太极拳与中国书法文化

14211086 王诗宇

中国太极拳与中国书法源而异流，两者在形象、神韵、刚柔之气，学练程序、艺术效果方面存在内在联系。

太极拳其理论基础是《易经》的阴阳八卦学说，是我国传统辩证思维与武术、医术，导引术最完美的结合。涵盖着阴阳，动静，虚实，开合、刚柔、化发、意力等矛盾的辩证统一。所以，太极拳又称为哲学拳、阴阳拳、虚实拳。太极拳，传承至今，有了陈、杨、吴、武、孙……等不同的流派，但他们都离不开太极拳论的基本法理。汉字的艺术表现形式就是书法，尽管是不同的字体形状和数不清的书法流派，但都离不开方块字的基本规则。书法大师教出来的徒弟，不可能写出来的字都是一样的，因为在传承中有创新。太极大师教出来的徒弟也不可能一样，因为每个人对太极理论理解不同，习练过程中的感悟不同，最终学出来的拳就会千变万化。但是，他们都是太极拳这棵参天大树上的枝叶，品相不同，却是同根。

太极拳快慢相间，刚柔相济，蓄发相变。《太极拳十大要论》云：“太极拳有阴柔、轻柔的一面，譬如和风细雨，又有阳刚沉着的一面，譬如雷霆万钧，两者兼备互用才得太极两仪。”清代书法家曹莹在《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。”太极拳与书法一样，其节奏变化多端，鬼神莫测。我们欣赏一幅优美的书法作品，犹如看到了一套完整的拳术表演。在书法艺术中，字的结构是千变万化的，好比太极拳推手和散手一样变化无穷。书法创作，讲究笔画优美，结构严谨，笔画匀称，章法布局。起一笔决定这个字的大小、位置的偏正，第一个字决定了全篇的风格布局。存乎一心，运用自如。笔画强调有“力”。“力”是书法的内在精神，刚而非石、柔而非泥，笔实而墨沉。

打拳好比书法创作，举手动足好比一笔一画，一个拳式的优劣，好比一个字的好坏。初学太极拳，以示范为榜样，一招一式地模仿，犹如小学生一笔一画地学写字。拳式由手眼身法步组成，好比书法由点、直、横、勾，撇，捺等组成。书法一般以每个汉字为基本单位，尽管字与字笔画繁简悬殊，结构纷杂多变，但都不脱离间架结构的基本规律。间架好，就能使字体端正稳健；结构好，就能使字有气势。打完一趟好拳，与写了一篇完美的书法作品，所表现的美好意境是一样的。

书法的基本功除了掌握点划间架之外，还要在笔墨纸砚中感悟到默契、和谐，尤其是能否感觉到笔与纸间的一种引力或称作摩擦力，这种摩擦力是需要用心去感悟的，是实实在在存在的，有了这种感悟，就能将心意更好地展现出来。对应于太极拳来说，书法上的这种笔与纸间的摩擦力，就相当于人体与空气间的摩擦力，同样是要由心去体味、感悟的。

太极拳和书法艺术如果按照一般要求，几个月就能学练一趟拳，或者学几个月书法，就能拿毛笔来写字。但是要达到入门的程度就不那么容易了。学练太极拳的正确途径，一是要明理；二是必须有名师教导，不然是摸不清门路；三是要靠恒心，多练，循序渐进，多思、多悟、多体会，下苦功夫。而学习书法，也同样是这条正确途径。王羲之之所以能成为书圣，因其天资聪慧，早年即有家教，又有名师，加上勤苦用功，终于大成。流芳百世的精品书法，那是书法大师穷其毕生心血磨练的结晶；技盖群雄的太极功夫，也是太极大师尽其一生精力，每日闻鸡起舞苦练不止的收获。