

射禮的意義及其對現代體育的啟示

學生姓名:葉語詩

學號:1902852

日期:2021年2月24日

課程代碼: SICH5004 總字數: 3471

一、前言

2020年突如其來的疫情席捲全球，影響了大眾正常的生活，東京奧運會也推遲到次年7月，在隔離與封閉的環境中，使得我們更加深刻的認識到運動對身心健康的重要。奧林匹克之父顧拜旦曾認為，體育運動不僅為了鍛煉體能，更是一種教育，能夠磨練意志，培養性格。奧林匹克運動獨特的感染力與凝聚力，以及五環背後所代表的友誼與團結，都有著鼓舞人心的力量。而體現尊重、信念、勇氣與公平的奧林匹克精神¹，也不僅僅針對參與體育運動的人，而是包括一切大眾。

在中國傳統的運動項目中，射箭之禮興起於漢朝，盛行於唐宋²，有著文武相濟、寓射於教，宣導和諧的文化精髓³。射禮屬於六藝之一，在諸多典籍中多有記載，傳播至日本後射義的精神更被奉為圭臬，並形成獨特的弓道文化。射禮作為古代教育中核心的部分，既可全民參與，也深刻蘊含著中華傳統文化的精神——忠恕之道，使得競技體育更體現出其人文關懷。在體育運動逐漸普及的今天，傳統的射禮與現代體育有共性也有不同，筆者試從《禮記·射義》中探究傳統射禮的意義及其對現代體育的啟示。

二、射禮淺探

¹ 〈保護和弘揚奧林匹克精神〉，<https://www.olympic.org/athlete365/zh-hans/voice-zh-hans/protecting-and-celebrating-the-olympic-ideals/>，2021年2月25日。

² 毛海燕,蔡中,魏玉琴,王懷虎:〈基於“文化傳承”視域下中國傳統射箭與日本弓道對比研究〉,《天水師範學院學報》,2019年第2期,頁124。

³ 毛海燕,蔡中,魏玉琴,王懷虎:〈基於“文化傳承”視域下中國傳統射箭與日本弓道對比研究〉,頁123。

《禮記·內則》云：「子生，男子設弧於門左……三日始負子，男射女否。」⁴古代貴族男子出生之時，會在其門左放置弓箭，象徵勇氣與力量。三日後「以射天地四方」⁵，也象徵帶著父母的期許，男子此生當肩負守護天下家國的使命。古代射禮分為五種，分別是大射、賓射、燕射、鄉射與澤宮之射，這裡主要介紹鄉射禮。鄉射禮是地方性練習射義的活動，是州長與其衆民習射於州序的禮儀。《禮記·射義》云：「卿、大夫、士之射也，必先行鄉飲酒之禮……鄉飲酒之禮者，所以明長幼之序也。」⁶鄉射禮為鄉飲酒禮中間穿插的射箭比賽，可讓參與者從中體會尊賢敬老的美德，並能以射觀德。

射箭之禮具體是如何體現的呢？正式開始時，雙方會彼此行揖禮，由司射為眾射者示範。其後在三番射中，每番比射，每位射手以發射四支箭為限。第一番射是習射，不計成績。側重考察射者進退儀容是否合乎禮節，即是否「中禮」。第二番是正式比賽，「不貫不釋」，要求射者除了進退之禮要合宜外，還要射藝嫺熟，需「中禮」、「中的」。第三番射為「不鼓不釋」，每一箭均須應和音樂射出，此番射除了要求「中禮」「中的」外，還需「中節」，即以鼓樂節射。

決出勝負後，會進行罰酒環節。《儀禮·鄉射禮》中記載：「勝者皆袒決遂，執張弓。不勝者皆襲，說決拾，卻左手，右加弛弓於其上，遂以執弣。」⁷勝方手執拉緊弦的弓表示能射，負方則將弓弦鬆開。其後射手先後上堂，負方將罰酒喝完，並向勝方行拱手禮，鼓勵負者當更加勉勵。《論語》云：「君子無所爭，必也射乎，揖讓而升，下而飲，其爭也君子。」⁸競技場上會有勝負，也當努力爭取，但儒家所追求的君子之風，是競技時全力以赴，賽後依然彼此尊重，彼此謙讓，使得勝負雙方皆有所得，不至傷情害德。

三、射禮的意義

⁴〔漢〕鄭玄註，〔唐〕孔穎達正義：〈內則〉，《禮記正義》（杭州：浙江大學出版社，2019），卷38，頁748-749。

⁵〔漢〕鄭玄註，〔唐〕孔穎達正義：〈射義〉，《禮記正義》，卷69，頁1444。

⁶〔漢〕鄭玄註，〔唐〕孔穎達正義：〈射義〉，《禮記正義》，卷69，頁1433。

⁷〔漢〕鄭玄注，〔唐〕賈公彥疏，十三經注疏整理委員會整理：《儀禮注疏》，（北京：北京大學出版社，2000），卷12，頁244。

⁸李炳南著：《論語講要》（武漢：長江文藝出版社，2011），頁38。

初步瞭解射禮的過程後，我們可深入探究射禮背後的意義，簡要概括為：射禮能鍛鍊體能，培養勇氣；磨練心志，成就德行；培養羣性，選拔人才。

1. 鍛鍊體能，培養勇氣

首先射禮是非常適合國人的一項體育運動，延續數千年仍可作為普通大眾的運動方式。《論語》云：「射不主皮，為力不同科，古之道也。」⁹射禮不會過分強調體能與力量，使其只能成為強壯者的運動，而是普及性的大眾運動方式。射禮著重於射箭是否準確，進退是否合乎禮儀，揖讓之間是否遵守長幼秩序，既能讓人專注於射箭之禮，又能將做人的教育蘊含其中，達到鍛鍊體能的目的。

那「射不主皮」是否意味著射禮並不重視勇力的培養呢？事實上射箭之禮也注重培養勇氣，但並非一腔孤勇，而是建立在仁義與羣性下的勇德。比如：一箭不中，下一箭是否依然能平穩射出？或者在劣勢之下，能否承受壓力，以積極的心態繼續比賽。夫子言「勇而無禮則亂」¹⁰，只有勇氣而沒有禮儀，可能會因好勝之心衝動行事，前一箭未中，便急著射出下一箭，造成失誤，因此射禮有培養勇德的意義。

2. 磨練心志，成就德行

射禮除了競技性外，最獨特的是兼有儒家心性培養以及修身立德的要求。《禮記·射義》云：「故射者，進退周還必中禮。內志正，外體直，然後持弓矢審固。持弓矢審固，然後可以言「中」。此可以觀德行矣。」¹¹呂大臨曰：「愚謂射者，進退周旋之禮甚煩，一有不中，則志氣之動，而持弓矢必不審固矣。」¹²射禮不僅要求外在動作的規範，也要求內在心志的平穩，如此射箭時才能看的清楚，握的堅實，將身心完全專注於眼前，射中目標。尤其是面對自己的好勝心，調伏晃動的心志，以及高壓狀態下保持穩定，都是對於心性很好的鍛煉。

現代人心普遍比較浮躁，不易專注。《孟子》云：「學問之道無他，求其放心而已矣」¹³如何安放這顆浮躁的心，唯有專精二字。而習射是訓練專注力很好的方式，因

⁹ 李炳南著：《論語講要》，頁 47。

¹⁰ 李炳南著：《論語講要》，頁 134。

¹¹ 〔漢〕鄭玄註，〔唐〕孔穎達正義：〈射義〉，《禮記正義》，卷 69，頁 1434。

¹² 〔清〕孫希旦撰：〈射義〉，《禮記集解》（北京：中華書局，1989 年），卷 60，頁 1438。

¹³ 〔清〕焦循撰，沈文倬點校：〈告子上〉，《孟子正義》（北京：中華書局，1987 年），卷 23，頁 786。

為人心主靜，射禮是靜態的習練，需心無旁騖的專注於每一個念頭，每一個動作，才能射中目標。在不斷重複的習練中，就能鍛煉出堅強的意志力與專注力。

此外，射禮非常強調以射觀德，即在比賽中體現一個人的德行。《禮記·射義》云：「射者，仁之道也。射求正諸己，己正然後發，發而不中，則不怨勝己者，反求諸己而已矣。」¹⁴朱子曰：「言君子恭遜，不與人爭，惟於射而後有爭。」¹⁵儒家文化體現的是謙讓仁愛的美德，雖然在射箭比賽中會努力爭取勝利，但面對勝負依然著重反求諸己的工夫。因此最後是負方罰酒，勝不驕敗不餒，體現出彼此的尊重，也在比賽中增進雙方友誼。

陳祥道云：「人之賢不肖，不能逃於威儀、揖讓之間，而好惡趨舍，常見於行同，能耦之際，故射而飾之以禮樂以觀其德，比之以耦以觀其類。」¹⁶每一箭都是與自己對話：「為何射不中？為何如此緊張？為何剛才會閃神？又為何風一吹就感覺不公平？」這個過程都是在不斷調整自己性格。而第三番射配合詩樂節奏射出，也加強對於外境的覺察，讓人心與外界環境有一個和諧的關係。

3. 培養羣性，選拔人才

射禮也是選拔人才的一種很好方式。在明代大射禮也是評選合乎禮樂人才，參與祭祀的途徑。孔子曰：「射者何以射？何以聽？循聲而發，發而不失正鵠者，其唯賢者乎。若夫不肖之人，則彼將安能以中。」¹⁷現代社會常以筆試、面試等方式選拔人才，雖能看出部分能力，卻不易瞭解面試者的德行。因此入職後會存在：員工間不合羣，沒有團隊精神，工作態度散漫，做事衝動自專等問題。而射禮選拔出的人才，在性格與體能上都有一定的水準。一者射禮能培養勇力與群性，射不主皮又能避免好勝心的滋長；二者習射時，持弓矢審固，合於節拍，身心的安定也能體現射者的賢能，因此夫子也是以射觀德，以射擇賢。

四、射禮對現代體育的啟示

¹⁴〔漢〕鄭玄註，〔唐〕孔穎達正義：〈射義〉，《禮記正義》，卷 69，頁 1445。

¹⁵〔宋〕朱熹撰：〈論語集註·八佾〉，《四書章句集注》（北京：中華書局，1983 年），卷 2，頁 63。

¹⁶〔清〕孫希旦撰：〈射義〉，《禮記集解》，卷 60，頁 1440。

¹⁷〔漢〕鄭玄註，〔唐〕孔穎達正義：《禮記正義》，卷 69，頁 1445。

奧林匹克精神代表著一種生活方式：感知體育運動帶來的快樂，遵守基本的道德規範，成為熱心、有責任感的模範人物，同時能為他人帶來靈感和啟發。¹⁸ 體育運動無國界，能讓不同種族的人們互敬互愛，真誠相待，也是促進人與人和諧發展，世界和平的媒介。

1. 現代體育精神淺探

體育精神代表著人類對幸福的嚮往，然而在發展的過程中，也伴隨著部分與初衷偏離的行為。比如消極比賽，缺乏刻苦訓練的毅力；過分追求勝利，而忽視比賽過程的歡喜；演變成惡性競爭，缺少尊重，破壞友誼；對個人冠軍的過度追捧，滋長個人名利與傲慢，降低團隊責任感與傳承精神。

如在 2019 年世錦賽中，孫楊奪得男子 400 米自由泳的冠軍，而獲得第二名的霍頓卻在頒獎典禮上始終沒有登上領獎台領獎。¹⁹ 選手無禮的行為背後，投射出的是對於勝者的怨憤和失敗的不甘；個人行為的自專，也破壞了國家形象透露出傲慢。體育比賽中，不論勝負都當體現對運動員、對主辦方、對國家應有的尊重。其次我們可以反思的是，是否現有比賽模式過分強調對勝利者的追捧，而少了對失敗者的安慰。

若能肯定每一個人的努力與成就，而非只有冠軍，或許更能將體育精神體現出來。畢竟冠軍只有一個，不是所有人都能站上領獎台，但是體育呈現的友誼團結，每一位運動員代表國家，肩負使命，腳踏實地，堅韌不拔的精神都值得我們的掌聲。如 2016 年里約奧運會上，41 歲的丘索維金娜第七次參加奧運會。雖然她沒有獲得獎牌，主辦方仍請她上臺，大眾向她致敬，播放她在奧運會的精彩表現集錦。²⁰

相比而言，一些對待比賽不夠認真的態度，則應提起警戒。如 2012 年倫敦奧運會羽毛球比賽中，有選手為在淘汰賽中獲得理想的籤位不惜故意輸掉比賽。²¹ 2019 年中國男籃更被央視點名批評基本功薄弱，不具備與世界強隊掰手腕的實力。²² 夫子說：

¹⁸ 〈保護和弘揚奧林匹克精神〉，<https://www.olympic.org/athlete365/zh-hans/voice-zh-hans/protecting-and-celebrating-the-olympic-ideals/>，2021 年 2 月 25 日。

¹⁹ 新華視點，〈霍頓拒與孫楊同台領獎 新華社細數霍頓三個不尊重〉，新浪新聞，<https://news.sina.com.cn/o/2019-07-22/doc-ihytcerm5513545.shtml>，2021 年 2 月 25 日。

²⁰ 〈勢不可擋的奧克薩娜·丘索維金娜〉，<https://tokyo2020.org/zh/news/dnp-blast-from-the-past-21-02-the-unstoppable-oksana-chusovitina>，2021 年 2 月 25 日。

²¹ 李熔石，梁維拓：〈奧運最重罰單 羽球 8 選手因消極比賽被取消競賽資格〉，大紀元，<https://www.epochtimes.com/b5/12/8/1/n3648696.htm>，2021 年 2 月 25 日。

²² 搜狐，〈央視：周琦郭艾伦沒有與強隊掰手腕的實力 男籃基本功薄弱〉，https://www.sohu.com/a/341088300_461606，2021 年 2 月 25 日。

「君子無所爭，必也射乎，揖讓而升下而飲，其爭也君子。」²³在比賽過程中全力以赴，是對待事業認真的態度；日常訓練中腳踏實地，刻苦專注的精神，也是對體育的責任。正如同中國女排團對協作、艱苦奮鬥的精神，跨越時代成為民族精神的象徵一樣。

2. 射義推廣對體育精神的擴充

《禮記·射義》云：「內志正，外體直……然後可以言中。」²⁴傳統射禮首先強調心性的涵養，隨時回歸自心，比賽中有一個正確的態度，就不會出現消極比賽的情況。在面對勝負結果時，也能反求諸己，而不會對勝者生怨責之心。

其次射禮最後罰酒、揖讓的禮節，也體現出對所有人，尤其是負方的尊重。雖然比賽結果很重要，但是讓所有參與者享受比賽的過程也同樣重要，如此也是真正實踐體育精神的和諧。

五、 結語

當世界因疫情而重塑時，體育精神仍然有着其強大的力量，讓不同文化背景的人們建立友誼與尊重。體育具有獨特感染人心的力量，面對運動的勇氣也激勵着更多普通人勇于面對生活的挫折。如國際奧會主席巴赫所說，「在不知道這條隧道將要走多久的時候，我們希望奧運聖火能在隧道盡頭成為一盞明燈。」²⁵

傳統射禮與現代體育有諸多共性，在實現強身健體目的同時又能飾之以禮樂，以儒家的謙讓省己豐富其內涵。優秀的射者，有刻苦專注的學習態度，有面對挫折的勇氣，有處變不驚的心態，也有和於禮樂的威儀。射禮不僅成為培養心性，鍛鍊體能的運動方式，更能以此達到教育的目的，讓每一個人都能從射禮中培養出正確的人生態度，敬業精神與愛國情懷。

²³ 李炳南著：《論語講要》（武漢：長江文藝出版社，2011），頁 38。

²⁴ 〔漢〕鄭玄註，〔唐〕孔穎達正義：《禮記正義》，卷 69，頁 1434。

²⁵ 姬燁 王夢：新華網，〈面對疫情，我們同樣需要奧林匹克精神〉，http://www.xinhuanet.com/comments/2020-06/22/c_1126146344.htm，2021 年 2 月 25 日。

參考書目

(一) 古籍專書

1. 〔漢〕鄭玄註，〔唐〕孔穎達正義：《禮記正義》（杭州：浙江大學出版社，2019）。
2. 〔漢〕鄭玄注，〔唐〕賈公彥疏，十三經注疏整理委員會整理：《儀禮注疏》，（北京：北京大學出版社，2000）。
3. 〔宋〕朱熹撰：《四書章句集注》（北京：中華書局，1983 年）。
4. 〔清〕孫希旦撰：《禮記集解》（北京：中華書局，1989 年）。
5. 〔清〕焦循撰，沈文倬點校：《孟子正義》（北京：中華書局，1987 年）。

(二) 現代專書

1. 李炳南著：《論語講要》（武漢：長江文藝出版社，2011）。

(三) 期刊論文

1. 毛海燕,蔡中,魏玉琴,王懷虎：〈基於“文化傳承”視域下中國傳統射箭與日本弓道對比研究〉，天水師範學院學報,2019,年第 2 期，頁 124。

(四) 網路資料

1. 李熔石，梁維拓：〈奧運最重罰單 羽球 8 選手因消極比賽被取消競賽資格〉，大紀元，<https://www.epochtimes.com/b5/12/8/1/n3648696.htm>，2021 年 2 月 25 日。
2. 〈保護和弘揚奧林匹克精神〉，<https://www.olympic.org/athlete365/zh-hans/voice-zh-hans/protecting-and-celebrating-the-olympic-ideals/>，2021 年 2 月 25 日。
3. 姬燁 王夢：新華網，〈面對疫情，我們同樣需要奧林匹克精神〉，http://www.xinhuanet.com/comments/2020-06/22/c_1126146344.htm，2021 年 2 月 25 日。
4. 搜狐，〈央視：周琦郭艾倫沒有與強隊掰手腕的實力 男籃基本功薄弱〉，https://www.sohu.com/a/341088300_461606，2021 年 2 月 25 日。
5. 〈勢不可擋的奧克薩娜·丘索維金娜〉，<https://tokyo2020.org/zh/news/dnp-blast-from-the-past-21-02-the-unstoppable-oksana-chusovitina>，2021 年 2 月 25 日。

6. 新華視點，〈霍頓拒與孫楊同台領獎 新華社細數霍頓三個不尊重〉，新浪新聞，
<https://news.sina.com.cn/o/2019-07-22/doc-ihytterm5513545.shtml>，2021年2月25日。