

日置流印西派弓术手册

Kyudo – the Way of the Bow
The Art of Shooting the Traditional Japanese Bow
According to the Heki Insai Ha School
Technical Manual

Luigi Genzini 著
HDMI 译

Version 1.1

KAN 賢

CHU 中

KYU 久

1911 年，稻垣源四郎范士出生于东京。

自 1930 年，他于早稻田大学攻读工程学，1936 年毕业。在这所大学里，他随日置流印西派宗师浦上荣范士¹ 学习弓道，最终继承了该派宗师之位。二战结束时，武道在日本被禁止，但在禁令放松后，（昭和天皇）御前传统弓道大赛于 1957 年举办，且稻垣先生获得优胜。

九段范士稻垣源四郎先生目前是日本早稻田大学和筑波大学的师范。在欧洲，他担任德国、意大利、芬兰和奥地利日置流组织的师范。



¹译者注：浦上荣（1882-1971），日置流印西派范士十段。

译者序

在收集弓道学习资料的过程当中，译者发现了这部 Luigi Genzini 撰写于 1994 年的《The Art of Shooting the Traditional Japanese Bow According to the Heki Insai Ha School: Technical Manual》。此书简洁明了，脉络清晰，可操作性强，是一部极富于参考和学习意义的资料。译者在扩展阅读过程中，未发现相应中译本，于是决定自译此书，与各位对日置流印西派射术感兴趣的读者分享。相信研习其他弓道流派射术、甚至其他传统弓种古典射法的读者，也能从本书介绍的日置流印西派射术中，获取一些灵感和思考。

该译本译自互联网公开流传的英文版。该英文版存在一些图片错位、标注缺失、断句错误等问题，也有某些部分段落混杂，不便阅读。以上种种，译者经自行理解在译本中进行了修正。原作成书较早，且整理自学习笔记，某些部分的阅读感受可能略为生硬，对此译者以保持作品原貌为先。对于弓道专业术语，该译本统一译为日语，并附上原文罗马音拼写。

由于水平有限，时间仓促，译者对某些问题的理解不当、语言的把握欠佳，还请广大读者包涵与指正。

最后，特别感谢手抖弓取对译本的试读和建议。

HDMI
2023 年冬

序

自 1982 年至今，稻垣源四郎先生每年会在意大利、芬兰和德国主持弓道讲座。我全程得以参加这些活动，未错过任何记录他教学指导的机会。在此之上，我能在日本频繁停留，于筑波和早稻田弓道场练习弓道时，我可以收集越来越多的信息。所以，经由与稻垣先生和森先生的直接交流、练习，以及他们的答疑解惑，我的弓术知识得以提升。我的两位弓友，Paolo Villa 与 Massimo Ramenrino 帮助组织整理了我所有的笔记。我的弓友 Franco Zanon 绘制了插图。我特别感谢稻垣先生对最终版笔记和插图的校阅。最后的成果便是以下这简短的文字。

1994 年夏，
Luigi Genzini

前言

森俊男教授²
筑波大学
日置当流弓道范士

本书是对 Luigi Genzini——在日置流印西派弓术、材料、弓具、以及修缮上积累了 20 年经验后——言论和成就的提炼。作者是 Alitalia 航空公司的飞行员，在日本，为学习弓道，他从未错过与弓道范士九段稻垣源四郎的会面。在开始研习弓道前，他已经是一位在西式直觉射法上有着重要地位的先行者，也是一位经验丰富的弓猎手。长此以往，而且也归功于其工作，他已经成为了一名世界各地弓术的收集者。我们可以称 Luigi Genzini 是一位不仅对弓道、也对全体弓箭文化充满热情的鉴赏家。

无论西方弓种或者和弓，他对弓的设计制作抱有兴趣，并且达到了获得日本弓匠合作意向的水准。作者现在是罗马 Momiji 弓道场的先生，在那里，他与他的妻子芭芭拉（也是一位弓道家，同时也是所有少年射手的“母亲”）一起，练习、领导和教授弓道。本书的写作清晰明了，囊括了一位资深射手为想要开始研习弓道的人所准备的全部所需信息与图示。

在有关日本文化的书籍中，纰漏时常存在，但就该书而言，是一本对所有热爱弓道的人都可取的书。

²译者注：森俊男，筑波大学体育系教授。

日置流印西派——一段简史

弓道的习射方法自 15 世纪就几乎不曾改变。曾经存在过许多弓道流派，其中就包含了小笠原流和日置流。小笠原流的主要关注点是如何穿戴、行动。在 17 世纪初的德川幕府时期，第三代将军令小笠原流制定了他们自己的射礼。该流派的风格发展自流鏑馬「YABUSAME」（马弓术），并且原封不动地保存至今。全日本弓道联盟（A.N.K.F.）则揉合了小笠原流与本多流³的元素。

日置流的起源被迷雾笼罩，据传其源自日置弹正政次，一位至今仍无法确证其存在的传奇英雄。无论如何，日置弹正政次被认为是一位武术天才，彻底改变了弓的射击方式。那时有诸多的技法被使用，几乎所有贵族家族都有一套自己的弓术。日置弹正检视了所有这些不同的技法，集合了各流派最优之处，调试这些技法以达到最佳结果，并以此发展出了新的射术。

历史上，日置流印西派由著名武者吉田印西创立，在 17 世纪，作为第一代将军德川家康的弓术教师，他被冠以师范之衔。印西从一些直接得授于日置弹正的家族那里学习了射箭技艺。他主要生活于大战时期，在之后的和平岁月（与宫本武藏同时期），印西得以改进作为战弓术的日置流技法，做出了一些调整以适应无甲的和平年代。基于这些原因，可以说日置流仍毫无疑问地在传授创制于战场、且以最大效能用之于战场的弓术，用稻垣先生的话来说，即真正的弓术。

以下展示自 16 世纪以降，日置流重要大师的继承脉络：

³译者注：由本多利实（1836-1917）于近代创立的弓道流派。

吉田印西 (Yoshida Insai)	第一代将军师范，约 1600 年
吉田定胜 (Yoshida Sadakatsu)	印西之子，第二、三代将军师范
吉田良方 (Yoshida Yoshikata)	定胜之弟，约 1700 年，以弓术闻名遐迩
吉田源之丞 (Yoshida Gennoju Inkei)	良方之子，池田家师范
德山胜寿 (Tokuyama Katsutoshi)	備前大名师范（今岡山）
浦上直置 (Urakami Naoki)	由吉田源之丞指名为宗师
浦上荣 (Urakami Sakae)	由直置指名
稻垣源四郎 (Inagaki Genshiro)	由浦上荣指名

需要意识到，我们是在讨论从一位宗师到另一位的继承关系。“子”一词并非总是按字面理解。

日置流印西派（如其他流派所称，其真名为“将军家流”——日置当流「HEKI TO RYU」）至今保有不动摇的、始创于吉田印西的传统。在所有这些岁月中，由于诸多大师的研究，弓的使用上发生了许多变化；但在另一方面，稻垣先生检视了自 16 世纪以来的古代文献，确证了我们如今研习的日置流射术，与过去所传授的几乎一致。如今，日置流教授的技艺，既根植于其传统，又基于在早稻田和筑波大学运用现代仪器进行的研究。

目录

译者序	v
序	vii
前言	ix
日置流印西派——一段简史	xi
1 技法：日置流射术各阶段	1
1.1 足踏み「ASHI BUMI」	1
1.1.1 矢束の矩「YATSUKA NO KANE」	2
1.1.2 扇の矩「OGI NO KANE」	2
1.1.3 中墨の矩「NAKASUMI NO KANE」	2
1.2 胴造り「DOZOKURI」	3
1.3 弓構え「YUGAMAE」	3
1.3.1 取り懸け「TORIKAKE」	5
1.3.2 手の内「TENOUCHI」	7
1.3.3 射击精度	9
1.3.4 一些助于提升技术的理论点	10
1.3.5 日置流的教义	12
1.3.6 关注点	12
1.3.7 角見の働き「TSUNOMI NO HATARAKI」的技法	13
1.3.8 物見「MONOMI」	13
1.4 打起し「UCHI OKOSHI」	14
1.5 三分の二「SANBUN NO NI」	14

1.6	詰合い「TSUME AI」	17
1.7	伸合い「NOBI AI」——穀「YAGORO」——離れ「HANARE」	17
1.7.1	伸合い「NOBI AI」和離れ「HANARE」中手の内「TENOUCHI」的技法	19
1.7.2	双目遣い「FUTAMEZKAI」	22
1.8	残心「ZANSHIN」	23
1.9	学习	25
1.9.1	关于练习	26
1.9.2	关于教与学	26
1.9.3	一些评论	27
1.10	射击的类别	28
1.10.1	卷藁前「MAKIWARA MAE」	28
1.10.2	的前「MATO MAE」	29
1.10.3	遠的「ENTEKI」	29
1.10.4	敵前「TEKI MAE」(要前「YO MAE」)	30
1.10.5	数矢前「KAZUYA MAE」	30
1.10.6	遠矢前「TOYA MAE」	30
1.11	结论	31
2	弓具	33
2.1	了解弓具的重要性	33
2.2	箭矢	34
2.2.1	箭头	34
2.2.2	箭羽	35
2.2.3	箭尾	39
2.2.4	胶	40
2.2.5	竹箭	41
2.2.6	箭矢修缮	43
2.3	弓	46
2.3.1	种类	46
2.3.2	形态	48
2.3.3	使用和维护	52
2.3.4	握把	54
2.3.5	其他考量	55

目录	xv
2.4 手套	56
3 稻垣先生的教导	59

Chapter 1

技法：日置流射术各阶段

- 1, 足踏み「ASHI BUMI」
- 2, 胴造り「DOZOKURI」
- 3, 弓構え「YUGAMAE」
- 4, 打起し「UCHI OKOSHI」
- 5, 三分の二「SANBUN NO NI」
- 6, 詰合い「Tsume AI」
- 7, 伸合い「NOBI AI」
- 8, 穀「YAGORO」
- 9, 離れ「HANARE」
- 10, 残心「ZANSHIN」

1.1 足踏み「ASHI BUMI」

如今，人们低估了中靶的重要性，而偏好射礼的表现。在剑道中，输赢意味着生死，为了击中对手，心理上（对精神）的训练被纳入进来。日置流的起源是战场，所以正如剑道，击中或错失目标至关重要：这意味着幸存或阵亡。这就是为何足踏み「ASHI BUMI」是如此的重要：一旦你完成了足踏み「ASHI BUMI」，“精神就此产生”，弓道已经开始，“你已经做出抉择”。

足踏み「ASHI BUMI」是指相对于靶的脚步定位和身体姿势。通过左脚朝靶的方向移动半步并朝向凝视方向，右脚向远离靶的方向移动半步来完成。

1.1.1 矢束の矩「YATSUKA NO KANE」

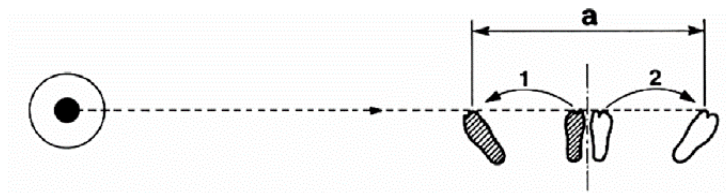


图 1.1: 矢束の矩「YATSUKA NO KANE」

两脚间距与射手拉距相同，为射手身高一半加上约三指宽（图 1.1 中 a）。初学者常引弓超过所需距离，故需更长的箭矢。稻垣先生曾言：“我非常老了，所以我的拉距小于我身高的一半，然而我并不担心，因为我知道超拉容易引起错误。”

1.1.2 扇の矩「OGI NO KANE」

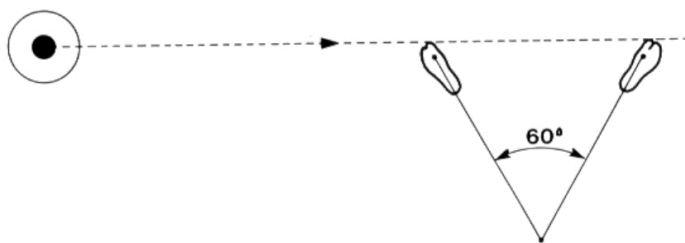


图 1.2: 扇の矩「OGI NO KANE」

双脚间角度经由间距来检查确认。我们知道，瘦小的射手安置双脚为 60-70 度夹角，而魁梧的射手则选择更大的角度（图 1.2）。

1.1.3 中墨の矩「NAKASUMI NO KANE」

通过将右拇趾安置在靶与左拇趾连线上，我们确立了足踏み「ASHI BUMI」的朝向（图 1.3）。若需修正中墨の矩「NAKASUMI NO KANE」，你必须只移动右脚。

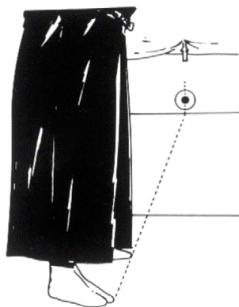


图 1.3: 中墨の矩「NAKASUMI NO KANE」

我们越练习弓道，越是在足踏み「ASHI BUMI」中训练精神。若无法做到正确的足踏み「ASHI BUMI」，由于正确射击条件的缺失，我们亦无法学习正确的精神。技术与精神之间类似的联系，在射击全过程中一直存在。

1.2 胴造り「DOZOKURI」

胴造り「DOZOKURI」意为修正姿态，即弓相对于身体的位置。正确的胴造り「DOZOKURI」的重点在于：要以直觉来达到该位置，而要有意识地去做法手の内「TENOUCHI」。只有处于正确的胴造り「DOZOKURI」，你才能够以正确的方式举弓并正确地完成打起し「UCHI OKOSHI」。

胴造り「DOZOKURI」有五种不同的形式（图 1.4）：

- 1，弓在左，用于的前「MATO MAE」射击
- 2，用于遠的「ENTEKI」射击或高靶位
- 3，用于近距射击或低靶位
- 4，弓在身前
- 5，超远距离射击（姿态 2 和 5）

1.3 弓構え「YUGAMAE」

弓構え「YUGAMAE」（图 1.5）定义了身体相对于弓的就绪状态。若后续的动作想要成功，这是必须正确执行的预备阶段，其自身也取决于正确完成的足踏み「ASHI BUMI」和胴造り「DOZOKURI」。弓構え「YUGAMAE」分三个基本部分：

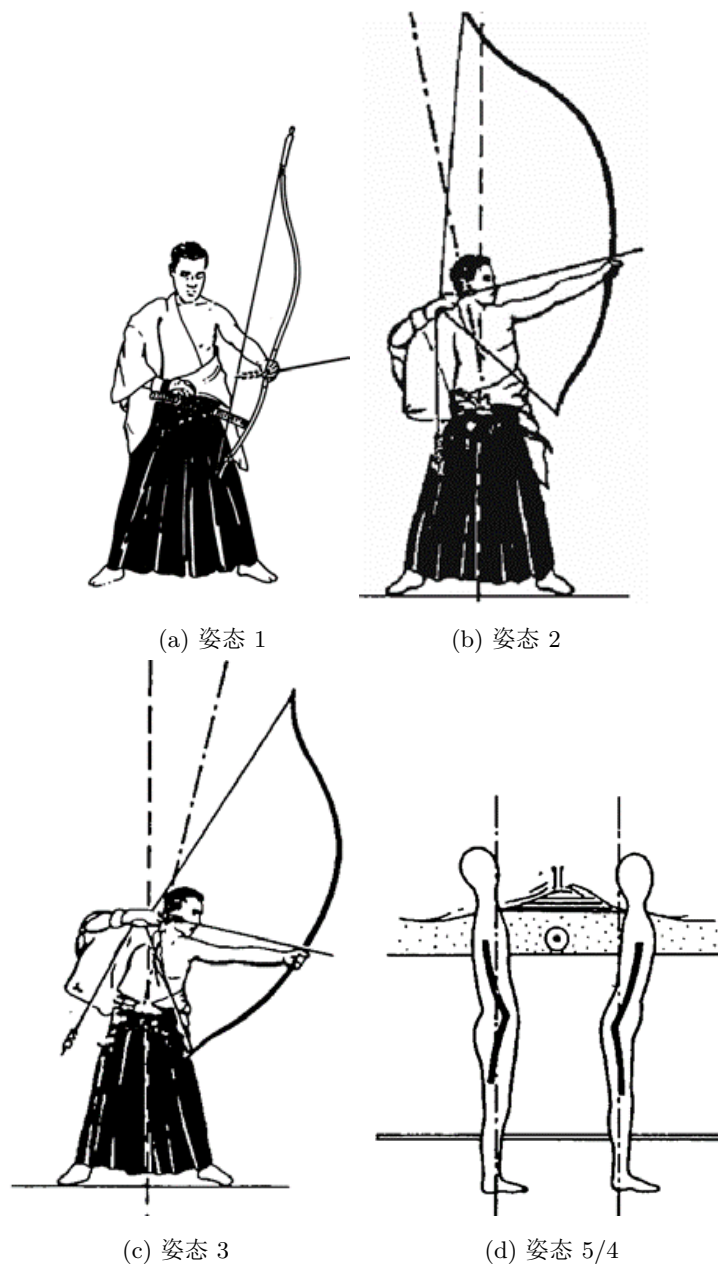


图 1.4: 胴造り「DOZOKURI」的不同形式



图 1.5: 弓構え「YUGAMAE」

取り懸け「**TORIKAKE**」: 搭箭, 并正确地将手套置于弦上。正确完成后, 将允许我们稳定地搭箭、不紧张地施加拉力、以及最终干净利落地離れ「**HANARE**」(撒放)。

手の内「**TENO UCHI**」: 正确地持弓, 使得左手能对其“做功”, 以此避免箭矢向右偏斜的自然趋势。不正确的力量施加于箭矢的后果即, 在通常 28m 靶的距离上, 箭矢会向右偏斜约 1.5m。正如已被高速摄影所展示的, 正确の手の内「**TENO UCHI**」(角見の働き「**TSUNOMI NO HATARAKI**」)将补偿此偏斜。

物見「**MONOMI**」: 字面意义上的观察目标。并非瞄准, 而是如何将目光置于靶上。

1.3.1 取り懸け「**TORIKAKE**」

(a) 右手拇指必须垂直于弦(图 1.6)。

(b) 通过轻微逆时针旋转右前臂, 箭矢必须被压向弓(图 1.7)。从弓構え「**YUGAMAE**」到三分の二「**SANBUN NO NI**」过程中, 旋转必须轻柔地开始, 并逐渐增强。同时, 依据逐渐发展的取り懸け「**TORIKAKE**」的

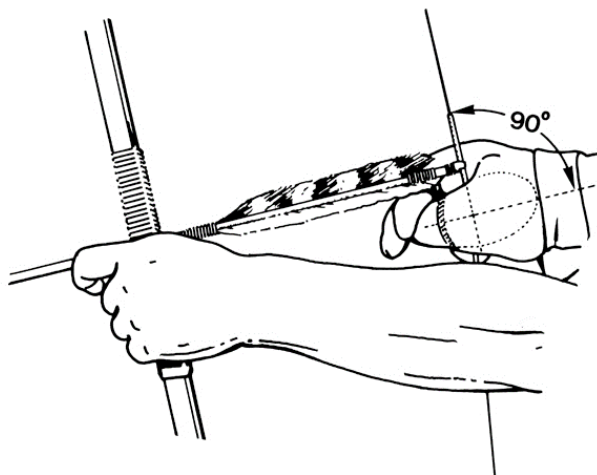


图 1.6: 取り懸け「TORIKAKE」拇指角度

运动，手の内「TENOUCHI」必须顺时针倾斜¹并增强。

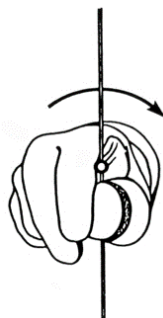


图 1.7: 取り懸け「TORIKAKE」右腕

(c) 食指与中指需均等地向帽子「BOUSHI」(碟「KAKE」的拇指)施压。压力必须沿手指长度方向均匀施加，而非集中于指尖(图 1.8)。

引弓时，你需要逆时针拧转右臂。从三分の二「SANBUN NO NI」到詰合い「TSUME AI」，由于右肩和右臂的向后运动，箭矢会靠近脸颊。

不要从肘部引弓，而是想象点 X 沿一条平行于箭矢的直线远离靶运动，而角度 Y 则自动减小²(图 1.9)。点 X 应距离肘部约 10cm。若正确执行了

¹译者注：从射手视角看

²译者注：原文为增加，疑似笔误。



图 1.8: 取り懸け「TORIKAKE」拇指

此动作，箭矢将不会从持弓手掉落，且能避免导致向右脱靶的常见原因。



图 1.9: 取り懸け「TORIKAKE」右肘

1.3.2 手の内「TENOUCHI」

以一种能把最多的能量传递给箭支的方式执弓（图 1.10³）。

（a）拇指与其他手指应形成窄 V 形，但并非用 V 形最尖端，而是用拇指根部从点 B（图 1.10（a））处推弓。点 B 大约将弓身宽度 4/6 分或 3/7 分⁴。

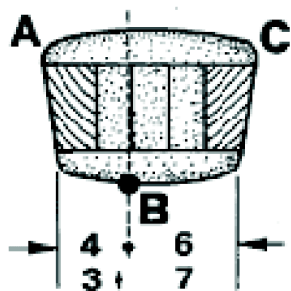
（b）拇指根部的皮肤（即食指与拇指形成的 V 形内）必须卷起并压向弓的握把。为同时提高握持度和摩擦力，我们必须非常小心避免放松上述接触。弓的前边缘 A 需置于小指下方的手掌折合处。

（c）小指在点 C 处环抱握把，并靠近拇指，随后，以相同的方式放置无

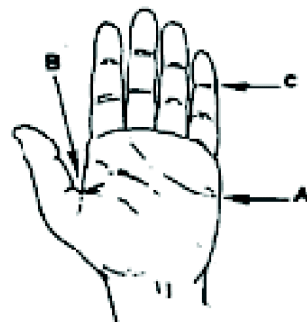
³译者注：原文有标注图（c）序号，但图片缺失，推测为持弓手侧视图。译本补充以稻垣先生相关影像资料。

⁴译者注：首先，此处的 V 形应理解为在弓上构造好手の内「TENOUCHI」后所形成的 V 形，避免与图 1.10（b）中手掌在展开状态下的 V 形相混淆。其次，在稻垣先生的术语中，常定义拇指根部骨节下端（手掌侧）为“拇指根部”，视觉上接近手掌在展开状态下的虎口中心，即图 1.10（b）点 B；但也有日置流印西派师范将拇指根部骨节上端（指尖侧）定义为“拇指根部”，此时，握把上的点 B 应大约将弓身宽度 7/3 分。两种定义实质上等价。

名指和中指于拇指下方，稳固而又不干扰拇指。



(a) 弓上关键着力点



(b) 手部关键发力点



(c) 手型侧视图

图 1.10: 手の内「TENO UCHI」

手の内「TENO UCHI」不应该以过分前倾（上押し「UWAOSHI」）的方式实现，因为在这种姿态下，小指将无法正确地环绕弓身，且无法为拧弓施加充分的力量。角度正确的手の内「TENO UCHI」将导向正确的角見「TSUNOMI」，好的手の内「TENO UCHI」则意味着正确且强劲的拧弓动作。

你需要学会并牢记，若在释放（離れ「HANARE」）中没有强劲而正确的拧弓，良好实施的手の内「TENOUCHI」将是无效的，就如同手の内「TENOUCHI」没有正确实现的话，则那些由手の内「TENOUCHI」（角見の働き「TSUNOMI NO HATARAKI」）所支撑的技法将是无效的。

1.3.3 射击精度

在詰合「TSUMETSU」和伸合「NOBIETSU」中，我们必须持续地推弓和顺时针倾斜⁵，这将导致弓的上半部分右倾 8-10 度（伏せる「FUSERU」）。因此，你需要向靶所在方向推与拧，小指必须保持强力的握持。

在伸合「NOBIETSU」中，左手向靶所在方向推与拧，但在练习中绝不要去回想这些理论，这是错误的。经充分练习后，所期望的理论上的结果将会自然达成。

从離れ「HANARE」到箭矢离弦的时长约在 1/25 到 1/30 秒之间，在此期间，必须维持住手の内「TENOUCHI」。身体的行动由大脑右半球控制，而分析由左半球进行。大脑的两部分无法同时运作，这就是为何同时分析和执行手の内「TENOUCHI」是如此之困难。

手の内「TENOUCHI」必须做得紧凑⁶，拇指下压于中指之上，且拇指与其他手指协同工作。若正确地产生了手の内「TENOUCHI」的压力，即被称为紅葉重ね「MONIJIGASANE」，如同“枫叶”：

春之轻柔——打起し「UCHI OKOSHI」

夏之强韧——詰合「TSUMETSU」

秋之红艳——伸合「NOBIETSU」和離れ「HANARE」

冬之凋零——残心「ZANSHIN」

这进一步解释为：如同一片枫叶不会改变其形状，手の内「TENOUCHI」亦然，但会以一种变化其色彩的方式来发挥作用。从弓構え「YUGAMAE」、弓置于身体左侧开始，始终以同样的方式来做出手の内「TENOUCHI」。一个检查手の内「TENOUCHI」是否正确的标准：你必须有种牢牢握住鸡蛋而不捏碎它的感觉。

⁵译者注：从射手视角看

⁶译者注：原文为 must be made narrow。

1.3.4 一些助于提升技术的理论点

弓的几何关系（图 1.11）

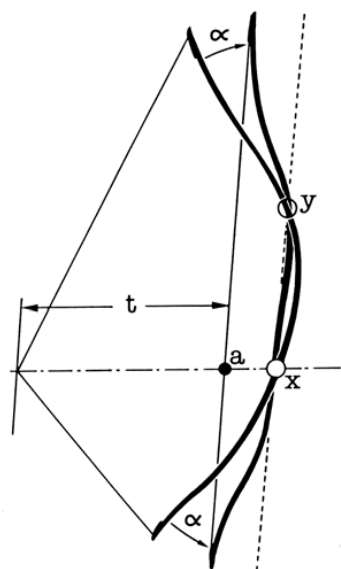


图 1.11: 弓的几何关系

x-y: 转动轴线，在離れ「HANARE」中应保持不动。

x: 在过程“t”中——即从離れ「HANARE」到箭矢于点 a 离弦——唯一保持不动的点。

改变 x-y 轴指向将引起箭矢路径偏移。若点 a 处角度允许改变，则偏移同样会发生。

不同弓的发力点（图 1.12）

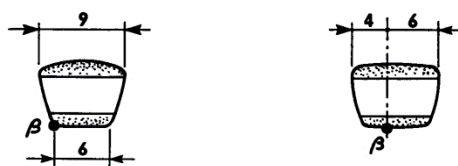


图 1.12: 左：古代弓形截面；右：现代弓形截面。

β : 着力点, 可依弓形和/或射手手形调整。

角見の働き「TSUNOMI NO HATARAKI」

角見の働き「TSUNOMI NO HATARAKI」是一个由来已久的表述, 用来表达正确の手の内「TENO UCHI」和正确的角見「TSUNOMI」的结合。

角見の働き「TSUNOMI NO HATARAKI」是一种在離れ「HANARE」时正确的手の内「TSUNOMI」中、以及随后从弦离手到箭离弦的过程中, 能产生最大能量的手の内「TENO UCHI」的形式。

稻垣先生提醒我们: “在如今的日本, 90% 的教师不赞同我, 并且他们教导不要在離れ「HANARE」时拧弓。如果你拧弓过早, 确实有可能导致弓形走形: 拧转必须在打起し「UCHI OKOSHI」后开始。然而, 日置流和其他流派的最大不同就在于, 要在伸合い「NOBI AI」过程中持续拧弓, 直到離れ「HANARE」。”

拧转 (图 1.13)

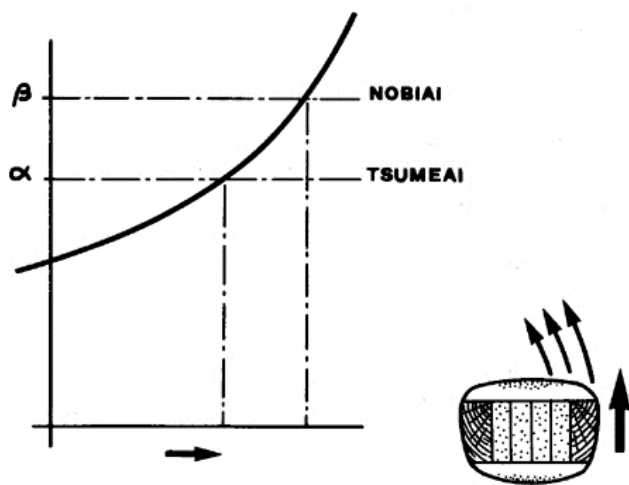


图 1.13: 拧弓过程

其他流派教导说你应该拧弓至 α 点然后推弓。在日置流中, 你需要持续拧弓、超越 β 点 (伸合い「NOBI AI」)、直至離れ「HANARE」。肌肉用

来实现“射直”工作的时效只有 1/1000 秒，非常困难⁷。通过实施拧弓则更容易，这便是为何日置流教授拧弓的原因，以更好地达到“射直”的结果。

“伽利略因道出真理而被囚禁。即使世界明日会被毁灭，我，稻垣，依然坚持拧弓。”

本流派教导，拧弓应在伸合い「NOBI AI」过程中全程持续，直至释放那一刻。

一项 1972 年开展的实验表明：

正面射手⁸使用 30kg 拉重的弓达到 55m/s 箭速。

稻垣先生用一把 24kg 拉重的弓达到了 60m/s 箭速。

1.3.5 日置流的教义

(a) 着力点 B（图 1.10 (a)）与 x-y 转轴（图 1.11）重合。

(b) 直至伸合い「NOBI AI」并在其过程中，x-y 转轴不应变化。

(c) 小指和无名指必须维持抓握，以避免在点 a 绕 X 的旋转中发生任何变化（否则箭矢的飞行将受影响）。

(a) + (b) + (c) = 角見の働き「TSUNOMI NO HATARAKI」

“专注并奋斗：推并拧。这便是实现有力一击和箭无虚发的途径。”

1.3.6 关注点

(a) 拇指和食指间的松弛皮肤需向下卷起、压向弓身。

(b) 弓前边缘置于手掌折痕处（图 1.10）。

(c) 手应挤压，就像正在脱下一只过紧的手镯那样，小指要紧密环绕于弓身。

(d) 正确放置无名指和中指（如果拇指被抬起，其功用将毁于一旦）。

(e) 角見「TSUNOMI」：只要没有对箭矢的飞行造成不利影响，手的位置的轻微偏移是容许的。

(f) 右臂：因其最终发力由两部分组成，右臂的任务更加艰巨（图 1.14）。

⁷译者注：原文为 The efficiency of the “straight” work of the muscles is 1/1000 by sec which is very difficult.

⁸译者注：使用主流“正面打起し”技术的射手。

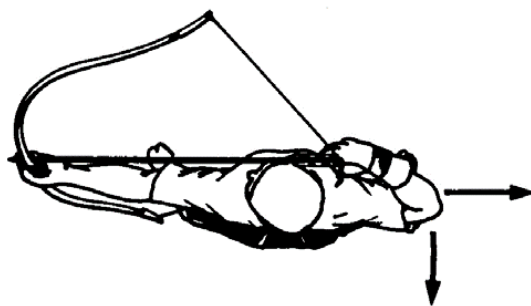


图 1.14: 右臂动作

若我们只思考：强有力的左手、和伴随着持续增加的角見「TSUNOMI」的右手摩擦力，我们将克服摩擦力并达到自然的離れ「HANARE」⁹。左手是扳机，释放则是去超越右手摩擦力。

必须要指出一点，初学弓道，離れ「HANARE」必须是有意识地完成。

一个良好的角見「TSUNOMI」动作是引领弓弦的¹⁰（保持弓身紧握直至箭离弦）。只有保持对“拧转”的注意力是必要的，而左臂的横向运动将自动发生。对于日本人约 12cm，而对于欧洲人约 15cm。

1.3.7 角見の働き「TSUNOMI NO HATARAKI」の技法

角見「TSUNOMI」意为“注视角尖”，这是古时日置流用来掩饰秘技（極意「GOKUI」）的传统表述。

当似乎无法拧弓更多时，任何一分力量都必须用来进一步拧转。

如果无法达成这点，“精神”将不复存在，“形如石像”。

简言之：拧弓但不要改变轴线。下弓臂在離れ「HANARE」时会让小指打开。

1.3.8 物見「MONOMI」

其意为注视着靶。再看一次则意味着并未与自身精神达到平衡。我们必须学会总是以相同的、自然的方式注视我们意欲射中之物。物見「MONOMI」应总是相同的，目光水平，头自然转动但不超过 90 度，因为此位置对于年迈或疲劳的射手而言十分困难。

⁹译者注：即无意识的释放。

¹⁰译者注：原文为 A good Tsunami work precedes the string。

1.4 打起し「UCHI OKOSHI」

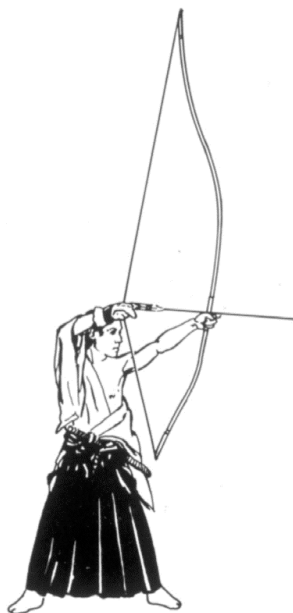


图 1.15: 打起し「UCHI OKOSHI」

从弓構え「YUGAMAE」，我们进入打起し「UCHI OKOSHI」，实际射击的初始阶段。在早期，为了避免暴露左侧和腋下以及被击中的可能性，这个姿势要低得多。

在战后的明治时期，浦上荣的父亲，浦上直置，发明了如今的姿势（图 1.15），这样需要做功更少，也让人更自然地达到“弦之道”（弦道「TSURIM-ICHI」）。我们必须以双手在更高处、以更自然的方式进入“弦之道”，同时避免耸肩。

年后，打起し「UCHI OKOSHI」会变得更低。

1.5 三分の二「SANBUN NO NI」

该词意为“三份中的两部分”， $2/3$ ，但并非在数学意义上。如果箭矢被均分为 3 部分，在弓構え「YUGAMAE」时我们拉 $1/3$ ，在三分の二「SANBUN NO NI」时我们拉到 $2/3$ 。我们并非在讨论数学意义上的部分，而是在能量



图 1.16: 三分の二「SANBUN NO NI」

和精神上（图 1.16）。

射手竹林¹¹ 技艺高超，但在某次，他的弦碰到了头盔，破坏了射击，错失敌人且丢了性命。在古时，你会在三分の二「SANBUN NO NI」处停留，以避免弦与头盔相纠缠。

在长期研究了该姿势后，许多重要之处逐渐明了，以下是最重要的部分：

（a）左右手应保持平衡。即，角見「TSUNOMI」与右臂的扭转。在大量练习后，你将能自动地达到这一平衡状态

（b）瞄准：我们要使自己习惯于在相对于肘部的同一位置远眺靶位：

* 若视靶于左臂上方，这表明靶位远或高。

* 若视靶于手臂下方，则表明靶位近或低。

（c）你必须为射击注入所需的能量。

* 若能量不足，则处在三分の二「SANBUN NO NI」的时间将变短。

* 若感觉弓力过强，你则需要缩短时间。这是一个细节差异上的问题，关乎弓与射手的平衡，比如射手感受到疲劳或伤痛。

¹¹译者注：原文为 The archer CHIKURIN。未能核实该人物，可能指某位日置流竹林派射手，而非姓名或称号是“竹林”。

* 若弓力确实的过强，射手会养成许多劣习。

* 若弓力弱而射手强，在三分の二「SANBUN NO NI」到达良好平衡的时间会边长，但伸合い「NOBI AI」会更完美。

若三分の二「SANBUN NO NI」阶段正确，便能达到更高命中率。在一开始，这看起来只是一个姿态的问题，然而其另有深意。它是战场射术强制要求的三姿态中的第二个，在此阶段角見「TSUNOMI」和右臂逐渐增加力量，直至離れ「HANARE」。

三分の二「SANBUN NO NI」的构成元素为：

(a) 高度：箭羽前端缠线大致处于眉弓高度。

(b) 空间：右手在耳处距脸约一拳（可由教师确定射手个人的最佳位置）。

(c) 狙い「NERAI」：因人而异，但对每位射手而言应始终保持一致。

图 1.17展示了三分の二「SANBUN NO NI」阶段典型的靶的视野。

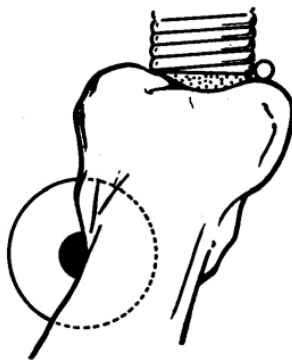


图 1.17: 三分の二「SANBUN NO NI」阶段典型视野

(d) 平衡：左右手之间的负荷保持平衡。

三分の二「SANBUN NO NI」有助于检查射击用力，通常保持 3 秒。在强壮的射手使用弱弓的情况下，将持续 4-5 秒。如果仅能保持 1 秒，这意味着射手没有充分的体力（缺乏休息或食物……）。

集中精神，提高决心，延续节奏（已始于打起し「UCHI OKOSHI」），并增强角見「TSUNOMI」。左手引领身体的打开，进而为渐进而又紧张的詰合い「TSUME AI」动作做准备。

1.6 詰合い「TSUME AI」

为达成完美的詰合い「TSUME AI」(图 1.18), 射手必须:

- * 开弓达一半身长 (矢束「YATSUKA」)
- * 箭矢触及颧骨 (頬付け「HOZUKE」)
- * 弦触胸 (胸弦「MUNAZURU」)
- * 正确瞄准 (狙い「NERAI」)

为达到良好的释放, 以上四点为正确射形的基本要素。这些非常重要, 且必须 (在同一时刻) 一起达成。仅当正确的三分の二「SANBUN NO NI」先完成后, 这些要点才能做到完美。

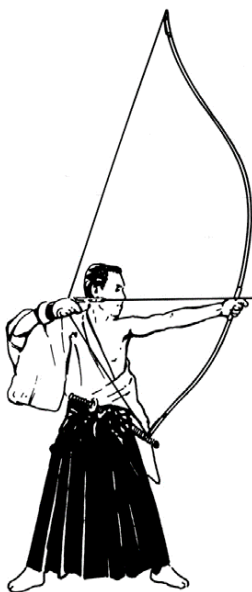


图 1.18: 詰合い「TSUME AI」

1.7 伸合い「NOBI AI」——彀「YAGORO」—— 離れ「HANARE」

当詰合い「TSUME AI」达到完美时 (矢束「YATSUKA」、頬付け「HOZUKE」、胸弦「MUNAZURU」和狙い「NERAI」都得以确认), 我

们释放，弓应开始处于主导地位，且弦将带走我们的精神（心「KOKORO」——意为心脏、心念、灵魂和精神，谨慎地根据自身选择其正确含义）。

自詰合い「TSUME AI」，我们持续拉弓：力量必须持续增加，直至释放发生（離れ「HANARE」）。即使拉距并没有视觉上的增加，但力量必须有实质上的提升。若非如此，我们将错失伸合い「NOBI AI」，结果将是“精神缺失的離れ「HANARE」”。

为获得良好的離れ「HANARE」，角見「TSUNOMI」必须保持活力，手の内「TENOUCHI」继续推且拧。如果，举个例子，你在最后一刻改变了瞄准，角見「TSUNOMI」将停止，而且在伸合い「NOBI AI」的拉弓过程中将产生停顿，导致无力的離れ「HANARE」。为达成正确的伸合い「NOBI AI」，使得在離れ「HANARE」时产生最大张力，你需要正确的詰合い「TSUME AI」，以及不受干扰的角見「TSUNOMI」。

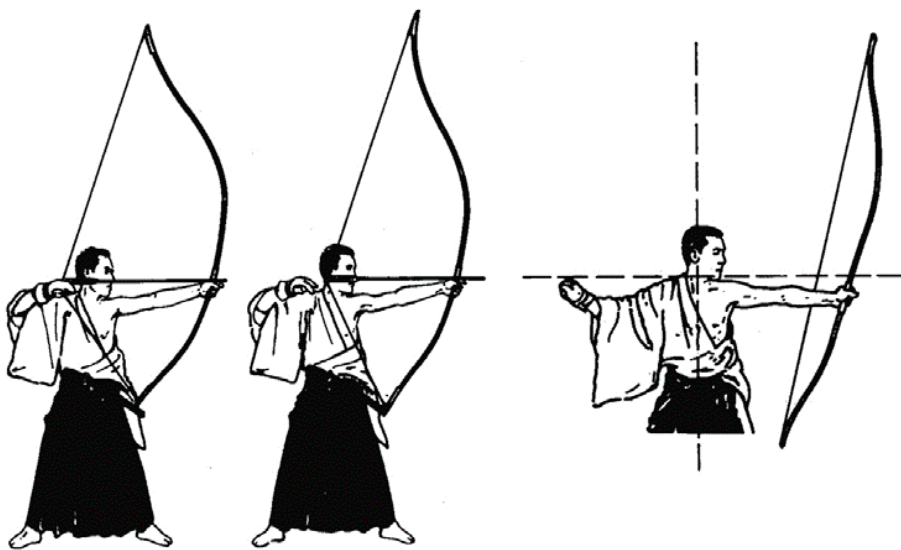
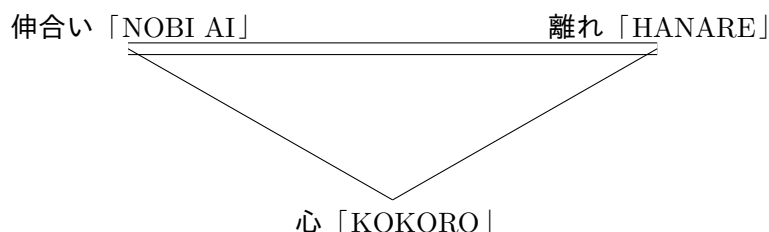


图 1.19: 伸合い「NOBI AI」——彀「YAGORO」——離れ「HANARE」

正真的離れ「HANARE」来自于左手。初学者用右手完成離れ「HANARE」，但是真正的離れ「HANARE」属于角見「TSUNOMI」。

“从伸合い「NOBI AI」到離れ「HANARE」的路径不是直线：
它经过精神（心「KOKORO」）。”

1.7. 伸合い「NOBI AI」——穀「YAGORO」——離れ「HANARE」 19



若无决心，最大张力的持续时间将倾向于缩短，并导致毫无生气的離れ「HANARE」。

这种发掘伸合い「NOBI AI」和射手内在能量的精神，必须切实、清晰、且镇定。没有宁静的精神，这是不可能达到的。而且，仅当真正熟悉技术并正确吸收时，才有这种可能。若想要逐步培养这种心「KOKORO」，唯一可行的方法是藉由兢兢业业的练习，由此，心「KOKORO」将找到其途径。

在达到最大张力期间，我们必须保持放松和宁静。这是射击中最困难、也是最重要的部分。

因为技术与精神相遇，弓道亦与禅「ZEN」相遇。这仅当身体与心灵保持平衡、既强劲又镇定时才能达成。不要去想射击，只要去想张力。

1.7.1 伸合い「NOBI AI」和離れ「HANARE」中手の内「TENOUCHI」的技法

众所周知：

- * 手の内「TENOUCHI」必须非常紧实。
- * 必须全手强有力地抓握，不能有太多静态或动态的施力点。
- * 直至残心「ZANSHIN」，抓握不得松懈。

(a) 拇指根部推，且小指（与无名指和中指一道）的拉力施压，并先于伸合い「NOBI AI」良好施展，如此，我们获得一向前的力矩，增加上弓臂的弯曲并积蓄更多来自弓弦的能量。

(b) 由于左手的拧转，我们将弓带离箭矢路径，若扭矩足够大，弓将依其惯性轴更快地旋转。弓形允许手の内「TENOUCHI」以这种方式发挥功用。

由于(a)和(b)两方面的作用，可以获得高于弓独立做功而产生的箭速：箭矢将藉由精神来射击。为达到此结果，两个方面的力矩——向前和拧转——必须在短于弓身回弹（约 3/100 秒）的时间内建立。这两方面的作用必须同时建立，并在一次又一次的射击中，为达成确定的结果而保持一致。

以上述方式阐释の手の内「TENOUCHI」动作，严格地与伸合い「NOBI AI」和離れ「HANARE」相联系，分为（a）和（b）两方面只是为了简化解释。不要去想射击，只要去想张力：因为在需要执行这两个动作的短暂时间内，不可能去思考（a）和（b）这两个动作本身。神经反射、肌肉张力、骨骼压力便是全部所需。以上与弓相结合，便能产生我们在離れ「HANARE」时的所需效果。必须做到完美地自动完成，而持续的练习则是唯一的途径。

稻垣先生提醒道：“这意味着没有意志，無「MU」的状态，即为穀「YAGORO」在伸合い「NOBI AI」中的真正形态。对我而言，终生的练习与研究的结果便是悟り「SATORI」，但要记住，其秘诀就在由手の内「TENOUCHI」获得的伸合い「NOBI AI」中。”

（c）手の内「TENOUCHI」必须在整个伸合い「NOBI AI」和離れ「HANARE」过程中持续进行。在離れ「HANARE」中持续作用的角見の働き「TSUNOMI NO HATARAKI」将产生富有生气的飞矢，对铁甲目标尤其有价值。你必须拧弓快于其回弹速度，只有如此，你才能获得真箭¹²。而这就是弓术。

对于由意志完成的射击，大脑命令说“现在”，或心智指挥说“更多，更久……”。发出“现在”命令并做出释放动作的是大脑……我们将错失目标。

但如果我们达到这样的境界：从不去想離れ「HANARE」，（在不断增长的伸合い「NOBI AI」和角見「TSUNOMI」中）它注定自行发生。在绝无可能拉伸更多时，我们仅仅打开了通向精神的唯一道路。

但这仍然不够。当左右手协同工作良好时，我们感受到释放的欲望，但我们必须克服这一感受，并继续增加伸合い「NOBI AI」。这是最难的部分，因为该问题会持续扩大。但只有经由此方式，心「KOKORO」才将现身，我们才能理解到：这就是弓道。我们仅必须坚持，而不去思考动作，这样我们将学习到是潜意识，即“隐藏的大脑”，在指挥。

（d）精神必须是正确的精神。理解弓道意为理解并接受自身的极限。

1，以正确的技法中靶。

2，当你做到 20 射 14 中时，你不应该去要求 20 射 18 中。如果你做到 20 射 18 中，你也许可以去要求 20 射 19 中，但不要追求总是 20 全中。只有当接受自身极限时，真实的心「KOKORO」才会到来。稻垣先生曾言：“当我在大概 40-50 岁时，我总是能中靶，但那不是真正的靶。直到我 50 岁时，我的老师浦上荣才告诉我真正的中り「ATARI」。”

¹²译者注：此处“真箭”可能类似于日语语境下的“真剑”——开锋的实战用剑。

1.7. 伸合い「NOBI AI」——彀「YAGORO」——離れ「HANARE」 21

以上两种中靶（中り「ATARI」）都是重要的。

为了能击中正确的靶，我们需要仔细检查正确的技法和正确的精神。这才是**真正的**弓道。良好的精神指向良好的技法，且二者共同指向正确的射击，真实的中り「ATARI」。将自己全身心投入于：手の内「TENOUCHI」和其他技法、呼吸与专注、以及心「KOKORO」的训练，然后，我们将获得精神并达到悟り「SATORI」。

这里有若干关于離れ「HANARE」的要点：在伸合い「NOBI AI」中，右手的扭转不断增加，左手拇指和小指的压力不断提升（角見の働き「TSUNOMI NO HATARAKI」），即左右手同时的冴え「SAE」¹³。

若我们在伸合い「NOBI AI」过程中一直想着左手、右手、狙い「NERAI」、或者中り「ATARI」，精神将绝不会到来。

伸合い「NOBI AI」是最重要的一个阶段，是射术之中心。在弓-箭平面内，角見「TSUNOMI」和右手的动作相叠加，构成了伸合い「NOBI AI」的实现途径。

周身所有神经信号都送往大脑，无意识地控制着離れ「HANARE」。为达到这个阶段，你需要完全理解、尽最大努力执行并达到：

伸合い「NOBI AI」来自于动词，伸べる = 延伸。在頼付け「HOZUKE」后，你需要“拉伸”射击动作。拉伸的力量必须是主动的，若中途停止，则離れ「HANARE」不可能发生。藉由角見「TSUNOMI」的功效，通过超越弓力，離れ「HANARE」必须发生。

注释：你应该牢记，对于缺乏训练的射手，神经信号在大脑与手指间传递的耗时是 5/100 秒，而对于训练有素的射手为 2-3/100 秒。这似乎表明，训练能提高神经信号的传递速度，或者能促使大脑选择更快的神经回路。

正确的離れ「HANARE」来自于 3 个因素的联合。

- 1，角見「TSUNOMI」
- 2，右手的扭转（若拇指未垂直于弦，则无法实现）。
- 3，永不停止伸合い「NOBI AI」。

¹³译者注：冴え「SAE」，意为清澈、纯净，弓道中指射击的本质变得清晰可见，所有不必要的东西都不存在，是弓道中所追求的最高目标之一。

1.7.2 双目遣い「FUTAMEZKAI」

未学会瞄准技术时，是无法达到此阶段的。该技法意为仅通过观察而非瞄准来击中靶心。

(a) 瞄准技法（狙い「NERAI」）

由于弓的位置，右眼中靶的视野是被遮挡的。

同时使用双眼时，弓身常以透明形式呈现，同时，取决于射手的站姿，可能使用以下 3 种正确视野中的一种： β 、 α 、 γ （图 1.20）。

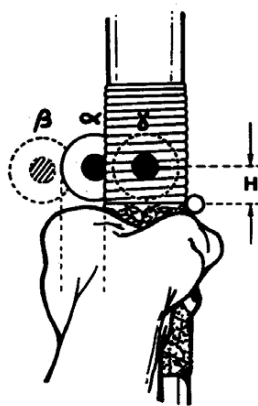


图 1.20: 瞄准视野

H 取决于弓力和箭重。同时，与拉距和靶距一道，影响着箭矢倾角 δ （图 1.21）。

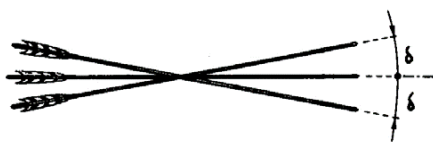


图 1.21: 箭矢倾角

评论：关于狙い「NERAI」，你需借助自更优秀射手的主动帮助来学习，反言之，你绝不应只是在优秀射手或老师的身后简单地观察。原因有二：第一，狙い「NERAI」会依箭矢种类、射手健康状况、弓、或者碟「KAKE」（弓道手套）而变化。你需要非常优秀才能全面考虑这些要点，

而你自己所见可能是错误的。第二，老师的左手或右手会疲劳或动作不正确，由学生检查其动作是不礼貌的。

- * 若只强调使左手动作正确：箭矢将偏高。
- * 若只强调使右手动作正确：箭矢将偏右。
- * 对于给定的箭、弓、手套的参数，射击是都能命中的（或固定偏左/偏右于靶）¹⁴。

* 瞄准靶的极端边缘去射中靶心并非错误。

* 若你瞄准中心而箭矢偏右，错在左手；若箭矢偏左，则错在右手。

* 对于一位射手，使用固定的弓与箭， β 、 α 、 γ 、H 和 δ 是固定的。

双手各司其职则箭矢将命中靶心，这便是正确的瞄准技术。你需要更高地要求自己，仅通过观察的「MATO」来命中靶心（双目遣い「FUTAMEZKAI」）。必须做到良好的伸合い「NOBI AI」，即所说的，精神的充分作用。

（b）不瞄

为达到無「MU」，你需要：通过伸合い「NOBI AI」，仅观察而非瞄准靶，就能做到命中靶心。这是非常困难的方式，同时，双目遣い「FUTAMEZKAI」并不是無「MU」。

* 若左右手没有完全地、正确地完成任务，精神的扩张将无法发生。

* 正确的精神紧密耦合于手の内「TENOUCHI」和伸合い「NOBI AI」。

* 我们必须只观靶一次，如果再看一次则会削减我们的精神。

* 只有当我们充分熟悉了技术动作和瞄准以至于可以完全将其忘掉后，精神才会到来。

1.8 残心「ZANSHIN」

“残”意为“存留”，“心”意为“躯体”或“精神”。因此，残心「ZANSHIN」是释放箭矢后随之而来的状态。以上陈述暗示着残心「ZANSHIN」存在两个方面：

（a）躯体上的残心「ZANSHIN」（图 1.22）

¹⁴译者注：原文为 for the ARROW, BOW, GLOVE parameters the shot can hit (either on the right or the left side of the target)。

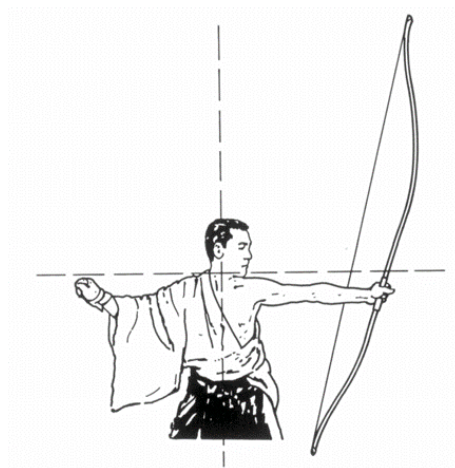


图 1.22: 躯体上的残心「ZANSHIN」

射击的 8 个阶段中¹⁵，许多表述为 90 度角（或位置）¹⁶ 的张力点会被释放和/或保留：取り懸け「TORIKAKE」、手の内「TENOUCHI」、足踏み「ASHI BUMI」、颈与箭矢、盆骨与中垂线。若一切都完成良好，残心「ZANSHIN」亦将为 90 度。

離れ「HANARE」后，身体的力量将一分为二：

* 左手将降低约 8cm。

* 右手将在力线中松弛（作为对離れ「HANARE」的回应），而右肘将向身后运动。

如今在日本，有着打破这一自然法则并改变这一平衡的趋势。600 年的经验教导我们，離れ「HANARE」与残心「ZANSHIN」必须自然发生并维持完美平衡。若離れ「HANARE」是正确的，则平衡将得以维持，残心「ZANSHIN」将会是 90 度。

(b) 精神上的残心「ZANSHIN」

在图 1.23 中：

坚固扎实之钟身：伸合い「NOBI AI」

短促锐利之敲击：離れ「HANARE」

穿透峡谷、徘徊天际之回响：残心「ZANSHIN」

¹⁵ 译者注：即弓道理论中的“射法八节”，是对各弓道流派的射击步骤总结归纳后的一种概括性表述，各流派的具体射击步骤会有所不同。例如本书所描述の日置印西派，分为 10 个步骤。

¹⁶ 译者注：即弓道理论中的“十文字”。

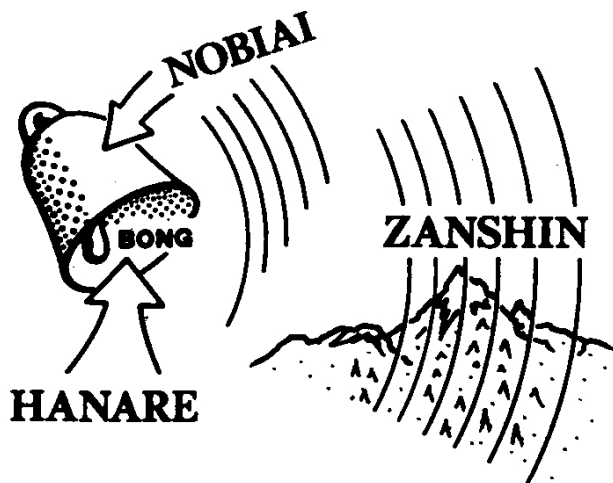


图 1.23: 精神上的残心「ZANSHIN」

“自由，精神悄然扩张。”

当理解残心「ZANSHIN」后，你会发现自然之美，它意味着心「KOKORO」与自然的完美平衡。精神，在宇宙中自由地融入自然。

“我们切不能去构造残心「ZANSHIN」，而是努力去达成正确的離れ「HANARE」。若在做角見「TSUNOMI」时，右手的扭转与伸合い「NOBI AI」达到完美，则正确的残心「ZANSHIN」将水到渠成。这也意味着離れ「HANARE」并非射击的终点。经历过大量练习后，这一点将变得清晰明确。”

1.9 学习

你必须努力学习：练习，且技术与精神同时作用。你必须以正确的技术大量练习，研究伸合い「NOBI AI」，通过强劲的離れ「HANARE」来发现彀「YAGORO」。

如同禅「ZEN」修行，伸合い「NOBI AI」使你理解弓道之精神，因为，如果你能发觉是谁规制着现在（彀「YAGORO」），那便意味着悟り「SATORI」。

1.9.1 关于练习

最佳方式为一周练习 6 天。如果你隔日练习，你仅将保持 80% 所学（在记忆、肌肉、和心智层面），若 6 天不练，存留率将进一步降低至 20%。

为达到这一目标，需要避免多种多样的错误，主要包括：

- 1, 认为自己已经技术纯熟，缺乏谦逊。
- 2, 你必须牢记，若弓道研习者练习太少，先生则无能为力。
- 3, 角見「TSUNOMI」的方向。
- 4, 角見「TSUNOMI」的强度（应尽全力而为）。
- 5, 为达成弓返り「YUGAERI」而打开手掌，破坏角見「TSUNOMI」。
- 6, 时机。具体而言，相对于離れ「HANARE」，角見「TSUNOMI」做得太迟。
- 7, 以右手撒放。
- 8, 射击过快，刚至矢束「YATSUKA」便释放。
- 9, 緩み「YURUMI」¹⁷，由于你在思考離れ「HANARE」而经常发生，导致很少中靶。
- 10, 在伸合い「NOBI AI」完成前就释放。
- 11, 认为離れ「HANARE」即为射击的结束。

1.9.2 关于教与学¹⁸

学习和教授总是相辅相成的。有时，学习者和教授者的看法会有所不同。

（a）存在三种学习途径：

观摩（去观察和发现要学什么）

学习（如何改进）

重复（正确的内容）

同时，学习有三个层次：

射形

射形的运动

完善

然后是心「KOKORO」的学习。

¹⁷译者注：緩み「YURUMI」，意为放松、松弛，弓道中指在释放前，射手右侧身体力量的增加变得松弛（右手在释放过程中反向撤回）。可能类似于竞技反曲弓技术中的“送撒”问题。

¹⁸译者注：原文标题为 About practise and technique。译文根据实际内容做出了修改。

举例：

射形：手の内「TENOUCHI」的构造

运动：手の内「TENOUCHI」的发挥

完善：伸合い「NOBI AI」（超越自我）

(b) 对教师的一些建议：

你必须非常负责地教授正确的角見の働き「TSUNOMI NO HATARAKI」。

与学员一起练习，不要以侃侃而谈、而是以亲身示范来教学。

教师必须时刻考虑弓道研习者的水平，这意味着：

- 1，思考学生可以向教师寻求什么。
- 2，教师需要懂得何时给与学生称赞，同时避免与教师自身的经验和水平相比较。
- 3，真诚，且一视同仁。
- 4，鞭策那些不喜欢尽全力而为的学生。

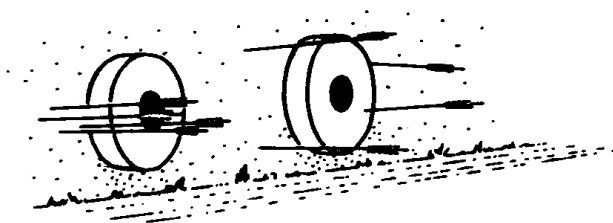


图 1.24: 不同的箭矢散布

若箭矢散布于靶周围各处，则很难纠正，有可能是因为初学、或是射手的错误技术、抑或是缺乏练习。若箭矢脱靶但散布集中，则命中率很容易从 20% 提升至 50-60%（图 1.24）。

1.9.3 一些评论

对以下关于日置流和其他流派的评论，稻垣先生有言在先：“**我所言均是真实的。我不会以负面方式评论其他流派。**”

小笠原流源自马弓术。胴造り「DOZOKURI」在身体前方完成，但对于流鏑馬「YABUSAME」而言，靶距非常近，仅 4m，因此不需要非常精确的技术。呼吸和驭马是重点。

毫无疑问这不是 28m 的射击技术。稻垣先生曾练习流鏑馬「YABUSAME」, 手の内「TENOUCHI」非常简单。在训练过程中, 你就坐于一上下起伏并旋转的鞍形座椅上, 射击一 4m 开外的靶。

另一种射术是三十三间堂射, 由本多流师范传授和练习。日置流没有照搬这种射术, 但其他流派有引入。三十三间堂射是一项在低檐长廊 (108m 长) 下进行的比赛。射手持跪姿, 而箭矢需要飞抵长廊尽头。射手需要连续射击 24 小时, 所以, 这项射术的目标有所不同: 避免疲劳、射至长廊尽头、中靶不是极其重要。如今这项技术也被用于 28m 射击, “但对于各种不同的场景, 你需要与之相符的技术: 若要快速游泳, 自由泳是最好的技术, 对于远距离, 则是蛙泳。”

因此, 日置流也会采用三十三间堂射的技术射击远距离靶, 或短时间内速射。例如, 为了在 60 秒内射击 10 箭, 右手不会扭转, 残心「ZANSHIN」是开放的, 并且我们将箭矢置于膝上。

关于竞赛。在日本, 人们认为竞赛之于弓道为毒药。但毒药也可以成为良药。射靶与射击卷藁「MAKIWARA」不同。在竞赛中, 于众人前射击亦非常不同于单人练习。你需要学习在众人前, 以你射击卷藁「MAKIWARA」的方式去射击。这个问题的解决方案就是竞赛性射击。

1.10 射击的类别

有五种类别, 其后缀前「MAE」意为“式”¹⁹。

1.10.1 卷藁前「MAKIWARA MAE」

卷藁「MAKIWARA」是一非常紧的稻草卷, 直径 40-60cm, 长约 70cm, 通常置于一木架上。它被同时用于学习技术和射礼。你在约 2m 远处射击卷藁「MAKIWARA」, 箭矢为子弹头, 通常无羽。在所有射礼中, 卷藁「MAKIWARA」这项是最难的, 需要射 4 箭。卷藁「MAKIWARA」练习能教授很多事情。这里没有中靶的欲求, 而且它允许练习单个技术要点, 例如角見「TSUNOMI」或者伸合い「NOBI AI」。因此, 你不应该轻视卷藁「MAKIWARA」。

¹⁹译者注: 原文为 which means “how to do”。

1.10.2 的前「MATO MAE」

这是在 28m 距离上的射击。靶直径 36cm，置于 28m 处，中心高于地面 27cm，而通常立于沙堤前。此项目利于学习正确的技术和正确的精神。

的前「MATO MAE」用来作为以确切规则进行的常规训练。其靶位和靶距都有其历史起源，演变自战阵中的武士排布。

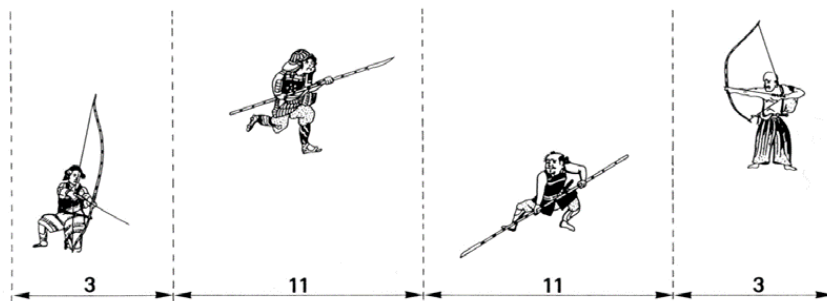


图 1.25: 28m 战阵间距

锋线列阵两排长枪武士，弓箭手立于其身后。长枪长 5.5m，当在战场上施展时，需要 11m 空间。为获得充足的机动空间，弓箭手立于 3m 后。这便是为何的前「MATO MAE」的靶距为 28m（图 1.25）。

1.10.3 遠的「ENTEKI」

这是在 60m 上射击 1m 靶的远距离射击。该项目非常有利于培养强劲の離れ「HANARE」。足踏み「ASHI BUMI」小于通常情况，若于室外练习，你会将弦卷「TSURUMAKI」挂在袴「HAKAMA」上²⁰。通常会使用小羽轻箭。你可以用两种方式射击：较容易的方式是，在詰合い「TSUME AI」后，侧向弯曲身体；另一种方式是，倾斜三分の二「SANBUN NO NI」至更低的右手位。对于瞄准，的「MATO」在三分の二「SANBUN NO NI」的参考点与的前「MATO MAE」时相同。对远至 60m 的射击，其他射击阶段的技法没有变化。射击超过 120m，使用遠矢「TOYA」技术将更优，采用非常轻的箭矢，类似古代在箭杆内部塞入文书来传信的箭。

²⁰译者注：弦卷「TSURUMAKI」，存放弓弦的附件，类似线轴。袴「HAKAMA」，常见的日本武道服饰的裤装部分。

1.10.4 敵前「TEKI MAE」(要前「YO MAE」)

这是在战场上面对敌人、披甲射击时使用的技术。此射击仅包含 3 步：弓構え「YUGAMAE」、三分の二「SANBUN NO NI」、和伸合い「NOBI AI」。此项技术摒弃了弓返り「YUGAERI」。

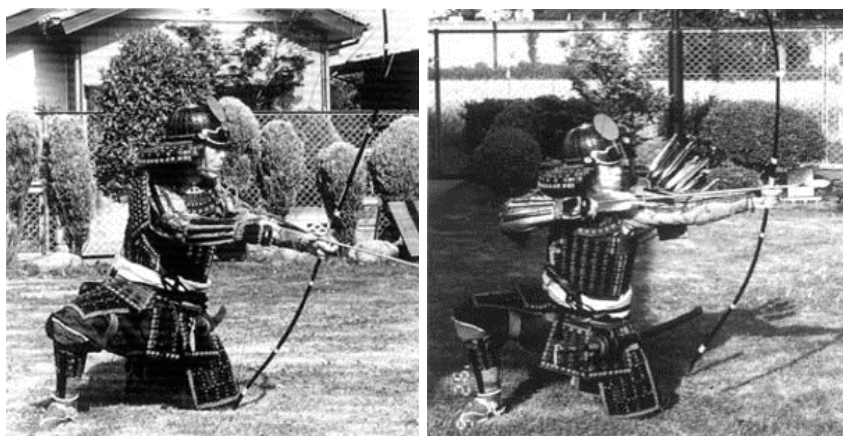


图 1.26: 敵前「TEKI MAE」

1.10.5 数矢前「KAZUYA MAE」

此为速射，60 秒内射 10 箭。左手技术和步骤与敵前「TEKI MAE」相同，右手不扭转，且取り懸け「TORIKAKE」由 4 指完成。

1.10.6 遠矢前「TOYA MAE」

亦称作送り矢「OKURIYA」，飞矢射击，目标为达到最大射程。使用极轻的箭完成，且当射击超过 400m 时，箭羽被逐渐削减直至仅剩羽骨，这意味着射击正确与否将直接反映于箭矢上。

从印西先生至稻垣先生，仅有一位先生使用羽骨箭射击。

1.11 结论

关于 Herrigel²¹的观点，稻垣先生指出：“他将技术从精神中分离了出来，他谈论了‘技艺’……但他是在不知道技术与精神必须协同作用、互相帮助的情况下去寻求禅「ZEN」。这也是目前在日本发生的情况：精神才是正道，而技术排在最后；人们认为二者相分离；而这是错误的。若你只想着弓与矢，身体将如同机器般运作，而你将绝不会用到精神。

现代弓道的主要部分是在约 90 年前由一群对欧美神魂颠倒的人创立的，这只是一种用来否定过去的新时尚。中靶不易，因为无法射中，他们便决定说‘中靶不重要’。

而真正的价值位于别处，独立于时尚。其价值在于自我完善和自我超越，这必须与精神一道来锻炼。为提升伸合い「NOBI AI」并获得更佳的技术，你必须训练精神：这是与自我战斗。

技术与精神一道，忠实且自发地，在于与自然的平衡，在于左手和右手扭转间的平衡。当真正的離れ「HANARE」发生，便是‘真正的中り「ATARI」’，届时，一切都变了，而你将感受到。”

²¹译者注：Eugen Herrigel (1844-1955)，德国哲学家，著有《Zen in the Art of Archery》(1953)。



Chapter 2

弓具

- 1, 箭矢
- 2, 弓
- 3, 手套

2.1 了解弓具的重要性

弓道不仅仅是技术练习和精神，而且也包括知识。一位不了解所用之弓、所用之具的射手，其自身也就是一器物而已。仅依靠技术一心求中的弓道研习者将永远无法找到禅「ZEN」。这便是为何以下六项（关于弓）的知识¹是如此重要：

- 1, 弓理「KYU RI」——射术理论
- 2, 弓礼「KYU REI」——弓道射礼
- 3, 弓法「KYU HOU」——对待弓、矢、和其他弓具的礼法（在日本几乎被遗忘）
- 4, 弓器「KYU KI」——各种不同弓、矢、和其他弓具的一般性知识
- 5, 弓巧「KYU KO」——如何制作弓具
- 6, 炼心「RENSHIN」——锻炼心「KOKORO」，强劲精神

只有日置流教授以上所有 6 项。了解这些知识的人，便是一位完美的射手。稻垣先生的教导强调，在胴造り「DOZOKURI」后，弓道研习者便不应

¹译者注：即“五射六科”中的“六科”。

被外部或内部的影响所扰动。正如一首关于**胴造り**「DOZOKURI」的古诗所言：“不要去想你的财富，也不要去想你的宝石。”这意味着你不应有任何形式的忧虑。在**胴造り**「DOZOKURI」中，弓道研习者注视着弓与上箭的弦，若他开始去想：“箭尾太紧了，**中仕掛け**「NAKASHIKAKE」破损了，箭尾不够紧，箭羽被磨损了，弓力太强了”——良好的**胴造り**「DOZOKURI」将绝无可能。因此，有关弓、箭、和手套的知识是更添助益的，因为这些知识使弓道研习者确定并且自信：其弓具是有效的。这里应再一次指出，为了能够以最高的精度重复每一次射击，以最高的细心程度执行射击的每个动作和所有步骤，是绝对必要的。疏忽与懒散不属于真正弓道的任何部分。

2.2 箭矢

箭矢可以由以下材料制作：传统材料的竹，铝，或最近出现的，碳纤维或玻璃纤维。非竹制箭矢以尺寸和材料厚度编制型号，使其能与弓力——当然，也与弓道研习者的能力——相匹配。找到箭、弓、和射手间的平衡很重要。铝箭由两对数字编制型号，通常为 2015 或 1913。第一对数字以分数英寸指示外径，第二对数字则指示铝管壁厚²。2015 型箭适合拉距大于 85cm、拉重大于 15kg 的射手。通常，2015 型箭适用男性，1913 型适用女性。碳纤维箭矢通常有着更小的直径和更轻的箭重。每组箭在箭重和韧性上都是一致的。铝箭能弯曲；你无法使纤维箭变形，但它们更硬脆。

2.2.1 箭头

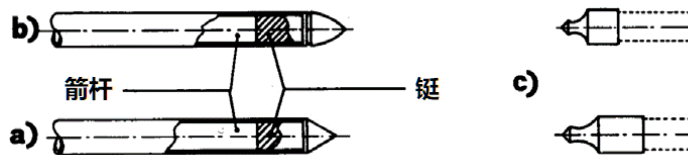


图 2.1: 箭头种类

纤维箭和铝箭有 3 种类型的箭头（图 2.1）：

²译者注：第一对数字代表外径为 xx/64 英寸，第二对数字代表壁厚为 xx/1000 英寸。例如，2015 箭杆，外径 20/64 英寸（约 7.9mm），壁厚 15/1000 英寸（约 0.38mm）。

- (a) 三角形
- (b) 子弹头形
- (c) 外插箭头（箭头中空并匹配箭杆末端外周，无铤）

上述只有最后一类适合竹箭。

a 和 b 类箭头带有箭铤插入箭杆。对于 c 类箭头，竹箭用的稍短，而铝箭用的较长。

不同种类的箭头带给箭不同的平衡。若箭矢要正确地飞行，对任何种类的箭矢，都必须寻找一优化的平衡点，这一点将在稍后展开。正常以 kg 标称的弓力，表示在 90cm 标准拉距下的拉重，通常可以假设，拉距每增/减 5cm，拉重增/减 2kg。箭矢长度的测量则是从箭尾槽底至箭尖。

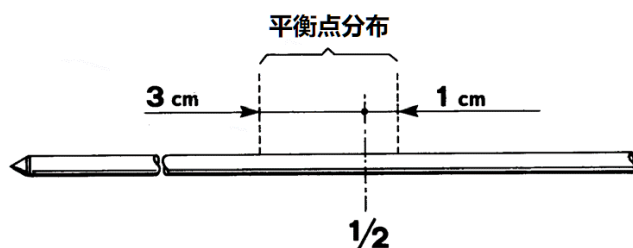


图 2.2: 箭矢平衡点

拉重为 17-18kg 的弓与平衡点在正中的箭矢相匹配（图 2.2）。越强的弓，箭矢平衡点应更加（向箭头方向）前移（对于 25kg 弓，至多 3cm）。这通过使用更重的箭头来实现。相反的操作则用于更弱的弓（对于 10kg 弓，向箭尾方向移动至多 1cm），箭头则需更轻。

重箭头箭矢其飞行尽管更慢，却更稳定。

2.2.2 箭羽

箭羽前端缠线不应作为正确詰合「TSUME AI」的指示。通过测量弓道研习者各自理想的引弓状况，正确的拉距可以被标记在箭矢上：保持左臂完全伸展且水平，从喉部凹陷处测量至左手中指指尖。出于安全原因，箭矢通常较詰合「TSUME AI」时的拉距长 5-6cm。尤其是初学者有超拉的趋势。

箭羽长度 L（图 2.3）测量于前后缠线之间，且应为 1/6 箭长。90cm 箭需要 15cm 长箭羽，84cm 箭则是 14cm，96cm 箭则是 16cm。

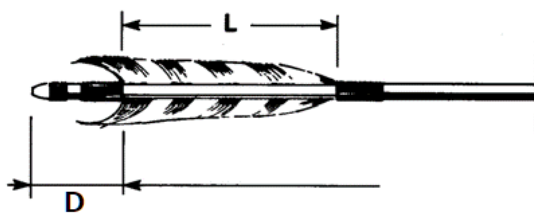


图 2.3: 箭羽尺寸

箭尾和箭羽后端缠线的距离 D 由粘贴箭羽的制矢师各自选择，这便解释了，即使使用相同长度箭羽，为何箭尾到箭羽前端缠线的距离各有不同。

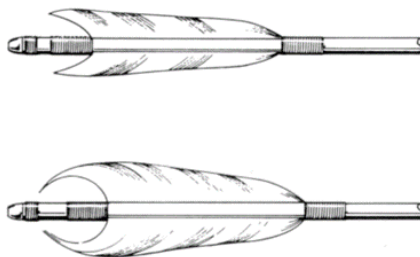


图 2.4: 箭羽形状

不同形状的箭羽要求箭尾到箭羽后端缠线有不同的距离（图 2.4）：未修剪的箭羽要求更长距离以避免在取り懸け「TORIKAKE」中被损坏。绝不要用箭羽前端缠线作为检查詰合い「TSUME AI」的参考点。

用作箭羽的最佳羽毛取自鸟类的尾羽，尤其是未修剪或轻微修剪的羽毛。如图 2.5 所示，整片羽毛沿羽骨切分后提供两片箭羽，尺寸各不相同。更大的箭羽（A）将需要修剪更多以获得所需形状，因此会变得更加粗糙，并在飞行中产生更大的阻力。此外，在箭矢被释放后，由于与弓侧的擦掸，箭羽也会更快地磨损。

具有天然更低矮外形的箭羽（S）更优，由于其质地更软、引起较低阻力、以及具有天然的螺旋结构，因而能提供更稳定的飞行。传统上，最好的羽毛来自鹰或雕未修剪的尾羽。

箭羽可以通过特殊器具粘贴于箭杆上，类似于西方射箭运动中所使用的那种。或者通过在箭杆上缠绕细缝线并穿过羽毛，从而将羽骨稳固地保持在

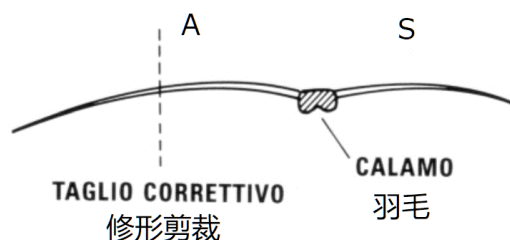


图 2.5: 箭羽修剪

箭杆上。

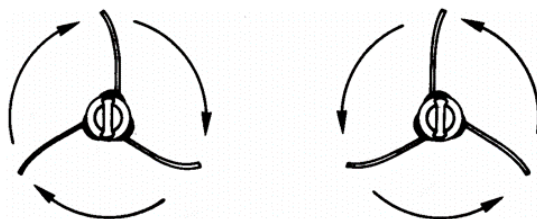


图 2.6: 左: 甲矢「HAYA」, 右: 乙矢「OTOYA」

天然羽毛的特性之一是，其腹侧（凸出侧）会“咬住”气流、而背侧会退让。甲矢「HAYA」与乙矢「OTOYA」将会以相反方向旋转（图 2.6），因为箭矢朝向羽毛的腹侧旋转。

请注意，当箭上弦时，甲矢「HAYA」会向射手显示出羽毛腹侧，而乙矢「OTOYA」显示背侧。

一位首先射出甲矢「HAYA」、随后射出乙矢「OTOYA」击坏前者箭尾的弓道研习者，不能自认为优秀。这里有各种理由：首先，根据古训，他将损失一根用以对敌的箭矢；其次，他（毫无理由地）为自己的能力自负，而非关心其箭矢。同时，由于上文所述的旋转问题，甲矢「HAYA」将会击中瞄准点稍右侧，乙矢「OTOYA」将稍偏左：若弓道研习者真的达成了两次一致的射击，箭矢将绝不会击中同一点（Herrigel, 《Zen in the Art of Archery》, New York 1971, 85 页）。

通过旋转，箭矢将飞得更直，并消除初期由于弓弦导致的横摆运动。羽毛的状态是角見「TSUNOMI」是否良好发挥作用的绝佳指示。若羽毛前端磨损，则基本没有角見「TSUNOMI」。若羽毛后端磨损，则角見「TSUNOMI」

仅发挥了一点儿作用。角見「TSUNOMI」发挥得越好，箭羽则损伤越小。

缠线

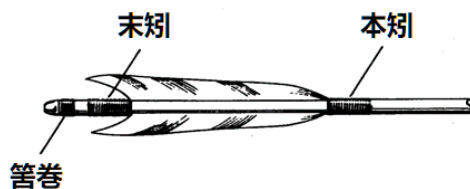


图 2.7: 箭羽缠线

捆绑用线，通常为棉线或丝线，通过固定一端并转动箭杆的方式进行缠绕（图 2.7）。

制作竹箭时，首先在箭尾处缠线，再粘接箭尾。用一硬纸板圆盘（图 2.8）或者圆筒（图 2.9）倒梳周边环绕的羽毛，使得能够制作后端缠线。最后再制作前端缠线。



图 2.8: 硬纸板圆盘使用方法

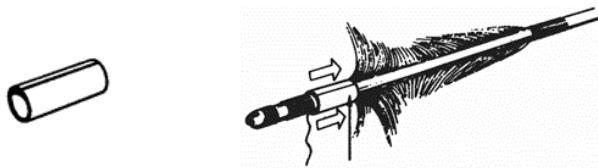


图 2.9: 硬纸圆筒使用方法

上漆

给缠线涂上一些稀释的乙烯基胶³，之后将其夹持在一竹制工具上（图 2.10），旋转箭矢数秒钟并同时压住夹具（如同你在完成中仕掛け「NAKASHIKAKE」时那样⁴）。

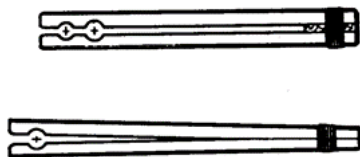


图 2.10: 上漆夹具

2.2.3 箭尾

箭尾通常由角、塑料、或尼龙制成。角制箭尾最佳，由于其纤维材质，在被其他箭矢击中时会破裂或缺损，以这种方式弹开来矢并保护箭杆免于进一步损坏。尼龙箭尾富有弹性但易于损坏。内部为锥形的塑料箭尾只能配合具有锥形尾部的箭杆（图 2.11）。这种组合尤其不错，能防止箭杆在被击中时劈裂。



图 2.11: 锥形塑料箭尾

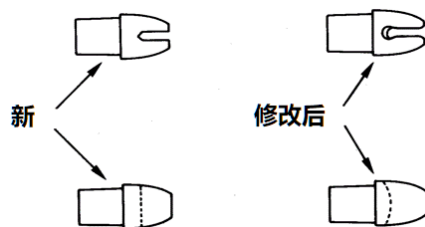


图 2.12: 箭尾使用前的修改

³译者注：原文为 vinyl glue。

⁴译者注：制作中仕掛け「NAKASHIKAKE」时，需要使用道宝「DOUHOU」（一工具）夹住并搓捻麻纤维。

在第一次使用前，箭尾需要被修改成图 2.12所示形状。为此，可使用直径至多 2.5mm 的细圆锉。

若箭尾没有与箭杆正确对齐，或者箭尾被不正确的取り懸け「TORIKAKE」所移动，弓弦释放的力将不会与箭矢共线，箭矢亦无法直线飞行（图 2.13）。修改箭尾槽内部形状将有助于补偿不正确的对齐或取り懸け「TORIKAKE」过度的侧向压力。然而，修改箭尾槽形状的真正原因是为了让箭尾咬住弓弦从而避免箭矢滑落。

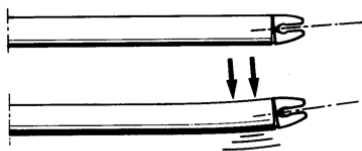


图 2.13: 上：错误安装，下：错误取り懸け「TORIKAKE」导致的偏斜

箭尾槽需要一正确的中仕掛け「NAKASHIKAKE」与之契合（图 2.14）。若箭尾在弦上过紧，箭矢将向右飞行，若过松，你将无法知道箭矢会命中何处，因为弓弦可能每次将箭矢推向不同方向。

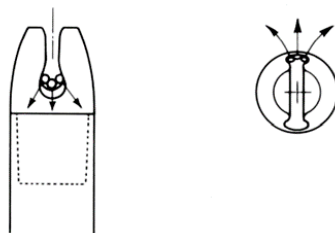


图 2.14: 箭尾与中仕掛け「NAKASHIKAKE」的配合

2.2.4 胶

推荐热熔胶（棒）用于箭头和箭尾，因为其坚固但又易于去胶。对于粘羽，使用“Fletch-Tite”或“Bjorn”，这些常用于西方射箭运动中⁵。乙烯基胶也在竹箭上使用。

⁵译者注：Fletch-Tite 为 Bohning 公司生产射箭运动用专业胶水。“Bjorn”应指 Bjorn hide glue 公司生产的动物明胶。

2.2.5 竹箭

竹箭有多种变量。一组优良的竹箭必须具有以下特征：

- * 应被良好矫治，且具有相同的韧性与强度。
- * 具有相同的竹节（数量和位置）。
- * 具有相同重量。
- * 箭杆周身需具有相同厚度，以确保所有方向上表现出相同的韧性。

28m 射击用箭其箭杆上有 4 竹节（图 2.15），而 60m 或 90m 用箭通常有 3 节。

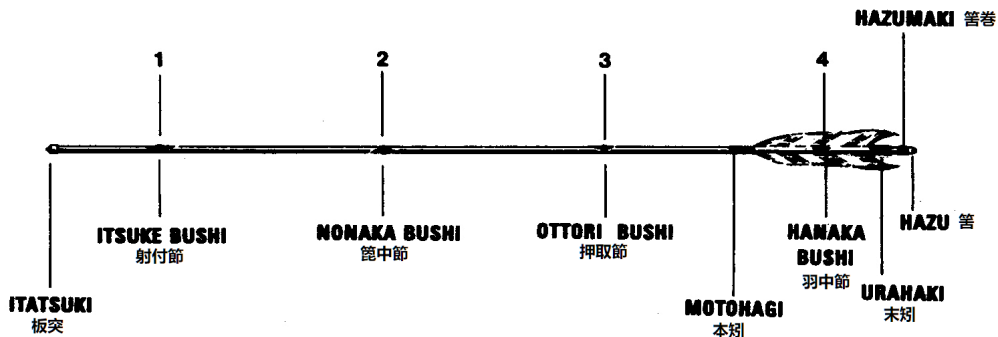


图 2.15: 竹箭

第一竹节与箭头间距离应等于射手一拳。第一、三竹节应位于箭杆上侧，并与箭尾槽和箭羽之一对齐。第二竹节应刚好位于第一、三竹节中间，且与之相对位于箭杆下侧。第三竹节应位于箭尾起 1/3 箭杆长处。第四竹节位置被箭羽所掩蔽，可酌情改变。

竹节处的箭杆会更硬挺。第一竹节被安置在中靶时箭杆应力最大处，这便是为何其不应过于远离箭头。第三竹节被安置在释放弓弦时箭矢扭曲最大处。竹节预期能支撑住箭杆的扭曲，后者产生于弓弦带来的正弦振荡。

用于战场的古代日置流技法仅由 3 步构成引弓阶段，分别是：

弓構え「YUGAMAE」：引弓远至箭矢第三竹节。

三分の二「SANBUN NO NI」：远至第二竹节。

詰合い「Tsume AI」：拉到第一竹节。

在古代技法中，三分の二「SANBUN NO NI」较当代短，原因则在于头盔。一旦头盔在约 300 年前被抛弃，印西先生在观察弩手后，决定将詰合い「Tsume AI」从颞下上移至颞骨以改善瞄准。

打起し「UCHI OKOSHI」，作为一个动作而非姿态，在 1900 年首次被浦上先生引入，来辅助从弓構え「YUGAMAE」到三分の二「SANBUN NO NI」的引弓动作。由于箭术不再是一门武术，因此，保护射手左侧不再必要。

在古代，箭矢以握计长⁶：日置流为 11 握，其他流派则是 10 握。

最优的箭矢由山竹制作，采伐自背风面，2 年竹龄，具有均匀分布的竹节和一致的直径。优良的箭矢需要周身厚度一致的箭杆，且箭杆应保持笔直：其品质可通过在拇指指甲上旋转箭杆并细听产生的噪声来检查。

完成筛选后，箭杆以 19 支一组捆绑，随后：

* 悬置于雨天 6 个月或流水中 1 个月，以致于木髓软化，之后另悬置干燥 6 个月。

* 每根箭杆通过在明火上烘烤加以矫直。

* 随后在两块石头间摩擦（图 2.16⁷）。

* 以铁制锉刀平整。

* 炉上重新加热（矫治）。

* 以热空气灼烤竹节。

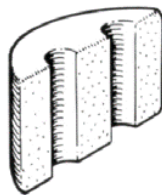


图 2.16: 打磨用石

以上便是古代制箭大师准备箭杆时进行的主要操作。箭矢需要 40 步之多，但完成后便是完美的。稻垣先生曾言：“我个人曾连续 34 年使用 2 只箭，同时弓弦坚持了约 1500 射。对于不太专精的射手，箭矢离弦过快，进而震动，并最终毁坏。”

竹是一种不喜欢被过分扭曲的材料。推荐只用小指和部分无名指压向手掌来从靶上拔箭。

⁶译者注：握，即一拳长度。

⁷译者注：此工具为 2 块上有开槽的石头，同时夹持 2 根箭杆反复打磨。此图主要示意凹槽结构，外形不必如此规则。

图 2.17展示了部分练习用箭和战场用箭的箭头箭尾。

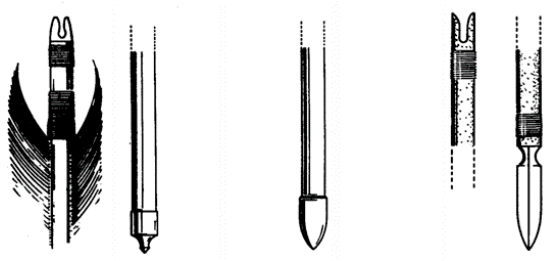


图 2.17: 不同箭矢的箭头与箭尾。左：的前「MATO MAE」，中：卷藁「MAKIWARA」，右：战场

2.2.6 箭矢修缮

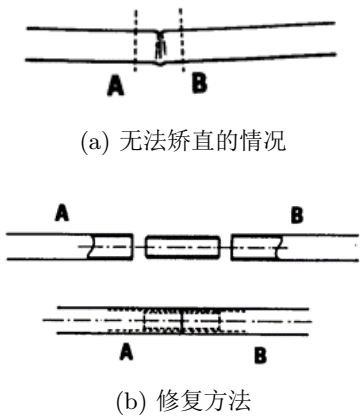


图 2.18: 无法矫直的铝箭及修复

- (a) 铝箭——无法矫直（图 2.18）：你应该切断箭杆，在两端之间塞入一段长约 3cm、其外径等于箭矢内径的杆，并以热敏粘胶（例如 Evo-Stik 牌）粘接所有部分。
- (b) 铝箭——轻微变形（图 2.19）：通过使用某些矫直夹具——常被西式射手所用——或者徒手施压，是可能矫直的。
- (c) 竹箭——劈裂（图 2.20）：当箭杆没有完全折断而仅劈裂时，对所有部分一起，实施下述步骤：



图 2.19: 轻微变形的铝箭



(a) 劈裂的情况



(b) 修复步骤 1



(c) 修复步骤 2

图 2.20: 劈裂的竹箭及修复

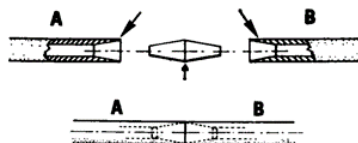
- 1, 在劈裂处下方插入一些大头针, 将劈裂部分抬起。
- 2, 所有部分都涂布热敏粘胶。
- 3, 去除大头针, 对齐劈裂部分, 以多层厨房用塑料薄膜为绷带牢固捆绑劈裂处。
- 4, 30-50 摄氏度下静置 6 小时 (例如, 白炽灯 20cm 远处)。



(a) 断裂的情况



(b) 修复步骤 1



(c) 修复步骤 2

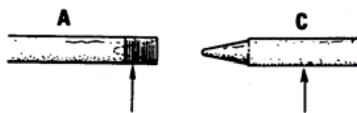
图 2.21: 断裂的竹箭及修复

(d) 竹箭——干净或粗糙的断裂 (图 2.21):

- 1, 对齐每段箭杆的劈裂部分, 并以塑料薄膜捆绑。
- 2, 垂直且干净地切断两端, 并在每段箭杆端面制作一锥形孔。
- 3, 裁切一段约 4cm 长竹料成双锥形, 能正好配合每段箭杆上的锥形孔。以情况 (c) 的方式用胶, 插入竹料并对齐两侧端面。以塑料薄膜非常牢固地捆绑修复后的箭支并粘接, 务必确保箭支笔直。
- 4, 若整段竹制箭杆被毁 (图 2.22), 切掉并重新制作一段, 再连接于剩余箭杆上。在一段上你需在内部制备一锥形孔并缠线, 另一段上制作一配合上一段箭杆的锥形头。然后以第 3 点方式粘接。



(a) 整段损毁的情况



(b) 修复步骤

图 2.22: 整段损毁的竹箭及修复

2.3 弓

2.3.1 种类

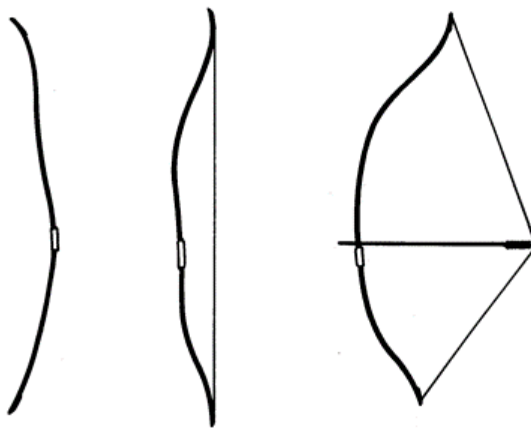


图 2.23: 左: 下弦形态, 中: 上弦形态, 右: 满弓形态

- (a) 竹弓有最快的回弹速度（从满弓位置起），但对拧弓的响应慢。
- (b) 纤维弓（玻璃纤维或碳纤维）对拧转的回应更快。
- (c) 竹 + 碳纤维制成的合成弓其特性居于（a）、（b）之间。
- (d) 竹弓易变形，需经常矫正。并且，对于优秀的竹弓，3000-4000 箭后，通过加热重新定形，其特性将恢复。你必须将弓加热至 50-70 摄氏度来矫正（对于徒手而言太高了），如果到达 100 摄氏度，粘胶将丧失特性。

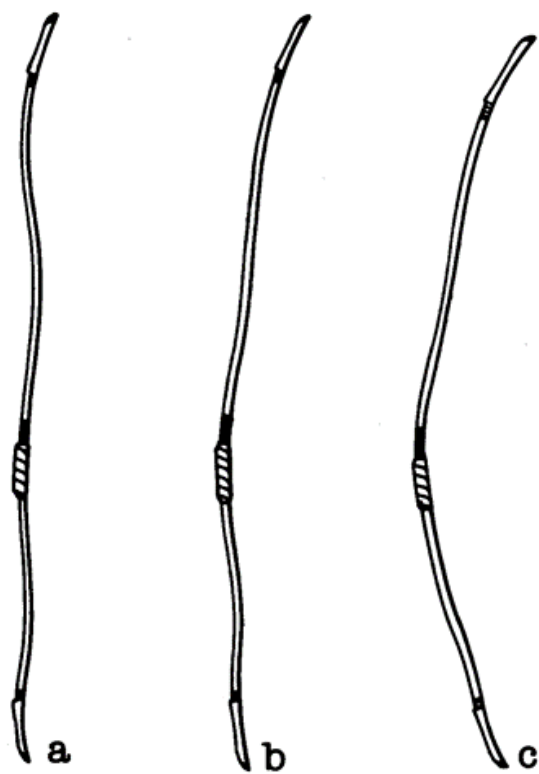


图 2.24: 下弦状态弓形。a: 玻璃/碳纤维, b: 竹/碳纤维, c: 竹

(e) 纤维弓从不变形，它们非常皮实，而且抗扭转应力。

弓可能为入木「IRIKI」或出木「DEKI」（图 2.25）。若弦被偏置于左侧，则弓为出木「DEKI」。入木「IRIKI」弓是较好的，并被日置流使用。

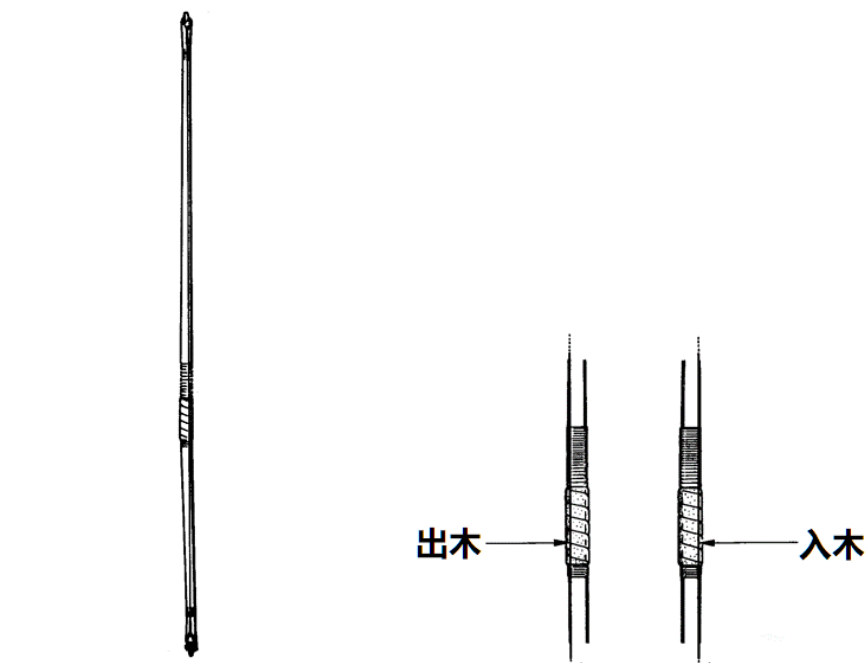


图 2.25: 左：上弦弓立置后视图，右：入木「IRIKI」和出木「DEKI」

图 2.26展示了不同类型竹弓的截面。



图 2.26: 不同竹弓截面

2.3.2 形态

(a) 弓上弦后水平置于地面，一把优秀的弓必须：

- * 具有和谐的弓形，连续但不过度的曲线。

- * 握把下方 20cm 和上方 30cm 的部分看上去应与弓弦平行。图 2.27 二图看上去有问题的低质量弓，因为左右分别为上弓臂和下弓臂太弱。

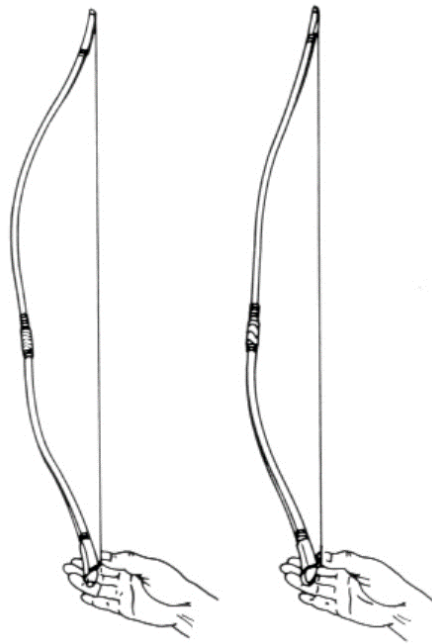


图 2.27: 左：上弓臂弱，右：下弓臂弱

(b) 当弓上弦并坚持时（图 2.28）：

- * 顶端 F 应轻微指向垂直方向右侧。

- * 在 A、B 段，弦应位于弓臂正中，在 C 段，即握把处，弦应向右偏移 1/3 握把宽度。

- * D 段稍向左偏移。

(c) C 段应直，或轻微内凹。

(d) 当满弓时，若手の内「TENO UCHI」正确，弓将展现以下形态：

- * 两端几乎处于同一垂线。

- * E 段维持轻微反曲形态。

- * A 段反曲基本变得笔直。

- * B 段有着完全且连续的曲线。

若想在引弓时使弓进入上述形态，使用一把符合你拉距的正确尺寸的弓

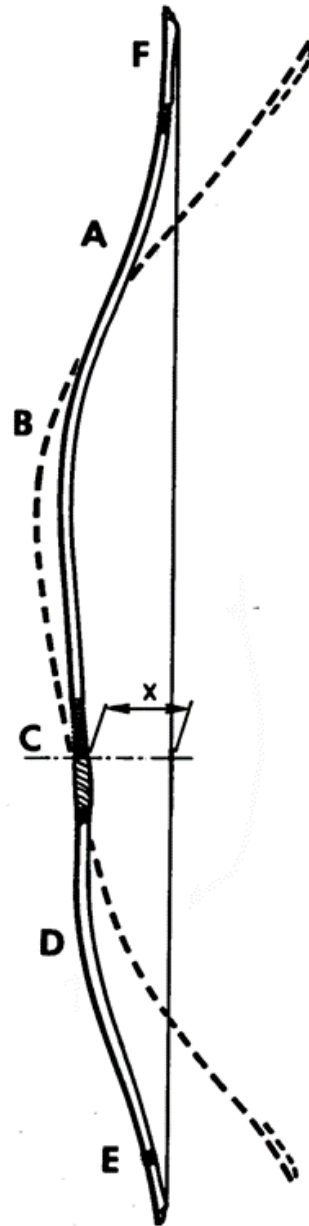


图 2.28: 弓形侧视图

很重要。弓身标注的拉重是在 90cm 标准拉距下给出的（例如，15kg 弓 = 需 15kg 重的力量拉至 90cm）。

图 2.29展示了竹弓各节。

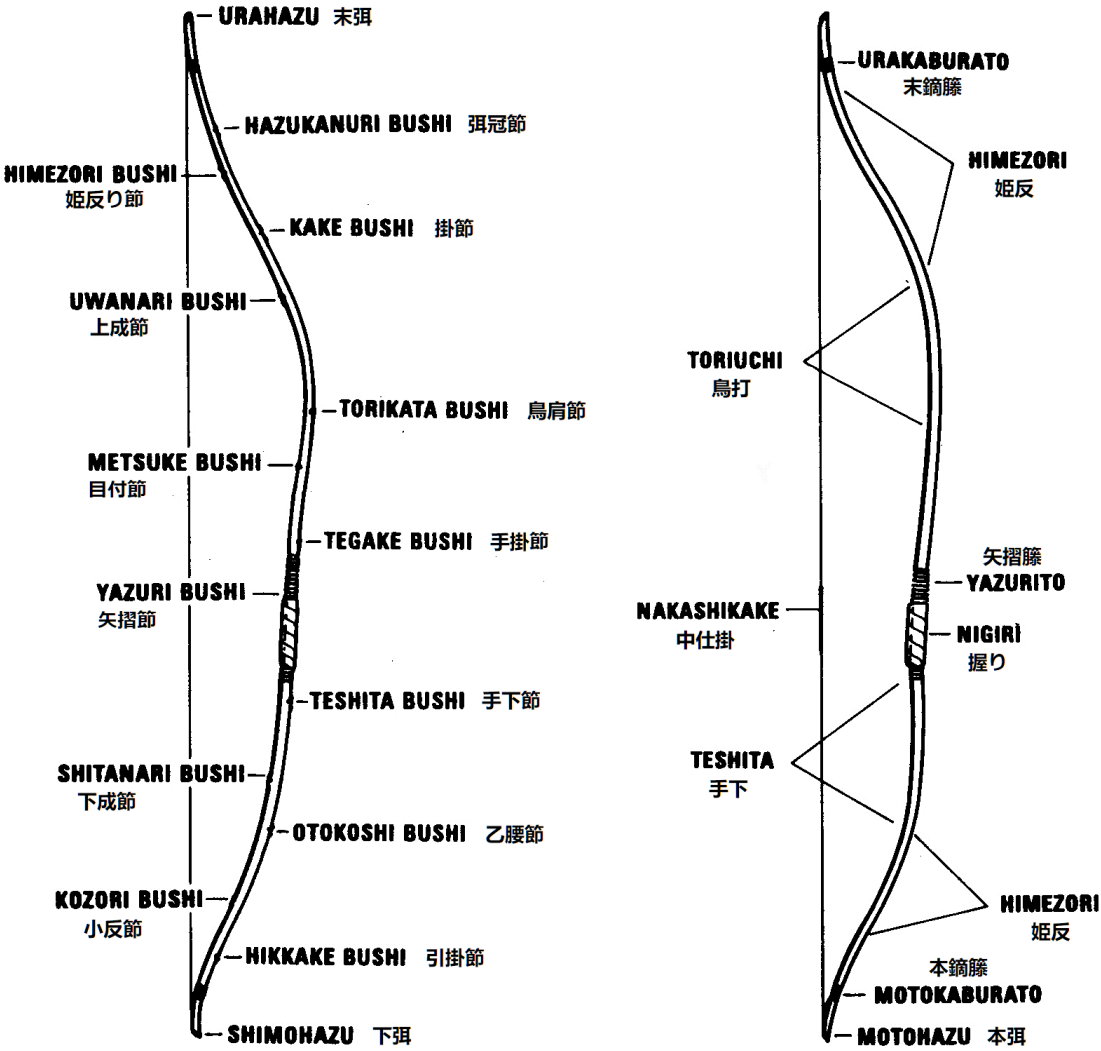


图 2.29: 竹弓各部分名称

2.3.3 使用和维护

备弓

- 1, 上弦。
- 2, 检查和矫正弓形。
- 3, 弹响弦 3 次, 使弦轮与弦结安定。
- 4, 慢拉 3 次, 弦得以安定, 射手了解弓的价值, 弓也将知晓射手的价值⁸。

5, 使用前等待 15 分钟, 使竹纤维安定。

满弓时, 张力侧会延展约 24mm, 而压力侧会缩短约 30mm。

越高质量的弓, 越容易改变形状 (例如: 随手の内「TENOUCHI」的高低)。

弓档

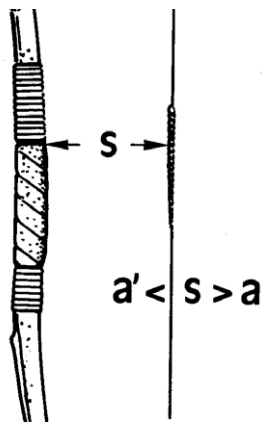


图 2.30: 弓档高度

弓档高度 s 有法可循 (图 2.30), 取决于弓长与弓形 (14.5-16cm)。

$a'-a$ 的调整会改变弓的平衡中心。

向 a 调整, 弓回弹速度、即箭速, 会被减弱。

向 a' 调整, 箭矢将击中更低处且偏右。

⁸译者注: 原文为 the shooter understands the value of the bow and the bow will know the shooter's value。

弓弦

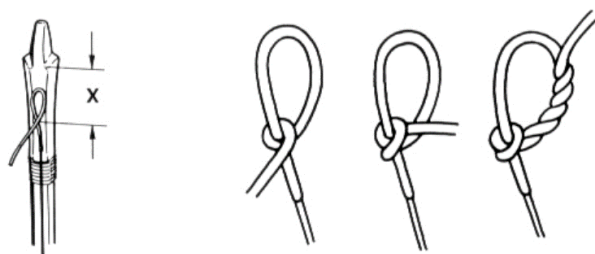


图 2.31: 弦轮制作

新弦只有一个弦轮——于下端。上弦轮必须由射手正确地打结完成，使弦长相对于弓正确。最简单的方法是将新弦平放至旧弦旁。若此法不通，则安装下弦轮，将弦平放在未上弦的弓旁，再于图 2.31 所示处制作上弦轮。其距离 x 取决于各弓尺寸。对于新弦，弓弦与弓腹间的弓档高度 s 应较使用过一段时间的弦高 3mm——弦会拉伸。若弦轮发生改变，则会引发问题：若弦轮太小，则会断裂；若弦轮太大，中靶将十分困难。

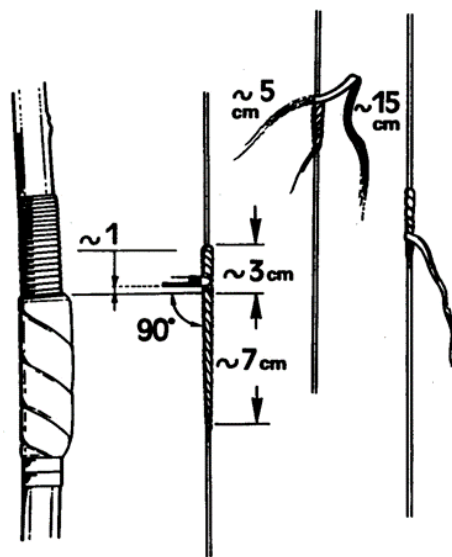


图 2.32: 中仕掛け「NAKASHIKAKE」

弓弦上的搭箭部分，由混合了白胶的麻纤维缠线保护（图 2.32）。搭箭

点厚度应稍大于箭尾槽，使用适量麻纤维是十分重要的：

- (1) 若箭尾太紧，箭矢将向右飞行。
- (2) 若箭尾太松，则箭矢飞行方向将无法预测。

弓弦上搭箭点的位置，应高于过握把上缘的弓弦垂线（90 度）一箭宽。可能需要依据箭重/弓的拉重，轻微上下移动搭箭点位置（2-3mm）。当你需要新弦时，除长度外，记得明确所需拉重，因为有多种弦粗可供选择。KEVLAR⁹弦经常被使用，但同时也有麻弦可选（弦音更优美，速度更快）。

翻弓处置

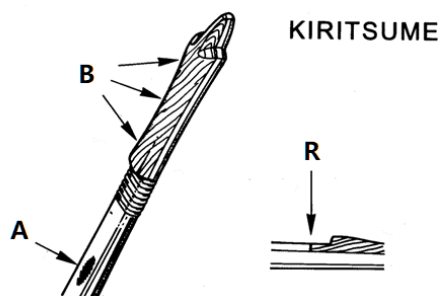


图 2.33: 切詰「KIRIZUME」

射击时若发生翻弓，必须正确地重新上弦。为此，A 处（图 2.33）应置于地面。若压力施加于弓的顶端附近（B），会有发生断裂的危险。

切詰「KIRIZUME」处的缠藤是为了保护。每 5000 射后，解下缠藤来检查 R 处是否有裂痕是一个好习惯。若发现裂痕（这可能是因为竹的压缩与木制顶端向抗造成），用一坚固的薄木片填充裂痕。这种问题只会发生在竹弓上，但不管怎样，推压 A 处的操作是有益的。

2.3.4 握把

当制作新的握把时：

- 1，在角見「TSUNOMI」接触处和手掌区域，尽可能避免尖锐的边缘。
- 2，尽你所能拉伸皮革条带，并紧密粘接。

图 2.34 对选择相对于手掌大小尺寸正确的握把很有帮助。记住，若一位弓道研习者习惯了某个尺寸的握把却更换了握把：

⁹译者注：即凯夫拉纤维。

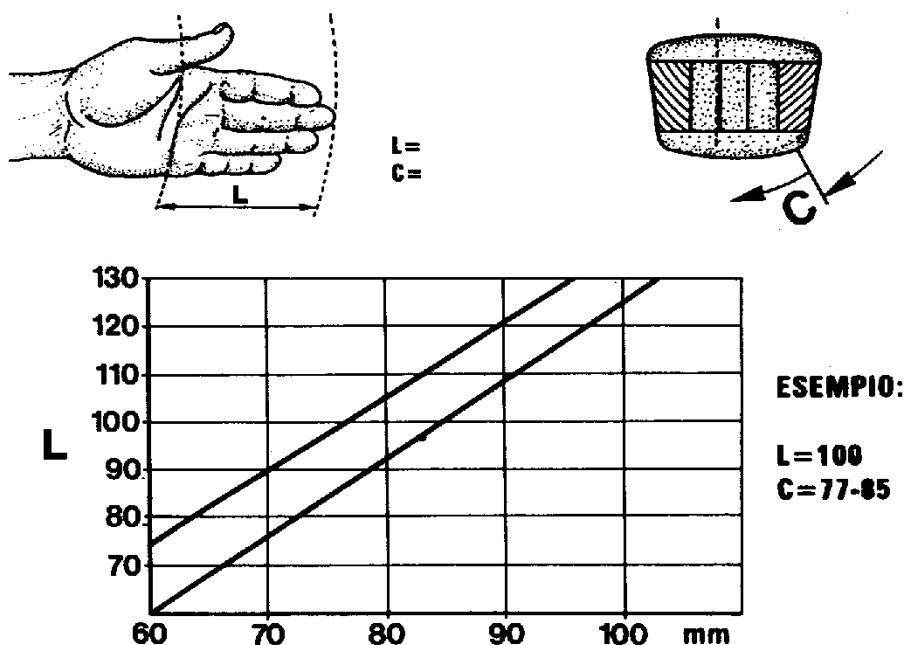


图 2.34: 手掌大小与握把周长的关系

(1) 若更小, 伸合い「NOBI AI」中的拧弓将更困难, 但離れ「HANARE」中的会更容易。

(2) 若更大, 離れ「HANARE」中的拧弓会更困难, 但伸合い「NOBI AI」中的会更容易。

因此, 握把尺寸取决于弓道研习者需要和/或学习什么。在任何情况下, 古时的准则仍然成立: 在保持箭杆贴合弓腹时, 你应该要能够实现手の内「TENOUCHI」。

2.3.5 其他考量

有关在離れ「HANARE」时弓沿其轴线的转动, 以及手の内「TENOUCHI」中的正确功效, 请回顾之前的技术章节。这里所写的, 应被视为之前内容的补充。

(1) 当挑选弓时, 应留意下述内容: 弓的回弹速度主要取决于 3 个因素 (除弓的品质和用料外)

* 弓长应尽可能匹配拉距。

*A、E、和 F 段（图 2.28）应尽量轻。

*C 段应刚硬且轻微突起（相对于弓腹的曲线，弓越是内凹，回弹速度越快，離れ「HANARE」时也越“利落”）。

（2）箭速不单由弓的回弹作用决定，也受離れ「HANARE」过程中手の内「TENOUCHI」的拧弓作用决定。

（3）相比于竹弓，纤维弓在離れ「HANARE」时更容易抖动和震动。

（4）纤维弓能“感受到”拧转作用，并“自主”旋转。其弓形从不疲劳。

（5）竹弓可以被称为是“活的”。温度和湿度的差异、不同的伸合い「NOBI AI」、角見「TSUNOMI」中不同的作用方法，都带来不同的结果。

综合以上要点，我们可以得出：

（a）绝不要在未获得所有者许可时使用竹弓，也绝不要超拉竹弓（否则弓可能毁坏）。

（b）对初学者，纤维弓更佳，而且纤维弓能教会射手在離れ「HANARE」时攥紧手の内「TENOUCHI」。

（c）过早地施加左右手的扭转可能损坏竹弓。如论如何，这是错误动作。

（d）竹弓在離れ「HANARE」中需要角見「TSUNOMI」的作用。

一个来自多方面观点的合理印象是：一位使用竹弓和竹箭达到 50% 命中率弓道研习者，在使用纤维弓和铝箭后，能够达到 75%。

2.4 手套

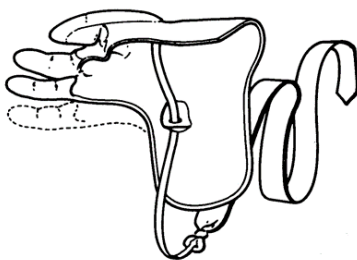


图 2.35: 弓道手套（3 指）结构

弓道手套（骰「KAKE」）可以有 3 指（图 2.35）、4 指（有助于避免过于疲劳）、或 5 指（流鏑馬「YABUSAME」）的形式。

弓道手套是易损的：若是拇指的硬质部分（内部木制模具）与皮革的连

接处受弯折，就很容易损坏。以高度的谨慎，轻柔地弯折，仅需靠近拇指，手套会缓慢适合手形。在初期，最好是保持皮带（紐「HIMO」）松弛，并耐心地软化手套。从靶上拔箭时勿戴手套。戴着手套迎接他人是不礼貌的。万一没有时间脱下手套，则解开皮带并持于掌中，若如此都不行，则将手藏于身后（这是表示尊重）。

这项传统有其古代渊源：右手戴着系好的手套意味着：“已经准备好引弓射击”。

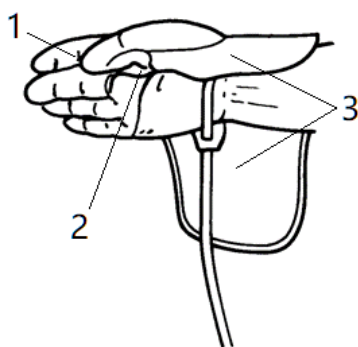


图 2.36: 手套与手的配合

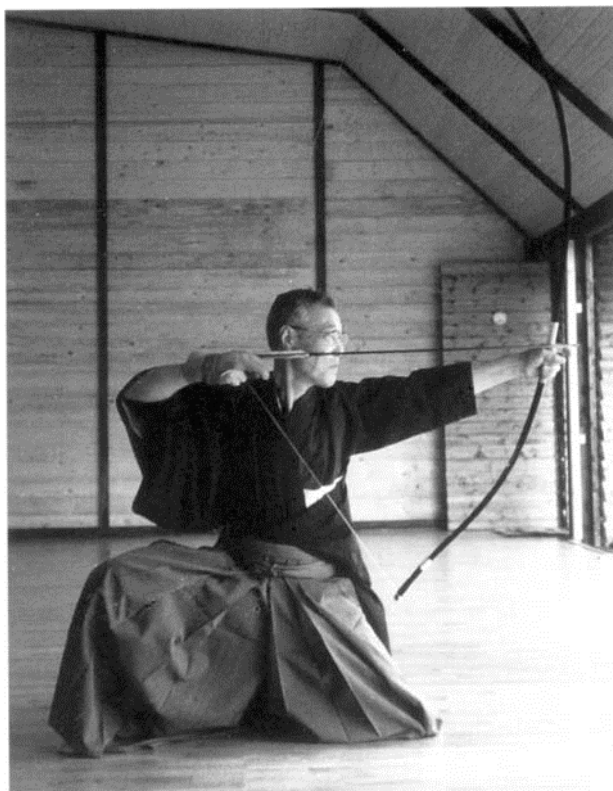
(a) 理想的日置流用弓道手套为 3 指形式。

(b) 手指必须吻合完美（图 2.36）。即，拇指指尖能擦到 1 处，拇指指根触到 2 处，3 处牢固地系于手掌下方的手腕周围。

(c) 弦槽（台阶）垂直于拇指轴线，且其位置可以位于 2 处，或几乎位于指骨弯折处（拇指关节后方约 8mm 处）。

有句古话：“你需要一天适应箭，三天适应弓，两年适应骠「KAKE」。”

“正确的残心「ZANSHIN」源于正确的離れ「HANARE」，正确的離れ「HANARE」源于正确的伸合い「NOBI AI」，正确的伸合い「NOBI AI」源于双手正确的射形协同作用。完美的射形源于弦道「TSURIMICHI」：正确的运动，从弓構え「YUGAMAE」到詰合い「Tsume AI」，从一个位置前进至下一个。”——浦上荣先生



Chapter 3

稻垣先生的教导

这一结论性的章节将留给稻垣先生的轶事与格言，这些记录清晰地表现了他教学智慧的本质，超出了技术性知识的范畴。这些“超出”的部分意指我们无论如何都不能欺骗自己。我们必须记住稻垣先生引用的古言：“心技术「SHIN GI TAI」”——精神、技术、和身体为一体。

在禅「ZEN」中，面对心「KOKORO」之前，你要先（非常严格地）学习形，之后是呼吸，然后你将开始理解精神层面的问题。弓道也是如此，首先是技术，只有在已经完成了正确技术的练习后，心「KOKORO」的问题才会开始浮现。

在汉堡举办的一届欧洲弓道联盟讲习中，我们正按照射礼的方式取回箭矢，因此有些人显得无所事事。稻垣先生对那些总是把这项工作扔给别人的人变得有点儿不耐烦——当他被问到：“我们也可以取回您的箭吗？”他不客气地回答说：“我射的箭，我自己取。”

当他被问及，根据日置流，为何总是将箭头而非箭尾置于地面是如此重要，稻垣先生回答道：“在皇居内，也许能毫无担忧地把箭尾置于地面，而在战场上，箭尾会被泥土堵塞。”

他对弓道研习者在着装上严格形式主义的要求评论道：“我们需要双手双脚来射箭，而其他都是时尚。”

“礼射弓道是礼仪的方式，精神弓道是精神的方式。强劲、有力、持久地射击……才是弓道的方式。”

“箭矢是为了射中而生，当你意欲用箭时，依据其目的来使用它。”

“为确保箭矢笔直飞行，左右手必须一起和谐工作，如同父母为了儿子的最好而所做的那样。”

“如今在日本，许多师范希望不经训练就能中靶。这是错误的实践方式。真正的弓道不只是技法，也不只是精神。”

“箭矢自身会笔直前进，只有自我可能干扰其飞行。”

“技法如刃，而射礼如鞘。”

“绝不要忘记初心。”

“只为中靶而射是错误的，为你自己而射，永远不要去想他人的目光。”

“正射必中「SEISHA HICCHU」”——正确的射击一定命中靶心。

“平常心「HEI JO SHIN」”——永远不被扰动的心智。

“一箭，千箭，万箭，而精神（心智，心「KOKORO」）常新。”

“弓道的全部就在最后几厘米箭中，其他都是准备。”“弓道始于伸合い「NOBI AI」终于伸合い「NOBI AI」，其他都是准备。”

1989年八月罗马一个炎热的夏夜，在走廊下的晚餐时间里，一只蜜蜂落入一湿烟灰缸。蜜蜂正绝望地试图爬出来，稻垣先生凑近了观察并加油道：“伸合い「NOBI AI」，伸合い「NOBI AI」。”当蜜蜂终于到达烟灰缸上缘时，先生微笑着说：“它赢了。”

关于伸合い「NOBI AI」：“通过对射形提建议来解释伸合い「NOBI AI」是不可能的。整个身躯、整个自我都在参与伸合い「NOBI AI」。”

“伸合い「NOBI AI」中，若真的无法避免去思虑，那就去想角見「TSUNOMI」的触点。”

“在離れ「HANARE」时忘掉靶，把狙い「NERAI」想象成一根延伸至无穷远的直线，藉由来自手腕更多的角見「TSUNOMI」，维持加力，直至残心「ZANSHIN」。”

讨论真实的中り「ATARI」：“使用正确的技法，去奋斗。没有真正的奋斗就没有真正的射击。”

“你应该达到在莺歌燕语中也能射击的境界。你必须达到同时享受射击和周围环境的层次。”

“当技术被消化吸收并达到了不瞄的境界，弓道和禅「ZEN」便会相遇。”

“到最后，将没有意念、没有技法、也没有靶。”

“旁人的在场是不存在的，甚至自我也是。”

“弓道之精神：仅当技法毫无疑问之时。”

“恒常的练习者，能达到足以成为其自身师范的水平，去寻求悟り「SATORI」

和理解。”

当稻垣先生被问到：“您已经射箭多少年了？”他答道：“已经 18 代。”

