

“与奥运同行”
全民健身系列

陈琳健 编著

气 道



合气道

陈琳健 编著



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

合气道/陈琳健编著. —福州: 福建科学技术出版社,
2008. 4
ISBN 978-7-5335-3148-5

I. 合… II. 陈… III. 合气道—基本知识 IV. G886.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 039998 号

书 名	合气道
编 著	陈琳健
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www. fjstp. com
经 销	各地新华书店
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	4.75
字 数	109 千字
版 次	2008 年 4 月第 1 版
印 次	2008 年 4 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000
书 号	ISBN 978-7-5335-3148-5
定 价	18.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

Foreword

序言

一种没有进攻只有防守的武术能有多大的作用？一个不设比赛竞技的体育项目为何会有这么多的人参与，并蓬勃地发展成为一个时尚运动，走向我们的生活？

合气道原是一项徒手或器械之间对抗的日本武术。在它近百年的演化后，到今天已经由原始的搏击武术，演化成以修身养性为主要目的、具备现代体育特点的“最酷的健身运动新项目”——在彬彬有礼中出奇制胜，健身防身。它没有攻击的动作，这体现了它的独特的哲学和道德原则。它没有比赛是因为它认为比赛争胜会引起人的好勇斗狠之心。它讲究以巧制胜，以柔克刚，并不要求练习者拥有很大的力量，故而不不管是男女老幼都适合练习，都能得到身心的锻炼，都能学得一身自卫本领。

合气道又是怎么产生的？创始人是谁？他经过实战检验吗？希望本书的第一章能给各位读者一个比较满意的答复。合气道的技法源于日本古柔术，在武田惣角先生手中发展成为大东流合气柔术，再经创始人植芝盛平的磨练始成体系。看到这里，如果您对合气道产生了兴



Foreword

趣，想进一步了解合气道文化，那么本书的第二、三章节将分别从合气道概念、宗旨、功效及训练体系、礼法等几个方面，综合体现合气道“崇尚人与自然和谐”的文化理念。本书的最后两章图文并茂地介绍了合气道的一些基本架势、步法、身法及其基础技法，至此您可以开始练习合气道了！

最后，我仅以此书作为礼物，感谢那些曾经教过我、给过我帮助的老师 and 同学们！是你们使我体会到修行合气道所带来的无限乐趣。感谢大家！

编著者





Contents

第一章 合气道起源、流派与发展 / 1

第一节 大东流合气柔术与武田惣角 / 1

第二节 合气道与植芝盛平 / 4

第三节 合气道主要流派 / 7

一、合气会与植芝家族 / 7

二、养神馆合气道与盐田刚三 / 8

三、昭道馆合气道与富木谦治 / 10

四、心身统一合气道与藤平光一 / 11

五、养正馆合气道与望月稔 / 13

六、岩间流合气道与斋藤守弘 / 14

第四节 合气道在全世界的传播与发展 / 15

第二章 合气道概念、宗旨与功效 / 18

第一节 合气道概念 / 18

一、气的概念 / 18

二、合气的概念 / 19

三、合气道的概念 / 19

第二节 合气道宗旨 / 20

第三节 合气道功效 / 21

第三章 合气道训练准备 / 23

第一节 合气道训练体系 / 23

- 一、身体训练 / 23
- 二、精神训练 / 28

第二节 合气道礼法 / 30

- 一、行礼方法 / 30
- 二、习练礼节 / 33

第三节 合气道道场 / 34

第四节 合气道服饰及器械 / 35

第五节 合气道级别 / 36

第四章 合气道训练基础 / 37

第一节 热身运动 / 37

- 一、背伸运动 / 37
- 二、手首柔软体操 / 39

第二节 倒地练习法 / 41

- 一、前倒地练习法 / 42
- 二、后倒地练习法 / 45
- 三、侧硬摔练习法 / 47

第三节 合气道基本架势、步法、身法 / 49

- 一、合气道基本架势 / 49
- 二、合气道基本步法 / 55
- 三、合气道本身身法 / 61

第四节 呼吸力量养成法 / 69

- 一、坐式呼吸力量养成法 / 69
- 二、立式呼吸力量养成法 / 70



第五章 合气道基本技术 / 73

第一节 投技 / 73

- 一、人身投 / 73
- 二、四方投 / 80
- 三、小手返 / 90
- 四、天地投 / 96
- 五、腰投 / 99
- 六、十字投 / 102
- 七、回转投 / 105
- 八、天平投 / 108
- 九、呼吸投 / 112

第二节 固技 / 117

- 一、一教 / 117
- 二、二教 / 124
- 三、三教 / 129
- 四、四教 / 133
- 五、短刀取 / 137

后记 / 141



第一章 合气道起源、流派与发展

合气道是植芝盛平以大东流合气柔术为基础，融合了他所学的日本其他古流武术，而创建出的一门新型武道。植芝盛平去世后，他的学生们根据自己对合气道的不同理解发展出各种风格的合气道。如今，合气道已成为了深受各国人民喜爱的一项有益身心的运动。

第一节 大东流合气柔术与武田惣角

大东流合气柔术，传说最早由11世纪的新罗三郎源义光所创立。他由观察蜘蛛织网捕虫而得到启发，领悟到弱小可以战胜强大对手的原理，他进而通过解剖人体发现人体中的薄弱环节，而发明了该技法。随后，源义光次子源义清定居于甲斐，改姓为武田，因此该技法又融合了当地的武术，而作为武田家族的一



图1-1-1 武田惣角

神秘技代代相传下来。因为是在皇族内秘传的，所以也称为“御式内”或者“御敷屋内”。以上仅为传说，并无确切证据支持。而大东流合气柔术对外公开始于明治维新时期，即19世纪末由武田惣角传到民间。

武田惣角（1895-1943）出生于日本会津藩（现福岛市），幼年时正值日本战乱及社会激烈动荡年代。其父为日本末代武士阶层，是剑术和枪术的高手，并获得过相扑的等级，拥有自己的武道训练场。可以说武田惣角最早的武术教师就是他的父亲，从他那学到了枪法、剑法、相扑及大东流小具足柔术。

随后武田惣角离开家乡，寻师访友，先后向会津坡下小野派一刀流的涉谷东马、大阪的镜新明智流的桃井春藏、幕府末代著名剑术家直心影流神原键吉学习。

但最重要的是武田惣角向精通大东流小具足柔术、御式内柔术及日本阴阳道学问的保科近真（原会津藩首席家老——西乡赖母）学习历代会津藩主所继承的御式内柔术。

随后他不断游历日本各地与各流派的武术家进行比武，并获得了“会津小天狗”的名号。天狗在日本是山中一种长着人一样的大鼻子的生物，据说拥有很强的法术和魔力。

明治维新后日本政府宣布取消武士阶层，并禁止使用刀剑，武田惣角决定注重空手格斗，将大东流小具足柔术和御式内柔术及他所获得的其他技巧相结合，创造出一种新的武术，并命名为大东流柔术（后来称为大东流合气柔术）。

武田惣角过着巡游的生活，到日本各地传授武艺，所收的学生大多是政府官员、军官、警官等有较高社会地位的人，甚至包括海陆军大臣——西乡从道。他留下了记载向其学习武术的弟子的名册——《英名录》。1943年武田惣角在北国青森县逝世。

武田惣角的著名弟子包括植芝盛平、武田时宗、久琢磨、堀川幸道、佐川幸义，以及幸田幸太郎、山本角义、井上槛昭、松田敏美等。



1. 植芝盛平与合气道

武田惣角最著名的学生无疑是植芝盛平。他创立了合气道，并将合气道场遍布世界，使合气道之名广为世人所知。

植芝盛平修改了大东流合气柔术，去除了一些危险动作，强调动作的流畅和身法的优美，更注重了身心的锻炼，使之更符合现代人的需求。

2. 武田时宗与大东流合气武道大东馆道场

武田时宗是武田惣角的第三个儿子，1925年开始练习大东流，1953年在北海道开设自己的道馆——大东馆，1993年逝世，并没留下正式的继承者。目前他的弟子中最著名的为真武馆的近藤胜之。除了真武馆外，大东流合气武道大东会、诚心会、武道会、养真会及日本坛合气柔术均出自其门下。

3. 久琢磨与大东流合气柔术琢磨会

久琢磨（1896—1980）最早跟随植芝盛平学习，后转入武田惣角门下学习，由于久琢磨在朝日新闻报任职，同时报社中有大量的学生，因此保留了大量合气柔术的照片和电视资料。现大武馆、旨风会、白凤会均来源于此流派。

4. 堀川幸道与大东流合气道柔术幸道会

堀川幸道（1894—1980）早期随其父堀川泰宗学习合气柔术，后转入武田惣角门下，目前该门下最著名的为六方会的冈本正刚。除六方会外，刚道会、无伝塾、光道、牧羊馆、研钻塾均出自其门下。

5. 佐川幸义与正传大东流合气武术

佐川幸义（1902—1998）曾被认为是武田惣角的继承人。他是追随武田惣角时间最长、技艺最好的学生，他将他的大部分技艺

也都传给了他的学生。学生之一的筑波大学木村达雄教授曾经写过两本有关合气柔术的专著:《透明的力》和《合气道修练之道》。他的另一学生吉丸庆雪也写了包括中文版的《合气道的科学》在内系列书籍。吉丸庆雪还组织了自己的大东流合气柔术练体会。

第二节 合气道与植芝盛平

植芝盛平(1883-1969)出生于和歌山县田辺市西牟娄郡西那谷村,由于少年时期身体虚弱多病,念到中学时代他便不得不中途辍学,18岁时前往东京的日本桥做些小买卖。他对武术产生兴趣与他看到父亲被打有很大关系。1901年他到东京浅草一带跟户沢德三郎学习“起倒流柔术”。

1903年植芝盛平参加日本大阪第4师团麾下的第37连队,在部队学习刺杀技术,尽管当时的植芝盛平身高仅有1.56米,但出色的刺刀技术常常使教官折服,甚至代替教官进行教习。同时他也向“柳生流”名师中井正胜学习“柳生心眼流柔术”,并于25岁获得柔术秘诀。退伍后,植芝盛平在故乡开办武馆,收徒传授柔术。1911年他还向田辺市柔道名家高木喜代子学习柔道,这段时期的生活把植芝盛平锻炼成为一个精壮的青年,为日后的武学生涯打下了良好的身体基础。

1912年,29岁的植芝盛平组织农垦团并以团长的身份前往北海道的白滝农垦开荒。经过3年的艰苦努力,植芝盛平创业取得

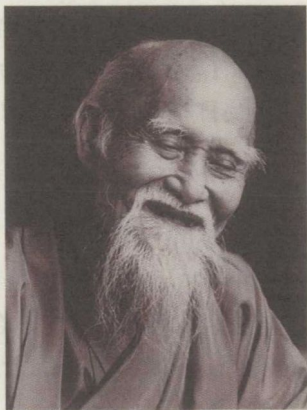


图1-2-1 植芝盛平

初步成功，并于1918年被选举为具有参政权利的村议员。1915年植芝盛平在当地一家旅馆遇到对其一生发展具有决定性作用的老师——武田惣角，并得其倾囊相授。由于武田惣角的学生多为社会名流，此举打破日本传统的尊卑观念，使植芝盛平名声大振。

1919年12月，植芝盛平接到父亲病重通知，赶回故乡，途中特意拐到设于绫部市的大本教本部为其父亲祈祷。植芝盛平在此结识出口王仁三郎，并受到他的极大影响。出口王仁三郎是京大本教宗教的领导人。大本教的主要特征是强调使人的一生中达到完美的境界。这对植芝盛平宣扬爱和怜悯的武学精神产生了很大的影响。回到家中的植芝盛平看到父亲已经病故，悲痛之余于1920年春带领妻子迁往绫部市继续追求信仰，并受到出口王仁三郎的热烈欢迎。同年秋，在出口王仁三郎的帮助下，植芝盛平以自己住所的一部分为教室，开设“植芝塾”，向一些大本教信徒教授“大东流柔术”。其间并结识了海军中将浅野正恭，后者对植芝盛平的发展起了决定性的作用。

1922年春，武田惣角来到绫部进行为期半年的教习。武田惣角的到来大大加深了植芝盛平的武术技巧，同年9月植芝盛平被授予大东流柔术绝密手抄本《合气柔术秘传奥义之事》，并于9月15日获得“大东流合气柔术”的教授代理资格。

1924年，植芝盛平随出口王仁三郎参加了蒙古的军队。在一次与中国张作霖部队的作战中，植芝盛平所在的部队遭到了毁灭性的打击。几经生死徘徊，于同年7月植芝盛平才安返绫部。这段经历使植芝盛平意识到在现代武器面前，任何武术都是微不足道的。回国后，植芝盛平在“植芝塾”苦练枪术，并开始从精神上去感悟柔术，往柔术里面糅入“仁爱”的精神含义。他认识到武道不能只局限于技击，更重要的是通过练习武术达到人与自然和谐统一的境界。从此，他产生了以人生哲学来倡导技击的观点。这是合气道发展的转折点。

1925年秋，植芝盛平应海军大将竹下勇的热情邀请前往东

京，面谈后竹下勇赠送房产支持其开设道场。早期学员限定为有爵位的贵族、海军的高级军官和实业家等社会名流。此时的植芝盛平除了教习柔术，进行宗教修行之外，还积极练习“柳生新阴流剑术”。在一群军政要员的支持下，植芝盛平的道场发展十分迅速。1926年植芝盛平在记载其弟子的《英名录》中将自己所传授的武术称为“合气武术”，而非“大东流合气柔术”。此举被认为是“合气道”从母体“大东流合气柔术”独立出来的第一次裂变。这个阶段拜入植芝盛平门下的还有一个日后对合气道的发展发挥了重要作用的人物——富木谦治。

随后的1927年，在竹下勇的亲自支持下，植芝盛平以原总理大臣山本权兵卫为顾问，成立了“合气柔术爱好会”。此举使得一批军政要员和社会名流纷纷拜入门下，植芝盛平因此名声大振，广设道场。

1931年，东京的中心地带牛入若松街建造了合气道总部，这就是有名的“皇武馆”。同年，武田惣角授予植芝盛平其柔术手抄《信用手法84条》，以支持植芝盛平的发展。

1936年，植芝盛平正式将自己的武术命名为“合气武道”。

1940年一些社会名流专门成立了“皇武会”财团。

1942年，植芝盛平看到战争的残酷，他离开京都搬到了茨城县的岩间，过起“武农如一”的生活。在那里，植芝盛平开始真正使用“合气道”这个名字。植芝盛平在这里建立了他的岩间道场。在这段时期，他周游日本，尤其是在关西教授他的合气道。

植芝盛平于1969年4月26号逝世，享年84岁。

第三节 合气道主要流派

一、合气会与植芝家族

财团法人合气会是最大的合气道团体。它以合气道开祖植芝盛平为中心，以皇武馆道场为组织基础。它也很经常被称为“合气会本部”，或者更简单的“合气会”。它是为了在世界上发展和壮大合气道而成立的，总部设在日本东京新宿的若松町。

二战前，合气道采用精英主义的发展策略，没有两位推荐人不许入门。二战后，合气道总部已成废墟，而且美军禁

止日本武道活动，因此日本的武道处于低迷状态。在此情况下，植芝盛平的儿子植芝吉祥丸（1921-1999）决心重振合气道。开始之时，复兴合气道的工作是非常艰难的，学习的人最少时只有两三个人。植芝吉祥丸在征得植芝盛平同意后放弃了战前的发展宗旨，作出合气道让普通人也能修习的决定。植芝盛平住在岩间的乡下进行钻研，吉祥丸则在东京尽力复兴合气道，并开设讲习会，办《合气会报》，合气道的工作逐渐有了起色。1956年9月，合气道举办了第一次公开演武大会，引起了轰动。以此为契机，合气道的影 响迅速扩大，终于把合气道推广为一项世界性的武术。植芝父子的组织就是所谓的财团法人合气会。植芝盛平去世后，植芝吉祥丸成为组织的领导者，目前合气会道主是植芝盛平的孙子植



图1-3-1 植芝守央



芝守央(1951年出生)。在日本道场继承者必须是前一任道主的儿子(为了继承权起见,亲生的、收养的儿子都行),这一继承体系在古流柔术很普遍,道主也被称作是家元。

合气会有时被称为植芝合气道,它被认为是合气道流派里最传统的一个。其技法雍容华贵,圆融流畅,因为它保留了植芝盛平灌输在原创合气道里很多的方法,例如非竞技训练体系和移动技巧。

虽然在合气会的合气道与其他流派合气道在技巧上有所不同,但合气会还是经常被视为是合气道主流。尽管植芝盛平的学生对他们自己武术都有不同的见解,不同流派相继建立,但财团法人合气会仍是其中最大的流派,在合气道的传播中,起到重要作用。

合气道传播范围非常广,分布在世界各地。财团法人合气会旗下拥有很多师范,不同师范很多都有自己独自的教学系统。故财团法人合气会下也有很多不同的分支系统,如岩间流、小林流、祥平塾、武产合气等。财团法人合气会合气道的技术也随分支系统的不同而不尽相同。

二、养神馆合气道与盐田刚三

盐田刚三(1915-1994)出生于日本东京新宿,他的父亲不但是一位杰出的儿科专家,而且是一位武术家,拥有自己的一个道场,叫养神馆。在家庭的熏陶下,盐田刚三对柔道产生了异乎寻常的热情,学柔道进步得非常快,13岁即获得柔道三段。17岁他父亲带他到皇武馆看植芝盛平授课,他看到植芝盛平很轻松地将对手抛来抛去,怀疑这是个骗术。植芝盛平请他上场试试。他刚



图1-3-2 盐田刚三

开始进攻就发觉自己已飞出，被重重摔在地上，第二天，他即申请加入皇武馆，并成为植芝盛平的内室弟子。当时所教的技法被称为合气武道，是一种非常硬的武术。在皇武馆的训练强度是十分大的，但盐田刚三就是喜欢这种训练。好斗的盐田刚三还时常寻找机会与人打斗以测试自己的武功，尽管植芝盛平反对。有一次盐田刚三和同伴卷入了与30个打手的斗殴中，盐田首先将黑帮老大击倒，从而轻易地打败了整个团伙。

二战后他在岩间继续追随植芝盛平学习了两年的合气道。1954年随着美军禁武令的取消，日本举行了由长寿会主持的战后第一次综合武道表演大会，盐田刚三获得了第一名。他的出色表演吸引了一些成功企业家的目光，他们出资资助他成立自己的道场，1955年他在代代木成立了以他父亲的道馆命名的合气道养神馆。馆址多次变动，现总部坐落在东京地铁落合站附近。

由于盐田早期与许多在警局当柔道教练的人的关系，养神馆合气道在警界得到了广泛的推广，现日本各地警察采用的合气道大多为养神馆合气道，1961年植芝盛平授予他合气道九段段位。1984年国际武术联盟授予他合气道十段及“名人”头衔。

养神馆合气道也被称为“硬式”合气道，继承了盐田刚三学生时期所学习的早期合气道的刚猛风格。其动作灵活脆快，连摔带打，技法硬朗，注重实战能力和自卫术，以步法稳健、实战效果显著为特点。因此和现在流行的“软式”合气道相比风格更接近于合气柔术。他更强调身体的位置和用力的角度，与现行的强调准确的时机和流畅的动作相比，更增加了其“硬式”风格。

养神馆合气道没有兵器套路练习，所有练习都是空手进行。和其他合气道风格一样，养神馆也没有比赛，但强调合气道自卫的功能。养神馆合气道完整地再现了战前盐田刚三先生在皇武馆学习的合气道武道。

养神馆合气道现已传播到美洲、欧洲、东南亚、澳大利亚等地，1990年成立国际养神馆合气道联盟，现隶属该联盟名下的道