

# 浅谈武术中的抱拳礼

◆蒋敏

(广东行政职业学院 广东广州)

**摘要:**在武术运动中我们常听到“未曾习武先习礼,未曾习武先修德”。其中武术中的抱拳礼是规范的武术礼仪,是武术实践活动中必须遵守的礼节。抱拳礼一直有着自己特殊的含义,本文从抱拳礼的由来、含义等方面对抱拳礼进行浅析,使各位习武之人更充分的理解抱拳礼,并提醒我们不断提高自己的武术修养。

**关键词:**武术;抱拳礼

## 1 抱拳礼的由来

抱拳礼亦称拱手礼,是古代人们对神的尊敬,在祈祷前的礼仪姿势,道侣相逢或道俗相逢,多行此礼,表示恭敬。后来人们在交往中为表示向尊敬神一样的尊敬对方而成。所谓礼仪在古代来说都是经过一些表示不会伤害对方的仪式发展而来的,例如:作揖,之所以必须双手作揖,是用以表示“我双手里没有武器”以示友好。

## 2 抱拳礼的具体做法及含义

抱拳礼本着当代武术为和平与友谊服务的宗旨,它的具体做法是:并步站立,左手为掌,右手为拳,胸前合抱,两臂撑圆,拳、掌与胸前距离为20~30厘米。抱拳礼赋予了新的含义:右手握拳,寓意尚武;左手掩掌,寓意崇德,以武会友;左掌四指并拢,寓意四海武林团结奋进;屈左拇指,寓意虚心求教,永不自大;两臂屈圆,寓意天下武林是一家。

## 3 抱拳礼的适用范围

武术界的各种赛事,运动员入赛场后与退场前须向裁判员、主席台及观众行抱拳礼。运动员、教练员、裁判员等等人们见面时,须行抱拳礼。武术界学生、徒弟遇见老师、师傅及武术前辈时,须先向老师、师傅及武术前辈行抱拳礼,以示尊敬。同时老师、师傅及武术前辈行抱拳礼还礼,以示互相尊敬之意。

## 4.抱拳礼所包含的寓意分析

### 4.1“强身健体”之体现

中国武术最初作为与大自然搏斗的手段和军事训练的方法,采取有效的技击方式,目的在于控制甚至是杀伤对方,具有明显的技击性,但是中国武术的作用不仅仅如此,在中国人民千百年来的习武实践的科学研究,都说明武术注重内外兼修,对身体有着很多方面的良好影响,经常练习能达到强身健体的效果。而在抱拳礼中,右手握拳寓意尚武,其意思就是倡导大家积极参与武术锻炼。在练习武术时,无论是人体的大肌肉群还是一些小的关节韧带;无论是人体外在的各个部位,还是内在的精神、意识、呼吸;都需要协同一致,共同配合。因此练武术对人体的锻炼是全方位的、多层次的,从而达到壮内强外,强身健体的效果。

### 4.2“礼让的竞争”之体现

“礼”来自人的恭敬之心,是为人处事、接人待物的礼节仪容。武术文化在深受儒家思想的影响下,强调“克己复礼”,在道德伦理的约束下形成了礼让的竞争观,讲究不为人先、大义服礼、先礼后兵的大将风度,追求精神气质的优胜更甚于比赛的胜败,反映了中国武术“刚强而不狂野”“有礼有节”的竞争特点<sup>[1]</sup>。而这种思想在抱拳礼中得以充分的显示,左手掩掌寓意崇德,以武会友,左手掩在右拳上也体现了先礼后兵的思想,以礼让的方式去追求武术,而不是争强好胜,不是为达目的不罢休,不是杀戮。在实际对决中,习武者常常是以制服对方为主,点到为止。同样这种思想在现在的竞技体育中得到了体现,如“友谊第一,比赛第二”等。

### 4.3“和”思想之体现

“和”是古代哲学中的概念,是指事物双方的对立与统一。和是万物生成的条件,任何一种事物的成功,都是多种因素和谐综合的结果。“天时不如地利、地利不如人和”,指出“人和”是处理一些事情的关键因素。同样在武林之中也离不开有序和谐的环境,对和谐的追求就是对武术理想境界的追求。在抱拳礼中,左掌四指并拢,寓意四海武林团结奋进;屈左拇指,寓意虚心请

教,永不自大;两臂屈圆,寓意天下武林是一家。从其可以看出,抱拳礼中的动作也是“和”思想的体现,它要求习武之人以和为贵,要与对方和谐交往,和谐相处。这种思想同样深深的影响着现代的社会,构建和谐社会就是最好的例证。

## 4.4“文武双全”之体现

文武双全一直以来都是所有人的追求,其解释为:文指文才,武指武艺,能文能武,文才与武艺都很出众。在抱拳礼中,右手为拳,寓意尚武;左手为掌,四指代表德、智、体、美“四育”齐备,左掌则是文的代表,表示对对方的恭敬,是内在的一种修养;而右手是武的代表,代表勇猛习武,代表其武艺。左手掩在右拳上也体现先礼后兵,对对方的一个尊敬。而不是依靠勇猛,大胆或者是一点点武艺而“欺负”他人,所以对于任何一个习武者来说应对武术中的抱拳礼有全面的理解,这样才能更好的培养一个德艺双馨的武术人。

## 4.5“爱国情结”之体现

军事战争是促使武术形成于发展的催化剂。而在武术一路上来的发展来看,武术在战争中的作用是不容忽视的,特别在半殖民地半封建社会的中国由于政治、经济、文化、教育的落后情况下,“振兴武术,国术救国”这一指导思想下,武术仍呈发展趋势。在抱拳礼中,右手握拳寓意尚武,左掌四指并拢寓意四海武林团结奋进,两臂屈圆寓意天下武林是一家,都是要求习武者要奋发向上、努力进取的精神,“天下武术是一家”同样是体现我们是一家人,充分体现习武者的爱国情结。翻开历史,我们同样可以看到很多的爱国武者,如霍元甲、李小龙等等,他们的爱国情结给我们无限的榜样。

## 5 武术中的抱拳礼在现代社会的作用

武术是以技击动作为主要内容,以套路和格斗为主要运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目,它不仅仅具有强身健体的作用,还有防身自卫的作用,同时还具有培养道德情操的教育作用等等。而武术中的抱拳礼,作为传统的一种武术礼节,它要求我们要能文尚武,要虚心学习,永不自大;要求我们要先礼后兵,尊敬他人;要求我们要团结奋进,积极进取;要求我们以和为贵,真诚待人;告诉我们“未曾习武先习礼,未曾习武先修德”。

## 6 结束语

武术中的抱拳礼是中国传统的一种武术礼节,它的内容丰富,意义非凡,因此在进行习武练习中,首先要进行武德的思想教育,要明确抱拳礼的含义及其隐含的内容,让习武者更加明确自己的目的,端正态度,认真学习和传承中华武术。

## 参考文献:

- [1]武勇成.对中华武术“抱拳礼”的文化阐释[J].学术论坛
- [2]唐绍军,周琪.诠释武术“抱拳礼”的精神内涵[J].山东师范大学学报.2005年9月第20卷第3期
- [3]蔡仲林,周之华.武术[M].北京:高等教育出版社,2000.14
- [4]唐绍军,王黎明.解读武术“抱拳礼”的哲学渊源[J].山东教育学院学报.2004年第3期
- [5]孙东艺.功夫[M].重庆出版社.2007年1月第一版

**作者简介:**蒋敏,女,1988.4,讲师,硕士研究生,研究方向:民族传统体育学。

