角分明，适合选择硬毫；如果希望写出的字饱满圆润，则用软毫；如果希望写比较挺劲的字，宜选择短锋；若想写出线条流畅的字，长锋是不错的选择。通常情况下，软毫笔用于大楷字书写，兼毫笔用于书写大楷、中楷，硬毫笔用于寸楷和小楷。初学者一般以软毫和兼毫入手，根据书写字号的不同选择不同笔锋的毛笔。

### (3) 毛笔的使用和保护。

一支买到手的毛笔，往往上面带有一层胶，这是因为毛笔制成后，笔毛是散开的，为了整齐美观、便于运输，于是用胶封住。使用毛笔前，应先将其放入清水中把胶洗净，然后再蘸墨书写。

写完之后，要用水把笔毛上的墨洗干净，最好是笔尖垂直向下用自来水冲洗，洗笔时不断转捏笔头，一定不要敷衍了事，最后用手指捏住笔毛把水挤干净。有些练习书法的朋友，写字的时候很认真，可是写完字，把毛笔随便一扔，一走了事，等到下一次想用的时候，毛笔的笔头很硬，使得毛笔的质量和使用寿命都受到影响。所以，保护毛笔也是学习书法的一部分。

关于毛笔的放置，一般来讲，不用的毛笔放在笔筒里就可以，但是，刚刚写完字，笔毛朝上竖直放在笔筒里是不合适的，会造成笔尖的水向笔根渗透，时间长了笔根很容易膨胀和松动，笔毛也容易失去弹性。最好的办法是将毛笔笔尖向下垂直悬挂起来，使笔尖上的水分尽快风干，并恢复弹性。可选择笔架，或者平放也可以。

## 2. 墨

墨是我国书法、绘画必不可少的黑色颜料，由碳素单质（烟、煤）与动物胶相调和，并掺以香料、金箔等，经过和剂、蒸杵等工序加工而成，主要分成油烟和松烟两大类，油烟的墨色黑而有光泽，松烟的墨色黑而少光泽。

如今，我们看到的墨都是装在瓶子里的墨汁，只要倒出来就可以用来写字。如果过浓，用水稀释一下即可，在古代，则需要用墨块在砚石上加水研磨以后才能用于书写和绘画。学习书法绘画，笔法与墨法相互依存，相得益彰。如果说笔法是书法艺术创作中的筋骨，那么，墨法则应该是书法血肉之灵魂的体现。

蘸墨写字，看起来简单，其实学问很大。从书法的发展史看，古人的字墨色较重，越往近代发展，墨色越淡，现在很多人爱用淡墨写字。

墨色的深浅，与所用的书写材料有很大关系。纸张的细腻和粗糙所反映出的墨色会不一样。在质地细腻的纸上宜用重墨书写，而在粗糙的纸上行笔，水分就要大一些，墨色相应也淡一些，否则行笔的速度将会受到影响。书写时，应根据用笔、用纸的不同来调和墨与水的比例，以写出所需要的笔触和效果。

## 3. 纸

在纸出现之前，文字多写在竹简或绢帛之上。隋唐以后，纸的产量和质量不断提高。用于书法使用的纸，主要是宣纸。宣纸始于唐代、产于泾县，因唐代泾县隶属宣州管辖，故因地得

名宣纸，迄今已有1500余年历史。宣纸洁白细腻，质地绵软，吸水性强，墨色层次分明，沾水不化，易于装裱，经久不脆。

宣纸按加工方法分为原纸和加工纸。按纸的性能分为生宣、半熟宣和熟宣。生宣吸水性极强，宜用于书写行草等行笔较快的书体，或画写意画。熟宣是采用特种添加技术形成更多花色品种的加工宣纸，主要分蜡宣、矾宣、色宣、色矾宣等百余种。熟宣吸水性不强，一般用来画工笔画，也有书家愿意用熟宣写字的。半熟宣也是从生宣加工而成，吸水能力介乎前两者之间。

对于初学者，可选用吸水性不太强的较为廉价的宣纸或以竹为原料的毛边纸、元书纸，是练习用纸很好的选择。为了经济方便，旧报纸、旧杂志和其他一些不用的纸，都可以用来练字。

#### 4. 砚

砚，也称砚台，是磨墨和盛墨的工具。中国四大名砚之称始于唐代，它们是端砚、歙砚、洮砚，红丝砚。宋代澄泥砚兴起，今日称之为四大名砚的是端砚、歙砚、洮砚、澄泥砚，加上红丝砚，应是五大名砚。事实上，中国古砚品种繁多，远不止于此，如松花石砚、玉砚、漆砂砚等，在砚史上均占有一席之地。

端砚、歙砚比较著名。端砚产于广东肇庆端溪，因而得名；歙砚出自安徽歙县，故名歙砚。它们的特点是石质细腻坚韧，易于发墨。初学书法，不一定用很名贵的砚台，文具店里出售的有一定容量的一般石砚即可，可直接倒入现成的墨汁。如果没有砚台，也可选择大小适中的各种瓷盘作为盛墨的工具。

### 第三节 书法学习方法

书法是一门艺术。学习书法，既没有一个通用的秘诀，也没有一套刻板的程式。然而，这并不意味着学习书法没有规律可循。多看、多想、多写是学习书法的关键。

#### 一、择帖读帖与临摹

##### 1. 择帖

字帖是学书者无言的老师，择帖如择师，名师出高徒。关于字帖的选择应注意三个方面。

(1) 取法乎上：就是选择第一流的著名碑帖来学。例如学习颜体，与其临钱津、谭延闿，不如直接临颜真卿的帖。再比如学习黄自元或某些现代名家的欧体楷书，就不如直接学习欧阳询的《九成宫》。

(2) 性之所近：就是选择自己喜欢的风格，选择与个人性格、审美趣味相接近的字帖进行学习，同样可以起到事半功倍的效果。

(3) 分辨范本优劣：很多古代碑帖都有不同时期的拓本，尽量选择年代更早印制更精美的拓本印刷品以便更好地感悟古人的书写过程和方法。

古今书法家为我们创造了许多书法艺术珍品，也为我们积累了丰富的书法学习经验，其中摹帖与临帖是两种最基本的方法。临摹之前，读帖是一个重要的过程。

## 2. 读帖

初学书法，很容易拿到字帖，匆匆忙忙提笔就写，尽管热情很高，但心中没谱，写起来很被动，其原因就是缺少读帖这一环节。古人说：“一艺之学，必智行两尽。”意思是：想掌握一门艺术，必须思考与行动都尽力才能有所成就。学习书法也是一样，仅仅机械地照帖去写，是远远不够的。读帖正是可以弥补这一不足的办法。

读帖作为认识字帖、熟悉字帖的过程，不仅要读准备临摹的字帖，还要广泛地去读一些优秀的碑帖作品，仔细揣摩每一个字的结构、用笔，推敲全篇的气势、脉络和韵律节奏，使字帖的气韵神采沉浸到自己的心中，等到下笔时，无意中就会加强临帖的效果。掌握繁体字可以扫清读帖的障碍，对理解传统文化也大有帮助。因此，学习书法不能心浮气躁，浮光掠影，要求静观、默识、揣摩。

## 3. 临帖

“临”字来自于“临摹”。临与摹其实是两个概念。“临”是把要学的字帖放在面前照着去写，“摹”则是用透明的纸覆在字帖上，用笔在上面描。现在，我们称照字帖写字为临摹，这里有模仿的意思。

平常我们说学书法，往往指的是临帖，是学习书法的主要途径，在书法学习过程中具有重要作用。通常，临帖都是临古人或名家的字帖，向优秀的传统学习，向精品学习。既然是学习，那么就有一个学习态度的问题。人们对书法艺术的审美是多层次、多角度的。初学阶段，面对字帖，每个人的理解可能都不一样。选定字帖以后，就应该认真地去临写而不宜按照自己的意愿和眼光去发挥，否则，临帖就失去了意义。即使在临帖时看到某一字或某一笔画不喜欢，也不要随意改写，而要踏踏实实地去学习揣摩，以这样的态度去学习，一定会学到很多。



字帖就是老师，学习的过程也是逐渐对字帖加深理解的过程。

开始临帖，应从通临开始，再到节临，要写实的临。要尽量与帖相似，以学其点画、字形，从最初的不熟练到逐渐能掌握基本要领，能够较熟练地临写字帖，从生到熟，由浅入深。临帖要有目的性、有针对性，或取其神，或取其韵，或取其势，或取其用笔，或取其行气。因为有所求，临帖时精力专注，比较容易有收获。如果仅仅是依样画葫芦，漫无目的地临帖，效果就不会很理想。如果有目的、有针对性临写字帖，一段时间解决一个问题，这样，问题单一，便于掌握，学习效果明显，易于增强初学者的信心。

### (1) 通临。

通临，是把字帖拿来，从头到尾逐字临写，从第一字到最后一字，不要挑字。而节临，就是局部的临，选取需要的片段临写，如临写帖上的某个字或某行字。初学者宜选择通临的方法，而不宜挑字节临，这是因为：

第一，挑字会带来负面作用，如不能全面掌握所写字帖的用笔、结体、章法等风格特点，是一种不完整的学习。此外，学习书法后，应能写所有的字，而不是专门写某几个字。由于挑字写，会使得学习者在写自己的作品时，对某些字感到陌生而降低驾驭能力，从而影响整个作品的效果。

第二，挑字时经常是挑一些自己认为好的字。其实，书法的审美培养是一个极其复杂的过程，对书法艺术的欣赏也往往不是一次性地完成的，随着时间的推移，对字乃至整个书法作品的理解会有新的认识，很多学习书法的人会有这样的体会：现在看着好的书法，过一段时间，也许会觉得不好，而现在认为不好的书法，以后，也许会越来越喜欢。


第三，从某种意义上说，挑字写是断章取义，而断章取义不是好的学习方法。只有逐字临写，才能做到真正地理解所临字帖的优势与缺陷，才能掌握所临字帖的特点和风格。书法的韵味是整体的，只有通临，才谈得上体会其意境，领会其神韵。

### (2) 实拍与意临。

写实是绘画中的一种流派或方法，写实的临，这一说法是从绘画借用而来的，在书法中专指对原帖认真地临写，不加入自己的东西。写意的临，这一说法也是从绘画而来，指不拘泥于字帖的某一笔、某一画的像与不像，而是注意字帖的整体气势和气韵。或者说，写意的临，是一种注重字帖的精神气质的临帖方法，需要临帖者具有一定的基础。

### (3) 背临。

背临是学习书法、临习字帖的较高境界。所谓背临，就是默写帖上的字，当然这要有临帖



的基础。背临时，由于没有了字帖，只能依靠平时的积累以及记忆力、理解力、基本功，回想帖上的用笔、结构特点、章法、韵味等，这样会比临帖时要自然流畅、一气呵成，笔画会更生动自然。可能有些字写得不一定很像字帖，不过回过头来对照一下字帖再临写一遍，会巩固学习效果并且加深理解，这也是验证临帖效果的好办法。如果发现哪一个字，或者哪一笔写得不理想，可以更加有针对性地临写，认识会进一步增加和深化。

背临是加深理解的过程，也可以说是由学到用的过渡阶段。

#### 4. 出帖

清代学者袁枚在他的《续诗品》中说：“不学古人，法无一可；竟似古人，何处著我。”这句话说明了继承和创造的关系。不向古人学习，则没有法度规矩，如果全似古人，也就丧失了自我。我们在学习书法的时候也存在这样的问题。有了临帖的基础，最后要弃其形而存其神，也就是更重视整体气势和神采，而不拘泥于某一笔某一画的相似，这一阶段是临帖的较高境界。

临习前人的字帖是为了更好地去创新，出帖是临帖的真正目的。艺术贵在用自己的语言叙述自己的思想，书法艺术的本质是独创性，而不是永远跟在古人后面亦步亦趋，要勇于突破、勇于创新、勇于发展。出帖即是创新，这里面的因素很复杂，对传统的学习是重要的部分。而出帖是形成自己艺术风格和特点的开始，是一种极高的境界。除了书法本身的学习以外，各方面的综合素养也是写出自己独特风格不可缺少的条件。

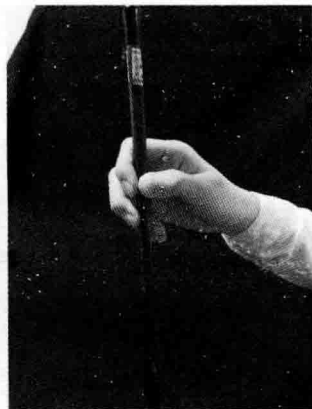
学习书法的过程并不会是一帆风顺、直线上升的，正相反，它是一个曲折渐进的过程，有时还会停滞不前。不过，只要对学习中的困难有充分的思想准备，就不难克服所遇到的种种困难，走出“山重水复疑无路”的困惑而达到“柳暗花明又一村”的新境界。总之，学问是经验的积累，才能是刻苦的忍耐。只要我们不急不躁，不走捷径，实实在在，去认识、发现、积累、创造，一定会在书法学习上有所突破。

## 二、书写要求

### 1. 执笔方法

学习毛笔书法，首先要学习怎样正确使用毛笔，而如何正确执笔是能否正确使用毛笔的前提。执笔方法正确，书写时才能运用自如；如果执笔不当，不但字难写好，一旦养成不良习惯，更会使书法学习事倍功半。

执笔方法要解决的，是五个手指如何合理地安排并发挥各自的作用，从而保证顺利地书写。要根据手指的生理特点，使手指在轻松、自然的状态下执笔。



执笔

历来比较普遍运用的是“五指执笔法”。所谓“五指执笔法”，是以“抵、押、钩、格、抵”为口诀的执笔方法。由晋代书法家王羲之、王献之创立，由唐代陆希声并阐明。这一方法，经过历史上的长期实践，被大多数书法家所认可和接受。

(1) 抵，是按的意思，是指用拇指的第一节紧按笔管的左、后侧，力量由内向外。

(2) 押，通压，是指食指第一节压住笔管的右、前侧，力量由外向内，与拇指相对捏住笔管。

(3) 钩，是弯曲、钩住的意思，是指中指弯曲如钩，用第一节指肚前端钩住笔管外侧，力量从外向内，中指与食指合力，对着拇指，以便更稳地控制笔管。

(4) 格，是抗拒的意思，是指无名指用甲肉相连之处顶住笔管的内侧，力量从右内侧向左外侧推出。

(5) 抵，是推、抵抗的意思，是指小指紧靠无名指而不接触笔管，以增强无名指向外的推力。

这五个字是执笔的基础，在掌握这个五个要点的同时，还要以“指实掌虚，背圆掌竖”为总体书写原则。

(1) 指实，手指要实在地压在笔管上，使握笔稳。

(2) 掌虚，手掌不要握紧，放松自然，掌心留有一定空间，能够自由运笔即可。

(3) 背圆，是形容执笔时，手掌背呈自然圆弧且上竖的样子，不要刻意。

(4) 掌竖，手掌竖起，能使手把笔拿直。

掌握了以上的基本执笔方法和用笔原则，就可以开始进行书写练习了。但单一掌握执笔方法还是不够的，毛笔书法的书写姿势也是非常重要的。应对不同的书写作品，书写姿势也要作出相应的调整，才能书写出优秀的书法作品。