



# 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，主任委員蒞視新竹榮家，在寫春聯活動中，與擅長書法的榮家嚴潔潔（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，習者須經多年持之以恆的練習，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，九十一年退伍，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。

新竹榮家的顏潔潔伯伯，今年七十歲，民國七十三年，他於陸軍通信參謀官退伍，一〇五年退休後開始練書法，一〇七年入住新竹榮家。他喜歡看街頭的招牌文字，每當看到好字，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，兩年前入住榮家。中彰榮家九十七歲的盧豐貴爺爺，浙江人，早年是軍醫，民國六十一年退伍後開診所，七十二年退休後開始練習書法。四年前入住中彰榮家。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》。

白河榮家九十一歲的高瑞芳奶奶是山東人，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。

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）

中彰榮家陳朝和爺爺雅愛書法，春節前獨自在居寫春聯。（圖／中彰榮家）

動彈回書寫前的狀態。現代社會常見的筆有羊毫（羊毛）、狼毫（鼠尾毛）、紫毫（野兔背上二小叢紫黑色彈性很強的毛）、兼毫（即羊狼兼毫，用柔軟的羊毛和勁挺的黃鼠狼毛製成，剛柔適中）。練習書法一般從寫大楷開始，以一號兼毫筆為宜。

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）

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）

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）

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）

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

更不能再懸；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，拇指對準筆扣，無名指及小指緊貼筆之後方，形成弓形手勢，手指緊密貼合，手掌空虛可容雞蛋殼，這樣的握法比較適用於初學者，也是寫好字的基本功。

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，潤筆，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」、「滴露」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。

「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揉掉，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。

閒暇時不妨多觀摩別人的書法，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。

### 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，屏東發現感染 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。

服務  
家歡迎符合  
(養)、遺  
眾申請入住

榮家  
板橋區  
段 32 號  
22755157

榮家  
三峽區  
127 號  
26731201

榮家  
八德區  
1217 號  
3681140

榮家  
八德區  
1100 號  
3651285

榮家  
板橋區  
41 號  
5213292

榮家  
桃源區  
段 301 號  
7222187

榮家  
田中鎮  
段 421 號  
8747647

榮家  
六市  
160 號  
5324100

榮家  
白河區  
草 63 號  
6852164

榮家  
七股區  
147 號  
7880664

榮家  
明路 190 號  
2690418

榮家  
楠梓區  
631 號  
3652828

榮家  
燕巢區  
1 號  
6161214

榮家  
內埔鄉  
100 號  
7701621

榮家  
前路 29 號  
8223111

榮家  
更生路  
0 號  
9-222417

福田  
榮民榮眷  
同贈專戶  
團法人榮  
基金會  
行：庫銀行  
路分行  
收帳號  
-626-734  
局：劃撥帳號  
-2111