

中國傳統文化博大精深，儒家有云六藝：禮、樂、射、御、書、數，當中的「射藝」卻原來非「放箭」那般簡單，中國射藝講求射以觀德，以意放箭，作為個人修養，審視自身的獨有法門，現在由中華射藝總會會長曾英焯，帶大家打開中國傳統射藝的修行寶庫。

大公報記者 曾灝昇 梁潤森

訪中華射藝總會會長曾英焯

「射不求中 射以觀德」



古時五大射技

白矢：一箭射穿箭靶而箭頭發白，意思發矢準確有力
參連：先放一箭，後三箭連續發射，矢矢相觸
剡註：描述發箭速度，瞄準時間極短，上箭即放箭而中
襄尺：大臣與君射，臣與君並立，讓君一尺而退，以示尊卑有別
井儀：四矢連貫，皆正中目標

曾英焯示範射藝的姿勢
大公報記者 梁潤森攝



中華射藝總會以弘揚傳統射藝為宗旨
大公報記者曾灝昇攝

同為張弓放箭，西方人稱為射箭，中國人則叫射藝，單單一個「藝」字，即令射藝成為儒家六藝之一，亦屬十八般武藝之首，更是古時武狀元必考科目，一字之差，卻呈天淵之別。曾英焯娓娓道出兩者最大區分：「西方人的射箭，是一種運動、一種比賽，得分高者為勝；中國射藝卻是射不求中，非以提升力量、速度為前提，着重個人修養，提升氣質。所有運動都是可量性，但射藝卻能探究人的本意。」

當然，射藝和射箭除意義上具分別之外，不論弓、箭、步法、姿勢都有差異，當中兩者最大分別在於撒放手法，西方用的地中海射法以食指、中指及無名指三指搭弦，但中國傳統射藝則以拇指控弦撒放，亦因此傳統射藝須佩戴玉班指，防止拇指被高速震動的弓弦割傷。

曾英焯接受本報記者訪問時說：「傳統射藝採用的是蒙古式射法，一般來說拇指的反應比其他手指來得更快，撒箭時比地中海式射法更快、更準。」

射藝求五德正心志

此時，曾英焯拿起手上看似平平無奇的反彎弓，卻原來此弓已屬古董文物之一、市值高達14萬港元的清弓：「古時清弓工序極多，製成一把需時兩至三年，外表以牛角製，中間有薄的竹片，再用牛筋一層一層鋪上去，非常堅韌。這把弓一個人開不了，它的拉力達到7至80斤，射程可達過百米遠。」

以為射不求中，又那有趣味可言？孔子《中庸》卻能給你解答一下：「射有似乎君子，失諸正鵠，反求諸其身。」正正說明射藝是審視自己的最佳方法。曾英焯續道：「射藝追求五德，『無動容，無作色，和其肢體，調其氣息，一其心志』，意思正是不要激動、不要動怒，控制全身及呼吸協調，專心一志，正是提升個人修

養的法門之一。射不中的亦不是問題，而家要檢討、反思來追求更高境界。」

五平三靠兩耳向的

雖則言「射不求中」，但亦卻非「射不命中」。要發箭首先要做到「五平三靠，兩耳向的」，「五平」為之頭平、雙肩平、雙手平，「三靠」亦即是弓弦要靠身、靠臉龐、靠耳，兩耳向的（目標）、用雙眼瞄準，亦能做到例不虛發、百發百中，曾英焯說：「所謂用意不用力，普通發箭叫做『目射』，傳統射藝則追求『意射』，當心無雜念，個人修為提升至令一層次，就能想射那裏、就中那裏，百步穿楊亦絕非難事。因此，射藝亦屬身心情緒的淨化結晶。」

時至今日，傳統射藝也面臨日漸失傳危機，曾英焯希望做到的，正正是「傳承」二字：「不止是射藝，很多中國傳統文化亦已接近埋沒及失傳，我們要着手鞏固射藝文化之外，亦希望修習射藝者能有正面思維及正確的人生觀。」



親製羽箭玉班指

工欲善其事，必先利其器。坊間興趣班通常安排好器材訓練，學員上課後更可「拍拍屁股」說走便走；不過，學習射藝卻是另一回事，學員修習射藝時要穿著傳統漢服，不論玉班指抑或羽箭亦要親力親為學製，每項細節皆是一絲不苟。



中華射藝總會冀能定期開班授徒，並指導學員製作玉班指
製作玉班指的過程也反映出個人修為
大公報記者曾灝昇攝

早前，中華射藝總會亦安排一次玉班指工作坊，由中華射藝總會創會會長馬偉煥教授玉班指的傳統製法。總會會長曾英焯說：「玉班指款式眾多，但其實每一分、每一刻、每一環亦是通過計算、量度，準確地符合使用者的拇指而製。我們連羽箭亦要親自製造，皆因市面上的箭過短，羽毛排列亦有分別，所製成的每支箭亦要經過磅重，每項細節亦屬個人修為之一。」

當然，學習射藝的弓已非用「古董」清弓，現時則採用20至38磅拉力的纖維弓供學習用途。學員亦會由意即室內射箭的「堂射」開始，一步一步增加距離至學習郊射（戶外射箭）。曾英焯說：「不要以為射藝威力欠奉，去年全國大學生賽事的表演環節，韓國弓手在距離145米之下一矢中的，百步穿楊正是如此。」



參賽的大學生坦言無論從射藝上，或自身修養上都獲益良多
網上圖片

全國大學生射藝賽 延續傳統射藝輝煌

一身傳統漢服，加上傳統射箭技巧，傳承中國優秀體育文化。2015年12月4日，全國大學生射藝（射箭）邀請賽在上海對外經濟大學開弓，來自全國的43所高校在3天的比賽中比拼技藝，讓這個昔日興盛的傳統文化得以延續輝煌。

上海對外經濟大學觀德射藝隊參照中國古代禮射，進行了「文射」表演，展示中國傳統射藝的禮儀和文化。來自民間的7位社會高手進行「武射」表演，體現他們優秀的射箭技術。這個賽事由全國19省29市的43所高校338名領隊、教練員和運動員參加，其中244名大學生參加比賽，項目包括男女個人排位賽、男女個人淘汰賽、團體淘汰賽。比賽期間還將舉行《射藝》簽名售書、射藝技法講座、射藝教學分享等活動，讓人見識更多射藝的文化。

參加的大學生事後紛紛表示，從比賽中學到謙虛、誠實、沉穩、專注、內省及進取等傳統美德，面對傷痛與困難的耐力與自信心也明顯增強。似乎，這個愈來愈普及的射藝不僅強身健體，更可提高全民文化修養和文明素質。



要推廣傳統射藝，引起年輕人的興趣是非常重要的
網上圖片



推廣射藝也遇土地問題

雖然中國傳統射藝在全國醞釀一股「復古」熱潮，可惜在香港的土地問題之下卻是遇到難題。曾英焯指出，在香港找地方教授射藝已屬一大難題，一般人認為射藝二字予人「需求地方大、危險」之感，其實

學習射藝「有30米長的地方就已足夠，慨嘆香港「一地難求」。

現時，中華射藝總會學員只能不定時在武館修習射藝，未來仍要尋求一個可供練習的「好歸宿」。曾英焯指現階段只能一步一步地向前進：「始終射藝在港未有興起，我們正聯絡粉嶺聯和墟體育館提供地方開班授徒，「郊射」方面則暫時選址粉嶺宜道園。我們亦有跟區議會聯絡宣傳射藝，希望能一步步推廣出去。」

崇尚武德着手先扎根基

不過，着重個人修為、「射不求中」的傳統射藝，對現今青少年的吸引力有待提升，曾英焯亦深明此道，說道：「我們會先由崇尚武德及有武學根基的小朋友開始着手，未來希望能安排一些大型比賽，對青少年的吸引力及射藝推廣將有更大幫助。」



郊射是其中一種主要的練習方式
大公報記者梁潤森攝



總會全人都希望物色到理想的郊射場地加強推廣
大公報記者曾灝昇攝

體育新視野周刊 Ta Kung Pao Sport