

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，而你也就變得更加鬆了。」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，我最後總算懂得以「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。」