

从书法看心灵品味

新加坡 邱少华

墨韵禅心

MO YING
CHAN XIN

吉林人民出版社

墨影禅心

——从书法看心灵品味

(新加坡)邱少华

吉林人民出版社

3352610

(吉)新登字 01 号

本著作系采禾文化事业有限公司，
经过中华版权代理总公司独家授权
出版，版权专有，违者必究。

0201/12

中文简体字版专有权属吉林人民出版社所有
吉林省版权局著作权登记
图字 07-1999-338 号

墨影禅心

——从书法看心灵品味

编 著	邱少华	封面设计	思维工作室
责任编辑	陈余齐	版式设计	正清文化
责任校对	东 文		

出 版 者 吉林人民出版社
(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)
发 行 者 吉林人民出版社
印 刷 者 北京市昌平长城印刷厂

开 本	850×1168	1/32
印 张	9.25	
字 数	220 千字	
版 次	1999 年 9 月第 1 版	
印 次	1999 年 9 月第 1 次印刷	
印 数	1—10000 册	

标准书号 ISBN7-206-03326-1/G·893
定 价 18.00 元

如图书有印装质量问题，请与承印工厂联系。

这是一本由书法感悟人生的书，在追逐名利的焦灼、疲惫里，也许，你的心会因她变得超然、宁静、富有品味……

——正清文化

前 言

在追逐名利的嘈杂里，你是否喜欢多那么一点书卷气？

在时尚扑面的喧嚣里，你是否仍留恋这东方格调？

在不停的外在物质寻觅里，你是否思考过内心的底蕴？

浮躁、烦闷、焦灼、疲惫而又茫然的现代人，难道你真的不需要那生动线条创造出的静？

我们不信，不信三千年中国人为之癫狂的艺术会远离今天的时尚，于是，便有了这本《墨影禅心》。

《墨影禅心》谈论的不仅是“纸上数行字，空中几朵云”的书法艺术，她的价值在于通过上下几千年的书技墨影向您展示出心灵的品味和人生的另一种境界：

在这里，不管你半饥半饱，是粪翁，还是拾荒老人，是南仙，还是北佛，外在物质的东西都不重要，重要的是心灵的感悟，难怪这里有“菜根香处最相思”，“学而悟者忘餐……”

因此，《墨影禅心》与其说是谈墨影，不如说是在透过墨影揭示那生意盎然的禅心；与其说是谈书法，不如说是在谈人生。

目 录

南仙北佛	(1)
五十年和几分钟	(6)
企者不立、跨者不行.....	(7)
多骨鱼	(9)
牛犊耕字	(12)
三石道人	(15)
拾荒老人	(17)
学柳下惠不容易	(19)
再来一个	(22)
屋漏痕与抖笔	(26)
变体飞白	(28)
知音人与躲婆石	(30)
知音何处寻	(34)
满座失声看不及	(37)
胜人之处在不稳	(39)
你依我依	(41)
师法乎中,仅得其下.....	(43)
厚皮馒头,食之不佳.....	(45)
硬笔书法	(49)
千字文	(51)
评书妙喻	(53)
苏、黄、米三家	(55)
骨肉筋血气神	(58)

用笔如用兵	(60)
艺痴者技必良	(64)
艺高胆大	(67)
活龙与死蛇	(69)
画龙点睛	(72)
此是生前欢喜债	(74)
换得人间买命钱	(76)
骇怪的创新	(79)
天真出于自然	(81)
俗不可医	(83)
高跟鞋与梯子	(86)
读字与看人	(90)
骑脚踏车与书法	(93)
云深不知处	(95)
榜书曲人	(98)
集百家米成一锅饭	(100)
得意忘形	(103)
浓墨、淡墨、涨墨	(109)
书法、拳术、力学	(113)
书为心画,字如其人?	(116)
至孝书法家	(121)
竹林二狂	(123)
六如居士	(125)
晋陆之词,唐陆之书	(128)
瓦砾上跳舞	(132)

写竹破俗·····	(135)
收拾残局·····	(138)
国画题款·····	(141)
伴奏与和音·····	(144)
天道酬勤·····	(145)
寂寞之道·····	(148)
寂寞的右脑·····	(151)
左手拙,右手巧·····	(153)
眼睛和手·····	(156)
乐在其中·····	(158)
四明狂客·····	(161)
字如其诗·····	(163)
过了河的卒子·····	(166)
将功赎罪·····	(167)
赵孟頫和董其昌·····	(170)
鲜于枢英年早逝·····	(173)
书评不可尽信·····	(176)
书后题跋·····	(179)
书圣与后世书人·····	(182)
跋王羲之“快雪时晴帖”·····	(185)
旷代诗人、伟大书法家·····	(186)
张大千与毕加索·····	(194)
一种耻辱·····	(201)
举世无双·····	(204)
石不能言最可人·····	(207)

百无一用是书生·····	(210)
时有落花随我行·····	(212)
弦断有谁听·····	(214)
亚圣的行草·····	(216)
小楷书法·····	(218)
既是为山平不得·····	(221)
人磨墨,墨磨人? ·····	(224)
学而悟者忘餐·····	(225)
腹有诗书气自豪·····	(227)
笔法不轻传·····	(229)
昨日之非不可留·····	(231)
睥睨古今一书家·····	(233)
机智善辩的书家·····	(238)
三长两短一粪翁·····	(240)
邓石如与鹤·····	(244)
华岳三峰,黄河一曲 ·····	(248)
冒风踏雪作清游·····	(252)
半饥半饱清闲客·····	(256)
你的画在那里? ·····	(259)
菜根香处最相思·····	(261)
一座艺术高山·····	(263)
弘一大师·····	(267)
无际大师药方·····	(270)
李可染与牛·····	(271)
钱有两戈·····	(273)

早死与寿终·····	(275)
书家轶事·····	(280)

南 仙 北 佛

近代有两位最长寿的书法家，他们是北京的孙墨佛老先生，104岁。上海的苏局仙老先生，110岁。这两位书坛人瑞被誉为“南仙北佛”。

墨佛一生临池不辍，晚年曾临孙过庭书谱，装订500本，分赠各大图书馆及大专学府，又写了三千帧条幅，赠书法爱好者。他对写字的看法是：“作书可以养心、养性、养神、养气、养生”；又说：“执笔静中有动，动中有静，动静相济，得调节生理平衡，使人健康长寿。”

上海的苏老，临池超过100年。虽然有一千多度的近视眼，却每天坚持早餐后写二百多字，挥毫时没有发抖的感觉。苏老的长寿秘诀是：基本吃素，早睡早起，劳逸结合，心情舒畅，有病调养，尽量少吃药，生活有序，不慌不忙，饭后百步，寄情翰墨。他把写字当作一种体育锻炼，运腕时还要配合呼吸。

古人写字，主张恭敬、安静、平心静气，这样可以促进身体健康，使心理和谐，达到修身养性。以唐代的帝王、文学家及书法家三类人物的年寿来作比较：十七个皇帝的平均年龄是45岁，五大文豪（李白、杜甫、韩愈、白居易、柳宗元）的平均寿命是59岁。唐



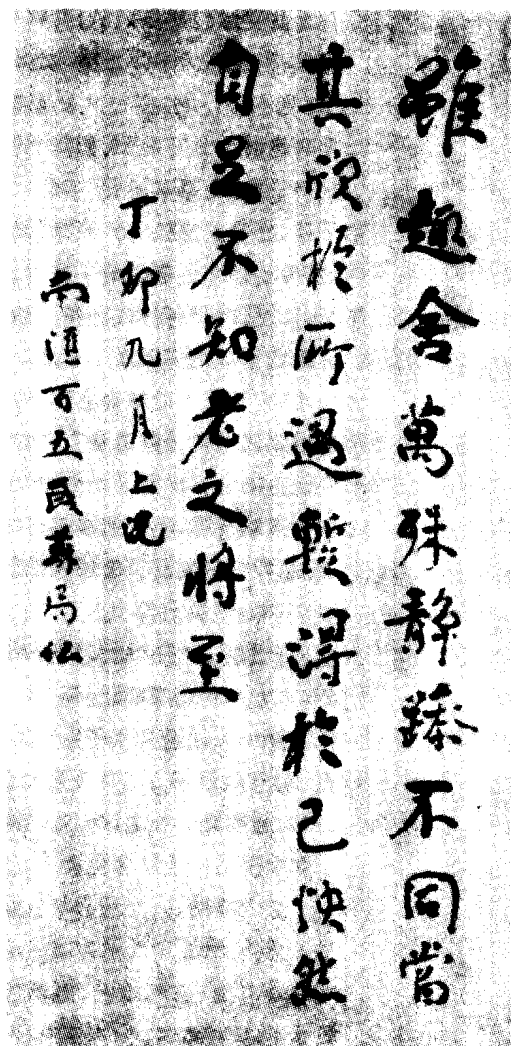
孙墨佛行书《寿》

朝六个大书法家(颜真卿、欧阳询、虞世南、褚遂良、李北海、柳公权)平均寿命为 80 岁。其中虞、欧阳、柳三人均在 85 岁以上,而褚、颜、李则因政治上的牵连而早亡。“书林藻鉴”也曾对清朝 1940 位书法家的年龄稍作统计:百岁以上者二人(李芳孝,1823~1937,卒时公元 115 岁),90 岁以上者 27 人,80 岁以上者 137 人,70 岁以上者 419 人。书法是最好的消闲活动,可以陶冶情操,净化心灵。写字是最快乐的嗜好,它既是脑力的休息,亦是精神的活
动,达到调整身体内外各部位机能,收到如打拳、气功、静坐等养心健身术一样的功效。书法也可以治慢性疾病、降血压、除焦虑,是最好的物理治疗。在明窗下,净几上,挥毫作乐,集中意志,笔随心意,充满激情,满怀乐趣,使人得到无穷的感悟。尤其是处在孙过庭所说的五合(神怡务闲、感惠徇和、纸墨相发、偶然欲书、时和气润)或李阳冰所指的九生(生笔、生纸、生砚、生水、生墨、生手、生神、生目、生景)情景下,心手相印、神思双畅、物我两忘、追求真善美,必定能使人达观、乐观、益寿延年。

当然,要做到“宁静致远”,就必须忘弃名利。南仙北佛两个老人家,无意成为书家,可最终都是负有盛名的书法高手。他们临池作字时,心无杂念,不为名利,清心寡欲,为写字而写字,因此得到健身养性的效果。

挥毫放生

清朝的岭南三家之一陈恭尹，颇有诗名，善八分书法，晚年信佛，结缘放生。若有人索书，必求放生为润笔。因此求书者往往笼禽而至，陈恭尹则欣然挥毫，看笼中飞禽的多寡，而决定书法的盈缩大小相应。挥洒完毕，开笼放生，淋漓志满。



苏仙行书

五十年和几分钟

齐白石的弟子郭大维教授，在美国大学教了 20 年的西洋美术，1977 年以《毛笔的运用》一书获得纽约大学的哲学博士学位。

有一次郭博士在美国博物院示范中国画，只用了五分钟的时间，就轻描淡写、从容地完成了一幅写意性荷花作品。在场的一位洋女士，好奇地赞道：“画得太好了！只需要几分钟而已。”郭博士不假思索，立刻答道：“这是 50 年的工夫加上几分钟！”郭博士的回答，令人拍案叫绝，可惜要那位洋女士理解真意，实不容易。

去年应某慈善组织之邀以英语作书法讲座，并当场挥毫示范。因为心中老记着郭博士的妙语，于是向观众简单介绍了书法史、文房四宝、执笔法和各体书法后，便写了一幅隶书对联和行草中堂，然后当场邀请一位电脑博士试笔。只见他使出了浑身解数，那支笔还是不听使唤，就在大家哗然笑声中，我以行楷写了“学然后知不足”横批一幅。大家总算初步认识了中国书法的奥妙。

演员在舞台上，轻松又熟练地作出精彩的表演，殊不知那是台下流过多少汗水，经过长期的勤奋、呕心沥血、实践苦练出来的。

几分钟的挥写，实际上是数十年的心血结晶。

孙过庭说：“不入其门，讵窥其奥者也。”

企者不立,跨者不行

草书是为了书写简便快速而创,虽然难认难写,却具有很高的艺术审美价值。

根据点画的特征,草书分为章草和今草。章草的字与字之间不作连绵笔势,横画和捺笔仍带有波势,是由隶书简化演变而成。今草又分小草和大草,小草和平,大草(狂草)奔放。一幅好的草书作品,可达到出神入化的境界。古人形容草书如惊蛇入草,如奔雷坠石,如飞鸟出林,如壮士拔剑,如游鱼、腾猿、鸿飞兽骇。写草书行笔一气呵成,表现出韵律、节奏、主次、热情、美感与生命力。

古今草书名家,无不精通楷行,甚至篆、隶。学草书之前,最少应花上五年工夫,把楷、行立、行(扶着凳子学走),而到跑、跳、舞、运动、打拳,以至高难度的韵律动作。没有楷、行的基础而学草书,犹如盲人骑瞎马,看一画写一画,刻意作连绵笔势,却是毫无血脉生气,如行尸走肉,不伦不类。苏东坡对此感叹道:“今世称善草者,或不能真行,此大妄也。真生行,行生草。真为立,行为走,草如奔。未有不能行立而能奔走者也。”

草书由章草演变为今草,起自汉代。由张芝、崔瑗、杜度到三国的皇象、西晋的索靖、东晋的二王、隋朝的智永、唐代的孙过庭、