

## 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，确实不排除有此作用，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