

书法练习对学生心境的影响

——以三大行书为例

陈俊元

(河南牧业经济学院弘远书院 河南郑州 450000)

摘要: 本文以三大行书为例,通过书法家心境的分析,探究书法临习过程之中对于学生心境的影响,以期通过书法练习来舒缓学生平日学习与生活之中的压力,促进学生的健全人格的养成。

关键词: 书法 心境 学生工作 心理问题

中图分类号: J292.1 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2023.10.143

随着人们生活水平的逐渐提高,生活节奏也在逐渐加快,而随着网络的发展,也加剧了心理问题与社交障碍学生的增多。根据中国卫生部有关资料显示,有2%的人有抑郁症状,而抑郁症在不知不觉与悄无声息之中,已经占据中国疾病负担的第二位。作为一名高校辅导员,这个2%的数据让人忧心忡忡。那么身为高校辅导员,如何使学生营造起一个健康积极的生活方式;如何培养出多元化的兴趣爱好,从而使同学们远离网络与碎片化信息带给我们的负面影响,这便是笔者在当下亟待解决的问题。

网络化的另一个弊端则是新一代的年轻人在传统文字书写方面的缺失。手写体的短板,在同学们的日常作业之中也可窥其一隅。

宋代文学家苏轼在其所撰写的书法理论《论书》之中这样写道:人貌有好丑,而君子小人之态,不可掩也,言有辩讷,而君子小人之气,不可欺也,书有工拙,而君子小人之性,不可乱也。这无疑就应了那句老话——字如其人,但这“字如其人”的“人”并不是指书写者的容貌与外观,而是指其“人”的性格、品行、心境等诸多因素的综合。而书法对于人们心境的修养,看似是不言而喻,却又使人不明其理。究竟是因了其“人”才有其“字”,还是因为其“字”方有其“人”?

汉代书法家蔡邕在《书论》之中说道“书者,散也。欲书先散怀抱,任情恣性,然后书之;若迫于事,虽中山兔豪不能佳也。”可见,练习书法对于平静学生学生的内心,舒缓学生的情绪等诸多方面,都能够起到事半功倍的效果。

笔者认为,书法艺术以汉字为载体的艺术,是在汉字满足人们记录言语、传达思想等诸多需求之外的美学追求上,也具有极高追求的艺术形式。对于创作者来讲,书法是一个

能够无所顾忌的表达自身的工具。所以自古就有“书为心画”一说。所以书法艺术是在平静且无声的阐述书写者在创作时的内心状态。对此,我们可将人尽皆知的中国三大行书——《兰亭序》《祭侄文稿》和《黄州寒食诗贴》作为切入点,从这三幅行书作品之中深度剖析书法创作对创作者心境的影响。

一、《兰亭序》士家文人的嘤瑟与悠然快意的醉态

众所周知,《兰亭序》是东晋时期书圣王右军的得意之作,若要以简短的话语来评价《兰亭序》给人的感觉,笔者认为再没有比“士家文人的嘤瑟与悠然快意的醉态”更贴切的了。所谓“士家文人的嘤瑟”,不必多说,我们能从上文舒朗明媚的文辞之中窥见一二。但“悠然快意的醉态”则要从两个方面来理解。

其一:“悠然快意的醉态”所指的是创作者当时的状态。

暮春之初,在古时本就是上巳时节前后,理应是一片万物复苏、暮春祥和之景。阳春三月,羲之随一众好友游至会稽山阴,坐于山林之间弹琴长啸,观天地之间春意盎然,想古往今来多少青年才俊,而身边的盛况恐难再有……推杯换盏之间众人高谈阔论,口若悬河,词赋对仗无不工稳,三巡酒过,乘兴而书,一杆秃笔寥寥字,悠悠千古兰亭诗。这有意无心之间,却成了多少后人心摹手追的书法名品。这便是悠然快意的醉态的第一重意思。

其二:“悠然快意的醉态”所指的是文字结构所呈现出的“醉态”。

诚然,兰亭诗序的文章内容确实让人轻松愉悦,但若要从书法结构与点画之中,看出书法创作者的心境,则要通过结构与细节的分析,方可知其缘由。

那么为何王羲之的行书会给人以轻松、闲适、愉悦的感

觉呢？苏东坡诗云：“天下几人学杜甫，谁得其皮与其骨。”黄山谷言：“世人但学兰亭面，欲换凡骨无仙丹。”无论是东坡还是黄庭坚，都在强调书法临习之中的“形似”与“神韵”的区别，很多学书之人可以将历代名贴的点画临摹的极其到位，但是这笔墨之中的神韵却难以临习到位。换言之，兰亭序每个人都可临摹得出，但这文字之中的潇洒与快意却鲜有人企及。笔者认为，王右军在兰亭序中所书之字之所以会给人以潇洒快意、悠然闲适的感觉，其原因是兰亭诗序中的多数字都以“慵懒的醉态”呈现出来。

笔者现从由冯承素双钩临摹的神龙本兰亭序中抽取诸字，试作说明。



图1 唐冯承素双钩兰亭序



图2 元赵孟頫吴兴赋

在传统观念之中，书法单个字的整体结构所形成的字势理应是依据中心线呈现出相对统一的势态，如图2。同一字中的整体重心大致不变，因为这样的字势结体会营造出一种整幅篇章或字体整齐划一的氛围，也就是所谓的“一字同势”。而字体结构之中“慵懒的醉态”的呈现，是由于在同一字之中不同偏旁结构并不是以统一的重心来取势的。恰恰相反，从图1冯承素版本的兰亭序诸字之中便可清楚地看出“至”字的上下结构一反常态地选择了与传统审美之中“一字同势”的审美背道而驰的取势方法，上半部的重心向左倾斜，但是到了下半部的“土”字，重心则明显倾向到了右边。像是这种一字多势的书写风格在“湍”“悼”和“视”等诸多单字之中都有清晰的表现，可见这确是其胸有成竹的有意为之。而这同一字之中不同部分错落的重心，却巧妙地形成了右军书法之中这奇正相生的悠然意趣。

二、临摹《兰亭序》对学生心境的影响

论及书法对于书写者心境的影响，从古至今谈论此间影响的书家不胜枚举：东汉蔡邕强调默坐静思对书法的重要意义，这正如其在《笔论》中所言。李世民也认为书法应以自然沉静为目标，“自然手腕轻虚，则锋含沉静”，这是书法的最高境界。清初宋曹也曾说过关于写作和静的关系，从而看

出宋曹也非常看重书法中的虚静^[1]。而在对《兰亭序》进行临习之时，多数学生虽然对字里行间的这种“慵懒的醉态”不明就里，但却能够感受到右军书法点画之中带给人的安然、快意与闲适。而这种寓于书法内里的独特心境，能够通过点画传达到后世临摹者的心中，成为人们心摹手追之余独特的内心玩味，虽已历尽千年但却历久而弥新。而这正是当下诸多心理问题学生内心之中所要找寻的“静谧港湾”。高校学生对于《兰亭序》的学习与临摹，能够便于字帖中“安静”与“愉悦”的心境的传达，这无疑对于生活学业压力较大或轻度心理危机的学生的内心平复与安抚有很好的促进作用。

三、忠臣良将的悲愤与宦途起伏的孤寂

如果将天下第一行书《兰亭序》总结为“士家文人的嘤瑟与悠然快意的醉态”的话，那么天下第二与第三行书颜真卿的《祭侄文稿》与苏轼的《黄州寒食诗帖》则可概括为“忠臣良将的悲愤”与“宦途起伏的孤寂”。这两幅作品皆为作者压抑悲愤亦或孤寂凄凉之时所做。这些“悲愤”与“孤寂”寓于创作者的潜意识之中，在创作者成书之时便可通过笔墨与点画跃然纸上，其内心的所思所想便也昭然若揭了。下面笔者以颜真卿的《祭侄文稿》与苏轼的《黄州寒食诗帖》为例，拾遗两幅作品之中的只字片语，对其书法心境的表达试作简要分析：

笔者之所以在上文之中将《祭侄文稿》的内在风格总结为“忠臣良将的悲愤”，这从《祭侄文稿》之中的多处涂鸦与行文内容之中便可窥见一二。此作右起前七列较为静气，以行楷为主，后面几行随着情绪的起伏，变以草法，尤其是第十八行“呜呼哀哉”，四字相连，一泻千里，悲痛之情已然达到极致。第十九行至篇末，涂抹之处逐渐增多，情绪渐次奔放，末行“久客呜呼哀哉”等字，渴笔连绵直下，令人动容^[2]。而《祭侄文稿》本就是一纸草稿，但颜真卿这情极度悲愤的奋笔手书，却也在有意无意间成就了《祭侄文稿》。正如北宋文学家苏轼在《书论》中所言：“书初无意于佳乃佳尔。”虽然颜真卿在书写《祭侄文稿》之时心情未必放松，但却因为没有刻意地去追求笔墨的工拙。从而造就了《祭侄文稿》在行文之中墨色的自然变化，带燥方润、将浓遂枯，用笔遒劲，字体结构开合有度，所谓“干裂秋风，润含春风”，也唯此作品能当之。

相较于《祭侄文稿的》悲愤，苏轼的《黄州寒食诗帖》则更多了些静思之后的孤寂之情。

《黄州寒食诗帖》所书内容实为两首遣兴诗，而“宦途起伏的孤寂”实则是苏轼在被贬黄州之后对于生活苦难的诉

说与宣泄，是一种人生之叹。表达了苏轼此时惆怅孤独的心情，而此作品也正是在此种心情下的有感而发。其中左起第七列开头的“破灶”二字与左起第三列开头的“哭途穷”三字无疑是全文之中最大的五个字，纵览全篇，以上五字远远看去以一种摧枯拉朽之势撑起了作品的左半边部分，既表达了对当下捉襟见肘窘迫生活的辛酸，又抒发了对宦途起伏，命运多舛的不满。有意思的是《黄州寒食诗帖》开头的首句“自我来黄州，已过三寒食。”之中的“我”字的书写。自古以来，在书法艺术创作之中是有诸多隐喻的，而这些书法隐喻在诸多在朝为官看重仕途的书法家身上虽讳莫如深，但从其作品之中却能够显而易见的表现出来。如蔡襄的《蒙惠帖》之中的“襄”字，又如赵孟頫《疮痍帖》之中对于自己名字的书写都比较小，其书法隐喻是“自谦”，所以书写者会将代表自身的姿态名字放低、放小。而以上二帖中对于“太尉”与“老师”的书写则故意放大了书写字体，这实则是代表了一种对“太尉”与“老师”的恭敬之情。反观苏轼的《黄州寒食帖》之中对于代表自身的“我”字以饱满丰盈的体态示人的书写方式，其中的隐喻变昭然若揭了。笔者虽不知当年的东坡居士对于此举是否是有意为之还是无心之举，但从书法隐喻的角度上讲，从东坡居士的潜意识之中还是能依稀寻得性情中人的些许洒脱与不拘小节的。

四、临摹《祭侄文稿》与《黄州寒食诗帖》对学生内心的影响

复观天下三大行书中所蕴含的心境，书法学习与临摹的特殊性就显现出来了，在书法临摹与学习的过程之中，书法作为一种艺术表现形式，在点画之间所承载的是书写者当时的心境与精神状态。而这些状态之中，有积极乐观的，也有消极悲观的。有意思的是，不论是积极的心境还是消极的情绪，在书法临摹与创作之时，皆会成为书法创作过程之中对于内心的安抚与宣泄。上饶师范学院包文运老师在其撰写的《书法练习干预模式对促进大学生积极心境发展的影响》一文中就将书法家在创作过程中的心理情感状态区分为虚静态和炽情态两种状态^[4]。虚静态能够抚慰人心，使人心境平和；炽情态能够调动内心的激情，使人积极向上、乐观开朗。而由书法临摹与创作之中所深发出来的心境与情感，不论哪种状态，无疑都是导人向善的积极健康的心理状态。

《祭侄文稿》与《黄州寒食诗帖》所表达出的心境与情感状态是属于炽情态。而学生在对以上二帖临摹之时，无疑会借助笔墨，使平日生活与学习之中所承受的压力在书法之中得到宣泄与释放。华东师范大学教授周斌先生用了3年时

间，通过书法练习干预实验组和对照组被试的比较，利用心理量表跟踪测量的方法，对上海市某小学124名三年级儿童进行实验，研究表明：书法练习对练习者个性、气质、情绪的影响很大。这些关于书法对心理影响的实验研究之所以能取得预期成果，很大程度上应该归结于书法与个体心理之间的双向影响机制^[3]。

《祭侄文稿》与《黄州寒食诗帖》两者皆为行草作品，而行草作品开张肆意，悠扬率性，书写连绵环绕，用笔流畅明快。较之行书更为灵动，较之草书更为稳重，而且又脱离了楷书的老成持重与结构严谨。行草的书写速度较快，是一种取诸体之所长，避诸体之所短的独特艺术表现形式，尤为适用于平时生活情感压抑和心情抑郁的学生抒情达性，理气平心之用。

结语

由天下三大行书《兰亭序》《祭侄文稿》与《黄州寒食诗帖》之中不同的心境与情感状态的分析可知，一幅作品在创作之时不仅是点画与笔墨的和谐共生，更融入了创作者当时的情感与心境。而书法的练习，不仅是对字体结构与用笔技巧的学习，更是对创作者心境与情感状态的体会。而书法练习与临摹的过程对于练习者来讲不仅是对手上功夫的锤炼，更是对自身内心情感与心境的干预与影响。高校学生正处在人生的拔节孕穗期，作为高校辅导员，要时刻关注学生的思想动态、行为习惯与情绪状态，为学生的成长扣好人生的第一粒扣子。在繁重的学习之中，适当的书法练习，能够平静学生的内心，舒缓学生在学业与生活之中所面对的压力，对学生成长发展与健全人格的塑造有促进作用。因此，有必要在高校教学之中适当地穿插书法选修临摹课，来促进学生书法的学习。

参考文献

- [1]蔡一妹.浅析“静”的文化意蕴及当代价值[J].汉字文化,2020(15):76.
- [2]王治嵩.祭侄文稿对书法创作的启示[J].艺术评鉴,2022(6):41-45.
- [3]包文运.书法练习干预模式对促进大学生积极心境发展的影响[J].上饶师范学院学报,2010(2):117-120.

作者简介

陈俊元(1991—)，男，汉，研究生，河南牧业经济学院弘远书院辅导员，助教，研究方向：书法艺术、学生思政工作。