



*E. Herrigel*

【德】奥根·赫立格尔 著  
鲁宓 译

一位西方哲学家的禅悟经验

箭术与  
禅  
心

据说本书当年出版后，嬉皮士们人手一册。可惜大多嬉皮士只是把禅当成了某种「内心体验」，真正实践成功的很少。著名者如诗人金斯堡、凯鲁亚克、斯奈德等，似乎全都未得要领。那么，您呢？

箭术与

禅

心

Zen In The Art of Archery © By Eugen Herrigel  
《箭术与禅心》© 2004 奥根·赫立格尔/著,鲁宓/译  
经由心灵工坊文化事业股份有限公司授权  
简体中文版 © 2006 由广西师范大学出版社  
在中国大陆地区独家出版发行  
著作权合同登记图字:20-2006-136 号

图书在版编目(CIP)数据

箭术与禅心/(德)赫立格尔著;鲁宓译. —桂林:  
广西师范大学出版社,2007.8  
(生活禅径)

ISBN 978-7-5633-6627-9

I. 箭… II. ①赫…②鲁… III. 禅宗—通俗读物  
IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 102112 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 22 号 邮政编码:541001)  
(网址:www.bbtpress.com)

出版人:肖启明

全国新华书店经销

发行热线:010-64284815

山东新华印刷厂临沂厂印刷

(临沂高新技术产业开发区工业北路东段 邮政编码:276017)

开本:920mm×1 230mm 1/32

印张:4.25 字数:80 千字

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印数:0 001~7 000 定价:15.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

## 关于本书

为了追求在哲学中无法得到的生命意义，作者远渡重洋来到东方的日本学禅，处处碰壁之后，透过箭术，他体验了禅的真义。他将这段曲折的学习经验，生动地记录下来，篇幅虽短，却难能可贵地以文字传递了不可描述的禅悟经验。

这虽然是作者个人的追寻，却具有重要的文化意义：一个具有西方理性思想精髓的学者，以客观的态度，亲自深入探究东方的直观智慧，并能以平实的文字加以分析，没有夸大渲染。

这种来自异国文化观点的第一手心得没有经过时间或口耳相传的扭曲，也不用背负任何传统的包袱，往往比种种故事传说甚至经文公案更真实，更具有参考价值。





## 作者简介

**奥根·海立格** (Eugen Herrigel)

1884年3月20日，生于德国。1913年，获海德堡大学哲学博士学位，此后数年，在第一次世界大战期间从军。1922年，任海德堡大学讲师。1924—1929年，远赴日本，任东京大学讲师，讲授哲学及古典语文学。1929年之后，任埃朗根大学教授。1930年，获得日本东京大学博士学位。1951年起，隐居于德国加米施。1955年4月18日，因肺癌逝世。

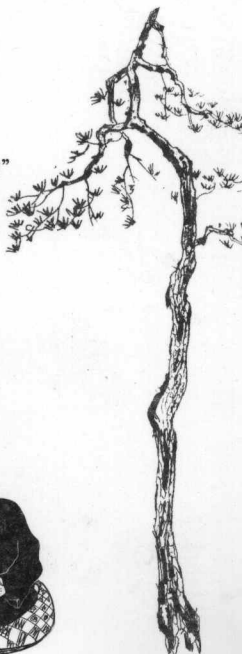
## 主要著作

《拉斯克 (Emil Lask) 文集》、《原质料和原形相》(*Urstoff und Urform*)、《形而上学的形相》(*Metaphysische Form*)、《箭术与禅心》(*Zen in der Kunst des Bogenschiessens*)，遗稿有《禅之路》(*Der Zen-Weg*) 等。

## 译者简介

**鲁宓**

美国德州大学艺术硕士，译有“印第安巫士唐望”系列、《超越心灵地图》、《谁来下手》、《诊疗椅上的谎言》、《学飞的男人》、《日渐亲近》等。



责任编辑 龚风光  
装帧设计 张今亮  
<http://www.bbtbook.com>

网络销售合作伙伴  
博库书城 [www.bookuu.com](http://www.bookuu.com)  
当当网 [www.dangdang.com](http://www.dangdang.com)  
卓越网 [www.amazon.cn](http://www.amazon.cn)

*E. Heringer*

[德] 奥根·赫立格尔 著

鲁宓 译

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

## 目录

序 无艺之艺 铃木大拙 /6

自序 /10

译序 /13

### 一 禅与日本艺术 /19

射手不瞄准自己地瞄准了自己,不击中自己地击中了自己,因此射手同时成为了瞄准者与目标,射击者与箭靶。

### 二 从学禅到学射箭 /31

禅是东方最玄奥的生活方式,想深入这种精神生活的领域,必须先学习一项与禅有关艺术。

### 三 心灵拉弓 /37

他抓起他最好与最强的一张弓，以一种肃穆庄严的姿势站着，轻弹了几次弓弦，弦端发出了尖锐的扣弦声与低沉的鸣响，这声音只要听过几次就会毕生难忘。

### 四 不放箭的放箭 /45

“不要思索你该怎么做，不要考虑如何完成它！”师父叫道，“只有当射手自己都猝不及防时，箭才会射得平稳。”

### 五 以心传心 /55

一种内在的变化开始发生作用。老师以他所知道最隐密与亲密的方式来帮助学生：也就是佛家的直接心传。“以一根蜡烛点燃另一根蜡烛”，于是老师将正确的艺术精神以心传心，使学生大放光明。

### 六 箭术的大道 /69

有一天，射出了一箭之后，师父深深地鞠了一个躬，中断了练习。“刚才它射了！”他叫道，我惊讶地瞪着他。



## 七 结束与开始 /89

“事情不再像以前那样和谐了。你们会用另一种眼光观看事物，用另一种标准衡量事物。以前这也发生在我身上，这会发生在所有被这种艺术精神触及的人身上。”

## 八 从箭术到剑道 /95

要达到剑道艺术的完美境界，必须心中没有你我之分，没有对手与他的剑，也没有自己的剑与如何挥舞的念头——甚至没有想到生与死。

### 附录1 赫立格尔夫人的回忆 /107

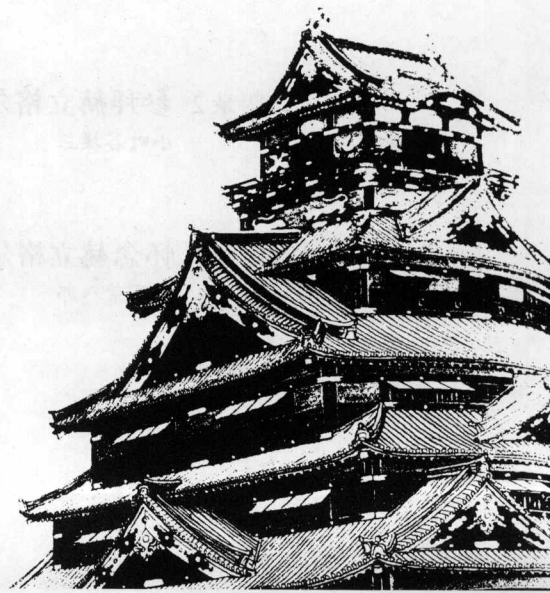
G·L·赫立格尔

### 附录2 参拜赫立格尔先生之墓 /109

小町谷操三

### 附录3 怀念赫立格尔先生 /114

稻富荣八郎

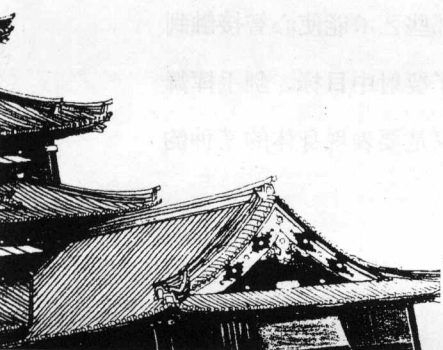




# 卷之二

（此处文字模糊，疑似为章节标题或副标题）

（此处为正文内容，文字非常模糊，难以辨认）



## 序·无艺之艺

铃木大拙（日本著名禅学大师）

在箭术中，事实上在所有属于日本及远东国家的艺术中，最显著的一个特征是，那些艺术并不具有实用或纯粹欣赏娱乐的目的，而是用来锻炼心智；诚然，那些艺术能使心智接触到最终极的真实。因此，射箭不仅是为了要射中目标，剑手挥舞长剑不仅是要打倒对手，舞者跳舞不仅是要表现身体的某种韵律。心智首先必须熟悉无念。

如果一个人真心希望成为某项艺术的大师，单纯靠技术性的知识是不够的。他必须要使技巧升华，使那项艺术成为无艺之艺，发自无念之中。

在箭术中，射手与目标不再是两个相对的事物，而是一个整体。射手不再意识到自己是一个想要击中对面箭靶的人。只有当一个人完全虚空，摆脱了自我，才能达到如此的无念境界，他与技巧的完美成为一体，然而这其中蕴藏着十分奥妙的事物，无法借由任何按部就班的艺术学习方式来达到。

禅与其他所有宗教、哲学、神秘法门的教诲最大的不同是，禅从未脱离我们日常生活的范畴，尽管它的做法实际且明确，却具有某种东西使它超然于世界的混乱与不安之外。

在这里，我们接触到了禅与射箭之间的关系，以及禅与其他的艺术，诸如剑道、花道、茶道、舞蹈，还有绘画等之间的关系。

禅是平常心，如马祖禅师（卒于788年）所说：平常心就是“饿了就吃，困了就睡”。一旦我们开始反省，沉思，将事物观念化了之后，最原始的无念便丧失了，思想开始介入。我们吃东西时不再真正吃东西，睡眠时也不再真正睡眠。箭已离弦，但不再直飞向目标，目标也不在原地。误导的算计开始出现。整

个射箭的方向都发生错误。射手的困惑心智在一切活动上都背叛了自我。

人类是会思考的动物，但是人类的伟大成就都是在没有算计与思考的情况下产生的。经过了长年的自我遗忘训练，人类能够达到一种童稚的纯真状态。在这种状态中，人类不思考地进行思考。他的思考就像是天空落下的雨水，海洋上的波涛，夜空闪烁的星辰，在春风中飘舞的绿叶。的确，他就是雨水、波涛、星辰与绿叶。

当一个人到达如此精神境界时，他就是一个在生活艺术中的禅师。他不像画家般需要画布、画笔和颜料；他也不像射手般需要弓箭、箭靶和其他用具。他拥有他的四肢、身体、头和其他部分。他的禅是透过所有这些“工具”来表现自己。他的手脚便是画笔，整个宇宙便是画布，他在上面描绘他的生命七十、八十，甚至九十年。这幅画叫做历史。

五祖山的法演禅师（卒于1140年）说：“此人以虚空做纸，海水为墨，须弥山做笔，大书此五字：祖一师一西一来一意<sup>(1)</sup>。对此，我铺起我的坐具<sup>(2)</sup>，深深顶礼膜拜。”

有人会问：“这段奇怪的文字到底是什么意思？为什么有如此表现的人值得给予最高的敬意？”一位禅师也许会回答：“我

饿了就吃，困了就睡。”如果他喜爱大自然，他也许会说：“昨日天晴，今日下雨。”然而，对读者而言，问题仍然存在：“射手在什么地方呢？”

在这本奇妙的小书中，赫立格尔先生，一位德国的哲学家来到日本，借着学习射箭来体验禅，生动地报告了自己的经验。透过他的表达，西方的读者将能够找到一个较熟悉的方式，来面对一个陌生而时常无法接近的东方经验。

爱普斯卫，马萨诸塞州，美国

1953年5月

---

注释(1) 这五个中国字的字面意思是“祖师爷来到西方的首要动机”。这个主题时常在公案中被提及，意味着询问禅的最核心意义。在适当的了解下，禅就是自身。

注释(2) 坐具(Zagu)是禅师随身携带的物件之一。当他要向佛祖或导师顶礼时，坐具会摊开在他身前。

## 自序

在1936年的《日本》杂志上，发表了我在柏林日德协会上进行的题为“箭术”（日本称为弓道）的演讲。当然，这次讲演十分谨慎。但明确“箭术”和“禅心”之间的密切关系，是我讲演的主要内容。然而，因为在此次讲演中，还没能就箭术与禅心之间的关联予以强有力的事实佐证，这使得我充分意识到这种尝试不过是我个人暂定的事情而已。

尽管如此，我的论述还是引起了极大的反响。随后，在1937



年，被翻译为日语。1938年，被翻译为荷兰语。并且在1939年，我接到了印度语翻译的通知（此后没有得到确认的消息）。1940年，我和小町谷操三教授面谈时，出现了内容上有所改译的日语译本。<sup>(3)</sup>

此前，库尔特·威勒（Curt Weller）书店向我询问可否出版我的讲演，我随即同意了。该书店曾经出版并三次再版铃木大拙博士的重要禅书《大解放》，另外还有出版佛教丛书的周到计划。但在当时，十年的时间已经过去——对于我来说，那是意味着不堪忍受之磨炼的十年——我抱着精神上达到更高境界，比以前更加深入、更加充实的态度，确信自己能够阐述这“神秘”箭术的核心问题。于是，我决心发表当时重新修改过的著述。在写作这本书时，我学习箭术时难以忘怀的回忆，以及我在过去接受训练的过程中，每当稽古<sup>(4)</sup>有所进步时就写下的笔记，都起了极大的作用。所以，我在这本书的叙述中，涉及我的老师的教诲，没有一句不是他亲口对我说的。并且，我还能够确信，我在此没有使用任何一种老师没有使用过的比较和比喻。

在本书中，我还十分注意尽量使用简单的语言来进行写作。这样做的理由，不只因为禅本身就是用最简单的语言来表现、来教诲众徒的，还因为我有一种经验，那就是即使我完全舍弃