

# 若拟人生如飞矢，昨日空霄彻鸣镝

邱华辰

从小到大，体育运动对我而言都是为了达标或锻炼身体，从未遇到一项因兴趣而投入无限精力的运动，直到来到清华，接触了射箭。虽然毕业时间不长，但我能感到清华射箭留在心中的烙印将伴随我一生。

由于工作需要，上大学后的十年中，我每天都需要有充足的耐力和力量训练，虽然练就了健康的身体，但并未太多体会到运动的快乐。直到2016年报考了清华大学研究生，并于次年9月进入航天航空学院学习。

在清华园里，虽然学习科研的压力巨大，但我并没有放弃想要发展一项业余爱好的愿望，“百团大战”对于我来说当然是最好的机会。清华大学的社团很多，其中一个放满了中国传统弓箭的摊位吸引了我的注意。哪个男孩小时候没有跨马弯弓的梦想呢？当时我甚至省去了咨询，直接填表报名。从此，我硕士三年中除科研外的一切时光，几乎都与“礼射研习会”联系在一起。

射箭最早作为大学的体育课程可追溯到上世纪初，可惜因为种种原因中断。清华园现在的射

邱华辰

2017级航天航空学院硕士，2018年加入清华大学射箭队，2020年毕业离队。入学前任解放军某部助理工程师，现任武警某部讲师。



箭运动组织主要有2015年成立的“学生礼射研习会”和2016年成立的“学生弓箭社”，前者主要推广中华传统射艺，后者则为现代竞技射箭。2017年，射箭队成立，定位为大学的C类体育代表队，选拔两个社团中射艺精湛的同学成为队员。同年，大学开设了射箭选修课。成立之初，两个社团和代表队的指导老师均为郑丽君老师。到了2019年，郑老师即将退休，指导老师换成了郭振老师。

## 最初印象

初入协会，每周六上午，礼射研习会为会员提供零基础教学。记得刚开始的前三周，我们在听涛园西侧的广场上练习基本动作，同时还有清华大学中国礼学研究中心的韩冰雪老师给我们讲解传

统礼射文化。

在中华传统文化中，射箭不只是狩猎的工具与杀伐的兵器，更是体现君子之德的载体。早在西周初期，周公“制礼作乐”后，射箭便成为天子选拔诸侯、地方官员举荐贤良的考察项目。所谓“射者进退周还必中礼，内志正，外体直。”射以观德正是如此，这也是我加入礼射研习会所学的第一课。这种将狩猎生产和征战卫国的技艺与个人的德行相结合的中国古代哲学思维深深吸引了我。孔子将“礼乐射御书数”作为君子六艺与当代教育所提倡的“德智体美劳”全面发展是意义相通的。训练过程中，作为零基础的新人，由于相关的肌群平时没有发力过，在几轮拉弓之后会感到体力不支，但经过几次练习

后,肌肉的不适感就慢慢消失了。

三周后,新会员就可以进入场地训练了。于是我接触到更多射艺精湛的老会员,比如钟诚(11级历史系)、万剑锋(15级历史系研)等。我们的社团讲究礼与射结合,老会员们都十分彬彬有礼,令我们倍感亲切,对社团也产生了归属感。说来也巧,在之后的几年中,社团骨干以及射箭队传统弓的主力也多是这一批入会的同学,比如陈汉瑜(17级建院研)、邓雅夫(17级历史系)、贝承熙(17级历史系)等,这是后话了。

### 终于拥有了自己的弓箭

射箭的要领是保持动作的一致,除此之外由于训练用弓长期使用后,实际磅数与标称磅数之间也有差别,因此拥有一套属于自己的弓箭能够更快的提高成绩。考虑到新手并未完全掌握发力要领,且安全意识还不牢固,协会一般要求训练一学期后才能购买并携带私人器材进行训练。

入会一学期后,协会会组织大家以团购优惠价购买器材。虽然我平时花销比较节省,但却毫不犹豫地选了最贵的一种弓箭。等待了大概一个月的工期,终于拿到实物。我刚收到自己的弓箭时,虽然有些兴奋,但表面上还是控制住了。马小璇(15级航院)



礼射研习会 2017 年秋季学期新会员第一次训练后合影

第一次拿到自己的弓时,兴奋地抱住亲了一口。后来她跟我们说,每天晚上弓就放在床边,没事就要抱一下。

### 加入射箭队,首次出战,铙羽而归

2018 年暑期学期时,会长张逸轩(16级历史系)邀请我加入社团骨干。不久后,又正式加入了射箭队,代表学校参加比赛。

目前全国注重礼射的高校并不太多,首先射箭技术性和安全性要求很高,本身是一项小众运动。传统弓射箭又是射箭运动的一个分支,礼射又是传统弓射箭的一个分支。真正推行礼射的高校除了清华,仅有上海对外经贸大学、江苏建院和河北警官学校。前些年,上海对外经贸大学举办过多次“大学生射艺锦标赛”,仅设置传统弓项目。钟诚、万剑锋和陈九诚(14级工物系)等协会

骨干均参加并取得了优异的成绩。18 年秋季学期,比赛的主办方改为中国大学生体育协会,并加入竞技反曲弓项目,更名为“中国大学生射箭(射艺)锦标赛”,承办方仍为上海对外经贸大学。当时,钟诚、万剑锋、陈九诚等优秀射手都因各种原因相继退役了。剩余的主力选手中张逸轩、邓雅夫、贝承熙等又因为课程时间冲突,无法参赛。为了保证最初推广礼射的清华大学的参与,最终决定我和陈汉瑜去参赛。尽管我们当时的水平参加比赛完全是陪练,但郑老师和韩老师没有给我们太大压力。最后,传统弓派出了我和陈汉瑜,竞技反曲弓派出了韩新宇、张震离和陈冠男三人,加上郑老师一共六人组成了清华射箭队参加比赛。虽然老师们没有给我们压力,但自己这关是很难过去的,毕竟代表清华大学参赛,自己水平不够还是因



训练间隙获胜者请客喝饮料，左起：陈汉瑜、邱华辰、李霁宣（18级美院）、余柱呈（18级经管）、李君妍（14级热能系）



邱华辰在2019年春季期末赛中

为练习不到位。不过转念一想，毕竟传统弓的现役队员都没有参赛的经验，而竞技反曲弓更是第一次参加全国比赛。因此不管成绩如何，重要的是积累经验为以后的全国赛做准备。怀着这种自我安慰的心理，我们踏上了前往上海的旅程。

射箭比赛一般分为排位赛和淘汰赛，选手们通过排位赛确定淘汰对决的顺序，因此排位越靠前，对决时候遇到的对手就越弱。我当时不出意外的排到了后边，在淘汰赛第一场便出局了，于是开启了观摩学习的模式。大致了解了各学校的训练水平，也为下一年大致规划出了合理的参赛目标。值得一提的是，在赛场上一贯沉稳的竞技反曲弓选手韩新宇获得了个人淘汰赛第五名的好成绩。

## 秣马厉兵，苦练一年，终有收获

从上海大败而归后，我们总结了经验，发现归根结底还是训练量不足。由于科研任务本来就很重，除了射箭训练外，我停止了几乎一切课外活动。同时，原本训练时间分开的礼射研习会和弓箭社也尽最大可能把训练时间合并，使两个弓种都拥有更多的练习时间。

我与其他几位队员平日训练时，也常常切磋、比赛。为了增强娱乐性，我会为大家设立一些彩头。但与正常比赛不同，射艺是“揖让而升，下而饮”的君子之争，采取“求中以辞爵”的竞争方式。所以我们的日常小比赛，均是胜者请输的人喝饮料。我们都争相竞相请大家喝饮料的机会，

不仅提升了自己技艺，也在无形间凝聚了大家的感情。

时光流转，转眼过了一学期。2019年3月份，北京大学生体育协会在北大举办了一场首都高校射箭锦标赛。比赛面向竞技反曲，传统弓亦可参加，但不单独设立排名。我们本来不打算参加，不过考虑到竞技反曲缺少女队员。于是，陈汉瑜和马小璇与竞反的徐子琪（15级美院）组成了清华女队。我当时也去观看了比赛，虽说是首都高校比赛，但大多数高校的射箭运动都处于起步阶段，真正有实力对决的只有清华和北大。北大男女队各有一名竞反高手，因此最后的结果中第一都是北大包揽，第二大多数是清华，仅有女子团体一项清华是第三，因为传统弓在精度上无法与竞反

媲美。

2019年春季学期末，礼射研习会组织了一场规模较大的期末比赛。邀请了其他高校和部分中小学爱好礼射的同学参赛，也算是给当年的大学生比赛热身了。当天北大来了两位高手，一位是王子鹏，是类似箭痴的同学，据说在北大时练习特别努力。还有一位是汪伟，硕士期间在清华，也是清华礼射的一位元老，后来博士去了北大。一开始本以为这次比赛的冠军应该是北大的了，并且排位赛中汪伟第一、王子鹏第三，第二是陈汉瑜，我只排了第五。但第一轮淘汰赛过后，排位第八的马小璇居然打败了第一的汪伟。于是半决赛就变成了我对阵王子鹏，也就是说这一场只要我赢了，冠军就是清华的了；如果我输了，汉瑜和小璇不论谁获胜，都将面临巨大压力。当时我的心态一下就紧张起来了，好像每射出一支箭，都要用尽全身的力气；每一支箭落入红心后，都有高考交卷的感觉。前两番发射后，我领先了6分，但这时压力仍然很大，因为对手比我多中一的，如果第三番对手满分，而我有两支未射中满分的话可能会输掉。因此前两支箭我们射得都很谨慎，都是满分，而且我多中一的。此时我的心已经放下了，因为只要我不射出黑色区域就能

获胜。而对手的心态此时已经快绷不住了，因为他必须两箭都是满分且我产生严重失误才能取胜。此时我放慢了节奏，等对手先发出最后两支，果然两支均没中红心，此时我已经获胜了。不过由于体力消耗很大，最后两箭我也只是草草射出。冠军争夺并不激烈了，我侥幸获胜。季军争夺更为精彩：马小璇对阵去年赛场惜败的王子鹏，而她是属于心态加持型选手，在季军赛上发挥了全部实力，最后惊险地战胜了对手。这次比赛，我获得了一张由传统弓制作艺人孙玉怀先生赠送的竹木弓。

校内比赛热身过后，准备参加大学生比赛的阵容也基本定好了，郑老师给我们申请的室外射箭场地也开始正常使用，大家训练都很刻苦，暑假训练结束后都晒黑了不少。新学期，出国交流了一年的礼射元老级会员李君妍（14级热能系）回到了清华。毕竟基础深厚，虽然出国一年没有射箭，但她的状态恢复得很快。最终参加在徐州举办的“第二届中国大学生射箭（射艺）锦标赛”时，射箭队基本派出了完整的阵容。传统弓方面，男子是我、张逸轩和邓雅夫，女子是陈汉瑜、李君妍和马小璇；竞技反曲弓方面，男子是韩新宇、周恩永和罗诚（14级航院），女子是徐子琪和徐亚斗香（19级苏世民书院），带队老

师是郑丽君老师和郭振老师。这次射箭队比一年前的底气要足得多，即使夺冠没什么希望，但在赛场上留下姓名是肯定没问题的。

我个人在排位赛中排名18，还算比较靠前。淘汰赛的第一轮也轻松过关了。第二轮遇上了内蒙古大学的选手，虽然排位赛成绩仅比我高两分，但在淘汰赛距离上的成绩比我高很多。可能是我第一番发挥较好，再加上校服加持，给了对手一定压力。在第二番时，对手的心态明显动摇了，而我正常发挥。到了第三番，我也有些紧张，于是就放慢了节奏，等待对手先发射。果然对手比我更紧张，还有脱靶箭。于是我的心态逐渐平稳，正常射出四支箭。这一轮我侥幸赢在了心态上。第三轮是16进8赛，我遇上了排位赛第二名的选手，我能感觉到这次是凶多吉少。不过和上一轮类似，对方也出现了心态问题，频频失误。而我基本正常发挥，但也仅仅是个不相上下的成绩，直到最后一箭射出前，都无法猜出结果。遗憾的是，我最后一支箭没有射出满分，没能晋级下一轮，个人赛算是画上了句号。男子团体赛32进16中，我们险胜了实力相当的上海外经贸大学队。但在下一轮中遇到了老朋友江苏建院队，我们互相都了解对方的实力，结果是我们输了。

另一侧的女子比赛更精彩。三位女生在排位中名次都不错，但可惜的是淘汰赛第一轮，李君妍与对手高分战平，因少了一个黄心惜败。第二轮32进16的淘汰中，陈汉瑜和马小璇意外相遇，二人都打出了50以上的高分（满分60），最终马小璇进入了下一轮。并且顺利地赢得了16进8比赛，但由于前几轮过度紧张，最后心态不稳，止步在了1/4决赛。不过女队最精彩的是在团体赛16进8的附加赛中，两队比分相同，每人各射一箭定胜负。由于当时我们男队刚刚在16进8的比赛中失败，于是都过来观看女子的附加赛。我拿着手机录像，本来只想录一场普通的附加赛，不过李君妍射出第一支箭正中黄心。我当时眼前一亮，感觉很精彩，就在这时马小璇的第二支箭射出，同样落在了黄心，我当时下巴都要惊掉了，周围观赛的其他人都在赞叹。最后一箭由陈汉瑜发出，但这一箭酝酿了很久，因为前两箭正中黄心，第三人的压力可想而知。最后一箭与前两箭基本组成一个正三角形，也落在黄心内。我当时拿着手机录像，没有因激动而欢呼，但听到周围的人群已经沸腾了，都在感叹：“清华的女生太厉害了！”

竞技反曲那边，男队的表现十分抢眼，获得了团体亚军的好



女团附加赛三箭皆中黄心后，队员合影，左起：马小璇、李君妍、陈汉瑜

成绩。最终，清华射箭队共获得了竞反男团淘汰赛第二名、男女混合淘汰赛第五名、男子个人淘汰赛第七名，传统弓女子淘汰赛第五名、男女混合淘汰赛第六名、女子个人淘汰赛第八名的成绩。这样的成绩对于年轻的、非专业的射箭队来说，是一个很大的进步了。

## 欢乐的集体

在刻苦习射的同时，我们礼射研习会也经常组织趣味活动来搞团建，主要是练习一下正常靶纸以外的目标。比如清明射柳（靶纸背面画柳枝）、端午射五毒（白纸上画五毒）以及六一射气球等。

有时可以因为一项爱好结识一群朋友，也可能因为朋友而爱好一项运动。对于我而言，在礼射研习会遇到的朋友和礼射这项运动本身是相互正反馈的。我因

礼射而遇到他们，又在相处中更爱礼射。

张逸轩、邓雅夫、贝承熙和刘技鑫被我们戏称为“经学四子”，是社团的文化担当。陈汉瑜射艺精湛、动作洒脱帅气，是社团的形象大使，宣传活动的海报多选她的照片。

李君妍是社团的元老，射艺功底最为扎实。马小璇是我的同院师妹，视彭林老师为偶像，是追求卓越的清华精神的典型代表，在学习压力巨大的同时经常熬夜为社团出优质推送稿。佘柱呈（18级经管）也是一位礼射的痴迷爱好者，钱怡君（18级外文系）则是社团的搞笑担当，据说当年入会是因为被汉瑜的帅照吸引。2019年春加入的李霁轩（18级美院）同学动手能力极强，捡根树枝抓一把草就能做出一支玩具弓，后来他开始负责开展手工活动，带领大家做个皮扳指，用废旧箭杆做笔等。此外，他还尝试过复原历史中出现过的诸葛连弩、三弓床弩等，尽管做出来只是玩具，但其中的工艺不减。

很庆幸在清华园里遇到一群可爱的人。在这个走路上课都是浪费时间的园子里，能够为了学习以外的目标聚在一起努力，大家对礼射是真爱无疑。千言万语也难以记录三年中全部的点滴，只希望多年后，我们还有机会聚在一起，为了梦想而努力。