

中国艺术的禅宗精神

——以宋代山水画为例

◎董思岐 郭翔彤

摘要：禅宗自印度传入中国，隋唐时期融合中国传统的儒家思想和道家的老庄思想，成为本土化的具有典型中国文化特征的佛教宗派。进入宋代以后，禅宗进入兴盛时期，逐渐发展成为中国佛教中的主流派别，对中国思想、文化、历史、艺术等诸多领域的发展产生了深远的影响，本文以宋代山水画为例，看禅宗精神对宋代绘画艺术的影响，并探究分析禅宗精神在中国艺术中的体现。

关键词：中国艺术 禅宗精神

一、禅宗发展与禅宗精神

（一）禅宗的发展历程

魏晋南北朝时期，印度禅宗由中国禅宗“初祖”菩提达摩自印度渡海而来传入中国，到唐代的五祖弘忍后，禅宗分化为北宗和南宗，以神秀为代表的北宗主张“渐悟”，以慧能为代表的南宗主张“顿悟”。可以说禅宗在六祖慧能手下才真正、彻底同中国本土文化交相融合，实现了中国传统文化与印度佛教相统一，慧能对传统佛教进行了重大改革，不再宣扬苦修，而是竖起“顿悟成佛”“一念成佛”的口号旗帜，将佛教平民化、实用化，令社会从上到下各个阶层都能够学习领会禅宗思想，不但使得顿悟禅宗广为流传，持不同修持观念的禅宗更是纷纷归于顿悟禅宗门下，顿悟禅宗成为汉传佛教最主要的象征之一。

宋代在中国古代文化思想的发展历史中具有划时代的意义，在两宋时期，禅宗得到了最充分的发展，禅宗将汉传佛教其他各宗会思想融会贯通，并吸收采纳了儒家的义理道德思想和老庄清静无为思想，形成了融合型的中国佛教的主体。而在此时期禅宗在社会各阶层中也得到了空前的发展，这得益于宋代皇室和政府对于禅宗的推崇和支持。既不同于北周对于佛教严加限制的政策，也不同于唐武宗对佛教深恶痛绝的态度，宋代政府在维持儒家正统地位的同时对佛教禅宗采取的是信奉和支持的态度，并出于政治目的对佛、道二教采取对等态度，有时甚至对佛教更为优待，宋赞宁的《大宋僧史略》中便此类记载：“每当朝集，僧先道后；并立殿廷，僧东

道西，间杂副职；若遇效天，则道左僧右。”由此，禅宗在宋代的发展背景可见一斑。不单是宋代政府对佛教禅宗保持这样的态度，宋代皇室中也有诸多贵族甚至皇帝相当赞颂推崇佛教的，他们甚至不辞辛劳亲自注释佛经，将之广布朝野，以宣扬佛教，例如宋太宗所著的《妙觉集》，宋真宗所著的《崇释论》《御制释典法音集》《御注四十二章经》《御注遗教经》，还有南宋孝宗所撰的《原道论》等，都在民间广为流传。^①作为封建社会领袖的皇帝都对佛经如此尊重信仰，大力宣传佛教，上行下效，社会各阶层响应皇帝的号召，对禅宗文化也就更加热衷，禅宗的思想精神也就愈发渗透进文人墨客的诗作、画作中。

（二）禅宗的思想精神

禅，是梵文“禅那(Dhy ā na)”的简称，意译为“思维修”，指运用思维研修得以定心修行，或者译为“静虑”，静即定，虑即慧，意指安详寂静的思考修行。在注重人内心思考修行的基础之下，禅宗把自心视为人的自我本质，认为所有苦乐、得失、迷茫与觉悟、堕落与成功，都决定于自心。禅宗也把“自心”看作禅宗修行的根本，发明本心，反省真性，修持心性。

禅宗传至六祖慧能法师时，已经演化出“不立文字，顿悟成佛”的南禅宗，慧能法师在《坛经》中写“性含万法是大，万法尽是自性”，强调世间万物，一切现象都在自心之中，外部世界被浮云所掩盖，本心被遮蔽在妄念之下不能显现，修行只有堪破妄念才能内外明澈，明悟本性。慧能正是从本性上来顿悟的，这是南宗禅中

“见性成佛”“顿悟成佛”的学说。

禅宗“不立文字，顿悟成佛”中的另一个思想“不立文字”，禅宗认为佛法是一种语言文字无法诠释的终极的真理，认为文字和语言只能片面的、有限的解释佛法，而不能让人们真切地把握本真，执着于文字和语言只会阻碍、束缚人们认识万事万物的本质。

禅宗同时还认为，众生本性自然，佛性蕴含在完满自足的万物本性之中，讲求从青山绿水中，从修竹翠溪中，从自身的行住坐卧一切外物中体会禅意，思考瞬间与永恒、渺小的个体生命与浩瀚广阔的宇宙之间的关系，达到“物我两忘”的境界，从而实现精神的超脱、生命的超越。

二、禅宗对宋代山水画创作的影响

在中国佛教的漫长的宗教发展历史中，顿悟禅宗融合各家思想，可以称为在中国社会意识形态下佛教中最主要最独特的一个宗派。禅宗对中国人的文化形态、思维方式、审美情趣都具有很深的影响，中国文人常把这种独特的禅宗思想感悟融汇到自己的艺术创作中，使他们的文学、美术作品透露出浓浓的禅意。

从时间维度来看，禅宗在晚唐时期就已经基本形成和分化，到两宋时期已经流传甚广，菩提达摩作为禅宗初祖，在宋代得以确立并得到进一步的推崇和弘扬，宋代政府的支持让宋朝成为禅宗的鼎盛时期，禅宗经典如《菩提达摩传》《景德传灯录》等大量地被翻译和印制，文人士大夫中参禅之风盛行，研修佛法、辩论佛理、

①王德信《禅宗对中国山水画的影响——以宋代山水画为例》，《文艺生活（文艺理论）》2016年第12期。

焚香参悟成为一种时尚风潮。它不仅影响了宋代理学的发展,也影响到了文学艺术方面,宋代绘画出现了传统风格的突破。

唐代诗人王维推崇佛法、参悟禅理,他的禅修思想深切地体现在他的书画中,被后人称为南宗山水画之祖。之后的晚唐五代时期最负盛名的禅画大师贯休作画多以佛教人物为主,发展到两宋时期,人物、山水、花鸟等各种题材皆能融入禅宗精神,特别是山水画受禅宗影响,不再过分追求绘画技法和画中景物的形似,由对于表象的追求转为位于“象”外之“意境”的追求,由单纯的物的形似转向更高层次的画家的精神世界。在禅宗精神的影响之下,宋代山水画不再拘泥于精细匠气的“画院风格”,一改对所画景致完全复制,力图真实的风气,更加着意于画面的布局,景物的虚实主次,通过笔墨的浓淡深浅、画面的留白有序,营造特殊的意境,传达画家的思想情感和精神追求等。宋代山水画在被禅宗思想浸染之外,还结合了文人士大夫的“墨戏”。“墨戏”,就是文人士大夫随性而成,用以抒发情韵、展现骨气的,书画结合的写意画。宋代山水画的画家多是具有较高的文化水准和艺术修养的文人,他们在作画时更加重视展现思想情感,独抒性灵,在画作中加入诗文题词,增强了山水画的文学性和禅意。

宋代禅宗美学盛行,文人士大夫热衷于修禅,同禅僧谈禅论道,参悟禅理,领悟自心,理学大为发展。苏轼在感怀人生如梦、参透生命幻相的基础上不拘泥于某家思想,涵纳孔儒、老庄和禅宗的“无念”“心无所住”等思想讲“自得道”。^①欧阳修从生活中感受禅宗的生死观念,将参禅思想应用在绘画书法之中,并倡导艺术生活化,追求生活意趣。禅宗强调“平常心是道”,认为应当在身边的平凡事物中见得真理。青源唯一信禅师最初见山是山,见水是水,后来见山不是山,

见水不是水,而到最终,见山还是山,见水还是水,禅宗参悟的终极就是要看破事物外包裹的一切迷障,回归它们的本源,这与画家们所追求的不谋而合。这些文人画家将禅宗思想间接融入画作中,化虚无缥缈的禅理为画作中的高山流水、花草树木,传达出他们远离市井庙堂的精神向往,用朴素率性的笔墨呈现禅宗理念中的理想世界,表现生命的自然自在与平和。

在两宋流传甚广的南宗禅认为佛法藏在万物的本源中,众生皆能成佛,不用求诸外物,诉诸他法,相信体认内心的本质就能“顿悟成佛”。《五灯会元》中记载佛教中“拈花一笑”的一段经典,就透露了禅宗中难以言说、心法微妙的修持方法。从艺术创造的维度来讲宋代艺术深刻受到禅宗影响,宋代陆游说:“文章本天成,妙手偶得之”,写文章需要一定的意境,文章最高境界就应是自然,这样才纯粹而没有人为的造作,这是追求文学上的自然和顿悟。山水画家们同样注重追求创作中的顿悟。沈括在《论画山水》中记载了李迪指导陈用之作画的方法:往岁小窑村陈用之善画,迪见其画山水,谓用之曰:“汝画信工,但少无趣。”用之深伏其言。曰:常患不及古人者,正在于此。迪曰:“此不难耳,汝当求一败墙,张绢素讫,倚之败墙之上,朝夕观之,隔素见败墙之上,高平曲折,皆成山水之象。心存目想,高者为山,下者为水,坎者为谷,缺者为涧,显者为丘,晦者为远。神领意造,恍然见其有人禽草木飞动往来之象,了然在目,则随意命笔,墨以神会,自然境皆天成,不类人为,是为活笔。”用之自法画格日进。^②禅宗在虚静中求得顿悟,艺术家在虚静中找寻妙悟,宋代山水画创作寻求的“神领意造”与南宗禅的顿悟思想都具有随机、突发、意会的特点,可见禅宗精神对宋代的山水画创作具有深刻的影响。

三、禅宗精神在宋代山水画中的体现

(一) 宁静淡远,崇尚墨色

唐及以前的朝代绘画多注重色彩,画家用笔设色常浓墨重彩,谢赫六法中亦有“随类赋彩”的论点,唐朝王维将禅宗思想引入绘画中,首创水墨山水,摒弃色彩。到两宋时期,水墨山水画进一步发展,绘画与书法相结合,重视笔墨的深浅浓淡变化,通过浓淡不一的墨色和简洁率性的线条来表现景物,营造幽静空灵的意境,传达画者思想,表达自己宁静淡泊的人生追求,寄情思于山水,放心绪于自然,从而获得心灵的解放。宋代绘画表现出恬静、婉约、轻柔、简单的艺术态度,在风格上力求不染铅华而趋于平淡素雅,崇尚天真自然,而颜色、线条、形状、质感的简单素朴,让人马上想到白墙黑瓦、水天一色、自然本色、水墨淡彩,彰显了宋代的美学特征。^③

郭熙在《林泉高致》中提出山水绘画的“三远”思想,并且以高远、深远、平远为标准品评作品。“平远”当属郭熙最为推崇的境界,平远“冲融而缥缈缥缈”,比之高远和深远更加宁静超脱,余韵悠长。画家借助“平远”的意境解脱出俗世,发现生命的宁静真实,这与禅宗“三无”——无念、无住、无相的观念殊途同归。李成的《茂林远岫图》就以平远法构图营造一望无际,层层推进的视觉效果,其用笔清淡平和,墨色浅而不薄,表现出如梦似幻的烟树远丘,意境萧疏,观之令人思维开阔,郭若虚评价李成的作品“气象萧疏,烟林清旷”。

(二) 高洁雅逸,注重神韵

优秀的绘画作品应当形神兼备,在两宋之前,无论是人物、花鸟还是山水,都更以形似为高,韩非“画犬马最难,画鬼魅最易”的观点,是被普遍认可的。而水墨画发展至两宋时期,受到老庄思想和禅宗精神影响,神韵在绘画中的重要性被画

^①贺志朴《宋代禅宗美学及其艺术向度——读〈宋代禅宗美学与禅画艺术研究〉》,《河南教育学院学报(哲学社会科学版)》2020年第39卷(2),第122-125页。

^②沈括《梦溪笔谈》,岳麓书社,2002,第122页。

^③李业《北宋文人画所体现的禅宗美学思想》,《艺术百家》2016年第S1期增刊,第193-196页。

家逐渐认同。沈括认为：“书画之妙，当以神会。”苏轼也有相似的观点，他说：“论画以形似，渐与儿童邻。”只凭形似与否来评判画的高下而不看画中的思想神韵，是十分目光短浅的。

两宋文人借助禅学，追求没有矛盾，没有冲突的理想境界。因此，宋代山水画在风格上力求平淡天真，清新淡雅，品格高洁。范宽画风壮阔旷达、气势恢宏，《溪山行旅图》构图高远、意境雄浑，它并不着意于严谨的透视关系，而是运用夸张的对比突出了壮美的高山风景。

（三）写意自然，借物抒情

宋代山水画的代表性作品，如米友仁的云山图，法常的潇湘八景，马远、夏圭的山水图等，都在物象中显露出浓浓的禅意，其山水是禅家的山水。

在禅宗看来，月亮亏损盈缺，亘古循环，自足圆成，清澈明净，迷云时时缭绕遮蔽其上，犹如人的心灵容易受到欲望遮蔽。月亮需要时刻轮转，荡涤云翳，自心也需时时反省，显露本真。夏圭的《洞庭秋月图》就以艺术化的形式表达了这一理念，月光清淡朦胧，虚幻的云雾，意境空灵淡远，意味悠长。画面下方和远处淡淡青山翠树静静矗立，与梦幻而亘古不变的月光共同漂浮在流淌的江水之上，画面简

单，大量留白却传神而禅意盎然。

雪景也是宋代山水画的重要题材。雪，飘落与融化就在片刻之间，生死一须臾，如梦幻泡影一般，与南宗禅祖慧能所作菩提偈：“本来无一物，何处惹尘埃”具有共同的意味，片刻永恒。画家们常用雪创造一片寂静清幽的天地，表现自己的气节。马远的《雪景图》四段，远淡的山色、烟雾迷蒙的云水、洁白无垢的积雪共同在旷远的画面中，表达生命的轻歌和性灵的曼舞。梁楷的《雪栈行骑图》画法简逸，以没骨法染出茫茫雪迹，用生动的笔法画出行人与树木，苍茫大雪把骑驴赶路的人淹没在广阔天地中，渺小的个体与广阔的天地形成对比，人生不过宇宙中的一粟。在画中，“我”面对“宇宙”时，不是彷徨不安，而是就在“宇宙”之中，我和无限的自然风景融合为一。

四、结语

宋代是我国历史上禅宗发展的鼎盛时期，也是山水画创作的高峰时期，在这一时期山水画作品中，我们可以看到画家将自己对生命、对自然、对禅宗的理解思考，形成了宁静淡远，高雅清幽，气象萧疏的绘画风格，对后世的绘画发展产生了深远的影响。“元四家”“明四家”、明代写

意水墨花鸟画、董其昌的“南北宗论”“清初四僧”“扬州八怪”乃至近现代绘画大师齐白石、张大千等都深受宋代禅意山水画的影响，对中国绘画艺术都具有不可估量的贡献。

作者单位：

河北师范大学新闻传播学院 2018 级

