

佛教禪宗與書法—— 禪思神融會書法表現之探討

蔡介騰

國立臺灣藝術大學書畫藝術學系專任教授

摘要

在佛教的發展過程中，書法的表現有其重要的角色，從經文文字的傳抄，或是佛教語錄的書寫傳遞等，都是經由書寫文字來呈現，書法自然成為傳遞佛教精神的一部份。從漢代以來的佛經翻譯開始，佛教的思想逐漸趨向與漢字文化做深度結合，所以經由漢文字的書寫而將佛教的精神傳遞，使得佛教廣佈於中土。

而其中佛教的禪宗思想對於文人的影響更為深入，主要是教義不拘束於宗教的形式儀軌，而著重在精神義理的認識，主張「不立文字，教外別傳」。¹著重於個人內心的真正體悟，所以雖然不立文字經典，但卻也將其內心體悟的訊息，以文字來書寫傳達。在中土禪師這類書寫的論述並不多見，但是在日本的禪師確有許多作品表現，傳達著個人體悟的境界，然而化作筆端的線條，書寫的形式會跳脫傳統技法的框架，但卻能深切的體現出禪學裡自在的精神意涵。

文人書畫與禪學也有密切的關係，透過文人與禪師之間的交往情誼，禪宗的精神思想在文人的文化圈產生了影響，文人除了對於儒家及老莊思想的涵養之外，又多了禪宗思想的滋養。自唐代王維開始受禪學影響，尤其到了宋代文人聚會中談禪更是不可或缺的議題。因此許多文人受到禪學的影響，自然在書法上展現出禪學的意涵，在書法史當中也形成了特有的意趣表現，如蘇軾、黃庭堅等人。在受參禪影響的文人書法，還有禪師的書法、日本禪林墨迹等，都可看到這般的影響。因此，本文以禪思精神融會於創作，做為書法創作表現的探討。

關鍵詞：禪學、禪意、書風、書法

¹ (宋)普濟，《五燈會元》(臺北：新文豐出版社，1989)，卷1，〈七佛·釋迦牟尼佛〉，頁4-5。

Zen Buddhism and Calligraphy : On Zen Spirit-Integrated Calligraphic Expressions

Tsai Chieh-Teng

Professor, Department of Painting and Calligraphy Arts of
National Taiwan University of Arts

Abstract

Calligraphy plays an integral role in the development of Buddhism, including the transcription of scriptures or the distribution of Buddhist words and phrases in writing, with calligraphy naturally becoming a way to pass down Buddhist ethos. Buddhist scriptures were first translated into Chinese in Han dynasty, and its philosophies have since been profoundly integrated into the culture of Chinese writing. Buddhism has been able to spread all throughout China with the use of Chinese calligraphy to write and pass down Buddhist beliefs.

Within the scope of Buddhism, the philosophy of Zen Buddhism was particularly influential to the literati, especially with its practice and ritual based on the notion that creed is unbounded by religion, with emphasis placed on the understanding of spiritual moral principles, attributing to the principle of “transmission outside the scriptures to not be based on written words.” Focusing on true personal inner enlightenment, therefore, although unbounded by scriptures, the message of inner enlightenment can still be conveyed through writing. There are not many discourses on the writings by Chinese Zen Buddhist practitioners; however, there are many works by Zen Buddhist practitioners in Japan, with their personal states of enlightenment expressed. Transformed into lines and strokes, although this type of writing strays away from conventional technical framework, it is still able to profoundly convey the spiritual significance with being at ease focused on in Zen teachings.

Literati calligraphy and painting are also closely connected to Zen teachings. Through friendships formed between literati and Zen masters, the spiritual philosophies taught in Zen Buddhism began to influence the cultural community of the literati. In addition to the philosophies of Confucianism and Taoism, Zen philosophies also became a source of knowledge. Wang Wei, a renowned Tang dynasty man of arts and letters of his time, was one of the first to study the teachings of Zen, and at literati gatherings in the Song dynasty, discussions on Zen philosophies became essential. Many literati were then influenced by Zen teachings, leading to the use of calligraphy to express Zen philosophies, resulting in unique and interesting expressions in the history of calligraphy, as seen with works by Su Shi, Huang Ting-Jian, and others.

Amongst calligraphic works by literati influenced by Zen teachings are also calligraphies by Zen masters, including Japanese Zen Monk Nichiren Calligraphy, with the influence of the teachings made apparent. This paper will explore creative integrations of Zen philosophies and ethos in calligraphic works.

Keywords: Zen teachings, Zen ideas, calligraphy style, calligraphy



一、前言

書法與佛教最明顯的關係，應該是佛經的抄寫，在敦煌的藏經洞中有數萬卷的寫本經文，上自東吳，下到北宋初年所留下的經卷寫本，書寫者有僧侶、寫經生等。隨著佛教經典的翻譯，僧侶、寫經生、信徒們對於佛經的抄寫，視為是佛教精神傳遞的方式，使得信徒透過經典的讀誦去感受佛的精神，同時書寫佛經也有著功德利益。如《妙法蓮華經·普賢菩薩勸發品》：「若有受持，讀誦，正憶念，修習書寫法華經者，當知是人，則見釋迦牟尼佛。」²說明書寫佛經有著奇妙的意義，是表達信仰的方式之一，所以不僅是文字書寫的表達，在佛教的主張中抄寫佛經有其功德的作用。更可以說佛經的抄寫反應著信仰虔誠的力量，有的是自己抄寫或是出資請他人來書寫，其目的是為自己書寫或是為親屬累積功德而書寫。這如書寫的經書《護身命經》所云：「正光二年十二月十五日，信士張阿宜寫護身命經，受持讀誦供養經。上及七世父母、下及己身，皆誠菩（口弟）提之道。」³希望透過佛經的書寫，得到神佛的庇佑，祈求進入到修行的道路等，所以書寫佛經有其宗教性的意義。

佛教的傳遞，從翻譯成漢字的佛經便開始與書法產生緊密的關係，敦煌佛經寫本部分為民間的書寫，而在唐代重視佛教，為弘揚佛法，所以唐代寫經相當興盛，唐代的寫經主要可以分為宮廷寫經和民間寫經。依據寫經人的身份，又分為書家寫經，經生、書手寫經和僧人寫經幾類。而宮廷（官方）的寫經機構所抄寫的佛經，做為宮廷皇家使用，有些則會分發到全國各州以進行佛法佈道。而且從文獻的記載，唐代名家如歐陽詢、薛稷、柳公權等人都曾經書寫過佛經，不過佛經的抄寫大部分還都是無名的經生、書手所寫，從佛經的抄寫在信仰所發散的力量，可以明白寫經是佛教與書法最緊密的關係之一。

如果說抄寫佛經是與書法密切關係的開始，那麼從佛經抄寫，再對佛教經典義理的認識，漸漸發展出另外一種佛教與書法的關係，將佛教思想注入到書寫的文化裡。尤其是佛教禪宗思想與書法融合的方面，也發展出一股書法的風格表現。這不只是禪林之中的書法呈現，還有佛教禪宗思想對於文人所產生的影響，隨著佛教的傳播，文人對佛教經典的逐漸認識，尤其是禪宗的教義比較不重視形式儀軌，而強調義理的了

² 孫藩聲編，《妙法蓮華經》（臺中：瑞成書局，1997），頁 318。

³ 王菡薇、陶小軍編，《敦煌南朝寫本書法研究》（北京：人民出版社，2011），頁 28。

解與心靈的修煉，這也符合了文人對於思想精神的追求，對儒家思想感到匱乏不足時，禪學思想正好滋潤文人的心靈。

自古以來有許多文人與禪學有許多的接觸，因此也觸發出禪學思想的書法表現。受到禪學思想影響的文人，書寫創作時自然從筆端散發出的禪意精神，不像抄寫佛經那麼明確的標幟與書法的關係，雖然作品的形式是抒情消遣性的創作，然而卻是將佛教精神內化在其中，感悟禪意的精神。早在南朝宋宗炳（375-443）曾經到廬山參加釋慧遠所主持的白蓮社，在其所著的《明佛論》云：「故佛經云：『一切諸法，從意生形。』又云：『心為法本，心作天堂，心作地獄。』義由此也。是以清心潔情，必妙生於英麗之境。」⁴在佛教的經典中指出，從意而生形的觀念，由此體驗以感受境界，這也和書畫情感所提出的意境表達相似。宗炳不僅接受佛教思想，更是對老莊思想著迷，他所言「山水以形媚道」，也是對形質之上的精神觀照。所以文人不僅從儒家思想，認識經世致用的實際功能，更是從老莊思想涵養生命精神，也有人以佛教禪宗為人生的修煉。如唐代的王維，據《舊唐書》記載其隱居在輞川時「焚香獨坐，以禪誦為事」。⁵經常與禪師為友，因此深受其薰陶，到了晚年則「長齋，不衣文采」。所以從他所作的詩，如「空山不見人，但聞人語響」。⁶可見到說禪喻空的思想在其中，詩境呈現出禪意的空靈美感，可感知他禪修所獲得心靈清淨的境地。

除了深受佛教影響的唐代，宋代也是愛好禪學的時代，在宋代禪學思想更是深入文人的生活中，如宋代司馬光（1019-1086）曾云：「近來朝野客，無坐不談禪。」⁷可知當時文人士大夫談論禪學的議題相當興盛，因此在書畫創作上也自然沾染著「禪」的意味，像蘇軾、黃庭堅等人。在禪學對文人書畫的影響部份，受限於篇幅本文針對歷代幾位名家，如懷素、蘇軾、黃庭堅、中峰明本等，以及日本禪師的墨迹書法表現，做為本文論述的重點。

二、書法與禪學的相關影響

（一）禪學的發展

⁴ 宗炳，〈明佛論〉，《清涼書屋點校：弘明集卷第二》，

http://www.donglin.org/wk/zhushu/zhu_01/mfl.htm，檢索日期：2017年4月30日。

⁵ （五代十國）劉昫撰，《舊唐書》（臺北：中華書局，2012），卷190下，〈王維傳〉，頁5052。

⁶ 王維，〈鹿柴〉詩句。

⁷ （宋）司馬光，《司馬溫公文集》（臺北：臺灣商務印書社，1966），卷12，〈戲呈堯夫〉，頁286。

關於「禪」的論述有許多的角度，然而探究其淵源，禪的思想與印度古代的吠陀（印度古老的宗教文獻，是婆羅門教和印度教的根本經典，約形成於公元前十幾世紀到公元前五、六世紀之間）和奧義書，在修行技巧則是與瑜珈有著關係。洪修平：「禪，梵文（Dhyana）音譯『禪那』，意譯為『靜慮』，舊譯作『棄惡』、『思維修』、『功德叢林』等，是佛教的一種修行方式，但它並不始於佛教，而是淵源於古印度的瑜珈術。」⁸另外他也分析說：「奧義書（梵文為 Upanisad，原意是『近坐』，引申為『師生對坐所傳的秘密教義』，……以思辨的方式來說明並發揮吠陀經典的思想，其內容雖然比較龐雜，有些地方甚至相互矛盾，但其中心思想還是很明確的，這就是『梵我同一』和『輪迴解脫』。」⁹所以禪的觀念源自於印度古代的宗教，並且透過瑜珈的修練，精神的專注，還有呼吸吐納等技巧的控制，而達到梵我如一禪定的境界。佛教創立後也納入禪定修行的方法，並且賦予更多精神的意義，以做為佛教修行的方式，以獲得到無上智慧。

在佛教經典當中對於禪宗的發展詮釋，是釋迦在靈山說法時，機緣巧合的傳遞了禪宗的法門，將它傳給迦葉。世尊在靈山會上，拈花示眾，是時眾皆默然，唯迦葉尊者破顏微笑。世尊曰：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。」世尊至多子塔前，命摩訶迦葉，分座令坐，以僧伽梨圍之。遂告曰：「吾以正法眼藏，密付於汝，汝當護持。」¹⁰所以禪宗是由世尊所傳的佛法，禪宗更是認識佛教智慧的法門，講求內心的體悟，一代一代的相傳，並且由印度傳到中土，並且在中土上開枝散葉發展出許多禪宗的派別。但是「禪」的思想必須得經過許多的體悟，才能夠獲得到真正的智慧，若是頓悟體驗，則並非任何人都能認識。因為「智慧」並非是知識上的學問道理，也不僅僅是經典文字的理解。而是一種源自於生命，在生活過程當中，對生命的體悟，所獲得的無上智慧。

所以禪宗當時傳入到中土後，也產生了本土化的發展，因為主張「不立文字，教外別傳」，所以沒有嚴苛的儀軌規範，著重內心的思維探索，這與原有的老莊思想接近，所以也與老莊的學說、道家思想融合發展。洪修平在《中國禪學思想史》認為：「由於漢代社會盛行神仙方術，而安世高所傳的小乘禪學所倡導的禪定修習，許多方

⁸ 洪修平編，《中國禪學思想史》（臺北：文津出版社，1994），頁1。

⁹ 洪修平編，《中國禪學思想史》，頁2-3。

¹⁰（宋）普濟，《五燈會元》，卷1，〈七佛·釋迦牟尼佛〉，頁4-5。

法與當時社會上流傳的吐納養氣等道家方術相近。」¹¹因為與神仙方術在修煉的目標接近，自然有了融合發展的契機，而神仙方術原本為民間的信仰，並且又融入老子的哲思理念，從自然中體會生命，提昇生命精神的能量，達到禪定境界。不過後來也漸漸在儒家思想與道家思想的交互作用下，形成中土禪宗的發展，也符合漢文化需求的宗教門派。

所以現今認識的「禪」與印度原有的「禪」並不完全相同，中土的「禪」可以說是移植後在中土生長成的佛門思想，藉由印度佛教傳來的種子，在漢文化環境中，吸收漢文化養份發展出成熟的果實。日本禪學者鈴木大拙說：「達摩之後，第六代祖慧能，是真正的中國禪宗祖師。因為禪之能夠拋掉從印度借來的外衣，而穿著上中國人親身裁縫的法衣的，就是他本人，及其嫡傳弟子努力的結果。」¹²菩提達摩為印度人，是東土禪宗的初祖，達摩在南北朝（470-478）間，乘船來到中國南越（今廣州），而後來到嵩山少林寺，主要的門徒有道育、慧可、曇林等人，傳遞的世系，為初祖達摩、二祖慧可（487-593）、三祖僧璨（？-606）、四祖道信（580-651）、五祖弘忍（602-675）、六祖慧能（638-713）。唐代到了六祖慧能之後，分為南北兩宗。北宗是以神秀，主張「漸悟」；南宗以慧能，主張「頓悟」。唐代佛教大盛，對於佛法的傳遞昌盛，對禪宗發展有很好的環境，慧能的主張更是擺脫經典的侷限，而是從人間生活中，以簡易清楚的口吻表達佛法。在《法寶壇經》〈般若第二〉慧能云：「佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如求兔角。」¹³強調佛法的實證，必須是從人世間的生活開始，跳脫世間體驗要求得覺悟，是難以達到，這說明佛法未必是空泛的高高在上，人可以從世間生活周遭去覺悟。

（二）文人參禪

本土化後的禪宗思想，融合了老莊及道家思想，並結合儒家思想，成了中國化的禪宗，所以日本禪學大師鈴木大拙也說：「禪是綜合了儒道佛三家，而用之於我們的日常生活。」¹⁴也因為禪宗思想，沒有嚴肅的宗教約束，著重對於生活中的探索，使得文人樂於去探索，對於儒家及老莊道家思想，又是文人所熟悉的學識，因此禪宗思

¹¹ 洪修平編，《中國禪學思想史》，頁9。

¹² 劉光義編，《莊學中的禪趣》（臺北：臺灣商務印書館，1989），頁30。

¹³ 宣化法師講述，《六祖法寶壇經淺識》（北京：宗教文化出版社，2011），頁116。

¹⁴ 劉光義編，《莊學中的禪趣》，頁30。

想的論調，能夠得到許多文人的贊同，因此許多文人與禪門有許多的互動，並且禪宗主張「教外別傳，不立文字，直指人心，見性成佛」。禪宗的主張裡，將佛的位置從原本高高在上崇敬的地位，落實成為人內心的自證觀念。

文人士大夫參禪，早在唐代已經形成了風氣，唐代的韓愈、王維、白居易、柳宗元、劉禹錫等人都與禪宗有密切的關係。宋代周必大曾云：「自唐以來，禪學日盛，才智之士，往往出乎其間，迹夫捨父母之養，割妻子之愛，無名利爵祿之念，日夜求其所謂常空寂滅之樂於山顛水涯、人跡罕至之處，斯亦難矣。宜夫聰明識道理，胸中無滯礙，而士大夫樂從之遊也。」¹⁵從這一段文字記錄，可知禪宗對當時士大夫的影響。而相較於唐代，以文風為尚的宋代，宋代士大夫參禪的風氣更為興盛，與禪僧的交往更加緊密。如「文人蘇軾既得法於東林常總，又參雲居了元，相互妙句問答，詩文相酬；黃庭堅也與黃龍派的祖心、悟新和惟淨等結為方外契友，並曾『著《發願文》，痛戒酒色』以表對禪道的歸心。……王安石則不但參學於寶峯克文和佛印了元，而且還捨健康舊宅為報寧寺，請克文前往住持」。¹⁶從這段文字可知文人與禪師的密切交往，及宋代文人參禪風氣的興盛。

甚至連一向標榜排佛的理學家，也受到禪學的影響，並且吸收佛教禪學的思想方法。「理學家周敦頤跟黃龍山慧南與祖心等禪師參禪，在廬山與東林常總也往來甚厚，自稱『窮禪之客』。」¹⁷不僅文人受到禪學的影響，禪學也同時受儒家思想的轉化，「北宋雲門宗僧人契嵩(1007-1072)在其著的《輔教篇》中『擬儒《孝經》發明佛意』，大談『窮理盡性』，『孝為戒光』……大慧宗杲(1089-1163)則乾脆大倡『忠君孝親』、『忠義之心』，在他看來，『世間法則佛法，佛法在世間法也』。」¹⁸因此宋代的禪學發展，也因為跟文人士大夫的接觸密切，進而產生與儒家思想更密切融合的現象，其中像契嵩面對北宋當時儒學興盛的環境，還有理學家排佛的風氣，作〈原教篇〉、〈孝論〉等，主張儒佛一貫並且和理學更為融合接近，所以也調合成三教合一的思想架構。

¹⁵ (宋)周必大，《寒巖什禪師塔銘》，收入《文忠集》(臺北：商務印書館影印文淵閣四庫全書，1983)，卷40。

¹⁶ 洪修平編，《中國禪學思想史》，頁296。

¹⁷ 洪修平編，《中國禪學思想史》，頁296。

¹⁸ 洪修平編，《中國禪學思想史》，頁280。

（三）禪學對書法的影響

禪學對於書法的影響，應該可分為外顯和潛化兩個部分，關於外顯的部分，最為明顯的是關於佛經的抄寫，或者是佛教及禪宗語錄的書寫等，顯著於外以具體相關的文字呈現。如敦煌藏經洞所藏的佛經，雖然有人視為是世俗的書寫，甚至有俗書的鄙夷觀念，但是有部份卻是專業的經生所作，抄寫程序有嚴謹的制度，對於規範和形式有所講究，抄寫的經文相當的精緻。佛經的抄寫表示對佛的至高崇敬，於歷代文人書家中，也可見許多人受到寫經書法影響的跡象，如「唐代顏真卿、南宋張即之、元代柯九思、明代宋克、清代金農，乃至現代魯迅、沈雁冰、啟功等人，均受到寫經書法的影響」。¹⁹由此也可知寫經書法，不僅在於宗教的形式作為，也是書法的史蹟。因著對於佛教的信仰，而生的崇敬之心，以真誠心境所寫下的書，也為書法史留下珍貴的典範書蹟。而潛化的部份，則是在文人的書法中隱然呈現，受到禪學影響的文人，因為參禪進而將禪悟心得潛化到書法，在歷代書法裡有著獨特的表現。

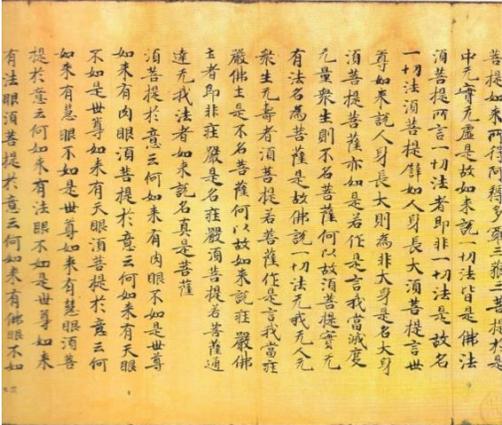
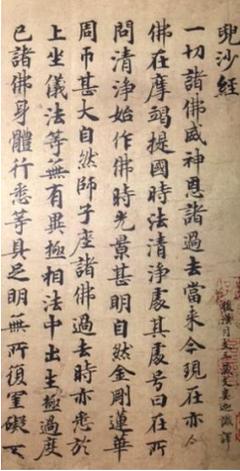
1. 佛經書寫

關於寫經的表現，唐代可謂大放異彩，承接前代的經驗，由西晉粗具經卷體的規模，到南北朝時的楷法漸為完備，書寫字體趨於端整，隋代書法融合南北而完善。源於前代因此造就出唐代寫經發展的高峰，如〈唐寫本金剛般若波羅蜜經殘卷〉（圖 1）字形結體完美，秀勁曼妙。唐代柳國詮〈善見律〉卷（圖 2），結體嚴謹，氣韻舒朗，從卷後款題應該是奉敕之作的宮廷寫經，有著精美與端詳之氣。唐代〈兜沙經〉寫本（圖 3），筆法端整厚重，結體綿密，體現出唐代書寫的法度氣質。

以唐代著重筆法結體之法度，顯現端正嚴肅的溫雅。而相較於北齊泰山〈經石峪金剛經〉（圖 4），則是拙樸厚重，在山東泰山門母宮東北一公里山谷之溪床上，上刻隸書《金剛經》，字徑 50 公分，遒勁古拙，篆隸兼備，是現存摩崖石刻中規模空前的巨制，被尊為「大字鼻祖」、「榜書之宗」。歷經千餘年風雨剝蝕、洪水衝刷、遊人踐踏等，許多已殘泐磨損，現僅存經文 41 行、1069 字。斗大的字跡氣勢磅礴，仍然是相當震撼人心。康有為《廣藝舟雙楫》曾云：「作榜書須筆墨雍容，以安靜簡穆為上，雄深雅健次之。若有意作氣勢，便是僞父（南北朝時，南人譏北人粗鄙之蔑稱）。……觀《經石峪》及《太祖文皇帝神道》，若有道之士，微妙圓通，有天下而

¹⁹ 王菡薇、陶小軍編，《敦煌南朝寫本書法研究》，頁 7。

不與，肌膚若冰雪，綽約如處子，氣韻穆穆，低眉合掌，自然高絕，豈暇為金剛怒目邪？」²⁰現今所見的字跡渾拙，已無雕琢的痕跡，隸書與楷書形態相融，並且有著篆書圓融式的筆意，從字跡的天真自然樣貌中，有著禪學自在豁達的情懷。不同於其他佛經的書寫，《經石峪金剛經》摩崖的字跡表現，有著天真自然的韻味，不僅是對佛法的崇敬，更能體現禪的自在精神，尤其是在歷經千年歲月洗禮，依然雍容大度的環抱山川。

	
<p>圖 1 唐，〈寫本金剛般若波羅蜜經〉局部。</p>	<p>圖 2 唐，柳國詮，〈善見律卷〉局部。</p>
	
<p>圖 3 唐，〈兜沙經〉。</p>	<p>圖 4 泰山，〈經石峪金剛經〉碑拓局部。</p>

²⁰ 《歷代書法論文選》(上海：上海書畫出版社，1996)，頁 855。

2. 禪與書法

禪學對於書法表現，不僅在於經書的抄寫，更為重要的是將禪學的認識與體驗，化為書寫的展現，這類作品不僅在禪僧的書法當中看得到，在許多受到禪學感染的文人，其書法表現上亦有禪意的趨向，把禪悟轉向到創作表現。文人與禪僧在更進一步的層面上，會追求書寫表現與精神的融合，而取法於「禪」的精神。禪學提供的思考，對人生的體驗認識，使得書寫更能反射生命情境。李光華：「書法家的著眼點在色，禪修者的著眼點在空，但即使是著眼點不同，也不妨礙禪與書法的交涉與會通，這是由禪學的色空觀所決定的，此其一。其二，禪家的目標在於頓顯如來藏自性清淨心，顯現自家面目；而書家的目標在於寫出自己的心靈，寫出自家面目。表現自家面目是禪與書法的共同追求，也正是在這個終極目標的追求上，禪與書法得以完美結合在一起。」²¹就這段分析可以清楚說明禪修者或是禪僧與書法家，雖然過程不同，但是對於自性追求的目標卻是相近。因此禪門中人也會以書法作為體悟表現，而受禪學啟發的文人、書法家，開啟對自性的驗證也反應在書法作品中。所以禪與書法有許多相似的地方，因此自然產生砥礪作用，也發展出受到禪學涵養的書法表現。

歷代有些書法家以禪悟得書法的道理，從筆法結字進而發展書寫當中顯現出精神氣質，這是追求生命寓意的思想。如黃庭堅云：「作字須筆中有畫，肥不暴肉，瘦不露骨，正如詩中有句，亦猶禪家句中有眼，須參透乃悟耳。」²²黃庭堅從禪學當中，參透書寫筆法的表現，如同作詩一樣，需要參透其中的道理。這也是他從自然中及禪學的道理去參悟書法所獲得。他在《跋唐道人編餘草稿》曾云：「及來熨道，舟中觀長年蕩槳，群丁拔棹，乃覺少進，意之所到輒能用筆。」²³黃庭堅從觀察船夫蕩槳之形態，而體悟到筆法的波折起伏，或是行氣律動的跌宕變化。所以書法家所追求的書寫表現，往往來自生活中的體驗，以本著參悟的心，留意於自身周遭的契機。因此也提到「不主故常」得之於自然，董其昌便說：「須奇宕瀟灑，時出新致，以奇為正，不主故常。」²⁴所以書法講求將精神與書寫作結合，抒懷心裡的想法，以禪的觀點而言，將精神自然表露，便是將形與神深刻的融合，更是真正展現書法的特質。

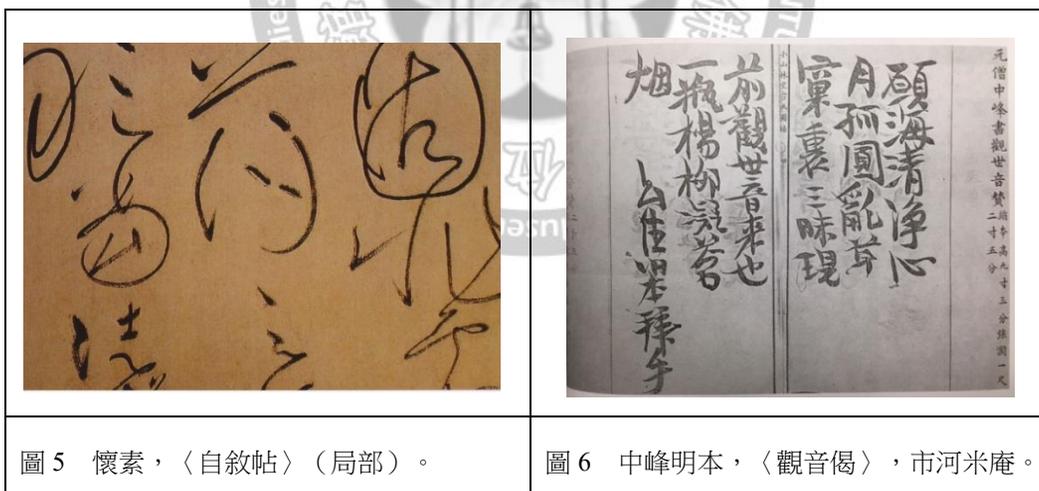
²¹ 李光華，《禪與書法》（北京：宗教文化出版社，2011），頁 15-16。

²² 水賚佑編，《黃庭堅書法史料集》（上海：上海書畫出版社，1993），頁 22。

²³ 水賚佑編，《黃庭堅書法史料集》，頁 91。

²⁴ （明）董其昌，《畫禪室隨筆》，轉引自王伯敏主編《書學集成》（石家莊：河北美術出版社，2002），頁 562。

另外還有禪僧的書法，禪僧的書法更是講求將內在精神投射到書寫當中，是對於禪學的體悟表現。如懷素的「醉裡得真如」，²⁵真如是真實本性的意調，懷素的狂草書法，將內在本性展現以筆墨的神態，使得精神與書寫的筆融合為一。而禪學不僅是學理的認識，禪的精神是參悟，更重要的是從生活中的體驗，因此禪僧會將自己體悟的心得，用詩句的書寫來作表達，如慧能當年在五祖門下所做禪偈：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」只不過當時請別人代為書寫，否則字迹必定能展現他體悟的形態。禪僧的書法會更著重於將內心的體驗傳達，因此在書法的表現上，有別於一般文人書法的風格，往往會有著超脫世俗的樣貌，因為自在的體悟下，往往不被筆法所拘束，而能自在地展現揮灑，以自在達觀的境界，體現出禪宗的精神。如懷素〈自敘帖〉（圖5）表現出自在暢意的草書線條，而元代禪僧中峰明本的書法，如〈觀音偈〉（圖6），則是率真跳蕩的鋒芒，自成一格，被喻為「柳葉體」。而對於中峰明本的書法，相當遺憾的事情，是中土沒有流傳下來，反而日本有少數作品收藏。而禪門當中也有慣例，禪僧在圓寂之前會將一生體悟的心得，以書寫簡潔的字句來做詮釋——「遺偈」。這種形式在日本的禪宗相當普遍，另外以一單元來做說明。



三、禪意書法的發展

關於禪意的書法表現，在於以禪的精神所開展的書法表現，有著獨特的書寫情境，可以在禪門當中看見，還有文人因為參禪的影響，而發展的書法表現形式。如洪修平

²⁵ 懷素〈自敘帖〉中，「錢起詩云遠鶴無前侶，孤雲寄太虛。狂來輕世界，醉裏得真如」。

所云：「書法之道重性靈，講究『凝神靜思』、『意在筆前』，這與重妙悟而強調靜慮、無我和任心隨緣的佛理禪趣，本來就具有某種內在的聯繫。」²⁶因此透過禪的體悟傳達在書法上的表現，往往有著獨特性的表現，在書法史料當中可見到它的厚實能量。但卻經常被書法史所忽略，相關的資料留存有限，在此因篇幅有限，所以以幾位文人書法家及禪僧的書法，做為代表予以論述禪意書法。

（一）懷素

懷素（725-785），字藏真，懷素幼年出家，修習佛法，後來留心於書法。因為貧窮所以他在家鄉種植了萬餘株的芭蕉，然後用芭蕉的葉子代替紙，做為寫字使用，因此把他居住的地方叫「綠天庵」。懷素性情疎放，書法不拘於規矩，每當酒酣興發，遇到寺壁里牆、衣裳器皿，無所不書被稱為「醉僧」。在李白〈草書歌行〉詩云：「少年上人號懷素，草書天下稱獨步，墨池飛出北溟魚，筆鋒殺盡中山兔。」²⁷從懷素所寫的〈自敘帖〉（圖 7），可以看筆意淋漓盡致的揮灑氣象。自謂筆法來自觀看夏雲多奇峰之態，在懷素與顏真卿論草書時嘗云：「吾觀夏雲多奇峰，輒常師之，其痛快處如飛鳥出林、驚蛇入草。又遇坼壁之路，一一自然。」²⁸以飛鳥出林、驚蛇入草的動勢的表現，是從自然的觀察與體驗所得，對書寫動態的舒展變化，所以字距與行氣相互交融為一體，大字與小字的比率差距極大，而且能展現一派的天真自然。縱觀全

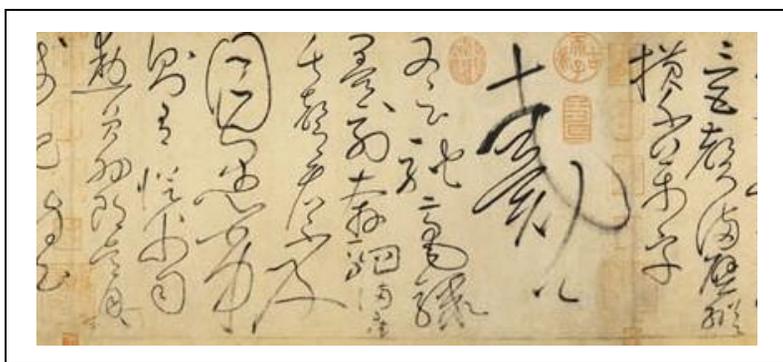


圖 7 懷素，〈自敘帖〉（局部）。

卷前半部尚有依循行氣布局，而自「戴公」開始，用筆愈來愈為豪邁奔馳，不拘繩墨，使得行氣交迭，率真自然，如禪悟之妙，難以言喻。懷素身為方外之士的僧人，對於書法的熱愛，所謂「經禪之暇，頗好

²⁶ 洪修平編，《中國佛教文化歷程》（南京：江蘇教育出版社，2005），頁 241。

²⁷ （清）清聖祖彙編，《全唐詩》（臺北：復興書局出版，1967），頁 948-949。

²⁸ 陸羽，〈釋懷素與顏真卿論草書〉，《歷代書法論文選》（上海：上海書畫出版社，1996），頁 283。

筆翰」。²⁹由此可見他從禪學中探求其自性，並且體現在書寫上，由禪學的悟道所出，從自然的生命體驗參悟創作的表現。

（二）蘇軾

蘇軾（1037-1101），他在政治上一直受到新舊黨爭，而且於兩黨間都受排斥，一生仕途坎坷，經常被貶於外方。然而其顛沛流離的經驗，也使得他的文學才華也愈加精進。元豐二年（1079），四十三歲時，因烏臺詩案入獄，幸得太皇太后力保，才得以免死，後來貶謫為「檢校尚書水部員外郎黃州團練副使本州安置」，翌年被貶至黃州（今湖北省黃岡市），這是其文學創作生涯的重要階段。結交一些禪門人士，而其中與當時住廬山的了元佛印（1032-1098）有深厚的友情，後半生與蘇軾的交情甚篤，與其唱酬往來事跡。紹聖元年（1094）蘇軾又再度被貶到惠州，佛印還特別派人送書簡，以佛法安慰蘇軾，不要被目前的困境所苦，應以「尋取自家本來面目，……努力向前」。³⁰可見東坡文才的宏偉達觀，應是受到禪學的影響所得。

而元豐五年（1082）代表作〈黃州寒食詩帖〉（圖 8）詩句沉鬱蒼勁，對於自況的感歎，極富有感染力。其書法筆力沉勁，結字以「結體短肥」的特點，起首幾句敘述自己被貶抑到黃州情況，心情緩和的敘述，但是到了中段的二首，「春江欲入戶，雨勢來不已」，字體逐漸變大，而且大字小字交錯，從筆調看得出情緒波動，到了「破竈」寫得特別的大，似乎是對自己生活處境感到淒涼，因此不自覺的加重了下筆的力道，有加強語氣的意味。而寫到了「哭塗窮」似乎也是如此，對於身處在外地，政治上的處境堪憂，還有對家鄉的思念，情緒上不自覺的激動起來。在書法上充分的體現當下心情起伏的變化，因此後人在書法史上給予很高的評價，被譽為在〈蘭亭序〉、〈祭姪文稿〉之後，被稱為天下第三行書。

蘇軾的書蹟有著個人的獨特風格，如黃庭堅的跋文所言：「東坡此詩似李太白，猶恐太白有未到處。此書兼顏魯公、楊少師、李西台筆意，試使東坡復為之，未必及此。它日東坡或見此書，應笑我於無佛處稱尊也。」雖然可以了解有些是黃庭堅對他的恭維之詞，但是也得知了蘇軾的書法，是從他所追尋的名家中脫胎而出，而有自己的風格，從他人之法而轉變成自己的筆法，這似乎是他多年來因為參禪悟道，或是貶謫處境的生命體悟，其性格豁達，於筆意上自然抒發而出。他也在《石蒼舒醉墨堂》

²⁹ 懷素，〈自敘帖〉。

³⁰ 陳中浙編，《我書意造本無法—蘇軾書畫藝術與佛教》（北京：商務印書館出版，2015），頁 54。

自謂：「我書意造本無法，點畫信手煩推求。」³¹信手之間自然書出，字跡看似平實，但卻藏著汪洋宏偉的心。下筆自在運行，無所羈絆的神情，應是由參禪中悟得「無法」的妙意，有法則被法所拘束，放下了法則便得見自在本心。因此禪學所啟發藝術美感的方向，在信手間拈來，自然天成。不僅在形式上，而且是透析到心理的層面，需要細細的品味才能感受。

這也是他所啟示對書畫創作，不拘泥古法形式，由心中自發而生，自由抒發情意的觀念，也成就了文人書畫的意趣表達。這如同《金剛經》所云：「應無所住而生其心」的思想，從空性的觀念，觀內心而得到自證的境界。如蘇軾在〈書鄢陵王主簿所畫折枝二首〉便說：「論畫以形似，見與兒童鄰。賦詩必此詩，定非知詩人。詩畫本一律，天工與清新。」³²

蘇軾的這篇論述也是對文人畫的精神性論調，文人畫著重於內在精神的傳達，筆法雖然率意簡潔，但卻是舒展心中的意氣與文氣所在，不被形似的標準所框架，所以清新脫俗成為其特質。因此書法也是從古人的墨跡中脫胎出自己的面貌。宋代文人重「意」的書寫，特別強調心靈精神的投射，並且許多文人又與禪學的思想結合，更加強調空與靜的想法，如蘇軾《送參寥詩》說：「欲令詩語妙，無厭空且靜。靜故了群動，空故納萬境。」³³而空靜的思想，無非也是因為參禪所獲得的精神。空所現是虛無，是清澈的心靈，是捨棄掉執著所達到的境界。所以在蘇軾的書畫及詩詞文章作品當中，往往可以發現禪學思想的痕跡，從困厄的環境之中，因為參禪悟道淬煉出的生

命韌性，成就蘇東坡許多精彩的書畫作品。



圖 8 蘇軾，〈黃州寒食詩帖〉

³¹ (宋) 蘇軾撰，楊家駱編，《蘇東坡全集上冊》(臺北：世界書局，2005)，頁 18。

³² (宋) 蘇軾撰，楊家駱編，《蘇東坡全集上冊》，頁 194。

³³ (宋) 蘇軾撰，楊家駱編，《蘇東坡全集上冊》，頁 114。

（三）黃庭堅

黃庭堅（1045-1105），字魯直，號山谷道人，晚號涪翁。好參禪，曾居黃龍山，參禮黃龍祖心禪師，黃庭堅將從禪學所體悟，應用在他的書畫創作，因此他也以禪入書，以禪識畫。黃庭堅在〈題趙公祐畫〉曾云：「余未嘗識畫，然參禪而知無功之功，學道而知至道不煩，於是觀圖畫悉知其巧拙功拙，造微入妙。然此豈可為單見寡聞者道哉。」³⁴所以有參禪體悟的經驗，使得他得見圖畫的「造微入妙」的境界，所以禪的靜心觀物，使得人可以對事物有真實的認識，能夠體悟道的核心，同時也可以了解書畫微妙之處。因為參禪是從生活之中的體悟經驗而來，從自然界的觀照之中所獲得，黃庭堅是一個善於體悟的人。他寫給駙馬爺王詵的一首七言絕句〈花氣薰人帖〉：「花氣薰人欲破禪，心情其實過中年。春來詩思何所似，八節灘頭上水船。」雖然是應付王詵送詩索合而寫的作品，但這詩中說明他對於禪的體悟做解析，首先也自嘲原本禪定之心，被王詵送來的花香所干擾，以參禪心境因為外在事物而受到影響，如同作詩的情況一般，像似船隻逆流而上要靠岸，這當中有其艱難的處境。從〈花氣薰人帖〉（圖 9）所書寫的線條筆意，多屬於中宮緊縮，聚斂的結構，僅有少數幾字是舒張形式，疏朗的行距，使得文字優遊自在，在動與靜之間掌握得宜，又自出新意的表現。是其中年的作品，筆意蒼勁，但是緊斂有所節制。

黃庭堅對於自己書法的創作歷程自敘，在〈書草老杜詩後與黃斌老〉所云：

余學草書三十餘年，初以周越為師，故二十年抖擻俗氣不脫，晚得蘇才翁子美書，觀之乃得古人筆意。其後又得張長史、僧懷素、高閑墨蹟，乃窺筆法之妙。今來年老，懶作此書，如老病人扶杖隨意傾倒，不復能工，顧異於今人書者，不紐提容止強作態度耳。³⁵

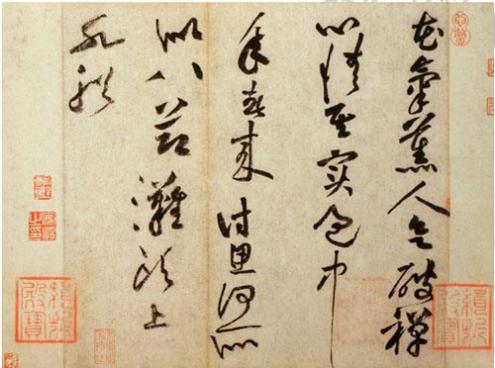
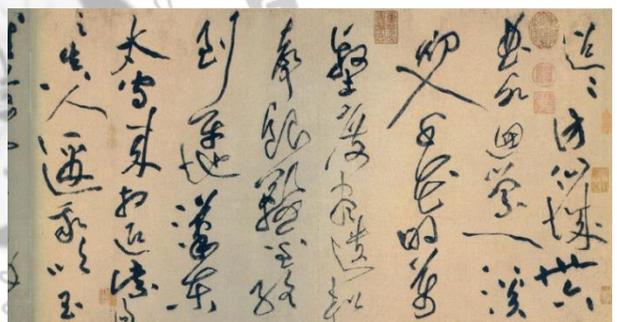
雖然他轉益多師，晚年得觀懷素〈自敘帖〉，受到很大的啟發，但卻不拘於一格，終而成就自己的風格。並且自稱晚年入三峽，從舟中觀察船夫搖槳，而又更進一層體悟到筆法使用。黃庭堅《跋唐道人編餘草稿》云：「及來夔道，舟中觀長年蕩槳，群丁拔棹，乃覺少進，意之所到輒能用筆。」³⁶船夫搖槳的力量與水中激流，兩者相互的激盪，形成了動力擺盪的平衡。對於這種書法的展現，在他晚年的作品〈李白憶舊

³⁴ 徐復觀編，〈豫章黃先生文集〉《中國藝術精神》，（臺北：學生書局，1992），卷 27，頁 372。

³⁵ 水賚佑編，〈山谷題跋〉，《黃庭堅書法史料集》，卷 7，頁 67。

³⁶ 水賚佑編，〈山谷題跋〉，《黃庭堅書法史料集》，卷 7，頁 91。

遊詩卷》(圖 10)約書於北宋崇寧三年(1104)，這件作品也可說是繼唐代的懷素〈自敘帖〉後，宋代狂草的代表作品。草書的線條，時而聚斂，時而舒放，一任自然，像極了是船隻在江中擺盪的樣態，在搖晃之間緩緩的前進。但是他的字能斂、能縱，斂與縱之間掌握得宜。〈李白憶舊遊詩卷〉與懷素〈自敘帖〉的不同之處，懷素是醉意式的舒放自由，但黃庭堅在線條擺盪間，有著思緒心境的經營，也帶著一種隨性的自在，在字裡行間是參禪悟道的跡象，可以見到他對禪理的思想。所以蘇軾在〈跋魯直為王晉卿小書爾雅〉就說：「魯直以平等觀作欹側字，以真實相出游戲法，以磊落人書細碎事，可謂三反。」³⁷黃庭堅的書法作品當中留著許多的矛盾與衝突，但是這一些看似矛盾的事物，但在他的作品卻又呈現出完整和統一的整體，因此也可以了解在行氣跌宕的變化當中，有從悟禪當中所體會到的韻律變化，在斂與縱、拙與巧之中，是他將人生當中體會到曲折的變化，轉而應用到書法的表現上。

	
<p>圖 9 黃庭堅，〈花氣薰人帖〉，台北故宮博物院藏。</p>	<p>圖 10 黃庭堅，〈李白憶舊遊詩卷〉，日本京都藤井齋成舍有鄰館藏。</p>

(四) 中峰明本禪師

中峰明本(1263-1323)，嗣法於高峰原妙(1238-1295)為臨濟宗楊岐派禪僧，一生淡泊名利，屢次謝絕當任住持，且與朝廷保持距離。他在當時是名揚海內外的禪師，許多官員士大夫或是一般民眾都慕名追隨，被譽之為「江南古佛」，可見對當時佛教的弘揚的貢獻。中峰明本與許多文人、名士有密切的交往，其中如趙孟頫，趙孟

³⁷ 水賚佑編，〈山谷題跋〉，《黃庭堅書法史料集》，卷 7，頁 182。

類並且稱中峰明本為「吾師」。更有日本僧侶前來求法，如遠溪祖雄，是最早的日本門徒之一，還有無隱元晦（1283-1358）等，中峰明本授予他們頂相及題寫自贊之文物（佛教肖像畫，弟子為祖師畫像，宋元之際，禪林名師往往自題讚語授予弟子）。由日本僧侶帶回到日本後，也使得中峰明本的書法對日本的書法界產生影響。明本禪師修禪主張強調真參實悟，認為參禪要能夠明心，不求於急速，而是需要經過一番徹悟，才能明了生死。

中峰明本的書法有著獨特的風格，從章草的書寫轉化而成，將字形結構做壓縮，筆劃線質帶有著波動感，行筆隨意自在，狀似如柳葉一般的線條，所以被稱之為「柳葉體」，濃郁的個人特色。〈觀音偈〉（圖 11）用筆線條如柳葉一般，像是沒有依循傳統的筆法提按頓挫，而是輕鬆自在的書寫。另外一件〈重修吳門幻住庵記〉（圖 12）書法，筆鋒豐鋒芒畢露，絲毫不掩飾，起初書寫時行氣較為緊密，漸漸到了中段以後字體漸漸變大，行氣間距漸為寬敞，用筆也更為隨性自在，如「新」字則是特意的拉長。這也說明了禪意書風的初心表現，以淨心的自在觀，遂而在書寫用筆，不被傳統筆法所拘束，建立出一套自己的筆法風格，如同是悟道而自證佛性的表現。中峰明本在弁山修建靜修草庵，名為「幻住庵」，自述命名的原因，「澄澄水境能現之幻體也，幻與幻盡，覺與覺空，斯僧所以悟及也。……我曹出家雖依此如幻三昧而住，亦有所未悟者，宜以幻住名之可乎？」³⁸

這是中峰明本對於生命的本體的參悟，他一生過著隱居的生活，也曾經以船屋為家，悠遊於江湖之間，從不接受擔任住持邀聘，遊歷多方而專志於禪悟的道路。

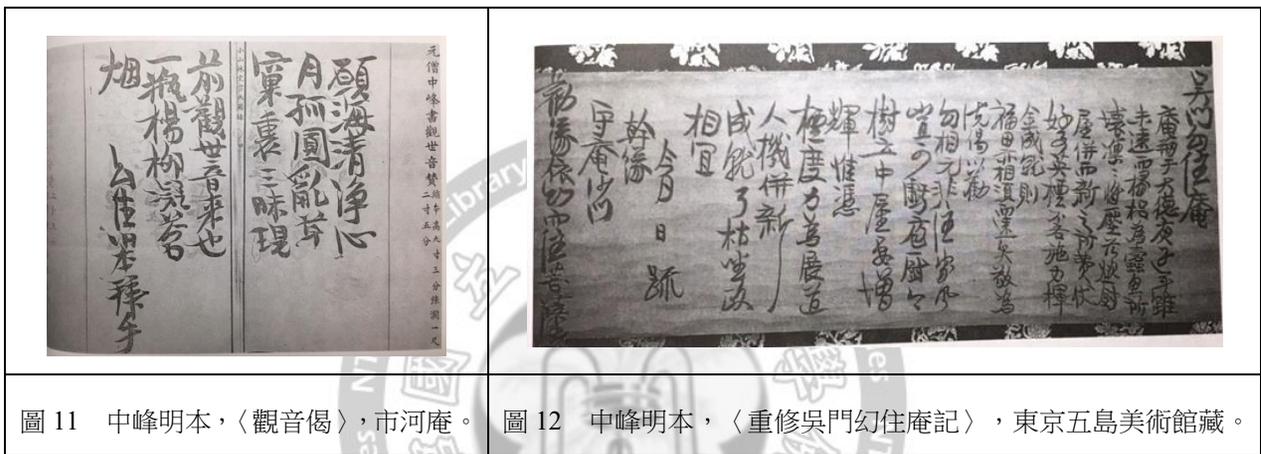
中峰明本的書法獨樹一格，超出文人書法作品的典型，以文人為重的美感經驗下，中國的書壇對於禪僧書法不太重視，也很少有作品被廣泛的介紹，因此更難談到受到影響。反而經由佛教傳道日本，日本的禪門相當重視禪僧的書法作品。德國學者勞悟達先生指出：

在中國，禪宗藝術以粗劣而簡單受到輕視，因此未予保存收藏。中峰明本的作品在中國迄今無一流存，而在日本則情況根本不同，在那裡，寺廟和正在興起的武士階層都對中國禪宗大師的書法懷有濃厚興趣。多虧他們的敏感趣味和美學理想，

³⁸ 勞悟達（Uta Lauer）編，畢斐、殷凌雲、樓森華譯，《禪師中峰明本的書法》（杭州：中國美術學院出版社，2006），頁 56。

中峰明本尚存的作品大多在日本發現。³⁹

而書法的品評，對於文人書法所表現的高雅美感，給予極高的評價，而對於禪僧書法，則是以書寫粗俗之作，而少有收藏流傳。但是中峰明本的門徒將他的作品帶到日本，日本社會對於中峰明本在禪門的崇高地位，所以也對其書法產生景仰，因此其書法作品受到珍藏，遂而展開對日本書法的影響，也可以看到日本書法的特色。所以經常可見日本的書法表現，常帶有自在禪意的意象，並且極力要在書寫中表達個人的獨特風格，這些大都是受到禪意書風的影響。



四、日本的禪林墨迹書法表現

日本的禪學源自於中土，但日本卻將其發揚光大，禪學對日本的影響是普遍的，日本中世紀以後禪宗成為重要的宗教局面。像神莫山所描述的：「禪宗不僅是一種宗教，也是當時日本的藝術精神，當時日本的武士道、儒家思想、俳諧，都在無形中受到影響。禪宗思想所以能深入日本人的心與生活中，並引起陣陣的風潮，主要是因為禪宗思想，掌握了追求生命的價值及深奧的精神內涵。」⁴⁰所以在許多日本古代的文化與器物當中，都可以感受到禪學感染的痕跡。而其中日本禪僧「墨迹」保留著豐富內涵，體現了禪僧對於禪宗思想的探索體悟，然後以文字書寫來呈現，提供給世人閱讀，並且從墨迹當中感悟到禪僧悟道的精髓。

德國學者勞悟達：「依照禪宗的觀點，大師的親筆手迹是其人格的直接表現，顯

³⁹ 勞悟達編，畢斐、殷凌雲、樓森華譯，《禪師中峰明本的書法》，頁 153。

⁴⁰ 神莫山編，《狂雲飛瀑話禪書——禪對書法生命的延續與振興》（臺北：頂淵文化事業，1990），頁 45。

示出高深奧妙的精神境界。觀賞者透通過觀賞書法領略其筆勢，堪與作者進行精神交流。」⁴¹所以對禪門「墨迹」欣賞閱讀，是在領略參悟禪學，感受禪師心靈的體驗。而勞悟達研究指出：「禪僧的書法被稱為『墨迹』。這一名稱在六朝時期（221-589）已經使用，到宋代逐漸開始用於表示書法。『墨迹』用於意指禪僧的手迹，這一特殊含義是由日本僧人確立的。他們經常來中國從名師參禪。這些僧人返回日本時，隨身攜帶業師頂相或一件手迹，作為他們旅居中國和參禪的明確證據。」⁴²因此流傳到日本的禪師「墨迹」被視為禪門中重要的文物，因此也產生很大的影響，從書寫的風格，以及「墨迹」所傳遞的精神，以禪的思維所表現出的書寫形態，還有因為傳法而到日本的禪僧，這都串聯出中土禪師對日本的禪意書法的影響。

（一）禪僧一寧

禪僧一寧（1247-1317）元朝臨濟宗的僧人，號一山。元成宗大德三年（1299）奉命出使日本，在日本成為臨濟宗大師，宇多天皇還邀請一寧來京都，請他出任南禪寺住持，南禪寺是日本當時禪宗最有影響的傳教中心，受到挽留未歸中土，至今南禪寺仍然可見一寧的石墓豎立。一寧的書法〈六祖之偈〉（圖 13），用筆瀟灑飄逸，有著懷素、張旭的狂草般風格，同樣不拘於成法，有從左到右書寫，行氣高低交錯，字的大小隨意運轉，一任自然而不做刻意安排。

（二）一休宗純

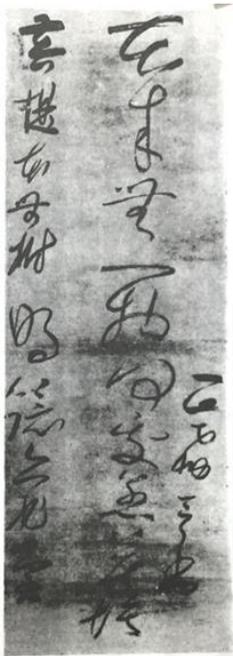
一休宗純（1394-1481）日本後小松天皇皇子，因為政治因素，受命幼年出家，是室町時代禪宗著名狂僧，後來認為禁慾教條的虛偽，而開始吃肉喝酒，甚至還出入風月場所，晚年七十八歲的時候，還結識盲女藝人森，彼此相愛。所以他的書法也如同他的作為，一樣顛覆傳統的筆法。一休宗純〈七佛通戒偈〉（圖 14），「諸惡莫作，眾善奉行」是用竹筆來書寫，一休喜愛用竹子所做成的筆，雖然竹的纖維沒辦法應用自如的書寫，但卻能夠顛覆一般毛筆的質感，所以這個對聯的字，如同快馬奔騰一般，由上而下果決有勁。所書寫的文字就像他想從既有的社會模式當中解放出來，不願受禪門規律的禁錮，讓自己的心能得自在。而一休宗純在最後的〈遺偈〉，寫著「須彌南畔，誰會我禪，虛堂來也，不直半錢。東海純一休」（圖 15）也透露出他狂傲不羈

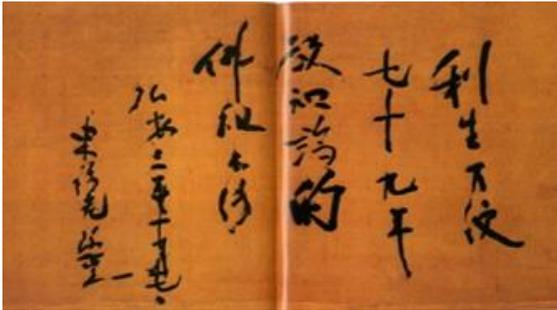
⁴¹ 勞悟達編，畢斐、殷凌雲、樓森華譯，《禪師中峰明本的書法》，頁 21。

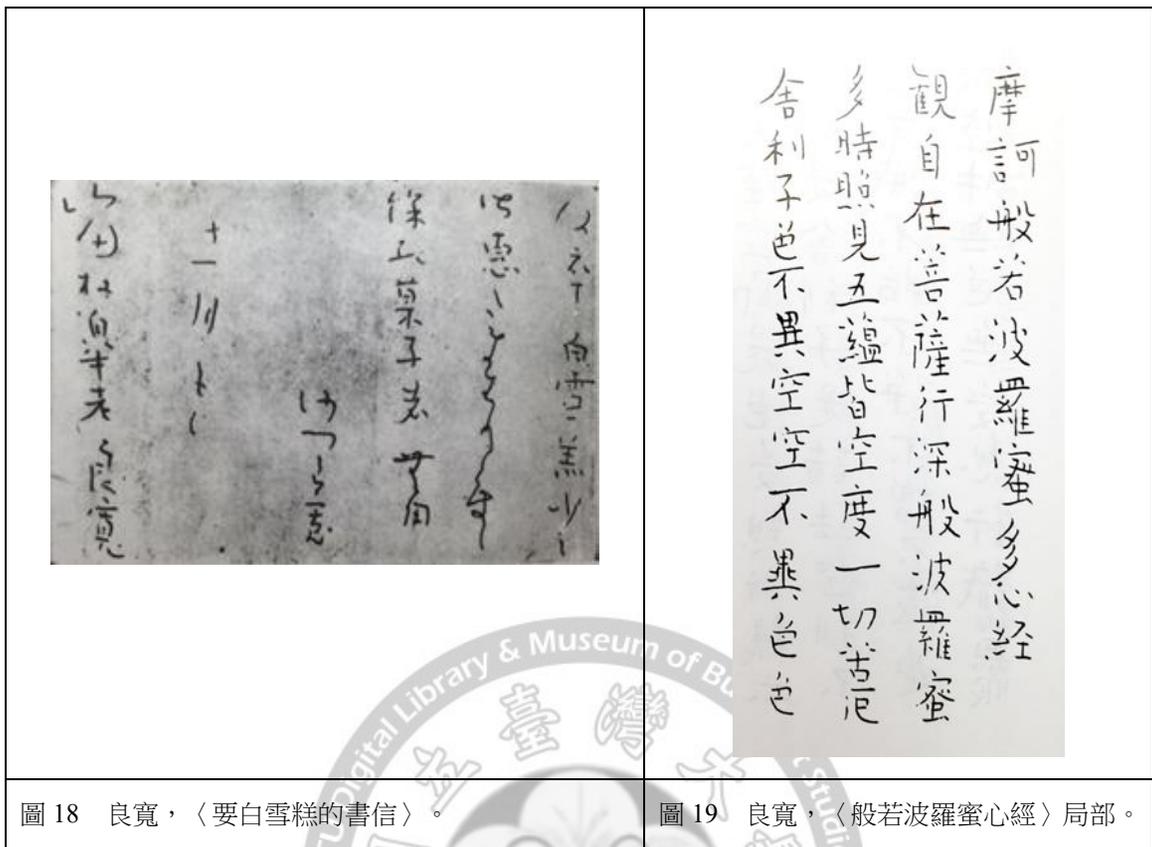
⁴² 勞悟達編，畢斐、殷凌雲、樓森華譯，《禪師中峰明本的書法》，頁 21。

的個性，縱使是到最後一刻，仍然是孤傲卓絕。

所謂「遺偈」是指禪師入寂之前題寫的絕筆，禪師最後留下來的「墨迹」，對於禪宗的意義極為重要，是其一生參禪悟道的總結，用簡單幾個字句來做結語，同樣在書寫的形式上也傳達了精神的境界。這不同於文人書法的藝術形態，著重的不是對於筆墨技巧的追求，也不僅僅是對於情感與筆法線質的詮釋，這是跳脫了世俗的藝術情感，在參禪體悟的心境下，以書法反應出心的境界。

		
<p>圖 13 一寧一山·六祖之偈。</p>	<p>圖 14 一休宗純，〈七佛通戒偈〉，大德寺真珠庵藏。</p>	<p>圖 15 一休宗純，〈遺偈〉。</p>

	
<p>圖 16 圓爾，〈遺偈〉，京都市東福寺藏。</p>	<p>圖 17 白隱，〈無〉。</p>



(三) 圓爾

圓爾（1202-1280）禪僧在圓寂前的〈遺偈〉（圖 16），所寫的「利生不便七十九年欲知端的佛祖不傳」，雖然筆不成筆，粗獷的線條，不講究筆法、規則及行氣，但也自成一格。大陸學者韓天雍在《日本書法經典名帖——禪宗墨迹》說：「墨迹作為獨特的宗教形式，產生在禪林的特殊環境裡。墨迹書法重精神，輕技巧，如從正統的書法觀念來審視它，它則缺少規範和法則，常常被視為『破格』的書法，但是它又與當時的書風有著千絲萬縷的聯繫。」⁴³自在的呈現毫無修飾，因此往往能獲得「象外之意」的情境。

(四) 白隱慧鶴

白隱慧鶴禪師（1685-1768），江戶時代的臨濟宗禪師，對於書法的追求，原本是學習御家流的優美典雅書法，但是當他看到高僧所寫的書法時，對於字畫當中所流露出的禪機，以及震懾人心的氣魄。遂使得他徹頭徹尾的重新思考書法的妙意，不在著重於講究技巧，而是以求道修煉的觀念來寫字。白隱〈無〉（圖 17），結體疏密有致，

⁴³ 韓天雍編，《日本書法經典名帖——禪宗墨迹》（杭州：中國美術學院出版，2001），頁 1。

似靜似動，字中傳達是「禪」的精神，空與無的境界，這是禪悟的經驗。神莫山引敘說：「白隱在信州的深山寺廟中，深夜坐禪，當時天降大雪，天氣酷寒，……大地是一片白茫茫的世界，寂靜無聲。白隱作了一首短歌：『靜靜的聽，篠田森林古寺中；子夜更盡，雪在飛舞。』」⁴⁴在白隱的作品當中，所要表達是「無」的靜寂境界，而在這空寂裡，淨白的雪花，卻是生命的耀動。

（五）良寬

良寬（1758-1831），號大愚，是江戶時代的曹洞宗禪師，一生充滿傳奇性。他能寫漢詩也能寫和歌，書法作品有極高的獨特性，是他從艱苦的生活當中，禪道的修煉所發展出來。神莫山認為：「在他的書法中，痛快淋漓地表現他的自負，以及對自己的哲理，行為的自信，筆觸高潔，流露出敏銳的氣魄。」⁴⁵他過著托鉢苦行的日子，在艱困的孤獨生活中，面對物資的匱乏，泰然處之作為修行的途徑。良寬的〈要白雪糕的書信〉（圖 18），他可能因為需要一些點心，所以寫信向山田杜皐老索取一些白雪糕，他對食物有明確需求，所以不要其他的菓子，想必他對生活有自己的堅持。書法的線條雖然細瘦，但確是遒勁。他在書法上可能學習過二王或是懷素的作品，所以線質的表現流暢自然。另一件作品〈般若波羅蜜心經〉（圖 19）瘦細的線條，則給予人很深的孤寂感，或許這就是良寬所體驗的禪境，如同釋迦牟尼佛悟道的心境，內心空寂無物之境。

日本對於禪宗的推展，影響到各種文化層面上，並且對禪門文物的敬重，使得禪師的書法得到更高的關注。而禪僧將書法做為禪悟表現的一種形式，在書寫的時候表達內心的心境，而對於書法的表現強調自我精神的詮釋，透過這種精神的表現，去感染閱讀觀賞書法的人。所以「墨迹」書法的表現往往超脫傳統筆法、行氣、結構的要求，形成了所謂「破格」的風尚，禪師將豁達的的心境，表露在書寫的自由暢意上，不假思索的運筆，如同在禪修經驗當中的行住坐臥，一切都追求無住於心，自在無疑的筆墨上。日本禪宗的藝術發展如日本學者久松真一所云：「禪宗藝術的七種特徵：（1）不均齊；（2）簡索；（3）枯高；（4）自然；（5）幽玄；（6）脫俗；（7）靜寂。」⁴⁶而日本禪林墨迹書法表現，也體現了這一些特點，並且將這書寫特色，影

⁴⁴ 神莫山編，《狂雲飛瀑話禪書——禪對書法生命的延續與振興》，頁 96。

⁴⁵ 神莫山編，《狂雲飛瀑話禪書——禪對書法生命的延續與振興》，頁 102。

⁴⁶ 勞悟達編，畢斐、殷凌雲、樓森華譯，《禪師中峰明本的書法》，頁 30。

響到往後的書法表現，使得日本書法藝術有著濃厚的禪思想，在觀看時不經意會去探索，在文字墨迹背後的意涵。

五、小結

禪宗作為佛教修行的一種法門，禪宗所強調的體驗哲學，帶領了對於「禪」的思考探尋，黃河濤所云：「對於封建士大夫說來，禪宗主要不是以一種宗教的形式出現，而是作為一種哲學和生活方式去追求。」⁴⁷所以在生活上文人和禪師，將禪與書法藝術自然作結合，形成了禪思有形的表現。

禪意書法的表現不同於繪畫，以佛教或禪的故事為主題，有很多的作品在題材上沒有鮮明的禪學意味，往往是蘊藏在書寫的情境之中，或是融入到文人的內涵意蘊中。除了佛經和禪語的文字以外，在文人的書寫當中，則是展現對筆法、行氣、結構的領悟，文人書法的經驗從參禪悟道裡，體現在書寫的境界上。禪意書法的表現不僅是禪師的專有，雖然文人與禪師對於禪悟所著重的不同，但是對參禪的基本思想一致，因為人的思維形成對禪的體悟不同，所以自然有不同的表現。西方學者約翰·史蒂文斯：「把目標對準書法與禪宗之間的關係。他認為，禪宗書法不僅出自僧人之手，也包括像蘇軾和黃庭堅這樣的儒士，在其著作某章的標題中，他斷言：『書法乃人』(Calligraphy is the person)。」⁴⁸書法為人所書寫，因此書法傳遞著人的特質在其中。文人書法家從參禪悟道發展對書法的表現，有著獨特性、風格性，因為書寫是一項生命經驗回饋，在字裡行間中傳達著書寫者的精神意念。在虛靜的禪境之中，文人以原有的儒家教養與禪意融合，合成一項有調合式的生命探討。

自古以來書法表現著重於性靈的抒發，歷代的佳作多著墨於此，這點與佛教禪宗對於心靈體悟的想法相似，因此自然融會成為表現的「形」與「思」。而書法與禪學的結合也有許多形式，形成了禪意書法豐富的表現，在禪意書法閱讀到共同的特質。就如同西方學者約翰·史蒂文斯認為禪宗精神以書法表現，其特徵是：「靈動，充滿氣韻，神聖……（具有）立體感……（而且）好像剛寫就似的清新飽滿。……極為簡潔……不拘常規、不拘規則、平淡樸實……天性純淨。」⁴⁹所以在當代書法的實用性功能減弱下，書法的藝術創作意識高揚，因此對於書法藝術內涵的思考性必須更加強

⁴⁷ 黃河濤編，《禪與中國藝術精神的嬗變》（臺北：中正書局，1997），頁102。

⁴⁸ 勞悟達編，畢斐、殷凌雲、樓森華譯，《禪師中峰明本的書法》，頁32。

⁴⁹ 勞悟達編，畢斐、殷凌雲、樓森華譯，《禪師中峰明本的書法》，頁32。

調，所以書法不僅是形式美感的展現，更是造形思想結合內涵精神的表現，而這種想法正是禪意書法的特質，因此用禪意書法的經驗，來作為現代書法藝術創作的思考方式，應該可為書法藝術創造更多豐富的面貌。



引用書目

(一) 傳統文獻

- (後晉)劉昫撰，《舊唐書》，卷 190 下，〈王維傳〉，臺北：中華書局，2012。
- (宋)司馬光，《司馬溫公文集》，卷 12，〈戲呈堯夫〉，臺北：臺灣商務印書社，1966。
- (宋)周必大，《寒巖什禪師塔銘》，卷 40，收入《文忠集》，臺北：商務印書館影印文淵閣四庫全書，1983。
- (宋)普濟，《五燈會元》，卷 1，〈七佛·釋迦牟尼佛〉，臺北：新文豐出版社，1989。
- (宋)蘇軾撰，楊家駱編，《蘇東坡全集上冊》，臺北：世界書局，2005。
- (明)董其昌，《畫禪室隨筆》，轉引自王伯敏主編《書學集成》，石家莊：河北美術出版社，2002。
- (清)清聖祖彙編，《全唐詩》，臺北：復興書局出版，1967。

(二) 近代論著

- 神莫山編，《狂雲飛瀑話禪書——禪對書法生命的延續與振興》，臺北：頂淵文化事業，1990。
- 洪修平編，《中國禪學思想史》，臺北：文津出版社，1994。
- 徐復觀編，《豫章黃先生文集》，《中國藝術精神》，卷 27，臺北：學生書局，1992。
- 孫藩聲編，《妙法蓮華經》，臺中：瑞成書局，1997。
- 黃河濤編，《禪與中國藝術精神的嬗變》，臺北：中正書局，1997。
- 劉光義編，《莊學中的禪趣》，臺北：臺灣商務印書館，1989。
- 水賚佑編，《黃庭堅書法史料集》，上海：上海書畫出版社，1993。
- 王菡薇，陶小軍編《敦煌南朝寫本書法研究》，北京：人民出版社，2011。
- 李光華編，《禪與書法》，北京：宗教文化出版社，2011。
- 洪修平編，《中國佛教文化歷程》，南京：江蘇教育出版社，2005。
- 宣化法師編，《六祖法寶壇經淺識》，北京：宗教文化出版社，2011。
- 陸羽編，《歷代書法論文選》，上海：上海書畫出版社，1996。
- 陳中浙編，《我書意造本無法——蘇軾書畫藝術與佛教》，北京：商務印書館出版，

2015。

勞悟達（Uta Lauer）編，畢斐、殷凌雲、樓森華譯，《禪師中峰明本的書法》，杭州：中國美術學院出版社，2006。

《歷代書法論文選》，上海：上海書畫出版社，1996。

韓天雍編，《日本書法經典名帖——禪宗墨迹》，杭州：中國美術學院出版，2001。

（三）網路資料

宗炳，〈明佛論〉，《清涼書屋點校：弘明集卷第二》，

http://www.donglin.org/wk/zhushu/zhu_01/mfl.htm，檢索日期：2017年4月30日。

