

理学浸润下宋元书家心性修养的书法投射

张欣钰¹

(1. 淮北师范大学, 安徽 淮北 235000)

摘要: 宋元时期是中国书法艺术转型的关键阶段, 这一转型与当时的思想变革密切相关。程朱理学的体系化与禅宗的世俗化构成了书家精神世界的底色, 促使书法艺术从唐代“尚法”的技术规范转向“尚意”的心性表达。正如梁巘《评书帖》所概括的“晋尚韵, 唐尚法, 宋尚意, 元明尚态”, 宋代书法的“尚意”特质并非孤立的美学现象, 而是理学“格物致知”与禅宗“明心见性”思想交融互渗的产物。这一时期的书法创作, 成为书家心性修养的视觉投射。

关键词: 理学; 宋元书风; 书法艺术

DOI: doi.org/10.70693/rwsk.v1i8.1233

一、理学心性论与书法实践的相互影响

1.1 “格物致知”的观物方式与书法“观物取象”

程朱理学将“格物致知”作为认知世界的基本方法, 强调通过观察万物变化来体悟天理。这一思想深刻影响了书家对自然与书法关系的理解。郑构在《衍极》中提出: “草本隶, 隶本篆, 篆出于籀, 籀始于古文, 皆体于自然, 效法天地。”刘有定进一步注解: “自仓颉古文变而为篆、隶、八分、行草, 皆形势之相生, 天理之自然, 非出于一人之智。”这体现了理学视域下书法演化的宇宙观——书体变迁并非人为创造, 而是对自然之理的顺应与呈现。

黄庭坚的“观荡桨悟笔法”正是这一理念的实践典范。他在《跋唐道人编余草稿》中自述: “元祐间书, 笔意痴钝, 用笔多不到...晚入峡见长年荡桨, 乃悟笔法。”船夫操纵舟楫时力的传递与调节, 使其领悟到书法线条中力度与节奏的平衡之道。这种领悟并非简单的形式模仿, 而是对自然动态中蕴含的“理”的把握, 正如朱熹所言: “事事物物, 皆有之极, 是道理极至。”黄庭坚将自然现象转化为笔法的抽象韵律, 实现了从物理到书理的哲学升华。

1.2 “涵养用敬”与书法创作的“虚静”状态

理学家强调“涵养须用敬”的修养功夫, 要求主体保持内心的虚静澄明。这一思想投射到书法创作中, 形成了对“无意于佳乃佳”创作状态的推崇。苏轼在《小篆般若心经赞》中提出: “心忘其手手忘笔, 笔自落纸非我使。”这种“忘我”境界与程颐“主一之谓敬”的修养论一脉相承, 要求书家超越技术层面的刻意求工, 进入物我两忘的自然书写状态。

南宋姜夔在《续书谱》中对这一理念进行了深化批判。他质疑唐人“折钗股”“屋漏痕”等拟物化笔法描述: “用笔如折钗股...然皆不必若是。笔正则锋藏, 笔偃则锋出, 一起一倒, 一晦一明, 而神奇出焉。”姜夔主张超越形式化的技法规范, 回归心性的自然流露, 其思想根源正是理学对主体心性的重视。当书家通过“涵养用敬”达到内心的澄明, 笔墨自然契合天理, 无需刻意遵循外在法则。

1.3 “字有九德”: 书法的道德维度

理学将伦理道德提升到宇宙本体的高度, 这一思想在书论中体现为“字有九德”说。郑构在《衍极·书要篇》中提出: “夫字有九德, 九德则法。”刘有定注曰: “九德出于《虞书》...宽而栗, 柔而立, 愿而恭...惟字亦然, 亦书有德, 亦言其字有德。”这一论述将书法的形式美与儒家的道德品格相类比, 赋予点画结构以伦理内涵。

赵孟頫的复古主义实践可视为这一理念的延伸。他提出“用笔千古不易”的观点, 表面强调技法的传承, 实则蕴含着对书法“正统”的维护——正如理学对“道统”的重视。其小楷《道德经》结体端严, 笔意醇和, 体现的不仅

是晋唐法度的回归,更是“温柔敦厚”的儒家道德理想在书法中的显现。倪瓒评其书“清雅温润,如周鼎商彝,蔚然古意”,正是对其书法中道德意涵的体认。

二、禅宗修行与书法创作的相互渗透

2.1 从“看话禅”到“参书法”:内省式悟入

宋代禅宗经历从“不立文字”到“不离文字”的转变,大慧宗杲倡导的“看话禅”成为主流修行方式。看话禅强调通过参究“话头”(如“无”字公案)实现顿悟,这种方法深刻影响了书家的学书路径。黄庭坚提出:“学书须胸中有道义,又广之以圣哲之学,书乃可贵。”他将书法品格的提升与心性修养紧密结合,认为书法的至高境界来自禅宗式的顿悟,而非单纯的技法训练。

张即之的写经书法是禅修与书写融合的典范。其《华严经》残卷以楷书为基,融入行书笔意,字形在严整中富有变化,墨色浓淡相宜。这种书写既非机械抄经,也非刻意表现,而是通过书写过程体味“平常心是道”的禅理。正如大慧宗杲所言:“参禅须是一超直入如来地”,张即之的写经实为“以笔作佛事”的修行实践,在点画运行中参究心性本源。

2.2 “即心即佛”与“我书意造”:主体性的高扬

禅宗“即心即佛”思想极大解放了书家的创作主体性,推动了对成法的超越。苏轼“我书意造本无法”的宣言,正是对禅宗“非法非法”精神的艺术诠释。他在《石苍舒醉墨堂》诗中进一步阐释:“点画信手烦推求”,强调创作应顺应心性的自然流露,而非受制于外在规范。这种思想促使宋代书法从唐代的“尚法”转向“尚意”,开辟了书法表现的新境界。

米芾的“刷字”说将这一主体精神推向极致。其《蜀素帖》以“八面出锋”著称,笔势翻腾跳跃,结体奇崛多变,在看似无法中暗合古法。这种创作方式与禅宗“于相而离相”的智慧相通——既深入传统法度,又不为法度所缚⁶。董其昌评米芾书“如禅家悟后拆肉还母,拆骨还父,呵佛骂祖,面目非故”,生动揭示了其书法中的禅宗精神。

2.3 “平常心是道”与“平淡天真”的审美理想

禅宗将日常生活提升到修道的高度,“平常心是道”的思想促使书法回归质朴本真的状态。倪瓒的“逸气说”是这一理念的集中体现。他提出:“仆之所谓画者,不过逸笔草草,不求形似,聊以自娱耳。”其小楷《淡室诗》字形疏朗,笔意简淡,墨色枯润相生,营造出空灵静谧的审美意境。这种“淡”的趣味,既源于禅宗对执着相的破除,也受到理学“去人欲存天理”思想的影响,是宋元书家心性修养的艺术结晶。

宋代焚香文化中的“鼻观”修行法为理解这种审美提供了独特视角。士大夫通过焚香进行“澄怀观道”的冥想,在氤氲香气中体悟心性的本然状态。这种修养方式与书法创作相通:正如“香令人幽”,倪瓒书法中的“淡”亦旨在引发观者的超然之思,在简淡笔墨中体味宇宙生机。程颢“万物静观皆自得”的诗句,恰可作为这种审美意境的注解。

三、儒释道融合的个案实践与美学呈现

3.1 苏轼:儒释道融通的“无意”之境

苏轼的书法实践完美体现了儒释道思想的融合。其《黄州寒食诗帖》被誉为“天下第三行书”,笔势跌宕起伏,字形大小错落,墨色浓枯变化,生动记录了贬谪生涯中的情感波动。黄庭坚跋曰:“此书兼颜鲁公、杨少师、李西台笔意...它日东坡或见此书,应笑我于无佛处称尊也。”这一评论不仅点出苏轼书法的技法渊源,更揭示了作品中的精神境界——既有儒家“穷则独善其身”的坚毅,又有道家“安时处顺”的豁达,还有禅宗“即烦恼成菩提”的超越。

苏轼提出“无意于佳乃佳”的创作观,强调在“虚静”状态中实现心手双畅。他在《书所作字后》自述:“仆醉后辄作草书十数行,觉酒气拂拂从十指间出也。”这种看似放纵的创作状态,实则建立在深厚的学养根基上。正如其自评:“笔成冢,墨成池,不及羲之即献之;笔秃千管,墨磨万锭,不作张芝作索靖。”苏轼的“无法”恰源于对古法的精深把握,在“积学”基础上达到“心忘”的境界,体现儒家的功夫论与禅宗顿悟说的辩证统一。

3.2 黄庭坚:禅悟中的“字中有笔”

黄庭坚的书法是禅悟与笔墨交融的典范。他早年学周越,苦于“二十年抖擞俗气不脱”,后在涪陵见怀素《自叙帖》真迹而悟草法。这一经历与禅宗“顿悟”相通——长期积累的技法困惑在经典启发下豁然贯通。其草书《李白忆旧游诗卷》线条如“树梢挂蛇”,盘曲回环,笔势连绵不绝,空间分割打破常规,营造出“天花乱坠”般的禅意。

空间。

黄庭坚对书法本质的理解充满禅机。他提出：“字中有笔，如禅家句中有眼。”强调书法应超越形式表现，在点画间蕴含灵动的生命感。这一思想源于其对禅宗公案的参究，如“万法归一，一归何处”的话头参悟，使其书法在变化中保持内在的统一性。晚年贬谪宜州时所作《范滂传》，笔力愈发沉郁，结体趋于简淡，展现“看破世间如梦幻”的禅者心境。正如其诗云：“身如泡沫亦如风，刀割香涂共一空”，书法成为其安顿生命的修行方式。

3.3 张即之：禅意写经的“平常心”

张即之的写经书法代表了南宋禅意书风的极致。其《华严经》残卷以楷书为基，融入行书笔意，字形端庄而不失灵动。与唐代写经的严谨工整不同，张即之的经卷在笔法上富有变化：横画起笔多露锋，收笔顿挫明显；竖画挺拔而略带弧度；转折处方圆兼用，形成丰富的节奏感。这种书写既保持了对佛经的虔敬，又体现了禅宗“平常心是道”的自然。

张即之的写经实践可置于宋代“焚香修身”的文化语境中理解。宋代士大夫将焚香作为“鼻观悟道”的修行方式，在氤氲香气中进入冥想状态。张即之的写经同样是一种修行仪式——通过专注的书写调息凝神，在笔墨运行中体味“应无所住而生其心”的禅理。其书风的“平淡天真”，正是禅宗破除形式执着后心性本然的流露。

3.4 倪瓒：逸气中的“淡”与“寂”

倪瓒的书法是元代隐逸书风的代表，融合理学的“格物”与禅宗的“空观”。其小楷《淡室诗》字形瘦硬疏朗，笔意简淡含蓄，结体多取斜势，章法疏密有致。全篇墨色枯淡，飞白频现，营造出“寂寥天地暮，心与广川闲”的意境。这种审美特质源于其对宇宙人生的独特体悟——历经战乱后对世俗荣华的疏离，在书画中寻求精神的超脱。

倪瓒提出“逸笔草草，不求形似”的艺术观，将书法视为“写胸中逸气”的载体。其书风中的“淡”有三重意涵：一是笔墨形式的简淡，二是情感表达的冲淡，三是生命境界的淡泊。这种“淡”并非贫乏，而是绚烂之极的升华，如理学追求的“表里俱澄澈”的心体，亦如禅宗证悟的“本地风光”。王原祁评倪瓒：“迂翁之妙，在不著一字，尽得风流”，正是对其书法中空灵境界的精准把握。

四、“韵”“气”“意”“淡”：范畴的哲学内涵与实践转化

4.1 “韵”：道德修为的审美显现

宋代书论中的“韵”是理学人格论在美学中的投射。黄庭坚强调：“书画以韵为主”，并指出“书者能以韵观之，当得仿佛”。他认为“韵”源于书家的道德修养：“若使胸中有书数千卷，不随世碌碌，则书不病韵。”这一观点将艺术品格与人格修养直接关联，体现了理学“文以载道”的思想。

赵孟頫的复古实践赋予“韵”新的内涵。他力倡回归晋唐，表面是技法溯源，实则通过追摹古人之“韵”重塑士大夫文化品格。其行书《洛神赋》融二王笔意与自家风神，笔势流畅而不失端重，结体秀逸而内含骨力，展现“中和之美”。董其昌虽批评赵书“因熟而俗”，却不得不承认其“自有一股清雅之韵”，这正是理学“涵养性情”功夫在书法中的体现。

4.2 “气”：宇宙生命的笔墨律动

“气”在宋元书论中既是生理能量，也是宇宙生命力的表现。苏轼提出“书必有神、气、骨、肉、血”的五要素说，将书法视为有机生命体。其《寒食诗帖》以浓墨重笔开篇，字形宽博厚重；中段线条渐趋激越，字形倾侧；尾段复归疏淡，形成情感的完整律动。这种“气”的流转，既是作者情感起伏的记录，也是“阴阳二气化生万物”的宇宙观在书法中的微观呈现。

理学对“气”的论述深化了书法的哲学意涵。朱熹认为：“天地之间，有理有气。理也者，形而上之道也...气也者，形而下之器也。”书法中的“气”正是“形而下之器”与“形而上之道”的联结媒介——通过笔墨的“气势”体悟宇宙的“气化流行”。倪瓒书法的“逸气”，便是将个体生命融入大化流行的尝试，在简淡笔墨中蕴含无限生机。

4.3 “意”：主体精神的自觉表达

“意”是宋代书法的核心范畴，其内涵在儒释道融合中不断丰富。苏轼“我书意造本无法”的宣言，标志着主体精神的高度自觉。但宋代“尚意”并非随意妄为，而是“学养化意”与“法度载意”的统一。黄庭坚强调：“凡作字须熟观魏晋人书。令之于心，自得古人笔法也。”其草书虽个性鲜明，却深合张旭、怀素笔意，体现“有法而化”的创造精神。

禅宗“即心即佛”思想为“意”注入新的内涵。大慧宗杲主张“直心直行”，反对文字义理的纠缠。这种思想影响

下,宋代书家追求“无意之意”的创作状态——如苏轼醉后作书,米芾“刷字”,皆是通过破除刻意求工的心理执着,回归心性的本然流露。正如宗杲所言:“是一超直入如来地”,书法的至高境界亦在刹那的顿悟与解脱。

4.4 “淡”:心性修养的终极境界

“淡”是宋元书法美学的核心范畴,融合了理学的“去人欲”与禅宗的“破执着”。欧阳修首倡“古淡”审美:“世好争尚古且稀,古货难售人亦疑...岂惟时俗好新尚,古道与此成参差。”他通过对古碑的推崇,表达对浮华时风的反拨。这种“淡”的趣味在元代倪瓒处达到极致,其书风“淡而有味”,如“清水出芙蓉”,在简淡中蕴含无限意蕴。

“淡”的哲学基础是理学的“天理自然”观。朱熹认为:“饮食者,天理也;要求美味,人欲也。”书法中的“淡”正是去除“美味”修饰后本真状态的呈现。倪瓒书法的枯淡笔触、疏朗章法,皆是对形式繁华的超越,直指心性的本源。

五、结论

宋元书法的“尚意”转型,本质上是理学与禅宗思想在艺术领域的创造性转化。书家通过“格物穷理”的观物方式、“涵养用敬”的修养功夫、“明心见性”的禅悟实践,将心性修养投射为书法美学。苏轼的“无意”、黄庭坚的“字中有笔”、张即之的“写经修行”、倪瓒的“逸气”,皆是在儒释道融合的思想土壤中开出的艺术之花。

参考文献:

- [1]史劼.从“书道”“法书”到“书法”[D].中国美术学院,2020.
- [2]陈晓春.苏轼书法美学思想述略[J].四川大学学报:哲学社会科学版,2005(2):6.
- [3]刘媛.浅谈苏轼在书法艺术上的成就[J].青春岁月,2012(2):1.
- [4]徐鼎一.白云终不染缁尘——元代倪瓒生平与绘画特色[J].荣宝斋,2012(6):38.
- [5]傅录志.中国古代艺术功能研究[D].东南大学,2018.
- [6]傅录志.苏轼书法美学思想管窥——从《黄州寒食诗帖》谈起[J].中国书法,2018, No.330(10):142-144.

The calligraphic projection of the calligraphers' temperament cultivation under the influence of Neo-Confucianism in the Song and Yuan dynasties

Zhang Xinyu¹

¹Huaibei Normal University, Huaibei, Anhui 235000, China

Abstract: The Song and Yuan dynasties were a crucial stage in the transformation of Chinese calligraphy art, which was closely related to the ideological changes at that time. The systematization of Cheng Zhu Neo Confucianism and the secularization of Zen Buddhism form the foundation of the spiritual world of calligraphers, prompting calligraphy art to shift from the technical norms of the Tang Dynasty's "emphasis on law" to the expression of the "emphasis on intention" of the heart. As summarized in Liang Ping's "Pingshu Tie", "Jin Shangyun, Tang Shangfa, Song Shangyi, Yuan Ming Shangshi", the "Shangyi" characteristic of calligraphy in the Song Dynasty is not an isolated aesthetic phenomenon, but a product of the integration and permeation of Neo Confucianism's "investigating things to gain knowledge" and Zen's

Keywords: Neo-Confucianism; calligraphic style of the Song and Yuan dynasties; calligraphic art