



*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，  
连续上印八千一册，  
可如今多翻版且仍是相  
对畅销了某种“百七律  
禅”——真正实践成功的  
更少。著名哲学家金  
原隆、熊佛西克、阿本  
德等，似乎全都不得要  
领。那么，为什么呢？

B946.5/37

2007

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×1230mm 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。

## 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







## 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—师—西—来—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(Zaigu)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

某些符号式的纲领性语言，我内心那些难以表达的感受，仍不够明了和具体。

现在，我的脑海中浮现另一个念头：写禅自身的本质，将作为我的下一个计划。<sup>(5)</sup>

---

注释(3) 本书作为箭道的经典著述，有意、英、法、日、荷兰、希腊等多种语言译本，在世界各国受到高度评价和广泛欢迎，仅日文版自1948年初版，已经再版几十次了。

注释(4) 日文里的“稽古”和中文里的“稽古”原义基本相同，意为训练、操练、演习等。

注释(5) 作者去世后，在他的遗稿中发现了许多关于“禅自身的本质”的笔记，后经作者夫人整理，以《禅之路》为书名出版。

## 译序

这是一本很奇妙的书，篇幅虽短，所处理的却是一项非常困难的工作：以文字来传达不可描述的禅悟体验。为了不让以下的文字节外生枝或画蛇添足，在此请读者先跳过这篇译序，直接开始阅读正文。读完后如果觉得意犹未尽，再回这里来看看吧。

市面上关于禅的著作不算少数，但是谈到禅总是会提到“不立文字”。这可能是有心学禅的人会遇到的第一个疑问。如



果不立文字，我们看这些书能得到什么？禅到底是什么？

在最早的时候，“禅”这个字是一句印度话的音译，意思只是“静心去虑”。但是后来禅传到了中国，已经不仅是打坐静心了。在禅宗的种种公案与传奇故事中，禅似乎是对生命困顿有一种超越对错二元性的态度。禅师们似乎在面临无可解的矛盾时，能够从中迸出一种全新的东西，称之为做法或观点或解答都有点勉强，于是被称为“悟”。禅宗故事最让人心动的，往往就是“顿悟”。

因为有了顿悟，禅宗仿佛成为一条求道的快捷方式。仿佛只要悟了一则公案，就立刻到达修行的最高境界，从此自在解脱。难怪追求速成的现代人对于禅都心生向往。

问题是，从禅宗公案或传奇故事中通常只看到悟的那一刹那，而看不到在所谓开悟之前，或开悟之后的种种过程，因此给人一种修真快捷方式的印象。也许这就是禅宗不立文字的用意；文字描述不了开悟，也难以传达禅修的种种过程，反而容易被简化或扭曲，造成误解。

正因为如此，这本《箭术与禅心》才尤其难能可贵。德国哲学教授奥根·赫立格尔，为了追求在哲学中无法得到的生命意义，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。这虽然是他个人的追寻，却具有重要