

《射经》 宋 王踞

总诀 抹羽取箭

步射总法 当心入筈

步射病色 铺膊牵弦

前后手法 欹身开弓

马射总法 极力遣箭

持弓审固 卷弦入弣

把按弦 弓有六善

〈总诀〉

凡射，必中席而座，一膝正当垛，一膝横顺席。执弓必中，再把之中，且欲当其弦心也。以弓当左膝，前竖接席，稍吐下弣向前，为令上倾向右。然后取箭，覆其手为拳，令指第二节齐平，以三指捻箭三分之一，加于弓亦三分之一，以左手头指受之，则转弓，令弦稍离身，就箭，即以右手寻箭羽，下至阔，以头指第二指节当阔约弦，徐徐送之。令众指差池如凤翻，使当于心，又令当阔羽向上。弓弦既离身，即易见箭之高下，取其平直，然后抬弓离席，目睨其的，接手颐下，引之令满，其持弓手与控指及右膊肘平如水平，令其肘可措杯水。故曰：端身如干，直臂如枝。直臂者，非初直也，架弦毕，便引之，比及满，使臂直是也。引弓：不得急，急则失威仪而不主皮；不得缓，缓则力难为而箭去迟。唯善者能之。箭与弓把齐为满，地平之中为盈，贯信美而术难成。要令大指知簇之至，然后发箭。故曰：簇不上指，必无中矢。指不知簇，同于无目。试之至也。或以目视簇，马上与暗中则。乖此为无术矣。故矢在弓右，视在弓左，箭发则靡其弣，厌其肘，仰其腕，目以注之，手以指之，心以趣之，其不中何为也？

又曰：矢量其弓，弓量其力，无动容，无作色，和其肢体，调其气息，一其心志，谓之楷式，知此五者为上德。故曰：莫患弓软，服当自远；若患力羸，恒当引之。但力胜其弓，则容貌和，发无不中。故始学者，先学持满，须能制其弓，定其体，后乃射之。然其的必始于一丈，百发百中，寸以加之，渐至于百步，亦百发百中，乃为术成。或升其的于高山，或制其的于深谷；或曳之，或掷之，使其的纵横前却，所以射禽兽与敌也。凡弓恶右倾，箭恶其襦，颐恶旁引，颈恶却垂，胸恶前亚，备恶后偃，皆射之骨髓疾也。故身前辣为猛虎方腾，额前临为封兕欲斗，出弓弣为怀中吐月，平箭阔为弦上悬衡，此皆有威仪之称也。

又曰：凡控弦有二法：无名指迭小指，中指压大指，头指当弦直竖，中国法也；屈大指，以头指压勾指，此胡法也。此外皆不入术。胡法力少，利马上

；汉法力多，利步用，然其持妙在头指间。世人皆以其指末靛弦，则致箭曲又伤羽。但令指面随弦直竖，即脆而易中，其致远乃过常数十步，古人以为神而秘之。胡法不使大指过头指，亦为妙尔。其执弓欲使把前入扼，把后当四指本节，平其大指承簇，却其头指，使不得（此处有阙文），则和美有声而俊快也。射之道备矣哉！□井仪：开弓形，所谓怀中吐月也。□襄尺：襄，平也；尺，曲尺也。平其肘，所谓肘上可置杯水也。白矢：矢白簇至指也，所谓彀率也。□剡注：注，指也。以弓弰直指于前以送矢，俗所谓[上绝下力]控也。剡，锐也。弓弰也，靡其弰。□参连：矢行急疾而连参也。

〈步射总法〉

左间与胯对垛之中，两脚先取四方，立后，此转左脚，大指垛中心。此为丁字不成、八字不就。左手开虎口，微松下二指，转弰侧卧，则上弰可随矢直指的，下弰可抵胛骨下，此为靡其弰。右手摘弦，尽势翻手向后，要肩臂与腕一般平直，仰掌现掌纹，指不得开露，此为压肘仰腕。射经曰：无动容，无作色，按手颐下，引之令满，取其平直。故曰：端身如干，直臂如枝。箭发则靡其弰，压其肘，仰其腕。胸凸背偃，皆是射之骨髓疾也。

〈步射病色〉

开弓勘手，谓前手太高，后手低不平；开弓提手，谓前手太低，后手高；开弓偃弰，谓身直头偃，前手腕仰；两摘，谓不发用力，即前后分解；不齐所弦，谓遣箭分弓，实握不转腕，微松手转弰；脱弰，谓手太松，倒提手弰；[发刀]弰、弰子大二件，谓下弰传右胛；后手约，谓手侧不仰腕；后手小，谓敛定手，不放手；后手偃、后手二件，谓遣箭不直硬，或剪弦列手。

〈前后手法〉

宋卢宗边太尉释：

掇，《说文》云：「侧手击物曰掇。」谓当后手如击物之状，令臂与肩一般平直是也。

揜，《说文》云：「揜，拗也。」谓以前首推弰，后手控弦，如用力拗揜之状。

[上绝下力]，《说文》云：「[上绝下力]，断也。」谓当以后手摘弦如[上绝下力]断之状，翻手向后，仰掌向上，令见掌纹是也。

[手窒]，《说文》云：「[手窒]，掷也。」即当以前手点弰如掷物之状，令上弰指的，下弰抵胛骨下也。

〈马射总法〉

势如追风，目如流电，满开弓，紧放箭，目勿瞬视，身物倨坐，不失其驰，舍矢如破。

〈持弓审固〉

左手垂下，微曲大指羈弮，第二第三指着力把弓箭，余指斜笼下弮，指左脚面。曲右手当心，右臂贴肋，以大指第二第三指于节上，四指弦爰提弮，箭弮与手齐。诀曰：持弓审固事须知，垛在南时面向西，右手捉弓左当弮，仍令箭筈两相齐。

〈把按弦〉

欽身微曲，注目视的，左手轮指，坐腕弮弓，箭如怀中吐月之势。续以左手第二指与第三指靠心斜入拨弦，令弓上传着右肩，然后举左脚，三移其步以取箭。诀曰：举弮拨弦横纵脚，轮指坐腕身微欽，指弮斜传右肩膊，左手持把横对心。

〈抹羽取箭〉

以左手三指丞下，紧抵前四指、五指，钩落上笼：先举右脚，随步合左手指弮抵弮，以二指按箭，三指斜擗箭，四指、五指向里斜钩，左手二指、三指羈干掣箭至簇。诀曰：前当弓弮一般齐，三实两虚势渐离，小指取箭羈紧簇，抹羽入弦无暂迟。

〈当心入筈〉

右手第二指紧控箭筈，大指捻筈当心，前手就后手拶干入筈。左脚尖指垛，脚跟微出，右脚横直，鞋袂对垛。浅坐箭筈。左手第二第三指坐腕，羈前双根斜覷的。诀曰：右手二指抱箭垛，两手相迎稳入弦，捻筈当心斜覷贴，紧膨两膝直如衡。

〈铺膊牵弦〉

轮指把弮，推出前手，微合上怦，两臂弦曲，不可展尽。左手轮指，空第二指过弓弮节上，大指面紧着弓弮，屈起指节，余指实屈，铺下前膊，左右脚膝着力同。入筈法诀曰：前脚铺下若推山，右指弯弓紧扣弦，两臂稍曲不展尽，文牵须用缓投肩。

〈欽身开弓〉

以右手第二节取箭，弮外覷贴，侧手引箭至簇，大指靠血盆骨为进。凡簇与弮齐为满，半弮之间为贯盈。贯盈信美，虽有及者，大抵肋肋脚膝着力亦同。入筈法诀曰：开弓发矢要欽身，弮外分明认贴真，前肘上翻双膊耸，肋肋脚膝力须匀。

〈极力遣箭〉

竦腰出弮，上弮画地，下弮传右膊。后手仰腕，极力[兀卓]后肘过肋，猗后手向后；前手猛分虎口，着力向下急捺转腕，以第四第五节紧钩弓弮，两肩凸出，则箭力倍劲。诀曰：弮去犹如搦断把，箭发应同捻折弦，前弮画鞋后靠

脊，极力遣出犹自然。

〈卷弦入弰〉

后箭两手相迎，直右手过胸，曲左手卷弦。以后第二指取箭，前脚跟着地，耸身稍敛，双眼觑贴。曲右手贴肘，以左手第二第三指侧手羁干；直右手上臂仰腕，过胸取箭。诀曰：右指羁箭当胸出，左手卷弦弰靠肩，箭已中时无动手，抹羽入筈法如前。

〈弓有六善〉

一者，性体少而劲；二者，太和而有力；三者，久射力不屈；四者，寒暑力一；五者，弦声清实；六者，张便正。凡弓性体少则易张而寿，但患其不劲。欲其劲者，妙在治筋。凡筋生长一尺，干则减半，以胶汤濡而极之，复长一尺，然后用则筋力已尽，无复伸弛。又揉其材令仰，然后传角与筋。此两法所以为筋也。凡弓节短则和而虚，节长则健而柱，节得中则和而有力，仍弦声清实。凡弓初射，与天寒则劲强而难挽；射久，天暑则弱而不胜矢，则胶之为病也。凡胶欲薄而筋力尽，强弱任筋而不任胶，此所以射久力不屈，寒暑力一也。弓所以为正者，材也。相材之法视其理，其理不因矫揉而直，中绳则张而不跛，此弓人之所当知也。