

## 《弓道中的禅》

---

# 弓道中的禅意

---

尤金·赫里格尔

R. F. C. Hull 译

Vigeo Press

原版出版于1953年

公有领域

Vigeo Press 再版, 2018

ISBN 平装本 978-1-941129-94-4 电子书 978-1-941129-93-7

# 目录

---

前言

第一章

第二章

第三章

第四章

第五章

第六章

第七章

第八章

第九章

第十章

第十一章

## 前言

---

1936年，我在柏林德日协会发表的一次演讲以《弓术中的武士精神》为题发表在《日本》杂志上。我在演讲时极为谨慎，因为我想展示这门技艺与禅之间存在的紧密联系。由于这种联系难以精确描述和真正定义，我完全意识到我的尝试只是初步的。

尽管如此，我的演讲引起了极大的兴趣。1937年被译成日文，1938年被译成荷兰文，1939年我收到消息——至今未经证实——说有人计划翻译成印地语。1940年，一个改进得多的日文译本与小町谷操三教授的目击记录一起出版。

当出版了D. T. 铃木关于禅的重要著作《大解脱》的库尔特·韦勒询问我是否同意重印我的演讲时，我欣然同意。但是，我确信在过去十年里取得了进一步的精神进步——这意味着十年持续不断的练习——并且能够比以前更好地、以更深的理解和领悟来表达这门“神秘”技艺的本质，我决定以新的形式记录下我的经历。难忘的回忆和我当时在弓术课程中所做的笔记对我大有帮助。因此我可以说，这篇论述中没有一个字不是师父会说的，没有一个意象或比喻不是他会用的。

我也努力让我的语言尽可能简单。不仅因为禅教导和提倡最大程度的简洁表达，还因为我发现，凡是我不能用简单的方式、不借助神秘术语说清楚的东西，即使对我自己来说也还不够清晰和具体。

写一本关于禅本质的书是我在不久的将来的计划之一。

尤金·赫里格尔

# 第一章

---

乍看之下，将禅——无论读者如何理解这个词——与弓术这样世俗的事物联系起来，似乎是对禅不可容忍的贬低。即使他愿意作出很大让步，承认弓术可以被称为一门“技艺”，他也不大愿意在这门技艺背后寻找任何超越明显竞技性技能的东西。因此，他期待听到一些关于日本特技表演者惊人技艺的故事，这些表演者能够依靠历史悠久、从未中断的弓箭使用传统。因为在远东，距离用现代武器取代旧式作战工具也只有几代人的时间，而且对旧式武器的熟练使用绝没有废弃，反而继续传承下来，并在越来越广的范围内得到培养。那么，我们难道不应该期待一份关于弓术今天作为日本民族运动的特殊方式的描述吗？

没有什么比这种期待更错误的了。对于传统意义上的弓术——日本人将其视为一门技艺并作为民族遗产加以尊崇——日本人理解的不是一项运动，而是，尽管这听起来很奇怪，一种宗教仪式。因此，所谓弓术的“技艺”，他们指的不是运动员通过身体训练或多或少能够掌握的能力，而是一种起源应该从精神修炼中寻找、目标在于击中精神目标的能力，所以从根本上说，射手瞄准的是他自己，甚至可能成功地击中他自己。

这听起来很令人困惑。读者会说，我们能相信弓术——曾经为生死搏斗而实践——甚至没有作为一项运动保留下来，而是被降格为一种精神修炼吗？那么弓、箭和靶子还有什么用？这难道不是否定了弓术刚毅古老的技艺和真实意义，而代之以某种模糊的、甚至可能是纯粹幻想的东西吗？

然而，必须记住的是，这门技艺的独特精神远非在近代才被重新注入弓箭的使用中，而是始终与它们本质上紧密相连，并且现在——由于不再需要在血腥的战斗中证明自己——更加直接和令人信服地显现出来。说传统的弓术技法由于在战斗中不再重要而变成了一种愉快的消遣，从而变得无害，这是不正确的。弓术的“大道”告诉我们完全不同的东西。据此，弓术仍然是生死攸关的事情，因为它是射手与自己的较量；而这种较量不是低劣的替代品，而是所有向外指向的较量——例如与身体对手的较量——的基础。在射手与自己的这种较量中揭示了这门技艺的秘密本质，而对它的教导并没有因为放弃武士竞技实践所追求的功利目的而压制任何本质的东西。

因此，今天任何致力于这门艺术的人，都将从其历史发展中获得一个不可否认的优势：不会被诱导用实际目的（即使他对自己隐瞒这些目的）来模糊他对“大道”的理解，甚至完全不可能做到这一点。因为进入这门艺术的途径——所有时代的射箭大师都一致认为——只向那些内心“纯净”、不受附加目的困扰的人敞开。

如果从这个角度问，日本大师如何理解射手与自己的这种较量，以及他们如何描述它，他们的回答听起来会极为神秘。对他们来说，这种较量在于射手瞄准自己——但又不是自己，击中自己——但又不是自己，从而同时成为瞄准者和目标，击中者和被击中者。或者，用一些最接近大师内心的表达方式来说，射手必须不由自主地成为一个不动的中心。然后出现最高和最终的奇迹：艺术变成“无艺”，射击变成非射击，一种没有弓箭的射击；老师再次成为学生，大师成为初学者，终点成为起点，起点成为完美。

对于东方人来说，这些神秘的公式是清晰而熟悉的真理，但对我们来说却完全令人困惑。因此，我们必须更深入地探讨这个问题。相当长一段时间以来，即使对我们欧洲人来说也不是什么秘密，日本艺术的内在形式都可追溯到一个共同的根源，即佛教。这对射箭艺术如此，对水墨画也是如此，对戏剧艺术如同茶道、插花艺术和剑术一样皆是如此。所有这些都以一种精神态度为前提，每一种都以自己的方式培养它——这种态度在其最崇高的形式中是佛教的特征，并决定了僧侣类型人的本质。我不是指通常意义上的佛教，我在这里也不关心佛教明确的思辨形式，这种形式因其据称可获得的文献而成为我们在欧洲唯一知道的形式，甚至声称理解。我指的是禅那佛教(Dhyana Buddhism)，在日本被称为“禅”，它根本不是思辨，而是对作为存在无底根基之物的直接体验，这种体验无法通过智力手段把握，即使在最明确和无可争辩的体验之后也无法被构想或解释：通过不知道它来知道它。为了那些关键

的体验，禅宗佛教开辟出一些道路，通过有方法地沉浸于自我，引导人在灵魂的最深处意识到无名的无根性和无质性——不仅如此，还要与之合而为一。这一点，就射箭而言，用非常试探性的、因此可能产生误导的语言来表达，意味着精神修炼——只有通过它射箭技术才能成为一门艺术，如果一切顺利的话，就会完善为“无艺之艺”——是神秘的修炼，因此射箭在任何情况下都不意味着用弓箭在外部完成什么，而只是在内部，用自己完成。弓和箭只是一个借口，一些没有它们也同样可以发生的事情，只是通往目标的道路，而不是目标本身，只是最后决定性飞跃的辅助。

鉴于这一切，没有什么比能够找到禅宗佛教徒的阐述作为理解的辅助更令人向往的了。这些实际上并不缺乏。铃木大拙(D. T. Suzuki)在他的《禅宗论文集》中成功地表明，日本文化与禅密切相关，日本艺术、武士的精神态度、日本的生活方式、道德、美学以及在一定程度上甚至是日本的智识生活，其特殊性都归功于禅的背景，任何不熟悉它的人都无法正确理解。

铃木极其重要的著作和其他日本学者的研究引起了广泛的兴趣。人们普遍承认，禅那佛教诞生于印度，经历深刻变化后在中国得到充分发展，最终被日本采纳，在那里至今仍作为活的传统被培育，它揭示了对我们来说理解至关重要的未曾预料的存在方式。

然而，尽管禅宗专家付出了所有努力，我们欧洲人对禅本质的洞察仍然极为匮乏。仿佛它抵制更深的渗透，摸索着的直觉在几步之后就会遇到无法逾越的障碍。笼罩在无法穿透的黑暗中，禅必然看起来像是东方精神生活所设计出的最奇怪的谜语：无法解决却又无法抗拒地吸引人。

这种难以触及的痛苦感受，在某种程度上源于迄今为止禅宗所采用的阐述方式。没有理性的人会期望禅宗修行者做更多的事情，除了暗示那些解放并改变了他的体验，或试图描述他现在所依存的不可想象和不可言说的“真理”。在这方面，禅宗类似于纯粹的内省神秘主义。除非我们通过直接参与进入神秘体验，否则无论我们如何辗转反侧，都只能停留在外面。这条所有真正神秘主义都遵循的法则，不允许有任何例外。大量被视为神圣的禅宗文献的存在并不矛盾。这些文献的特点是，只有那些已证明自己值得拥有关键体验的人，才能从中提取出生命赋予的意义，从而确认他们自己已经独立拥有和成为的东西。另一方面，对于没有经验的人来说，这些文献不仅保持沉默——他怎么可能读懂字里行间的含义？——而且必然会将他引入最绝望的精神混乱，即使他谨慎而无私地接近它们。像所有神秘主义一样，禅宗只能被本身就是神秘主义者的人所理解，因此不会试图通过不正当手段获取神秘体验所拒绝给予他的东西。

然而，被禅宗转化并经历过“真理之火”的人，过着令人信服的生活，以至于无法被忽视。因此，如果我们被精神共鸣的感觉驱使，渴望找到一条通往那种能创造奇迹的无名力量的道路——因为纯粹好奇的人没有权利要求任何东西——我们期望禅宗修行者至少描述通往目标的道路，这并不过分。没有哪个神秘主义者或禅宗学生在第一步就成为他通过自我完善能够成为的人。在他最终发现真理之前，还有多少东西需要征服和抛弃！在这条路上，他多么频繁地被那种正在尝试不可能之事的凄凉感觉所折磨！然而，这种不可能的事情终有一天会变成可能，甚至变得不言自明。那么，我们是否有理由希望，对这条漫长而艰难道路的仔细描述至少能让我们做一件事：问问自己是否愿意走这条路？

禅宗文献中几乎完全缺乏这种对道路及其阶段的描述。这部分是因为禅宗修行者对给予任何关于幸福生活的指导有着难以克服的反感。他从个人经验中知道，没有熟练老师的认真指导和大师的帮助，没有人能坚持到底。另一方面，同样决定性的事实是，他的体验、他的征服和精神转化，只要它们仍然是“他的”，就必须一次又一次地被征服和转化，直到一切“他的”东西都被湮灭。只有这样，他才能获得体验的基础，这种体验作为“包容一切的真理”，唤醒他过一种不再是他日常个人生活的生活。他活着，但活着的不再是他自己。

从这个角度，我们可以理解为什么禅宗修行者回避所有关于他自己和他进步的谈论。不是因为他认为谈论这些是不谦虚的，而是因为他认为这是对禅宗的背叛。即使下决心说任何关于禅宗本身的事情也让他深感不安。他面前有一

位最伟大的大师的警告例子，当被问及什么是禅宗时，他保持了一动不动的沉默，仿佛没有听到这个问题。那么，任何修行者怎么会想要说明他已经抛弃并且不再错过的东西呢？

在这种情况下，如果我只是罗列一串悖论并躲在一堆冠冕堂皇的词汇背后，我就是在逃避责任。因为我的意图是阐明禅宗的本质，因为它影响了受其印记的艺术之一。这种光明当然不是禅宗根本意义上的开悟，但至少表明在不可穿透的雾墙后面一定有什么东西，就像夏日的闪电预示着远处的风暴。这样理解，射箭艺术就像是禅宗的预科学校，因为它使初学者能够通过自己双手的作品，更清楚地看到那些本身无法理解的事件。客观地说，从我列举的任何一种艺术中找到通往禅宗的道路是完全可能的。

然而，我认为我可以通过描述射箭艺术学生必须完成的课程来最有效地实现我的目标。更准确地说，我将尝试总结我在日本期间从这门艺术最伟大的大师之一那里接受的六年教学课程。所以是我自己的经历授权我进行这项工作。为了让自己能够被理解——因为即使这所预科学校也有足够多的谜题——我别无选择，只能详细回忆我必须克服的所有阻力，我必须克服的所有抑制，然后才能成功渗透到大道的精神中。我谈论自己只是因为我看不到实现我设定目标的其他方法。出于同样的原因，我将把我的叙述限制在要点上，以使它们更加清晰地突出。我有意识地避免描述教学发生的环境，避免唤起那些固定在我记忆中的场景，尤其是避免勾勒大师的画像——尽管所有这些都可能很诱人。一切都必须围绕射箭艺术，我有时觉得，它甚至比学习更难阐述；而且阐述必须进行到我们开始辨认那些遥远地平线的程度，禅宗就在这些地平线后面生活和呼吸。

## 第二章

---

为什么我开始学习禅，并为此目的开始学习射箭艺术，这需要一些解释。即使在我还是学生的时候，尽管那个时代对这类兴趣并不重视，我就像是被一种秘密的冲动所驱使，专注于神秘主义。然而，尽管我付出了所有努力，我却越来越意识到，我只能从外部接近这些深奥的著作；尽管我知道如何围绕那种可以称为原始神秘现象的东西打转，但我无法跃过那道像高墙一样围绕着这个奥秘的界线。我也无法在大量的神秘主义文献中找到我真正寻求的东西，失望和沮丧之下，我逐渐意识到，只有真正超脱的人才能理解“超脱”的含义，只有那些完全空寂、摆脱自我的冥想者，才能准备好与“超越的神性”合而为一。因此我已经意识到，通往神秘主义的道路只能是也必须是个人经验和磨难的道路，如果缺少这个前提，所有关于它的谈论都只是空洞的闲聊。但是——一个人如何成为神秘主义者？如何达到真正的、而不仅仅是想象中的超脱状态？对于那些与伟大导师们相隔数个世纪深渊的人来说，是否还有通往它的道路？对于在完全不同条件下成长起来的现代人来说呢？我nowhere找不到任何接近满意的答案来回答我的问题，尽管有人告诉我关于一条承诺能够通向目标的道路的各个阶段和站点。要踏上这条道路，我缺乏精确的方法指导，这些指导至少可以在部分旅程中替代一位导师。但是这样的指导，即使存在，会足够吗？更有可能的情况难道不是，它们充其量只是创造了一种接受某种东西的准备状态，而这种东西即使是最好的方法也无法提供，因此神秘体验不可能由人类已知的任何性情所诱发？无论我如何看待它，我发现自己面对的都是上了锁的门，然而我无法停止不断地拨弄门把手。但这种渴望持续存在着，当它疲倦时，就渴望着这种渴望。

因此，当有人问我——我此时已成为一所大学的讲师——是否愿意在东京大学教授哲学时，我特别高兴地欢迎这个了解日本这个国家和人民的机会，哪怕只是因为它给我带来了与佛教以及与神秘主义的内省实践接触的前景。因为我已经听说，在日本有一个被小心守护的、活生生的禅宗传统；一种经过数个世纪检验的指导艺术；最重要的是，有在精神引导艺术方面造诣惊人的禅宗导师。

我刚刚开始在新环境中找到方向，就着手实现我的愿望。我立即遇到了尴尬的拒绝。他们告诉我，从来没有任何欧洲人认真地关注过禅，而且由于禅排斥哪怕是最微小的“教导”痕迹，不能指望它会在“理论上”满足我。我花费了许多无用的时间才成功地让他们理解为什么我希望专门投身于禅的非思辨形式。随后我被告知，对于一个欧洲人来说，除非他从学习与禅相关的某种日本艺术开始，否则试图渗透到这个精神生活领域——也许是远东所能提供的最奇特的领域——是完全没有希望的。

必须经历一种预备性训练的想法并没有吓退我。我感到愿意不惜一切代价，只要有希望能更接近禅一点；而且一条迂回的道路，无论多么令人疲惫，对我来说似乎也好过根本没有道路。但是我应该选择为此目的而列举的哪种艺术呢？我的妻子，经过一番犹豫后，决定学习插花和绘画，而射箭艺术似乎更适合我，因为——后来证明这是完全错误的假设——我在步枪和手枪射击方面的经验会对我有利。

我请求我的一位同事Sozo Komachiya——一位法学教授，他已经学习射箭二十年，被公认为大学里这门艺术的最佳代表——向他的前任老师、著名的Kenzo Awa大师报名让我成为学生。大师起初拒绝了我的请求，说他曾经错误地指导过一个外国人，从那以后一直对这次经历感到后悔。他不准备第二次做出让步，以便让学生免受这门艺术特殊精神的负担。只有当我声明，一位如此认真对待自己工作的大师完全可以把当作他最年轻的学生，因为我希望学习这门艺术不是为了娱乐而是为了“大道”，他才接受我作为他的学生，同时也接受了我的妻子，因为在日本，女孩接受这门艺术的指导早已成为习俗，而且大师的妻子和两个女儿都是勤奋的练习者。

于是开始了漫长而艰苦的指导课程，我们的朋友Komachiya先生如此顽强地为我们辩护，几乎为我们作担保，他作为翻译参与其中。与此同时，我有幸受邀参加我妻子的插花和绘画课程，这给我带来了希望，通过不断比较这些相互补充的艺术，我能够赢得更广阔的理解基础。



## 第三章

---

“无艺之艺”的道路并不容易遵循，这是我们在第一课就学到的。师父首先向我们展示了各种日本弓，解释说它们非凡的弹性归功于其独特的构造，以及制作材料——通常是竹子。但对他来说，更重要的是我们应该注意到这把弓——它超过六英尺长——在上弦后所呈现的高贵形态，而且弓拉得越满，这种形态就越令人惊叹。师父解释说，当弓拉到极限时，它将“万物”包容其中，这就是为什么学会如何正确拉弓如此重要。然后他拿起他最好、最强的弓，以庄重威严的姿态站立，让轻轻拉开的弓弦回弹了几次。这会发出一种尖锐的爆裂声，混合着深沉的嗡鸣，只要听过几次就永远不会忘记：它是如此奇特，如此震撼人心。自古以来，人们就相信它具有驱邪的神秘力量，我完全相信这种诠释已深植于整个日本民族之中。在这个意义深远的净化和祝圣的开场仪式之后，师父命令我们仔细观察他。他将一支箭搭在弦上，拉弓至如此程度，以至于我担心它无法承受包容万物的张力，然后松开箭矢。所有这一切不仅看起来非常优美，而且毫不费力。然后他给了我们指示：“现在你们也这样做，但要记住，射箭不是为了强健肌肉。拉弦时，你不应该使出全身的力量，而必须学会只让双手做功，而你的手臂和肩部肌肉保持放松，就好像它们在冷静旁观一样。只有当你能做到这一点时，你才满足了使拉弓和射箭变得‘精神化’的条件之一。”说着这些话，他握住我的双手，慢慢引导它们做出将来必须执行的动作，就好像让我熟悉这种感觉。

即使是第一次尝试使用中等强度的练习弓，我就注意到需要相当大的力量才能将它拉开。这是因为日本弓与欧洲运动弓不同，不是在肩部水平持握，在那个位置你可以说是将自己压入弓中。相反，一旦箭搭上弦，弓就要举起，双臂几乎完全伸展，这样射手的双手就在头顶上方的某处。因此，他唯一能做的就是将双手均匀地向左右分开，它们分得越开就越向下弯曲，直到左手（握弓的手）在眼睛水平位置静止，手臂伸直，而右手（拉弦的手）弯曲手臂举在右肩上方，这样三英尺长的箭尖就会稍微伸出弓的外缘——拉开的幅度就是这么大。射手必须在这个姿势下保持一段时间才能松箭。这种不寻常的持弓和拉弓方法所需的力量使我的双手在几分钟后开始颤抖，呼吸也变得越来越吃力。在接下来的几周里，这种情况并没有好转。拉弓仍然是一件困难的事，尽管最勤奋地练习，也无法变得“精神化”。为了安慰自己，我突然想到一定有某种师父出于某种原因不愿透露的诀窍，我雄心勃勃地想要发现它。

我坚定地继续练习。师父专注地关注着我的努力，静静地纠正我紧张的姿态，赞扬我的热情，责备我浪费力气，但除此之外任由我练习。只是，当我拉弓时他总是触到痛处，对我喊“放松！放松！”——这是他在此期间学会的一个词——尽管他从未失去耐心和礼貌。但终于有一天，是我失去了耐心，不得不承认我绝对无法按照规定的方式拉弓。

“你做不到，”师父解释说，“是因为你呼吸不对。吸气后轻轻向下压气，使腹壁紧绷，并保持一段时间。然后尽可能缓慢均匀地呼气，短暂停顿后，再次快速吸气——不断地呼出和吸入，形成一个会逐渐稳定下来的节奏。如果做得正确，你会感到射箭每天都变得更容易。因为通过这种呼吸，你不仅会发现所有精神力量的源泉，而且会使这个源泉流动得更充沛，并且你越放松，它就越容易流过你的四肢。”仿佛为了证明这一点，他拉开他的强弓，邀请我站到他身后感受他的手臂肌肉。它们确实非常放松，就好像根本没有在做功一样。

这种新的呼吸方式首先在没有弓箭的情况下练习，直到它变得自然。开始时略微感到的不适很快就被克服了。师父非常重视尽可能缓慢而稳定地呼气到最后，为了更好地练习和控制，他让我们配合一个哼鸣音。只有当哼鸣音随着最后一口气消失后，我们才被允许再次吸气。师父曾经说过，吸气使一切结合；屏息使一切顺利；而呼气通过克服所有限制来松解和完成。但我们当时还无法理解这一点。

现在，大师继续讲解呼吸法，当然，呼吸练习本身并非目的，而是为了射箭。拉弓和射箭的统一过程被分为几个部分：握弓、搭箭、举弓、拉弓并保持最高张力、放箭。每个部分都从吸气开始，通过稳定地压住呼吸来维持，最后以呼气结束。结果是，呼吸自然而然地找到了自己的位置，不仅强调了每个姿势和手部动作，还将它们编织成一个有

节奏的序列，这取决于我们每个人的呼吸能力状态。尽管被分成几个部分，整个过程看起来就像一个完整的生命体，甚至不能与体操练习相提并论，因为体操可以随意增减动作而不会破坏其意义和特征。

回想起那些日子，我不能不一次又一次地回忆起，在开始的时候，我发现要让呼吸正确配合是多么困难。尽管我在技术上以正确的方式呼吸，但每当我试图在拉弓时保持手臂和肩部肌肉放松时，我的腿部肌肉就会更加剧烈地僵硬，仿佛我的生命取决于稳固的立足点和安全的站姿，仿佛像安泰俄斯一样，我必须从地面汲取力量。大师常常别无选择，只能像闪电一样迅速抓住我的一块腿部肌肉，并按压它的一个特别敏感的部位。有一次，为了给自己辩解，我说我正在认真努力保持放松，他回答说：“这正是问题所在，你努力去想它。完全专注于你的呼吸，就好像你没有别的事可做！”我花了相当长的时间才成功做到大师想要的。但是——我成功了。我学会了毫不费力地沉浸在呼吸中，以至于我有时感觉不是我在呼吸，而是——听起来可能很奇怪——被呼吸。即使在深思熟虑的时刻，我与这个大胆的想法作斗争，我也不再怀疑呼吸法确实兑现了大师的承诺。偶尔，随着时间的推移越来越频繁，我成功地拉弓并保持拉满直到释放的那一刻，同时身体完全放松，尽管我无法说出这是如何发生的。这几次成功的射击与无数次失败之间的质的差异是如此令人信服，以至于我愿意承认，现在我终于明白了”精神上”拉弓的含义。

原来是这样：不是我徒劳尝试掌握的技术技巧，而是带来新的和深远可能性的解放性呼吸控制。我说这话并非没有疑虑，因为我很清楚屈服于强大影响的诱惑是多么大，并且陷入自我欺骗，仅仅因为经历太不寻常而高估其重要性。但是，尽管有所犹豫和保持清醒的保留态度，新的呼吸法所取得的结果——因为最终我能够在肌肉放松的情况下拉开大师的强弓——实在太明确了，不容否认。

在与小町谷先生讨论时，我曾问他为什么大师看着我徒劳地努力”精神上”拉弓这么长时间，为什么他不从一开始就坚持正确的呼吸。“一位伟大的大师，”他回答说，“也必须是一位伟大的老师。对我们来说，这两件事是密不可分的。如果他从呼吸练习开始上课，他永远无法让你相信你从中获得了任何决定性的东西。你必须通过自己的努力遭受失败，然后才能准备好抓住他扔给你的救生圈。相信我，我从自己的经验中知道，大师对你和他的每个学生的了解比我们对自己的了解要深得多。他在学生的灵魂中读到的东西比他们愿意承认的要多。”

## 第四章

能够在一年后”精神上”拉弓，也就是说，用一种毫不费力的力量，并不是什么惊人的成就。然而我很满意，因为我已经开始理解为什么这种自卫系统被称为”柔术(gentle art)”——通过毫不费力、富有弹性地顺势让开对手充满激情的攻击，从而出人意料地将对手摔倒在地，将他自己的力量转而对付他。自远古以来，它的象征一直是柔顺而又不可征服的水，所以老子能够以深刻的真理说，正确的生活就像水，”万物中最柔顺的可以压倒万物中最坚硬的。

“此外，大师的一句话在学校里流传，”谁在开始时进步顺利，后来就会遇到更多的困难。“对我来说，开始远非容易：因此，我难道不应该对即将到来的事情充满信心吗？尽管我已经开始怀疑其中的困难。

接下来要学习的是”放”箭。到目前为止，我们被允许随意进行：它就像在练习的边缘打了个括号。而箭发生了什么更是无关紧要。只要它刺穿了作为目标和沙堤双重用途的压制稻草卷，就被认为是令人满意的。击中它并不是什么了不起的壮举，因为我们距离它最多只有十步。

到目前为止，我只是简单地在最高张力点的保持变得无法忍受时松开弓弦，当我感到必须放松时，否则我分开的双手就会被强行拉在一起。这种张力在任何意义上都不是痛苦的。一只带有加固和厚垫拇指的皮革手套可以防止弓弦的压力变得不舒适并过早缩短在最高张力点的保持时间。拉弓时，拇指紧贴箭的下方缠绕弓弦，并收紧。前三根手指牢牢地握住它，同时给箭一个安全的支撑。因此，松开意味着打开握住拇指的手指并将其释放。通过弓弦的巨大拉力，拇指从其位置被猛然拉开，伸展开来，弓弦呼呼作响，箭飞了出去。当我以前松开时，射击从来没有不带有强烈的震动，这种震动表现为我整个身体明显的颤抖，也影响了弓和箭。不用说，不可能有平稳的射击，尤其是确定的射击：它必然会”摇晃”。

有一天，当师父发现我放松拉弓的方式没有什么可挑剔的时候，他说：“到目前为止你所学到的一切，只是为松开射击做准备。我们现在面临着一个新的、特别困难的任务，这将我们带到射箭艺术的一个新阶段。”说着，师父握住他的弓，拉开它并射击。只有现在，当特意观察时，我才注意到，尽管师父的右手突然打开并被张力释放，猛地向后飞去，但它并没有引起身体丝毫的颤抖。右臂在射击前形成一个锐角，被猛然打开，但轻柔地回到完全伸展状态。不可避免的震动被缓冲和抵消了。

如果释放的力量没有在颤动的弓弦发出的尖锐”咣”声和箭的穿透力中暴露出来，人们永远不会怀疑它的存在。至少在师父的情况下，松开看起来如此简单和不费力，以至于它可能是儿戏。

一个需要巨大力量的表演的不费力是东方极其敏感和感激地欣赏其美学美的奇观。但对我来说更重要的是——在那个阶段我几乎不可能有其他想法——命中的确定性似乎取决于射击的平稳松开。我从步枪射击中知道，即使只是轻微地偏离瞄准线，也会产生多大的差异。到目前为止，我所学到和实现的一切只有从这个角度才能让我理解：放松地拉弓，在最高张力点放松地保持，放松地松开射击，放松地缓冲后坐力——所有这些不都是为了命中目标的宏伟目的服务吗？这不就是我们为什么要如此费力和耐心地学习射箭的原因吗？那么为什么师父说得好像我们现在关注的过程远远超过了我们到目前为止所练习和习惯的一切？

无论如何，我按照师父的指导勤奋而认真地继续练习，然而我所有的努力都是徒劳的。常常我觉得我以前射得更好，当时我随意松开射击而不去想它。最重要的是，我注意到我无法不费力地打开右手，特别是握住拇指的手指。结果是在释放的瞬间产生了震动，使得箭摇晃。我更无法缓冲突然释放的手。师父继续不懈地演示正确的松开；我不懈地寻求像他一样做——唯一的结果是我变得比以往任何时候都更不确定。我似乎像那只蜈蚣，在试图弄清楚它的脚应该按什么顺序走之后，无法从原地移动。

师父显然对我的失败不如我自己那么惊恐。他是从经验中知道会这样吗？“不要想你必须做什么，不要考虑如何执行它！”他喊道。“只有当射击使弓箭手本人感到惊讶时，射击才会顺利进行。它必须像弓弦突然割断握住它的拇指一样。你不能故意打开右手。”

接下来是数周和数月的徒劳练习。我可以一次又一次地从师父的射击方式中取得我的标准，亲眼看到正确松开的本质；但没有一次成功。如果，徒劳地等待射击，我因为它开始变得无法忍受而屈服于张力，那么我的双手就会慢慢被拉在一起，射击就会失败。如果我顽强地抵抗张力直到我喘不过气来，我只能通过呼唤手臂和肩膀肌肉来帮助。然后我站在那里一动不动——像一尊雕像，我嘲笑师父——但紧张，我的放松已经消失了。

也许是巧合，也许是师父特意安排的，有一天我们一起喝茶。我抓住这个机会进行讨论，倾诉我的心声。

“我很清楚，”我说，“如果射击不被破坏，手不能猛然打开。但无论我如何着手，它总是出错。如果我尽可能紧地握紧我的手，当我打开手指时我无法阻止它颤抖。另一方面，如果我试图保持它放松，弓弦在达到完全伸展之前就从我的手中被撕裂——确实是出乎意料的，但仍然太早了。我被夹在这两种失败之间，看不到逃脱的方法。”

“你必须保持拉开的弓弦，”大师回答说，“就像一个小孩握着递给他的手指。他握得如此紧，以至于人们会惊叹于那小拳头的力量。而当他松开手指时，没有丝毫的抽动。你知道为什么吗？因为孩子不会想：‘我现在要松开这根手指去抓那个东西。’完全无意识地，没有目的，他从一个转向另一个，我们会说他在玩弄这些东西，如果不是这些东西同样在玩弄孩子的话。”

“也许我理解你用这个比喻暗示的意思，”我说。“但我的处境不是完全不同吗？当我拉开弓时，会有一个时刻，我感到：除非箭立刻射出，否则我无法承受这种紧张。然后会发生什么？只是我喘不过气来。所以我必须放箭，不管我愿不愿意，因为我不能再等了。”

“你描述得太清楚了，”大师回答，“困难在哪里。你知道为什么你不能等待放箭，为什么在它到来之前你就喘不过气来吗？正确的箭在正确的时刻不会到来，因为你没有放开自己。你不等待完成，而是为失败做准备。只要是这样，你就别无选择，只能自己召唤本应独立于你而发生的事情，只要你召唤它，你的手就不会以正确的方式打开——像孩子的手那样：它不会像成熟果实的外皮那样爆开。”

我不得不向大师承认，这种解释让我比以往更加困惑。“因为最终，”我说，“我拉弓放箭是为了射中目标。因此拉弓是达到目的的手段，我不能忽视这种联系。孩子对此一无所知，但对我来说，这两件事不能分开。”

“真正的技艺，”大师叫道，“是无目的的、无目标的！你越顽固地试图学习如何为了击中目标而射箭，你就越不会成功，目标就会离你越远。阻碍你的是你有一个太过强烈的意志。你认为你自己不做的事情就不会发生。”

“但你自己已经多次告诉我，射箭不是消遣，不是无目的的游戏，而是生死攸关的事情！”

“我坚持这一点。我们射箭大师说：一箭——一生！这意味着什么，你还无法理解。但也许另一个形象会帮助你，它表达了同样的经验。我们射箭大师说：用弓的上端，射手刺穿天空，在下端，仿佛被一根线系着，悬挂着大地。如果箭被猛然放出，就有线断裂的危险。对于有目的和暴力的人来说，裂痕变成了永久的，他们被留在天地之间可怕的中心。”

“那我该怎么做呢？”我若有所思地问。

“你必须学会正确地等待。”

“如何学习呢？”

“通过放开自己，离开你自己和你的一切，如此果断，以至于除了一种无目的的紧张之外，你什么都没有留下。”

“所以我必须变得无目的——有目的地？”我听见自己说。

“从来没有学生这样问过我，所以我不知道正确的答案。”

“我们什么时候开始这些新练习？”

“等到时机成熟。”



## 第五章

---

这次谈话——自从我开始学习以来的第一次亲密交谈——让我非常困惑。现在我们终于触及了我学习射箭的主题。大师所说的这种放开自己，不正是通向空无和超脱的一个阶段吗？我不是已经到达了禅对射箭艺术开始产生影响的地步吗？无目的的等待能力与在正确时刻放箭（当紧张自发地完成自己）之间可能存在什么关系，我目前无法理解。但为什么要试图在思想上预见只有经验才能教导的东西呢？难道不是该放弃这种无益的习惯了吗？我曾多少次默默地羡慕大师的所有那些学生，他们像孩子一样，让他牵着手引导他们。能够毫无保留地这样做该有多美妙。这种态度不一定会导致冷漠和精神停滞。至少孩子们可以问问题，不是吗？

在下一堂课上，大师——令我失望——继续进行之前的练习：拉弓、保持和放箭。但所有这些鼓励都无济于事。尽管我按照他的指示努力，不屈服于紧张，而是挣扎着超越它，仿佛弓的本性没有设定任何限制；尽管我努力等待，直到紧张同时在放箭中完成和释放自己——尽管我竭尽全力，每一箭都失败了；着了魔似的、拙劣的、摇摆的。只有当变得清楚，继续这些练习不仅毫无意义，而且确实危险时，因为我越来越被失败的预感所压迫，大师才中断，开始了一个全新的方向。

“将来你们来上课时，”他警告我们，“必须在来这里的路上集中精神。把你们的心思集中在练习场发生的事情上。从一切事物旁边走过而不注意它，就好像世界上只有一件重要和真实的东西，那就是射箭！”

放下自我的过程同样被分为几个独立的阶段，需要仔细推进。在这方面，师父也只是给出简短的提示。对于这些练习的执行，学生只需理解，或在某些情况下仅仅猜测他被要求做什么就足够了。因此，没有必要将传统上用意象表达的区别概念化。而且谁知道这些源自数百年实践的意象，是否比我们所有精心计算的知识更深刻呢？

沿着这条道路的第一步已经迈出。它导致了身体的松弛，没有这种松弛就无法正确拉弓。如果要正确放箭，身体的松弛现在必须在精神和心灵的松弛中延续，以使心智不仅灵活，而且自由：因其自由而灵活，因其原初的灵活而自由；这种原初的灵活本质上不同于通常所理解的精神灵活性。因此，一方面的身体放松状态和另一方面的精神自由之间存在层级差异，这种差异不能仅通过控制呼吸来克服，而只能通过摆脱所有依附，通过变得完全无我来实现：这样灵魂沉入自身，立于其无名本源的充盈之中。

关闭感官之门的要求，不是通过积极地转离感官世界来实现，而是通过毫无抵抗地顺从的准备来达成。为了使这种无为的活动能够本能地完成，灵魂需要一个内在的支撑，而它通过专注于呼吸来获得这种支撑。这种呼吸是有意识地进行，其认真程度近乎迂腐。吸气和呼气都被极其仔细地反复练习。人们不必等待太久就能看到效果。越是专注于呼吸，外部刺激就越淡入背景。它们沉入一种低沉的轰鸣声中，起初人们只是半心半意地听着，最终发现它不再比远处海浪的轰鸣更令人不安，一旦习惯了，就不再察觉。适当的时候，人们甚至对更大的刺激也产生免疫，同时从中超脱变得更容易、更快速。只需注意无论站、坐或躺时身体都放松，如果随后专注于呼吸，很快就会感到自己被不可穿透的寂静层层包裹。人只知道和感觉到自己在呼吸。而要从这种感觉和认知中超脱，不需要新的决定，因为呼吸会自行减慢，在使用气息上变得越来越经济，最后逐渐滑入模糊的单调中，完全逃离人的注意。

这种不受干扰地沉浸于自身的精妙状态，不幸的是，持续时间并不长。它容易受到内部干扰。仿佛从虚无中涌现，情绪、感觉、欲望、忧虑甚至思想无节制地升起，杂乱无章，而且它们越牵强、越荒谬，越与人所专注的事物无关，就越顽固地纠缠不休。它们就像是要为意识通过专注触及了它本不会到达的领域而报复。使这种干扰失效的唯一成功方法是继续平静而不在意地呼吸，与出现的任何事物建立友好关系，习惯它，平静地看待它，最后厌倦了观看。通过这种方式，人逐渐进入一种类似于睡眠边缘的迷糊困倦的状态。

最终滑入其中是必须避免的危险。这通过一种特殊的专注力跳跃来应对，或许可以比作一个彻夜未眠的人在知道自己的生命取决于所有感官保持警觉时给自己的一个激励；如果这种跳跃哪怕只成功一次，就可以确定地重复。借助它，灵魂被带到这样一个点：它在自身中自发地振动——一种宁静的脉动，可以增强为一种感觉，这种感觉只在罕见的梦中才能体验到，即非凡的轻盈感，以及能够在任何方向上召唤能量、精确地增强或释放张力的狂喜确信。

这种状态中，没有明确的思考、计划、追求、欲望或期待，它不指向任何特定方向，但却知道自己同样能够做到可能和不可能的事情，其力量如此坚定——这种从根本上说无目的、无我的状态，被师父称为真正的“精神性”。它实际上充满了精神觉知，因此也被称为“正念”。这意味着心智或精神无处不在，因为它没有执著于任何特定的地方。它能够保持在场，因为即使与这个或那个对象相关，它也不会通过反思而依附其上，从而失去其原初的流动性。就像充满池塘的水总是准备好再次流走一样，它能够发挥其无穷的力量，因为它是自由的，并且对一切开放，因为它是空的。这种状态本质上是一种原初状态，其象征——空圆，对于站在其中的人来说并非没有意义。

在这种充满心灵的临在状态中，不受任何别有用心的干扰，艺术家必须从一切执着中解脱出来练习他的艺术。但如果他要无我地融入创作过程，就必须为艺术实践铺平道路。因为如果在他的自我沉浸中，他发现自己面对一个无法本能地投入的情境，他就不得不先将其带入意识层面。然后他会再次进入他曾脱离的所有关系；他会像一个刚醒来的人，考虑着他一天的计划，而不是像一个觉醒者那样在原初状态中生活和工作。他永远不会感觉到创作过程的各个部分仿佛被某种更高的力量送到他手中；他永远无法体验到，当他自己也只是一种振动时，事件的活力是如何令人陶醉地传递给他的，以及他所做的一切是如何在他知道之前就完成的。

因此，必要的超脱和自我解放，向内转化和生命的强化直到达到完全的心灵临在，都不能听任偶然或有利条件，越是依赖它们就越不能如此，更不能寄希望于创作过程本身——它已经需要艺术家的全部力量——期望所需的专注会自动出现。在一切行动和创造之前，在他开始全身心投入和适应他的任务之前，艺术家就召唤出这种心灵临在，并通过练习确保它的存在。但是，从他成功地不仅在罕见的时刻而是在几分钟内就能随手捕捉到它的时候起，这种专注，就像呼吸一样，被带入与射箭的联系中。为了更轻松地进入拉弓和放箭的过程，射手跪在一侧并开始集中注意力，然后起身，庄严地走向靶子，深深鞠躬，像献上神圣礼物一样奉上弓箭，然后搭箭，举弓，拉弓，并在一种至高无上的精神警觉姿态中等待。在闪电般释放箭矢和张力之后，射手保持射箭后立即采取的姿势，直到慢慢呼出一口气后，他不得不再次吸气。只有这时他才让双臂放下，向靶子鞠躬，如果没有更多的箭要射，就静静地退到后面。

因此射箭成为一种仪式，体现了“大道”。

即使学生在这个阶段还没有理解他射箭的真正意义，他至少明白为什么射箭不能是一项运动，一种体操锻炼。他明白为什么其中技术上可学习的部分必须练习到充分熟练。如果一切都取决于射手变得无目的并在事件中消除自我，那么它的外在实现必须自动发生，不再需要控制或反思的智能。

## 第六章

---

日本的教学方法所寻求灌输的正是这种形式的掌握。练习、重复,以及以不断增强的强度重复再重复,是它在漫长道路上的显著特征。至少这适用于所有传统艺术。示范、榜样;直觉、模仿——这是教师与学生的基本关系,尽管在过去几十年中随着新教育科目的引入,欧洲的教学方法也站稳了脚跟,并以不可否认的理解力得到应用。为什么尽管最初对一切新事物充满热情,日本艺术在本质上仍然未受这些教育改革的影响?

要回答这个问题并不容易。然而必须尝试,即使只是粗略地,以便更好地阐明教学风格和模仿的意义。

日本学生带来三样东西:良好的教养、对所选艺术的热爱,以及对老师的无条件尊敬。师徒关系自古以来就属于生活的基本承诺,因此就教师而言,这预设了远远超出其职业责任范围的高度责任。

起初,对学生的要求只是认真模仿老师所展示的内容。教师避免冗长的指导和解释,只满足于简短的命令,不指望学生提出任何问题。他冷静地旁观学生笨拙的努力,甚至不期望独立性或主动性,耐心地等待成长和成熟。双方都有时间:教师不催促,学生也不让自己过度劳累。

教师远非希望过早地唤醒学生内在的艺术家,而是将其首要任务视为使他成为一个熟练的工匠,对自己的技艺有主权般的掌控。学生以不懈的勤奋遵循这一意图。仿佛他没有更高的抱负,他以一种迟钝的虔诚在重负下弯腰,只是在多年的过程中发现,他完全掌握的形式不再压迫而是解放了他。他日益能够毫不费力地跟随任何灵感,也能够通过细致的观察让灵感来到他面前。引导画笔的手已经在心灵开始形成它的同一时刻捕捉并执行了在心灵面前浮现的东西,最终学生不再知道两者中的哪一个——心灵还是手——对作品负责。

但是,为了达到那种境界,使技艺变得“灵性化”,需要集中所有的身体和精神力量,就像在射箭艺术中那样——从以下例子可以看出,这在任何情况下都是不可或缺的。

一位画家坐在学生面前。他仔细检查自己的画笔,慢慢地为使用做好准备,小心地研磨墨汁,理直铺在面前垫子上的长纸条,最后,在陷入片刻的深度专注之后——在这种状态下他坐着如同不可侵犯——他用快速、绝对准确的笔触创作出一幅画,这幅画无需进一步修改,也不需要任何修改,可以作为学生的范本。

一位花道大师开始授课时,会小心地解开固定花朵和花枝的韧皮,并将其整齐卷起放在一边。然后他逐一检查每个花枝,在反复审视后挑选出最好的,谨慎地将它们弯曲成完全符合它们所要扮演角色的形态,最后将它们组合在一个精美的花瓶中。完成的作品看起来就像大师猜到了大自然在朦胧梦境中所瞥见的景象。

在这两个例子中——我必须将自己限制在这两个例子上——大师们表现得好像他们独自一人。他们几乎不屑于给学生一个眼神,更不用说一句话。他们若有所思、从容不迫地进行准备动作,在塑造和创作的过程中他们忘却自我,对学生和他们自己来说,整个过程从最初的开场动作到完成的作品,都像是一个自足的事件。而且整件事确实具有如此强大的表现力,以至于它对旁观者的影响就像一幅画。

但是,为什么老师不让一个有经验的学生来完成这些不可避免的准备工作的呢?如果他自己研磨墨汁,如果他如此精心地解开韧皮而不是切断它并随意丢弃,这会给他的视觉想象力和造型能力插上翅膀吗?是什么促使他在每一堂课上重复这个过程,并以同样无情的坚持要求他的学生不加任何改变地照做呢?他坚持这种传统习惯,因为他从经验中知道,工作的准备同时让他进入创作的正确心境。他在进行这些准备时的冥想式静定,给他带来所有力量的重要放松和平衡,那种凝神聚气和全神贯注,没有这些就无法完成正确的工作。沉浸在他正在做的事情中而不带任何目的,他与那个时刻面对面,此时作品以理想的线条悬浮在他面前,仿佛自动实现了自己。就像射箭中的步法和姿势



一样，这里以改进的形式进行的其他准备也具有同样的意义。只有在这不适用的地方，比如宗教舞者和演员，他们才会在登台之前练习自我回归和自我沉浸。

正如射箭的情况一样，毫无疑问这些艺术都是仪式。它们比老师用语言所能表达的更清楚地告诉学生，艺术家的正确心境只有在准备与创造、技术与艺术、物质与精神、构想与对象毫无间断地融合时才能达到。而在这里他找到了一个新的效仿主题。现在他被要求对各种专注和忘我的方式进行完美的控制。模仿不再应用于任何人只要有点善意就能复制的客观内容，而变得更加灵活、更加敏捷、更加灵性化。学生看到自己处于新可能性的边缘，但同时发现它们的实现丝毫不取决于他的善意。

假设他的天赋能够经受住日益增长的压力，那么在学生通往精通的道路上有一个几乎不可避免的危险在前方等待。不是在无谓的自我满足中浪费自己的危险——因为东方对这种自我崇拜没有天赋——而是陷在自己的成就中的危险，这种成就被他的成功所证实并被他的名声所放大：换句话说，表现得好像艺术存在是一种生活形式，能够见证其自身的有效性。

老师预见到了这种危险。他像一个心灵引导者一样，细心而巧妙地寻求及时阻止学生并使他脱离自我。他通过指出——随意地、仿佛这在学生已经学到的所有东西面前几乎不值一提——所有正确的行为只有在真正忘我的状态下才能完成，在这种状态下，行为者不能再作为“他自己”存在。只有精神存在，一种不显示自我痕迹的觉知，因此可以无限制地穿越所有距离和深度，用“能听的眼睛和能看的耳朵”。

因此，老师让他的学生通过自身继续前行。但是学生以日益增长的接受力，让老师展现出他经常听说但其现实性直到现在才开始在他自己的经验基础上变得可触及的东西。老师给它什么名字并不重要，甚至他是否为其命名也不重要。即使他保持沉默，学生也能理解他。

重要的是，由此开启了一个向内的运动。老师追随着这个运动，不用进一步的指示去影响它的进程——那样只会干扰它，而是用他所知道的最秘密和最亲密的方式帮助学生：如佛教圈子所说的，通过精神的直接传递。“就像用一支燃烧的蜡烛去点燃其他蜡烛一样”，老师将正确艺术的精神从心传到心，使其被照亮。如果学生获得了这样的恩赐，他会记住，比所有外在的作品（无论多么吸引人）更重要的，是他必须完成的内在工作，如果他要履行作为艺术家的使命的话。

然而，内在的工作在于，他将自己这个人，以及他感觉到并不断发现自己所是的那个自我，转变为训练和塑造的原材料，其目的是精通。在这个过程中，艺术家和人在更高的层面相遇。因为精通只有在栖息于无边的真理中，并由真理支撑，成为源头的艺术时，才证明其作为一种生活形式的有效性。大师不再寻找，而是找到。作为艺术家，他是神圣的人；作为人，他是艺术家，佛陀凝视着他的心，在他所有的作为和不作为、工作和等待、存在和不存在中。人、艺术、作品——这一切都是一体的。内在工作的艺术，不同于外在工作，它不会离弃艺术家，他不是“做”它，而只能“是”它，这种艺术源于白昼所不知道的深处。

通往精通的道路是陡峭的。往往只有对老师的信念才能让学生继续前进，他的老师的精通现在开始在他面前显现。老师是内在工作的活生生的榜样，他仅凭存在就能说服人。

学生将走多远不是老师和大师所关心的。他刚刚向学生指明了正确的道路，就必须让他独自前行。他还能做一件事来帮助学生忍受孤独：他让学生离开自己，离开大师，劝诫他超越他自己所做的，“站在老师的肩膀上”。

无论学生的道路将把他带到哪里，尽管他可能看不见老师，但永远不会忘记老师。带着如初学者毫不批判的崇敬一样深的感激，如艺术家得救的信念一样强的感激，他现在接替了大师的位置，准备做出任何牺牲。直到最近，无数的例子证明，这种感激远远超过了人类习以为常的程度。

## 第七章

---

日复一日，我发现自己越来越容易地融入阐述弓道“大教义”的仪式中，毫不费力地执行它，或者更准确地说，感觉自己像在梦中一样被带领着完成它。到目前为止，大师的预言得到了证实。然而，我无法阻止自己的专注在射箭应该发生的那一刻涣散。在最高张力点等待不仅变得如此疲惫以至于张力松弛，而且如此痛苦以至于我不断被拉出自我沉浸，不得不将注意力集中在发射箭矢上。

“不要想着射箭！”大师喊道。“那样的话必然会失败。”

“我没办法，”我回答，“张力变得太痛苦了。”

“你之所以感觉到它，只是因为你没有真正放开自己。一切都很简单。你可以从一片普通的竹叶中学到应该发生什么。它在雪的重压下越弯越低。突然间，雪滑落到地上，而竹叶却没有动过。在最高张力点保持那样，直到箭矢从你那里落下。确实如此：当张力满足时，箭矢必定会落下，它必定会从弓手那里落下，就像雪从竹叶上落下一样，甚至在他想到之前。”

尽管我能做或没做的一切，我还是无法等到箭矢“落下”。和以前一样，我别无选择，只能故意放箭。这种顽固的失败让我更加沮丧，因为我已经过了第三年的学习。我不否认我度过了许多阴郁的时光，怀疑我是否能证明这种时间浪费是合理的，因为它似乎与我迄今为止学到和经历的任何东西都没有可以想象的关系。一位同胞的讽刺言论又回到了我的脑海中，他说除了这门微不足道的艺术之外，在日本还有重要的收获可以获得，尽管我当时不予理会，但他关于如果我学会了这门艺术打算用它做什么的疑问，对我来说不再显得那么完全荒谬了。

大师一定感觉到了我心中发生的事情。据小町谷先生后来告诉我，他曾试图通读一本日文的哲学入门书，以便找出如何从我已经知道的方面帮助我。但最后他板着脸放下了书，说他现在能够理解，一个对这些东西感兴趣的人自然会发现弓道艺术异常难学。

我们在海边度过暑假，置身于一片宁静、梦幻般的风景之中，这里以其精致的美景而著称。我们带上了弓箭，作为装备中最重要的部分。日复一日，我专注于放箭。这已经成为一种固执的念头，使我越来越忘记师父的警告——我们除了无目的的沉浸之外，不应该练习任何东西。在脑海中反复思考各种可能性后，我得出结论：问题不在于师父所怀疑的缺乏无目的性和无我性，而在于右手手指握拇指太紧。我等待放箭的时间越长，就越不自觉地痉挛性地将它们压在一起。我告诉自己，必须从这一点着手。不久我就找到了一个简单而明显的解决方案。如果在拉弓后，我小心地减轻手指对拇指的压力，就会出现这样的时刻：拇指不再被紧握，仿佛自发地被撕裂出位置：这样就能做出闪电般的放箭，箭显然会“像雪从竹叶上落下”。这一发现之所以让我满意，尤其是因为它与步枪射击技术有着诱人的相似性。在步枪射击中，食指慢慢弯曲，直到越来越小的压力克服最后的阻力。

我很快就能说服自己，我一定走在正确的道路上。在我看来，几乎每一箭都顺利而出人意料地射出。我自然也没有忽视这一胜利的反面：右手的精密操作需要我全神贯注。但我安慰自己，希望这种技术性解决方案会逐渐变得如此习惯，以至于不再需要我的进一步注意，总有一天，凭借它，我将能够在最高张力的时刻，无我而不自觉地放箭，在这种情况下，技术能力将会精神化。我越来越坚信这一点，压制了内心升起的抗议，无视妻子的相反建议，带着向前迈出决定性一步的满足感离开了。

课程重新开始后，我射出的第一箭在我看来是一次辉煌的成功。放箭流畅而出人意料。师父看了我一会儿，然后犹豫地说，就像一个几乎不敢相信自己眼睛的人：“再来一次！”我的第二箭似乎比第一箭更好。师父一言不发地走到我面前，从我手中接过弓，背对着我坐在垫子上。我知道这意味着什么，于是退下了。

第二天，驹千代先生告诉我，师父拒绝继续教我，因为我试图欺骗他。我对这种对我行为的解释感到无比震惊，向驹千代先生解释了为什么我想出这种放箭方法，以避免永远原地踏步。在他为我说情后，师父终于准备让步，但他让课程继续的条件是我明确承诺永远不再违背“大道”的精神。

如果深深的羞愧还不能治愈我，师父的行为肯定会治愈我。他对这件事只字未提，只是平静地说：“你看，不能在最高张力状态下无目的地等待会带来什么后果。你甚至不能学会做到这一点，而不是不断地问自己：我能做到吗？耐心等待，看看会发生什么——以及它如何发生！”

我向师父指出，我已经是第四年了，而且我在日本的停留时间是有限的。

“通往目标的道路是无法衡量的！几周、几个月、几年有什么重要？”

“但如果我不得不中途放弃呢？”我问。

“一旦你真正变得无我，你可以随时中断。继续练习吧。”

于是我们又从头开始，就好像我迄今为止学到的一切都变得毫无用处。但在最高张力点的等待并不比以前更成功，就好像我不可能走出这个困境。

有一天我问师父：“如果不是‘我’来做，箭如何能射出？”

“‘它’在射。”他回答。

“我听说过好几次了，所以让我换个方式问：如果‘我’不再存在，我如何能无我地等待放箭？”

“‘它’在最高张力时等待。”

“那么这个‘它’是谁或什么？”

“一旦你理解了这一点，你就不再需要我了。如果我试图以牺牲你自己的体验为代价给你一个线索，我将是最糟糕的老师，应该被解雇！所以让我们停止谈论它，继续练习。”

几周过去了，我没有前进一步。同时我发现这丝毫没有困扰我。我是否对整件事感到厌倦了？我是否学会这门艺术，是否体验到师父所说的“它”，是否找到通往禅的道路——所有这些突然似乎变得如此遥远、如此无关紧要，以至于它不再困扰我。我几次下定决心要向师父倾诉，但当我站在他面前时，我失去了勇气；我确信我永远只会听到单调的回答：“不要问，练习！”所以我停止了提问，也想停止练习，要不是师父不可抗拒地抓住我。我日复一日地生活，尽力做我的专业工作，最后不再哀叹过去几年的所有努力都变得毫无意义的事实。

然后，有一天，在一次射击后，师父深深鞠躬了一躬并结束了课程，“就在刚才，‘它’射出了！”他叫道，而我则困惑地盯着他看。当我终于明白他的意思时，我忍不住发出一声突然的欢呼。

“我说的话，”师父严肃地告诉我，“不是赞美，只是一个陈述，不应该影响你。我的鞠躬也不是为了你，因为这一箭与你完全无关。这次你完全忘我，在最高度的紧张中毫无目的，所以这一箭就像成熟的果实一样从你身上脱落。现在继续练习，就当什么都没发生过。”

只有在相当长的一段时间之后，偶尔才会有更多正确的射击出现，师父会用深深的鞠躬来表示认可。至于它们如何在我什么都不做的情况下自行释放，我紧握的右手如何突然向后张开，我当时无法解释，现在也无法解释。事实是它确实发生了，这才是重要的。但至少我达到了能够自己区分正确射击和失败射击的程度。质的差异如此之大，一

旦体验过就无法忽视。从外部看，对于观察者来说，正确的射击的特点是右手在被猛然拉回时有缓冲，因此身体不会有颤抖。再者，在错误的射击后，憋住的气会爆发性地呼出，而下一次呼吸无法足够快地吸入。在正确的射击后，呼吸毫不费力地滑向终点，随后气息从容地再次吸入。心脏继续平稳而安静地跳动，在专注不受干扰的情况下，可以直接进行下一次射击。但在内心深处，对于弓箭手自己来说，正确的射击会让他感觉这一天才刚刚开始。他感觉有心情做所有正确的事情，而且，也许更重要的是，有心情做所有正确的不做之事。这种状态确实令人愉悦。但拥有它的人，师父带着微笑说，最好像没有拥有它一样对待它。只有不间断的平静才能以这样的方式接受它，使它不怕再次回来。

## 第八章

---

“好吧，至少我们已经度过了最困难的部分，”有一天，当师父宣布我们要进行一些新的练习时，我对他说。

“行百里者半九十，”他引用谚语回答道。“我们的新练习是射靶。”

到目前为止作为靶子和箭托的是一个木架上的稻草卷，人们面对它的距离是两支箭首尾相接的长度。而靶子则设置在大约六十英尺的距离处，立在一个高而宽基的沙堤上，沙堤靠着三面墙堆积而成，并且像弓箭手站立的大厅一样，被美丽弯曲的瓦顶覆盖。两个大厅由高高的木质隔板连接，隔板将这些奇特事情发生的空间与外界隔开。

师父开始向我们演示射靶：两支箭都嵌入了靶心的黑色区域。然后他要求我们像以前一样完成仪式，并且不要被靶子分心，在最高度的紧张中等待射击“脱落”。纤细的竹箭朝着正确的方向飞去，但连沙堤都没有击中，更不用说靶子了，它们埋在了靶子前面的地面上。

“你的箭飞不远，”师父观察道，“因为它们在精神上没有达到足够远。你必须表现得好像目标无限遥远。对于射箭大师来说，这是一个普遍的经验事实：一个优秀的弓箭手用中等强度的弓可以射得比一个缺乏精神力量的弓箭手用最强的弓射得更远。这不取决于弓，而取决于你射击时的专注、活力和觉知。为了释放这种精神觉知的全部力量，你必须以不同的方式进行仪式：就像一个优秀的舞者跳舞一样。如果你这样做，你的动作将从中心、从正确呼吸的所在处生发。仪式不再像死记硬背的东西那样机械地进行，而是好像你在当下的灵感下创造它，使舞蹈和舞者合而为一。通过像宗教舞蹈一样进行仪式，你的精神觉知将发展出全部力量。”

我不知道我在多大程度上成功地“舞动”了仪式，从而从中心激活它。我不再射得太短，但我仍然没有击中靶子。这促使我问师父为什么他从未向我们解释如何瞄准。我认为，靶子和箭尖之间必定存在某种关系，因此应该有一种经过认可的瞄准方法使击中成为可能。

“当然有，”师父回答，“你可以很容易地自己找到所需的瞄准。但如果你几乎每次都击中靶子，你不过是一个喜欢炫耀的花招射手。对于计算命中次数的职业选手来说，靶子只是一张他射成碎片的可怜纸张。‘大道’ (Great Doctrine) 认为这纯粹是魔鬼的把戏。它不知道在距离弓箭手一定距离处设置的靶子。它只知道目标，这个目标在技术上无法瞄准，如果它要给这个目标命名的话，它称之为佛。”

在说完这些话后，他说得好像这是理所当然的，师父告诉我们在他射击时仔细观察他的眼睛。就像进行仪式时一样，它们几乎是闭着的，我们没有感觉到他在瞄准。

我们乖乖地练习在不瞄准的情况下射箭。起初，我对箭矢的去向完全无动于衷。即使偶尔射中目标也不能让我兴奋，因为我知道就我而言，那些只是侥幸而已。但最终这种盲目射击让我难以忍受。我又陷入了焦虑的诱惑。师父假装没有注意到我的不安，直到有一天我向他坦白说我已经到了极限。

“你是在无谓地担心，”师父安慰我说。“把射中目标的想法完全抛出脑外！即使不是每一箭都射中，你也可以成为大师。射中靶子只是外在的证明和确认，证明你达到了最高的无目的性、无我、自我放弃，或者随你怎么称呼这种状态。大师也有不同的等级，只有当你达到最高等级时，你才能确保不会错失目标。”

“这正是我无法理解的，”我回答道。“我想我明白您所说的应该射中的真正的内在目标是什么意思。但是为什么外在的目标，那张纸靶，会在射手不瞄准的情况下被射中，而且这些命中只是内在事件的外在确认——这种对应关系我无法理解。”



“如果你以为哪怕粗略地理解这些幽暗的联系会对你有帮助,那你就被幻觉误导了,”师父沉默片刻后说道。“这些过程超越了理解的范围。不要忘记,即使在大自然中也有无法理解的对应关系,然而它们如此真实,以至于我们已经习以为常,就好像它们不可能以其他方式存在似的。我给你举一个我经常思考的例子。蜘蛛编织她的网,却不知道会有苍蝇被困在里面。苍蝇在阳光中漫不经心地飞舞,被网困住却不知道等待它的是什么。但通过它们两者,’它’在舞蹈,内在和外在在这舞蹈中合而为一。同样,射手射中目标却没有瞄准——我只能说这么多。”

尽管这个比喻占据了我的思绪——当然我无法把它思考到一个令人满意的结论——我内心有些东西拒绝被安抚,不让我继续无忧无虑地练习。一个在数周内逐渐明确的异议在我脑海中形成了。因此我问道:“这至少是可以想象的吧,经过这么多年的练习,您会不自觉地像梦游者一样准确地举起弓箭,所以尽管您在拉弓时没有有意识地瞄准,但您必定会射中目标——根本不可能射不中?”

师父早已习惯了我烦人的问题,摇了摇头。“我不否认,”他在短暂的沉默后说,“你说的话也许有些道理。我确实是这样一种方式面对目标,以至于我必然会看到它,即使我没有有意将目光转向那个方向。另一方面,我知道这种看见是不够的,什么也决定不了,什么也解释不了,因为我看到目标就像我没有看到它一样。”

“那么您应该能够蒙着眼睛射中它,”我脱口而出。

师父转过身来看了我一眼,让我担心自己冒犯了他,然后说:“今晚来见我。”

我在他对面的垫子上坐下。他递给我茶,但一句话也没说。我们就这样坐了很长时间。除了热炭上水壶的歌唱声,没有任何声音。最后师父站起来,示意我跟着他。练习场灯火通明。师父让我在靶子前的沙地上插一支又长又细如织针的蜡烛,但不要打开靶架上的灯。天太黑了,我甚至看不到它的轮廓,如果不是那支蜡烛的微小火焰在那里,我也许可以猜到靶子的位置,尽管我无法精确地辨认它。师父“舞动”起了仪式。他的第一支箭从耀眼的光明射入深沉的黑夜。我从声音知道它射中了目标。第二支箭也射中了。当我打开靶架上的灯时,我惊讶地发现第一支箭正中黑心,而第二支箭劈开了第一支箭的箭尾,穿透箭杆后嵌在它旁边。我不敢分别拔出箭,而是连同靶子一起把它们拿了回来。师父仔细审视了它们。“你会认为第一箭,”他接着说,“算不上什么了不起的技艺,因为这么多年来我对我的靶架如此熟悉,即使在漆黑中我也必定知道靶子在哪里。也许是这样,我不想假装不是。但是第二支箭射中了第一支——你怎么解释?无论如何我知道这一箭不应该归功于’我’。是’它’射出的,是’它’命中的。让我们像在佛陀面前一样向目标鞠躬吧!”

师父显然也用两支箭击中了我:仿佛一夜之间发生了转变,我不再陷入担心箭和它们去向的诱惑。师父进一步强化了我的这种态度,他从不看靶子,而只是盯着射手,好像这给了他最合适的指示,显示这一箭射得如何。在被问及,他坦率地承认确实如此,而且我能够一次又一次地证实,他在这方面的判断准确性丝毫不逊于他射箭的准确性。因此,通过最深的专注,他将他艺术的精神传递给他的学生,我不怕根据自己的经验来确认——尽管我曾长期怀疑——关于直接交流的说法不仅仅是一个修辞手法,而是一个切实的现实。师父在那时传授给我们的还有另一种形式的帮助,他同样称之为精神的直接传递。如果我一直射得很糟糕,师父就会用我的弓射几箭。改善是惊人的:就好像弓让自己被拉开的方式不同了,更顺从,更心领神会。这不仅发生在我身上。即使是他最年长、最有经验的学生,来自各行各业的人,也把这当作既定事实,并对我提出这样的问题感到惊讶,好像我想要完全确定似的。同样,没有一位剑术大师会动摇他的信念:每一把用如此艰苦的工作和无限的关怀锻造出的剑,都承载了铸剑师的精神,因此他穿着仪式服装开始工作。他们的经验太过鲜明,他们自己也太过熟练,以至于他们不会不察觉一把剑在他们手中如何反应。

有一天,在我的箭射出的那一刻,师父喊道:“到了!向目标鞠躬!”后来,当我朝靶子瞥了一眼——不幸的是我控制不住自己——我看到箭只是擦过了边缘。

“那是一次正确的射击,”师父果断地说,“必须这样开始。但今天够了,否则你会在下一箭上特别用力,破坏了良好的开端。”

偶尔会有几次这样的正确射击连续发生并击中靶子，当然还有更多失败的。但如果我脸上流露出一丝满意，师父就会以不同寻常的激烈态度对我。“你在想什么？”他会喊道。“你已经知道不应该为坏的射击而悲伤；现在要学会不为好的射击而欣喜。你必须让自己摆脱快乐和痛苦的冲击，学会以轻松的平静超越它们，欣喜时就好像不是你而是另一个人射得好。这一点，你也必须不断练习——你无法想象这有多重要。”

在这些星期和月份里，我经历了我生命中最艰难的训练，尽管这种纪律对我来说并不总是容易接受，但我逐渐开始看到我对它有多么感激。它摧毁了任何对自我和我情绪波动的专注的最后痕迹。“你现在明白了吗，”有一天在一次特别好的射击后，师父问我，“我说的‘它在射’、‘它击中’是什么意思？”

“恐怕我什么都不明白了，”我回答，“即使是最简单的事情也变得混乱了。是‘我’在拉弓，还是弓把我拉入最高张力的状态？是‘我’击中目标，还是目标击中我？用身体的眼睛看是精神性的，用精神的眼睛看是物质性的——还是两者都是或两者都不是？弓、箭、目标和自我，都融合在一起，以至于我无法再将它们分开。甚至分离的需要也消失了。因为一旦我拿起弓射箭，一切都变得如此清晰、直接，如此可笑地简单……”

“现在终于，”师父打断道，“弓弦已经完全穿透了你。”

## 第九章

---

五年多过去了，然后师父提议我们参加一次考试。“这不仅仅是展示你的技能，”他解释说。“对射手的精神风度，直到他最细微的手势，都赋予了更高的价值。我尤其期望你不要被观众的存在所困扰，而是完全平静地完成仪式，就好像只有我们自己。”

在接下来的几周里，我们也没有为考试而工作；没有提到一个字，而且经常在几次射击后课程就中断了。相反，我们被赋予在家进行仪式的任务，执行其步骤和姿势，特别注意正确的呼吸和深度专注。

我们按照规定的方式练习，发现当我们刚刚习惯于不用弓箭”跳”这个仪式时，我们在第一步之后就开始感到异常专注。这种感觉随着我们越来越注意通过放松身体来促进专注过程而增强。当在上课时，我们再次用弓箭练习时，这些家庭练习证明是如此富有成效，以至于我们能够毫不费力地进入”心境”状态。我们感到如此安全，以至于我们以平静的心情期待考试那天和观众的到场。

我们通过考试非常成功，师父无需以尴尬的微笑恳求观众的宽容，并当场被授予文凭，每份都刻有我们所处的精通程度。师父穿着无比华丽的长袍进行了两次精湛的射击，为仪式画上了句号。几天后，我的妻子在一次公开比赛中被授予花道大师称号。

从那时起，课程呈现出新的面貌。大师满足于几次练习射击，继续阐述与射箭艺术相关的”大道”，并将其适应我们所达到的阶段。尽管他使用神秘的意象和晦涩的比喻，但最简略的提示足以让我们理解其中的含义。他最详细地阐述了”无艺之艺”，这必须是射箭达到完美的目标。“能用兔角和龟毛射箭，能在无弓(角)无箭(毛)的情况下命中靶心的人，才是最高意义上的大师——无艺之艺的大师。实际上，他就是无艺之艺本身，因此既是大师又非大师。在这一点上，射箭，作为不动之动、不舞之舞，进入了禅的境界。”

当我问大师我们返回欧洲后如何离开他时，他说：“你的问题已经因我让你参加测试的事实而得到了回答。你现在已经达到了师生不再是两个人，而是一体的阶段。你随时可以离开我。即使我们之间隔着广阔的海洋，当你练习所学时，我也会永远与你同在。我不需要要求你保持定期练习，不以任何借口中断，不让任何一天不进行仪式，即使没有弓箭，或至少没有正确呼吸。我不需要要求你，因为我知道你永远不会放弃这种精神射箭。不要就此给我写信，但不时给我寄照片，让我看看你如何拉弓。那样我就会知道我需要知道的一切。

“我只需要警告你一件事。在这些年里，你已经成为一个不同的人。因为这就是射箭艺术的意义：射手与自己进行深刻而深远的较量。也许你还没有注意到，但当你在自己的国家再次见到你的朋友和熟人时，你会强烈地感受到：事情不再像以前那样和谐了。你会用不同的眼光看待，用不同的标准衡量。这也发生在我身上，也发生在所有被这门艺术精神触动的人身上。”

在告别时，却又不是告别，大师把他最好的弓交给了我。“当你用这把弓射箭时，你会感受到大师的精神在你身边。不要把它交到好奇者的手中！当你超越它时，不要把它收藏起来作为纪念！摧毁它，让它只剩下一堆灰烬。”



## 第十章

---

在这一切之后，我担心许多读者心中会产生这样的怀疑：既然射箭在人与人的较量中不再重要，它作为一种高度精致的灵性形式幸存下来，因此以一种不太健康的方式得到升华。我很难责怪他们这样想。

因此必须再次强调，日本艺术，包括射箭艺术，并非在近代才受到禅的影响，而是几个世纪以来一直受其影响。事实上，如果让那些遥远时代的射箭大师接受测试，他们对其艺术本质的陈述与今天的大师所做的陈述不会有根本性的不同，对今天的大师来说，“大道”是一个活生生的现实。几个世纪以来，这门艺术的精神保持不变——就像禅本身一样不可改变。

为了消除任何挥之不去的疑虑——据我自己的经验，这些疑虑是可以理解的——我建议，为了比较起见，看一看另一门这样的艺术，其武术意义即使在目前的条件下也不容否认：剑术。我做这个尝试不仅因为阿波大师也是一位出色的“精神”剑客，偶尔向我指出射箭大师和剑术大师经验之间的惊人相似之处，更重要的是，因为存在一份来自封建时代的最重要的文献，当时骑士精神正值鼎盛，剑术大师不得不以最不可挽回的方式，冒着生命危险展示他们的技艺。这是伟大的禅宗大师泽庵(Takuan)的一篇论文，题为《不动智》，其中详细论述了禅与剑术以及剑术较量实践的联系。我不知道这是否是唯一如此详细和富有原创性地阐述剑术“大道”的文献；我更不知道是否有关于射箭艺术的类似证词。无论如何，泽庵的报告得以保存是一件非常幸运的事，铃木大拙(D. T. Suzuki)将这封写给著名剑术大师的信几乎全文翻译，从而使广大读者能够读到它，这是一项伟大的贡献。以我自己的方式整理和总结材料，我将尽可能清楚简洁地解释过去人们对剑术的理解，以及在伟大大师们一致认为今天必须理解的剑术是什么。

## 第十一章

在剑术大师们看来，根据他们自己和学生的经验，这已被证实：初学者，无论他多么强壮好斗，无论他在开始时多么勇敢无畏，一旦开始上课，不仅会失去自然而然的状态，还会失去自信。他了解到在战斗中可能危及生命的所有技术可能性，尽管他很快就能极度集中注意力，密切注视对手，正确地格挡对手的突刺并做出有效的刺激，但实际上他比以前更糟糕了——当时他半开玩笑半认真地在灵感的驱使下和战斗的乐趣中随意挥舞。他现在不得不承认，自己完全受制于任何比他更强壮、更敏捷、更有经验的人。他看不到除了不断练习之外的其他出路，而他的教练目前也只能给他这个建议。因此，初学者把一切都押在超越他人甚至超越自己上。他获得了精湛的技术，这让他重新获得了一些失去的自信，并认为自己越来越接近期望的目标。然而，教练的想法却不同——武安(Takuan)断言这是正确的，因为初学者的所有技能只会导致他的“心被剑夺走”。

然而，最初的指导不能以任何其他方式传授；它完全适合初学者。尽管如此，正如教练非常清楚的那样，它并不能通往目标。尽管学生很热心，甚至尽管他有天生的技能，但他没有成为剑术大师，这是可以理解的。但是，为什么他这个早已学会不让自己被战斗的激情冲昏头脑，而是保持冷静头脑、保存体力的人，现在觉得自己已经习惯了旗鼓相当的长期战斗，在他的整个圈子里几乎找不到与他匹敌的对手——为什么以最高标准来评判，他在最后关头失败了，无法取得进展？

根据武安的说法，原因是学生无法停止观察对手和他的剑术；他总是在思考如何最好地接近对手，等待对手失去警惕的时刻。简而言之，他一直依赖于自己的技艺和知识。武安说，这样做，他就失去了“心的临在”：决定性的突刺总是来得太晚，他无法“用对手的剑反击对手”。他越是试图让自己剑术的光辉依赖于自己的反思、有意识地运用技能、战斗经验和战术，就越会抑制“心的自由运作”。该怎么办？技能如何变得“精神化”，对技术的至高掌控如何转变为大师级的剑术？我们被告知，只有通过学生变得无目的和无我。他必须学会不仅与对手分离，而且与自己分离。他必须通过他目前所处的阶段，并永远将其抛在身后，即使冒着无可挽回的失败风险。这听起来不是和要求弓箭手不瞄准就射中、完全忽视目标和击中目标的意图一样荒谬吗？然而，值得记住的是，武安所描述其精髓的大师剑术已在无数次较量中证明了自己。

教练的任务不是展示道路本身，而是通过将其调整到学生的个人特点，使学生感受到这条通往目标的道路。因此，他会从训练学生本能地避开突刺开始，即使这些突刺让他完全措手不及。铃木大拙(D. T. Suzuki)在一则有趣的轶事中描述了一位教练为了完成这项并非易事的任务所采用的极其独特的方法：

日本击剑大师有时会使用禅宗的训练方法。有一次，当一个弟子来找一位大师学习击剑艺术时，这位在山间小屋隐居的大师同意承担这项任务。弟子被安排帮他收集柴火、从附近的泉水打水、劈柴、生火、煮饭、打扫房间和花园，以及照顾他的家务。没有正规或技术性的教学。一段时间后，年轻人变得不满意，因为他来不是为了当这位老先生的仆人，而是为了学习剑术。于是有一天他找到大师，要求他教他。大师同意了。结果是年轻人无法安心做任何一件工作。因为当他一大早开始煮饭时，大师就会出现，从后面用棍子打他。当他正在扫地时，他会感受到来自某处、来自未知方向的同样一击。他没有心灵的平静，他必须始终保持警惕。几年过去了，他才能成功地躲开来自任何方向的攻击。但大师对他还不太满意。有一天，大师被发现正在明火上煮自己的蔬菜。弟子突然想到要利用这个机会。他拿起大棍子，让它落在当时正弯腰搅拌锅里东西的大师头上。但弟子的棍子被大师用锅盖接住了。这让弟子的心领悟到了迄今为止一直对他保密的艺术秘密。他那时才第一次真正体会到大师无与伦比的恩德。

学生必须培养一种新的感觉，或者更准确地说，是对所有感官的一种新的警觉，这将使他能够避开危险的攻击，就好像他能感觉到它们即将到来一样。一旦他掌握了这种躲避的技艺，他就不再需要全神贯注地观察对手的动作，甚至不需要同时观察多个对手。相反，他能看到并感觉到将要发生什么，而在同一时刻他已经避开了它的影响，感知与躲

避之间没有“毫发之差”。那么,这才是关键所在:一种不再需要有意识观察的闪电般的反应。至少在这方面,学生使自己摆脱了所有有意识的目的。这是一个巨大的收获。

更加困难且具有真正决定性意义的任务是,阻止学生思考和窥探如何才能最好地攻击对手。实际上,他应该从头脑中清除他必须对付对手的想法,以及这是生死攸关之事的想法。

一开始,学生理解这些指示——他几乎别无选择——意思是只要他克制自己不去观察和思考对手的行为就足够了。他非常认真地对待这种不观察,并在每一步都控制自己。但他没有注意到,通过将注意力集中在自己身上,他不可避免地把自己看作是必须不惜一切代价避免观察对手的战斗者。无论他做什么,他心里仍然暗暗想着对手。他只是表面上摆脱了对手,而且他越努力忘记对手,就越紧密地将自己与对手绑在一起。

要说服学生从根本上说他通过这种注意力转移并没有获得任何东西,需要大量非常微妙的心理指导。他必须学会像坚决地无视对手一样坚决地无视自己,并在根本意义上变得不顾自我、无目的。就像在射箭中一样,需要大量的耐心和令人心碎的练习。但一旦这种练习达到目标,最后一丝自我关注就会在纯粹的无目的中消失。

这种无目的的超脱状态会自动产生一种行为模式,它与之前本能躲避的阶段有着惊人的相似之处。正如在那个阶段,感知预期的攻击与躲避之间没有毫发之差一样,现在躲避与行动之间也没有时间延迟。在躲避的那一刻,战斗者回手进攻,转瞬之间致命的一击已经落下,确定无疑且不可抗拒。就好像剑在自我挥舞,正如我们在射箭中所说的“它”瞄准并命中一样,这里“它”取代了自我,利用了一种灵活性和敏捷性,而这种灵活性和敏捷性只有通过有意识的努力才能获得。这里的“它”也只是某种既无法理解也无法把握的东西的名称,它只向那些体验过它的人显现自己。

根据泽庵的说法,“剑术的完美境界是当心不再被关于我和你、对手和他的剑、自己的剑以及如何挥舞它的想法所困扰——甚至不再有关于生死的想法。一切都是空:你自己、闪烁的剑以及挥舞它的手臂。甚至关于空的想法也不再存在。”泽庵说,“从这种绝对的空中,产生了最奇妙的行动展开。”

对射箭和剑术适用的道理也适用于所有其他艺术。因此,水墨画的精通只有在手对技巧完美掌控,在心灵之眼开始形成的同一时刻就执行出浮现在心灵之眼面前的东西,两者之间没有毫发之差时才能达到。绘画随即成为自发的书法。在这里,画家的指导可能又是:花十年观察竹子,让自己成为竹子,然后忘记一切——作画。

剑术大师和初学者一样没有自我意识。他在开始学习时失去的那种泰然自若,在后来又作为一种不可摧毁的特质重新赢回。但与初学者不同,他保持矜持,安静而谦逊,没有丝毫炫耀的欲望。在学徒阶段和大师阶段之间,是多年不懈练习的漫长而多事的岁月。在禅的影响下,他的熟练技艺变得精神化,而他自己也通过精神斗争变得越来越自由,得到了转变。这把现在已成为他“灵魂”的剑,不再轻易地放在剑鞘中。他只在不可避免时才拔剑。因此很容易发生这样的情况:他避免与不值得的对手——一个吹嘘自己肌肉的自大狂——战斗,微笑着漠然地接受懦夫的指控;但另一方面,出于对对手的尊重,他会坚持进行一场只能给对方带来光荣之死的战斗。这些就是支配武士精神的情感,即被称为武士道(Bushido)的无与伦比的“骑士之道”。因为,高于一切,高于名声、胜利甚至生命的,是指引他并审判他的“真理之剑”。

如同初学者一样,剑道大师是无所畏惧的,但与初学者不同的是,他对恐惧的感受日益减少。多年不懈的冥想修行告诉他,生与死在本质上是相同的,属于同一层次的事实。他不再知道什么是对生的恐惧和对死的恐怖。他活着——这是禅的典型特征——在世间活得很快乐,但随时准备离开人世,丝毫不会被死亡的念头所困扰。武士选择脆弱的樱花作为他们最真实的象征并非毫无道理。就像清晨阳光中飘落的花瓣,静静地飘向大地,无畏者也必须如此脱离生命,沉默而内心平静。

从对死亡的恐惧中解脱并不意味着在美好时刻假装自己面对死亡不会颤抖,也没有什么可怕的。相反,掌握了生死的人之所以不再有任何恐惧,是因为他已经无法体验到恐惧的感觉。那些不了解严格而持久的冥想力量的人,无法判断它能带来怎样的自我征服。无论如何,完美的大师在任何时候都展现出他的无畏,不是通过言语,而是通过他

的整个举止：只需看他一眼，就会被深深打动。坚不可摧的无畏本身就是一种掌控，从本质上说，这只有少数人能够实现。作为证明，我将引用一段出自十七世纪中叶的《叶隐》中的文字：

柳生但马守是一位伟大的剑客，也是当时幕府将军德川家光的剑术老师。一天，将军的一名侍卫来找但马守，希望接受剑术训练。大师说：“据我观察，你似乎已经是一位剑术大师了。在我们建立师徒关系之前，请告诉我你属于哪个流派。”

侍卫说：“我很惭愧地承认，我从未学过剑术。”

“你在愚弄我吗？我是尊贵的将军本人的老师，我知道我的眼光从不会错。”

“很抱歉违抗您的判断，但我真的一无所知。”

来访者如此坚决的否认让剑术大师思考了一会儿，他最后说：“既然你这么说，那就是这样；但我仍然确信你是某方面的大师，虽然我不知道是什么。”

“如果您坚持，我会告诉您。有一件事我可以说我完全掌握了。当我还是个少年时，我意识到作为一名武士，我在任何情况下都不应该惧怕死亡，我与死亡的问题搏斗了好几年，最后死亡的问题不再困扰我。这是否就是您所暗示的？”

“正是！”但马守惊讶道。“这正是我的意思。我很高兴我的判断没有错。因为剑术的终极秘密也在于从死亡的念头中解脱。我已经沿着这条路训练了数百名学生，但到目前为止，他们中没有一个人真正配得上剑术的最终证书。你不需要技术训练，你已经是位大师了。”

自古以来，学习剑客技艺的练习场被称为“悟道之所”。

每一位修习由禅塑造的技艺的大师，都像是从包罗万象的真理之云中迸发出的闪电。这个真理存在于他自由流动的精神中，他在“它”中再次遇见真理，作为他自己原初而无名的本质。他一次又一次地遇见这个本质，作为他存在的最大可能性，因此真理为他——以及通过他为他人——呈现出千姿百态的形式。

尽管他耐心而谦卑地接受了无与伦比的训练，但他距离完全被禅渗透和照耀，使他在所做的一切中都得到禅的支持，使他的生命只知道美好时光，仍然还有很长的路要走。至高无上的自由尚未成为他的必然。

如果他不可抗拒地被驱使走向这个目标，他必须再次踏上旅程，走上通往无艺之艺的道路。他必须敢于跃入本源，以便依真理而活，在真理中生存，像一个与真理合一的人。他必须再次成为学生，成为初学者；征服最后也是最陡峭的一段路程，经历新的转变。如果他在危险中幸存下来，那么他的命运就得以实现：他面对面地看到了不间断的真理，超越一切真理的真理，无形的本源之源，即是万物的空；被它吸收，并从中重生而出。

脚注

[1] 《禅宗论文集》，第一辑，1927年；第二辑，1950年；第三辑，1953年。

[2] 《道及其力量》，阿瑟·韦利译，伦敦1934年，第四十三章，第197页。

[3] 铃木大拙，《禅宗与日本文化的影响》。京都：东方佛教协会，1938年。

[4] 铃木大拙，《禅宗与日本文化的影响》，第7、8页。

[5] 铃木大拙，《禅宗与日本文化的影响》，第46、47页。