

禪學與禪意畫

歲乙亥夏范瑞華畫彌勒



(香港) 范瑞華 著

◎ 國際文化出版公司

香港 范瑞华 著

禅学与禅意画

国际文化出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

禅学与禅意画/范瑞华著. —北京: 国际文化出版公司,
1996. 10

ISBN 7-80105-498-9

I. 禅… II. 范… III. ①禅宗—理论②禅宗—绘画—宗教
艺术—研究—中国 IV. J205.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 14243 号

禅学与禅意画

范瑞华 著

*

国际文化出版公司出版发行

北京安定门内大街 40 号

邮政编码: 100009

发行部电话: 64010840

新华书店经销

中国人民警官大学印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 5.25 印张 插 10 120 千字

1996 年 10 月第 1 版 1996 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-80105-498-9/J·63 定价: 9.50 元

筆現
筆嚴

奉題

范瑞華

日志五辰

元二七

二月
啓功



内 容 提 要

本书上篇以禅学的理论，深入地阐述了禅学对中国绘画发展的影响。下篇概括地介绍了禅学的理论及禅宗在中国发展的历史渊源。

作者以禅学思想，论证了禅学对中国绘画发展与创新的重要作用，并提出了禅意画创作的理论与原则，同时以禅学思想对中国画的发展与创新问题，提出了新的见解，对当今画家所关心的中国画创新问题提供了一个全新的思路，对此值得共同探讨，这对中国绘画的发展与创新会起到一定的开拓作用。

本书与作者所著的《中国佛教美术源流》一书在内容上相互之间有着十分密切的联系，堪称“姐妹篇”。因此读者最好能同时对照参阅，这对了解中国绘画的发展、禅学对中国画的影响及作用，会有很大的帮助。

目 录

上篇：禅学与禅意画

引言.....	(1)
一、谈修禅	(3)
(一) 什么是禅?	(3)
1. “心”即是禅	(3)
2. 禅的特性	(5)
3. 禅与“色空”	(9)
(二) 如何悟禅	(12)
1. 什么叫“悟”?	(12)
2. 悟的障碍	(13)
(1) 执著中的偏见	(14)
(2) 傲慢中的自卑	(16)
(3) 欲望中的杂念	(17)
3. 设疑求正, 破执达悟	(18)
(三) 参禅与公案	(22)
1. 参禅	(22)
(1) 什么叫参?	(22)
(2) 什么是缘?	(22)
(3) 什么是止观定慧?	(24)
(4) 顿悟与渐悟	(25)
(5) 坐禅	(28)
A. 调食	(31)
B. 调睡眠	(31)
C. 调身	(32)
D. 调息	(33)
E. 调心	(33)
2. 公案	(34)

(1) 什么叫公案?	(34)
(2) 公案例解	(35)
第一则: 龙潭吹烛	(36)
第二则: 德山赐棒	(36)
第三则: 临济四喝	(37)
第四则: 丹霞焚佛	(38)
第五则: 二僧卷帘	(38)
第六则: 智不是道	(39)
二、禅学对中国绘画艺术的影响	(42)
(一) 早期释画及禅机画的发展概况	(42)
1. 佛教壁画	(42)
2. 佛门法像图	(43)
3. 禅僧顶像图	(43)
4. 禅机画	(44)
(二) 禅学对贯休、石恪及梁楷画风的影响	(45)
(三) 禅学与石涛《苦瓜和尚画语录》	(46)
(四) 谢赫“入世”思想与《六法》	(59)
三、禅意画创作初探	(66)
(一) 禅的意境美	(66)
1. “出世”美与“入世”美的区别	(66)
2. 禅与意境说	(68)
3. 禅意之美的表现特性	(70)
(1) “色空”之美	(70)
(2) “中道”之美	(71)
(3) 破执、破俗之美	(71)
(4) 禅之自然美	(71)
(5) 禅之含蓄美	(72)
(6) 禅之反璞归真美	(72)
(二) 禅意画创作的“出世”观	(73)
1. 什么叫禅意画?	(73)

2. 禅意画创作之原则	(76)
(三) 禅的“出世”观对画法的启示与运用	(80)
1. 禅法“出世”观的特性	(80)
2. 禅法对画法的启示与运用	(83)
(四) 色彩中的“色空”观	(86)
1. “入世”与“出世”观的色彩意识及应用	(86)
2. “出世”观的色彩意识及表现	(88)
四、禅学与中国画发展纵横谈	(91)
(一) 中国画与西方绘画发展的特性及出路	(91)
(二) 现代画家的徘徊与禅的现代意识	(93)
(三) 禅学与抽象艺术	(99)
(四) 禅学对绘画艺术的影响	(101)
结语	(103)

下篇：中国禅宗史略

引言	(105)
一、禅宗起源与达摩之前的中国禅学	(106)
(一) 禅宗的起源	(106)
(二) 达摩以前的中国禅学	(107)
1. 安世高	(107)
2. 支娄迦谶	(108)
3. 支谦	(108)
4. 康僧会	(109)
5. 竺法护	(110)
6. 道安	(111)
7. 鸠摩罗什	(113)
8. 僧肇	(114)
9. 道生	(116)
10. 傅翕	(117)
二、中国禅学的创立与发展	(120)

(一) 菩提达摩与楞伽经	(120)
(二) 中国本土五位禅宗大师	(126)
1. 二祖慧可大师禅师	(127)
2. 三祖僧璨鉴智禅师	(129)
3. 四祖道信大医禅师	(131)
4. 五祖弘忍大满禅师	(132)
5. 六祖惠能大鉴禅师	(134)
三、六祖之后禅宗发展概况	(139)
(一) 禅宗五家七派简介	(139)
1. 沩仰宗	(140)
2. 临济宗	(141)
3. 曹洞宗	(142)
4. 云门宗	(143)
5. 法眼宗	(143)
6. 杨岐派	(144)
7. 黄龙派	(145)
(二) 中国禅宗正传与旁传	(145)
结语	(147)
插图目录	(148)
部分插图例解	(148)
后记	(154)
附：五家七派系统表	(155)

引 言

禅，由菩提达摩于梁普通元年（520），从印度传入汉土，并以此在中国建立了禅宗。

禅宗包括禅史、禅学、参禅三部分。禅史的主要内容是讲禅的起源、事迹及历史背景；禅学是讲禅的根本、精神、宗旨；参禅是指破疑而言，是禅师们机锋转语的相互印证。禅学也是由参禅而产生的，因此先有参禅而后有禅学。

中国禅学，吸收了印度佛教大乘空宗^①和大乘有宗^②，并结合了中国的文化，前后历经六代祖师的努力，而发展起来的。《六祖法宝坛经》的问世，正式确立了中国禅学的地位，形成了地道的中国禅学。

禅，讲究悟性。正如菩提达摩所说：“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛。”因此禅在修行上不可以用言词来表示。因为一切言语、思念都离不开人的情见，所以禅不许你开口，开口便是错；禅不容许你动念，动念即是乖。这就如人饮水，冷暖自知，无论什么样的语言和文字，都形容不出其冷暖的程度，只有自身体验，方可得知其中的差异。对禅的认识与理解，人只能以纯静的思维，自身的悟性，洗掉心中的尘雾，才能得到禅中三昧，^③体会到禅中的真谛。

说禅不立文字，并不等于不用文字。六祖惠能大师曾说过：“吾传佛心印，安敢违于佛经？”这足以说明修禅并非完全排拨文字，在自悟方面，强调藉教悟宗；在悟他方面，更离不开经典。

禅，不可说。但不说又很难让人明白，因此还要非说不可。大

多数人若谈到禅，都会认为禅太抽象、太玄虚，其实在我们的生活中、创作中，无处不含有禅的表现。在各文化领域里，无不受到禅文化的影响。尤其是中国画表现的内涵与意境，与禅更有着十分密切的关系。尽管禅看不清，摸不到，但是禅是客观存在的。

现在一提到禅，就会有人把它与佛教相联系，这种认识不可否认有它部分的道理，但作为禅所具有的作用并不仅仅局限在佛教，否则就不能称其为禅学了。

修禅使人明心见性，这是结果。同时禅是一种精神，是指导人走出执著、愚见的方法。禅可以使人弃俗归真，变得深邃明白；禅可以使人产生超人的智慧，得大自在；禅可以使人看到宇宙的真谛，彻见人生。

禅学，是中国文化宝库中一颗灿烂的明珠。历代文人、诗人、画家，都对禅这门学问做过深入的研究，并深得他们的青睐及推崇；就是因为禅充满了神秘与玄机，使他们超凡脱俗，获得无穷的智慧。由于禅学思想的渗透，才使中国画产生了特有的审美情趣与意境。在他们的艺术实践中，无论文学、诗词还是绘画，随处都可以见到或领略到禅对他们的影响。禅使他们改变了固有的思维模式，并且以此创造了他们独有的艺术风格，因而使他们的作品流芳百世。

一、谈修禅

(一) 什么是禅？

1. “心”即是禅

“禅”即梵语“禅那”的略称，汉译为“思维修”，亦名为静虑，即定慧的通称。

《指月录》卷六，圭峰禅师作禅源序略曰：“禅是天竺之语，具云禅那，此云思维修，亦云静虑，皆定慧之通称也。源者，是一切众生本觉真性，亦名佛性，亦名心地。悟之名慧，修之名定，定慧通明为禅。此性是禅本源，故云禅源，亦名禅那。理行者，此之本源是禅理，忘情契之是禅行，故云理行。……”

禅，对于那些未接触过它的人来说，不但认为不可思议，同时也感到不可理解。尤其是对一些固有概念很强的人来说，更被认为这简直是违反正常规律，极不符合逻辑。

出现这种认识并不奇怪，因为禅确实是看不见摸不到的。就禅本身来讲，禅强调的是人的悟性。很难用适当的语言及文字，将其表达得清清楚楚，明明白白。

因为我们人类现在所使用的语言及文字，是在我们人类所存在的这个有色的物质世界中，人为地创造出的一种表达工具。即使这些语言及文字所具的修辞量再多，对表现禅来讲也是有限的。而禅却是无限的，是没有规律和界限的。禅是发自内心本原的产物。如果我们的语言及文字，真的能形容出禅的样子，那么语言也就失去了它所存在的意义，所以言形并非禅，禅开口便错，故禅不可说。禅只有在人们对它进行领悟的过程中，并放下了自己

的那颗顽固的执著心的时候，才能在人内心的深处，体验到它的存在。

禅有超越人们想象的神秘与玄妙，吸引了现代许多文人、画家、艺术家对禅产生了浓厚的兴趣，乃至如醉如痴地说禅、写禅、画禅。然而，当问到什么是禅时，大多都摇头感叹，啊！不可思议。对这个禅字许多人都爱书写，甚至写得顶天立地，若问到什么是禅时，往往皆付之一笑，不知其所以然。

禅使人感到神秘，这就更诱发了人们对它的好奇，很想探寻一下这其中的奥秘，可又不知从何处入门，于是感到既无奈，又茫然。有人虽然口中常说禅，心中却没有多少底。事实上这种现象正应了达摩初祖将灭时所言：“明道者多，行道者少。说理者多，通理者少”的预言。（五灯会元，卷一）事实上现在能说理的人也不多见了。

禅到底是什么？直到现在也没有一个最明确的定义，中峰禅师语录说：“禅者何物？即吾心之名也！心者何物？即禅之体也。”如此说来，禅即是心，心即是禅。然而中峰禅师指的这个心，如果是一个充满杂念的心，一人从未修炼过的心，一个未达到解脱的心，又怎能称其为禅心。故此，吾心即是禅，却离不开一个悟字。悟到了，解脱了，禅就在眼前。悟不到，或者不去悟，还沉迷在妄念之中，即使口中不离禅，也只落个空谈禅。

无论过去还是现在，许多人都将禅说得十分玄妙，这是因为禅超越了一切对立与界限，并具有超然的境界，无所停滞、自由自在。这里说的虽然很形象也很正确，但针对禅本质的认识，还会使人感到抽象、费解。

也有人认为禅是故弄玄虚，是骗人，是有意将禅说得神秘化，实际上根本不存在。这都是由于人们并不知道，在人生命最中心的到底是什么？事实上，当人们一旦突破了人类所接触到的这个有色的物质世界中所形成的一切固有的观念，及那颗执著、固执、

杂念的心，既会感到自己的思维发生了奇特的变化，同时还会体验到禅太真实了，禅并不骗人，原来是自己骗自己。

过去人们将禅说得十分神秘，什么超脱呀！冥想啊！玄之又玄，使人望而生畏不能靠近，这不是在启发人，而是在吓唬人，使人宁愿在一切妄念中打转，也不愿听你胡说八道。

实际上禅并没有那么神秘，禅就在自己的心里。如果想得到禅，首先就要跳出原有的世俗观念，去掉心中的一切妄念及烦恼，使自己的心先进入一种安宁的、平静的、和谐的状态，此时就开始步入了禅的轨道，这正是悟的前奏。在悟的过程中，会使人的心达到净化，乃至反璞归真，找到自己真正的我，还原到人最初的本来面目。此刻即会达到一切皆空，无为无我的境界，在这个境界里，人会感到心中忽然亮起了一盏明灯，眼前一片光明，什么都看得清清楚楚。你想，这将是何等美妙的境界啊！

当人达到这个境界的时候，禅就在自己的眼前，此时的心，一切都明白，但就是说不出来，写不出来，形容不出来。因为这种感觉是从一个开悟的心中映出来的境界，所以这其中的神妙，也只有自己最清楚。言语道断，绝思静虑，这种境界就是禅，是真正正的禅。

2. 禅的特性

禅具备独有的特性，对于禅所具的特性，如果不去悟，单凭主观的想法去认识，那永远也别想认识禅所具的特性。

禅是神秘的。多数的人，由于对禅不理解，都是这么认为的。出现这种现象并不奇怪，因为禅没有一定的形象和规律，所以如果按照常人的思维形式去理解，是不会体会到禅的存在。只有在人突破了这种常人固有的思维模式及概念时，禅的神秘才会立即冲散。这时的禅就不再是那么神秘了，而是一个生机勃勃的禅，具有超越一切界限的禅，一个简单的令人吃惊的禅。举个例子：这

就像我们常用的“电”一样，电是什么样子？谁也不知道。而当给它一个条件时，电立即会闪现出来。禅就如同电，悟可视为正极，缘可视为负极，对悟来讲缘即是条件。当正、负两极相遇时，电即闪现。这个现象就是缘起的作用。佛教中讲缘起性空，与禅中所悟到的空境是一样的，这正体现出《心经》中所讲的：“空即是色，色即是空，空不异色，色不异空”的道理。但是，有许多悟禅的人，总是找不到这个缘起，这是什么原因呢？下面有个故事即可解释这个问题。

有位学生求教禅师，问道：“禅师，我怎样做才能悟到禅呀？”禅师不理他，只是抓起桌上的茶壶往杯中倒水，直到杯中的水都溢了出来，还继续往杯里倒，学生见状大叫：“满啦！溢出来啦！”禅师还不理他，突然将茶杯扔在地上，只见杯碎水流，学生忽然明白了。

学生明白了什么？实际上禅师是在讲“空”。当这个学生提问的时候，心中早就被有所求的执著与妄念充满，就如杯中装满的水，都溢了出来，如果不将这个充满妄念的“杯子”打碎，又怎么能跳出固有观念的束缚，又怎么能够达到悟的明觉呢？因此也不可能达到悟禅的境界。

从这个故事可以悟出，人若想达到禅的境界，首先要去掉妄念，使自己的心先进入一个“空”的状态，与此同时自然会出现缘起，④禅就像电一样，立即闪现出来。

禅不是宗教，不是哲学，但禅又包容着各个宗教。许多人认为禅是宗教，这是因为禅宗，初始于释迦世尊的正觉，即灵山会上⑤佛以正法眼藏⑥拈花示众，在与迦叶拈花微笑，心心交照之间，即创立了禅宗。自达摩将禅法传入中国以来，中国历代禅宗祖师在弘传禅法的过程中一直没有完全脱离寺庙，禅宗与寺庙的这种人为的密切联系，使一些人产生了禅即宗教的误解。

禅不是宗教，因为宗教代表着一种信仰，并有自己的教义及

崇拜的偶像。禅没有这些东西，禅只是为修持佛法而提供的一种见性的方法。通过悟禅，能使人尽快挣脱一切妄念给人们所带来的桎梏，使人进入一个超脱的境界，但这并不是佛教所指的走向涅槃的境界。

也有人则认为禅是一门哲学，这是对禅所具的特性不理解所造成的又一种误解。哲学是在一个特定的条件下所产生的思维形式，并有着属于这种思维形式的逻辑。禅与这种思维逻辑完全相反。因为禅是自由的，是超越一切界限与规律的，并且没有任何有形的模式与之相比较，所以禅不是哲学。

禅的存在只是对人而言，因为只有人的自身才能领悟到禅所存在的真谛。所以禅不分地区，无论什么样的人，只要与禅有缘，都可以达到禅的境界。世界上任何宗教，都是由人所组成的，因此禅又包容在各个宗教之中。

禅以心为宗是心的学说。禅的目的是为了使人早些认识人本原心的面目，以此达到自我解脱。在世间，人们会受到许多来自不同方面的压力与妄念，使自己无法摆脱这些烦恼，在苦闷中，进入了一个无可奈何的地步而无法逃脱。此时人的思想往往都是昏昏沉沉，顿时失掉了主见与方向，一时很难找到合适的方法，或做出最正确的判断。

造成这种现象的原因，正是由于心中的无明^⑦与见惑^⑧所制。所谓见惑，即是佛教所讲的，贪^⑨、瞋^⑩、痴^⑪、慢^⑫、疑^⑬、边^⑭、身^⑮、戒^⑯、见^⑰、邪^⑱。人整日在这诸见惑中周旋，若只懂得烦恼，却不知如何摆脱，这岂不是使自己愈加烦恼。如果想使自己尽快摆脱困境，从困惑中走出来，只有学会重新修正自己的心态，首先要破掉一切无明的执著，丢开各种惑见及妄念，使此时的心变得平静、安宁，渐渐进入一个空的状态，这时也许会很快做出明智的选择。作为一个专事绘画的人，整日周旋在技法与色彩之中，最大的烦恼就是找不到属于自己的东西，有时心中

似乎明白，但又觉得迷迷糊糊，这是什么原因呢？以禅的道理来讲，同样是因为一个痴迷见惑的心，阻断了通向光明的路。关于这个具体的问题，留在后面再讲。以上所讲，只是为了说明禅是心的学说。

禅否定一切，反对传统。在我们生活中如果没有否定，就不可能有进步。只有否定才能发现新的事物，禅正是具有这样的特性。因此，如果对禅有了很深的理解，就会使人发现，自己从来没有发现而又时刻想发现的东西。

禅反对传统，这正体现出禅具有否定的特性。对一般人来讲，传统是重要的，因为传统能给人带来许多经验及成果；传统可以使人很轻松地看到或认识许多知识，这只是世间常规的认识。禅是破执的，传统对禅来说就是一种执著，这种执著会将人引入到继承、模仿、见惑、无明，失去真我的深渊。禅的特性是无规律无界限，是超脱的，这与提倡传统的意识，完全是两回事，是两种不同的境界，因为禅乃出世，传统皆入世，如何去走，决定于个人的选择。

对于一个修禅的人，不但要懂得否定，同时也要明白，禅也存在肯定。但是，禅所反映出的肯定，并不是逻辑中的肯定，而是超越逻辑的，更高层次的肯定，这与逻辑中的肯定与否定有着本质的区别。禅，既否定又肯定，既不肯定，又不否定。这是禅的奥秘，是禅中的大自在。在这种境界，只有修禅的人才有深刻的体会。

禅超越了现代人的思想，更没有现代人所具的概念。但是，禅却能改变常人所具有的无明意识。这是因为无论过去的人，或是今天的人，都生活在一个有限的空间内，人们只凭有限的思维，来认识所见到的一切，往往总是凭自己见惑的感觉，而做出判断。所以这种判断无疑是一种偏见。偏见即是妄见，一切妄见都离不开一个“我”字。以禅的精神来看，这个我并不是一个真实的我。而