

書道養生的憔悴老人

繞過幾個彎曲的巷弄，終於找到我們要拜訪的地址，在花木扶疏的盡頭，我們按了陳舊木門上的電鈴。蕉拿老人顯然已等候多時，立刻開了門，熱情地招呼我們。甫坐定，環顧四周，發現老人的生活竟然如此簡陋，小小客廳兼書房，兩張桌子疊了滿滿的書，書上有一點灰塵的感覺。牆角放著茶具和各種茶葉，牆上則掛著幾張書畫，其中一幅字落款為「蕉拿老人」上面寫著：

寵辱不驚 肝木自寧
 動靜以敬 心火自定
 飲食有節 脾土不泄
 調息寡音 肺金自全
 怡神寡欲 腎水自足

「這是我心情的寫照。」老人說。其實，從我們一路走過來所看到的景物，就是老人的生活，種蘭、喝茶、玩壺、爬山和書道，也是他的養生之道。

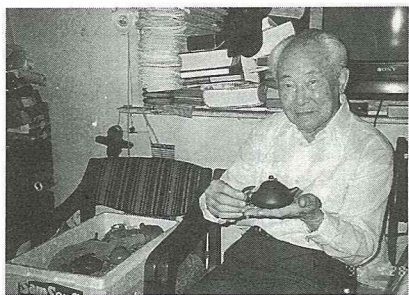
筆花開處喚天真

在老人的書法集自跋中，有一句話發人深省：「一滴水若放入大海之中，它終能永不乾枯；一個人只有將其全部精神體力投入藝術之中，融合一體，才能共藝術永遠不朽。」不管做任何事、從事任何行業，道理都是一樣的，天下沒有白吃的午餐，也沒有憑空成就的書法家。老人的書道造詣，也是從小一點一滴從基礎打起。

蕉拿老人本名陳雲程，生在

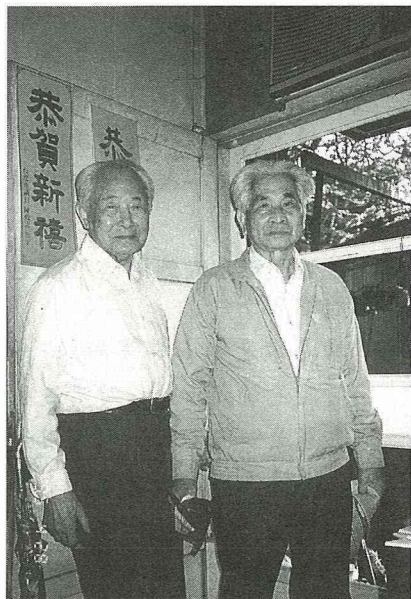


示範正確運筆方法

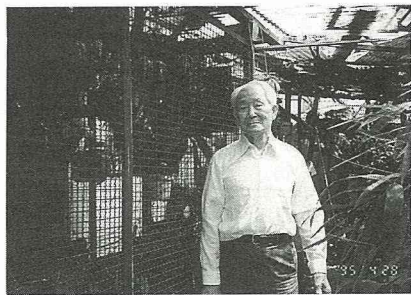


收集茶壺數百個

書香世家，父親為秀才，自7~8歲起，就開始學寫字。寫字先需臨模，模書是在字帖上描寫，求其形；臨書則是看著寫，求其神。以形傳形簡單，稱之為書法；以神傳神難，稱為書道。所以臨書是書家一生的課程，在臨古之間，偶然悟得奇妙，就是創新的機會來臨；但這個契機，却是建立在臨模的傳統基礎上的。做為一個與文字為友的書家，對於中國的文字起源、變化與涵意，却



老友來訪送蘭花(右)前大安區農會理事長林金枝先生(左)陳雲程教授(蕉拿老人)



蘭花園前

不能不清楚瞭解。

草書是心靈發揮的空間

中國字的三要素是：音、形、義，形即指文字。語言發生在先，文字符號記錄在後，單獨一字稱「文」，由兩字合成的稱「字」。老人說：中國文字之美可從兩方面來欣賞，一是造型，一是線條。線條又可分為直線（如隸書、楷書）和曲線（如篆書、草書），在文字的演變上，篆書比草書先，草書又比楷書早。老

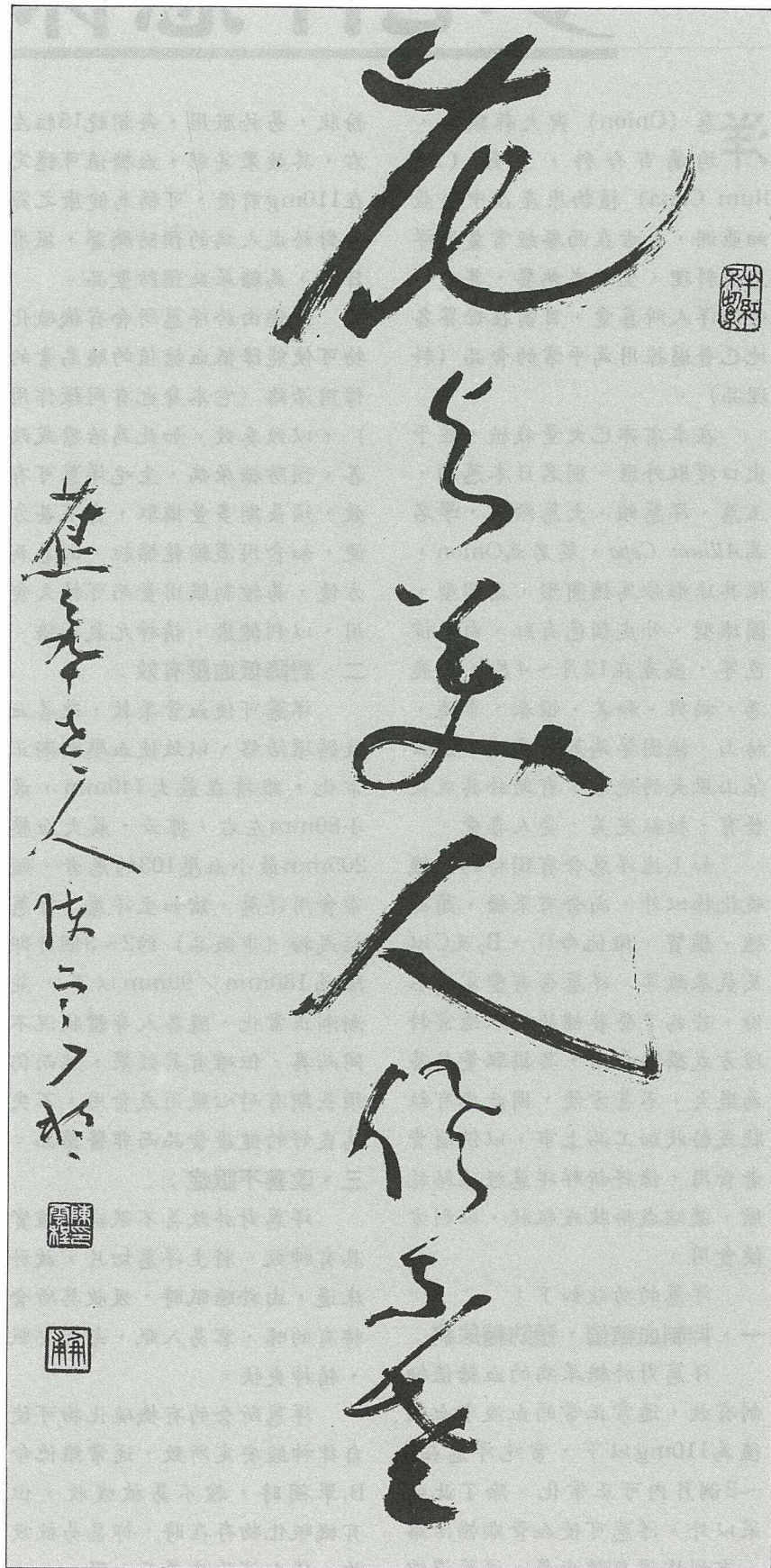
人偏愛草書，他說草書結構天真活潑，筆法變化萬千，書寫輕快自如，更容易表達書家之心胸意境。草書也給予老人心靈上無限發揮的空間，一位90高齡的老先生，獨自居，獨自食，在瀟灑的運筆間，會不會有一點落寞呢？

做人如文鎮 穩重自然

簡單的生活，自然的坐息，恬淡的心胸，是老人的養生之道。他說，每天日出即起，日落則眠，飲食簡單，儘量吃植物性且較粗糙的食物，動物性食品少吃，吃的種類要雜，最好什麼都吃。老人的主食是一鍋由糙米、黃豆和紅豆混合煮成的飯，不吃太飽，飯後可稍做運動，散步最好。碰到失眠時，即起來運動，雙手平舉，半蹲，身體左右旋轉，可幫助消化。正如同他掛在牆上的那幅字，做人要飲食有節、怡神寡欲、動靜以敬，自然就寵辱不驚了。心平如地，自然心寬體自寧。

書法美術館

寫了80年的字，教了一輩子的書法（目前任教於台北西區扶輪社書道會及松年大學），老人有一個最大的心願就是成立「書法美術館」，地點選在木柵。老人說藝術貴在創新，泥古的作品猶如木乃伊，死氣沈沈。今日的書法創作者應該從師古的樊籠中，跳脫出來，創造時代性的書法美學，為現代書學開創另一片天。「書法美術館」將來如果能夠誕生，也是基於這種理想，為過去和未來的書法傳承搭起一座橋樑。



蕉安老人手書「花與美人俱不老」贈豐年社