

止觀修習與成象、造境

—— 佛教止觀實踐對中國古代審美體驗方式的影響

王德岩

北方工業大學人文學院高級講師

在對於佛教與中國美學和藝術關係的研究中，學者們比較重視的是佛教理論對於審美中境界論和意境論的影響，對於佛教修行實踐對審美活動和體驗方式的影響的研究很不充分。本文擬從這一角度作初步的探討。

佛教中一般以止觀來總稱它的修行實踐。「止觀」實踐在佛教中的分類很複雜，修行法門也很豐富。在佛教文獻中，有時把止觀稱為定慧，有的直接稱為禪。佛教止觀實踐從傳入中國開始就與文人結下不解之緣，從魏晉開始，文人修習止觀的體驗逐漸豐富，這種體驗滲透到他們的審美實踐中去。到了唐代，止觀實踐更代替源自莊子的「心齋」與「坐忘」成為文人陶養審美心胸的日常方式，並對美學中境界論的產生作出了貢獻。[註 1]

下面我們就對於文人止觀實踐與審美活動之間關係作一番考察。

一、止觀成為文人日常陶養審美心胸的主要方式

止觀活動與審美活動真正結合是在唐代。那時，習禪、居靜成為文人一種日常的修養方式。孫昌武在《禪思與詩情》中論及這種情況時說：「漢儒以研習儒家章句為樂，魏晉名士以談玄為樂，到唐代，文人以談禪為樂，這裡反映出不同時代士人精神生活的變化。如果就對佛教的態度來說，六朝士大夫熱心談佛經，讀經論，到唐代則轉而習禪、居靜，這又反映出對佛教的認識有了根本不同。」[註 2]因為習禪、居靜滲透到他們的日常生活中，在他們的作品中，出現了大量的與此有關描寫。

唐代文人中有很多是傾心禪修、篤信佛教的人，最著名的有王維、孟浩然、韋應物、柳宗元、劉禹錫、白居易以及他們周圍的詩人。他們大都有較多的習禪經歷或與禪者、僧人有密切的交往。據統計，僅在題材上明顯有禪語、禪趣和與禪僧、禪寺有關的詩文，王維的集中就有八十一篇（首）[註 3]，孟浩然此類的詩有二十八首，韋應物有六十七首，劉長卿有五十五首，錢起有二十五首。王維的詩友綦毋潛，《全唐詩》載其詩共二十六首，其中有關僧、寺者就達九首。裴迪共有詩二十九首，除了充滿禪意的《輞川集》中的二十首五絕外，餘下

的九首中有三首是關於僧寺的。[註 4]在《劉賓客文集》和《劉賓客外集》中，可以集得劉禹錫這類的詩及詩序五十五條。[註 5]據統計，《全唐詩》著「坐」字的作品多達二千七百三十九首，直接用「宴坐」的有二十首，用「獨坐」的有一百五十二次，此外用「靜坐」、「禪坐」、「坐禪」、「跏趺坐」、「晏坐」、「燕坐」的也近百。[註 6]我們可以說，在唐代，習禪居靜就像漢代的章句、魏晉的談玄一樣，成為當時文士藝術生活的中心內容之一。正是由於有這個條件，唐人才能將豐富的止觀體驗轉化為審美體驗，才能發現心源，才能創造意境。

即使是那些不以信佛修禪聞名的文人，也多有交往禪僧、宴坐習靜的經歷。比如傾心道教的李白，也曾體驗過「宴坐寂不動，大千入毫髮」（〈廬山東林寺夜懷〉）的禪境。奉儒的杜甫，也有「心許雙峰寺（雙峰寺是禪宗四祖道信的傳法地），門求七祖禪（七祖禪是指神秀一系的禪法）」（〈秋日夔府詠懷奉寄鄭監李賓客一百韻〉）「余亦師粲可，身猶縛禪寂」（〈夜聽許十一誦詩〉）的自白；以闢佛著稱的韓愈，也留下與潮州大顛禪師談禪論道的記錄（見《五燈會元》卷五）。由此更可見當時文士習禪的普遍程度。

在唐代，佛寺成為文人學習和從事藝術活動的中心。史稱「天寶後，詩人多為憂苦流寓之思，及寄興於江湖僧寺」[註 7]。正像白居易所說的，「或伴遊客春行樂，或隨山僧夜坐禪」。他們寄居寺院，就有了習禪、習佛的直接條件。如韋應物喜居精舍，曾先後居於長安西郊善福寺、洛陽同德業舍和蘇州永定精舍。李泌曾讀書衡嶽寺，與明瓚禪師和懶殘和尚交遊。柳宗元貶永州，居龍興寺和法華寺。白居易晚年居龍門香山寺，該寺是馬祖法嗣如滿所住，二人交誼是後來禪門和文壇的佳話。還有像顏真卿那樣：「不信佛法，而好居佛寺，喜與學佛者語。」[註 8]或者如張祜：「性愛山水，多遊名寺，如杭之靈隱、天竺，蘇之靈巖、楞伽，常之惠山、善權，潤之甘露、招隱，往往題詠唱絕。」[註 9]孫昌武在《禪思與詩情》中說：「中唐以後，獨立的禪院、禪堂從寺廟中分離出來，文人們過訪這些地方習靜、談禪，也是一時風氣。」[註 10]因而我們會發現，禪寺及其周圍的景物，經常成為詩人們習靜宴坐詩的背景，甚至直接成為止觀所觀之境。

有的文人甚至直接把寺移入家中，如王維的輞川別業即有「靜室」，李郢〈秋晚寧夏題陸勳校書與禪居時淮南從事〉也提到陸勳宅有「禪居」，鄭谷〈贈泗口苗居士〉詩：「歲宴樂園林，維摩契道心。」因此園林也是居士習禪修定之所。

以上從幾個方面我們可以看出佛教及其止觀禪定活動在唐代文人的藝術活動和藝術生活中所占的地位。止觀活動已經成為文人日常修養的一個主要方式。白居易〈睡起晏坐〉說：「行禪與坐忘，同歸無異路。」（《白居易集箋校》卷七）他在這裡把行禪與坐忘並列。但實際上「坐忘」抽象而行禪具體，「坐忘」很多時候只是對於「體道」的要求和對於體道狀態的描述，而行禪則有許多法門和可依循的途徑，唐代文人已經普遍把止觀禪定作為主要的日常修養方式。「坐忘」也是經過止觀修行改造過的「坐忘」。

二、止觀中的審美體驗

文人走進山林，寄迹禪寺，親近禪僧，實踐止觀活動，他們的初衷，一是爲了體驗出塵之樂，二是爲了解決自己的終極關懷。因此我們看到止觀詩文中一再流露出對於遠離塵囂的清淨生活的欣喜嚮往和對於生命短暫、世事空幻的憂慮惆悵。他們熱衷於習禪居靜，也就是爲了解決這兩個問題。

遠離塵囂有兩種意思。從境上來說，文人在禪寺或山林習禪，可以避開人群以及在人群中種種功利算計，接近寧靜的大自然，如皎然所說的：「境新耳目換，物遠風煙異。倚石忘世情，援雲得真意。」（《皎然集》卷三）從心上來說，是忘卻種種是非，去掉種種算計，消卻貪、瞋、癡種種欲望，獲得一個閒適、寬快、寧靜的心胸。如王維〈過香積寺〉中說：「不知香積寺，數里入雲峰。古木無人徑，深山何處鐘。泉聲咽危石，日色冷青松。薄暮空潭曲，安禪制毒龍。」（《王右丞集箋注》卷七）「毒龍」是指人的種種貪著和欲望，《箋注》說：「毒龍亦作妄心譬喻，猶所謂心馬情猴者。」他在深山古寺中習禪，是爲了淨化心胸，去掉妄念雜情。

文人修習止觀禪定的另一個目的，是爲了解決自己對於生命問題的終極關懷。他們在習靜中首先想到的，往往就是生老病死問題。如王維〈秋夜獨坐〉中說：「獨坐悲雙鬢，空堂欲二更。雨中山果落，燈下草蟲鳴。白髮終難變，黃金不可成。欲知除老病，唯有學無生。」（《王右丞集箋注》卷九）陳子昂在〈同王員外雨後登開元寺南樓酬暉上人秋夜獨坐山亭有贈〉慨嘆：「鐘梵經行罷，香林坐入禪。……寧知人世裡，疲病苦攀緣。」（《全唐詩》卷八十四）原始佛教的四諦法本以苦諦爲先，而苦諦首先是生、老、病、死之苦，所以佛教修行本身即是以對於生命問題的觀照開始的。除了止息塵累之外，文人習禪的另一個目的就是爲了了悟生死，求得解脫。他們習禪詩所記的，就是他們在這種終極關懷之下在止觀中所獲得的生命體驗。由於這些體驗是以藝術的方式表達出來的，它們同時也是一種審美體驗。

文人描述較多的在止觀中所獲得的審美體驗是：

（一）人生感悟

人生感悟是指在止觀中對於人生本質的身心兩方面的體驗。在禪觀中，他們所體驗首先就是人生的無常感。在後漢就已經翻譯到中國的《八大人覺經》中所說的第一覺悟就是：「世間無常，國土危脆，四大苦空，五陰無我，生滅變異，虛偽無主。」[註 11]這是佛教教義中最基本的道理，也是止觀中首先體驗的內容。

王維〈積雨輞川莊作〉中說：「山中習靜觀朝槿，松下清齋折露葵。」[註 12]王維的山中習靜屬於對「境」觀心，他所觀照的是山中的木槿花。《箋注》中說：「木槿似李。五月始

花。月令。木槿榮是也。花如葵。朝生夕殞。一名舜。蓋瞬之義取於此。」木槿花的特點就在於它生命之短暫，朝生夕殞，生滅無常，恰如人的生命。王維坐觀朝槿，所體味的無非是生命短暫、世事無常。

「人生如夢」是止觀中所體驗到的另一種人生感。如夢是大乘十喻之一。《小品般若經》云：「解了諸法，如幻，如焰，如水中月，如虛空，如響，如犍闥婆城，如夢，如影，如鏡中像，如化。」這些比喻，都是用來說明「萬法皆空」的。在文人的止觀體驗中，佛教的這種思想轉化爲一種深沈的人生感悟。如柳宗元〈戲題石門長老東軒〉：「石門長老身如夢，旃檀成林手所種。坐來念念非昔人，萬遍蓮花爲誰用？」[註 13]

這種人生感，在蘇軾那兒表達得最爲充分。在蘇軾的詩文裡，經常有對這種感受的表達。如：「回頭自笑風波地，閉眼聊觀夢幻身。」（〈次韻王廷老退居見寄〉，《東坡集》卷十）這是視身如夢幻。「願君勿笑反自觀，夢幻去來殊未已。」（〈王鞏清虛堂〉，《東坡集》卷十一）「人間何者非夢幻，南來萬里真良圖。」（〈四月十一日初食荔枝〉，《東坡後集》卷五）「此身自幻孰非夢，故園山水聊心存。」（〈次韻滕大夫三首·雪浪石〉，《東坡後集》卷三）

在佛教那裡，「如夢」是對於世界的一種認識，而在詩人的止觀體驗中，它轉化成一種對於人生的審美感悟。

(二)對時空的超越感

佛教中認爲，修行者深入禪定之中，可以超越具體的時間和空間的限制，過去、現在、未來的無數劫都在當下的剎那一念之中，在一毛孔中可以見三千世界。如《華嚴經》云：「以一劫爲一切劫，以一切劫爲一劫者。以一切剎爲一剎，以一剎爲一切剎。」《維摩詰經·不思議品》：「以四大海水入一毛孔，……斷取三千大千世界，如陶家輪著右掌中。」這些都是在禪定中所獲的境界神通。文人修止觀者雖然不一定能深入禪定，但在冥心靜坐或在閒心自適的審美觀照中，也有超越時空的體驗。如李白在〈廬山東林寺夜懷〉描述自己的這種冥坐體驗：「天香生虛空，天樂鳴不歇。冥坐寂不動，大千入毫髮。湛然冥真心，曠劫斷出沒。」（《全唐詩》卷一八二）在另一首詩〈同族侄評事黯遊昌禪師山池二首〉中寫了類似的體驗：「花將色不染，水與心俱閒。一坐度小劫，觀空天地間。」（《全唐詩》卷一七九）大千世界可以入一毫髮，小坐之間已同千年萬年，日常世界的時空界限在此都已消失。

在禪定體驗中，往往是時空一體，時間與空間在此都消失了界限。大地山河都可以於一毛孔中現，千劫萬載都可以在一瞬間過。具體的時間和空間在這裡都消失了。這種時空一體的超越感。審美觀照也是在一種寂然凝神的狀態下實現的。因此我們看到，這種時空一體的超越感在詩中就成爲一種審美體驗。

(三)動靜空有

止觀是在靜中而修的，但是在止觀中卻對各種動的事物和細微的聲音有著特殊的敏感。止觀是對境而修，但所欲體驗的卻是本體的空寂。動靜一如，空有不二，正是文人在修禪中所得的體驗。

我們來看一下文人詩中關於動靜喧寂的微妙體驗。柳宗元〈禪堂〉詩中說：「發地結青茅，團團抱虛白。山花落幽戶，中有忘機客。涉有本非取，照空不待析。萬籟俱緣生，窅然喧中寂。心鏡本洞如，鳥飛無遺迹。」[註 14]劉禹錫〈宿誠禪師山房題贈二首〉云：「宴坐白雲端，清江直下看。來人望金刹，講席繞香壇。虎嘯夜林動，鶯鳴秋澗寒。眾音徒起滅，心在淨中觀。」（《全唐詩》卷三五七）在萬籟眾聲的緣生起滅中，喧喧鬧鬧中，他們所體味到的卻是「淨」是「寂」，但是「寂滅本非寂」，在靜中卻明明有眾音在起滅，喧與寂都是空的，它們本自不二，同歸於如。

由於止觀是在靜中修的，我們看到在文人寫其止觀的體驗中，往往表現出對於細緻微妙的聲音的特別敏感。如王維〈秋夜獨坐〉中聽到的是：「雨中山果落，燈下草蟲鳴。」皎然在〈聞鐘〉中聽到是悠悠鐘聲：「古寺寒山上，遠鐘揚好風。聲餘月樹動，響盡霜天空。永夜一禪子，冷然心境中。」（《全唐詩》卷八二〇）齊己在〈夜坐〉時則聽到了小蟲的叫聲：「百蟲聲裡坐，夜色共冥冥。達憶諸峰頂，曾栖此性靈。月華澄有象，詩思在無形。徹曙都忘寢，虛窗日照經。」（《全唐詩》卷八三八）這些細微的聲音，如果沒有一個坐禪中獲得的寧靜敏感的心是不可能感受到的。

儘管有對於聲音的靈敏細緻的感受，但心卻不能執著，不能逐境而走，要心的清淨的本原狀態中靜觀這這一切。我們上面已引過的劉禹錫〈宿誠禪師山房題贈二首〉之一：「眾音徒起滅，心在淨中觀。」就是要說心不能隨聲境而走，要在無雜念的淨心中觀照一切。

止觀中所獲得的動靜體驗，是要在靜中觀動，在動中體味寂靜的本體，正像宗白華先生所說的：「禪是動中的極靜，也是靜中的極動，寂而常照，照而常寂，動靜不二。」[註 15]

文人詩文中有一些禪趣詩，表現這種境界最妙。如王維《輞川集》中的〈辛夷塢〉：「木末芙蓉花，山中發紅萼。澗戶寂無人，紛紛開且落。」詩中無一句說到禪，但無一字不入禪。只在花開花落中顯示著空寂的本體。王士禛《帶經堂詩話》卷三〈微喻類〉說「王、裴《輞川絕句》，字字入禪」，大概也是因為此詩表現了動靜、空有不二的妙境。

宗白華先生說：「色即是空，空即是色，色不異空，空不異色，這不但是盛唐人的詩境，也是宋元人的畫境。」[註 16]色空關係也就是空有關係。詩境畫境都講究也就是在色中見出空來，也就是在有限的象中表現出無限的本體（境）。

葉朗先生在《中國美學史大綱》中說：「美學範疇和美學命題是一個朝代的審美意識的理論結晶。例如，唐代美學中『境』這個範疇就是唐代審美意識的理論結晶。」[註 17]正像我們所看到的，在唐代，止觀活動已經滲透到藝術活動中去，成為其中不可缺少的一部分，止觀體驗也從唐代開始成為文人審美意識中新的內容。可以說，這些體驗是「境」這個範疇在美學中產生的經驗基礎。

三、止觀與藝術創造

文人以止觀禪定為日常修養方式的一個原因是，他們認為，止觀坐禪可以與藝術的創造結合起來。

詩僧齊己在〈寄酬高輦推官〉中說：「道自閑機長，詩從靜境生。」（《全唐詩》卷八四二）他認為，詩是從止觀所得的靜境中而生的。因此他往往把坐禪與吟詩並提，如在〈喻吟〉中說「吟疲即坐禪」，在〈自題〉中說，要在「禪外求詩妙」。貫休也有類似的說法，他在〈思匡山賈匡〉中說：「覓句唯頑坐，嚴霜打不知。」（《全唐詩》卷八二九）貫休是畫羅漢的高手，他所畫的羅漢的形象都是靜中所觀而得。郭若虛在《圖畫見聞志》卷三〈紀藝上〉曰：「嘗睹其（禪月大師貫休）所畫水墨羅漢，云是休公入定觀羅漢真容後寫之，故悉是梵相，形骨古怪。」

這種創作方式，也就是劉禹錫所說的「因定而得境」。劉禹錫在〈秋日過鴻舉法師寺院便送歸江陵並引〉中說：「因定而得境，故翛然以清；由慧而遣詞，故粹然以麗。」[註 18]定慧者，即是止觀。他在這裡講了止觀禪定與境的關係。「因定而得境」，「由慧而遣詞」，因此詩與禪可以兩相得益。習禪在文人中被視為一種成象的方式。「成象」是指藝術意象的創造。他們往往把它與藝術的創作結合起來。

為何心處於禪定的狀態卻能有利於審美呢？文人們認為，在止觀禪定中，心處於一種虛靜狀態。這種狀態，恰恰是審美活動所需要的。中國古典美學認為，審美活動需要有一個超脫欲望和功利計較的虛靜的心態，這樣的心態是進行審美活動的前提。這就是中國古典美學中的審美心胸論。審美心胸論在中國美學中源遠流長，《老子》中的「滌除玄鑑」、《荀子》中的「虛一而靜」，《莊子》中的「心齋」與「坐忘」，都是美學中審美心胸論的思想源頭。後來美學中的「澄懷味象」、「澄懷觀道」（宗炳語）、「陶鈞文思，貴在虛靜」（劉勰語）等思想，都是審美心胸論的發展。[註 19]唐以前，美學中一般以《莊子》中的「心齋」、「坐忘」來指這種涵養審美心胸的活動。到了唐代以及唐以後，情況有了變化，止觀活動成為人們日常涵養心胸活動的主要方式。這一點從我們以上的考察可以看出來。

文人們對於這一點有非常清楚的認識。劉禹錫在上面所引的文章中說：「梵言沙門，猶華言去欲也。能離欲，則方寸地虛，虛而萬景入，入必有所泄，乃形乎詞。詞妙而深者，必

倚於聲律，故自近古而降，釋子以詩名聞於世者，相踵焉。因定而得境，故翛然以清；由慧而遣詞，故粹然以麗。」[註 20]

他認為，佛教的這種修養能使人離欲，能離欲則心就會處於一種虛靜狀態。心處於虛靜狀態，則萬象自會入乎其中。象成於胸中，則發而為詞。他特別強調，他們是「因定而生境」，「由慧而遣詞」，因此他們的作品才能「清」、才能「麗」。他在這裡實際上提到了止觀的兩種功能，一是使心虛靜，二是能得境成象。而前者是它的主要功能，是後者的前提。後者如「定中覓詩」、「定中見羅漢真容」，是在止觀直接獲得的一種獨特的審美體驗。

蘇軾在〈送參寥師〉中對於虛靜之心為何能有利於藝術審美有精彩的論述：「上人學苦空，百念已灰冷。劍頭惟一吷，焦谷無新穎。胡為逐吾輩，文字爭蔚炳。新詩如玉雪，出語便新警。退之論草書，萬事未嘗屏。憂愁不平氣，一寓筆所騁。頗怪浮屠人，視身如丘井。頽然寄澹泊，誰與發豪猛。細思乃不然，真巧非幻影。欲令詩語妙，無厭空且靜。靜故了群動，空故納萬境。閱世走人間，觀身臥雲嶺。鹹酸雜眾好，中有至味永。詩、法不相妨，此語更當請。」[註 21]

他說，參寥師學空去欲，寄心淡泊，而詩卻寫得可與文人們相高下，「新詩如玉雪，出語便新警。」這又會讓韓愈感到奇怪。韓愈在〈送高閑上人序〉中曾認為，僧人的修行不利於藝術創作，但又不能解釋上人為什麼善書，只好看作是佛教徒的一種幻術。蘇軾卻認為，高閑上人和參寥師的這種本領都是真實的，所謂「真巧非幻影」，他對這個現象作出了解釋，他說：「欲令詩語妙，無厭空且靜。靜故了群動，空故納萬境。」靜方能觀動，空故能納有，空靜且靜的心恰恰是審美所要求的心態。因此他認為，藝術家在韓愈所說的「閱世走人間」的同時，還要「觀身臥雲嶺」。佛教的止觀修養活動對於藝術創作是有益的，就是因為它能培養人空靜的心胸。這二者是可以結合起來的。所以他說：「詩、法不相妨。」

總之，止觀對於藝術創造的作用是：一方面，止觀體驗本身也是「意象」生成的一種方式；但更重要的是，止觀修習所涵養出的虛靜空明的心胸，是進行藝術活動的前提。這是止觀活動對於於審美的主要貢獻。

【註釋】

[註 1] 文人修習止觀有一個特點，他們並不十分關心宗派之爭與法門甄別，而對靜中的體驗更感興趣。因此我們會發現，文人們在描述自己的止觀體驗的時修，往往只是籠統地用「坐」、「靜坐」、「宴坐」來稱呼它。

[註 2] 《禪思與詩情》（中華書局，一九九七年八月）第一七〇頁。

[註 3] 見蕭麗華，〈唐代詩歌與禪學〉（東大圖書公司，一九九七年九月）第九十九—一〇二頁。

[註 4] 見周裕鍇，〈中國禪宗與詩歌〉（上海人民出版社，一九九二年七月）第六十一頁。

[註 5] 見陳祚龍，〈劉禹錫與佛教〉，載《一九七七年佛學研究論文集》（佛光出版社，一九九五年二月）第一二二—一五九頁。

[註 6] 同 [註 3]，第四十六頁。

[註 7] 《新唐書》卷三十五，〈五行志〉。

[註 8] 〈泛愛寺重修記〉，《全唐文》卷三三七。

[註 9] 辛文房，〈唐才子傳〉卷六。

[註 10] 《禪思與詩情》（中華書局，一九九七年八月）第一六七頁。我的分析參考了他的研究。

[註 11] 《中國佛教思想資料選編》第四卷第一冊（中華書局，一九九二年九月）第二十九頁。

[註 12] 《王右丞集箋注》卷十（上海古籍出版社，一九九八年八月）第一八七頁。

[註 13] 《柳宗元詩箋釋》卷一（上海古籍出版社，一九九三年九月）第二十六頁。

[註 14] 同 [註 13]，第五十八頁。

[註 15] 《藝境》（北京大學出版社，一九九七年第二版）第一六五頁。

[註 16] 同 [註 15]。

[註 17] 《中國美學史大綱》（上海人民出版社，一九八五年十一月）第四頁。

[註 18] 同 [註 11]，第二卷第四冊（中華書局，一九八三年六月）第三八一頁。

[註 19] 參見葉朗，〈中國美學史大綱〉的相關內容。

[註 20] 同 [註 18]。

[註 21] 《蘇東坡全集·前集》卷十（中國書店，一九八六年六月）第一四九頁。