

緒言

鈴木大拙 序

法嚴法師 譯

在練習射藝的時候，我們注意到有一項極重要的特色，就是：學射的目的不在實用，或純為美學的享受，而是藉以鍊心——使心得以藉此契入諸法實相。此不僅在日本為然，在其他遠東國家內，亦復如是；亦不僅學射如此，學習一切其他藝術，亦莫不皆然。因此，學射者非僅為了要擊中鵠的；學劍者揮舞寶劍，非僅為了要戰勝敵手；舞蹈者翩翩起舞，也非僅為表演某種身體的律動；其從事者的心，必須先與無意識相調合。

如人懇切希望成為某種藝術的大師，單靠技術性的智識是不夠的。他必須超越技術，使得那藝術成為從無意識中生出的「無藝之藝」。

至於射藝，學射者須做到能射與所射不再是兩件對立的事物，而是一整個實相的地步。射者須不再意識到自己是站在靶子前挽弓委矢的人。這種無意識的狀態，只有在他徹底空卻他的自我，與他力求技巧完美的意願結合為一的時候，才能達成。此中另有文章，迥異於一般技巧，而非修習任何循序漸進的射術所能企及的。

禪和其他學問（宗教、哲學、玄學等）間的最大區別是：儘管它和我們的日常生活並不脫節，儘管它是切合實際的、具體的，它卻含有某些東西，使得它能夠遠離杌隉不安污濁卑劣的塵囂。

現在，我們開始談禪和射藝以及其他藝術如劍術、花道、茶道、舞蹈、美術等間的關係。

馬祖（死於公元七八八年）說：禪是平常心。這「平常心」不外是「饑來吃飯困時眠」。一旦我們反想、沈思、將一切都觀念化的時候，原有的無意識便消失了，中間便

多了道念頭的屏障。我們就變得吃不像吃、睡不像睡。箭已離弦，卻並不直飛鵠的。那靶子也不豎在它矗立的地方了。計算成了誤差；整個的射藝全搞糟了。到處都顯示著射者心靈的混亂，一切的活動都凌亂不堪。

人是一棵能夠思想的蘆葦，但他的一切偉大的成就，卻都在他不用心機不加思索的時候所完成。這「童心」須經多年「忘我術」的訓練之後，方能恢復。恢復了「童心」，他才能想而不想。他想時如雨灑長天，海翻狂濤，星耀夜空，葉迎春風。而他自己，也就是那雨、那海、那星：和那嫩綠的新葉。

一個人的心靈發展到了這個階段，他就是一個過著禪的生活的藝術家。他不像一個畫家，需要帆布、畫筆和油彩；他也不像射者，需要弓、箭、靶子和其他道具。他有的是四肢、軀幹、頭顱、和身體的其他部份。他的禪的生活，透過這些表現的工具，而顯示了它自己。他的手腳就是畫筆，整個的宇宙就是他的畫布。在這布上，他畫出了他七十、八十、甚至九十年的生命。這幅畫就叫做「歷史」。

五祖山的法演禪師（死於公元一一四〇年）說：「有一人焉，能將虛空作紙，海水

為墨，須彌作筆，大書『祖師西來意(注一)』，對這樣的人，我將展開我的坐具(注二)，深深作禮。」

有人要問，「這些古怪的話，是什麼意思呢？為什麼有這些能耐的人，就值得人家如此尊敬呢？」禪師也許會這麼回答：「我餓了就吃，倦了就睡。」如果他有自然心，也許他會說，「昨日天晴今日雨。」不過，對讀者來說，有一個問題仍未解答：「射者何在？」

赫立格爾先生是一位德國哲學家，他來日本學習射藝，以冀藉此對禪有所認識。在這本奇妙的小書中，他把自己的經驗，作了一番極富啟發性的敘述。他所用以表達的，是西方讀者們比較熟悉的處理問題的方式。他便以此種方式處理常被視為奇異而不可密邇的東方人的經驗。

鈴木大拙 一九五三年五月於麻省依普斯維區域

注一：此五字常為禪門問答的主題，意思就是「禪的心要是什麼？」這一點弄明白了，禪的本體也就認清了。

注二：是禪和子所隨身攜帶的物品之一，在拜佛或拜師時，鋪在地上使用。

奧根·赫立格爾 著
法嚴法師 譯

射藝中之禪

乍看起來，將射箭這樣一樁其俗無比的事和禪連接在一起，一定對禪——不論讀者對此字的了解如何——是一種無可容忍的貶抑。就算他願意讓一大步，承認射藝可列為一門「藝術」，他也只確定它是一種競技性的武術，而不會更到這「藝術」的幕後去尋找什麼。因此，讀者也許就會期望此書告訴他些日本特技射手的神奇絕技。這些射手們都是家學淵源傳承不絕的弓箭能手。在遠東，這種古老的作戰方法被現代武器所取代，為時不過數代。射手們的身手依然嫻熟，射藝不但未廢，甚且日益滋長，學習者的圈子也愈來愈大。既然如此，本書中豈不是該敘述些射術今日在日本被視為全國性競技運動而推行的特殊方法嗎？

這種期望真是錯得不能再錯了。在傳統意義上，日本人對射藝，尊之為藝術，奉之為國寶，但卻並不視之為競技運動。乍聽起來有些古怪，但日本人是將射藝當作宗教儀式看的。因此，射藝之「藝」並不是指運動員可藉鍛鍊身體而多少予以控制的射箭能力，而是指一種自鍛鍊心靈所發出的能力，而它的目的乃在擊中一個心靈的標鵠。所以，根本上，射者所瞄準的乃是他自己；他甚至還會擊中他自己。

這話聽來無疑是令人迷惘的。讀者會說：什麼？你要我們相信那一度曾為了作生死決戰而修習的射藝，如今甚至不能以競技運動的面目而存在，竟淪落到成為一種鍊心項目的地步了？那末，弓、箭、靶子，還有什麼用？這不是把這古老雄健的藝術的真實意義被剝削了，而代之以含混不清甚至狂誕的東西了嗎？

但是，必須記住的是：這門藝術的特殊精神，並不是到了現代才被重新注入於弓箭之道中，而是一向便與此道牢結不分的。倒是因為現在已不必用血淋淋的競武來證明其價值，才使它更直接更有力的呈現出來而已。如說傳統的射箭的技巧，因為在戰鬥中已失其重要性，才變成一種愉快無害的嬉戲，那是不確實的。射藝的「大道」所揭櫫的，與此截然不同。根據此「道」，射藝仍是一件生死攸關的大事，只是現在的競勝者是射者與他自己而已。而這種競賽並不是一種微不足道的代用品（譯注：以自己對自己代替敵我之爭），而是一切對外競勝——如與一個實存的敵人對抗——的基礎。在這射者對抗自己的競勝中，顯示了這藝術的秘要。在傳授這種的射藝時，雖然除去了一向武士間競勝時的實用目的，但並未將其他的要領予以抑制。

因此，在今天，任何服膺這一藝術的人，都可從它的歷史發展之中得到不可否認的利益。那就是：他不會因受實用的目的——即令他不讓自己知道有這樣的目的——的引誘而隱蔽了他對「大道」的認識，而使得這種認識成為全不可能。任何時代的射藝大師都同意這一點：只有心地純淨而不為次要目標所困的人，才能登射藝的堂奧。

如有人從這一觀點去問日本的大師們，他們對於射者和自己對抗的了解是如何？他們應如何形容這一情況？他們的答案將是個極不可解的謎語。對他們來說，這場競勝的內容是射者瞄準自己，而又不瞄準自己；射中自己，而又不射中自己。這樣，他就同時是瞄準者和被瞄準者，擊者和被擊中者。或者，套一句大師們最喜歡說的話：「射者必須不由自主的成為一個不動的中心。」然後，那至高無上的奇蹟出現了：藝術成為「無藝」，射成為「無射」，一種無弓無矢的射；老師又成了學生，大師成為初學，結局成為開端，而開端即是圓滿。

對於東方人，這些玄妙的公式是十分明白而耳熟能詳的真理，但對我們西洋人，卻是徹底的困惑了。因此，我們必須對此問題作一更深入的研究。日本的各種藝術，都以

佛教為其根源；這一點，即使對我們歐洲人來說，也久已不再是個神秘。無論是射藝、水墨畫、戲劇、茶道、花道、劍術、皆是如此。這一切都必以心靈的狀態為其先決條件，然後依其各別的方式加以培育。這種心靈狀態的最高形式，便是佛教的特色，也決定了僧侶型人物的性質。我這裡所說的佛教不是一般意義的佛教，也與專重臆測的那型佛教無關。這偏重理論的佛教，因其典籍之易得，乃成為歐洲人士所惟一知道而且自以為確能了解之佛教。我所指的乃是佛教中之禪宗，日本人簡稱之為禪。這門佛教中全無戲論，卻能使人立即體驗到那無底的「存在之根基」。這根基是無法以思維的方法來認識的；而且，即令行者已有了最明確最無可爭議的經驗之後，對它仍然無法想像，無法解釋。這根基只有從無知才能獲知。為了獲得這種真偽立判的經驗，禪宗開闢了新的途徑，採用有層次的沈潛於自我中的方法，來使自己察覺到那靈魂最深處的根基——那不可名狀的無根基性與無品質性。不寧惟是，甚且與這根基合而為一。在射藝中，這種求與根基合一的心靈的修養，乃是玄秘的修習，而這種心靈的修養乃是射箭的技巧之所賴以成為藝術的惟一憑藉。如果一切順利，即可漸臻完美而達「無藝之藝」的境界。因此，

射藝在任何情況之下均不得視為是弓箭對外有所成就，而實是對內，以自己為對象的。弓箭只是為了產生某種作用而設的道具，沒有了它們這作用一樣可以發生。它們只是到達目標的途徑，不是目標本身，而只是作最後決定性的一躍時的助緣而已。

鑒乎此，如人能得到禪宗門人的講解，以增進對禪的了解，那就再好不過了。事實上，這類資料並不缺乏。鈴木大拙在他的「禪學論叢（注一）」中曾很明白的說明日本文化與禪的密切的關係。日本的藝術，武士道的精神，日本人的生活方式、道德、美學、以及某一程度的思想特色，均以禪為背景。如對這些情形無所知悉，即不能正確的了解日本文化的各方面。

鈴木大拙極重要的著作，以及其他日本學者的研究，已引起各界廣泛的興趣。源出印度，經過深湛的變化，而大成於中國的禪宗，為日本人所接納後，一直維持其傳統於不墜，以迄於今。一般公認這禪宗啟示了夢想不到的生存之道，具有極大的重要性，而

注一：Essays in Zen Buddhism，第一輯、一九二七年，第二輯、一九五〇年，第三輯、一九五三年

為我們所必須了解者。

可是，禪學專家們雖然作了種種的努力，我們歐洲人對於禪的精義的真實見地，所得仍然極為稀少。才走了沒有幾步，他摸索前進的直覺，就遭遇到了不可超越的屏障，好像它在抗拒更深入的滲透一樣。裹在無法滲透的黑暗中的禪，似乎是東方人從精神生活中創造出來的最奇異的謎：不可解而又具有不可抗拒的吸引力。

這種可望而不可即之痛，都因歷來禪宗所採的闡明方式之異乎尋常而來。禪門宗匠除了約略提示他自己得到解脫而脫胎換骨的經驗之外，不會有其他的措施。講理的人，也不會期望他們有其他的措施；也不會指望他將不可想像不可言狀的「真理」加以描述，雖然這「真理」是他自己現在生活的準繩。在這方面，禪與純粹內省式的通玄術頗有雷同之處。除非我們直接親證玄秘經驗，我們不論怎樣輾轉反側，終將是個置身事外的門外漢。這條所有真正的通玄之士都遵守的法則是沒有例外的。雖然禪門有太多的被視為神聖的文獻，卻與這法則並無矛盾之處。因為這類典籍的特點是：它們只對該有證悟經驗的人，才肯洩漏那賦與生命的天機。而該有證悟經驗的人，實際上早已不靠這些

文獻有了證悟，也已經是悟道者了。他們不過是從這些文獻取得印證而已。在另一方面，對於無此經驗之人，即令他以極審慎極無私而虔誠的態度來研究這些文獻，它們不僅仍像個啞吧——他什麼時候才有資格聽那絃外之音——而且將造成他無可救藥的精神混亂。禪和其他一切通玄術一樣，只能被通玄之士所了解，因為這樣的人才不會用不正當的方法，以獲得玄秘經驗的密藏。

可是，被禪所改變了的人，也就是經「真理之火」鍛鍊過了的人，所過的日子，實在是太強有力的證明，使人無法忽視。因此，對能創造這種奇蹟的無名的力量心嚮往之人（單是好奇的人是無權作任何要求的），指望禪宗的方家把通到它的路敘述一番，應不為過。沒有一個有玄秘賦稟的人或初學禪宗的人，能夠不經一番歷練，一蹴而就。他在最後觸及真理之前，尚有許多困難要克服，許多夙業要揚棄。他一路行來，將一再被淒涼的感覺所凌虐，覺得自己在做不可能的事。可是，有一天這不可能的終將成為可能，而且成為不待言而自明的事實。那末，豈不是尚有餘地可以讓我們希望，將這條漫長而艱辛的途程作一仔細的敘述？至少可以容許我們自問：這條路究竟要不要走？

在禪宗的文獻中，敘述這歷程和中途站的資料，幾乎全付闕如。這一半是因為禪門宗匠堅執不肯以書面傳授獲得這種幸福生活的方法。他以自身的經驗，深知沒有熟諳種種方便的明師的謹慎的指導和援助，誰也無法把這條路走完。在另一方面，同樣具有決定性的，是這宗匠的自身經驗，自己克服過的困難，和心靈的轉變。只要它們仍然是「他的」，他就必須加以再克服，再轉變，直到一切屬於「他的」均被消滅為止。只有如此，他才能獲得一種「經驗的基礎」，也就是「包羅萬象的真理」。這基礎，這真理，就造成了他的新生活，而不再是他那普通的純屬個人的生活。他仍活著，但活著的已不再是他自己。

從這一觀點，我們可以了解何以禪門宗匠總避免談到他自己以及他的修道進程。不是因為他覺得這種談話太不謙遜，而是因為他認為他這樣做是辜負了禪。即使他決心要談禪，也要大做一番搜心的工作。他總記得一位最偉大的祖師的榜樣，而深深引為警惕。有人問這位祖師什麼是禪？祖師一言不發，完全無動於衷，好像沒有聽見一樣。那末，一位宗匠怎能想要把他已經揚棄而不再留戀的東西加以敘述呢？

在這種情形之下，如果我只限制自己使用一連串模稜兩可的話，和躲藏在莫測高深的文字的掩體後面，那我就是在逃避責任。因為我的用意乃在藉禪對一種藝術所生的影響，以顯示它的性質。這種揭示當然不是禪宗基本意義上的啟示，但是至少可以顯示在那不可穿透的如霧的牆壁之後，必有某些事物存在，這事物就像夏天的閃電一樣，為遠處的暴風雨作前驅。以這樣的了解去看射藝，它就像是學禪的一所預備學校。因為它能使初學的人，透過自己雙手的工作，對不可了知的事情，有較清晰的看法。客觀的說，從以上我所提到的各種藝術的任何一種中，學人都可能依之以走向禪悟。

可是我想，如果我將學射藝的學生必須完成的全部課程加以敘述的話，我可以更有效的達成我的目的。說得明白一點，我要設法把我在日本學射的六年中，從一位此道中最偉大的大師處所得到的教誨，作一個綱要。所以我從事這項工作的憑藉，乃是我自己的經驗。為了使別人能了解我的話——因為即令是預備學校，也有夠多的謎——我不得不細細的追憶（在我穿透一切體會到大道之前）我所必須克服的阻力，和必須壓抑的內心的障礙。我談我自己，因為別無他法可以達到我自己所定的目標。同樣的理由，我只

談要領，俾使它們能清晰的呈現出來。我故意不提授學時的背景，不提在我心中永誌不忘的某些景象，更不為我的大師作素描，雖然我很想這樣做，一切皆以射藝為關鍵，而射藝，我有時覺得，是講比學還難；而講解必須要達到那某一點，從這一點上我們可以看到遠處一道水平線，在其後便是有生命有呼吸的禪。

我為什麼學禪，又為了學禪而去學射藝，是需要一番解釋的。我在做學生的時候，就好像受了一種秘密力量的驅使，對通玄術有所偏愛；雖然那個時代的風氣，並不重視這種興趣。可是，不論我如何努力，我都只能從外面去接近這些密教的著作。雖然我知道怎樣在所謂原始的玄秘現象外面繞圈子，卻無法踰越像道牆一樣包圍著這神秘物的界線。在浩瀚的玄學文獻中，我也找不到我確實要找的東西。既失望又氣餒，我漸漸明白，只有真正無執的人才能了解「去執」的意義；也只有那能觀照而完全無我的人，才有資格與「離相的神明」合而為一。因此，我明白，除了靠親身的經驗與痛苦之外，別無他途可以到達玄秘的鵠的；如果沒有這一前提，一切談玄說妙，都只是空話。但是，怎樣才能成為一個通玄之士呢？怎樣才能達到真正的不是幻想的離執的境界呢？對於那些與大祖師們在時間的深淵上隔了好幾個世紀的人，是不是還有一條路可通呢？對於生長在截然不同的環境裡的現代人，也還有條途徑可循嗎？雖然也有人指點我一條路，以及沿途的休息站和漸進的次第，並保證此路可使我達到目的，我卻也沒有在那裡找到差強人意的答案。要走這條路，我卻沒有確切而次第分明的指南以代替一位大師，使我至少

可以完成部份的旅程。但是，即令有了這種指南，是不是就夠了呢？是不是這指南，充其量也只能使人有所準備，以接受某些即使是最好的方法也無法提供的東西，因此，也不是能產生玄秘經驗的人為的安排呢？不管我怎樣看這問題，我都是碰壁。可是，我仍然無法制止自己不停的敲那門環。我渴望不止，而到倦於渴望的時候，又渴望有那渴望的心。

因此，在人家問我（此時我已是一所大學的講師）想不想去東京大學教哲學的時候，我以特別愉快的心情歡迎這個可以認識日本這國家與人民的機會，也因為它可使我有接觸佛教之望，並可因之修習玄學的內觀。我已經聽說，在日本仍存在有保護得很嚴密的禪的傳統；一套經過許多世紀考驗的傳授的藝術；和，最重要的，精通鍊心術的教禪的老師。

我對這新環境剛剛有些熟悉，便開始去實現我的願望了。立即，我就遭遇到難堪的閉門羹。人家告訴我，從來還未有過一個歐洲人認真的和禪發生過關係。禪是一絲「教導」的痕跡都不許有的，我不可企求它能在「理論」方面給我滿足。我費了許多鐘點，

才使他們明白為什麼我要特別獻身於不重理論的禪。聽了這話，他們又告訴我說，歐洲人想深入這種心靈生活的領域，是完全無望的（這種心靈生活也許是東方產品中最怪異的一種）除非他先從學習一門與禪有關的藝術著手。

須先進預備學校的念頭，並未令我卻步。我覺得只要有希望稍稍接近些禪，我做什麼都願意。一條迂迴的路線，不管多麼吃力，總比沒有路好。但是，在所提出的各種藝術中，我要學那一種好呢？我的妻子，稍一猶疑之後，即決定了花道和繪畫，而我則覺得射藝似乎對我更合適，因為我錯誤地——後來才發現——認為我用步鎗和手鎗射擊的經驗應當對我有利。

我求一位同事，法學教授宗藏小町屋（? Sozo Komachiya），替我在他以前的教師，極負盛名的健藏栗（? Kenzo Awa）大師門下報名做個學生。大師起先不肯收我，說他以前上過當，教過一個外國學生，至今仍覺後悔。他為免學生承受這種藝術的特別精神負擔，無意作第二次的讓步。我抗議說，「一位對工作如此認真的老師，應該可以收我做他最小的弟子。」他看我不是為了好玩而是為了求「大道」才學這技藝，方始

答應收我做門徒，也收了我的妻子。在日本，女子學射箭是一項古老的習俗，大師的太
太和兩個女兒，也都是勤於此道的。

就這樣，一堂漫長而艱辛的課程開始了。我的朋友小町屋先生，先曾固執地為我們
做說客，幾乎做了我們的保人，現在成了我們的翻譯。同時，我的運氣不錯，居然被邀
請參加我妻的花道和繪畫的課程，使我可以從不斷的比較這些互為消長的藝術中，得到
更廣大的了解禪的基礎。

我們上第一課的時候，就知道那「無藝之藝」的路是不好走的。大師先給我們看各種的日本弓，解釋說，它們特別大的彈性，是由於特殊構造和材料——竹子——而來。但是他似乎覺得更為重要的是，我們應注意那弓——長在六呎以上——張開時所呈現的高貴的形態，而且愈引得滿愈令人驚異。老師這樣解釋：到弓完全引滿時，它即涵括了「一切」。因此，必須學習正確的挽弓方法。然後，他抓起一張最好最強勁的弓，按照儀式很莊嚴地站好，將弦輕輕地彈幾次。這產生了一聲清脆的音響，伴以低沉的繃繃之聲。這聲音只要聽過幾次之後，便永難忘懷了。它是如此之怪異，如此之令人激動，它緊緊地扣住人的心弦。從古以來便傳說弓有辟邪的秘密的力量，我很相信這一說法已在整個日本民族中植了根。經過這意義重大的初步的淨化聖潔化之後，大師命令我們仔細地看著他。他將一支箭扣在弦上，將弓拉得如此之滿，我真怕它會受不了「涵括一切」的緊張，而將箭射了出去。這一切不但看來極美，而且似乎毫不費力。然後他教我們：「現在你們也學著拉。可是記住，射藝的目的並不在增強肌肉，拉弦時不可使出全身之力，應當學會只讓兩手用力，肩臂的肌肉必須放鬆，好像它們在做壁上觀一樣。你要能

做到這一點，才算是完成了用心靈挽弓射箭的條件之一。」講完這些話，他握住我的雙手，慢慢的帶著它們做完這一動作的每一過程（這是它們將來必須照做的），好像要使我習慣於這種感覺。

在第一次試用一張中等強度的練習用弓時，我已注意到要想彎它須用相當力氣。這是因為日本弓不比歐洲的競技用弓，不是舉到與肩平的。如舉到與肩平時，你可以將全身的力量都加在弓上。但是日本弓，一旦搭上箭，射手即將弓高舉過頭，同時兩臂幾乎伸直。因此，他惟一能做的便是將雙臂向左右分開，而分得愈開時，手也愈向下落，直到握弓的左手停在與眼睛等高的地方，左臂向外伸出；同時拉弦的右手則牽引向後，右臂彎曲，置於右肩之上，使得三尺長的箭的鏃，只稍稍露出於弓的外緣——其張幅有如此之大。射者須保持此姿勢片刻，然後再放箭。這種不尋常的挽弓方式，需要很大的力氣，不久我的手就開始發抖，呼吸也愈來愈吃力。第二個星期這情況也未見改善。拉弓依然是一樁很困難的事；雖然我練得很勤，它卻絲毫也不肯與「心靈」發生關係。為了安慰我自己，我忽然想這裡面一定有個訣竅，為了某種原因，大師不肯透露。我立志要

發掘這秘密。

下定了決心，我繼續學射。大師密切地注意我的努力，一聲不響的修正我緊張的姿勢，稱讚我的熱誠，責備我浪費氣力，此外則一切聽我自由。只是，每次我一張弓，他便對我大叫「放鬆！放鬆！」——這是他剛學會說的外國字——雖然他從不顯得不耐，也總是很有禮貌，但每次這呼聲都觸到我的痛處。後來有一天，我終於失去了耐心，而向他承認自己實在不可能照他教的方法挽弓。

大師說：「你做不到，因為你的呼吸方式不對。吸進氣後，輕輕的將氣往下壓，使得腹壁繃得緊緊的。讓氣在那裡停留片刻，然後緩慢均勻地將氣呼出。少歇片刻之後，再很快的吸一口氣——不停地這樣一呼一吸，使產生一安定的韻律。如果這動作做好了，射箭就一天比一天容易了，因為從這呼吸中，你不但能發現一切心靈力量之根原，而且還能使從這源頭流出的力量愈益充沛，流向四肢時也更通暢，而你也就變得更放鬆了。」好像要證明他的話一樣，他拉開他的強弓，叫我站在他後面，摸他胳膊上的肌肉。它們真的很鬆弛，好像完全沒事一樣。

我依法修習新的呼吸法，起先不用弓和箭，直到呼吸得很自然時為止。剛開始時，有少許不舒服的感覺，但不久便被克服了。大師極注重呼氣要儘量的慢而穩，而且要一口氣完全呼完。為了練習時管理的方便，他向大家呼氣時發出嗡嗡之聲。只有在這聲息因氣呼盡而停止時，他才允許大家再吸氣。有一次，大師說，「吸氣是結合；屏氣則一切得入正軌；呼氣是鬆開和克服一切限制，達到圓滿。」但那時我們大家還都不懂這話的意思。

接著大師又開始講呼吸和射箭的關係。當然，練習呼吸本不是為了要呼吸才練的。他將挽弓射箭整個的過程分成幾節：握弓、搭箭、舉弓、挽弓並在最大張力時停留，然後放箭。每一節動作都以吸氣始，然後將氣屏在腹部，最後呼出。結果是呼吸與動作自動配合，不但強調了各別的位置和手的動作，而且依各人的肺活量的大小，和它們交織成一極有韻律的次第。雖然是分了節，整個過程卻像是個整體的生物一樣，一點也不像西方的體操運動，可以隨時增減其動作而不致破壞其意義與特色。

我一回想到那些日子，便免不了一再的記起，我在開始時想把呼吸弄好之困難。雖

然我吸氣的方式，在技術上說是不錯了，但每次我一面張弓一面放鬆肩臂肌肉時，我腿部的肌肉便僵硬不堪，好像我要是不站得牢牢的，便會沒命了一般；又好像我是安提厄斯（Antaeus）（譯注：希臘神話中之巨人），須從大地汲取氣力一樣。時常大師無計可施，只好以閃電似的速度，撲到我的腿肌上，在一處特別敏感的地方施以壓力。我為了替自己辯白，有一次說，我正刻意努力保持放鬆。老師回答說，「這正是你的毛病所在，你努力在想著它。你須專心致志的呼吸，就像你沒有別事可做一樣。」我花了不少時間才達到大師的願望，終於成功了。我學會了毫不費力的在呼吸時忘卻自己，有時我覺得自己並沒在呼吸，而是——聽起來很奇怪——被呼吸了。有時，我仔細思索，不肯承認這個奇特的念頭，可是我已不再懷疑大師所說的呼吸的種種妙用確實不虛。接著，我能夠做到全身完全放鬆地將弓拉開，並保持張滿，一直到放的時刻來臨；起先只是偶一有之，後來時間久了，次數也漸漸加多，但我卻不知道這是怎麼辦到的。幾次成功的和無數次失敗的放射，其間優劣之懸殊，使我不能不相信，也不得不承認，我最後總算懂得「心」拉弓的意義了。原來如此：不是我所想學而未學到的技術上的訣竅，而是具

有新穎而又深遠的影響力和有解脫作用的調息法！我說此言，心中非無憂懼，因我深知向一種鉅大影響力低頭的誘惑有多大，也深知一旦墮入自我陶醉的陷阱，我會把某種經驗的重要性予以誇大，只因這經驗是如此的異乎尋常。但是，不論話說得怎樣模稜兩可與含蓄謹慎，這新的呼吸法所造成的結果——後來我也能以鬆弛的肌肉拉開大師的強弓——是千真萬確而無法否認的事實。

有一次，我和小町屋先生說到此事，我問他為什麼大師那末久都眼睜睜地看我在那裡白費氣力地以「心」拉弓，為什麼他不一開始就教我正確的呼吸法呢？他說：「一位大師，也必須是一位偉大的教師。對我們來說，這兩者是二而一的。如果他一開始就教你呼吸法，他就無法使你相信這方法的決定性的作用。你必須先以你自己的方法去努力，遭到了覆舟之痛，然後才肯去抓他拋給你的救生圈。相信我，我以本身的經驗知道，大師對你和每一個學生的認識，比我們對自己的認識要多得多。他從學生的心靈深處獲知許多事情，只是我們不肯承認罷了。」

經過了一年，才會不費勁的以「心」拉弓，實在也算不了什麼驚人的成就。可是我很滿足，因為我已開始了解有一種防身法為什麼叫做柔道。這方法是以不費力的反彈的勁道，突然撤銷對敵人猛烈攻擊的阻力，利用對方自己的力量，將之打倒在地。從遠古以來，這柔道的象徵便是那極為柔順而又不可制服的水。這使得老子說出「上善若水」的至理名言，因為「天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝。」（注一）而且校中流傳著大師的話：「開始時進步很快的，以後的困難會更多。」以我而言，我的開始，可絕非易易。因此，我不是應該覺得有信心來迎接未來將發生的事，以及我已經開始懷疑的困難嗎？

第二件要學的，就是「放箭」。到目前為止，我們可以胡亂的放，好像它只是插曲，是這練習的邊緣上的事，至於那箭怎麼樣，更是無人關心。只要能射穿那一捲既是靶子又是沙堆的稻草，就算功德圓滿了。而要擊中這靶子，還真不算一回事，因為我們離它充其量只不過十步的距離而已。

注一：見亞瑟·衛理譯「道與道力」第四十三章第一九七頁，一九三四年倫敦版。

以往，在我的手已耐不住弓的張力，覺得再下去就勢必須將撐開的雙臂還原的時候，就把弦放了。這張力倒是一點也不痛的。皮手套的拇指很硬，裡面有很厚的襯墊，以防止弦的壓力使拇指不舒服，而致未達張力的最高點便把手放了。拉弓的時候，拇指扣住了弦，緊靠著弓的下方，縮在掌心中，食指中指和無名指則緊緊握住拇指，同時也牢牢的抓住那箭。放箭就是將抓住拇指的三個指頭鬆開，將拇指放掉。因為弦的回彈力極大，在鬆開時，拇指便被弦猛力扳直，弓弦一抖，箭便飛了出去。以往我放箭的時候，每次弓弦的猛一扯，都把我全身給牽動，也影響了弓箭的穩定。不用說，要想又平穩又準確地將箭放出去，自然是不可能了；它一定會「搖晃」的。

「前此你所學的，」大師覺得我放鬆肌肉拉弓的工夫已經無可訾議的時候說：「只是放箭的預備工作。現在我們又面臨了一個新而特別艱難的課程，使我們又進入射藝的一個新階段。」說著，大師握著弓，拉滿就射。我直到現在，因為特別注意它，才發覺大師的右手雖然忽然張開而受反動力的影響向後一抖，他的身子卻一動也不動。他的右臂，在放箭之前本成一個銳角，此時忽然扯開了，卻輕柔地向後方伸展至完全伸直。那

不可避免的一扯之力，竟受到緩衝而抵銷了。

如果沒有那抖顫的弓弦的「繃」的一聲，以及那箭所呈現的穿透力，誰也不相信那弓會有射力。至少以大師而言，放箭一事看來簡直稀鬆平常，猶如兒戲一般。

毫不費勁地表演一套需要很大氣力的工夫，是一個極美的景象而為東方人所最能領會與激賞的。但對我來說，更重要的是——在那階段我實在不能存有別的想法——要想準確地射中紅心，似乎全靠放箭要平穩。我從射擊步鎗得知，那怕是輕輕地扯動一下，使得靶子離開準星，會得到什麼樣的結果。到此刻為止，我所學會的一切：放鬆地拉弓，放鬆地停留在張力的最高點，放鬆地放箭，放鬆地抵銷反彈力，我對它們的了解和觀點是：一切都為了要達到射中靶心的大目標。難道說，下了這麼大的工夫，花了這麼多的耐心學習射藝，不是為了這原故嗎？那末，為什麼大師說話的口氣，好像是說現在與我們有關的課程，遠超過截至目前為止我們所學所習慣的一切呢？

不管怎麼樣，我仍然照著大師的教導勤練不輟，可是我的一切努力都白費了。我常覺得以前我想都不想地胡亂放箭，成績反比現在好。尤其，我注意到，我張開右手，特

別是那三個手指頭的時候，不能不用點力。結果就造成放箭時刻的一下抽動，那箭就搖晃起來了。我更不能抵銷那忽然放開的手的振撼力。大師毫不氣餒地繼續表演他正確的放箭法；我也毫不氣餒地學著他做，而惟一的結果是，我越來越沒有把握了。我好像一隻蜈蚣，想要弄清楚牠的腳應照什麼順序起步，而致停在原地動彈不得一樣。

我的失敗好像沒有怎樣嚇著大師，倒是嚇著了我自己。是不是他憑經驗知道一定會如此呢？「不要想你該怎麼做，不要考慮怎樣付諸實行！」他喊道。「箭要在射者猝不及防的時候射出去，才能飛得平直。必須是像那弓弦忽然割穿了拇指一樣。切不可刻意去張開右手。」

以後接著是一週又一週，一月又一月的無結果的練習。我一再以大師的放箭法為標準，親眼看到正確的放箭的性質為如何；可是一次也沒有成功。如果我等那放箭的時刻自己來臨，我就耐不住那弓的張力而不得不將雙臂還原，這一射也就成了泡影。如果我咬緊牙關忍受那張力，直到氣喘如牛，我就不得不求助於肩臂的肌肉。那時，我就站在那裡動彈不得——像一尊塑像，模倣著大師的樣子——完全緊張了起來；那放鬆的神情

，便消失得無影無踪了。

也許是偶然的機緣，也許是出自大師的安排。有一天，忽然我們碰在一起品茗。我抓住這討論的機會，大大的傾訴了一番。

我說，「我很明白，放手的時候一定不可以扯動，否則決射不好。但是，不管我怎麼做，總是做不對。如果我盡力抓緊拳頭，則鬆開手指時便無法使它不顫抖。在另一方面，如果我手指放鬆，則不到把弓引滿，弓弦已從我手中滑脫——固然是出我不意，但是究竟太早了些。我不是這樣失敗，便是那樣失敗，實感無法逃避失敗。」大師回答說，「你抓那拉開的弦，須像嬰孩抓住人家給他的手指頭一樣。他抓住之緊，使你對那小小的拳頭的握力感到驚異。而他放掉你的指頭時，一點也沒有抽搐。你知道為什麼嗎？因為嬰兒並不想：我要放掉這指頭去抓另一件東西。他完全不自覺地從一件東西轉換到另一件東西。我們說他在玩東西，可是如說東西在玩他，不也一樣正確嗎？」

「也許我懂得你的比方的意思，」我說。「可是我的情況不是完全不同嗎？我把弓拉開後，到了一個時刻，我就會感覺：除非放箭的時機立刻來臨，我就耐不住這張力了

。之後怎樣呢？我就氣喘了起來。因此，不論我願不願意，都得放箭，因為我不能再等。

「你把困難所在描寫得太好了，」大師回答說，「你知道為什麼你不能等待那放箭的時機嗎？為什麼在它到來前便氣喘了起來？正當時機的正確的一射之所以不來，是因為你不肯放掉你自己。你不能等待完成，卻抖擻精神準備失敗。只要這情況不變，你便只有乞靈於你自己。但這事是不應靠你自己來使它發生的。只要你向自己身內乞助，你的手便不會張開得如法——像嬰孩的手一樣。你的手就不會像熟透了的水果的皮一樣綻開。」

我不得不向大師承認他這一解釋更使我如墮五里霧中。「因為，歸根結柢，拉弓放箭的目的是在射中靶心。」我說，「拉弓只是達到目的的一種方便，我總忘不了這層關係。嬰兒對此毫無所知，但對我而言，這兩事是不可分的。」

「真正的藝術，」大師叫道，「是無宗旨的，無目的的！你越是固執地為了要擊中靶子而射箭，你就越射不好，而那靶子也會離你更遠。你的過份執拗的意志，便是你的

障礙。你以為不是你自己動手做的事是不會發生的。」

「可是，你自己就時常告訴我，射藝不是一種娛樂，不是一種無作用的遊戲，而是件生死大事！」

「我還是那麼說。我們射師們都說：一箭一命！這話的意思你還不會懂。但是，如用另一種方式表達同一經驗，也許對你有助。我們射師們說：弓的上端穿透天空，弓的下端懸著大地，好像有一根線連著一般。放箭時手如扯動，那線便有迸斷的危險。對於有機心和性情粗暴的人，這一迸裂，便成永訣，而他們便被虛懸於可怕的天地中間了。」

「那末，我該怎麼辦呢？」

「你必須學會好好的等待。」

「這要怎樣學呢？」

「放掉你自己！將你和你的一切都徹底的留下，除了一份無心機的拉力以外，一無所餘。」

「所以，我必須刻意地成為無意嗎？」我聽見自己這樣說。

「沒有一個學生曾問過我這問題，所以我不知道怎樣答才對」。

「我們什麼時候開始新的練習？」

「到適當的時機來臨時。」

這次談話——自從我開始上課迄今的第一次親密的談話——使我感到極度迷惑。現在我們終於談到我學射藝的主旨了。大師所講的放掉自己，是不是到「空」與「離執」途中的一個階段呢？我還未到達一個地位，可以感覺到禪對射藝所產生的影響嗎？我到目前還無法探測無心機地等候的能耐，與弓的張力自動將箭射出的正確時刻間的關係。但是，只有從經驗才能學會的東西，何必用思想去預期呢？現在不是到了該將這種無結果的習慣丟棄的時候了嗎？有多少次我私下羨慕那些大師的學生們，像小孩一樣，他們讓他牽著他們的手領導他們。能夠毫無保留地這樣做是多麼愉快啊！這種態度並不一定會造成淡漠與心靈的停滯。小孩不是至少可以問問題嗎？

下一堂課的時候，使我失望的是，大師仍然繼續以前的練習：張弓，停留，放箭。

可是，他的一切鼓勵統歸無用。雖然我遵照他的教導不向張力讓步，掙扎著要勝過它，就像弓的性質並不能限制它的張力一般；雖然我努力等待張力自動將箭射出，雖然我作了這一切努力，每一箭都失敗了：古怪，拙劣，搖晃不定。直到老師察覺我越來越被失敗的預感所壓迫，覺得再這樣下去不但無意義而且有危險的時候，他才改弦更張，開始一個嶄新的方針。

「你們以後來上課的時候，」他警告說，「必須在路上先把心收起來。集中心力注意在練武廳中所發生的事。走過任何東西的時候，都不要注意它，要像舉世只有一件事是重要而真實的，而那就是箭術！」

「放掉自己」的程序，也同樣的被分成段落，而仔細的練過。在這方面，大師也只會做些簡略的示意。要實行這些練習，學生只要明白（有些時候只要能猜到）老師對他們的要求是什麼便已夠了。因此，用不著將各段落間的區別加以觀念化；依照傳統，這些區別都是用影像來表達的。誰知道，也許這些由幾百年的練習所產生的影像，比起我們仔細策劃的知識，影響更為深遠，也不一定呢！

走上這條途經的第一步已踏出了。這一步的結果是身體放鬆了；沒有這放鬆，弓就拉不好。如果要箭射得好，身體的放鬆還須繼以心智和精神的放鬆，這樣才能使心不但矯捷，而且自由：因為自由，所以矯捷；而因為它原本矯捷，所以自由；而這原本的矯捷，與一般所了解的靈活的心思，是無論在那一方面都根本不同的。因此，在這兩種情況——放鬆的身體與自由的心靈之間，還有一個高低的差別，而這不是單靠調息所能扯平的，必須從捨棄一切執著下手，使達到完全的無我，從而使深陷的靈魂，得以在其富庶的無名本原之中，巍然矗立。

「閉卻六根門頭」並不是要大力排斥感官所察覺的世界，而是要時刻準備好在遇到阻力時就退讓的意思。要能本能地做到這「無為之為」，必須內心中有可以著力之處；這就要靠集中心力於呼吸來達成。這要刻意地去做，而其刻意的程度須幾乎像在裝模作樣。吸進、呼出，都須一再十分仔細的練習，但不須很久便可生效。愈是集中心力於呼吸，外界的刺激也就愈來愈模糊。它們漸漸地消失；開始時只是半聞不聞的聽到些含糊的吼聲，到後來就變成像遠方的海濤聲一樣，不起干擾作用。一旦習慣了，它就不再被

察覺了。日子久了，對於較大的刺激，也有了抗力，同時也使人更快更容易的去掉對它們的執著。只需要注意在行住坐臥時保持放鬆。此時如集中心力於呼吸，則不久便會覺得自己被一層無法滲透的寂靜所包圍，而只覺知自己在呼吸。要脫離這種覺知，也毋須下什麼新的決心，因為這呼吸會自動緩慢下來，呼吸的次數也越來越少，漸漸的變成一片朦朧的單音，而完全注意不到了。

不幸的是，這微妙的漠不關心地沈潛於自我的境界不能持久。它會受到內發的干擾。各種毫無意義的亂糟糟的情緒、感覺、慾望、憂慮、甚至思想、會不可抑制地從無所有處生起，而且愈是沒來由的、荒謬的、與心神所凝聚的對象無關的，就愈頑固難去。好像它們要向意識復仇，因為，意識竟然經由修定的工夫，闖入了它所原先不可到達的領域一樣。惟一能使這煩擾停歇的有效方法是繼續呼吸，靜靜地漠不關心地呼吸；和任何出現的景象建立友好的關係，以見怪不怪的心情平等觀照它們。到最後觀照也覺得倦怠的時候，行者便進入一種與睡著前朦朧之際十分相似的境界。

但就這樣模模糊糊的睡著了，卻是必須避免的事。避免之法在突然將定力提起，這

就像一個徹夜未眠的人；深知必須保持五官清明方能全身活命，故在要睡著時會突然驚覺一樣。這定力的突然提起，只要成功一次，以後便可有把握每次都提得起。這一提之力，大有助於使心靈自然產生一種內在的震動——一種寧靜的脈動。這脈動可以昇高成為一種只有在極稀有的夢中才能經歷到的奇異的輕快的感覺，以及一種昂揚而欣悅的信心，深信自己可以從任何方面獲得力量以隨心所欲地增加或減輕緊張。

這一境界，其中沒有一事需要思考、計劃、奮鬥、欲求、和期望，也沒有一個特定的目標和方向，但是它知道自己有能力做可能的事，也有能力做不可能的事。它的力量就是這樣的堅定不移。這一境界，在根本上是無心機的，無我的，大師就名之為真正的「心靈」的境界。事實上，它的確是充滿了心的明覺，因此，也叫做「正確的遍在的心」。這意思就是說，這心靈是無所不在的，因為它對任一特定的地方都不執著。而且，它可以保持遍在，因為，雖然它對此物或彼物發生關係，卻並不因思念、執取而喪失其靈活性。像一只盈滿的池塘裡的水，隨時可以再流出去一樣，它有無盡的力，因為它是自由的；它對一切事物都開放，因為它是空的。這種境界，本是原始的境界。它的象徵

一個空心的圓圈，對於站在其中的人，並不是空無意義的。

一個從一切執著中得解脫的藝術家，必須以這充實的遍在的不受幕後動機所干擾的心為出發點，來發揮他的技藝。但是，如果他想忘我地順應那造化之機，他就必須先將其藝術的道路鋪好。因為，如果他在沈潛於自我中的時候，發現一種情況，而他不能本能地躍入這情況之中，他便須先將這種情況帶到意識中來。那時，他就必須重新與已經不執著了的各種關係再度發生聯繫。他就像一個從夢中醒來的人一樣來考量他當天的節目，而不像一個已覺悟之人那樣，在本來面目中生活與操作一切。他將永不會察覺他個人在造化之機中所獲善利，乃由超凡之力量所賦與；他也永不能體會事物所傳達與他的振動——他自己也只是個振動——是何等令人陶醉（譯注：意即他不能領略契入萬法之美妙），也永不會知道他目前所作的一切，在他知道前早已完成。

因此，在到達心遍一切處之前所必須具備的條件，如離執、自我解脫、內省和使生活更緊湊等，是不能聽由機緣安排的。愈須依靠這些條件的時候，就愈不可以聽其自然，尤其絕不可委之於造化——造化之要求已令藝術人們精疲力竭——而希望所求的定境會

自行呈現。在一切作為與創造之先，在獻身於他的工作及調整自己以適應他的工作之前，藝人先須喚起這遍在之心，並時刻練習，使此心不致喪失。但從他能夠掌握此心——不僅是難得一次，而是只消片刻便可隨意支使它——的時刻起，這定的工夫，和呼吸一樣，便和射藝連結在一起了。為了要能夠很順利地挽弓射箭，射者先跪在一旁開始入定，然後站起來，按照儀式步向靶子，深深地向它作禮，像供奉祭品一樣地呈上弓箭，再搭箭、舉弓，將弓拉開，以極其警醒的心靈，等候放箭時刻的來臨。像閃電一樣將箭射出，弓的彈力也隨之消失後，射者仍保持放箭刹那所採的姿勢，直至緩慢的吐氣完畢，才再吸入另一口氣。只有到此時，他才讓他的雙臂垂下，向靶子一鞠躬，然後，如果他已無箭可射，才安靜的退向後方。

就這樣，射藝成為一種示現「大道」的儀規。

即使學生們到此階段，還未能抓住射箭的真實意義，他至少已了解為什麼射藝不是一項競技運動或健身體操了。他了解為什麼那可以學到的技術部份，必須練習到十分純熟的地步。如一切都以射者的無機心及忘我為轉移，那末，它對外的表現必須自動的發

生，而毋須靠智能的控制和思維。

日本式的訓練和教導，正是採取此一形式，並以熟練為要旨。練習，又練習，再練習，重複又重複，愈練愈加緊，是它最突出的特色；這佔了整個訓練中長長的一段。一切傳統的藝術，莫不皆然。示範，示例；本能，模倣——就是師生間的基本關係。雖然，在最近的數十年中，日本引進了新的教育題材，歐洲式的教育方法也已獲得了立足之地，並無可否認的為日人所了解與施行；但日人對新事物的初期熱忱，卻並未使此種教育改革觸及日本的藝術風格。這是怎麼回事呢？

這問題不很容易答復，但是仍須一試。即使是一個很概略的答案，也可以使讀者多少明瞭他們教導的法式和模倣的意義。

日本學生來時帶有三件東西：良好的教育，對所選藝術的熱愛，和對老師絕不批評的尊敬。自古以來，日本人的師生關係一向是一項人生的基本義務。因此，在老師方面，必須負起遠超過他的職務的重大責任。

在起先，對學生的要求是，除了他必須刻意模仿他老師所示範的一切以外，別無其

他。老師常避免長篇大論的說教和解釋，只循例發些命令，並不算學生會問問題。他對學生所作錯誤之努力，淡然旁觀，毫不希望他們有獨立性和自發性，只是耐心地等待著他們生長、成熟。兩者都有的是時間：老師不催逼；學生也不過分耗費精力。

老師完全無意要學生的藝術賦稟提早成熟，他認為他的第一件工作便是使學生成為一個精嫻技巧的匠人。學生則以不倦的精進為報答，以實現老師的這一番心意，就像他再沒有更高的志趣一樣。他以愚鈍的忠誠在這重擔之下鞠躬盡瘁，但在經過若干年，他完全熟諳他所習練的技巧之後，他才發現當初使他感到逼迫的，如今卻使他解脫了。他一天比一天更能隨心所欲地實現他的靈感，而在技術方面覺得毫不費力；他也能透過細心的觀察而使靈感自行生起。他心中剛開始浮現某種意象，手中的筆已將那形象描摹了出來，到最後，學生自己也不知道到底是他的心還是手應當對那畫出來的東西負責。

但是，要使技能到達得心應手的地步，就必須把一切身體的和心靈的力量都集中起來。射藝便是如此，從以下的實例中可以看出，這是在任何情況下必不可缺的。

畫家坐在他的學生面前。他仔細端詳他的畫筆，悠閑的準備使用它；他很當心地磨

墨，將他面前蓆子上的長幅畫紙鋪平，然後，他聚精會神地坐在那裡，形貌端嚴，凜然不可侵犯。這樣過了片刻，他才迅速的毫不猶豫地揮毫，畫出不容修改也無需修改的完美的圖畫，作為全班學生的範本。

插花的老師上課的時候，先仔細的將綑紮花枝的樹木內皮做的繩子解開，將它小小的捲起來，放在一邊。然後他將花枝一一仔細察看，一再審視之後，選出其中最好的，很當心的將它們彎成某種適當的形態，然後一起放在一只精緻的花瓶內。完成後的圖案，就像是老師已猜透大自然在黑茫茫的夢境中所瞥見的是什麼一樣。

在以上所舉兩例中——我只能就這兩個例子來討論——大師們的行為都是旁若無人的。他們甚至不屑對學生瞄一眼，更不用說講話了。他們在做準備動作的時候，神情泰然，似乎在沈思中。他們全然忘我地創造著作品的形態。對學生以及對他們自己來說，從開始到工作完成的全部動作，只是一件事。事實上，這整樁事的表達力之強，使旁觀者的感受，有如在欣賞一幅畫一樣。

可是，老師為什麼不把這些準備動作——雖然是非做不可的——交給沒有經驗的學

生來做呢？他自己磨墨，又那麼細心地解開那樹皮繩子，而不將它剪斷隨意丟棄，是不是這樣可以增進他的想像和塑造的能力呢？又是什麼力量驅使他在每一堂課上都要把這些手續重複一遍，又堅執不捨地要學生如法泡製毫不變動呢？他牢牢的執著這傳統，因為他憑經驗得知，在做這準備工作的時候，他的心靈也同時進入適於創造的情況。他在工作時的那份熟慮與安詳，使他得以專心致志自由而平均地發揮他的一切力量，不如是，則沒有一樣工作做得好的。他全不著意地浸潤在他的工作中時，一剎那間，他的作品突然以理想的線條浮現在他眼前，好像完全出於自動的一般。就和射藝中的腳步和站姿一樣，其他藝術的預備工作，雖然形式不同，意義是一樣的。但也有幾類藝術不能適用這種方式，例如宗教舞蹈者和戲劇演員，他們必須在舞臺上演之前，練習這專精忘我的工夫。

就和射藝一樣，這些藝術無疑的都是儀規。它們使學生們清楚的知道只有在準備與創造、技術與藝術、物質與心靈、計劃與主旨、融合無間的時候，才能使心進入適當的情況。這是老師的語言所無法形容的。學生在此找到了新的競爭的課題，現在他須學

習各種定功和忘我的方法，並使之臻於完美。他所做做的已不止是肯學的人都學得會的客觀的事相，而是更自由更活潑更屬於心靈方面的模範。學生自覺已瀕臨新的發展的邊緣，但同時也發現要實現這新的發展，卻與他的願意與否絲毫無關。

即令他的才具足夠勝任這愈益加重的壓力，在他成功之途上，仍有一個極難避免的危險。這危險不在他因自滿而浪費了生命——因為東方人並沒有妄自尊大的素性——而是在有了成就後，聲名大噪，遂致故步自封。換言之，其危險性乃在於從此他的行為便處處表現惟有藝術性的生命，才是正當的生命。

老師早已預見此種危險。他像為投生的幽靈帶路的冥司一樣，謹慎而敏捷地及時撥轉他學生的方向，不使他走入歧途，而使他不再執著他的自我。他輕描淡寫地——就像學生所知已多，此事實在不值一提似的——指出，一切正當的事情，都是在真正無私——作者不知有自己存在——的情況下成就的。只有他的心靈存在。這是一種絲毫沒有「我的跡象的知覺，因此他不受空間距離的局限，而能「以眼聽聲，以耳視物。」

老師就像這樣的讓他的學生走他自己的心路歷程。接受力日益增加的學生，也讓老

師將若干他只曾耳聞的事物景象，引入他的視域。由於他自身的經驗，這些景象的真實性，到此已漸漸成為可以捉摸了。老師叫這些景象做什麼名稱，完全無關宏旨，他也許根本不提它們的名字，而學生卻能了解他的意思，即使老師保持緘默也一樣。

重要的是，他從此開始了一項內心的變動。老師密切的跟蹤它的動向，可是他並不以講解來擾亂他的途程，他以他所知的最秘密最深奧的方法幫助他的學生，這方法佛教界稱之為直接的傳心法。「就像用蠟燭點燃蠟燭一樣」，老師把正確的藝術的精神，以心傳心，使學生的心，大放光明。如他肯這樣傳授，學生就會記得，不論表現在外面的作品是如何動人，最重要的還是他內心的造詣。如果他想成為一個登峯造極的藝人的話，這才是他必須完成的工作。

這內心的修養，在把他現在這個人，以及他所時刻察覺的自我，轉變為訓練和塑造的素材，而以達到得心應手為其目標。在這心程中，藝術者與凡夫，在高一階次的境界中結合為一。因為藝術造詣只有在以無邊的真理為其憑藉時，才能成為正當的生命形式；也須依它的支持，才能產生獨特的藝術，到此地步，才能不求而自得。他是藝術家，

也是超凡的人；他是凡人，可又是一個為佛所矚目的藝術家；在他的一切作為與無作為中，在他工作時，等待時，有覺時，無覺時，佛都直視著他的心。人、藝術、作品，三者完全合一了。這藝術的內心作品，不像表現在外的作品，是不離作者的。這種作品不是他的「所作」，而是他的「生命」，是從他心的深處所湧出，非今人所能知。

登峯造極之途是峻峭的。學生除了對他老師的信心以外，更無別物使他勇往直前。到此時，他對他老師的造詣已漸能體會。老師是深邃內涵的活生生的典範。只要他一出現，學生便自然翕服。

學生能前進到什麼程度，不關老師的事，他為學生指出正確的途徑之後，就必須讓他獨自邁進。他只能再幫他一個忙，使他能忍受孤獨之苦：他要幫他捨離他自己，捨離他的大師。他激勵學生要走得比老師更遠，要「爬在他老師的肩上」。

不論學生的路將他導向何處，他也許不會再見到他的老師，可是決忘不了他。他對老師感恩之深，不亞於他初入學時對他的不分皂白的尊敬，其堅強猶如藝人的信心一樣。如今他也可取老師而代之，準備作任何犧牲。直到最近，有無數的例子，證明這種感

恩心之殷重，遠超過人類習俗的標準。

表現射藝「大道」的儀規，我一天比一天熟練了，做起來毫不費力。說得確實一點，整個的過程，我似乎都在夢中完成。截至此刻為止，大師的預言都被證實了。可是在箭應當自行射出的瞬間來臨之前，我的注意力仍難免弛減。在弓拉得最滿的時候等候著，不但極為疲勞，易使拉力鬆弛，而且痛苦。我常常從沈潛於自我中猛然驚覺，而不得不著意的將箭發出。「不要想著射！」大師大聲的叫著，「這樣是非失敗不可的。」「我沒有辦法，」我回答說，「弓的張力太強，太痛了。」

「你會覺得痛，因為你沒有真正的放掉自己。一切都很簡單。你從一張普通的竹葉子上就可以學到該是什麼樣子。那葉子被雪壓得越垂越低，忽然間，雪滑掉了——葉子並沒有動，而雪滑到了地上。你把弓拉滿後，須保持那最大張力，直到那箭從你手裡「掉」了出去。實際的情形就是如此：弓的張力到達顛峯時，箭一定會「掉」出去，從射者的手裡掉出去，像雪從竹葉上掉下一般，叫他連想都來不及想。」

雖然我想盡辦法——也許是沒有想盡辦法——我不能等待到箭「掉」出去。和以前一樣

，我不得不故意將箭放出去，捨此實無他法。這樣屢次失敗而不能改過，使我非常沮喪，因為我已受了三年的教誨。我不否認，我曾花了許多不愉快的鐘點自問是否應該這樣的浪費時間。這種的浪費，似乎和我到此刻為止所學到所經歷到的任何事物，都沒有絲毫關係。這時，我想起一位同胞的譏嘲。他說，在日本除了這種不足道的藝術之外，可以選學的重要東西尚多。他問我，學會了這門工夫後，我打算拿它做什麼。當時我對他的話並不在意，但如今想來，倒覺得他的話也未盡荒謬。

大師一定察覺到我心中的念頭。後來，小町屋先生告訴我，他曾想看一本日文的哲學概論，以期用我所熟悉的學問來給我啟迪。但最後他還是板起臉把書擱下來了。他說他現在明白：對這種東西有興趣的人，自然要覺得射藝是難學萬分了。

我們在海邊度過暑假，那闌無人煙地方的寂靜，和夢境一般的景色，是以幽美著稱的。我們的行囊中，最重要的部份便是弓箭。一天又一天，我集中心力於放箭。這已成為我腦中的死結，我越來越不記得老師的警告：「我們除了潛心練習去掉我執之外，什麼都不要練。」我自己思索各種失敗的可能原因，得到一個結論：老師認為其過在不夠

無機心，不夠忘我。決不是的！實在是因為我右手的手指把大拇指抓得太緊了。我等待放箭的時間愈長，我愈是絲毫不加思索地把手指扣得緊緊的。我和自己說，我應當在這個地方下功夫。不久，我便為這問題找到了一個簡單而顯然易見的答案。假如，在張弓之後，我小心的將手指加在大拇指上的壓力逐漸減輕，到時候，那沒有緊緊抓住的拇指，便會好像自己張開一樣，被弓弦所拉開。這樣子就能造成像閃電似的一放，而那箭也就很顯然「像竹葉上的雪一樣地『掉』出去了」我覺得這一發現很可取，尤其是因為它和使用鎗枝射擊的技巧，很有相同之處。在射擊的時候，食指慢慢的彎曲，漸漸的減少壓力，直到它克服了最後最小的阻力為止。

我很快便相信自己這條路走對了。幾乎每一箭都射得平穩而出人意表，完全和我的想法一樣。當然我也沒有忽略這勝利的另一面：我必須全力注意我右手的精巧的動作。但我希望這技巧上的問題會漸漸成為習慣而不再需要我特別去注意它，而以此希望自慰。我想照這樣練下去，總有一天我會不自覺而忘我地在張力的最高點將箭放出去，那時技巧之力也自能化為心靈之力，我這信念愈來愈堅固，我抑制住內心的抗議，不顧我妻

反對的忠言，十分滿意於採取了一決定性的步驟而離開了。

再度開始上課後，我所射出的第一支箭，依我看來，乃是一次輝煌的成功。放得極順溜而出乎意料。大師對我看了一會兒，然後好像不相信他自己的眼睛似的猶豫了一下說：「請再來一次看！」我的第二箭似乎比第一箭射得還要好。大師一言不發走上前來，從我手中取過弓箭，坐在一個墊子上，以背向著我。我知道那是什麼意思，便退了下來。

第二天，小町屋先生告訴我，大師不肯繼續教我了，因為我騙了他。他把我的行為作這樣的看法，使我驚惶萬分。我向小町屋先生解釋，我想出這放箭的方法，是為避免一輩子踏步不前。他替我說情之後，大師終於準備讓步，但有一個條件，就是，我必須鄭重承諾，永遠不再違犯「大道」的精神，他才肯繼續為我授課。

我深感羞愧，決心要改過；而大師的風度，更使我非改過不可。他對此事一字不提，只是靜靜的說，「你看，你在最緊張的情況下，不能不用心機的等候，會得些什麼結果！你甚至於連這點也沒有學會，非得不停的自問：我能辦得到嗎？耐心等待吧！看看

會有什麼結果，看看結果是怎麼來的！」

我和大師說，我已來了四年，我在日本停留的時間是有限的。

「到目的地的途徑是不可丈量的！星期啦！月啦！年啦！有什麼要緊？」

「可是如果我半途而廢呢？」我問道。

「一旦你成為真正的無我時，任何時刻你都可以中止你的訓練。不停的練習這個吧！」

於是，我們又從頭開始，就像以往所學的已統歸無用一樣。但是在張力達到最高點時等待的情形，絲毫不比以前成功，好像我絕不可能脫穎而出一樣。

有一天，我問大師：「如果我不放，箭如何能射出去？」

「它自己放，」他回答說。

「這我已聽你說過多次了。現在讓我換一個方式問：我怎能忘我地等待那一射的來臨，如果『我』不在場？」

「『它』會在最高張力點等待。」

「這『它』是誰？是什麼？」

「一旦你明白了這個，你就不再需要我了。如果我不讓你自己去體驗它，而給你一根線索的話，我便是最壞的老師而只配被開革。所以，不要再談論它，還是繼續練習吧！」

好幾個星期過去了，我一點進步也沒有。同時我卻發現這毫不令我煩心。我對這碼子事兒已厭倦了嗎？我能否學到這門藝術？我是否已體驗到老師所謂的「它」是什麼？我是否能找到通到禪的途徑——這一切忽然都變得如此遙遠，如此無所謂，對我已不再產生困擾。好幾次我決心要將這情景告訴大師，但是一站到他面前，我就沒了勇氣！我深信我只會聽到他單調的答案：「不要問，練習吧！」因此，我就不再問，而且，要不了是大師將我緊緊的握在他掌心中，我恐怕也不再練了。我一天又一天的打發著日子，盡力做好我的職務，到最後也不再抱怨白費了幾年的努力。

然後，有一天，射出一箭之後，大師深深的鞠了一躬，把課停了。他叫道：「剛才『它』射了！」這使我目瞪口呆。到我了解他的意思的時候，禁不住高興得大聲呼喊起

來。

「我所說的，」大師很嚴厲的跟我說，「並不是讚美之詞，只是一句平鋪直敘的話，不應使你如此感動。我也不是對你鞠躬，因為那一射與你完全無關。這一次你在張力達最高點時完全忘我，完全不含任何機心，因此，那箭就像熟透了的水果一樣，從你的手中脫落了。現在繼續練習吧！要像完全沒事一樣。」

只有經過相當長的時間之後，才偶爾又有幾次正確的發射，老師對此都以鞠躬來表示。箭怎樣在我毫無機心的情況下自行發射出去，我緊握著的右拳怎麼會忽然張開向後一揚，我那時無法解釋，至今也仍無法解釋。事實是，這些事確實發生了，而惟有這才是重要的。但至少我已到達能夠自行辨別那些是成功的，那些是失敗的發射的地步。在性質上，這兩者間的區別之大，一旦有了經驗，便不會被忽視。對於一個旁觀者，從外表看來，正確的發射，在右手向後一揚的時候，反彈之力有個緩衝，全身不會顫抖。還有，射的不得法時，屏著的氣息會猛然迸出，再吸氣時也非常急速。而射的得法時則呼氣毫不費力，一溜到底，吸氣時也極從容和緩，心跳均勻而安靜。射者集中的心力不受

騷擾，可以立刻接著射第二支箭。但在內心方面，射的得法，可使射者覺得這一天的日程正方興未艾。他做的事情對了，固然使他興高采烈，而更重要的是，他沒做的事情對了，也能使他高興。這心境真是有趣極了。可是，大師面帶很奧秘的微笑說，有這種心境的人最好能像沒有這種心境一樣。只有完整無缺的平等心，才能容納這種心境，使它敢於在這心中再度出現。

有一天，大師宣佈說我們要進一步學新的練習了。我和大師說，「好了，至少最壞的階段已經過去了。」大師引用一句諺語回答說，「要走一百哩路的人，要走到九十哩才能算走了一半。我們新的練習是向著靶子射。」

這以前用作靶子和擋箭牌的是一個木架子，上面放了一捆稻草，離射者只有兩支箭首尾相接那麼遠。在另一方面，正式的靶子和射者間的距離是六十呎，裝在一個很高底盤很寬的沙堤上，堤後面有三座牆，上覆一座曲線很美的瓦頂，和射者所站處的箭廊一樣。這兩座廊以很高的板壁相連接，與外界隔絕。這板壁與長廊之間的空地，就是發生上述怪事的地方。

大師先為我們作了一次射靶的示範：兩支箭都插入靶子的紅心。然後他吩咐我們完全照以往一樣舉行儀式，不要被靶子所唬住，要在張力的最高點上等待那箭自行脫手飛去。那纖細的竹箭飛的方向不錯，但卻連沙堤也沒射中，更不用說靶子了。它們都埋入了靶子前方的土地上了。

「你的箭力量不夠，」大師說，「因為你的心力不夠，射不遠。你射時要裝做好像靶子在無窮遠處一樣。箭術大師們都有這樣的共同經驗：好射手用中等強度的弓，可以比沒有心力的射手用最強的弓射得遠。這事不靠弓，要靠射者射箭時的專心、活力、和警覺。為期心的警覺力可以全部使用出來，你導行儀式時要有些不同，要像個好的舞蹈家舞蹈一般。你如照這樣做，你的一切動作都從『中心』發出——從正確呼吸的源頭發出。這樣，你舉行各種儀式的時候，就不會像把記在心中的儀式一套一套的搬演出來，而是像你當時觸發了靈感而創造出來的一樣。這一來，舞者與舞即合而為一，無二無別了。把舉行儀式做得像宗教舞蹈，你心的察照力便可發展到最高度。」

我不知道我的儀式之舞倒底好到什麼程度，倒底是不是完全由「中心」發出。我的

箭已可射得夠遠，但仍然不能擊中靶子。這促使我問大師，為什麼他始終還沒有教我們如何瞄準。我想那箭鏃與靶子之間一定有某種關係存在，因此也一定有規定的瞄準法可以使箭射中。

「當然是有，」大師回答說，「你自己也很容易找到這準頭。可是就算你每射必中，你也不過只是一個喜歡炫耀特技的射手而已。對一個專數得分的職業射手而言，靶子只不過是一張供他射得粉碎的紙張而已。這對『大道』來講，卻是魔業。把一個靶子放在離射者一定距離之處，這種靶子是非『大道』所知的。『大道』僅知道有一個目標，一個不能以技術來瞄準的目標，這目標無以名之，姑名之為『佛』。」說完這些話——他說得好像淺而易見似的——大師叫我們密切注意他射箭時的眼睛。就像在舉行儀式時一樣，它們幾乎全閉，我們一點也看不出他在瞄準。

我們很恭謹地照他的話做：射時不加瞄準。起初，我對箭落何處毫不在意。即使偶中靶的，我也不感興奮，因為以我而言，它們只是僥倖。但到後來，這樣向天放箭還是使我受不了。我喜歡發愁的老毛病又犯了。大師偽裝沒有注意到我的不安，直到有一天

我對他承認我已智窮力竭。

「你的發愁是多餘的，」大師安慰我說，「心裡快不要只想射中！你就算每發都不中，仍可以做大師，中靶只是外在的證明，證明你已到達無機心的最高峯，證明你無我、捨我……不管你叫這境界做什麼。造詣也分等級，只有到達爐火純青的階段，你才能百發百中。」

「這就是我無法想得通的事，」我回答說，「我能了解你所說應該射中內心的真靶子的意思，可是射者不用瞄準而能射中身外的靶子，那張圖形的紙，而射中這紙又是內心工夫的表面化，這兩者之間的關係我就弄不清了。」

「你要以為你能大概的知道其中幽邃的關係，對你就會有用處，」大師歇了一會兒說，「那你就錯了。這些事情不是了解力所能達到的。不要忘了自然界有許多相關的事都不是人力所能了解的，但是它們絕對真實，人也對它們習慣了，認為它們就應該是這樣。我給你舉個例子，我常想不通這是怎麼回事兒。蜘蛛在網上舞蹈，並不知道會有蒼蠅飛入它的網中。蒼蠅在陽光中漫不經心地舞蹈而陷入網中，不知道還會再發生些

什麼事兒。但透過這二者，『它』的舞蹈使內外合而為一。同樣的，射者不用瞄準而能射中靶子——其餘的我就沒法兒說了。」

儘管這一對比引起我不少思緒——雖然我無法想出一個滿意的結論——我的內心仍難接受這安慰，我仍是一面練習一面發愁。過了幾個星期，我心中開始形成一個較明晰的異議。我因此問大師，「是不是至少有這樣一種可能：你學射多年，到後來你舉起弓箭的時候，就像一個腳步穩健的夢遊者一樣，雖然你並不有意的去瞄準，但在張弓的時候，你就一定會射中靶子——根本不會射不中？」

大師久已習慣於我乏味的問題，搖了搖頭。經過一段短暫的沈默後，他說，「我不否認你的話也許不無道理。我站的地方面向靶子，雖然我並不故意朝著它看，也一定會看見它。在另一方面，我也知道單是這樣看見並不夠，也不能決定什麼，也不能解釋什麼，因為我看那靶子是視而不見的。」

「那末，你蒙著眼也能射中它了。」我脫口而出。

大師轉身瞧了我一眼，使我害怕我已侮辱了他。他說，「今天晚上來見我。」

我坐在他對面一張墊子上。他遞給我一杯茶，一言不發。這樣我們對坐了許久。室內寂靜無聲，只聽到爐火上茶壺的水沸聲。最後大師起身示意要我跟著他。射廊裡燈火輝煌。大師叫我把一支細長如針的蠟燭插在靶子前的沙土裡，但不要把靶座上的燈打開。天黑得連靶子的輪廓也看不清。大師「舞」畢儀規，第一箭從燈光耀眼的射廊裡飛向漆黑的天空，我從聲音知道他已射中靶子。接著第二箭也射中了。我到靶座把燈打開時，令我大為驚奇的是：第一箭不偏不倚的正中紅心，而第二箭把第一箭的箭尾射破之後，又穿透了第二箭的箭幹，插在它的旁邊。我不敢把兩支箭分別拔出，只好把它們連同靶子搬了回去。大師很嚴格的審察了一番，然後說，「你一定會想，第一箭算不了什麼，因為我射箭多年，對靶座又十分熟悉，即使在漆黑的夜裡，也會知道靶子在那裡。也許是的，我也不想裝作不是那末回事兒。可是那射中第一支箭的第二支箭呢——你認為是怎麼回事兒？我知道，那一箭不能歸功於「我」。是「它」射的，也是「它」射中的。我們來向靶子鞠躬吧，就像向佛鞠躬一樣。」

大師那兩箭顯然也射中了我：我一夕之間變得不再對我的箭發愁了，也不管它射在

那裡。大師更為我這一態度加油，他的眼睛從不看靶子，只看射者，好像箭射得怎樣，從射者身上看得最清楚一樣。我這樣問他時，他坦然承認確是如此。我一次又一次的獲得證實，他在這方面判斷之正確，絲毫不亞於他的箭的準確性。就這樣，他以湛深的定功，將藝術的精神傳給了學生。我不怕以自身的經驗，證實所謂直接傳心之說，不是一句空言，而是可以捉摸的事實；雖然我對此也曾懷疑了很長一段時期。那時，大師還用另一種方式予以幫助，這種方式他也叫它做即刻傳心。我如接連多次都射不好，大師就用我的箭，自己射幾次。那進步真是驚人：就像那弓的態度改變了，它心甘情願地讓我把它拉開，好像對我更了解了些似的。不僅我有這種情形，就是他的最老的學生，來自各界的人，都認此為確切不移的事實，他們都奇怪我為什麼要問問題，好像還沒有把事情弄確實一樣。同樣的，每一位劍術家都堅定的相信，他們那經鑄劍師小心翼翼辛苦鑄成的劍上，都曾注入鑄劍師的心魂。所以他們鑄劍的時候都穿著禮服。這些劍術家們經驗豐富，技藝超羣，一劍在手，是否揮舞隨心，他們是不會不知道的。

有一天，我箭剛脫手，大師叫了起來：「有了！向靶子鞠躬吧！」後來，我的目光

瞥向靶子的時候——不幸得很，我實在禁不住——我看見那箭只不過擦到靶子的邊緣而已。「那一箭射對了，」大師斬釘截鐵的說，「開頭理應如此。不過今天已射夠了，否則你下一箭會特別用心，就把一個好的開始糟塌了。」偶爾有好幾支射對了的箭接連地上了靶子，當然還有許多射糟了的。但是只要我臉上透露絲毫得意的神色，大師便會以從來未有的厲色對我大喊，「你在想什麼？你已經知道不要為射得不好而煩憂；現在該學學不要為了射得好而高興。你必須不受快樂與痛苦的撞擊，以輕鬆的平等心超越二者之上。你不要為自己射得好而高興，須把那一支好箭視為別人所射而高興。這個，你也須不停的練習——你不知道這有多重要！」

在這些星期，這些月裡，我度過了一生最艱辛的教育期。雖然那紀律不易為我所接受，我漸漸的看出自己實在受惠良多。它把我只知有己的習氣和起伏不定的情緒，破壞無遺。有一天，在我射出特別好的一箭之後，大師問我，「你現在明白我說『是它射的』，『是它射中的』的意思了嗎？」

「我怕現在我什麼也不明白了。」我回答說，「即使是最簡單的事情也成為一團糟

。是『我』張弓呢？還是弓把我拉入最緊張的情況？是『我』射中了靶子呢？還是靶子打中了我？這個『它』，用肉眼看時是心，還是心眼看時是肉？還是兩者都是？兩者都不是？弓、箭、靶子、和我，都互相融入，我已無法再分離它們，也沒有分離的必要了。我一端起弓來射的時候，一切都變得十分清楚，十分直截了當而簡單得可笑。……」

「現在，」大師插口道，「弓弦終於割穿你了。」

五年多過去了，大師提議來一次考試。「這不僅是表演你的技能，」他解釋道。「我們更重視的是射者的氣度，連他最微細的舉措都要計分。我期望你們尤其不要被觀眾分了心，要絲毫不受擾亂地舉行儀式，旁若無人一般。」

以後的幾個星期中，我們工作時心中也不惦記著考試，一個字也沒有提到它，往往一堂課才射了幾箭便中止了。反之，大師要我們在家中練習儀式，在步驟與姿勢方面特別要我們注意呼吸和深定的工夫。

我們照指定的方式練習，就發現：我們對於不用弓箭「舞」儀式才有些習慣，立刻就察覺到只消做完頭幾個步驟，就入了不尋常的定境。我們愈是放鬆身體，小心的使自已易於入定，這種感覺也愈增加。到了上課時，我們帶著弓箭練習。這些家庭作業功效之大，使我們毫不費力就達到了「心遍一切處」的境界，我們信心之堅，使我們能以完全不喜不憂的心情企盼著考試日的來臨以及它所帶來的觀眾。

我們的考試完全成功。完全不需要大師以窘迫的微笑去求觀眾的寬容。我們當場就領得了證書，上面註明每個人的造詣程度。大師穿著一件非常華貴的大袍，射了兩支極

精彩的箭，作為典禮的結束。幾天之後，我妻在一項公開比賽中獲得了花道師的榮銜。

從那時起，課程換了一副新面目。大師每天只要我們稍為射幾箭，就接著講「大道」與射藝的關係，配合我們所到達的階段。雖然他所講的都是神秘的象徵和晦暗不明的比喻，但只要有些微示意，我們就能了解他所要說的是什麼。他講得最多的是「無藝之藝」，這是完美的射藝的目標。「惟有能以兔角龜毛發射，和不用弓（角）箭（毛）而能射中靶心，才能當得起真正大師的尊號——無藝之藝的大師。真的，他本身便是無藝之藝。因此，是大師與非大師集於一身。到此，這不動之動，不舞之舞的射藝，已進入禪的境界了。」

我問大師，我們回到歐洲後，沒有了他，我們怎麼辦？他說，「我給了你們一次考試，這件事已經答覆了你們的問題了。你們現在已到了師生合一的階段，隨時都可以和我分離。雖是遠隔重洋，只要你們勤練所學，就等於我永遠和你們在一起一樣。我不要求你們保持經常的練習，不要以任何藉口使之中輟，即使沒有弓和箭，也不要有一天不遵行儀式，至少不要有一天不好好的呼吸。我不用要求你們，因為我知道你們永不會

放棄這心靈的射藝。千萬不要寫信給我告訴我你們練習的情形，但時時寄張照片來讓我看看你們怎樣地拉弓。那樣，凡我想知道的，便都會知道了。」

「有一件事，我必須警告你們。這些年來，你們已經變了個人。射藝的意義就在：它是一項奧妙而影響深遠的比賽——射者與他自己之爭。也許你們還沒有注意到，但是你們回到本國內遇到親友的時候，你們便會強烈的感覺到：事情不再和以前一樣那麼和諧了。你們會用另一個眼光看東西，用另一種標準衡量事物。這，以前也曾發生在我身上過，也發生在所有被這種藝術的精神所觸及的人身上。」

在道別而又不是道別的時候，大師把他最好的弓給了我。「你用這弓射的時候，會覺得大師的精神在你身邊。不要把它給好奇的人把玩！到你用不著它的時候，不要把它藏起來當紀念品！把它毀了，到只賸一堆灰燼為止。」

看了以上這一切之後，我怕許多讀者心中都會生起懷疑：射藝既然在對敵決勝中已失去其重要性，而只以一種十分攪雜的心靈學的形式繼續存在，它的昇華並不很健全。他們這樣想，我一點也不怪他們。

因此，我必須再度強調：日本的藝術，包括射藝在內，受到禪宗的影響，非自近代始，而是已有了好幾百年的淵源了。事實上，在那遙遠的日子裡的射師，如果給他一個試驗，他所能發表的有關射藝的議論，決不會與一位現代射師的言論有何根本的差異。對今代的射師而言，「大道」乃是活生生的實相，數世紀來，這藝術的精神始終未變——和禪一樣的不可變。

為了要祛除任何殘餘的疑慮——這，我從個人經驗得知，是無可厚非的——我建議，為了比較起見，向另一種藝術略作窺測。這藝術就是劍術，即使在今日的情況之下，它在軍事上的重要性，仍不能為人所否認。我作這比較，不僅是因為粟大師是一位精湛的「心靈」劍術家（他偶曾為我指出射師與劍師兩者經驗方面的相同點）更因為現在仍保存著一部極重要的文獻。這文獻是從封建時代流傳下來的。那時代正是武士道的全盛

時期，劍師常為了要表現他們的武勇而冒生命的危險。這是偉大的禪師澤庵的一篇論，題目是「不動之知」。這書中把禪與劍術的關係和比劍的方法闡釋甚詳。我不知道這不是惟一像這樣詳細而具有卓識地解釋劍術的「大道」的書。我更不知道在射藝方面是否也有這一類的著作。不管怎樣，澤庵的報導得以保存至今，實是一件大幸之事。這要歸功於鈴木大拙。他把這封澤庵寫給一位名劍師的信，差不多未加節略的譯了出來，而使廣大的讀者能夠讀到它（注一）。我照自己的方式把這資料重排並加以節略，企圖以最簡明扼要的解釋使讀者能夠明白劍術在過去的意義，以及今代大師一致認為它應具有的意義是什麼。

注一：見鈴木大拙著：禪佛教及其對日本文化之影響。日本京都東方佛教社出版，一九三八。

一個初學劍的人，不論在開始時他是多麼強壯、好鬥、勇敢、無畏，一上課之後，就會變得很不自然，而且失去自信心。這是所有的劍師和學生們根據其經驗而認定的事實。他現在知道在戰鬥中有許多可能使他喪身失命的機會。雖然不久他就懂得極力注意他的對手，也會作正確的衝刺抵擋，但實際上他比未學前更糟。以前，他一半玩笑一半當真地，憑當時的靈感和對戰爭的喜悅，倒能隨意胡亂揮劍；現在他卻不得不承認，他的生命是掌握在比他更強壯更靈活更有訓練的敵人手中。他除了不停地練習外，別無他途。他的老師在這個時期也沒有別的忠言可以給他。因此，初學的人不得不孤注一擲，只求勝過別人，甚至勝過自己。他學到了卓越的技術，使他恢復了一部份失去的信心，自以為已日益接近他的目標。他的老師可不這麼想。照澤庵說，他老師的想法是對的，因為初學的技術，只有使他的「心被劍所奪」。

可是初期的教導，不能用其他方法傳授；因為只有這最適於初學。但這終不能導向目標，這一點老師知道得太清楚了。學生單靠熱誠和天賦，不能成為劍師，這是可以理解的。可是經過訓練後，他已學會不為戰爭的酣熱所動，已能保持冷靜，知道怎樣養精

蓄銳，習慣於長時間的對仗，又在他的圈子中幾乎找不到敵手——為什麼以最高標準來衡量，他在重要關頭，仍會力不從心而沒有進展呢？

此中的道理，照澤庵說是：學生無法不注視著他的敵手和他揮舞著的劍；他一直在想他應怎樣攻擊最好，他等待著對方猝不及防的一刻。簡言之，他一直在依賴他的技術和智識。這一來，澤庵說，他失去了他的「心的機動性」，因此，他決定性的一擊永遠都發得太晚，又不能把「對方的劍轉向他自己」。他本來很高超的劍技，因為他依賴思考，自覺地使用技巧，並過份重視自己的作戰經驗與戰術，而使得他那自由靈活的心受到牽制。怎麼辦呢？怎樣才能使得技巧成為「心靈的」？怎樣使高度的技巧變成精湛的劍法呢？惟有使得學生成為無機心而無我，大家都這麼說。他不僅應學會忘敵，更應能忘我。他必須通過現在這一階段，將之永遠拋在腦後，甚至甘冒不可挽救的失敗之險而不惜。這些話聽起來不是跟「必須不瞄準而射中鵠的，必須完全不看靶子也沒有射中的意圖」一樣的荒謬無稽嗎？可是，澤庵所說的劍術的精義，已在千數的決勝的場合得到證明，這是值得記取的。

教師的職責不在直接指明途徑，而在使學生能夠察覺這到目的地的途徑，而使他能適應他自己的特色。因此，教師先訓練他雖在遭受奇襲的時候，也不本能地衝刺，鈴木大拙在一篇很精彩的故事中，敘述一位教師，在執行這很不容易的工作時，所採用的極具創意的方。他說：（注一）

日本的劍術教練有時採用禪宗的訓練方法。有一次，一個學生來找老師學劍。老師那時已退休，住在山上的小屋裡。他同意教這學生，就叫學生幫他撿柴燒火，到附近的泉中汲水、劈柴、生火、煮飯、掃除屋宇庭園，以及操作一般家務。但並不教他正式的劍術的技巧。過了些時，那青年人漸漸感覺不滿了，因為他並不為替這老人作佣人而來，是來學劍術的。於是，有一天，他到老師那裡請老師教他。老師答應了。結果是，從那時起，那學生無論做什麼事都沒有安全感了。他清早開始煮飯的時候，老師會忽然出現在他背後，用木棒打他。他掃地掃了一半，又被不知來自何處的一棒所擊中。他心神不寧，必須時刻戒備。過了幾年，他才能夠躲開那不知來處的一擊。可是老師對他尚不

注一：鈴木大拙著：禪佛教及其對日本文化之影響，第七、八頁。

滿意。有一天，老師自己在一堆火上煮菜，學生忽然想到要利用這次機會。他趁老師正彎腰攪著鍋裡的菜的時候，拿起一根大棒，照著老師頭上打了下去。可是他的棒被老師用鍋蓋擋住了。這使學生的心眼大開，而窺見了一向守密的劍術之奧秘。他這才第一次真正體會到他師父對他的無比深恩。

學生必須使他的感官產生新的警覺性，這樣，他才能避免危險的衝刺，好像他能感覺到它們的來臨一樣。一旦他熟諳這躲閃之術，他就用不著全神貫注地注意他對手的行動，甚至同時有多個對手也無妨。他可以看到感覺到即將發生之事，而就在事情發生的同一剎那，躲開了。因此，在察覺與躲閃之間就不會有那「一髮之差」。他的反應疾如閃電，而不需要有意的注視提防。工夫須到這地步方能算數。至少在這方面，學生要能完全不依賴任何意識的作用，才是大收穫。

更困難而真正重要的工作，是使學生不要想也不要丟去伺機攻擊他的敵手。實際上，他應當完全不想他在對付一個敵手，也不想面臨的是一樁生死攸關的大事。

開始時，學生認為——他只能這樣認為——這些教誨的意義是，他只要不想不看敵

方的行動就夠了。他對這話很認真，時時刻刻控制著自己。但是他沒有注意到，在全力注意自己的時候，他不能不把自己視為一個不惜代價來避免看住敵手的戰鬥員。不管他怎麼做，他的心中仍然秘藏著一個敵人。他只是在外表上已脫離了他的敵人；而且他越要把敵人淡忘，便越把他緊緊地縛在自己一起。

需要很多很微妙的心理學方面的指導，才能使學生相信，他把注意力轉向自己，基本上毫無好處。他必須學會不顧自己，和不顧敵人一樣堅決，而成為根本無我無心才行。這需要極大的忍耐和令人心碎的練習，和在射藝中一般。但一旦這練習的目的達到了，他的執便在絕對的無心機中消失無遺了。

接著無心機的離執，便自動的產生了一種和前述本能的躲閃極為相似的行為。在上述的階段裡，看到對方的衝刺和躲開它之間是不容一髮的；同樣的，現在，在閃躲與反擊之間也沒有時間上的差距。在閃躲的同時，戰鬥者引手向後，在一閃之頃，致命的一擊已經發出，準確而不可抗拒，就像劍自己揮舞了起來一樣。也像我們在射藝中所說的，「它」瞄準而射中，在這裡，「它」取代了「我」，發揮了「我」要經過有意的努力

才能獲得的熟練與敏捷。此處的「它」，也同樣的只是一種無法了解無法掌握的「某物」的名稱，而此「物」只有親身經歷到的人才能察覺它。照澤庵說，要練成登峯造極的劍術，必須心中完全沒有「你」，「我」，敵人和他的劍，自己的劍，及如何使用它等等念頭。甚至沒有生死之念。「一切皆是空虛的：你自己，閃爍的劍，以及揮舞它的手臂。甚至連空的念頭也不存。」從這絕對的空寂中，澤庵說，「產生了最奇妙的行為的展現。」

射藝和劍術是如此，其他的藝術亦莫不皆然。精湛的水墨畫工夫要能心手合一。能夠運用完美技巧的手，要在心中影像剛開始形成的剎那，同時將它畫出，中間沒有一髮之微的間隔。這樣的繪畫，便成為自然自發的書法。也許畫家的箴言可以像這樣：花十年工夫看竹，把自己變成一棵竹，然後忘卻一切而——畫。

劍師和初學的人一樣的態度自然。在開始上課時他所失去的那份滿不在乎，到結業時又找回來了，而且成為他不可毀滅的特徵。可是，和初學不同的是：他態度謹慎、安詳、不傲慢、絲毫無意於炫耀。從做學生到成為劍師，中間要經過許多多事之秋的不倦

的學習。在禪宗的影響之下，他熟練的技巧成為「心靈的」，而他自己，經過心靈的掙扎，變得愈益洒脫自在，而成為另一個人了。那劍，如今已成為他的「靈魂」，不再只是輕輕地套在鞘內。他只有在無可避免的情況下才把它拔出來。因此，就不難發生如下的事情：遇到不值得和他對仗的敵手，例如自誇肌肉發達的浮浪子弟時，他會漠然微笑而任人譏嘲他的怯懦。在另一方面，如果他尊敬他的敵人，他就會堅持要作一決戰，而使他的敵人得到光榮的死亡。這就是武士的情操，也叫做無比的武士道。因為，高於一切，高於名譽、勝利、甚至生命的，是那指導他批判他的「真理之劍」。

劍師和初學者一樣是無畏的；但是，不像初學，他一天比一天更不知畏懼。多年不斷的修習定功，使他知道生與死在基本上是一回事。他不再畏生懼死。他在世間生得很快樂——這是禪宗最突出的特色——但任何時候他都可以離開世間，而絲毫不為死的念頭所擾亂。武士選取脆弱的櫻花作為他們的標誌，不是沒有原因的。無畏的人離開生命的時候，應該像一瓣櫻花在朝暾中寧靜的飄向地面一樣，寂靜無聲而內心凝然不動。

一個人在太平無事的時候，自以為面臨死亡之際不會顫抖，認為沒有什麼可怕的，

並不能就算不怕死。生死二者都已自在之人，沒有任何種類的恐懼，他根本不知道恐懼的感覺是怎樣的。沒有受過嚴格而長時間禪定訓練的人，不會知道它戰勝自我的力量有多大。功德圓滿的大師在在處處都表現他的無畏，不是以語言表現，而是在他的整個舉止風度上；旁人只消看看他便會受到重大的影響。像這種不可動搖的無畏已等於是解脫自在，這在天性上，只有少數人能辦到。為了證明此點，我要引一段十七世紀中葉的著作「葉隱集」（譯注）中的故事：

柳生田島上是一位偉大的劍術家，也是當時德川家光將軍的劍術老師。有一天，一個將軍的貼身侍衛來看田島上，想跟他學鬥劍。大師說，「依我看，你似乎也是一位劍師。請告訴我你學的是那一派的劍術，再談師生的關係。」

那侍衛說，「我很慚愧，對此道完全是門外漢。」

「你想要騙我嗎？我是將軍大人的老師，我的眼光是從來不會錯的。」

「我很抱歉冒犯您，但我確實毫無所知。」

這位訪客的堅決否認，使得大師陷入片刻的沈思，最後他說，「既然你這樣說，那

一定是實在的囉。可是我仍認定你是某一方面的大師，雖然我不知道是什麼。」

「您一定要我說，我就告訴您。只有一件事我可以說是絕對有把握的。我還是個孩子的時候，就想到如果要做武士，就無論如何都不能怕死。我對付這個問題已有好幾年，現在，死已不再使我煩心了。您所指的是不是這個呢？」

「正是啊！」田島上喊道。「我正是這個意思。我很高興我並沒看走眼。因為，劍術的最高秘訣便在不為死的念頭所困擾。我已在這方面訓練了不知幾千百個學生，但至今還沒有一個夠資格得到劍術的最高證書。你不需要技巧訓練，你已經是一位大師了。」

自古以來，學劍的練武廳就叫做「正覺堂」。

每一位修習以禪道為宗歸的藝術大師，都像是包羅一切的真理之雲中發出一閃電光。這真理就表現在他流動自在的心靈裡，而在「它」身上，他再次遭遇到這真理——他自己原始無名的「自性」。在他一生種種的際遇裡，一再的和這「自性」遭逢。因此，真理對他——以及，透過他，對於別人——而言，是形態不一，變化萬千的。

雖然他曾堅忍而謙卑地接受空前未有的嚴格訓練，要想達到通身浸潤於禪中，無論做什麼都不離禪，而使他的生活中只有美好的時光，那路程仍是遙遠得很。他還不覺得需要那最高的解脫境界。

如果他不可抗拒地被驅向此目標，他必須再度上路，採取那無藝之藝的途徑。他必須敢於躍入那「本原」中，生活在真理之內，一切以真理為準繩，像與真理合一樣。他必須再做學生，再做一個初學者，以克服最後也是最峻峭的一段路程，而完成新的轉變。如果他歷經艱危而不退，他的命運便已確定：他便可與圓滿的真理覲面相覷，親見那一切真理之上的真理，那無形根原之根原，那同時是一切的空。他將被這空所吸收，然後再從其中出現時，便得了重生。

——完——

譯注：葉隱集十一卷，日本孝明天皇嘉永五年壬子三月僧常朝（俗姓山本）著。

有唐序。所記為肥前鍋島藩侯歷代系譜（藩臣勸懲事蹟）。此條承臺灣大

學李世傑先生查告，謹此致謝。

普爲出資及讀誦受持
輾轉流通者回向偈曰

願以此功德	消除宿現業
增長諸福慧	圓成勝善根
所有刀兵劫	及與饑饉等
悉皆盡滅除	人各習禮讓
讀誦受持人	輾轉流通者
現眷咸安樂	先亡獲超昇
風雨常調順	人民悉康寧
法界諸含識	同證無上道

射藝中之禪

出版者：福智之聲出版社

台北市南京東路四段 137 號 12 樓

電話：(02) 2545-2546

傳真：(02) 2545-2547

中華民國八十四年八月恭印 3000 本（第一版第一刷）

中華民國一〇五年一月恭印 1000 本（第一版第二十一刷）

行政院局版台業字 5601 號

免費結緣 歡迎助印
版權所有 請勿翻印