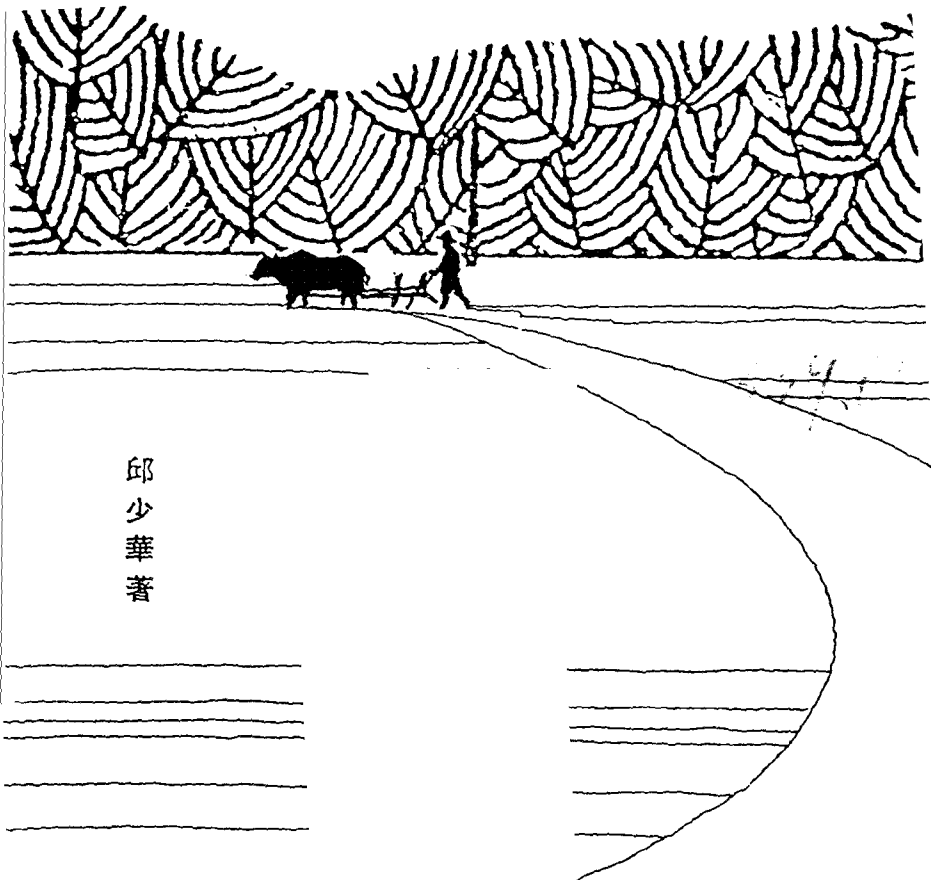


邱少華 著

65

字耕田

熱帶出版社



邱少華著

牛犢叫字

熱帶出版社

牛 犢 耕 字

作 者：邱少華

責任編輯：適 民

出 版：熱帶出版社

6001 Beach Road #02-69

Golden Mile Tower

Singapore 0719

電話：2961453

印 刷：五洲印務私人有限公司

版 次：1991 年 11 月第二版

國際書號：ISBN 981-00-3074-6

定 價：S\$ 5.00

版權所有 不准翻印

本書收集了二十八篇
長短文，是作者近年
來在海外報刊上發表
的一部份論書隨筆。
作者學書主張理論與
實踐並重，文中暢述
教、學心得，立論精
辟，幽默有趣，讀後
會心之處甚多。



邱少華，原籍福建金門，新加坡公民。南洋大學理學士。現任教於新加坡國立大學校外進修系，也是多個宗鄉團體、政府機構、學術組織的書法導師。

目 錄

■	1	企者不立，跨者不行
■	4	多骨魚
■	7	南仙北佛
■	10	牛犢耕字
■	14	五十年和幾分鐘
■	16	三石道人
■	19	拾荒老人
■	22	再來一個
■	26	屋漏痕與抖筆
■	29	變體飛白
■	31	知音人與躲婆石
■	35	滿座失聲看不及
■	37	勝人之處在不穩
■	40	你儂我儂
■	43	既是為山平不得
■	46	硬筆書法
■	49	小楷書法

■	53	書學博士
■	57	師法乎中，僅得其下
■	59	鄧石如與鶴
■	64	亞聖的行草
■	66	厚皮饅頭，食之不佳
■	69	三長兩短一龔翁
■	72	千字文
■	75	人磨墨、墨磨人？
■	78	評書妙喻
■	81	蘇、黃、米三家
■	85	無上妙品蘭亭序

企者不立，跨者不行

草書是為了書寫簡便快速而創，雖然難認難寫，但却具有很高的藝術審美價值。

根據點劃的特徵，草書分為章草和今草。章草的字與字之間不作連綿筆勢，橫畫和捺筆仍帶有波勢，是由隸書簡化演變而成。今草又分小草和大草，小草和平，大草（狂草）奔放。一幅好的草書作品，可達到出神入化的境界。古人形容草書如驚蛇入草，如奔雷墜石，如飛鳥出林，如壯士拔劍，如游魚、騰猿、鴻飛獸駭。寫草書行筆一氣呵成，表現出韻律、節奏、主次、熱情、美感與生命力。

古今草書名家，無不精通楷行，甚至篆、隸。學草書之前，最少應花上五年的功夫，把楷、行書體學好。真正的學習過程應該是由楷書到行楷、行書、行草，最後才學草書。正如小孩子由坐、爬、立、行

(扶着橈子學走)，而到跑、跳、舞、運動、打拳，以至高難度的韵律動作。沒有楷、行的基礎而學草書，猶如盲人騎瞎馬，看一劃寫一劃，刻意作連綿筆勢，却是毫無血脈生氣，如行屍走肉，不倫不類。蘇東坡對此感嘆道：“今世稱善草者，或不能真行，此大妄也。真生行，行生草。真為立，行為走，草如奔。未有不能行立而能奔走者也。”

草書由章草演變為今草，起自漢代。由張芝、崔瑗、杜度到三國的皇象、西晉的索靖、東晉的二王、隋朝的智永、唐代的孫過庭、張旭、懷素等，這些名家都有不凡的天資、氣質，特高的頓悟力，加上數十年堅持不懈地刻苦鍛煉，又遨遊大江南北，遍覽無數墨跡，方有大成。張旭的草書，在唐代和李白的詩，裴旻的劍舞合稱為“三絕”，他之所以有“草聖”之譽，是因為看公孫大娘跳劍器舞、擔夫爭道、武士擊鼓，師法大自然的規律節奏感，冥思頓悟，苦練而得。

清劉熙載對草書非常重視，他說：“書家無篆隸聖而有草聖，蓋草之道，千變萬化，執持尋逐，失之愈遠，非神明自得者，熟能止於至善耶？其他書體，法多於意，草書則意多於法。”又說：“草書之筆畫，無一可以移入他書，而他書之筆意，草書却要

無所不悟。”王羲之強調指出：“其草書，亦復須篆勢、八分古隸相雜。”

今人學書，急功好利，寧願扶着橈子奔跑。所謂欲速則不達，想把字寫得龍飛鳳舞，最終還只是個“鸚哥嬌，秦吉了！”（註）

老子說得好：“企者不立，跨者不行。”墊起脚尖想要高過別人，反而站不穩；跨出大步想要快過別人，又怎能走得遠呢？

（註）：“秦吉了”是鳥名，狀似鸚哥，羽毛黑色，腳黃嘴赤，能學幾句人話。《東坡志林》記載：劉十五評論李十八的草書，謂之“鸚哥嬌”，意即鸚哥只能說幾句人話，畢竟要雜以鳥的語言，猶如沒有楷書行書的基本功而學草書一樣。李十八稍後自覺草書有所進步，就指着作品問身邊的僕人：“你看這幅草書比起以前的如何？”僕人答曰：“可作秦吉了。”

1989年12月

多 骨 魚

唐代書法理論大家孫過庭所寫的草書《書譜》，筆法精妙，議論精辟，文辭更是優美動人，因此世人稱之為“書文雙絕”。但因其草法變化莫測，初學者難辨認學習，故又被比喻為“多骨魚”：魚的刺骨太多，雖然味美，却不容易享用。

《書譜》是一部傑出的草書法帖，亦稱《千金帖》，它與智永的《真草千字文》、二王的草書法帖、張旭的《草書四帖》、懷素的《自敘帖》、黃山谷的《諸上座帖》，都是很好的草書臨習範本。孫過庭的草書，脫胎於智永和尚，《書斷》里說：“孫過庭工於用筆，僞拔剛健，尚異好奇，凌越險阻，然所謂少工用而有天材，傷於急速。”

草書運動感很強，猶如雨夾雪花、狂風驚鷺、電掣雷奔、龍蛇出沒，變化無窮，但往往因為急速而令

人難以辨認，即使是精通草書的人，也無法準確地辨認別人的草書。三年前在中華書局，曾與本地善寫草書兼指書家王瑞璧老先生、林平發暨何子蘭兩位經理，一同欣賞一幅清末草書對聯，大家對其中一個字推敲了很久，最後只能根據對聯的內容與平仄規律，才辨認得出來。

寫草書也要講求法度，在某些情況下，書家信筆而書，任手率意，把草法寫錯，却自以為是妙筆，或以“書法家無錯字”為遮羞語。宋丞相張天覺，好寫草書，有一天偶得佳句，索筆疾書，滿紙龍蛇飛動，即刻命姪兒錄下。當寫到波險之處，姪兒惘然停止，問他：“此何字也？”張天覺看了好一陣子，不悅地說：“何不早問，致予忘之。”

蘇東坡說：“出新意於法度之中，寄妙理於豪放之外。”若我行我素，草率使轉，龍蛇亂舞，是不行的。

1989年12月

匆匆不及草書

後漢的張芝，幼年學習崔瑗、杜度的章草，感到寫起來不能連筆，於是把章草的挑勢去掉，一筆寫下去，使氣脈連貫，綿綿不斷，人稱之為一筆書或今草。

張芝寫草書非常認真，一筆不苟，也不隨使用草書寫信給人，他說：“匆匆不及草書”，意思是說因為太忙了，來不及好好地寫草書，可見寫草書的慎重。三國章誕稱他為“草聖”。

南仙北佛

近代有兩位最長壽的書法家，他們是北京的孫墨佛老先生，104歲。上海的蘇局仙老先生，現年110歲。這兩位書壇人瑞被譽為“南仙北佛”。

墨佛一生臨池不輟，晚年曾臨孫過庭書譜，裝訂五百本，分贈各大圖書館及大專學府，又寫了三千幀條幅，贈書法愛好者。他對寫字的看法是：“作書可以養心、養性、養神、養氣、養生”；又說：“執筆靜中有動，動中有靜，動靜相濟，得調節生理平衡，使人健康長壽。”

上海的蘇老，臨池超過一百年。雖然有一千多度的近視眼，却每天堅持早餐後寫二百多字，揮毫時沒有發抖的感覺。蘇老的長壽秘訣是：基本吃素，早睡早起，勞逸結合，心情舒暢，有病調養，盡少吃藥，生活有序，不慌不忙，飯後百步，寄情翰墨。他把寫

字當作一種體育鍛煉，運腕時還要配合呼吸。

古人寫字，主張恭敬、安靜、平心靜氣，這樣可以促進身體健康，使心理和諧，達到修身養性。以唐代的帝王、文學家及書法家三類人物的年壽來作比較：十七個皇帝的平均年齡是45歲，五大文豪（李白、杜甫、韓愈、白居易、柳宗元）的平均壽命是59歲。六個大書法家（顏真卿、歐陽詢、虞世南、褚遂良、李北海、柳公權）平均壽命為80歲。其中虞、歐陽、柳三人均在85歲以上，而褚、顏、李則因政治上的牽連而早亡。“書林藻鑒”也曾對清朝1940位書法家的年齡稍作統計：百歲以上者二人（李芳孝1823—1937，卒時115歲），九十歲以上者27人，八十歲以上者137人，七十歲以上者419人。

書法是最好的消閒活動，可以陶冶情操，淨化心靈。寫字是最快樂的嗜好，它既是腦力的休息，亦是精神的活動。它達到調整身體內外各部位機能，收到如打拳、氣功、靜坐等養心健身術一樣的功效。書法也可以治慢性疾病、降血壓、除焦慮，是最好的物理治療。在明窗下，淨几上，揮毫作樂，集中意志，筆隨心意，充分激情，滿懷樂趣，使人得到無窮的感悟。尤其是處在孫過庭所說的五合（神怡務閒、感惠徇和、紙墨相發、偶然欲書、時和氣潤），或李陽冰所指的

九生（生筆、生紙、生硯、生水、生墨、生手、生神、生目、生景）情景下，心手相印、神思雙暢、物我兩忘、追求善美，必定更能使人達觀、樂觀、益壽延年。

當然，要做到“寧靜致遠”，就必須忘棄名利。南仙北佛兩位老人家，都是無意成為書家，可最終都是負有盛名的書法高手。他們臨池作字時，心無雜念，不為名利，清心寡慾，為寫字而寫字，因此得到養性健身的效果。

1990年12月

天目山僧長壽訣

睡得好，起得早。
多跑跑，少煩惱。
常洗澡，吃半飽。
休想老，忌暴躁。

牛犢耕字

今年年初新加坡金門會館慶祝120週年紀念。黃啓澍鄉長撰聯以賀，聯曰：“金樽慶百廿週年應念前賢建會，門祚承千餘歲序恒教後輩修身”，並囑我執筆寫成每字大約三呎的長聯，準備懸掛在會館大廈，由四樓正面牆壁垂吊而下，左右聯各長16米（53呎）。

因早年書體苦為吳興所罩，後又取法宋之尚意，所以運筆多逞飛掠之勢，澀勁不足。如今作起榜書，精神負擔甚重。時間倉促，只好鋪紙地面，手握特大斗筆，跨步蹲俯，勉強為之。平時涉足真書較少，又要避免側媚筆勢的惡習，真是汗下如蒸。寫完26個大字，鋪在地面上，似乎有形有勢，心里却是憂心重重。幾天後，經過剪金貼在大紅布上，掛在大廈前面左右兩旁，閃閃發亮。仔細端詳，只得平穩端正，金