

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。這脈動可以昇高成爲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者，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——他自己也只是一個振動——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，射者仍保持放箭利那所採的姿勢，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，如果人已無箭可射，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，並不打算學生會問問題。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，將它小心的捲起來，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。學生在此中找到了新的競爭的課題，現在他須學