

# 弓和禅

〔德〕奥根·赫立格尔 著 冬至 译  
〔日〕松本丁俊 审译



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND  
ART PUBLISHING HOUSE



Eugen Herrigel  
Zen in der Kunst des Bogenschessens

你还没有真正地放下自己。请感受这样一件事。这是一件非常简单的事。要点，从普通的竹叶上就可以学到。竹叶被厚厚的雪压得越来越低。突然间，积雪滑落，可那叶子却并没有动。你将弓拉满时，请像这叶子一样等待着箭自动射出的时刻。实际上，射箭就是这么一回事。如果你把弓拉到了最圆满最成熟的状态，箭就一定自动射出。如同积雪从叶子上滑落，箭在射手对射箭毫无考虑的情况下，不自觉地飞射而去！

# 弓和禅

---

[德] 奥根·赫立格尔 著  
[日] 松本丁俊 审译  
冬至 译

**图书在版编目 (CIP) 数据**

弓和禅 / (德) 赫立格尔著; 冬至译. — 天津: 百花文艺出版社, 2005

ISBN 7-5306-4374-6

I. 弓... II. ①赫... ②冬... III. 随笔 - 作品集 - 德国 - 现代 IV. I516.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 134682 号

百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区西康路 35 号

邮编: 300051

e-mail: [bhpubl@public.tpt.tj.cn](mailto:bhpubl@public.tpt.tj.cn)

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022) 23332651 邮购部电话: (022) 27116746

全国新华书店经销

高等教育出版社印刷厂印刷

\*

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 4.25 插页 2 字数 98 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6000 册 定价: 8.00 元



## ● ● ● 本书简介

德国著名哲学家奥根·赫立格尔博士，学生时代就对东方的神秘学发生了强烈兴趣，但却始终不能深入其中，苦于不得其髓。后来，他远渡重洋来到日本，一边在大学里任教，一边学习弓道。在伟大的弓道大师阿波研造的严格指导下，他经过整整六年令人心碎的训练历程，终于达到了弓道的最高境界——以心灵射箭。并同步参透了弓道的“奥义”精神，体悟了东方的“禅”。

本书以思考和叙事的双重方式，记录了作者的弓道训练和禅悟过程。整整六年的弓道练习，也是整整六年浑身充血及心灵死去活来的求道过程。本书内容真实，且充满深刻的哲学思想，对禅学、哲学研究以及茶道、花道和我们普通的生活都具有深深的启迪意义。

本书原为德文，现据日文本译出。



*E. Herrigel*

### 赫立格尔博士简历

- 1884年3月20日 生于德国
- 1913年 获海德堡(Heidelberg)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 任同一大学讲师
- 1924-1929年 远赴日本,任东北帝国大学讲师,讲授哲学及古典语文学
- 1929年之后 任埃尔兰根(Erlangen)大学教授
- 1930年 接受了日本东北大学授予的博士学位
- 1948年 任埃尔兰根大学名誉教授
- 1951年 隐居于加米施(Garmisch)
- 1955年4月18日 因肺癌逝世

### 赫立格尔博士主要著作

- 1923年 编辑《拉斯克(Emil Lask)全集》
- 1926年 著作《原质料和原形相》(Urstoff und Urform)
- 1929年 著作《形而上学的形相》(Metaphysische Form)
- 1948年 著作《弓和禅》(Zen in der Kunst des Bogenschiessens)
- 遗稿有《禅之路》(Der Zen-Weg)等

# 道也者，不可须臾离也

——为《弓和禅》一书所写序言

◎ 净 慧

在世人看来，与禅最容易沟通的，莫过于艺术。据我了解，绝大部分中国艺术家，无论是画家还是书法家，都对禅感兴趣。为什么呢？在他们看来，禅可以提升艺术家的审美境界，提高他们作品的档次。在中国艺术史上，凡是其作品被誉为“神品”或“逸品”的人，莫不对禅有着深厚的体验，至少在创作的那一刻，他们的生命是与禅密不可分的。

岂止是艺术，一切治生产业，一切日用施为，无不与道相通，与禅相通。《中庸》中讲，“道也者，不可须臾离也，可离非道也”。所以不是存不存在道的问题，而是能不能与道相合的问题。《庄子》一书中，记载了很多诱人的故事，如庖丁解牛、轮扁运斤、佝偻承蜩、梓庆削木为鐻、宋元君画使作画等。这些人所从事的都是一些日常的普通技艺，但是，我想没有人怀疑他们同时也是伟大的艺术家。为什么这样说呢？因为他们做事的时候，不单纯是在用“技”，已“进乎道矣”——已经达到了忘我的“与物为春”的自由自在的境界。

这种道的境界,或者说禅的境界,表面看起来,似乎是对“技”的一种单纯的熟练的把握,实则不然。不可否认,纯熟地运用“技”术,也能达到一种在外人看来似乎很自由的境界,也能创作出精美的作品,但是,绝不可能达到“化境”或者“自然之境”,绝不可能创造出“神品”和“逸品”来。为什么?因为他心目中还有“法”在,还有“技”在,还有“对象”在,还有“我”在,甚至于还有“名闻利养”在。

因此,与其说“道”产生于对“技”的纯熟把握,还不如说它来源于对心性的修养。庄子讲“心斋坐忘”,讲“忘名”、“忘身”、“忘我”,讲“法天贵真”,讲“外化而内不化”、“内直而外曲”,讲“浮游乎万物之祖、物物而不物于物”,等等,这些都是属于心性修养的内容。佛教传入中国后,与传统的道家思想(主要是老庄思想)相结合,终于孕育出了真正意义上的中国化的佛教,也就是禅宗。禅宗在般若、佛性这样一个更高的层次上,深化和圆满了传统道家的心性修养学说,真正将“道”从玄之又玄的“无何有之乡”纳入现实生活,纳入每个人的心中。于是,“道不可须臾离也”,便具体到每个人现前活生生的一念。只要你按照禅宗所开示的修养方法,照顾好自己现前一念,每个人都可以入“道”,活在道当中。

虽然人们生活于道当中,可是因为无明不觉,绝大多数人却相忘于道,乃至背道而驰,犹如鱼儿生活于大海,却不知水为何物,以至四处觅水一样。这是一个不争的事实。那么,我们究竟该如何去体认那个一刻也不曾离开过我们的

道呢？方法有很多，可以直截根源，顿悟顿了，也可以循末返本，由用即体；不管哪一种方法，都是为了归根得旨，最后都要达到本末不二、体用不二的圆融之境。禅作为一种境界是很高深的，可是作为一种方法，它又是很亲切的，如同我们的呼吸。

作为一个西方人，在没有东方文化作背景的情况下，或者说作为一个局外人，在从来没有接受过佛法熏陶的情况下，能体会到禅吗？如果能的话，如何去体会呢？冬至女士翻译的这本书——《弓和禅》，为我们提供了确切的回答。对于那些想攀登艺术的最高境界或者想一品禅味而又不得其门而入的人来说，这是一本很好的了解禅法的入门书。

作者奥根·赫立格尔，是一位德国哲学家。很早以来，他就对东方的禅学感兴趣，于是远渡重洋，来到日本，拜日本弓道大师阿波研造为师，学习射箭。他就是试图通过学习弓道这门具体的艺术来体悟禅道的。日本的弓道原本是在禅宗思想的影响下发展起来的一种艺术形式；它的修炼方法和所要达到的境界，都与禅的精神密不可分。为了体悟弓道的奥义和禅的精神，奥根·赫立格尔整整练习了六年的时间，经历了身心上的种种痛苦和折磨，最后终于取得了成功。

综观奥根·赫立格尔的六年苦修，他经历了从无法之法、无我之我到无的之的、无心之心这样一个心灵提升的过程。无法之法绝不仅仅是技术的熟练，它必须以无我之我为

前提,其本质是心与法的一体化;无心之心也绝不是勉强地对对象的视而不见,它必须超越物我对立,也就是要到达无的之的的境界,在这种境界中,的(物)就是我,我就是的(物),的我一如。无心之心就是无为。无为就是一种大自在。大自在就是至高无上的生活艺术,就是禅。

奥根·赫立格尔以自己的亲身经历来讲禅,脱去了不必要的名相概念,读起来让人觉得既富有哲理,同时又很亲切,应该说他比较好地传达出了禅的精神。不过我们要记住,弓道虽然是禅,但是它并没有涵盖禅的全部,正如弓道并不足以涵盖生活的全部内容一样。我说这话的意思是,我们读这本书时,不要把禅局限于弓道上。事实上,你可以像学弓道一样,把禅的精神遍布于日常生活的方方面面;若能如是,洗钵吃茶,穿衣睡觉,举手投足,往来应对,无一不像弓道一样彰显出禅的空灵、活泼、自在和超常的艺术创造力。

弓之“道”不仅体现在射箭的当下,更体现在日常生活不射箭时的在在处处。真正的弓道在弓之外。如果在日常生活中,你注意体会禅心,那么即使你是一个扫大街的,修鞋的,捡破烂的,要饭的,你同样可以像著名的弓道大师一样,射出不平凡的一箭。翻开禅宗的灯录,这样的先例还少吗?!

# 目录



## 弓和禅

|             |       |
|-------------|-------|
| 序 言         | … 001 |
| 第一章 心灵世界的弓道 | … 003 |
| 第二章 成为弓道弟子  | … 015 |
| 第三章 呼吸法     | … 021 |
| 第四章 放箭      | … 029 |
| 第五章 放下自己    | … 039 |
| 第六章 老师和学生   | … 049 |
| 第七章 有心和无心   | … 059 |

|                |       |
|----------------|-------|
| 第八章 暗中之靶       | … 071 |
| 第九章 资格审查       | … 083 |
| 第十章 各种艺道的大师境界  | … 089 |
| 结 尾 日日是好日——空之空 | … 103 |

## 附 录

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 赫立格尔夫人的回忆/ G.L.赫立格尔 | … 109 |
| 参拜赫立格尔先生之墓/小町谷操三    | … 111 |
| 怀念赫立格尔先生/稻富荣次郎      | … 115 |



## 序 言

奥根·赫立格尔

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“弓道(武士的射箭术)”的演讲。当然,这次讲演十分谨慎。但明确“弓”和“禅”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,还没能就精密地确定禅和弓的关联,给予强有力的事实佐证,这使得我充分意识到此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,和小町谷操三教授面谈的同时,出现了本质上有所改译的日语译本。\*

此前,库尔特·威勒(Curt Weller)书店向我询问可否出版我的讲演,我随即便同意了。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

---

\* 本书作为弓道的经典著述,有德、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,直到最近,已再版几十次。

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，比从前更加深入、更加充实的态度，确信自己能够阐述这“神秘”弓道的核心问题。于是，我决心发表当时重新修改过的著述。在写作这本书时，我学习弓道时的难忘回忆，以及我过去在接受训练过程中，每当稽古\*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，涉及到我的老师的话，没有一句不是他亲自说的。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或比喻。

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、来教人喝徒弟的，还因为我有着一一种经验，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。\*\*

---

\* 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。

\*\* 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。

第一章

心灵世界的弓道



日本人将弓道视为武术，奉为传统遗产，而决不认为它是一种体育……与其说日本人认为弓道是借由锻炼身体，谁都能学会的体育技能，毋宁说，他们乃是从精神的磨炼中寻求弓道的本源，其目标乃是精神射击。即射手最终瞄准的并非靶，而是他自己。然后，在瞄准的一刹那，射中他自己。



《弓和禅》德文版封面



最初,只是粗略地看,将禅——不管你对此如何理解——和射箭连结在一起,对禅,都是难以容忍的冒犯。即使你怀有宽容之心,同意弓射是一种特殊的“术”,对这种“术”的背后,除了明显的体育竞技以外,蕴藏着什么,也并不在意。

因此,如果来谈射术的话,你所希冀的,也许是我能告诉你日本射手们那令人赞叹的射艺。——关于弓矢的使用,一直是他们拥有的未曾中断的古老而优秀的传统。这是因为在远东,近几个世纪以来,近代武器好不容易才取代了决断胜负的古老武器:剑!但是,喜好这种古代武器的风尚,并未因此而消失。不如说,这种风尚一直延续下来,所涉及的范围也越来越广泛。因而,一说到射术,人们所期待的,恐怕是将其描述为日本至今仍在举行的一种特殊形式或方法的国技。

这种认识的确没错。日本人将弓道视为武术,奉为传统遗产,而决不认为它是一种体育运动。初听起来或许有些离奇的是,他们将弓道解释为一种礼仪式的活动。因此,与其说日本人认为弓道是多少可借由身体的锻炼而学会的体育技能,毋宁说,他们乃是从精神的磨炼中寻求弓道的本源,其目标乃是精神射击。即射手最终瞄准的并非靶,而是他自己。然后,在瞄准的一刹那,射中他自己。只有到达了这种境界,才算得上真本领。



这话听来，一定令人迷惑不解。“什么？”——人们会说——那曾经为战斗而拼死磨炼出的射术，已不能作为一种谁都喜好的传统竞技而幸存，却成为一条心灵的修炼之路了吗？那样的话，现在还有的弓、箭、靶，是为何而存在呢？如果那样的话，那具有男性雄健之美的古老武术，不是因误解而失去了它的意义了吗？取而代之的，即使不是地地道道的空想，也被含混不清的模糊概念替换了吧？

但是，不得不认真思考的是，这种称为射术的武艺所特有的精神，早已没有了以血腥的对阵来证明的必要。这一点，至少越来越没有谬误地被确信——也就是说，无论任何时代，这种精神都无误地和弓箭连结在一起，而并非最近才有了勉强与弓箭之道连结的必要。因此，被弓道所传承下来的射术，在战斗中已失去重要性以来，在堕为一种娱乐的同时，也绝不能说全然失去了意义。

而弓道的“奥义”\*则与此毫不相关。无论是古是今，弓道生死攸关这一点都不曾改变，射手同自身对决的意义永在其中。这种与自身对决的方法，不是装模作样的形式，而是一切与外部——例如一个有血有肉的真实对手——进行对抗的基础。由此，使射手在和自身的对决中，初步

\* 在各种和禅密切相关的艺道，诸如剑道、花道、茶道之中，“奥义”是一个非常常用的词汇。指具有内在根源性意义的，与禅浑然一体的究竟处。在弓道中，有时会以“射道纲领”一词来代替。