

我在汐農老人休閒中心 「臨池學帖」愛書法

汐農松年大學書法班學員 / 楊江濤

書法在我國傳延數千年，是中華民族文字真善美的表徵，並且有藝術與實用的特質。書法家張炳煌先生經常在授課時告訴學生：「練書法不一定要成名家，如果能把它當成日常生活中修心養性的休閒活動，也是非常有意義的。」在汐止農會老人休閒中心就聚合了一群興趣相同，對書法愛好的銀髮族，每週一匯聚一堂，在黃瑞煌老師熱忱指導下，互相觀摩、切磋，雖然不敢說對書法造詣如何，但我們執著於書法以及自我學習的精神，足可自豪。

書法之所以受到不同階級、年齡層次的喜愛，乃是因為它除了自娛性外，更有助於心身健康。曾記得在學習過程中，與我同坐的一位同學，花很高的代價，買一枝昂貴的毛筆，但書寫出來的字體並不理想，看我用的僅是一枝極普通的毛筆，她感嘆的說：「用那樣爛的筆，也能寫出這樣好的字？！」接著有一位同學幽默地說：「會寫字的人，用掃把也能寫出很好的字。」這其中的差異，並不是我真的比她寫得好，是我心

平氣靜，遵循正確的字帖習字，而她卻心浮氣燥。

我習書法沒有任何壓力，也沒有得失之心，我自知右手在抗戰期中受傷，無法靈活運用，但我仍一高興就寫，心中不快樂亦寫。汐止農會曾在電視節目中有「論語」教學課程，教學大綱是由盧秀庭同學書寫。盧同學後因手疾無法持筆，羅慧萍小姐情願由我接替，當時對我來說，接受這一項任務，是對自己的一種試煉，「天生我才必有用，折磨原是試艱難。」當我在電視節目看到這種磨鍊出來的收穫，雖不滿意，但已經差強人意了。那份喜悅，才感到真正的自我成就。

我學習書法，是由瞄紅開始，這一瞄就是三個月。瞄紅的目的：是學習正確的書寫筆順，明確瞭解字形和寫法，每個字都套印九宮格、奠定更好的書法基礎。所以我建議初學書法的朋友，最好是先瞄紅，學習楷書，稍有心得以後，再依個人喜好學習其他字體，將有莫大的助益。

