

# 箭术与禅心

[德]奥根·赫立格尔 / 著

鲁宓 / 译

一位西方哲学家的禅悟实录



Z

e

n

i

n

d

e

r

K

u

n

s

t

d

e

s

B

o

g

e

n

s

c

h

i

e

ß

e

n

s

# 箭术与禅心

[德] 奥根·赫立格尔 著 鲁宓 译

Z e n

i n d e r K u n s t

d e s

● 云南出版集团

● 云南人民出版社

B o g e n s c h i e ß e n s

图书在版编目(CIP)数据

箭术与禅心 / (德) 奥根·赫立格尔著; 鲁宓译

— 昆明: 云南人民出版社, 2016.9

ISBN 978-7-222-15033-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第182957号

责任编辑: 吴虹 杨庆华

责任校对: 唐俊

责任印制: 杨立

## 箭术与禅心

[德] 奥根·赫立格尔/著 鲁宓/译

出版 云南出版集团 云南人民出版社  
发行 云南人民出版社  
社址 昆明市环城西路609号  
邮编 650034  
网址 www.ynpph.com.cn  
E-mail ynrms@sina.com  
开本 1230mm × 790mm 1/32  
印张 3.5  
印数 1-10,000  
字数 51千  
版次 2016年9月第1版第1次印刷  
印刷 北京旭丰源印刷技术有限公司  
书号 978-7-222-15033-1  
定价 32.00元

**版权所有 侵权必究**

如发现印装质量问题,影响阅读,请联系021-64386496调换。

## 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，再回到这里来看看吧。

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，禅似乎是对于生命中的困境有一种超越对错二元性的态度。禅师们在面临无可解的矛盾时，似乎总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，于是称之为“悟”。禅宗故事最让人心动的，往往就是“顿悟”。

因为有了顿悟，禅宗仿佛成为了一条求道的捷径。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，我们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，通过箭术，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报道，没有夸大渲染。这种来自异国文化观点的第一手心得报告，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，更具参考价值。

赫立格尔教授说他身为欧洲人，直接学禅有困难，所以不得不借助一项外在的运动。其实他这样做很符合禅的精神，一举跳过了宗教传统的种种包装，以行动来直接切入禅：禅是活生生的体验，不存在于任何语言文字之中。

体验什么呢？在此冒着误导读者的危险（请自行斟酌），简单说，就是当下的真心。我们这些凡夫俗子之所以无法解脱烦恼，抛开业障或轮回等说法，纯粹以意识的观点来看，就是因为我们的意识几乎永远被困在自

我的投射之中：不是对于未来的憧憬或担忧，就是对于过去的缅怀或悔恨，而无法真正忘我地活在当下。“当下真心”的状态，如果勉强地加以描述，可以说是一种不带丝毫贪求，也不带任何憎恶的平衡心境，对一切事物都平等无分别地全然接纳，于是就可以从所有的烦恼痛苦中解脱。如果引申到日常生活中，说起来很简单，譬如“饿了就吃，困了就睡”，可是对于我们这些冥顽不灵的凡夫俗子而言，实在很难参透其中的真义。但是在《箭术与禅心》中，通过赫立格尔教授习箭的过程，让我们对于当下的真心有更实际、更清楚的概念。我们看到一个初学者因为缺乏当下的真心，于是学习射箭的每一个阶段对他而言都是一个困境，仿佛一则则似乎无解的公案。赫立格尔教授很清楚地描述了这段过程。

首先是拉弓的困境：拉弓时如果用力就会发抖，但是那些弓又非常强硬，不用力怎么拉得开？然后是放箭的困境：放箭不能出于自己的意识，有意识的放箭都会造成箭的颤动，但是无意识又怎么放箭？最后是击中箭靶的困境：老师一再告诫射箭时不要有射中目标的欲望，不要瞄准，那么要如何射中箭靶？每一个困境在知

性上似乎都没有合理的解答，学生没有其他的办法，只有信任老师的引导，全心全意地继续努力，逐渐放下更多的自我投射，变得无所求与无我，于是，就在自己都意想不到的情况下，突然就水到渠成，体验到了箭术中的禅心，以自然无痕的方式完成了最困难的动作。事后看来，每一个困境的解决其实都是一次“当下真心”的显现，都是一个悟。

不管是通过箭术、禅定，还是参话头公案，如果悟是当下真心的乍现，在开悟之前，禅师必须先完成漫长艰辛的准备工作，才能够逐渐消解自我的投射，在意识中清理出空间，让当下真心能够出现。有了开悟体验的禅师，也只不过是对生命的实相有电光火石的一瞥而已，在开悟之后也还有更多的进境，有更多的挑战必须克服。他仍然需要持续的努力，使当下真心的出现越来越平常，或许终于有一天，他的意识能够彻底摆脱所有瞻前顾后的妄想与根深蒂固的习性，永远留住当下的真心，从此不再有悟与不悟的分别。姑且不论这是否就是最终的证道，单就人生的痛苦与烦恼而言，这种状态毋庸置疑算是自在解脱了。



以往对于禅学，我们所接触到的往往都是转过好几手的传闻，或经过政治化的门户之见。例如大家都耳熟能详的六祖慧能与神秀的衣钵之争，硬是将禅学粗浅地划分为“南派顿悟”与“北派渐修”：南派的“本来无一物，何处惹尘埃”通常受到标榜，而北派的“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”则时常被看轻。现在读过《箭术与禅心》之后，我们最起码应该能够了解，没有渐修，哪来的顿悟？而顿悟之后，也还是需要持续的渐修。渐修与顿悟其实是一体的两面，根本不应该被分割。在禅宗故事中，有很著名的“见佛杀佛”公案，对于那些把渐修与顿悟划分为两派的所谓宗师们，以箭术的禅心而言，我们恐怕也应该要有“见祖射祖”的见地。

## 序：无艺之艺

铃木大拙（1870 - 1966）

别号也风流居士，被誉为“世界禅者”，1963年获诺贝尔和平奖提名

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，箭术不仅是为了要击中目标，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。射手不再把自己意识为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，他与技巧完美地成为一体；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、神秘法门的教海的最大不同是，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、舞蹈以及绘画等之间的关系。

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。箭术的整个方向都发生错误。射手的困惑心智在一切活动上都背叛了自我。

人类是会思考的生物，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。

当一个人到达如此的精神境界时，他就是一个生活艺术中的禅师。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。他的禅通过所有这些“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。这幅画叫作历史。

五祖山的法演禅师（卒于1104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>，深深顶礼敬拜。”

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，来到日本借学习箭术来体验禅，生动地报告了自己的经验。通过他的表达，西方的读者将能够找到一种较熟悉的方式，来面对一个陌生而时常无法接近的东方经验。

伊普斯威奇，马萨诸塞州，美国

1953年5月

---

1. 这五个汉字的字面意思是“祖师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。

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，这次演讲十分谨慎。但明确“箭术”和“禅心”之间的密切关系，是我演讲的主要内容。然而，因为在此次演讲中，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，被翻译成日语。1938年，被翻译成荷兰

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的同时，出现了内容上有所改译的日语译本。<sup>1</sup>

此前，库尔特·威勒（Curt Weller）书店向我询问可否出版我的演讲，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>2</sup>有所进步时就写下的笔记，都起了极大的作用。所以，我在本书的叙述中，涉及我的老师的教诲，没有一句不是他亲口对我

---

1. 本书有意、英、法、日、荷兰、希腊等多种语言译本。

2. 意为训练、演练。

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，不只因为禅本来就是用最简单的语言来表现、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，我的脑海中浮现着另一个念头：写禅自身的本质，将作为我的下一个计划。<sup>1</sup>

---

1. 作者在去世前，亲手将未付梓的手稿付之一炬，内容据推测是对“箭术与禅心”的进一步阐释。后来，作者的遗孀在他的其他遗稿中又发现了许多“关于禅的本质”的笔记，经整理后以《禅之路》为题出版。



## 目录

译序	I
序：无艺之艺	VII
自序	XI
一 禅与日本艺术	01
二 从学禅到学射箭	11
三 心灵拉弓	17
四 不放箭的放箭	25
五 以心传心	35
六 箭术的大道	51
七 结束与开始	69
八 从箭术到剑道	75