



蔡时煖松栢

青道

新春草集



目錄

序	1
執筆法	3
結構之法	5
筆順之法	6
學書十病	7
書史	8
甲骨鐘鼎	8
晉唐法度	10
宋元書風	18
明清復古	27
隸書	31
行書	36
楷書	40

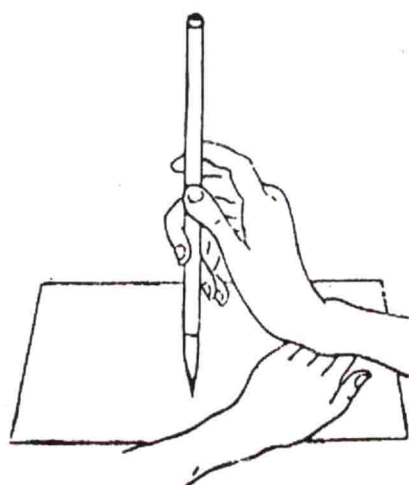


序

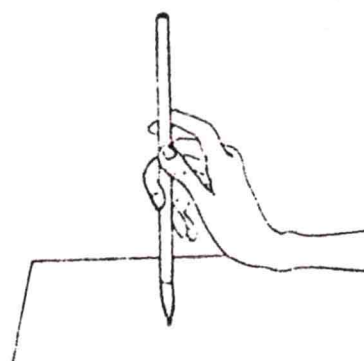
書道是中華文化獨有之
藝術：數千年站立於宇宙
的人格表示炎黃子孫不朽之精
神也是冊重印以課藝時煖松
柏大學書堂之用與子書之法至
至要是執筆指密掌虛腕平

為書家必然之法度習書者應從
唐宋楷書學起領悟了行筆提
筆頓筆逆鋒的原理知道結構
行氣布局的運用多閱讀名家之
作以自己的性格而學習之朝夕風
雨不忘洗硯一壺佳茗對字伸筆
可長壽可養生矣

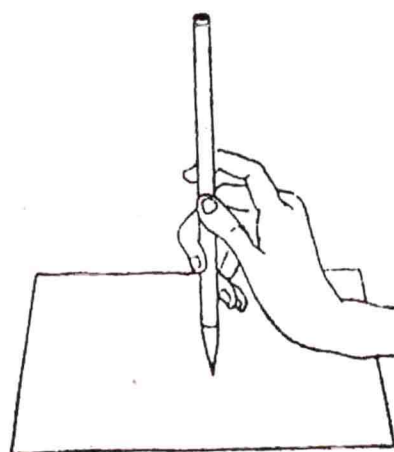
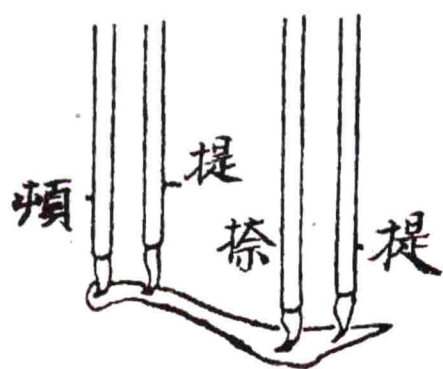
執筆法



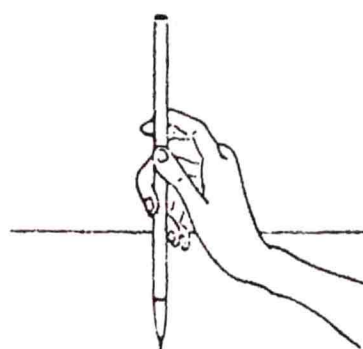
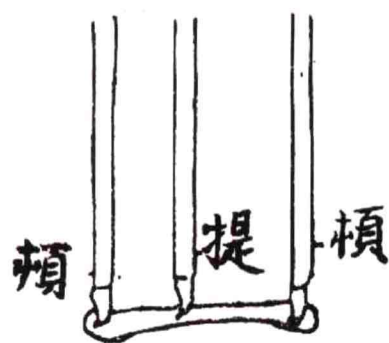
枕腕 左手腕欄在左手上



執筆 腕臂的力達到筆尖終點



虛掌 實指 平腕 豎鋒



提腕 把筆提懸可寫大字

頻、提、捺的筆法。

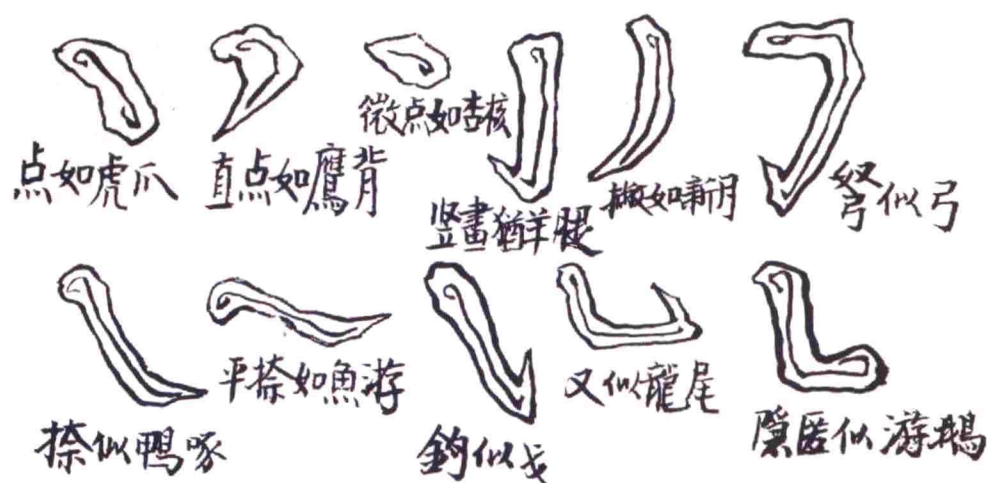
頻筆用百分之七十的筆毫

提筆用百分之五十的筆毫

捺筆用百分之九十的筆毫



書聖王羲之創作了永字八法
明白他的理論便可知書識字



結構之法

承上	變化	相背	相讓
天	川	兆	皆
外	圭	施	盅
文	府	約	割
父	庖	凡	吃

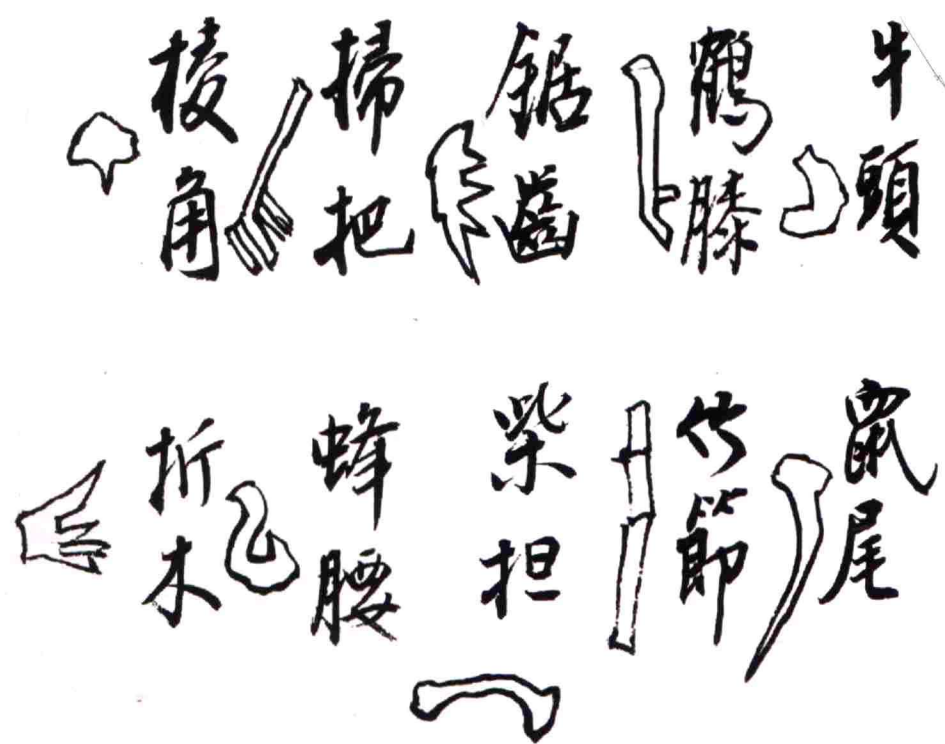
相應	比例	重心	疏密
小	一	中	上
朋	十	且	土
辨	理	成	繁
大	目	女	毅

筆順之法

後內 先外	後左 先右	後中 先左
月	小	仁
句	水	行
用	丞	快
勻	樂	於

後捺 先撇	後關 先進	後直 先橫	後外 先內
八	日	十	山
人	因	寸	凶
又	目	本	幽
今	固	木	丞

學書十病



山谷說

庸俗之氣不

可醫上列十

病為習書者

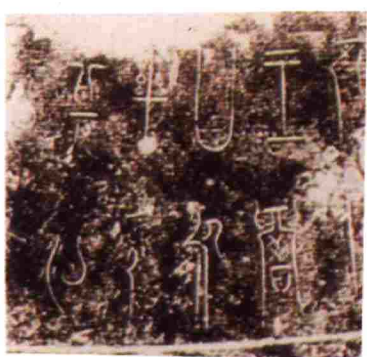
戒多讀多

閱多思可成

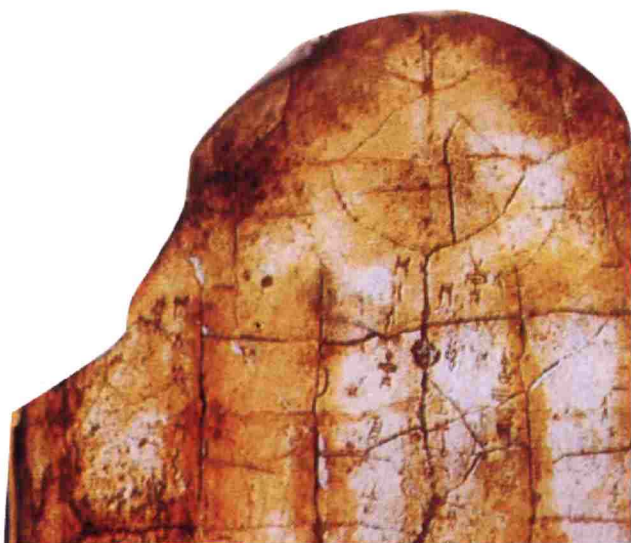
書史 甲骨鐘鼎



春秋戰國勾踐劍

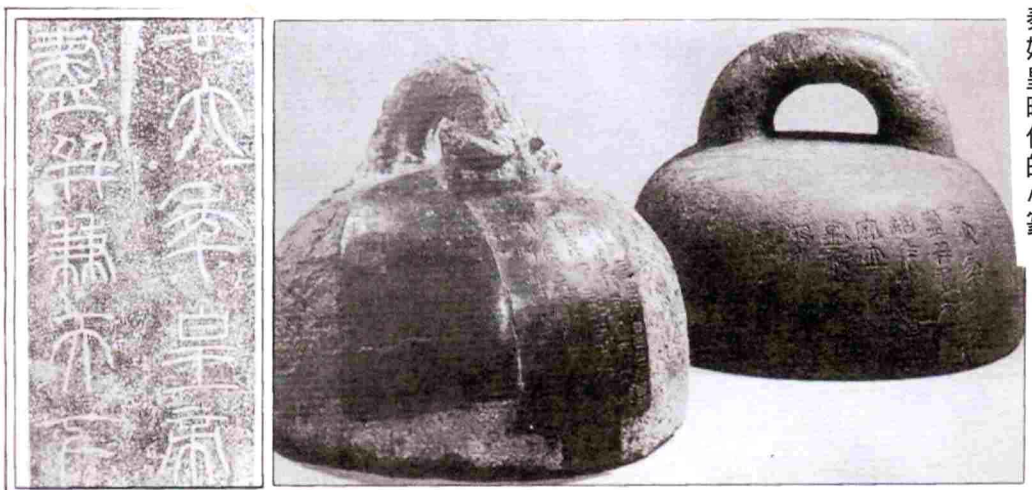


銘文



戰國 中山王鼎（器形）

形拓本
秦始皇時代的小篆



春秋戰國 秦 秦公
簋 銘文



漢 帛書



漢 居延木簡



漢 孔廟禮器碑

晉唐法度



蕭瑟北窗海棠花泥

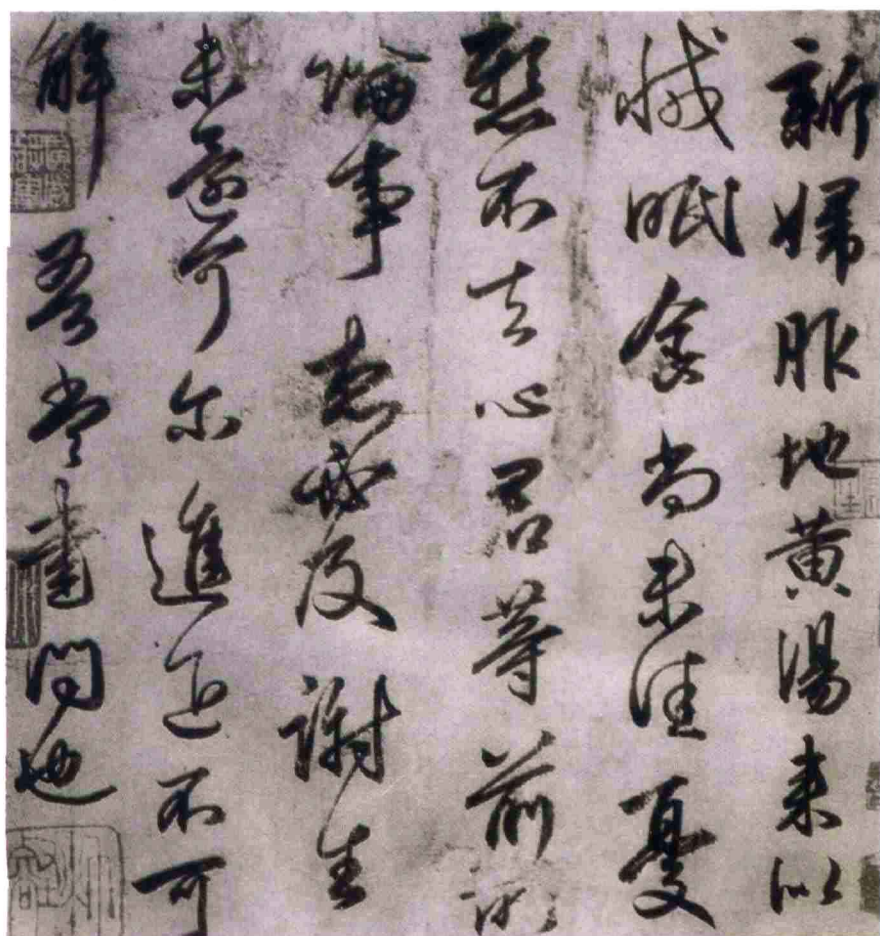
汚遊支雪關中偷賣

多夜半真有力何殊少

年不病起頭白

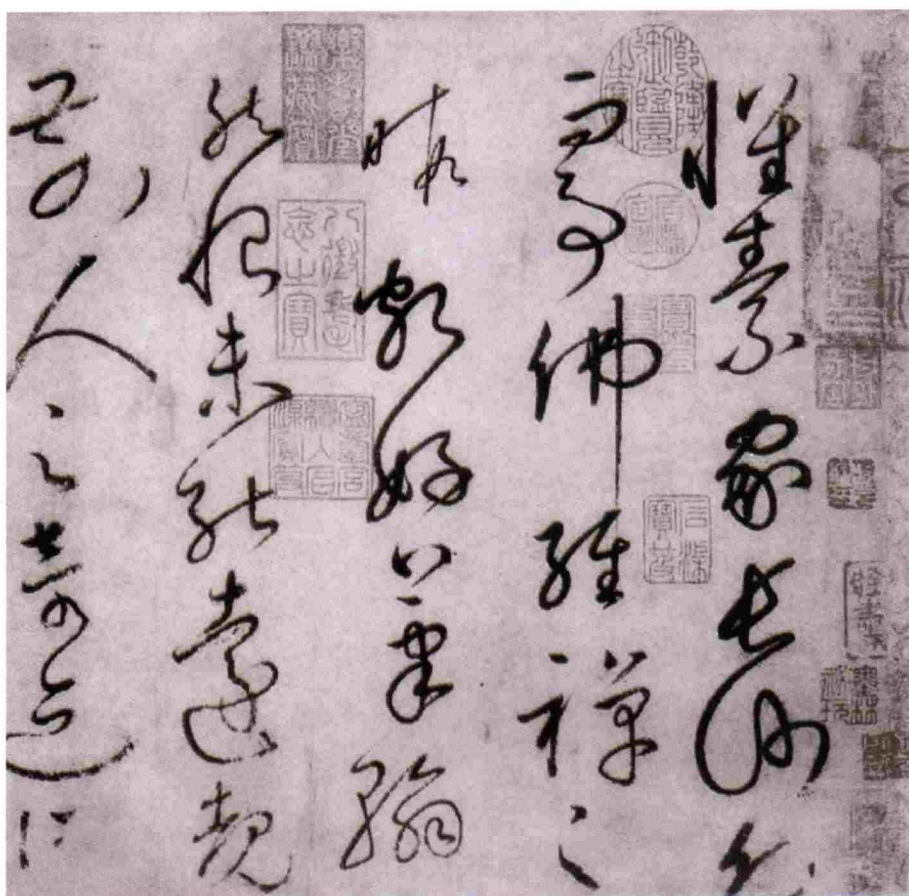
東晉 王羲之 奉橘帖

羲之白不審、尊體比復
何如遲復奉告羲之中冷
賴尋復白羲之白
奉端三百枚霜未降未
得



東晉 王羲之 地黃湯帖

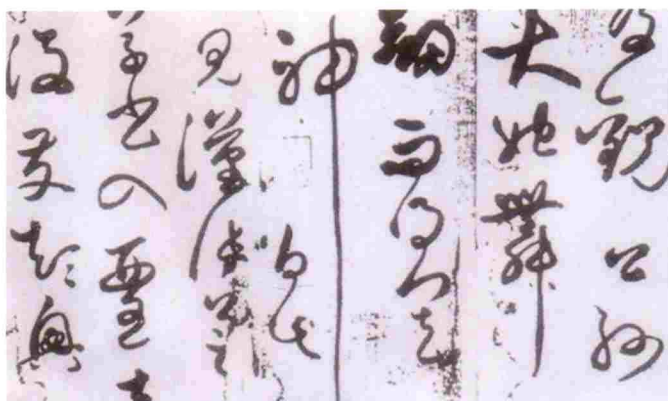
唐 懷素 自敘帖



天發神識碑



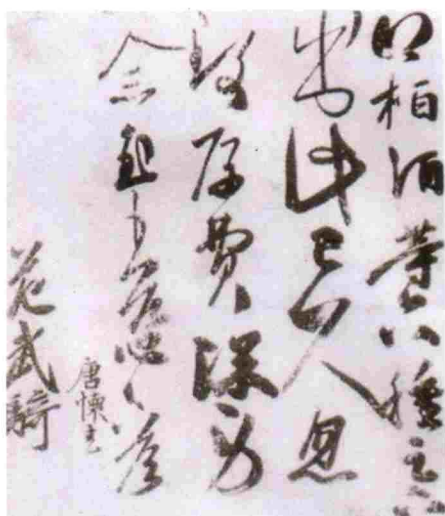
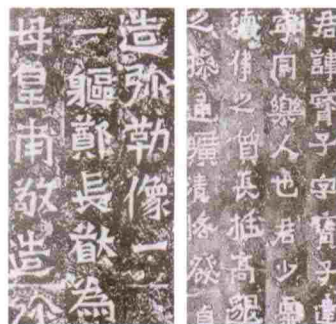
唐 懷素 食魚帖



唐 歐陽詢 化度寺
邕禪師舍利塔銘



東晉 爨寶子碑



萬歲通天進帖
「萬歲通天進帖」又名
「王氏寶章集」，
代王氏一門書翰

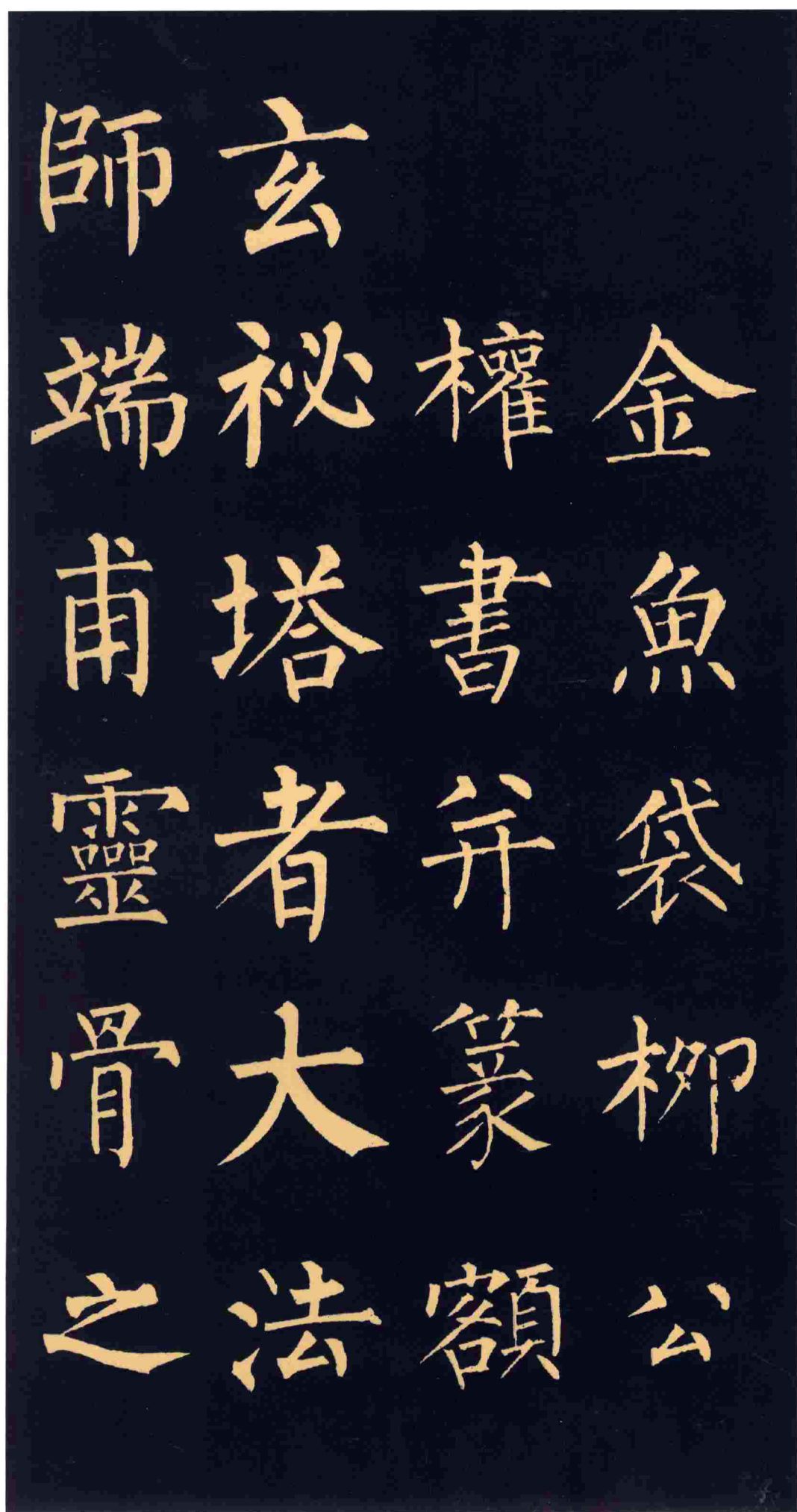
唐故左街僧錄
內供奉三教
大談論引駕
德安國寺

中國古代著名碑帖精選

玄秘塔碑

江南西道都
團練觀察處
置等使朝散
大夫兼御史

中國古代著名碑帖精選 玄秘塔碑



中國古代著名碑帖精選 玄秘塔碑