

# 學箭悟禪錄

歐根、赫里格爾 Eugen Herrigel 著

余小華譯

Source: 彭景賢個人射箭資料館首頁

鈴木大拙序 PREFACE

- 1 箭與禪
- 2 我為何學禪
- 3 無藝之藝
- 4 一年之後
- 5 射箭之道
- 6 老師與學生
- 7 漸悟
- 8 精進
- 9 五年
- 10 疑惑
- 11 劍術大師

鈴木大拙序

從箭術的演練之中 實際上從日本以及或許在遠東其他國家研習的所有藝術之中,我們注意到的最重要的特徵之一便是這些藝術並不是單純為了功利,也不是純粹為了獲得美的享受,而是旨在練意;是的,旨在將意識與終極存在溝通起來。因此,練習箭術不單是為了射中靶子;擊劍不只是為了擊敗對手;舞蹈不僅僅是為了讓肢體表演某種有節奏的動作。首先,大腦必須處於無意識狀態。

假如一個人真想精通一門藝術,光有技巧方面的知識是不夠的。他必須超越技巧,讓藝術成為一種源於無意識的“無藝之藝”。

在箭術中,射手與靶子不再是兩個對立的東西,而是融為一體。射手不再意識到自身是站在靶的對面試圖射中靶心的人。這種無意識狀態只有當一個人擺脫自我,徹底透空,並擁有完

美的技巧的時候才能實現，儘管在這裏面有某種異乎尋常的東西，這種東西只憑不斷地研習是難以獲得的。

禪跟其他所有的學說——宗教的、哲學的、或者神秘主義的——最鮮明的區別在於它從來沒有脫離我們的日常生活，它是那麼的具體、實際，但又有某種東西使之能超然於世俗的污穢與紛擾。

這裏我們意識到禪與箭術以及其他一些藝術諸如劍道插花、茶道、舞蹈以及美術之間的聯系。

正像馬祖（卒於 788 年）所說的，禪是“平常心”；這種“平常心”不過是“飢來吃飯，困來即眠”。只要我們思慮一起，頭腦中一形成概念，那原有的無意識就失去了，思想便闖了進來，這時，我們吃不再是吃，眠不再是眠了。箭離弦但並不徑直飛向靶，靶也不再立在原來的地方，判斷成了誤算，箭術中的每個環節都出了差錯，射手那紛亂的思緒在活動的每一方面、每一領域都暴露無遺。

人是會思想而又虛弱的東西，然而，當其無思無慮時即可成就偉業，“如嬰兒狀態”須經過長年累月的忘我訓練才能達到。一旦達到這種狀態，人便會思而不思，其思如陣雨從天而降，如波浪湧過洋面，如星星閃耀夜空，如綠葉吐芽於和煦的春風之中。的確，他便是陣雨、海洋、星星與綠葉。

當一個人達到這種“靈魂”開發的階段，他便是一個悟禪的生活藝術家。他不像油畫家那樣需要畫布、畫筆和顏料；也不像弓箭手那樣需要弓、箭、靶以及其他裝備。他有著自己的肢體腦袋以及身體的其他器官。他那禪的生活就是通過所有這些“工具”來表達的，而這些“工具”對這種表達起著非常重要的作用。

他的手和腳就是畫筆，整個宇宙就是畫布，他在上面花了七十年、八十年、甚至九十年的時間描繪著他的生活，這幅畫就叫做“歷史”。

五祖法演（卒於 1104 年）說：“將四大海水為一枚硯，須彌山作一管筆，有人向虛空裏寫‘祖師西來意’五字，太平下座大展坐具，禮拜為師。”

人們完全會有理由這麼問：“這些奇談怪論究竟是甚麼意思？為甚麼一個能表演此種技藝的人被認為是最值得尊敬的？”禪師也許會答道：“飢來吃飯困來眠。”如果他熱衷於自然，也許會說：“昨日天晴今日雨。”然而，對於讀者來說，問題仍然沒有得到解答：“弓箭手在哪兒？”

赫里格爾先生是德國哲學家，他曾來到日本練習箭術以作為悟禪的途徑。在這本絕妙的小書裏，他富有啟發性地記述了他自己的體驗。讀過此書，西方讀者便會發現此書用了一種更為通俗的筆調敘述了常常被視為奇異的、多少有點難以企及的東方體驗。

1953 年 5 月於馬薩諸塞州伊普斯威奇

PREFACE FROM ZEN IN THE ART OF ARCHERY, Published by the Penguin Group, UK

In 1936 a lecture which I had delivered to the German-Japanese society in Berlin appeared in the magazine Nippon under the title 'The Chivalrous of Art of Archery'. K had given this lecture with the utmost reserve, for I had intended to show the close connection which exists between this art and Zen. And since this connection eludes precise description and real definition, I was fully conscious of the provisional nature of my attempt.

In spite of everything, my remarks aroused great interest. They were translated into Japanese in 1937, into Dutch in 1938, and in 1939 I received news so far unconfirmed that an Indian translation was being planned. In 1940 a much improved Japanese translation appeared together with an eyewitness account by Prof. Sozo Komaachiya.

When Curt Weller, who published *The Great Liberation*, D. T. Suzuki's important book on Zen, and who is also bringing out a carefully planned series of Buddhist writings, asked me whether I agreed to a reprint of my lecture, K willingly gave my consent. But, in the conviction of having made further spiritual progress during the past ten years and this means then years of continual practice and of being able to say rather better than before, with greater understanding and realization, what this 'mystical' art is about, I have resolved to set down my experiences in new form. Unforgettable memories and notes which I made at the time in connection with the archery lessons, stood me in good stead. And so I can well say that there is no word in this exposition which the Master would not have spoken, no image or comparison which he would not have used.

I have also tried to keep my language as simple as possible. Not only because Zen teaches and advocates the greatest economy of expression, but because I have found that what I cannot say quite simply and without recourse to mystic jargon has not become sufficiently clear and concrete even to myself.

To write a book on the essence of Zen itself is one of my plans for the near future.

EUGEN HERRIGEL

## 第一章 箭與禪

乍一看，將禪與箭術這類如此平凡的事情聯繫起來一定會顯得庸俗不堪，即使他願意讓出一大步，而且承認射箭乃是一種獨特的藝術，他也很少會想到，去尋找在這種藝術背後的，無疑是一種表示勇武的運動方式以外的任何東西。因此，他指望本書講述的是令人驚嘆的技藝，那些日本技巧藝術家在使用弓箭上能夠依憑悠久而連續的歷史傳統，因而得天獨厚。因為，在遠東，現代化的武器取代舊的格鬥器械還不過是幾代前的事，熟練地使用這些器械不會背時，相反。已在越來越多的人們之間得到推廣。因此，難怪人們會指望本書描述的是，如今在日本箭術正作為全國性運動而研習。然而，這種指望是大錯特錯了。從傳統的意義上說，日本人將射箭尊為一種藝術，奉為民族的傳統，但並不將它理解成一種運動，而是初聽也許覺得奇怪理解成一種宗教儀式。因而，所謂射箭的藝術，指的並不是運動員通過肢體的鍛煉或多或少能加以控制的那種能力，而是這麼一種能力：它的來源要從精神鍛煉中去找，它的目的在於擊中靈魂的靶子，所以射手主要地朝自身瞄準，甚至能成功地射中自己。

無疑，這聽起來很費解。甚麼？讀者會說，要我們相信曾為了生死搏擊而練習的箭術，竟然不是作為一種運動被遺留下來，而是已經退化為一種精神訓練了？那麼，弓，箭，靶還有甚麼用？這不是否認了射箭這種表示勇武的古老藝術及其本來意義，以某種模糊不清的東西如果說不是純粹荒誕不經的話 來加以取代嗎？

然而，必須記取的是，這種藝術獨特的精神 在近代已遠遠用不著融入到弓箭的使用上去 過去在本質上總是緊密地跟弓箭聯系在一起，現在由於它再也不用在血戰中證明自身，這種精神便更直接，更令人信服地顯露了出來。說箭術這種傳統的技巧在戰鬥中業已失去其重要性，而變成了一種適意的消遣，以至成為一種無關緊要的東西，是不正確的。箭術《大法》告訴我們的恰恰相反。按照《大法》的說法，射箭仍是件事關生死的事，它是射手與自身的較量，這種較量不是可有可無的，而是與一切外部 例如跟一個對手 較量的基礎。在這種射手與自身的較量中，這種藝術隱含的實質便顯現了出來，而教授此種藝術總是拋開那種騎士式較量所依賴的功利目的，並不扼殺任何本質的東西。

因此，今天任何贊同箭術的人，將會從其歷史發展中獲得不可否認的有利條件，即不會受實用目的 即使他是將此種目的隱藏起來不讓自己知道 的誘惑而模糊自己對《大法》的理解，從而也許使這種藝術成為完全不可能的事。因為，各個時代的箭術大師都一致認為，通往這種藝術的大門只向那些心地純潔，心無旁騖的人敞開。

站在這個觀點上，如果有人要問那些日本大師是如何理解這種射手與自身的較量，又是如何加以描述的，他們的回答聽起來也許是極其神秘玄妙的。對於他們來說，在這種較量中，射手向自身瞄準 但又不向自身瞄準，射中自身 但又沒有射中自身。這樣，他既是瞄準者，又是瞄準物，既是射手，又是靶子。或者用最接近那些大師心要的說法，射手有必要不知不覺地成為一個不動的中心。接著，那至高的最終極的奇跡就會發生：藝術成為無藝術，射箭成為無弓無箭的非射箭，老師又成為學生，大師轉變為生手，結束成為開端，而開端又意味著圓滿。

對於東方人來說，這些神秘的說法是清楚而又熟悉的真理，但對我們來說，卻完全是丈二金剛摸不著頭腦。因此，我們不得不更深入地研討這個問題。在一段相當長的時期內，即使對我們歐洲人來說，日本的各種藝術就內在的形式而言可以追溯到一個共同的根 即佛教，這一點已不是甚麼秘密了，箭術是這樣，水墨畫及戲劇藝術也是這樣，茶道，插花及劍道概莫能外。所有這些藝術都預先假定了一種心態，各種藝術都以自己的方法對之加以培植 這種心態其最高的表現式，即是具有佛教的特點，決定了僧侶一類人的品性。我指的不是一般意義上的佛教，也不是那種顯然具有思辨形式的佛教 這種佛教由於具有據說易於理解的經文，是我們歐洲人所知道甚至聲稱能理解的唯一的一種。我指的是禪佛教，日本稱之為禪，它並非完全的冥想，而只是對那種作為深不見底的存在直接體驗，這種存在通過智性的方法是理解不了的，即使有了最實在，最有把握的體驗也是表達不出，解釋不了的，它只能以不知知之。為了獲得那些關鍵的體驗，禪宗創立了一些方法，通過有步驟的自我默修，使人的心靈深處意識到不可名狀的無底無質狀態 不僅如此，它又導致人與這種無名且無屬性狀態合而為一。

而在箭術上這是用很不明確因而可能會導致誤解的語言來表達的，它指的是精神鍛煉 單是由於這一點，射箭技巧才變成一種藝術，而且如果一切進行得順利，會不斷完善，使之成

為無藝之藝 乃是神秘的鍛煉。因而，不管在甚麼條件下，射箭並不意味著用弓箭達到甚麼外在的目的，而只是為了使自身達到內在的目的。弓箭只是代替某種沒有它們照樣發生的東西的一種假托，是達到目的的工具，而不是目的本身，只是在最後決定性的飛躍中起一下輔助作用。

考慮到這一切，一個人如果能借助於禪師的闡釋以幫助理解，那是最好不過了。事實上這類闡釋並不缺乏。鈴木大拙在他的（禪學論文集）中已經成功地表明日本文化與禪宗有著緊密的聯系。日本的藝術，武士的心態，日本的生活方式，倫理道德，審美觀點，在某種程度上甚至連日本人的智性生活，其獨特性都應歸於這種禪宗的背景，任何對這一背景不熟悉的人是不能正確地對之加以理解的。

鈴木大拙所做的異常重要的工作以及其它日本學者所作的研究已經引起了廣泛的興趣。禪宗源於印度，在經歷重大變化後在中國得到全面發展，最後為日本所接受並作為一種生活傳統而流傳至今，人們普遍認為這種宗教已經展現了人們不曾想過的生存方式，對於我們來說，理解這種生存方式是至關重要的。

然而，儘管禪學專家們作了種種努力，給我們歐洲人洞察禪宗真諦提供的穎悟力仍然極其有限。人們似乎無法對之作更深的鑽研，剛剛走了幾步，人們的探索直感就面臨了不可逾越的障礙。包裹在不可穿透的黑暗之中的禪，看來一定是東方的精神生活所制作出的最奇異的謎：不可解，卻又具有不可抗拒的魅力。

之所以會有這種不可接近的苦衷，其原因在某種程度上是由於禪宗迄今所採取的闡釋方式。任何一個明白事理的人都不會指望禪師做除了暗示曾使之超脫，使之改變的體驗以外的事，或指望他試圖描述他現在藉以生活的那不可想像，難以名狀的真如。在這一點上，禪宗跟純粹內省式的神秘主義相似。除非我們直接參與，進入神秘的體驗，否則，不管怎樣轉來轉去，我們仍然是站在門外。這條所有真正的神秘主義所遵循的法則是不容有任何例外的。大量的被看作神怪的禪宗文獻存在，與此並不矛盾。這些文獻有這麼個特點，即其意義只向那些表明自身具有那種至關重要的體驗因而能從這些文獻中驗證他們自身已經擁有的東西及其身份的人展示。另一方面，對於不具有這種體驗的人來說，這些文獻不僅依然默不作聲——他如何理解得了其中的弦外之音呢？——而且肯定會將之引到最無望的精神混亂之中，即使他是帶著慎重而無私的奉獻精神來研究它們。跟所有的神秘主義一樣，只有當一個人自己成為神秘主義者，因而不會以狡詐的手段去獲取神秘的體驗所不容他獲取的東西時，才能理解禪。

然而，一個借禪而脫胎換骨，經過真理之火錘鍊的人所過的生活太令人信服了，人們對此是忽視不了的。因此，如果出於尋找精神契合的心理，出於一種找到一條通向能創造出此種奇跡的無名力量的道路的願望——因為單是為了滿足好奇心是沒有權利提出甚甚要求的——我們指望禪師至少能描述達到這個目標的途徑，這樣的要求是不過分的，沒有一個神秘主義者或學習禪宗的人一開始就能通過自我完善成其正果的。在他最終開悟以前，有多少困難需要克服，有多少障礙有待掃除啊？在這過程中，他又是多麼經常地受到一種絕望的感的折磨，即自己在試著幹不可能的事？然而這種不可能的事有朝一日會變成可能，並會不証自明。那麼，將這條漫長而崎嶇的路細心地加以描述至少對我們有一個用處：問問自己願不願走？這樣的希望該不會是多餘的吧？

在禪宗文獻中，這樣的描述幾乎是完全缺乏的。部份原因是由於禪師絕對拒絕為人們作任何

關於過幸福生活的訓導。他從個人的經驗得知，如果沒有經驗豐富的老師作盡職的指導，沒有大師的幫助，是沒有一個人能自始至終堅持到底的。

另一方面，這個事實也同樣有著決定作用，就是他的各種體驗，各種獲得的東西以及各種精神的變化，只要仍然是屬於他的，就必須一而再，再而三地加以克服，改變，直到一切屬於他的東西全被消滅。只有這樣，他才能具備獲得靈性感受的條件，這種靈性感受作為無所不包的真理使他覺醒過來，開始過一種不再是他日常的，個人生活的生活。他生活，然而那生活的已不再是他自身。

站在這個觀點上，我們就能理解為甚麼禪師閉口不談自己以及自己的進展情況。這不是因為他覺得談自己不謙虛，而是因為他將之看作是對禪的背叛。即使是打定主意談論禪本身，他都要三思而行之。在他面前有個警戒性的例子：有人問一位大禪師甚麼是禪，這位大師卻依舊一動不動，一言不發，彷彿沒有聽到這個問題似的。那麼，哪個禪師會動心將他早已棄置不顧的東西鉅述出來呢？

在這種情形下，假如我只談一連串似是而非的話，借高談闊論作為掩護，那將是推卸自己的職責。因為我想闡明禪的性質以及禪對已經打上禪宗印記的諸種藝術之一的影響。這種闡釋當然不能從根本意義上洞察禪的究竟，但至少能表明在這不可穿透的雲霧之牆後面，一定有著某種東西——某種類似夏季的閃電預示遠處的雷雨那種東西。可以這麼理解，箭術很像是學禪的預科學校，因為它使初學者通過自己雙手對那些本身不易理解的事件獲得更清晰的了解。客觀地說，從我已經提到過的任何一種藝術開始悟禪都是完全可能的。

然而，通過描述一個學習箭術的學生所應當完成的課程，我認為我能夠最有效地達到我的目的。更確切地說，我將設法將我在日本逗留期間，從精通此種藝術的一位最傑出的大師那裏所接受的六年時間的教誨總結一下，因此，是我自身的經歷授予我這樣做的權利。為了讓讀者能真正理解我的意思——因為即使在這所預科學校裏也有著足夠多的謎團——我別無選擇，只有詳細地回憶在我成功地把握《大法》的精神以前一切必須克服的阻力，一切必須掃除的障礙。我談論自己只是因為我找不到別的方法來達到在我面前設置的目標。由於同樣的原因，我只談最根本的東西，使它們能更清楚地突現出來。我有意不描述教學進行時的場景，也不描寫已經嵌進我的記憶的種種景象，尤其是不描繪大師的相貌——不管所有這一切多麼富有誘惑力，一切東西必須以箭術為轉移，而要將這種藝術闡釋清楚，我有時覺得比學習這種藝術還要困難？這種闡釋必須說到點子上，我們要能從中開始窺見那遙遠的地平線，而禪就在那地平線的後面生活著，呼吸著。

## 第二章 我為何學禪

我為何學禪，並為此目的怎樣開始學習箭術，需要作一番解釋。甚至在學生時代，彷彿神差鬼使似的，我已迷上了神秘主義，也不管世人對這種興趣是怎樣的不屑一顧。然而，由於我作了一切努力，我便越來越意識到我只能從外部接觸這些玄學著作；雖然我知道這種人們稱之為原始的神秘現象的大致範圍，但我不能越過圍住這一神秘現象的高牆，我在卷帙浩繁的神秘主義書籍中也找不到所要尋求的東西。在灰心失望中，我逐漸意識到，只有真正超脫的人才能理解“無執”是甚麼意思；只有瞑思收心，一念不起，擺脫自我的人才能天人合一。

因此，我已意識到，除了經受切身的體驗與痛苦之外，沒有別的，也不可能有別的通往神秘主義之路。假如沒有這一前提，一切談論神秘主義的話不過是空談而已。可是一個人如何變成一個神秘主義者？如何達到真正的而不只是想像的超脫狀態？對於那些遠離大師幾世紀的人，對於完全在不同的條件下成長起來的現代人。是不是仍然有路可尋？我的這些問題在任何地方都未能找到令人滿意的回答，儘管有人告訴過我有望達到目標的方法與步驟。要走這條路，我缺乏可以代替大師的精確的方法上的指導，哪怕是至少指導一段旅途也好。但是，這種指導，即使有的話，就夠了嗎？會不會更有可能的是，這種指導至多不過讓人感到渴望接受某種甚至連最好的方法也不能提供的東西，因而明白神秘的體驗不可能憑人們的意願便能獲得？不管怎麼看，我發現自身仍站在上鎖的門外，可我還是禁不住不停地轉動著門把，儘管精疲力竭，我欲入門內的渴望依然存在。

因此，當有人問我 那時我已是一所大學的講師 是否願意去東京大學教授哲學時，我以特別的欣喜之情歡迎這一了解日本這個國家與人民的機會，僅僅因為能提供接觸佛教並進而接觸神秘主義的內省式的修煉這一點，也值得我一去。因為我早有耳聞，日本具有精心保護起來的、活生生的禪宗傳統，具有經過幾世紀檢驗的傳授藝術，最重要的是具有對精神訓導藝術極其精通的禪師。

我還沒開始熟悉新環境就著手去實現我的願望，可馬上遭到了令人難堪的拒絕。他們告訴我，從來沒有一個歐洲人會對禪宗真正感興趣，又因為禪宗摒棄一切“教”的跡象，因此，不要指望會“在理論上”使我得到滿足。我費了許多唇舌才使他們明白我為何願意專門學習非思辨性的禪宗。隨之，他們又告訴我，一個歐洲人想進入這一精神生活的王國 這種精神生活也許是遠東所能提供的最奇異的生活 是沒有甚麼希望的，除非他以學習跟禪宗相關的日本藝術之一開始。

必須先上一種預科學校的想法並沒有使我洩氣退卻。只要有幾分稍微靠近禪的希望，不管多長時間我都願意。一條迂迴曲折的路，不管多麼令人倦怠，對我來說比完全無路可走要好。可是，在為此目的而提供的幾種藝術中，我該選擇哪一種呢？我妻子略加考慮後決定學插花與繪畫，而箭術看來對我更加合適，因為我有著步槍與手槍的射擊經驗，我原以為這種經驗對我學射箭是有利的，後來發現，這種看法完全錯了。

我有個同事是法學教授，叫小町谷宗三，他已學了二十年的箭術，當之無愧地被看作是東京大學最佳的箭術代表者，我求他替我向他從前的老師，著名的安和見藏大師報個名，以拜其為師。起先，大師拒絕了我的請求，說他以前曾一時糊塗教了一位外國人，結果後來一直感到後悔。為了使學生免於背上這門藝術特有的精神包袱，他不準備作第二次的讓步。我堅持認為一個如此嚴肅看待自己工作的大師收我做他最年輕的學生是非常合適的，直到他看出我願意學習這門藝術不是為了娛樂而是為了《大法》的緣故，他才收我以及我的妻子做他的學生，因為日本很久以來就有讓女性學習這門藝術的慣例，更何況大師的夫人和女兒們都在勤練這門藝術。

就這樣開始了漫長而艱難的授課學習過程，我們的朋友 他曾如此懇切地替我們說情並幾乎成了我們的擔保人。小町谷先生，上課時做我們的翻譯。同時，我還幸運地受邀請去聽我妻子的插花與繪畫課，這給我提供了通過對這些互補的藝術的不斷比較從而獲得更為廣闊的理解基礎。

### 第三章 無藝之藝

上第一堂課時才知道通往“無藝之藝”的路並不好走。大師先讓我們看了各式各樣的日本弓，解釋說，這些弓具有異乎尋常的彈性，這跟它們獨特的構造以及通常所用的材料，即竹子有關。但是，在他看來，更重要的是要我們注意到弓有六英尺多長，在搭上弦後所呈現的崇高的形象。弓愈拉開，這種形象便愈令人驚異。大師解釋說，當弓拉滿時，“一切”便圍在裏邊。因此，學會正確的拉弓是很重要的。接著，他拿起一張最好、最有力的弓神情莊重地站著，讓輕輕拉開的弓弦彈回幾次，發出一種既尖利又深沉的噓嘯聲：那聲音是那麼的奇異，那麼令人震顫地揪人心肺，只要聽過幾次，以後就再也忘不掉。從古至今，人們認為它具有驅魔避邪的神秘力量，而且，我相信這種看法已植根於整個日本國民的心中。在行過這意味深長的驅邪與獻祭儀式之後，大師要我們仔細看著他。他把一支箭搭在弦上，往後拉開弓（拉得那麼開，我真怕弓承受不了圍住“一切”時的緊張程度），然後把箭放出去。所有這一切看起來不僅十分漂亮，而且也顯得毫不費力。接著，他告誡我們說：“現在你們按我剛才的樣子做，但記住，射箭不是為了鍛煉肌肉。拉弦時不能使用全身的力氣，而必須學會只讓你的兩手來幹，胳膊和肩膀的肌肉仍然鬆著，彷彿是在袖手旁觀。只有做到這一點，你才能完成以“精神”來拉弓射箭的條件之一。說著，他握住我的雙手，慢慢地手把手教我將來要做的各種動作，似乎是為了先讓我熟悉熟悉。

甚至在初次試圖拉開一張中等強度的習用弓時，我就注意到我得用相當大的力量才能將弓拉彎。這是由於日本的弓不像歐洲比賽用的弓那樣舉到肩平，好讓身子貼緊使力，而是當箭上弦後，兩手握弓舉起，兩只胳膊幾乎完全伸直，此時射手的兩手已在高於頭頂的某處。而後，唯一要做的是將兩手平穩地向左右拉開，兩手相離越遠便越向下彎曲，直到握弓的左手停在與眼平齊的地方，左臂向外伸直，而拉弦的右手曲著胳膊停在高於右肩的地方，此時，三英尺長的箭，其頭部稍稍探出弓外，弓拉開的幅度是那麼大。射手得保持這種姿勢站一會兒然後才能放箭。這種不同尋常的握弓拉弓的方法所需要的力氣使我的雙手不一會兒便開始顫抖起來，呼吸也變得越來越困難。在其後的幾個星期裏，這種情況也沒有好轉。拉弓仍然是件困難的事，儘管我練得極其勤奮，可就是做不到以“精神”來拉。為了安慰自己，我心裏萌發出這麼一個想法：這裏面一定有大師因為某種原因而不肯泄漏的技巧，我不禁產生了要將之搞清楚強烈願望。

打定主意後，我繼續練習，大師密切地注視著我的一舉一動，默默地糾正我那緊張的姿勢，誇獎我熱情高漲，呵斥我浪費力氣，但別的一般不管我。只是每當我拉弓，他衝我用德語喊“放鬆！放鬆！”

我練起了新的呼吸方法，開始時不用弓箭，直到呼吸得相當自然。起初那種明顯的不舒適感很快地得到了克服。大師把呼氣時要盡可能緩慢而平穩地呼到最後看得非常重要。為了在練習時能更好地加以控制，取得更佳的效果，**他讓我們將呼氣跟哼一個音符結合起來。只有當這個音符隨著最後一口呼氣結束後我們才準許再次吸氣，吸氣，大師曾說，是收斂、結合；屏氣是讓你把每個動作做得準確；而呼氣是克服一切限制後的鬆弛與完結。**但是，我們還不能理解這段話。

大師接著將呼吸跟射箭結合起來，因為練習呼吸當然不是為了呼吸本身起見。拉弓與射箭的整個過程分成幾個步驟：握弓、搭箭、舉弓、拉弓、放箭。每一步驟以吸氣開始、維持氣息下沉，以呼氣結束。結果是呼吸能自然到位，不僅強化了單個姿勢與手的動作，而且根據我們每人呼吸能力的狀況將兩者富有節奏地結合起來。儘管分成幾個步驟，但整個過程看起來像一個完整的生物體，而不像做體操，因為做體操時，你可以加減一些動作，但其意義與特點不會因此受到損害。

每當我回想起那些日子，腦子裏總時時記起開始時我發現要做到呼吸正確是多麼的困難。儘管從技巧上說我的呼吸是正確的，但是每當拉弓，設法保持胳膊和肩膀的肌肉放鬆時，我雙腿的肌肉卻僵硬得厲害，似乎我的生命依賴於一個穩定的立足點和可靠的姿勢，彷彿像安泰那樣，我不得不從地上汲取力量。大師常常二話不說，卻閃電般地躍到我的身邊，按我其中一只腿上一個特別敏感的穴位。

**有一次我辯解說，我是在想方設法保持放鬆，他回答說：“問題就在這兒，你在使勁想它。將注意力全部集中到呼吸上來，就好像你沒有別的事可做！”**我花了不少時間才達到了大師的要求，但我畢竟成功了。呼吸時我學會了如何不費力氣地拋開自我，結果我有時有這麼一種感覺：我自己不在呼吸，而是聽起來有點怪我被呼吸。雖然在靜思默慮的時候我竭力避開這種大膽的想法，但我再也不懷疑呼吸確實起到了大師所說的一切作用。**我不時地、越來越經常地做到拉開弓，停住不動，直到放箭而身子仍完全處於放鬆狀態，我自己也說不清是怎麼回事。**這幾次成功與無數次失敗之間的本質差別是那麼的令人信服，我樂於承認，現在我終於理解了以“精神”來拉弓是甚麼意思。

原來是這麼回事：不是我求之而未得的技巧，而是控制呼吸，將其新的、效力很大的潛力發掘出來。我這麼說不無顧慮，因為我深知屈服於一種強大的影響，陷在自我欺騙的泥潭裏而過高地估計一種僅僅因為是十分異乎尋常的經驗的重要性，其誘惑力是多麼大。但是，儘管說了這些躲躲閃閃、有所保留的話，通過新的呼吸方法所得到的結果**後來我甚至能拉開大師那張強弓而肌肉仍能保持放鬆**是那麼的肯定無疑，要想否定是不可能的。

有一次在跟小町谷先生談及此事時，我問他，對我為能做到以“精神”來拉弓所作的無效勞動，大師為甚麼袖手旁觀了這麼長時間，為甚麼不一開始就強調正確的呼吸方法。他回答說：“一位大師必定也是個優秀的教師。對我們來說，兩者是不可分離的。要是他一開始就教呼吸練習，他就不能使你信服呼吸練習對你所起的某種決定性的作用。正像船隻失事後，你得通過自身的努力吃一點苦頭，然後才願意抓住他拋給你的救生圈。不騙你，我以自身的經歷得知，大師了解你及他的每個學生遠遠勝於我們了解自身。他能洞察學生的靈魂，能看到他們願意承認的以外的東西。”

#### 第四章 一年之後

一年以後才能做到以“精神”來拉弓，也就是說拉起來毫不費力，並不是甚麼了不起的事情。然而，我已經十分滿足了，因為我開始懂得為甚麼當對手猛然向我襲擊時，我毫不費力，出其不意地往回一閃，借對方之力將其擊倒在地的自衛法被稱作“柔術”。從遠方的時代起，柔順而又不可征服的水便是它的象徵，所以，老子意味深長地說理想的生活應像水一樣，因為“天下之至柔，馳騁天下之至堅。”而且，大師的話在學校流傳著——“誰在開始時進步快，以後遇到的困難就會多。”對我來說，開始太不容易了；那麼，這不正意味著我有理由信心十足地面對就要到來的一切，面對我已經開始感到的種種困難嗎？

接下來要學的是放箭。直到此時，放箭對我們來說只是偶爾准許為之：只是在練習之餘附帶放幾箭，至於射中射不中更是不去計較，只要箭能穿透既當靶子又當沙丘的稻草把，就算很體面了。而要射中，並不需要甚麼技巧，因為我們離靶最多不過十步遠。

迄今為止，我只做這麼個動作：拉開弓，在最緊張的點上握住不動，當我感到握不住了，感到如果不想讓我分開的兩手被強力往回拉攏就得鬆手時，我就放開弓弦。這種緊張狀態談不上疼痛，皮手套那繃得緊緊、墊得厚厚的大拇指能防止弓弦勒得不舒服，使人不致過早地鬆手，不能長久地停留在最緊張的點上。拉弓時，大拇指緊緊卷在箭下的弓弦上，握固，食指、中指與無名指緊緊地扣在拇指上，同時將箭緊緊夾住。因此，放箭意味著：放開扣在拇指上的三個手指，伸開扣住弓弦的拇指，隨著弦呼的一聲，箭便飛了出去。迄今為止，每當我放箭時，手總免不了要猛烈地抖動一下，這使我的全身也明顯地搖動一下，這不僅影響到弓，也影響到箭。不用說，要讓箭射得平穩，尤其是準確，是不可能的，它必定要“搖搖晃晃”。

“到現在為止，所有你所學的只是為放箭作準備。”一天，大師發現我拉弓時能做到放鬆而無可挑剔時說。“我們現在面臨著一項新的、特別困難的任務，這使我們在箭術學習上進入了一個新的階段。”說著，大師拿起一張弓，拉開放了一箭。只有現在當我特意留心觀察時，我才發現，儘管大師的右手由於在緊張狀態下突然放開而往回一蹶，但並沒有引起身體的絲毫顫動。在放箭前形成一個銳角的右胳膊也蹶開了，但蹶得很輕柔，直到完全伸直。這樣，不可避免的蹶跳就被緩衝化解了。

這種發射的力量要不是通過那顫動的弓弦所發出的尖利的“嗡嗡”聲以及箭那強大的穿透力表現出來，人們根本不會想到這種力的存在。至少，大師放起箭來是那樣的簡單、隨便，彷彿是小孩玩耍似的。

這種舉重若輕的表演是東方特別推崇、贊賞的一種藝術美的展現。但是，對我來說，更重要的是這麼一個事實——那時我所能想到的僅止於此——箭要射得準似乎要靠放得穩。我從步槍射擊中得知，只要稍微抖動一下偏離瞄準線會出現甚麼樣的結果。迄今為止，一切我所學到的、所達到的只是使我明白了這個道理：拉弓時要放鬆，握住拉滿了的弓時要放鬆，放箭時要放鬆，往回蹶時要放鬆——所有這一切，不是為射中靶子這一最終目標服務嗎？這不是我們為甚麼要如此耐心、不厭其煩地學習箭術的理由所在嗎？那麼，大師為甚麼要這麼說，好像我們現在面對的這個過程，其重要性要遠遠超過我們迄今為止所練習過的、已經熟習的一切東西呢？

不管怎麼樣，我還是按照大師的指點繼續勤奮認真地練習，然而，我的一切努力都付諸東流。我常常覺得還是以前頭腦不想隨便射時射得好。尤其是我注意到不使勁就張不開右手，特別是扣住拇指的三個指頭，結果是，在放箭的瞬間蹦了一下，箭便搖晃著出去。要讓突然放開的手能輕柔舒緩地張開更是做不到。大師仍然耐心地給我做正確放箭的示範姿勢，我也耐心地努力照著他做。而唯一的結果是我變得比以前還要茫然。我彷彿是條蜈蚣，一心想著腳應當以甚麼次序行走好的問題，結果卻呆在原地一步也動不了。

對於我的失敗，大師顯然不像我自己那樣驚惶失措。他是否從經驗得知這是不可避免的呢？“不要去想該怎麼做，不要考慮怎樣去射！”他告誡說。“只有當射手自己不經意的時候，箭才能射得平穩。那弓弦必須像突然切過握住它的大拇指一樣，而不要有意張開右手。”

其後的幾個星期，幾個月，練習仍然沒有效果。我可以一而再、再而三地模仿大師的射法，箭如何放才算正確心裏也明白，可就是沒有一箭射得成功的。如果拉開弓等待放箭，由於不堪緊張我作出讓步的時候，我的兩手就會慢慢合攏來，放箭也就泡了湯。要是我拼命頂住緊張直到大氣直喘，那麼，我只能動用胳膊與肩膀的肌肉來幫忙。這樣，我會站在那邊一動不動，活像一尊雕像。雖然是模仿大師的做法，但身上是緊張的，根本沒有做到放鬆。

也許是碰巧，也許是大師故意安排，一天，我們在一起喝茶。我抓住這個機會跟老師談心，把心裏的話全倒了出來。

我說，“我很明白，要是不想把箭射歪了，手放開時就不能蹦動。但是，不管我怎樣想方設法，還是總出毛病。要是我盡量把手握緊的話，放開手指時我就不能不抖動一下。相反，要是我盡量保持放鬆，那弓還下嗎未拉滿，弦就脫手而去。無意倒是無意了，可就是太早了。我現在是陷於這兩種失敗之中而找不到出路。”大師答道，“你握住拉開的弓弦必須像小孩子握住遞給他的指頭一樣。小孩子握得那麼緊，人們不禁要驚異那小手何以具有那麼大的力量。而當他放開指頭時，連一點點的蹦動都沒有。你知道為甚麼嗎？因為小孩子不會想：我現在要放開這個指頭去抓那個東西。他是完全不自覺地，毫無目的地從一個物體轉向另一個物體。要是說東西在玩孩子有點過分的話，我們至少可以說孩子在玩著東西。”

“也許，我是理解您這個比喻的含義的，”我說，“但我不是處於一個截然不同的情景下嗎？一拉開弓，我就馬上感到：除非立即放箭，否則我受不了那種緊張。硬著頂住會怎麼樣？只會氣喘吁吁。因此，不管我願意與否，我只得放箭，因為我再也頂不住了。”

“你把放箭的困難所在描述得太好了，”大師回答說，“但你知道為甚麼你等不及要放箭，又為甚麼在放箭前要氣喘吁吁嗎？你做不到在合適的時機正確地放箭，就因為你沒有拋開自我。你沒有等待適當的時刻去獲取成功，而是打起精神去迎接失敗。只要是這樣，你就別無選擇，只好自己喚起某種你控制不了要發生的東西。而一旦喚起，你的手就不會像小孩的手那樣以正確的方法放開，不會像成熟的果皮那樣自然破開。”

我不得不向大師承認說，這番解釋只能使我更加糊塗。我說，“因為，歸根結底，我拉弓放箭是為了射中靶子。這樣，拉弓是達到目的的一種手段，而我不能不看見這種聯繫。小孩子對這點一無所知，可對我來說，這兩件事情是不可分割的。”

“真正的藝術，”大師高聲說道，“是沒有目的、沒有目標的！你越是一心想學會以射中靶子

為目的的射箭，你就越射不好箭，靶子離你也越遠。你的攔路虎是你的主觀意願太強了。你以為不經過你自身做過的事是不會發生的。”

“可你自己常跟我說射箭不是消遣，不是無目的的遊戲，而是生死大事呀！”

“我是持這種觀點。我們這些箭術大師會說：射一箭一條命！這話是甚麼意思，你現在還不會懂。但是表達同一體驗還有另一種形象的說法，也許會有助於你的理解：我們這些箭術大師會說：射手以弓的上端刺破青天，弓的下端則彷彿系著一根線挂著大地。如果放箭時蹦一下，線就有繃斷的危險。對於心懷目的，動作暴烈的人來說，這種斷裂是必然的，因而，他們便處於天地之間那可怕的中心了。”

“那麼我該怎麼辦呢？”我用沉思的語氣問道。

“你必須學會適當地等待。”

“怎樣才能學會呢？”

“通過拋開你自身，將你自身以及一切屬於你的東西毅然決然地拋掉。除了無意的緊張之外，甚麼都不留下。”

“那麼我必須有意變得無意？”我聽見自己這麼問。“沒有一個學生曾問過我這個問題，所以我不知道怎樣回答。”

“我們甚麼時候開始這些新的練習？”

“等到了時候再說。”

## 第五章 射箭之道

這次談話 我自學習以來與大師第一次無所拘束的交談 使我困惑不已。我們現在終於接觸到我之所以要學習箭術的主旨。大師所說的拋開自我，是否是通往空與無執路上的一個過程？我是否已達到禪對箭術的影響已初見端倪的地步？至於在肌肉不斷緊張的情形下，那無目的的等待本領與在適當時機放箭之間有著何種關係，目前我還領會不了。但是，干嗎要預先思考那只有通過經驗才能感知的東西？這不正是到了該拋棄這種徒勞的習慣的時候了嗎？我曾常常在默默地羨慕所有大師的那些學生，他們像孩子一樣讓老師牽著手領他們走。能無條件地做到這一點一定是很快活的，這樣一種態度並不一定會導致冷淡或精神呆滯。孩子不是至少能問問題嗎？

令我失望的是下一堂課大師繼續教以前學過的練習：拉弓、定住、放箭。但是，他的一切鼓勵都沒能奏效。儘管我盡量照他的話不向緊張屈服，而是奮力越過它，就像弓本身不存在任何阻礙一樣；儘管我力求等到緊張充分發揮其潛在能力並在放箭時做到放鬆 儘管我做了這種種努力，但沒有一箭是射得成功的，箭像喝醉了酒，歪歪扭扭，搖搖晃晃地飛出去。直到可以明顯看出如果繼續這樣練下去不僅沒有意義，而且由於我越來越預感到要失敗而變得

意氣消沉因而對我有害無益的時候，大師才讓我中止練習而開始施以一種全新的策略。

**“以後你來上課，”大師告誡我說，“在路上必須平心靜氣，把注意力集中到練習廳裏所發生的事上，經過任何地方，都要做到目不旁視，就好像世上只有一件事是重要的，是真實的，那就是箭術！”**

拋開自我的過程同樣被分成幾個單獨的部分，每一部分都得小心通過。在這裏，大師也不過是簡單地暗示一下，要做這些練習，學生只要領會，或在某些時候只是猜測對他有甚麼要求就夠了。因而沒有必要將傳統上以形象來表達的那些特徵加以概念化。誰知道多少個世紀的實踐所孕育的這些形象是不是比我們所有精心思慮的知識更深奧呢？

沿著這條路的第一步已經邁出了，其結果是獲得了肢體的放鬆，做不到這一點，就做不到正確的拉弓。如果要箭放得正確，肢體的放鬆還須配以心態與精神的放鬆，讓頭腦不僅靈敏而且自由，靈敏來自於自由，而自由則基於本有的靈敏；這種本有的靈敏跟人們通常所理解的頭腦靈敏有著本質的區別。這樣，在一方面是肢體放鬆另一方面是精神自由這兩種狀態之間存在著某種差異，這種差異單憑控制呼吸是克服不了的。唯一的辦法是通過破除一切執著，達到純粹無我的境界，讓內在的靈魂站在那無名源頭的最高峰。

要關上感覺的門戶，通過積極逃離感覺世界的方法是不成的，**而要通過毫不抵抗，隨時準備讓步的方法。為了讓這種無為的活動本能地得以完成，須做到神不外馳，而這通過意守呼吸便可以做到。**練時要有意識，而且要近乎迂腐的認真。吸氣像呼氣一樣，要極其認真地反復練習，不用多久就能見效。越是將注意力集中到呼吸上，外界的刺激物就越是退隱遠去。這些刺激物帶著一種沉悶的吼聲漸漸退隱，開始還能隱隱擾人清聽，後來就可發現如遠處海洋的濤聲。一旦習慣，就覺察不到，因而也就不再擾人了。到一定時候，刺激物即便再大一點，也無所謂了。同時，要超然於刺激物之外也變得更容易、更迅速了。唯一要注意的是，無論是站、坐或臥，身體應該放鬆，在放鬆狀態下，如果能將注意力集中到呼吸上來，不久你就會感到自身被送到層層不可穿透的寂靜之牆中。你只知道、感到你在呼吸，而要做到超然於這種感覺並不需要採取新的行動，因為呼吸會自動慢下來，而且越來越細，最後漸漸變得模糊均一，根本不為人所注意了。

**不幸的是，這種渾然進入自我的微妙狀態並不能持續多久。它要受到出自內部的擾亂。情緒、感情、欲望、憂慮，甚至各種思緒彷彿憑空跳出，雜亂無章，生滅不息。愈是牽強荒謬，跟意守之物愈是無關，便愈是徘徊流連，難以打發。彷彿因為意識通過意守而接觸到了不通過意守而決難以達到的領地，因之要對之實行報復似的。要成功地制伏這種擾亂，唯一的辦法是繼續平靜地、不加理睬地呼吸，跟一切出現在腦幕上的東西建立起友好的關係，將之看作習以為常的東西，平心靜氣地觀照它們，直到最後看得生厭。這樣就會漸漸地進入類似入睡前的那種迷迷糊糊的狀態。**

最終滑入這種狀態正是必須避開的某種危險。要做到這點得依靠一種奇特的入靜躍進現象，此種躍進也許可比之於一個徹夜未眠的人，當他意識到自身的生命維繫在他所有感覺器官的警覺上時給自己帶來的那種猛然一驚。這種躍進，只要有一次成功，就肯定能重現。借助於這種躍進，靈魂被帶到自行振動的位置上——這是一種平和的搏動，可以感到它跳得十分輕微，只有在罕見的睡夢中有時能感受得到，而且肯定能將能量調集到任何方向，緊張放鬆，無不適度。

在這種狀態中對於任何確定的東西，不思考、不計劃、不力爭、不欲求、也不指望，雖然沒有特定的目標方向，但是知道自身可能做的與不可能做的限度，而這種力量是那麼的不可移易。這種實際上沒有目標、沒有自我的狀態，大師稱之為“真我”。其實，此時大腦裏充滿著靈覺，因而又稱之為“靈識之當下（Right presence of mind）”，這指的是意識或者精神無處不在，因為它並不執著於任何一個特定的地方。而它能夠保持當下狀態是因為即使當其與此物或彼物發生聯繫時，它也不是通過深思的方法抱住不放因而失去其固有之活性，而是像水流進一口隨時可以流出去的池塘，因為它是自由的，所以具有不可衰竭的力量，因為它是虛空的，所以能容納萬物。這種狀態從本質上說是一種原初根本的狀態，而它的符號虛空的圓。對於站在裏邊的人來說並不意味著空虛。

破除一切執著的射手必須基於這種無處不在的當下靈識，在不受任何隱秘的動機干擾的情況下練習箭術，但是如果他想抹去自我以便跟這一創造性過程合為一體，練習此種藝術時則須為之鋪平道路。因為如果當他一心投入，發現自身面臨不能依靠本能躍入的境界時，他就只好先將之付諸意識，接著就會再次進入他曾自我解脫了的各種關係，他會像一個被喚醒的人，考慮當天的計劃，而不像一個開悟的人，生活、工作於原始狀態之中。在他的眼裏，這一創造性過程的每一單獨環節不像是出自於天賜之恩，他也決體驗不到事件的振動是如何令人心醉地傳遞給那自身即是振動的人，以及他所做的一切如何在他意識到之前就已經做好了。

因此，在達到無所不在的靈識當下狀態以前，必要的無執與自我解脫，向內探求與生命力的增強，不能留待機遇或有利的條件。愈是憑借機遇或條件，成功的可能性便愈小，尤其是不能將無執等捨棄而進入創造性過程本身。進入創造性過程本身已要求射手全力以赴，同時還指望入靜會自動出現。在進行一切創造性活動以前，在他開始調整自我舉弓射箭之前，射手須能進入這種靈識的當下狀態，並通過練習以確保之。但是，一旦他能做到召之即來而不是偶爾難得成功幾回，意守入靜便像呼吸那樣跟箭術結合起來了。

為了更容易進入拉弓放箭這一過程，射手跪在一邊開始集中意念，然後起身，莊重地走向箭靶，深深地鞠一躬，像獻祭品似的奉上弓箭，然後搭箭、舉弓、拉開，在極其警覺的意識狀態下等待著。在閃電般放出箭，解除了緊張以後，射手仍處在緊隨放箭時所採取的姿勢上，直到他在緩緩呼氣以後不得不重新吸氣。接著，只有當他放下胳膊，向箭靶鞠過躬後，如果無箭可射了，才可靜靜地退到場地的後邊。

這樣，箭術就成為闡釋《大法》的一種儀式。

在這個階段，學生即使沒有把握住射箭的真正意義，他至少能理解射箭為甚麼不可能是一種運動、一種體操鍛煉。他明白為甚麼箭術那在技巧上可學的部分必須練得十分純熟。如果一切以射手的無求及最終抹去自我為準，那麼外在的實現定會不求而得，再也不用控制或動用才智。

## 第六章 老師與學生

日本的教育方法試圖灌輸的就是這種對形式的掌握，無休止地練習、重複、不斷強化地反復練是其顯著的特點，至少一切傳統的藝術都是如此。示範、演習；直觀，模仿。這是老師

與學生最基本的關係，儘管最近幾十年來隨著新的教育科目的增添，歐洲的教育方法也已扎根，並恰如其分地得到了應用。日本人一接觸新的東西總是懷著極大的興趣，但日本的藝術為甚麼在本質上未受這種教育的影響呢？

要回答這個問題並不容易。然而我們得設法回答，即使只能回答得比較粗略，以期對教學的風格與模仿的意義有更明晰的闡述。

日本學生具有三個特點：良好的教育、對所選定的藝術那充滿激情的愛以及對老師絕對的尊敬。師生關係自古以來就屬於生活的基本職責，因而，作為老師也便肩負著遠遠超出他職業責任範圍之外的職責。

起初，教師只要求學生認真模仿他的動作而不作別的要求。教師避免冗長的說教與解釋，只是照例宣布一些要求，也不指望學生提甚麼問題。對於學生那笨拙的動作，他只是冷眼旁觀，甚至也不指望學生有甚麼獨立性與創造性，而是耐心地等待著生長、成熟。兩者都需要時間：教師不用著急，學生也不必過勞。

教師覺得第一步要做的是將學生培養成一個技藝嫻熟的藝匠，而不是奢望過早地將之變成藝術家。學生孜孜不倦，堅持不懈地執行這一旨意。他彷彿沒有更高的理想，只是傻乎乎地弓腰承受著這一負擔。結果通過幾年的鍛煉發現，他掌握得十分純熟的形式不再是桎梏，而是成為一種解脫。他一天比一天更能捕捉住靈感而不需作技巧上的努力，同樣也能通過精細的觀察讓靈感降臨。只要大腦一形成靈感，那握筆的手就同時已經將這種從腦幕前一閃而過的東西捕捉住並將之勾勒出來，結果學生再也知道那作品究竟是腦的產物還是手的功勞。

然而，要達到讓技巧變成“精神”這一境界，就有必要像學箭術一樣集中所有的身心之力。這一點，我們將從下面舉的例子中可以看到，在任何情況下都是不可或缺的。

繪畫師傅坐在學生面前。他審視一下毛筆，慢慢地將它準備好以便使用。小心地磨好墨，鋪直放在他面前席墊上的長幅畫紙。最後，在經過一段時間的高度入靜——此時他端坐在那裏彷彿是一個神聖不可侵犯的人……之後，他疾然下筆，毫不猶豫，那一氣呵成、不需修改增添的畫便可供學生作臨摹之用了。

插花師傅開始上課時先細心地將扎住花束的韌皮解開，並將之放到一邊小心地捲起來，接著他將花枝一技一技地審視過去，經過反復檢查，將最好的挑出來，細心地將之扎成與其功用正好相合的樣子，最後將之插進一個精緻的花瓶裏。完成後的圖景看起來就像師傅猜到了造物主於幽夢中所瞥見的東西一樣。

在這兩個例子中——我也不想多舉例了——師傅的一舉一動彷彿旁若無人，他們幾乎不屑於看學生一眼，更不會開口說一句話。在做預備活動時，他們沉靜而從容；進入構思創作時，他們凝神而忘我；自始至終，無論學生還是教師看起來都默然無誤，而整個過程又確實具有那麼強的表現力，就像一幅畫一樣作用於注視者。

但是，這些預備性的活動儘管不可避免，教師為何不讓有經驗的學生來做？教師自己磨墨，自己如此精心地解開韌皮而不是將之割斷隨便扔掉，是不是會給他的想像力與創造力插上翅膀？此外，“又是甚麼東西促使他在每一堂課都一成不變地重複這一過程並讓學生毫不移易

地照著做？他堅持這種傳統的作法是因為他從經驗中得知這種創作前的準備活動會同時將自己引入到合適的創造性心態之中。在準備過程中，那沉靜悠閒的動作會使他得到至關緊要的放鬆與渾身所有力量的均衡，並使之變得鎮定沉著。沒有這些條件，要搞好創作是不可能的。當其毫無目的地沉浸在他所做的事上，他就會直面這麼一個瞬間：所干的事形成理想的輪廓在他面前游移，彷彿是自動地實現了自身，正像箭術中的步法與姿勢一樣。在這種經過修正的形式裏，其它的準備活動也具有同樣的意義。只有在這樣做不合適的場合，比如像表演宗教性的舞蹈或戲劇時，這種自我冥想與自我投入才是在出現於舞台之前練習的。

像箭術一樣，這些藝術無疑都是儀式。它們比教師用語言表達還要清楚地告訴學生，藝術家那合適的心境只有當準備與創造、技巧與藝術、物質與精神、規畫與目標毫不間斷地匯流在一起的時候才能達到。在這裏，學生遇到了競賽的新課題。現在要求他練習對各種入靜方法與自我忘卻的完全徹底的控制力。模仿，已不再局限於只要略有所願人人都能照著做的客觀內容，而是變得更自由、更靈活、更重精神。學生看見自身處在新的可能性的邊緣上，但同時發現這些可能性的實現絲毫不依憑他的良好願望。

假定學生的才具能經受得住逐漸增加的緊張，那麼，在他通往精通藝術的路上有一個幾乎難以避免的危險在等著他。這種危險不是在無所事事的自我滿足中消磨時間一因為東方人並不具有這種自我崇拜的才能一而是滯留於他所取得的成就，這種成就為他的成功所証實，由他的名聲而顯赫；換言之，其危險在於學生似乎把藝術存在當作証明自身合法的生命形式。

教師預見到這種危險，他細心地熟練地及時干預學生，讓他從自我中擺脫出來。其方法是向學生指出一輕描淡寫地，彷彿考慮到學生已經學過的所有東西，這似乎是不值得一提。一切事情只有當一個人處於真正無私的狀態，當其“自身”不再存在的時候才能做得漂亮。此時存在的只有精神，一種沒有自我跡象的靈覺，因而能沒有限度地蔓延，穿過一切距離深度，具有“能聽的眼睛與能視的耳朵”

這樣，教師讓學生通過自身的努力不斷前進。而學生隨著其感受性的增強，也讓教師向他展示某種他常常聽說但其深蘊依據他自身的經驗還只能略見端倪的東西。這種東西，不管教師叫它甚麼或甚麼也不叫，反正是非物質的。學生能理解教師，即使在他沉默不語的時候。

重要的是內在運動借此得以引發。教師尋求這一現象，但並不作進一步的說教以免影響進程。過多的說教只會起干擾作用。而他所知道的最秘密、最親切的方法幫助學生：那就是通過佛教界所說的直接傳心的方法。“就像用一支點著的蠟燭點燃其它蠟燭一樣”，教師以心傳心，將真正的藝術精神傳遞過去，以期薪火不絕。如果要將這種藝術精神傳給學生的話，他就得記住，作為藝術家，如要干好本行，他必須修煉的內功比一切外功。不管多麼引人都更重要。

然而，內功所要做的，是將自身的存在、自我的感覺和恆定的自我認識，轉化為最終可以把握的可供訓練與可塑造的原材料。在這種把握中，藝術家與人在某種更高的層次上融合起來。因為，只有當這種把握深入無邊際的真理並在真理的維繫下變成一種本源的藝術時，這種把握才能証明自身作為一種生命形式的確實性。這種把握意味著從此只有發現而不再尋求。作為藝術家，他是僧侶；作為人，他是藝術家。無論他做甚麼，不做甚麼，行動還是等待，生存還是寂滅，佛都洞察其心。人、藝術、行動。三者合為一體。內功不像外功，它不會背棄藝術家，藝術家不能“做”內功，而只能“是”內功。內功的藝術是從深不見光的底層躡

出來的。

通往把握性的道路是陡峭的。通常是學生對老師的信賴——其時老師的把握能力已開始為學生所了解——敦促學生不斷前進，而不是別的甚麼東西。教師本身就是內功的一個活生生的例子，只憑他的在場就足以使學生信服。

學生將走多遠並不是教師和把握者所關心的。在必須讓學生獨立前進的時候，教師幾乎不給他指點正確的道路。要幫助學生忍受寂寞，只有一件事他能做：讓學生離開自己，離開老師，勸他“踩著老師的肩膀”比老師自己走得更遠。

學生無論走到哪裏，雖然也許會看不見老師，卻永遠不會忘記老師。此時，他取代了老師，隨時準備作出任何犧牲，而心中所懷的感激之情卻不亞於初學者的絕對敬仰之心，不弱於藝術家的永不減損之念。在近代，有無數的例子可以証實，這種感激之情，其程度要遠遠超過一般世人所懷有的那種感情。

## 第七章 漸悟

我一天天地發現自己越來越容易地投入這種體現箭術《大法》的儀式，而且實行起來毫不費力，或者更確切地說，感到自己身不由己地完成了儀式，就如做夢一般。至此，大師的預言得到了証實。然而，到了該放箭的那一瞬間，我卻無法防止入靜程度消退。*停在最緊張的點上等待，不僅很累，使人懈怠，而且難受。我只好從自我投入中掙扎出來，把注意力引到放箭上來。*“別想著放箭！”大師喊道，“那樣做注走要失敗的。”“沒法子呀，”我答道，“肌肉緊張得太難受了。”

“你感到難受是因為你並沒有真的拋開自我。道理很簡單。你可從一片普通的竹葉身上學到該怎麼做。竹葉在積雪的重壓下越彎越低，突然積雪滑到地面，而在滑落之前竹葉並沒有抖動。當處於最緊張的點上時應像竹葉那樣呆著，直到箭脫手而出。因而其情形該如是：一達緊張，箭便脫手，要像積雪滑下竹葉那樣，在箭手連想都沒想之前箭便射了出去。”

可是，無論如何我還是不能等著箭“脫手而出”。跟以前一樣，除了有意識地放箭，我別無選擇。我學習箭術已過三年了，這種一而再再而三的失敗使我更加憂心忡忡。我不否認我曾心情抑鬱地度過一個又一個小時，思考這種對時間的浪費是否值得——因為它跟我迄今所學到的、所經歷過的看來都無任何關係。我的一位本國同胞曾說過，在日本除了這種低級的藝術以外還有別的更重要的藝術可供選擇。這句具有諷刺意味的話儘管我當時並未放進心裏，可現在又回到了我的腦海。當時他問我如果我學會了這種藝術打算做甚麼，現在看來這個疑問不再是那麼的荒誕不經了。

大師想必感到了我是怎麼想的。小町谷先生後來曾告訴我，大師為了找到如何從我已經熟悉的側面來幫助我的方法，曾試著啃一本日本的哲學概論。但結果是繃著臉放下了書，說他現在終於明白，一個對這些東西感興趣的人自然會發現箭術是異乎尋常的難學。

暑假我們是在海邊度過的。那裏幽僻靜謐，風景優美，恍如幻境。我們隨身帶著弓，這也是我們最重要的裝備。一天到晚，我一心想著放箭。這已變成一種陋習，結果使我愈加忘記了

大師的告誡：除非擺脫自我，不應練習任何東西。我在再三考慮過所有的可能性以後得出這麼一個結論：問題不在大師所懷疑的地方，即沒有做到無求與無我，而在於右手的指頭把大拇指握得太緊這一事實。放箭前我越是等得久，指頭便越是不加思索地拚命壓得緊。我告誡自己必須著手在這一點上下功夫。不久我便找到了解決這一問題的簡易的方法。我小心謹慎地減輕其它手指對拇指的壓力，這樣，放箭時由於拇指不再被緊緊壓住，張開時就顯得非常自然：以此法射箭、不僅能快如閃電，而且顯然箭會脫手而出，“像積雪滑下竹葉一般”。這一發現一點也不是因為跟步槍射擊的技巧有某種看起來相似的契合。用步槍射擊時，食指是慢慢地勾起來，直到漸漸減小的壓力克服了最後的抗力。

很快我便認為自己一定走上了正確的軌道，幾乎每一箭都射得非常平穩，而且出乎意料地成功，這更堅定了我的想法。自然，我並沒有忽視這一成功所帶來的反作用，右手那精細的動作需要我付出全部的注意力。但我以這樣的僥倖心理來安慰自己：這種對技巧問題的解決會漸漸變得習以為常，以致於再也不需要我付出注意力。因而，在最緊張的瞬間我仍能忘我地、無意識地放箭的日子就會到來，這樣，技巧能力就會變成精神本身。由於越來越堅信這一信念，我壓制了心中升起的抵制情緒，置我妻子的規勸於不顧，自以為已經向前邁出了決定性的一步，得意洋洋地一意孤行。

在我看來，重新上課後我射出的第一支箭射得極其成功，平穩而出乎意料。大師看了我一會兒，接著像不敢相信自己眼睛似的猶豫著說，“請再來一次！”第二箭在我看來甚至比第一箭射得更好。大師一言不發地向我走來，從我手裏拿過弓，在一個坐墊上坐下，背朝著我。我知道那意味著甚麼，便退了下去。

第二天，小町谷先生告訴我說，大師謝絕再教我了，因為我曾試圖欺騙他。對我的作法這樣看待真令我驚訝不已。我向小町谷先生解釋，為了避免老是在原地踏步，我是如何想出這種放箭法的。由於小町谷先生的說情，大師終於打算讓步，但要繼續上課得有個條件，即我必須明確地答應以後再也不能觸犯《大法》的精神。

即使深深地羞愧沒有治癒我的癩疾，大師的舉動也一定會將我治好。對於這場風波他甚至隻字不提，而只是語氣很平靜他說，“你知道處在最緊張的狀態之中不能做到無目的的等待會

““它”射出去。”他答道。

“以前我曾聽您這樣說過幾次，讓我換一種問法：要是“我”不再在那裏的話，我怎麼能忘我地等待呢？”

““它”在最緊張的點上等著。”

“這個“它”是誰或是甚麼呢？”

“一旦你明白了這個“它”，你就再也不需要我了。如果我設法給你提供一個線索而不讓你自身體驗，那我就是最糟的老師，簡直不配再教你了。因此，我們還是別談，繼續練吧。”

幾星期過去了，可我一點進展都沒有。同時我發現這一點也沒有使我感到煩惱。我是不是對射箭感到厭倦了呢？不管我學會這種技藝與否，不管我體驗到大師所說的“它”的意義與否，不管我找到了通往禪之路與否——所有這一切突然看起來已經變得那麼遙遠，那麼無關緊要，再也不會擾亂我了。好幾次我打定主意向大師吐露我的心曲，但一站到他的面前我便失去了勇氣。我心裏明白，我不可能聽到別的，而只能是千篇一律的回答：“不要問，練！”因此我就不問了。要不是大師緊緊抓住我不放，我甚至連練都不想練了呢。我一天天地生活著，盡量做好本職工作，終於不再為最後幾年我所有的努力都變成毫無意義而感到惋惜。

一天，我射過一箭後，大師深深地鞠了一躬，突然停了課。“剛才“它”射出去了！”他喊道，而我則迷惑不解地直瞪著他。當我最後明白了他的意思，我不禁興奮得歡呼起來。“我所說的，”大師嚴肅地對我說，“不是表揚，只是不應使你感到沾沾自喜的一句話。我的鞠躬也不是為你而行，因為這一箭射得怎樣你全然不知。這一次你在最緊張的時刻絕對做到了忘我與無求，因此，箭離開你就像瓜熟蒂落一般。好，接著練吧，就當甚麼事也沒發生一樣。”

只有在過了相當一段時間以後才偶爾有更多的箭射得正確，而大師則以深深地鞠一躬加以肯定。至於我甚麼也沒干，箭怎麼會自動放出去，我緊握的右手怎麼會突然大大地張開，當時我解釋不了，現在也解釋不了。可事實畢竟是那樣發生了，重要的就是這一點。至少，我已到了能自己分辨射得成功與否這一地步。成功不成功其性質之別很大——且經歷過就不可能不注意到。一個旁觀者從外表來看，射得正確時，右手蹣回時是舒緩的，不至於使全身震動。射得不正確時，放過箭後，屏住的呼吸急劇地呼出，而接著的吸氣卻不能及時地吸進來。射得正確時，放過箭後，呼氣平穩而不費力，呼完又不慌不忙地吸回來。心臟仍然跳得均勻平穩，入靜狀態沒有遭到擾亂，可以接著馬上射下一支箭。可是就射手自身內部而言，正確的射箭具有使他感到一天剛剛開始的那種效果。他感到心情良好，願做一切合適的活動，而且，也許更重要的是，願做一切合適的非活動。這種狀態確實是很令人愉快的。但是，大師帶著淺淺的微笑說，已經擁有這種狀態的人會盡其所能擁有它，就像他並未擁有似的。只有未遭破壞的平靜之心才能使這種狀態召之即來。

## 第八章 精進

“唉，至少我們已度過了最難過的關頭，”一天大師宣布說我們要接著開始新的練習時，我

便這樣對他說。“行百裏者須視九十為其半，”他引了一句諺語答道，“我們的新練習是射靶子。”

迄今為止用作靶子的接箭物是裝在木架上的一小捆稻草，射手就站在兩支箭相接那麼遠的地方面對著它。而真正的箭靶則設在約 60 英尺遠的地方，立在靠著三面牆堆就的又高又寬的沙堆上，像射手站立其中的這間廳堂一樣，上面覆蓋著彎曲得很漂亮的瓦屋頂。兩個大廳以兩排高高的隔板相授，這樣，外邊就看不到裏面發生的這種種奇事了。

大師開始給我們做射靶的示範：兩支箭都插在靶心上。接著他叫我們完全像以前那樣照著儀式做，不要因為靶子而受到影響，在最緊張的時候等著，直到箭“脫手而出”。細長的竹箭從我手中飛了出去，方向倒沒錯，可連沙堆都沒射到，更不用說靶子了，一支支箭都插在靶前的地上。

“你的箭射不到，”大師說，“是因為在精神上還走得不夠遠的緣故。射箭時，你一定要感到目標好像是無窮遠似的。對於箭師來說，這是一個為普通經驗證明了的事實：一個優秀的射手用中等強度的弓能比一個非精神射手用強度最高的弓射得更遠。靠的不是弓，而是大腦的沉靜，射箭時所依賴的活力與靈覺。為了讓這種靈覺的力量全部釋放出來，行儀式時得有所不同：要像一個優秀的舞蹈家跳舞一樣。如果你能做得到，你的動作就會發自於中，發自於呼吸正確的所在。你不會像背書似的不假思索地行完儀式，而是彷彿在即時的靈感支配下在創造儀式，以便讓舞蹈與舞者合為一體，化而為一。如能像跳宗教舞蹈那樣行儀式，你的靈覺就會全面地得到發展。”

我不知道在多大程度上我成功地做到“舞”儀式，並借此將之從中心激活出來。我射得再也不會太近了，但仍射不中靶子。這又促使我問大師為甚麼他從未向我們講解該如何瞄準。我想在靶與箭尖之間一定有著某種聯系，因而也有良好的瞄準方法以便射中靶子成為可能。

“當然有啊，”大師回答說，“而且你自己就能不費力地找到符合要求的瞄準方法。但是，即使你幾乎能做到箭無虛發，充其量你也不過是個喜歡炫耀、技藝高超的箭手。對一個只關心中靶的職業射手來說，靶只不過是一張任其射成碎片的可憐的紙頭而已。《大法》卻把這種做法看作是純粹的邪門外道。《大法》對於設在射手前一定距離的靶子一無所知，知道的只有在技術上無法瞄準的目標，如果要取名的話，可把這個目標叫做佛。”說完這番似乎是不言自明的話，大師叫我們仔細觀察他射箭時的眼睛。像行儀式時一樣，大師的眼幾乎是閉著的，我們並沒覺得他在瞄準。

我們很聽話地練習不瞄準的射箭。開始時，不管箭飛往哪裏，我都能做到全然不為所動，即使偶然射中也並不會使我激動，因為我知道對我來說射中的只不過是僥倖。但這種漫無目標的射法終於使我感到受不了，我不禁又開始擔心起來，大師對我的憂慮裝作沒有看見，直到有一天我坦白地告訴他說我已經到了忍無可忍的地步。

“你的擔心全沒必要，”大師安慰我說，“把射中的念頭全都拋開！即使你箭箭都射不中你也能成為大師。射中靶子只不過是你的絕對無求、無我、自棄（或用稱呼這種狀態的任何其它術語）的外在証實而已。精通這門藝術是有層次之別的，只有當你達到最高一層時你才能保證做到不會失去目標。”

“那正是我想不通的地方，”我回答說，“你說該射中的是真正的、內在的目標，這話的意思我想我是明白的，但是為甚麼射手不用瞄準就能射中外在的目標，即那個紙盤，而射中紙盤又只是內在事件的外在証實而已——這種關係我百思不得其解。”

“你心存幻想，”大師過了一會兒說，“誤以為即使是對這些模糊不清的關係那粗淺的理解也會有助於你。實際上這些過程是超出理解力範圍之外的。別忘了即使在自然界裏也有不可理解的對應關係，然而卻又是那麼的實實在在，我們對它們已經習以為常，一點也不覺得有甚麼異常之處。我給你舉個我常常感到迷惑不解的例子。蜘蛛跳著舞織網時並不知道有蒼蠅會自投羅網，蒼蠅在日光中漫不經心地飛舞時被蜘蛛網黏住，卻不知道有甚麼東西在等著它。但是“它”通過兩者在舞蹈，並在這種舞中內外統一了起來。同理，射手不用瞄準卻能擊中靶子——更多的道理我說不出來。”

儘管這一比喻牢牢地占據著我的頭腦——當然我不會將之視為滿意的結論——我心中有某種東西仍使我的心情難以平息，不讓我平心靜氣地繼續練下去。一個異議在我的頭腦中形成了，在幾個星期的時間裏，已經變得越來越清晰。我於是問道：“您練了這麼多年後，會像夢遊者那樣不自覺地舉起弓箭，為的是儘管在拉弓時您並無意瞄準可必定會射中靶子——不可能射不中，這至少是不可想像的吧？”

大師對我那些煩人的問題久已習以為常了。他搖了搖頭，沉默了一會兒說，“我不否認你所說的也許有一定道理，我的確是以一定能看得見目標的方式站著，面對著這一目標，雖然我不是有意地注視那個方向。另一方面，我知道這種看見是不夠的，決定不了甚麼，解釋不了甚麼，因為我看見目標如同沒看見一樣。”

“這樣說來蒙上眼睛你也應當能射中吧？”我突然冒出這麼一句。

大師向我掃了一眼，我不禁擔心冒犯了他。接著他說，“今晚來看我。”

我在他對面的一個坐墊上坐下，他遞茶給我，但不發一言，我們就這樣坐了很長一段時間。此時萬籟俱寂，耳邊但聞燒紅的煤塊上那水壺的合唱聲。終於，大師站起身子，向我做了個手勢讓我跟他走。演練廳燈光明亮，大師叫我在靶前的沙堆上插上一支又長又細如織衣針般的小蠟燭，但並不打開靶台上的電燈。燈光是那麼的暗淡，我甚至連靶子的輪廓都看不清，要不是蠟燭那微弱的光焰在那兒閃著，我也許能猜出靶子的位置，但確切的位置是辨認不出的。大師“舞”過儀式後，射出了第一箭，那箭從燈光炫目處飛向沉沉的黑夜。從聲音來判別，我知道已射中了靶子。第二箭也射中了。當我打開靶台上的燈時，我驚奇地發現第一支箭不偏不倚正好射在靶心的正中，而第二支箭則扎入第一支箭的尾端，透過箭杆，最後緊靠著插在靶心上。我不敢將兩支箭分別拔出來，而是與靶子一塊拿回來。大師帶著品評的眼光審觀看這兩支箭，然後說道，“第一箭，你會想，算不上甚麼大本事，因為練了這麼多年，對靶台的位置我已非常熟悉，即使漆黑一片，我也一定知道靶在哪裏。這也許是對的，我也不想裝假。但這射到第一支箭上的第二支箭你是怎麼想的呢？無論如何我知道這一箭的功勞不應屬於‘我’，是“它”射出去，是“它”射中靶子的。讓我們就像在佛前一樣向靶子鞠躬吧！”

大師的這兩箭顯然也射中了我：一夜之間我彷彿變了個人似的，我再也不會為射箭的事感到擔憂了。而大師的做法則進一步增強了我持這種態度的信心：他從不看靶子，只是盯著射手，

箭射得怎樣，似乎憑此就可向他提供最可靠的答案。我這樣問他時，他就直率地承認的確如此。我自己就能一而再、再而三地証實他對此事判斷的把握性一點也不亞於他的箭術。這樣，通過高度入靜，他將技藝的精神傳給了學生。我敢以自身的體驗——對此曾疑惑過夠長的時間——証實這種直接的交談不只是一種譬喻，而是一種可觸知的現實。大師提供給我們的還有另一種形式的幫助，他同樣將之稱為精神的直接轉移。如果我老是射不好，大師就拿我的弓射幾箭，而我便有了驚人的進步：拉弓時覺得弓彷彿換了一張似的，變得更聽使喚，更善解人意了。這樣的事並不只發生在我一個人身上。即使是跟隨大師時間最久，經驗最豐富的學生，儘管他們來自各行各業，但都把這一點看作是確定不移的事實，聽到我提問像是想要加以証實似的，都感到十分驚訝。同樣，每一個劍術大師都堅信以艱苦卓絕的勞動，精益求精的精神鑄成的每一把劍都帶著劍匠的精神，劍匠在鑄劍時就是穿著特制的典禮服的。他們的經驗太豐富了，他們的技藝太高超了，一把劍在手中會作何等反應他們不會看不到。

一天，我箭才射出去，大師便喊道：“射得好！向靶子鞠一躬！”隨後，我熬不住向靶子瞟了一眼，發現箭只是擦過靶邊而已。“這一箭射對了，”大師以肯定的口吻說，“看來已經上路了。但今天夠了，否則射下一支箭時你會下特別的功夫而毀掉良好的開端。”偶爾也有接連幾支箭射得正確擊中靶子的，當然更多的是射得不對。但是只要我的臉上露出一絲得意的神色，大師便會以不常見的嚴厲的目光盯著我。“你在想甚麼？”他會說，“你已經知道不該為射得不好而悲傷，現在得學會不要為射得好而忘形。你必須從歡樂與痛苦的羈絆中解脫出來，學會以平和寧靜的心境去超越它們，彷彿為他人而不是為你自己射得好而感到欣喜。這一點，你也必須不斷地練習——你想象不出這有多重要。”

這幾個星期、幾個月來，我經受了一生中最艱難的訓練，雖然這一準則要我接受並不總是那麼容易，但我漸漸地看出了我在多大程度上受惠於它。甚麼對自我的專注啦，情緒的波動啦，全被它摧毀，不留一絲痕跡。一天，我有一箭射得特別好，過後大師問我，“你現在明白‘它射出去’、‘它擊中靶子’的意思了吧？”

“我恐怕甚麼都不明白，”我答道，“即便是最簡單的東西都變得雜亂無章。是‘我’拉弓還是弓拉我進入最緊張的狀態？是‘我’射中目標還是目標射中我？這個‘它’以肉眼觀之為精神，以靈眼觀之為物質嗎？或者兩者俱是或俱不是？弓、箭、靶與自我，所有都相互交融，我再也無法將之分開，而且連分開的必要都不存在了。因為我一拿起弓來射時，一切都變得那麼清晰直捷，那麼近乎荒謬的簡單……”

大師插嘴說，“弓弦現在終於能如意地切過你了。”

## 第九章 五年

五年多的時間過去了。一天，大師提議給我們來一次測試。“這不只是表演你的技藝的問題”，他解釋說，“主要還是看箭手的心態，直到最細微的姿勢。我首先指望你不要因為有人到場觀看而亂了方寸，而應該鎮定自若、旁若無人地行完儀式。”

在以後的幾個星期裏，練習時我們心裏並不記掛著測試，對此事也隻字不提，而且射過幾箭後課就結束了。大師代之以讓我們在家演習儀式，操練時讓我們特別注意正確的呼吸與高度的入靜。

我們按所述的方法進行練習，發現幾乎不用使自己習慣這種不用弓箭的“舞”儀式，一做完開頭的幾個動作便感到異乎尋常的入靜了。尤其當我們注意放鬆身體以便易於入靜時，這種感覺更加明顯。而當我們在上課時重新拿起弓箭當下”狀態。我們對自己感到非常放心，以平靜的心情等待著測試那一天的到來，等待著他人的觀看。

我們很成功地通過了測試，大師用不著以難堪的微笑來祈求觀眾的諒解。他當場給我們頒發了證書，每份證書上都寫著我們對箭術的掌握程度。最後，大師身穿極其莊重的法衣，以嫻熟的技藝射了兩箭。幾天後，我的妻子在一次公開的比賽中獲得了插花藝術的大師稱號。

自那以後，上課的面貌煥然一新。大師射過幾支箭後，就接著根據我們業已達到的水平解釋跟箭術有關的《大法》，儘管解釋時他用了種種神秘的形象與難懂的類比，但是，即使是最隱晦的暗示也足以使我們明白講的是甚麼。他講得最多的是“無藝術的藝術”——如欲臻完美的境界，箭術的目標舍此莫屬。“誰能以免角龜毛事射，且不用弓（角）箭（毛）而能射中中心，誰就是最高意義上的大師——無藝之藝大師。確實，他便是無藝之藝本身，這樣，大師與非大師合為一體。此時，被認作是不動之動、非舞之舞的箭術便進入了禪。”

我問大師，當我們回歐洲後不在他身邊時怎麼練，大師說，“你的問題在我讓你測試時就已經讓事實回答了。你現在已經達到老師與學生不再是兩個人，而是一個人的地步了。你願意在甚麼時候跟我分手都行？即使在我們之間遠隔重洋，當你練習所學到的東西時我仍將永遠與你同在。我用不著叫你經常保持練習，也用不著叫你不要以任何借口停止鍛煉，天天演習儀式，甚至天天使用弓箭，或者至少做到呼吸正確。我用不著叫你這麼做是因為我知道你決不會放棄這種精神箭術。你不用寫信跟我談，只要常常給我寄些照片，我就能看出你是如何拉弓的，爾後我就會知道一切我需要的東西。”

“我只想提醒你一件事。在這些年間，你已經換了一個人。這正是箭術的意義所在：它是一場射手與自身意味深長的較量。也許你現在還沒有注意到，但是當你在自己的國度裏重逢朋友、熟人時你將會強烈地感受到：所見之物將不再像以前那麼和諧了，你將帶著別樣的眼光去觀察，使用另外的尺度去衡量。這樣的事在我身上也發生過。無論是誰，只要受過這種藝術精神的熏陶，都會發生這樣的事。”

在告別而又非告別時，大師把他最好的那張弓遞給我。“當你用這張弓射箭時，你會感到大師的精神與你同在。不要將此弓送到好奇者的手中！當你已經超它的時候，不要把它攔來留作紀念！毀掉它，將它化作一堆灰燼，甚麼也別留下。”

## 第十章 疑惑

寫到這裏，我怕許多讀者的腦子裏會生出這樣一種疑竇：既然箭術在人與人的競爭中已失去其重要性，只是作為一種極其雅致的精神形式流傳下來，那麼，它之成為一種高尚的藝術，其發展是不很健康的。我不能責備他們這麼想。

必須再次加以強調的是日本的藝術（包括箭術）並不是只到了近代才受到禪宗的影響，實際上受其影響已有好多個世紀了。的確，生活在那些遙遠時代的箭術大師，如果對之加以測試

的話，他們對箭術本質的闡述跟今天那些以《大法》為活生生的現實的大師所作出的該不會全然不同。儘管過了許多世紀，這種藝術的精神依然未變——就像禪宗本身一樣不會怎麼變化。

為了驅除一切徘徊不去的疑雲——從我自身的經歷可知，產生種種疑團是可以理解的——為了比較起見，我建議看一看這些藝術中的另一種，其在軍事上的意義即使在目前的條件下都不能否認，那就是劍術。我產生這種念頭不僅是因為安和大師同時也是個優秀的“精神”擊劍手，還偶爾向我指出箭術大師與劍道大師的體驗有極其相似之處。而且，甚至更重要的是因為從封建時代，當騎士制度處於鼎盛時期而劍術大師不得不冒著生命危險以最毅然決然的方式展示他們的勇武時，留下了一份極其重要的文獻。這就是禪宗大師澤庵寫的一篇論文，題為《不動智神妙錄》此文以相當的篇幅論述了禪與劍術及與劍術比賽的關係。我不知道如此詳盡、如此富於獨創性地闡釋劍術的“大法”，是不是唯一的一部經典；至於箭術，我更不知道有沒有類似的闡述了。然而，不管怎麼說，澤庵的文章能夠保存下來，真是件大幸事，而鈴木大拙將這文字幾乎未加刪減地譯給一位著名的劍術大師，從而使眾多的讀者能夠讀得到，可謂做了件大好事。我以自己的方式將此材料加以編排、概括，並將設法盡可能簡明扼要地解釋過去人們對劍道的理解，以及今天人們必須理解的那些大師們的共同看法。

## 第十一章 劍術大師

劍術大師們依據自身及學生的經驗，都把這一點看成是業已証明的事實，即一個初學者，不管他多麼強健好勝，也不管他開始時多麼英勇無畏，只要一開始上課便會失去自信，現出自我意識來。他漸漸知道了在格鬥中從技術上說，他的生命也許會受到威脅的可能性。儘管不久他就變得能夠高度集中他的注意力，能夠機警地注視著對方，能夠正確地擋開他的刺戳並能進行有效的反擊，但當他半認真半開玩笑地憑著一時興起以及格鬥的樂趣漫無目的地向身旁到處刺殺時，他實際上比過去更加缺乏自信。他現在不得不承認他完全為任何比他更強壯、更敏捷、更加訓練有素的人所擺佈了。除了不停的練習，他看不到別的出路，而他的老師也暫時沒有別的建議可向他提。因此，初學者不惜一切代價以求超過別人，甚至超越自身。他於是獲得了高超的技巧，這使他已經失去的自信有所恢復，他覺得距離想達到的目標越來越近了。然而老師卻不這麼想——實際情況也是這樣，正如澤庵所斷言的，初學者的所有技巧只不過是通向他那顆“被劍攔走的心”。

然而，起始教學不能用任何其它的方法，對初學者來說，這種方法是完全適宜的。此路並不通向目標，這一點教師的心裏十分清楚。學生儘管熱情很高，甚至有天賦的技巧，但不會成為劍術大師，這也是可以理解的。但是，為什麼一個花了很長時間學會不讓自己被戰鬥的熱火烤昏，而是保持冷靜的頭腦，保存自身的力量，而今已習慣於長時間的格鬥並在他的圈子裏幾乎找不到一個能與之匹敵的對手的人——以最高的標準去衡量——在最後的時刻會失敗而且裹足不前了呢？

其原因，按澤庵的說法，是由於學生一刻不停地盯著對手及其揮舞著的劍；他心裏老是想著如何能以最佳的方式向對方襲擊，等待著對方不留神的時機。一句話，他一直依靠他的技藝與知識。澤庵說，這樣做，他便失去了“平靜的心”；決定性的刺殺總是來得太晚，不能“以對手之劍還治其人”。他越是依靠自己的思慮，憑借對技藝有意識的運用，根據自己的作戰經驗與戰術以使劍使得漂亮一點，他就越加限制了“心靈活動”的自由。怎麼辦呢？技藝如

何變為“精神”，高度掌握的技巧如何變成爐火純青的劍道？我們被告知，只有當學生變得無求、無我的時候，那才是可能的。必須教會學生不僅能從對手而且能從自身脫離出來。

他必須超過現在所處的階段並永遠將之拋在後面，即使冒著無可挽回的失敗的危險也在所不惜。這聽起來跟要求射手不瞄推而擊中靶子，完全不看目標也無意擊中目標不是一樣荒誕不經嗎？然而，不要忘記，其精髓已由澤庵加以表述的高級劍藝已在上千次的競賽中証明了它自身的正確。

教師所要做的不是把路本身指出來，而是要根據學生的個性特徵讓學生摸到通往目標之路。因此，開始時他會訓練學生避免本能性的刺戳，不管人家是怎樣地對他進行突然襲擊。鈴木大拙在一則饒有趣味的軼聞中描述了一位師傅為了完成這 - 艱難的任務而採用了一個極其富有獨創性的方法：

日本的劍道家有時採用禪宗的訓練方法。一次，有個想學劍道的人來到一位隱居在深山茅屋裏的師傅面前要求接受訓練。那位師傅答應收他為弟子。起初，師傅讓弟子幫地打柴、到附近泉邊去汲水、劈柴生火、燒飯掃地、清理花園，一般性地照料照料家務，並沒有教他什麼劍術。過了一段時間，這位年青人變得不滿起來，因為他來不是給這位老先生當傭人，而是來學劍道的。所以，一天他走到師傅面前請他教一教。師傅答應了。結果是這位年青人無論做什麼都沒有安全感。因為當他一早起來開始煮飯時，師傅會突然出現並用木棒從身後擊他。正在掃地時，他會感到從某處來了同樣的一擊，也不知從哪一方向來的。他心裏一刻也不得安寧，不得不總是處於戒備狀態。幾年過後，不管襲擊來自何方，他都能成功地躲開了。但是師傅對他還不是很滿意。一天，徒弟發現師傅在一堆柴火上煮菜，他計上心來，決定不放過這個機會，便舉起大木棒朝正俯著身子在攪動鍋裏的菜的師傅頭上砸去。可是，徒弟的木棒被師傅用鍋蓋接住了。這使徒弟的頭腦一下子開了竅，領悟了一直還未向他展示過的劍術奧秘。此時，他才第一次真正感激師傅那無與倫比的厚意。

學生必須培養一種新感覺，或者更確切他說，一種慣於他所有感覺的新的機敏性，這種機敏能使他避開危險的刺戳，就好像他能感到這種刺戳何時過來似的。一旦當他掌握了這種躲避的藝術，他就再也不用一刻不停地注意盯著對手的動作，即使同時有好幾個對手也是如此，相反，他能夠隨時看見並感覺到即將要發生的事，並且，他能一察覺到就馬上避開，在察覺與避開之間真是“間不容發”。這便是關鍵所在：不需要有意識注意的閃電般的反應。就此而言，學生至“少得使自己不受任何有意追求的支配。這就是一種巨大的收穫。

要讓學生不想也不窺測如何占對手的上風則要困難得多，這也的確是件至關重要的事。實際上，他應在頭腦中排除這麼一個念頭：他得與對手干一場，這是件生死攸關的事。

一開始，學生把這些話理解成只要他不看、不想對手的舉動就夠了。他幾乎不能作別的任何理解。他將這種眼不視對手看得很認真，控制自己不敢越雷池一步。但他沒有注意到，當他把注意力集中到自身上時，他不可避免地把自身看作是不得不惜任何犧牲以避免盯著對手的鬥士。不管他怎麼做，他的頭腦深處仍有對手的影子，只是在表面上他擺脫了對手，而他愈是設法忘掉對手，對手便愈是緊緊纏住他不放。

只有通過大量的非常細膩的心理指導，才能使學生確信從根本上說這種注意力的轉移並沒有使他獲得什麼東西。他必須學會像無視對手那樣堅決地無視自身，從根本意義上變得忘我，

無求。這就需要具有很大的耐心，通過令人厭煩的練習，就跟練習箭術一樣。但是，一旦這種練習已經通往目標，這種注意自我的最後一絲痕跡便消失在徹底的無求之中。

這種無求的超脫狀態自然而然地會伴隨著跟前一階段那種本能閃避有著驚人相似之處的行為方式。正像在那一階段察覺對方的襲擊意圖與避開對方的襲擊之間能做到“問不容髮”的地步。現在，在閃避與還擊之間也不會有半點的延誤。在閃避的瞬間，劍手即出手反擊，一閃便是致命的一擊，準確而又難以抵擋，就彷彿劍自身在揮舞似的。正如我們在箭術中說的是“它”在瞄準，並擊中靶子，同樣，在這裏“它”取代了自我，利用了自我通過有意識的努力才獲得的熟練的技巧。這裏的“它”也是某種既理解不了也把握不住的東西的代名詞，它只向那些有親身體驗的人展露自己的真容。

**按照澤庵的說法，當一個人的心不再被我與你、對手與他手中的劍、自己的劍以及如何揮舞、甚至是生與死這些念頭所擾亂時，劍術才能臻於完善。“一切皆空，無論是你的自我，寒光閃閃的寶劍，還是揮劍的手臂。甚至連空的念頭也不再存在。”澤庵說，從這種絕對的虛空中“會展現最令人驚異的奇蹟”。**

箭術、劍道是如此，其它所有的藝術也是如此。這樣，要精通水墨畫，只有完善地掌握了技巧的手在頭腦一形成圖象的瞬間即毫不延緩地將之描繪下來才能做到。此時，繪畫變成了自然的書法。同樣，在這裏畫家也許會這麼說：花十年時間去觀察竹，自己變成竹，然後忘掉一切 再畫下來。

劍道大師跟初學者一樣沒有自我意識。他開始授課時所失去的冷靜最終又重新獲得，並變成他牢不可破的性格特徵。但是，跟初學者不同的是，他能含而不露，沉靜而不擺架子，沒有一絲炫耀的意思。從學徒到師傅，其間要經過長年累月不知疲倦的練習。在禪的影響下，他那熟練的技巧變成了精神，而經過精神鬥爭變得愈來愈自由的他，自身也得到了徹底的改變。已變成他“靈魂”的劍再也不會耐不住呆在劍鞘裏了，只有當迫不得已的時候他才拔出劍來，因此，一般來說，他避免跟不值得交手的對手交鋒，避免跟吹噓自己的肌肉如何了不起的自大狂交鋒，以淡然一笑接受膽小鬼的指責；儘管另一方面，出於對對手的尊敬，他會堅決要求交鋒，其結果只能把體面的死亡留給對方。這些便是武士的性格特徵，是無與倫比的“武士道”。因為引導他、評判他的“劍道”要高於任何別的東西 名譽、勝利，甚至生命。

像初學者一樣，劍道大師無所畏懼。但是，與初學者不同的是，畏懼對他的影響一天比一天減少。幾年堅持不懈的靜修使他明白了生與死實際上是一回事，是屬於事實的同一層面的東西。他再也知道什麼是生的畏懼，什麼是死的驚恐。他在世上快活地活著 這正是禪的特徵，但是隨時準備結束這種生活，卻不會因為想到死亡而使心中有半點的不安。武士將嬌嫩易落的櫻花選作他們最真實的象徵不是沒有緣由的。像在朝陽中跌落的花瓣安祥地飄至地面，一個無畏的人必須悄悄地、內心平靜地遺世而去。

對死無所畏懼，並不是說一個人好端端的聲稱面對死亡自己不會顫抖，沒有什麼東西值得害怕，而是說能掌握生死的人已經從任何一種恐懼中得到解脫出至達到他已不再具備感受何為恐懼之能力的程度那些不知道嚴格而持久的靜修所產生的力量的人是無法評判由此種力量所實現的自我征服的。不管怎麼說，一位功德圓滿的大師無時無刻不在展現他的無畏，不是在口頭上，而是在他的一舉一動上：只有當一個人觀察他的時候才能深深地受到感染。像這種不可動搖的無畏本身即是對技藝的把握，這當然只有少數人才能做到。為了證明這一點，

我從約寫於 17 世紀中葉的《葉隱》中摘引一段：

柳生但馬守是位偉大的劍道家，也是當時的將軍德川家光的劍術老師。一天，將軍的一個近身侍衛來到但馬守面前要求接受劍術訓練。大師說，“就我觀察，你自己似乎就是個劍道大師，在我們建立師徒關係之前，請告訴我你屬於哪一派。”

侍衛說，“說來慚愧，我從來沒有學過。”

“你想糊弄我嗎？我是尊敬的將軍的老師，我知道我的眼光從來沒有看錯過。”

“對不起冒犯了你的榮譽，但我真的什麼都不知道。”

來訪者這種斷然的否認使劍道大師想了一會兒，最後他說，“既然你這麼說，那一定是這樣；但我仍然肯定你是某種藝術的大師，儘管我不知道是哪一種。”

“如果您非要知道，我就告訴您吧。有一件事，我可以說是個完完全全的大師。年少時，我就想，作為一個武士，我應當在任何場合下都不怕死，死亡這個問題一直騷擾了我好幾年，我一直與之搏鬥，終於它不再使我感到煩惱了。你所指的也許就是這一點吧？”

“一點不錯！”但馬守不禁脫口而出。“那正是我的意思。我很高興我的判斷沒錯。**劍道的最終奧秘也在於擺脫死亡這一念頭的羈絆。**我按照這條路子訓練過幾百學生，但迄今還沒有一個人真正配得上領取劍道的最後證書。你用不著接受技巧方面的訓練，你已經是位大師了。”

自古以來，學習劍道的演習廳被稱作“開悟所”。每一位練習受禪薰染的藝術的大師就像無所不包的真如之雲中亮出一道閃電。這種真如在他靈魂自由活動時就會現前，他在“它”之中，跟作為他自身本源的、無名的實體再次相遇。他將之作為自身的終極存在跟這一實體反復相遇，以便讓真理為他 並通過他為其他人 呈千種形態。

儘管他耐心地、謙卑地接受前所未有的訓練，但是要做到讓禪滲透全身，發蒙啟智，從而將禪落實到日常的一切行動中，使他的生活只有快樂沒有煩惱，則還有很長的路要走。至高無上的自由還沒有成為他不可或缺的東西。

如果他要自己不可抗拒地朝著這個目標前進，他就必須重新上路開步，走通往無藝之藝之道。他必須敢於躍入本源，像已經得道之人一樣，靠真理為生，生活在真理之中。他必須重新變為學生，成為一個初學者；他必須征服征途中最後也是最陡峭的一段路，經受新的脫胎換骨。如果他歷盡艱險而大難不死，那麼他的使命便完成了：他面對面地直視完整無缺的真如、超越一切真理的真如、萬源之中無形的本源、無所不包的虛空。他融進裏面並從之再生。