

彭林  
韩冰雪

# 礼射

主编

## 初阶



人民体育出版社

# 禮射初階

彭林 韩冰雪

主编

人民體育出版社

图书在版编目(CIP)数据

礼射初阶 / 彭林, 韩冰雪主编. —北京: 人民体育出版社, 2016

ISBN 978-7-5009-5003-5

I. ①礼… II. ①彭… ②韩… III. ①射箭-礼仪-中国-古代-高等学校-教材 IV. ①K892.98

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 143614 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

787×960 16 开本 11.5 印张 200 千字  
2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷  
印数: 1—3,500 册

\*

ISBN 978-7-5009-5003-5

定价: 49.00 元

---

---

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)  
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061  
传真: 67151483 邮购: 67118491  
网址: [www.sportspublish.com](http://www.sportspublish.com)

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



## 《礼射》编写委员会

主 编 彭 林 韩冰雪

副主编 申 可 张 波

学术顾问 李重申 崔乐泉

特约顾问 徐开才 李淑兰 郭 蓓

委 员 (以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 万剑锋 | 马延辉 | 马廉祯 | 王 波 | 王 震 |
| 方 港 | 邓文才 | 刘 斌 | 汤立许 | 许彩明 |
| 李 平 | 李 旭 | 李金梅 | 李洛旻 | 李 琳 |
| 杨远骑 | 吴玉静 | 沈革亮 | 张 旭 | 张 利 |
| 张国权 | 张召羽 | 张德付 | 陈士银 | 陈立瑜 |
| 陈宝强 | 林 春 | 林晓燕 | 罗婷婷 | 赵媛媛 |
| 钟 诚 | 高 翔 | 高瑞杰 | 郭玉成 | 郭奕骏 |
| 唐 华 | 曹建墩 | 崔树林 | 彭 聪 | 蔚华亮 |
| 薛 宇 |     |     |     |     |



# 序

彭林先生是我国著名的“礼学”研究学者。几十年来，他筚路蓝缕，发扬耐得清贫与寂寞的精神，潜心于礼乐文化研究，所下功夫之周致与切实，在当今学界，罕有甚匹。他朴学淳谨，既精且博，在平凡、淡泊的学术生涯中，显示出纯正学人的光辉，无论学风还是学问，都足以昭示来者。他的教泽不仅包含卓越的学识，而且渗透着立身处世的哲理。如今，他虽已是古稀之年，但仍夜以继日，笔耕不辍。

摆在我们面前的这部沉甸甸的《礼射初阶》不仅是彭林先生国家社科基金重大项目《〈仪礼〉复原与当代日常礼仪重建研究》的重要成果之一，更是他几十年来的心血之作。该书集中反映了他对中国传统弓箭文化的探索和思考，从一个特定视角，为我们描绘出中国古代弓箭教育的道和术。

从《礼射》来看，彭林先生的研究视野愈加开阔，从礼射角度来弘扬中国礼乐文化。他在本书中对中国传统弓箭文化研究的思路，已形成鲜明特点。

其特点之一，是他认为射箭不是技艺本身，更不在于善射的动作，而在于对射箭之道的领悟。在弓箭的教学过程中，他提出“言传身教”“取象比类”和“以道驭术”的指导原则，成为师生之间传承技艺和对“道”的理解的最佳途径。“取象比类”是指习射者通过不断的训练，对隐含在弓箭技术中的“道”有更加深入的体悟。“以道驭术”是指弓箭技术应用与伦理道德的关系，即强调以道德教化引导和约束技术应用，不断提高习练者的道德修养。

其特点之二，是“由技悟道”。这是本书技术认识论的核心内容，它涉及弓箭技术的文化底蕴。对技术知识的“体悟”，要“动心”，要有“悟”的对象、“悟”的过程、“悟”的心得，这并不是习弓者与生俱来的本能，而是需要经过不断训练才能形成的能力。

其特点之三，是将文化人类学引入弓箭传授之中，提出了弓箭是人类生命的一种存在方式。这从理论上回答了弓箭的起源、弓箭对人类的意义。

特点之四，要求习弓者集中身心之力，达到让技巧变成“精神”的境界，习练者旨在练意，是将意识与终极存在沟通起来，是将意守入静像呼吸那样跟箭术结合起来，达到理解以精神拉弓的意义。



这里还要提到的是清华大学中国礼学研究中心彭林先生的弟子韩冰雪，他工科出身，半路出家研习礼射。十余年来，他为我国学校体育设置弓箭课程，以及开展全国乃至国际性的射箭竞赛和培训活动做了不懈的努力。令人钦佩的是本书的资料搜集整理、礼射器物制作、动作示范、插图拍摄和处理，以及示范视频拍摄处理工作全由清华大学编写小组独立完成。该任务之巨，所跨专业之多，非一般团队所能胜任。其核心成员钟诚、万剑锋、林晓燕、杨远骑、王波、彭聪的学识与修养可谓秀于同龄，堪为广大学子之楷模。本著作材料丰富，视野广阔，分析细致，哲理性强，今出版于世，当有惠于学林。我欣然写这篇序以分享他们的荣耀。

李重申

2016年7月16日

于丝路书斋



# 前言

弓箭是人类最伟大的发明之一，它不仅是帮助人类生存的工具，同时还是重要的防御武器。世界各国都曾将弓箭作为武器和工具用于战争和生产，唯有中国赋予弓箭修身修德的礼器身份。因此，礼射成为中国特有的弓箭文化，儒家极力倡导习射修身，做到“仁者如射，射以观德”，中国的礼射对东方各国弓箭文化产生了深远影响。更为重要的是，在先秦学校中，礼射是必习之技，国家人才选拔也都通过相关的礼射考核。礼射自古便是中国教育体系中重要一支，今日国内诸多高校开设礼射课程，正是礼射回归教育的真实写照。

基于很多高校开设礼射课程却没有相应教材的现状，清华大学中国礼学研究中心承担起《礼射》教材编写任务。该系列教材分初级、中级、高级三本。本书从文化、技法、器物、规则四个方面对礼射进行阐述，针对高校礼射课程进行体例设计，同时适合初级习射爱好者阅读。本书采用大量配图，使读者理解相关内容更为方便。

本书系国内第一本高校礼射教材，综合古代射书经典与现代射箭理论，依托清华大学中国礼学研究中心最新研究成果创编而成。

本书由清华大学、复旦大学、西安交通大学等十七所高校联合编写。李重申教授、崔乐泉研究员担任本书学术顾问。徐开才指导、李淑兰老师、郭蓓老师担任本书礼射技法总顾问。其中第一章主要由李平、李金梅、许彩明、张旭、韩冰雪、钟诚编写；第二章由林春、申可、韩冰雪编写；第三章主要由陈士银、万剑锋、蔚华亮编写；第四章主要由崔树林、张波、邓文才、韩冰雪编写。乡射礼仪节与器物内容在张德付、李旭、陈士银的指导下完成。张利、张召羽提供了现代技术制作弓箭的相关资料。全书文献资料由李洛旻、钟诚、赵媛媛、高瑞杰、刘斌、罗婷婷、李琳、陈立瑜、马延辉、杨远骑、谢蓝田、马文鼎、张子正、谷慈音等搜集整理。书中技术动作示范者为林晓燕。全书图片由彭聪、杨远骑、王波拍摄整理。部分图片来自网络，因无法与作者取得联系，贸然使用，请相关图



片作者看到后与本社联系，再版时将注明图片出处。封底图标由兰州理工大学传统弓射艺联盟协会会员安美龙设计，王超与王雅文绘制整理。本书在学术、技术与器材方面还得到以下单位支持：中国岩画学会、中国射箭协会传统弓分会、兰州理工大学丝绸之路文史研究所、徐州立德弓箭文化研究院、安徽阿利弓箭制作有限公司、徐州汉达射艺文化传播有限公司、福建风飞体育发展有限公司、清华大学中国礼学研究中心礼射研习基地、清华大学礼射研习会。

为了利于师生学习礼射，本书同时配套了大量教学视频，读者可扫码浏览。

本书属于国家社科基金重大项目《〈仪礼〉复原与当代日常礼仪重建研究》（项目批准号14ZDB009）课题成果之一。



礼射技法

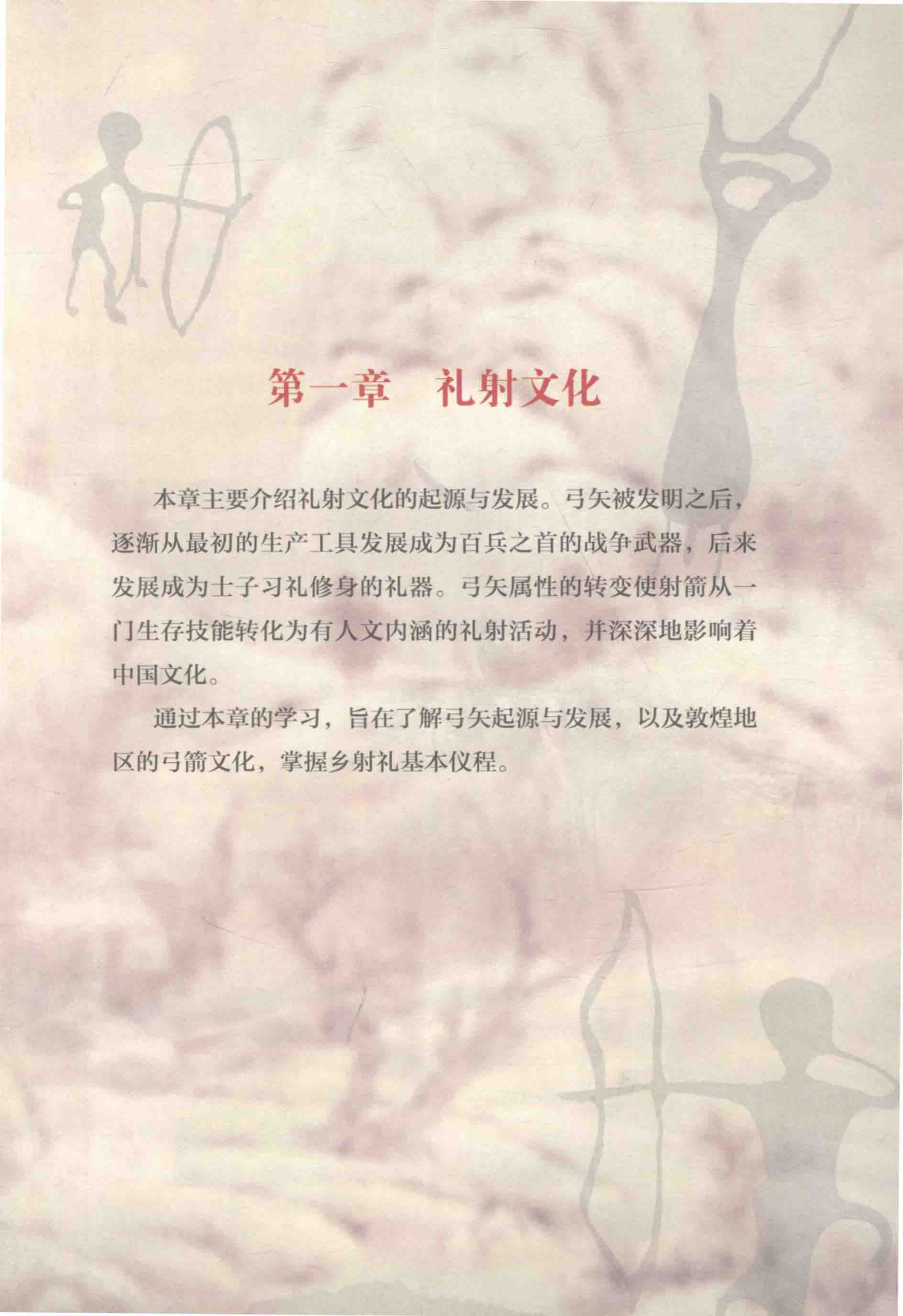


乡射礼器物



# 目 录

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 第一章 礼射文化 .....                  | ( 1 )   |
| 第一节 起源与发展 .....                 | ( 2 )   |
| 第二节 敦煌地区弓箭文化研究 .....            | ( 18 )  |
| 第三节 乡射礼 .....                   | ( 23 )  |
| 第二章 礼射技法 .....                  | ( 33 )  |
| 第一节 礼射八法 .....                  | ( 34 )  |
| 第二节 习射礼仪 .....                  | ( 67 )  |
| 第三节 空手练习 .....                  | ( 83 )  |
| 第四节 辅弓练习 .....                  | ( 97 )  |
| 第五节 空弓练习 .....                  | ( 102 ) |
| 第六节 载矢练习 .....                  | ( 108 ) |
| 第七节 正己习性 .....                  | ( 121 ) |
| 第三章 礼射器物 .....                  | ( 131 ) |
| 第一节 乡射礼器物 .....                 | ( 132 ) |
| 第二节 礼射用弓 .....                  | ( 139 ) |
| 第三节 箭与其他器物 .....                | ( 144 ) |
| 第四章 礼射规则 .....                  | ( 149 ) |
| 第一节 中国大学生射艺竞赛规则 ( 2015年 ) ..... | ( 150 ) |
| 第二节 品位晋级制度 .....                | ( 155 ) |
| 第三节 清华大学礼射竞赛规则 .....            | ( 160 ) |
| 参考文献 .....                      | ( 166 ) |
| 术语释义 .....                      | ( 168 ) |



## 第一章 礼射文化

本章主要介绍礼射文化的起源与发展。弓矢被发明之后，逐渐从最初的生产工具发展成为百兵之首的战争武器，后来发展成为士子习礼修身的礼器。弓矢属性的转变使射箭从一门生存技能转化为有人文内涵的礼射活动，并深深地影响着中国文化。

通过本章的学习，旨在了解弓矢起源与发展，以及敦煌地区的弓箭文化，掌握乡射礼基本仪程。



## 第一节 起源与发展

### 一、弓箭的起源

射箭活动贯穿于人类历史，世界上几乎找不到一个从未使用过弓箭的民族。由于弓箭材料的特殊性，很难将其长期保留。我国丰富的文献资料中有很多关于弓箭起源的记载，并伴有诸多与弓箭相关的传说。目前比较有说服力的研究方法是考古发现，即技术人员对出土的古箭镞进行年代鉴定，以此来推测弓箭起源时间。

在弓箭制作行业内流传着一个关于弓箭起源的传说。相传轩辕黄帝晚归，路遇觅食猛虎，因手中无抵御武器，故奔攀大树以避险。而虎盘踞树下，迟迟不走。人虎对峙，黄帝观察风吹树叶，枝条摆动，鸟蹬枝条，弹起而飞。于是取下树枝，以树皮系两端做成原始弓，以直枝削尖为矢。黄帝用其发明的弓矢射树下猛虎，中虎一目。虎负伤而逃，黄帝得以脱身。



图1-1-1 轩辕黄帝像

《易·系辞》载曰：“黄帝、尧、舜弦木为弧，剡木为矢，弧矢之利，以威天下。”这里提及的弓箭发明者是黄帝。另有记载弓箭发明者为黄帝之子，《山海经·海内经》载曰：“少昊生般，般是始为弓矢。”在《新唐书·宰相世系表》中记载弓箭发明者是张姓始祖张挥。而张挥为少昊第五子，即黄帝之孙。这些文献记载显示，弓箭发明者均为黄帝家族，由此可见在文献记载中，弓箭起源于黄帝时期。



图1-1-2 少昊像



图1-1-3 张挥像



实际上弓箭起源时间要更早。《輿地志》记载：“逐鹿本命彭城，黄帝初都。”彭城即今徐州，在徐州邳县大墩子遗址（距今5700年左右）发现一具左腿中箭男性遗骸。骨镞入骨2.7厘米，打磨精细，足见当时该地区弓矢制作水平很高（《考古学报》1964年第2期）。而《邳县志》记载：“邳县曾为少昊遗墟。”少昊为东夷首领。《说文通训定声》载曰：“东方夷人好战好猎，故从大持弓，会意。”根据文献记载，黄帝、少昊、少昊之子均为弓箭发明者，其家族生活时间距今4600多年。弓箭起初用于生产活动，而徐州地区发现的中箭古人人类遗骸则表明，该地区在5700年前已将弓箭用于战争。由此可见弓箭的起源时间远早于黄帝时期。



图1-1-4 骨镞



图1-1-5 峙峪石镞

（中国国家博物馆复制品）

1963年，在山西朔县峙峪村附近发现的旧石器时代晚期遗址里，发现了一枚石镞，它是现在所知中国最早的石镞之一。经检测，峙峪遗址距今28900多年。石镞长约2.8厘米，用薄燧石长石片制成，加工精细，前锋锐利。从这枚石镞的加工精度上推算，第一支装配有石镞的箭矢应该早于28900年前。



图1-1-6 布须曼人狩猎

根据《易·系辞》所言，起初的弓箭是弦木为弧，剡木为矢。在石镞、骨镞出现之前，矢应是一根削尖了的木棍，通过原始弓箭依靠在矢尖涂抹毒液来捕获猎物。这种通过二次伤害的捕猎方法在今天南非的布须曼人部落仍然盛行，我国黎族仍保留毒箭的制作方法（宋兆麟. 中国原始社会史[M]. 北京：文物出版社，1983.）。由此可以看出弓箭起源也早于28900年前。《吴越春秋》中曾记载：“弩生于弓，弓生于弹。弹起于古之孝子。”弹弓与弓类似，弹弓的发明与古人类使用的石球、飞石索关系紧密，其起源时间更早。



## 二、发展

### (一) 史前时期

史前人类运用弓箭狩猎和防御，当时的弓箭为生产工具或战争武器。这一点从大量的古人类活动遗址中可以得到印证。距今15000年至5000年间，弓箭的发展可以从岩画中得到体现。岩画是记录人类活动的载体之一，也是人类记载自己历史的形式之一。其内容多反映生活在某时期人类的日常活动和图腾崇拜，表达了人类对生存的渴望和对自然的敬畏。岩画中记载了大量人类射箭活动，如贺兰山岩画群中有射虎、射羊、车猎、部落战争、习射、弓箭舞蹈、弓箭崇拜等弓箭题材岩画。这些岩画显示，该时期弓箭在生产与战争中的地位进一步得到巩固，并具备了初级的礼器功能。



图1-1-7 贺兰山射箭内容岩画

### (二) 先秦时期

《越绝书》记载：“帝以玉为兵。”逐鹿之战，黄帝凭借弓矢之利，打败蚩尤，奠定炎黄部落发展基石。三皇五帝时期，中国已经进入农耕社会，人们通过种植农作物来获取食物，植物的种子便于长期保存，可解决长期饮食问题，因此农耕民族对狩猎的依赖越来越小，弓箭更多时候用于战争。由于食



物的丰富，祭祀活动也更加频繁，弓箭作为礼器用于巫术性射礼。《事物纪原·射的》载曰：“作射侯之礼，以明善恶。则射侯始见于尧、舜矣。”此时弓箭的礼器属性得以明确。在中原，弓箭的工具属性、武器属性、礼器属性三大属性已经形成。而北方的游牧民族依靠狩猎和放牧为生，其食物为肉类，不宜存放，这促使他们通过不停地狩猎和变换牧场来维持生活，弓箭成为游牧民族不可缺少的生产工具和武器。

二里头文化遗址中出土了大量的青铜镞，这说明在夏朝弓箭已经作为常规武器装备军队，并有专门的作坊来批量制作。弓箭从生产到运用均由国家来主持。商代妇好墓出土的扳指显示，在商代弓箭制作以及相关护具制作已达到很高的水平。殷商时期射箭已经进入官学，当时贵族子弟在官府接受教育，射是重要学科。《殷墟花园庄东地甲骨》中记载了一位贵族子弟在学校习射的情形。其中详尽地介绍了习射场所的变化和习射用弓的变化，以及如何对习射者进行考核。殷商时期，弓箭被赋予通灵的特性，在巫术性射礼中可驱魔杀神。更有人持弓与天神争高下。《史记·殷本纪》记载：“帝武乙无道，为偶人，谓之天神。与之搏，令人为行。天神不胜，乃僂辱之。为革囊，盛血，印而射之，命曰‘射天’。”后来帝乙出猎，遭雷击而毙。



图1-1-8 帝乙射天

周代是中国弓箭文化大发展时期，也是礼射文化形成时期。弓箭的三大属性得以强化和提升，并在不同领域发挥着不同的作用。三礼（《周礼》《仪礼》《礼记》）中对周代弓箭文化进行了比较全面的阐述。《周礼·考工记·弓人》记载了不同种类的弓的制作，体现了制弓用材和选时应顺其自然，顺应天时。《礼记·射义》记载了习射核心技巧并阐述射以观德。《仪礼·乡射礼》对当时举行的礼射活动进行了详细记载，乡射礼在周代具有于民教化、于士修身、于国进贤的功能。《诗经》中也有很多对弓和田猎的记载，如《彤弓》《角弓》《叔于田》《驺虞》等。

在周代，弓箭的生产属性仍得以保留，不少猎户依赖其获取食物。贵族之间多兴田猎之射，此类为主皮之射。主皮之射虽要求射中并获取猎物，但也应遵循相应礼制。《论语·述而》“子钓而不纲，弋不射宿”便是狩猎礼制的写照。军旅中善射者辈出，主要以贯革之射为主，养由基可百步穿杨，并射穿七札。将军出征或大捷之时，王会赏赐弓箭以表战功。《史记·周本纪》载曰：“乃赦西



伯，赐之弓矢斧钺，使西伯得征伐。”彤弓在战争中视为祥瑞，寓意可取天下，韩愈在《衢州徐偃王庙碑》提及徐偃王得朱弓赤矢，以为兵瑞。而在士人阶层，乡射礼是通向仕途的考试。对于各地进贡天子的士人，天子试之于射宫。士人阶层习射，又称文人之射和礼射。礼射要求射者进退周还必中礼，不光要射得好，礼仪还要到位。在射方面，西周时期对射手的准确度和力度均有要求，以五射来考核士子习射技能。东周时期由于周王室衰落，官学不力，私学兴起，为了使更多人可以通过礼射来实现修习德行，孔子提出射不主皮的思想。射不主皮同样要求射者必须射中侯，仅是对力度没有做太多要求，以能中靶且箭不脱落为准。

周王朝兴衰与弓箭似乎有不解之缘。周公制礼作乐，使天下大治，人民以君子为榜样，修身修德。“一张一弛，文武之道”更是将礼射文化运用到治国之中，使得周王朝得以延续791年。周王朝分为西周与东周，而东周又分为春秋时期和战国时期。西周王朝毁于周幽王之手，其烽火戏诸侯只为博得褒姒一笑，而褒姒则与弓箭有缘。《国语·郑语》记载了一段西周末期民间童谣：“月将升，日将浸，檠弧箕服，实亡周国。”童谣大意为周王朝将灭亡在售卖桑木弓和箭箛的人手中。周王听闻大怒，下令抓捕国内售卖桑木弓和箭箛之人。一夫妇听闻，举家外逃，后被抓，仅女儿得以逃出。其女逃至褒国，为褒国所收养，名为褒姒。东周衰落于桓王，《左传》记载：“祝聃射王中肩，王亦能军。”周王为小卒所射，天子威严扫地，周王室仅为名义上的天下共主，再无控国之实。

东周时期，诸侯之间常年战争，弓箭作为百兵之首，被大量投入到战争之中。各国对于弓箭均十分重视。韩国因出良弓而闻名各国，有天下良弓尽出韩国之称。楚国对弓箭的热爱从第一代楚王进贡周王的贡品就可以看出，《左传》载曰：“昔我先王熊绎辟在荆山，筦路蓝缕以处草莽，跋涉山林以事天子，唯是桃弧棘矢以共御王事。”《春秋左传正义》记载：“楚子享鲁侯于章华之台，与大屈之弓，既而悔之。芴启强见鲁侯，鲁侯归之。”楚灵王酒醉时将楚国宝弓“大屈”赠予鲁昭公，酒醒后，追悔不已，不惜将背负不信之名追鲁侯索弓。越国还出现了以弓矢为主要兵器的军队，其统领称为关弓。秦以强弩逐战六国，终得一统天下。战争推进了弓箭制作业的发展，在战国时期，已经出现制式化的箭镞和弩机。



图1-1-9 铜镞



图1-1-10 弩机



周时期弓箭不仅用于生产、战争、演礼，还渗透到日常生活习俗中，并伴随男子一生。《礼记·射义》记载：

“故男子生，桑弧蓬矢六，以射天地四方。天地四方者，男子之所有事也。故必先有志于其所有事。”普通人家生了男孩在门左挂弓一张，王公贵族生男孩则需射人持一弓六矢向天地四方各射一

箭，寓意男孩长大后顶天立地，志在四方，统驭六合。《仪礼·既夕礼》中记载了弓箭陪葬现象：“弓矢之新，沽功。有弭饰焉，亦张可也。”此习俗经周代传至今日，几近消失，目前仅徐州地区还有弓箭陪葬习俗。

周代乡射礼在州序进行，《孟子·滕文公上》提及序即为习射场所。陈梦家先生在《射与郊》中提到序与庠皆为习射之地，故《礼记·王制》说“耆老皆朝于庠，元日，习射上功”。由此可见《孟子·梁惠王上》中提及的庠序之教，也包括通过习射来明长幼之序，明君臣之礼。从中可以看出礼射在周代教育中占有极其重要的地位。

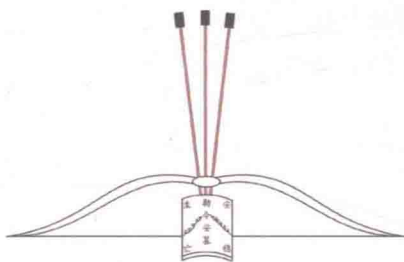


图1-1-11 徐州地区陪葬用镇棺弓箭



图1-1-12 周代乡射礼举行场所

整体来看，先秦时期是礼射的大发展阶段，其生产属性得以延续，武器属性得以提升，礼器属性得以发展。国家主导的射礼在西周走向顶峰，民间私学兴盛使得更多的人可以参与到礼射活动中。“君子之争，观德之射”“发而不中，反求诸己”“仁者如射”“射者，仁之道也”等一系列观点将礼射与修德紧密结合在一起。习射先立德，礼射的德育功能深深地影响着后世习射者。

### （三）秦汉时期

秦国尚武，军队又以强弩闻名，该时期射箭多存于军旅。汉承秦制，军中设有弩兵，后大力发展骑兵。由于常年对匈奴用兵，使得汉军骑射技艺高超，同时



也带动民间习射良好风气，造就了汉代射艺兴盛的局面。

《史记·李将军列传》记载：“广家世世受射。孝文帝十四年，匈奴大入萧关，而广以良家子从军击胡，用善骑射，杀首虏多，为汉中郎。”李广不仅善骑射，而且有着良好的家学。习射技法以家学的形式代代相传，同时关于射箭技术的专著也逐渐出现。在班固《汉书·艺文志》中有关射箭的专著有8种，共51篇，约占“兵技巧”专著的四分之一。

汉代射箭可分为骑射与步射两大类。骑射多出现在军队作战和贵族田猎中，步射则比较普及。汉画像石（砖）中记载的射箭类型大致可分为骑射作战、骑射狩猎、步射作战、步射狩猎和步射礼射者五类。另有大量的弩射图和蹶张图。根据画面比例，结合出土文物实际尺寸，进行等量换算后可对弓长进行估算。估算数据显示，汉代骑射用弓略短，其长度范围在109~132厘米，步射用弓长度在138~148厘米之间。骑射要求射手能左右开弓，而且前后兼顾。步射包含的种类较多，通常可分为静态步射和动态步射。静态步射根据身位又可分为站立步射、跪姿步射、正坐步射；动态步射即在身体移动时将箭射出，常见有行走和疾跑两种。值得一提的是，在步射狩猎中弋射比较特殊，射者用系有丝线的墩子箭射向



图1-1-13 秦弩残迹



图1-1-14 骑射图



图1-1-15 骑射狩猎图

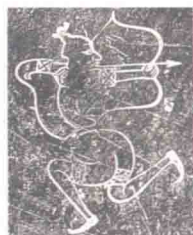


图1-1-16 步射狩猎图



图1-1-17 礼射图



图1-1-18 弋射收获图局部