

〈佛教禪宗與書法—禪思精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 專任副教授）

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的作品表現，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，來作為書法創作表現的探討。

關鍵詞：禪學、禪意、書風、書法

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，

¹ 宋·普濟撰，《五燈會元》卷一〈七佛·釋迦牟尼佛〉，台北市：新文豐出版社，1989年10月一版，4-5頁。

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》的記云：「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，皆誠善(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，又有分為書家寫經，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，以進行佛法布道。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，雖然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，然而確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年—443年)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

² 孫藩聲註譯，《妙法蓮華經》，台中市：瑞成書局發行，1997年6月1日一版，318頁。

³ 轉引自《敦煌南朝寫本書法研究》，王菡薇，陶小軍著，北京：人民出版社，2011年12月，第一版，28頁。

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。」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。」⁵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。

而除了受深佛教影響的唐代，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，像是宋代司馬光(1019年—1086年)曾云：「近來朝野客，無坐不談禪。」⁶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，作為本文論述的重點。

二、書法與禪學的相關影響

(一) 禪學的發展

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5、6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。」⁷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』。」⁸所以禪的觀念源自於印度古代的宗教，並且透過瑜珈的修煉，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，來作為佛教修行的方式，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

⁴ 摘自 http://www.donglin.org/wk/zhushu/zhu_01/mfl.htm.2017.4.30

⁵ 王維〈鹿柴〉詩句。

⁶ 《司馬溫公文集》卷十二〈戲呈堯夫〉，台北市：台灣商務印書社，1966年6月，286頁。

⁷ 洪修平著，《中國禪學思想史》，台北市：文津出版社，1994年4月，初版，1頁。

⁸ 同上註，2-3頁。

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。」⁹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，許多方法與當時社會上流傳的吐納養氣等道家方術相近。」¹⁰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。」¹¹菩提達摩為印度人，是東土禪宗的初祖，達摩在南北朝（470年—478年）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年—593年）、三祖僧璨（？—606年）、四祖道信（580年—651年）、五祖弘忍（602年—675年）、六祖慧能（638年—713年）。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。」¹²強調佛法的實證，必須是從人世間

⁹ 宋·普濟撰，《五燈會元》卷一〈七佛·釋迦牟尼佛〉，台北市：新文豐出版社，1989年10月一版，4-5頁。

¹⁰ 洪修平著，《中國禪學思想史》，台北市：文津出版社，1994年4月，初版，9頁。

¹¹ 轉引自劉光義著，《莊學中的禪趣》，台北市：台灣商務印書館出版，1989年，初版，30頁。

¹² 轉引自宣化法師講述，《六祖法寶壇經淺識》，北京：宗教文化出版社，2011年11月，116頁。

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。」¹³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。」¹⁴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。」¹⁵從這段文字可知文人與禪師的密切交往，宋代文人對參禪風氣的興盛。

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』。」¹⁶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年—1072年）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年—1163年）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』。」¹⁷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。

¹³ 轉引自劉光義著，《莊學中的禪趣》，台北市：台灣商務印書館出版，1989年，初版，30頁。

¹⁴ 周必大〈寒巖什禪師塔銘〉，見《文忠集》卷四十。

¹⁵ 洪修平著，《中國禪學思想史》，台北市：文津出版社，1994年4月，初版，296頁。

¹⁶ 同上註。

¹⁷ 同上註，280頁。

(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。」¹⁸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，在山東泰山鬥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？」¹⁹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，

¹⁸ 轉引自《敦煌南朝寫本書法研究》，王菡薇，陶小軍著，北京：人民出版社，2011 年 12 月，第一版，7 頁。

¹⁹ 參見《歷代書法論文選》，上海：上海書畫出版社，1996 年 10 月，1 版，855 頁。

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>		

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。」²⁰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來悟得書法的道理，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。」²¹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：「及來焚道，舟中觀長年蕩槳，群丁拔棹，乃覺少進，意之所到輒能用筆。」²²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。」²³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。

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」²⁴，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

²⁰ 李光華，《禪與書法》，北京：宗教文化出版社，2011年，15-16頁。

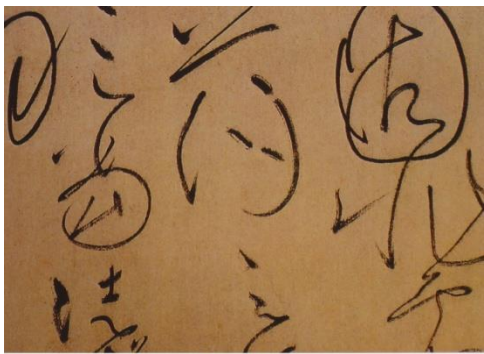
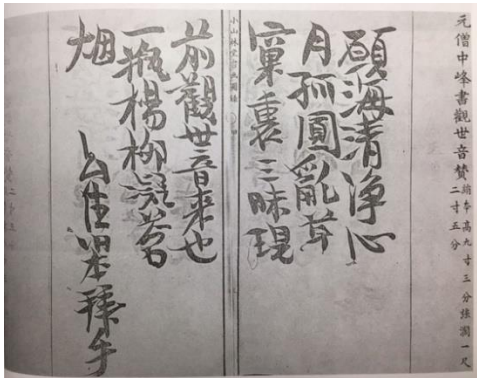
²¹ 參見水寶佑編《黃庭堅書法史料集》，上海：上海書畫出版社，1993年12月一版，22頁。

²² 同上註，91頁。

²³ 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年6月，562頁。

²⁴ 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」。

禪宗相當普遍，另外以一單元來做說明。

	
圖 5.懷素〈自敘帖〉(局部)	圖 6.中峰明本〈觀音偈〉.市河米庵

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。」²⁵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。但卻是經常被書法史所忽略，相關的資料留存有限，在此因為篇幅有限，所以以幾位文人書法家及禪僧的書法，作為代表予以論述禪意書法。

1. 懷素

懷素（725 年—785 年），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，來作為寫字使用，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。」²⁶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。」²⁷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。縱觀全卷前半部尚有依循行氣布局，

²⁵ 洪修平著，《中國佛教文化歷程》，南京：江蘇教育出版社，2005 年，241 頁。

²⁶ 清聖祖，《全唐詩》，台北市：復興書局出版，1967 年 10 月，再版，948-949 頁。

²⁷ 陸羽，《釋懷素與顏真卿論草書》，參見《歷代書法論文選》，上海：上海書畫出版社，1996 年 10 月一版，283 頁。

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，頗好筆翰」²⁸。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。

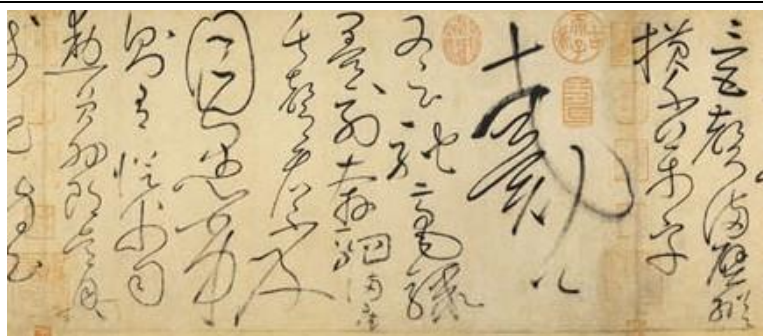


圖 7.懷素〈自敘帖〉(局部)

2.蘇軾

蘇軾(1037年—1101年)，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年)，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年—1098年)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年)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。」²⁹可見東坡文才的宏偉達觀，應該是受到禪學的影響所得。

而元豐五年(1082年)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

²⁸ 懷素〈自敘帖〉。

²⁹ 轉引自陳中浙著，《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年11月，第二版，54頁。

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》自謂：「我書意造本無法，點畫信手煩推求。」³⁰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〈書鄴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。³¹

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、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。」³²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。

³⁰ 宋·蘇軾撰 楊家駱主編，《蘇東坡全集上冊》，台北市：世界書局，2005年一月，一版，18頁。

³¹ 同上註，194頁。

³² 宋·蘇軾撰 楊家駱主編，《蘇東坡全集下冊》，台北市：世界書局，2005年一月，一版，114頁。

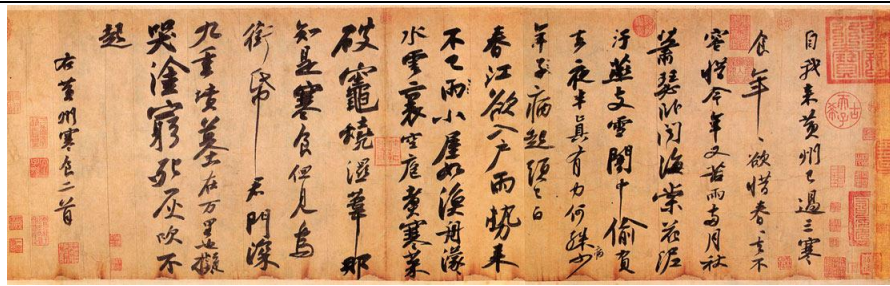


圖 8. 蘇軾〈黃州寒食詩帖〉

3. 黃庭堅

黃庭堅（1045 年－1105 年），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槩，造微入妙。然此豈可為單見寡聞者道哉。」³³ 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。³⁴

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

³³ 豫章黃先生文集卷二十七，轉引自徐復觀著，《中國藝術精神》，台北市：學生書局出版，1992 年 7 月，372 頁。

³⁴ 黃庭堅《山谷題跋》卷七，參見水賚佑編《黃庭堅書法史料集》，上海：上海書畫出版社，1993 年 12 月一版，67 頁。

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。」³⁵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〈李白憶舊遊詩卷〉（圖 10）約書於 1104 年（北宋崇寧三年），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。」³⁶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。

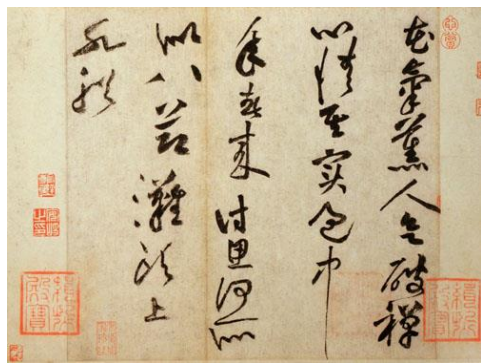


圖 9.黃庭堅〈花氣薰人帖〉.故宮博物院藏

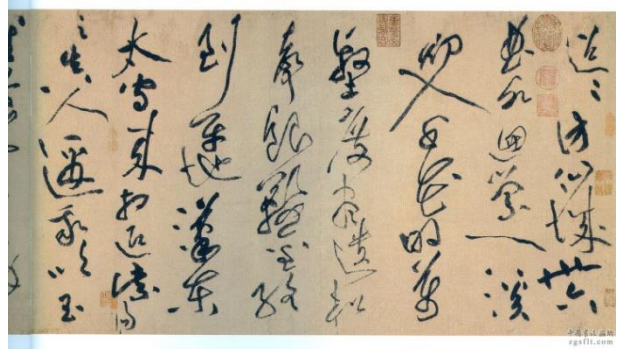


圖 10.黃庭堅〈李白憶舊遊詩卷〉.日本京都藤井齋成舍有鄰館藏

4.中峰明本禪師

中峰明本（1263 年－1323 年），嗣法於高峰原妙（1238 年－1295 年）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

³⁵ 同上註，91 頁。

³⁶ 蘇軾《東坡題跋》卷四，參見水賚佑編《黃庭堅書法史料集》，上海：上海書畫出版社，1993 年 12 月一版，182 頁。

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，趙孟頫並且稱中峰明本為「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年—1358年)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？³⁷

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。

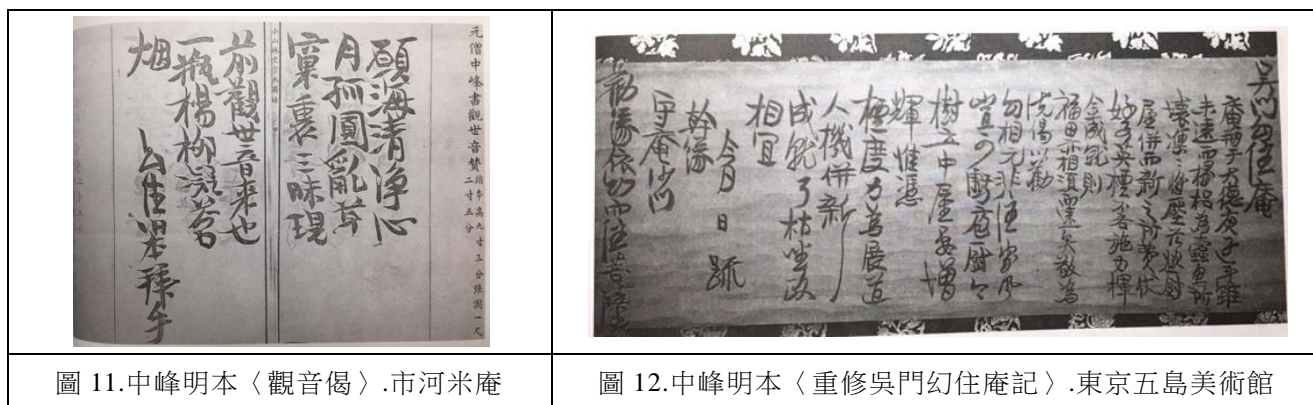
中峰明本的書法獨樹一格，超出文人書法作品的典型，以文人為重的美感經驗下，中國的書壇對於禪僧書法不太重視，也很少有作品被廣泛的介紹，因此更難談到受到影響。反而經由佛教傳道日本，日本的禪門相當重視禪僧的書法作品。德國學者勞悟達先生指出：

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，中峰明本尚存的作品大多在日本發現。³⁸

³⁷ 轉引自，勞悟達著，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年6月，第56頁。

³⁸ 勞悟達著，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年，

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。」³⁹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。」⁴⁰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-

第 153 頁。

³⁹ 神莫山著，《狂雲飛瀑話禪書—禪對書法生命的延續與振興》，台北市，頂淵文化事業出版，1990 年 5 月，再版，45 頁。

⁴⁰ 勞悟達著，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 年 6 月，第 21 頁。

589年)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。」⁴¹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。

禪僧一寧(1247年—1317年)元朝臨濟宗的僧人，號一山。元成宗大德三年(1299年)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。

一休宗純(1394—1481年)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78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。

⁴¹ 同上註。

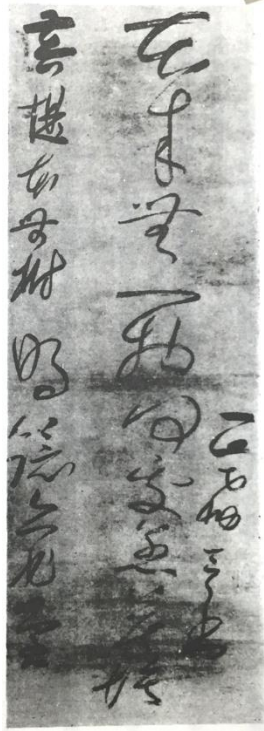


圖 13.一寧一山.六祖之偈



圖 14.一休宗純〈七佛通戒偈〉.大德寺真珠庵藏



圖 15.一休宗純〈遺偈〉

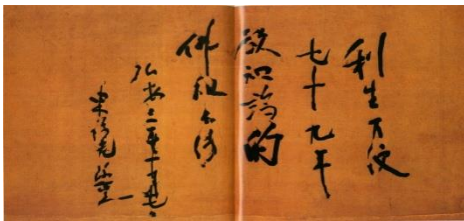


圖 16.圓爾〈遺偈〉.京都市東福寺



圖 17.白隱〈無〉

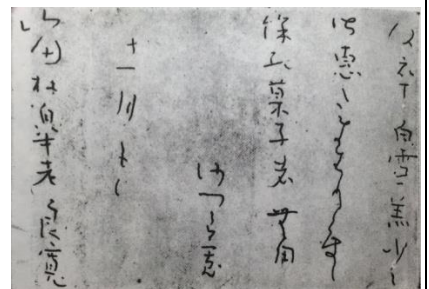
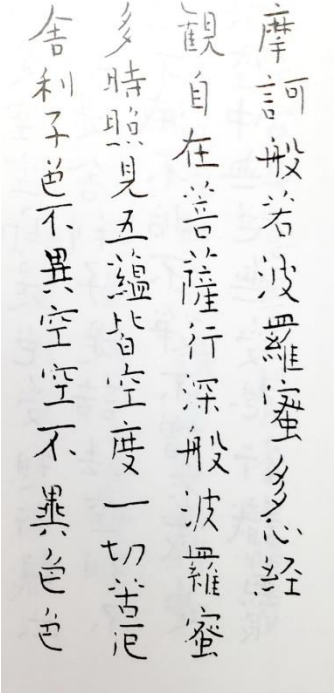


圖 18.良寬〈要白雪糕的書信〉

 <p>摩訶般若波羅蜜多心經 觀自在菩薩行深般若波羅蜜 多時照見五蘊皆空度一切苦厄 舍利子色不異空空不異色色</p>		
<p>圖 19.良寬〈般若波羅蜜心經〉 (局部)</p>		

圓爾（1202年—1280年）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。」⁴²自在的呈現毫無修飾，因此往往能獲得「象外之意」的情境。

白隱慧鶴禪師（1685年—1768年），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，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。』」⁴³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。

⁴² 韓天雍編著，《日本書法經典名帖—禪宗墨迹》，杭州：中國美術學院出版，2001年，1頁。

⁴³ 轉引自神莫山著，《狂雲飛瀑話禪書—禪對書法生命的延續與振興》，台北市，頂淵文化事業出版，1990年5月，再版，96頁。

良寬（1758年—1831年），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。」⁴⁴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，所以寫信向山田杜臯老索取一些白雪糕，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。而禪僧將書法作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。」⁴⁵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，影響到往後的書法表現，使得日本書法藝術有著濃厚的禪意思想，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。」⁴⁶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

⁴⁴ 同上註，102 頁。

⁴⁵ 參見勞悟達著，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 年，第 30 頁。

⁴⁶ 黃河濤著，《禪與中國藝術精神的嬗變》，台北市：中正書局，1997 年 8 月，初版，102 頁。

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)。」⁴⁷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，合成一項有調合式生命探討。

而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，這樣也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。」⁴⁸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。

⁴⁷ 轉引自勞悟達著，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年6月，第32頁。

⁴⁸ 同上註。