

## 中国书法与太极拳形神之契合

王菡薇

论者谓：书法似纸上太极，太极亦可云流动之书法。打太极可以说是用意念和身体去书写。两者都是“内求”的途径，都需要一个漫长的过程去体悟。书法和太极拳一文一武，然追根溯源，两者密切关联，形神契合之处甚众，归纳之可为两点：“发之于意”、“形于手指”。

### 1. 书法和太极拳

“太极”为中国文化中的核心观念。《汉书·律历志》曰：“太极元气，函三为一。又太极中央元气，故为黄钟。又元以统始，易，太极之首也。”班固《典引》曰：“太极之先两仪，始分纁纁緼緼，有沉而奥，有浮而清。”陈思王《七启》曰：“夫太极之初，混沌未分，万物纯纯，与道俱运。”阮籍《通老论》曰：“道者法自然而为化，侯王能守之，万物将自化。易谓之太极。春秋谓之元。老子谓之道。”傅玄《风赋》曰：“嘉太极之开元，美天地之定位，乐雷风之相薄，悦山泽之通气。”（《太平御览》卷一“太极”）上述诸家对“太极”的诠释各有角度，各有偏重，但大抵不出其“先两仪”、“万物纯纯”的状态。王宗岳在《太极拳论》中说：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也，动之则分，静之则合，无过不及，随曲就伸。”（王宗岳《太极拳论》）陈鑫《陈式太极拳图说》论及太极时亦归结为：“太极者，生于无极也。阴阳由微于著，循环无端，即其生生之机也。”

由此，“太极”的名称使太极拳被赋予了玄妙的意义和至高的境界。《周易》中“生生之谓易”、“易有太极”都是说在孕育万物的运动过程中包含着一个“太极”之“道”。而太极拳就是借《周易》之“生生”为其寓意，故“太极拳”就是可以让“生命”生生不息的拳术（康庆武、晁胜杰《身心兼修——太极拳与中国先秦哲学之契合》）。一般来说，太极拳的演变是在我国明代地处河南温县的陈家沟，由陈卜其子陈王庭所研创。又《清史稿》列传二百九十二有云：“清中叶，河北有太极拳，云其法出于山西王宗岳。其法式论解与百家之言相出入。至清末，传习者颇众。”

有不少书家悟到“太极入书”的道理，其中林散之最具有代表性。他曾说：“书法由来智慧根，应从深

处悟心源，天机泼出一池水，点滴皆成屋漏痕”；“始由法兮终无法，无法还从有法来，千古大成真棘手，却能奇取上天才”。林散之于书法实践的同时也常年打太极，其书法中亦流露出某种太极意象。

### 2. “发之于意”

书法与太极皆为中国哲学精神之载体。两者在韵律、技法、境界等方面颇多相同之处。在技法上，两者皆强调起承转合。书法讲究起笔、行笔、收笔，太极有起势、行转、收势，两者都要求“不偏不倚”，打太极拳需“中正安舒”、“虚实分明”；书法则时常讲究“中锋行笔”。气韵上，太极气需连，起势、收势，气运于脚下，打拳过程需注意开合之势；书法则笔断意仍连。古人云：一笔书，乃为至理。张彦远《历代名画记》中说：“昔张芝学崔瑗、杜度草书之法，因而变之，以成今草，书之体势一笔而成，气脉通联，隔行不断。唯王子敬明其深旨，故行首之字，往往继其前行，世上谓之一笔书。”如有学者所论，太极拳和书法都让人联想到美好的事物，“天上云，山中涧，海中浪，浪里舟，雾里花，水中月”，其审美属性和艺术本质相吻合。韵律与节奏是太极拳与书法富于变化的共同要素，这种节奏具有流动和连续的特征（陈木《论书法与太极拳的相通性》）。

在艺术精神和渊源上，八卦作为文字符号是书法的源头，也正是太极的理论来源。五式太极似乎与书法的五种书体形成了自然的比照：杨氏一楷书、陈氏一草书、吴氏一篆书、孙氏一隶书。如徐复观所云，老、庄之所谓“道”，深一层去了解，正适应于近代的所谓艺术精神。老、庄思想下所成就的人生，实际是艺术的人生，而中国的纯艺术精神，实际由此一思想系统导出。或许书法和太极都在追求那种“随风飘荡而无所束缚”的境界，“可以不受经验所与的范围的限制，并不以实际利益为目的，这合于艺术的本性”（徐复观《中国艺术精神》）。

太极是一种态度，一面镜子，一种修行，领略太极的境界是个艰难却快乐的过程。“要达到静净境界，要学会‘忘’，‘忘’掉除太极拳以外的事情。在这一境界里，太极拳的每一个动作都是自然而然，举手

投足,前进后退,开合转承都能随曲就伸,行云流水,无不流畅,像庄子描述的‘若飘风之还,若羽之旋’,像风一样没有牵制,自由的前进、回还,像羽毛一样,在风中旋转落下”(康庆武、晁胜杰《身心兼修——太极拳与中国先秦哲学之契合》)。事实上,“一”和谐统一,是书法和太极最基本的性格。意味之美、灵魂之美才是真正的美。书法和太极都追求自然之境。《书苑菁华》中有云:“为书之体,须如其形,若坐若行,若飞若动,若往若来,若卧若起,若愁若喜,若虫食木叶,若利刀戈,若强弓矢,若水火,若云雾,若日月,纵横有可象者方得谓之书矣。”《陵川集》中说:“必观夫天地法象之端,人物器皿之状,鸟兽草木之文,日月星辰之章,烟云雨露之态,求制作之所以然,则知书法之自然。”

太极拳与书法,都非常注重心法。古拳论提出“先在心,后在身”,“意气君来骨肉臣”。《陈式太极拳图说》中说:“意者,吾心之意思也,心之所发谓之意,其一念之发如作文写字,下笔带意。”古书家也强调“意在笔先,笔居心后”。可见“心”和“意”在太极拳与书法中的重要性。颇令人想起“外师造化,中得心源”之句。太极拳有阴柔、轻柔的一面,又有阳刚、沉着的一面,两者兼备互用才得太极两仪。清代曹莹在《书法约言》中指出:“凡运笔有起有止,有缓有急,有映带,有回环,有轻重,有转折,有虚实,有偏正,有藏锋,有露锋。”

太极拳与书法在对身法的要求上也是一致的。“学者上场打拳,端然恭定,两手下垂,身桩端正,两足并齐,心中一物无所着,一物无所思”;“打拳上场手足虽未运动,而端然恭正之中,其阴阳开合之机,消息盈虚之数,已俱寓于心腹之内。此时壹志凝神,专主于敬,而阴阳开合,消息盈虚,特未形耳。时无可名,亦名之曰太极。言此以示学者初上场时,先洗心涤虑,去其妄念,平心静气,以待其动。如此而后可以学拳”(《陈式太极拳图说》)。书家对作书者的身法也有过这样的要求:“莹神静虑,端己整容,秉笔思生”;“书先默坐静思,随意所适,言不出口,气不盈思,沉密神彩,如对至尊,则无不善矣。”(陈思《书苑菁华》)两者都强调在心静用意的前提下,周身放松,沉肩坠肘,气沉丹田,只有这样才能气血畅通,笔随意运,使两腿之力自然形于手指。

### 3. “形于指掌”

周公曰:“呜呼!王其大无轻兹器,时乃知吉凶兴灭,能行能息,匪盈于汲,匪沸于烹,象有长形,窃曲鬻鬻,工倕戒厥,形于指足。”“生两仪”的“太古”之气是为太极,又被理解为宇宙万物之原。“工倕戒厥,形于指足”,伏羲画八卦、穷万象,以索四营之妙理、究三才之大规。而“群形”被握于指掌之间,指即是工具,又是一种神秘而包万物的容器。如是,“形于手指”就是太极拳与书法继“发之于意”之后第二个关键连接点。

太极拳通过螺旋缠丝使内气通达周身,使身体的各个部位产生刚柔相济的内劲。其来源正如拳论所说“其根在脚,发于腿,主宰于腰,形于手指”。何绍基《书邓完伯先生印册后为守之作》中亦有:“余廿岁时,始读说文,写篆字,侍游山左,厌饫北碑,穷日夜之力,悬臂临摹,要使腰股之力悉到指尖,务得生气,每着意作数字,气力为疲沓。自谓得不传之秘。后见石如先生篆分及刻印。惊为先得。我心恨不及与先生相见。而先生书中古劲横逸,前无古人之意,则自谓知之最真。”(何绍基《东洲草堂文钞》)是从这里,我们可以看到何绍基对书法的体会会有一个渐变过程,但其中提到的“腰股之力悉到指尖”确实是一个十分关键的问题,犹如太极拳中“形于手指”。事实上,“形于手指”的过程又参合于动势,所谓“观夫悬针垂露之异,奔雷坠石之奇,鸿飞兽骇之姿,鸾舞蛇惊之态,绝岸颓峰之势,临危据槁之形,或重若崩云,或轻如蝉翼,导之则泉注,顿之则山安,灏灏乎似初月之出天涯,落落乎犹众星之列河汉,同自然之妙,有非力运之能,成信可谓志巧兼优,心手双畅,翰不虚动,下必有由”(孙过庭《书谱》)。

由此观之,书法和太极拳皆“发之于意”而“形于手指”,这正是它们的契合之处,这也同时向我们揭示了它们在由“技术”而“艺术”的进程中形神相随的特质。

本文为2009年度国家社科基金艺术学青年项目“跨语境艺术史研究下的中国书画”(09CF082)阶段性成果。

(作者单位 南京师范大学美术学院)