

<<中国的射礼>>

图书基本信息

书名：<<中国的射礼>>

13位ISBN编号：9787305109805

10位ISBN编号：7305109800

出版时间：2013-1

出版时间：南京大学出版社

作者：顾涛

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中国的射礼>>

内容概要

《中国礼仪传承丛书:中国的射礼》是“中国礼仪传承丛书”系列之一,《中国礼仪传承丛书:中国的射礼》分为“射以观德”二千年;射法研求面面观;乡射礼的基本要素;三番射的礼仪与蕴意;第一番射;射礼蕴意六纲;射礼的流传与复兴等数章内容。

<<中国的射礼>>

书籍目录

第一章“射以观德”二千年 第二章由射艺到射礼 第三章射法研求面面观 一、射经十三篇 二、外功与内功 三、辨惑十二端 第四章乡射礼的基本要素 一、礼器 二、人物 三、布局 四、射礼条例十七则 第五章三番射的礼仪与蕴意 一、射前后的饮酒礼 二、第一番射 三、第二番射 四、第三番射 五、射礼蕴意六纲 第六章射礼的流传与复兴

<<中国的射礼>>

章节摘录

版权页：插图：（2）辨的。

的，即靶心。

此为射事之目标所在。

要领为：“的分远近而前手应之，目力审真，气至意注，由近及远，渐习精求。

”若所射之箭非直奔靶心而去，“箭无落头，不知远近”，则称之为“野矢”。

（3）明彀。

彀，指拉满弓。

当箭镞与引巴相齐谓之满，半把之间谓之贯盈。

要领为：“盈满之旨不以目而以指，是故拽弦扣矢之节，屈压撤放之方，古人秘妙可以意授矣。

”要点在于当以左手中指自为感知，由此将目力解放出来。

（4）正志。

志，所言为心志与气息。

要领为：“从容闲暇乃善射之主宰。

”力戒“匆忙恍惚”。

此法为射道之精髓。

李氏指出箭术高下取决于“治心”，最高标准在于：“若泰山之崩于前而不惊，若虎兕之出于后而不震，无动容作色而和其肢体，调其气息，一其心志，备此五德。

”此为习射之可以调养情性之要则。

（5）身法。

身，即指对肩、肘、腰、胯、腿等部位的要求，在李氏看来射箭“其本主于身”。

要领为：“蹲腰坐胯，最为便宜。

腰蹲则身不动，坐胯而臀不显，肩肘腰腿力萃于一处。

”李氏指出常见的射姿“大架”和“小架”均未为善，更要力戒“颐恶傍引，颈恶却垂，胸恶前凸，背恶后偃”，此焉“射之骨髓疾”。

（6）手法。

这是在身法基础上对手臂的要求。

李氏在总体上指出“端身如干，直臂如枝，左臂毫发不动，巧力尽用之右手，是射家极则也”。

对于握弓发箭的双手，要领为：“欲拳与肩齐也，前撒后绝，射之玄机。

一撒一绝，乃相应之妙。

萃聚精神，奋力推拽，胸锐前挺，背猛后夹，则箭疾而加于寻常数等矣。

”关键在于如何把握分寸，自始开弓至终放箭的每一个瞬间，力度需要松紧变化自如，略有偏轻偏紧，均将受损。

（7）足法。

对于双脚，要领为：“前腿似橛，后腿似癩。

随箭改移，只在后脚。

”一般要求双脚成丁字，熟练以后则可“转环所以能应变”。

（8）眼法。

发射时双眼所视，乃“射家第一义”（典3.3），要领为：“站定，意在靶子（或敌人），不得看扣至箭头，进弓把时便审固靶子中心，即放箭去未有不中的者。

审顾法要两眼斜视得真。

”若稍有偏移，如“拽弓便看靶子”、“两目正视靶子”、“用目看扣看镞”等等。

均不得其真。

<<中国的射礼>>

编辑推荐

《中国礼仪传承丛书:中国的射礼》适合从事相关研究工作的人员参考阅读。

<<中国的射礼>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>