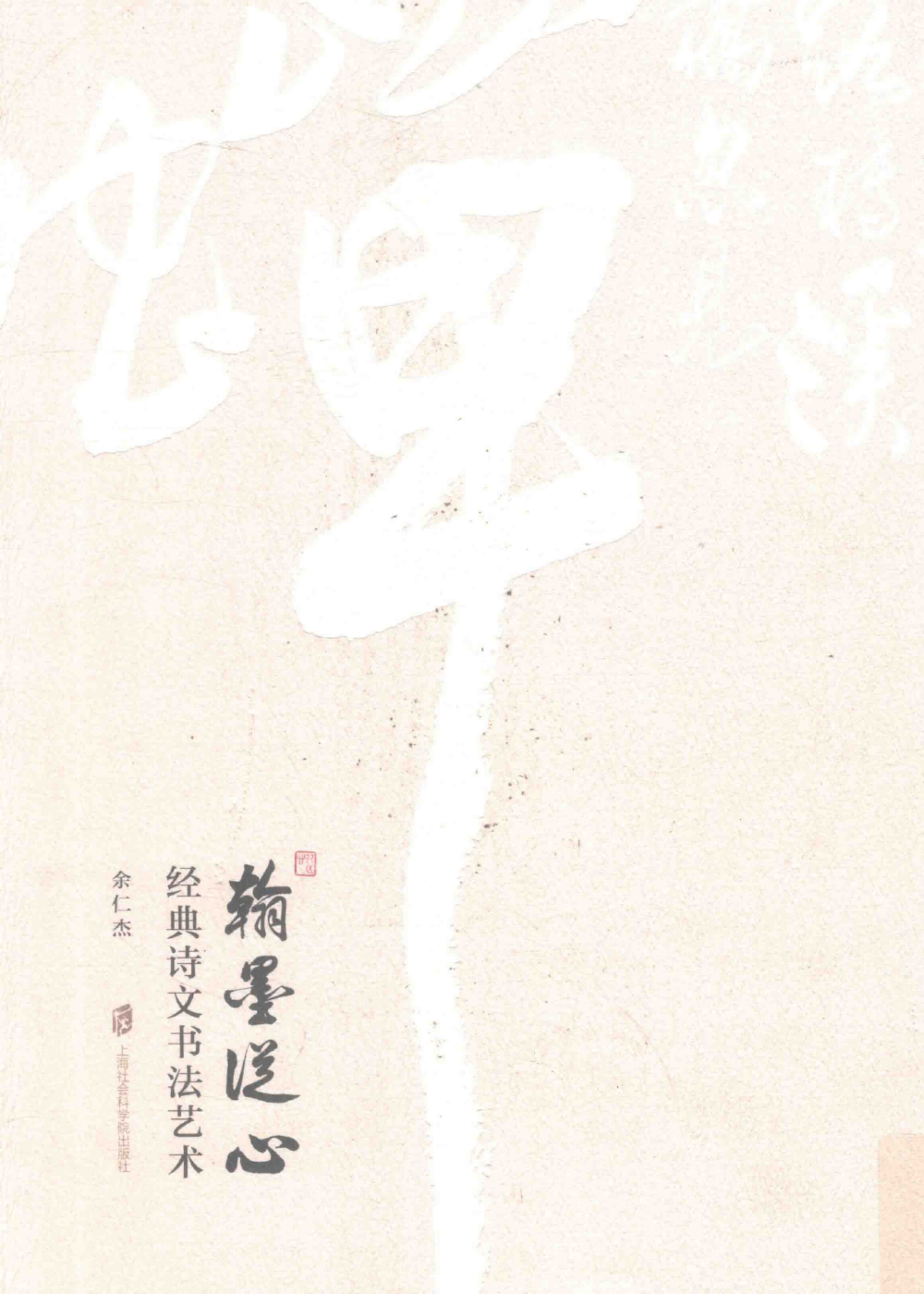




翰墨随心
经典诗文书法艺术

余仁杰

上海社会科学院出版社

翰墨随心



经典诗文书法艺术

余仁杰



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

翰墨从心：经典诗文书法艺术 / 余仁杰书. — 上海：上海社会科学院出版社，2018
ISBN 978-7-5520-2568-2

I. ①翰… II. ①余… III. ①汉字—书法—作品集—中国—现代 IV. ①J292.28

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第286409号

翰墨从心：经典诗文书法艺术

书法：余仁杰
诗文选编：周圣伟
文学顾问：王松龄
摄影：丁和

责任编辑：陈慧慧

装帧设计：周清华

出版发行：上海社会科学院出版社

上海顺昌路622号 邮编200025

电话总机021-63315900 销售热线021-53063735

http://www.sassp.org.cn E-mail: sassp@sass.org.cn

印刷：上海文艺大一印刷有限公司

开本：889×1194毫米 1/16开

印张：12.25

插页：10

字数：122千字

版次：2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5520-2568-2/J·080

定价：198.00元

版权所有 翻印必究

余仁杰

一九四四年生。

安徽省黄山市休宁县蓝田镇人，上海市书法家协会会员。

出身书香门第，自幼酷爱书法，业余专注翰墨。

得著名书法家周慧珺老师指教，长期习临二王、米芾法帖，作品逐步形成自己风格。

正、行、草皆佳，尤以行书见长。

作品多次参加上海市书法展，屡被有关部门作为国礼赠送非洲、澳大利亚、日本、越南政要。



从心所欲

——写在余仁杰书法展览暨书法集出版之际

老余要举办书法展览并将历年来的书法作品结集出版，心里委实高兴，他的多年追求和不懈努力终成硕果，我当然要尽情地分享快乐。然而，一些朋友『异想天开』，推荐我来作序，心里又委实忧虑，因我对书法虽然喜好却仅仅略知皮毛，实在不敢信口雌黄，免得宝珠蒙尘而贻笑方家。再三推辞不获准许（古人所谓『处贱无以拒』者），只能勉为其难。好在陆游曾经说过『功夫在诗外』，我就剑走偏锋，说点书法之外的话吧。

与老余相识有年，感受最为强烈而深刻的是他待人接物的真诚。但凡朋友聚会，只要家里有，他总会带来好酒；但凡聚会有新朋友参加，只要他知晓，总会馈赠他特地书写的墨宝；每年新茶上市，他都会去黄山老家的山里采购，以普通简朴的盒罐包装价格不菲的新茗，让朋友们品尝；每次引吭高歌，他都会慷慨激昂地唱上一曲《父亲》，款款深情，溢于言表——和平年代，平凡岁月，朋友间的相处交往，很少有暴风骤雨、生死抉择的考验，一些日常琐事，往往即可判断一个人的品德高低而决定取舍。我尤其感怀老余对他父亲的思念。老余

父亲已经去世二十五年了，老余自己也已近耄耋，尚且如此感恩戴德，真可谓『没齿不忘』了！即此一例，就足以映现他的至真至诚。我因此认定老余此人可交。

形诸练习书法，这份真诚也同样清晰。自矢志书道伊始，老余即怀抱赤诚而勤勉其事。每日临帖练笔数小时，春寒秋雨，从不懈怠。年过七旬，也依然如此。举凡书法史上的名家名作，他一一认真临摹，反复研习。王羲之的《兰亭集序》帖，他前后临习达两千余遍；苏东坡的《赤壁赋》，他一气写毕有一百多遍。我曾经去过老余的工作室几次，目睹其墙壁、几案和地板上，到处是墨迹新鲜的习作；我也曾旁观老余奋笔疾书的模样，他全神贯注，旁若无人，得意时脸色酡红，双眼明亮。这种真诚，这份热爱，发自肺腑，融于血脉，不掺杂任何私心俗念，因而他几十年来沉浸书道，乐此不疲，而他的书法作品，无论体式差异或技法高低，都显得真情充沛，真气饱满。

老余研习书法，于王羲之、米芾两家奉若神明，用力最勤。同时又不拘泥一格而转益多师，遍访名山。壮岁得名师指导后，更加明辨慎思笃行，从而登堂入室。每当展纸临帖，他不但一丝不苟模拟其形迹，进而脱略其形迹、会通其精神，从这一历程中求心得，求觉悟，求突破，求新变，求建立自我。近年以来，他还每每将自己的性情融注于笔墨，随意挥洒，率性发挥，在严守规矩法度制约的同时，尽可能张扬自我的艺术个性，追求主体创造的自由自在。如苏轼所说，是『寄妙理于豪放之外，出新意于法度之中』。兴致所至，时见精彩。这次用来展

览的作品中，就不乏这类佳作。观摩其精粹篇章，私心嘉许之时，我
不由会联想起辛稼轩『似谢家子弟，衣冠磊落；相如庭户，车骑雍容。
我觉其间，雄深雅健』的词句，感叹他历经认真、专注、通变等台阶，
循序而进，拾级而上，庶几到达破茧化蝶、从心所欲的境界。

今年早春酒会，几个朋友提议老余举办一场书法展览并选择若干
作品结集出版，他慨然应允且积极筹备认真运作。在我看来，他如此
作为，并非违背自己一贯不求闻达的初衷，而是有意对自己一生孜孜
不息的书法实践和审美追求作一较为全面的检校，是提前为自己终将
消逝的生命作个另类形式的自我交代。冒昧揣测，不知老余以为然否？

谨序。

周圣伟

华东师范大学中文系退休教师

《词学》编委

全国大学语文学会常务理事及上海分会副会长

二〇一八年十一月十六日子夜

余仁杰书法读后

夏末秋初，仁杰兄以历年书法数十幅示予，嘱提意见。炎昼日长，逐幅拜读，颇有旧相识者，如晤故人。读至今岁（戊戌）新作诸篇，如张继《枫桥夜泊》、刘禹锡诗二首、苏轼词二首、李清照《一剪梅》、范成大《霜天晓角》、叶梦得《点绛唇》、刘克庄《忆秦娥》，顿觉仁杰书风丕变，气格转折，左冲右突，力辟新境。予谓之『戊戌变法』，仁杰其自知乎？以为然乎？

仁杰一生潜心书法，壮岁经名家亲炙，登堂入奥，得米南宫架构仿佛；近年专研王羲之，夙夜不辍，参东晋人笔墨神韵。按年检视仁杰书作，其路径宛然：始而米，继而王，由米而王，由王复入米。『戊戌变法』，此之谓也。此等书作，厕身书家大展而无所愧，悬之高堂华屋而增其辉。

西人有『一万小时』之说，谓无论高雅艺术，抑或百工技艺，非操练七千小时无以养家，非操练一万小时无以名家。结识仁杰十余载，亲见其每日练字三四小时，酷暑严寒，春节元旦，概无例外。近五年愈加奋发，半夜即起，车赶头班，凌晨五时抵达工作室，展纸临池，每日练字五小时，写字逾四千。仅所临《兰亭集序》，凡逾二千遍。一万小时云云，仁杰倍之。勤奋若此，天道当酬！

忆予儿时，先祖父课字，点画大概之后，即命家兄在旁督责。予心多旁骛，不在笔砚，书字或枯干支离，或肥墨涸染，不移时手脸皆墨，家兄斥为『鬼画桃符』。唯喜捧读家藏颜、柳、欧及苏、黄、米、蔡、赵、文诸家法帖，先喜赵孟頫，喜其妍丽整饬；稍长，喜米芾，喜其风骨清劲、俊爽雅逸，以迄于今，迨一甲子矣。最喜其《蜀素帖》，绢本滞涩，多枯墨而少润笔，尚劲节而剔俗腴。欹侧险奇，绝无故作媚俗之态；参差错落，自成天然平夷之局。亭亭如王谢子弟，风雅逼人。窃谓以仁杰之底蕴传承，倘临《蜀素帖》数百十遍，必豁然开悟，更上层楼，自成一家，或未可知。野人献芹，大雅方家一哂可也。

吾侪何幸，晚岁承平。二三子小集茶叙，偶有唱酬，仁杰必命笔疾书，围观指点，笑谑杂作，是一乐也。仁杰偶归黄山故里，返时或馈新茶一瓯，徽歛云雾宛在，或馈春笋两枚，黟休山泥犹湿。其味可知，其情可感。闻仁杰筹办书法个展，书右以为贺，亦以报黄山春馈也。

王松龄

原上海师范大学古籍整理研究所副教授
南丰集团上海公司董事

戊戌中秋

三道通神

——余仁杰先生书法浅赏

与余仁杰先生相识，是多年前在好友文宽单位的春节联欢上，我主持，他嘉宾。晚会的特等奖品是一幅气韵生动、笔力不凡的八尺镶框书作，由作者余仁杰抽取。手到奖出，他朗声揭晓，话音刚落我立即宣告『无效』：『愚人节』说话不算，用谐音抖了个大包袱，全场哄然，而笑得前仰后合者恰是被『戏谑』人自己。初次见面且为举座尊长，面临此等『言语攻击』大不敬，竟如此豁达平易，敦厚朴质，不由令我起敬。之后随着交往敬意日增。仁杰先生重情重义，不吝笔墨，每次聚会，凡有新朋出席便记挂于心，待到重逢必赠墨宝，且内容因人而异。一位资深书家，待人接物如此至纯至诚，他是在笔墨之外俯首倾心，『书写』一撇一捺的那个看似轻巧实则千钧的字，不得不教人钦佩有加。我想，人品铸艺品，一定的。

余仁杰先生习字弄墨从不为稻粱谋，更不染纤尘俗世功利贪念。他的书法之爱发自心魂，根植情怀，是一种与生命共存的追求与守护。他黎明即起，临池练笔摹写《兰亭集序》，十数年寒暑不辍，羲之笔意几可乱真。每有称心之作便呼朋唤友把盏展卷尽兴共享，触及得意处面颊飞红，喜形于色，一副青春年少神情；『艺痴者技必良』，然而面对美言嘉语他却会面露羞色，淡然声称不过尔尔，老有所乐怡然自得养生保健而已。也确实，他钟情的这

杆笔，写出了鹤发童颜少年心。他笑口常开，歌声随处飞扬。他唱歌是书法之外的又一绝，天生的民歌嗓子，清亮飘逸又坚实铿锵，即便老友，也实难置信这歌声出自一个年近耄耋的民间老者之口。歌飞伴墨舞，如此健康快意的心境书境，怎不造就他臻善臻美的笔墨意境？

胸中有丘壑者笔下必有大气象。余仁杰先生习练北宋米芾一路。米芾书法既继承二王衣钵，又突破二王形式上工美秀稳几近封闭的审美追求和创作思想。仁杰先生经年累月手摹心追，颇得南宫神髓，即在格致体悟的前提下放大二王书法中有意思的美，稳不俗、险不怪、老不枯、润不肥，从而呈现自我的境界。但观他的作品，追古而不泥古，笔笔走心，字字有神，篇篇流韵；法度谨严而气脉灵动，局面端稳又活络生姿。

清代思想家魏源云『技可进乎道，艺可通乎神』。我看余仁杰先生是既『进』又『通』了。他的为人之道、养生之道、书法之道，三『道』融合共进，于是化境通『神』，此等书法，一言蔽之，实乃『人法』也。

陆澄

上海广播电视台金话筒主持人
上海市朗诵协会会长
国家一级文学编辑

二〇一八年十月十四日

余仁杰的书法之道

余仁杰先生，安徽徽州休宁人。已届七十五岁的高龄，不高个儿，看似一头白发，可生性豪爽，给我的印象总是乐乐呵呵而满面红光的。尤其是在朋友圈应酬的场合，他不仅有着好酒量，更是常常会引吭高歌一曲，为朋友们助兴，其血脉贲张、激情舒展的形象，又恰似一位壮硕的中年汉子。他，显然是一位胸怀坦诚、优游自在的性情中人。

返观其书法作品，楷书、行书、草书……似行云流水而酣畅淋漓，笔力遒劲而醇厚，显示的是气机、气质、气韵和气象，彰显的是一个书家胸中悠悠的人文情怀。

自然，学习书道，是陶冶书写者自己的性灵，是借笔墨的书写，寄情、畅神而进道。书法讲究的是『气韵生动』，是要求书写者的身心能量得以『致广大而尽精微』，从而笔随形、形随势、势随象、象随心。

而书法的学习，作为调养心性的滋养，也源自他的天赋才华，当然更来自他的热情和执着。这几十年来，他在书道的园地里不

断地求索，矢志不渝而无一日的懈怠，进而笔耕不辍，因为这是余仁杰先生这一辈子的最爱。

一分耕耘，一分收获。因为如此，他才能成就今天的书道境界。他成功地再现了心中的韵律，所表现的是他心灵所直接领悟的笔墨情趣。

余仁杰的书法作品，真是字如其人，阅之可以强烈地感受到，在他书法点画的字里行间浑元充沛，似有一股豪情真气在回荡着。

周加华

国家一级美术师
易元堂美术馆理事会主席

二〇一八年九月十七日

十歲在癸丑暮春之初會

山陰之蘭亭脩禊事

畢至少長咸集此地

茂林脩竹又有清流激

左右引以為流觴曲水

況雖無絲竹管弦之

盛亦足以暢叙幽情

朗氣清惠風和暢仰

之大俯察品類之盛

騁懷足以極視聽之

樂也夫人之相與俯仰

一諸懷抱悟言一室之內

所託放浪形骸之外雖

殊靜躁不同當其欣

自序

古不乖時 今不同弊

唐代書家孫過庭曰：『馳騁沿革，物理常然。貴能古不乖時，今不同弊。』我這些年來，師古，臨池二王米黃，循蹈傳承不輟，堅守脈清絡正，從今，努力適應當代審美的變化而不泥于古，但不弄斜作怪，不媚俗。我認為，這是一個書法愛好者立身的根本。

我自幼酷愛書法，退休十餘年來更是傾全力于此，一發而不可收。每天臨池五小時，以錘煉精熟筆法、探研各種形式而後快；反復臨習二王、米南宮、黃山谷、孫過庭諸家法帖，以博采眾精而神爽；研讀所書作品，力求通曉作者、背景、書文含意，以書法再現前賢風采而為榮。多年來，內練小楷、攻行書、臨草帖、涉漢隸、習魏碑，外修晉唐宋大家詩詞歌賦散文，認真閱讀理解，尤其注重對鍾愛的蘇軾、歐陽修、辛棄疾、陸游作品的賞析。蘇東坡詩、文、詞、書、畫領袖天下，自論其文『如萬斛泉源，不擇地皆可出』，『及其與山石曲折，隨物賦形』，實與書法有異曲同工之妙，是我習練書道內外之功的追求所向。

『蓋有學而不能，未有不學而能者也。』我深知要提高書法造詣，除勤學苦練，旁無捷徑，无论你天賦有多高。趙孟頫、文徵明日書萬字；康里巎巎日書字三萬；懷素、智永，棄筆頭瘞之，號『退筆冢』；張芝精熟，池水盡墨。古今大家无一不是苦練磨礪，修成正果。古賢榜樣在前，摯友給我以堅持的动力，幾年來暑來寒往，春去秋來，每日練習五個小時，習字四千而不累，紙廢成堆，筆頭數百，水墨千斤。反復中求平正，平正中求險絕，自覺章法筆力漸臻成熟，在『漸進、肯定、否定』的反復循環中，運筆、速度、章法均有所蛻變。

感慨係之矣。向之
之間以為陳迹猶不
興懷况脩短隨化終
古人云死生亦大矣豈
每攬昔人興感之由
契未嘗不臨文嗟悼不
於懷固知一死生為虛
錫為妄作後之視今
視昔悲夫故列
錄其所述雖世殊事
異懷其致一也後之攬
有感於斯文

於海仁錄

书法应从形态上讲究对比、变化，从内涵上讲究韵味、神采。对比、变化是书法的根，韵味、神采是书法的魂。书法要求笔画搭配适宜，使转有情。线条决定质量，结构决定形态，韵味决定神采。米芾的行书、草书都是出于二王，而变化生姿。用笔灵活多变，气势超迈飘逸，八面出锋，自称『刷字』，把二王行草书推进到了一种新境界。

我自壬辰年（二〇一二）正月初一朝日初升之际，始临王羲之《兰亭集序》，坚持每日一遍，至今已超过六年，其间还遍临米芾诸帖，尤以《鲍参军舞鹤赋》《曹子建应诏诗帖》《多景楼记》为最。反复十遍、几十遍，甚至上百、上千遍地背帖临池，力求精熟用笔，博采众长。与此同时，我反复阅读孙过庭《书谱》和《中国文字与书法》等古今书论、书评，注重书法理论的钻研，力求知其然，还要知其所以然。多年前，有朋友评论我的书中中规中矩，但用笔时或拘谨，神韵亦有不足。近年来他们的评论有所变化，说我『灵动自如，线条多变』，『既显王骨，又具米风』。我知道，这是朋友们爱护鼓励的深情，我当以此为目标，奋力前行。

翰墨之情得之于缘，而寓于心也。我身边有一群学识渊博、情怀慷慨、温润如玉的朋友，他们是博雅良师，亦是诤诤契友；是动力源泉，亦是涓涓温馨；是鞭策激励，亦是奋进支柱。使我无杂念纷纭之乱耳，无求名逐利之劳形，拥平静之心情、抱超然之心境，持淡泊之心态，一门心思写好字。这次书法展之所以以『翰墨从心』命名，是因为每一篇作品都是从心而发，都是已属『从心』之年所作，而又概出于『缘』，是书法、文化传承、理念相投之缘，把我和朋友们紧紧系在一起。倘若有一点点成就，那也是我们共同的期待与成果。

余仁錄

戊戌孟冬