

休閒淨心

文／邱七七

每到週末，我家不夠寬敞的空間便成鬧哄哄一片；孫輩簇擁在電腦前，大的掌機，小的層層圍觀；兒女輩佔據客廳及電視—電視上無非是美國NBA球賽及好萊塢緋色或槍戰的影片；爺爺頓失平日的據點，有時連個棲身駐足的位置也無，只得遊走於兩廳之間；我呢，為躲避過度眩亮的聲光及嬉鬧，溜進臥室尋求片刻的寧靜。

這是我家的週末動態，熱鬧是夠熱鬧的，但總覺得缺少內涵，顯不出文化，我曾計劃：

一是以家庭成員組織唱團，正式請老師教唱，卻未通過幾個大男生那一關，他們不能適應規規矩矩的拿著歌單學唱。

其實這個計畫事出有因，一是我本人喜歡唱歌也帶過合唱團，二是多年前曾有一個藝文團體在母親節那天在中正紀念堂廣場籌辦「溫馨情慈感恩」慶祝活動，邀請我的家庭參加，我偕外子帶著三個兒女及婿媳臨陣操兵，上台唱了兩首歌，據說成績不惡，效果也好，還上了電視；既然可以登台，在家客廳裡一家大小學學唱唱，豈不是很快樂的文化活動？無奈得不到贊助與響應，計畫遂成泡影。

現代雖然因普遍使用電腦而減少了用筆書寫的機會，但至少在學生時代，不論作文或做練習，仍以筆寫為主；進入社會以後，筆仍是辦公桌上不可少的配件，如長官上立法院備詢出現語塞的情形，他的隨身幕僚，得適時遞上小抄以解長官之圍，這小抄總得手寫吧；再如身為長官，在公文上總要批「可」批「閱」批「悉」吧，雖然僅一個字也是字，也必須寫得有模有樣，也許有一天這一個字因某種原因得公諸於世呢。因此，如何將字寫得漂亮，仍是一門必修的功課，字寫得好寫得漂亮，除了得到讚譽與好評，有時還會有意外的受益。

我們祖字號的這一輩，小時候都經過練毛筆的階段，小字多習靈飛經，大字則練顏真卿或柳公

權，因有漢字的基礎結構，我們的鋼筆字原子筆字也寫得有稜有角字像個字，反觀現在的七年級生八年級生，首先就犯了握筆不正確的毛病，筆拿得不對，有幾個後遺症，一是寫字過份用力會傷及手指、手肘甚至肩肘，一是影響速度、寫不快，一是字寫得僵硬不好看，因此教師及父母在幼兒開始握筆寫字時，不能忽視這啓蒙的第一個動作。

寫字的正確姿勢：將筆斜靠在右手的虎口，用姆指和食指在離紙面約一寸的地方將筆握穩，其他三指曲墊在筆桿的下面，左手輕輕按住紙面，寫字時筆尖不偏不倚的在紙面上與兩眼之間構成直線，頭的位置離開紙面約三、四個拳頭的距離，燈光從在前方打來，這一切就緒，只要用點心，字沒有寫不好的。但在我的觀察裡，由幼童到青年，許多人握筆的姿式都不夠正確，但要糾正已來不及了，所以啓蒙的第一課非常重要。

俗說「字如其人」，字代表著一個人，怎麼能夠不注意。因此我另一個計畫是在家裡預設一張書桌，紙筆墨硯齊全，孩子們回來，少看一點電視，安安靜靜坐下來寫兩個字，豈不美妙……，由於大家不甚熱衷，依然不了了之。

去年8月開始，一位書法老師每週來教我和外子書法一次，我們每日習字3-4張，我同時買了8枝毛筆、4瓶墨汁、十刀九宮格大字紙，兒女孫輩見我們寫得起勁竟也手癢「下海」，正中我的下懷。姑不論寫的好壞，能不時寫寫毛筆字，也是親炙文化之一途。

在缺少有益的休閒活動的家庭裡，買些紙筆來練習書法，既消磨時間，又淨化心靈，同時寫不了幾天即可從進步中獲得自我肯定後的快樂，好處多多。因此，我提倡除了走路運動以強身，還可以利用寫大字的手部運動來淨心。

邱

作家潘人木女士說：

讀「在你、在我」助我除去心中茅草，展現一條如詩如畫的鄉間小路。

四十篇短文皆由「鄉間小路」這本雜誌中「美的專欄」輯集而來。談的是享受人生之美，發現人生之美，甚至創造人生之美，於是人生無處不美。

「在你、在我」所傳達的訊息是教我教我這尋生命中的第二個太陽。那掛在天空的第一個太陽，普照萬物，為萬物所共有，第二個太陽照耀我們的心靈，為個人所獨有。

這第二個太陽，能使我們的感官「有氣」，可見光譜之外的光，細嘗五味之外的味，它使我們所見所聞「有助於衷」，領略萬物之情。擁有第二個太陽，我們便不會對萬物冷漠。

這第二個太陽因屬於個人，其所照耀之美，或因個人背景、經歷的不同而有不同的感動。有些人產生共鳴，有些人只能獨享其樂，正如俗話所說穿衣戴帽，各有一套。我的第二個太陽已伴我走過數十年的歲月，有了它，我可以忍受人生中最苦的別離之苦，有了它，我才原諒一切的失落之苦。有了它，我才發現歡聚是美，孤獨也未嘗不美。它給了我萬道光芒，讓我享受老年之美。

你擁有第二個太陽嗎？如沒有，快去追尋；如已有，千萬別讓它降落。

在你，在我 美的小語

作者／邱七七

出版：豐年社

定價：NT\$ 200元

郵政書掛號00059300財團法人豐年社

(郵購另加掛號郵資60元)

門市部02-2362 8148轉30/31

台北市溫州街14號一樓

