心の邪正、気の強弱は、筆画之を掩うこと能わず。喜怒哀懼、勤惰静躁に至りても、亦皆諸を字に形わす。一日の内自ら数字を書し、以て反観せば、亦省心の一助ならむ。名を求むるに心有るは、固より非なり。名を避くるに心有るも亦非なり。

【大体の意味内容】

心が邪であるか、正しいか、また気力が強壮であるか、貧弱であるかは、筆蹟に現れるものだ。いくら見栄を張っても、書いた字に現れてしまうものを覆い隠すことはできない。また喜びや怒り、哀しみや懼れということ。勤勉、怠惰、冷静、喧噪に至るまで、そうした精神状態はすべて字に現れてしまうものである。故に一日の内、自分で五、六文字でも気を鎮めつつゆったりと、魂を込めて書きなさい。この修行を通じて文字が発するものを見直せば、自分自身を省みて、居住まいを正す一助ともなるであろう。

我が名を立てようという志を持つのは良いが、もとより邪心があってはならない。逆に有名になることを、無理に避けようとすることも、決して良いことではない。（私利私欲によらず、世のため人のために全力を尽くせば、自然と結果は出てくるものだ。）

人に「人格」、つまりその人の立派さや精神的な大きさ、魂の美しさとでもいったような雰囲気があるように、書いた文字にも「書格」といったものがあると聞いたことがあります。確かにそうだと思います。文章にも、「文格」があると思います。ほか様々なことにも「格」を認めることはできそうですね。その人の声の「声格」、話しぶりの「話格」、描く絵の「画格」、姿勢や挙措ふ

るまいの「身格（しんかく）」、などなど。そうした様々なことの背後には、おそらく「霊格（れいかく）」とでもよぶべき、その人の霊魂の味わいがあるのでしょう。

自分の書く文字を錬（ね）るというのが、まずはとてもいい人格修行になると思います。

素晴らしい書を書く先生方が共通しておっしゃるとおり、「上手下手はどうでもいい、丁寧に心を込めて書くことが大事」です。

なるべくなら鉛筆の持ち方を改めて（お箸の持ち方と同じになるように）、腰骨を立てて、呼吸を深くして、一文字一文字、魂を込めて書きましょう。「霊格」を鍛錬（たんれん）するつもりで。

「千日の稽古を『鍛』とし、万日の稽古を『錬』とす」（宮本武蔵）。