

董寿平画辑（四）



董寿平书画辑

赵
横初题





善于养生的董寿平

贾靖宏



董老与李岚清副总理

说起董寿平先生，大家都知道他是一位蜚声海内外的书画大家，很少有人知道他还是一位养生学家。他的养生秘诀，既来自于他对东方哲学的深刻体悟（董先生生于1904年，1926年毕业于北京东方大学经济系，后又研究东方哲学），又来自于他画竹画梅几十载的深刻体验，而且他亦将对东方哲学的研究与自己的艺术创作完美地融合起来。他曾多次强调：“画竹的过程就是如何将具象美与抽象美和谐统一的过程，也就是画家自己与画之竹融为一体。人即是竹，竹即是人，要做到人画竹，竹化人。”

1991年初，董先生应邀赴日本访问，并参加中日邦交正常化20周年文化交流纪念活动。期间，时任日本首相的海部俊树在首相官邸接见并宴请了董先生夫妇二人。当海部俊树知道身体如此硬朗的董先生已年近九十高龄时，赞叹不已，当即请教养生之道。董先生先是开怀大笑，随后便挥毫写下“心积平和气，手成天地功”十个大字相赠，握笔之手一点儿也不抖。海部俊树极为赞赏地说：“想不到董老先生熟谙养生之道啊！”他对这件书作爱不释手，还让翻译告诉董先生，他要把这一“养生名言”当作座右铭悬挂在办公室里。

在各种健身方式中，董先生最为推崇的是气功按摩，而且他不喜欢别人为他按摩，更愿意自己将练功与按摩结合起来。他说这样可以起到内外互补、打通经络、调和脏腑、活血化淤的功效。他通常喜欢早晨练功，下午和晚上作书作画。得知我膝关节有炎症，走路不方便，董先生便叮嘱我每天做“蹲立姿势”100下，并说：“长此以往，肯定会好的。”有一次，我去看望他，他又非常耐心地教了我几招“气功强身法”，并对我说：“你不是也喜欢写字画画吗？一定要坚持



董老与黄胄、方毅同志在全国政协书画笔会上



董老与时任日本首相海部俊树会晤



董老与池田大作先生合影



日本众议院议长土井多鹤子拜访董老夫妇时合影

下去，再忙也要坚持，而且要注意写字和作画的姿势。在练书法的过程中，灵活自如地运用手、腕、肘、臂，能调动全身的气和力，通过运笔，有机地输送到字的点、横、竖、撇、捺每一个笔画中去。这样，就会使全身血气融通，使大脑神经得到协调和平衡，使手臂至腰部的肌肉得到锻炼，促进血液循环，增强新陈代谢功能。书法的用笔和画竹的用笔是一样的，但画竹用笔的劲头儿更足。何乔璠

《心术篇》中有云：‘书者，抒也，散也。抒胸中气，散心中郁也。’所以，我认为书法和绘画，尤其是画竹，确能使人延年益寿，特别对老年人更有益。你一定要练练气功，练气功不仅能强身健体，还有助于书画创作，反过来，写字作画时意念高度集中，静则得气，气至而意凝，笔断意不断。练气功和书画创作，二者相得益彰。”

保持心情舒畅是

董先生养生的另一秘诀。他曾对我说：“人生在世，难免遇到各种挫折与坎坷，有些人就不能泰然处之，这不对。我觉得，不管遇到什么事情，都要首先做到‘四不’，即不急、不躁、不悲、不馁。黄帝曰：‘百病生于气也。’这话说得非常对。”“文革”期间，董先生被抄家批斗，还被扣上“黑画家”的帽子，又被迫劳动改造，但他始终淡然处之，不但自己坚持乐观的态度，还鼓励其他受难的同志保持乐观，耐心等待。



董老及夫人与村上三岛（日本大书法家）及夫人合影，《万古长青》作品捐赠给人民大会堂

合理的饮食也是董先生非常看重的一种养生之道。他很重视饮食疗法。除了日常必食玉米面窝头和小米粥，他还喜食核桃仁、大枣、杏仁、银耳、百合等。他常说，吃这些东西能起到健肾补脑、调节免疫力、抗衰防癌的作用。他从不吃大鱼大肉，只偶尔吃一些精瘦肉和新鲜的海味；烈性酒不管多高档，一滴也不沾；葡萄酒和黄酒有通脉避秽和抗衰老的效果，他每天必喝上一杯，从不过量。



董老与启功先生拜赏照片
此老照片乃董老的祖父董讳文焕公40岁时拍摄



董老(右三)和他的朋友们合影



董老示范悬纸书法



董老的学生刘炳森、王成喜前来敬酒

泼墨——董寿平

泼墨法始于王洽，这种画法稍后于王维的破墨法，在画法上进一步发挥了水墨画的运用特色。关于泼墨法，历来文献资料记述不详，大都说王洽的

“泼墨法”是先将水墨泼于幛子上（当时尚无纸本，都用绢素），泼成深浅大小的不成物形的水墨痕迹，经过画家的观察思考，看这些水墨痕迹近似什么物象，就用笔墨皴成什么物象，或为山，或为水，或为林泉树石，随手应物，因形造型。泼在绢素上的水墨痕迹，并非具象的面，也非具象的线，更非具象的形，只不过是起到一种启发画家想象力的作用，它为造型立意、经营位置提供一些意想不到的条件。泼墨画法不是一泼而就的，必须经过皴点而后成为一幅完整的画，总之，对画



董老夫妇及孙男良达与龚如心女士（亚洲女首富）合影于钓鱼台国宾馆，时在1994年



良成陪祖父观看展览

家来说，它是起到引导想象力的作用。就这个方法的意义来说，它与古来的“点笔成蝇”（三国时，东吴曹不兴在画上滴了一滴墨，便就其痕迹画成一只蝇）和宋代郭熙的“张素败壁”（就是把绢悬在破壁的一边，画者观察破壁上的污染痕迹，启发作者的形象思维，经营山水的丘壑位置）相似。历来画史以为米氏画法乃继王洽泼墨法而来。董其昌在一幅水墨云画上题过“王洽泼墨，李成惜墨，两家合之，是为有墨”。还有一位元代云山雨景的画家说过他作画先以泼墨遍抹山形，而复成之。因此，“泼墨法”只是起到启发画家构图造型想象力的作用，绝不是一泼就成画，而是要有笔、有墨、有皴点，才能形成一幅完整的图画。

作者必须要有丰富的生活积累、高度的笔墨素养和创作经验才能取得好的效果。

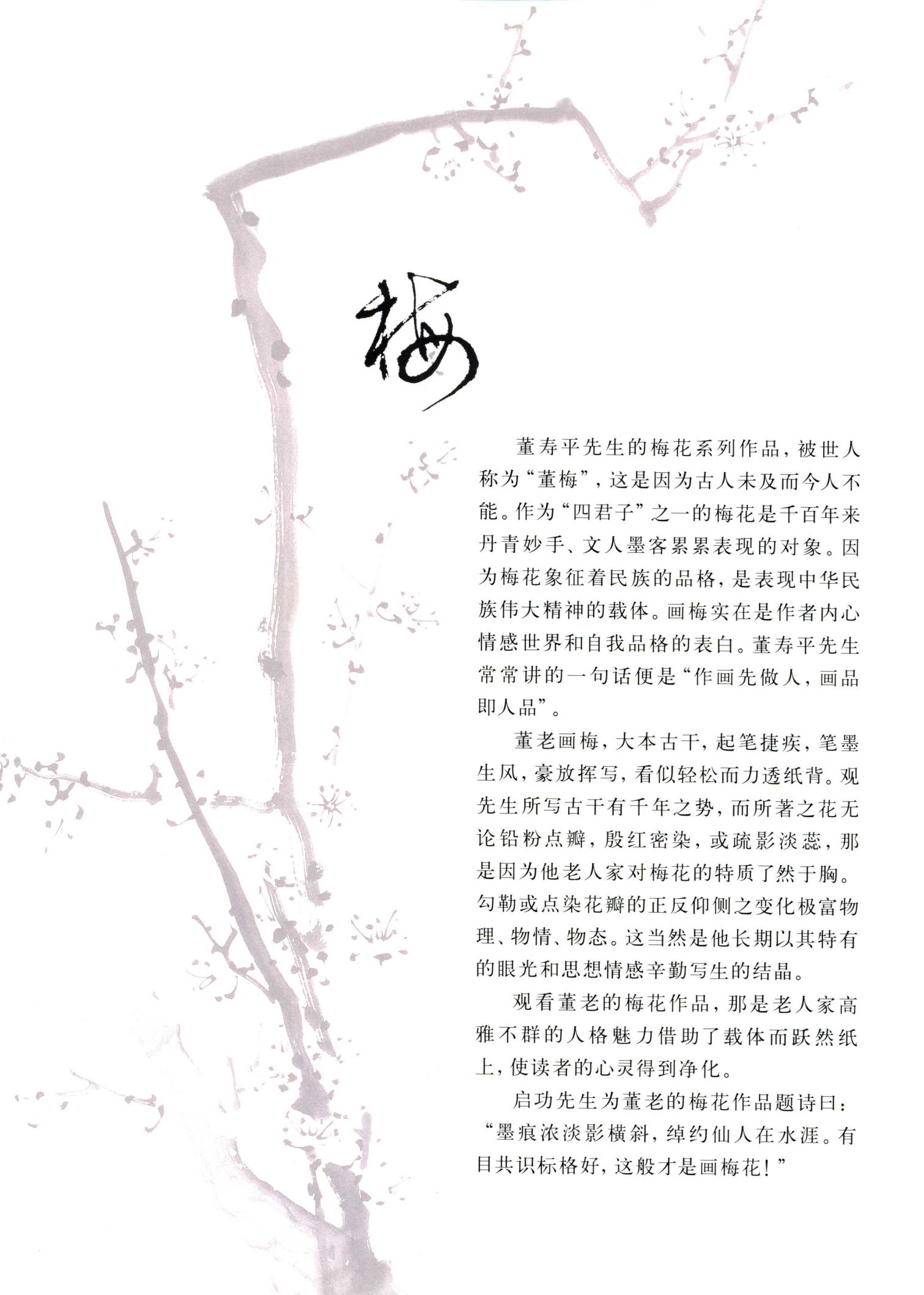
破墨的画法是从唐代开始的，王维开始用破墨法，在王维以前画山水者多用单色单线勾轮廓，而后敷以色彩。到了王维则把墨分了深浅浓淡，以更多的层次进行表现，有时也施以淡彩。这种画法后人叫做破墨山水，看来这种画法可能是受吴道子“水月体”的影响而创造出来的。这种用皴擦点染的画法创作水墨画的方法，为后来的水墨写意开辟了新的途径。



洪洞董氏文峰塔，今依然矗立，为当代洪洞县第三塔，传家有此塔多出文豪



图 版



梅

董寿平先生的梅花系列作品，被世人称为“董梅”，这是因为古人未及而今人不能。作为“四君子”之一的梅花是千百年来丹青妙手、文人墨客累累表现的对象。因为梅花象征着民族的品格，是表现中华民族伟大精神的载体。画梅实在是作者内心情感世界和自我品格的表白。董寿平先生常常讲的一句话便是“作画先做人，画品即人品”。

董老画梅，大本古干，起笔捷疾，笔墨生风，豪放挥写，看似轻松而力透纸背。观先生所写古干有千年之势，而所著之花无论铅粉点瓣，殷红密染，或疏影淡蕊，那是因为他老人家对梅花的特质了然于胸。勾勒或点染花瓣的正反仰侧之变化极富物理、物情、物态。这当然是他长期以其特有的眼光和思想情感辛勤写生的结晶。

观看董老的梅花作品，那是老人家高雅不群的人格魅力借助了载体而跃然纸上，使读者的心灵得到净化。

启功先生为董老的梅花作品题诗曰：“墨痕浓淡影横斜，绰约仙人在水涯。有目共识标格好，这般才是画梅花！”

目 录

画.....	1
书法.....	130
后记.....	160



款：
香中别有韵
清极不知寒
丁亥小雪
董寿平
铃：
寿平
侯恺鉴定金石书画



款：
聚盆同志正之
壬戌七月
董寿平写
钤：
董寿平七十已后作



▲
款：
愁红怨紫莫相猜
曾貌罗浮片影来
画到胭脂颜色冷
始知桃李是粗才
己巳春日
董寿平作于大阪客次

铃：
董寿平
师造化
寿平书画