

簡約雅韻

穿越時空遇見宋代文人的生活美學

Simple and Graceful: Back to the Song Dynasty and Explore the Literati Lifestyle

文／連啟元 Lien Chi-Yuan (中國文化大學史學系助理教授)

生活，是一種個人行為的隨意表現，或許一杯咖啡，沈澱心情看著窗外街景；又或許背起行囊，迎著汗水欣賞自然美景，時而理性，時而感性，都是一種自我生活型態的選擇，更是品味與價值觀的呈現。相較於現代人的緊湊生活，古人又是如何看待生活的態度？什麼是美？美如何呈現？進而營造出生活的美感？就讓我們走近宋代的時光之旅，一窺當時文人的生活美學，或許能給我們些許的啟發。



文人生活四藝：香、茶、畫、花

宋代文人吳自牧曾經記載當時俗諺：「燒香點茶，掛畫插花，四般閑事，不宜累家。」因此，焚香、點茶、掛畫、插花，是宋代文人的生活四藝，代表著嗅覺、味覺、視覺、觸覺等感官集合，所營造出來的悠閒生活態度。

焚香融入日常生活之中，成為文人雅士的高雅藝術，有時彼此品香、讀書，一邊享受氤氳香氣，一邊談經論道，甚至有愛香成癖者，蘇軾即對此提到：「一炷煙消火冷，半生身老心閑。」足以讓人清閒自得。

點茶法，是宋代流行飲茶方式，將茶壓輾成粉末後，放入茶盞中，以水注入，再用力攪拌使茶水混合後飲用。日本的抹茶，即是源自於宋代的點茶。點茶由二人以上進行，稱為「鬥茶」。在茶具、水品、茶湯的追求與欣賞之外，無論是自飲、共享，都能帶來身心享受，所以常有以鬥茶、品茶為名的藝文創作。

- 1 蘇保在 連連得利（香爐） 2005
27×28×23cm
- 2 李唐 坐石看雲 北宋 27×30cm
絹本 國立故宮博物院藏
- 3 梁楷 潑墨仙人 宋代 48×27cm
紙本 國立故宮博物院藏
- 4 汝窯青瓷無紋水仙盆 宋 7×23×16cm
瓷 國立故宮博物院藏



2



3

掛畫，多以詩、詞、字、畫的卷軸為主，文人雅士講究掛畫，並透過內容的展示，作為日常家居鑒賞，或雅集活動共賞的重要活動，藉由對字畫的品題與鑑定，一方面成為藝文人士的彼此交流，另一方面更展現出個人品味與內涵。而簡約的筆法，如梁楷的〈潑墨仙人〉，逸筆草草之間，讓人感受韻味無窮。

插花，原為佛前供花，進而轉變成為花藝，到宋代更普及至一般文人雅士，並著重於清雅的風格。文人以花會友之餘，也喜歡將花賦予「人格化」，例如松、竹、梅為「歲寒三友」，梅、蘭、竹、菊為「四君子」等，所以插花不僅是視覺上的欣賞，也反映出個人品德與個性。同時，花瓶、花盆的形制與線條，釉色的清爽淡雅，都表現出簡單中的不簡單。

簡約、逸韻：外在表現與內在涵養

宋代文人生活美學，外在所表現出來的風格，是一種簡約的美感。以宋代書畫的表現方式來看，相較於唐代鮮豔華麗的設色，更偏好單一墨色，即能呈現明暗、深淺、暈染的層次感，雖沒有炫麗的耀眼，反而呈現出一種淡雅的高貴，北宋著名畫家李成，作畫時「惜墨如金，淡墨如夢霧中，



4

畫面渾潤。」以簡單、清淡的墨色，營造出滋潤溫和的場景，宛如置身於夢境之中，表現出溫婉秀麗的曠達。此外，對奇異石頭的好好，特別是太湖石自然天成的凹洞、嵌空，追求自然簡單的視覺感受，更是園林生活不可或缺的賞玩。

「逸」與「韻」是文人生活美學的內在精神，「逸」是指一種生活形態和精神境界，也是悠游自然的生活態度，甚至是超脫世俗的精神理想。這種美感反映在詩文上，則是「逸筆草草」、「不求形似」、「聊寫胸中逸氣」，超脫物體形象之外，使意境更臻完美，也就是超越有形、有限，進而達到無形、無限。

「韻」則是對事物餘韻猶存的感受，北宋文人范溫在《潛溪詩眼》提到：「凡事既盡其美，必有其韻，韻苟不勝，亦亡其美。」所以，任何美的事物，必定有餘意，就像餘音繚繞，悠揚宛轉，在內心、意念之中不停地迴盪與盤旋。南宋畫家馬遠、夏珪，在構圖時主題集中於一部份，喜歡刻意預留大量空白，被稱為「馬一角」、「夏半邊」，而這種留白的布局，是讓觀看者

有種弦外之音、綿延不絕的感受。

器物的美學呈現與感染力

除了美學理論與思想之外，宋代還將形而上的思維，融合實踐在器物之上。書齋的文房四寶擺設，各有其巧趣韻味，例如放筆的筆架、筆格，型態彎曲多樣，匠心獨具，米芾所寫的〈珊瑚帖〉，正好反映出文人對珊瑚筆架的青睞與欣喜之情，甚至還隨筆畫出珊瑚筆架的樣貌，筆勢尤其奇異特出，由此可以看出，不僅物奇，筆墨亦奇，可見文人墨戲之趣味。

汝窯的呈現，更是宋代在唐三彩的黃、紅、綠等，色調誇耀表現之外，另闢一種樸素的風格，冰裂紋更是特殊中的代表。瓷器釉面出現裂紋的現象，是一種缺陷，但宋代掌握了這種開裂的技術，卻刻意燒製出層層舒張的裂痕，即「冰裂紋」。冰裂紋看似瑕疵，但散佈在顏色溫潤如玉的汝窯上，隨意遊走的自然意趣，更顯得簡約的美感，而有「雨過天晴雲破處」、「雨過天青」等美譽。就如同人生，雖然並非完美，偶有缺陷，但卻使人能更感受到生命的活力。



- 5 吳偉丞 茶器 2010
- 6 鍾雯婷 Tableware 2010
- 7 鍾雯婷
微風雨池畔—離別絮 2014
- 8 蘇保在 雲彩 2010
13×18×22cm、
12×12×6cm



6



7



8

從宋代文人的生活美學，可以看出如何將形而上的精神思想，實踐在具體的工藝創作，猶如《易經·繫辭》所謂「形而上者謂之道，形而下者謂之器」，而宋代文人的生活美學，就將「道」與「器」巧妙地融為一體。書房的文房四寶、花瓶、水洗等，既是工藝器物，但形制、線條、釉色等，無一不是美學的展現，展現出極簡、韻味等溫潤的風格。瓷器的冰裂紋飾，也依據明暗、濃淡、深淺的意象，創作出梅花片、墨紋片等形式，層層堆疊的立體感，契合了生活之美的精神。或許，藉由傳統美學的探索，除了模仿、復古的過程之外，更能從傳統文化之中汲取養分，進而轉化為現代工藝的創作契機。🌱

延伸閱讀

- (宋)吳自牧，《夢梁錄》，20卷，收入《百部叢書集成·學津討原》，據清嘉慶張海鵬輯刊本影印，臺北：藝文印書館，1965。
- (宋)周密，《志雅堂雜鈔》，10卷，收入《四庫全書存目叢書》子部，據清道光十一年六安晁氏木活字學海類編本影印，臺南：莊嚴文化，1995。
- (宋)周輝，《清波雜誌》，12卷，收入《四部叢刊續編》，據瞿氏鐵琴銅劍樓藏宋刊本影印，臺北：臺灣商務印書館，1976。
- (宋)耐得翁，《都城紀勝》，1卷，收入《景印文淵閣四庫全書》，據國立故宮博物院藏本影印，臺北：臺灣商務印書館，1983。
- (宋)范成大，《太湖石志》，1卷，收入《說郛》，清順治三年兩浙督學周南李際期宛委山堂刊本影印，臺北：新興書局，1963。
- (宋)趙希鵠，《洞天清祿集》，1卷，收入《百部叢書集成·讀畫齋叢書》，據清嘉慶顧修輯刊本影印，臺北：藝文印書館，1968。