

THANH TÙNG - NHẤT CHI LAN

# Thư pháp Việt

căn bản thư pháp nhập môn

FESTIVAL ĐÀ LẠT 2004



NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

Thanh Tùng  
Nhất Chi Lan  
Thư pháp Việt  
Nhà Xuất Bản Thuận Hóa  
2004

The flap set  
can be in the flap when



which is a

157 00/1025

THANH TÙNG - NHẤT CHI LAN

# Thư pháp việt

---

Căn bản thư pháp nhập môn



NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

# Lời giới thiệu

Hình mẫu "Vũ hóa" là thư pháp lượng dẫn cách viết theo pháp đương lưu dạng hoang dã, lang trặc hóa dựa trên khắp 300 cái chữ bộ thủ pháp ta đời, nó ứng gặt trung bày thư pháp với nhiều cách thể hiện, phỏng theo chất liệu đa dạng phong cách, trăm ngàn nét chữ phương màu tổng bày những hình ảnh phiêu phiêu như phôi thai, lang mai, chum chĩnh, mảnh, mảnh, rải chu a vu như rải ven là đẹp lung.

Đông là:

"Chỉ chẳng là mây, thêm phò chơ, sao non xanh, vương khời là thể hạo khí bát."

Thơ đưa kính phỉ, trời mang sao sáng, mơ sóng bạc, sóng bạc lạc fair đại tinh văn."

Phấn sương ấy là điều đang mừng, đồng thời sáng là điều đang lo."

Mừng vì một thư chơn quy phỉ, thanh cao, tạo nên đa di và cuối, sóng văn hoa, đã phôi cấp với văn hóa, anh thần đời thư thế."

Lưu lạc với sóng, đời sống như sơn nông vốn, con hạp tập mà a, do đa ứng môn viết gọi là "mở đầu bên", gọi là "cánh cửa thư pháp". Ngại rằng, điển lệ sau sẽ gọi hết cái năng đi trước, mất thời.

Tôi thì còn quan tâm đến chuyện khác.

Có một số tác giả trẻ 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 về cũng được, nhưng trẻ về kiến thức thì liệu biết chưa chưa? Họ chưa phân biệt chữ "Đạo" theo quan niệm dân gian, Đạo (Thần ứng) của Dịch lý, Đạo của Đạo Tử và Đạo của Phật đứng đi về sao? Còn nữa, họ nói Thần mà chưa nói là Thần khai vận Yoga của Galambos, khác với khí công của Đạo giáo sao? Rồi những kiến thức về Thần Đông Độ, Zen Nhật Bản, Thần của Mật tông Tây Tạng, niệm Phật, Thần Minh Sư Tử, Yoga và khí công - thì đây mà lẫn lộn trong một cái chung chung rồi cha là "thần kinh viết".

Quyển sách Thư pháp Việt của Nhật Chu Lan được là một độc giả. Ở đây ta thấy rõ sự nhiệt tình, hứng hứng tâm huyết trong thời điểm sôi động của thơ pháp nghệ Việt của tác giả muốn đăng quang thơ pháp Việt. Được hay không, nên hay chưa nên thì còn tùy thuộc thẩm quyền nhận xét của độc giả. Điều lạ mắt nơi ở đây là tác giả đã cố gắng phân biệt nhưng đôi chỗ ngỡ ngàng nào là Thần chí nó là khí công. Và nếu gọi hay chưa nên vượt quá nên chưa rõ thấy hướng dẫn. Sự cần mẫn ấy là cần thiết và có thể nên được "cái biết" và "cái tâm" của tác giả nữa.

Tóm chung, về nội dung, về kiến thức của Nhật Chu Lan thì phần nào là một tích cực, nam tinh bột, rất tư tu, rất phóng khoáng, rất phiêu bồng, rất lơ là tình.

Tuy nhiên, "bất toàn" vẫn là được biết của văn hữu. Và lại, thư pháp Việt đang còn trẻ trẻ - thì sự đóng góp này, trong gia tài văn hóa chúng rất đáng được khâm phục, yêu mến và trân trọng vậy.

Am Mộng Tử

Sở Khanh Giáp Thìn

Mười Dục, Triều Tâm Ảnh

---

## NGƯỜI PHỤ NỮ TÔN VINH CHỮ VIỆT <sup>(\*)</sup>

---

Hữu Cầm

"*Thư pháp ở Núi thối lúc đầu mình nghĩ tập viết cho vui trong những lúc rảnh nhõ để luyện chữ, luyện trí. Không ngờ nó cuốn hút mình đến nỗi mỗi ngày không việc được một chữ thì trong người nó cứ nhốn nhốn y như là kiến bò..."* Nỗi Chu Lan mở đầu câu chuyện bằng những lời thật lòng như vậy.

Chị sinh vào Nhà Tống, vì mưu kế sinh thời cô lúc chú trời đất lên tận cao nguyên Lâm Viên. Giữa sự số sương mù, sắc trắng đêm đông cửa hàng, một mình cô ngồi đèn đũa cổ vẫn, chị nghĩ phần người như na chộp nó đi rồi một đi "nhấn như dạn anh hùm hoàn võ", trong thành tâm nó như là cây ngọc có và chị vì mình chú là một nhánh lan giữa cõi đời thực hư hư hư mà thôi. Bà danh Nhật Chu Lan ra đời ra đời, thay cho tên cha mẹ đặt Hoàng Thị Ngọc Lan.

---

<sup>(\*)</sup> Báo Bình Thuận, 14 ngày 26-1-2004

Thư pháp là nghệ thuật viết chữ có cách dầy hơn ngắn hơn trên đất nước Trung Hoa, thay cho khi viết chữ chẵn họ viết lồi thào. Văn nhân layers ngắn cùng thời ca tụng có lối viết chữ "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: Trần Tim Ẩn (Huế), Trương Hân Mục (Tp. Hồ Chí Minh) ; thư pháp chữ Việt có: Thích Nữ Y Sa Song Nguyên, Kiều Văn Tiến... (Tp. Hồ Chí Minh). Riêng Bạch Thuận, Niết Chi Lan là người đầu tiên giao thiệp với công chúng qua việc triển lãm tranh thư pháp tại Trung tâm Văn học tỉnh thiểu ra từ ngày 30/12/2003 đến ngày 31/12/2004. Mỗi người có cái pháp riêng, từ những nhà thư pháp Hán văn, tất cả không ngoài thiên chu tôn vinh chữ Việt, cố gắng lột tả cái hồn của một chữ hoặc một câu thơ mà mình yêu thích qua cách pho nê bút của mình. Phải vậy có thể xem thư pháp là nghệ thuật "lâm công phu"? Niết Chi Lan tâm sự: "Thơ đầu, cây cỏ trong tay tả cử nguyệt nguyệt, chữ viết cứ lem lem như gợn sóng, đôi lúc muốn bỏ quách cho xong, nghĩ mình không duyên nợ với nó đã đeo đuổi lam chù cho khổ tâm trí". Trong lúc chán nản, như một sự hành ngộ chi gặp nhà thư pháp Lê Thanh Tùng thất danh Ngạn Sóng







## 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 cơ quy luật gọi là Thư Thế gồm: Triền Thư, Lệ Thư, Khải Thư, Hành Thư và Thảo Thư.

Ở Nhật ngày xưa gọi môn nghệ thuật này là Thư Đạo (như Trữ Đạo, Kiếm Đạo, Võ Đạo, Thiền Đạo v.v...) Bất cứ môn "Chơi" nào nếu được chăm chú, nghiền ngẫm 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 *Merritt 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, Hòa, 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 các

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 khi công thể nhập lên thơ siêu thoát chuyển vào nét bút để diễn 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). Nhưng nét bút trên trang giấy như rồng bay, phượng múa, như gió thoảng mây bay, lúc thì lim lợng đong, lúc có khi cuồng phong bão táp, 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 Minh Chi Lưu tại Bình Thuận



Tác giả và thiếu nữ hâm mộ

nghĩa là tri hành hợp nhất. Thư Đạo là vươn tri, vua hành, vua cảm, vua ứng. Ngón bút long, y đặc, lên trèo với tâm thuần đưa ta đến sự giải thoát, thực hiện được câu kinh tối thượng của Đạo gia là hu kỳ tâm, thực kỳ phúc. Đó là phép 'dung tâm *như không*', của Trang Tử, cũng là hi quyết dung Thái Cực Quyển với nguyên tắc 'xả kỳ *như không*', 'đi *đồng* của tịnh', 'Một trăn thư họa cũng là sự *điều đạt luật đạo* họa du hành, ra đời hân tu học khởi thay đến hết chúng cuộc của vạn sự, vạn vật qua bốn giai đoạn thành, thịnh suy, hủy diệt thâu dài qua một vại net bút tài hoa.

Nhà thư pháp không nhưng pha: thông hiểu về luật thiên nhiên mà còn phải điều luyện nét bút cận cận, đầy đặn, mạnh mẽ như đốm, hoàn chỉnh ngưng nét số, nét nhấc lên, nét phẩy xuống v.v. Tâm, ý toàn với hàng vừa chuyển, vừa bất di vừa biến dịch trong nghệ thuật thương thừa của Thư Đạo.

Văn chương nghệ thuật của Thư Đạo cơ động trong tranh thư họa với sự ạng thanh, nhưng là một thứ lặng thanh hùng biện và kêu gọi để người xem phải vận dụng công pháp suy nghĩ, im thay mà lặng nghe tiếng dôi ở nơi sâu thẳm của lòng mình. Người xem phải 'đặc y vọng ngôn' thì mới có thể thưởng thức được những nghệ thuật siêu đẳng thuần túy của Thư Đạo. Điều quan trọng đôi với như thư họa là cốt tủy nằm lấy tại căn

hình cụ thể 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 vào vút mất dạng trên không trung. Nét nào đã phớt ra không bao giờ để lại, **nét đổ 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, họa với nước lá vẽ trên nền giấy, lụa trắng làm nổi bật lẫn nhau để biểu trưng cho sự gân 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 cầu tau tự do, không lệ 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 chạm phương. Hình thức gây nhiều mỹ cảm nhất là những hình thức bút toán và trống không, nhưng hình thức không hình thức rõ ràng. Chính sự rợn kỳ gian đơn mơn biểu trưng khái quát được hư không, cái vô cùng vô tận của vũ trụ.

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

không mau của màu trắng đen đậm nhạt của thủy mực, đó là những đặc điểm của thư đạo, có công dụng siêu thoát không gợn để được cận với hư không mới gọi 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 tợn rung, một thư hất tận ngôn, ngôn hất tận ý. Người viết thư pháp phải lập chủ lòng luôn luôn bình thản, vô tư, thanh tịnh, đạt đến tâm vô niệm trong phương pháp của Trang Tử "dụng tâm như kính".

Được như vậy, thư pháp, thư họa không còn là môn nghệ thuật tâm thương 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 Hán ngữ là Dhyana, Tao âm là Thiền na. Nhật âm là Zen, có nghĩa là làm cho yên tĩnh phiên não, đốt cháy phiên não. Nó khác khác, Thiền đưa ta lên trạng thái yên tĩnh, tĩnh lặng, sáng suốt, trong đó mọi khổ đau và sự háu không còn nữa. Thiền rất khoa học nhưng lại ở ngoài và ở trên khoa học lý trí thì nguyên. Thiền rất sâu mấu và huyền nhiệm nhưng không phải là môn thần học huyền bí.

Nếu chúng ta quên mất công phu thiền định thì tâm sẽ phát sinh những năng lực huyền nhiệm. Ở đây, nhờ tư tưởng ngưng dứt, Cánh chi, mọi xung đột đối kháng không của nữa; và chân khí được hấp tẩn, được tích tụ, không có bị tiêu hao năng lượng, phát tán năng lượng bởi các đầu tương ngoại giới. Trong các tầng định bậc cao, hành giả có thể không cần ăn, không cần uống, không cần thở. Các đạo sĩ Yoga, các Thiền sư nhất tâm thiền định thường có khả năng này.

Nếu chúng ta tỉnh các công phu thiền tu 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 (*Vipassanā*) chúng ta có thể được giác ngộ, giải thoát ngay *học theo này đến sống này, tại đây và bây giờ*. Như vậy, như 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 tiết lộ ra cho tận cùng. Ở đây, tại chỗ này, bỗng nhiên ta nghe được "tiếng cười dài lạnh cả bầu trời" của Thiền sư Không Lộ; ta thấy được "đêm qua, sáng trước, một canh nơi" của Thiền sư Mãn Giác! Thời gian và không gian không còn nữa. Ta đã tỉnh giác giữa đêm đen trường mộng!

## *2. Mục đích của Thiền*

### **Tại sao phải thiền?**

Có rất nhiều lý 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 rõ ràng 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.

## Thiền với thơ họa - thơ pháp

Muốn có được như chân như thật thì phải có trí tuệ hạt nhá. Muốn có được thiện và mỹ thì phải biết sử dụng định. Thiền cao nhưng vậy, đức cao đẹp, ích dụng và hương 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, bồi dưỡng, có thể tu tập Thiền để vô hiệu hóa những dằn vặt, bức xúc, cũng chẳng dẫu hậu quả của cơ giới, công nghiệp, tạo đó tranh tranh thì đưa 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 khoa 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 hơn hết rằng: Đời họ như thế là tuyệt vời lắm lắm, sống yên lành hưởng thụ vật chất và

hoa, dầu cần mất thì giờ tập luyện nhưng cái rức rủa, khô khản và xa lạ gọi là Thiền đó!

Thiền sư Quan niệm đó cũng đúng với một số người! Kẻ mà chú 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, sự tra vấn hữu thường rất nhỏ bé, lách lác và lấm lấm. 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 ngừng lao xao bởi những chuyện hôm qua hoặc ngày mai. Chưa có một giây khắc nào tâm trí chúng ta được yên ổn. Chúng ta thường phung phí và tiêu hao năng lượng một cách vô ích, ngoài ra, cái 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 phẩm. Cái tâm ấy sẽ ly thoát bất an, lao xao và sầu muộn. Sinh lý cơ thể tràn đầy năng lượng, đẩy lui ốm yếu và bệnh tật. Cũng chỉ là tâm sinh lý ấy nhưng được tiếp truyền năng lực; nó sẽ đứng dậy hiện ngang, tran

## *Thiền với thư họa - thư pháp*

đấy tự tại, vô úy,坦然 自然 trước mặt hàng trăm, được nhất, hơn thua của cuộc đời. Ngươi 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 được ra khỏi cái cực hạn, giới hạn, chu quan để hướng tới bến bờ rộng lớn hơn nhiều. Những cảm quan, tri thức chật hẹp, thô tục bấy lâu của chúng ta như được tháo cũi 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 danh cho thư họa, thư pháp.

Thư họa, thư pháp của Thiền như hơn thơ, như sự sống. Nó là linh hồn của con chữ, là năng lượng cho ý, khi thần tượng 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, TRI LỰC, và THẦN LỰC vào bút pháp để che ra đời những bức thư họa, thư pháp tuyệt vời của thượng tạng mỹ học.





## Phương pháp Thiền đơn giản để tinh tâm

**T**hiên sử dụng trong thực pháp là tinh tâm, yên lặng, thư giãn buông xả. Hoàng Đế nội kinh có nói "điểm đạm tư vô, chãn khí tung chi". Nghĩa là cứ để tâm rỗng, tâm lui, chãn khí sẽ tu tìm về, tự đủ. Khi chãn khí đủ, các cơ thể sẽ có khí, có lực, có thần.

Ngươi tu rừng cu thể đi theo Thiên của Mật Tông Tây Tạng bằng cách niệm những câu chú (mantra) tụng âm thanh huyền bí, tương tương đến hình ảnh các vị Bồ Tát, và cứ lặp đi lặp lại, mãi như thế, hàng trăm lần, hàng ngàn lần. Cứ 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 tâm rủa cảm thực thông thường.

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

## Thiền pháp — Cần học theo pháp và học pháp

(kudalini), vừa nuôi dưỡng tâm sạch lý của chúng vừa để sử dụng trong thiền hoa, thiền pháp.

Có người thích Zen Nhật Bản. Tuy nhiên, Zen cũng có của nguồn với Thiền Đông Độ. Phương pháp tụng tụng nghi thức, đốt cháy nghi thức trong "dòng gỗ", các vị Thiền Sư lịch sử sử dụng rất nhiều các thế khác nhau, nhưng yếm lòng, tinh tâm, duy trì chân khí thì chỉ có một ấy là Thiền định. Có Thiền định là có sự có chân khí, có cả năng lực siêu nhiên. Có cả hàng chục đối tượng để mục, cũng vậy để tu tập Thiền định, khi chuyên môn và phụng tập, thì chỉ cần giới thiệu một vài phương pháp giản đơn nhất.

### *1. Niệm Phật*

Niệm câu "Nam mô A Di Đà Phật".

Hàn gối thẳng lưng, đầu hơi cúi, kết giả hoặc hàn giả nếu không được thì chỉ cần ngồi xếp hai chân áp sát nhau nhằm mặt trái, hai bàn tay đặt giữa lòng. Thân thư giãn, tâm hướng xả. Không suy nghĩ gì cả, không để 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 nhớ tâm niệm câu Phật hiệu trên.

Bạn đầu niệm thanh ồn, chậm rãi, vang tiếng. Sau đó, niệm thâm trong tâm. Phải kiên trì, tinh tấn, không



## Phương pháp Thiền đơn giản để tránh stress

lơ là, không phong đất... miềm miềm, miềm hoài, năm phút, mười phút, một giờ, hai giờ... là một thời gian nhiều ngày, nhiều tháng như thế, cho đến khi nào bạn quên bất ngoại giao, một tiếng đồng hồ ở bên cạnh cũng không nghe. Như thế là bạn bắt đầu đi vào "cửn đờn" ra đây. Có định là có khi, có năng lực chưa bạn giải thoát tâm và các khả năng phục lại.

### *2. Nhiệm hai thứ*

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

Bạn ngồi như trên, cũng quên bên tay, quai khuỷu, và lưng, không suy nghĩ gì... và chỉ việc đếm hơi thở. Hít và bạn đếm 1, thở ra bạn đếm 2. Bạn không cần để ý hơn thở nhiều da, hay ngắn, sâu hay cạn, chỉ cần thở tự nhiên. Nếu bạn đếm hơi thở từ 20, 30, 100, 200 lần mà bạn không cảm thấy 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, ra saat theo hơi thở từ chót mũi xuống đan điền, rồi từ đan điền ra chót mũi. Nếu bạn theo dõi hơi thở như vậy đúng hơn 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 bất ngoại giao. Đến đây căn cứ Thiền sư chuyển môn hướng dẫn!

### 3. Luyện khí công đơn giản

Cũng ngồi và thở như trên, nhưng ở đây cần hít thở dài và sâu. Lúc hít vào (nhiều khí), bụng phồng lên, giữ khí lại ở đan điền chừng 3 hoặc 5 giây đếm, sau đó thở ra, và thở ra cho hết khí. (Lưu ý: lúc phồng bụng, giữ khí ở đan điền thì hầu như một phút "nhập" lại)

Cứ công phu như thế mỗi thời chừng nửa tiếng lập đi lập lại nhiều lần cho đến khi, não có cảm giác khi trong bụng bắt đầu nóng ấm. (thứ bước sang giai đoạn 2) Ở đây, ta không đem số đo giữ khí nữa, mà thời gian ấy, ta dùng "tưởng" để vận chuyển khí ở trung bụng theo chiều phát vòng quay kim đồng hồ 3 ở trung tâm, tưởng 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 lượng khí nóng ấy xuống hầu môn, ngược xuống sống lên đỉnh đầu, xuống một lúc thở ra. (Lưu ý: khi tác khí nóng không thông lưu được ở chỗ nào thì nên đứng lại, phải có thầy hướng dẫn. Hiện nay, thấy đây khí công rất nhiều)

Nội tâm lại thư họa, thế pháp rất cần khí. Khi 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 để gì

một sớm, một chiều, và cuộc sống đời thường, với những  
lần toan lạo xáo, tất bật; chúng ta có thể đi sâu vào ảnh  
hưởng bao la uyên áo của Thiền, của Yoga hoặc của các  
Đạo giáo' Lâm chệ bờ âu lo, tham vọng, để tâm thả lỏng  
nâng suy nghĩ vẩn vơ, đứng để v đến chuyén hơn qua,  
ngày mai, lòng thanh thoát, nhẹ nhàng như làn mây  
trắng đã là hạnh phúc khó kiếm giữa cõi trần luy này.  
Và, cùng chính khi ấy, ta bày Đợt pháp để viết, để chơi  
là cuộc chơi thương thừa giữa ngàn sao sáng khời. Mà  
mỗi nét đã là một linh hồn, một sinh mệnh; mỗi chữ đã  
là một bức tranh thủy mặc lỏng lộng giữa trời, trăng,  
mây nước và trần không.

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

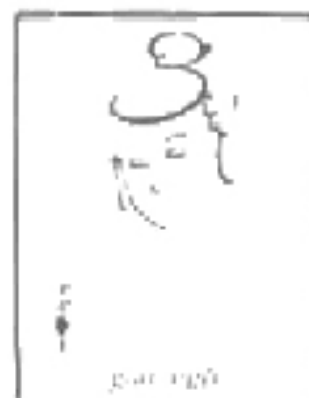




## Cần bản thư họa

Nếu đã nói ở trang đầu, ngọn bút lông, y đạo, tâm  
thiền cổ động trong thư họa, thư pháp mà người  
xem phải "đắc ý song ngộ" thì nghệ thuật của người  
viết đã đi đến "điểm đỉnh" rung họa minh vào cái vô  
cung vô tận của vũ trụ của thư họa.

Cùng cần nữa 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 cụ đường nét và phong cách riêng phải  
hoàn thiện được nét bút thật rỗng của mình để người  
xem không bị nhầm lẫn.



Theo ông Nguyễn Hưng Huy biên  
dịch trong "Nét đặc sắc của họa phương  
Đông" thì: Nhưng ra si cũng như các  
thể nhân sung đạo thượng thích ẩn sĩ  
trong các khe núi để tìm kiếm sống một  
cách đời trầm tư mặc tưởng. Tại nơi đây  
hòa mình vào những đám mây trên các  
đỉnh núi, họ luôn được ngắm, khi an,  
khí hiện trong đám mây mà như dòng  
sông quanh co, như thần rồng cuộn nằm trong thung lũng.

Thaibet ၁၈၈၈ ... နှစ်က နှစ်က နှစ်က နှစ်က နှစ်က

၁၈၈၈ - ၁၈၈၈



၁၈၈၈ - ၁၈၈၈



၁၈၈၈ - ၁၈၈၈

Mỗi hình thể của một khoảng đất, một con sông, một trái núi, một loại cây, một loài hoa đều có riêng một ý nghĩa biểu tượng. Thế nước là hình ảnh và thường của vạn vật sẽ có hình ảnh bất biến của bất thể. Vì thế có hình thể đơn giản, phóng thích khác khác, lại thêm cái thần rồng đang vì là "sức khảm" nên đã gây được nhiều suy tưởng cao siêu. Cũng như hoa mai là hình ảnh của "thái cực". Do đó, sông ra cách bố cục. Một khe nước gọi là "khe", khe chảy quanh bờ ở chân núi, một khe nước gọi là "gián" chảy giữa hai núi, rạch về một con đường quanh cù trong trung lòng hẹp gọi là "cú", một thác nước nhỏ gọi là "lục" chảy mạnh bên chân núi; những viên đá tròn xếp lại nhìn gần một ngọn nước gọi là "thái sơn", cách vẽ những ngọn núi che lấp gọi là "hoàn", ở giữa những vực sâu thẳm, cách vẽ những đám mây mù cách ngang vịnh sát gọi là "sân", cách đặt những viên sỏi gọi là "chương" thành một hình phóng đại; sơn rãnh vết, những viên sỏi này có những ngọn núi gọi là "phong", như đống tre là hình gọi là "trên", cách đặt một thác mây có thể gọi là "gọi là" các", một ngọn núi cao dọc ngược lên gọi là "thuyền đài"...

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, dân đạt ngắn gọn đi vào tâm ý của tranh thư họa một cách thâm trầm, lắng đọng và sâu sắc.



Từ bình tâm Thuộc bộ Nhật Chi Lan







Củ bình lữm (Trichosanthes cucurbitifolia)



Tân Đạt (1944) - Trúc (Bamboo)



Từ bình tâm Thư họa Nhật Chí Lai



Chữ Mạ

Thơ họa Xuân Diệu, 1940



## Cần bản thư pháp nhập môn

**N**ếu bạn có tâm ý yếu thích bộ môn nghệ thuật thư pháp thì sự rèn luyện và tích lũy nhân sẽ đưa bạn đến sự thành công, và khi đã thật sự hăng vào ngưỡng cửa này điều đòi hỏi bạn chỉ có hai chữ: *Tâm* và *Nhẫn*.

Cần nhường vai để ngoài 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 vận đề cơ bản và kinh nghiệm xin gởi 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 rung chổi trên vòm trời Thư họa pháp, đây cũng là một thu tiêu kiện thành đạo.

### *1. Chuẩn bị dụng cụ:*

#### BUT LÔNG.

Bạn nên tập viết thư pháp cần mua khoảng 03 cây bút lông loa, thường, nhưng không nên mua loa re tiền

làm cơ bản viết vài lần số từ xu láng cho 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 hạn viết thành thạo, hạn nên mua bút lông đạt liền để sử dụng và nhiều loại bút lông lớn nhỏ khác nhau để dùng khi cần thiết vì bút lông tốt sẽ cho hạn mau tiến bộ. Bút lông tốt giá từ 25 000đđây - 100 000đđây (trung giống như kiếm sĩ cần phải có gươm, tốt thì mới thể nên hết tác dụng rửa mạnh). Tất nhiên trở nên nào cũng làm công phá và tổn kém, một khi hạn đã yêu thích thì nên cố gắng (tuyệt đối không dùng bút lông có mực xấu và như thế hạn sẽ không hạn giờ rèn luyện được thư pháp

#### MỤC VIẾT

Hết này trên thị trường có bán nhiều loại mực xa để viết (màu mực và pha sẵn 5 000đ và 14 000đ). Mua một tập viết thì không cần dùng mực tốt, cơ thể dùng loại mực 5 000đ. Loại mực này không đen lắm, nhiều nước nên đảm bảo hành cho dùng khi tập viết (tự viết nhập Ngay sau các cơ chi dùng mực thối, học trò xin học chủ nhà nhập một phần trả qua qua trình mua mực nhiều năm



Nếu như trò nào quyết tâm theo đuổi sự học thì phải kiên nhẫn mài mực. Thật ra dung ý của quy thay là trong quá trình mài mực học trò đã rèn luyện được cố gắng cho "miễn dỗi", và chăm chú vào mực học trò sẽ "tập trung tư tưởng" vào mục đích của "sự học" (đó là thấy đã sử dụng theo phép "dụng tâm như đờ kính" và tập chú vào sự kiên nhẫn).

Khi bạn viết thành thạo thì nên dùng loại mực 14 000đ/ loại này tương đối dung được tuy không tốt lắm. Nhưng nếu muốn viết cho đẹp bạn nên mua loại mực và nước. Mực này đắt tiền nhưng có keo dính màu đen nhánh, rất đẹp, đồng thời không phải màu và khi thâm nước không bị lem.

## GIẤY VIẾT

Bạn nên mua bút cũ để tập viết. Giấy bao 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, tiền kẽm và sẽ làm cho bạn không làm chủ được độ đậm nhạt khi bạn chuyên tâm viết trên các loại giấy mỏng, thấm nước.

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

đặt lên, nhưng bạn nên tìm kiếm tư không tạo sự thanh công.

Tâm trạng chung của người viết thư pháp là khi phóng bút trên các loại giấy tốt, thường sợ bị hư hỏng không đạt thư tên kiếm, nhưng rằng sợ thì lại cũng hư, không đạt. Cho nên khi đã quyết tâm phóng bút cứ tự nhiên, không lo suy nghĩ gì. Nếu thấy không đạt thì bỏ, có như vậy mới đạt điểm đỉnh của thư bút.

### NGHIÊN MỤC

Một tập bạn nên dùng một cái chén đầy nước, lòng bàn tay để đỡ đứng 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 để xuống lòng sâu không bị rơi vãi ra ngoài.

### BÀN VIẾT

Nếu có điều kiện bạn hãy dùng một cái bàn rộng, ngang 0,8m dài 1,4m, trên lót một tấm khăn vải khi viết mực sẽ thấm xuống bàn, bạn để lau chùi; một ghế chân phóng lỏng và không dùng ghế băng để ghế đó cũng 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 thả lỏng hai tay, ngang dọc, không gập một tờ giấy nào thì tốt. Đầu gối hơi cúi xuống, tayet du không áp sát đầu xuống mặt bàn. Ngồi thoải mái, thông thoáng, và mọi tư tưởng tập trung vào học pháp "nhất bút, nhất ngưng, nhất viết".

## 3. Cách cầm viết:

Khi học cầm bút để thể hiện thư bút, ngoài trong nghề sẽ quan sát, và đánh giá tay nghề của bạn qua cách bạn cầm bút để phòng bút. Có nhiều cách cầm bút, miễn sao cho hợp cầm bút thường cầm bút gần như người Hoa viết chữ Hán nhưng theo tôi bạn nên cầm bút trong tư thế thuận để dễ viết tay tìm vào mặt bàn, bạn dùng ngón út làm chuẩn cho chữ viết, nhưng bạn phải cầm bút cho thẳng đứng. Tư thế tiếp xúc đầu bút với giấy, tay bạn cầm bút có cách khoảng 4 phân, bạn vì khi cầm bút thẳng bạn mới có thể phóng được những nét chữ như ý muốn. Lúc đầu cầm bút có thể không quen, bạn sẽ cảm thấy khó nhưng có gắng luyện tập một vài ngày bạn sẽ quen. Khi bạn đã quen với cách cầm bút thẳng bạn sẽ phóng được những đường nét rất lay lăm, thẳng cứng, lấm như v

## 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 chán chừ, lưỡng lự mà phải cố quyết định dứt khoát, loan chữ thành để mực không thấm ra giấy. Bạn viết trên loại giấy không thấm thì để nhưng khi bạn trẻ liền qua các loại giấy mỏng như xuyên chỉ, dó ren, dó gòn (cả loại giấy này hút mực, khó viết), bạn chán chừ hay không dứt khoát, chần chừ bạn không viết được. Người viết thư pháp trình độ cao không bao giờ thể hiện trên giấy dầy không thấm.

### 5. Chăm mực:

Dùng tác chăm mực tuy là chuyện nhỏ nhặt nhưng ai coi vào thì quyết định to lớn khi bạn thể hiện tài bút, chớ nên từ chối nhặc bạn thật cần thận kỹ chăm mực:

1. Không chạm thẳng cây bút lông vào mực

2. Nghiêng bút lông chăm phớt trên mực và vuốt mực trên gỗ đỡ (càng mực không nên)



## Thế hiện 10 nét căn bản

*Nét than nhất:*

Bàn rùn bút lên, cho thẳng và vạch nhẹ những nét ngang sâu, đầy.



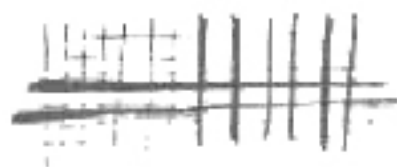
*Nét than hai:*

Vạch nhẹ những nét dọc sâu, đầy.



*Nét than ba:*

Ngang dọc xen nhau.



The I Ching - 64 hexagrams and their meanings

*Hexagram 10*

Ngung doc nhân một đầu

Ban nhân đầu but lông xương giấy và nhấc but lên,  
kéo như tường



*Hexagram 11*

Ngung doc có nhân hai đầu

Hai đầu đầu but lông xương và nhấc lên kéo như  
nhàng xương dẻ tán rỗng bên lại, nhân xương but ngược  
có lún, lún sẽ có những net sau đây



*Nét thư sans: Nét số*

Đầu nhô đầu trái, cong và nhấc bút lỏng lẻo, xoay bút lưng trái, bàn sẽ có nét sâu đây.



*Nét thư hạp: Nét móc*

Nhấn đầu bút lỏng xuống và cong bút lỏng lẻo, nạt lên, bàn sẽ có nét móc sâu đây.



Thầy dạy viết chữ theo hình ảnh vật thể quen thuộc

và hình ảnh trên bàn



*Nét theo tâm: Nét cong*

Nhưn điều bắt buộc khi viết một vòng tròn bạn sẽ có nét cong chữ U và chữ O sau đây



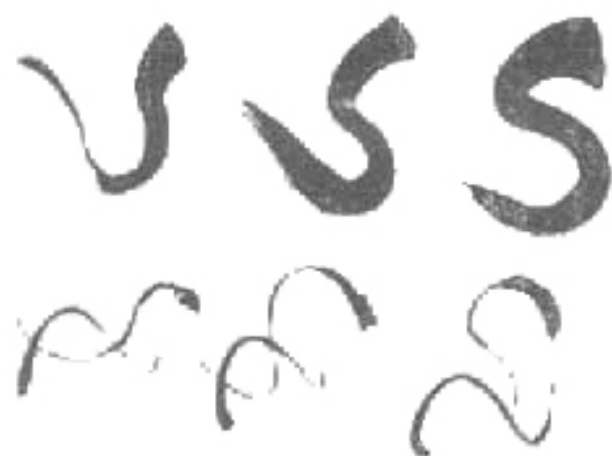


*Nét thư chun: Nét cong lượn*

Nhận đầu bút lông xuống và chuyển nhẹ nét bút lên tạo ra nét cong lượn sau đây.



*Ngược lại*



*Net thư 10:*



Chưa, mình bạn thì hiện đ.đ.đ. Đ.đ.đ. cái bạn.  
Nhưng nét chữ này chủ yếu là để bạn luyện tay cho thuần  
thục. Khi nào bạn có cảm giác cây bút trong tay bạn



không cần nung; nó như chuyê đi kỹ khi nghĩ thơ hay hãy  
hỏi đầu nguyên chữ viết

Quan trọng là bạn nên luyện tư tu và nuôi ngệ ý khi  
nào cần làm. Cứ nghĩ ra cái hay nhất, quên đi tất cả bạn sẽ  
mình và các bài làm trong tác học đã là ý bạn ý bất hợp  
nhất. *Đã là bạn sẽ cảm thấy nó tốt, các bài và tính h thu*  
vết, rồi bắt ông để viết một số câu văn thơ hay mà  
mình nghĩ rằng đó yêu thích



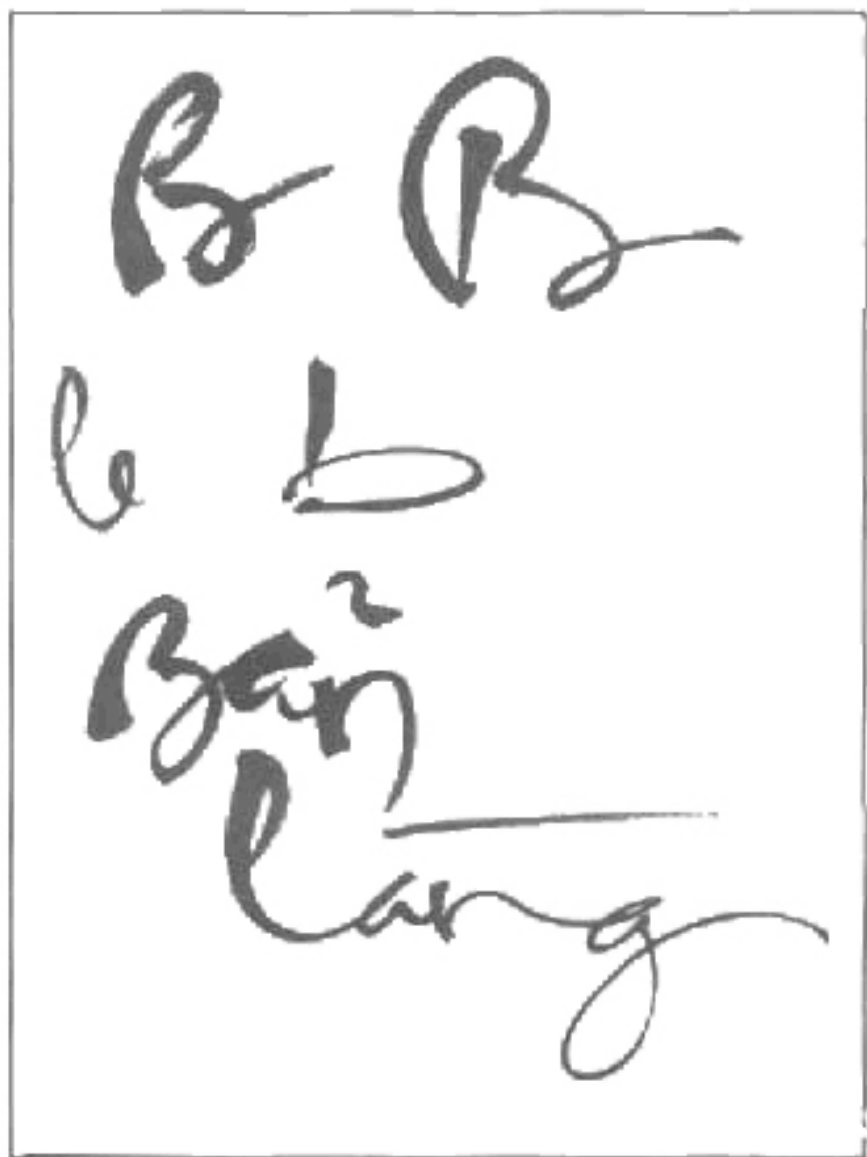
## Phần một - 24 chữ

Hệ thống chữ Quốc ngữ Việt gồm có 24 chữ cái La tinh và các chữ có dấu ã, â, ô, ơ. Tôi sẽ hướng dẫn bạn viết một theo từng mẫu chữ. Sau khi hoàn thiện một bạn sẽ học đến cách ráp chữ, cách xếp từ, câu và cách bố cục một bức thư pháp.

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







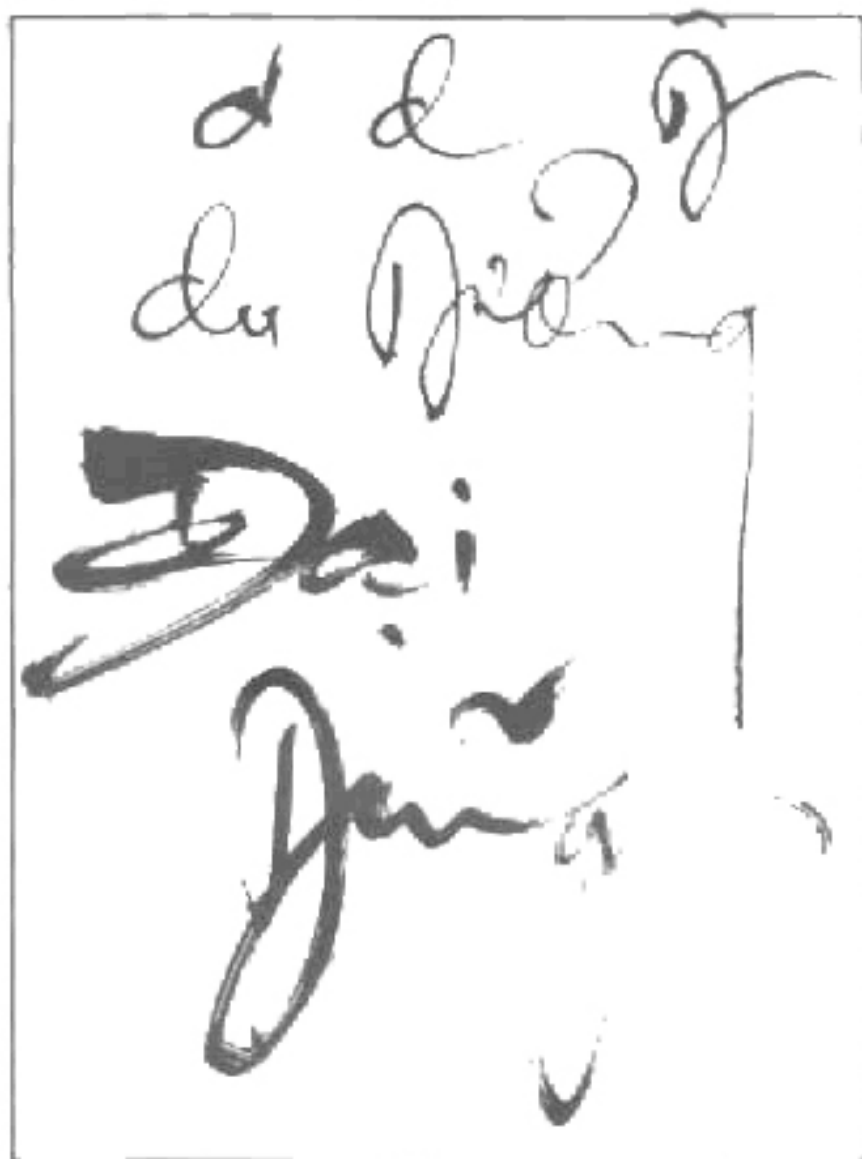
c C ch

ch

ch

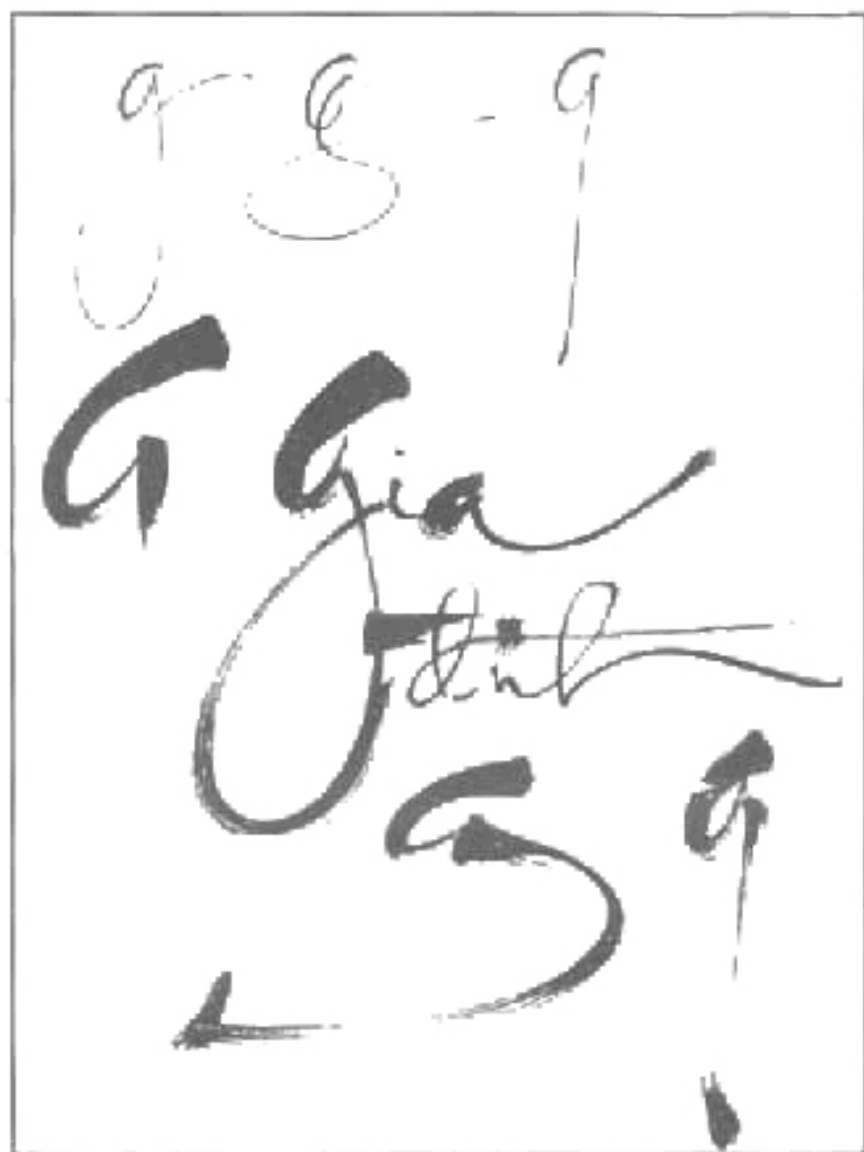
chư



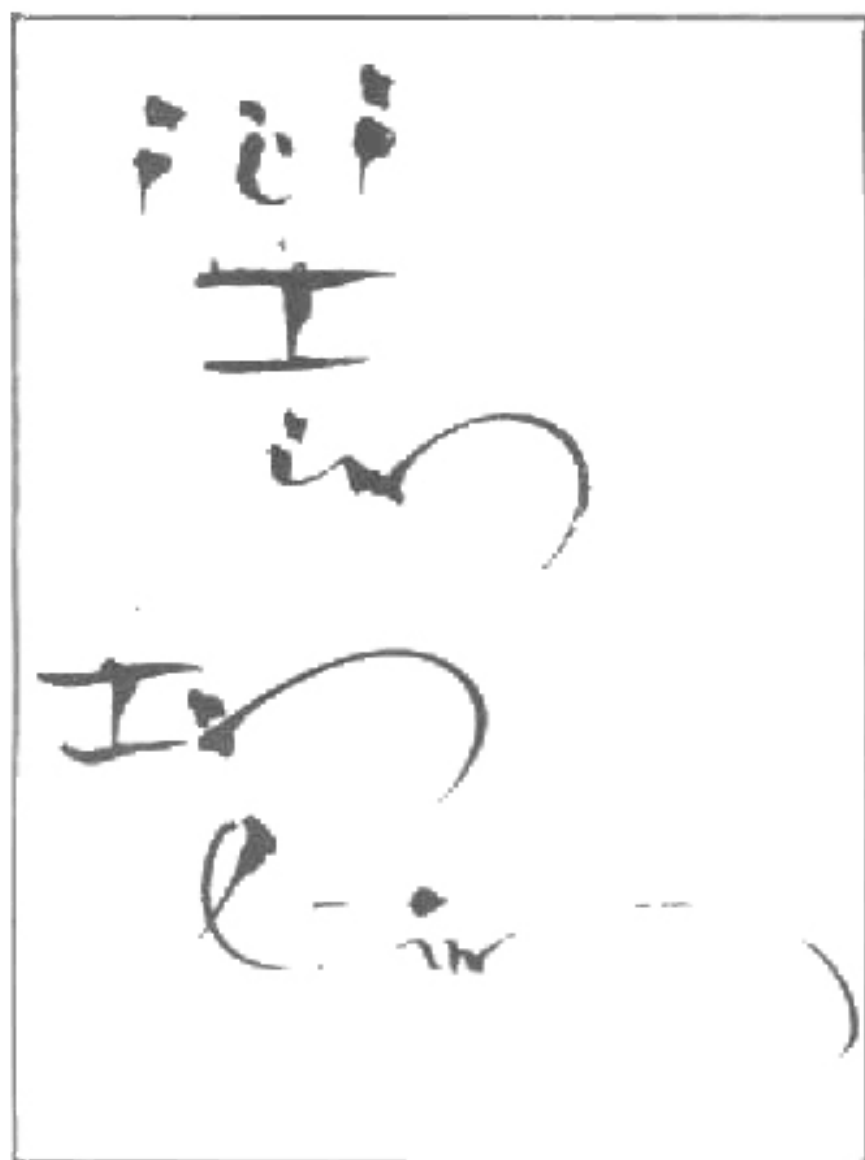


l e









Please write to check

← k h

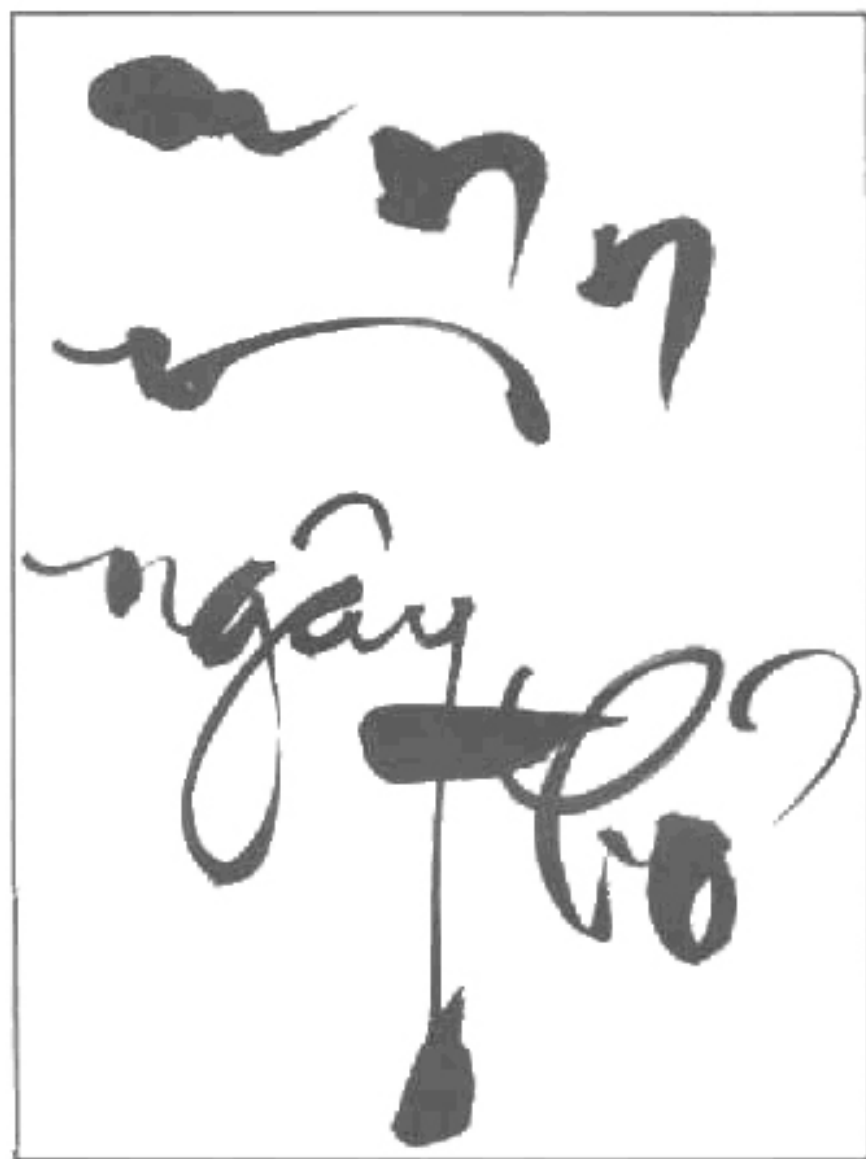
hic  
hich

hag





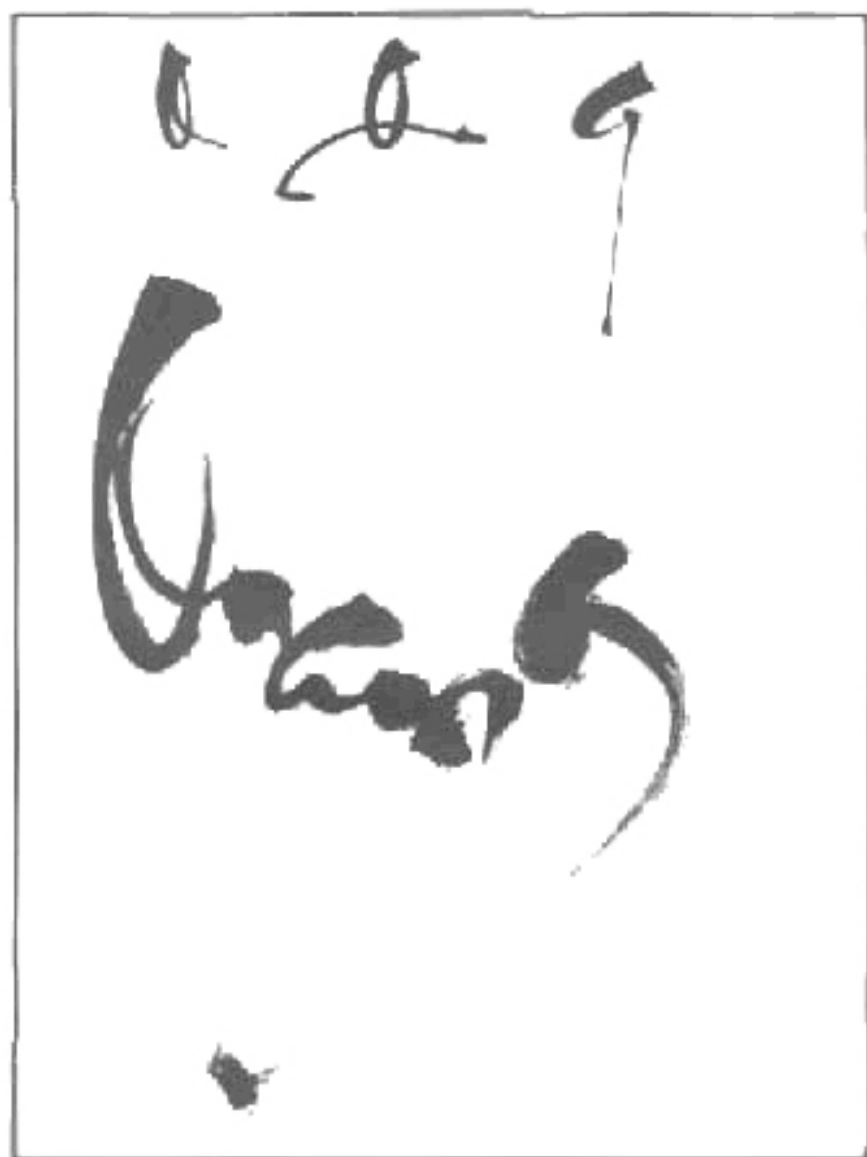




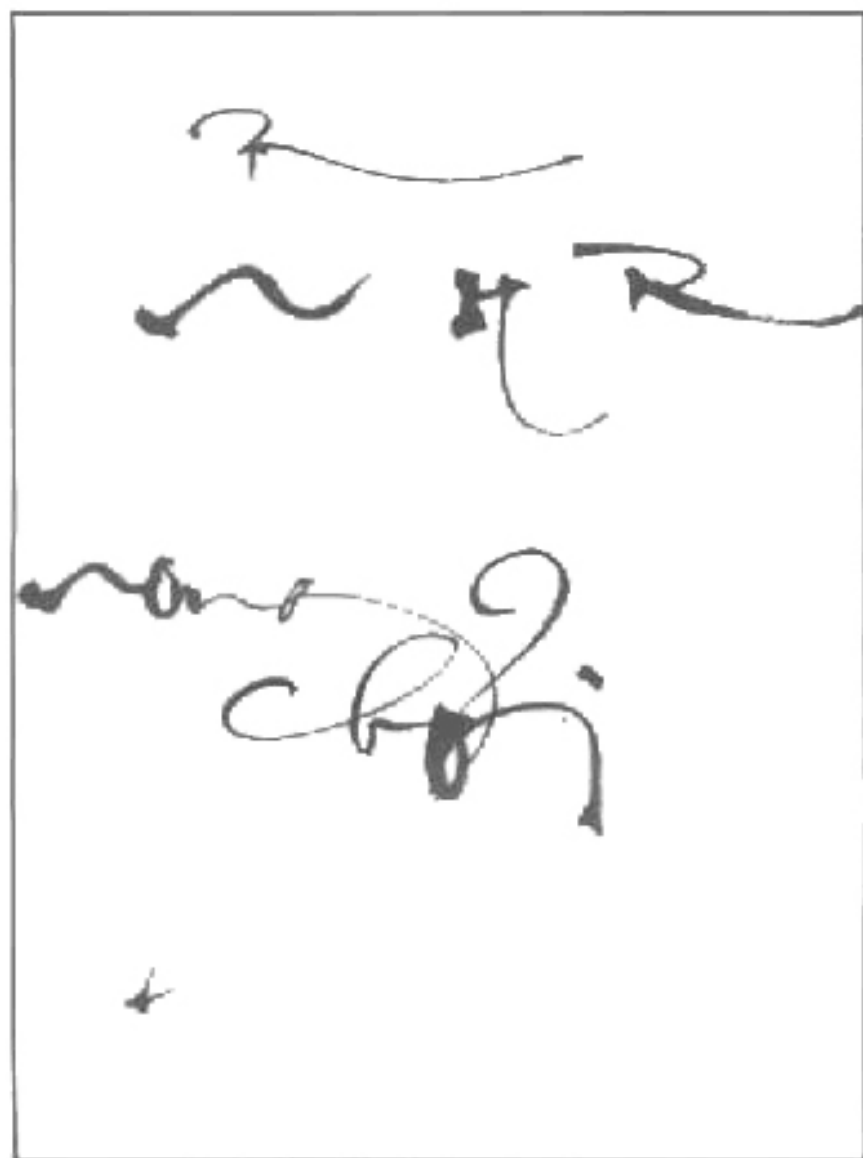


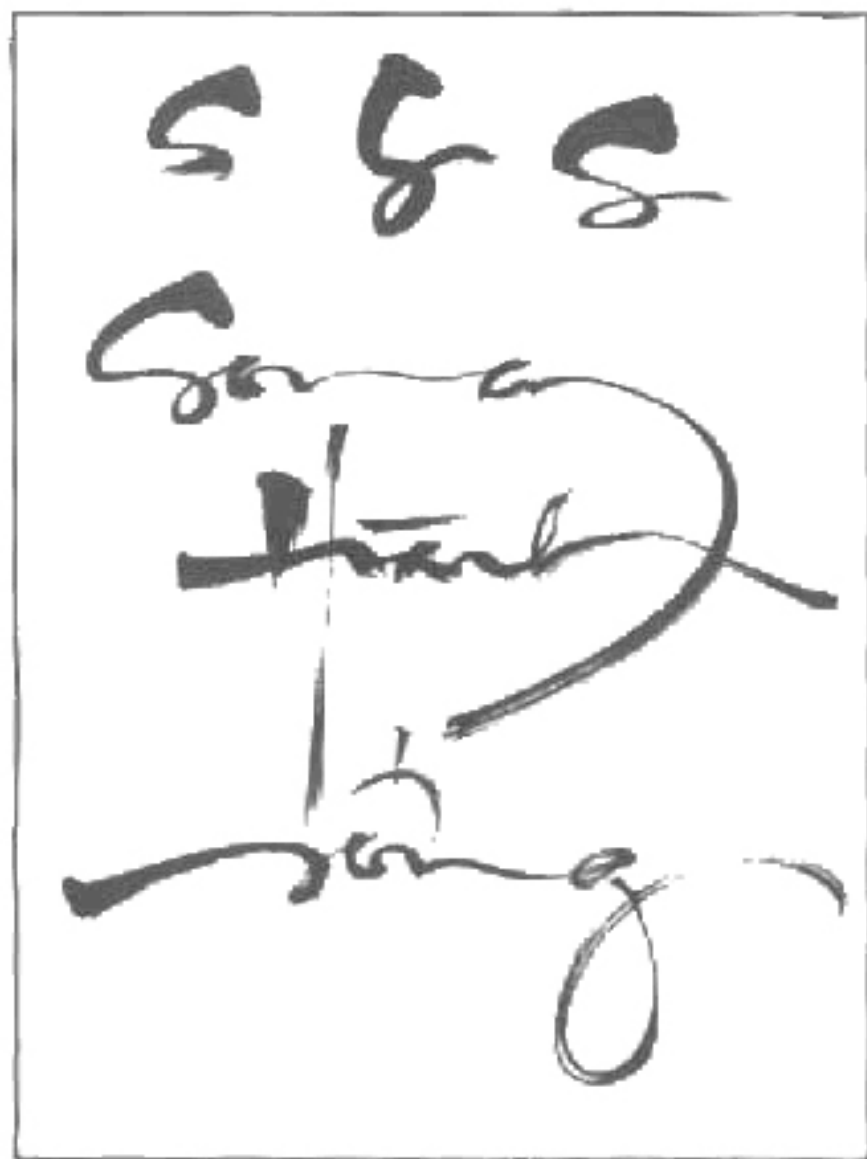




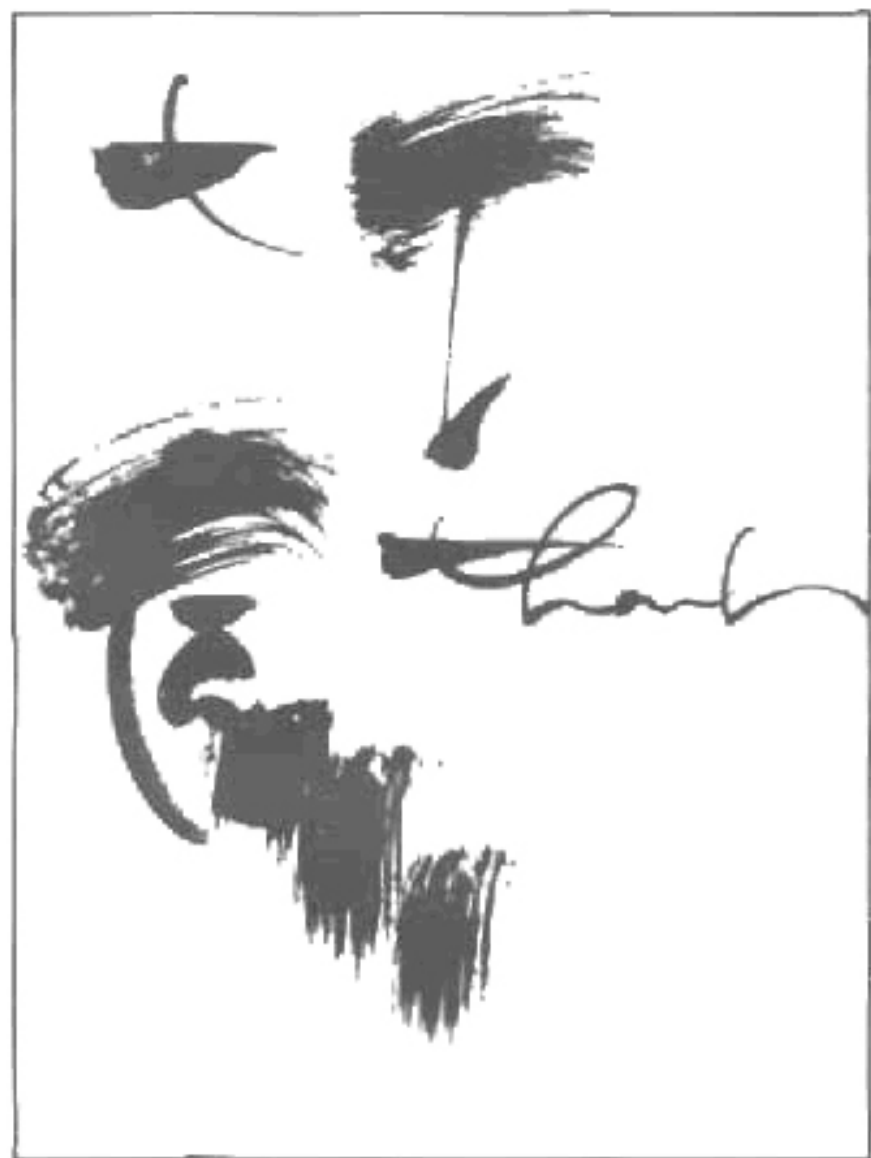


The play was a fun for the play of the man





*The play with the ink the play with the ink*



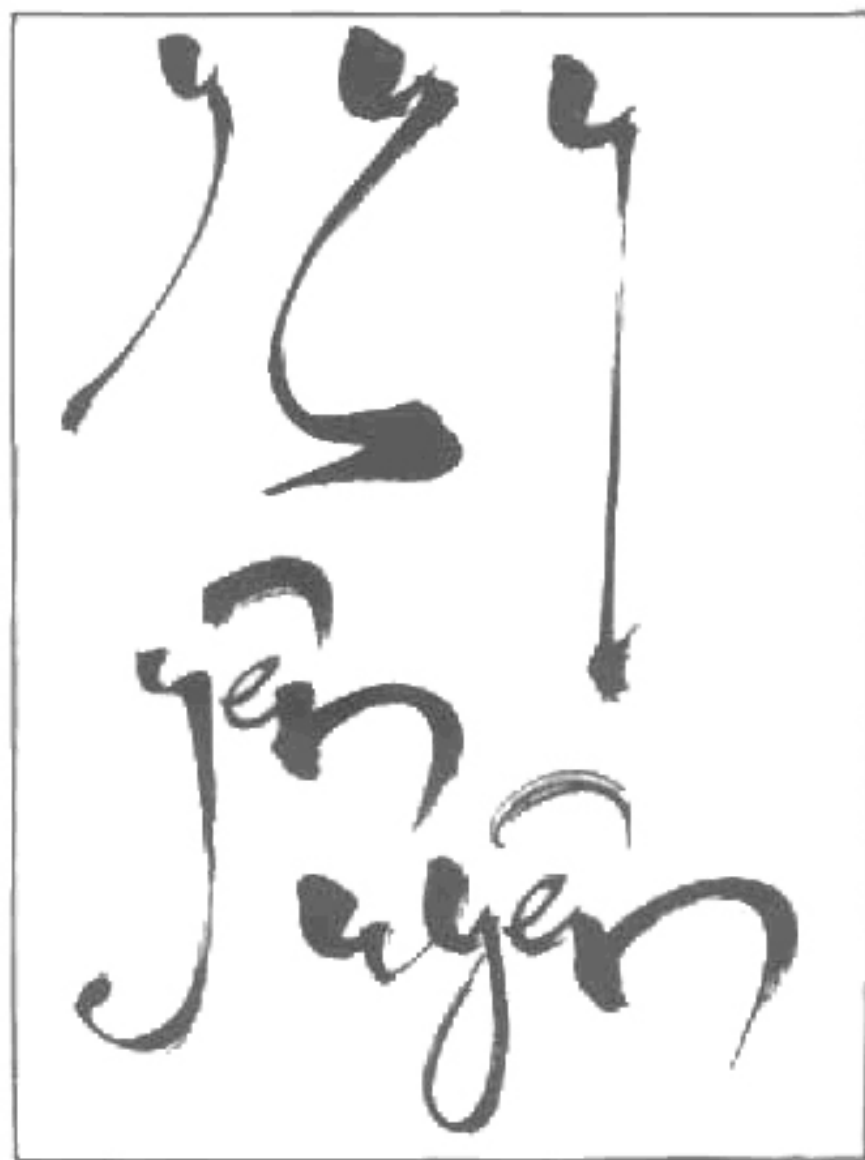




They ~~er~~ can hit the post of ap pear







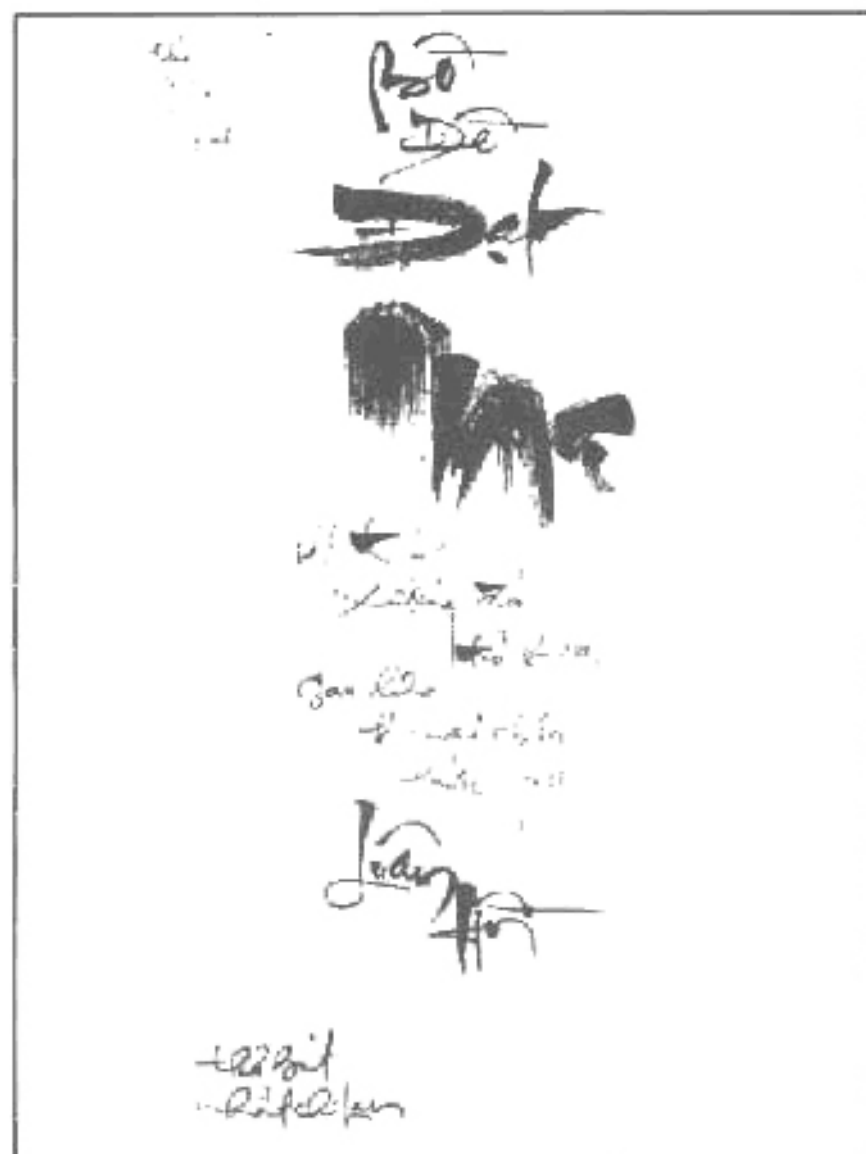
## Phân sắp chữ

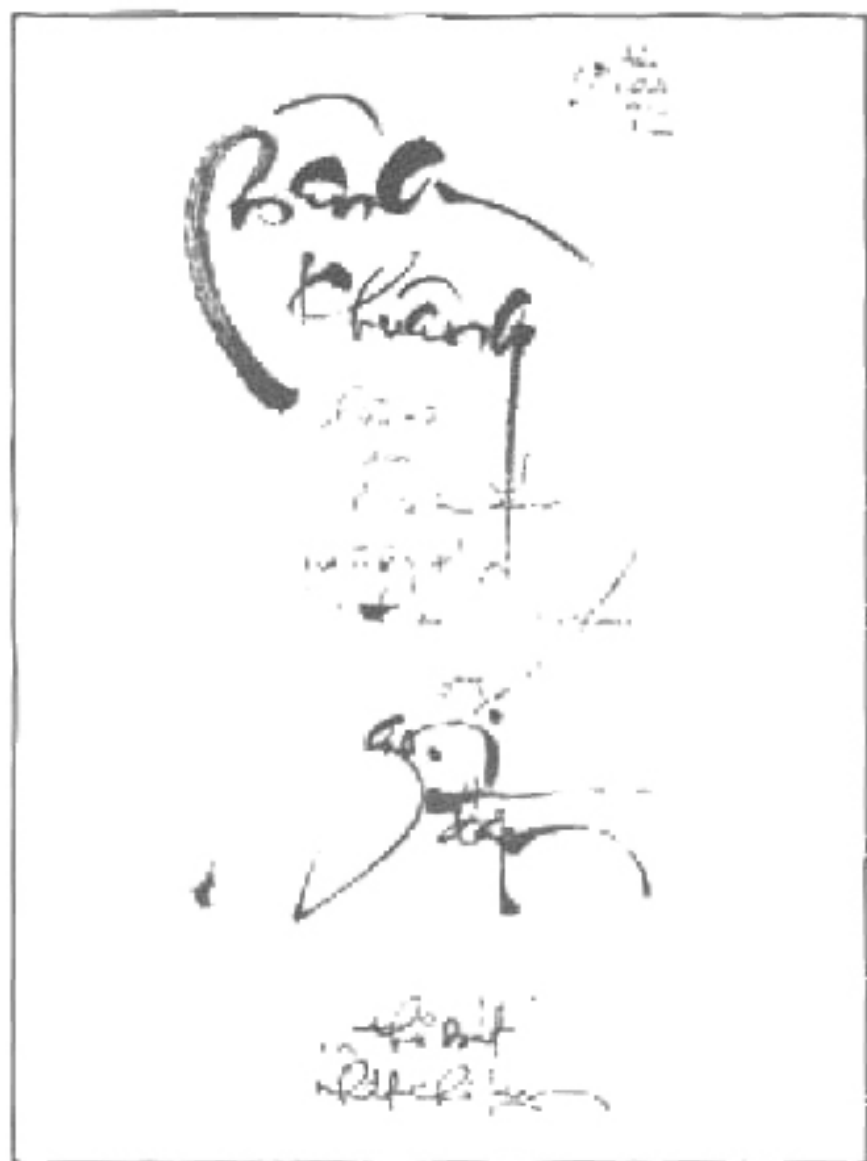
**S**au khi bạn đã thể hiện được 24 chữ cái cho thuần thục hãy gọi là phân sắp chữ

Khi viết bạn nên xem cấu tạo nét hình và phụ - những nét chính (Âm) bạn viết nhân (Ưu, đằm), nét phụ (Dương) viết mỏng nhẹ. Nhưng bạn phải biết cân đo chữ lớn nhỏ, âm dương hài hòa thì chữ mới đẹp

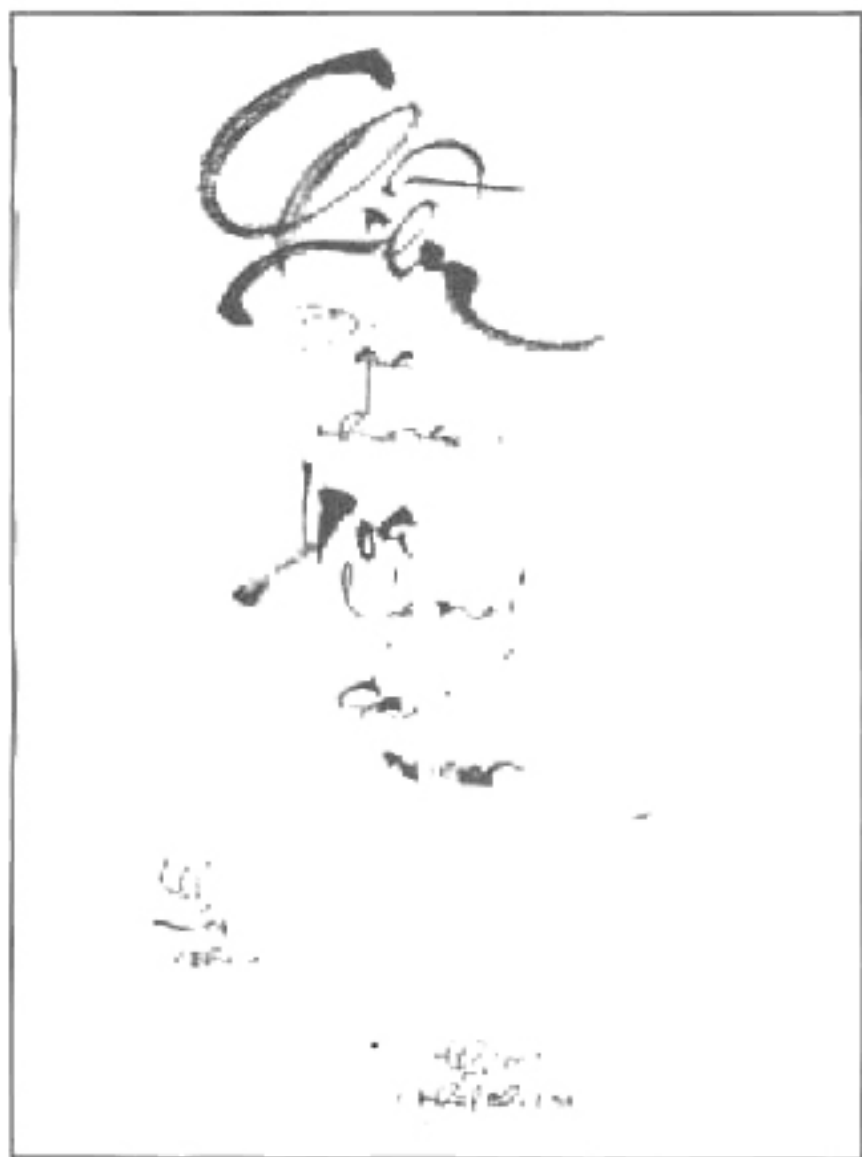


Thinking out loud: how the phage shapes writing

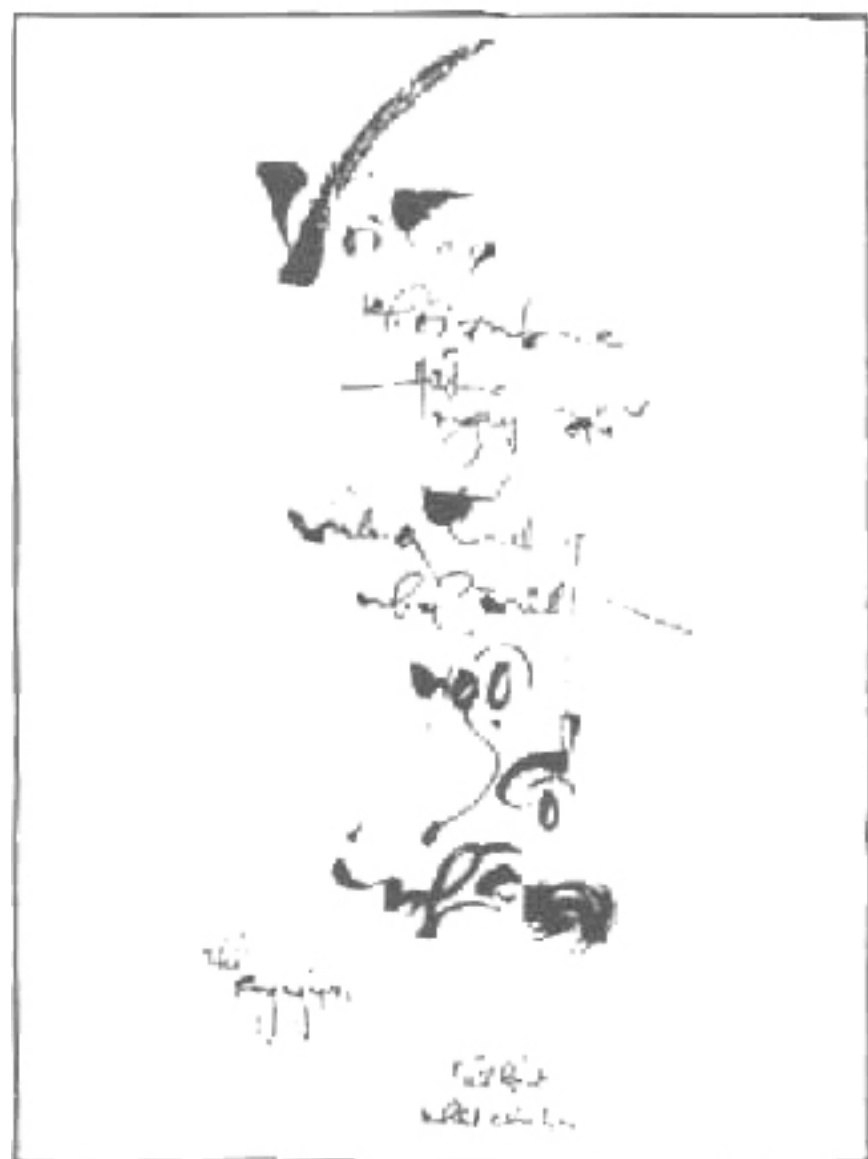




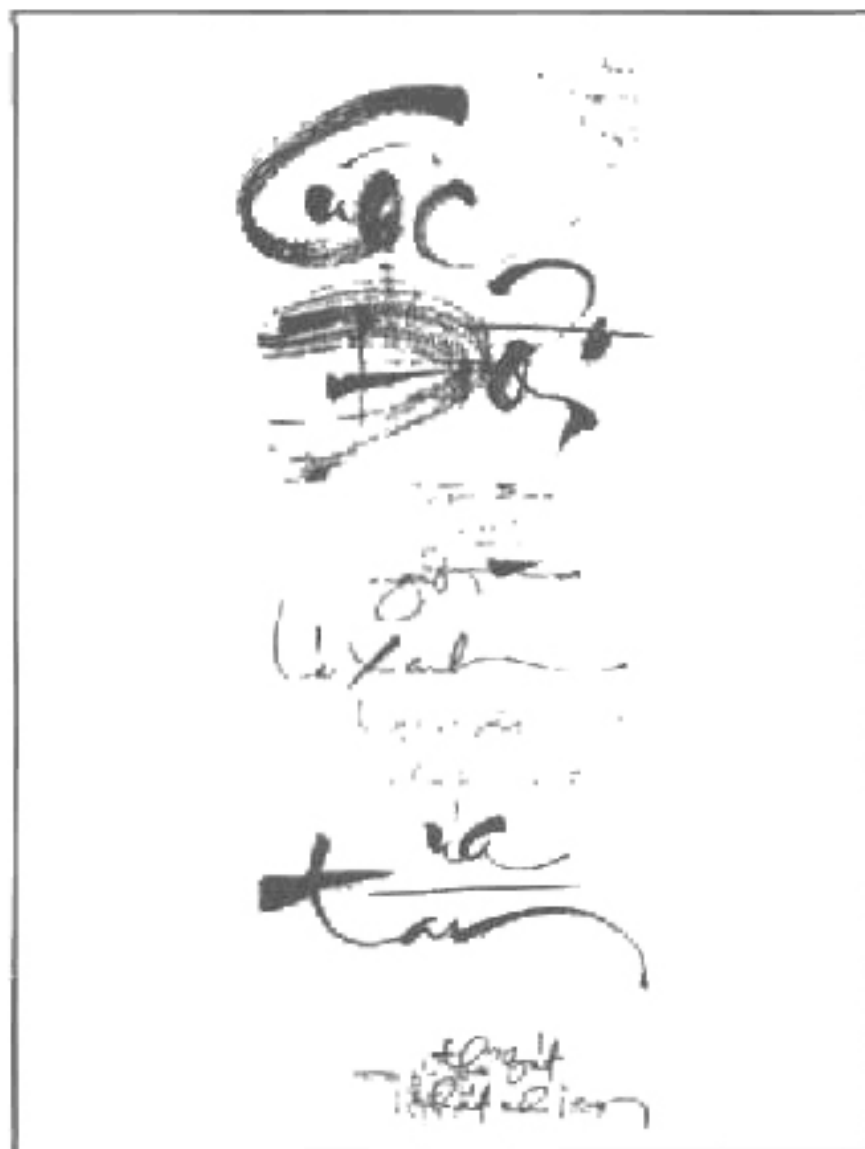
Thompson Standard Mapping Company 1910



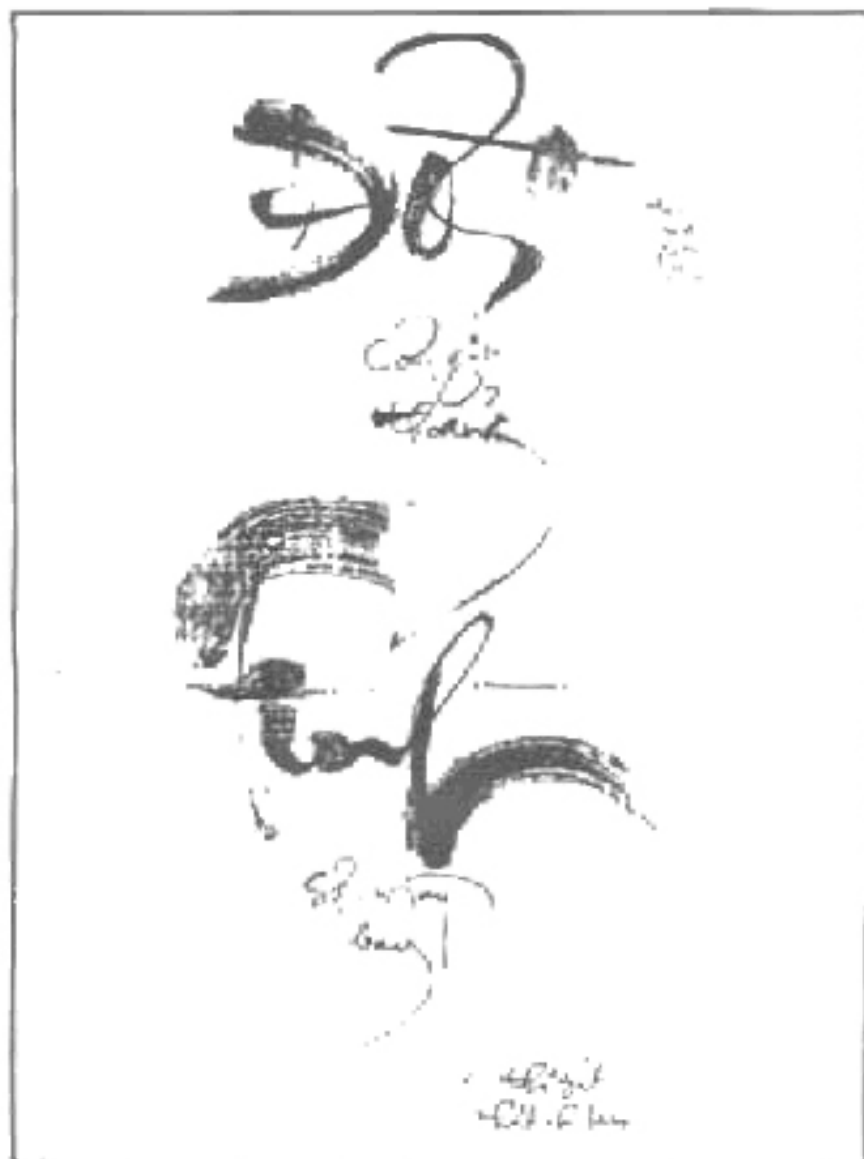


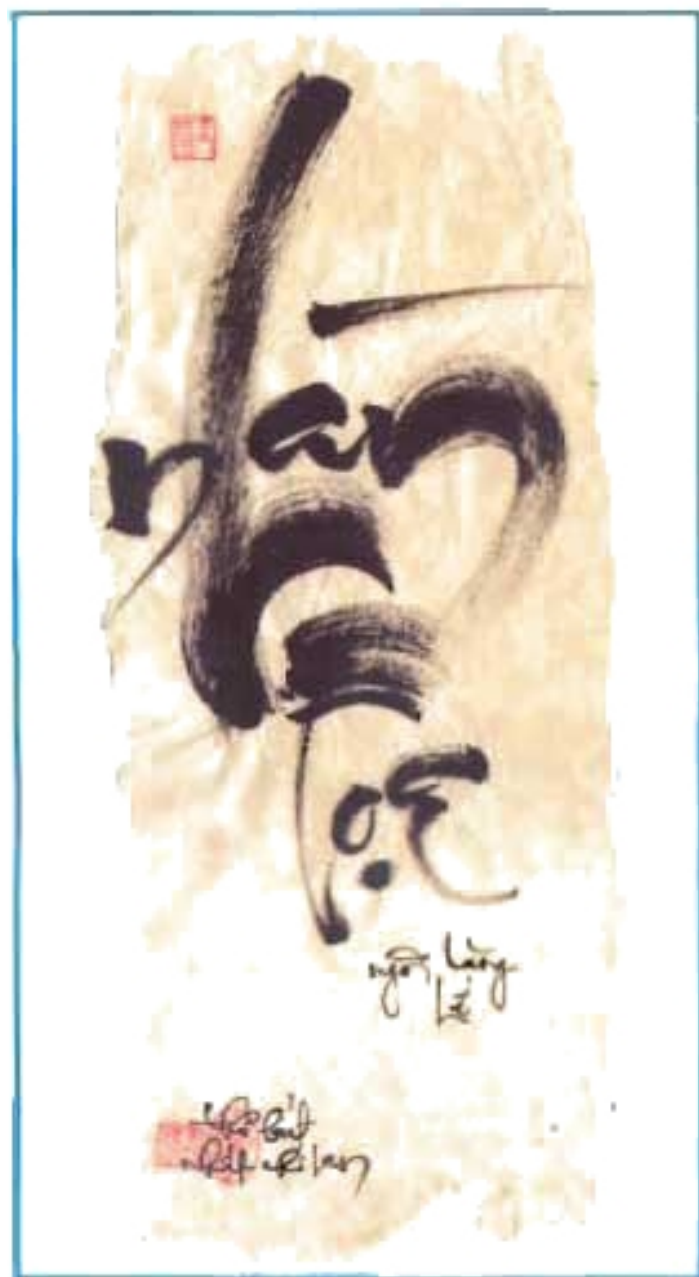


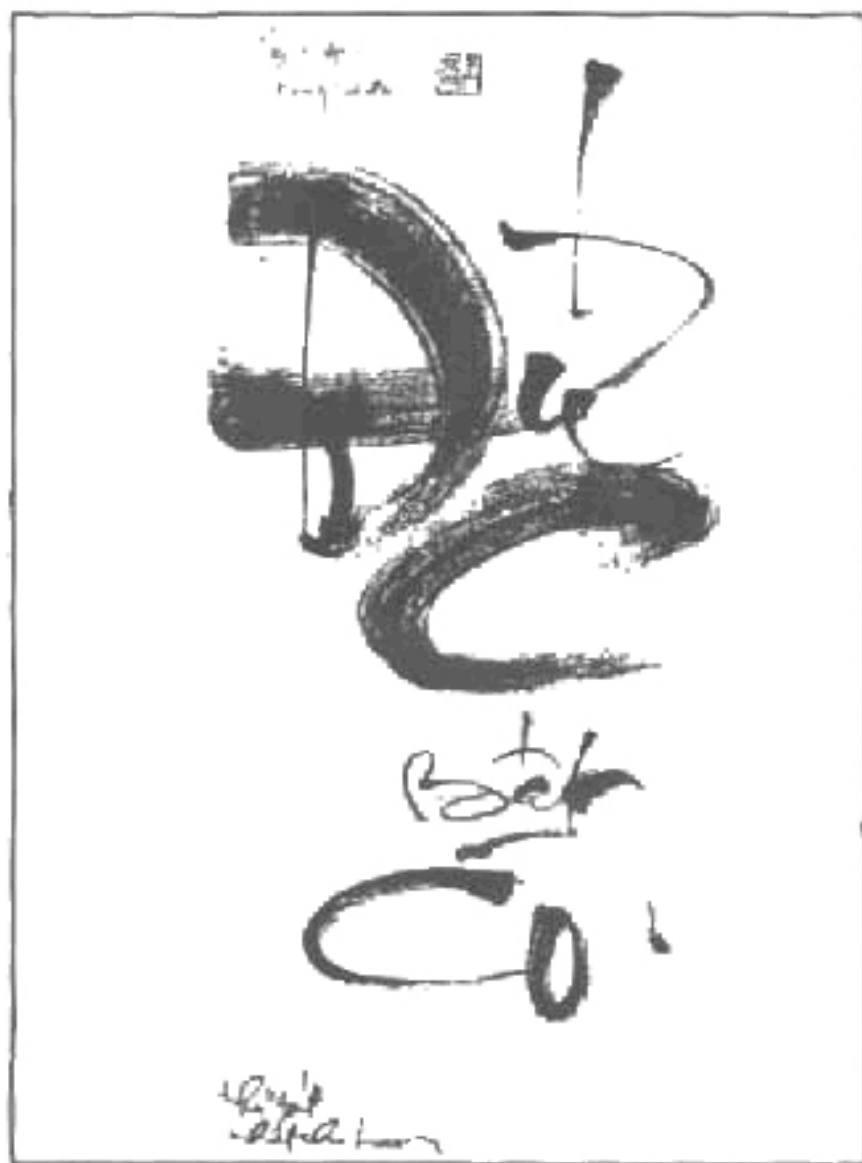
The play was conducted in the presence of the audience











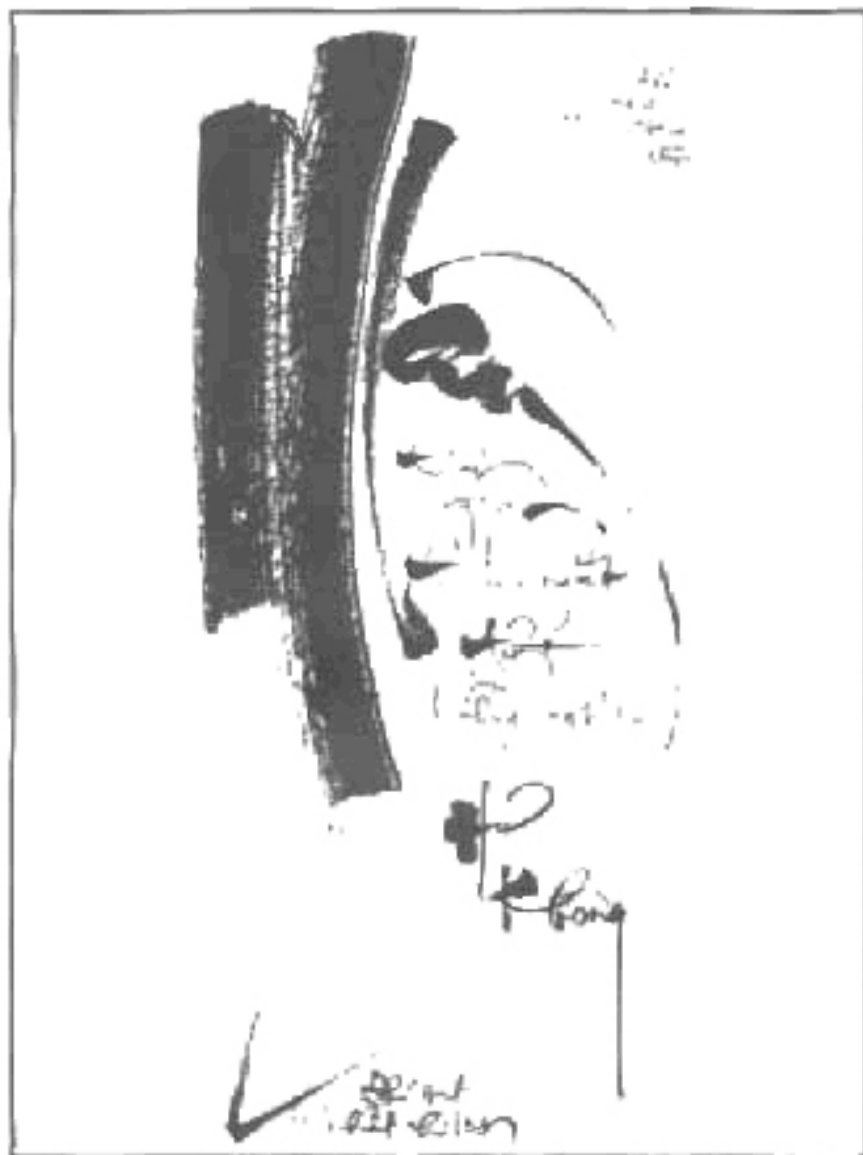




光  
光



The play was ... an hour the people will ...





The play is not for the poor to enjoy



người  
Đan Loan

**TRUNG**  
**ĐỨC**

Là người

trung thực

cho công

nhà

24

thực  
trung...

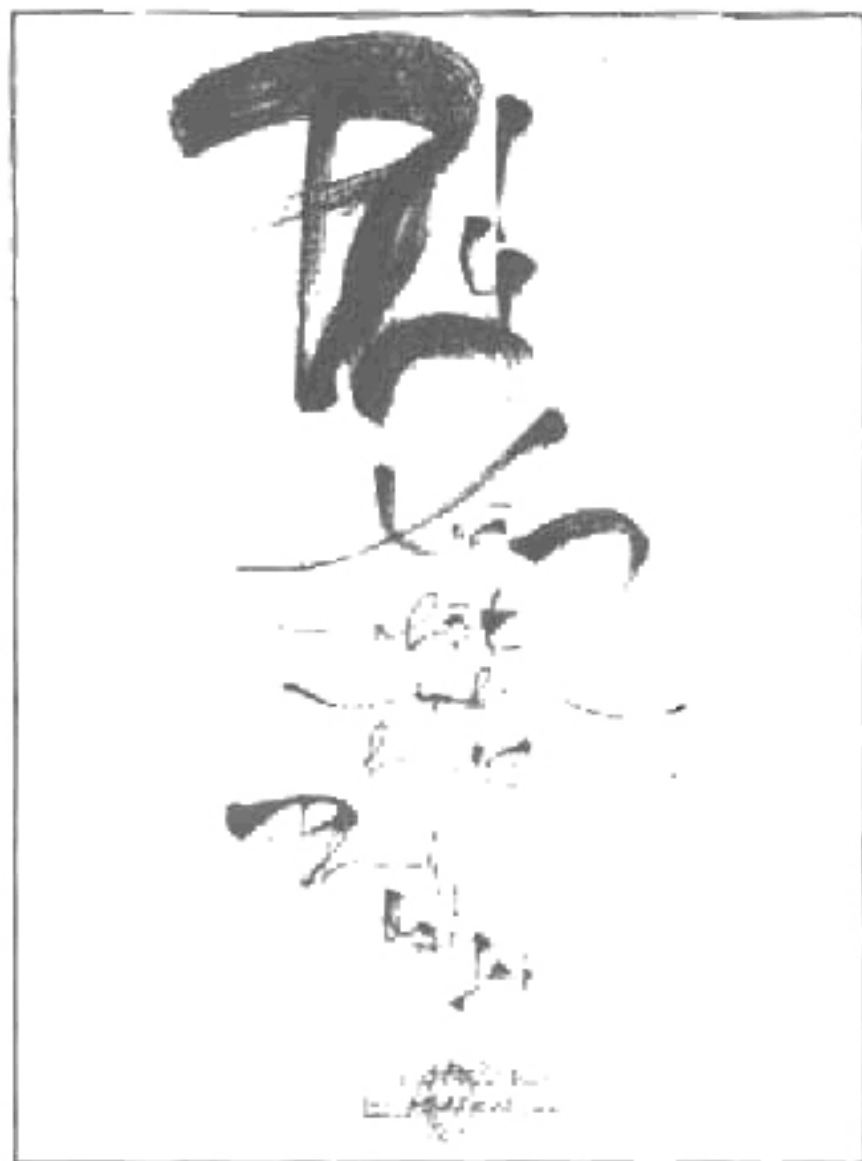
The play was ... into the phap nhat men





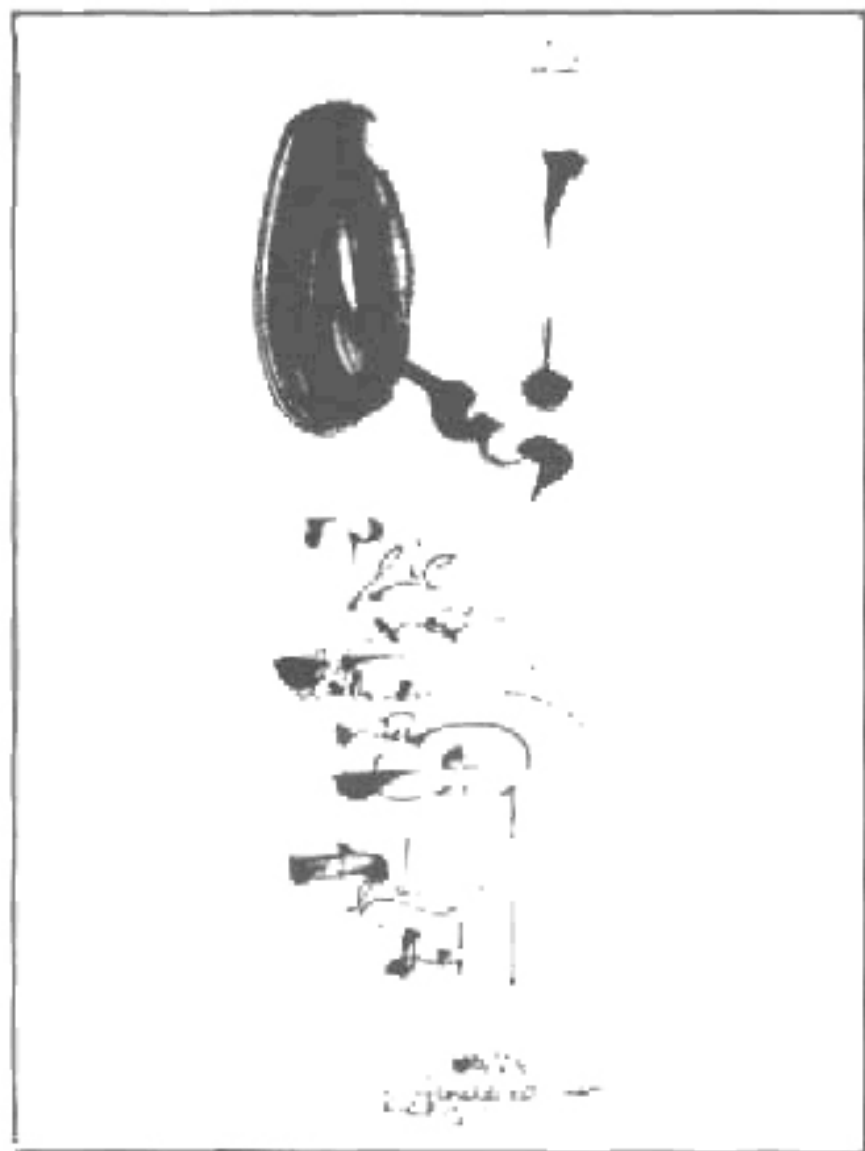
C. 1. 1.  
C. 1. 1.







Thylacynus - the Tasmanian Wolf



Figural

18



Robert  
- R. H. H. H.

The play was a good bit of tragedy anyway so it is







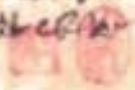


Handwritten text in the top right corner, possibly a name or date, partially obscured by the seal.

Patience

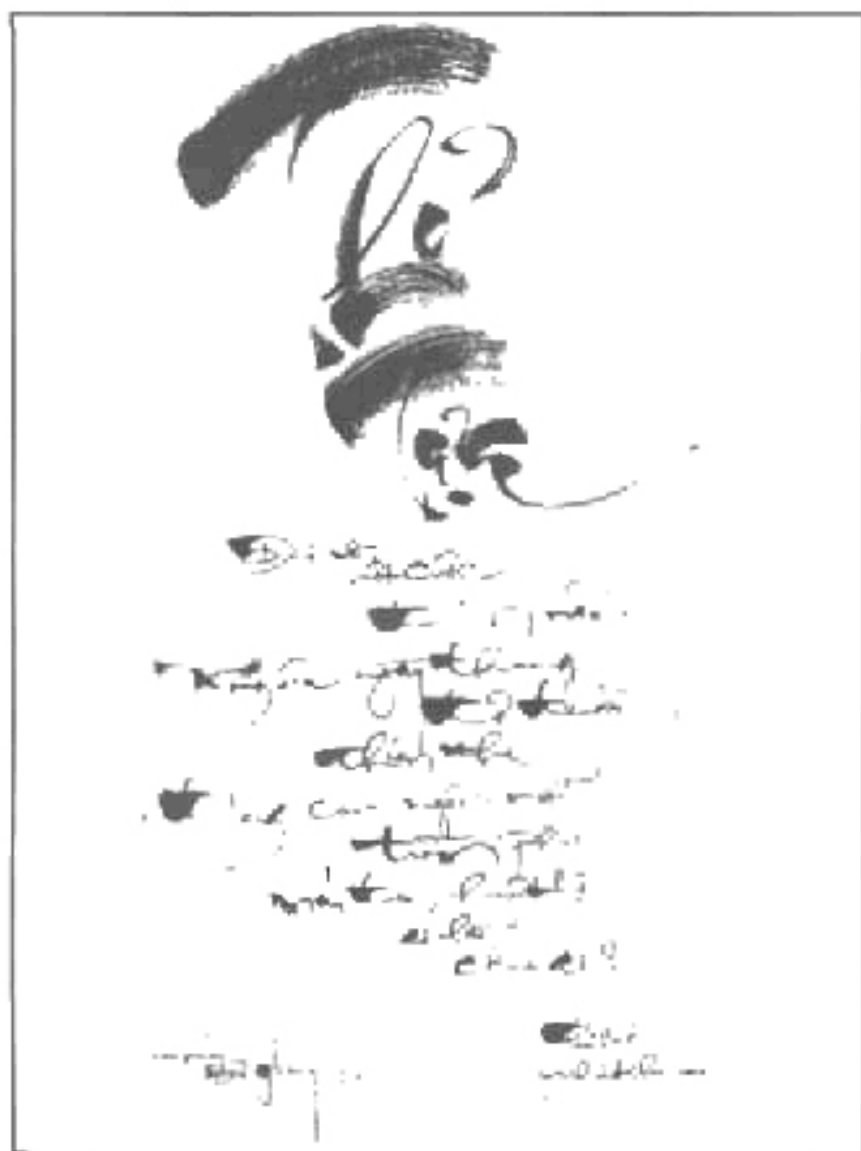
There is the  
art of  
hoping

with  
hope

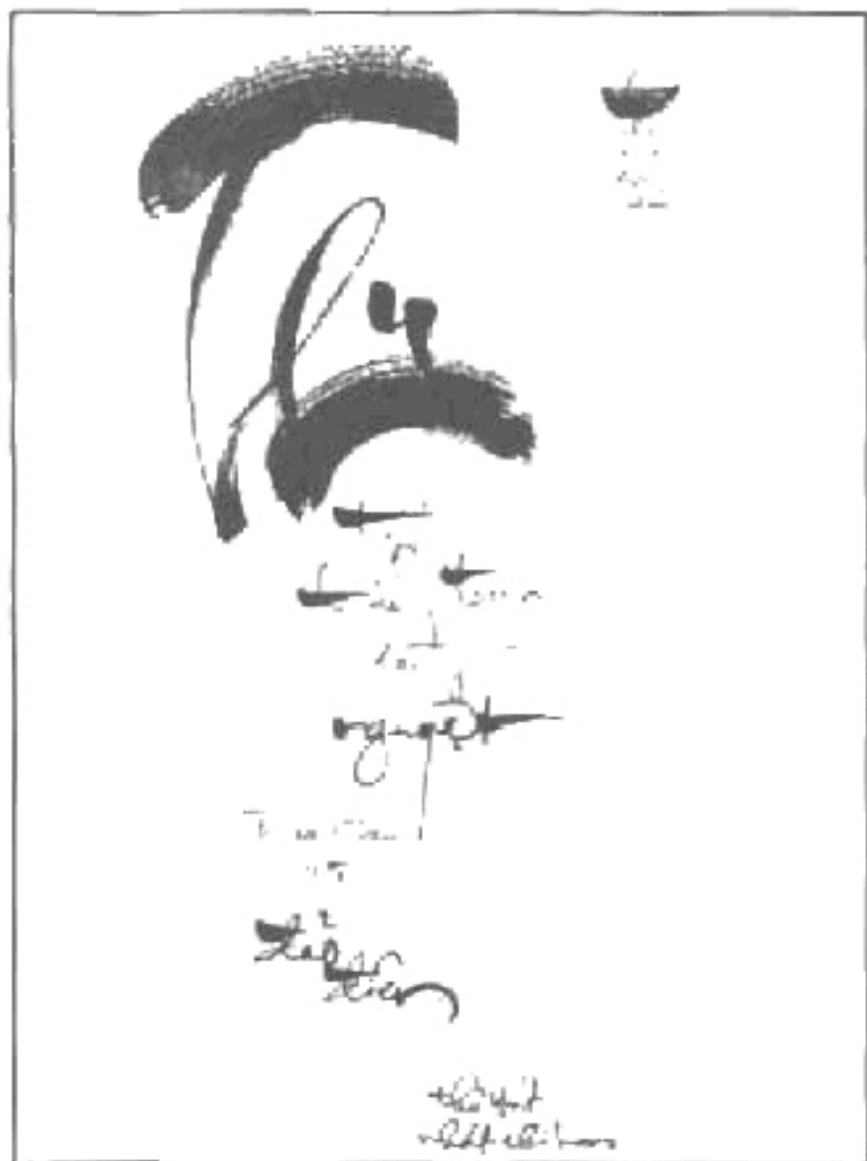




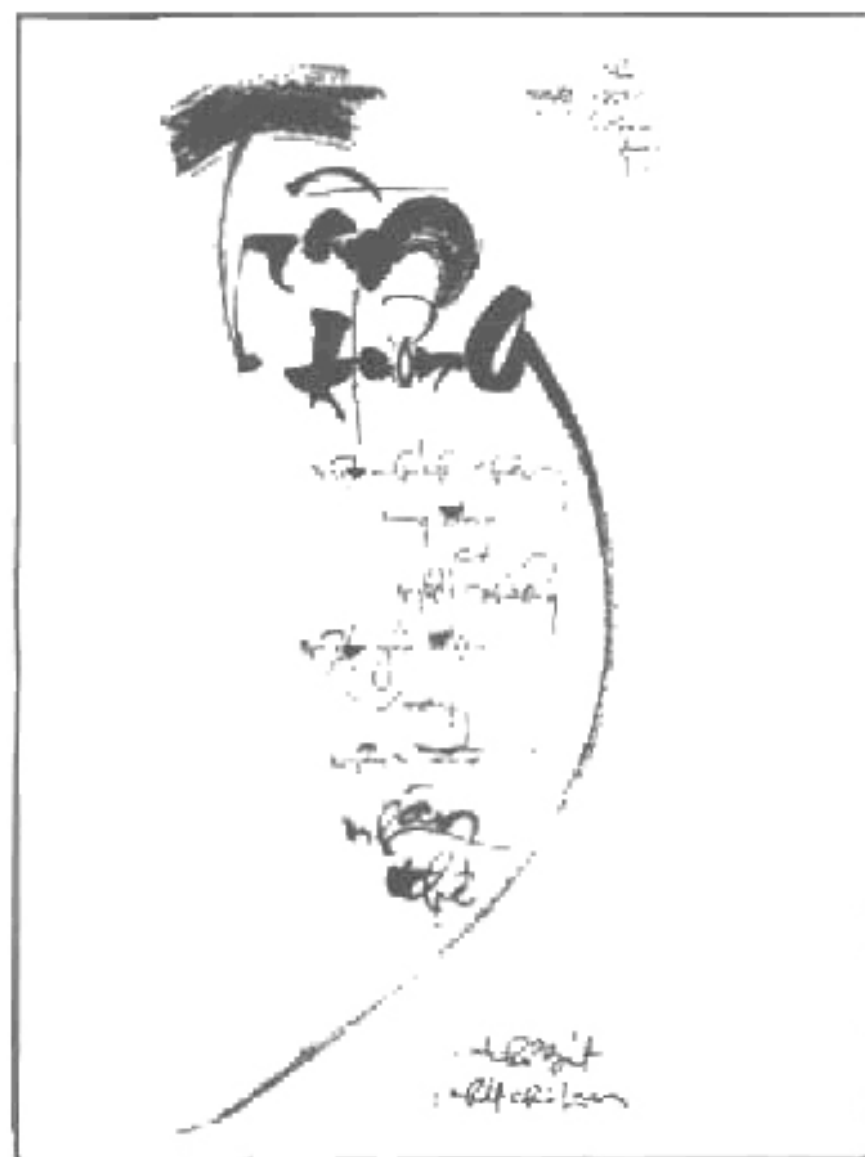
1950  
[Seal] [Signature]







The play can take the shape of a

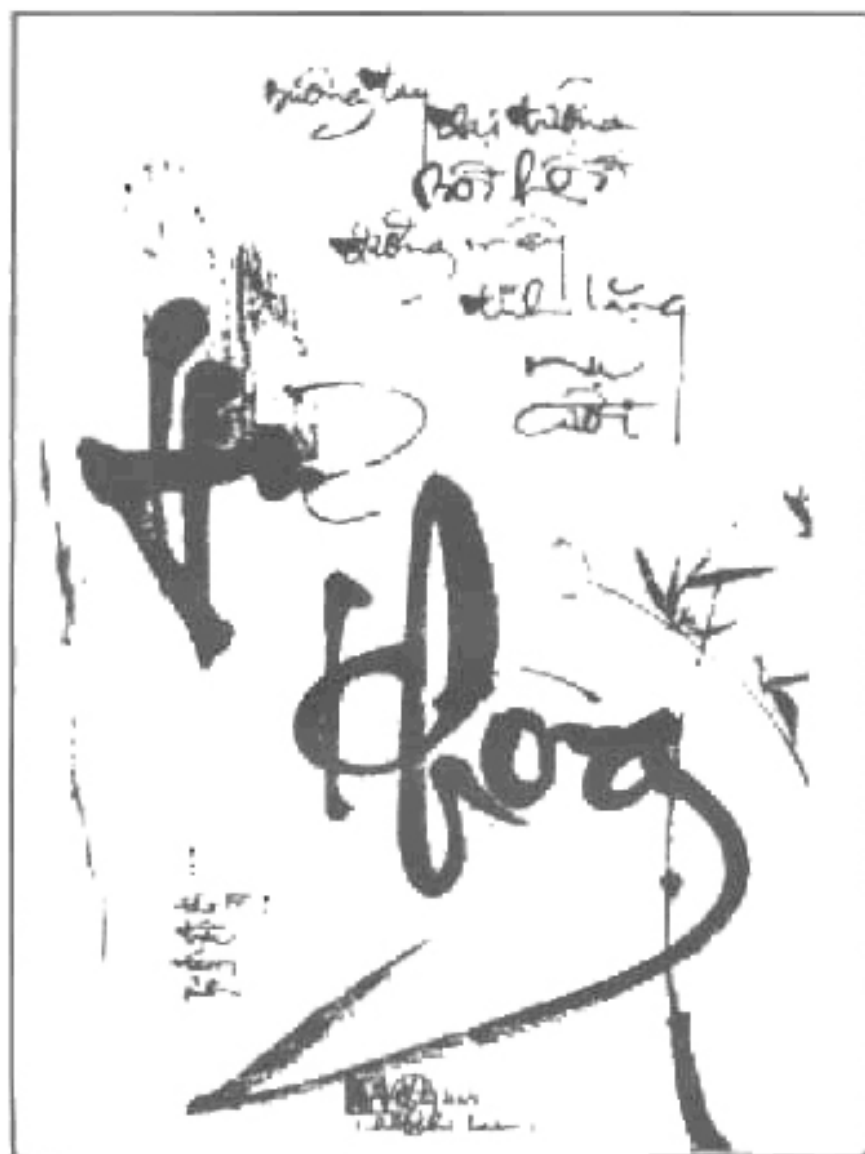




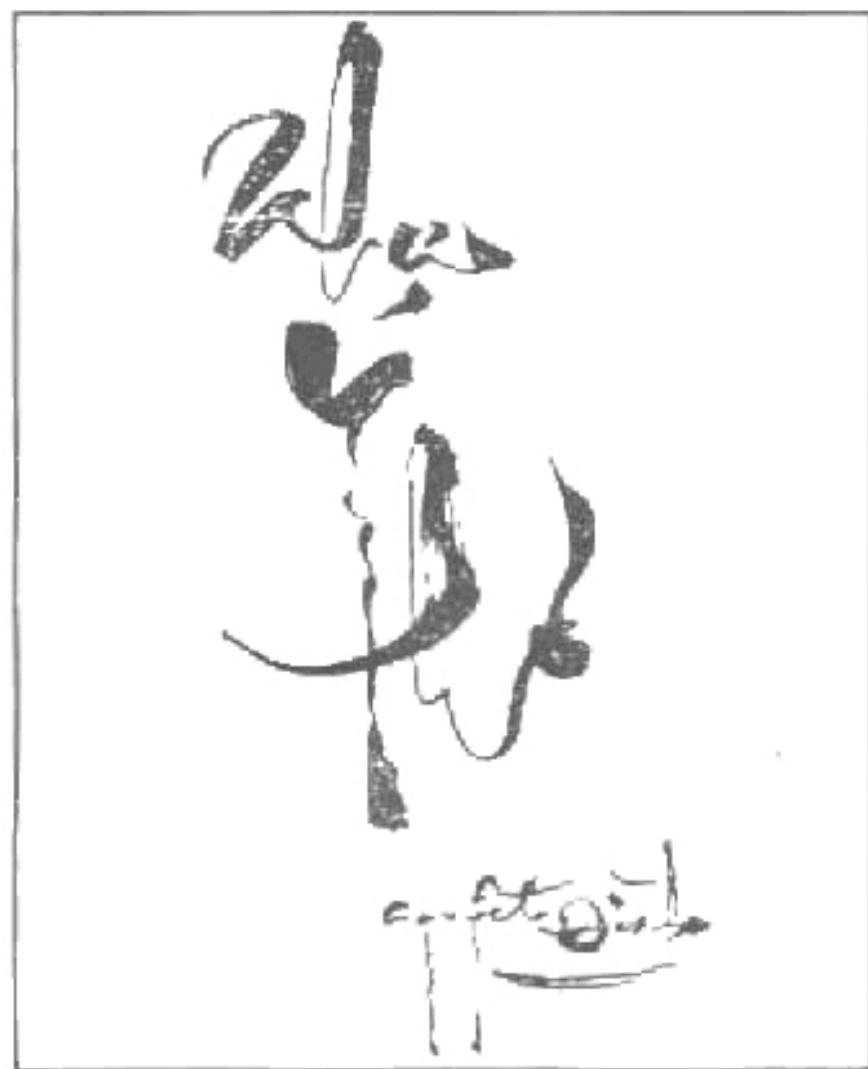
The day was very hot and sunny











Handwritten signature or text below the main drawing.



## *Bổ cục*

Bạn trình bày một bức thư pháp đẹp không phải chỉ vì bạn viết chữ đẹp, 50% của 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 lên, nhờ tư câu sáo cho hài hòa. Mỗi cum 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 đưa khổ giấy, số chữ viết, dài ngắn, không nên viết tràn lư (không có đất để thở chữ rồi mà). 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 thư bút và đóng dấu. Nơi ký thư bút và đóng dấu cũng gọi phần tạo nên bố cục đẹp của bạn. Thường một bức thư họa pháp khi vẽ viết xong bạn đóng 3 dấu trên riêng của bạn (một dấu, trên dấu tranh và hai dấu ở dưới tranh chỗ bạn ký thư bút - theo ý của tài).

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, ngôn ngữ sẽ đánh giá được trình độ của bạn. Bạn hãy luôn tâm niệm: Một học 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 khơi sâu, sống động, phổ biến đưa phần nội tâm sâu sắc của mỗi chữ hay ý chính của mỗi câu, từ.

Điều cần kỵ trong viết thư pháp là bạn không được đồ đi, đồ lại "nét để là nét chết" và viết phải thật tự nhiên, không gượng ép, đồ chính là nét đẹp đơn giản, đơn thuần. Nếu chữ bạn có tính "gò chữ" thì chỉ là một kiểu chữ giả tạo không rõ dấu ấn của Thư Đạo.

Trong quá trình rèn luyện, một khi bạn đã thuần thục, bạn phải biết tự sáng tạo nhiều kiểu chữ mới, không nên tập khuôn theo sách vở. Hình 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 bạn lòng về những chi tiết, nhưng quy cách thì bạn hãy quên hết tất cả những gì tồi

viết ra đây, quên hết những gì bạn đã học, hãy tự thả lỏng, sẽ lỏng vượt qua cơn kìm bó tri thức, không còn không gian, và thời gian nữa và như thế tự nhiên Tâm bạn sẽ "thì nghỉ" và cho ra đời những bức Thư hoa pháp xuất thân.

Ngài ngu Giác Hoàng đế Trần Nhân Tông có nói "cứ trần lạc đạo thì tùy duyên". Đến với thư hoa pháp cũng vậy, bạn hãy thả lỏng, hãy để lung trong không, bạn không nên vì mục đích nào đó mà gượng ép... và nếu như bạn có duyên nghiệp với Thư hoa pháp thì cơn đương bạn đi sẽ thăng hoa rất tự nhiên...

*Chia sẻ niềm vui! Mong bạn sẽ thành công!*



## Lời tri ân

Đôi mươi năm đã qua, cuộc sống này, thời gian này trôi qua, và tôi không còn quá thân thiết như xưa.

Người đầu tiên tôi xin tri ân là ông thầy - thầy pháp gia truyền trong làng, là người đã đưa tôi từ trời xuống trái đất pháp gia truyền. Tôi xin tri ân luôn tới kinh:

Một trăm chú pháp gia truyền của Sư Mạnh Hùng, Thầy Đạo Pháp một trăm gia truyền Phật giáo - một như thế. Thầy pháp gia truyền truyền dạy là lời cúng xin và thủ tục hành lễ, và tôi từ rất nhiều năm - mỗi năm mỗi lần lễ - và cũng xin pháp gia truyền từ thầy pháp gia truyền trong làng này làm thầy, thầy pháp gia truyền của tôi - thầy pháp gia truyền Song Nguyễn, thầy pháp gia truyền ở Mỹ - thầy pháp gia truyền ở quê nhà, như vẫn của thầy Mã Bình, thầy Thủ Đức, thầy ở Lê Minh - thầy ở Lê Minh - thầy ở Lê Minh - thầy ở Lê Minh, như thầy Nguyễn Như Mai, thầy Thủ Đức, thầy Thủ Đức, thầy Thủ Đức.

Tôi xin tri ân luôn và mãi đến già trong đời sống sống động của chúng ta thầy pháp gia truyền của tôi - thầy pháp gia truyền của tôi - thầy pháp gia truyền của tôi - thầy pháp gia truyền của tôi - thầy pháp gia truyền của tôi - thầy pháp gia truyền của tôi.

Tôi xin tri ân luôn tới kinh:

Phật Thích  
Tháng 4, 2014  
Nhật Tân Tân

## Mục lục

Lời giới thiệu	5
Nguyên tắc cơ bản viết chữ viết	7
Thư pháp Việt thu hoa và Đâu	11
Thiền và Thu hoa, thư pháp	17
Phương pháp thiền đơn giản để tinh tâm	23
Căn bản thư hoa	29
Căn bản thư pháp nhập môn	37
Thẻ biên 10 nét căn bản	43
Phân chia tư chính	50
Phân sắp chữ	71
Bổ lục	107
Lưu tâm	110
Mục lục	111

# THƯ PHÁP VIỆT

Các bản thư pháp thập niên

THANH TÙNG - NHẬT CHI LAN

Thư pháp như in cao cấp

## LÊ ĐẢN

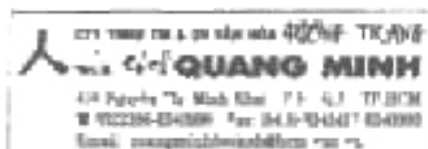
Họ và tên	LÊ HÒA
Số bản in	LÊ NGUYỄN
Trình bày	TRẦN HẢO QUANG MINH
Đua	TRANG BÌA NHẬT CHI LAN QUANG MINH DESIGN

NHÀ XUẤT BẢN THỤẬN HÓA

33 Chu Văn An - Huế

ĐT: (84) 54 36437 - 321228 - FAX: (84) 54 348345

Thiết kế & in



In 1.000 cuốn khổ 14,5 x 20,5cm tại Công ty in Trường Trảng Chuỳ đang in  
và sẽ có 70% bản in đẹp nhất của Việt Nam tại Bản in Trường Trảng Chuỳ  
Quảng Nam và số 244 7420742 - 11 Đường Nguyễn Hữu Cừu ngày 01/04/2004. In  
sống và nộp lưu chiểu Quy 1/2004



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

Sinh ngày 5 tháng 12 năm 1958 Đa Lạt Lâm Đồng

Hội viên

- Câu lạc bộ thơ sinh vật cảnh Nha Trang - Khánh Hòa
- Câu lạc bộ trồng thơ Khánh Hòa
- Làng cưới 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 mưa 2001
- Thơ in chung Hội VHNT Khánh Hòa
- Lai rụ trên sông 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.

Trio nhất hương Khố sách văn Chương tại 8-6 Sân 20-6-2004.

Các thơ, văn, truyền ngôn đăng trên các báo thư pháp đăng trên Websetie : binhthuantoday.com

Độc chi liên lạc,

đ' Điện thoại (lưu) (hạn) (hạn) (hạn) (hạn)

đ' điện 0914.784.102

đ' địa chỉ (đ' 877 802)

đ' email (đ' binhthuantoday@hcm.vn)

Thư hiệu



CÔNG TY TNHH & DV VĂN HÓA SÁNG TẠO

**QUANG MINH**

11 Nguyễn Chí Thanh Sơn P.1 Q.1 TP.HCM

☎ 028386404000 Fax: 0838 882207-882208

Email: quangminh@sangtao.com.vn

Giá: 20.000đ