

圈子

回归传统礼射,学『礼』修心



大明湖畔的奎虚射圃汇集了大批传统礼射爱好者(朱峰摄影)。

传统礼射影响越来越大

走进大明湖水环绕的尼山书院,人们会被院落里古色古香的奎虚射圃所吸引。与当下竞技射箭不同,奎虚射圃作为尼山书院“新六艺”体验活动之一,倡导的是传统礼射。半公益性质的射圃开办几年来,举行了一系列礼射展示与教学活动,很好地推广了传统射艺,国内外传统文化爱好者纷纷前来观摩取经,传统礼射甚至得到了《新闻联播》的关注。

奎虚射圃里有一位中气十足的中年人,被礼射爱好者们尊称为师傅,他就是传统射艺推广人郑海廷。在2014年应邀加入尼山书院前,奎虚礼射创始人郑海廷已在济南推广传统礼射多年,周围集聚了一批传统礼射爱好者。随着传统文化热潮的深入,再借助省图书馆尼山书院优秀的平台资源,奎虚射圃所推行的礼射影响力也越来越大,逐渐由济南走向全国。这两年,郑海廷还主导发起了“全国礼射大会”,吸引了全国传统弓爱好者前来参会,声势浩大;而郑海廷应邀在内蒙古师范大学所作的“再论传统‘五射’”学术报告,也在传统文化圈内引起不小关注。扎根于传统文化,生长于本土的传统礼射实践,正呈现其自身的魅力,传统礼射爱好者的圈子也越来越大。

谈起与传统礼射的结缘,郑海廷说,这得益于其学日本弓道的儿子。“儿子上大学之后,整个人发生了很大变化,变得成熟、礼貌有规矩,丢弃了独生子女的娇生惯养。”2007年还是商人身份的郑海廷,决定研究一下彻底改变其儿子的日本弓道,他发现前者其实源自于中国传统射艺。礼射在中国已中断几百年,为何不重新拾起来让更多人受益呢?郑海廷如饥似渴地钻研起传统文化,一发而不可收拾,公司也撂下不管了。“当时全国虽有零星的传统弓教学,但是本土没有,济南研究传统弓的,我是第一个人。”

花了大量时间查阅文献资料及前往日本学习考察后,郑海廷慢慢将古代文献中对礼射的记载,当代竞技射箭、太极拳理论及日本弓道元素相结合相互补,形成了自己的一套礼射理念和实操规范。郑海廷说,礼射发起的初衷,是牢牢抓住“礼”文化,让习射

“射贵形端志正,宽裆下气舒胸。五平三靠是其宗,立足千斤之重。开要安详大雅,放须停顿从容。后拳凤眼最宜丰,稳满方能得中。”在这首来源于清代长篇小说《镜花缘》的词中,古代传统弓箭的要领悉数在,展示了传统射箭的气势。其实,随着传统文化热,在当下的济南,传统礼射日益被大家所喜爱。当代人在传统礼射中,学“礼”学“仁”,求健康,炼心性。

□本报记者 师文静

爱好者不断提升自我的修为,完善人格魅力。

礼射复兴重在礼仪与修身

奎虚射圃汇集了大批传统礼射爱好者,每个周末前来练射箭的人络绎不绝。他们见面互相行鞠躬礼,重要的场合要身着汉服步入射圃,且伴随鼓声极具仪式感地引弓射箭;元宵节射花灯,清明节射柳祈福,端午节射“五毒”……一切都是传统的模样。

从一些大型活动中,也可以深入认知传统礼射是什么、怎么样。今年重阳节,来自全国各地的礼射爱好者齐聚沂水天上王城景区,开展了一场别开生面的礼射大会。主办方奎虚射圃派出了一支“精锐”的传统礼射队伍,并在现场进行了一场系统的、古韵悠扬的射礼表演。根据礼射“老将”赵萍的描述,表演由“倚旌”开始,即把旌旗倚靠在全场指示箭靶中心的位置;接下来由她担任“司射”进行“诱射”。当司射走到射位上时,她先对射位鞠躬,然后对箭靶鞠躬,连发三箭后再对观众鞠躬。整个过程伴有鼓乐声。礼仪结束后,比赛方才开始。比赛成绩分“中数”“礼仪”两部分,不唯环数论,比赛更注重的是团队成员协作能力,重视射手“礼”“仁”的表现,不设个人奖,只设团体奖。整场比赛,选手谦和礼让,场面井然有序,让不少参观者感受到了传统礼射浩然有序的氛围,也看到了礼射让现代人外修体魄、内修品格的强大魅力。

郑海廷说,他根据历史文献中记载的传统弓箭“三十六法”简化归纳出的一套射艺“八法”,让传统射艺变得简洁实用。教学方法理顺后,他又结合明代“乡射礼十二礼节”和日本弓道程序,简化出一套传统射箭礼仪展演套路,形成了独有的礼射表演。这套礼仪在2013年安徽阜阳传统射箭邀请赛上公开展示后,得到了广泛关注。在大家还不知礼射为何物的当时,打开了大家的视界。“射艺方法、礼仪展演确定后,我们又花心思琢磨让礼射变得有趣,将礼射与传统风俗、传统节日相结合,才有了端午射‘五毒’等活动,将礼射与民间民俗相结合进而让礼射更加系统化。”

郑海廷给传统射箭爱好者讲解时,经常引用《礼记·射义》中对于射箭的要求:“发而不中,则不怨胜己者,反求诸己而已矣。”让

大家认识到射箭这件事情中含有求仁之道,与其说在引弓射箭中较量射技,一争高下,不如说射箭是对礼仪和自身修养的追求。

当下,在全国各地都有复兴礼射的活动,而且都各具特色,各自为战,没有统一规范,对是否遵循古制也有不同观点。面对这一现象,郑海廷说,礼射的实践中将古圣先贤的思想抓到了就行,形式哪怕有一点错位也可理解。“对传统文化的传承要秉承‘扬弃’的原则,不能照搬照抄,要深入研究,采众家之长,做足功课,才能够让传统文化在现代社会得以传承和发展。”

外在有精气神,内在修心

随着传统文化热的逐渐深入,奎虚射圃的礼射实践也引起传统文化传播者的关注,一些传统书院、热衷国学的中小学都纷纷请射圃的老师去讲学,社会师资的需求旺盛,郑海廷也在慢慢培养礼射老师。学习礼射多年的赵萍现在已开始全国讲学,她对礼射对自我修身的促进也有很深的体会。

今年47岁的赵萍是传统文化爱好者,谈及接触礼射,她说就像命中注定一样。几年前,她在府学文庙古琴社弹琴,被传统射箭所吸引,进而沉迷其中。“我只在《射雕英雄传》里见过使用传统弓射大雕,在生活中,没有接触过射箭。后来我师傅郑海廷在文庙义务教大家射箭,我就加入其中,7年来没有想过放弃,而且越来越热爱。”

打太极、弹古琴、打坐、练射箭、学书法……赵萍说,她骨子里对传统文化的情结很深,学礼射带给自己的变化也不是一两句话能表达清楚的,整个人外在的精气神、内在修心觉知力都有很大提升,从内到外变化很大。“一生一射,一射一生,射出的每一支箭都不同。射箭磨练心性,让我关照内心。打太极让身体的觉知力提高,射艺又提高了自控力,动静相结合,融会贯通,我从中受益颇多。”

礼射爱好者中,不仅有青少年、大学生、白领、教师,像赵萍这样年龄的人也很多,而且都带着孩子一起学。高燕是一个15岁孩子的母亲,最大爱好就是射箭。“急躁时射箭,箭是没有方向的,真正静心才能射箭,射箭能让自己的心变得沉静,这是对我最大

的影响。对孩子来说,则能矫正体型、动作,也能提升专注力。慢慢地会发现,孩子变得彬彬有礼,有责任感了。”

省图员工王斌原来的工作岗位并不在尼山书院,但因接触了传统弓后极其喜爱,遂调入射圃工作。三年来,王斌也从一张礼射“白纸”,变得对礼射有了一定钻研。郑海廷说,王斌射箭后精气神的变化,大家有目共睹,射箭对一个成年人的影响如此明显,礼射的教育、修身功能不必多说。

赵萍说,射箭适合各年龄段的人学习,感悟,不同年龄的爱好者领悟不同,10岁的孩子觉得射箭好玩,可以发散他们的思维;成人寻找的东西更多,人生经历不同,在射箭上想得到的东西也不同。“射箭是一个工具,主要看大家对其抱有何种态度。一日不射生手,三日不射功夫就废掉了,只要坚持下来总会有收获。弓箭外在变化很容易看出来,内在修则为有一个很漫长的过程。”

礼射最根本性的还是“礼”

在技术方面,传统射艺从座右右弓等基本功开始练,大体掌握站位、备弓、起弓、引弓、固势、审的、撒放、收式组成的射艺“八法”;然后再用白矢(没有羽毛的箭)进行训练,掌握用力,白矢打直了,才可以用箭;练到5米靶箭不跑靶时,慢慢往后移到10米、18米、20米进行射箭训练。

传统弓与竞技射箭用的弓完全不同,没有瞄点,全凭经验。赵萍说,虽然他们队伍里也出了几位传统射箭全国冠军,但是传统弓打比赛还是要考虑技术问题。“传统弓箭很难与竞技射箭比技术,换了场地,环境之后,也会出现很大偏差。”作为传统礼仪重要的组成部分,礼射源于儒家倡导的“六艺”中的“射”。“射以观德”“射以正己”是礼射重要的目的,“礼”比“射”更重要,竞技性排在其后。不争的共识是,礼射注重礼,轻射,很难让其成为一种竞技性很强的运动。所以,爱好者对技术的困境与矛盾也会一直存在。放在当下的社会环境中,如果“射”能不断精进,形成更强的实践性,或许这场礼射的复兴能走得更远,与现代社会结合得更深入。

不过,郑海廷更坚持“礼”的重要性。“我更希望礼射让大家建立团队意识和互相关爱的意识。我最开心的不是培养了几个传统弓全国冠军,最让我引以为荣的是通过礼射学习,孩子们有了切身变化。“身强为健,心安为康。射艺第一是修身教育,古人说射艺可以平衡人的四肢和大脑,修炼人的心性,这很重要。‘人无礼,无以立。’我们会不忘初心,所有活动都会围绕弘扬传统文化而进行,要把握这个尺寸。”



传统射艺推广人 郑海廷。