

Discussion on the Relationship between “Zen” and the Literati

Yan Ren

Jiangsu Young Artists Association, Nanjing, Jiangsu, 210018, China

Abstract

After the emergence of the Zen thought in China, it was deeply integrated with the traditional Chinese culture, making the Chinese writers yearn for it, so the Zen painting appeared. This paper mainly discusses the spiritual interaction mode of Zen and literati painting in various periods. Zen practitioners use pen and ink to express the Zen principles, not confined to the form or subject matter, but to express the “Zen”. In different periods, the influence of Zen on the literati is also constantly changing and integrating.

Keywords

Zen; literati; literati painting

论“禅”与文人的关系

任晏

江苏省青年美术家协会，中国·江苏南京210018

摘要

禅宗思想在中国出现以后，和中国传统文化进行了深度融合，让中国的文人们心向往之，于是出现了禅画。论文主要讨论各时期禅与文人画的精神交互方式，修禅者用笔墨来表现禅理，不拘泥于形式或者题材，而是表达“禅”。在不同的时期，禅宗对于文人的影响也在不断转变与融合。

关键词

禅宗；文人；文人画

1 引言

早期的文人画的发展与禅宗结合，“意气”和“修心”是文人画的精神内核所在。随着禅宗“无念”说与中国文人的进退观的融合，文人和士大夫在内心中获得了平衡。禅宗的“意境说”和禅定状态下的文人对于时间的理解也是推动文人画发展的重要阶段，而后到了明代中叶，禅宗与心学的相互渗透对传统观念造成了冲击，对社会的变动推波助澜，掀起了追求个性解放的思潮，由于当时时代背景下情感表现得迫切要求，明末文人画家产生了强烈的自我表现意识。

2 “意气”和“修心”禅宗与早期文人画的发展

王维是最早以诗入画，并将南禅的“顿悟”与山水画相结合的艺术大师。到了明代，董其昌等人也从风格、流派及很多方面来探讨王维的艺术成就。

王维一生都与禅宗有密切的联系，他所生活的唐代道佛合流，高僧辈出，崇佛风气盛行，而且他出生在一个信奉佛教的家庭，自身也虔诚践行禅法。后来，因他仕途不顺，不愿同流合污，想要寻求解脱，萌生了强烈的隐遁思想。他在

自然山水之中，与天地宇宙融合在一起，恍若无我之境，这使他内心获得了真正的平静。禅宗认为“心空心静，视万物性空也”。《坛经》只有精神的淡然，才会带来空灵澄净的艺术境界，禅宗“物我两忘”的境界也在他的画中体现。王维一直将禅宗思想与山水画论一起讨论，主张“以禅喻画”，在禅理中顿悟。在宋代之前，文人画家与其他宫廷画家还没有在身份上做区分，但是宋代之后，文人画家获得了很高的地位，苏轼也曾说到：“观士人画，如阅天下马，取其意气所到。乃若画工，往往只取其鞭策皮毛槽枥刍秣，无一点俊发，看数尺许便倦。汉杰真士夫画也”。以此所见，苏轼认为文人画与画工画的区别在于意气，由“意”入画是绘画的精神所在。例如，著名的《古木怪石图》，画面流露出的气息是简淡、清静，画面中的笔触草草生动，不求形似，看起来就像草稿一般，画中的枯木与怪石也不仅是自然界中的物象，那些纠结的树结象征的是其“心中郁结”，这正是文人意气的体现，如图1所示。

苏轼对于参禅有浓厚的兴趣，而且能够超然物外，游于物外，不把很多欲望看得太重，强调书画的一个“自娱”的作用。米芾也是典型的以抒发情感、不为了绘事而作画的文人画家，他也是宋代著名的书法家，米芾与其子米友仁的“米氏云山”在笔墨上开创出了新的画法，称作“墨戏”，给了后人无数

【作者简介】任晏（1995-），女，中国江苏扬州人，硕士，从事中国画创作与理论研究。

的启发。以上提到的文人画家，他们都为从南北朝开始的一个重要转变作出了重要的努力，即从对于物象的客观描绘到借物喻情，也可以说是从外到内的一个转变。这与禅宗中的“即心即佛”是不可分割的，禅宗起到了内在指引的作用，文人们借助它找到真正适应时代的审美、适应人们心理本质的审美特质。



图1《古木怪石图》(传)(北宋)苏轼

在他们之后，元代的赵孟頫是非常少有的汉族的文人，他沿着宋人开辟的绘画思路，在宋人的基础之上，山水的题材变多了，因为寄情山水贴近元人的实际生活。由宋人的重视“意”而更加转向“修心”。禅宗主张现实生活和修行为一体，可以相互融合，山水给人以空间感，人们在空间里能感受到心灵与山水的相互交融。另外，赵孟頫还提出了“以书入画”。在唐宋文人对于写意的追求而不讲究形式之后，以书入画让文人画的气息变得更为简洁，以抒发胸中志气之美为宗旨，书写的方式更加凸显了文人们创作中的直觉性，直达事物本质，也能直接的让观者体验到在书写中蕴含的超越物象之外的精神气，这与禅宗的“顿悟”论有相同的内涵。禅宗在这个过程中密切参与文人士大夫出世入世的心理建构，融入文人们的绘画思考，改变了文人画的审美特征。

3 禅宗“无念”说与中国文人的进退观的融合

历代文人士大夫都有过在社会中的困境，陷于两难，在进与退中，他们心中的忧虑便是一直在徘徊着的选择基调。儒教和禅学的影响下形成了中国文人的进退观，传统儒学入世的正统哲学在意识层面引导着文人士大夫们，他们遵循着自己想要建功立业的想法，但是内心的潜意识层面，禅宗的人生哲学引领着文人们的审美特征，在他们的内心深处，依然也向往宁静悠闲离开纷争的生活，寻求平和的内心世界。因而，他们在自己营造的环境中寄予了自己的人生追求和感情。

晚明的董其昌延续了之前的一些绘画思想并且创立了南北分宗论。他一生都是亦官亦隐的状态，不想做官却官至大宗伯。董其昌提到“淡”的艺术风格极其多，他认为只有名利心比较淡的人可以真正达到“淡”，所以他一直推崇南宗画派，甚至不惜将元四家为首的赵孟頫换成了倪云林。对于董其昌来说，南宗画可以体现他的人生追求。他以禅喻画，

认为南宗画就像南宗禅的顿悟说，只有最有大智的人可以顿悟成佛，凡夫俗子无法完成顿悟，那只能通过渐修。他特别欣赏米氏父子，可以“一超直入如来地”，但他不敢去学，而北宗画在他眼里也不能学，因为其过于繁细严谨。所以，他的以禅喻画是一种内心的想法。他虽然身居高位，但是内心里是非常向往平静自由地生活，居庙堂而思江湖。禅宗中所讲求的是“无念为宗”，“无念”即是不让自己的心被杂念束缚，人也不能什么都不念，那样连呼吸都会是一种包袱。所以，在这样的禅宗思想的引导下，文人们既想兼济天下，又希望自己可以独善其身，所以在这样矛盾的心理中进退两难。禅宗中也讲到“无住为本”，只要“不住”就是不让自己的心被束缚，不被束缚就会“无念”，就可以得到解脱。所以，其实从根本上说禅宗并不是需要坐禅苦修，不计较外在形式，只要“无所住心”便可，那这么一来，禅僧们在士大夫文化的同时，文人们也在世俗与隐遁中找到了平衡。

4 禅与文人画的精神交互方式

4.1 禅宗的“意境说”

禅宗对于文人画的影响除了把禅引入作品，最重要的是，禅改变了艺术家的思维方式，改变了他们的创作思想、审美精神。禅宗的“意境说”应该是对于文人画影响最为深远的。南北朝提出了“意象”，但到了中唐时期，才从“意象”到“意境”转化。这里所说的“意境”中的境是游于象外的，与禅宗思想更为贴近当时的时代风气。意境是由心而造，是心在一定界限内游走，没有固定的方向也没有目的，是当时禅宗艺术精神的体现。

王维的“空山不见人，但闻人语声，返景入深林，复照青苔上。”这之中透露的禅意就是一种“淡”，这种“淡”之后在倪瓒的绘画中也能感受到。而相较于倪瓒荒寒的意境，董其昌则表现得突出了“净”，是一种悄然无声之感，静谧平和的自然。“淡”包含的是道家的自然观，然后再由实到虚，从有到无，慢慢向禅学的平常心演变。唐宋以后，文人画家追求以简胜繁，这里所说的简单是把复杂的东西简单化，能够在简单的东西里看到许多超越形象的意蕴。在宋元时期，文人画的审美倾向是“简淡”为主的风格，也是受到了禅宗的影响。南宋时的禅僧画家都深谙其中。梁楷的“简笔”画是为代表，法常受梁楷的影响并将其“草草”的风格发挥到了极致。

往往文人画家们会通过笔墨来表现“淡”的意境，但是“远”却需要从构图、形式等来体现。不过笔者认为，这只是一种作品本身内容的“远”，而不是一种“远”的境界。观者与画面也可以直接感受到这种远的感觉，不需要去刻意营造或者建构。“远”即是所谓象外之象，超出了界限之外。这种远与玄学相通，玄有时候就会让人觉得远，这是一种理解上的疏离感，会让人有拨云见雾之感，却不会过于脱离人

们的理解范围。

道家通过“远”去追求一种无限，这是一种没有尽头的目标，而禅宗则是以“心”传心，虽也是通过“远”的无限延伸，周而复始，最终还是回归到内心，即人的本心。在无限延伸中体悟永恒的生命感，这就是禅宗崇尚的在艺术创作中的最高追求“自然”，一种趋于平淡天真的感觉。

在中国的哲学观里，人类实在渺小，身观所限，在有限和狭小中徘徊。宇宙宏阔，人类克服局限和渺小，很大程度上在于“远”。远是一种距离，但中国艺术中强调的远也非自然距离之远，应该是对自然距离的一种超越，是境界之远、心灵之远。艺术家以诗意的眼光感受万物，精心构筑虚灵时空，和一般对待万物的态度形成一种距离。相对于具体的存在，这是一种迷蒙不定的距离，缥缈淡远且纵容。艺术中“远”的境界是在无限中展现和有限中控制的根本距离。

西方心理学家布洛所提出的“距离说”与中国不同，侧重从心理学以及美感效应的角度研究。他提出的心理距离是一种具有矛盾的距离，即“切射又带有距离”的距离矛盾。对于欣赏者或艺术家，他们与作品的关系既要有切身感又要保持距离。相较而言，中国的“远”，似乎更像是一种生命距离说。艺术的创造与人类的生命也密不可分，人的生命是一切行动的基础与动机、目的性的根本。距离感是一种远意，因“远”而真，流露自然本性。

4.2 禅定状态下的文人对于时间的理解

而禅定状态下的文人对于时间的理解也是个值得探讨的问题。荣格说：“艺术创造以及艺术的效果的秘密要在返回到参禅状态中去找”。参禅入定，以达到艺术创造所进入的内心体验，在这种状态里，物我同化，仿佛都变得融合，情感和心灵也得到了慰藉。禅宗寻求内心的解脱，会用一种豁达的心态去感受时间的变化。禅宗所说的“悟”全在“一念”之间，“一念”即“无念”。在《坛经》中，“无念”不是什么都不念，“念”可谓人的本性，但人的见闻觉知是自性，而非六根，所以只要不被束缚，即是无念。慧能所说的“无念”也并不是什么都不想地静坐，而是不过多迷恋于现实中的事物，不论世事如何，都能安然看待所有。慧能还提到“若识自性，一悟即至佛地。”这种对于时间的感受是来源于人们的主观感受。人们对于同样长度的时间所经历的感受天差地别，稍纵即逝抑或是漫漫长夜，都在人们的感受之间。所以时间的流逝与解脱的自我意识相互联系，在这瞬间感觉会突然消失，而人生的意义便也在瞬间和永恒中消弭。物我两忘，世界万象，宇宙和本体似乎慢慢浮现。根据现在心理学的研究，当人处在凝神状态之时，潜意识会异常活跃，思维会四处发散，能产生各种奇思妙想。而在以禅定状态下进行的直观观照中，人们会下意识地抛掉理性的制约和思维的限制，与自己的心灵相互融合。在这个过程中，直觉所产生的效果看似是不合理的，但是对于审美创造而言是极其珍贵的体验。人们在其

中感受到的时间流动和最直观的感受，是取决于内容的意蕴和深度。

在魏晋时期，玄学唤醒了人们的自觉感知方式，人能够真正地感受到自然的无往不复。但其实中国文化中一直都存在着时空合一的宇宙观，就是一种所谓的心理时空，它也是会根据人们的经验发生变化。特别是在进行艺术创作的时候，中国文化中更注重以时间引领空间。在图式的空间中，人的主观意识统领空间，空间完全取决于人们自我，人们甚至可以在空间改造时间再造生命。中国的艺术中有很多都融入了这种时空观。在上一节里，我大致分析了“意境说”，大部分意象都通过时间进行延伸，不可能是独立的存在，通过意象来达到时间空间的统一是中国文化里很重要的思维方式。

禅宗一直在讨论生死的问题，禅宗本质也是追求自由的精神彼岸。而达到这种境界需要开悟在这种自由的时间里，悟禅者往往能实现诗性的栖居，在自然中悟禅，忘却了时间。其中，这个过程也是人“本来面目”显现的过程，在存在中发现真理，顿悟后到达“澄明”的境界。

5 “狂禅”风气下的明末文人

明代中后期的禅宗在心学的影响下以个性解放以及对自心自性的肯定促进着人文思潮，发挥着重要的作用。在对于传统方面，也以一种开放的态度冲击着封建文化和保守的精神。在宋元时期，文人遭到打击或者是外在的打击时往往是通过山水将自己消融在自然之中，做到心平气和，也是在寻求解脱，彻底达到物我两忘的境界。但是，在人们都意识到自我意识的存在，即自我觉醒的时候，又无法得到认可，所以会导致因为自我价值被否定而造成的强烈的反抗情绪，这种反抗的精神作用于艺术创作，并影响着艺术上的风格的变化。在明代以前，文人画的基调大体是脱离不了对于静寂、清冷的表达。而明代人的觉醒给文人画注入了新的生机，在清醒和智慧带来痛苦的同时，也真正能够体会生命的快乐。对于明清追求个性解放的时代特征，文人画家们萌发了强烈的自我表现意识。他们迫切地想要表达自己的情感，并把这当成表现绘画的目的。

明末文人在各个领域都表达了那个时期的思想，他们对人的本体表示了更多尊重。王艮所提出的“淮南格物”在明代思想史中具有重要地位，它的核心是“安身之本”论，这里“安身”是以解放身体、重视身体为前提，从而达到对于心灵的解放。对于人性的尊重在这里不仅体现了经世思想，也激发了艺术家在创作中自我意识的表达。石涛提出“我自用我法”的理论，他自己在实践中也师古人但不一味崇古，风格多变富于创造性，不同时期充满矛盾。何心隐的“育欲”论在明末清初推动了艺术家欲望和情感的释放，反对扼制“人欲”。许多画家在这一时期借物喻情，借绘画抒发内心的满腔愤怒。八大山人的画中就有各种意象抒发对清王朝的讥讽。李贽的哲学思想对于当时的文学艺术界都产生了直接的影响。

他与当时很多画僧的经历相似，阅读了大量禅学经典，常常出入于禅佛之间。李贽肯定人欲、私心，他赞同何心隐的“育欲”论，提出“穿衣吃饭即是人伦物理。”李贽的论文也有不少关于艺术创作，最重要的是“童心说”，它取源于禅宗的一念净心思想。在明末清初的艺术思潮中影响深远。“夫童心者，真心也。若以童心为不可，是以真心为不可也。夫童心者，最初一念之本心也。若失却童心，便失去真心。失却真心，便失却真人。人而非真，全不复有初矣。”由此可见，李贽认为的“童心”也是赤子之心，不受外界干扰，但还包含了一种朴拙之风的审美取向。这一时期的画家在艺术实践中都不再追求华美、流畅的美感，而去接近生涩、自然的气息。

葛兆光的研究中提到，禅学兴起的初期的“狂禅”就已经形成，但是并没有达到个性解放的程度。所以禅宗其实在明初并不兴盛，到了明末，“狂禅”之风渐渐走向纵欲，对于封建正统儒学是一种异端的性质，且对于当时社会藐视礼法、放纵等社会风气也起到了直接的推动。明末的反中和的风气也呼之欲出，文人画家已经难以在传统的禅学中获得内心平静的处世之道。遗民画家也都用各自的方式抒发他们的沉痛心情。这种强烈的悲痛已经无法再以“伤感”去表达，他们中有一群人的情绪已经带着愤怒的一面，傅山就给出了批判儒家的激烈态度，几乎是与中和之美势不两立了，他指出：“宁拙毋巧，宁丑毋媚，宁支离毋轻滑，宁直率毋安排，足以回临池既倒之狂澜矣。”石涛在画论中提到作画“盘礴睥睨，乃是翰墨家所养之气”。八大山人的悲痛不例外的也是以一种悲愤的姿态出现，他画面中的奇怪鱼鸟，白眼向人，

人生忧愤更是跃然纸上。对于中和之美的讨论是一个必须面临的问题。虽然，它一直完善和推动中国审美的发展，但也泯灭了人的个性的一面，钳制了人们的思想，所以既然反对封建主义，那么“中和之美”就是在艺术中审美的反叛。因此，这个风气的盛行，画家们盛行“狂肆”，强烈的情感宣泄加强了艺术表现中的雄肆之美，个性意识也凸显了出来。

6 结语

论文通过时代思潮和画家内在生命力的表现去进行深入讨论禅宗对于艺术创作中的审美经验的影响。文人们将自己的精神想法和以禅修身的内在素质融入实践，在作品里寄托情感，对当时以及后世都产生了巨大的影响。他们将个人的主观精神融入艺术创作，对于当代绘画思路和发展有着创新的启示。

参考文献

- [1] 慧能.坛经[O].敦煌本,1929.
- [2] 慧能.坛经校译[M].郭朋,校译.北京:中华书局,1983.
- [3] 周积寅.中国画论辑要[M].江苏:江苏美术出版社,1985.
- [4] 石涛.大涤子题画诗跋[M].汪绎辰,译.上海:上海人民美术出版社,1987.
- [5] 林木.明清文人画新潮[M].上海:上海人民美术出版社,1993.
- [6] 葛兆光.中国禅思想史[M].北京:北京大学出版社,1995.
- [7] 朱良志.中国艺术的生命精神[M].合肥:安徽教育出版社,2009.
- [8] 贡布里希.艺术与错觉[M].杨成凯,李本正,范景中,译.南宁:广西美术出版社,2015.