

## 研究论文

DOI: 10.63221/eaha.v2i01.1-9

## 亮点:

- 着眼于禅画的绘画语言及其背后蕴含的哲学思想，深入剖析禅画笔墨对生命真性的传达。
- 文本流畅、语言优美，生动地为读者阐释了禅宗思想影响下的禅画美学。
- 精要概括了禅画笔墨的特质。
- 以灵动的语言引领读者进入禅画中寂静、朴素的清凉意境。

## \*通讯作者邮箱:

394219685@qq.com

**英文引用:** Bai Jie, 2026. On the Expression of Life's True Nature through Brush and Ink in Song Dynasty Zen Painting. Evidence in East Asian Humanities and Arts, 2 (01), 1-9.

**中文引用:** 白洁, 2026. 谈宋代禅画笔墨对生命真性的传达. 东亚人文艺术研究, 2 (01) , 1-9.

## 稿件处理节点:

接收	2025年12月15日
修订	2025年12月20日
接受	2025年12月24日
发表	2026年02月09日

## 基金资助:

本论文未受到基金资助。

## 版权:

本作品原创内容可依据《知识共享署名4.0国际许可协议》条款使用。任何对本作品的后续分发须标明原作者及作品标题、期刊引用及DOI信息。

## 谈宋代禅画笔墨对生命真性的传达

白洁<sup>1,\*</sup><sup>1</sup>中国美术馆, 北京 100010

**摘要** 宋代禅画用其狂放不羁的笔墨，表达出生命的真性，他们以绘画来抒写修行体悟、表达心中禅理。禅宗绘画对生命真性的传达，在笔墨上，可概括为四个方面：强调笔墨的“写意性”、注重“减笔”、擅长运用水与墨的流动交融、推崇极淡的墨色。他们在绘画中强调粗放可见的笔触，且多为连续笔墨，有一种瞬间的动感。这些作品注重彰显内在的精气神，更强调内质而非外饰。宋代禅画倾心于泼墨减笔的表达形式，水墨氤氲流动中，有一种旷然洒脱的自由意味。这种水墨氤氲的状态里包含着无尽的水汽，淡墨清水自由挥洒，令观者感受到无限的清凉。禅宗画直取内在本质，表达内在真性，跨越掉色相，脱落掉凡俗。相对于外在的繁华热闹光景，他们更重视内在的真实、朴素、寂静。

**关键词:** 宋代绘画；禅宗画；写意画；水墨

## On the Expression of Life's True Nature through Brush and Ink in Song Dynasty Zen Painting

Bai Jie<sup>1,\*</sup><sup>1</sup> National Art Museum of China, Beijing 100010

**Abstract** Song Dynasty Zen paintings use their unrestrained brush and ink to express the true nature of life. They employ painting to articulate insights gained through spiritual practice and convey the principles of Zen. The transmission of life's true essence in Zen painting can be summarized in terms of brush and ink techniques into four aspects: emphasizing the "expressive quality" of brushwork, focusing on "reduced brushstrokes," skillfully utilizing the fluidity of water and ink, and advocating for extremely subtle ink tones. In their paintings, they highlight bold and visible brushstrokes, often executed in continuous sequences, creating a sense of instantaneous movement. These works prioritize the manifestation of inner vitality and spirit, emphasizing intrinsic quality over external embellishment. Song Dynasty Zen paintings favor the expressive forms of splashed ink and reduced brushstrokes, where the hazy, flowing interplay of ink and water conveys a sense of expansive and free-spirited liberation. Within this misty, fluid state of ink and water lies an endless moisture—light ink and clear water freely applied, offering viewers an infinite feeling of cool tranquility. Zen painting directly captures the inner essence, expresses the intrinsic truth of nature, transcends color and form, and sheds the mundane. In contrast to the external spectacle of glamour and liveliness, they place greater value on inner authenticity, simplicity, and tranquility.

**Keywords:** Song Dynasty Painting, Zen Painting, Xieyi Painting (Freehand Brushwork), Ink Wash Painting

## 1. 引言

宋代禅画是中国绘画史上一批极具特色和深度的绘画，它们以禅宗思想为核心，以水墨为媒介，旨在直指人心、传达生命真性。宋代是禅宗发展的繁盛时期，禅宗“不立文字，教外别传；直指人心，见性成佛”的主张，极大的影响了这个时期的禅宗绘画的美学追求。其创作主体多为僧侣，以及一部分喜爱参禅悟道的文人画家。他们将作画视为一种参禅的途经，大胆舍弃精细勾勒，运用极简的线条或疾速的泼墨，摒弃外形刻画的束缚，表达出物象的精神特质。创作过程本身，就像是一种禅宗悟道的形式。

宋代禅画的研究现状大致分为几个方向，一、关于禅画定义、范围及演变的研究。二、结合社会思想背景与艺术史的综合性研究。三、禅画在日本及国际上的影响研究。四、将禅画与文人画对比性研究。本文更倾向于从绘画语言及其背后蕴含的哲学思想方面，对禅画的笔墨特质进行研究。宋代禅画打破了北宋院体画精致写实的传统，将中国水墨画的写意精神推至一个前所未有的高度。禅画不仅仅是画，更是生命真性的呈现。本文将禅画笔墨对生命真性的这种呈现，概括为四个方面：一、强调笔墨的“写意性”。二、注重“减笔”。三、擅长运用水与墨的流动交融。四、推崇极淡的墨色。禅画以墨为心印、以笔为禅机，这种看似最简、最淡的画作，却包含着东方美学深刻的哲学思考。

## 2. 以“写意性”书写真性

宋代的禅画与主流院体画不同，强调写意性，强调笔触，动作可见，多为连续笔墨，有一种瞬间的动感。其笔墨处于变动之中，似乎转瞬即逝，却凝固成为永恒。艺术是一种创造活动，是一种自我表达，禅宗绘画以写意的方式，描绘心中所思所想所感，泼墨挥毫，痛快淋漓。我认为写意性的用笔有一个突出的优点，即过程可见，情感可现。从哪里起笔，到哪里转折，到哪里收笔，都清清楚楚，是一连串的连续笔墨，好像画家个人的心路历程更为直观地奉献在观者面前。早在南北朝时期，墓室壁画充分为我们展现了写意线条的魅力。那一幅幅原生态的画作，质朴、流畅、天真、动人，真如诗经一般，朴实得没有一点花哨。就是不加雕琢的原生态，却足够美丽，足够有力量，元气满满。然而时代越发展，制度越完善，人们的行为也越拘谨，画作越来越精细繁复。例如宋代的院体画便十分工细、

臻丽、细腻。宋徽宗《腊梅山禽图》上题诗言：“山禽矜逸态，梅粉弄轻柔”，又像南宋画院画家马麟《层叠冰绡图》上题诗：“浑如冷蝶宿花房，拥抱檀心忆旧香。开到寒梢犹可爱，此般必是汉宫妆。”轻柔软粉，矜逸姿态，“蝶”、“花房”、“汉宫妆”，都体现出了细致、矜持、富丽的宫廷趣味。而宋代的禅画“返饰为质”，一反富丽精细路线，不加修饰与妆扮，连梅花都画成墨色的，只取其“质”，只强其“骨”，只会其“真”，用书法用笔写就出来，逸笔草草，清寒幽远。

唐张彦远言：“古之画或能移其形似，而尚其骨气，以形似之外求其画，此难可与俗人道也。今之画，纵得形似，而气韵不生，以气韵求其画，则形似在其间矣。上古之画，迹简意淡而雅正，顾、陆之流是也；中古之画，细密精致而臻丽，展、郑之流是也；近代之画，焕烂而求备；今人之画，错乱而无旨，众工之迹是也。”<sup>[1]</sup>。禅画便是要回到最初，回归初心，回到“迹简意淡而雅正”，“尚骨气”，不多加修饰，返归到儿童般天真质朴的状态。“骨气”，体现了一幅画的风骨，表现了画作的力量、神韵、精、气、神。如果骨气偏弱，线条支离破碎，或者小心谨慎地描摹，则“气韵不生”。中国画通过笔墨以传达物像的精、气、神，而画作的精气神，不是靠模仿或假借技巧，主要就是来自于作者的精气神状态。古人崇尚“养气”，养成“浩然之气”，自然下笔有神。清代沈宗骞《芥舟学画编》中言：“昔人谓笔力能扛鼎，言其气之沉着也。凡下笔当以气为主，气到便是力到，下笔便若笔中有物，所谓下笔有神者此也。”<sup>[2]</sup>。宋代禅画作品大胆有力，气脉通畅，下笔磊落，与天相合，故有神力，很得“真趣”。由于他们是随心自在画出来的，没有那么多左顾右盼、担忧、犹疑与恐惧，没有那么多的套路、承袭、目的与企盼。直接、大胆，真实表达自己的感受与想法。它或许不那么顺滑、工整，有点凌厉粗糙，但是很透明、率真，好似初春冷冽清风，把柔靡造作之气一扫而净。这也和佛家讲的“真诚心”是相合的，真诚而坦然地将自己的心呈现出来，纯是正大光明。请看梁楷的《寒山拾得图》（如图1），大笔挥毫，随心而作，笔墨自然流淌在纸上，该粗则粗，该细则细，顺其自然，毫无造作，人物形象细细弯弯的眉眼与粗犷的衣纹好像就在那里，自然呈现、完美结合，破散的笔锋描绘出来的萧散形像更是体现了人物潇洒豁达的风度。所有的线条都是书写出来的，几乎能听到毛笔在纸上摩擦、划过，涩涩、沙沙的声音，充满了原始的律动与能量。衣纹粗笔呈现飞

白，彰显了力量感与速度变化，用笔的提按、疾迟、稳重或是轻灵都一展无遗地表露出来。好像这是一场即兴表演，是有痕迹的，历经弥久而仍然上演不衰。使我们的心可以跨越时间与空间去和画家的心相结合，去感受他的想法、他的体悟、他的自由自在与法喜充满。



图1宋梁楷《寒山拾得图》纸本水墨 MOA美术馆藏

再看梁楷的《泼墨仙人图》（如图2），仙人的袍子用大笔挥毫书写而成，非常有力量、有动感、有张力，震撼人心。浑厚的墨块像是自动形成衣服，加上脸部、肚皮，仙人形象便活脱跃然于纸上，脚还在走路，步履生风。这画真像是直达心底的，不是任何计算、设计、考量出来的，而是从心底喷涌而出，想必作者画时也是“箭在弦上，不得不发”，画出来如此线条如此墨块自然而然形成了神态自若的仙人。这就是“自然本天成，妙手偶得之”吧。

张彦远曰：“其后陆探微亦作一笔画，连绵不断，故知书画用笔同法。陆探微精润媚，新奇妙绝，名高宋代，时无等伦。张僧繇点曳斫拂，依卫夫人笔阵图，一点一画，别是一巧，钩戟利剑森森然，又知书画用笔同矣。国朝吴道玄，古今独步，前不

见顾、陆，后无来者，授笔法于张旭，此又知书画用笔同矣。”<sup>[3]</sup>书法和绘画向来是同气连枝，书即是画，画即是书，书画同源，而禅宗绘画更是强调以书法用笔来作画，抒写胸中逸气。当时还未有太多的理论提及“书画用笔同法”理论，而北宋禅僧画家忘机是继张彦远之后又阐述书画关系的画家。邓椿《画继》中记载：“独忘机不假乎此，落笔便成，而气韵生动。每谓人曰：‘书画同一关捩，善书者又岂先朽而后书耶？’此盖卓识也。”<sup>[4]</sup>忘机将书画的关系阐释地非常透彻，这也不免为其它禅画家作了启发，因此他们非常推崇直接以书法用笔作画，在当时以工繁细致的院画为主流的时代背景下，可谓非常超前。以梁楷的《六祖伐竹图》（如图3）为例，粗率的用笔，简洁生动地表现出人物形态，笔笔贯通、一气呵成，书写性极强，就好像是一幅淡墨写就的书法，抑扬顿挫、轻重缓急、提按飞白、曲直粗细、笔状多姿，单纯中富于变化。就像《书谱》里所列举出来的那样，有些用笔好似悬针垂露，有的好像奔雷坠石，有的像是鸿飞兽骇，还有的像鸾舞蛇惊，有些如绝岸的颓峰，有的如临危的枯木<sup>[5]</sup>。极其纤细的地方犹如初月或蝉翼，而十分厚重的地方犹如崩云或陨石。书写的意趣与大自然默契神合，从书中体现出大自然的美感。梁楷这幅淡墨书法般的画作呈现的六祖形象有一种质朴的美，纯粹、动人、简约、富有力量，极朴实中孕育着姿态万千，极纯粹中蕴含着丰富多彩。



图2宋梁楷《泼墨仙人图》绢本水墨 台北故宫博物院藏

宋代禅画的书写性使得他们的画作更彰显内在的精气神与生命真性，更强调内质而非外饰。据明代长谷真逸《农田余话》记载，南宋禅僧画家温日观画墨葡萄“出新意，似飞白书体为之。酒酣兴发，以手泼墨，然后挥墨迅于行草，收拾散落，顷刻而就，如神，甚奇特也。”<sup>[6]</sup>。温日观以墨色画葡萄，并没有着意刻画严谨的外形，而是融会草书笔法，草草写之，却得“如神”的效果，颇令后人惊服。画中枝叶与葡萄浓淡干湿，水墨淋漓，莹润透亮，确实十分妙绝。元人郑元佑评温日观曰：“人但知其画葡萄，不知其善书也。今世传葡萄多假，其真者，枝叶须根皆草书法也。”<sup>[7]</sup>。元王冕《题温日观葡萄》诗云：“日观大士道眼空，佯狂自唤温相公。浩然之气塞天地，书法悟入蒲萄宫。有时泼墨动江浦，叱喝怒骂生风雨。”<sup>[8]</sup>。他狂放的书法用笔与他豪迈的性格可见一斑。法常《栗图》板栗的外壳同样用笔尖写出来，并非笼统绘就，而是通过观察，用作者自己的方法一笔一笔连续写出，非常具有动势与张力，十分生动地呈现出栗子外壳粗糙扎手的质感。



图3南宋梁楷《六祖伐竹图》纸本 现藏于日本东京国立博物馆

### 3. 以“减笔”减去赘余

对文章分析结果的优势和不足进行讨论，以及与前人的研究的一致性，不一致性，原因在哪里进行充分讨论，注意引用前人发表的文献。

减笔是宋代禅画突出的特点，水墨写意这种自由的语言十分适合表现主体思想，特别受到禅僧与文人的喜爱。早在禅宗兴盛的唐代，就出现了佛教绘画的“疏体画风”，便是张僧繇和吴道子。据《唐朝名画录》记载，吴道子“常持金刚经，自识本身”，这种“疏体画风”简洁而空灵，应是受到了般若空性思想的影响。而五代时期的石恪《二祖调心图》，与五代贯休的《罗汉图》都已出现粗笔写意的减笔水墨形式，画风豪放，气势雄强，笔墨纵逸。《宣和画谱》记载石恪“好画古僻人物，诡形殊状，格虽高古，意务新奇。”<sup>[9]</sup>。《洞天清禄集》记载石恪的画法“笔划劲利，前无古人，后无作者。”<sup>[10]</sup>。《画鉴》亦提到其“惟面部手足用画法，衣纹皆粗笔成之。”而贯休笔下的罗汉形象也是“状貌奇崛”，笔法狂逸，自由奔放。这种水墨粗笔的减笔写意形式相当具有震撼力，可说是开梁楷豪放减笔画的先河。水墨减笔画朴素的张力十分符合禅宗旨趣，与禅僧

或习禅文人们的审美意趣也非常相融。减笔画褪去不必要的繁杂，洗去多余的尘埃，返朴归真。中国历来就崇尚“简”的美学，像《易经》把宇宙间形形色色的复杂哲理用几个八卦符号来表示，归纳总结，化多为少。道家讲，“大道至简”，越是富含智慧的东西越是看起来平凡简单，没有一丝多余。老子云：“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为，无为而无不为。”<sup>[11]</sup>做学问也许是“日益”，道却是“日损”的，损的是什么呢？我想是妄想、是习气、是所谓经验、惯性、执着。把这些种种障碍“道”的东西损掉以后，会发现，道其实就在自己的真性之中，只是长久以来被各色各样虚妄的染污所覆盖，暂时遮蔽了光明。宋代的苏轼被贬到黄州的时候，与友共游南山，共尝野菜，尝罢说出那句名言：“人间有味是清欢”。这清欢即是返朴归真，看过太多的繁华、荣辱后，放下了，品尝这简淡的清欢，才发现这是真正美好的滋味。

禅宗画又被称为“逸格”画，而“逸格”画最突出的特点就在于黄休复《益州名画录》中所言：“拙规矩于方圆，鄙精研于彩绘。笔简形具，得之自然，莫可楷模，出于意表。”<sup>[12]</sup>逸格画不强调强求，似乎只是偶然间的兴会，“自然本天成，妙手偶得之”。苏轼论画亦强调自然：“金羁玉勒绣罗鞍，鞭棰刻烙伤天全，不如此图近自然。”<sup>[13]</sup>他们不重视刻画，而重视天然。而受禅宗思想影响颇深的黄庭坚论画亦重自然：“参禅而知无功之功，学道而知至道不烦，于是观图画悉知其巧拙工俗，造微入妙。”<sup>[14]</sup>。“无功之功”“至道不烦”，即是受南宗禅所影响。南宗禅的一个基本特点，就是“自然”，以随缘任运的态度来指导修学，所以禅人的特色便是：“无念无碍，纯任本然”。南宋时期禅画的“减笔”特点显然也是受这样的思想影响。不加过多雕饰，不加多余的累赘，不要任何不必要的着色、衬托，免去一切可有可无的东西，简约洒脱，干净利落，自由自在。梁楷、法常等人的减笔画，流传至日本甚多，对于日本的绘画也产生的深远的影响。日本学者金原省吾在《唐宋之绘画》中描述梁楷的减笔画风：“所谓草草者，描写之速度化；减笔者，描写之简约。简约之形体，当用有速度之线描之。”<sup>[15]</sup>梁楷不仅在人物画上笔法简练，在花鸟画中亦有减笔画法，如《芦鸭图》，简约的几笔写就的鸟儿，悠闲地停落在石上或飞起，芦苇画法松散约略，呈现出随风飘荡的样子。整幅画十分野逸，有郊外野草茫茫之感。而法常的花鸟画也是异常简约，如《鸟荷图》（如图

4），一只水鸟站在荷叶上，望向空白的水中，荷叶浮在水面上，另一枝孤零零的荷杆指向天空。没有万亩荷塘，没有成群野鸟，只有寥寥几笔，尽显苍茫。有一种“湛然凌素秋”之感。荷杆粗糙的质感、荷叶边缘泡在水中碎掉的叶子、鸟儿黑黑的眼睛与长长的喙、简洁的鸟爪以及背上茸茸的羽毛和坚硬劲挺的翅膀，全部非常简洁，不费装饰，却十分传神。禅宗绘画运用减笔画法，繁琐褪尽，独留清骨，寒梅一枝，却无尽芳香。



图 4 南宋 法常《鸟荷图》纸本 现藏于日本 MOA 美术馆

## 4. 水与墨的流动交融

### 4.1. 水汽流动的自由生机

宋代禅画倾心于泼墨减笔的表达形式，水墨氤氲流动中，有一种旷然洒脱的自由意味。这种水墨氤氲的状态里包含着无尽的水汽，正是“元气淋漓障犹湿”，墨与水酣畅淋漓的交汇、融合、洇漫，如清晨森林的河面上，缓缓弥漫着水汽一样。水与墨因缘际会，一笔下去漫布于纸上，还在隐隐流动，如种下种子自然生长，浑然天成。宋代禅宗绘画虽然简约寂寥，但是充分发挥了水的功用，常以浓淡相间的墨色画之，重视用水，画面非常灵动、活泼，一气呵成，一派氤氲之气。试看王维的《庐山图》恍

恍杳冥若隐若现的山峰，再看牧溪《渔村夕照图》中的小舟，在湖上飘荡，远山隐隐，树影婆娑，房顶微露，河岸若断若连，似是雨水洗过一般，雾霭茫茫，墨色淡淡，半透明一般。他们画中景物经常是影影绰绰，隐入雾霭中，隐入大气中，隐入纸里。因为淡墨隐隐约约，所以不限定。因为不限定，所以空间无穷的大，意蕴无穷的多，大气无穷的流动。所以使得他们的画不单单是画，更是一片氤氲弥漫、气韵周流、气象浑莽的活的宇宙。谢赫六法也以“气韵生动”排在第一位，中国的艺术家们与其说在写字、画画，不如说在练气、养气，把灵韵之气注入墨里，墨便活了，流传百年，还在滋养着观看到他们的人。“气韵生动”意味着活灵活现，意味着流动、不僵死、不板结，所表现出的是宇宙间生生不已的气息。墨被水冲散、洇开、弥漫，便不会僵死，不会板结，充满了流动的可能性。老子认为水“几近于道”，因为水调五味，和五色，随方就圆，利益于万物而不争，滋养万物而不自恃己能，安然处于最低位。墨以水来调和，显现出千般变化，万种景致。干、湿、浓、淡、黑，山水、楼房、人物、树丛，就像是水与墨因缘和合，随缘显现的幻梦。像那香炉里烧的烟，顷刻间高低起伏、流动婉转，幻化成楼阁台地、飞瀑流泉，充盈于一室之内，似乎有形有相，而片刻便幻灭了，终是无形无相。郭若虚曾言：“如其气韵，必在生知”，气韵不可学，在参悟；禅也不可学，也在参悟。禅宗绘画通过画家的静默参悟，以气通气，以心合心。发自真性的东西出来了，必然气韵生动，不在于知识，不在于理性，而在乎画者自身对生命的体悟。

禅宗绘画中的水墨减笔画法又被称作“禅宗墨戏”，以墨来游戏纸上，像是人生天地之间，游戏一场。梁楷的《泼墨仙人图》，大块墨色，酣畅淋漓，狂放纵逸，解衣盘礴。放笔涂抹之中，挥发真性情；墨色浓郁之间，透出氤氲流动。在几乎无控制之中，以真心来控制；在泼墨的狂醉之时，脱落掉妄想。而温日观的墨葡萄，也是氤氲流动的代表，枝枝叶叶浓淡干湿，蕴含无尽的姿态，充满无尽的变化。葡萄的透明感，在水和墨的交汇中，恰到好处，晶莹透亮。还有玉润别具一格的山水画，如《远浦归帆图》(如图 5)，水分很足，墨色淋漓，不拘于具体的形似，远山近岸混混茫茫，山中佛塔隐隐约约，一笔画成的小舟摇摇曳曳，两位老翁坐于舟上谈笑闲话，恍如梦幻。他擅长用淡墨清水，自由挥洒，令人观之，顿觉清凉无限。画中题款：“无边刹境入毫端，帆落秋江隐暮岚。残照未收渔火动，老翁闲

自说江南。”无边的刹境，收入画家毛笔的笔端，一毫足以描绘无限，一滴墨落化成万千，意境深远，气息流动，澄澈清澈。



图 5 南宋 玉润《远浦归帆图》纸本 现藏于日本德川美术馆

## 4.2. 墨色的素朴之美

唐代王维、张璪等人开创了水晕墨章之法，水墨画法到两宋之时尤为兴盛。水和墨氤氲形成的浓淡不同的层次，犹似大自然中清晨与傍晚雾霭蒙蒙之景。没有花红柳绿，没有碧天艳阳，可是微茫飘渺，宁静幽远，淡去色相的刺激，灵魂在这寂静闲野之处，最是怡然自得。水墨画超越了种种色相的纷扰，止息了种种尘世的喧嚣，让灵魂回归深层的平淡静谧。花儿开了又落了，红了又败了，叶子绿了又黄了，色相总在生死改变，唯真心真性不变。水墨画就像那一年四季长青的松柏，没有那许多艳丽，却也永不凋谢；没有那么甜美，却也不会腻俗。它符合文人和禅僧们淡泊、寂静、萧散的情怀，除去了热烈的爱憎，归复古淡天真。摒除情感的激荡，恢复性灵的清明。宋代“禅宗墨戏”，在素淡的墨色中抒发性灵，在清洁冷逸的画作中追求灵魂的超越与解脱。墨梅、墨竹等水墨花卉的画法，都是经历了一个从“丹粉”到水墨的过程。当时宫廷画派画梅皆是傅之五彩，明艳华丽，配以奇花异珍。而南唐画家徐熙野逸的“落墨花”，备受北宋文人的推崇。苏轼曾写诗赞曰：“江左风流王谢家，尽携书画到天涯。却因梅雨丹青暗，洗出徐熙落墨花。”<sup>[16]</sup> 宋刘道醇亦言：“夫精于画者不过薄其彩绘以取形似，于气骨能全之乎！熙独不然，必先以墨定其枝叶蕊萼等，而后傅之以色，故其气格前就，态度弥茂，与造化之功不甚远，宜乎为天下冠也。”<sup>[17]</sup> 对徐熙评价甚高，米芾亦言徐熙“花皆如生”，相较之下黄筌“虽富贵皆俗”。文人们的评价推动了水墨花卉的发展，而禅僧仲仁便是水墨梅花的先声。他画的墨梅幽淡清远，时人予以极高的评价。黄庭坚诗曰：“雅闻花光

能墨梅，更乞一枝洗烦恼。写尽南枝与北枝，更作千峰倚晴昊。”<sup>[18]</sup>更有诗云：“世人画梅赋丹粉，山僧画梅匀水墨。”<sup>[19]</sup>他擅于用水墨之法表现幽远飘渺的云烟变幻与清净冷逸的寒梅风姿。黄庭坚另有一诗描写仲仁梅花，意境极佳：“梅蕊触人意，冒寒开雪花。遥怜水风晚，片片点汀沙。”梅花的香蕊在瑟瑟的寒冬开出高洁的花，与崇尚富贵安逸的宫廷梅花趣味迥然不同，却颇得文人们的青睐，并有评价谈论其梅花在宫廷画院画家之上：“华光作此梅，如西湖篱落间烟重雨昏时见，便觉赵昌写生不足道也。”<sup>[20]</sup>禅家强调：“向外追逐是苦海，向内用功是解脱。”禅画以朴素的水墨为主要作画方式，并不是排斥任何繁华的色彩，而是“眼观形色内无有”，安守于内，空寂而灵知。禅宗画直取内在本质，表达内在真性，跨越掉色相，脱落掉凡俗。相对于外在的繁华热闹光景他们更重视内在的真实朴素寂静。王维言：“夫画道之中，水墨最为上。肇自然之性，成造化之功。或咫尺之图，写百千里之景。东西南北，宛尔目前；春夏秋冬，生于笔下。”<sup>[21]</sup>水晕墨章朴素中亦有光华，不是世俗间花红柳绿的颜色，而是云影天光，宇宙的深沉寂静之光。用这朴素却尽显光华的水墨亦能描绘出一片“百千里之景”，描绘出东西南北，描绘尽春夏秋冬。南宋文人陈与义诗曰：“含章殿下春风面，造化功成秋兔毫。意足不求颜色似，前生相马九方皋。”<sup>[22]</sup>意足而色不似，正如千里良驹不在于颜色一样。仲仁之后还有一位擅长水墨梅花的画家杨无咎，他师承仲仁，青出于蓝，所画梅花清淡闲野，枯淡俊秀，《四梅图》（图6）是其梅花代表作，笔法精炼，笔锋劲利，犹如料峭春寒。这种禅意水墨画风非常质朴，却又无比绚烂，自带光辉。相传禅僧玉涧之墨梅师法杨无咎，不过他亦常画山水画，题材不限。以及法常画中的古树奇猿、淡月疏风、残荷水鸟、寒枝竹雀，梁楷画中的坡石古木、水禽轻柳、秋芦飞鹜，泽畔吟者（图7），泼墨豪放的捧腹仙人，仰望虚空的诗人太白，皆是在质朴、静谧、虚淡的墨色之中绽放纯净光华，在吞吐大荒之中与天合一，在呼吸吐纳之间与地一体，在淡雨疏风之中驻足而立，在朦胧月光之下默想冥思。或在雪山之巅轻嗅寒香雪莲，或在森林之内静静感受晨曦，似乎与尘埃而不染，涉淤泥而不沾。画中的白，像极了皑皑白雪，忽而

覆盖了整个世界，只露出一滴水、一片墨，明净至极。



图6 北宋 杨无咎《四梅图》局部 纸本 现藏于北京故宫博物院

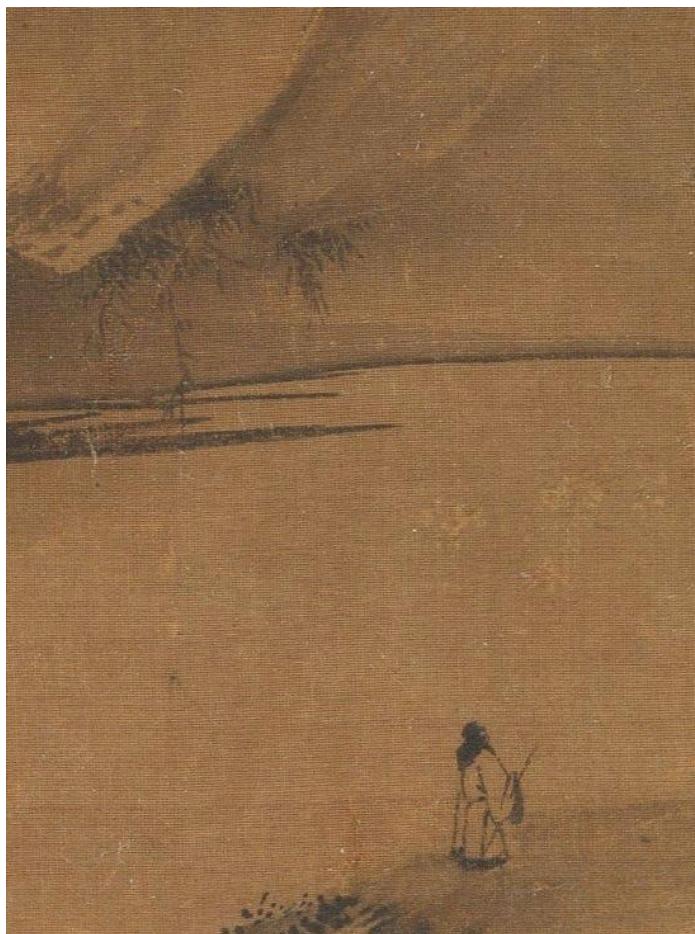


图7 南宋 梁楷《泽畔行吟图》局部 绢本 现藏于美国大都会艺术博物馆

## 5. 淡到无言与天相合

宋代禅画中有许多极为苍淡的，例如牧溪的《烟寺晚钟图》（图8），《平沙落雁图》（图9），玉涧的《洞庭秋月图》，虚静淡极，茫茫然不知其所

以，淡到无言自可人。“人淡如菊”、“淡泊自守”向来为文人雅士们所推崇，淡然无言，寂然无形，是与天地精神相合的大美。老子之“大音希声，大象无形”，庞居士之“一等没弦琴”，都在说明，至高的音乐是无声的，至大的形象是无形的。无界限、无分割、无可分别的，才是终极的。大而无外，小而无内，这一切至高至大至美之物都来自我们的本体、真性。禅宗画家，回归真性，从真性里面流露出画，混混沌沌，元气淋漓，虚灵清淡，这是一种“天籁”的美。禅画上的墨大都用水很活，在以勾线填彩为主流的宋代，他们的水墨之法是非常超前的。水分淋漓，笔笔书写，自然而然，水似乎还在画里的山间流动，在空气中隐隐发散，在湖上托着小船航行，演绎着牧溪所画之“远浦归帆”，引导着观者同他一起回归真心。禅宗画如同禅语，虽画，却不会落入到纷杂的表相上去，似有还无。它的形象并不定死，总是活活络络的，像水在流动一般。又像是七弦的古琴，几根朴素的琴弦，弹出来洗心静神的太古清音。恽寿平认为，设色之难，难于渲染，“如入炉箅，重加锻炼，火候稍差，前功尽弃。”<sup>[23]</sup>简淡的墨色锤炼不易，但锤炼出来之后，简而不单，反而比有些浓重之色更见深沉。绘画是一门穷微测妙的功夫，失之毫厘，差之千里。禅宗画家之心造妙入微，如秋水般清澈。所以映照万物，在画面中体现出一股清风明月的意味。

牧溪善画花鸟，形象生动而传神，简淡天真。他画绚烂的芙蓉，花和叶子，都是透明的墨色；悠闲的大雁，脖颈到前胸也是点点淡墨。几枝芦苇、

几片风烟、几点松针、几丛竹叶。他悠悠闲闲地写，我们悠悠闲闲地看，那墨色的光华，如淡淡的雾霭，冲散了纷杂的尘世烦恼，净化了纷飞的妄念。后世的徐渭曾有一诗：“道人写竹并枯丛，却与禅家气味同。大抵绝无花叶相，一团苍老暮烟中。”<sup>[24]</sup>写花叶而无花叶之色，只是一团苍老的暮烟，这真是“于相而离相”，是在言它，却不为它所拘。花叶之美，不在表面的色相。但也绝不是要与外相对立，而是“不住不染”。禅画以此种方式，来表达脱略外在的束缚，不失为一种方便法门。苏轼有诗言：“斯人定何人，游戏得自在。诗鸣草圣余，兼入竹三昧。时时出木石，荒怪轶象外。”<sup>[25]</sup>荒荒怪怪的轶象之外，自有一番真趣在其中。象外之趣、象外之意、象外之味是宋代禅画所崇尚的重要思想，禅画得意而忘形，通神而得妙，与其说他们的画记录的是物像，不如说他们的画记录的是风神、是幻影、是气息，是一派天真烂漫无拘无束的心灵境界。

禅宗绘画以其参禅悟道之心，赋予在笔端化为万千景象，以其明澈至诚的真性，呈现在纸上变为水墨氤氲。宋代禅画的精髓，不完全在最终的图画效果，更在“写意性”的用笔中，笔墨接触纸张，所产生的运动感、所激荡的风神；在于“减笔”绘画所减去的赘余、所突破的心灵壁垒；在于水与墨交融间，所升腾起的漫漫水汽；在于极其浅淡的墨色中，画者所沉入的心灵寂静之地。这些画虽简，却用留白来邀请观者，用自身的生命体悟，去补全那未尽的言语。静心凝视越久，越能听见那轻微却有力的宇宙之音。



图 8 南宋 法常《烟寺晚钟图》纸本 现藏于日本畠山纪念馆

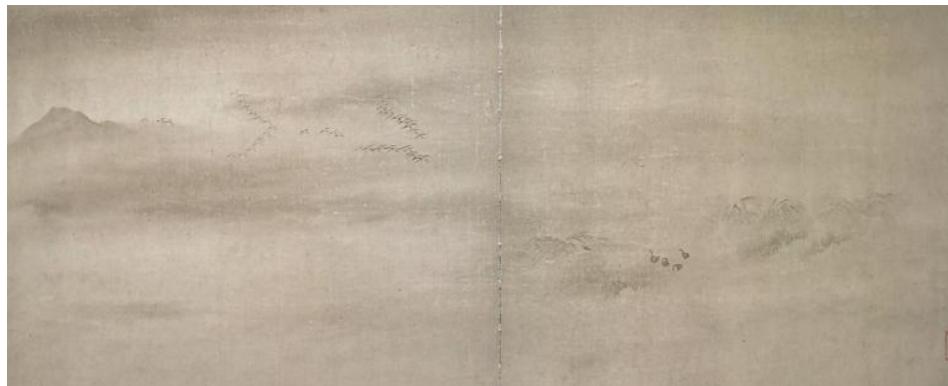


图 9 南宋 法常《平沙落雁图》纸本 现藏于日本出光美术馆

## 参考文献

- [1] 唐 张彦远.历代名画记[M].中州古籍出版社,2016:34.
- [2] 清 沈宗骞.芥舟学画编卷一.周积寅.中国画论辑要[M].江苏美术出版社,2005:448.
- [3] 唐 张彦远.历代名画记[M].中州古籍出版社,2016:53.
- [4] 宋 邓椿.画继卷三.彭莱.中国花鸟画通鉴 2: 得于象外[M].上海书画出版社,2008:108.
- [5] 唐 孙过庭.书谱.俞丰.经典碑帖释文译注[M].上海书画出版社,2009:420.
- [6] 元 长谷真逸.农田余话.卷上.彭莱.中国花鸟画通鉴 2: 得于象外[M].上海书画出版社,2008:125.
- [7] 元 郑元佑.遂昌杂录.彭莱.中国花鸟画通鉴 2: 得于象外[M].上海书画出版社,2008:125.
- [8] 元 王冕.题温日观葡萄.竹斋集卷下.彭莱.中国花鸟画通鉴 2: 得于象外[M].上海书画出版社,2008:125.
- [9] 童书业.唐宋绘画谈丛 南画研究[M].上海书画出版社,2016:147.
- [10] 宋 赵希鹄.洞天清禄集.童书业.唐宋绘画谈丛 南画研究[M].上海书画出版社,2016:148.
- [11] 老子.道德经[M].安徽人民出版社,1994:131.
- [12] 邓乔彬.中国绘画思想史[M].贵州人民出版社,2011:190.
- [13] 宋苏轼.书韩幹牧马图.邓乔彬.中国绘画思想史[M].贵州人民出版社,2011:192.
- [14] 宋 黄庭坚.题赵公佑画.邓乔彬.中国绘画思想史[M].贵州人民出版社,2011:193.
- [15] 日本金原省吾.傅抱石译.唐宋之绘画[M].中信出版集团,2020:149.
- [16] 宋 苏轼.跋王进叔所藏画五首·徐熙杏花.彭莱.中国花鸟画通鉴 2: 得于象外[M].上海书画出版社,2008:60.
- [17] 宋 刘道醇.五代名画补遗.彭莱.中国花鸟画通鉴 2: 得于象外[M].上海书画出版社,2008:60.
- [18] 宋 邓椿.画继卷五.邓乔彬.宋画与画论[M].安徽师范大学出版社,2013:38.
- [19] 宋 华镇.南岳僧仲仁墨画梅花.彭莱.中国花鸟画通鉴 2: 得于象外[M].上海书画出版社,2008:64.
- [20] 宋 惠洪.评仲仁墨梅.彭莱.中国花鸟画通鉴 2: 得于象外[M].上海书画出版社,2008:64.
- [21] 唐 王维.山水诀.周积寅.中国画论辑要[M].江苏美术出版社,2005:463.
- [22] 宋 陈与义.和张规臣水墨梅五绝.彭莱.中国花鸟画通鉴 2: 得于象外[M].上海书画出版社,2008:1.
- [23] 清 恽寿平.瓯香馆集.周积寅.中国画论辑要[M].江苏美术出版社,2011:493.
- [24] 明 徐渭.竹石图.朱良志.南画十六观[M].北京大学出版社,2013:300.
- [25] 朱良志.中国美学十五讲[M].北京大学出版社,2006:371.