



YZLI0890113168

老子与孔子



[德] 欧根·赫里格尔/著 余觉中/译

全国百佳图书出版单位
 时代出版传媒股份有限公司
黄山书社



学箭书福

[德] 欧根·赫里格尔/著 余觉中/译



YZLI0890113158

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

图书在版编目 (CIP) 数据

学箭悟禅录 / (德) 赫里格尔著; 余觉中译.
——合肥: 黄山书社, 2010. 12
ISBN 978 - 7 - 5461 - 1640 - 2

I. ①学… II. ①赫… ②余… III. ①禅宗 - 研究
IV. ①B946. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 250075 号

学箭悟禅录

(德) 赫里格尔 著 余觉中 译

出版人: 左克诚
责任印制: 李 磊

责任编辑: 刘 翔
装帧设计: 艾博堂

出版: 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)
黄山书社 (<http://www.hsbook.cn>)
(合肥市翡翠路 1118 号出版传媒广场 7 层 邮编: 230071)
发行: 北京时代联合图书有限公司 电话: 010 - 65513628
经销: 全国新华书店
印制: 环球印刷 (北京) 有限公司 电话: 010 - 61202350

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 5 字数: 80 千字
版次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷
书号: ISBN 978 - 7 - 5461 - 1640 - 2 定价: 15.00 元

版权所有 侵权必究

(本版图书凡印刷、装订错误, 可向承印厂调换)

學
子
前
吾
福
壽

戊子年
謝思軒

習
藝
進
道

覺中

中和之道	1
铃木大拙序	9
赫里格尔的觉悟	13
新版译者序	16
初版译者序	22
 第一章 弓道与禅	 27
第二章 学禅缘由	41
第三章 神意拉弓	49
第四章 放箭难关	61
第五章 放下自我	75
第六章 以心传心	97
第七章 结业考核	119
第八章 排除疑惑	125
第九章 剑道印证	129
 译后语	 145



中和之道

余觉中

孔子说“吾道一以贯之”。是什么东西成道时是它，修道时也离不开它呢？恐怕只有一个“中”字。所以尧传舜只有一句话——“允执厥中”。老子也说“多闻数穷，不若守于中”。孔子称中庸为至德，佛陀称至法为中道。中国以中为国名，中医以中为准绳，我们的文化处处体现出中之妙谛。

这个中如果用两个字表达，便是中和。中为体，和为用。如用四个字表达，便是中和圆通。中和是体，圆通是用。



这个中是我们文化的灵魂，也是做人做事、成道成圣的最高准则。理解了这个中，我们才能读懂经典，走进圣道；不断地依中而行，我们才能日日自新，转凡成圣。大道至简，得其一，万事毕。一个中字便可囊括千经万典，便可统摄千语万行。中之义大矣哉！

但领会与践行这个中又谈何容易！这个中是活的，不是死的；是多维的，而不是平面的。它既近又远，既显又隐，既平常又神奇，既是过程，又是结果。所以要把握好这个中永远不可能是一蹴而就、一步到位的事。它是人生走向幸福的一条光明大道，是人安身立命不可或缺的法宝。一个人只有在圣贤的指引下，时常怀抱这个法宝，永不偏离正道，经过一生的努力，才有望达到孔子“从心所欲不逾矩”的至善境界。

何谓中？中有体用两面。子思说“喜怒哀乐之未发，谓之中”，说的是人七情未动时的至善本性即是中。又说“中也者，天下之大本也”，说的是万物的共同本性即是中。所以就体来说，于人，这个中即是孔子说的仁，子思说的诚，孟子说的良知，佛



家说的佛性；于物，这个中即是子思说的天命，老子说的道，佛陀说的空。就用而言，子思说“发而皆中节，谓之和”，是说用情合理即是中的表现。又说“和也者，天下之达道也”，是说天地万物各循其性即是中的显现。因为体用既非一，又不二，其妙皆在一中，所以体现在修身上，自然要讲成己成人，内外兼修，动静交养，本末并进。这种“尊德性而道问学，致广大而尽精微，极高明而道中庸”的中道行持法是孟子以前圣圣相传的大中至正的圣道大法。自伏羲至黄帝、尧、舜、禹、汤、文、武、周公、老子、孔子、曾子、子思直至孟子，可谓薪火相传，法脉不绝。

自孟子后圣道衰微，圣学凋零，大道一脉衍为三教。于是以中为本、以和为用的大道遂分为以自我和为特征的佛家、以人我和为特征的儒家与以物我和为特征的道家。分裂后的三教已不把集古圣之大成的孔子视为大道圣师，却将之视为狭义的儒家创始人，于是三家各持己见，互争高下，遂使大道愈来愈晦。而在儒家内部也渐分儒学与儒教两派，一重学术而轻做人，一重做人而轻学术，两者皆偏离孔子道艺并重、德才兼备的圣学宗旨。



孔子说：“攻乎异端，斯害也已。”先儒释此句异说纷呈，都是因为这个“中”难明之故。有的无视“乎”字，将“攻乎异端”解作“攻击异端”，有的将作语气词的“也已”解作实词，认为孔子这句话的意思是“只要反对异端，异端的危害就会停止”，或者理解为“攻击不同于你的异端学说，那反而是有危害的”。如果说孟子因处于大道岌岌可危的时代，为了维护圣道，出于不得已而有攻击杨、墨异端的言词，但在孔子的言论中我们却找不到反异端的言词。在孔子担任鲁国司寇，摄行相事期间，齐国给鲁国送上一批美女组成的乐队，鲁定公与大臣相与观赏，三日不举行朝礼，孔子只是一走了之。在孔子周游列国期间，曾遇到一些洁身自好的隐者，他们劝孔子避世，孔子只说“鸟兽不可与同群”，既不斥隐者之非，亦不改拯救天下之仁心。孔子平常教人也从不用过激的语言，或用矫枉过正的方法去对治，只是给人指出“中”，让人明白“中”后自觉地向“中”靠拢，因此，孔子的教法，如用医来比喻的话，便是不用猛药对治，只教人合理疗养，是治未病的上医大法。用民国学者江希张的话来说，孔子的道是“大无不包，细无不纳，体无不备，用无不赅，无论何时何地何人无不相宜”。孔子为什么



不反异端？因为反异端是不能包容异端的表现，也就是说自身也在异端之中。既然各执一端，那么公说公有理，婆说婆有理，因此，异端邪说从来没有因为人反对而使之灭迹，就像用化疗难以彻底治愈癌症一样。所以，孔子只说一个人如果不明中道，把功夫下在走极端上，那么对人对己都没有好处。因此，孔子的教法主要体现在导人入中上，让人在言、行、思三方面都能做到合情合理，适中合度。这既是治法，又是养法；既是改过法，又是迁善法；既是入世法，又是出世法。真是“吾道一以贯之”啊！世上大概只有中土，有这么悠久的历史，有这么深厚的文化，有这么智慧的民众，才足以造就像孔子这样的至圣，也才有幸得到这种高明圆满的教化。生为中国人，当感到庆幸。

圣道隐晦数千年，一方面是人们小看圣人，只看到圣人其近如地的一面，而看不到其远如天的一面；另一方面是高看圣人，认为圣人生而知之，高不可攀，世人学不了，不必学，不知圣人亦是人，只是改过迁善，敦伦尽性而已。孟子说“人皆可以为尧舜”，人人都有成圣的潜力，只是人是否有恒志，能否去笃行罢了。



我从小学到高中的十年正好是文革的十年，在那个年代，传统文化的教育几乎等于零。上研究生后才开始接触过一些，虽然所学甚浅，但对传统文化的概貌也有所认识。2005年有人上门求学，也有人请我到外面讲学。自知浅陋，不敢为人之师，但想到讲学正是促学的一种好方式，便坚持了下来。这样，除假期外，每个周末我在愿意提供讲课场所的地方开始系统地讲四书，因为听的人每次有几十人，而且也比较固定，于是便成立了广慧书院。后来，因为场地的变更，又改为中和书塾。

转眼间，学四书讲四书已经五年多了，开始并没有觉得儒经有多深，而且心底里多多少少有点瞧不起圣人，看不上儒经，只是觉得身为中国人对本民族的经典如此陌生是一种耻辱，想与志同道合的人一起熟悉熟悉而已。没想到越学越讲，对儒经的认识也越来越深，对圣人也越来越敬佩，而身心家庭的变化更是前所未有，觉得实实在在地找到了安身立命的所在。

记得在年纪尚轻的时候，我心里有个隐隐约约的愿望，希望自己在有生之年能找到一种无所不包



的学问系统。讲完《中庸》，我觉得要找的这个大学问系统，我们的古圣先贤在二千多年前已经建立了。尤其后来我得到清代大儒四川人刘止唐的学问传承，对何谓圣学才有了更清晰的了解。随着讲学的深入，以毕生的努力去践行圣道、弘扬圣学的心愿油然而生。而来书塾与我共学的诸君，其好学的精神与无私的奉献也是促使我坚持讲学的最大动力。在此，我要向他们表示最诚挚的感谢！

至于我自己所写、所译、所述、所编的东西，虽然也曾参考过很多资料，但总有择而不善，或善而不精的地方，尤其是在谈自己领会的地方，领会不深是肯定的，错解与偏见也是难免的。

在校改过去的稿子时，我常常发现有不少错解的地方，而想到我的一个错误，经过印刷品的放大，会成为无数的错误，同时还会贻害到无数人，就不会有勇气去传播了。但又想到，经典的原文仍在，我只是一个译者，译得对错好坏自然跟译者的素质有关。高明的读者自然不会受蹩脚的译文影响，况且自古翻译解说经典的人多如牛毛，一人的错解会被他人纠正。“人非圣贤，孰能无过”，“过而能改，善莫大焉”。



既然写、译、述、编都是为了更好的学习，那么将其内容出版流通，不是也在更大的范围内寻求他人的指正吗？建立在这样的理念基础上，我着手整理汇集自己过去所写、所译、所述、所编的文字。而将我对圣贤之道的一点感悟记录于此，以为总序。

2010年7月8日于北京外国语大学抱一堂



铃木大拙序

透过箭术的演练——不单是箭术，实际上在日本乃至远东其他国家所习练的所有艺术，我们注意到这些艺术的最重要的特征之一便是既非单纯出于功利的目的，也不是纯粹为了获得美的享受，而是旨在炼心；确实，旨在使自己的心与终极存在相连接。因此，习射不单是为了中靶，舞剑不只是为了克敌，舞蹈不仅仅是为了让肢体表演某种有节奏的动作。首先，大脑必须处于无意识状态。

假如一个人真想精通一门艺术，光有技巧方面的知识是不够的。他必须超越技巧，让艺术成为一种源于无意识的“无艺之艺”。



在弓道中，射手与靶子不再是两个对立的东西，而是融为一体。射手不再意识到自身是站在靶的对面试图射中靶心的人。这种无意识状态只有当一个人摆脱自我，彻底透空，并拥有完美的技巧的时候才能实现，不过在这里面有着某种异乎寻常的东西，这种东西只凭不断地研习此种技艺是难以获得的。

与其他所有的学说相比，无论是宗教的、哲学的，还是玄学的，禅最鲜明的区别在于它从来不离日用，它是那么的具体实在，但又有某种东西使之能超然于世俗的污秽与纷扰之外。

这样，我们看到了禅与弓道以及剑道、插花、茶道、舞蹈、美术等其他艺术之间的联系。

正像马祖道一禅师（卒于788年）所说的，禅是“平常心”。这种“平常心”不过是“饥来吃饭，困来即眠”。只要我们思虑一起，头脑中一形成概念，那原有的无意识就失去了，思想便闯了进来。此时，我们吃不再是吃，眠不再是眠了。箭离弦但并不径直飞向靶，靶也不再立于原来的地方，算计



成为失算，弓道中的每个环节都出了差错，射手那纷乱的思绪在活动的每一方面、每一领域都暴露无遗。

人能思想，却弱如苇草。然而，当其无思无虑之时，即可成其伟业。“如婴儿状态”须经长年累月的忘我训练才能达到。一旦达到这种状态，人便会不思而思，其思如阵雨从天而降，如波涛涌过海面，如星辰闪耀夜空，如绿叶吐芽于和煦的春风之中。确实，它就是阵雨，就是海洋，就是星辰，就是绿叶。

当一个人达到这种“灵性”开发的阶段，他便是一个悟禅的生活艺术家。他不像油画家那样需要画布、画笔和颜料，也不像弓箭手那样需要弓、箭、靶等装备。他有四肢、身体、头脑及其他器官。他那禅的生活就是通过所有这些“工具”来表达的，而这些“工具”对这种表达起着非常重要的作用。他的手脚就是画笔，整个宇宙就是画布，他在上面花了七十年、八十年、甚至九十年的时间描绘着他的生活。这幅画叫做“历史”。