

礼仪文化在空手道中的作用

——基于体育文化教育的视角

黄少青

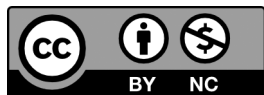
同济大学，上海

摘要 | 礼仪文化在空手道体系当中非常重要的组成部分之一，在空手道传承教学中，很多时候礼仪文化比技术更为重要，正所谓习武先习德行，在松涛二十训中“以礼始，以礼终”被放在训诫第一条，可想而知它的重要性。它通过礼仪形式在道馆、赛场的学习训练中，贯穿到日常生活中，规范习练者的行为和思想。空手道素有追求“君子之拳”的理论指导和行为训诫体系。这是一种为了实现某种理念为先，技术和竞技为后的独特体育文化，在学生层面它可以使学生学礼、知礼、懂礼，完善人格；在学校层面它可以“体教结合”，培养人才；在社会层面它可传承传统文化，提升学校整体文明素质。可以从精神、制度、物质三个层面来充分发挥它的功能。

关键词 | 空手道；礼仪文化；体育教育

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



体育文化是什么？正如卢元镇教授所认为的：“体育文化是人类体育的物质文化、制度文化和精神文化的总和。”体育文化与体育运动相伴相生，相辅相成，好比骨与肉的紧密关系。在体育教育中，体育文化教育不可或缺的重要

作者简介：黄少青，男，同济大学体育教学部讲师，体育教育，武道格斗

文章引用：黄少青. 礼仪文化在空手道中的作用——基于体育文化教育的视角[J]. 中国体育研究, 2022, 4(4): 241-249.

<https://doi.org/10.35534/scps.0404025>

一环。礼仪文化是空手道与其他运动较为不同的一种体育文化，在历史发展的过程中，空手道已经形成一种较为完备的礼仪文化体系。这种体系在空手道运动，特别是在空手道教育方面发挥了重要的作用。本文将从体育教育的视角来分析这个问题。

1 空手道礼仪文化的具体形式

2020年东京奥运会，东道主日本把空手道列为奥运项目，自此，空手道这项新兴的奥运项目更广泛地进入人们的视野。稍微了解空手道的人都会知道，空手道十分讲究礼仪，运动员出场鞠躬是全方位的，包括对观众、裁判、对手、场地等都要鞠躬，礼仪文化是空手道这项运动独具魅力的亮点。

空手道原初的名字为唐手，后改为空手，改名空手一是因二战背景而避中国文化以起到维护民族自尊的作用，二也表现了拳法真意，有赤手空拳之意，而在这之上赋予的道字，则表明空手道不仅限于拳法，更是一种修行之道，和日本文化中的“剑道”“茶道”类似，这种含义在松涛“二十训”中也有体现，言修炼空手道乃一生之事，需将其应用于日常事务之上，同时也是空手道体系完整的反映。

由此其十分讲究“始于礼，止于礼”的武道精神，其教育理念是通过身体训练和礼仪来培养“君子”，而明礼，懂礼，才是“君子”之道。它有一套完整的礼仪规范，无论是对学生还是教练员，都要求严格遵照执行。根据空手道礼仪的具体形式有：站立式、座位式、誓师式、注目式等。除了动作形式之外，还有口号“oss”以辅助动作行礼，意为向行礼的对象以尊重和致意。

从具体的道馆礼仪而言，要求习练者维护空手道场的庄重、严肃，保持空手道道场的整洁，是每一位空手道修行者的职责。在道馆中也有一整套的礼仪行为规范，来约束空手道习练者的行为。如不能在进行道场内无关抽烟、饮食、打闹等行为。

有形式就有内核，形式只是内核的外显表达。礼仪形式，只是人的精神层面对于外在人、事、物敬畏的一种表达方式，更重要的还是施礼人自身内在的“诚”这才是空手道礼仪文化的核心，围绕着传统的“礼”而展开，运用外在形式的

来规范自身，来表达内在的“诚”。

2 礼仪文化在空手道中的育人作用

礼仪文化在空手道中的作用，首先体现在其对于学习者的影响上，空手道的礼仪文化具有礼仪教化的作用，有助于学习者修身养性，培养礼仪意识与行为规范，不断自我完善与提高。当一位学员开始学习空手道时，首先要学习的就是空手道的礼仪，当他们在学习、训练以及比赛时，也都需要遵循相应的礼仪规范，学员在学习空手道的过程中浸润在礼仪文化里，自然地会受到空手道礼仪文化潜移默化的影响，开始逐渐理解与领会空手道礼仪文化中所承载的精神内涵，比如对于老师长辈的行礼体现的尊师重教、尊敬师长的精神，对队友的行礼体现的团结友爱的精神，以及在比赛时对对手行礼体现的尊重对手，公平竞技的精神。这些精神有助于空手道的学习者修身养性、规范行为、塑造品行、完善自我，不仅有利于空手道学习者在平常的空手道学习与训练中遵守规范，尊重他人，在竞技场上严守规则，公平竞争，这些礼仪形式有利于空手道学习者在生活中以及在为人处世的各个方面践行空手道礼仪文化中的精神。

因文化背景而形成的严格的礼仪文化也促使空手道走向“君子之拳”理念的路径，礼是空手道的第一课，也是贯穿空手道修行者一生的行为准则。而作为礼之精神的外在显化——空手道礼仪形式就显得重中之重。其一，便是“OSU”礼，OSU日文“押忍”字面意思为保持收住刀的心态，每当进入道场比赛，需面向训练场行礼，同时说“OSU”，既表达尊敬又是对规则、对对手的敬畏，比赛所采“寸止”之法也是OSU精神的反映，点到即止是礼之表现。其二是身体的鞠躬礼和跪拜礼，分别用于不同的场合，是空手道修行者相处时不同的见面礼。这两方面均有严格要求，是以礼对人、以礼束己的儒家文化的体现与进一步的实施。

礼仪是礼的外在显化，空手道严格的礼仪规范实质上是一种教化手段，松涛二十训中第一条就说“始于礼而终于礼”便是相同的意思。循礼是儒家“内圣”对个人的要求也是“外王”的手段之一。一方面礼仪是对个人恶念的一种束缚，有防止恶念增长只能，荀子言曰：“人生而有欲，欲而不得，则不能无求”，

故礼仪因此出现,是性恶论中的一环。比如空手道“寸止”之拳是为防空手道“一击必杀”之能,防止个人好勇斗狠之心的成长,是人对自己的规范,同时也是社会规范的一种体现。这点在现代空手道之父船越义珍身上也有体现,他时常对学生强调,作为空手道人,理智地避开一场搏斗要比击败敌人更应感到光荣。

另一方面,礼仪则是立人之本,子曰:“兴于《诗》,立于礼”“不知礼,无以立也”。从这一角度出发,学习空手道不止是为了强身健体或者防身使用,相反它是塑造一个人健全个性的方式。无论是 OSU 还是鞠躬和跪拜礼都是一种方式,一种将这种礼仪规范固化到现实生活中的方式,礼仪这种规范正是松涛“二十训”中“将空手道精神应用于日常诸事物”的出发。然后将这种礼仪渐渐变成习惯之后,潜移默化中的是对修行者个性的塑造,一方面是符合押忍的坚忍意念,另一方面则是礼仪中传达出来的一种谦谦君子对己对人的尊敬。著名体育教育家马约翰先生曾说:“从体育运动中懂得忍耐,知道如何面对挫折、学会更好与人相处。体育是培养健全人格的最好工具。”

由此可见空手道不只是一项运动项目,它承载更多的是它所带有的文化传承,特别是礼仪文化传承,学习空手道,一方面是要学习它的型(类似中国武术套路),更有学习其中精神和文化的传承,礼仪就是其中一部分,甚至这部分是最为重要的部分,套路只能用于对战之中,而礼却可以活用到日常万物之上,将礼融入生活这才是礼仪文化所要带来的作用。

由此可看出空手道礼仪文化极富内涵,在很多方面都具有重要的价值与作用。而在体育文化教育中的作用尤为突出,这种礼仪文化在空手道的体育教育中的作用可以体现在以下方面。

2.1 学生层面——修身养性,完善人格

学生在练习空手道的过程中,在一次又一次的礼仪训练培养中,会逐渐养成良好的礼仪行为规范。如空手道的两种日常礼仪姿势:立式礼和坐式礼。这两个动作几乎贯穿于空手道训练课程的始终,训练前,训练中,训练结束时,几乎每隔几个动作组合或对练前后都需要通过立式鞠躬礼来规范自身和尊重对手。这样如此反复的训练,对于学生的影响是潜移默化的。而行礼的过程简单

又复杂，简单是动作简单，复杂是因完成动作的始终都需要标准、严肃、留心，不可懈怠。

如立式礼动作姿势为身体直立，两脚并立，脚跟并拢，两脚尖八字开立，两臂自然放置于体侧。施礼时，上半身笔直向前弯曲行鞠躬礼。略作停顿后，返回垂直状态。除了动作外形之外，内在的认真和尊重是更为重要的。

行立礼时的很多习惯和理念来自传统儒家文化和武士文化，武士的日常基本都携带武器，而格斗和比武也时有发生，日常打交道中武士既要有相应的礼仪，还有防范偶有发生的格斗。由此行立礼时十分强调目视对方双脚的同时，而眼神和意识同样需要觉知周遭的一举一动，保证自己能够第一时间对可能的进攻行为做出反应，这既表达了尊重也强调了防范和克制。立礼还用于向师长、对手、队友等行礼，并且也用于向道馆等提供场地的人行礼。在日常训练或者比赛时，都要先互相行立礼，训练、比赛结束后，也要互行立礼作为结束。

坐式礼要求两膝弯曲跪坐，脚腕伸直贴靠地面。上身保持正立，肩部下沉，肘部自然下坠，双手放于大腿上，眼睛看向正前方。而后，两手撑地，身体前倾行拜礼，行礼后恢复原位。一般出现在训练的开头和结尾，一是表达对于在道场的每一时刻都遵守应有的规矩，二是表达对于老师的感谢，感谢能够从老师那里接受空手道学问和做人的道理，三是感谢同场训练的同伴，是同伴的存在才促使自己更快更好地进步，才能掌握体能技术，才能掌握进攻和防守的艺术。

这些礼仪行为规范不仅体现在平时的课堂训练中，当学生真正把握这些礼仪的文化内涵，在生活中也能得到运用，进而修身养性，完善人格。其中，空手道在训练过程中要求心无旁骛、注意集中、及时行礼、点到为止、尊重他人……这些能力与品质便是空手道文化的具体体现，这些品质会潜移默化地在训练中得到强化。

2.2 学校层面——“体教结合”，培养人才

学校教育的核心即培养学生德智体美劳五育并行全面发展的完整人格，而体育作为五育中的重要组成部分，它使学校体育教育目标多元化，有利于为培

养“全面发展的人”服务。学校的体育教育，尤其是体育文化教育，对学生教育的身心健康，价值引领，课业学习都有帮助作用。空手道中的礼仪文化教育，对于训练馆、训练器材保护意识，对于老师和训练伙伴尊重意识，对于自身训练全力以赴的态度的敬畏意识，都是可以弥补当代教育中礼仪教育的一种很好的补充，使得学校教育手段变得更为多元。孔子的教育理念是“有教无类”，其原因在于学生来自不同的环境不同的家庭，也拥有着不同个性，不同的个人接受知识的方式也不尽相同，需要运用不同的教育方法来促使他们更好地树立人格以及接受知识。而武道当中的礼仪早已被很多教育家运用为学校教育的育人方法，使得空手道从武术教育上升到文化教育，以武为载体，带着文的内容来化人。这种独特的教育形式使得教育更加多样化的同时也使得空手道运动被更多人所接受与推崇。

2.3 社会层面——传承文化，提升文明

空手道运动注重身心的修炼，强调对身与心的控制，追求“心技体”合一的武道境界，这符合中华传统文化“身心一统”的思想。儒家文化向来提倡“己欲立而立人，己欲达而达人。”互帮互助的天下大同思想，也透露着对于生命深深关怀和敬畏之心。这也促使中华文化下的种种具体技艺体系在学习中不离开这个总纲，不仅仅要学习技术，还要懂得做人的道理，而做人的道理，就在学习技艺的过程中，这个过程中处处透露着做人的道理，老师通常会提醒学习者需要深刻体悟其中，并且运用在生活中。如武术、如京剧、如木工等等中华技能，我们可以看到老师教授学生某项技术的同时，还要求学生背诵传统经典书籍，如“论语”“大学”“中庸”等书籍，要求把其中有利于促进技艺成长的道理运用在学习中，在学习中再体会、总结运用在生活的方方面面。如“论语”中，射箭竞技的目的不是射中目标获得胜利这样简单，而是为了促进友谊，为了自他良好友谊关系的更进一步及相互之间的和谐。这种和谐的范围在于自他之间，在于人和人之间，在于由个体推向家庭，乃至整个社会层面。而空手道运动所追求目标“君子之拳”的儒家文化，要求要如在进入道场时要先向道馆行礼，与老师及队友相遇时行礼，在竞赛时向对手、裁判、观众行礼。老

师会教导你，通过礼仪尊重别人的同时，即是体现自我的修养。可以看出空手道的礼仪规范充分显现出儒家文化中以礼教化的思想观念。这种教育理念有利于中华传统文化的传承，也促进社会的和谐；而文化传承又反过来推动空手道运动的传播，从而在社会之间的关系形成良性循环。

3 充分发挥空手道中礼仪文化的作用

3.1 精神文化方面

体育精神文化是体育文化和体育运动的根本，具体反映出体育运动的核心价值观。对于空手道的精神文化，要丰富体育文化构建手段，注重创新和特色。具体而言，一方面，可以多多开展有关空手道体育活动，如空手道竞技比赛、空手道宣传展等，号召全体师生参与空手道运动，体会其中的礼仪文化；另一方面，要积极运用新技术、新媒体等大家喜闻乐见的形式，来推广空手道的礼仪文化。

3.2 制度文化方面

体育制度文化体现在竞技比赛规则与竞技比赛秩序等方面。学校作为当今教育活动的主体，在体育文化建设中起着极其关键的作用。因此，空手道的礼仪文化的推崇需要学校宏观与微观的制度保障。同时，在具体赛事中，也要注意对空手道礼仪文化推崇的规则保障，从而使空手道礼仪文化的作用更加凸显。

3.3 物质文化方面

物质文化主要体现在保证空手道这一体育活动的基础设施。空手道的礼仪文化也是建立在一定的物质基础上，包括道服、道馆等，这些物质基础是空手道礼仪文化得以正常传承的前提。因此，要确保空手道练习的物质基础，从而更好地让空手道的礼仪文化得到体现。

空手道运动所体现出来的礼仪文化内容，有着鲜明的儒家特色，源自中华武术传统。总体而言，礼仪文化在空手道中的作用是潜移默化的，使得空手道

这一体育运动相较于其他运动更具文化性与教育性，也使得空手道运动本身更加文明、安全，从而吸引着世界各地的爱好者来学习。它丰富了体育文化，更丰富了每一位练习者的人生。

参考文献

- [1] 摩文仁贤和. 攻防自在护身术空手拳法(复刻版)[M]. 冲绳: 榕树书林, 2006: 139-140.
- [2] 杨浩南, 王树宏. 高校体育文化的建设与探索[J]. 文体用品与科技, 2021(11).
- [3] 江里口荣一. 日本武道大系(第八卷)[M] 东京: 同朋舍, 1982: 157-158.
- [4] 张兵. 体育文化教育是学校体育教育之根本[J]. 中国高教研究, 2003(11).
- [5] 船越义珍. 空手道教范(复刻版)[M]. 冲绳: 榕树书林出版, 1935: 57.

The Function of Etiquette Culture in Karate —Based on the Perspective of Physical Education

Huang Shaoqing

Tongji University, Shanghai

Abstract: Etiquette culture is one of the very important components in the karate system. In karate teaching, etiquette culture is often more important than technology. As the so-called martial arts practice virtue, one can imagine its importance. It runs through the form of etiquette in the learning and training of gymnasiums and arenas, and runs through daily life to regulate the behavior and thoughts of practitioners. Karate is known as the pursuit of “gentleman’s fist” theory and practice system. This is a unique sports culture in order to realize a certain concept first, followed by technology and competition. At the student level, it can enable students to learn, and understand etiquette, and improve their personality; at the school level, it can “combine sports and education” , to cultivate talents; at the social level, it can inherit traditional culture and improve the overall cultural quality of the school. It can fully exert its functions from the three levels of spirit, system and material.

Key words: Karate; Etiquette culture; Physical education