

射

書

射書序

予每見銘栢顧子之為文。

心枯髯一語經。

駿發踔厲。

曰。

蚤自命。會通歲戎。作不戒。虜寇  
交誼。習射之令。甲旁午於澤宮。  
而未有窺左足應者。則銘栢窠  
先賈壯馬洞胸穿札。破的飲羽。  
猶是為文之餘勇也。乃又於博  
綜之暇。取射義之散見六經史

書。以及

昭代列聖之掌故者。彙而為一  
書。曰射書。夫射之為用。程能累  
黍。得失寸心。亦如文家利病。然  
非有訣可傳者。而冒以書為之  
之書者。厥有肯也。銘栢之言曰。

文士畏蕙相尋。莫肯一當者。章  
縫磨之。鉛槧困之。歲月銷磨之  
也。夫書者。政章縫鉛槧。所以銷  
磨居諸之具也。今不以載含毫  
吮墨之長談。而載張侯希鵠之  
能事。借其耳目所最熟。而轉其

心手所不經。將來知必有權奇之士。不待跨馬授甲。而得要領於言下者矣。且埒有常徑。的有常所。原有畦蹤。尋躡方略。指授信如書所載。裏稍整焙。分踪對鏡諸式。弓馬相調。步騎各得前。

人射揚貫虱之神秘。拈出示人。  
如話桑麻。如寫家書。一一可見  
之實際。得薄之為紙上陳言乎。  
猶憶早歲同社諸子。馳逐山原。  
得意處。有弓燥手柔之趣。今此  
味不知何往。畧披是書。輒悔不

學挽六鈞而坐取五斗折腰之  
謂。况當世機靈敏妙。有什百於  
予者。而解衣盤礴其中。不敢故  
絃是書。即不敢鄙弧矢為末技。  
將見麋鹿者柔其跋扈。而孱者進  
其英猛。括羽簇厲。各繹已志。以



命君臣父子之鵠。無論犯難折  
衝。即觀德之意可復也。

歲在彊圉。赤奮若之。余月古虞  
友人陸銑孟。鳧父題。

自序

善夫先臣劉大夏之言曰。古今治天下。惟文武二道。天生材供世用。惟文武二藝。國家求相于文。求將于武。惟文武二科。我

皇明蕩。□□。奄受方夏。金戈鉄馬中。輒降詔選舉。

文明黼黻。公侯干城。相助為理。制甚善。沿久中葉。敝浸文弱。儒生不諳兵典。武士鮮曉戰韜。戎作不戒。釁是受赤虜冠交。証數年于茲。所至袖手。吸泣莫可誰

何過計者。輒植為右文左武之弊。始非也。今日求文於章句之監。儒責武於行伍之莽。漢則又舛甚。宋臣富弼之言曰。法度齷齪。未能致將起之士。豈其然乎。惟我

明興。文臣以武功顯。代不乏人。如劉文成功。埒武侯。于忠肅定土木。王文成翦逆濠。皆一代人雄。未可多得。他如王忠肅。翺。樹榆塞之勲。韓襄毅。雍。底藤峽之績。項襄毅。忠。解金鈞以檢滿。馬端肅。升。收奎印而

平哈密。凡嘉隆萬曆間。若毛襄懋伯溫。王襄毅崇古。  
李襄毅化龍。梅司馬國禎。庶幾韓項流亞歟。下此王  
忠毅驥逐虜黑泉。功至高。王襄毅越治軍遇虜斬獲  
過多。王太保鑊識天下兵馬數。及塞隄夷險。指顧無  
遺筭。吳少保宗憲。大殄島夷。不血刃而江以南大定。  
夫以文臣著伐當代。抑何烈也。固非獨文者弊也。  
昔唐知求將。視進士科。增設武舉。遂得郭子儀。成再  
造功。宋知求將。視制科。詳定武舉。遂得高志寧。令狐

挺卒料元昊之叛。破智高之謀。如穰苴生于寒草。吳起困于羈旅。樂毅出于踈賤。黥布雜于輿臺。衛青屈于人奴。韓信辱于胯下。非有達識鮮拔瑰琦。大抵異人傑士。飲氣挾術。以赴功名。誠有以屈群策。而激厲之。非遂如麟鳳者。不可復得。是又非武者弊也。宋臣蘇洵嘗白於仁宗曰。文有制科。武有武舉。陛下欲得將相。於此乎取之。十人之中。豈無一二。此名儒格論。為可徵矣。夫以士。兵居投石超距。趨踰跡射。力扼虎。

豹然聞金鼓鮮不色動者矣。亦交于前。鮮不股栗者。以非素習然也。有恂於酒杯而侃於行陣者。則習之也。勇公戰怯私聞。豈獨秦民性然哉。是故漢置錯策禦戎而歸之卒。卒服習良有以也。今

天子文武神聖。蒿目東顧。勤邁亂略。特晉武士親策。藝于廷。猶念經生家守文拘務。周達權制。亂用是饒。爰申命諸郡邑。頒于學宮。著為令。以時習射。鄉會二試。俱自次科始論者。既請止。不可得。夫苟與國同恤。

與民同患。豈遂無賈傅終童其人者。上有求而不應。下有倡而無從。是未可為丈夫志。四方者道也。愚請因射而畢其說。自夫天方星司弓矢。其神曰曲張。軒轅黃帝之臣。揮作弓。夷牟作矢。此射之原也。男子生懸桑。孤蓬矢六以射天地四方。然後敢用穀。此射之始也。禮中春獻弓弩。中秋獻矢箛。此射之時也。昔宋景公使弓工為弓。九年見公曰。臣之精盡於弓。臣不得見公矣。獻弓歸。三日卒。公張弓登臺而射。矢踰蓋。

霜之山。集彭城之東。其餘力逸勁。飲羽于居梁。此制  
弓之貴善也。晉平公使工為弓。三年乃成。射不穿一  
札。公怒。將殺工。其妻見公曰。妻夫造此弓。幹生泰山  
之阿。一日三觀陰。三觀陽。傳以燕牛之角。纏以荆麋  
之筋。糊以河魚之膠。四者天下選也。而不穿一札。是  
君不能射也。妾聞射之道。左手如拒。右手如附枝。右  
手發之。左手不知。公以其儀。遂穿七札。此弓雖善。而  
射固貴乎合法也。莊子白。以十鈞射者。見天而不見



雲以七鈞射者見鶴而不見鷄。以五鈞射者見鷄而  
不見雀。此又射力淺深之辨也。子路好劍。子曰。以子  
能加之學。豈可及乎。曰。南山有竹。不扶自直。斬而用  
之。射達犀革。以此言之。何用學為。子曰。括而羽之。鏃  
而礪之。其入不益深乎。此又射學久暫之辨也。史曰。  
養由基射楊葉百發百中。人皆曰善。一人曰。可教矣。  
由基怒曰。我非能教子。支左屈右也。夫善射不善息。  
小焉氣衰力喪。多撥矢鉤。一發不中。百發盡息。此又

射力息不息之辨也。昔紀昌學於飛衛。曰爾先學不  
瞬。然凌可言射。昌歸。卧妻機下。以目承牽挺。二年。雖  
錐末倒背。不瞬也。以告飛衛。曰未也。昌以斃懸虱于  
牖。南面望之。旬日。浸大。三年之後。如車輪焉。以視餘  
物。皆丘山也。射貫虱心。而懸不絕。此又射理精微之  
辨也。孔子射于矍相之圃。使子路執弓。夫出延射。又  
使公罔之裘。序點。揚解。而語。首斥責軍之將。亡國之  
大夫。與為人後者。惟幼壯孝弟者。老好禮。不漫流俗。

修身俟死者。好學不倦。好禮不變。旋期稱道不絕者。  
是進。此又射品賢不肖之辨也。誠若是斯。乃可相與  
謀射。奚用群。喚之為拳勇者事。去之恐後乎。曾子丑  
聞。吾錫城戒備。社中諸君子。奮袂習射。敢曰。包身之  
防。亦云。王事之禦。余間從筆墨暇。勉執珥。送事。服儀  
決拾。命意良苦。古人飲酒賦詩。投壺則相及射。矧艱  
虞游至。

功令聿新。有不起圖一發再蒞之業。寔可耻恨。先儒

陸九淵之言曰。令人高居優游。乃懷安。非懷義也。人  
是惴。不遑寧處。諸君子曰。居公秘笈。高落人世。世  
集射書。爰付梓氏。以率天下先。余曰。可遂成之時。  
崇禎丁丑春。王三月。西神翼園。顧煜銘。栢漫題於二  
齋之戶。

射書

卷首

聖旨

祖制

部題

憲牒

習射說



射書

射法卷一

射經

射論

射法十四則

射機八法

射法四論

正謬篇

破愚論

或問

折衷篇

射法二十四要

貫虱歌

貫虱歌解

箭訣歌

射訣

步射病歌

射病解

射學辨



射書

射式卷二

弓評

弓制

披筋法

漆弓法

裏弓法

銷弓法

整弓法

培弓法

弓式

論弓

矢評

整箭法

矢式

論箭

鏃頭式

火箭式

神機箭式

邊箭式

兩廣藥箭法

藥箭方

開弓式

架箭式

文射式

武射式

持滿式

騎馬勢式

陽發矢式

陰發矢式

了囊式

箭壺式

箭筒式

矢箠式

箭端式

箭端論

箭筒論

指撓論

射書

馬射卷三

馬射總法

馬射要論

馭馬法

帶馬式

分踪式

對鏡式

抹鞦式

相馬總論

馬毛利害

相馬寶金歌

齒歲論

齒歲歌

又齒訣

馬忌

芻水論

三飲三喂芻水歌

養馬

四季口色

牧養喜忌

渾睛虫

有疾歌

無疾歌

遠行騎驟法則

遠回拴繫法則

騎喂須知

起卧

五疔歌

諸病方

射書

射禮攷卷四

國朝學較大射禮攷

國朝武科攷

禮記

周禮

儀禮大射禮攷

儀禮鄉射禮攷

吳越春秋

考工記

初學記

白虎通

歷代武制攷

歷代兵制攷

歷代馬政攷

保馬說

射賦 三首

馬射賦 三首

詠射詩 二首

詠弓詩

弓銘

弓矢銘 二首

弓矢贊

聖旨

三場後復試騎射書筭律及學規射儀祖制載在會典甚明近來通不講習以致文辭日浮武備日弛今宜通行振飭考取生童自崇禎十年始鄉會自十二十三年始俱要五經論策馬步射箭無者不准取濫徇者究治

南京山東道御史陳學伊題乞

勅提學官於道考之日後場間試以武經論策及道



道府蒞案後除六等生不許與外餘有留心疆場  
精通騎射者報名登冊先示之期提學官暨該守  
令學師明試之演武公所果能百步命中技勇絕  
倫至文統原考一等者即拔幫補二三四五等者  
依次遞拔以激勵至于鄉會得雋之日試錄上註  
精通武備四字于名下以需邊才之選奉

聖旨

祖制

洪武三年初設科舉條格詔

詔曰朕聞成周之制取材於貢士故賢者在職而其  
民有士君子之行是以風俗淳美國易為治而教化  
彰顯也漢唐及宋科舉取士各有定制然但貴詞章  
之學而未求六藝之全至於前元依古設科待士甚  
優而權豪勢要之官每納奔競之人辛勤歲月輒竊  
仕祿所得資品或居舉人之上懷材抱德之賢耻於

並進甘隱山林而不起風俗之弊一至於此今朕統  
一中國外撫四夷與斯民共享昇平之治所慮官非  
其人有傷吾民願得君子而用之自洪武三年八月  
為始特設科舉以取懷材抱德之士務在經明行修  
博古通今文質得中名實相稱其中選者朕將親策  
于廷觀其學識品其高下而任之以官果有材學出  
衆者待以顯權使中外文武皆由科舉而選非科舉  
毋得與官敢有遊食奔競之徒坐以重罪以稱朕責

實求賢之意所有合行事宜條列于後

一鄉試會試文式

第一場試

五經義各試本經一道不拘舊格惟務經旨通暢限五百字以上

易程朱氏註古註疏

書蔡氏傳古註疏

詩朱氏傳古註疏

春秋左氏公羊穀梁胡氏張洽傳

禮記古註疏

四書義一道限三百字以上

第二場試

禮樂論限三百字以上

詔誥表箋

第三場試

經史時務策一道惟務直述不尚文藻限一千

字以上

第三場畢後十日面試

騎觀其馳驟便捷

射觀其中數多寡

書觀其筆畫端楷

律觀其講解詳審

一殿試時務策一道惟務直達限一千字以上

於戲設科取士期必得於全材任官惟能庶可成

於治道咨爾有衆體朕至懷故茲詔示想宜知

悉

部題

禮部尚書黃士俊一本為民生日疲武備頽弛謹陳  
足民經國之畧分別責成以濟時艱以襄治理事儀  
制司案呈奉本部送崇禎九年三月初四日禮科抄  
出函道山東道試御史陳學伊奏前事內開一曰士  
子講習武備今天下亦多故矣一行作吏則半為民  
牧半為將領倘非有文經武緯之略能勝其任愉快  
者乎則今日士子即異日命吏與祖宗庠序之儒



官設立射圃得無怠平今欲使矜紳之輩諳練武備  
祈 勅提學官於考之日後場間試以武經論策及  
道府發策之後除六等生不許預餘有留心疆場精  
通騎射者報名登冊先示之期提學官暨諸守令學  
師明試之演武公所果能百步命中技勇絕倫其文  
苑原考一等者即授幫補二三四五等依次遞授以  
示激勵至於鄉會泮雋之日試錄上註明精通武備  
數字於名下以供巖疆邊才之選况士者四民之首

也生儒既各競奮則鄉身益思鼓舞委弱不振之積習必有煥然一變者固可使強矣等因本年二月十九日奉 聖旨奏內條列各款亦俱切實該部看議具復欽此欽遵抄出到部送司除貪吏等各款聽各衙門具復外所有士年講習武備一款相應題議案呈到部看得文事武備原無偏廢而况當四郊多壘之日士子一司民社即已並干城此非平居練習講求有臨事而後手應者臺臣陳學伊所奏士子講習

武備一欵具見留心時務據稱提學官考試後場開  
試武經策論及道府發案後有生儒精通騎射報名  
卷冊聽提學官公同守令教官另試之果真有百步  
命中技勇絕倫者不妨令別衡量其文藝考一等者  
即與補廩二三四五等依次遞拔以示鼓勵俱提學  
官嚴加試驗不得以無騎射濫冒庶澤宮較射之典  
今茲再見而章句之儒皆可備禦防之用矣統祈  
聖裁 勅下臣部轉行各提學遵行

憲牒

欽差提學御史倪憲牌近閱邸報該

禮部題為民生日疲等事奉

聖旨三場後覆試技射書算律云々欽此除候部文  
至日另行外為照

國初建學隨設射圃文武兼籌良有深意乃承平  
日久遂廢講習射禮視為贅務射圃亦任湮沒今  
奉

昔生童鄉會進學俱兼較箭技各屬奉行惟華亭  
學楊教諭首為倡舉吳縣學胡訓導亦知講求餘  
未見舉行擬合通行清園興舉為行府轉行所屬  
并儒學即查泮宮原設射圃要見其學基址見存  
其學荒蕪湮沒如有豪強侵占起蓋房屋立時拆  
毀公同丈量舊址照原修造仍諭令諸生自備弓  
矢定期赴學教官督同演習此係煌々  
明旨非比泛常慎勿違違等因到府擬合仰縣轉行

為此合行故牒儒學遵照來文事理即查學內原  
設射圃基址或係現存或係荒蕪湮沒倘有豪強  
侵占立時拆毀丈量隨諭令諸生自備弓矢演習  
毋違須至牒者

欽差提學御史示 為申明學政事照得

南畿為人文淵藪而數郡尤科第聯翩本院承

聖明作人之意為首善風化之先自惟秣矚勉克泛

事凡

卧碑

欽條開載詳備兢遵守週以故常相沿弊實滋開  
更取其最關切者一再申飭

功令森嚴共多士圖之計列於左

內開一欵

一習武備

文事武備車二輪鳥二翼也古以合而強今以分  
而弱今 國家多事虜賊交註

聖天子不勝拊髀之思勅學宮以騎射參文藝並收  
至鄉會兩場俱以馬步箭方許中式洋々

睿旨嚴切奉行本院考試之後另期會同守令教官  
明試之演武公所果能命中合式生員依次提等  
童生拔置前列間有精韜鈴嫻攻守膂力膽略出  
衆者提調官延訪開報本院立為

題請以儲登壇之用





習射說

夫射為君子所有事。故其義散見於六經史書。以及國朝列聖之掌故。寔明且備焉。自弧矢星見於天文。軒轅黃帝之臣揮作弓。夷牟作矢。舜之臣羿掌射。王者有事於蒐苗。射矢既同。決拾比飲。以講武事。諸侯有功。錫弓矢以專征伐。設鍾鼓歌彤弓以享之。公劉立國。裘索囊張弓矢。思輯用光。規模固宏遠矣。魯承周公後。尚德黜功之國也。角弓束矢。以張膺懲而幹

不庭。誰能廢之。弦木為弧。剡木為矢。以威天下。義取諸侯。則易所載也。司弓矢。掌六弓四弩八矢之法。則周禮所載也。孔子觀於鄉射。退而與門人習射於矍相之圃。觀者如堵墻。使子路執弓矢。出延射者而告之。又使公罔之衷序點揚觶而告之。首黜奔軍之將。特崇孝弟好禮之士。以藝為招。寔以德為的。則射義所在也。天子以騶虞為節。諸侯以騶首為節。鄉大夫以采蘋為節。士以采芣為節。明乎其節。求不失其事。

則射者以觀德也。為人父者以為父鵠。為人子者以  
為子鵠。為人君者以為君鵠。為人臣者以為臣鵠。各  
射其鵠。求各盡其志。則射者所以繹志也。諸侯歲獻  
貢士於天子。天子試之澤宮。其容節比於禮樂。其多  
寡秩於祭祀。則射者所以擇士也。數與於祭而諸侯  
有慶。數不與於祭而諸侯有讓。數有慶而益地。數有  
讓而削地。則射者所以射為諸侯也。大抵上古射法。  
內正外直。祈兼收於藝之外。中古射法。以力以巧。僅

角勝於執之中。觀德不可望矣。即以巧力論。小可以衛禦一方。大可以折衝四海。有國家者所必借也。

高皇帝沒金戈鉄馬中。洗胡元之腥穢。芟除之始。常御戟門試騎射。諭之曰。汝等知力乎。其力能至百步。百步之外。又加五步焉。不能入矣。故善射者求中於百步之內。則力無敗折之虞。猶馭馬者。其力能至百里。百里之外。加十里焉。則馬力疲矣。故善馭馬者。不盡其力。則無蹶傷之患。蓋

神明之聖。不遺了馬之細也。以故洪武三年。特用工部製射器。定射儀。詔國子生習射。二十年。又命闕射圍。給國子生了矢。二十三年。又詔祭酒胡季安。與翰林官考定射法。頒之天下。學宮而於太學尤備。

文皇帝嘗駐蹕隰寧。召英國公張輔。安遠侯柳升。寧陽侯陳懋。隆平侯張信。應誠。伯孫亨等。就營中馳射。上親觀之。惟輔升懋連中。餘或半中。孫亨不中被罰。罷領兵之任。張信託疾。降充辦事官。仍面加諄諭。不

少寬假。一時官軍子弟。懲結有加。乃若洪武三年詔。郡縣長與博士。率子弟員。朔望行射禮。八年改每月。上下旬各習射三日。此郡縣諸生之射也。嘉靖中。呂祭酒課諸生肄射。乃即彝倫堂行之。此太學生之射也。兩者各有圖式儀註。月有課。歲有程。以中否多寡為賞罰。擇其良者。上之司馬曹。或襲爵。或欽依。或資邊腹効用。否者罰俸之半。三年再比。如故者。褫不錄。今舊制雖存。而寔亡矣。射圃泮。菽蔬則鞠為茂艸矣。

青子子衿見廟不謁倚席不講而射可知矣士為民  
首射又為諸統之首嬉情若此而編氓又可知矣夫  
以

二祖創業闢統日夕講武聖子聖孫威靈震疊罔所  
不稟承獨射圍射法不行常反覆思之而莫解其故  
語云四郊多壘卿大夫之辱也今達插盜邊流寇發  
於秦晉之墟當事者恨不得死士五百君子六千以  
消聖明之宵旰然練兵自練膽始練膽自練氣始練



氣自練射始。漢文帝戎服親御鞍馬。選將士馳射上林。唐文皇謂諸衛將卒曰。朕不使汝曹穿城築苑。專習弓矢。居閒無事。則為汝師。突厥入寇。則為汝將。日臨試顯德殿。射中多者。將帥加上考。其次領賞刀帛。有差。宋太祖閱射於殿廷。習射於城西。真宗會闕塲於東武。而今非其時乎。則請勅中外文武。寔備而寔修之。有李愷之故事。在李愷為魏文侯守上地。令曰。民有狐疑之訟。令射的。中者勝。不中者負。於是民皆

好習遇敵大敗之。今守令不可做而行乎。又有崔安  
潛之故事在。崔安潛為四川節度使。奉遣大將齋牒  
募驍壯。教以洪州弩法。號機弩營。而蜀兵轉弱為強  
矣。今撫臣監司不可做而行乎。又有种世衡青城故  
事。在世衡懸金錢募射。中錢即掇錢以去。轉相誇  
耀。無不以一當百。今參總鎮不可做而行乎。昔匈奴  
女直自稱騎射無敵。豈其伎倆果入。殊哉。蓋彼之  
騎射。溪馬上生。馬上長。馬上習。絕無他課巧。而今之

羽林孤兒。及材官良家子。遇比藝。始張子。遇武場。始  
挾矢。若嚴悟之射訣。張宗之射經。王越石之射議。錢  
師益之射格。張仲殷之射訓。曾耳而目之乎。嘆喏老  
將。語焉而不詳。輕肥少年。習焉而不精。而望其穿三  
札。洞十重。志其口則白。志其目則目。能乎哉。或曰中  
國之技。火攻為上。短兵次之。烏用是弱。子織繳為。不  
知火攻利於上風。短兵利於相接。而殺人於百步之  
外者。獨有射耳。呂布非射。何以解圍。元稹非射。何以

退蠻薛仁貴非射何以定天山之九子孫。臚非萬弩  
何以梟龐涓於馬陵。虞允文非神臂弓何以斃逆亮  
於采石。射之功用莫可殫述。特以放牛散馬。橐弓戩  
夫。一切武備。以故事具文應之。有能申明。

高皇帝初制。自國學。以及郡邑諸學。自公侯伯子第  
以及衛所之千夫長。百夫長。自有司負役。以及邊腹  
之軍民。射圃有地。教射有時。督責有官。賞罰有法。  
在必行。必期于可久。不猶愈於募生兵。驅不教之

市人塗膏原野乎。不猶愈於召客兵。徵素養之驕卒。  
擾亂地方乎。不猶愈於團練鄉兵。拘按丁抽派之里  
甲。騷驛問閭乎。自食其食。不獨截兵於農。而士農商  
賈。無所不截。自雄其伎。不必仰給於公。而器械弓馬。  
無所不給。人自為怒。家自為鬪。鄉里有事。則利在一  
方。勇於私鬪。則習於公鬪。國家有事。則利在天下。其  
為便計。當復何如。昔陸九齡。休暇則與弟子適射場。  
習射。曰。是男子事也。自是里中不敢鄙弓矢。為末務。

歲儉多剽略。或睥睨其家。輒搥手相戒。是家射多命。中無取死。九淵聞靖康事。乃前去指爪。尚精弓馬。每云。今人高居優游。乃懷安。非懷義也。寔為可耻。守荆門。平居教射。不止兵伍。郡民遠近。皆得同賞。盜不敢近。此非先達事乎。夫同仇之誼。豈不在念。但力不加耳。兼資文武。昔人所珍。俯仰今日。何可復得。夫文士畏蒞相尋。不一當虜者。章縫靡之也。鉛槧困之也。歲月消磨之也。其小人則莫與之言也。即言而未必有。

意作率之也。即作之率之。而未必此效彼尤。共相勸  
勵也。誠使力行鼓舞。所在有備。其於國家。豈曰小補  
哉。

夔圃小史曰。張公諱心鏡。典試江右。留心射事。進  
稽古禮上通。皇章用以程士。經濟宏確。文正公  
以天下為己任。信非欺我列之篇端。以告同志云。

射書卷一

尤起求震伯

胡憲昭通光

西神翼圓顧煜銘栢集

賈允修樹聲

全訂

湯浣懋新

射經

趙國公王琚

凡射必中席而坐。一膝正當垛。一膝橫順席。執弓必中在記之中。且欲當其弦心也。以弓當左膝前。豎按



席稍吐下。稍向前微令上傾。向右。然後取箭。覆其手。微拳。令指第二節齊平。以三指檢箭三分之一。加于弓亦三分之一。以左手頭指受之。則轉弓令弦稍離身。就箭。即以右手尋箭羽。下至濶。以指頭第二指節當濶約弦。徐送之。令衆指差池如鳳翮。使當於心。又令當濶羽向上。弓弦既離身。即易見箭之高下。取其中平直。然後擡弓離席。目睨其的。按手取。下引之。令滿。其持弓手與控指。及左膊肘。平如水准。令其肘。

可措盃水。故曰端身如幹。直臂如枝。直臂者。非初直也。架弦畢。便引之。比及滿。使臂直是也。引弓不得急。急則失威儀。而不主皮。又不得緩。則力難為。而箭去遲。唯善者能之。箭鏃與弓弦齊為滿。在平犯之中。為貫盈。貫盈信美。而難成。要之。令大指知鏃至。然後發箭。故曰鏃不上。指必無中。矢指不知鏃。同于無目。論之至也。或以目視鏃。一習慣。則馬上與暗中。不免乖誤。此為無術矣。故矢在右。視在左。箭發則靡。

其稍壓其肘。仰其腕。目以注之。手以均之。心以趣之。其不中為何也。又曰。矢量其弓。量其力。無動容。無作色。和其支體。調其氣息。一其心志。謂之楷式。如此五者為上德。故曰。莫患弓軟。服當自速。若患力羸。恒當引之。但力勝其弓。則容貌和發。無不中。故始學者。先學持端。須能制其弓。定其體。後乃射之。然其的必始于一丈。百發百中。寸以加之。漸至于百步。亦百發百中。乃為術之成。或升其的于高山。或致其的于深。

谷或曳或擲。使其的縱橫前却。所以射禽獸與敵。凡  
弓惡右傾。箭惡直懦。頤惡傍引。頸惡却垂。胸惡前凸。  
背惡後偃。皆射之骨髓病也。故身前竦為猛虎方騰。  
額前臨為封兕欲闌。出弓稍為懷中吐月。平箭濶為  
弦上懸衡。此皆有威儀之稱也。

又曰控弦有二法。無名指中指壓大指頭指當弦直  
豎。中國法也。屈大指以頭指壓勾之。此胡法也。此外  
皆不入術。胡法力少利馬上。漢法力多利步用。然其

持妙在頭指間。世人皆以其指末敲弦。則致箭曲。又傷羽。但令指面隨弦直豎。即脫而易中。其致遠乃過常數十步。古人以為神而秘之。胡法不使大指過頭。指六為妙耳。其執了欲使把前入挽。把後當四指本節。平其大指承鏃。却其頭指使不碍。則和美有聲而俊快也。射之道備矣。

射論 增定

弓

凡學射。先須擇弓之稱手。若手強弓弱。則手欺弓。若手弱弓強。則弓欺手。皆所不可。然初學。寧使手有餘力。

置弓須擇其胎直筋舒。膠勻乾透。即是良弓。體段但新。須是張而調之。偏者使歸於正。斜者使歸於平。曲者使歸於直。如病在犯。則以火調犯。病在閃。則以火調閃。病在腦。則以火調腦。或以刀磋之。又或以兩

身書  
手開其腦。兩膝制其閃。皆可更宜烘焙得法。安置平  
正。

弦

凡弦太長。則慢而無力。太短。則木而不發。箭太粗。木且難出扣。太細亦無力。且不耐久。須要適中。

矢

凡矢要看其斡。不頭大脚小。不此輕彼重。其扣不緊。不蕩其翎。且整且固。然後用之。亦須與弓相稱。弓重

則矢亦重。弓輕則矢亦輕。若矢輕于弓。則必跳躍。矢重於弓。則不能到。亦須烘焙得法。安置平正。

張弓

初學宜將弓空張。併習容止。俟空張既熟。容止亦端。乃可引弓。若遽然發矢。則力不出。心又亂。諸病豈可除乎。

身勢

立脚須不丁不八。前脚站一直對靶子。乃直挺勿曲。



五  
後脚頃曲而向前。蓋惟後脚曲向于前。則非但無尖  
臀之病。且又有腰力。然身勢大槩有二。全身壁立引  
弓。謂之大架。人皆難之。蹲足直腰引弓。謂之小架。人  
皆易之。然場中各泛其便。惟射賊宜大架。不宜小架。  
蓋蹲足而射。則賊見而防我。惟全身壁立引弓。便  
賊不及防也。

執弓

弓把上段。可留六七寸通矢。即以掌心頂把。猶如握

卯不可橫把。若橫把則指不着力。把持不固。每箭打袖。第三四五指緊。擊紀。大指恣力追緊。壓着中指。第二指豎起。指尖點在紀前之上。不可伸出。蓋食指尖點紀。亦有扶助之力。而不伸出。斯無礙弦之病。近多四指總握。雖非正法。苟能熟之亦可。

### 搭夫

先着夫翎在上。即入扣。須前手低四五分。後手高四五分。蓋前高後低。則黃夫水平而不搖。夫亦顧力之。

強弱何如。力強自能達到。後手宜高。若力弱而後高。則矢不到把矣。須放平些。宜自家時。酌量。後手大指鉤弦。將食指鉤大指。然食指尖。須直向於下。若橫斜。則致鉤弦。而發矢偏於右矣。食指內節。一直傍矢。不可太逼。蓋惟傍矢。則矢不落地。而不太逼。則矢不曲向右。或以中指鉤大指。而直伸食指傍矢。又或以食中二指鉤大指。發鉤亦各從其便。

發矢

發矢須知箭在弓右。視在弓左。箭在於手。視在手的。  
若視箭則不中矣。須右眼看左眼。左眼看定把子紅  
日。左手提起弓。左臂與左肩皆轉向于前。務令臂肩  
與身一直。執弓碍眼。直挺如拒。牢不可動。右手扯弦。  
須傍耳邊扯來。慎勿挨胸抹奶。後手及後肩與前臂  
前肩一直如線。見得弓滿。又拳正對日中。即着力一  
擊。蓋自持弓矢之時。即當審固。及至滿而將發。最要  
倍加精神。愈審愈固。務求滿而愈滿。正而又正。斯可

至可中矣。然太遲久。反至臂力耗竭。發矢無力。又多  
吞吐。

又發矢時。須兩手齊分。前手一擊。後手一擊。不輕不  
重。無先無後。則矢疾而不偏。若中箭多在的左。必前  
手用力過猛。中箭多在的右。必後手用力過猛。故只  
要兩手齊分。自發疾速。且不偏也。然前手之分。必自  
肩而臂而拳。一齊進力始得。若止用拳力。則矢非大  
即開矣。

又射要遍身着力。却無着力形狀。不頭引。不頭垂。不  
咬牙。不傾背。不斜眼。切視。不動容。作色。不矯手頓足。  
不搖擺。輕跳。

射後

發矢後。須觀其落頭何如。或中。或不中。或大。或小。或  
開左。或開右。其大也。得無所主。太高乎。搭矢太平乎。  
其小也。得無矢不滿乎。前後手欠力乎。或搭矢太高  
乎。其開左開右也。得無所主。欠中乎。前手搖動乎。後

手食指鈎弦乎。或左風右風乎。或後脚過左過右乎。識一病。即改一病。處既除。好處自生。

又閒常要操練手臂氣力。時時對柱挺直。使之堅固不鬆。

又閒常要凝眸定目。先望五十步外。漸及百步外。以一物作準。看得其中明。白。雖細微處。亦若粗大。久之。則精神注射。睛光無不凝聚。瞻視自然分明。臨射時。乃得矢巧矣。

又射時遇左風。即迎左而射。遇右風。即迎右而射。此法固然。要之一遇有風。前手極力一擊。後手極力一擊。則矢之去也實而不虛。雖有風不動矣。其為風飄去者。特矢虛耳。然則因風而迎左迎右。不若因風而力擊力絕也。

又用力有先後。有微驗。開弓之始。前臂着力。將滿之際。兩臂齊力。則胸前骨開。背肌肉緊。若胸背無微驗。必兩臂未齊力也。



又臨射時。手足臂目各要定位。如以的為主。前拳對的。自在拳之上。的之下。前臂在目之下。前足在拳之下。箭在頭之下。後手在右乳之前。若繩之直焉。可也。

又所謂彀者。謂引弓至拳間。一直如線。後手已盡。更不能復來。其鏃却到指上。此便是彀。若臂肩未盡。直鏃已上指。亦未是彀。當更用長箭。若臂肩已直。後手已盡。鏃未上指。當用短箭。只以鏃到為期。又不可以引弓之初。先將前手挺直。後手又不能拽開。以致拽

至前脇下。無可去處。便以鏃上指為毅。大非。

又按弓之時。須屈右手。名小二指。指甲入掌心。及臨發之時。五指着力齊放。反掌向後。則脫而易中。其至遠過常。若右手小名二指不緊。發亦無力也。

又弓稍直上。謂之豎弓。橫平而射。謂之橫弓。要不若弓稍向前略斜。不平不豎。如斜月之狀。為妙。

又箭射去。須要實而不虛。實者。弦響箭到。疾緊而平直也。凡空中只見一點黑影來。實也。力能洞堅穿扎。

人不及避。見鏃見羽者。虛也。箭去無力。人可躲閃。即  
或着物。不致透傷。若遇有風。實則乘風愈迅。愈堅。虛  
則飄揚不定。隨風偏左偏右矣。

又射頃一壓一緊。壓者存其前手也。的不拘遠近。箭  
不論長短。俱要存其手。以壓之。箭方平辣。今見箭不  
及到。遂舉其前手以就的。弊必至于後手不緊。而拙  
高矣。須知箭發到速。只在後手一緊。前手不必擡高。  
自然平辣而神速也。

又當場對射。有監射各官在上。須如平日自射一般。慢。一枝知鏃。一枝。一枝審過。一枝。如何不中。即射至五夫外。猶未中的。更要從容審決。不可因其不中而自忙。則六七八九矢。更無中理矣。

又對敵射箭。只是箇膽大力定。勢險節短。則無不中人。無人能避矣。此狀形容不出。大端將弓扯起。且勿盡滿。且勿輕發。只是四平架手立定。則勢自險矣。必待將近數十步。約我一發。必能中敵。必能殺人至死。

或患將切身。或遇賊先鋒。一中而收利十倍。則節自短矣。馬上之賊。只當看大的射。不可射小人。諺云。射人先射馬。擒賊必擒王是也。

又射以力為本。以法為主。力强之人。以力用法。則箭平而疾。惟力弱人。尤不可無法。箭雖稍高。亦自不失。正鵠。

射法十四則 增定

習力挽弓

法曰。莫患弓軟。服當自遠。蓋習射之始。必須積挽。其  
法以木弓三四斗。挽少至多。不可驟越。積至弓服。然  
後加以斗力。推而上之。至一石止。蓋石力人皆有之。  
可勉而及。挽力既進。則架箭以試其滿。弓欲弱。箭欲  
長。弓弱則易至滿。箭長則引滿有餘。當場射之。可無  
剩矢吐矢之患。

服儀取箭

法曰。速之能。近之功。蓋挽力既進。然後習以左手連  
雙箭。夾弓而執箭。筈齊上。彌上三指實。下二指虛。其  
箭自偃。以右手下三指仰抹。取偃箭。至箭之半。即以  
小指勾定。推近。鏃分寸之間。次以食指勾其上。箭控  
筈上弦。不可以目視筈取。凡取箭之體。須側右手於  
右。則不撞靶。不視取筈。則恐不真。不真則不能及。強  
揣摩久之。則又非。或恐有落架脫弦之病。必控筈之

際以食指包韜其筈。縱未適入弦。可以一移而無脫落。先習於十步之內。百發百中。然後增而上之。至百步止。此古善射法。

正容立勢

法曰：前手如托太山。後手如抱嬰兒。前足如踏雞子。後足如踏蝎虻。丁字不成。八字不就。謂手欲前直而後圓。足欲前虛而後實。前足尖對的。後足橫則有力也。左膊惡高。右膊惡下。頭惡傍引。頭惡却垂。胸惡前。



仰背惡後。偃肚惡凸。臀惡高。力勝弓。則容貌閑。和弓勝力。則體動神疲。蓋射以和容為上。主皮次之。其或操口挽弓。嗔目牽箭。斜視其的。架挽失容。一身態度尚不能持。又安能求中。

持弓審固

左手垂下。微曲。大指羈犯。第二第三指着力。把弓箭。餘指斜籠下。稍指左脚面。曲右手當心。右臂帖肋。以大二指扣弦。三四小指緊摺。不可帖大二指。始活潑。

法曰。朶在南時。面向西。右手投弓。左當朶。仍令箭筈  
兩相齊。

舉朶揆弦

欽身微曲。注目視的。左手輪指。望腕朶弓。箭如懷中  
吐月之勢。續以左手第二指第三指。靠心斜入揆弦。  
令弓上傳着右肩。然淺舉左脚。三移其步。法曰。舉朶  
揆弦。橫泛脚。輪轉坐腕。手激欽。上弱斜傳右肩。膊左  
手持把橫對心。

抹羽取箭

以右手三指丞下。緊抵前四指五指。鈎撮取箭。先舉  
左腳隨步。當了受矢。湊右手。以二指按箭。三指斜擡  
箭。四指五指。指向裏斜鈎。左手二指三指。羈絆掣箭。至  
鏃法曰。前當弓。犯一般。齊三實。兩虛。勢漸離。小指取  
箭。緊羈鏃。抹羽入弦。無暫滯。

當心入筈

右手第二指。緊控箭筈。大指捻筈當心。前手就後手。

擗籥入管。左脚尖指埤。脚眼微出。右脚橫直。鞋袂對  
埤。淺坐箭管。左手第二第三指坐腕。羈前。雙眼斜覷  
的。法曰。右手二指抱箭管。兩手相迎。穩入弦。捻管當  
心斜覷。貼緊夾。兩膝直如僞。

鋪膊牽弦

輪指把弓。推出前手。微湊右手。兩臂稍曲。不可先直。  
左手持弓。空第二指。過弓。弛節上。大指面緊着弓。弛  
豎起指節。餘指實握緊。左右膊。左右膝。着力同。法曰。

前脚推下若推山。右手弯弓緊冠弦。兩臂稍曲不侵盡。文章須用緩投肩。

歛身開弓

以左手第二指知箭靶外觀帖。側手引箭至鏃。大指靠定血盆骨為進。凡鏃與靶齊為滿。進半靶之裡為貫盈。貫盈信美。難有及者。大抵脇肋脚膝着力亦同。法曰開弓發矢要歛身。靶外分明認帖真。箭上肘翻雙膊聳。脇肋脚膝力須勻。

極力遣箭

疎腰出。彌上。彌畫地。下。彌傳右膊。後手仰腕。極力。隨後肘過肋。倚後手向後。前手猛分虎口。着力向下。急捺轉腕。以第四第五指緊鈎弓。兩肩凸出。則箭力倍勁。法曰。彌去。猶如搥斷。把箭發。應同。搥折。彌前。彌畫鞋。後靠脊。極力遣去。猶自然。

指弱搭箭

必前後兩手相迎。直右手過胸。曲左手搭弦。以左手

第二指抹箭。前脚鬆。身稍歛。斜眼覷帖。曲右手帖肘。以左手第二第三指側手羈韁。直右手上臂仰腕。過胷取箭。法曰。右指羈箭當胸出。左手捲弦稍靠肩。箭已中時無動手。抹羽入筈法如前。

遣放求親

法曰。射不入鐵。不如不發。射不入石。徒勞爾力。又曰。有力不親。不能害人。親而無力。不能入物。又曰。疾而箭狂。反被敵傷。親而箭遲。敵可閃移。三者射之要也。

蓋。苦。高。則。下。插。而。箭。斜。苦。低。則。上。插。而。箭。徐。弓。急。則。失。威。儀。而。難。中。弓。緩。則。力。弱。而。去。遲。昔。由。基。百。步。穿。楊。鐔。甲。七。札。精。通。于。神。唯。在。遣。放。遣。放。之。法。須。人。力。勝。弓。操。審。在。我。偃。其。左。手。仰。其。右。腕。箭。發。則。靡。其。前。稍。前。稍。畫。地。後。稍。附。右。膊。後。手。不。得。戀。前。手。不。得。連。身。不。得。動。文。牽。而。武。放。然。後。發。無。不。疾。無。不。親。無。不。毒。

凝神認把



凡把子在。前。或去六十步。七十步。八十步。為度。左手  
拿弓。右手拿箭。九枝。面右背左。側身。橫立。前肩對把  
子。後肩直列。兩腳跟相依互站。前凌班齊。左手拿弓  
搭胸。勿動。右手將箭。用箭較盛之。掛右腰間。右手取  
箭一枝。挽上了弦。歌頭橫弓。看親把子中心線。直截  
至前腳跟底。文射足。勿移。武射右腳攢法。列齊站住。  
勿使分寸參差。然後開弓。發箭。由胸肩直出。射六十  
步。拳對把子中心。七十步。拳對把子頤項。八十步。拳

對把子頭上。務指親切。彎膝平坐。藏臀勒體。上身靠  
後。右手挽弦。由目邊拽。至耳邊。務使後拳對前拳。前  
拳對把子中心。一直如矢。右手再稍緊撒。手緊則  
箭若流星。撒手鬆緩。則擺搖不遠。若走把左一尺。後  
跟那後半寸。走把右二尺。後跟那前一寸。射大存于  
小。射小加于大。存壓其前手。加舉其前手。務取水平。  
前後手一齊着力。如是依法習熟。則百發百中。決無  
指東走西。或遠或近之失。

治心調攝

法曰。得之於心。應之於手。蓋心一不治。射無中理。凡射有十不可。他想不可。他憂不可。奔走而至不可。醉不可。饑不可。飽不可。怒不可。不欲射不可。射多而不止不可。爭奮不可。戒此十者。則不徒射矣。射中勿喜。喜則心易反蹶。射不中勿憂。則心慈無主。手執其弓。弦安其箭。目注其的。心實運之。平居暇日。當調氣息。節飲食。避寒暑。持喜怒。誠嗜慾。此射之至要。

射機八法 增定

一曰立

立步法也。二足直立為高架。二足稍開為中架。兩腿跨開蹲下為低架。家數雖殊。第因時制。變則可矣。凡射。頭內正外直。前腿如楸。後腿如瘤。左肩直對右腳尖。丁字不成八字。不就是也。故步法首焉。

二曰持

持。拽弓也。架箭如頸上懸衡。開弓如懷中吐月。前手

持弓如虎爪。後手架箭如鳳眼。雙搭扣滿拳射。便于初學。前手肘窩要轉。臂膊要直。後手引弓要近身。兩手先寬後緊。左手如抱兒。右手如附枝。則此意也。

三曰審

古法曰。高低隨遠近。左右在攙斟。書曰。往省括于度。此審字法也。高低隨遠近。云者步數有多寡。筋力有強弱。注定前鏃于標的之中。推移加減于分銖之際。箭有拂耳。拂頸。挨胸。摸乳之名。拂耳者。捉弦拽及耳。

下而發之。此水平箭。十中其九。拂頸者。投弦拽及頸邊而發之。亦水平箭。稍高者。十中其六七。挨背摸乳者。投弦拽下胸乳之次而發之。箭最庸下。飄揚高越。力強則過把。力弱則不至而墜地。可中不可中者。此也。蓋至于投而滿定其限者。射之常法。調停分銖。加減于箭鏃毫末之間者。射之巧法也。左右在机斟云者。如五人為伍。以中人為主。左右各有二人。其在中者。平直向前。不待饒減。如前一位。則第二人也。斟酌。

箭鏃。法宜饒左半分。前二位則第一人。也。斟酌箭鏃。法宜饒右一分。所立之處。饒半分到把則三尺許。適在把中也。饒一分到把則六尺許。亦在把中也。後一位則第四人。後二位則第五人。身居于右則宜饒右。如前法。此機斟法也。机斟一定。又知左風右風順風。關風之辨。而斟酌其饒減。則所中有常矣。者括于度云者。前拳執了碍眼。注定箭鏃于標的之中。遠者宜稍加。近者宜稍減。饒左則減于右。饒右則減于左。辨

千分銖。只爭毫末。疾徐合法。而後發之也。然省不特斟酌。饒減于發矢之際。雖既發。後其中也。審所以中之妙。其不中也。審所以不中之病。注射而觀之。清夜而思之。得其妙。而固守之。知其病。而切戒之。開弓有獲。百發百中者。得于心妙。而應于手法。則熒也。

四曰滿

開弓至鏃。謂之滿。又云。指不知鏃。同于無目。指乃左手中指末也。知鏃者。指自知鏃到。不假于目也。必指



末知鏃。然後為滿。必箭。知鏃。然後可言射。不取其  
速滿。亦不取其遲滿。若速滿。把持不定。有打手。復吐  
之病。若遲滿。力疲而不堅也。用怒氣而開弓。息生氣  
而發箭。是也。

五曰固

滿而不吐出箭頭者。謂之固。犯者多矣。立站不正者。  
不固。兩手不先寬。後緊者。不固。前手肘窩不轉。臂膊  
不直者。不固。前手把持不定。後手引弓不近身者。不

固。曾骨不開。脊肉不緊者。不固。能明一開弓。兩開弓之辨。則知固之妙矣。一開弓者。左手執弓前挺。勢如拒人。莫之搖動。右手捉弦。依傍左手拽來。滿定其限。斟酌遠近。加減于箭鏃之分銖。而後發之。左手則只挺前如拒。不知其發。曰不知者。狀其定而不搖也。此一開弓法。十中其九。一不善用。則臂死而力老也。然不失固字之義。兩開弓者。左手前撐。右手後扯。弓雖滿而猶進。矢欲發而更拔。兩手齊分。得身于前。撒手

于後。通身是固也。一不善用。則使作過猛。且力弱而不能久持。大非固字之義。其命中者幾希。

六曰用

箭未離弦。謂之用。不上不下。不左不右。跟箭之一線而用也。斜弓。須用撇絕。直弓。須用鳳點頭。兩手輕動。箭已離弦。不謂之用。必待指末如鏃。進一分。一分之用也。古射法曰。箭不至鏃。不可言射。又何為用乎。

七曰發

箭已離弦曰發。多有搖擺之病者。何也。前手用。後手不用者。箭頭上下搖。後手用。前手不用者。箭羽左右擺。弓強力弱。箭多偏左。又有損扣者。乃後手逼扣之病。左手如拒。右手附枝。右手發之。左手不知。則無搖擺之病矣。

八曰中。

箭至的。事把謂之中。取其中把之中。而能命中為妙也。審而不固者。不可以必中。固而不審者。不可以必

中。前手。脛不直。後手。鳳眼不清者。不可必中。生弓。不可必中。生疎。不可必中。弓強。矢輕。不可必中。弓弱。矢重。不可必中。氣驕。志怠。不可必中。心神恍惚。不可必中。射多力疲。不可必中。見已之病不改。不可必中。好勝之心甚。不可必中。怯懦之心生。不可必中。

射法四論 秘授

論不遠病處

發箭不遠。其病非一。或弓軟無力。或弓硬不靈。或弦太長而欠健。或弦太粗而欠脫。或是箭短。或是箭重。或是翎不整而幹曲。弓矢既調。然後論兩手。或前手所主太低。或鬆而打袖。或搖而不固。或後手過高。或三指爬入掌心無力。或食指曲而鈎弦。或大指呆而不脫。或引弓未滿。或滿而臨發之時。又走出一二寸。

識得一病。便要改除。千言萬語。無過緊之一字。

論不中病處

箭去不中。其病亦非一。若調其弓矢。唯其苗頭。其開左者。或前手所主過左。或後手過開。或後脚過前。而後肘不直。其開右者。或前手所主過右。或後手過逼。或後脚過後。而後肘不出。或前手對把。後手不對把。或箭頭對把。箭尾不對把。或前手動去時。不得自主。或後手滯。臨發倉皇無措。或左風右風。或前勤後惰。

或氣粗志滿。或力倦神馳。須聚精會神。沉思熟省。改除前病。總之法在從容審的。前後正直而已。

### 論力在盡擊擊法

凡射至定力。若有力而不得用力之法。則不滿遂不得至矣。故擊擊是古來射家妙法。然僅後手極力扯進。是能擊不能擊。僅前手極力伸出。亦是能擊不能擊。反致夫搖而不正。須是八分滿時。前手徐徐伸出。後手徐徐扯進。兩拳筋節。至於無可加處。又不露形。



不着迹。則箭去疾而穩。加尋常數倍矣。

論巧在盡正直法

凡射中是巧。若欲巧而不得用巧之法。則不正。遂不得中矣。故正直是古來射家妙訣。然僅視的而不視鏃。是不正矣。烏得言直。僅視鏃而不視翎。是不直矣。又烏得言正。反致執老而不疾。須是八分滿。浸浸的視至鏃。浸鏃視至羽。兩目精力亦至無可加處。又不躁急。不遲緩。則箭去正而定。亦超尋常數倍矣。

正謬篇 秘授

擊學之謬

談射者言左擊右學。以為非擊學。則矢不中直也。曰  
否。握弓引滿。手力已竭。骨節已極。何從擊學。間有蹇  
者。必不在發矢之時。而在發矢之後。強為是觀。美云  
爾。於射何益。胡人射獵。強半皆上搭。上搭矢在弓左。  
惟胡人為然。華人絕無之也。上搭亦擊學耶。設云力  
尚有餘。骨節猶能舒展。則終屬未滿。未有不殺而可

言射者。然則求直乎。求何。曰。審固而已。有握固之固。有周身罄力之固。能固而後能審。固且審。則不求平。而自平。自擊擊之說興。而固字置之不講。惟不固。則體勢渾動。或臨滿吞吐。或皇遽速遣。或括臂占袖。甚或併審忘之。皆擊擊之說誤之也。古有云。前手如拒。後手如附枝。後手蕪之。前手不知。非固何以能拒。非固何以能不知。曰。不知何以須擊擊。旨哉言乎。盡固之義矣。盡審固之義。則盡射之義矣。

指知鏃之謬

或曰。指不知鏃。同于無目。夫知鏃乃能知的。知的乃能中的。此射之要機也。而謂以指知鏃則舛甚。何也。知鏃者。不以指而以目也。今日不知而指知何也。以其不見鏃也。其不見鏃何也。引弓之際。頭容却垂。目為前手所障。雖天空地濶。而竟不知鏃的之在何所。故不得已而寄目于指。是以射法有四惡。曰頭惡。却垂。頭惡。傍引。曾惡。前凸。背惡。後偃。却垂則必傍引。前

凸則必後偃。四惡相因而鏃的茫然矣。知鏃奈何。引弓之始。欠身而頭容稍前向。以目擬于箭羽之傍。由羽而見桿。由桿而見鏃。而見的。自羽至的。一目可觀。奈何于指上求之乎。夫射力在手。而巧在心目之間。以心運目。以目運指。未聞心目反運于指也。或又曰。鏃不上指。鏃無中理。夫鏃不上指。乃為未殺。止力弱耳。世之未殺而中。數反勝於能殺者比。可云無中理哉。但責其命中於烈風之中。貫革於百步之外。則

歎然耳。

矢搖之謬

或曰。矢搖而弱者。鏃不上指也。殊謬。鏃不上指。矢豈不能洞堅已耳。胡為忽自動搖。夫動搖之故。大率于發矢之際。或括臂占袖。或拍端拂弦。或後手太緊。挽強使曲。四者有一於此。則弦激。強激而矢隨之搖矣。矢之搖否。應於弦。與鏃何關。故謂鏃不上指而矢弱。則可謂鏃不上指。而矢搖則不可。

弱弓猛力之謬

強有力者。或習射弱弓。云恣力遣之。矢當自行。又云  
弓弱而能竭周身之力。則矢疾可與強弓等。不知強  
弓乃堪恣力分解。謂弓力能與人力抗也。以弱弓而  
用猛力。弓不令抗。弦隨手來。弓稍后。弭來猛而去緩。  
中途矢墮矣。見其不能及的也。愈奮其猛。愈猛而愈  
墮。是必斃之理也。夫力強而弓弱。當專精求固。劑量  
而遣之。無使過猛。乃可及的。有人曰。吾善射。能使弓

弱而矢平。是自欺耳。此說歷試之人。解者什一。不解者什九。蓋學力未至之故。造詣既深。當自了然。

### 緩引之謬

謂引弓之始。須悠々緩引。逮其將滿。則驟引而疾發。是說也。平時則可。臨敵則不可。臨敵緩引。則人再發而我一發。我矢未發而先為敵中矣。况敵人先知我所向。寧肯站立而待矢乎。車馳卒奔。勢甚飄忽。亦何容暇豫也。難者曰。驟發則不審。不審則虛發矣。矢石



相交之地。一發而虛。禍且不測。噫。是未嫻戰陣耳。當其對壘交鋒。相去不遠。命中易也。中一驥百。處勢易也。驟引固無損矣。所謂審者。必于臨發之時。非先審而後引。何暇于緩也。至若騎射。風雨之勢。尤宜疾上加疾。使人無容措手。乃為長技。若習緩引。即矢且不及。何言中哉。若夫步騎之認的。則迥然各別。步射審于弓。犯之右。騎射審于手背之上。其故何也。步射遠而騎射近也。設步射在三十武內。則與騎射同。是

又難為執一之論。

舍轡之謬

凡騎射者。類皆舍轡而馳。以此戲逐場中。猶且不可。况兩軍對壘。厚集其陣。轡不在手。馬必直馳。不能盤旋。一再發而驅入人馬之叢。不僵則仆。且毋論敵人之擊刺我也。故騎射必挽于後手。以便前面抽矢腰間。則換于前手。張弓則仍歸後手。雙換手有捷法。略無窒碍。與不換同。其活瀆面授可耳。胡人間亦有挽

轡于前手而不換者。華人所絕無。然轡在前手則韁  
 必短。左右旋射甚不便。夫騎射舍轡者。豈不以挽轡  
 而射。初學不便。姑徇其畏難之心。哉。不知畏之則難  
 習。之不過旬日功耳。第騎射之矢。較常矢必餘三寸。  
 重須及兩。此何以故。前緩引條。所謂騎射審于手背  
 之上。長則鏃在手前。可于手背間審的。重則能深入。  
 可以洞堅。是又不必矢鏃上指。而骨節已自引滿矣。

破愚論 秘授

貪平愚

射貴平直。矢發而造橋。世所唾也。然所貴平者。謂其中也。矢及的而鏃不下垂。其力尚可數武。是能洞堅及遠。故為名家。若低而不及。是求平而不求中也。亦何貴于平。心有此愚。則貪平之心。足以亂其命中之心。其一二倖中者。非不可觀。而不中者固多矣。矢一墮于的前。百無一大。遂為射家一大病。法云。寧高而

過。的。慎。勿。低。而。不。及。法。豈。教。人。以。不。平。哉。正。以。破。貪  
平。者。之。愚。而。人。自。不。察。耳。或。有。力。雄。弓。勁。然。不。及。的。  
正。坐。此。弊。夫。射。期。於。中。則。平。亦。可。高。亦。可。不。中。則  
高。固。不。可。平。亦。未。見。其。可。也。雖。然。過。的。之。高。非。造。橋  
之。謂。乃。平。發。而。矢。自。揚。斯。所。稱。妙。技。也。

握固愚

握固非周身之固

今。人。悉。力。握。弓。自。為。固。矣。而。矢。卒。不。平。且。不。迅。何。也。  
蓋。愚。于。固。而。不。詳。其。所。以。固。也。夫。握。弓。止。用。力。於。大。

指食指任其小指虛浮。是徒敝精神於射。何補見矣。之不平且疾也。遂謂握固為無益。不知握固之道。必從小指以及無名指。中指次第捲握。掌心穩貼弓靶。然後為固耳。

### 引滿愚

矢鏃及靶。人謂引滿矣。不知矢有長短。人有高矮。以長人用短矢。骨節之用未及十之七八。亦謂之滿也。短人用長矢。必其鏃之上指。胡可得乎。夫矢有

官制邊制之別。

官制二尺七十，邊制二尺八十，皆以小尺言，非官尺也。二制俱有鐵式貯

武庫。官制稍短，邊制稍長。倘其人軀七尺，則邊制猶不

足引，寧可一例而拘。故以骨節用盡，不餘絲毫為滿。

則人，有引滿之分量，不可全以矢鏃為準。然其酌

量之法，則準于官邊二制而增損之，乃為當耳。今但

以矢鏃上指為殺，而竟不究矣之長短，人之高矮，故

曰引滿之愚也。

低昂愚

令人挽弓而射。傍觀者見矢過的。必令低其前掌。使  
下見矢不及的。必令昂其前掌。使高。以是求中者。愚  
矣。夫兩臂挽弓。譬若懸衡。前手衡之紐。后手衡之權。  
矢有大小。以后手為高下。手在頤間。自曾及頤。平日  
定為分寸。欲有改動。循其分寸。以為低昂。庶幾適中。  
不致過當。若前手無所憑藉。一低一昂。非過即不及。  
雖間有適可者。要之終是意想測度。未為定見。不若  
后手于曾頤之間。寸寸而移之。為有準則。若懸衡以



秤物輕重。移權以就平。顧不易。耶使遠及百步以  
上。近止五十步以下。則兩手各當有低昂。又難執一  
論矣。

或問 秘授

挽強不及的

或問曰。今人挽強而力有餘。然不及的。何也。曰。此必前足太着力耳。前足過重。則軀向前俯。矢必不揚矣。焉能及的。否則。犯貪平之戒者。

重矢洞堅

或問曰。子云重矢能洞堅。夫矢重則不能及遠。何為更能洞堅。曰。是不難解。試以石擲人者。驗之。今以兩

許之石擲人。其去甚遠。然中人而人不為仆。以斤許  
之後擲人。其去甚近。或者不中。必傷矣。此可例論  
也。

騎射不貴速

或問曰。古云射疏及遠。今騎射甚近。何也。騎射迅若  
飛鳥。相迎者瞬息而近。則不必速。射相左。或相躡  
者。瞬息而遠。則須近射矣。凡騎射遠者難中。不中  
恐不及再發。故俟其稍近。乃發。度不中。則不發。膽怯

之夫望塵而發。比及交而矢已竭。故騎射不貴遠也。  
習射自近。

或問曰。習射者自近而漸遠。然乎。曰。射之為道。遠難而近易。近則身勢手法。均為所局。自是而求遠。甚難為力。凡事當自易以及難。惟射則不然。自近之說。必未嘗體驗者也。

改移後脚

或問曰。舊箭改移。全在後脚。然乎。曰。非也。只憑兩手。

處。可中。有手。可改。何必移脚。向使騎射。御亦可移乎。

改手

或問曰射者擬的而發。而或偏左偏右。因其偏而加改手之功。改矣而偏左者仍左。偏右者仍右。此何以故。曰此。后手之開歛。不應于前也。后手過開。則矢必偏左。過歛。則矢必偏右。改前而不改后。猶無改耳。兩手相應。矢將焉往。

對的不殼

或問曰。張弓者。面牆而引。人不能殼。及對的。胡不殼者。強半也。曰。其弊有二。一則志在箇中。旋引旋發。惟求速遣。不暇滿引。一則引弓既滿。用心審的。後手不固。隨復吐出。然二病總毘生。疎中來。平日未嘗攻苦。率意而射。所以臨時主見不定。意思倉皇。顧此失彼。故面牆則無心于中。而引無不滿。射的則一心求中。而失其故武矣。故必須熟閑。則能所向如意。

## 挽弱放輕

或問曰。有挽弱弓。輕放。全無動容作色。此可稱後手發之。前手不知乎。曰。不可。所謂發而不知者。言極其固也。今。隨手輕吐。其固安在。惟以弱人而挽弱弓。則亦罄其周身之力。固或在其中也。

## 騎射。夫出腰間

余咸二公論騎射。皆云。以一矢掛角。以二矢握于弓。而謂矢出腰間者。非。今舍轡條云。矢出腰間。何相

背耶。曰信如二公之說。握中僅容三矢。更無餘矢。設  
敵人或四或五。得何以應之。况握中握矢。則握必不  
固。未聞不固而可以應敵。惟以箭服弓。壺置腰間。其  
法貯三十枝。或更多。帶以待敵。二公論場中較藝法。  
此則統論射理。及對敵法也。

矢鏃過滿不頂犯

或問曰。射者能引弓過滿。矢鏃過犯寸許而發。夫  
皆戩。而卒不一頂犯。有何術歟。曰。矢過滿而頂犯者。



以。後。手。指。端。逼。矢。括。而。矢。箭。就。左。故。耳。惟。平。日。習。射。時。務。期。指。之。直。而。不。逼。自。既。以。慣。成。自。然。學。者。不。必。好。難。止。于。毅。率。中。求。之。為。當。

折衷篇 秋授

迎風

好勝者曰。風不能飄夫。可無迎也。工于求中者曰。我  
藝實巧。能迎風之緩疾以取中也。二者皆非定論。夫  
強弓勁矢。又當逆風。不必迎者為是。設或傍順風而  
迅。或暑濕。或樹的于百步之外。亦可堅執不必迎之  
說乎。故傍順風則迎。逆則不必迎。暑濕猛風則迎。涼  
燥則不必迎。射高速則迎。卑近則不必迎。是在目觀

而心領矣。

射架

挺立而射。俗呼為大架。俯偃而射。俗呼為小架。挺立者。指小架為陋品。俯偃者。詆大架為無力。愚謂大小之別。正在偃仰間。有何難事。偃仰並習。隨時所尚。則可大可小。無不如意。惟左右二射俱熟。施之於騎。不患馬之艱遲。不慮岩崖之空礙。最為長技。習之甚難。非百倍其功。不能。

單雙搭

後手挽弣。有止以食指鈎大指者。名曰單搭。有以食指中指鈎大指者。名曰雙搭。然單搭較雙搭為更利。而性所不便者。雙搭亦無妨。必謂雙搭為力雄。則偏耳。

長短弦

南人好射長弣。而吳下為甚。蓋弣長則括臂翻弓。諸病俱集。吳人以長弣而不為諸病所困。自謂能巧也。

邊鄙之士習射短彊。以為彊短則弓穩也。南北用弦長短各拘其俗。好勝者又各矯其俗。不期實用。予謂弦長則必洒腦。蓋以彊長而逼近弓稍。故弦蕪而為弓稍所當也。洒腦則弓力不盡而矢不得行。尚巧者能免括臂翻弓矣。而洒腦之病庸能免乎。彊短則諸病俱免。而彊之送矢不遠。不遠則人徒盡力于彊。而彊不得盡力于矢。故弦之長短宜視弓之大小。自弓及弦以中人之大指端至食指端為準。小弓則弦稍

近肥。以寸計之。大弓弦去肥六寸餘。而小弓則不足六寸耳。若然。則弓與弦相稱。而力必溼矣。此寸數亦以小尺言。

### 竹木矢

九邊之射。皆用木矢。惟薊鎮竹木相兼。而南方則不知木矢為何物。木矢有三。楸桿為上。楸桿次之。柳桿又次之。邊塞用木。蓋以竹產南方。遠不易致。故就其土產而用之。非遂謂竹矢質輕。不若木矢之重。而洞

一四十一  
堅也。畢竟木矢亞于竹矢。至若射高遠。竹矢猶覺利  
捷。木矢便為沉滯。但射近則彼此不甚相下也。

射法二十四要 附六要

手臂要練定。

眼睛要凝定。

弓要軟。

箭要長。

胸前宜吸。

脚立要方。

持弓要如握卵。

搭箭要如懸衡。

弓要稍側。

箭要平行。

前膀要轉。

筋骨要伸。

前肩要靠。

後肩要擠。



開弓要緩。

扯箭要滿。

後腕要仰。

後指要別。

下三指要緊。

前弓稍要擊。

認帖要真。

用弓要熟。

出箭要輕。

放箭要速。

附

弓矢輕重要相應。

兩手擊筈要相應。

心眼審顧要相應。

扣弦寬緊要相應。

前手推弓要穩。

後肘扯箭要平。

貫虱歌

弓矢要稱習。

容止須端逸。

用力辨先後。

握指今虛實。

曾吸氣自舒。

肩藏力斯出。

膊轉筋絲伸。

背緊箭始疾。

審固認方真。

放速機乃捷。

前梢擊不知。

後指剔毋突。

勿怯亦勿驕。

用筋還用骨。

心一與氣閑。

久之稱貫虱。

歌解

弓夫要稱習者。荀子有言。弓矢不調。羿不能以必中。  
 凡弓太硬。則手被弓欺。而撓巧不至。弓太軟。則弓  
 為力制。而發箭不行。弓生。則手不服習。而射去不  
 一。弓熟。方得心應手。對的不疑。箭太短。則筋骨局  
 而不伸。不能入穀。箭太輕。則射去飄幌。不能穩寔。  
 箭太重。則發去遲滯。不能及遠。必量力置弓。量弓

置箭。弓雖多。必認定數張。熟習為主。方為稱習。斯稱善射之士也。

容止。須端逸者。射雖武事。比禮比樂。可以觀德。當場容止。必須端凝。內正外直。品定而後巧可見也。宜以一身壁立。毋動容作色。兩脚平分。不丁不八。前後不過。無分序立之前後。一站下。即以左肩左脚緊對把心。則舉手得把。而週身氣力自舒矣。

用力辨先後者。射法宜于開弓之始。前臂着力。將滿

之際。兩臂齊力。如開弓之始。即將弓靶捏緊。前手  
之力先死。而用之不出。及至箭滿。兩手俱虛。馬能  
命中。必初舉手。毋太着力。待弓扯來自肩。而臂自  
臂而拳。漸、從骨眼裡緊來。臨發時。兩臂齊力。箭  
出則平辣。不可言矣。

握指分虛實者。左手持弓。法宜將下三指掌定。弓靶。  
虎口微鬆。待弓開。漸、緊來。臨滿。上二指如鉗。擗  
緊。則前手穩妥。氣勢俱足。自然落膊垂頭。又必後

手應之。以下二指摺緊掌心。勿令上三指太緊。則  
鳳眼寬。而無逼箭劈扣灣揮之病矣。

臂吸氣自舒者。射不吸。則前肩或挺或聳或凸。扯  
弓必不能滿。筋力安能盡展舒之妙。每見氣驕者。  
往往犯之。不可不慎也。

肩藏力斯出者。所謂藏者。引弓之初。令前肩微存一  
二分勢。不盡吐。直待搭箭扯弓。漸々展出。則力能  
自臂而達諸掌握。不犯打膊諸病。而得施審固之

妙矣。

膊轉筋絕伸者。射者膊轉。斯肩窩虎口節。相對而前手方能伸直引弓。可得平滿之妙。不然膊不轉。則筋不伸。筋不伸。則力不足。而箭去緩小。且不准矣。

背緊箭始疾者。背緊者。机殼已滿。後臂骨向前臂骨擠來。脊前骨開。背肌肉緊。乃兩臂有力之徵驗也。如是則箭去疾快非常。不則兩臂用力不齊。焉能

應弦而倒。

審固認方真者。射法中審固二字。於發矢之際。必倍加精神。使手足凝定。自有專視。然後發之。則我意已誠。箭隨意發。必得心應手。使巧力俱來也。放速。稅乃捷者。所云速者。非徒快也。乃帶拔帶出。勢險。節短。圓活。處之敏捷。從容中之神速也。用是則机靈。而箭去方能平衡直搗也。

前損擊不知者。擊者非以拳擊也。拳擊則涉有心。箭



非開即小。所謂擊而不知者。蓋後手放箭。前手依然凝住。多之上梢。因其積滿。及已之勢。隨其自然。輕之向前直之一倒。如是則上梢指的下梢主脾。不去使作。而自然落膊垂頭。輕逸中箭去直而且勁矣。

後指剔母突者。扯箭必沒手腕。俟滿而始發。以大指。向後帶拔一剔。則箭脫去靈巧。否則突然墜下。或揪或擡。而重滯動搖矣。

勿怯亦勿驕者。當場之際。切勿以得失利害橫之於  
衷。一有此念。則喜畏之心生焉。畏則怯。則慌張  
恍惚。手足失措。必恬然如常。便有幾箭不中。仍自  
反求諸己。勿得自恥。賤後可望再中。不則愈慌愈  
亂。不能復中矣。即使對的易中。亦必一技加慎。一  
技方可望其不虛。不然稍有矜驕自喜之念。則心  
放而氣浮。體認何能得真。欲其一、命中。不可得  
矣。

用筋還用骨者射者之巧。總繇力生。善射者必一口氣。逆筋骨中用將出來。使遍身有力。又不露出着力。的形狀。是射及海鏡之神品也。若止以兩手扳扯為射。即幸得一中。其中亦不力。何足見稱耶。心一與氣開者。心為一身之主宰。唯一則精神凝聚。肯綮俱得。氣乃百骸之作用。唯閑則逆容。眼。豫。操。縱自如。此一言乃射法中之妙用。搃歸之旨趣。非可以淺近窺者也。

父之能貫虱者。昔紀昌學射於飛衛。曰。視小如大。視微如著。而後告我。昌以犂尾垂虱於牖間。南面而望之。旬日之間。寢大。三年之後。如車輪。乃以弧矢射之。貫虱之心。凡我同盟。如精心體之。有不紀昌若哉。

箭訣歌

前手推弓緊攢。後手緩拽弓弦。偏歪准對在前。拳後手頭分近遠。站立宜當步穩。脚跟緊對骨尖。開弓務

要審前拳。膀臂有窩如線。

前後手鬆若放。鐵羽必宜搖顛。骨前骨開臂連肩齊。  
齊用力檢點。射箭不宜作色。嚼嘴愁眉最嫌。饒君伶  
俐要師傳。求精還須自勉。

射訣 秘授

射箭從來要的傳。開弓發箭在前奉。一奉對定紅心下。慢扯緊放是真言。

用盡工夫箭出門。出門不審無定分。先將氣力空使盡。箭去無法總不真。

審在弓滿矢發之時。非此際方審。尤在此際。凝神之極也。審以神。不徒審以目。

大小落頭拳起落。只怕兩手力不平。兩手一齊無輕重。懸風何愁不中心。

前手力大後手鬆箭出由拳決向東後手力大前手  
鬆箭去由西無定踪

後肘如援虎尾  
後手如握爛杏

前後由來兩力齊裡推外裹是玄機立開卧放能合  
式鏃去如飛又主皮

人高身高箭行高欽身小架記須牢拳起不許過肩  
上手膀平行直到腰

誰說關弓當開強關強力弱必遭殃長箭軟弓能得  
法何處能射在當場

計陰帶平虎口緊。計陽必定撇手狠。陰陽開放兩分  
齊。得心應手妙法准。

自始至終，雖各有法，而法之中，尤要在步。緊三字，學者宜細心體之。

發矢當挽後手明。心自安閑氣自平。意在的間心在  
手。箇裡玄機妙入神。



步射病歌 秘授

身病歌

最怕聳肩挺肚。

偏嫌摸奶縮肩。

願惡傍移足亂。

低頭曲背難觀。

前手病歌

前拳東扭是揭。

上梢西合成張。

挑因陽手下重。

築綠虎口太剛。

嫩是鷺頭模樣。

灣同架檣行藏。

老則腕突臂打。

刺為力怯心慌。

鬆弓用力太早。

前手有一不減。

後手病歌

後手病態有八。

突然墜下湯天。

逼為食指捺箭。

揪因上指捺弦。

鬆搭指尖無力。

反牽肘凌太懸。

吐送勾老之過。

肘犯懸夾堪嗎。

手病釋

開弓勸手。謂前手太高。後手低不平。開弓提手。謂前  
手大低。後手高。開弓偃梢。謂身直頭偃。前手腕仰。兩  
摘。謂不發用力。及前後分解不齊。研弦。謂遣箭不弓。  
實握不轉。腕微鬆。手轉弛。弛。謂手太鬆。倒提手。弛  
倒梢。子天。二件。謂下梢傳二胛。後手約。謂手側不  
仰腕。後手小。謂欽定手不放平。後手偃。後手捲。二件  
謂遣箭不直硬。或剪弦列手。

修雙手法宋盧宗邁太尉釋

說文云。側手擊物曰擗。謂當後手如擊物之狀。令臂與肩一般平直是也。擗。籀割反。說文云。揆。拘也。謂以前手推。弋後手控弦。如用力拘。揆之狀。揆音列。說文云。擘。斷也。謂以後手摘弦。翻手向上仰。後可見掌紋。口擘。斷之狀也。擘。租說反。說文云。控。擗也。謂當以前手。口擗。物之狀。令上稍指的。下稍抵脾骨是也。控。丁結反。俗作擗。

射病解 秘授

前手之病九

揭 下掌向東一丟射家誤認為擊箭去易東也

張 揚手也箭偏西合而不準也手向左揚也前腕

動向左前稍太側亦張也

挑 勢往上而箭多揚也下掌推出太重腕迫虎口

下侵急則高挑也前手微落腕不下動則挑

也

築擲弓落下而箭多不及也。無名小指不緊。虎口直遮而臂落犯此也。

嫩腕縮西向如鵝頭。不得直緊也。筋骨嫩。臂節不轉。打臂為嫩也。

老開弓執弛力盡。放箭無餘勢也。弓未滿而前手推死。手腕突出東向。則弦去打袖也。

灣腕向右曲。不能直緊。垂頭。膊不轉也。

鬆執弛下。三指不緊。虎口不得推出也。

刺。刺箭不滿也。因不直緊垂頭力未出而急圖中的也。

後手之病九

突。大指不靈速剔開手突然墜下也。

逼。食指靠弦。後腕逼脅箭亦逼犯也。因手內扣也。

揪。揪弦合手而不脫也。大指抓緊帶弦箭去多搖也。

鬆。肘鬆不能壓手鬆不能仰腕也。搭箭在食指尖

上。不着力也。

吐。滿而不壓。則不絕。後手先緊。出箭時。反向前送也。

懸肘。肘提起不平。反高于前。不能下壓也。倒也。提手

夾肘。開弓時。肘先夾下。太低不平。臨滿無餘勢。可

壓也。

反。不能仰腕。上三指向下一擲。箭去多高揚也。最

為射家易犯之病。

遲。放箭遲鈍。則不疾準也。



射學辨

秘授

辨殺

殺者引鏃沒靶之謂。一或不殺。骨節未盡。肩臂俱鬆。百病俱出。何由命中。然殺法不同。有鹵莽殺。有氣虛殺。夫鹵莽殺者。引弓及滿。矢鏃尚露寸許於靶外。臨發急抽進。犯裏突然而出。是全用猛力牽送。急於求殺。激動箭鋒。矢發必不準穩。氣虛殺者。着力引弓。使作太蚤。及至滿殺。弗遑審的。臂力已盡。膽氣俱虛。隨

發。復。吐。矢。亦。不。準。是。名。氣。虛。發。以。形。發。而。氣。不。發。也。  
夫。發。法。根。本。全。在。前。肩。下。捲。前。肩。既。下。然。後。前。臂。及  
後。肩。臂。一。齊。舉。起。與。前。肩。平。直。如。衡。後。肘。屈。極。向。背。  
體。勢。反。覺。朝。後。骨。節。盡。處。堅。持。不。動。箭。鏃。猶。能。浸。進。  
方。可。言。發。蓋。此。法。全。用。肩。力。不。用。臂。力。蓋。臂。之。根。在  
於。背。也。須。前。肩。背。骨。極。力。向。前。下。捲。實。令。肩。上。潭。窩  
向。前。同。臂。耆。直。向。地。又。將。前。拳。微。翫。後。肘。從。高。平。下  
後。肩。堅。持。瀉。開。則。箭。鏃。從。弓。犯。中。間。徐。々。引。進。而。夫

自穀矣。

辨射藁砧

初習射而演藁砧。蓋習其法也。合法在此。致病亦在  
此。既無師傅。又自妄射。深中病根。卒難改手。故入門  
貴慎也。大抵引弓之力在臂。穀弓之力在肩。分開之  
力在拳。善學者講求前法。日對藁砧。端立搭箭。引定  
不撲。必極于穀。前肩下捲。兩臂線直。熟視藁心。平拳  
發矢。如是日發數百矢。循常演熟。前肩已捲。間架乃

定。此曰鍊肩。又以左眼側視。從肩至臂。從臂至拳。眼  
光從鏃頭注的。不致速遣。為弓靶所障。此曰鍊目。若  
握弓不穩。發矢多偏。其病皆在掌心。人多不察。須於  
搭箭時。前肩臂向前。當直。後肩臂從高提緊。就將前  
掌根。托實弓靶。令人誤認。掌根為掌心。須知手掌與  
中指無名指對直者為掌心。與小指對直者為掌根。  
掌根一實。虎口平仰。矢從直义而出。若虎口緊而掌  
根虛。則矢垂頭而小。掌心實而虎口仰。則矢插天而

大此為鍊掌前後肩臂俱如前法。一引便殺。一殺便齊。堅實不動。此為鍊臂。如此日對藁砧演習。方可場中試射。或場中稍亂。又向藁上溫習。再習再試。只求合法。不求急中。求中固為通弊。要不習藁砧之過也。

### 辨射把

初射適用大的。希其易中。勝心易生。玩情復起。精神一浮。身法遂亂。安可中的。場中試射。當以尺布為旗。長七尺。不用大的也。的小則圍中心。泯目精常聚。身

力俱并。潛心注射。動中視矩。小的可中。况大的。手的以合式為準。六尺濶。八尺高。其步亦以八十寸為準。

辨射架

射有三勢。曰大架子。中平架子。小架子。然大架子之病。六曰直身。曰並足。曰弓稍直。曰虎口緊。曰弓稍前。指曰後手。往後一拖。何也。射法身勢。全在站立安穩。若兩足並緊。則立站無勢。全體皆浮。若直身而直。豎弓稍者。引弓不得勢。何能入毅。夫毅弓之本。全在前。

肩向前。番下。前臂番直向地。肩臂盡番。虎口自斜。弓  
稍不得不斜。弓斜則胸必欹。身又安能直乎。至於後  
手一拖。尤為大忌。以持弓直豎之人。前肩未番。肩力  
未奮。惟恃前臂撐持。若後手一拖。矢必偏右。兼之虎  
口太緊。弓稍指的。則矢不能及遠。不若不用虎口。惟  
以肩力送前掌。直出之為愈也。又中平架之病。五曰  
右足微濇。曰右手拉弦挨右腮下。曰虎口緊。曰後手  
一撇一絕。而拉弦至腮下為尤甚。何也。前手撇矢多。

偏右。後手絕。矢多偏右。撒絕。兩用各分一路。豈能盡  
勻。果兩手相應。矢出方準。蓋其難之。若弦挨右腮上  
者。前肩低。出矢皆沒。肩力運開。則兩肩齊力。分開始  
勻。乃弦挨右腮下。全恃兩臂分開。不用肩力。兩手各  
自為用。撒絕必不相應也。又小架之病。曰兩足俱灣。  
曰弓如懷中吐月。曰箭如弦上懸衡。皆是虛架子。至  
曰右手摸奶。是開弓時一大病。虎口緊。臂膊俱合。是  
發矢時一大病。何也。摸奶之勢。過于低下。前肩必聳。



前手亦低。肩骨不直。臂力兩分。外貌雖撒。筋力欠伸。必不及殺。而分撒矣。弓既未殺。又虎口過緊。矢難速到。如是而欲兩臂膊俱逆背合。骨開向緊。安可冀乎。三勢皆前肩聳。兩臂低。骨節不直。坐致不殺之病。

辨弓

令人擇弓。只取外象色澤光美。不知弓病在胎。弓稱次之。角次之。筋膠又次之。弓胎竹須乾透。本地新嫩者不堪。惟江右者佳。此為性堅。口緊聲亦清亮。或本

地透乾者。去頭。段節多者。三尺許。用中段。又不用稍。段。俟陰乾後。燒去竹油。多去黃。少去青。削薄如錢。取兩頭竹節相對。則上下勻調。此擇胎法也。弓稍用杜桑木。紋細而堅。勿用沙桑。木紋粗而鬆也。兩稍一色相配。須細小。勿粗大。小則銳而捷。粗則笨而緩。弓腦須堅勁穩實。不取薄而狹。薄則發力無力。狹又活而易滾。又不可太鉤。畧圓而不必太直。方為定準。此擇稍腦法也。角惟廣中者佳。取其老而黑。勿取嫩黑也。

棕紋者為老。細紋為嫩。白色者次之。黑為上。兩頭角面要勻。又不取太長。太長易滾。又腦上易于起紋。此擇角面法也。筋不必過多。則易滾。筋亦易鬆。過少又易疲。夫發不速。大約有六十斤者。筋用二兩五錢。軟了三四十斤者。筋用二兩。筋以細而白者佳。粗而紅者為下。膠用黃魚膠。薄而白者佳。不用米魚膠。粗而黑者。且不粘。惟用黃布絞淨為佳。此擇筋法也。弓既成矣。新弓上弦時。以膝揉其上下之勁處。調而勻。

之曰盤弓。看弓之上下硬處。挫而去之。曰挑弓。底薄則軟而下墮。依呼鍋底犯。犯此者發矢不遠。太厚反突者。俗呼突底犯。犯此者不惟發難發矢又多激。手惟平直激勁者。雀犯眼。頃北勢活潑。與手底強弱相稱者佳。脇或靠腦。發矢無力。脇或靠犯。眼易拆。惟脇在犯眼外半寸許者佳。是以良工運斤必期犯底平勁。犯眼與脇勻調。弓心與兩腦相應。手雖弱而絃和鳴。手雖勁而底掌不悖。此挑盤法也。識者蚤辨。

之。

辨箭

手矢相配。如權衡然。大約弓力重十斤。用箭一錢二分。百斤之弓。箭可重一兩二錢。弓弱至三十斤。箭至三錢六七分止矣。其量箭之法。須將左臂及左手中指。俱向左伸直。即以箭鏃頂在左肩下脇骨上。量至左手中指頂止。指頂外。又加二寸五分。是為定式。長短各以臂指為量準。其箭竹惟廣中者佳。江西次之。

