

太極拳與書法的交會融通

——以「用筆」、「識勢」為核心之理解

游添燈*

摘 要

本文探討太極拳與書法交會融通的梳理經驗，從文獻典章出發，輔之以修煉體驗，嘗試尋覓其間交會的可能。經過初步的分析討論，發現太極拳和書法都是展示著時間和空間的作品，書法是點畫的空間形式在時間流動中形成的軌跡，而太極拳則是點畫的時間流動在空間的放映。學書法(作書點畫)最重要的事，莫過於「用筆」和「識勢」，此二者又與太極拳的關係密切。書法之妙，在於運筆的掌握，不受臨帖範本的拘束，可自主隨機應變，而太極拳與之相應的經驗是「勢不可執，以神意為機變，無須以成架為局焉」。「筆墨相生之道，全在於勢，勢也者，往來順逆而已，而往來順逆之間，即開合之所寓也。」作書點畫講究「一點成一字之規，一字乃終篇之準」，而太極拳則講究動作必須契合拳架規法的要求，動作自然圓活，虛實轉換隨勢變化。太極拳與書法二者透過點畫縱橫，取勢有常，打個比方來說，書法是在紙上(二維空間)打太極拳，而太極拳則是在三維空間作書點畫。

關鍵詞：永字八法，筆法，用筆，識勢，取勢

*游添燈，國立臺灣大學體育室教授，E-mail: yutd@ntu.edu.tw

The Convergence of Taijiquan and Calligraphy

Tien-Deng Yu *

Abstract

This paper aims to examine the relationship between Taijiquan and calligraphy. Starting from literature review and aided by practicing experience, it attempts to explore the possible convergence of these two arts. After preliminary analysis, it was found that Taijiquan and calligraphy are both ways of demonstrating time and space: calligraphy records the spatial form of dots and strokes formed in the flow of time while Taijiquan exhibits the temporal flow of dots and strokes through movements practiced in a space. The key elements in learning calligraphy are “brush operating” and “seeing shi (force, the tendency of things, the dynamic configuration of a work),” both of which are closely related to Taijiquan. The beauty and ingenuity of calligraphy wholly lies in the mastery of brush operating, which allows one to capture the spirit rather than restricted by the model book. Similarly, Taijiquan emphasizes that the dynamic of movements is achieved not by doing the form movements but through shen (spirit and mind). “The art of brush and ink lies in shi, which results from the back and forth of strokes. Within these strokes, a dynamic and harmonious balance is hence formed. When writing calligraphy, brush tip needs to be always moving in-between dots and strokes since “the first dot determines the character, and the first character settles the whole work.”

*Tien-Deng Yu, Professor, Department of Athletics, National Taiwan University.
Email: yutd@ntu.edu.tw

Taijiquan, which emphasizes the fluency and synchronization of body movements, also shares similar philosophy. Each body movement must follow the regulated forms so that hand gestures agree with footwork, and the mind coordinates with the body. When qi travels through the body, all movements appear natural and smooth, and the changing of postures follows the shi.” Calligraphy is like practicing Taijiquan on paper in two-dimensional space, while Taijiquan embodies calligraphy in three-dimensional space.

Keywords: eight principles of Yong, brushwork, brush operating, Qu Shi

一、問題背景

中國文化源遠流長，在文字尚未製作之前，人們藉由身體姿勢和音聲變化（語言）作為表達與溝通，並以刻畫和結繩做為記事備忘與消息傳遞，待文字創造，教以六藝，此間乃蘊藏中華民族豐富而多樣的藝術，而太極拳與書法乃是其中顯著的例子。中國傳統文化、藝術，乃至各行各業，雖說百工分殊，各有獨自的特性，然而同源品類，其間必有相通之處。就書法而言，書法是介乎文字和繪畫之間的藝術，中國文字的基礎是「象形」，每一方塊字就像一個小小的建築體，字體形態和繪畫的關係緊密連貫，有著平衡、對稱、和諧的個性和結構，因此字字如圖。在人們的觀念中，書法不同於詩，不同於畫，不同於舞蹈，也不同於歌唱，但是書法卻有詩的韻味，有畫的美感，有舞蹈的節奏，有歌唱的旋律，這些觀點說明了這些項目存在著相互的關聯性。就太極拳而言，這項中國傳統武術亦與書法相類似，但凡筆歌身舞，莫不如是，太極拳的出現乃先人法象變通，援引太極的道理作為拳理，而後乃有太極拳的產生。吳兆基先生曾說：「書法、繪畫，莫不講求……『以心行氣，以氣運身』，達到精、氣、神三者的統一。書畫家大多長壽，這是因為他們行書、作畫時，彷彿也在打太極拳。」¹由此我們相信太極拳與書法之間，必然有著內在的關聯性，此一信心主要來自此二者的文化同源。然而，二者之間如何得以融通？是否可以進一步探討它們的關聯關係？書法在宣紙上點畫書寫，此乃二維空間的字體呈現，而太極拳的演築則呈現立體的開顯，並不止於平面空間的運作，因此要找到二者淺白（例如，將抽象觀念轉化為實體操作模式）的對話窗口實

¹吳兆基，〈太極拳與古琴〉，楊國良主編，《古典與現代》（第一卷）（桂林：廣西師範大學，2010），124。

非易事。如何才能讓我們向前跨出一步呢？且讓我們試試看吧！因為，在我們之前並沒有直接相關的文章可供參考，這一考察讓我們更具信心，認為這是一件值得嘗試的研究探索。記得多年前一次書法習練的課程中，作者深刻感受到寫書法，就像是認真地在畫字，由此萌啟作者探討太極拳和書法的關係。加諸大量接觸余蓮·朱利安（François Jullien, 1951-）的作品，以及楊儒賓和何乏筆先生的文章，並深刻反省自己深受中華文化的薰陶，然而其實自己對什麼是中國人的思維，則一知半解，非常陌生。這實際和我們這一代接受的教育息息相關（似乎自五四運動以後，大體以西方科學文化為主流），待看到余蓮·朱利安的文章才有深刻的反省，也才有想進一步了解周邊的一些文化事物，以及它們彼此之間的一些關係，這也才有本篇文章的出現。而題目所指的「融通」，其內涵是依據《易·繫辭上》：「聖人有以見天下之動，以觀其會通。」說明「會通」或是「交會融通」的原意，乃指各種變動現象的相合與相通，今多作為對事物、事理關係之間的「融會貫通」。

本文探討太極拳與書法交會融通的梳理經驗，從文獻典章出發，輔之以修煉體驗，嘗試尋覓其間交會的可能。²經過初步的分析討論，發現書法之「用筆」和「識勢」³與太極拳有著文化背景的深層連動，且太極拳的動作舉止與書法用筆書寫的過程有著類比連通的關係，於此可以形成二者交誼的論述路徑。據此，本文擬就：一、以「點畫」連通書法與太極拳。

²有關本研究採行的研究方法論和研究方法，涉及一套完整的觀察太極拳的研究架構，以現象學「部分與整體」、「多重樣態中的同一性」與「顯現與不顯現」三的主要結構做基準，再結合東西方哲學的研究方法，過程中至始至終均涉及東方哲學的「觀」論，同時亦包含西方哲學的方法，如（一）現象學方法中的「本質直觀」，（二）包含經驗、提問、理解、揭示的詮釋學方法，（三）以整體的概念，融合了歷史和基礎理念的溯源法。進階內容請參閱游添燈，〈太極拳與整體運動〉（臺北：國立臺灣師範大學運動與休閒學院體育學系博士學位論文，2021），13-21。

³張懷瓘《用筆十法》曾說：「夫書第一用筆，第二識勢，第三裹束。三者兼備，此為法書，苟守一途，即為未得。夫用筆豈止于偏傍向背，其要在蹲馭。起伏識勢，豈止于散水、烈火？其要在權變。」參見馮武著，崔爾平點校，《書法正傳》，（臺北：華正，1988），149。

二、點畫不失，開合取勢。三、結論：一站（立）一畫，氣脈相通。依此三段分述太極拳與書法交會融通的梳理經驗。

二、以「點畫」連通書法與太極拳

漢「字」是由筆畫組合而成，就表面上的印象而言，寫書法，就是將漢字的筆畫畫出來。對於「寫書法，就是學畫字」⁴這是筆者多年前學習書法的一個印象，無獨有偶事後看到魯迅亦曾說過「寫字就是畫畫」⁵。由「畫字」或「畫畫」的啟發，進入書法的世界，或許正是可以找到接通太極拳與書法的關聯關係。東晉衛夫人《筆陣圖》說「凡學書字，先學執筆」⁶；唐朝張懷瓘《玉堂禁經》說「夫書第一用筆」⁷；元朝趙孟頫《蘭亭序》跋「書法以用筆為上」⁸；今人周汝昌說「學書法就是學用筆」、「學書法就是學筆法」⁹，可見「寫書法以用筆為上」、「學書法就是學筆法」這個命題是歷久彌新，晉唐以後擅長書法的名家，大多持這樣的看法。¹⁰《佩文齋書畫譜》指出：「每欲書字，喻如下營，穩思審之，方可下筆。且筆者，心也；墨者，手也；書者，意也。」¹¹而元朝陳繹曾，談論執筆的方法，分列手法、腕法和指法，¹²其中有關手法的部分，談及「指

⁴漢「字」是由筆畫組合而成，就表面上的印象而言，寫書法，就是將漢字的筆畫畫出來。

⁵魯迅，〈門外文談〉，《且介庭雜文》（北京：人民文學，1973），70-72。

⁶陳思撰，《書苑菁華·外十二種》，四庫藝術叢書，（上海：上海古籍，1991），814-815。

⁷張懷瓘，〈玉堂禁經〉，收錄於周紹良編，《全唐文新編》（長春：吉林文史，2000），432/5012。

⁸趙孟頫著，孫寶文編《蘭亭序十三跋》（長春：吉林文史，2009），80。

⁹周汝昌，《永字八法：書法藝術講義》，（桂林：廣西師範大學，2006），3；5。

¹⁰諸宗元，《中國書畫淺說》，（北京：中華書局，2010），13。

¹¹塗光社，《因動成勢》，（南昌：百花洲文藝，2001），57-58。

¹²元朝陳繹曾，其言執筆之法，分列手法、腕法、指法，最為明瞭。蓋三法能知，執筆之法，思過半矣。今錄於左：「手法：指欲實，掌欲虛，管欲直，心欲圓。腕法，分三類：枕腕，以左手枕右手腕。提腕，肘著案而虛提手腕。懸腕，懸著空中最有

欲實，掌欲虛，管欲直，心欲圓」的觀念，實為精妙。這種說法正符合「正腳手，得形勢」的筆勢理論。¹³太極拳初始，最須注意的乃是正形體、正氣勢，¹⁴一如書法書寫，執筆時要求手法正確，讓筆身端正，所謂「管欲直」。反觀太極拳方面，如此才能維持身軀的中正安舒，有了正確的身形姿勢是太極拳入門的不二法則。

習煉太極拳，正形體、正氣勢的基本工夫，一如寫書法，一開始就是學筆法，學用筆，這是書法入門的基本功，然而漢字的字體演變，大體經歷了甲骨文、大篆、小篆、隸書、草書、楷書、行書等幾個階段，甲骨文、大篆、小篆可以合稱篆書，因此篆、隸、楷、行、草書便構成了中國書法的五種字體，每一字體的形成都有一定的書寫規範，否則就不能成為一種字體。其中，篆書筆線均勻圓健，左右對稱，猶如兩根食箸，長短粗細，鮮有差別，所以稱為「玉箸篆」，「玉箸篆」的運筆方法是：中鋒運行，橫平豎直，逆入平出，退筆回鋒，無往不收，無垂不縮，收鋒向筆線中迅速提起。這樣運筆，線條含蓄不露鋒芒。¹⁵篆書的用筆是圓筆，而隸書的用筆是在圓筆的基礎上推陳出新，產生方筆的運筆方法。¹⁶通常，以楷法入行者方筆居多，以篆法入行者圓筆居多。清康有為《廣藝舟雙楫·綴法》

力。指法，分八類：撮，大指骨下節下端用力欲直。捺，食指著中節旁。此上二指主力。鈎，中指著指尖鈎筆下。揭，名指著指外爪肉際揭筆上。抵，名指揭筆中指抵柱。拒，中指鈎筆名指拒定。此上二指主轉運。導，小指引名指過右。送，小指送名指過左。此上二指主來往。」引自諸宗元，《中國書畫淺說》（北京：中華書局，2010），13-14。

¹³「一正腳手，二得形勢……」引自康有為，《廣藝舟雙楫疏證》（臺北：華正，1990），198。

¹⁴華步庭主（王子和），〈正形氣的鍊己築基與盤架串拳〉，《涵化太極》，4（臺北，1992）：13-16。

¹⁵程質清，《篆書基礎知識》（上海：上海書畫，2008），104-105。此處中鋒是指筆線運行時，令筆心常在點畫中行。逆入是指欲上先下，欲下先上，欲左先右，欲右先左，如豎筆是從上向下運行，而下筆卻要先向上運行，再回筆向下，使筆毫鋒尖藏於筆畫之中。橫畫是從左向右運行，而下筆卻要先向左運行，再回鋒向右，使筆毫鋒尖藏於筆畫之中。

¹⁶柳曾符、張森，《隸書基礎知識》（上海：上海書畫，2008），14。

說：「書法之妙，全在運筆，該舉其要，盡於方圓，操縱極熟，自有巧妙。」¹⁷方筆多用頓筆，表現為雄強、緊斂、挺拔、沉著的效果，較適宜作楷書、隸書。圓筆多用提筆，表現為渾勁、適潤、飄逸、婉通的效果，較適宜作篆書、草書。¹⁸現今通俗應用的字體以正書正行最簡便，正書也就是楷書，又稱作「真書」，字體端正工整，易於辨讀，但拘泥守正，不利於書寫速度。草書縱橫恣肆，意涉奔放，但終究難於卒讀。而行書則屬於非草非真，離方遁圓，介乎楷書與草書之間，因此普遍受到喜愛，只是行書的體例多樣，通常行書在書寫時並沒有一定的規範寫法，用筆上可以靈活地借用楷、草、隸、篆的筆法，例如：當行兼楷意而近乎規矩者稱為「行楷」，行中夾草而流於疏放者稱為「行草」。¹⁹因此有關學筆法，學用筆的書寫規矩和法則就顯得異常重要，在太極拳修煉上，規矩是規定姿勢（架子）的條件，而法則是規定着法的條件，規矩和法則合稱為規法，太極拳有太極拳的規法，書法有書法的規法，通常規矩的法度較為明確，如《孟子·告子上》說：「大匠誨人必以規矩，學者亦必以規矩。」而法則則有高低層次的不同要求，由具體容易遵循的準則，到抽象難以言說的神明道化都有，如《莊子·天道》輪扁斲輪的故事，說明技藝有不可言傳的層面，輪扁說：「得之於手而應於心，口不能言，有數存焉於其間。」因此不論書法或是太極拳，凡涉及技藝體道之術均須循序漸進，掌握基本功，熟識規法，默識揣摩，勤修苦煉方能體會融通。

書法的書寫規法和各字體的姿態有關，舉凡心思籌畫、起止點畫、間架結構、排比疏密、分間佈白，與字體表現的精神向度等，可謂「萬象生筆端，一畫立太極」，²⁰握管者不可輕忽規法的重要。書法書寫的工具是

¹⁷康有為，《廣藝舟雙楫疏證》，196。

¹⁸俞爾科，《草書基礎知識》（上海：上海書畫，2008），92。

¹⁹劉小晴，《行書基礎知識》（上海：上海書畫，2008），3。

²⁰元代郝經《陵川集》中的話語，引自邱振中主編，《書法與繪畫的相關性》（北京：中國人民大學，2011），116。

毛筆，毛筆蘸墨在紙上書寫，利用毛筆柔軟有彈性的筆頭，表現墨跡瘦腴有致，鋒芒或藏或露，筋骨連通，氣象萬千。而太極拳則是肢體演架，在平地上盤架串拳，表現精神內斂，體舒神靜的自然安逸。太極拳十三勢，包含強調手法動作上的八種形式，即搯、攢、擠、按、採、捌、肘、靠（八門）與手法動作上在營運步驟上的五類態狀，進、退、顧、盼、中定（五步），由這些基礎內涵相組形成套路的樣子。書法根據漢字的筆劃結構呈現，一般而言，漢字可歸結為五種基本筆畫構成，分別為（一）從左到右：橫（一）（含「提」），（二）從上到下：豎（丨），（三）從右上到左下：撇（丿），（四）從左上到右下：點（丶）（含「捺」），（五）所有帶轉折彎鉤的筆劃：折（乙）（包括左折和右折）。然而從點（point）和線（line）所形構的線條來看，漢字的字體是由點線構成，而線條是畫出來的，字體書寫時純由點畫構成，因此不如用「點畫」一詞來統括線條造型的漢字來得巧妙。²¹

人體操演拳架，在手、眼、身、步四大規矩中，步的規矩，其方向、形狀和態勢，猶如畫筆之點畫書寫，書法在宣紙上呈現，猶如操演者步樁在地上呈現一般，演架者起腳落步猶如書法筆法的發筆和收筆，由此形成點畫的開合之機，由此形成演架者與地盤之間的關係。作書發筆有兩種方式，其一乃藏峰起筆的「玉箸篆」的運筆法，運用逆入平出法，先向與運筆相反的方向逆入作一圓點，然後反折使筆毫平鋪於紙上，以達到筆頭圓

²¹此處「點畫」一詞，我個人認為可以做下列三種解釋，首先，依周汝昌先生的詮釋：這是「八法中的二法：點和畫。又可見這二法是筆法的基本功……『約象立名』，要究這個道理，就能領悟筆法的本意。」周汝昌，《永字八法：書法藝術講義》（桂林：廣西師範大學，2006），44；其次，此處「點畫」一詞乃作「永字八法」解，雖然此處僅提到點畫二字，然而回到《玉堂禁經》的文本，本引文的前段，文中提及：「夫書之為體，不可專執；用筆之勢，不可一概。……大凡筆法，點畫八體，備於『永』字。」（見張懷瓘，《玉堂禁經》，432/5012）第三，「點畫」一詞乃作所有漢字的書寫統稱，因為從「點畫八體」一詞，已然可以推演出「點畫漢字」的關係。將「點畫」一詞作所有漢字的書寫統稱，這樣的解釋或許已經乖離《玉堂禁經》的本意，然而由「點畫」一詞來統攝由線條造型所形成的漢字，不失「點畫」的真義。

尖齊力，中鋒行筆的目的地，此法稱為「圓鋒藏筆逆入平出法」，簡稱「逆入平出法」。其二為以點法起筆，欲直先橫，欲橫先直之法，因永字八法²²稱「點」為「側」，所以以點法起筆是側鋒用筆，以側取勢，因勢利導，此法亦可稱為「側鋒起筆逆勢切入法」，簡稱「逆勢切入法」。正如沈宗騫《芥舟學畫編》所說：「作書發筆，有欲直先橫，欲橫先直之法。作畫開合之道亦然，如筆將仰，必先作俯勢；筆將俯，必先作仰勢。以及欲輕先重，欲重先輕；欲收先放，欲放先收之屬，皆合開合之機。」²³認識「逆入平出」和「逆勢切入」法，將有助於運筆的流轉取勢，而這些觀念亦是太極拳操演的基本通則（有關太極拳相關的進階討論，將於下節中繼續開展）。

從上述的討論中，我們不難發現中國字是由筆畫組成，其最簡單的是一點或一畫，這一點或一畫（一筆畫）亦是「書畫同源」的主要來源，參見石濤的一畫論，或張彥遠對「一筆畫」或「一筆書」的相關論述。²⁴運筆寫字、畫畫與打拳者肢體的移動，實含高度的相關，如將筆畫的移動視為質點的運動，則太極拳的「一舉動」即可視為一筆畫的移動軌跡（質點的運動），為力動的曲線呈現。由此吾人發現在「點畫」疏解的方法論中，找到一條連通書法與太極拳交會的管道。書法在宣紙上點畫書寫，猶如操演者的盤架串拳，演架者身軀處於「尾閭中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸」

²²「永」字八法，其實就是分解「永」字八種筆畫（一次寫成的一個連續不斷的線段）的書寫要領，它既是名目，也可說是書寫的基本筆法，按筆順序別說明如左：即一，點為側。二，橫（畫）為勒。三，豎（直）為弩（又作努）。四，挑為趯（細分：左為趯，右為挑；豎鈎為趯，橫鈎為挑）。五，左上（仰橫）為策。六，左下（長撇）為掠。七，右上（短撇）為啄。八，右下（捺）為磔。《玉堂禁經》說「永字八法」和王羲之有深厚的淵源，王羲之專研書法多年，特別喜愛寫「永」字，認為只要掌握永字八法的精隨，就能通一切字。《佩文齋書畫譜》中載有顏真卿和柳宗元的「八法頌」，可見大書法家都非常重視「永字八法」。以上資料參見張懷瓘，《玉堂禁經》，432/5012；周汝昌，《永字八法：書法藝術講義》，37-50；塗光社，《因動成勢》（南昌：百花洲文藝，2001），81-84。

²³沈宗騫，《芥舟學畫編》，（北京：人民美術，1959），85。

²⁴參見邱振中主編，《書法與繪畫的相關性》，（北京：中國人民大學，2011），112。

的狀態，此時尾閭中正的身軀其狀如能動的「筆桿」，操演者身體以中心推動重心，此一中心乃是將操演者的身體視作為一「氣 - 身體」，運作「氣 - 身體」來驅動身體的質量重心，移位的過程，動作填胯上步、收胯起步、中間揉胯所呈顯的重心與步樁在地上的陰陽流動，雙腳在地面的起腳落步，過程中的虛實變化，有時是向心的移動（如進身跟步、提手上勢），有時是離心的移動（如起腳落步、回落半步），虛步落地的虛實轉換，由虛（陰）轉實（陽）、由實（陽）變虛（陰），此乃作為點畫的「點」謂（稱呼），因為線段必有其起始點和終點，由一端（開始）向另一端移動，有時支持腳（猶如圓規作為固定端的釘腳）似書寫的發筆端（由點畫的實「點」，重心位移，由陽位向陰位移動，而順勢開展連成「線」），起腳懸垂落地後，身體重心由後三七，往前三七移動，²⁵其重心在兩腳跟之間的移動軌跡，或直線，或弧線，這是操演者身軀上下「三點一線」（如「管欲直」）的運動（畫痕）軌跡。²⁶有時操演者的手腳在空間的位移軌跡（在空間的點畫線條），或是此一手腳在空間舞動的位移軌跡投影在地上所形成的力動曲線，一如筆勢的流動，亦如點畫的揮灑，其「點」如利鑽鏤金，其「畫」如長錐界石。²⁷有時如進身跟步、回落半步，或向前的直上步，或橫向的跨步或並步，或側向的挪步，或是如「單鞭」轉「提手上勢」落步成合手的過程，雖然是極其簡單的動作變化，當身體重心回到支持腳（如

²⁵於兩腳跟的連線，想像劃分成十等份的度量刻度，一端的刻度由 0-10，另一端的刻度由 10-0，學者重心的投影與地上這二組度量連線，形成有意義的一組數字，例如：0-10、3-7、4-6、5-5、6-4、7-3、10-0。所謂三七步即為，前三七的重心在 3-7，如為後三七的重心在 7-3。

²⁶「三點一線」，是指平立站姿時，由百會、會陰以及由兩腳跟連線的中點，由此三點連成一上下呼應的連線（或直線或曲線），乃至形成一氣柱（以利以氣運身），不論靜態站姿或動態串拳均適用。

²⁷「點如利鑽鏤金，畫如長錐界石」語出張懷瓘《玉堂禁經》：「夫工書點畫，體理精玄，約象立名，究之可悟。豈不以點如利鑽鏤金，畫如長錐界石，仿茲用筆，坐進千里。」見張懷瓘，《玉堂禁經》，432/5012。以此描述太極拳操演者的肢體動作於時間中舞動的位移軌跡，投影在地上所形成的力動曲線，如書法筆勢的流動，呈顯下筆點畫之神韻與氣勢的流轉展現。

圓規之釘腳)，手和腳在空間移動軌跡的投影，這些投影在地上所形成的簡單筆畫，或橫、或豎、或撇、或捺，說明其運動軌跡的開合位移，猶如作書「點畫」的書寫模擬。

三、點畫不失，開合取勢

「識勢」是書法家們重視的一大課題，也是太極拳等武術所共同關注的焦點。在前一章節中我們討論了「用筆」的問題，在這一節中，我們將重點放在認識「勢」的問題上，如何才能保持最佳的「勢面」？如何才能認勢而取勢？此乃攸關書法的藝術境界，不僅要求筆畫之間的協調照應，亦要顧及字群間的全局勢態，蔡邕《九勢》說：「凡落筆結字：上皆覆下，下以承上，使其形勢遞相映帶，無使勢背。轉筆：宜左右回顧，無使節目孤露。」²⁸又談及「藏頭」、「護尾」之說，說明整體作品首尾相望、前後關聯的整體佈局，凡點畫之間和字與字之間都存在著帶筆聯向下一筆的勢態（太極拳招式轉換之間莫不如此，勢勢相連，不間斷），保持顧盼呼應、筆勢相連的關係。近代著名的書法家康有為在其書法理論專著《廣藝舟雙楫》中說：

古人論書，以勢為先。中郎曰「九勢」，衛恒曰「書勢」，羲之曰「筆勢」。蓋書，形學也，有形則有勢。兵家重形勢，拳法亦重撲勢，義固相同，得勢便則已操勝算。《右軍筆勢論》曰：「一正腳手，二得形勢，三加道潤，四兼拗拔」。張懷瓘曰：「作書必先識勢，則務遲澀；遲澀分矣，求無拘繫；拘繫亡矣，求諸變態；變態之旨，在乎

²⁸陳思撰，《書苑菁華·外十二種》，112。

奮斫；奮斫之理，資於異狀；異狀之變，無溺荒僻；荒僻去矣，務於神采。」²⁹

而大陸學者涂光社在《因動成勢》一書中，設專章討論書法的「勢」，說到：

書法是在空間展開的藝術。漢字一旦書寫出來，就凝固於一定大小的平面材料上。動態的意象是通過蘸墨的筆頭運行的痕跡表現出來的。這種痕跡既能使人聯想出作者的心與手的運動意向，又能與客觀世界的運動物態相聯繫。……書法家創造的字勢能喚起人們豐富的想像力，特別是那種引而未發的勢態和貫注於內的流轉氣脈，體現著充盈的力和生命運動的趨勢與方向。³⁰

康有為說「書，形學也」、又說「有形則有勢」，由此可見書法之「勢」，是指從書法的具體形象的點畫字跡所顯出來的「勢」，因此有形就有勢，沒有形就絕難察知其「勢」，所以書法首重點畫的形跡，一如蔡邕所說：「為書之體，須如其形。若坐若行，若飛若動，若往若來，若臥若起，若愁若喜，若蟲食木葉，若利刀戈，若強弓矢，若水火，若雲霧，若日月。縱橫有可象者，方得謂之書矣。」³¹這是從形體上表現出來的「可見」的空間藝術，「形」與「勢」一體呈現，其形之中蘊含著「勢」，吾人觀察到的「勢」乃由「形」來體現（embodiment）。從康、涂二者的引文中，我們發現書法家追求的是透過靜態字體書寫藝術，企圖創造出神采飛揚的線條生命力，從字形筆跡所潛藏的「筆勢」，往往能看出書法家的風格、修養和抱負。由此亦可同樣標準，透過「拳勢」來檢視太極拳的整體運作。

作書點畫的過程，通過執筆、運腕、行筆，剛發筆處便要提得筆起，

²⁹康有為，《廣藝舟雙楫疏證》，198。

³⁰涂光社，《因動成勢》，68-69。

³¹陳思撰，《書苑菁華·外十二種》，814。

不使其自偃，如此才能常保筆心在點畫中運行，如此才能精確用筆，點畫不失；如此才能筆筆呼應，字字關聯；如此才能充分掌握筆勢，讓筆畫氣脈流轉如意。書寫過程，圓筆方筆運用自如，不論使用「圓鋒藏筆逆入平出法」或「側鋒起筆逆勢切入法」，均視需要而定。張懷瓘《論用筆十法》有云：「遲筆法在於疾，疾筆法在於遲，逆入倒出，取勢加功，諒候調停，偏宜寂靜。其於得妙，須在功深，草草求玄，終難得也。」³²又《玉堂禁經·用筆法》亦云：「夫書之為體，不可專執；用筆之勢，不可一概。雖心法古，而制在當時，遲速之態，資于合宜。」³³又如《評書藥石論》所說：「為書之妙，不必憑文按本，專在應變。」³⁴一般而言「真貴方，草貴圓」，然而「方者參之以圓，圓者參之以方，斯為妙矣」，又從結構言之，則體方而用圓。如以轉束言之，則內方而外圓。如以筆質言之，則骨方而肉圓。大書法家于右任的草書方圓參半、筆力雄健、大氣磅礴，可供參酌。

前段談論「以點畫連通書法與太極拳」一節中，曾引沈宗騫《芥舟學畫編》，該書卷二《取勢》「開合之機」的道理，「作書發筆，有欲直先橫，欲橫先直之法。作畫開合之道亦然，如筆將仰，必先作俯勢；筆將俯，必先作仰勢。以及欲輕先重，欲重先輕；欲收先放，欲放先收之屬，皆合開合之機。」此「開合之機」的道理，不惟在書法和繪畫中有欲直先橫，欲俯先仰，欲重先輕，欲放先收的方法。太極拳勢勢相連，動作鬆柔講求效率，不費力地依「勢」而行，讓每一動作與相反動作之間相呼應，以求得平衡。談到「開合之機」，必然與運動和動作有關，而「機」這個字與古時候常用的「幾」相通，其中必然涉及東方「氣」的範疇，也就是說「開合之機」離不開身體「內氣（先天氣）」的參與，因此太極拳論中有「屈伸開合聽自由」、「呼吸開合」等用詞。「開」代表發放、擴張、膨脹、

³²張懷瓘，《論用筆十法》，收錄於陳思撰，《書苑菁華·外十二種》，四庫藝術叢書（上海：上海古籍，1991），814-21。

³³潘運告編著，《張懷瓘書論》（長沙：湖南美術，1997），276。

³⁴潘運告編著，《張懷瓘書論》，262-263；亦見陳思撰，《書苑菁華·外十二種》，814-123。

開展，猶如熱脹的樣態，而「合」則代表收斂、內聚、歸拾、集束，猶如冷縮的樣態。同時此處的「機」也有《老子·三十六章》提到的「微明」的意涵，也就是幾先的徵兆。作者認為「開合之機」的觀念，與老子「有無相生」的道理相通，「有」、「無」二字雖為相對詞，而實相互為用，相輔相成，所以說二者「相生」。我們從「有（常有）」作為顯現的狀態與「無（常無）」作為不顯現的徵象，對顯現的「觀其微」，對不顯現的「觀其妙」，而對有無之辨（認），必須透過精敏的知覺，也就是太極拳的聽勁（精妙的知覺運動），如此才能充分掌握和運用幾（機）先的徵兆，才能發揮「屈伸開合聽自由」。在太極拳論中「有上即有下，有前即有後，有左即有右。如意要向上，即寓下意」³⁵之論，這些思想表面上看來似乎是矛盾之詞，然而在實際事物的操作上亦扮演著精微高妙的自然「理勢」（指作為可感運動勢態的道理和規律）。在武術中，不難發現凡勢欲向右行者，必先用意於左（此左旋右轉也），勢欲向左行者，必先用意於右（此右旋左轉也），以及「欲提得起，必先學會放得下」的概念。至於「欲提得起，必先學會放得下」的概念，作者得自聖嚴法師語錄的啟發，舉凡提腿、抬腿、蹬腳、起腳、分腳、擺蓮時，其作用非常明顯，一般人往往僅能注意到提腿、抬腿、蹬腳、起腳、分腳、擺蓮時這一條腿，而往往忽略支持腳的作用，而導致效果不彰。「欲提得起」說的是提腿、抬腿、蹬腳、起腳、分腳、擺蓮時這一條腿的作用，而「必先學會放得下」則是有關支持腳的作用。必先學會放得下，實牽涉內氣的作用，如尚未有內氣作為的人（一般肢體運動皆屬之），於提腿、抬腿、蹬腳、起腳、分腳、擺蓮時，宜注意重心的穩當，不令支持腳的重心跌失；有內氣作為的人，除內氣一方面佈滿起腿腳，此時更須將內氣關照與地面支持腳的妥當聯繫，使其產生絕佳的效果。

人體操演拳架，猶如畫筆之作書點畫，學習太極拳：「首先著重姿勢的正確性，與精神狀態的虛淡、平和（端而虛），進之，要求身體姿勢的

³⁵游添燈，《太極拳的修煉理體與方向》（臺北：師大書苑，2003），56。

整合，與精神狀態的結合為一（勉而一）。³⁶太極拳的一舉一動都和姿勢脫離不了關係，一舉一動都要合乎規矩和法則，如此才能依據太極拳所需要的身形姿勢，而充分掌握有利的「體勢」和「氣勢」。何謂「勢」？「勢」一般以一定的「形」為基礎，有形則有勢，勢必因形而立，透過不可見的內勢力量的蓄蘊與萌動，使之成為可見的動態的形式。在「勢」、「形」與「氣」的關係中，「勢」是具有可以感知動態的「形」，它是「氣」的外觀，有了「氣」的驅動，形體才能產生出「勢」來，而「勢」又以動態的形，表現寓於形象內的「氣」的流動，所謂「氣以成勢，勢以御氣」。³⁷由此可知欲得其「勢」，必先培其「氣」，說明得勢的先機在氣的養成。太極拳大師鄭曼青在回答「動之則分，靜之則合，分合與屈伸開合，何以異也？」這個問題時，他說：「太極本體靜合動分。至於開合，以形與氣而言，故形開則氣合，形合則氣開，屈伸猶開合之意耳。」³⁸有關太極拳養氣的過程大多從「端虛勉一」的「正形體、正氣勢」做起，套路動作雖然篇幅長串，但歸根究底，無非一開一合的肢體運動。太極拳這種呼吸開合之道，與沈宗騫《取勢》中談及的道理相契合，《取勢》說：「筆墨相生之道，全在於勢。勢也者，往來順逆而已。而往來順逆之間，即開合之所寓也。」³⁹又說：「天地之故，一開一合盡之矣。自元會運世，以至分刻呼吸之傾，無非往來開合也。」⁴⁰包世臣在《藝舟雙楫》中說：

學書如學拳，學拳者，身法、步法、手法，扭筋對骨，出手起腳，

³⁶游添燈，〈弓正：太極拳拳架規法修煉參契〉，《臺大體育學報》，10（臺北，2007）：47-74。

³⁷游添燈，〈勢與式：論述太極拳形氣勢化的轉變〉，《大專體育學刊》13.1（臺北，2011）：1-9。

³⁸鄭曼青，〈鄭子太極拳十三篇〉，收錄於鄭曼青，《鄭子太極拳資修新法》，出版地不詳：出版社不詳（作者藏書），出版年不詳，66。（附註，鄭曼青，《鄭子太極拳資修新法》（臺北：大展，1990），此版本並未收錄《鄭子太極拳十三篇》）

³⁹引自塗光社，《因動成勢》，146。

⁴⁰引自塗光社，《因動成勢》，143。

必極筋之所能至，使之內氣通而外勁出。予所謂臨摹古帖，筆畫地步，必比帖肥長過半，乃能盡其勢而傳其意者也。至學拳已成，真氣養足，其骨節節可轉，其筋條條皆直，雖對強敵，可以一指取之於分寸之間，若無事者。書家自運之道，亦如是矣。⁴¹

這則比類對舉的引述，其目的在回覆友人（熙載）的提問，說明表面上看起來，似乎是直來直去的筆法，落筆如飛，然而在筆之先，實已具足「過折收縮之用」，至於「內氣通而外勁出」，如就太極拳的工夫而言，勁在內而不在外，這是一個通則，所以此處「內氣通而外勁出」中的「外勁」一詞，於此宜視作內氣（內勁）連通而產生於體外的作用或功效。有了這一解釋，如將「內氣通而外勁出」、「盡其勢而傳其意」的觀念，移作太極拳之用，誠貼切諦當之論。唐朝孫過庭《書譜》說「一點成一字之規，一字乃終篇之準」，又說「一畫之間，變起伏於峰杪，一點之內，殊衄挫於毫末」。⁴²這句話是說書寫是一個不可再現的過程，一字之內筆筆不同，一筆之內處處相異，一筆一畫都相互牽連，必須關注每一運筆的流轉態勢。作書點畫「一點成一字之規，一字乃終篇之準」⁴³，而盤架申拳亦如是，姿勢動作必須契合拳架規法的要求，做到「點畫」不失，上下相隨，上者須靈頂勁，下者氣沉丹田；內外相合，內者用意不用力，要求內三合，注重心、意、氣、力的協調。外者姿體動作和重心，要做到當動的時候動，不該動的時候不能亂動，且姿勢要求四平八穩，合乎外三合的準則，做到肩關節與髖關節、手肘與膝蓋、手心與足心的相互對應。整體而言，太極拳的動作要做到「渾身一氣如輪子圓活，虛實轉換旋化隨勢」，⁴⁴取其開合取勢有常，動作自然靈活圓轉。

⁴¹包世臣，《藝舟雙楫》，（北京：北京市中國書店，1983），91。

⁴²孫過庭，《書譜》，收錄於陳思撰，《書苑菁華·外十二種》，四庫藝術叢書（上海：上海古籍，1991），822。

⁴³孫過庭，《書譜》，860。

⁴⁴林泉寶，《武當趙堡侯氏太極拳與行功心悟》，（臺北：逸文，2008），373。

四、結語：一站一畫，氣脈相通

根據上述的論述，我們發現太極拳與書法的交會融通，二者之間有著密切的關聯，二者被看到的呈現都是展示著時間和空間的作品，書法是點畫的空間形式在時間流動中形成的軌跡，而太極拳則是點畫的時間流動在空間的放映。學書法（作書點畫）最重要的事，莫過於「用筆」和「識勢」，此二者又與太極拳的關係密切。古人常說：「作書點畫」，這一句話實已將「點畫」一詞，用它來稱代書寫的文字，主要有篆、隸、楷、行、草書五種中國書法的字體。而「作書點畫」最重要的事莫過於「用筆」和「識勢」。在用筆方面自古即有「寫書法以用筆為上」、「學書法就是學筆法」的命題，而執筆作書的筆法主要有兩種，其一、「圓鋒藏筆逆入平出法」，其二、「側鋒起筆逆勢切入法」。近代書法家康有為說：「書法之妙，全在運筆，該舉其要，盡於方圓」。此又涉及方筆與圓筆的用筆方式，一般而言，方筆多用頓筆，較適宜作楷書、隸書。而圓筆多用提筆，較適宜作篆書、草書。古人所謂：「做草若真」，這是指凡正書的用筆方法，在草書中無不具備。如張旭狂草「下筆必為楷則」。至於行書則屬於非草非真，離方遁圓，介乎楷書與草書之間，用筆上可以靈活地借用其他筆法，總之「為書之妙，不必憑文按本，專在應變」。回到太極拳，則有「勢不可執，以神意為機變，無須以成架為局焉」。⁴⁵然而，不論字體的書寫或太極拳的套路展現，都要有整體的認識和紮實的基礎工夫，如此才能淋漓盡致地將此中的技藝發揮出來。

作書點畫的過程，通過執筆、運腕、行筆，剛發筆處便要提得筆起，不使其自偃，如此才能常保筆心在點畫中運行，如此才能精確用筆，點畫

⁴⁵ 戚建海，《太極拳技擊和煉丹術之奧秘》，（臺北：逸文，2003），103、175。

不失；如此才能筆筆呼應，字字關聯；如此才能充分掌握筆勢，讓筆畫氣脈流轉如意。而太極拳學者秉持以「氣 - 身體」作為中心的人體操演拳架，猶如畫筆之點畫書寫，書法在宣紙上呈現，猶如操演者步樁在地上呈現一般，演架者起腳落步猶如書法筆法的發筆和收筆，由此形成點畫的開合之機，由此形成演架者與地盤之間的關係。有時操演者的手腳在空間的位移軌跡（在空間的點畫線條），或是此一手腳在空間舞動的位移軌跡投影在地上所形成的力動曲線，一如筆勢的流動，亦如點畫的揮灑，其「點」如利鑽鏤金，其「畫」如長錐界石，我們可以說太極拳和書法的一切跡象呈現，二者都是展示著時間和空間的飛舞流動，書法是點畫的空間形式在時間流動中形成的軌跡，而太極拳則是點畫的時間流動在空間的投射放映。

太極拳，一舉動，其跟在腳，當「進入平立，觀無極」，此時「一站立太極，萬象生腳端」，比之於書法，元代郝經在《陵川集》中說「萬象生筆端，一畫立太極」，書道法自然，太極拳也法天象地，古人常說「修丹與天地造化同途」，此乃同源品類，法象變通如出一轍。太極拳的一舉一動都和姿勢脫離不了關係，一舉一動都要合乎規矩和法則，如此才能養成良好的身形姿勢，才能運用有利的「體勢」和「氣勢」，在橐淪鼓盪呼吸開合的肢體運動中，明白陰陽開合之道，掌握陰陽於流轉的消息盈虛，成就屈伸開合聽自由的太極拳境界。這種呼吸開合之道，與沈宗騫《取勢》中談及的「開合」道理相契合，「筆墨相生之道，全在於勢」。書法是在紙上打太極拳，而太極拳是地面與空中的作書點畫，二者透過點畫縱橫，取勢有常，氣脈通連，藝之精者，相互連通。

引用文獻

包世臣，《藝舟雙楫》，北京：北京市中國書店，1983。

- 吳兆基，〈太極拳與古琴〉，楊國良主編，《古典與現代》（第一卷），桂林：廣西師範大學，2010，121-128。
- 李仁平，《發現開合太極》，臺北：逸文，2006。
- 沈宗騫，《芥舟學畫編》，北京：人民美術，1959。
- 周汝昌，《永字八法：書法藝術講義》，桂林：廣西師範大學，2006。
- 林泉寶，《武當趙堡侯氏太極拳與行功心悟》，臺北：逸文，2008。
- 邱振中主編，《書法與繪畫的相關性》，北京：中國人民大學，2011。
- 俞爾科，《草書基礎知識》，上海：上海書畫，2008。
- 柳曾符、張森，《隸書基礎知識》，上海：上海書畫，2008。
- 康有為，《廣藝舟雙楫疏證》，臺北：華正，1990。
- 張懷瓘，〈玉堂禁經〉，收錄於周紹良編，《全唐文新編》，長春：吉林文史，2000，432。
- 戚建海，《太極拳技擊和煉丹術之奧祕》，臺北：逸文，2003。
- 陳思撰，《書苑菁華·外十二種》，四庫藝術叢書，上海：上海古籍，1991。
- 游添燈，〈弓正：太極拳拳架規法修煉參契〉，《臺大體育學報》，10（臺北：2007）：47-73。
- 游添燈，〈勢與式：論述太極拳形氣勢化的轉變〉，《大專體育學刊》13.1（臺北：2011）：1-9。
- 游添燈，《太極拳的修煉理體與方向》，臺北：師大書苑，2003。
- 游添燈，〈太極拳與整一體運動〉，臺北：國立臺灣師範大學運動與休閒學院體育學系博士學位論文，2021。
- 程質清，《篆書基礎知識》，上海：上海書畫，2008。
- 華步庭主（王子和），〈正形氣的鍊己築基與盤架串拳〉，《涵化太極》，4（臺北，1992）：13-16。
- 馮武，崔爾平點校，《書法正傳》，臺北：華正，1988。
- 塗光社，《因動成勢》，南昌：百花洲文藝，2001。

- 趙孟頫著，孫寶文編《蘭亭序十三跋》，長春：吉林文史，2009。
- 劉小晴，《行書基礎知識》，上海：上海書畫，2008。
- 潘運告，《張懷瓘書論》，長沙：湖南美術，1997。
- 諸宗元，《中國書畫淺說》，北京：中華書局，2010。
- 鄭曼青，〈鄭子太極拳十三篇〉，收錄於鄭曼青，《鄭子太極拳資修新法》，
出版地不詳：出版社不詳（作者藏書），出版年不詳，66。
- 魯迅，〈門外文談〉，《且介庭雜文》，北京：人民文學，1973，80-105。
- 孫過庭，《書譜》，收錄於陳思撰，《書苑菁華·外十二種》，四庫藝術叢書，
上海：上海古籍，1991，814-78。

