

# 禅宗と日本の美意識

穆 欣

2024.9.16



# 美とは？

何谓美？

美德？

美人？

美談？

美食？





「美とは、価値観念、価値認識の一つである。人類において普遍的に存在する観念であり表象であるが、一方では、文化や個人の主観枠を越えて、超越的に概念措定しようとするとき、明確に規定困難であり、それ故、美には普遍的な定義はない、とも形容される。しかし、他方では、美は感性的対象把握において、超越論的に人間精神に刻印された普遍概念であるとも解釈できる面を持っており、美の定義は発散するが、美の現象・経験は世界に遍在してあるという存在事態が成立する。」

# 美意識とは？

# 何谓审美意识?

美は見る人次第だ。  
情人眼里出西施。





「美意識とは、人が美しいと感じる心の働き。」

「美しいと感じる対象は個体差が大きく、時代、地域、社会、集団、環境などによっても大きく異なる。例えば、整然と並ぶものに美を感じるものもあれば、ランダムに並ぶさまに美を感じるものもある。左右対称を美しいと感じるものもあれば非対称に美を見出すものもある。無調を心地よいと感じるか否かなども美意識に関連している場合がある。西欧では華美な装飾や対称の美しさを核とした人工の美をその美意識の中心にしているが、日本人の美意識はむしろ自然と対立せず、寺社、庭園に見るように、自然に溶け込むこと、朽ちては再生するプロセスそのものへの馴染み、死をも敵対するものとしては捉えず、侘、寂に見るように朽ち果てゆくものへの素朴な同調などが基調になっている。」













枯山水





Designed by TOKUJIN YOSHIOKA  
吉岡 徳仁



茶室





# 安曼 京都



むしろ自然と対立せず、寺社、庭園に見るように、**自然に溶け込むこと**、朽ちては再生するプロセスそのものへの馴染み、死をも敵対するものとしては捉えず、**侘、寂**に見るように朽ち果てゆくものへの素朴な同調などが基調になっている。





侘寂之美也被描述成“不完美的，无常的，不完整的”，它是从佛教三法印（諸行无常、諸法无我、寂靜涅槃）派生的概念，尤其是**无常**。侘寂的特征中包括不對稱，粗糙、不規則，簡單，經濟，低調，親密和展現自然的完整性。如果一个事物让我们的內心感受到**宁静**和精神上的**向往**，那么它可以說是侘寂。侘寂接受生活的複雜，但崇尚簡單（没有什么能长存，没有什么完成的，没有什么完美的）。若接受这三样事实，就能接受满足是一种成熟的快乐。千利休之孫千宗旦說知“侘”者离貪、暴力、憤怒、怠惰、不安和愚痴。





# 日本の伝統的美意識





# 日本传统的美意识

## 詫び・寂び

一般的に、**質素**で**静かなもの**を指す。禅の哲学には詫び寂びを理解するために下記の七つの美の原則がある。

- 1.不均整
- 2.簡素
- 3.枯高
- 4.自然
- 5.幽玄
- 6.脱俗
- 7.静寂

本来は時間の経過によって劣化した様子（経年変化）を意味している。転じて「寂れる」というように人がいなくなって静かな状態も表すようになった。

コケの生えた石がある。誰も動かさない石は、日本の風土の中では表面にコケが生え、緑色になる。日本人はこれを、石の内部から出てくるものに見立てた。このように古びた様子に美を見出す態度であるため、骨董趣味と関連が深い。

日本ではあらゆるものを受け入れる為に静かで受身の心が必要だと考えられている。それは「無念」や「無想」として知られる精神状態である。思想、反省あるいは、すべての愛着を断った意識によって、生来の能力を働かせるという意味である。



# 幽玄

「神秘的な深み」という風に通常翻訳される。幽玄とは言葉の意味には表れず、また、目には定かに見えなくても、その奥に人間が感じる事が可能な美を意味する。

「今、そこにある姿」の美しさだけを楽しむのではなく、そこに「隠された姿」の美しさを想像することで、感動に深みを与える美意識である。

幽玄を『余情』や『余韻』、『暗示』などと考えれば、もう少しわかりやすくなるだろう。幽玄を感じるには想像力が必要不可欠であるので、芸術家はいかにして鑑賞者に想像力を働かさせるかを磨いてきた。

日本画の世界では、余白、簡略化、不均整、落ち着いた色彩、構図、金彩などがその例としてあげられる。





# 渋い

簡潔で微妙で控えめな美を表現するための日本語である。室町時代の「渋し」が起源であり、未熟な柿のようなすっぱい、あるいは苦い味の事を元来は意味していた。

渋いものは全体的に簡素だが、単純性と複雑性のバランスをとる微妙な部分、例えば質感のようなものを含んでいる。

この単純性と複雑性のバランスにより、人々は渋いものに飽きるのではなく、長年をかけて熟成する美的価値を生み出す渋いものの新しい魅力や豊富な美を常に見出す。





# モノの哀れ

対象に本来備わっている特徴の中に含まれる神秘的な何かに気づく事によって、  
**我々の心に自動的に生まれ来る様々な感情の事**である。

直訳すると「ものの哀愁」、または「もののへの感情移入」あるいは「移ろいやすいもののへの感受性」とも翻訳される。

それゆえもののあはれはよく物や生命や愛に対する感嘆として解釈される。この対象物の神秘的な何かに気づき、自動的に生じる感情を知る事が出来るからこそが美しいと日本人は考えたのである。

物に神秘的な何かがあらかじめ遍在しているという考え方は、万物に神が宿ると考えた日本人ならではの発想である。





# 無常

この現象世界のすべてのものは消滅して、とどまることなく**常に変移**しているということを指す。日本人が桜を愛してやまないのは、そこに常なき様、すなわち無常を感じるからとされる。

「永遠なるもの」を追求し、そこに美を感じ取る西洋人の姿勢に対し、日本人の多くは移ろいゆくものにこそ美を感じる傾向を根強く持っていると言われる。

この無常は仏教の根本的な考え方であるとされている。なぜ日本人にこの仏教の無常観がこれほど受け入れられたのか。その理由は四季の気候を持つ日本の風土から来ているに違いない。季節の移り変わりが仏教の無常観と深く結びついたので。

物に神秘的な何かがあらかじめ遍在しているという考え方は、万物そして自然と対立せず、自然に溶け込むという考え方、朽ちては再生するプロセスへの馴染み、死を敵対するものとしては捉えない考え、朽ち果てゆくも神が宿ると考えた日本人ならではの発想であるのへの共感などが日本の美意識の基調をなした。











## 三宅一生“一块布”“褶皱”和 西式正装







枯山水



ZEN(禅)



# ZEN(禅)

- 📌 “禅那”本为巴利语之音译
- 📌 “禅”意为“静虑”、“定”、“思维”，今日基本指代“禅定（meditation）”
- 📌 “戒学（行动规范和守则）·定学（精神统一，内心平静的冥想状态）·慧学（彻悟宇宙人生真相的般若智慧）”





# 禅宗

三论宗

唯识宗

天台宗

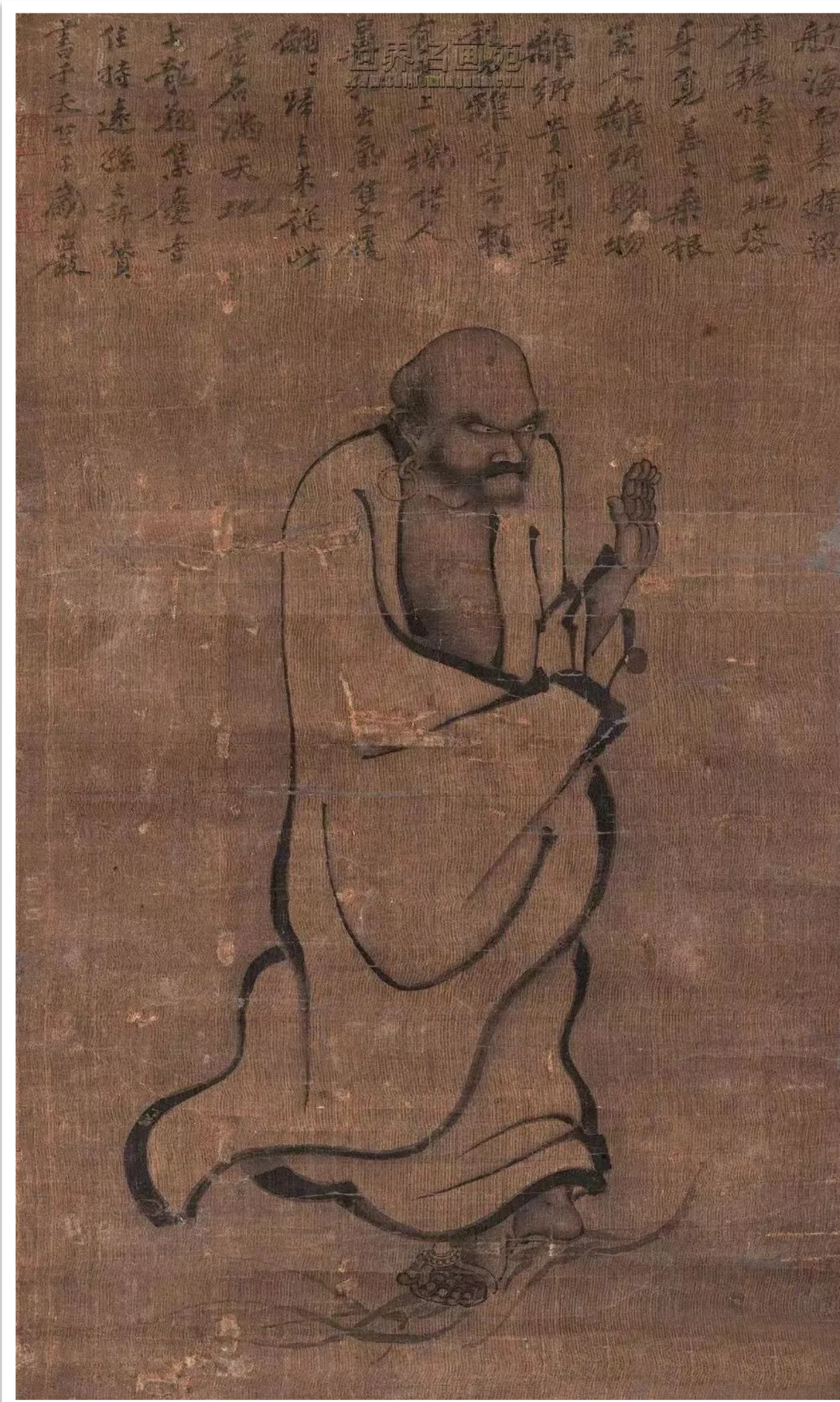
贤首宗

禅宗

净土宗

律宗

密宗





菩提本無樹 明鏡亦非台 本來無一物 何處惹塵埃

慧能（六祖）

身是菩提樹 心如明鏡台 時時勤拂拭 莫使惹塵埃

神秀（五祖大弟子）





# 禅宗教义和法门

📌 空（南派禅宗）

📌 空和有

📌 應無所住（住相） 而生其心（本心） 《金剛經》

📌 顿悟（一刹那间妄念俱灭，放下屠刀立地成佛）

📌 教外别传 不立文字 直指人心 见性成佛

📌 佛法在世間 不離世間覺 離世覓菩提 恰如求兔角 《壇經》





# 禅宗特点

📌 简素

📌 智慧

📌 自度（自我修心、莫向外求；日常禅）



# 禅宗东渐

曹洞宗

临济宗

黄檗宗



道元禅師

栄西禅師



- 📌 12世纪初传入日本
- 📌 禅宗传入后，获得幕府（武家政权）支持，得以布道
- 📌 荣西亦为“茶祖”，被认为是最初在日本传授抹茶之人。荣西将渡宋时带回的茶种在培育日本各地，并为镰仓幕府第三代将军源实朝调理好了身体。日本开始逐渐饮茶。此后，荣西将“禅”与“茶”结合，饮茶为禅精神修养之一环。为日本茶道奠定基础，为之祖。
- 📌 “平常心是道”“日日是好日”（禅语）
- 📌 茶禅一味，后千利休集大成，成为今日日本的“侘び茶”





茶室掛け軸





白日看云坐  
清秋对雨眠  
眉头无一事  
笔下有千年

宋·邵定





- 📌 对日本的水墨画的影响：去除任何不必要的元素，只保留本质
- 📌 对书法（書道）的影响：简朴刚劲的笔触
- 📌 对花道的影响：是池坊流的精神源泉，其流派将花道也看成“时时勤拂拭”的一环
- 📌 对园艺的影响：将“我”与自然融为一体，达到“无我”之境。观赏盆景时，有“一叶知秋”的空间美，以及人与自然的感应
- 📌 对料理的影响：素食材进入日本料理之中（豇豆、莲藕等）
- 📌 对服饰的影响：草鞋





釈迦・十六羅漢図  
雪舟



一休宗純墨蹟





日本插花三大流派之一  
池坊流

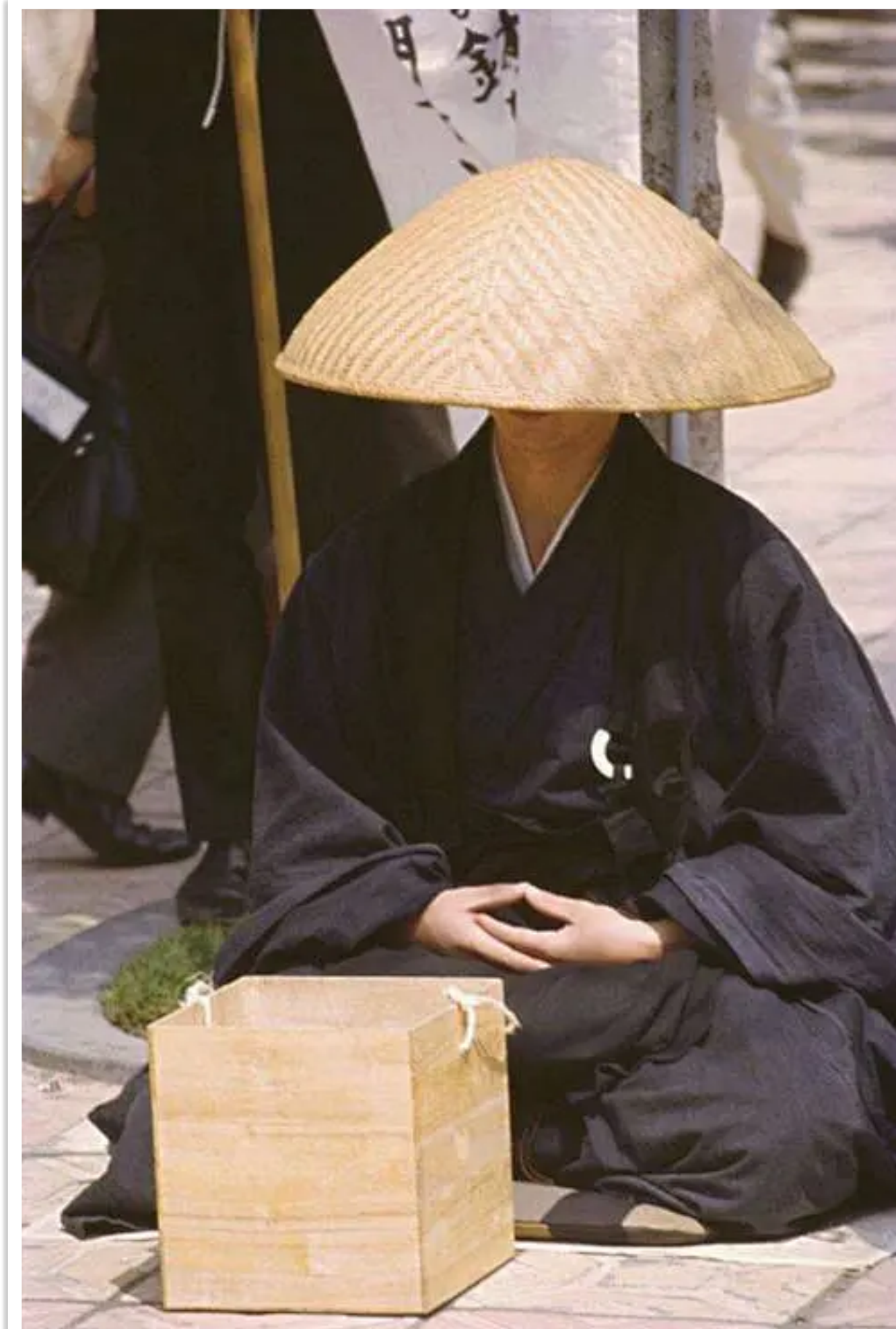


# 普茶料理

- 箏羹（しゅん かん / 野菜煮合）
- 麻腐（ま ふ / 胡麻豆腐）
- 寿免（す め / 唐揚げ汁）
- 浸菜（しん つあい / 浸し物）
- 雲片（うん ぺん / 野菜葛懸）
- 油糍（ゆ じ / 味付天不羅）
- 飯子（御飯物）
- 醃菜（えん つあい / 香の物）
- 果菜（く お つあい / 果物）











「一念花開 一念花落 一念放下 万般自在」

弘 一





ご清聴、 どうもありがとうございました！

