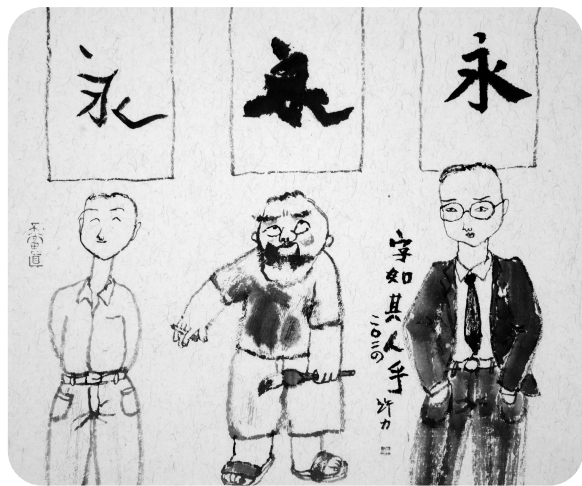


永字八法悟人生

●张恒涛



字如其人乎 许力

永字八法，是古代书法家书写楷书时运用技法的代称，亦为中国书法用笔的基本法则。

近期我深入研习永字八法，通过广泛阅读与查询相关资料，不仅丰富了我的书法理论知识，更从中领悟出许多做人的道理。

尽管永字仅由五个笔画组成，但因书法的计算方法与日常写字不同，中间的“横竖钩”算三笔，左边的“提撇”算两笔，总计八笔。这八笔各具特色，无一重复，每笔都有其独特的写法，因此得名“八法”。

在书圣王羲之的《兰亭序》中，首个字便是永字。关于永字八法的起源，众说纷纭，但无论其创作者是谁，都践行了这一法则，并一直沿用至今，成为书法学习者的宝典。

永字书写涵盖八个方向，上下左右4个正向，以及左上、右上、左下、右下4个斜向，这些都是运笔书写的方向。永字的八个笔画，在古代与现代叫法不同，分别是：点为侧，横为勒，竖为努，钩为趯，提为策，撇为掠，短撇为啄，捺为磔。

这8个名称都是动词，体现了用笔的速度、节奏和韵律。

侧蹲鸱而坠石，
勒缓纵以藏机。
努弯环而势曲，
趯峻快以如锥。
策依稀而似勒，
掠仿佛以宜肥。
啄腾凌而速进，
磔抑趯以迟移。

点为什么叫侧？“谓笔峰顾右，审其势险而侧之”。如鸟之翩然侧下。顿笔、收锋、斜势是写点侧画的要领，侧不愧卧。

横为什么叫勒？“勒者趯笔而行，承其虚画，取其劲涩，则功成矣”。如勒马之用缰。劲而涩是书写勒画的要领，勒常患平。

竖为什么叫努？“努者，势微努。曰努，在乎趯笔下行”。如拉

弓之用力。慢行而有力是书写努画的要领，如万岁枯藤，有力且劲，努过直而力败。

钩为什么叫趯？“夫趯者，笔锋去而言之。趯自努画收锋，竖笔潜劲，借势而趯之”。如跳跃之形状。峻快以如锥是书写趯画的要领，趯宜存而势生。

提为什么叫策？“策之与画，理亦故殊，仰笔趯锋，轻抬而进，故曰策也”。如策马之用鞭。重起、轻落、斜扫是书写策画的要领，策仰收而暗揭。

撇为什么叫掠？“掠乃徐疾有准，手随笔遣，锋自左出，取劲险尽而为节”。如用篦之掠发。轻捷利落、力送末端是书写掠画的要领，掠左出而锋轻。

短撇为什么叫啄？“夫撇者蒙俗之言，啄者因势而立”。如鸟之啄食。快速而有力是书写啄画的要领，啄仓皇而疾掩。

捺为什么叫磔？“发波之法，循古无踪，源其用笔，磔法为径。磔毫耸过，法存乎神，而磔之义明矣”。如曲折之水波。轻提、重按、快收、一波三折是书写磔画的要领，磔趯趯以开撑。

永字八法是学习书法的基础，按照笔画的进阶顺序，进行循序渐进的学习。通过详实分析用笔、行笔、收笔及用墨等技法，使初学者能迅速掌握书写的基本运

笔方法，逐渐深入书法的精妙境界。

中国书法不仅是技艺的修炼，更是心灵的滋养。在书写过程中，我们不仅能体会书法的奥妙，更能悟出生活的哲理。每一笔一画，都是对正直善良品质的追求，每一次提按转折，都是对心灵的滋养。

字如其人，人亦如字，二者紧密相连，相互映衬，如同鱼水交融。每一笔每一画，都需要我们倾注专注、沉浸与深情。当我书写永字时，我将其与做人的道理相结合，赋予其积极的正能量，用品来写字品：

做人应如点(侧)，昂首挺胸，充满自信和朝气，“自信人生二百年，会当水击三千里”。

做人应如横(勒)，顺势而为，乘势而上，“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”。

做人应如竖(努)，挺胸直立，气概刚毅，“顶天立地傲苍穹”。

做人应如钩(趯)，积蓄力量，蕴含爆发力，厚积薄发，“一身转战三千里，一剑曾挡百万师”。

做人应如提(策)，快捷利落，“一笔提顿含深情，满纸波浪涌激情”。

做人应如撇(掠)，飘逸潇洒，淡泊名利，“非淡泊无以明志”。

做人应如短撇(啄)，处事果断，干练利落，“事归听断果如神”。

做人应如捺(磔)，人生起伏，脚踏实地，完美收笔，成就“圆满之志铸华章”。

一笔一画，一步一行，世间之事皆相通，功到顿悟自然成。

学书偶得以记之。



安徽板面 源自石家庄

文/阿福 图/勾犇

兰州的牛肉面非兰州拉面，兰州拉面馆多由青海人干；洛阳白菜在洛阳遍寻难见，作为家常菜却流行于邯郸；重庆鸡公煲并非雾都名膳，是福建人创办的连锁餐馆；澳门豆捞乃杭州餐饮集团，鲜有澳门人对豆捞心心念念；皖南皖北吃不到安徽板面，安徽板面源自石家庄地摊。

生活就是这样：
读万卷书远胜于游手好闲，行万里路不逊于读万卷书，尽信书不如不读浪费时间，万卷书和万里路相互成全。

灶台
物语

优秀版面展示
摄影：申荷亮



中国报纸副刊研究会在绍兴举行

本报讯 (记者韩晓艳)中国报纸副刊研究会2023年年会暨“循迹溯源·运河文化绍兴行”采访调研活动于2024年3月29日至4月3日在浙江省绍兴市举行，来自全国各地的200余名文化记者、报纸副刊编辑参加了活动。

会上集中展示了全国多家报纸副刊2023年的工作成果。中国报纸副刊研究会副会长、中国新闻出版报总编辑丁以绣代表研究会做了中国报纸副刊研究会2023年度工作报告。中国报纸副刊研究会副会长董宏君、孙德宏，光明日报高级编辑彭程、《中国副

刊》新媒体中心总编辑侯军、浙江日报全媒体文化新闻部主任吴蒂、洛阳晚报副刊部主任张广英等嘉宾围绕当下报纸副刊工作做了业务交流发言。最后，中国报纸副刊研究会名誉会长、人民日报海外版原总编辑丁振海为业务研讨做了总结发言，并对接下来几天的采访活动提出希望。

在为期一周的活动中，记者、编辑们分别走进鲁迅故里、大禹陵、坡塘村、兰亭、浙东运河博物馆、越剧小镇等，体会绍兴厚重、丰富的人文历史，感受大运河国家文化公园建设和乡村振兴成果。