THANH TÙNG - NHẤT CHI LAN

Thư pháp Việt

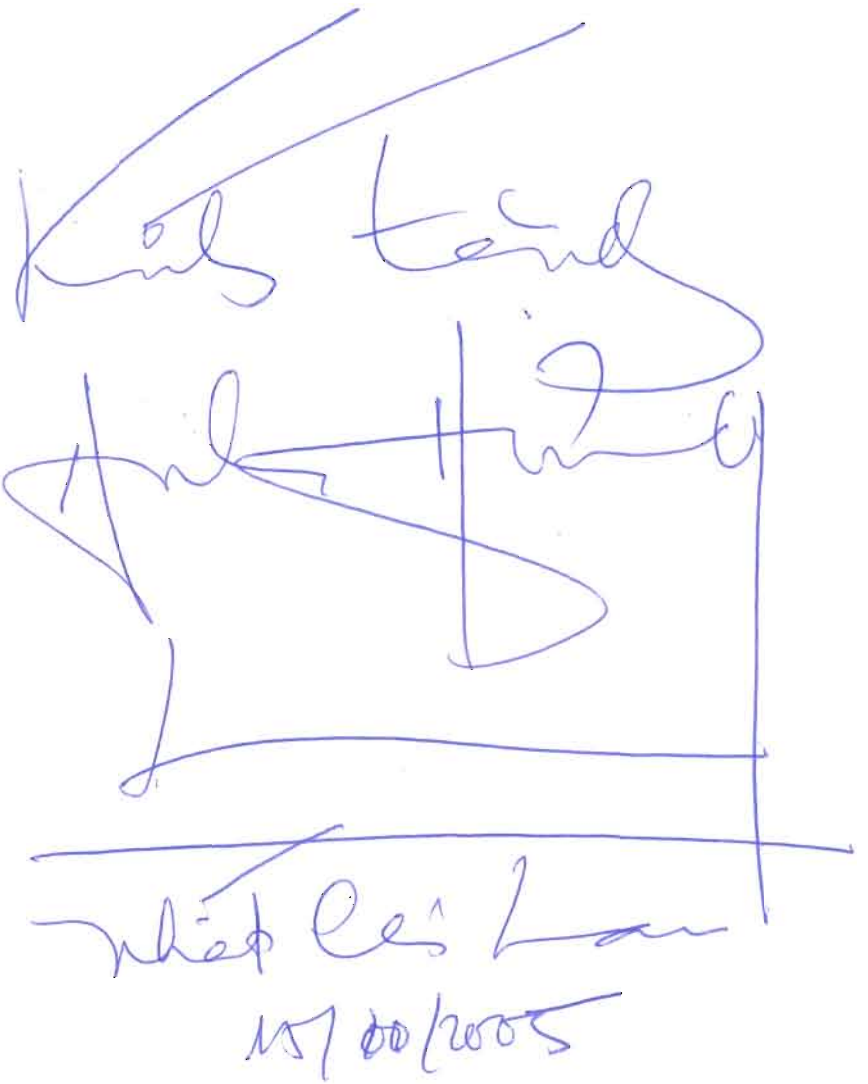
căn bản thư pháp nhập môn

FESTIVAL HUE 2004

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

Thư pháp việt

Căn bản thư pháp nhập môn



THANH TÙNG - NHẤT CHI LAN

Thư pháp việt

Căn bản thư pháp nhập môn

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

Lời giới thiệu

Hiện nay, lý luận về thư pháp, hướng dẫn cách viết thư pháp dường như đang bùng nổ, đang trăm hoa đua nở. Khắp nơi, các câu lạc bộ thư pháp ra đời, những galery trưng bày thư pháp với nhiều cách thể hiện, phong phú chất liệu, đa dạng phong cách; trăm ngàn nét chữ, phượng múa rồng bay, tung hoành phất phới từ phố thị, làng mạc, chùa chiền, đình, miếu... rất chi là vui mắt, rất chi là đẹp lòng...

Đúng là:

"Chữ chẳng là mây, thăm phố chợ, dạo non xanh, sương khói lơ thơ hòa khí bút.

Thơ đâu chẳng phải nước, mộng suối trăng, mơ sông biếc, rong bèo lác đác dệt tình văn".

Hiện tượng ấy là điều đáng mừng, đồng thời cũng là điều đáng lo.

Mừng vì một thú chơi quý phái, thanh cao, tao nhã đã đi vào cuộc sống văn hóa, đã phổ cập với sinh hoạt tinh thần đời thường.

Lo là vì có cái gì đó dường như còn nóng vội, còn hấp tấp mà ai đó đã từng mỉm cười gọi là "mì ăn liền", gọi là "kinh tế thị trường"! Ngại rằng, điều lo sau sẽ giết chết cái mừng đi trước mất thôi.

Tôi thì còn quan tâm đến chuyện khác.

Có một số tác giả viết về thư pháp, lý luận về thư pháp mà họ lại còn rất trẻ - trẻ về tuổi đời, trẻ về thời gian cầm bút, trẻ về kiến thức. Trẻ gì cũng được, nhưng trẻ về kiến thức thì hiểu biết chưa chín. Họ chưa phân biệt chữ "Đạo" theo quan niệm dân gian, Đạo (Thái cực) của Dịch lý, Đạo của Lão Tử và Đạo của Phật đồng dị ra sao! Còn nữa, họ nói Thiền mà chưa nắm rõ, Thiền khác với Yoga của Bàlamôn, khác với khí công của Đạo gia ra sao! Rồi những kiến thức về Thiền Đông Độ, Zen Nhật Bổn, Thiền của Mật tông Tây Tạng, niệm Phật, Thiền Minh Sát Tuệ, Yoga và khí công... thì mập mờ, lẫn lộn trong một cái chung chung rất chi là "thiếu kinh viện"!.

Quyển sách Thư pháp Việt, của Nhất Chi Lan được ra mắt độc giả. Ở đây ta thấy rõ sự nhiệt tình, bừng bừng tâm huyết trong thời điểm sôi động của thư pháp tiếng Việt của tác giả muốn đăng quang thư pháp Việt. Được hay không, nên hay chưa nên thì còn tùy thuộc thẩm quyền nhận thức của độc giả. Điều tôi muốn nói ở đây, là tác giả đã cố gắng phân biệt tương đối rõ ràng chỗ nào là Thiền, chỗ nào là khí công. Và nhiều giới hạn chưa nên vượt qua nếu chưa có thầy hướng dẫn. Sự cẩn trọng ấy là cần thiết và còn nói lên được "cái biết" và "cái tâm" của tác giả nữa.

Cuối cùng, về nét chữ, về khí bút... của Nhất Chi Lan thì phải nói là nữ tính ẩn, nam tính hiện, rất tự tin, rất phóng khoáng, rất phiêu bồng, rất có cá tính...

Tuy nhiên, "bất toàn" vốn là định luật của vạn hữu. Vả lại, thư pháp Việt đang còn non trẻ - thì sự đóng góp này, trong gia tài văn hóa chung rất đáng được khích lệ, yêu mến và trân trọng vậy.

Am Mây Tía
Sơ xuân Giáp Thân,
Minh Đức Triều Tâm Anh

NGƯỜI PHỤ NỮ TÔN VINH CHỮ VIỆT (*)

Hữu Cán

"Thư pháp à! Nói thật lúc đầu mình nghĩ tập viết cho vui trong những lúc rảnh rỗi để luyện tâm, luyện trí. Không ngờ nó cuốn hút mình đến nỗi mỗi ngày không viết được một chữ thì trong người nó cứ nhồn nhột y như là kiến bò..." Nhất Chi Lan mở đầu câu chuyện bằng những lời thật lòng như vậy.

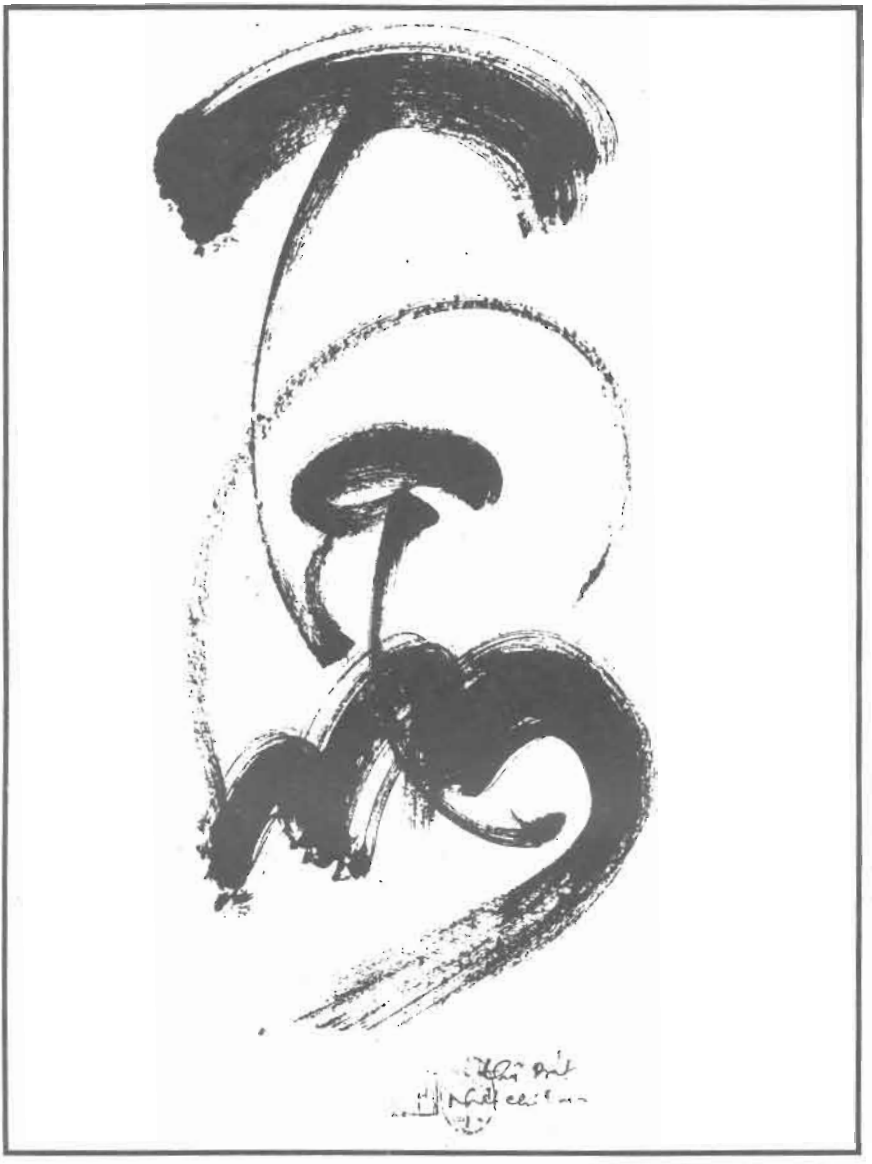
Chị sinh ra ở Nha Trang, vì mưu kế sinh nhai có lúc chị trôi dạt lên tận cao nguyên Lâm Viên. Giữa xứ sở sương mù, sau những đêm đóng cửa hàng, một mình chong đèn đọc cổ văn, chị nghĩ phận người như tia chớp có đó rồi mất đó *"thân như điện ảnh hữu hoàn vô"*, mong manh tựa hồ như lá cây ngọn cỏ và chị ví mình chỉ là một nhành lan giữa cõi đời thực thực hư hư mà thôi. Bút danh Nhất Chi Lan ra đời từ đó, thay cho tên cha mẹ đặt: Hoàng Thị Ngọc Lan.

(*) Báo Bình Thuận, ra ngày 26-1-2004

Thư pháp là nghệ thuật viết chữ có cách đây hơn ngàn năm trên đất nước Trung Hoa, thay cho lối viết chữ chân họ viết lối thảo. Văn nhân được người cùng thời ca tụng có lối viết như "rồng bay phượng múa" phải kể đến Vương Hi Chi nhà Tấn. Ở Việt Nam có nhiều cao thủ chuyên viết thư pháp bằng chữ Hán như: Triều Tâm Ảnh (Huế), Trương Hán Minh (Tp. Hồ Chí Minh)...; thư pháp chữ Việt có: Thích Nữ Y Sa, Song Nguyên, Kiều Văn Tiến... (Tp. Hồ Chí Minh). Riêng Bình Thuận, Nhất Chi Lan là người đầu tiên giới thiệu với công chúng qua cuộc triển lãm tranh thư pháp tại Trung tâm Văn hóa tỉnh (diễn ra từ ngày 30/12/2003 đến ngày 31/01/2004). Mỗi người có thủ pháp riêng, trừ những nhà thư pháp Hán văn, tất cả không ngoài thiện chí tôn vinh chữ Việt, cố gắng lột tả cái hồn của một chữ hoặc một câu thơ mà mình yêu thích qua cách phóng bút của mình. Bởi vậy có thể xem thư pháp là nghề chơi "lắm công phu"! Nhất Chi Lan tâm sự: "Thoạt đầu, cây cọ trong tay nó cứ nguệch ngoạc, chữ viết cứ lem luốc như giun bò, đôi lúc muốn bỏ quách cho xong, nghĩ mình không duyên nợ với nó thì đeo đuổi làm chi cho khổ tâm trí". Trong lúc chán nản, như một sự hạnh ngộ chị gặp nhà thư pháp Lê Thanh Tùng (bút danh Người Sông

Hàn). Nhận thấy ở chị sự đam mê nghệ thuật viết chữ, anh không chỉ động viên cung cấp cho chị nghệ thuật viết thư pháp mà còn hướng dẫn từng nét bút. Và, chị đã xem Lê Thanh Tùng là người thầy đầu tiên giúp chị đến với thư pháp. Giờ đây chị không chỉ tự do phóng bút trên giấy dó - một loại giấy truyền thống - mà còn thể hiện trên các chất liệu mành, bố, thổ cẩm những câu thơ đầy chất Thiền thời Lý - Trần, Đường thi của Lý Bạch, Trương Kế, Đỗ Thu Nương..., thơ Bùi Giáng, Triều Tâm Ảnh... và của anh em văn nghệ sĩ trong tỉnh Bình Thuận.

Cuộc triển lãm tranh thư pháp nói trên của Nhất Chi Lan được các nhà tổ chức đánh giá thành công không chỉ dừng lại ở số lượng người đến thưởng lãm, mà nhiều bức tranh có giá cao được những người sành điệu đón nhận. Nhất Chi Lan tiết lộ, 25 Tết tới đây chị tiếp tục triển lãm tranh thư pháp tại Nhà thiếu nhi tỉnh và cho chữ những ai thích thú với nghệ thuật tôn vinh chữ Việt.



Thư pháp Việt Thư họa và Đạo

Ở Trung Hoa - thời Hán, từ khi phát minh ra bút lông thì chữ Hán được viết trong một cấu trúc có quy luật gọi là Thư Thể gồm: Triện Thư, Lệ Thư, Khải Thư, Hành Thư và Thảo Thư.

Ở Nhật ngày xưa gọi môn nghệ thuật này là Thư Đạo (như Trà Đạo, Kiếm Đạo, Võ Đạo, Thiền Đạo v.v...). Bất cứ môn "Chơi" nào nếu được chăm chú, nghiên cứu cho đến tận cùng để ngộ đến hư vô đều là Đạo cả.

Thư pháp là phương pháp viết chữ đẹp, tiếng Anh là Calligraphy, theo từ điển *Merrian Webster có nghĩa: Fair or elegant hand writing or the art of producing such writing. Vậy Calligraphy hay thư pháp là cách viết chữ* đẹp, không phân biệt loại chữ nào, dù là chữ Hán, Việt, La tinh, Hồi, Miên, Thái v.v... Do đó chữ Hán không thể giành ngôi vị độc tôn trên diễn đàn nghệ thuật này.

Nếu ai đó vẫn cực đoan, chỉ cho rằng thư pháp là của chữ Hán thì rất sai lầm và chưa thấu hiểu được cái

huyền vi của siêu năng con người, một sinh vật duy nhất trên địa cầu có ngôn ngữ và chữ viết để diễn đạt tư tưởng.

Albert Einstein với tương đối luận, lấy giới hạn của tốc độ ánh sáng tìm ra được sự chuyển hóa vật chất qua năng lượng. Nhìn vào thư họa thì cái vật chất như giấy, bút, mực được viết lên bằng năng lượng nghệ thuật tâm linh thì nhất định phải đi vào Đạo. Thư pháp tức là Thư Đạo vậy.

Vật chất và năng lượng của Einstein bị giới hạn 300.000km/s, nhưng siêu năng tư tưởng thì hoàn toàn không bị hạn chế bởi thời gian và không gian. Người Thư Đạo dùng năng lượng khí công thể nhập lời thơ siêu thoát chuyển vào nét bút để đến cõi hư vô.

Thư Đạo là lối viết tự nhiên không gượng ép, cái tự nhiên của trời đất, của thiên nhiên như Lão Tử đã viết: "Đạo pháp tự nhiên" (Đạo bắt chước tự nhiên). Những nét bút trên trang giấy như rồng bay, phượng múa, như gió thoảng mây bay; lúc im lìm lắng đọng, lại có khi cuồng phong bão tố, đó là cái tự nhiên của đất trời và cũng là cái Đạo vô cùng vậy.

Từ ngàn xưa, các Đạo sư, Thiền sư đã dùng thư pháp làm phương tiện chuyển đạt những cao thâm của Đạo. Bất cứ Đạo học nào ở phương Đông cũng đều là Đạo sống,

Lễ khai mạc triển lãm của tác giả Nhất Chi Lan tại Bình Thuận

Tác giả và thiếu nhi hâm mộ

nghĩa là tri hành hợp nhất. Thư Đạo là vừa tri vừa hành, vừa cảm vừa ứng. Ngọn bút lông, ý đạo, lời thơ với tâm thiền đưa ta đến sự giải thoát, thực hiện được câu kinh tối thượng của Đạo gia là hư kỳ tâm, thực kỳ phúc. Đó là phép "dụng tâm *nhược kính*", của Trang Tử, cũng là bí quyết dùng Thái Cực Quyền với nguyên tắc "xả *kỷ tùng nhơn*", "*dĩ động cầu tịnh*". *Một bức thư họa cũng là sự diễn đạt luật đại* hóa du hành, cái diễn biến từ lúc khởi thủy đến hồi chung cuộc của vạn sự, vạn vật qua bốn giai đoạn: thành, thịnh, suy, hủy được thoáng diễn qua một vài nét bút tài hoa.

Nhà thư pháp không những phải thông hiểu về luật thiên nhiên mà cần phải điêu luyện nét bút căn bản, đầy đặn, mạnh mẽ như: điểm, hoành, nét ngang, nét sổ, nét nhấc lên, nét phẩy xuống v.v... Tâm, ý thân vừa hằng vừa chuyển, vừa bất di vừa biến dịch trong nghệ thuật thượng thừa của Thư Đạo.

Văn chương, nghệ thuật của Thư Đạo cô dọng trong tranh thư họa với sự lặng thinh, nhưng là một thứ lặng thinh hùng biện và khêu gợi để người xem phải vận dụng công phu suy nghĩ, im thấy mà lắng nghe tiếng dội ở nơi sâu thẳm của lòng mình. Người xem phải "đắc ý vong ngôn" thì mới có thể thưởng thức được những nghệ thuật siêu đẳng thuần túy của Thư Đạo. Điều quan trọng đối với như thư họa là cốt tìm nắm lấy cái căn

bản của thiên nhiên, tức là cái hư vô, cái vô cùng vô tận ẩn trong từng sự vật hữu hạn. Hư không trong thư họa được tượng trưng bằng những nét bút mạnh và thẳng, dường như chỉ phớt nhẹ trên mặt giấy và cảm thấy như nó bay đi vùn vụt mất dạng trên không trung. Nét nào đã phóng ra không bao giờ đồ lại, **nét đồ là nét chết.** Nét bút thư họa vừa táo bạo vừa nhẹ nhàng thường gọi **là** Thần bút. Nhà thư họa chỉ dùng có một màu đen, khi đậm khi nhạt, hòa với nước lã vẽ trên nền giấy, lụa trắng làm nổi bật lẫn nhau để biểu trưng cho sự gắn bó của âm dương. Muốn nắm lấy cái hư không tuyệt đối, nhà thư pháp phải phá các hình thức hữu danh để tạo những hình thức mỹ thuật vô danh, một lối cấu tạo tự do, không lề lối nhất định gì cả. Thay vì vẽ một cái cây, nhà thư họa chỉ vẽ một đoạn thân cây, không gốc, không ngọn, cũng như vậy nét chữ không cần phải chân phương. Hình thức gây nhiều mỹ cảm nhất là những hình thức bất toàn và trống không, những hình thức không hình thức rõ ràng. Chính sự cực kỳ giản đơn mới biểu trưng khái quát được hư không, cái vô cùng vô tận của vũ trụ.

Giá trị mỹ thuật thượng thặng của Thư Đạo bao giờ cũng ở nơi sức khêu gợi của nó. Sự bất chấp luật viễn thị trong thư họa, dùng nguyên tắc không nguyên tắc, chỉ chú trọng đến thần khí của câu thơ, nét bút; cái màu

không màu của màu trắng đen đậm nhạt của thủy mạc, đó là những đặc điểm của thư đạo, có công dụng siêu thoát không gian để được cận với hư không mới gợi được cái cảm giác vô cùng của Đạo.

Thư họa, thư pháp, thư đạo chính là phương tiện tạo cho người viết một thể tánh, một tâm hồn, một tác phẩm không tận cùng, một thứ bất tận ngôn, ngôn bất tận ý. Người viết thư pháp phải tập cho lòng luôn luôn bình thản, vô tư, thanh tịnh, đạt đến tâm vô niệm trong phương pháp của Trang Tử: *"dụng tâm nhược kính"*.

Được như vậy, thư pháp, thư họa không còn là môn nghệ thuật tầm thường mà là một chính pháp, một Đạo thư, một Đạo trong nghệ thuật thư họa.

Thiền với thư họa - thư pháp

1. Thiền là gì ?

Thiền nguyên Phạn ngữ là Dhyãna, Tàu âm là Thiền - na, Nhật âm là Zen; có nghĩa là làm cho yên lắng phiền não, đốt cháy phiền não. Nói cách khác, Thiền đưa ta tới trạng thái yên nghỉ, tĩnh lặng, sáng suốt; trong đó mọi khổ đau và sợ hãi không còn nữa. Thiền rất khoa học nhưng lại ở ngoài và ở trên khoa học lý trí nhị nguyên. Thiền rất sâu mầu và huyền nhiệm nhưng không phải là môn thần học huyền bí.

Nếu chúng ta miên mật công phu thiền định thì tâm sẽ phát sanh những năng lực huyền nhiệm. Ở đây, nhờ tư tưởng ngưng dứt, tĩnh chỉ, mọi xung đột đối kháng không còn nữa; và chân khí được bảo tồn, được tích tụ, không còn bị tiêu hao năng lượng, phát tán năng lượng bởi các đối tượng ngoại giới. Trong các tầng định bậc cao, hành giả có thể không cần ăn, không cần uống, không cần thở. Các đạo sĩ Yogi, các Thiền sư nhất tâm thiền định thường có khả năng này.

Nếu chúng ta tinh cần công phu thiền tuệ trong sinh hoạt đời thường, thì chánh niệm và tỉnh giác là hai yếu tố cần và đủ. Nếu có thì giờ hoặc đủ duyên, đi sâu vào Thiền Minh Sát Tuệ *(Vipassàna) chúng ta có thể được giác ngộ, giải thoát ngay hơi thở này, đời sống này, tại* đây và bây giờ. Như vậy, nhờ quán chiếu bát nhã, hành giả sẽ thấy được thực tướng bát nhã để có trí tuệ bát nhã. Trí tuệ bát nhã này là cái biết rốt ráo tận cùng. Ở đây, tại chỗ này, hốt nhiên ta nghe được "tiếng cười dài lạnh cả bầu trời" của Thiền sư Không Lộ; ta thấy được "*đêm qua, sân trước, một cành mai*" của Thiền sư Mãn Giác! Thời gian và không gian không còn nữa. Ta đã tỉnh giấc giữa đêm đen trường mộng.!

2. Chủ đích của Thiền

Tại sao phải thiền?

Có rất nhiều lối giảng giải về mục đích của Thiền, nhưng không bao giờ làm cho người đặt câu hỏi thỏa mãn được. Lý do là người ta chưa thấy rõ, biết rõ Thiền một cách rốt ráo và toàn diện.

Thiền vốn có chân, thiện, mỹ. Thiền cũng có thể, tướng và dụng. Thể của Thiền phải như chân như thật. Tướng dụng của Thiền là phải thiện và mỹ.

Muốn có được như chân như thật thì phải có trí tuệ bát nhã. Muốn có được thiện và mỹ thì *phải biết sử dụng định Thiền vào những mục đích cao đẹp, ích dụng và hướng thượng cho cuộc đời.*

Hiện nay, Thiền đã vượt khỏi ranh giới của tôn giáo, của Phật giáo; nó đã trở thành sản phẩm văn hóa tâm linh của Đông phương và Tây phương, của cả nhân loại. Người ta có thể tu tập Thiền để thư giãn, buông xả; có thể tu tập Thiền để vô hiệu hóa những dồn nén, bức xúc, căng thẳng do hậu quả của cơ giới, công nghiệp, tốc độ cạnh tranh thi đua thành quả của nền kinh tế thị trường, có thể tu tập Thiền để giải tỏa những ưu tư, lo nghĩ, phiền muộn. Cũng có thể kết hợp Thiền với khí công trong việc chữa trị các bệnh tâm thần và thể xác. Điều đáng mừng là những trường đại học hữu danh trên thế giới đã đưa Thiền vào giảng dạy và khá nhiều bệnh viện nổi tiếng đã dùng Thiền để chữa trị khá hiệu quả những căn bệnh trầm uất, stress và cả những bệnh nan y.

Tuy nhiên, điều đáng buồn cũng không kém gì, là nhiều người chưa từng nghe đến Thiền. Thảng hoặc, có nghe đến, nhưng họ cho rằng cuộc sống của họ đã quá đầy đủ, thỏa mãn rồi; họ không ước mơ gì nữa, cần chi phải Thiền? Họ suy nghĩ hời hợt rằng: Đời họ như thế là tuyệt vời lắm lắm; sống yên lành hưởng thụ vật chất xa

hoa, đâu cần mất thì giờ tập luyện những cái rắc rối, khó khăn và xa lạ gọi là Thiền đó!

Than ôi! Quan niệm đó cũng đúng với một số người! Kẻ mù chữ cũng tuyên bố rằng: Khi vật chất đã đầy đủ, những lạc thú trần gian thỏa mãn rồi thì học để làm gì!

Đời sống của chúng ta không những bị thời gian hạn chế, mà các giác quan cũng vậy. Những cái biết của chúng ta về thế giới, vũ trụ, vạn hữu thường rất nhỏ bé, lệch lạc và lầm lẫn. Khi chúng ta đọc sách, làm việc, tư duy, tâm ý của chúng ta thường không được tập trung. Các giác quan của chúng ta bị chi phối bởi mọi loại âm thanh, hình ảnh ở xung quanh. Tâm trí của chúng ta không ngớt lao xao bởi những chuyện hôm qua hoặc ngày mai. Chưa có một giây khắc nào tâm trí chúng ta được yên nghỉ. Chúng ta thường phung phí và tiêu hao năng lượng một cách vô ích; ngoài ra, nó cũng chính là nguyên nhân phát sanh đau khổ, bệnh tật và phiền muộn.

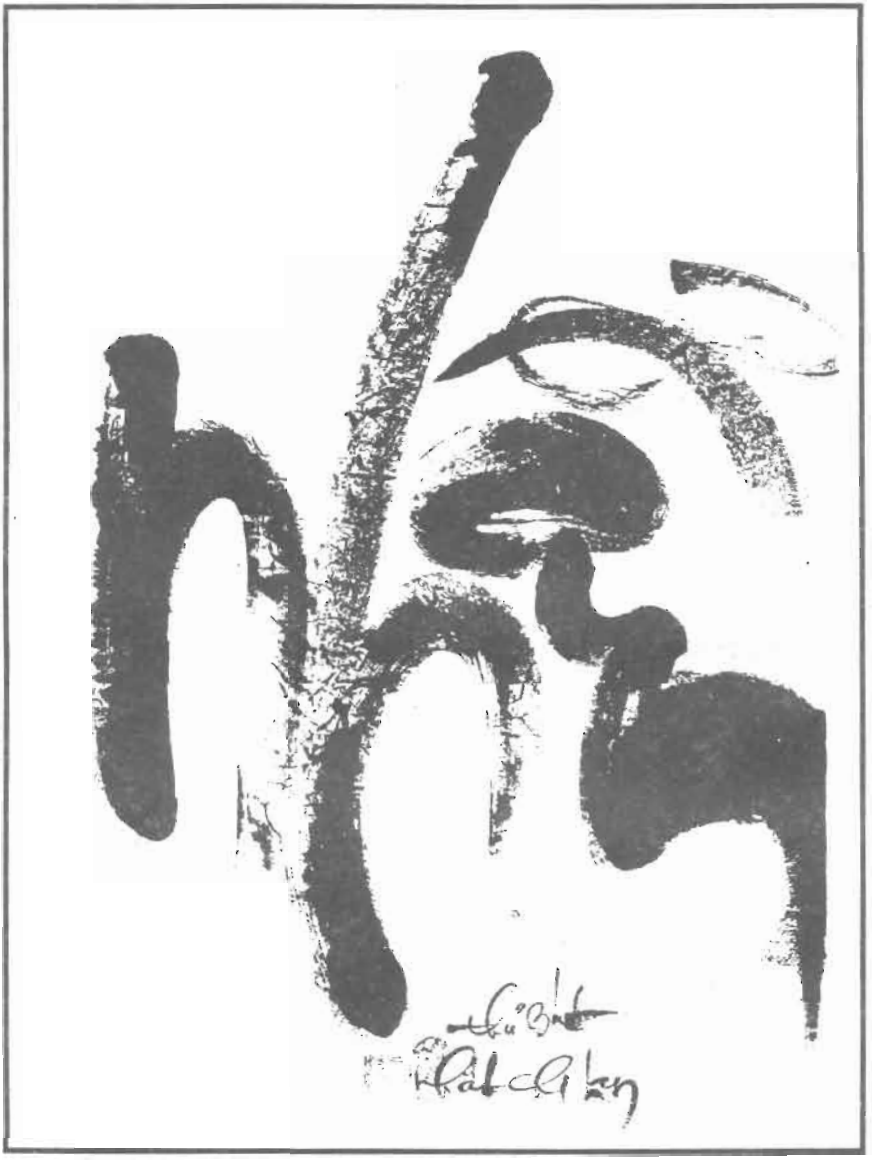
Thiền cống hiến cho chúng ta một tâm sinh lý khác biệt, một cảm quan, một tri thức khác biệt với cái thường phàm. Cái tâm ấy sẽ ly thoát bất an, lao xao và sầu muộn. Sinh lý cơ thể tràn đầy năng lượng, đẩy lùi ươn yếu và bệnh tật. Cũng chỉ là tâm sinh lý ấy nhưng được tiếp truyền năng lực; nó sẽ đứng dậy hiên ngang, tràn

đầy tự tin, vô úy, trạm nhiên trước mọi thăng trầm, được mất, hơn thua của cuộc đời. Ngoài ra, Thiền còn trang bị cho chúng ta một cảm quan tinh tế, sâu sắc và nhạy bén hơn. Tri giác, nhận thức, hiểu biết của chúng ta, theo đó bước ra khỏi cái cục bộ, giới hạn, chủ quan để hướng tới bến bờ rộng lớn hơn nhiều. Những cảm quan, tri thức chật hẹp, tù túng bấy lâu của chúng ta như được "tháo củi sổ lồng" để bay vào thế giới mênh mông, vô lượng, bất khả nghiệm, bất khả giác.

Cuối cùng, chủ đích của Thiền trong bài viết này là dành cho thư họa, thư pháp.

Thư họa, thư pháp của Thiền như hơi thở, như sự sống. Nó là linh hồn của con chữ, là năng lượng cho ý, khí, thần tung bay.

Nói cách khác, Thiền giúp ta bình hòa tâm sinh lý, giải thoát ta khỏi những trở lực đời thường, tập trung KHÍ LỰC, TRÍ LỰC, và THẦN LỰC vào bút pháp để cho ra đời những bức thư họa, thư pháp tuyệt vời của thượng tầng mỹ học



22.

Phương pháp Thiền đơn giản để tĩnh tâm

Thiền sử dụng trong thư pháp là tĩnh tâm, yên lặng, thư giản, buông xả... Hoàng Đệ nội kinh có nói: "điềm đạm hư vô, chân khí tùng chi". Nghĩa là cứ để tâm rỗng, tâm hư, chân khí sẽ tự tìm về, tự đủ. Khi chân khí đủ, các con chữ sẽ có khí, có lực, có thần.

Người ta cũng có thể dự theo Thiền của Mật tông Tây Tạng bằng cách niệm những câu chú (mantra) mang âm thanh huyền bí, tưởng tượng đến hình ảnh các vị Bồ Tát; và cứ lập đi lập lại mãi như thế, hằng trăm lần, hàng ngàn lần... cho đến chỗ nhất tâm. Ở đây, tâm sẽ rung động ở tầng số cao, sẽ cảm ứng được với sức mạnh siêu nhiên vượt ngoài tầm của cảm thức thông thường.

Cũng có thể theo cách của các Đạo sĩ Yogi, luyện khí công, tích tụ hơi thở và sức nóng ở đan điền, sau đó điều động luồng chân khí thông lưu khắp cơ thể. Hơi thở, chân khí (prana) sẽ biến thành nguồn sinh lực

(kudalini), vừa nuôi dưỡng tâm sinh lý của chúng vừa để sử dụng trong thư họa, thư pháp.

Có người thích Zen Nhật Bổn. Tuy nhiên, Zen cũng có cội nguồn với Thiền Đông Độ. Phương pháp nung nóng nghi tình, đốt cháy nghi tình trong "đốn ngộ", các vị Thiền Sư linh hoạt sử dụng rất nhiều các thế khác nhau; nhưng yên lặng, tĩnh tâm, duy trì chân khí thì chỉ có một: ấy là Thiền định. Có Thiền định là có lực, có chân khí, có cả năng lực siêu nhiên. Có cả hằng chục đối tượng (đề mục, công án) để tu tập Thiền định, khá chuyên môn và phức tạp; tôi chỉ xin giới thiệu một vài phương pháp giản đơn nhất.

1. Niệm Phật

Niệm câu "Nam mô A Di Đà Phật".

Bạn ngồi thẳng lưng, đầu hơi cúi, kiết già hoặc bán già (nếu không được thì chỉ cần nên xếp hai chân áp sát nhau) nhắm mắt lại, hai bàn tay đặt giữa lòng. Thân thư giản, tâm buông xả... Không suy nghĩ gì cả, không ức niệm quá khứ, không tưởng tượng vị lai, không trôi dạt trong hiện tại. Không một mảy may để bất kỳ hình ảnh nào xen vào. Rồi nhất tâm niệm câu Phật hiệu trên.

Ban đầu niệm thành lời, chậm rãi, vang tiếng. Sau đó, niệm thầm trong tâm. Phải kiên trì, tinh cần, không

lơ là, không phóng dật... niệm mãi, niệm hoài, năm phút, mười phút, một giờ, hai giờ... là một thời. Rồi nhiều ngày, nhiều tháng như thế, cho đến khi nào bạn quên bặt ngoại giới, một tiếng động lớn ở bên cạnh cũng không nghe. Như thế là bạn bắt đầu đi vào "cận định" rồi đấy. Có định là có khí, có năng lực (chưa nói giải thoát tâm và các khả năng phép lạ).

2. Niệm hơi thở

Có hai giai đoạn: Đếm hơi thở và theo dõi hơi thở.

Bạn ngồi như trên, cũng quên hiện tại, quá khứ, vị lai, không suy nghĩ gì... và chỉ việc đếm hơi thở. Hít vô bạn đếm 1, thở ra bạn đếm 2. Bạn không cần để ý hơi thở mình dài hay ngắn, sâu hay cạn, chỉ cần thở tự nhiên. Nếu bạn đếm hơi thở từ 20, 30, 50, 100 lần mà bạn không lầm lẫn là bạn đã thành công. Rồi cứ kiên trì như thế cho đến 500, 1000 mà bạn vẫn ghi nhận số đếm rõ ràng, là bạn đang đi sâu vào định.

Sang giai đoạn 2, bạn bỏ số đếm và chỉ theo dõi hơi thở. Bạn theo dõi, rà soát theo hơi thở từ chót mũi xuống đan điền, rồi từ đan điền ra chót mũi. Nếu bạn theo dõi hơi thở như vậy được liên tục thì dần dần tâm sẽ định. Hơi thở sẽ càng ngày càng mỏng, càng nhẹ, càng ngắn. Đến một lúc nào đó, hơi thở sẽ mất; và bạn sẽ quên bặt ngoại giới. (Đến đây cần có Thiền sư chuyên môn hướng dẫn).

3. Luyện khí công đơn giản

Cũng ngồi và thở như trên, nhưng ở đây cần hơi thở dài và sâu. Lúc hít vào (nhiều khí), bạn phồng bụng lên, giữ khí lại ở đan điền chừng 3 hoặc 5 số đếm, sau đó mới thở ra, và thở ra cho hết khí. (Lưu ý: lúc phồng bụng, giữ khí ở đan điền thì hậu môn phải "nhóp" lại)

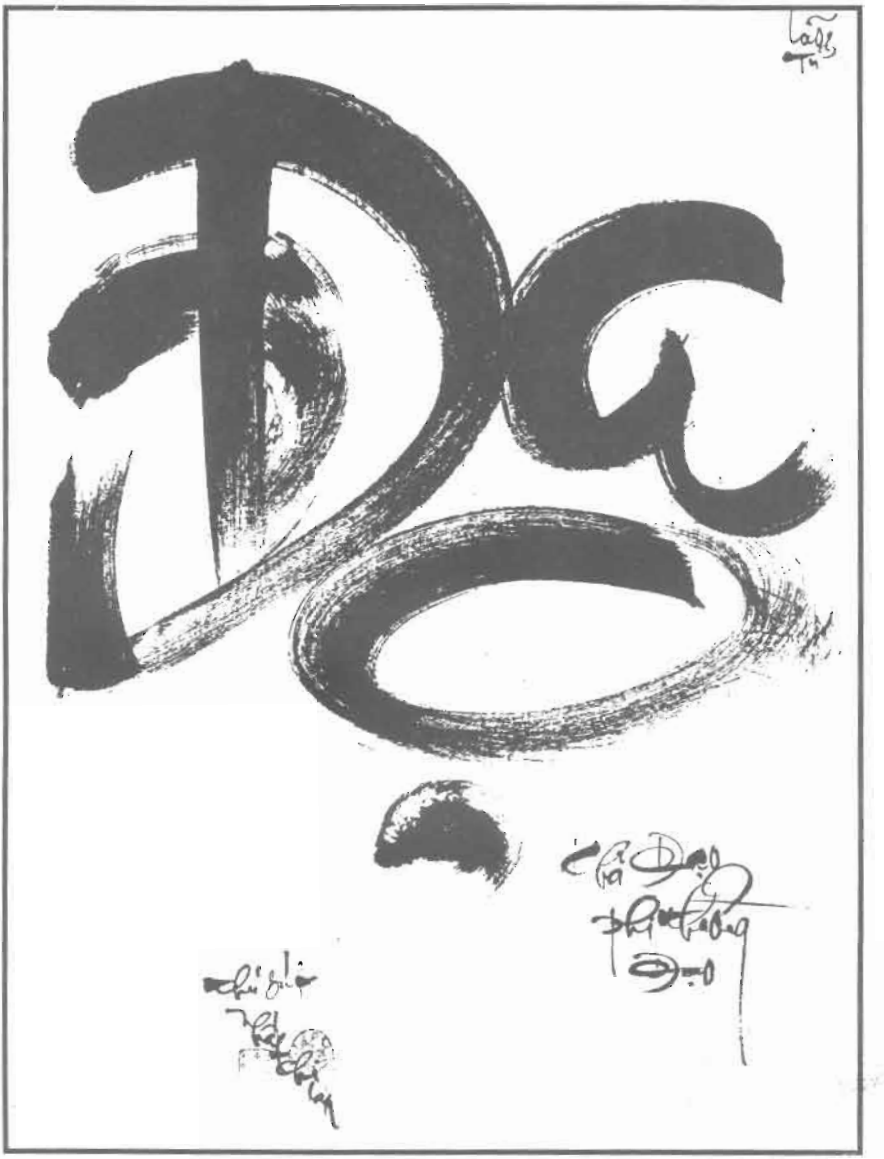
Cứ công phu như thế, mỗi thời chừng nửa tiếng, lập đi lập lại nhiều lần cho đến khi nào có cảm giác khí trong bụng bắt đầu nóng ấm... thì bước sang giai đoạn 2. Ở đây, ta không đếm số để giữ khí nữa, mà thời gian ấy, ta dùng "tưởng" để vận chuyển khí ở trong bụng theo chiều phải vòng quay kim đồng hồ. Cứ tưởng tượng và vận chuyển nhiều lần, sức nóng của khí sẽ vận chuyển theo, rất rõ ràng.

Giai đoạn 3, cũng dùng "tưởng" để di chuyển luồng khí nóng ấy xuống hậu môn, ngược xương sống lên đỉnh đầu, xuống mũi... rồi thở ra. (Lưu ý: khi nào khí nóng không thông lưu được ở chỗ nào thì nên dừng lại, phải có thầy hướng dẫn. Hiện nay, thầy dạy khí công rất nhiều).

Nói tóm lại, thư họa, thư pháp rất cần khí. Khí có được do để tâm rỗng, tâm hư hoặc các phương pháp tập Thiền, luyện khí công v.v.. Chúng ta chỉ mượn "chút Thiền" để giữ tâm hồn thanh thản, vắng lặng; mượn "chút khí công" để luyện bút, luyện chữ. Không dễ gì

một sớm, một chiều, với cuộc sống đời thường, với những lo toan, lao xao, tất bật; chúng ta có thể đi sâu vào lãnh vực bao la uyên áo của Thiền, của Yoga hoặc của các Đạo gia! Làm nhẹ bớt âu lo, tham vọng, để tâm thả lỏng những suy nghĩ vẩn vơ, đừng để ý đến chuyện hôm qua, ngày mai, lòng thanh thoát, nhẹ nhàng như làn mây trắng đã là hạnh phúc khó kiếm giữa cõi trần lụy này. Và, cũng chính khi ấy, ta bày thư pháp để viết, để chơi. Là cuộc chơi thượng thừa giữa ngàn cao sương khói. Mà, mỗi nét đã là một linh hồn, một sinh mệnh; mỗi chữ đã là một bức tranh thủy mặc lồng lộng giữa trời, trăng, mây nước và chân không...

Ta đã hội diện với Cái Đẹp ngàn xưa và cả Cái Đẹp ngàn sau...



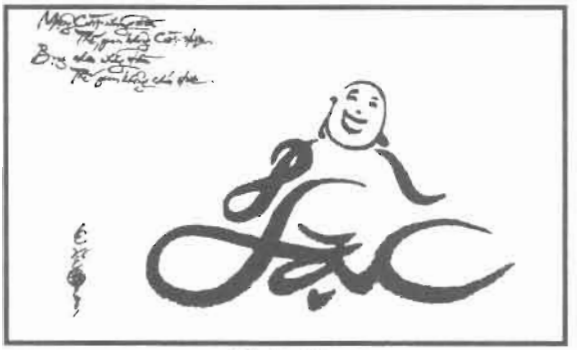
Căn bản thư họa

Như đã nói ở trang đầu, ngọn bút lông, ý đạo, tâm thiền cô đọng trong thư họa, thư pháp mà người xem phải "đắc ý vong ngôn" thì nghệ thuật của người viết đã đi đến "điểm đỉnh" cùng hòa mình vào cái vô cùng vô tận của vũ trụ của thư đạo.

Cũng cần nói thêm về một số vấn đề cơ bản mà nhà thư họa thư pháp cần biết và nắm vững để thể hiện bút pháp của mình có đường nét và phong cách riêng, phải hoàn thiện được nét bút thật riêng của mình để người xem không bị nhầm lẫn...

giác ngộ

Theo ông Nguyễn Hoàng Huy biên dịch trong "Nét đặc sắc văn hóa phương *Đông*" thì: Những tu sĩ cũng như các thế nhân sùng đạo thường thích ẩn sâu trong các khe núi để êm đềm sống một cuộc đời trầm tư mặc tưởng. Tại nơi đây hòa mình vào những đám mây trên các đỉnh núi, họ luôn được ngắm, khi ẩn, khi hiện trong đám mây mù như dòng sông quanh co, như thân rồng cuộn nằm trong thung lũng...



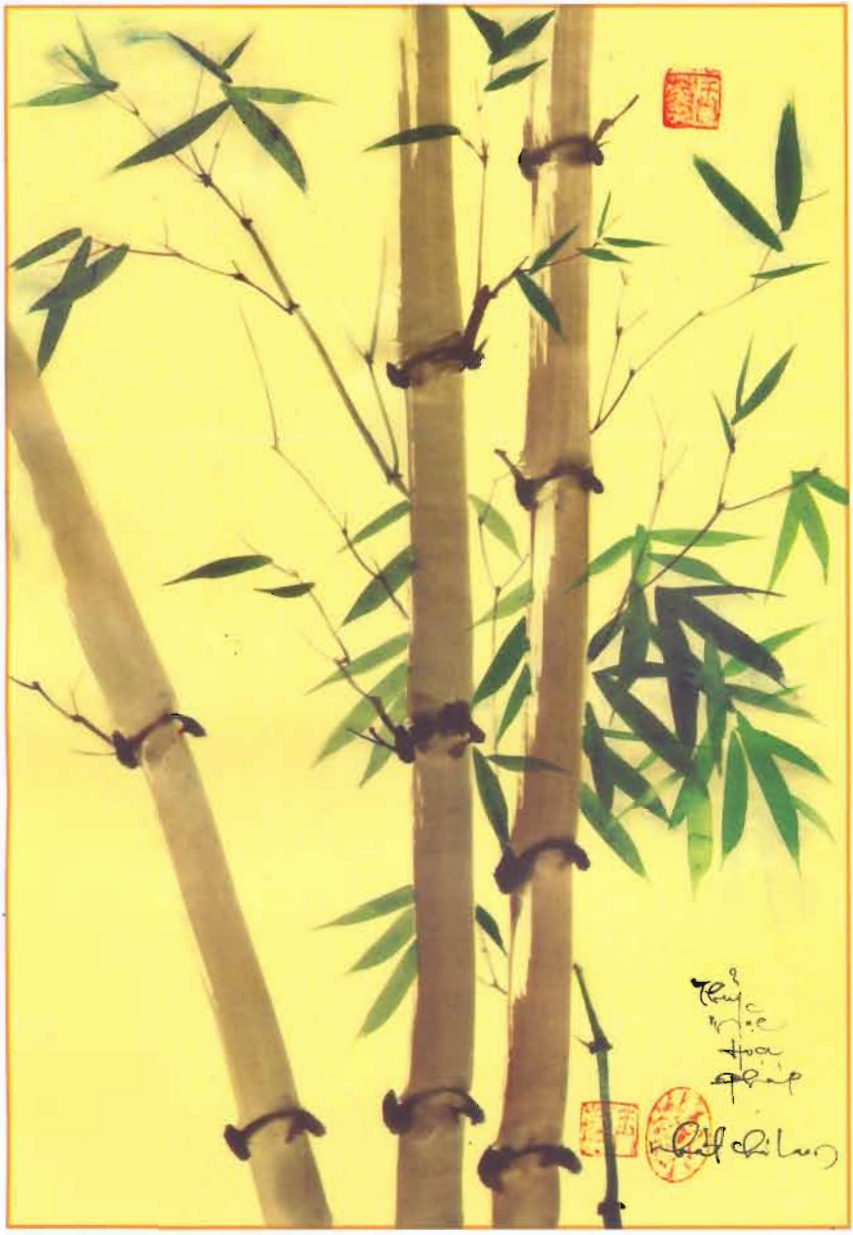
Phật Di Lặc

Bồ Đề Đạt Ma

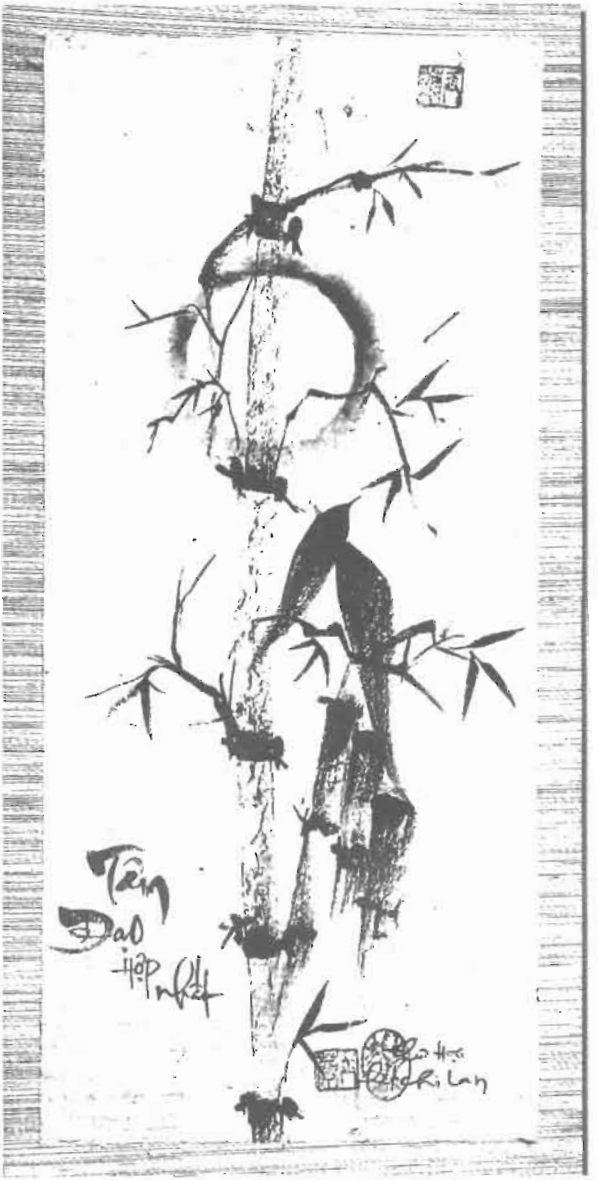
Mỗi hình thể của một khoảnh đất, một con sông, một trái núi, một loại cây, một loại hoa đều có riêng một ý nghĩa lý tưởng. Thác nước là hình ảnh vô thường của vạn vật so với hình ảnh bất biến của bản thể. Vì trúc có hình thể đơn giản, phong cách khắc khổ, lại thêm cái thân rỗng được ví là "sắc không", nên đã gây được nhiều suy tưởng cao siêu. Cũng như hoa mai là hình ảnh của "thái cực". Do đó, sinh ra cách bố cục: Một khe nước gọi là "khe", khe chảy quanh co ở chân núi; một khe nước gọi là "giản" chảy giữa hai núi; cách vẽ một con đường quanh co trong thung lũng hẹp gọi là "cốc", một thác nước nhỏ gọi là "lại" chảy mạnh dưới chân núi; những viên đá tròn xếp lổn nhổn giữa một nguồn nước gọi là "thai *tuyền*", cách vẽ nhưng ngọn núi cheo leo gọi là "hiểm" ở giữa nhưng vực sâu thẳm; cách vẽ những đám mây mù cách ngang cảnh vật gọi là "sấn"; cách đặt những viễn sơn gọi là "chướng" thành một bình phong đằng sau cảnh vật; những viễn sơn này có những ngọn cao gọi là "phong" như được treo lơ lửng giữa trời; cách đặt một thân cây cổ thụ trụi lá gọi là "cán"; mọc ngược ra một sườn núi cao dốc ngược lên gọi là "huyền nhai"...

Dựa trên nền tảng cơ bản của hội họa phương Đông, nhà thư họa, thư pháp sắp đặt bố cục sao cho phù hợp. Điều cần thiết chính yếu là phải thật tự nhiên, dẫn dắt người xem đi vào tâm ý của tranh thư họa một cách thâm trầm, lắng đọng và sâu sắc.

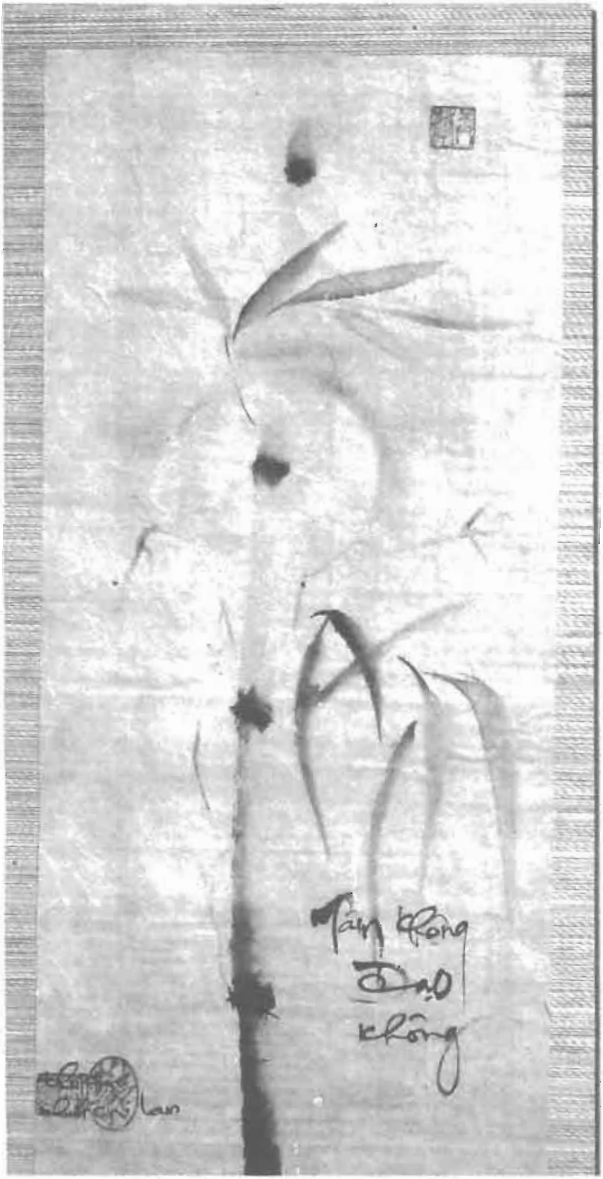
Tứ bình tâm - *Thư họa Nhất Chi Lan*



Tứ bình tâm - *Thư họa Nhất Chi Lan*



Tứ bình tâm - *Thư họa Nhất Chi Lan*



Tứ bình tâm - *Thư họa Nhất Chi Lan*

Chữ Mẹ

Thư họa Nhất Chi Lạn

Căn bản thư pháp nhập môn

Nếu bạn có tâm ý yêu thích bộ môn nghệ thuật thư pháp thì sự rèn luyện và tính kiên nhẫn sẽ đưa bạn đến sự thành công, và khi đã thật sự bước vào ngưỡng cửa này, điều đòi hỏi nơi bạn chỉ có hai chữ: *Tâm* và *Nhẫn*.

Còn những vấn đề ngoại cảnh như là một sự "trợ duyên" dẫn bạn đến con đường vô tận của thư đạo.

Ở đây, sau những năm viết thư pháp tôi rút được một số vấn đề cơ bản và kinh nghiệm xin ghi lại để bạn có thể tự học dễ dàng, không quanh co, diễn giải dài dòng, vì như thế với bạn là người mới tập rất khó hiểu.

Xin mời bạn hãy cùng tôi rong chơi trên vòm trời Thư họa pháp, đây cũng là một thú "tiêu khiển" thanh cao.

1. Chuẩn bị dụng cụ:

BÚT LÔNG:

Bạn mới tập viết thư pháp cần mua khoảng 03 cây bút lông loại thường, nhưng không nên mua loại rẻ tiền

lắm vì bạn viết vài lần sẽ bị xù lông khó viết, loại 5.000đ đến 10.000đ.

01 cây bút lông nét nhỏ

01 cây bút lông nét trung

03 cây bút lông nét lớn

Khi bạn viết thành thạo, bạn nên mua bút lông đắt tiền để sử dụng và nhiều loại bút lông lớn nhỏ khác nhau để dùng khi cần thiết, vì bút lông tốt sẽ cho bạn mau tiến bộ. Bút lông tốt giá từ 25.000đ/cây - 100.000đ/cây (cũng giống như kiếm sĩ cần phải có gươm tốt thì mới thể hiện hết tài năng của mình). Tất nhiên trò chơi nào cũng lắm công phu và tốn kém, một khi bạn đã yêu thích thì nên cố gắng (tuyệt đối không dùng bút lông có mực sẵn vì như thế bạn sẽ không bao giờ rèn luyện được thư pháp.

MỰC VIẾT:

Hiện nay trên thị trường có bán nhiều loại mực xạ để viết, loại mực xạ pha sẵn 6.000đ và 14.000đ. Bạn mới tập viết thì không cần dùng mực tốt, có tể dùng loại mực 6.000đ. Loại mực này không đen lắm, nhiều nước nên thấm nhanh chỉ dùng khi tập viết hay viết nháp (Ngày xưa các cụ chỉ dùng mực thỏi, học trò xin học chữ mới nhập môn phải trả qua quá trình "mài mực" nhiều năm.

Nếu như trò nào quyết tâm theo đuổi sự học thì phải kiên nhẫn mài mực. Thật ra dụng ý của quý thầy là trong quá trình mài mực học trò đã rèn luyện được cổ tay cho "mềm dẻo", và chăm chú mài mực học trò sẽ "tập trung tư tưởng" vào mục đích của "sự học". Đó là thầy đã sử dụng theo phép "dụng tâm nhược kính" và tập cho trò sự "kiên nhẫn").

Khi bạn viết thành thạo thì nên dùng loại mực 14.000đ, loại này tương đối dùng được tuy không tốt lắm. Nhưng nếu muốn viết cho đạt bạn nên mua loại mực xạ ngoại, mực này đắt tiền nhưng có keo dính màu đen nhánh, rất đẹp, đồng thời không phai màu và khi thấm nước không bị lem.

GIẤY VIẾT:

Bạn nên mua báo cũ để tập viết. Giấy báo có đặc tính mềm, hút mực và dễ tập viết. Tuyệt đối không tập viết trên các loại giấy trắng, dày hay giấy A1, A4, tốn kém và sẽ làm cho bạn không làm chủ được độ đậm nhạt khi bạn chuyển sang viết trên các loại giấy mỏng, thấm mực...

Khi bạn viết thành thạo thì nên mua loại giấy tốt như giấy xuyến chỉ, giấy dó, vì đây là loại giấy có thể "ấn tượng" với nét chữ của bạn và chỉ có trên loại giấy này bạn mới thể hiện được tài năng của mình. Giấy này hơi

đắt tiền, nhưng bạn ngại tốn kém thì không bao giờ thành công.

Tâm trạng chung của người viết thư pháp là khi phóng bút trên các loại giấy tốt thường sợ bị hư hay không đạt thì tốn kém, nhưng càng sợ thì lại càng hư, không đạt. Cho nên khi đã quyết tâm phóng bút cứ tự nhiên, không lo âu nghĩ ngợi, nếu thấy không đạt thì bỏ, có như vậy mới đạt điểm đỉnh của thư bút.

NGHIÊN MỰC:

Mới tập bạn nên dùng một cái chén đáy nhỏ, lòng cạn có gờ để đựng mực. Khi viết thành thạo, bạn nên mua một cái nghiên đựng mực bằng đá khoảng 25.000đ. Loại nghiên này có hai lòng (một lòng cạn và một lòng sâu). Khi bạn chấm và vuốt mực, mực sẽ đổ xuống lòng sâu không bị rơi vãi ra ngoài.

BÀN VIẾT:

Nếu có điều kiện bạn hãy đóng một cái bàn rộng; ngang 0,8m dài 1,4m, trên lót một tấm kiếng vì khi viết mực sẽ thấm xuống bàn, bạn dễ lau chùi; một ghế văn phòng bằng vải không dùng ghế bằng da (ghế da nóng không thoát hơi). Ngồi viết trên một bàn rộng, bạn sẽ cảm thấy thoải mái và phóng bút rất là phóng khoáng không bị gò bó. Đó cũng là điều kiện góp phần vào sự thành công của bạn.

2. Tư thế ngồi viết:

Bạn hãy ngồi thẳng lưng và thử dang hai tay, ngang dọc, không gặp một trở ngại nào thì tốt. Đầu chỉ hơi cúi xuống, tuyệt đối không áp sát đầu xuống mặt bàn. Ngồi thoải mái, thong dong, và mọi tư tưởng tập trung vào bút pháp "nội bất *xuất, ngoại bất nhập*".

3. Cách cầm viết:

Khi bạn cầm cọ để thể hiện thư bút, người trong nghề sẽ quan sát, và đánh giá tay nghề của bạn qua cách bạn cầm cọ để phóng bút. Có nhiều cách cầm cọ, miễn sao cho hợp (cầm cọ thường, cầm cọ gân, như người Hoa viết chữ Hán) nhưng theo tôi bạn nên cầm cọ trong tư thế thường để dễ viết, tay tựa vào mặt bàn, bạn dùng ngót út làm chuẩn cho chữ viết, nhưng bạn phải cầm cọ cho thẳng đứng. Từ chỗ tiếp xúc đầu cọ với giấy, tay bạn cầm cán cọ cách khoảng 4 phân, bởi vì khi cầm cọ thẳng bạn mới có thể phóng được những nét chữ như ý muốn. Lúc đầu cầm cọ thẳng không quen, bạn sẽ cảm thấy khó, nhưng cố gắng luyện tập một vài ngày bạn sẽ quen. Khi bạn đã quen với cách cầm cọ thẳng bạn sẽ phóng được những đường nét rất bay bướm, thẳng cong, lượn như ý.

4. Viết chữ:

Khi muốn viết chữ, bạn hãy hình dung mẫu chữ đó trong đầu, hoặc viết ra nháp rồi theo đó bạn thể hiện.

Khi đã đặt bút trên giấy bạn không nên chần chừ, lưỡng lự mà phải có quyết định dứt khoát, kéo chữ nhanh để mực không thấm ra giấy. Bạn viết trên loại giấy không thấm thì dễ nhưng khi bạn thể hiện qua các loại giấy mỏng như xuyến chỉ, dó mịn, dó gân (các loại giấy này hút mực, khó viết), bạn chần chừ hay không dứt khoát, nhất định bạn không viết được. Người viết thư pháp trình độ cao không bao giờ thể hiện trên giấy dày không thấm.

5. Chấm mực:

Động tác chấm mực tuy là chuyện nhỏ nhặt nhưng lại có vai trò quyết định to lớn khi bạn thể hiện thư bút, cho nên tôi muốn nhắc bạn thật cẩn thận khi chấm mực.

1. Không chấm thẳng cây bút lông vào mực

2. Nghiêng bút lông chấm phớt trên mực và vuốt mực trên gờ để lượng mực không nhiều.

Thể hiện 10 nét căn bản

Nét thứ nhất:

Bạn cầm bút lên cho thẳng và vạch nhẹ những nét ngang sau đây:

Nét thứ hai:

Vạch nhẹ những nét dọc sau đây:

Nét thứ ba:

Ngang dọc xen nhau

Nét thứ tư:

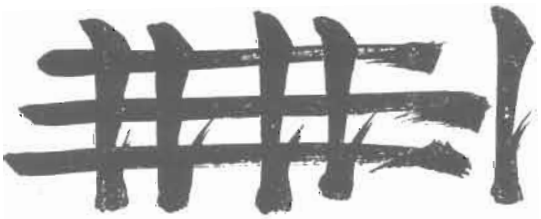
Ngang dọc nhấn một đầu.

Bạn nhấn đầu bút lông xuống giấy và nhấc bút lên kéo nhẹ xuống.

Nét thứ năm:

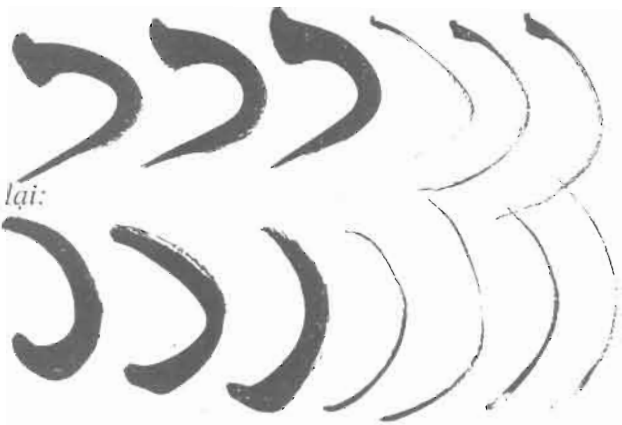
Ngang dọc có nhấn hai đầu.

Bạn ấn đầu bút lông xuống và nhấc lên kéo nhẹ nhàng xuống đến tận cùng bạn lại nhấn xuống hất ngược cọ lên, bạn sẽ có những nét sau đây:



Nét thứ sáu: Nét số

Bạn nhấn đầu bút xuống và nhấc bút lông lên xoay bút lông tròn, bạn sẽ có nét sau đây:



và ngược lại:

Nét thứ bảy: Nét móc

Nhấn đầu bút lông xuống và cong bút lông lại hất lên, bạn sẽ có nét móc sau đây:

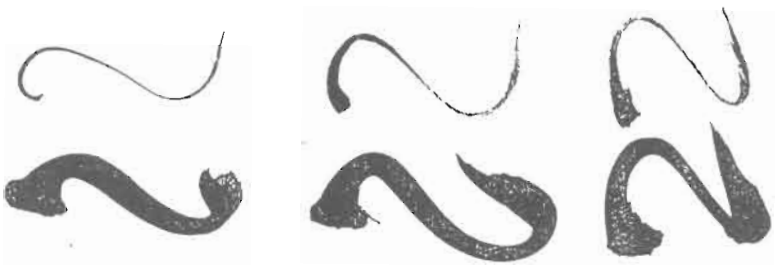
và móc ngược lại:

Nét thứ tám: Nét cong

Nhấn đầu bút xuống kéo một vòng tròn bạn sẽ có nét cong chữ C và chữ O sau đây.

Nét thứ chín: Nét cong lượn

Nhấn đầu bút lông xuống và chuyển nhẹ nét bút lên bạn sẽ có nét cong lượn sau đây.



Ngược lại.

Nét thứ 10:

Chúc mừng bạn thể hiện được 10 nét căn bản! Những nét chữ này chủ yếu là để bạn luyện tay cho nhuần nhuyễn. Khi nào bạn có cảm giác cây bút trong tay bạn

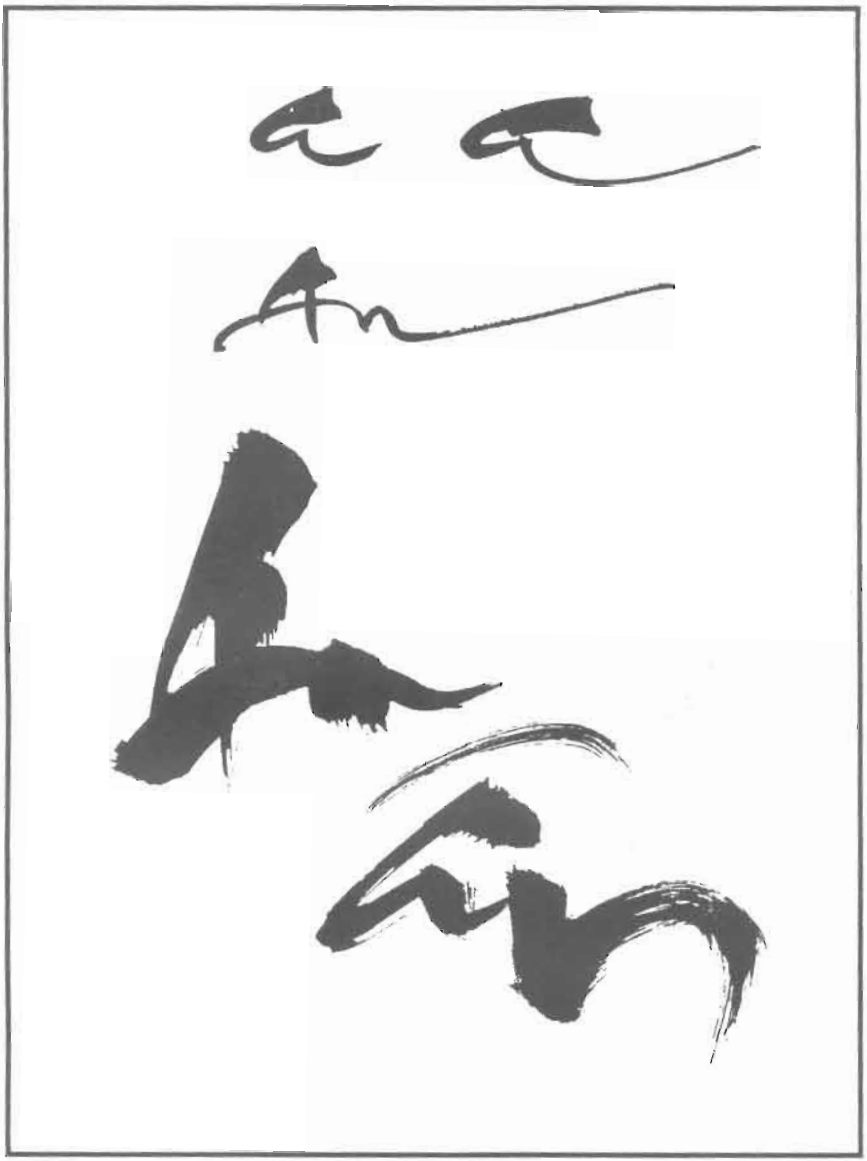
không còn nặng nề nữa (thực hư kỳ không) thì bạn hãy bắt đầu luyện chữ viết.

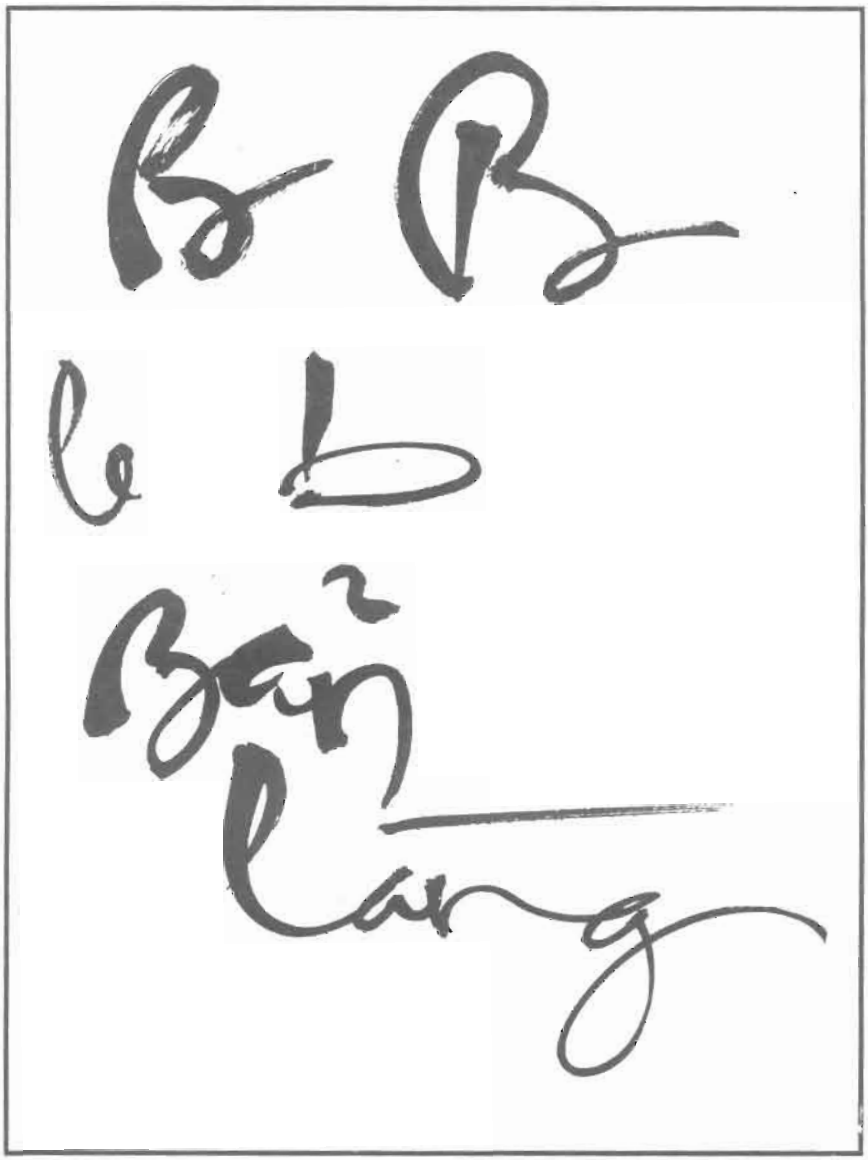
Quan trọng là bạn nên luyện từ từ và mỗi ngày khi nào rảnh bạn cứ ngồi vào bàn viết, quen dần tay bạn sẽ mềm và cây bút lông trong tay bạy đã là "tâm ý bút *hợp nhất*". *Lúc đó bạn sẽ cảm thấy tự tin, say mê và thích thú khi cầm* bút lông *để* viết một số câu văn thơ hay mà mình ngưỡng mộ yêu thích.

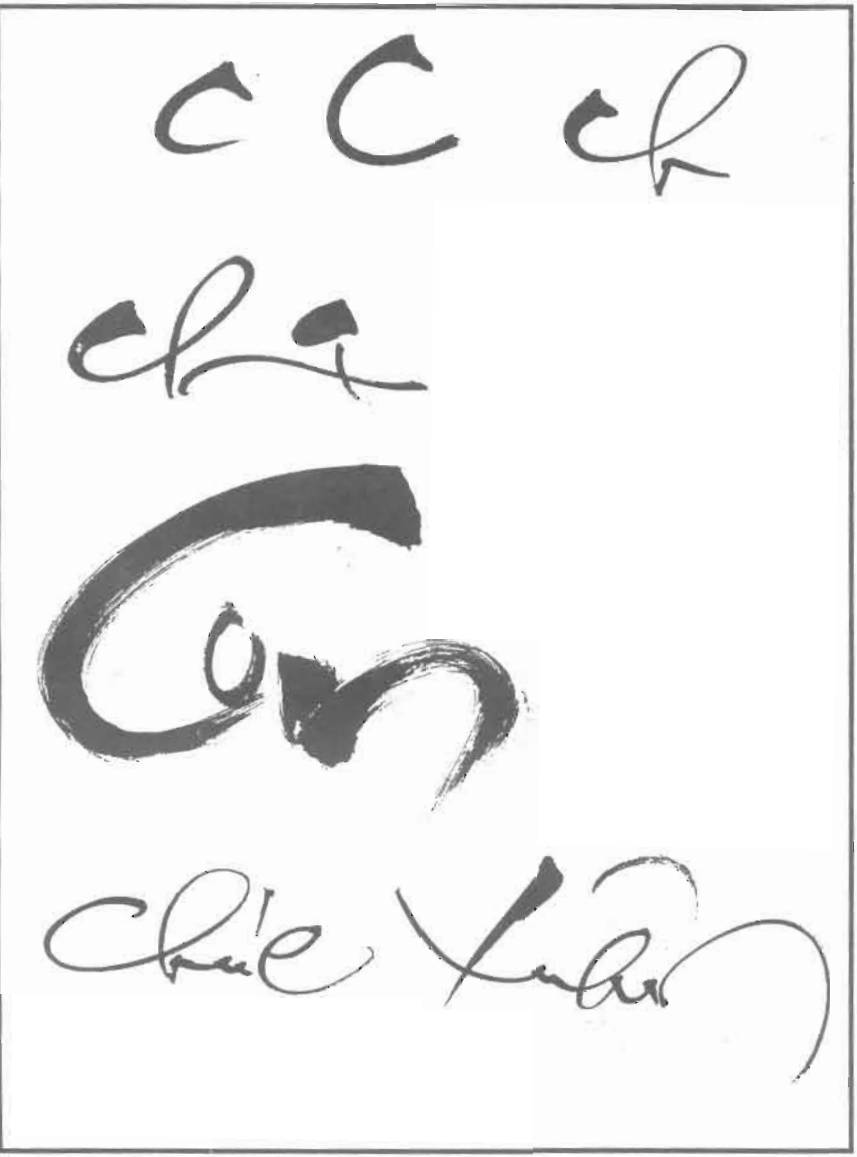
Phần mấu tự chính

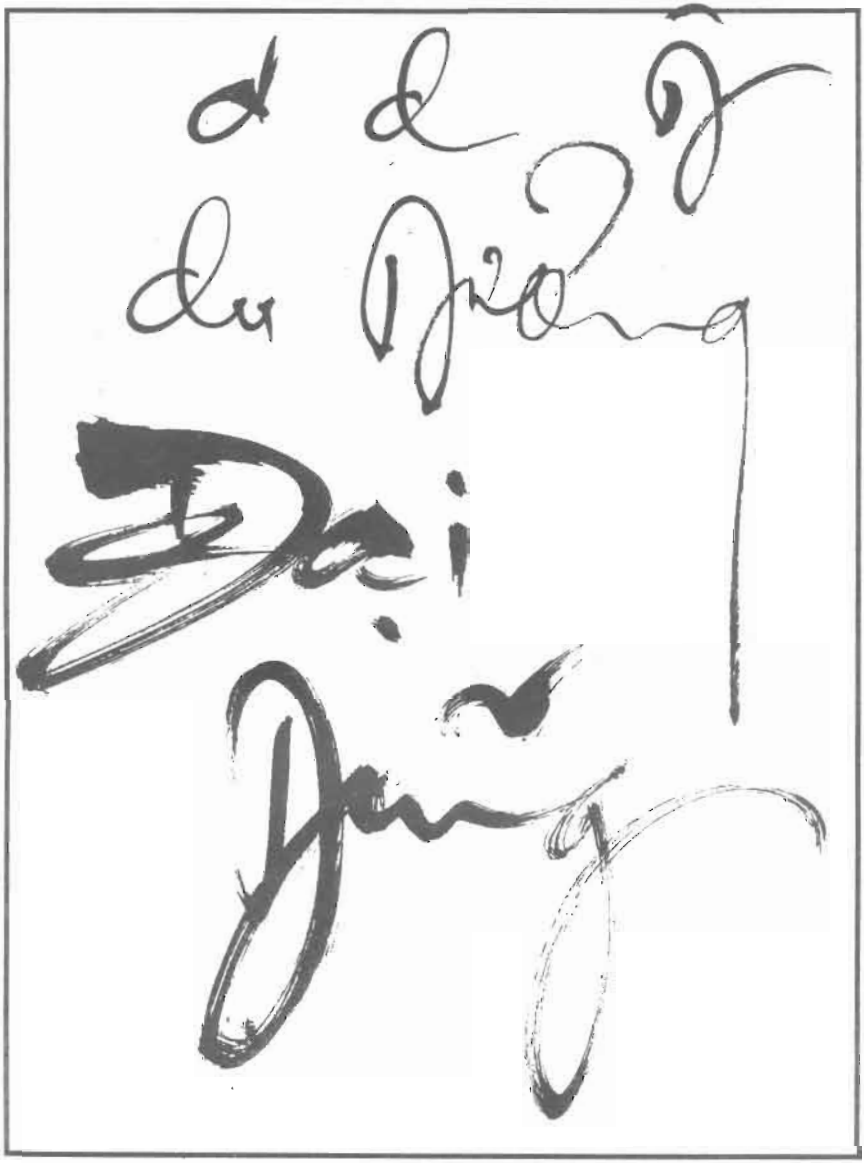
Hệ thống chữ Quốc ngữ Việt gồm có 24 chữ cái La tinh và các chữ có dấu Ă, Â, Ô, Ơ... Tôi sẽ hướng dẫn bạn viết nét theo từng mẫu chữ. Sau khi hoàn thiện nét, bạn sẽ học đến cách ráp chữ, cách xếp từ, câu và cách bố cực một bức thư pháp.

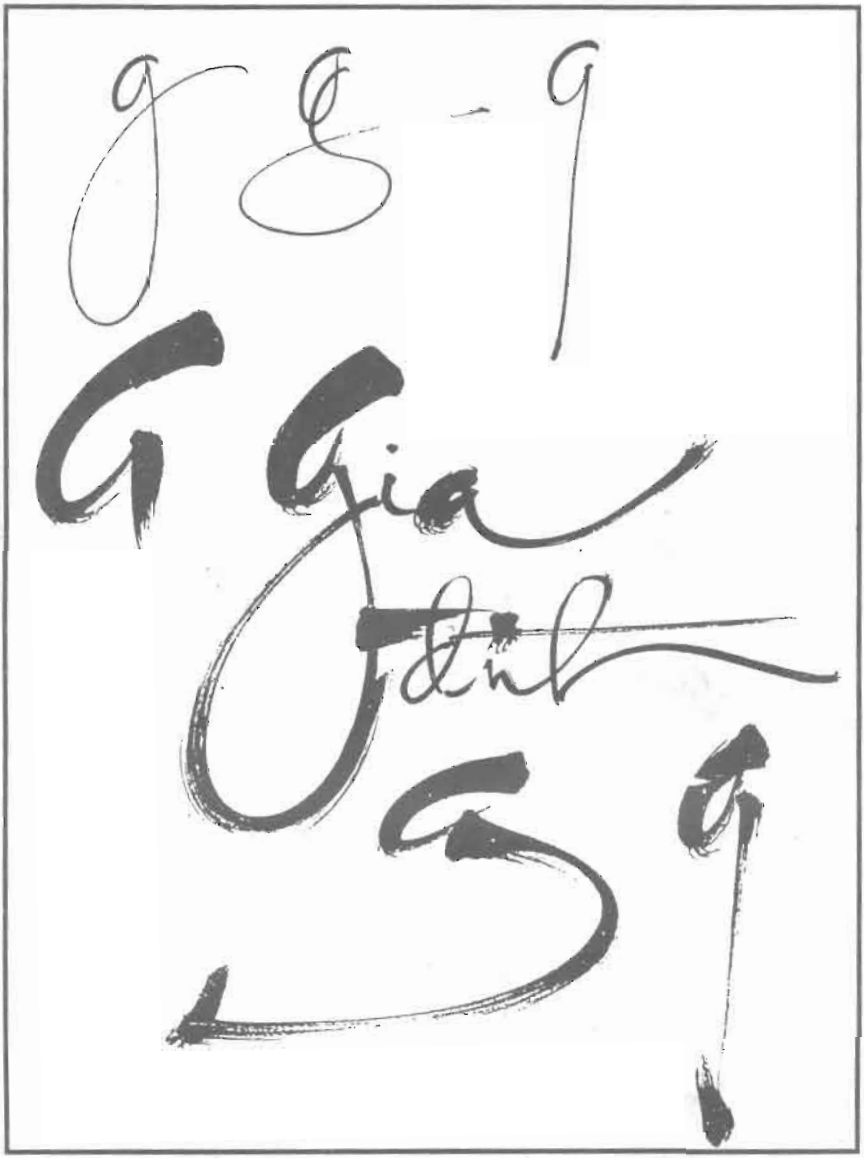
24 chữ cái La tinh Việt Nam, thể hiện bằng bút pháp như sau:

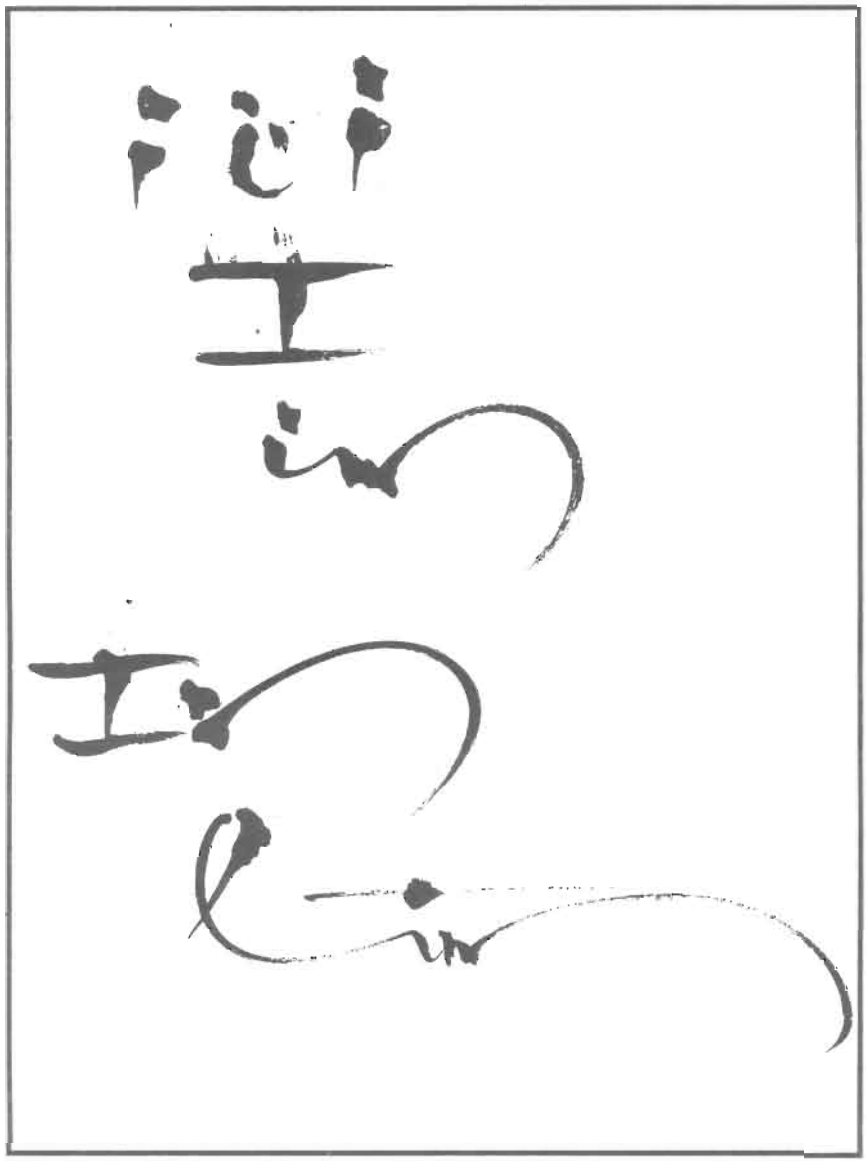


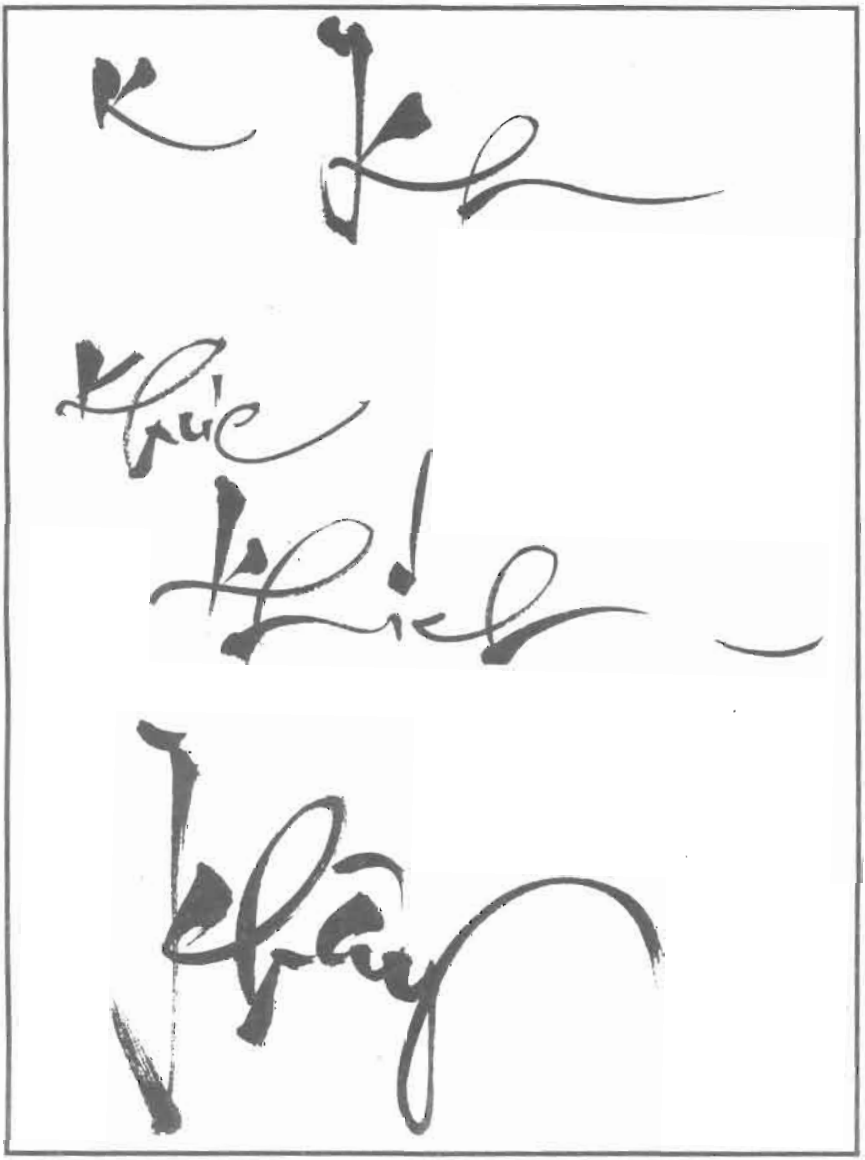


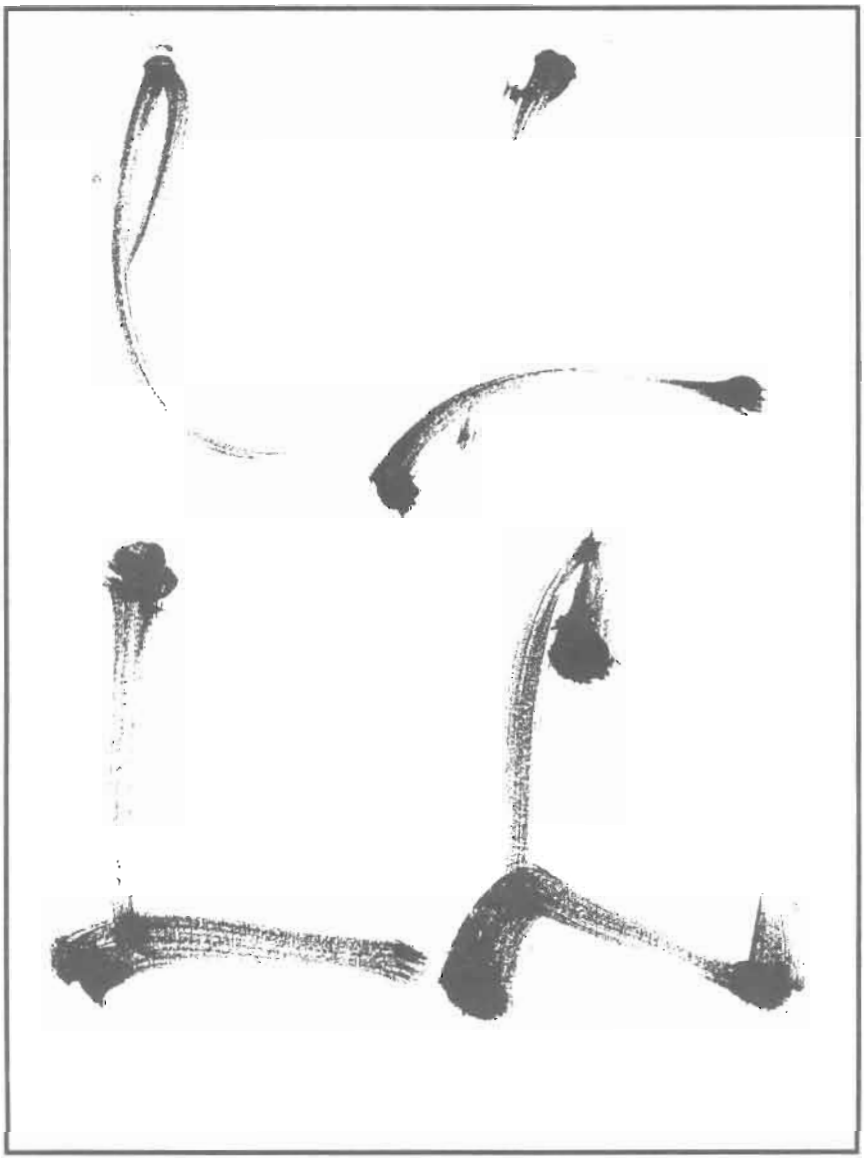


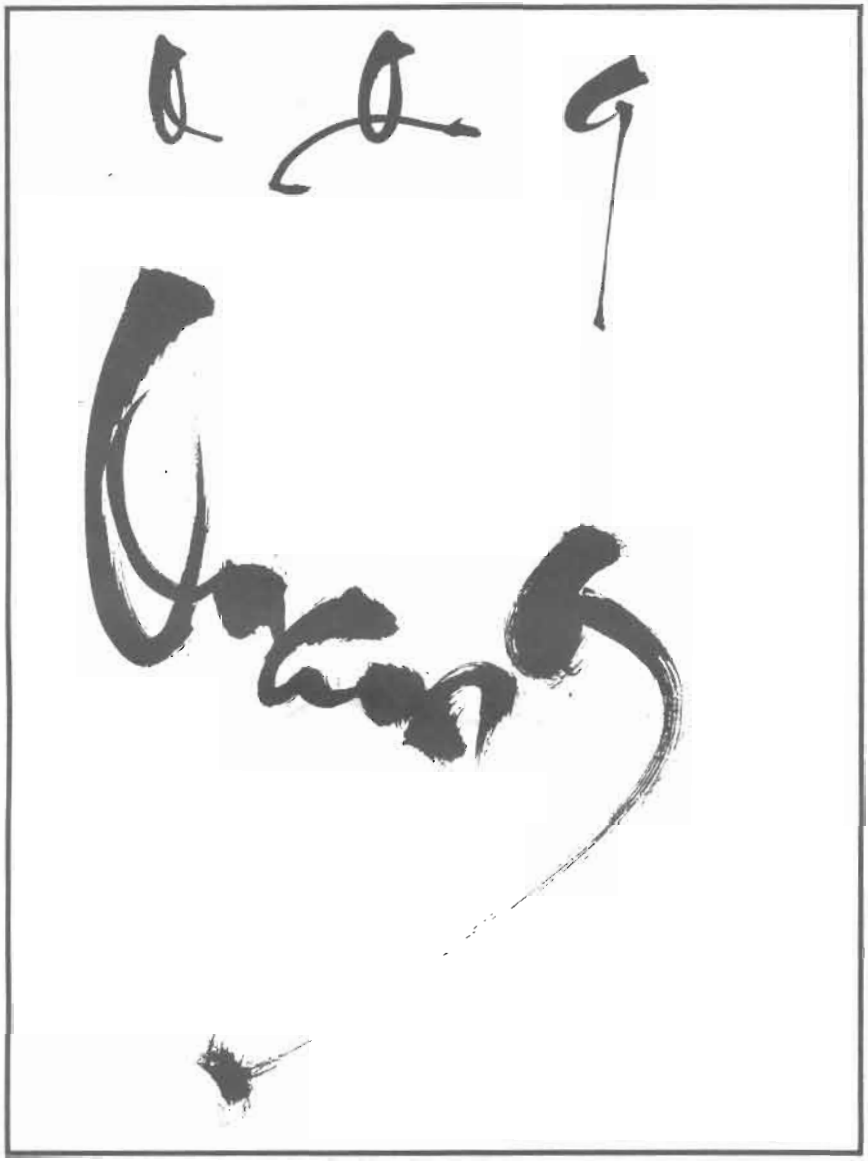


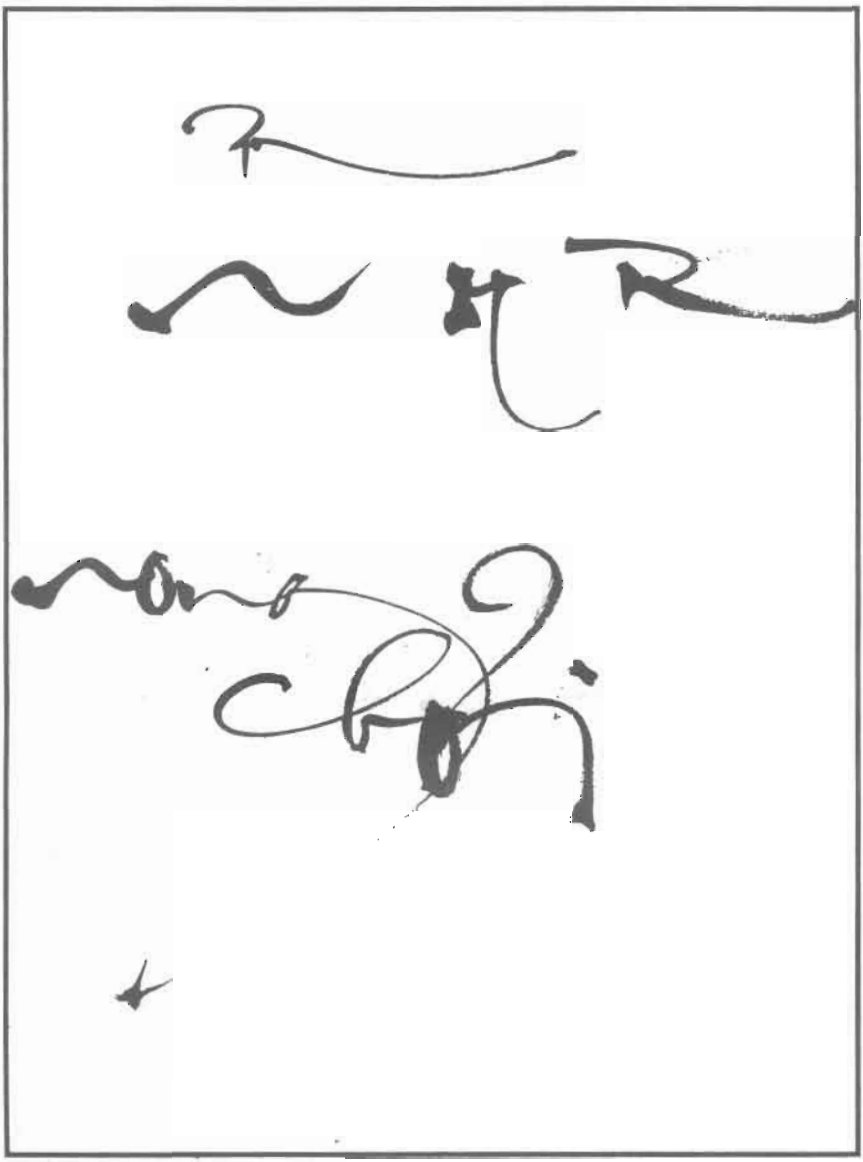


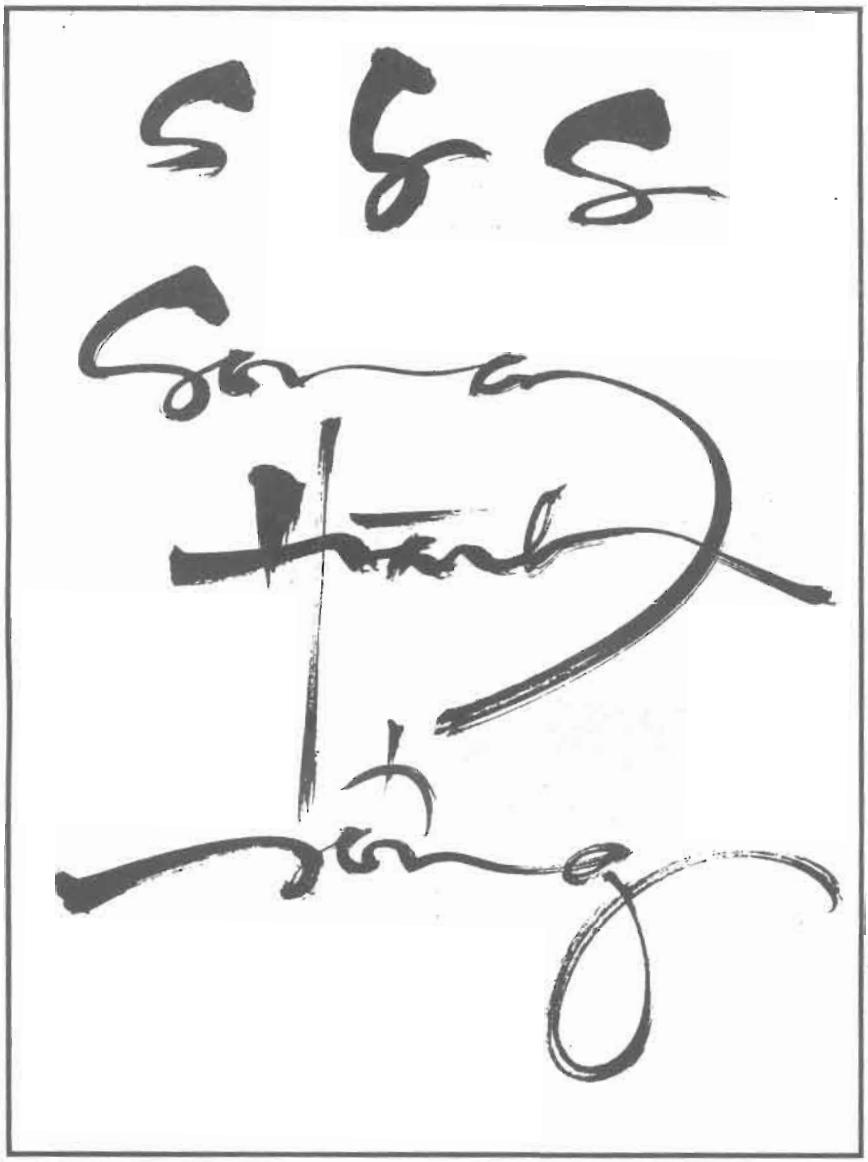


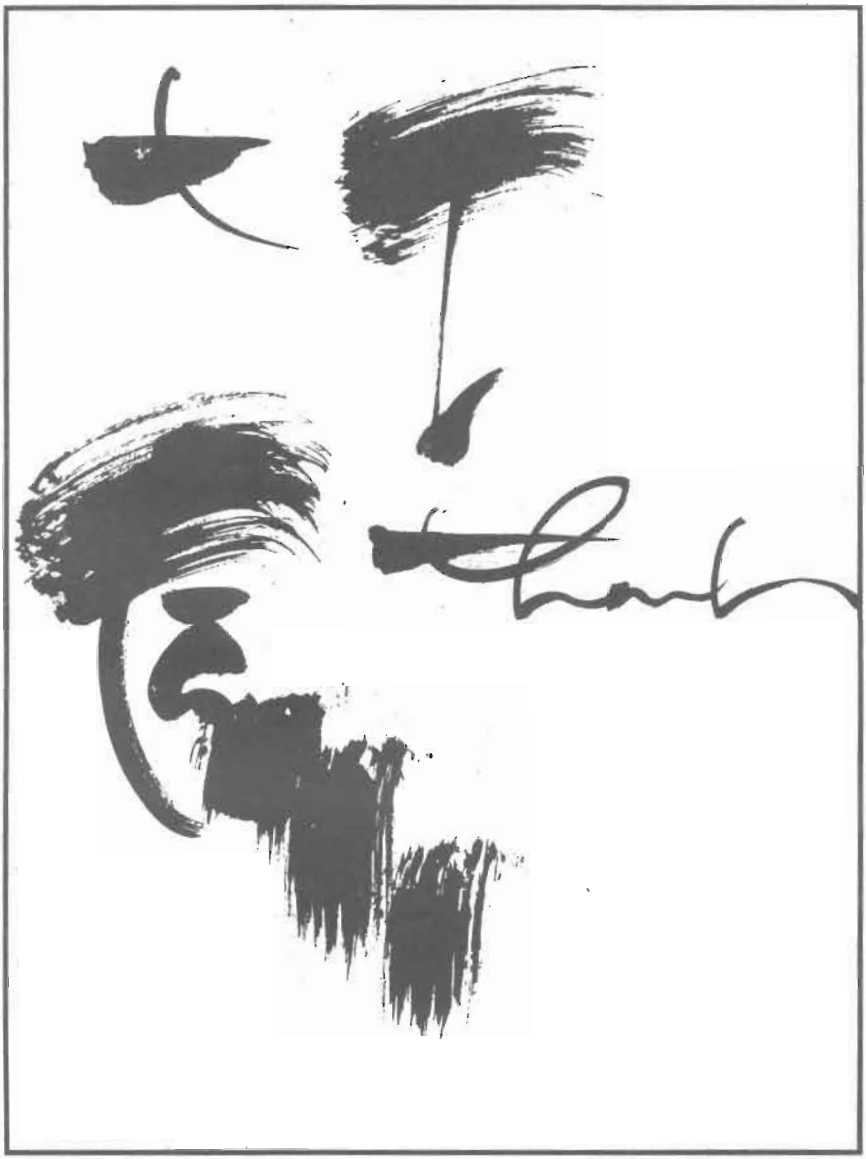








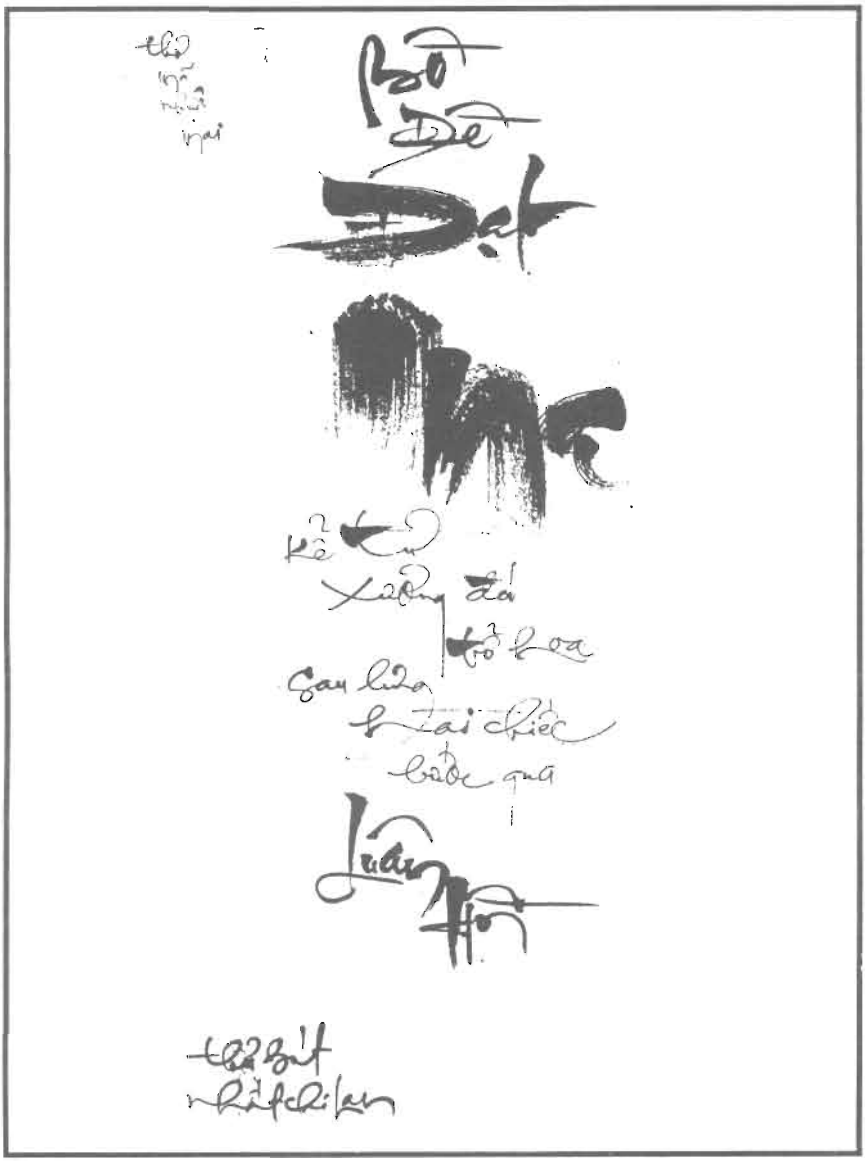


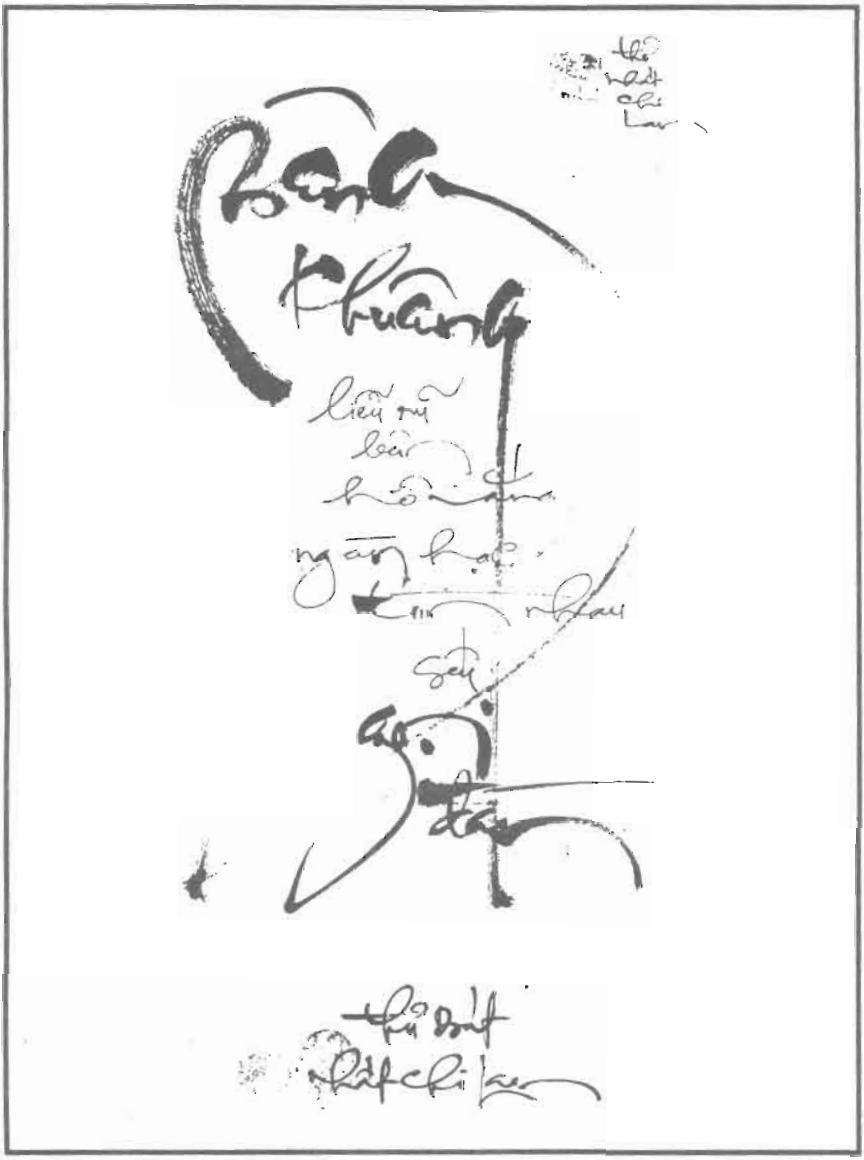


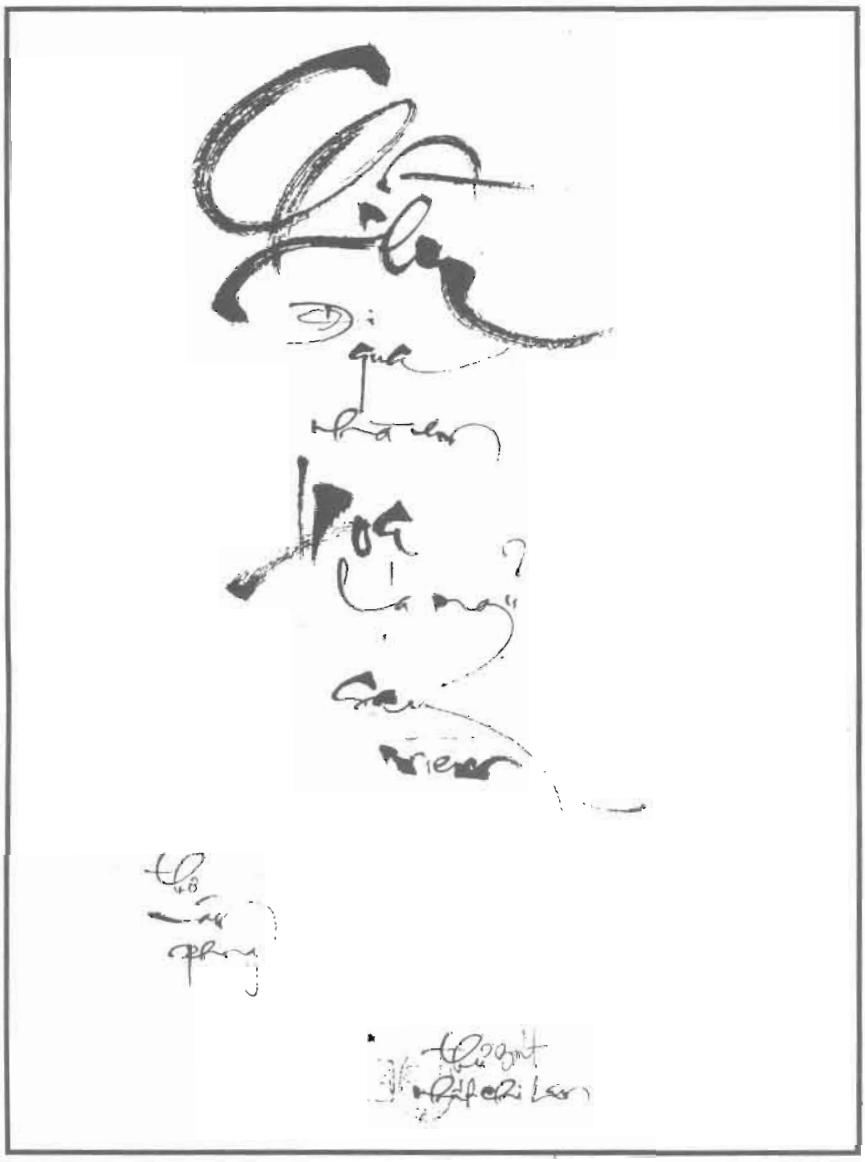
Phần sắp chữ

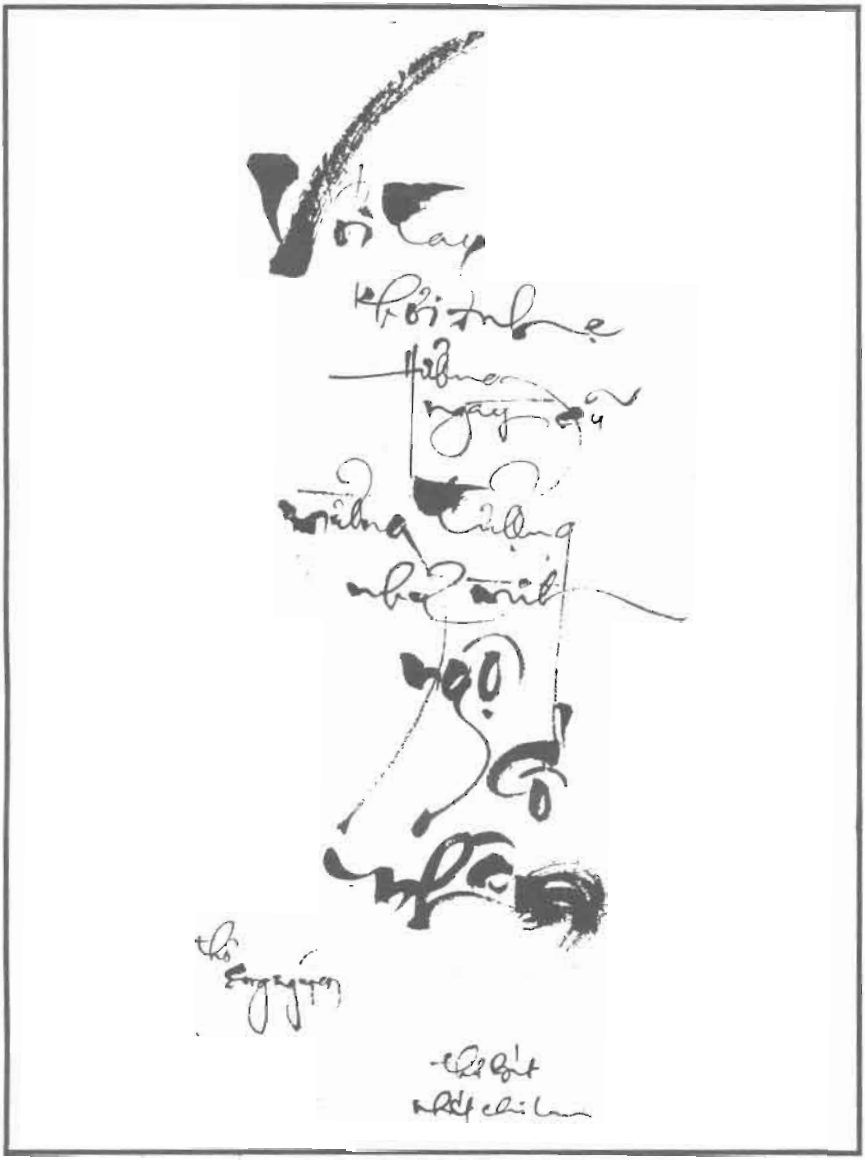
Sau khi bạn đã thể hiện được 24 chữ cái cho thuần thục bây giờ là phần sắp chữ.

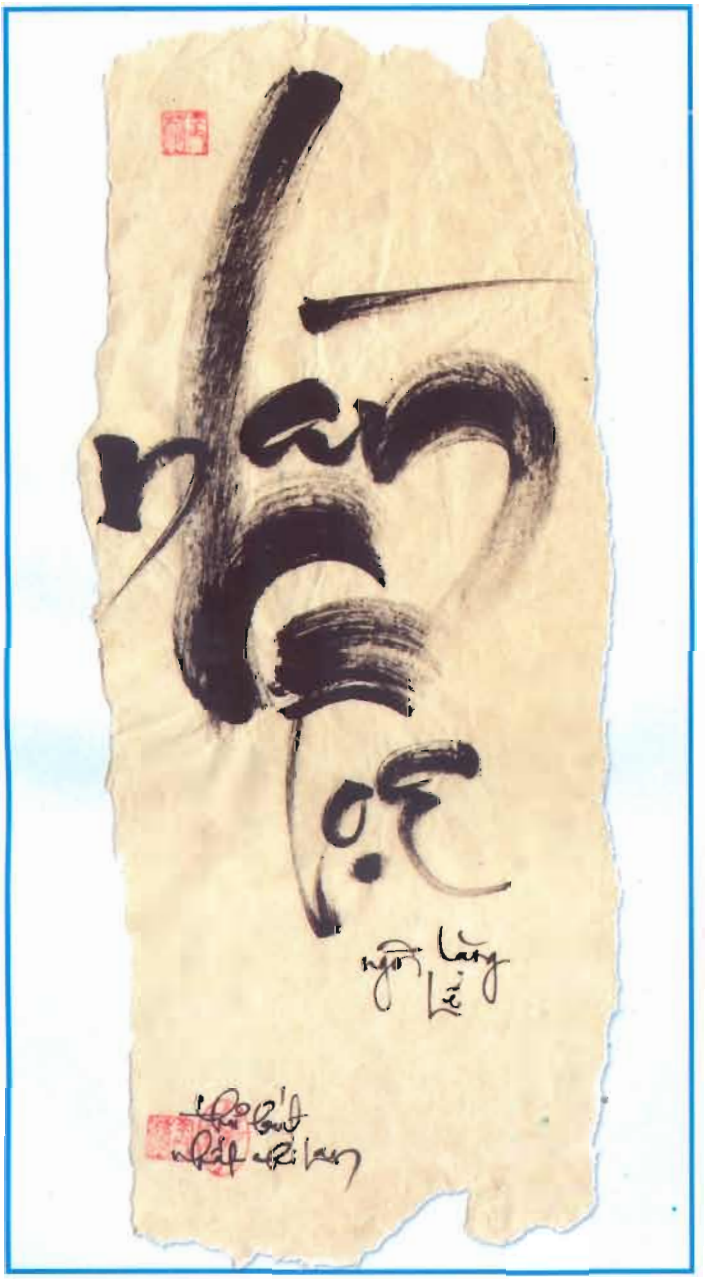
Khi viết bạn nên xem cẩn thận nét chính và phụ - những nét chính (Âm) bạn viết nhấn (Ức, đậm), nét phụ (Dương) viết mỏng nhẹ. Nhưng bạn phải biết cân đối chữ lớn nhỏ, âm dương hài hòa thì chữ mới đẹp.

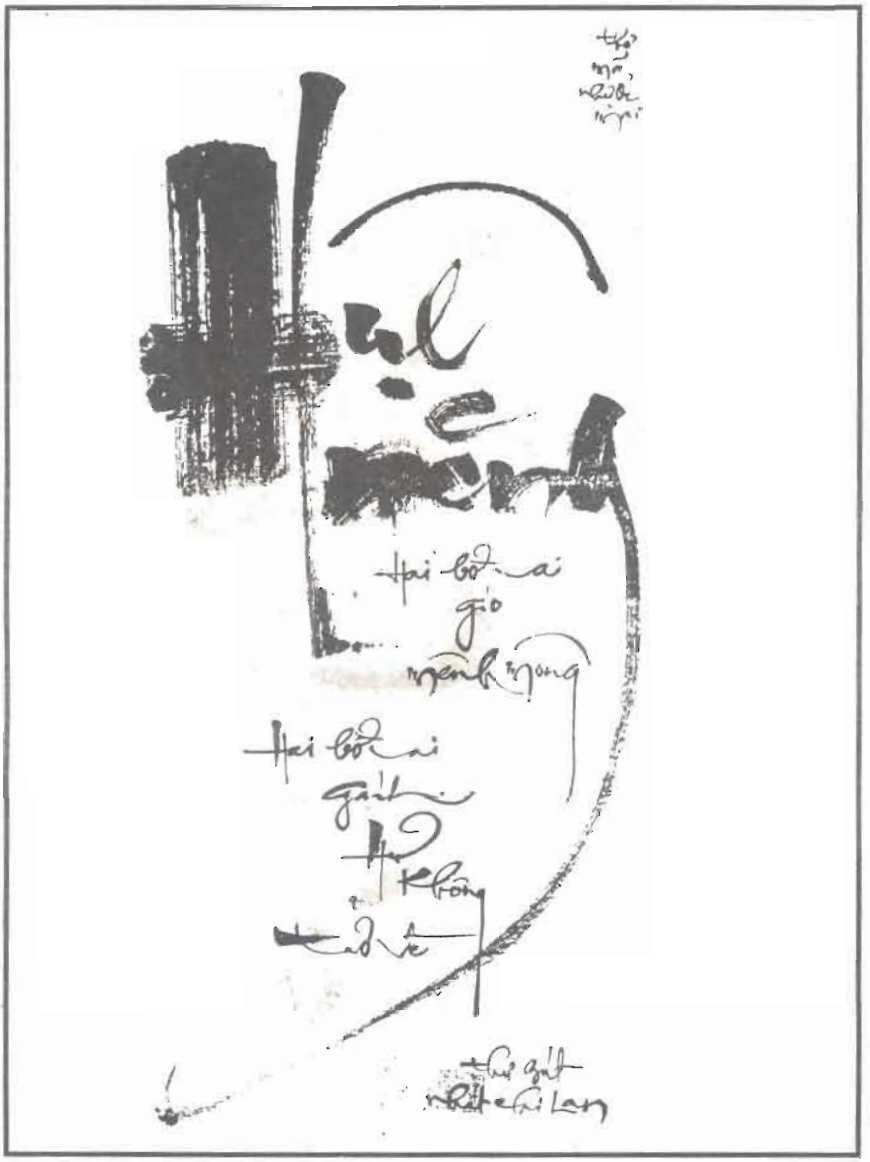


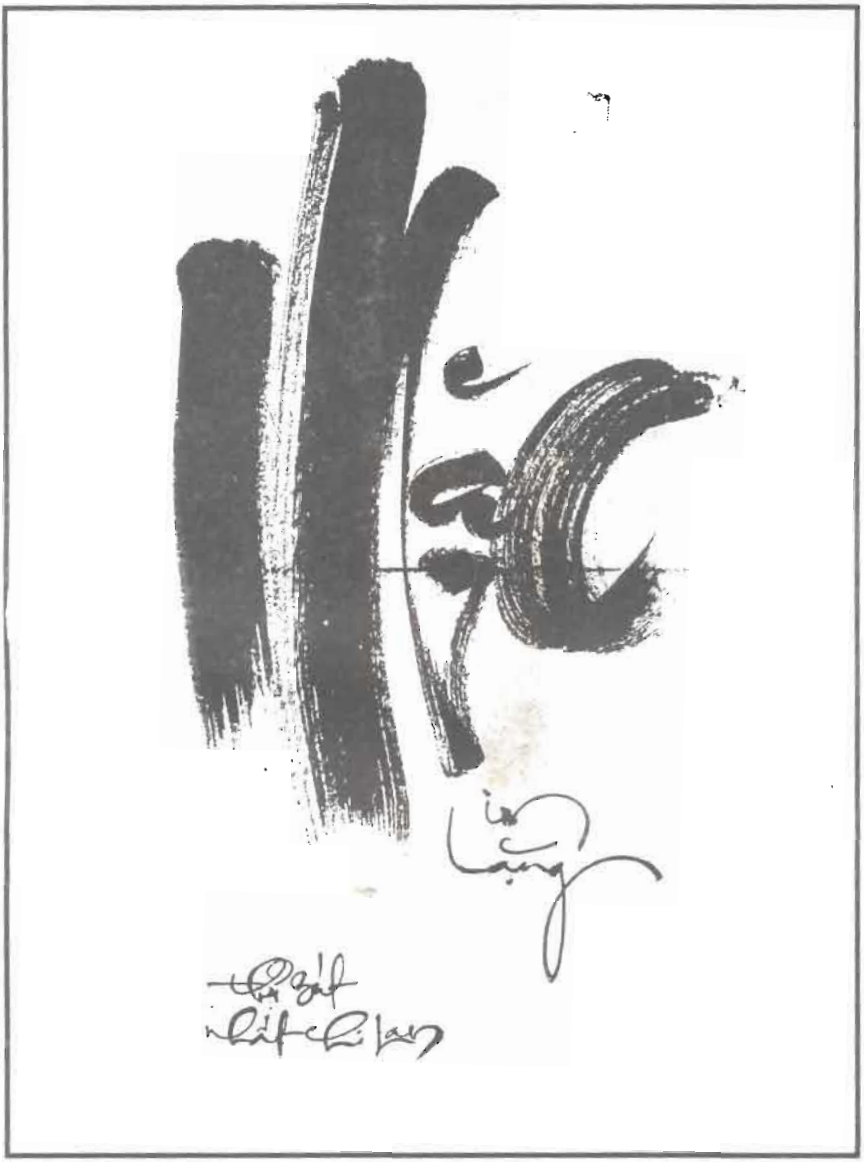


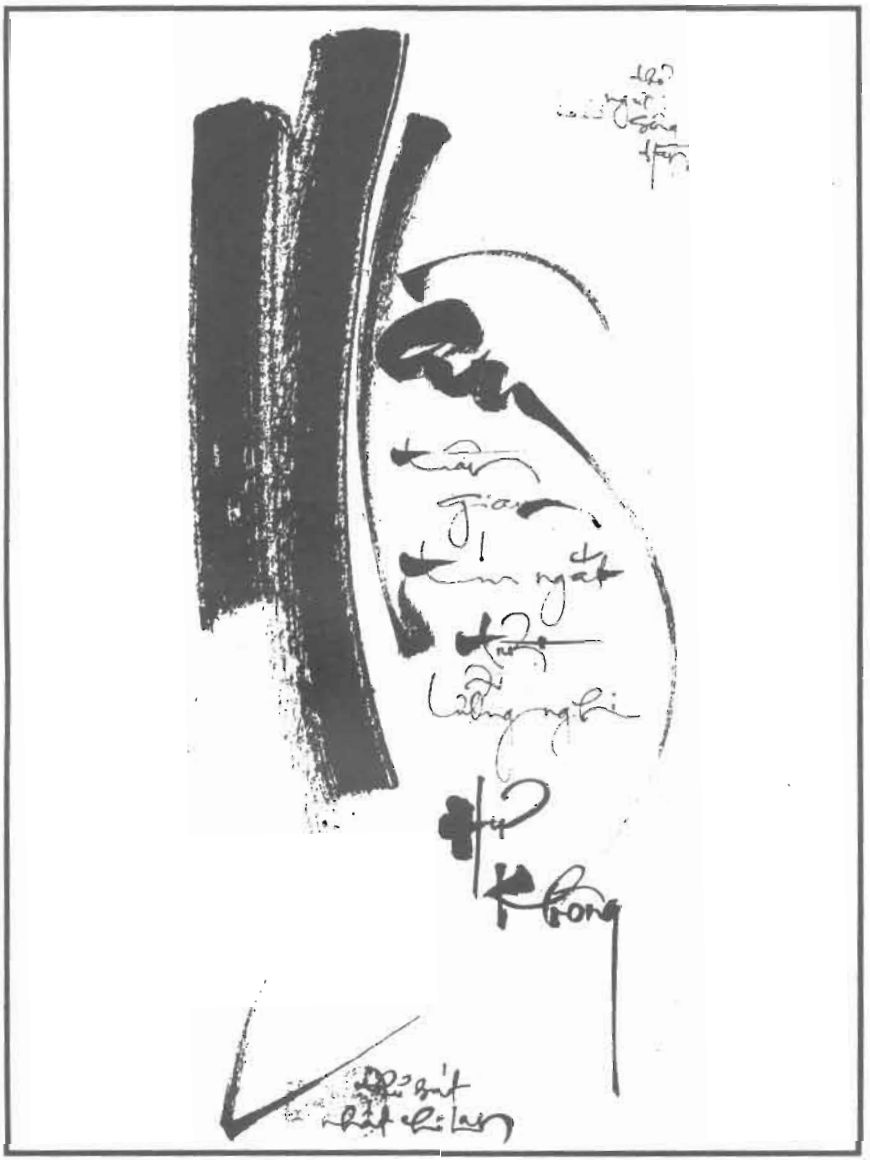




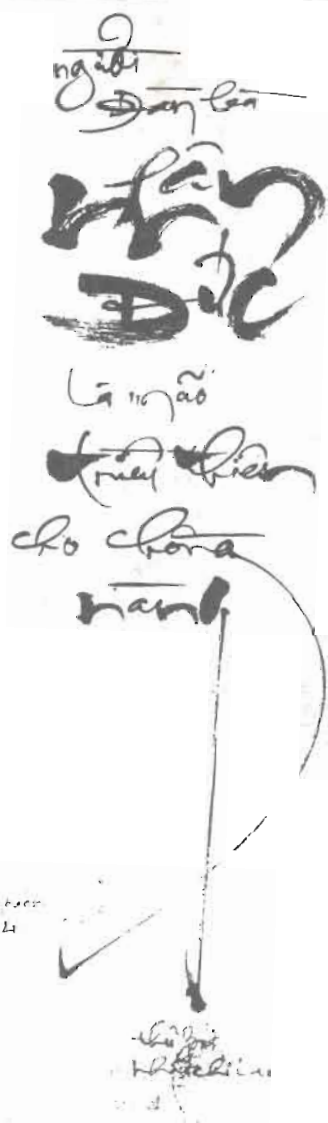


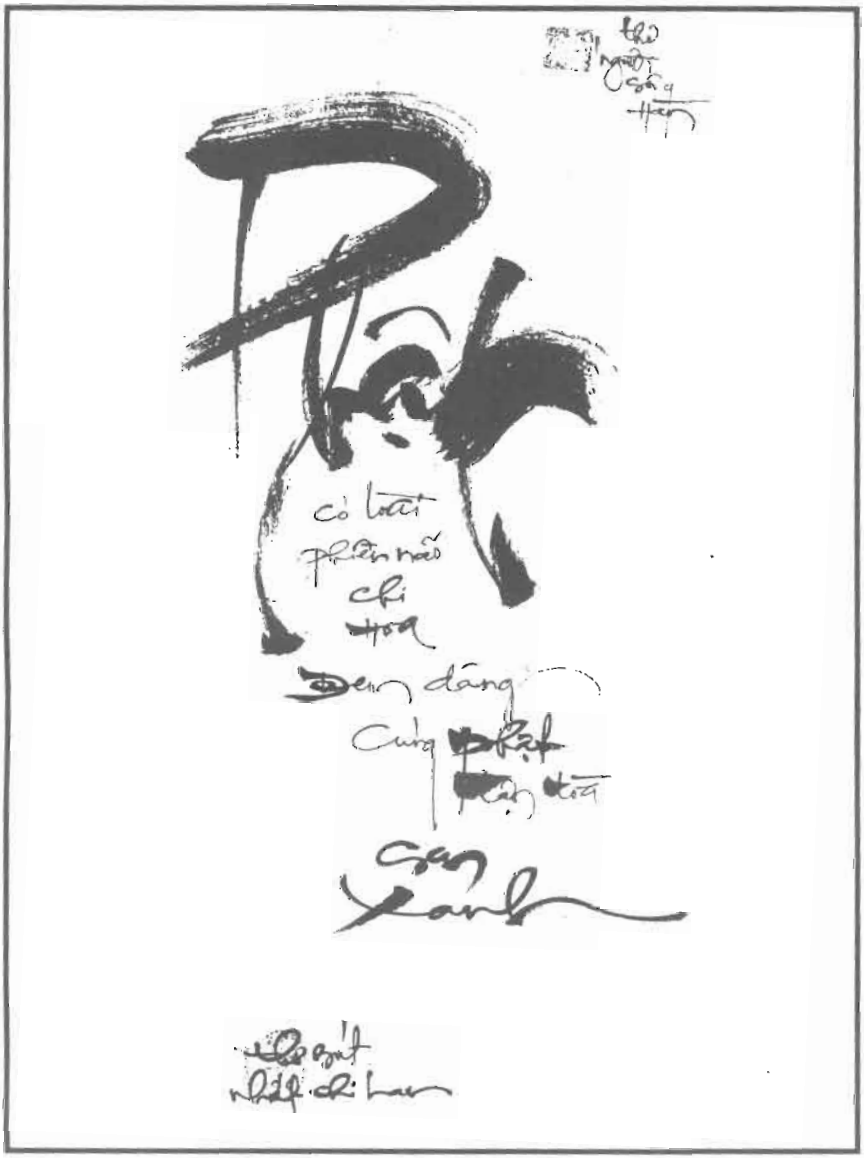


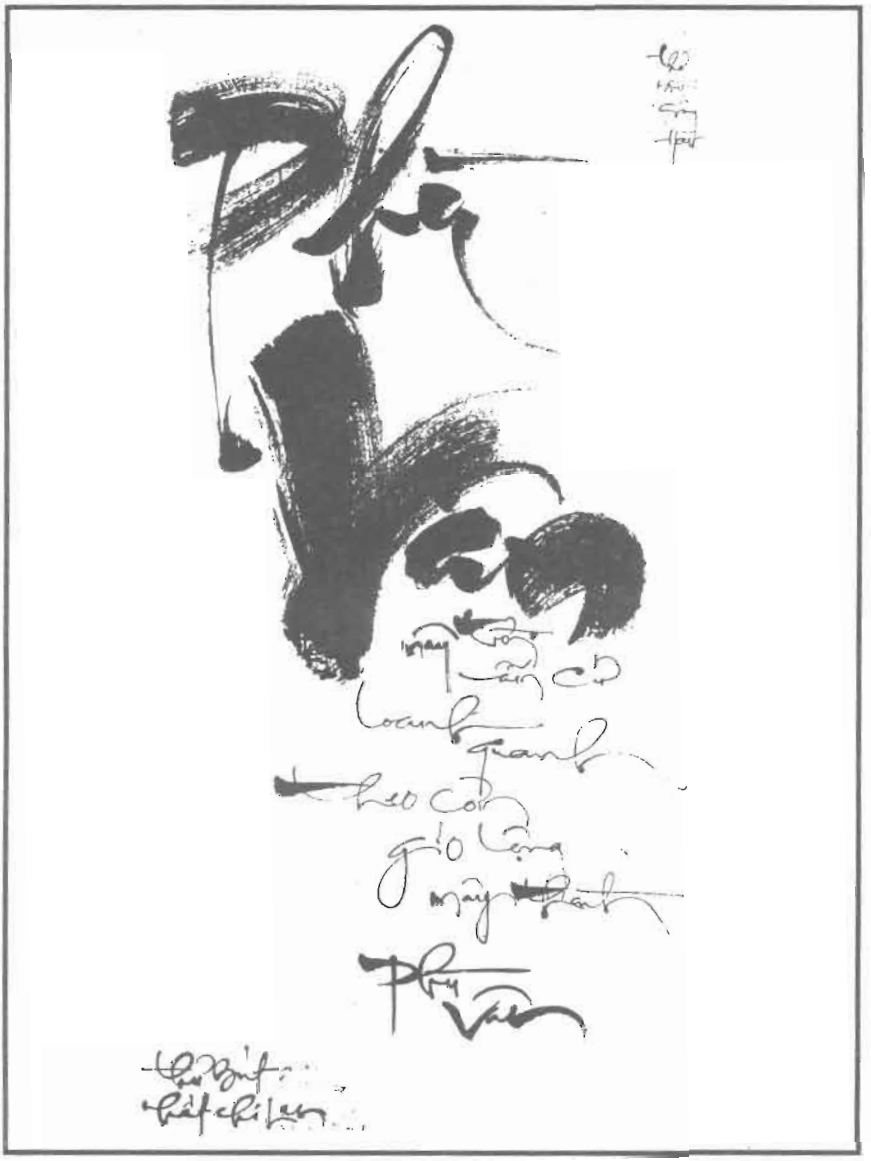


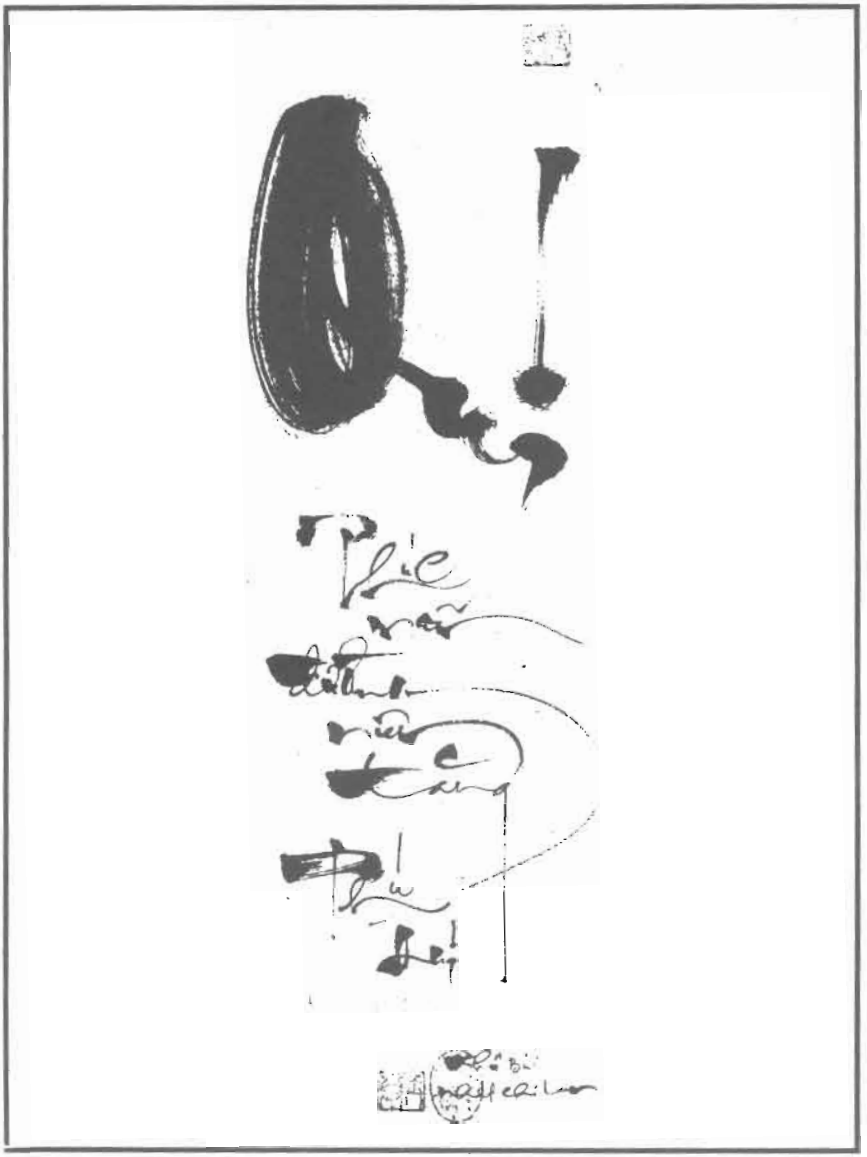


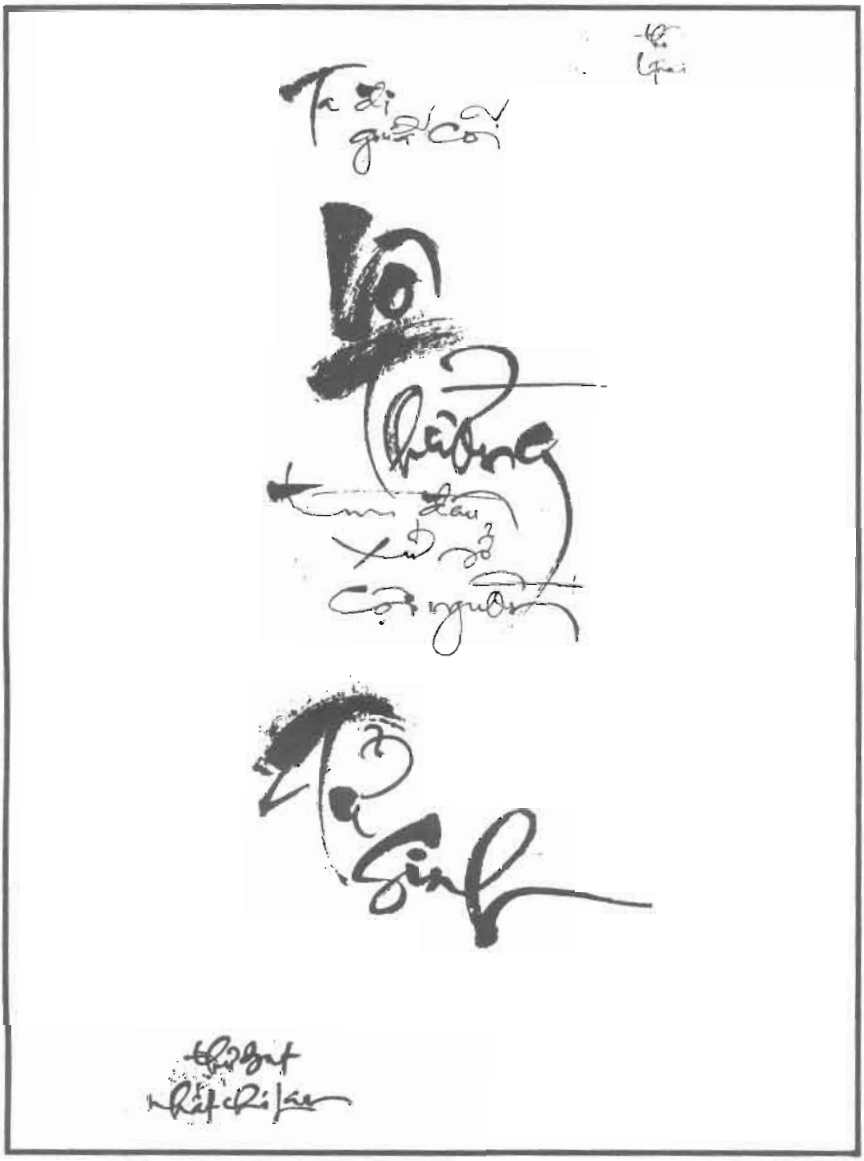
father
will honor
the one
who
serves
hope!

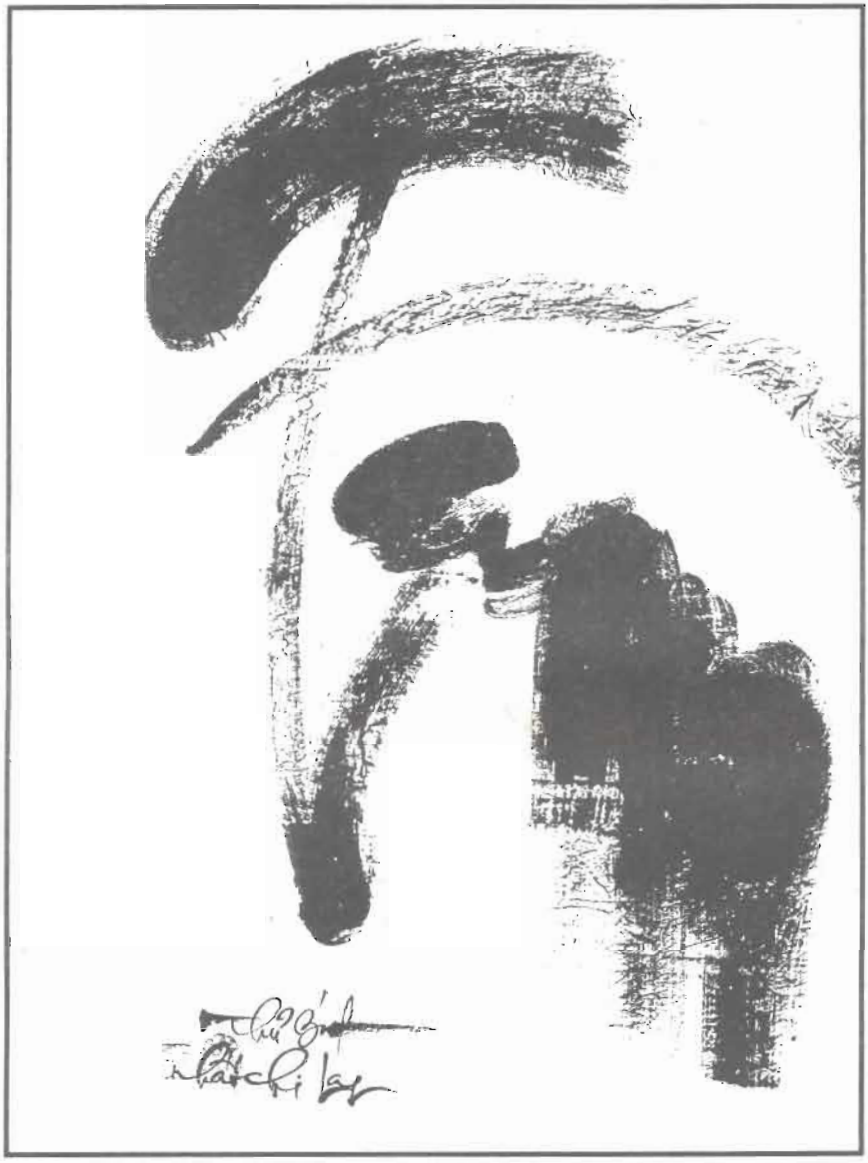


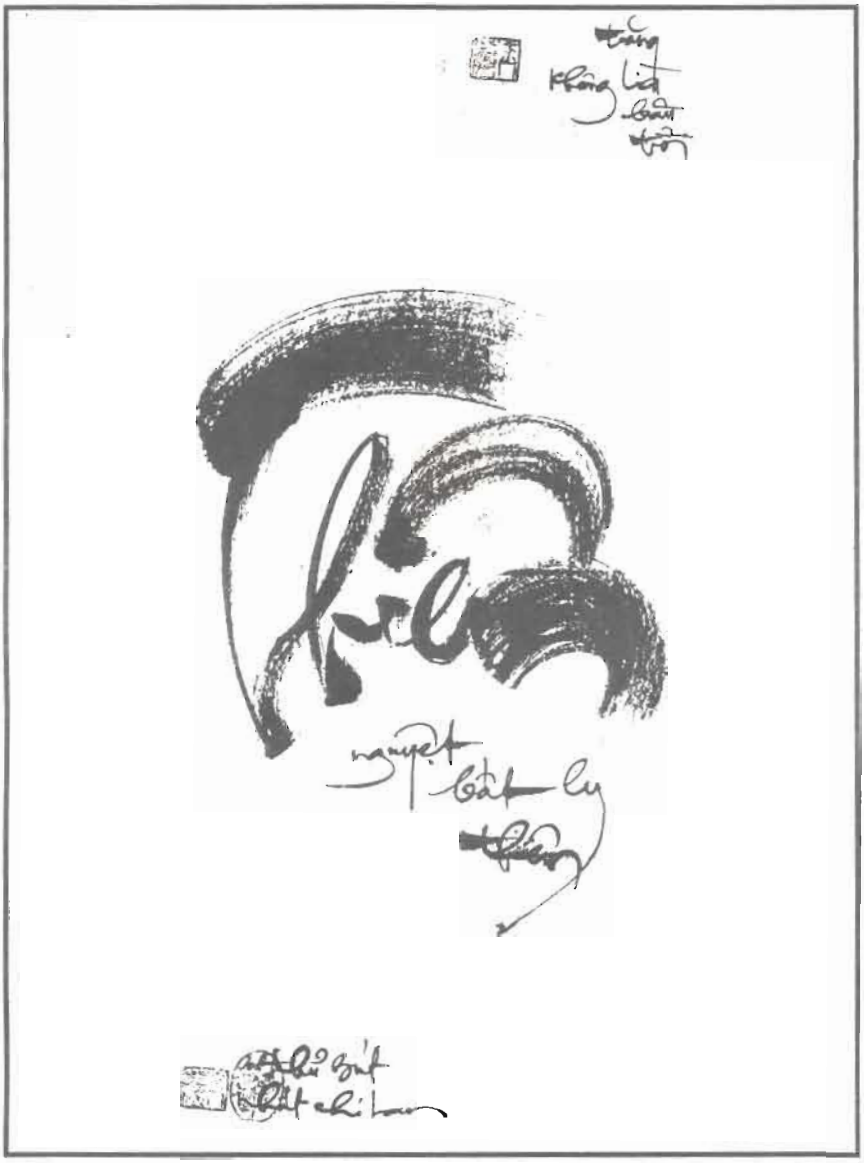

Phật
có toàn
phiền não
chi
hoa
Đem dâng
cúng Phật
Phận hoa
Sen
Xanh

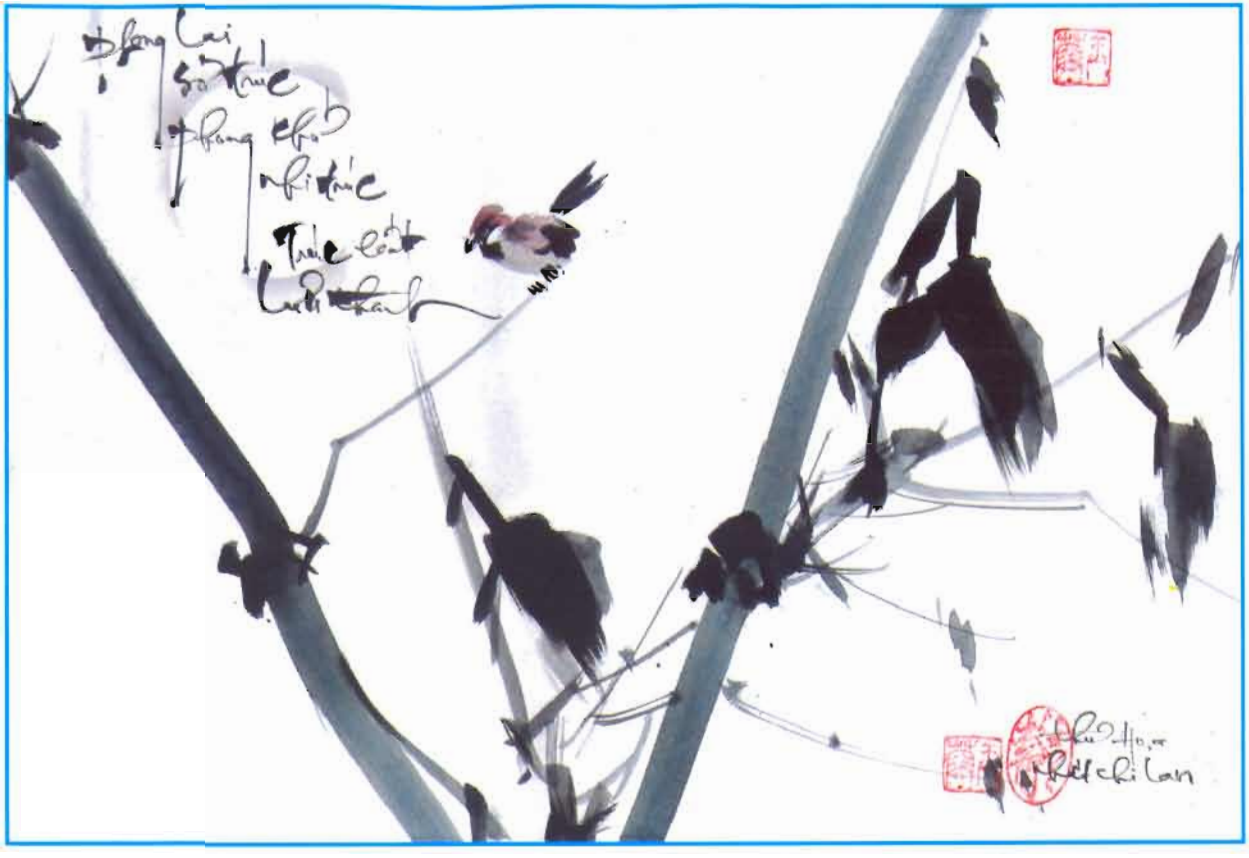


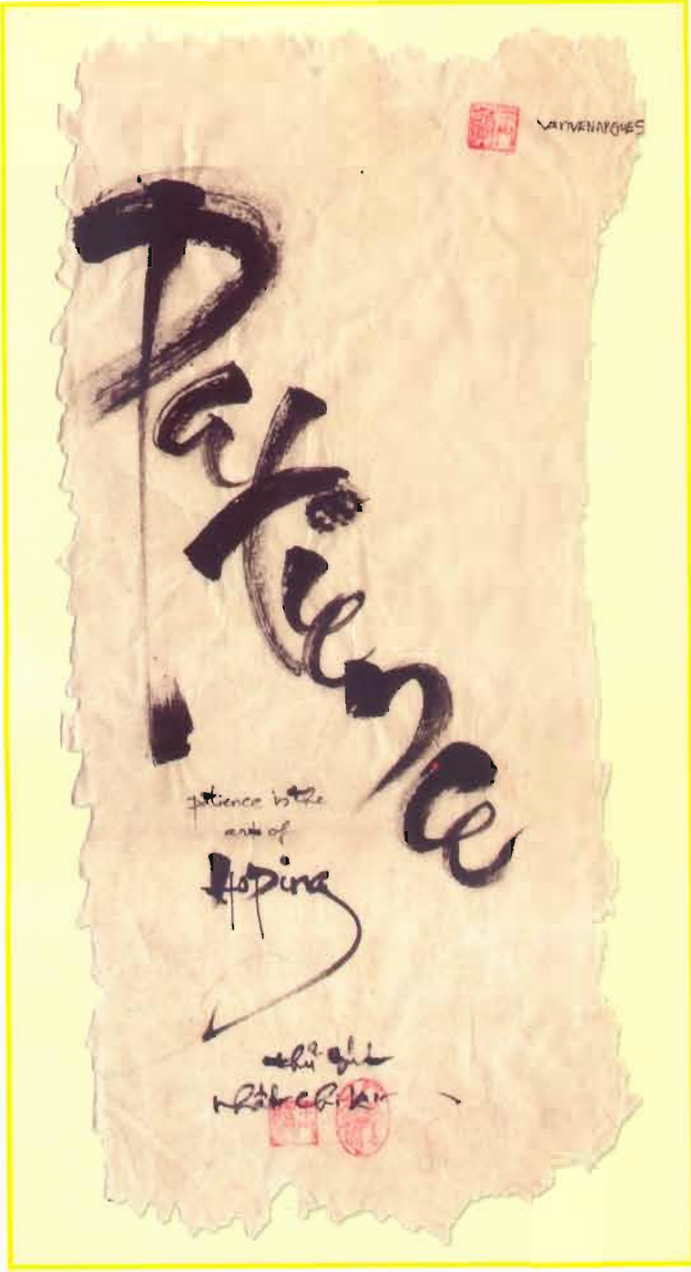


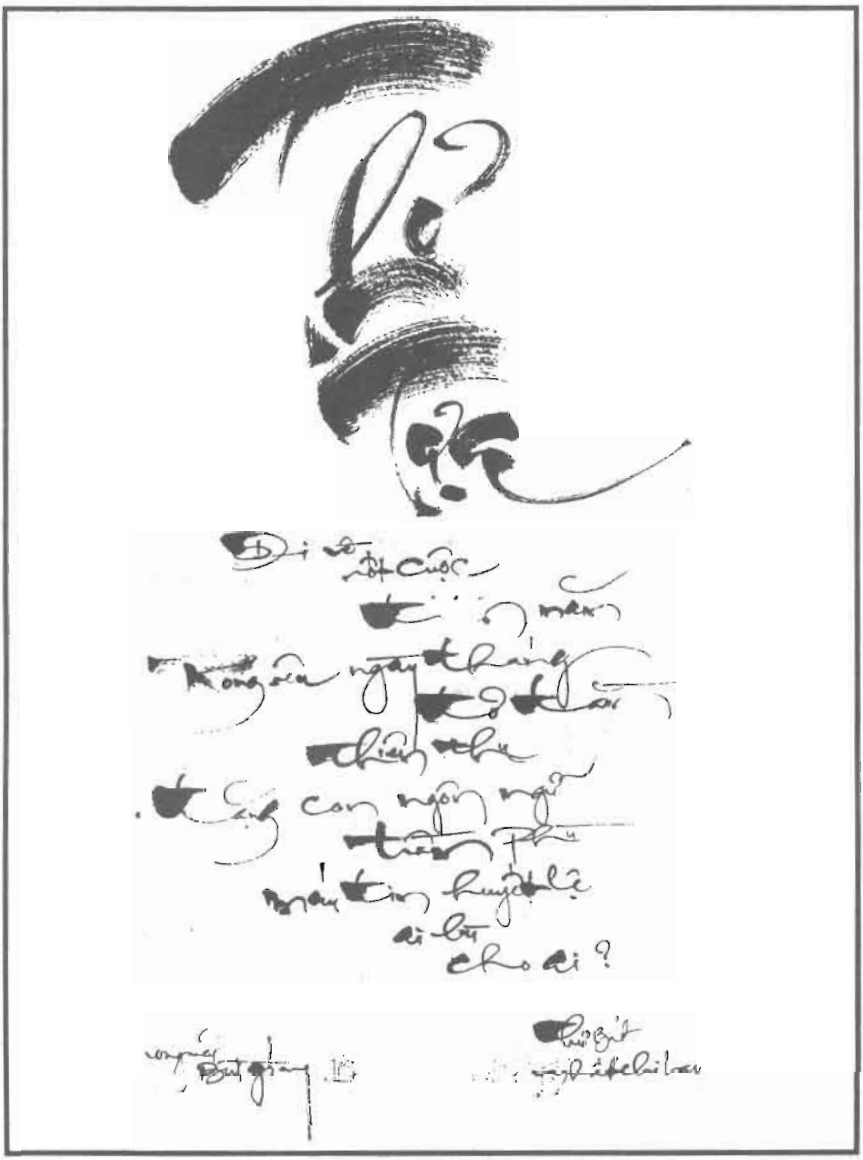


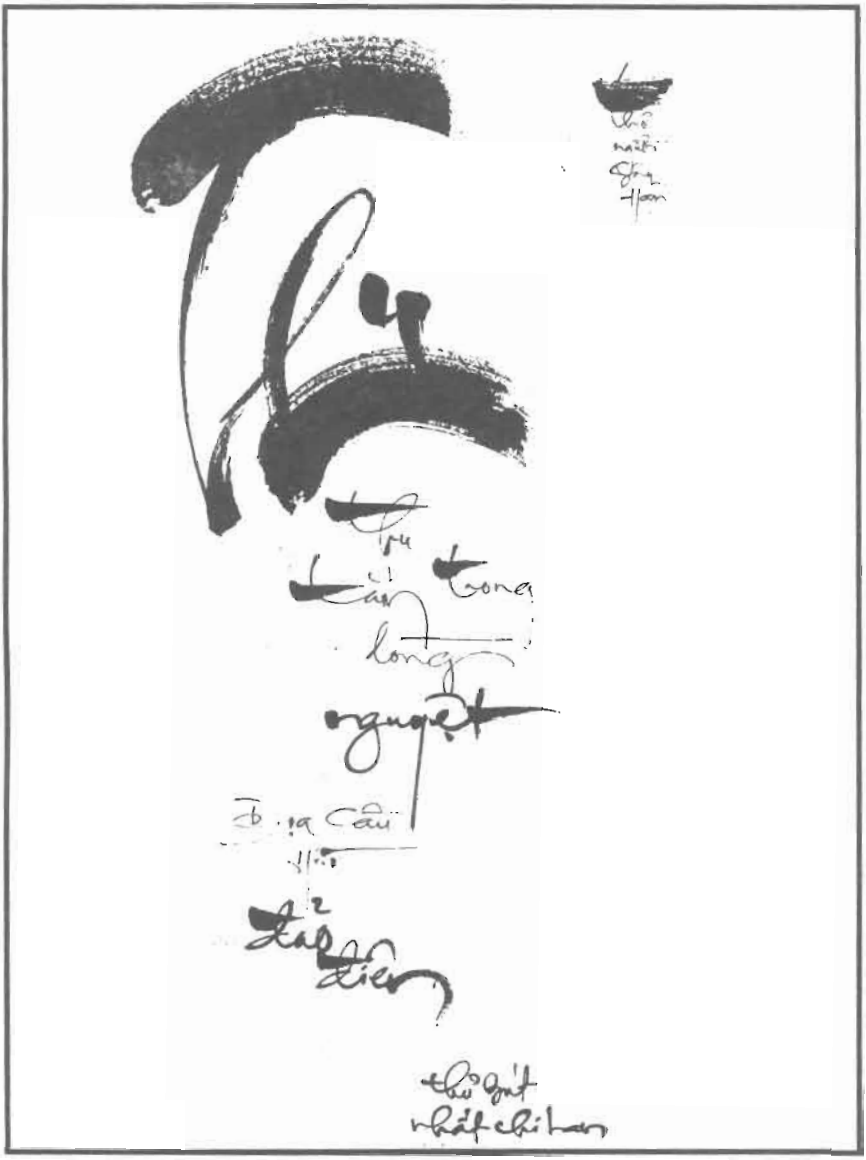


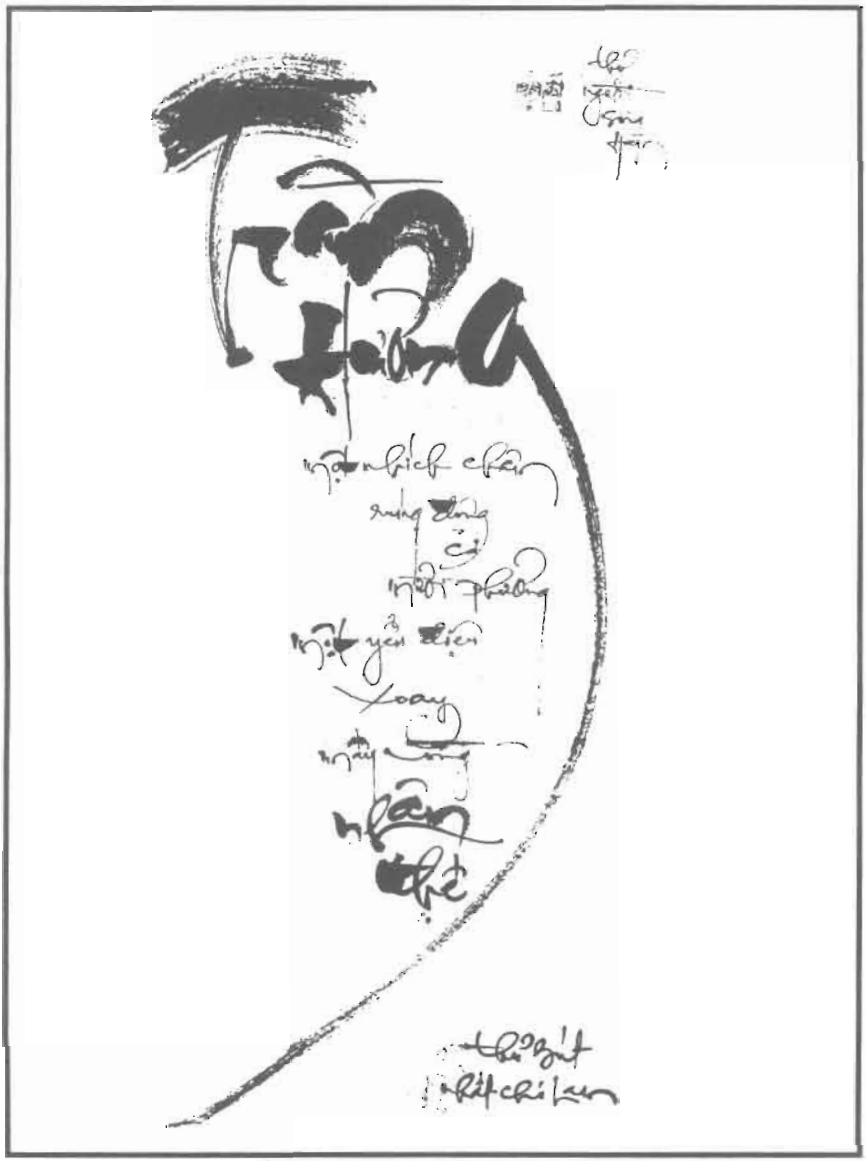


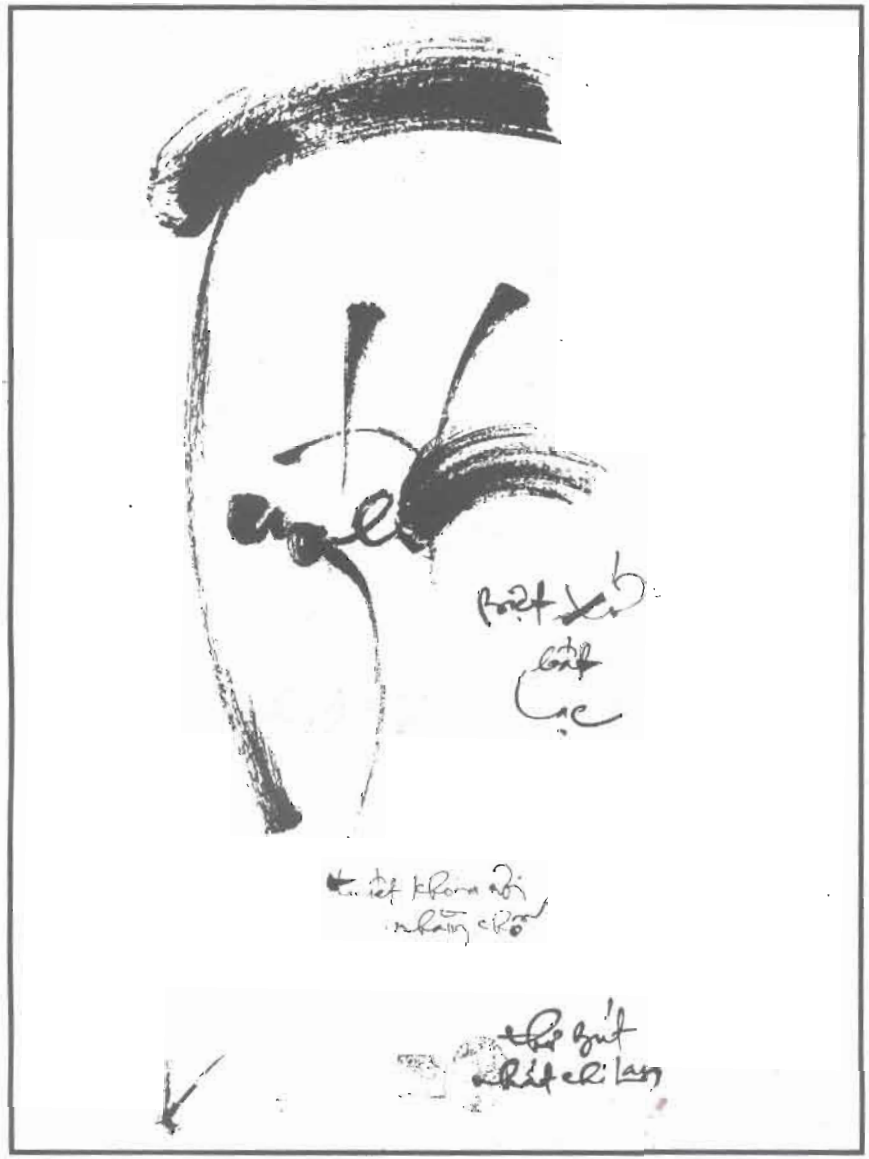


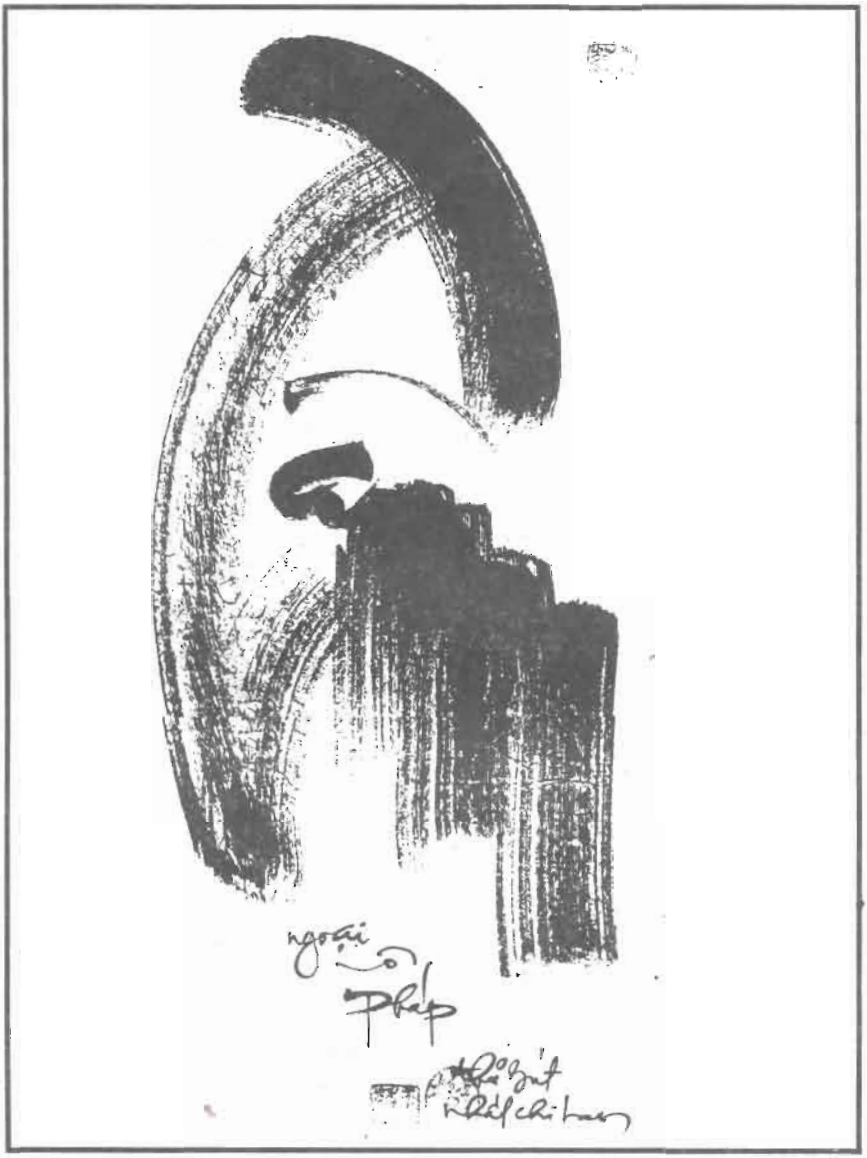

Patience
patience is the
art of
hoping

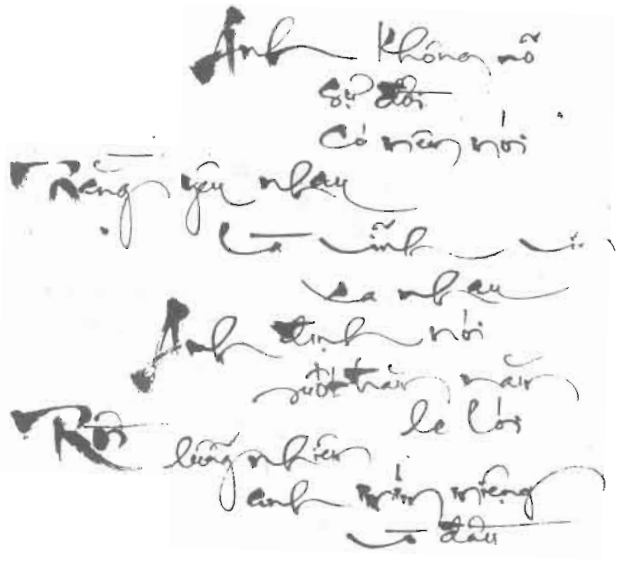


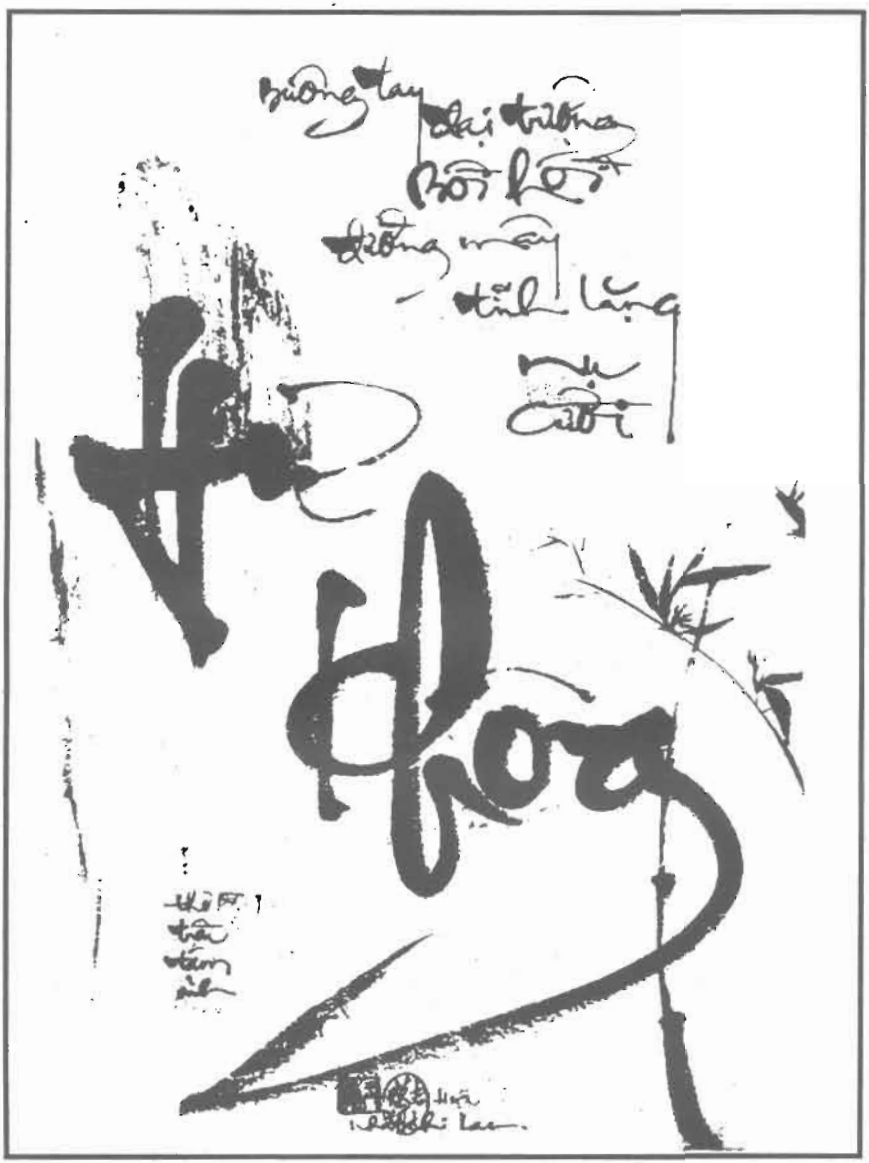


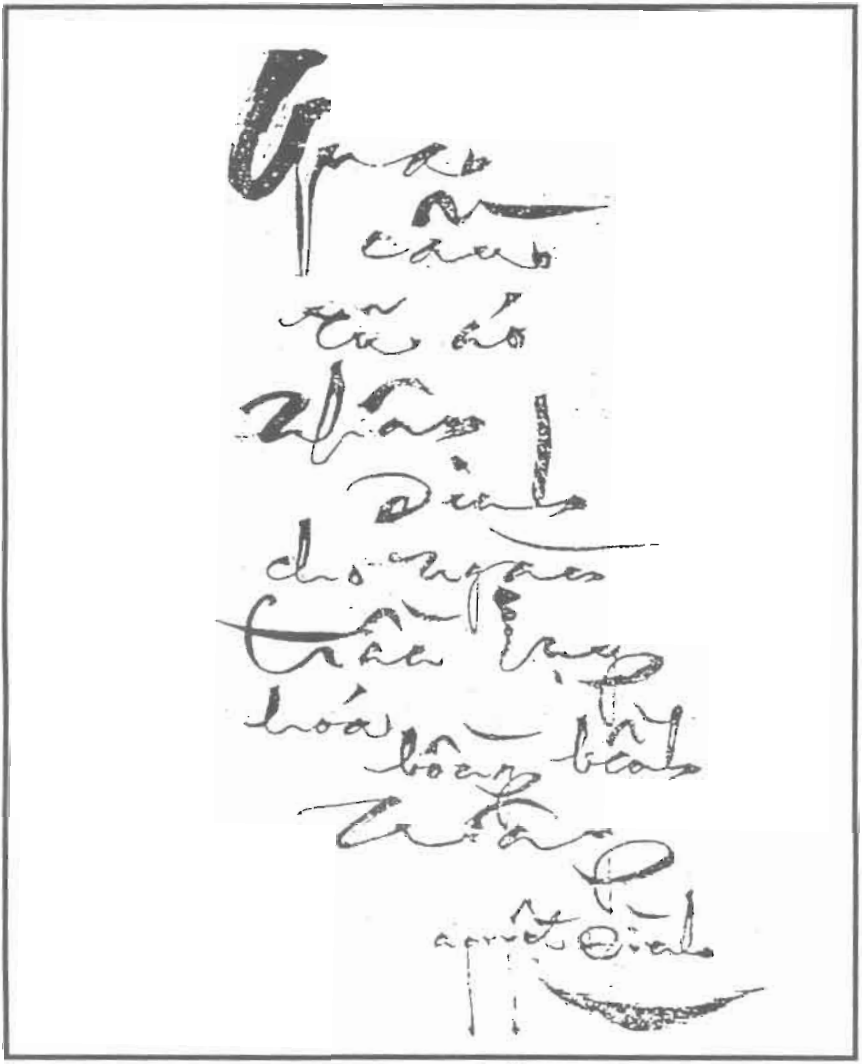












Bố cục

Bạn trình bày một bức thư pháp đẹp không phải chỉ vì bạn viết chữ đẹp, 50% các nhà thư pháp thành công là nhờ cách trình bày hài hòa, hợp lý tạo nên một bố cục đẹp.

Bạn phải biết sắp đặt chữ lớn, nhỏ, từ, câu sao cho hài hòa. Mỗi cụm từ chung tuyệt đối không được tách ra vì như thế sẽ làm mất nghĩa của câu. Khi đặt bút xuống viết một câu ca từ, thơ văn bạn hãy định khổ giấy, số chữ viết, dài ngắn, không nên viết tràn lan (không có đất để thở, chữ rối mù). Bạn hãy sắp đặt sao cho gọn gàng mà không kém phần mỹ thuật. Quan trọng là bạn dẫn dắt, tạo cảm giác cho người xem một cách thoải mái, xem được một chữ họ sẽ muốn biết chữ thứ hai, và xem đến hết.

Cuối cùng là bạn ký thủ bút và đóng dấu. Nơi ký thủ bút và đóng dấu cũng góp phần tạo nên bố cục đẹp của bạn. Thường một bức thư họa pháp khi vẽ viết xong bạn đóng 3 dấu triện riêng của bạn (một dấu trên đầu tranh và hai dấu ở dưới tranh chỗ bạn ký thủ bút - theo ý của tôi).

Điều quan trọng nhất là bạn phải nghiên cứu cả kim văn, cổ văn, đọc nhiều sách triết học Đông phương, kinh điển, giáo lý, tìm cho được những câu văn thơ hay, qua câu từ mà bạn thể hiện, người đọc sẽ đánh giá được trình độ của bạn. Bạn hãy luôn tâm niệm: Một bức thư pháp đẹp không có nghĩa là bạn viết chữ đẹp, bay bướm mà cái đẹp thật sự của thư pháp là một nét chữ tự nhiên, tiềm ẩn; bạn là người thổi hồn vào cái chữ để chữ được khởi sắc, sống động, phô diễn được phần nội tâm sâu sắc của mỗi chữ hay ý chính của mỗi câu, từ...

Điều cấm kỵ trong viết thư pháp là bạn không được đồ đi, đồ lại (nét đồ là *nét chết)* và viết phải thật tự nhiên, không gượng ép, đó chính là nét đẹp đơn giản, đời thường. Nếu như bạn cố tình "gò chữ" thì chỉ là một kiểu chữ giả tạo không có dấu ấn của Thư Đạo.

Trong quá trình rèn luyện, một khi bạn đã nhuần nhuyễn, bạn phải biết tự sáng tạo nhiều kiểu chữ mới, không nên rập khuôn theo sách vở. Chính sự mạnh dạn "phá *cách" của bạn sẽ tạo cho bạn những đường nét riêng biệt.*

Bạn hãy xem tất cả chỉ là "phương tiện" đưa bạn đến với thư đạo chứ không phải là *"cứu cánh".*

Khi bạn đã không còn bận lòng về những chi tiết, những quy cách thì bạn hãy quên hết tất cả những gì tôi

viết ra đây, quên hết những gì bạn đã học, hãy tự tháo cũi, sổ lồng, vượt qua bên kia bờ tri thức, không còn không gian và thời gian nữa và như thế tự trong Tâm bạn sẽ "thai nghén" và cho ra đời những bức Thư họa *pháp xuất thần.*

Ngài ngự Giác Hoàng đế Trần Nhân Tông có nói "cư trần lạc đạo thả tùy duyên". Đến với thư họa pháp cũng vậy, bạn hãy thả lỏng, hãy để lòng trống không, bạn không nên vì mục đích nào đó mà gượng ép... và nếu như bạn có duyên nghiệp với Thư họa pháp thì con đường bạn đi sẽ thăng hoa rất tự nhiên...

Xin chúc mừng bạn! Mong bạn sẽ thành công!

Lời tri ân

Để hoàn thành được cuốn sách này, tôi đã may mắn được sự tri duyên của quí thân hữu bạn bè.

Người đầu tiên tôi xin tri ân là nhà thơ - thư pháp gia Lê Thanh Tùng là người đã dìu dắt tôi trên đường thư họa pháp - là người thầy mà tôi luôn tôn kính.

Và tôi xin chân thành cảm ơn Sư Minh Đức Triều Tâm Ảnh, một học giả của Phật giáo, một nhà thợ, thư pháp gia nhuần nhuyễn, đã bỏ công sức và thời gian chỉnh sửa, cho tôi rất nhiều trong cuốn sách này. Sau hết, xin cảm ơn quí thân hữu bạn bè đã góp phần trong cuốn sách này làm cho thêm phong phú là nhà thơ - thư pháp gia Song Nguyên; thư pháp gia họa sĩ Lê Vũ; nhà thơ - thư pháp gia Nguyệt Đình; nhà văn nhà thơ Mã Nhược Mai (Phù Du); họa sĩ Tô Minh; họa sĩ Tơ Minh; nhiếp ảnh gia Vĩnh Nghĩa; nhà thơ Nguyễn Như Mây; nhà thơ Liễu Trai; anh Cao Hữu Điền.

Cuốn sách được ra mắt độc giả trong thời điểm sôi động của phong trào thư pháp Việt cho nên có thể còn có những sai lầm và thiếu sót cần được sửa chữa, bổ túc. Kính mong quí vị cao minh chỉ giáo cho.

Tôi xin chân thành cảm ơn.

Phan Thiết
Tháng 4-2004
Nhất Chi Lan

Mục lục

Lời giới thiệu 5

Người phụ nữ tôn vinh chữ việt 7

Thư pháp Việt thư họa và Đạo 11

Thiền với thư họa, thư pháp 17

Phương pháp thiền đơn giản để tĩnh tâm 23

Căn bản thư họa 29

Căn bản thư pháp nhập môn 37

Thể hiện 10 nét căn bản 43

Phần mẫu tự chính 50

Phần sắp chữ 73

Bố cục 107

Lời tri ân 110

Mục lục 111

THƯ PHÁP VIỆT

Căn bản thư pháp nhập môn

THANH TÙNG - NHẤT CHI LAN

Chịu trách nhiệm xuất bản :
LÊ DẦN

Biên tập	:	LÊ HÒA
Sửa bản in	:	LÊ NGUYỄN
Trình bày	:	TUẤN HÀO - QUANG MINH
Bìa	:	*TRANH BÌA* NHẤT CHI LAN QUANG MINH DESIGN

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA
33 Chu Văn An - Huế
ĐT: (054) 823847 - 821228 * Fax: (054) 848345

Thực hiện:

CTY TNHH TM & DV VĂN HÓA HƯƠNG TRANG
QUANG MINH
416 Nguyễn Thị Minh Khai - P.5 - Q.3 - TP.HCM
☎ 8322386-8340990 - Fax: (84.8) 8342457-8340990
Email: quangminhbookshcm.vnn.vn

In 1.000 cuốn, khổ 14.5 x 20.5cm, tại Xí nghiệp In Đường Sắt. Giấy đăng ký KHXB số: 73/1798/XB-QLXB của Cục Xuất Bản cấp ngày 27.12.2001. Giấy trích ngang KHXB số 2467/QĐ/XBTH do NXB Thuận Hóa cấp ngày 01.04.2004. In xong và nộp lưu chiểu Quý II/2004.

Hoàng Thị Ngọc Lan *(bút hiệu Nhất Chi Lan)*

Sinh ngày : 5 tháng 12 năm 1958. Đà Lạt - Lâm Đồng.

- Hội viên :
  - Câu lạc bộ thơ sinh vật cảnh Nha Trang - Khánh Hòa.
  - Câu lạc bộ tràng thơ Khánh Hòa
  - Làng cười Nha Trang.

- Cộng tác viên :
  - Hội văn nghệ Khánh Hòa.
  - Hội văn nghệ Bình Thuận.
  - Văn hóa Thông tin thành phố Phan Thiết.

- Tác phẩm :
  - Thơ in chung Hội VHNT Khánh Hòa.
  - Những tháng năm không mùa 2001.
  - Thơ in chung Hội VHNT Khánh Hòa.
  - Lời ru trên sóng 2002.
  - Thơ in chung Câu lạc bộ sinh vật cảnh Khánh Hòa. (Hạt Phù Sa 2002)
- Triển lãm thư pháp tại thành phố Phan Thiết - Bình Thuận. Từ ngày 1/12 đến 30/1/2004.

Triển lãm Festival Huế 2004.

Tại nhà hàng Khách sạn Century từ 8-6 đến 20-6-2004.

- Các thơ, văn, truyện ngắn đăng trên các báo thư pháp đăng trên Webseite : binhthuantoday.com.

Địa chỉ liên lạc :
81 Trần Hưng Đạo - Phan Thiết - Bình Thuận
Di động : 0918 784 502
Nhà riêng : 062.829 403
Email: tramhuong045@yahoo.com

Thực hiện
CTY TNHH TM & DV VĂN HÓA HƯƠNG TRANG
Nhà Sách QUANG MINH
416 Nguyễn Thị Minh Khai - P.5 - Q.3 - TP.HCM
☎ 8322386-8340990 - Fax: (84.8) 8342457-8340990
Email: quangminhbookah@hcm.vnn.vn

Giá: 20.000đ