

剛柔流空手系列

空手基本型

沖繩剛柔流空手道主席師範

東恩納盛男 著



剛柔流空手基本型

沖繩傳剛柔流空手道(I・O・G・K・F)

主席師範 東恩納 盛男

益群書店 印行

前 言

最近隨著空手道運動的普及，我所畏懼的事也跟著出現了。現在盛行的空手道改變了傳統既有的型，成為失去本質，沒有生命的空架子。型是自古以來名人達人們創造研究形成的攻防精華，每一動作在在都是防身的武器，而且它還有一擊便可將對方打倒的重要意義。但是一旦將型當成與體操競技相同，以得分計勝負的運動之後，它便從原有的意義變成爲一種只是追求形式美的競技。甚至出現一些以組手爲主型爲輔的空手道家，也隨著組手競技的盛行而有漸漸增加的趨勢。甚至還聽說有些完全不學習型，只學習組手的空手道場呢！

“空手道始於型、止於型”是我對空手道的指導理念。空手道不僅只是有技術的面，它還有我認爲可以當成空手道的“道”來學習的地方，而這種“道”的思想也是從型中而來的。每天練習幾十次的型，不僅可以鍛鍊身體，還自然地鍛鍊精神。理解空手道也可以說是從理解型開始。

本書中我儘可能的將沖繩傳統型忠實地呈現在各位面前。關於拳的握法、站法及攻法至今尚未詳述的部分，我打算都在此書中一一詳細介紹。還有爲了使各位深刻了解型中的每一技法，本書設有拆解組手篇。（但是「三戰」型是一種鍛鍊型，因而沒有拆解組手）。

本書的發行承蒙老師宮城安一先生的多方教導，及武術新聞記者名攝影師authur・danslay氏和其他諸位先生的鼎力協助，敝人在此致十二萬分的謝意。

東恩納 盛男

願斯道發展

財團法人全日本空手道聯盟常務理事

沖繩傳剛柔流空手道顧問

香川 治義



從日本空手到世界空手—深受中國思想洗禮的傳統文化遺產空手道其能夠登上世界舞台，被認為是心技一體的武術運動，實具有莫大意義。前輩諸士們投下心血灌溉而成的技法、心法，至今仍被公認在培養人格、教育上有很大的貢獻。

赤手空拳的空手道具有獨自的武道體系，其終極目的是在培養明確判斷事理的理性態度和養成充實的精神力。

而且在修練階段中，嚴格要求技術與精神磨練同時發展的態度，也非一般的運動所能企及。現在之所以有衆多的年輕人贊同空手道並且成為明確指示出人格成長的道路，也不是沒有其緣由的。

我們研究空手道的技法及其背景時，發覺到在賦與技法意義、方向的史料和傳書如此稀少之中，而那些能繼承這些技法，且將之發揚光大的先人們，實在令人佩服之至。現今年43歲，在心、技、體上都達巔峯狀態的東恩納盛男先生，至今習武已有二十八年的歷史。他將目前為止所習得的成果整理成書公諸於世，實有與先人們匹敵的價值。

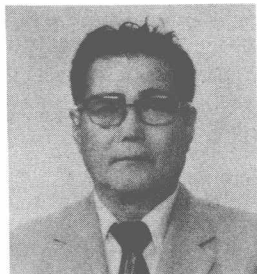
目前市面上所發行的武術書中，大多有過於專門或對初學者而言太艱深的缺點。但在本書中，東恩納先生親任示範者，將每一招式的正確姿勢以照片表示出來，並附上簡潔適切的解說。本書的發行對空手道的發展實具重大意義。

本書是學習空手道最好的指導書，希望各位讀者善加利用。

極意是古來 傳統的“型”

沖繩傳剛柔流空手道技術顧問

教士 仲本清仁



發源於沖繩的沖繩傳剛柔流是足誇於世的傳統武術。明治中期，拳聖東恩納寬量自中國福州習得南派拳法後，帶到沖繩生根發芽，發展而為獨門拳法。不久其嫡傳弟子武士宮城長順將此獨門拳法命名為“剛柔流”（大正初期）。現在此流名被當成是大眾化的空手流派，廣傳於沖繩、日本本土，乃至於全世界。其理由雖然很多（例如：“強勁”或指導人員的優越性等），但是其中最重要的是因為技術的優秀性，尤其是型的魅力。剛柔流中獨特的型揉合了手技、足技的精妙，並且包含呼吸法及發自身體內部開始鍛鍊的特性，因此使人有一種以西洋合理精神無法測知的神秘感。近來，世界各地學習剛柔流的人口越來越多了。

但是隨著空手道人口的增加，各式各樣的弊病也不斷地產生。尤其是型的變質。近來非常盛行的「運動空手道」。跟著型比賽的制定，有許多人所打的型已經不再是本來的面目，而是一種已經變質，只重外表美的型式了。我相信無論如何自古傳統的型決不容許被否定掉。為什麼呢？因為型中所含的“極意”是先賢們智慧與魂魄之結晶。

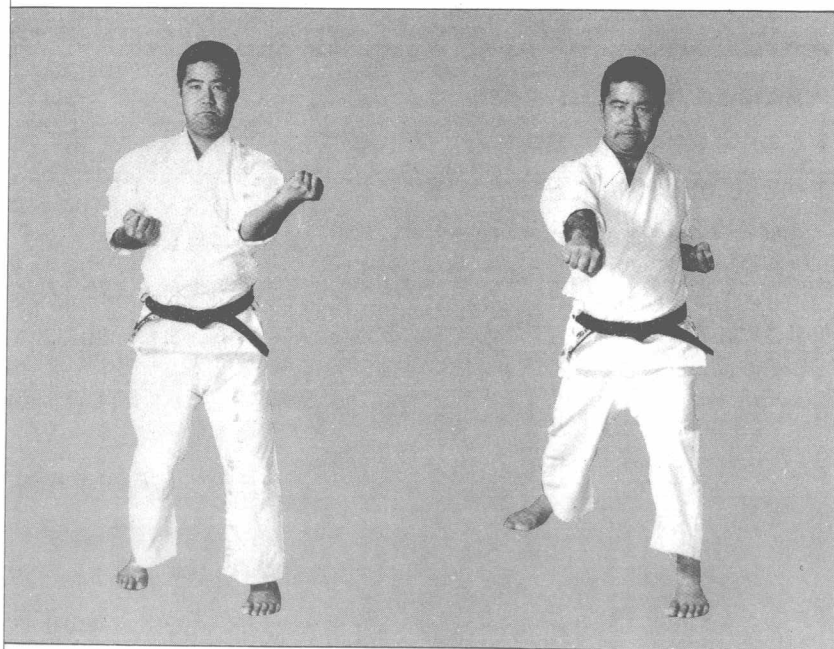
本書作者東恩納盛男先生師承武士宮城長順的愛徒宮城安一先生，是沖繩傳剛柔流的正統承繼者。本書的內容不但可以將沖繩傳剛柔流的型正確地流傳於後世，並且也是一本初學者易於了解的參考書。本書是絕佳的精神食糧，希望能跟讀者諸君來共同分享並檢討剛柔流的「型」。

目次

剛柔流空手基本型

前言	3
推薦的話	4
第1章	
三戰	9
第2章	
轉掌	29
第3章	
擊碎第一	45
擊碎第一的型分解	61
第4章	
擊碎第二	65
擊碎第二的型分解	82
第5章	
碎破	84
碎破的型分解	99
第6章	
制引戰	105
制引戰的型分解	134
第7章	
四向戰	143
四向戰的型分解	172
第8章	
交叉手（沖繩剛柔流特殊鍛鍊法）	177

型 I 三戰



〈三 戰〉

「始於三戰，終於三戰」是學習剛柔流的人常常掛在嘴上的口訣。在非常單純的動作中，如果沒有適切地配合呼吸、筋骨、精神此三要素的話，很難徹底掌握此型的奧妙。此型可說是基本

中的基本，也是剛柔流型中難度最高的型。

在進入型解說之前，我們先來詳細敘述成立課程、立法及鍛鍊法。

《三戰的由來》

三戰型是剛柔流的開山始祖宮城長順先生的老師東恩納寬量先生（1853～1915）從中國學來的原型。

東恩納先生在明治10年，23歲的時候渡海至中國福州，他在那裡學了15年的拳法。因為他天生有頑健的體格和對武術的領悟力，以及比一般人更勤奮的學習，因此他的武名不僅響遍中國，甚至還渡海傳至沖繩。

東恩納先生在38歲時回到日本，回日本之後曾有一段時間專心於生意買賣，但是由於慕名而來的人和衆前輩的懇求，不得已便開始收弟子傳授拳法。此時，他最先教授指導的型便是“三戰”。

當時的“三戰”與現今所使的型不同。傳說「當時是全以貫手（開掌）來代替正拳突，後來東恩納先生配合沖繩人的體質、習慣，將貫手改爲正拳。聽說呼吸法也是因爲同樣的理由，從原來的短而快改爲慢而長。」這種型的改變，如果沒有十分的研究是沒辦法做到的。這個意思也就是說：東恩納先生不只是個武術家，還是個十分熱心的武術研究家。

但是東恩納先生在武術的指導法方面，似乎仍然是古式的（使其受強烈的精神痛苦）。因此在數年之內，光是學習三戰型的衆多弟子，就有許多不是受不了他的嚴格，就是捱不住單調，無法繼續學習而半途而廢。

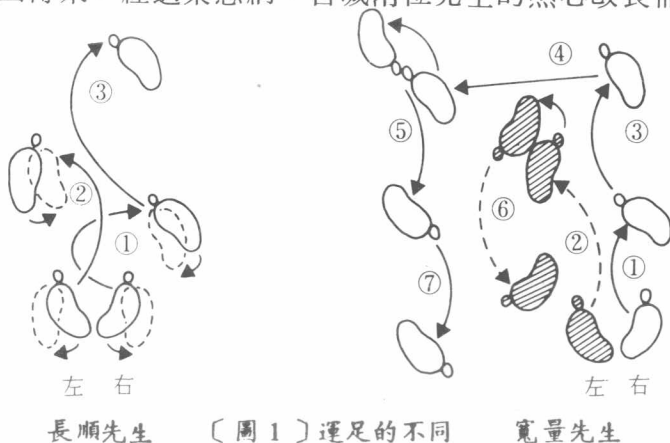
因此只有一、二個忍耐力特別強的弟子繼續留下來學習，而東恩納先生也不吝指導。在這些弟子當中，有一位就是以後成爲剛柔流開山始祖的宮城長順先生（1888～1953）。

宮城先生在14歲的時候成爲東恩納先生的門下，一方面因爲年少，另一方面忍耐力比別人強，比別人多一倍的熱心，因此實力便有顯著的增進。對於這個宮城少年，東恩納先

生把他當成自己的兒子般疼愛。後年（大正4年）宮城先生爲了修習拳法而前往中國福州，大概也是受到東恩納先生很大的影響吧！

宮城先生也是繼東恩納先生之後研究三戰型的人。前進三步後退三步也是宮城先生編出來的步法。在此之前，東恩納先生的步法是前進三步，回頭回來三步。現在我繼承學習了東恩納「三戰」和宮城「三戰」。

從以上的事實可知：現在所流傳在剛柔流中的三戰型是從中國傳來，經過東恩納、宮城兩位先生的熱心改良而成的。



《三戰的基本》

三戰型是由三個基本要素所構成的。一個是“站法”（三戰立），接著是“呼吸法”，最後是“精神”。如果缺少這三個要素中的任何一個，就沒有辦法精通正確的三戰型。那麼這三個要素之間，具有怎樣的關係呢？在此我以武術方面的眼光來解說看看。

首先敘述三戰立。這個站法最重要是縮緊全身的肌肉。三戰立最後的完全狀態是指全身每個角落都漲滿氣力。換句話說，學習三戰立可以使身體耐得住任何打擊，保持強健的體魄。而且每天持續不斷地學習三戰立，有增加肌力的效果。

接著說呼吸法。慢慢吸，慢慢吐的三戰呼吸法擔負了保持三戰立所造成肌肉緊繃狀況的任務。

在日常生活中人們的呼吸法，如果從武術的立場看，實在非常危險。爲什麼呢？因爲在吸氣時，全身筋肉是處於鬆緩無防備的狀態。這一點，三戰呼吸法不管在呼氣還是吸氣時，都保持肌肉的繃緊狀態。而且在攻擊時（三戰型中的突時），藉由短促的吐氣“嘿！”，可以增加攻擊技的威力。

統轄上述的“三戰立”和“呼吸法”兩要素的是“精神”。此處所謂的“精神”是指心理應有的狀態。例如：學習三戰型時，不可摻進日常的煩惱或迷惑。因爲煩惱或迷惑會使全身應該緊繃的肌肉，在某處產生弛緩，而且會使呼吸的節奏變亂。那麼正確的精神狀態應該是怎麼樣的呢？——除了平常心之外，別無其他。如何才能保持平常心，形成堅強的精神狀況呢？那只有日復一日有耐性地學習三戰型一途了。

爲了使各位更清楚明白上述三大要素，下面我將就構成每一要素的其他要素之功用做個說明。

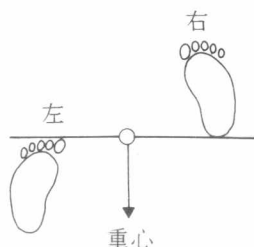
下面是關於其具體方法的解說。

〔 I 〕 三戰立

步 幅——剛好相當於膝蓋到腳後跟的長度。測量步幅時，一隻腳的膝蓋向旁邊彎曲，抵住另一隻腳的腳尖，此間隔便是步幅了。

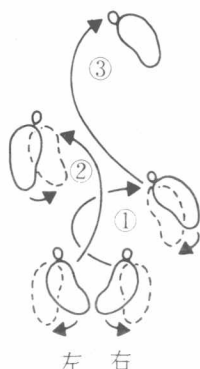
足 形——後腳（左腳）的形狀是趾尖向著正前方，從拇趾到腳後跟的線也是對著前面筆直延伸。而前腳的形狀是腳跟往外開，腳尖向內側（參考圖 2）。而且為使兩隻腳的腳掌緊貼地面，腳脖子的周圍必須使力。

姿 勢——胸腔擴張，背部伸直，下巴略提，且兩手做出諸手中段橫受的姿勢。此時兩肘的角度是 90° 。兩肘與兩脇之間張開約一個拳頭的距離。兩拳的位置稍微比肩低。



〔圖 2〕足形

運足法——「前進」時，前進腳的腳心決不可離開地面。以摺足（腳擦地的走法）前進。且前進腳的軌跡是在內側畫半圓。踏出時姿勢要正確，肛門的肌肉要向內側縮緊而後前進。「後退」時，大約按照與「前進」時相反的要領去做即可。但是應該特別注意到下列幾點：兩腳膝、背肌、臀肌等在後退時須縮緊，意識要集中在背部。



〔圖 3〕運足法

〔II〕 呼吸法

呼吸尤其是在拳的突技、引技、受技時實行。慢慢地配合各技的動作，做深長的吸、吐活動。施展突的極技瞬間，吐出一口短氣「嘿～」時之要領，首先是將力量集中在喉嚨深處，然後一口氣呼出，在呼出的同時發出「嘿～」聲。

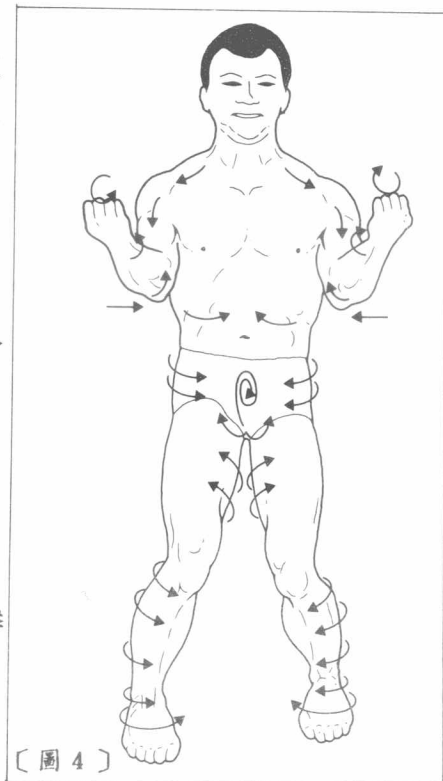
三戰型的動作中，呼吸的節奏通常是一定的。意識必須集中在動作和呼吸的平衡上。

〔III〕 肌肉的繃緊法

肌肉的繃緊法可分為獨自進行和他人輔助進行兩種。這兩種方法繃緊肌肉的順序各有不同，茲說明如下（圖4）。

✿一人獨做的方法

- ① 眼睛看正前方。
- ② 下巴略往上提（不是向外伸）。
- ③ 除去肩力。
- ④ 背部伸直。
- ⑤ 繃緊廣背肌。
- ⑥ 兩肘往兩脇靠。
- ⑦ 前腕朝外側扭轉，做成拳狀握緊。
- ⑧ 肛門的肌肉朝內側繃緊。
- ⑨ 腳底與地面緊密接觸。



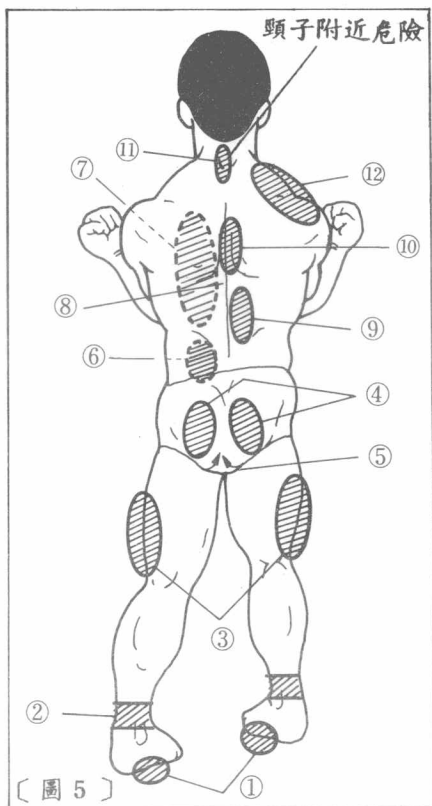
〔圖4〕

- ⑩ 上肢和兩膝都往內側繃緊，上肢一旦在內側繃緊之後，往外張開。

✿ 有輔助者的進行方法

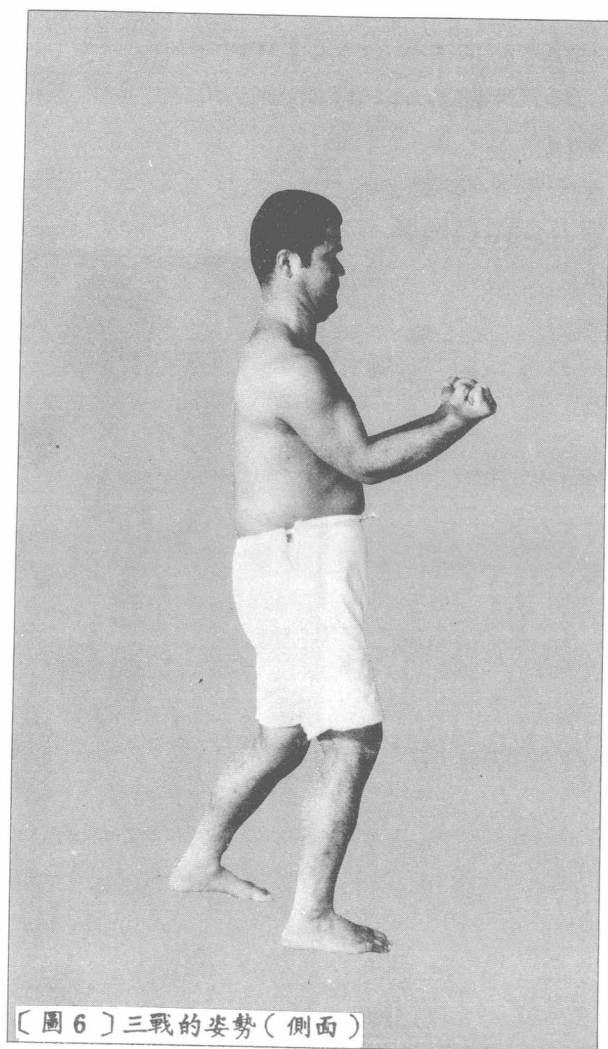
輔助者依照下列順序以兩手或拍、或捏，使演者意識到肌肉的緊繃。（圖 5）

- ① 手指伸入雙腳的兩側，以確認腳板與地面密切貼合。使力於腳掌上。
- ② 爲了加力於腳腕上，用兩手握住左右兩個腳腕。
- ③ 雙手貼住大腿側面，以手指輕敲或戳之，確認是否使力。
- ④ 以指尖觸摸確認臀肌是否使力。
- ⑤ 用兩掌從臀部外側朝內側輕壓，使其肛門肌繃緊。
- ⑥ 輕敲丹田（下腹部），確認是否用力。
- ⑦ 用拇指按押看胸腹是否繃緊了。
- ⑧ 用兩手摸摸看脊柱是否伸直了。
- ⑨ 用指尖戳擊整個背部，以確認是否用力。
- ⑩ 用拇指壓肩胛骨的四周，確認是否用力。
- ⑪ 用兩手撫摸頸椎確認肌肉是否繃緊。
- ⑫ 手掌輕拍肩部，接著重重地敲，以確認是否用力。
- ⑬ 端正全身的姿勢。
- ⑭ 對於突技以掌頂回；對於橫受技以掛手受技應付。



然後確認是否將力量集中於突受技上了。

- ⑮ 當對方以虎口推出雙掌時，自己亦合掌以對，然後確認力量是否集中了。



〔圖 6〕三戰的姿勢（側面）