

日本合氣道

国际搏击丛书

袁镇澜 编译

人民体育出版社



国际搏击丛书

日本合气道

〔日〕植芝吉祥丸 著

袁镇澜 编译

人民体育出版社

(京) 新登字040号

国际搏击丛书

日本合气道

[日] 植芝吉祥丸 著

袁镇澜 编译

*

人民体育出版社出版
冶金出版社印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 7.75印张 170千字

1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷

印数：1—6,000册

*

ISBN 7-5009-0815-6/G·784

定价：5.60元

出版说明

近年来，搏击热一再升温。搏击运动——这个集强身壮体、磨练意志、陶冶情操、防身抗暴于一体的对抗性体育运动形式，其魅力与日俱增，愈来愈受到人们的喜爱。

我国有享誉世界的“功夫”，国外同样也有著名的搏击技术。为了满足广大搏击爱好者日益增长的学习和借鉴国外搏击技术的渴求，我们特地组织、编辑出版了这套《国际搏击丛书》。在这套丛书中，共荟萃了五部介绍世界上著名的搏击运动的书籍，它们分别是《日本合气道》、《日本剑道》、《格斗空手道》、《实用跆拳道》和《泰国拳》。在这些书中，读者不仅可以领略国际上各具特色的搏击技术，目睹各种鲜见的搏击“绝活”，更可从中觉悟修炼身心的真谛。

我们希望读者能对这套丛书感兴趣，并受到启迪，从中受益。

借此机会，谨向本丛书的读者，以及为本丛书的出版付出艰辛劳动的著、译者致谢。

1992年4月

前 言

近年来，随着中日文化交流的逐步深入，介绍日本武道功夫的书籍也大量地在我国出现。目前，许多武术和搏击爱好者，对日本柔道、空手道都已有所了解，然而，对日本的合气道却知之甚少。

合气道是日本的一种独具特色的武道。虽然，它产生的历史很短（只有60多年），但它的发展速度却是惊人的。当今，合气道已以其自成体系的理论基础，独具风格的技术方法，深受日本人民和世界各国人民的欢迎。更重要的是，合气道适应了现代文明的潮流，与其它日本武道相比，还具有很多方面的先进性。据不完全统计，目前在日本，合气道的“支部”有300多个，拥有80多万合气道会员；在国际上，欧洲、美洲、大洋洲以及东南亚各国，也有20多万人参加合气道的训练。

合气道的源头是日本的古柔术。在继承古代柔术的基础上，日本合气道重点发展了“柔”与“巧”两方面的技术，并吸取剑道、空手道、杖术等日本武道的特长，经过几十年的改造、革新而成为一项新型的日本武道。

合气，其原意为“合天地万物之气为一体”的意思。“气”，也相同于中国古代哲学中的一个重要概念。中国的古代哲人认为：宇宙万物都是以“气”作为基因组成的，大至天地山川，小至人体生命，都离不开一个“气”字。“气聚则生，气散则亡”，“有气则斗，无气则走”。日本合气道的创始人，善于把“气”作为这项运动的核心，以高屋建瓴之势，

建立了理论与技术的明确依据，并在“合气”的基础上，进而追求“天人合一”、“顺其自然”等哲理性的目标，使格斗技术纳入了修身养性、健壮体魄的规范之中。因此，合气道的所有武功技术，都不是以力量取胜为目的的，而是把“同志加切磋，化干戈为玉帛”作为自己武道的宗旨。在合气道武功训练的过程中，就始终讲究“气理合一，心身一如”，从而达到磨练身心、完成人格趋向完美境界的飞跃。

合气道的技术主要由投技和固技组成，作为合气道的高级技术，则有投固技、大刀、杖棒等复杂的技术。合气道的技术都是从受到他人侵犯、遭到攻击时，如何进行防卫、如何降服对方的角度而设计的。这种技术具有很大的实用性。并且，合气道提倡使用柔和的力量，提倡以巧制人，反对硬性拼搏。即使遭到欲置我死地的敌人的突然袭击时，也不贸然奋起拼杀，而是因势利导，顺其自然，在得机得势之时再制服对方。这样的战术与中国武术中的太极拳的“后发制人”，正是不谋而合。

合气道在教学训练的过程中，始终没有对抗竞赛这一形式。这对作为攻防格斗的武道来说，好像是不可想象的事。合气道理论认为：凡是武道，本是你死我活的战斗技术，若以竞赛方式来检验技术水平，势必带来伤害事故，也会造成人的心理方面的创伤。要竞赛，就会有胜负。胜者往往会沾沾自喜，轻狂自大；负者也往往会灰心丧气，失去勇力。合气道不设立竞赛方式，也正是为了促使人们能真正地以健身自卫、修炼心性为目的，积极参与合气道的学习和训练。

合气道确实具有与其它武道不一样的许多先进性，这也正是它的历史短、发展快、深受日本人民和世界人民喜爱的原因。当前，合气道在中国虽然还是一个空白，但我相信，

不久的将来，它也必定会在中国开展起来的。

本书是一本介绍日本合气道的入门教材。如果，它能有助于日本合气道在我国的开展，对广大武术和搏击爱好者有所帮助，那将是令人高兴的事。但由于本人的水平有限，加上对日本合气道的理解不深，编译的这本书中肯定会有许多谬误之处，万望读者批评指正。

最后，谨向在本书编译过程中给予帮助的王学友、袁镇西先生表示感谢！

编译者

1992年3月

目 录

第一章 合气道的理论基础及沿革	1
一、合气道的原理.....	1
二、合气道的宗旨.....	3
三、合气道的两种运动形式.....	4
四、合气道的技术特点.....	5
五、合气道的产生.....	7
六、合气道的发展.....	10
七、合气道在世界上的传播.....	12
八、合气道的作用.....	13
第二章 合气道的训练基础	16
一、道场、服装、礼节.....	16
二、准备运动.....	18
三、合气道的攻击“武器”.....	25
四、人体要害部位.....	29
五、人体的骨骼及关节.....	32
六、基本架式与战斗距离.....	42
七、合气道的步法.....	45
八、合气内功训练.....	53
九、倒地技术.....	57
第三章 合气道的基本技术	62
一、双手背拉功.....	62
二、单手外转换技术.....	63
三、单手内转换技术.....	65

四、前四方斩	67
五、后四方斩	69
六、坐姿合力放劲	71
七、立姿表放劲	73
八、立姿里放劲	75
九、第一教技术	77
十、第二教技术	79
十一、第三教技术	80
十二、第四教技术	82
第四章 合气道投技	84
一、单手被抓用四方投表技反攻	84
二、单手被抓用四方投里技反攻	86
三、被正面手刀劈击用进身投技反攻	88
四、被横向手刀劈击用四方投表技反攻	92
五、被横向手刀劈击用四方投里技反攻	95
六、双手被抓用“天地投”反攻	98
七、坐姿单手被抓的反攻	100
八、坐姿双手被抓的反攻	103
九、坐姿双手被抓用里技反攻	106
十、双手腕被控制在背后的反攻	108
十一、单手被抓用三次转身法反攻	111
十二、背后双手被抓用三次转身法反攻	115
十三、单手被抓用“球形”摔法反攻	119
十四、两手被抓用腰投技反攻	122
十五、单手被双手抓住的反攻	124
十六、背后双手被擒用呼吸投技反攻	127
第五章 合气道固技	130

一、被正面手刀劈击用第一教技术反攻·····	130
二、被正面手刀劈击用第一教技术坐技反攻·····	133
三、被正面手刀劈击用第二教技术反攻·····	136
四、被正面手刀劈击用第二教技术坐技反攻·····	140
五、肩部被抓用第二教技术反攻·····	144
六、被正面手刀劈击用第三教技术反攻·····	147
七、被正面手刀劈击用第四教技术反攻·····	151
八、被横向手刀劈击用第一教技术坐技反攻·····	153
九、背后双手被抓用第一教技术反攻·····	156
十、被横向手刀劈击用第二教技术反攻·····	159
十一、背后双手腕被抓用第二教技术反攻·····	163
十二、被横向手刀劈击用第三教技术反攻·····	167
十三、被直拳击腹部用第四教技术反攻·····	170
第六章 合气道投固技 ·····	175
一、被正面手刀劈击用投固技反攻·····	175
二、被直拳攻击用投固技反攻·····	179
三、单手被抓用投固技反攻·····	181
四、后面双手被擒用投固技反攻·····	186
五、双手被抓用投固技反攻·····	189
六、坐姿受到攻击用投固技反攻·····	192
第七章 合气道实用技术 ·····	196
一、被两人抓握双臂用四方投技反攻·····	196
二、被两人抓握双手用呼吸投技反攻·····	199
三、被匕首攻击用第五教技术反攻·····	203
四、反压前臂夺匕首技术·····	206
五、被大刀劈击用呼吸投技反攻·····	209
六、被杖棒攻击用屈臂投技反攻·····	212

七、被杖棒捅戳用边手刀反攻·····	216
八、被杖棒捅戳用转身投技反攻·····	218
九、被大刀攻击用杖棒反攻·····	221
十、被控制杖棒时的解脱技术·····	226
十一、大刀格挡技术·····	232



第一章 合气道的理论基础及沿革

一、合气道的原理

合气道是日本的武道之一。

合气道具有自卫防身，修炼心性的作用，被当今世界公认为“运动的禅”。

合气道的中心是一个“气”字。“气”作为一个词汇而言，可以理解为气体，如空气、氧气、氢气、水蒸气；也可以理解为一种精神上的表现，如杀气、和气、灵气、霸气等。但这里的气，并非指某一特定的名称中的东西，而是表示天地间一切有生命的物体之气。这“气”可以说是从哲学范畴之中引伸出来的概念。日本的传统哲学深受中国影响。中国古代诸子百家学说中大都提到“气”的概念，其中比较典型的是汉代问世的《淮南子》一书。《淮南子》是汉高祖刘邦之孙淮南王刘安所作，该书的思想基础是道家，书中阐述“气”的理论多方面继承了先秦道家的“气”论，认为宇宙之间的任何东西都是由气为元素而产生的。该书中运用“气”字竟达204次之多，如天气、人气、民气，等等，而且还首次出现了“合气”两字。

“合气”，本是“和合天地万物之气”的意思。因为“气”是创造天地大宇宙的根基，也是创造“人”这个“小宇宙”的根基，所以日本合气道的理论认为：一切技击技术都要合乎自然，不做强硬的争斗，凡事要因势利导，从中获得自我的存在。合气道的开山祖师植芝盛平曾作出如下解释：气是生命活动的根源，合气就是将生命的“气”绝妙地活用起来，使人

体任何部位都有气感存在，并使“气”能根据自己的意志随意运动，达到心身如一的境地。

用什么样的办法才能将“气”活用起来呢？首先，体会呼吸的微妙变化，进而运用呼吸方法达到修身养性、掌握技击之道，并使技击动作依呼吸变化而变化。只要有“气”的存在，就必然会有合气道的技术。这是合气道的一条基本理论。

在呼吸得体的基础上，进一步要求思维与呼吸的配合，最后要求身体的动作与呼吸的配合，即“心、气、体”三者合一。使个人这个“小宇宙”与天地大宇宙调和，同万物调和，这时“合气”的目标就达到了。

在训练方法中，合气道提出：“心与气合”，“体与气合”，“心、气、体三者合一”。

所谓的“心与气合”，就是说我们个人的心理活动必须与“气”的运行合一，不可有半点的逆反心理。“气”有“内气”、“外气”之分。“内气”即呼吸，人的思维都要与呼吸配合，凡是向外扩张的动作意念，必须在呼气时完成。“外气”即个人之外的自然界中所有的物或人，这里包括向我方攻击的敌人。我们生活的空间万物，无时不在运动着，例如春夏秋冬的季节变化，生活、工作中顺利和困难的来临，碰到意外的灾难事故，遇上无故侵犯我们人身的事件等等。从合气道的原则来说，我们对意外遭遇都不应贸然行动，更不能与外界的行为进行强硬拼命的抵抗，而要顺合“外气”的原则，顺着自然变化的规律，随机应变，把握时机，避开恶劣环境，向自然顺境迁移。即便是向我方攻击的敌人，我们也不能直接与之顶抗搏斗，而是在其攻击的活动中，改变其动势，逐渐使之由优势转向劣势，最终，在自然中制服之。

“体与气合”，就是说我们身体的动作要与内气、外气合

乎一致。身体动作与内气合一，表现在技击格斗中，遇到攻击时，自身动作必须与呼吸配合。动作与外气合一，是针对外部环境的变化，包括敌人对我方侵犯，我方用合理的动作或躲避或反攻，都要与外力变化吻合。身体动作与内气合一，力度会提高数倍，而且能在发力之后吸气之际，争取时间休息，使体力经久耐用。身体动作与外气合一，避免与外力强硬抵抗，使人在困境中心情平静，动作巧妙。若外力过强，我方则顺势而走，使外力落空；外力由强变弱时，我方转入反攻，乘机制服对方。

“心、体、气三者合一”，也就是“内外合一”。精神意识、思维活动与“气”结合，是人的内在合一；人的身体动作与“气”结合，是人的外在合一。两者共同组成了人体适应自然客观运动规律的技能，这就是合气道的核心原理。在这个原理的基础上，合气道独特地发展了自身的技术理论，并形成了独具特色的技术体系。

二、合气道的宗旨

合气道以不争不斗为宗旨，追求一切顺乎自然，“气、心、体”合一。这种“顺乎自然”、“合一”，由个人扩散到宇宙，从而使个人与宇宙万物合成一体。达此境界，就没有敌人存在了。即使遇到敌人要侵犯我们，我们也可以用合气道的技术阻止他们的侵犯，在阻止的前提下如有可能制服对方，就决不能置对方于死地。

学武练功，只限于个人的健身、防身，决不能伤害他人。即使是对我们怀有敌意的对手，也不能用以牙还牙的办法来对待，而要用软化、用爱心来对待，这是合气道中“爱人爱己”的原则。

在合气道组织内部，没有对抗比赛形式。没有比赛就没

有胜利者或失败者的产生与存在。因为胜利容易使人轻狂自大，失败则易使人消沉颓废。取消比赛，用不争不斗的思想来指导运动，会使训练者真正地做到为健身、修身而练习。

合气道提倡的“爱人爱己、不争不斗”的原则，即提倡人类的同情心。通过合气道的训练，首先是健全个体的精神与身体，其次才是掌握自卫防身的技能。合气道的武功技术，也仅仅限制在他人侵犯我的时候用以自卫。自卫之中可以反攻，但反攻不能伤害对方，只能制服对方。用心理上的“爱”去感化对手，用武技使对手领教侵人之心是有害的。世界上只能用和平、友爱的办法来处理人际关系，若是用报复、打斗、“以牙还牙”的对抗办法处理人际关系，人与人之间必然会越来越紧张。那种局面只能是弱肉强食，人心惶惶。即是强者，在生理上老化之际也会有朝一日被他人打倒或杀害。合气道，在这种意义上还可以叫做“和气之道”，或叫做“爱气之道”。

合气道的不争不斗思想，与传统武道，显然是大相径庭的。但合气道强调“仁爱”之心，却是日本武道界的一项巨大的革新。因此，受到各阶层人士的欢迎，成为人们喜爱的运动。合气道特别适宜于少年儿童、妇女、老人练习，当然也可以与青壮年一道训练。因为爱人爱己的心理，不争不斗的形式，使体弱衰老者和青壮年能融洽地共同切磋武功和修性之道。而那些竞争胜负的武道，只是“强者的运动”，胜利总是属于年轻的强悍者。

三、合气道的两种运动形式

科学研究资料表明，宇宙中的银河系是在一千万至两千万年之前，天体大爆炸裂变所产生的。以后，又经历了数次的大爆炸，产生了以银河系为中心的两千多亿颗大小不等的

星球，这些星球都在自我转动的同时，向自己的引力中心做圆周运动。我们人类居住的地球就是太阳系中的行星之一，太阳系绕着银河系转动，旋转一周大约需要两亿年的时间。我们地球也有自转与绕太阳公转的运动，自转一周为一天，绕太阳公转一周为一年。合气道由于把个人同化于宇宙作为基本理论，所以它的运动方法，也参照宇宙的运行规律，所有技术动作都建立在“自转”与“公转”的形式上。

我们平常所看到的自身及周围事物，都是在直线或弧线运动着的。即使是看起来极其复杂的运动，也不过是直线运动与弧线运动的合成形式而已。弧线运动容易理解，它是圆周转动的一段行程，以某点为圆心所做的运行。直线运动往往被理解为绝对的直线运动形式。在其它武道中，凡是直线动作，就被要求为绝对的直线运动，以求以最快的速度到达目的。合气道则不然，它把所有的直线运动都理解为螺旋式的直线运动。也就是说，进身时都要具有自身转动形式，在转动中前进。

合气道的技术动作很丰富，但其基础部分则是直线螺旋运动与弧线运动。这两种运动形式使合气道变得细腻巧妙，丝毫没有硬拼强夺的风貌。所以，它比其它武道要科学一些。因为做直线性进攻时，容易受到阻击，若阻击的力量也是直线的话，那么必将产生“火拼”。“火拼”的结果往往是两败俱伤，即使胜利者，也是代价昂贵，伤损严重。合气道中取消了单纯的直线运动形式，以“螺旋式前进”取而代之。这样，即使受到直线的进攻，也可以缓冲对方的攻势。弧线运动，在合气道技术中，则表现为以自己为圆心来控制对方或引诱对方向我方做圆周运动，并将对方摔倒在地。

四、合气道的技术特点

合气道作为武道，当然要有防守的技术和制服对方的技术。前文已经说过，合气道没有主动攻击别人的技术，即使是反攻技术，也没有伤害对方的意图。然而，合气道在防卫对方的攻击，制服对方又不伤害对方的技术方面，却有很多高明的招法。

合气道技术很重视“调和”。凡是对付攻击过来的拳脚器械，都用柔化的技术进行防守反攻，直到制服对方，决不允许出现强制硬拼的动作。严格依照自然原理来应顺自然，即使是一个动作完成向另一个动作过渡时，也要求和顺柔化，绵绵不断，自然地连接起来，不可有断层现象发生。出现强硬动作是违反合气道训练原则的。在合气道中把这种柔性的用力方式称为“流水式”发力方式。“流水式”的发力能产生“以柔克刚”的效果，能使对方强硬的攻击受到缓冲，消除威力，逐渐由强转弱，最终被制服。同时，在防守反攻中要保持身心调和，呼吸平平，情绪稳定。这样既能有效地自卫防身，又可在反击中获得技击运动的轻松感觉。由此讲，合气道和“一拳必杀”的其它武道技术是截然不同的。

合气道对于攻击者强调制服，而制服是“借用”对方的自身力量，因势利导，步步诱敌，最后陷敌于我方的技术压迫之中。这种借力、引诱的方法，也大都都是弧线运动或螺旋式直线运动，表面上看起来轻轻松松，没有一点紧张，但手指部分在控制对方的关节时，却有稳健的力感，是一种“外软内坚”的用力方式。合气道在人格的修炼上也提倡塑造“外柔内刚”的个性，在技术用力上则相应地体现为“外软内坚”的风格。

合气道的技术大部分是擒拿和投摔类的技术，也有少量的拳、掌动作及使用大刀、杖棒等武器的技术，但没有腿