

黄河岸边是我家·遇见非遗 (12)

每一方水土，都镌刻着独特的文明印记。在乌海，非物质文化遗产是流淌在血脉里的文化基因，是黄河岸边生生不息的古老回响。

都说非遗是触摸文化根脉的温暖印记。

晨光暮色，四季更迭，烫画的笔尖勾勒时光的纹路，挂毯经纬间穿梭着生活的温度，千年驼铃回荡的丝路传奇、黄河涛声浸润的民间智慧，最终都化作烟火人间里跳动的文化脉搏。

都说非遗是唤醒历史记忆的时光信笺。

陶泥塑形，丝帛染彩，吹糖匠人的吆喝声仍在街巷回荡，蒸馏酒坊的风幡犹在风中飘摇。那些被时光打磨的技艺，是孩童眼中的神奇魔法，是游子梦里的故园符号，粗犷或精巧的纹路间，藏着跨越时光的时空对话。

都说非遗是联结族群情感的精神纽带。

马头琴的长调悠远苍茫，乌海快板的节奏欢快清脆；八卦掌的步法如行云流水，形意拳的起势似风雷激荡。在这里，四十多个民族的文明交融共生，不同地域的智慧在黄河岸边扎根，生长出枝繁叶茂的文化根系。

乌海是一座被匠心点亮的城市。这些非遗技艺，是沙漠绿洲不熄的火种，是城市肌理中跃动的韵律。它们与奔涌的黄河同频，与浩瀚的沙漠共舞；与葡萄酒的醇香交织，与山海沙城的精神共鸣。它们不仅是历史的见证者，更是现代人寻找精神原乡的途径，让传统之美在钢筋铁骨的城市里焕发新生。

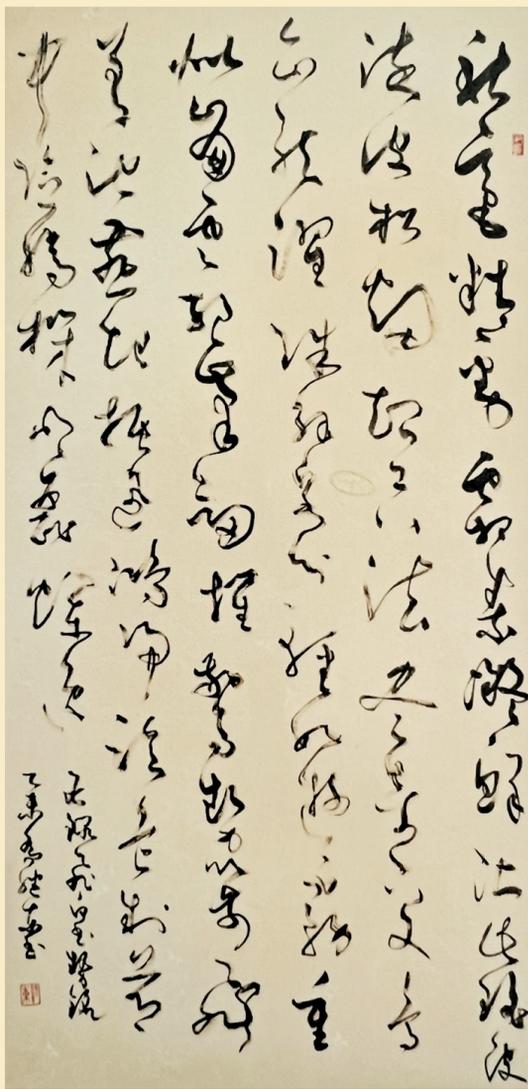
若您也喜欢探寻非遗和非遗传承人的故事，请与我们同行，一起开启这场“遇见”之旅。

背景介绍

在中国传统文化里，太极与书法分属不同领域，一为武学之道，一为笔墨之艺，二者却都汲取了“阴阳平衡”“刚柔并济”的思想。太极书法是将中国书法与太极拳的原理运用到书法创作中，形成有韵味的书法文化。赏习太极书法，可使人精神愉悦。乔继东所传承的太极书法项目，2017年被评定为乌海市市级非物质文化遗产代表性项目，2018年被评定为内蒙古自治区省级非物质文化遗产代表性项目。

太极书法·刚柔相济中书写智慧

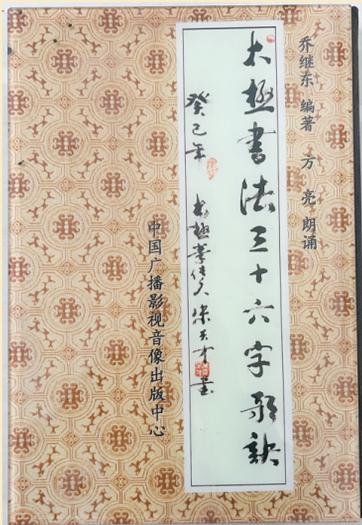
张文杰 文图



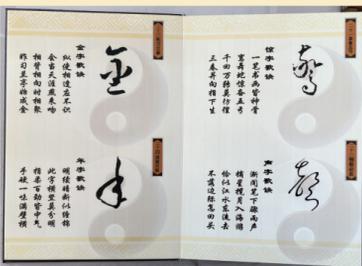
书法作品《飞鸟书势铭》



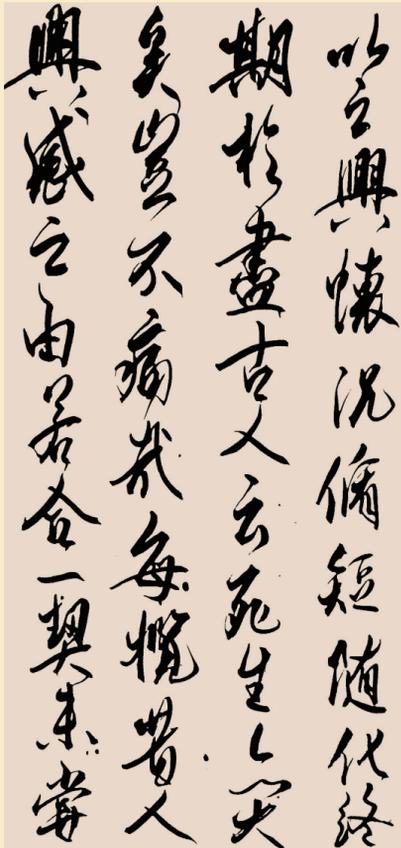
创作中的乔继东



《太极书法三十六字歌诀》



太极书法部分字诀



书法作品《兰亭序》局部

太极与书法的渊源

太极与书法，是中华优秀传统文化“一体多元”的生动体现。它们从同一哲学根系生长，在技法上相互借鉴，在文化功能上彼此补充。“太极以太极图为象征，黑白两仪相互环抱，体现‘阴中有阳，阳中有阴’的平衡之道；太极书法墨色的浓淡干湿、点画的粗细曲直、结构的疏密虚实，都是阴与阳的具体呈现。”太极书法代表性传承人乔继东说。

一点成一字之规，一字乃终篇之准，书法通过笔墨的动态平衡，再现了太极中“一动一静，互为其根”的观点。乔继东说：“太极书法倡导力透纸背而不露锋芒，是以笔墨书写和谐，本质上是对我国传统文化中‘中和’理念的践行。”

太极的运动理念与书法的用笔技巧早已相互渗透。太极强调“以意领气，以气带力”，动作看似轻柔，实则暗藏连绵不绝的内劲，这种“绵里藏针”的力道，与书法中“屋漏痕”“锥画沙”的用笔追求不谋而合。乔继东说：“书法家执笔时，需如太极起势般沉肩坠肘、气沉丹田，将全身之力通过手臂贯注于笔端，使笔画既具筋骨之力，又含舒展之态。”东晋书法家王羲之在《笔势论》中提到“下笔点画，皆须尽一身之力而送之”，与太极“一举动周身俱要轻灵，尤须贯穿”的原理异曲同工。

此外，太极动作忌直忌僵，讲究四两拨千斤的圆转之妙；书法中的行草则以连绵的转换见长，笔锋在提、按、顿、挫中形成流畅的线条，如同太极推手般顺势而为，一气呵成。唐代书家张旭观公孙大娘舞剑而悟狂草笔法，虽未直接提及太极，却揭示了肢体韵律与笔墨动态的共通性，这种外动内静的协调，正是太极与书法在技法层面的深层共鸣。

太极与书法不仅是技艺的展现，更是古人修身养性的重要方式，在内外兼修的追求上高度契合。乔继东说：“练习太极时，需要心无杂念，意守丹田，通过肢体的舒缓运动达到身心合一的境界；而写书法时，同样强调澄心静虑，意在笔先，在笔墨挥洒中沉淀思绪、涵养心性。”

北宋苏轼曾言“退笔成山未足珍，读书万卷始通神”，既强调书法需以学识为根基，也暗合了太极内外兼修的理念。时至今日，这种跨越千年的哲学思想依然滋养着我们。当我们在笔墨中感受线条的韵律，在招式中体会呼吸的节奏时，动静之间，便可触摸中华文化的根脉。

历经百年的摸索

清末民初，太极与书法在乔祥炳的探索中完成了一次实质性的结合。乔祥炳自幼练习太极拳，他开创性地将太极招式的刚柔韵律融入汉字书写，由此诞生的“太极书法”，经乔家四代人传承，形成了兼具武学思想与笔墨情趣的独特书法。乔继东说：“乔祥炳的创想并非凭空而来。他从太极阴阳相生的核心理念出发，尝试让书法线条如太极招式般兼具力量与灵动。”

经过百余年打磨，乔家后人在实践中完善了三大核心技术。乔继东一边演示一边说：“五行执笔法强调五指各领其劲，交相呼应，形成稳定灵活的发力系统；太极桩式悬空书法要求习者以混元桩功为基，做到中正安舒，松肩坠肘，让全身的力经过肩背、臂肘传到指尖，实现劲至笔端，连绵不断的状态；针对北方干燥气候研发的纸面干湿调节法，能让笔墨在不同环境下始终保持最佳状态，确保作品气韵连贯。”

乔继东在讲解作品时说：“这套技法体系暗藏太极理念。行笔时讲究一笔而就，如环无端，笔锋在顺其势而改其路的韵律中，自然形成含圆抱方的字形，恰似太极图的阴阳环抱。”虽然太极书法源自民间的书写理论，但正以其独特的文化基因，为传统书法的传承注入新的活力。

乔继东说：“太极书法的价值远不止于技法创新。当书法与太极相遇，意味着书写不再是单纯的技艺展示，而成为身心同修的过程。练习者在桩式书写中涵养气息，在行笔中调和刚柔，既能练就松弛、沉稳、‘圆融’的线条质感，也能领悟顺势而为的人生智慧。”

从口传心授走向系统传承

为了让更多人了解、参与太极书法，乔继东一直坚持在各地讲座、授课、展示。1997年，他在乌达区广场东侧建起太极书法创作基地，为太极书法安了“家”。“当时我就想，这门技艺要想得到传播，就得有扎根的地方，让练习太极书法的人有处可去，这样才能让更多人参与其中。”乔继东说。

理论体系的构建是文化传播的根基。乔继东在前几代传承人的基础上挖掘总结出《太极书法三十六字歌诀》，并于2013年由内蒙古广播电视台音像出版中心出版，让太极书法这门技艺从口传心授走向系统传承。《太极书法三十六字歌诀》将太极书法要义凝练成口诀，“执笔虚灵”“节节贯穿”等短语，这既是太极书法主要技法的指南，也是对“用意不用力”境界追求的核心理念。乔继东说：“初学者通过《太极书法三十六字歌诀》入门，能快速摆脱拙力、僵硬的困扰，在松圆的运笔中体会化刚为柔，积柔成刚的进阶之道。”

2016年，在自治区展览馆“非遗月月传”活动中，乔继东带领团队开展的讲座场场爆满。2019年，乔继东编辑了《太极书法教学》，完成50期网络节目的拍摄，同时开展太极书法走进校园等活动。乔继东说：“文化不分你我，能让这门对身心健康有益的技艺在更多地方开花结果，再累也值。”如今，从社区课堂到校园讲台，太极书法已从一门技艺升华为连接文化的纽带。

太极与书法的共鸣，在乔家四代人的传承中凝结成独特的文化体现。从哲学理念的一脉相承，到技法体系的创新融合，再到如今跨越地域的传播。笔墨随太极韵律流转，文化以非遗的形式延续，这种动静相济的传承，既守护着传统文化的根脉，也为当代人提供了与心灵相契合的途径。未来，这门兼具“力道”与“温度”的技艺，必将在更多人的参与中焕发新的生机。