

# 中华射道的教学探索

## ——在学习射箭之中体会传统文化的精神要义

李军阳

北京师范大学 - 香港浸会大学联合国际学院

### 摘要

射道源自古代的射礼文化，它立足于射箭运动的同时，又超越射箭运动本身而上升到文化涵养的高度。从 2013 年开始，射道正式成为 UIC 全人教育体育文化模块中的一个选修课程——中华射道。发展至今，本课程已经成为 UIC 全人教育教学实践的一大特色精品项目。中华射道课已经开设了 14 期课程，共有 585 名学生选修，其中男生占 57.26%，女生占 42.74%，整体教学效果良好。射道课的教学遵循“德成而上，艺成而下”的教学理念，以“射箭”“射礼”“射义”“德行”等四大方面为主要的教学内容，着重“榜样式传授（Teaching by exempling）”和“体验式学习（Learning by doing）”的教学方式，让学生学会传统射箭技艺，体知做人做事的正面态度与方法，培养其专注、坚毅、果断、反省等品格，以及启发学生追求更高之人生境界。

**关键词：**射箭，射礼，射义，德行

**分类号：**G642

---

通讯作者：李军阳。电邮：[junyangli@uic.edu.cn](mailto:junyangli@uic.edu.cn)

## 1 射礼文化的兴衰与射道的历史渊源

中国古代有“礼、乐、射、御、书、数”等六艺的教育。后来，在射艺的基础上导入礼乐的精神与形式，渐渐发展出人类文明史上独有的射礼文化。3000 多年前的西周时期，射礼已经成为平定天下之举国体制，有大射礼、宾射礼、燕射礼和乡射礼等四种主要的射礼范式昌明于世。射礼的载体是“射”，其表现是“礼”，其精神是“敬”，其目标是“仁”。现在，我们还可以从《仪礼·大射》《仪礼·乡射礼》以及《礼记·射义》等文献中领会到古代射礼文化的精神风貌，而这些都是我们现在所提倡的射道的文化源头。

古代射礼的主要特色有：三番射礼、诗乐节射和饮不胜者礼。第一番射称作“获而不释”，即射中了目标也不算成绩，侧重在考察射者的进退仪容是否合乎礼节。以现在的习惯来看，可以视为热身赛，而从整个射礼的程序来看，确实不排除由此作用，此番射透出的信息是：射礼先要中礼。第二番射叫做“不贯不释”，是指不能贯中目标就不计算成绩，要求射者进退中礼之外，还要射艺娴熟，此番射传达的信息就是：中礼、中的并重。第三番射名为“不鼓不释”，指射者每一箭都必须配合着诗乐和鼓的节奏来发射，并且必须射中目标后才能计算成绩，此番射表达的重要信息则是：中礼、中节、中的三中合一才是真正的“中”。整个射礼的过程就是“射求正诸己，己正而后发”的真实体现。

可见，射礼的要求相当严格，其难度之大，挑战之强，非仁勇之君子莫能胜任，故孔子也感慨道：“射者何以射？何以听？循声而发，发而不失正鹄者，其唯贤者乎！若夫不肖之人，则彼将安能以中。”《礼记·聘义》则对射礼的教育作用给予了高度的评价：

聘、射之礼，至大礼也。质明而始行事，日几中而后礼成，非强有力者弗能行也。故强有力者，将以行礼也，酒清人渴而不敢饮也，肉干人饥而不敢食也，日暮人倦，斋庄正齐而不敢解惰，以成礼节，以正君臣，以亲父子，以和长幼。此众人之所难，而君子行之，故谓之有行。有行之谓有义，有义之谓勇敢。故所贵于勇敢者，贵其能以立义也；所贵于立义者，贵其有行也；所贵于有行者，贵其行礼也。故所贵于勇敢者，贵其敢行礼义也。故勇敢、强有力者，天下无事则用之于礼义，天下有事则用之于战胜。用

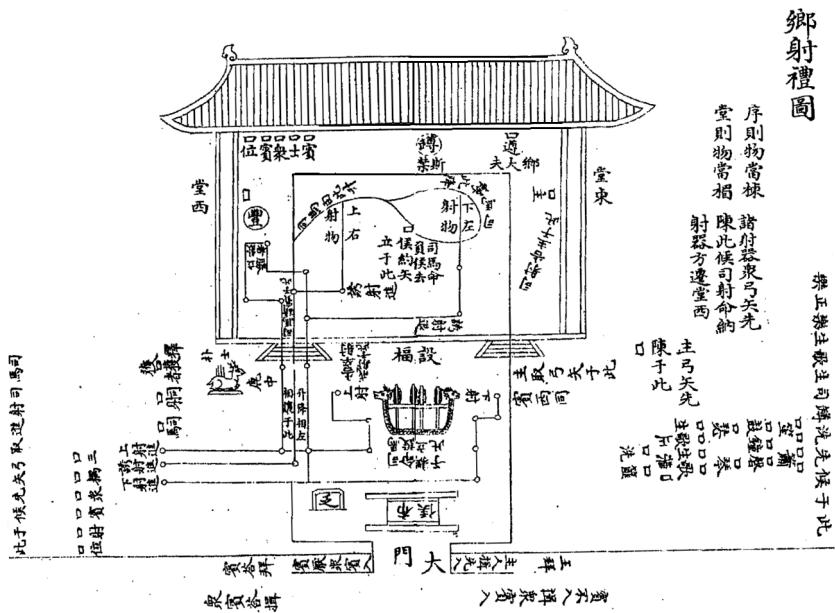


图1. 乡射礼图(《欽定四库全书·泰泉乡礼》卷七<乡射礼>〔明〕黄佐撰)(作者,著作发表年份)

之于战胜则无敌，用之于礼义则顺治。外无敌，内顺治，此之谓盛德。故圣王之贵勇敢、强有力如此也。勇敢、强有力而不用之于礼义、战胜，而用之于争斗，则谓之乱人。刑罚行于国，所诛者乱人也。如此，则民顺治而国安也。

勇敢而强健有力的人，其安身立命之道就是“天下无事则用之于礼义，天下有事则用之于战胜”。有战胜的才能，则外面无人敢敌而安全；有立礼义的德行，则内在顺应自治而和平，这对于个人、家国和天下都是通用的。外无敌，内顺治，才称为有“盛德”，所以圣王非常重视如何培养勇敢而强健有力的人才。勇敢而强健有力，如果不用在实行礼义和战胜敌人之上，反而用于相互争斗，就会成为祸乱之人，而刑罚施行于国中，所要诛杀的就是这种“乱人”。《礼记·乐记》说：“礼以道其志，乐以和其声，政以一其行，刑以防其奸。礼乐刑政，其极一也，所以同民心而出治道也。”如此，则天下实现“民顺治而国安”的盛德之世。宋代学者吕大临说：“君子之自养也，养其强力勇敢之气，一用之于礼义战胜，则德行立矣。其养人也，养其强力勇敢之气，一用之于礼义战胜，

则教化行矣。此所以内顺治，外无敌而国安也。”以此观之，古代的以射观德和以射择士都是顺理成章的。射礼比赛结束后，不是褒奖获胜的一方，而是举行一种非常独特的仪式，下面摘引《乡射礼》中“饮不胜者礼”的环节，以资说明：

司射遂袒（袒露执弓手的肩臂，即射手为避免宽大的衣袖干扰了弓弦的撒放，故射箭前先把持弓手肩臂上的衣袖脱下，所以叫做“袒”），执弓挟一个，搢朴（类似戒尺，以作警戒之用），北面于三耦之南，命三耦及众宾胜者皆袒、决（佩戴在大拇指上，用作开弓拉弦的指机，俗称扳指）、遂（相当于现代射箭所佩戴的护臂），执张弓；不胜者皆袭（与“袒”的动作相反），脱决、拾（即“遂”，护臂），却左手，右加弛弓于其上，遂以执弣（弓的把手处，亦称弓靶）。司射反位。三耦及众射者皆与其耦进，立于射位，北上。司射作（发出命令的意思）升饮者如作射。一耦进，揖如升射。及阶，胜者先升，升堂，少右。不胜者进，北面坐，取丰（繁体字是“豐”，从“豆”，象形，盛放物品的托盘。亦有一种像人形的丰，双足下跪，双手托盘于头顶。旧说丰国之君嗜酒而亡国，故象形以作警戒）上之觯（一种酒杯），兴，少退，立卒觯，进，坐，奠于丰下，兴，揖。不胜者先降，与升饮者相左，交于阶前，相揖，出于司马之南，遂适堂西，释弓，袭而俟。有执爵者。执爵者坐，取觯，实之，反奠于丰上。升饮者如初，三耦卒饮。

一种比赛结束后，如何对待胜负是关乎社会价值观的认同问题，有深刻的社会意义。因此，兹事体大，需要慎重对待。现在的体育比赛都强调竞技争胜，提倡“更高、更快、更强”的体育精神，而赛后都是名誉及物质的双重奖励。其实，许多比赛项目的冠军成绩与其他选手的差距并不大，不一定是真实水平的反映，但待遇则有天壤之别，难怪各种作弊行为和技术层出不穷。这是典型的“争胜”的价值观，将人类的动物性本能发挥得淋漓尽致。

“饮不胜者礼”这种仪式寓意深刻，并且充满人文的关怀，而其亮点就在“饮”字。古代的酒大多是用粮食所酿成，具有养生保健的功能，一般是供给老弱以及生病的人饮用，所以一个人饮酒的话，会让别人联想到此人因体弱而需要保养了。比赛后，不是举行颁奖礼去褒奖胜方，反而是举行这种独特的“饮酒礼”，看起来像是惩罚负方饮酒，

但是参与者和观众对其实质的用意都是心领神会的。通过这种特殊仪式，委婉地告诫和鞭策负方要注意身心的修养了；同时，也是“善始善终”和“其争也君子”的人文精神的体现，因而独具社会教育深意。

射箭原本是一种竞技性、功利性都很强的运动，射手水平的高低就在瞬间见分晓，无从隐藏，无可推卸，得失之间甚至只有毫厘之差，故表面沉静的射箭，其实隐藏着最为强烈的“争胜”之心，最容易蒙蔽人。然而，在这最为危险的瞬间，恰恰就是切实下手去做“克己复礼”工夫的最佳时机。有鉴于此，古代圣贤在射箭比赛的过程中，融入礼乐的精神和仪式，将“射箭”转变成“射礼”，将“争胜”转化为“争道”，将“小人之争”升华至“君子之争”。

后世因为政治体制的变革，社会教化的措施和选拔人才的方式不同，射礼文化渐渐没落。射礼文化没能进入科举时代教育体制的核心，缺乏实质的支持，仅凭个别有良知的仁人志士的努力，也只是虚火仅存，昙花一现，终究拧不过强大的势利力量。因此，射礼文化的衰落是必然的趋势，而且此种形势一直持续。现在，国内虽然开始兴起传统射箭的活动，但是真正用心研究和推广射箭文化的可谓凤毛麟角。我到日本考察弓道文化，无论是城市还是乡间，大学还是中学，老年还是少年，都被其射礼的精气神深深触动，也因此加深了对《礼记·射义》和《仪礼·乡射礼》等射礼文献的理解。尚武精神为弓道在日本的传承与发展提供了坚实的基础。根据全日本弓道联盟（All Nippon Kyudo Federation，简称 ANKF）网站资料显示，该联盟成立于 1949 年，是日本弓道文化的管理机构，并全力推动弓道文化向美欧国家和地区的传播，使弓道所倡导之“全人教育”（身心修炼）的价值观得到西方世界的广泛认同。2006 年 5 月，国际弓道联盟（International Kyudo Federation，简称 IKYF）正式成立，据其官方网站 2005 年 10 月的统计数据，该联盟已拥有 17 个成员国，会员达到 132,760 人。同样深受中国射礼文化影响的韩国，其弓道在国际上的发展虽然不及日本，但韩民族的尚武精神同样使传统的弓箭文化深深扎根本土。从 2007 年 5 月开始，韩国每年一度举办“世界传统射艺节”（World Traditional Archery Festival），吸引世界各地的传统弓箭爱好者云集韩国，一来交流学习，二来大力宣传本国的传统弓箭文化。我有幸获邀参加首届射艺节，所到之处与在日本一样，均可见到中国射礼文化对其影响的深刻烙印。

## 2 射道教学的理论和实践

### 2.1 何谓射道？

那么，射道究竟讲些什么道呢？古代金文的“射”字结构由表示弓箭和手（代表人）等三种要素符号构成，充分表达了射箭的本义（图2），即“射”是指人运用弓箭射击目标这样一件事，所以，射道的基础是关于射箭之道。

同时，我们可以从“射”字的本义来引申说明射道。第一层的引申义是：人如何运用手上的资源来达成目标，即做事，因此，射道还是做事之道。第二层的引申义是：人为三要素中的主体，人的表现决定了射事的成立与否以及最终的结果，即做人，所以，射道还是成人之道。换言之，射道表面是在学习射箭，其实是在学习做事，核心则在成人（图3）。



图 2. 古代金文的射字结构

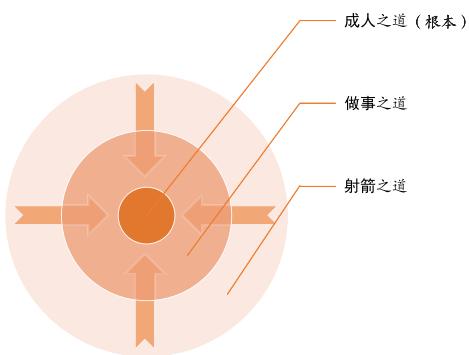


图 3. 射道之道

## 2.2 教学理念

正是由于上述射道的内涵与追求，射道课程的教学理念可以用一句话来概括：德成而上，艺成而下。这句话出自古代礼书之一的《礼记》，此理念历来成为许多传统艺术传承的座右铭。“艺成”是成就射艺的做事之道，这是基础，故为“下”；“德成”则是成就德行的成人之道，是终极目标，故为“上”。在中国文化中，艺术的传承固然重要，但更重要的是传承艺术之人的德行修养，所以又产生“以艺进德”和“进德修业”等等教育观念，即无论从事什么，归根到底还是要成就一个完整的人，可谓是古代中国式的全人教育理念。

## 2.3 教学实践

### 2.3.1 教学目标

射道课的教学目标包括：学会传统射箭技艺，体知做人做事的正面态度与方法，培养其专注、坚毅、果断、反省等品格，启发学生追求更高之人生境界等四大方面。为此我设定的教学内容包括了上述四个方面。

### 2.3.2 教学内容

第一是教学射箭。射道以射箭为“进德修道”的载体，所以必须学会射箭，但射箭的目标不同，射箭的方式就不同。射道以培养德行、成就人生为目标，所以特别注重学习的过程以及如何去教学。为此，将射箭的技术动作规范为八个环节——射法八节(图4)，这是射箭技术的过程管理，让学生在练习射箭的过程中体会“德行修养的意义”以及“过程管理在做人做事中的作用”。

第二是教学射礼。射道的修习有两大核心内容：一是射，以“射法八节”为基础；二是礼，以“同修射礼”为基础。“同修射礼”继承古代射礼中“比耦而射”的精神，所谓“耦”就是两人一组来合作，“比”就是比较两人的水平，让较高的担任“上射”，而较低的则担任“下射”，在两人共同进退和依次射箭的过程中去体认团队合作的核心精神——与另一自立自强的个体合作。(图5)

第三是教学射义。《射义》这篇短文1008字，但言简意赅，记录了射礼文化在古代教育、

政治、社会等方面的影响以及射箭文化的核心精神与追求，是学习射道文化的重要经典之一。

第四是教学德行。《射义》说：“射者仁之道也。射求正诸己，己正而后发；发而不中，则不怨胜己者，反求诸己而已矣。”射道的学问之道无他，就是要在面对得失胜负的一射之中，求得“正心”，即在射箭之中学习如何“正己而后动”，学习如何“反求而后正”，这就是修养德行的具体工夫方法，也是“克己复礼为仁”在射箭学习之中的体现。

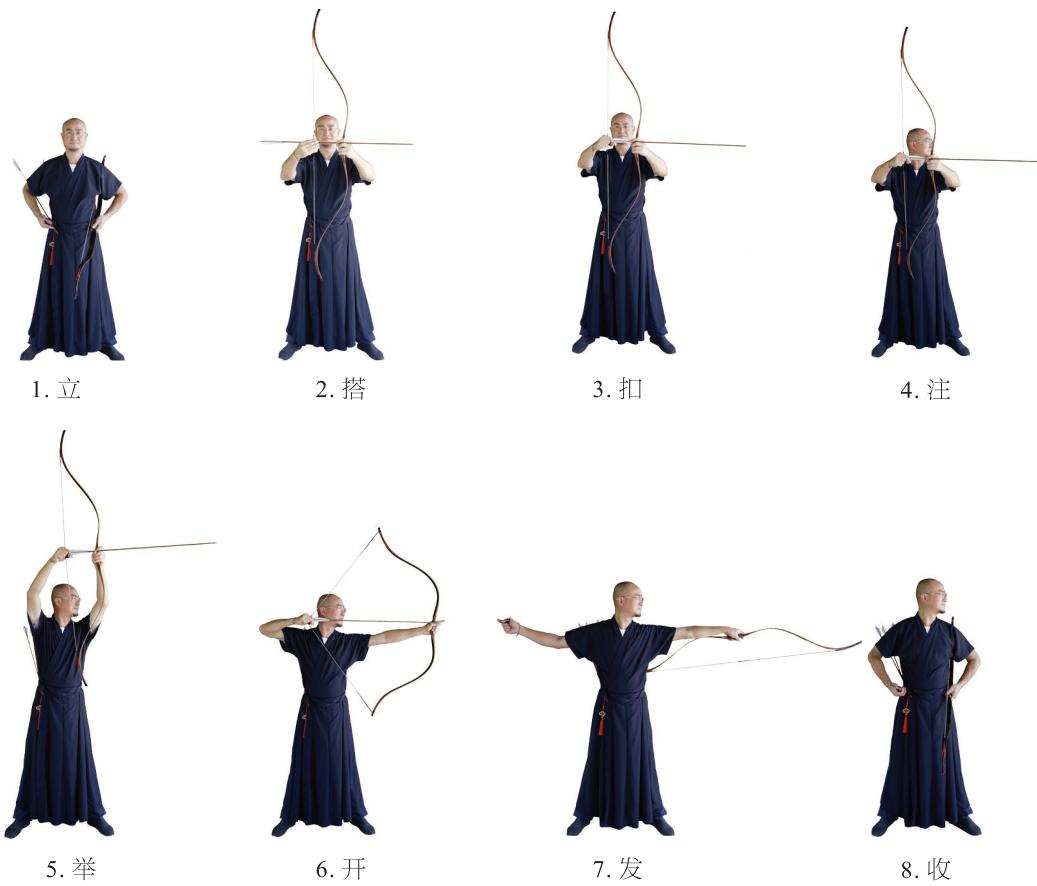


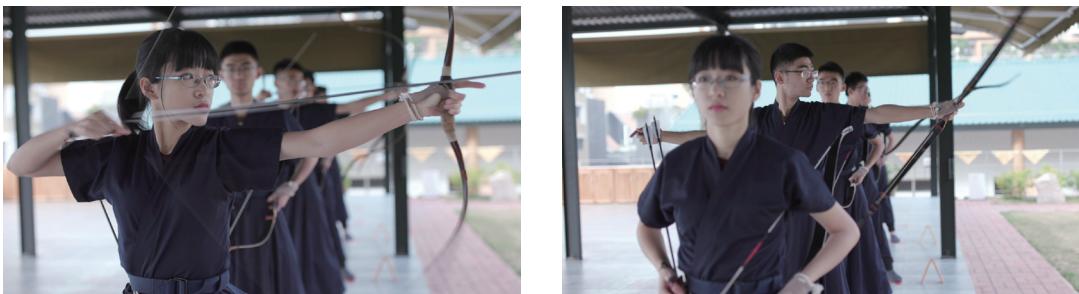
图 4. 射法八节

节有三层涵义：发展义，如竹之生长节节高；节制义，环环相接，节节相应；节奏义，身心和谐律动。在一射之中学习过程管理，每一箭都是如此的循环控制，直至练成自觉自律，身心和谐律动。

图 5. 同修射礼



所有射手依次在“始点”行躬身礼，然后进场。



各就各位后，上射先射一箭，然后轮到下射，两位射手依次发射 4 箭。



射毕，等到所有射手都回到“中位”后，一起面向目标行躬身礼，然后依次退回“始点”。

### 2.3.3 教学进度

考虑到现阶段全人教育课程每周上课一次的特点，要实现上述教学目标及内容，我们需要 12 周以上的教学时长。每周定期一次课程，每次连续教学 3 学时（含课间休息）。

第一至第五周教学“射法八节”以及基础礼仪，这是个人基础技术与基础知识学习的阶段。第六至十一周教学“同修射礼”，这是体验团队合作精神的阶段。第八至十一周教学《射义》，这是结合射箭及射礼的体验来加深理解射道文化的阶段，亦是启发学生追求更高之人生境界的阶段。第十二周则安排期末技术考核和书面考试，这是检验学习成果的阶段，亦是学生系统反思整个射道课程学习以及自身变化的最后一堂课。

#### 2.3.4 教学方式

射道课程是技艺与德行并重学习的课程，所以，教学方式会特别注重师生共同的身体力行。除了运用现代多媒体技术，如 PPT 和视频来方便教学外，学生需要大量的躬身体验，如每节课必须行“上课礼”和“下课礼”，体验善始善终的精神。技术训练课开始前，必须站立诵读《射义》10 分钟，一来锻炼体能和训练基础站姿，二来培养耐性，三来熟悉《射义》的内容，为后期讲解学习射道文化做好准备。

为启发学生的良知，我会因地制宜，利用环境来实施教育，譬如：每次学生来上课之前，我都会把射道馆和射箭场地打扫得干干净净。弓、箭、箭靶、指机、护胸、护指、腰带、训练马甲等器具使用之后，要求学生共同合作，将所有物品工整地放回原处，一方面整洁美观，二方面有管理有效率，三方面培养学生为他人着想的意识。每次把射出去的箭取回来之后，都需要清洗干净然后再用，以培养学生爱护教学器具以及敬重其事的意识。所有这些举措，都是在日常做事的过程中，潜移默化地启发学生关注细节、关注他人、关注环境和善始善终的良知良能。换言之，在整个教学的过程中，特别注重以身作则，在环境维护与关注细节方面为学生树立“即知即行”的榜样，并鼓励学生“意识到并做得到”，以此来引导学生本有的良知良能，即培养其“德行”。我称之为体验式学习（Learning by doing）和榜样式传授（Teaching by exempling）。

#### 2.3.5 考核内容

射道课程的考核内容包括三大项：第一项是“课程参与”，占总考核的 40%（其中出勤率及学习态度占 60%，课程中的表现占 40%）。第二项是“期末技术考核”，占总考核的 40%（其中进退礼仪及技术动作的考核占 70%，中靶的成绩只占 30%）。第三项

是“期末笔试”，占总考核的 20%。

### 2.3.6 教学效果

整个的教学实践是以“德成而上，艺成而下”的理念为中心开展的，注重在过程中因地制宜来实施教与学，将射箭与日常行为结合起来引导和启发学生的“德行”培养，让学生在教学的过程中自我面对、自我认识以及自我超越。经过十四期的教学实践，射道课程日益成熟，在体育文化教学方式以及传统文化的传承上摸索出一条独特而可行的路径。

从不记名的问卷调查(问卷见附件 1)的数据分析来看，学生在“专注、毅力、沉稳、果断、得失、反省”等六个方面均有所提高，其排名与提高的比例分别是：第一位是“果断”（不犹疑迟滞），提高了 50.68%；第二位是“得失”（不易为得失影响情绪），提高了 44.98%；第三位是“专注”（注意力集中），提高了 37.70%；第四位是“沉稳”（处变不惊），提高了 36.56%；第五位是“反省”（自我觉察并改进），提高了 30.61%；第六位是“毅力”（坚持不懈），提高了 25.58%。学生补充较多的收益还有：礼敬、自律、身体素质、合作、自信、勇气、洞察力等等。下面摘录部分学生的心得体会：

(一) 对于我自己而言，这是一个学会静心做事的好机会。……我发现，其实那些看似多余的礼仪，是个准备过程，它让你放慢节奏，体会到放松的心情，然后在慢节奏中看清目标，做好每一步。……射道却能让我感受到中华文化怎样帮助我修炼身心，让我感到在文化上做一个中国人，要比在你的国籍一栏填上中国两字难得多。

——学生 1 (11 级，应用经济专业)

(二) 箭是由心而发，用心去审，只有心本身安静下来了，箭才能命中目标。射法八节，由“立”至“收”，“收”而复“立”，就像一个周而复始的圆，每一箭射完，都该让自己的心态归零，重新开始。……射道课体现了对中华传统文化的一种较纯粹的回归。我入大学以前，学习语文，背诵诗词之类的，都没有这么强烈的真正体验到传

统文化的感觉。射道课是一次新奇的体验，是对中华传统文化的一次真实的触摸。如何能让中国这么多优秀传统文化不流失，我们有许多需要做需要改变，但最基础的复兴文化的一环——就是体验，体验是使人产生认同感和归属感的开始，有了这个开始，我们才有意识去敬重它，维护它，继承和发展它。……。一学期的射道课，受益良多，谢谢李军阳老师传道授业解惑，做文化需要一种纯粹。

——学生 2 (11 级，文化创意与管理专业)

(三) 我体会到除了老师的耐心教导之外，自己的态度也很重要，要多观察他人的动作，汲取他人的长处，思考自己的问题如何可以修正。……。如果说射箭的技术只是表层的东西的话，那么射道文化才是真正的内核，只有掌握了内层的东西，才能更好地推动外部的发展。……。比如说“行不举足”，就是要告诫自己随时保持平静，每一步都要走得踏实稳定。……。我相信我们学习的有关《射义》的知识也会在以后的生活中慢慢沉淀，可能现在体会不深的地方，以后就会幡然醒悟。

——学生 3 (11 级，文化创意与管理专业)

(四) 射箭最能矫正的就是人内心的东西，帮人戒骄戒躁，内心会更加平静。射箭只需和自己比，每一次的对手也都是自己，我用这种心理来应对其它事情，发现这样自己感受到的压力会更小，只想着如何去提高自己，所以专注度也能变高。总之，上射道这门课，让我体会最深的还是“静”，静自己的心，有任何事发生都不要一味的怪罪别人，想想自己何处没做好，下次要怎么去做，也就是所谓的“反求诸己”。

——学生 4 (12 级，统计学专业)

(五) 十二周的射道学习，更像是十二次的心灵反思，使我感悟良多。虽不敢说自身获得了多大的提升，但从中学到的哲理和技巧，却是别处从未接触、感受过的。射道学习对刚刚年满二十的我敲响了警钟，再多的知识都只是工具，而学习如何善用工具，如何对待自身，如何面对身边的人和事，才是人生中等待我上下求索的大学问。

——学生 5 (12 级，国际政治专业)

### 3 创新计划

射道文化的推广虽然起步较晚，但因为拥有久远而深厚的文化背景，以及依据可以“实践体认”的传统射箭技艺，加上教学理念与实践的紧密结合，射道课程不但顺利开设，并且从教学效果来看，对学生的意志力和身心锻炼效果显著，说明教学效果是良好的，达到教学目标的要求，能够体现“德成而上”的教学理念。我们将在现有基础上，进一步提升射箭技术的研究和训练水平，鼓励学生进行深入的学术研究，为推动射道文化回归教育领域打下扎实的基础。

然而，目前的教学活动受到时间和空间的限制，师生之间的互动只限于每周一次的现场教学，不利于教学效果的延展、累积和深化。有鉴于此，我计划在下学期开始，尝试将清华大学在线教育办公室开发的“雨课堂”（Rain Classroom）引入到射道课程的教学过程，利用 PowerPoint 和微信，在课外预习、复习与现场教学之间建立沟通的桥梁，让教学互动长时有效在线。课前，可以将有关的知识点通过图文和视频等课件推送到学生手机，让学生提前预习和理解教学内容，以加强现场教学的效率和效果；课后，师生还可以保持有效的沟通与及时的反馈，学生也可以随时温故而知新。同时，还可以为射道文化的爱好者（包括 UIC 射道社团的社员，甚至是教职员）提供一种线上学习和沟通的平台，为扩大射道文化的传播做好各种准备。

附件1 射道课学习效果反馈表

年 月 日

对比项	课前	课后
专注	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
毅力	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
沉稳	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
果断	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
得失	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
反省	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

说明：0、1、2、3、4的数字代表能力的递增，请据实评价并在相应的数字上打上“√”。  
欢迎在对比项空出来的地方填上自己的补充项。

收稿日期：2020年7月12日  
录用日期：2020年10月12日

## **Experience the Essence of Traditional Culture in Learning Chinese Archery**

Junyang Li

BNU-HKBU United International College

### **Abstract**

The paper introduces and explores the course of Shedao, the Way of Chinese Archery, which originated from the Ritual Archery in ancient times. The course is beyond archery itself and more of cultural conservation. Since 2013, Shedao has officially become an elective course in UIC's Whole Person Education and a major characteristic of sports culture teaching practice. So far, Shedao course has been offered for 14 semesters, with 585 students taking part in. Among these students, 57.26% are male students and 42.74% are female students. The teaching of Shedao course follows the concept of "morality comes first and art second". It takes Archery Skills, Ritual, Culture and Moral Conduct as the main teaching contents, focusing on "teaching by example" and "learning by experience". The teaching method of "doing" enables students to learn traditional archery skills, understand the positive attitudes and methods of doing things, cultivate concentration, perseverance, decisiveness and introspection, and inspire students to pursue higher life realm.

*Keywords:* archery, ritual, culture, moral conduct