



在家練字 體會書法之美

筆隨意走，成就不朽！

文／魯惠國



去年一月，主任委員訪視新竹榮家，在寫春聯活動中，與擅長書法的榮民嚴榮潔（右）相見歡。（圖／新竹榮家）

居家防疫期間，不宜外出訪友、聚餐、旅遊，生活變得單調，但如能利用居家期間進修，或許能為人生再開一扇窗，而學習書法便是好的選項。書法是國粹，也是藝術，習者須經多年持之恆的練習，如果練成書法，於春節前當眾揮毫，寫出漂亮的春聯，除夕時貼在大門上，上對傳統文化，下對街坊鄰居，均可光榮交代。有餘暇再寫幾幅送給親友鄰居，更是面十足。各榮家都有書法好手



賀永忠伯伯受主任委員囑託，獨自在房中為十六所榮家的佛堂書寫大悲咒，盼為各佛堂增添光彩。（圖／八德榮家）

各地榮家都有書法愛好者，時常或天天練習書法自娛，春節時則寫春聯贈送大家，例如八德榮家賀永忠伯伯從小練字，擅長隸、篆，民國八十五年，他自海軍中校轉任宜蘭技術學院教官，九十年退伍，住進八德榮家已七年。他於九十七年起發憤練習書法，特別的是採用金色顏料，把小篆改成流線型字體，在深藍和大紅紙上，書寫各種宗教的經文，還繪上神像，八德榮家佛堂和榮靈祠便懸掛他的大悲咒，及以心經文字排列出的觀音神像等；最近馮主任委員請他為十六所榮家書寫大悲咒，他已完成九幅。



白河榮家 91 歲的高瑞芳奶奶，天天練字陶冶心靈。（圖／白河榮家）

中彰榮家九十七歲的盧慶貴爺爺，會寫二十多種書法字體，他身後是其中的一種。（圖／中彰榮家）



中彰榮家九十七歲的盧慶貴爺爺，會寫二十多種書法字體，他身後是其中的一種。（圖／中彰榮家）

當看到好字，會當街憑空比劃，記住寫法，也喜歡看名人字帖，及看 YouTube 的書法指導，每天練字，最特別的是他擅長「反字書」，寫完後須把紙翻過來，從背面透著光看，才能看出他寫的是什麼字。中彰榮家九十二歲的陳朝和爺爺是苗栗苑裡人，民國四十七年擔任五十八師砲兵，駐守金門。八二砲戰時，曾被敵砲碎片擊傷雙手，中指、其間也曾擡擔架救過幾位受傷同袍。退伍後他務農及開米店，因兒子雅好書法，他跟著練習，成為興趣，兩年入駐榮家。中彰榮家九十七歲的盧慶貴爺爺，浙江人，早年是軍醫，民國六十年退伍後開診所，七十二年退休後開始練習書法。四年前入駐中彰榮家。他天天練書法，功力深厚，會寫二十幾種字體，開過九次個人書法展和十幾次聯展；又出版過兩本自傳，和修編出版了《重修石鼓文》。

東人，民國三十九年隨軍來臺，後以少尉軍階退伍，再到馬祖電信局任職。民國七十六年退休後，她開始學習書法和國畫，九十九年進入白河榮家，依然著迷此道，曾開過五次國畫展。

練字先備文房四寶

書法的工具稱為「文房四寶」，即筆、墨、紙、硯，如何入門，如何臨帖書寫，以及書寫的訣竅，都有門道：一、怎麼挑選文房四寶？一般文具行都出售文房四寶，並有專賣店，文房四寶的挑選，首重毛筆的選擇。選筆四要訣為：尖、齊、圓、健。筆鋒要尖，筆鋒舒展要平順整齊，筆頭整體要呈現同心圓般的飽滿，運筆要能感覺有彈性，尤其是書寫下筆後，能自

防疫小百科

新冠病毒不斷變異 加快腳步打疫苗

新冠肺炎疫情爆發迄今，病毒變異的問題備受矚目。不少人會問：病毒不斷變異，打疫苗有效嗎？臺中榮總感染科主任劉伯瑜強調，不僅要施打疫苗，而且建議政府應該在最短的時間內，針對優先施打的族群接種疫苗，並做有效的追蹤。

病毒為什麼會變異？COVID-19 冠狀病毒，和麻疹、登革熱、流感等流行病一樣，都屬於核糖核酸病毒（ribonucleic acid，縮寫：RNA），變異是必然的。劉伯瑜主任在「新冠肺炎防護研討會」上說明，冠狀病毒棘蛋白是侵入人體最主要的蛋白，每

一個病毒顆粒有一百個棘蛋白，突變速度極快，一次複製會發生一百萬個突變，只要花十分鐘就可以侵入人體細胞，十小時就可以做出完整的病毒顆粒。

目前全球已知出現的新冠病毒變異株，包括英國的 Alpha、南非的 Beta、巴西的 Gamma 和印度的 Delta。其中，屏東發現現狀 Delta 的確診病例，最受國人關注；主要是世界衛生組織將 Delta 列為感染力最強的變異病毒，而從各國經驗發現，Delta 傳播力高，是導致英國延遲解封的主因，並已成為全球的主要病毒株，

其特點有：傳播力高，在人體內複製快，以及在免疫力不好的人身上存留時間較久。

劉伯瑜主任解釋，由於突變幾乎都在棘蛋白，容易跟人類細胞結合，不論 Alpha、Beta、Gamma，或 Delta 變異株，都可觀察到第一個發現該變種病毒的國家，都曾發生大規模感染，造成大規模病毒突變。比 Alpha 高出六成家戶傳播力的 Delta 病毒，疫苗覆蓋率約需超過八成，才能有效防堵，因此，除了強化內外的防疫措施之外，加快腳步施打疫苗，應用新科技追蹤、研究病毒，都是必要的因應作法。



每到考季，便有考生請託本文作者魯惠國（左）寫下祝詞，期望金榜題名。（此照攝於疫情發生前）（圖／魯惠國）

更不罷休；一邊磨墨一邊調適呼吸，以達氣定神閒之境。握筆方式為「指密掌虛」，握筆時，食指、中指扣筆，拇指對準筆尾，無名指及小指緊貼筆之後方，形成弓形手勢，手指緊密貼合，手掌空虛可容雞蛋，這樣的握法比較適用於初學者，也是寫好字的基本功。三、練字、臨帖，動學自育有成許多書法名家，幾乎每天手不離筆，眼不離帖。我的老師「中國書法學會」前會長謝宗安曾說，一天不動筆就吃不下飯，睡不著覺。他曾分享練字經驗及步驟：「每天將報紙攤好，用紅筆畫好格子，一邊磨墨，一邊看帖，把毛筆蘸墨，在報紙邊角試試墨色濃淡和含墨多寡。接著在報紙上先畫圈、練練手腕。再慢慢利用筆法之『藏頭、露尾』等技巧練習筆法，使其靈活舒展，筆隨意走，然後才開始寫字……」足見練好字是有步驟，也得按部就班的。

臨帖，就是臨摹名家書寫的範本，先從「見臨法」，亦即看完一字寫一字的的方式學起，再漸次採「背臨法」，亦即看完一篇，背下帖中文字的書寫方式、位置、筆法、布局。如此反覆練習，一篇一篇地學習臨摹。建議初學者不必太拘泥臨摹哪一位名家或哪一本帖。而進階學習上，則建議先學楷書，次第學習隸、篆、行、草等字體。

初學者亦可選購一般文具店的「描紅字帖」，字帖上還有「永字八法」基本結構的點（側）、橫（勒）、豎（努）、勾（趯）、仰（策）、撇（掠）、斜撇（啄）、捺（磔）等八種基本運筆方法。初學書法，應該先把這八項基本結構練好，再開動筆練字。等到將描紅字帖都練熟了，可到文房四寶專賣店購買高層次的描紅字帖來練習。

四、最有成就感的書寫方法萬事起頭難，為了要能寫好字，建議從心理建設開始。首先，每天找十至二十個自己最喜歡或最有感覺的字，就像「書」、「喜」、「理」等四平八穩的字，認真寫下，再仔細觀察這些字，哪些寫得好，哪些寫得不好，將寫不好的字記錄下來，找適合的帖或名家的字，加以比對，再依名家的筆法重新書寫，一定可以獲得有效的提點與啟發。選擇自己喜歡的字，每天練習，自然會愈來愈流暢，整篇的書法之美也就會倍增，接著再練有挑戰性的字，就不易受挫了。中國常用文字不過三五千字，久而久之，一通百通，書寫文字的方法就能順利達成，成為書法同好。

「只要工夫深，鐵杵磨成針」。建議開始臨帖後，每天寫，不間斷，寫好的書法作品不要丟掉，一張一張地疊起來，假以時日，再拿出來比對，就能看出練字的成效，也才有進一步學習的企圖、信心及心得。

閒暇時不妨多觀察別人的書法，例如加入網上書法同好的社群，欣賞他們每天的作品。其次，盡可能每天閱覽名人的字帖、鐫刻，領略他們書法創作及書寫時的狀態及背景。或許在心領神會的臨帖中，因著一筆鐵畫銀鉤或神來一筆，而能雀躍不已，這不僅是長期練習書法的成果，更是許多書法名家最欣然神往的境界。