

日本合气道

——健身与修养

顾问 藤堂良明

王建华 屈国锋 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

日本合气道：健身与修养/王建华，屈国锋著. —北京：

人民体育出版社，2006

ISBN 7—5009—2963—3

I. 日… II. ①王… ②屈… III. 柔术—基本知识—日本

IV. G853.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 022503 号

*

人民体育出版社出版发行

印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.125 印张 134 千字

2006 年 月第 1 版 2006 年 月第 1 次印刷

印数：1— 册

*

ISBN 7—5009—2963—3/G·2862

定价： 元

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号（天坛公园东门）

电话：67151482（发行部） 邮编：100061

传真：67151483 邮购：67143708

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）

编写说明

本书由北京师范大学体育与运动学院武术教研室主任、民族传统体育学硕士研究生导师王建华教授和日本筑波大学体育科学系博士研究生屈国锋先生共同构思、编译撰写；日本筑波大学体育科学系藤堂良明教授（屈国锋的导师）担任本书的顾问；藤堂良明教授、屈国锋和筑波大学合气道部的左近洋平先生一起为本书做了照片示范。

日本合气道是一种有近百年历史、以修身养性为主要目的的日本武道。日本合气道的流派众多，但内容大致相同。我们在本书中所介绍的是日本合气道的概况、主要流派、场地、服装、礼节、技术原理等基本知识和合气道的准备活动、倒地练习、最基本的 17 种技术方法等基本练习内容。目的是想让我们的广大初学读者了解、感受、有兴趣地参与合气道的健身锻炼，在练习中获得身体健康和心理健康，充满信心地投入到现代社会生活中去。

本书第一章和第二章的第一、二节由屈国锋示范；第二章的第四节由左近洋平示范；第二章的第三、五、六、八节由屈国锋和左近洋平示范；第二章的第七、九节由藤堂良明和屈国锋示范。全书最后由王建华统编、修改定稿。

北京师范大学体育与运动学院 王建华

日本筑波大学体育科学系 屈国锋

2005 年 10 月 7 日

前 言

日本合气道是一种有近百年历史的日本新兴武道项目。和我国的太极拳一样，是一种由原始的搏击武术演化成今天的以修身养性为主要目的、具备了现代体育特点的新生武道。

新生日本武道主要有以下9种：柔道、剑道、弓道、合气道、空手道、相扑（也可以算为一种“道”）、雉刀（一种长柄刀）道、铤剑（相当于步枪的刺刀术）道和源于我国少林武术的日本少林寺拳法。合气道是上述9种武道中特色鲜明的一种。它从创始之初，就把各种武道、武术、格斗技术所追求的拼杀技能放到了第二位，而把通过拼杀技巧的练习来培养人的内涵放在第一位。日本武道与日本武术的最大区别在于武道排除了致人于死伤的危险内容，以树人、育人（包括了一般意义上的教育和身体教育即体育意义上的树人、育人）为基本理念。

合气道是产生和流行于日本的一项徒手对抗或徒手对短刀（塑胶制的柔软小刀）的武技。合气道的动作极具艺术性，没有其他武道和武术的激烈强力对抗，它反对主动攻击别人，追求的是一种纯防守的武技；合气道的理念强调“后发制人”和“一招制服对手”，倡导即使遇到敌意很强的对手，也尽量用爱心对待。合气道即使在实战防卫中也尽量要做到制而不杀。

另外，合气道具有“不与对手直接对抗、平稳沉着”的特点，动作丰富且简单易学易练；不受身体条件、武术功底以及

年龄的限制，各类人群都有可选择的练习方法，一般的正常人
都可以参加合气道的练习。因此，合气道在日本和世界上是深
受武术爱好者喜爱的健身修身功夫。目前在世界上开展日本合
气道的国家和地区 80 多个，合气道练习者 150 多万人。

合气道虽然在世界上发展很快，但在我国还处于起步阶
段。在北京、广州、上海等大城市，合气道从 2002 年登陆以
后迅速地发展起来。一些健身机构为了促进中日文化交流，正
在筹建日本合气道的道场，聘请日本合气道专业教练员传授原
汁原味的日本合气道这种高雅的武技。目前我国已有数家被
“日本合气会”认可的道场。

合气道简单易学，在日本不分男女老少、练习者众多。由
于合气道对我国的许多人来讲尚属新的运动概念，目前参与合
气道的练习者多为信息来源广泛、收入较高的白领阶层人士、
家庭相对富裕的学生和在华的外国人等。另外，我国的一些大
专院校也聘请日本合气道专家讲学或将合气道引入学校，作为
选修课和课外活动的锻炼内容。由此可以看到，合气道正在开
始向我们的社会和学校靠近。

我们希望通过本书的介绍，引起我国热爱生活、追求健康
的人群对日本合气道的关注，同时在参与合气道的练习过程
中，收到“洋为中用”的身心健康效果。

目 录

第一章 日本合气道概况.....	1
第一节 日本合气道创立简史.....	2
第二节 日本合气道的主要流派.....	9
第三节 日本合气道的内容概要	16
第四节 日本合气道的主要特点、作用及练习 注意事项	31
第二章 日本合气道基本技术图解	35
第一节 日本合气道的准备活动	35
第二节 日本合气道的基本姿势	47
第三节 日本合气道的基本步法	49
第四节 日本合气道的倒地练习	60
第五节 日本合气道距离感的基本练习	69
第六节 日本合气道的手足配合练习	76
第七节 日本合气道的基本手法	88
第八节 日本合气道破坏对方身体平衡的基本 练习.....	100
第九节 日本合气道基本组合十七动.....	121
主要参考书目.....	188

第一章 日本合气道概况

在了解合气道之前，我们先要简单介绍一下产生合气道时的日本社会和武术背景。

公元 1868 年，日本明治天皇成功地进行了维新（明治维新）运动，摒弃了很多日本的旧有陋制，大量引进了西方的科学技术与思想。在此时期，出生于日本外交世家的日本武术家嘉纳治五郎经过艰苦的努力，对当时的日本柔术进行了改革。他删除了柔术中的一些危险技术，并把西方体育方法与思想融入到柔术中去，最终在 19 世纪末形成了具有体育和教育意义的新型日本武术——柔道。同时，嘉纳治五郎凭借他的家世与才华，涉足日本政界，借用政治的力量向全日本和世界范围积极推广柔道。嘉纳治五郎使柔道成为具有教育功能的新兴武道之后，再经过艰苦努力，最终使柔道以竞技体育的形式成为奥林匹克运动会的竞赛项目。嘉纳治五郎本人也成为亚洲第一位奥林匹克委员会委员。同时他还培养了以西乡四郎（20 世纪 80 年代曾在中国播放过的日本连续剧《姿三四郎》的主人公原型）为首的一大批实战家，为柔道初期的顺利发展奠定了基础。

嘉纳治五郎在当时掀起的具有体育和教育意义的日本武术改革大潮，受到日本社会的广泛认同与接受，当时日本武术的众多门派纷纷效法，改“术”为“道”。虽然有些门派不如柔道的变革彻底，但却推动了日本武术整体的向前发展。逐渐形

成了延续至今的日本柔道、剑道、弓道、合气道、空手道、相扑（道）、雉刀（长柄刀术）、铊剑（步枪刺刀术）道与源于我国少林武术的日本少林寺拳法九大武道。日本武道与日本武术的最大区别在于武道排除了危险内容，以培养人的内涵为理念和目的。合气道即产生于这一日本武术变革的历史时期。

第一节 日本合气道创立简史

合气道源自于植芝盛平对大东流柔术的改创。我们以创始人植芝盛平为主线，穿插与创建合气道活动有密切关系的相关人物（植芝盛平的武术导师武田惣角和精神导师出口王仁三郎）来介绍这段历史。

一、创始人植芝盛平

植芝盛平是日本合气道的创始人。1883年（日本明治16年）出生于日本和歌山县。幼小时的植芝盛平体弱多病，初中没有毕业就辍学在家。他18岁开始到东京打零工谋生。初到东京的植芝盛平白天做小工、零售或无偿帮房东干活，晚上就到住处附近的浅草（日本的一个地名）一带学习“起倒流柔术”（日本古代柔术流派之一），这是植芝盛平最初学习和修行的武术内容。

植芝盛平20岁时加入了日本军队，当时军队主要练习的武术是刺刀术，除此之外还有枪术和“柳生心眼流柔术”等。植芝盛平身高仅1.56米，他克服了体格弱小等诸多不利因素，刻苦努力使他很快成为刺刀术的高手，并开始展露了他的武术

才华，因此他曾有机会经常代替教官进行教习。四年的军队习武生活，使植芝盛平变成了一个精壮强悍的青年，为他后来创建合气道打下了良好的身体基础。

植芝盛平 29 岁（1912）时到北海道进行农业开垦，生活非常艰苦，当他达到了三年的农业开垦滞留期限后，并没有离开那里，而是继续发挥他的吃苦耐劳精神和组织能力在此工作。1917 年他从开垦团的普通人员被提升为具有参政权利的村议员。在此期间，植芝盛平遇到了影响他此后一生事业的武术老师——武田惣角，从此开始了他的全新武术生涯。

如果把植芝盛平的 20~29 岁期间看做是其身体素质的锻造阶段，进入而立之年之后的十余年则是植芝盛平的武术技术体系的成型阶段。在这个阶段里，武田惣角（1859~1943）和出口王仁三郎（1871~1948）与植芝盛平的成功息息相关。

二、武田惣角与合气道的技术源流

武田惣角 1859 年生于福岛县，从小跟父亲学习家传的大东流柔术。武田惣角具有极高的武术天赋，除大东流柔术以外，他所学练的“小野派一刀流”和“直心影流”等剑术也很优秀。后来又向西乡赖母学习“柔术御式内（或称御敷居内）”。在明治 10 年，18 岁的武田惣角就凭自己的武艺成为大阪大剑客桃井春藏的门客之一。武田惣角的一生中一直以教习柔术为业，他把家传的“大东流柔术”与从西乡处学来的“御内式柔术”融合为新的柔术流派，即“大东流合气柔术”。“大东流合气柔术”就是后来植芝盛平所开创的合气道的技术原形。

武田惣角虽然颇有家资，但却以云游日本、挑战同道高手

的“武者修行”为乐，不曾有过败绩。武田一生漂泊，寄居在弟子家中的时间居多。1943年（昭和18年）客死在北国青森县，享年84岁。武田惣角四海为家的生活方式使植芝盛平与他有机缘在北海道的一隅北见国（北海道的一个地方）相遇。在北海道与武田惣角的相遇是成就植芝盛平的关键因素。

据说武田惣角性格较为刚烈，曾对植芝盛平的求教百般刁难。但植芝盛平凭着他的天赋与勤奋，很快就深得武田喜爱并得到倾囊相授。一年后（1916）的3月，武田惣角传授了植芝盛平“奥传秘义之事”。此后数年，植芝盛平或随着武田外出教柔术，或代理武田指导其他学生学习，从这个时期开始，植芝盛平已经成为了名副其实的“大东流柔术”的继承人。从此一直到1919年12月，植芝盛平一直以白瀑村为中心进行垦荒工作和柔术修炼，不仅在柔术上建立了自己的地位，也在垦荒工作中取得了优秀的业绩并受人尊敬。1918年6月，他被选为白瀑村议员，取得了优秀政绩。在此前程似锦之际，植芝盛平于1919年12月因父亲去世而离开了居住7年之久的北海道。在这次奔丧的路途中遇到了出口王仁三郎，出口王仁三郎开启了植芝盛平精神世界之门，使他从此变革“大东流合气柔术”，为成为新武道的宗师再做努力。

三、出口王仁三郎与合气道的精神源流

出口王仁三郎（1871~1948）的本名是上田喜三郎。1900年，与大本教初代教主的小女儿结婚，之后成为大本教第一代（初代之后的第一代）教主。大本教是兴起于19世纪末的一个新兴宗教团体。其教义大意是：“基于对创造万物的神的善爱与诚信，去创造一个地上天国的乐园。人类的诸恶的根源在于

利己主义和弱肉强食，因此应该返本归真，从祭、教、惯、造出发，信奉清洁、乐天、进展和统一”等四大主义。强调神世唯一、万教同宗，宗教间应该相互协作等，具有积极的和平主义色彩。从创教至今共有6位教主，其中包括出口王仁三郎共有两位男性，其余均为女性。现已传至第5代。教会本部设于京都府绫部市。

1919年12月，植芝盛平在为父奔丧的路途中偶然到设于绫部市的大本教本部为父亲祈祷，并在此结识了出口王仁三郎。植芝盛平很快倾倒于王仁三郎的人格魅力之下，在此停留了3天。1920年春天，植芝盛平决定不再滞留大有前途的北海道，携其妻儿一家五口举家迁住绫部市，一边习武，一边从事宗教信仰活动。同年秋，在出口王仁三郎的引导和帮助下，植芝盛平以自己的简居为教室，开始对由出口王仁三郎介绍来的一些大本教信徒进行“大东流柔术”的传习，这就是植芝盛平最初的道场“植芝塾”。在当时的大本教徒中，高学历者比比皆是，军政要职者也不乏其人。在“植芝塾”中植芝盛平与当时的海军中将浅野正恭相识，浅野正恭中将对植芝盛平的发展起了决定性的作用。当时的日本军人，更是习武成风，到植芝盛平处练习大东流柔术的军队高官中，也不乏剑道或柔道等武术高手。

出口王仁三郎由于积极强调世界各宗教万流同宗，曾亲自到过中国北京和蒙古国等地。1925年在北京成立的世界宗教联合会，出口王仁三郎是发起人之一。植芝盛平曾随出口王仁三郎多次参加宗教活动。1924年，植芝盛平曾随出口王仁三郎一起到过蒙古国。20世纪的前半期，全世界都笼罩在战乱环境之中，这次蒙古之行据说植芝盛平和出口王仁三郎是几次枪口余生，几次剑下捡命。生死经历使植芝盛平发生了突然的

精神蜕变，失去对死亡的恐惧后植芝盛平变得非常超脱。在从蒙古归来到移迁东京的一年多时间里，他把自己闷在植芝塾中苦练枪术、柔术。正是这一段时间，植芝盛平的技术和精神上的修炼都有了新的领悟和飞跃。对生死的超越，使他开始从精神上感悟柔术。出口王仁三郎的感化和植芝盛平自己的“悟道”，开始让他将自己的柔术中糅入一些近乎“仁爱”的精神因素。这主要体现在后来日本合气道讲究“尊重生命，尊重对手”，以“和”为起点的精神修养等。

四、植芝盛平与武田的疏远和合气道的成立

1922年春，武田惣角也携妻儿来到绫部市，主要活动内容就是扶助植芝盛平进行“大东流柔术”的教学活动，以及继续直接指导植芝盛平掌握大东流柔术的精髓。

在武田惣角来到绫部市半年左右的时间里，植芝盛平一边借助恩师的力量壮大了自己的声威，一边从武田惣角那里继续吸收大东流柔术的精华。1922年9月，武田传授植芝大东流柔术的绝密手抄本《合气柔术秘传奥义之事》并于同月15日正式承认植芝盛平的“大东流合气柔术”。此处应该注意的是，武田惣角所承认的是“大东流合气柔术”，而非先前的“大东流柔术”，二者相比多了“合气”二字。

1925年秋，进一步完成了身心修炼的植芝受海军大将竹下勇之邀来到了东京，使合气道从武田的大东流合气柔术中独立出来并开始全面地发展。

当时的日本东京是各地武术精英聚集之地，可以说是藏龙卧虎之地。剑道、柔道早已占据了很大的市场。植芝盛平的“大东流合气柔术”只是众多柔术中的一种，当时并不十分有

名。虽有竹下等社会名流支持，但起初拜于植芝门下的人却寥寥可数。与在绫部时有出口王仁三郎率信徒来学的境况相比简直是天渊之别。对靠授徒为生的植芝盛平来说，此时是最为清苦的一段时间。这时拜于植芝门下的，只有后来成为其最得意的弟子的富木谦治、富木坚三郎等数人。植芝对已是柔道高手的富木兄弟青眼有加，不仅倾力相授武术，连自己的宗教修行都要把富木兄弟带在一起。

植芝不仅勉力进行宗教修行、柔术练习，还常常去参悟“柳生新阴流剑术”等其他流派的武术。每日的宗教修行使植芝与其武术之师武田在精神境界上开始有了很大差距。如果说武田是一个具有极高天分的赳赳武术实战家的话，那么植芝在当时已经是一个有了更多精神修养和内涵的谦恭君子型的武术家。植芝虽然极为敬重武田的武术技术水平，但对其刚烈的性格颇多烦忧。还有就是据说植芝尽自己能力奉养武田，但微薄的收入往往使他陷入入不敷出的困境。植芝离开绫部来到了东京，武田也是多次从绫部来到东京相访，植芝经常以外出修炼其他武术流派为由，往往避而不见。此时的植芝与武田之间，已经开始有了明显的裂痕，这种裂痕有精神境界的差距，也有人情世故的原因。但即使如此，植芝与武田并未完全分裂，1931年，武田还传授其柔术手抄《御信用之手 84 条》。植芝在武术上开始与武田保持距离。1926年时，在记录植芝弟子名字的“英名录”中，植芝已经有意把自己所传授的武术称为“合气柔术”，而不是“大东流合气柔术”。此时可以看做是合气道从其母体“大东流合气柔术”中开始的第一次裂变。

由于植芝身后有一大群身处要职的军人支持，再加上植芝本人对武术的执著追求，其境况很快有了很大转机。1927年秋，由竹下勇亲自出面，成立了以自己为会长，原总理大臣山

本权兵卫为顾问的“合气柔术”爱好会。一些军机要人和社会名流拜入植芝门下，教授活动名声大振，很快就在东京和大阪两大城市中拥有了几处自己的道场。1931年，甚至在东京中心地带建立了一个150平方米左右的大教室，这就是有名的“皇武馆”。1940年，以一些社会名流为中心，成立了一个专门支持植芝的财团，即“皇武会”。此时的“合气柔术”从组织形式上已经与“大东流合气柔术”有了天渊之别。值得一提的是，植芝盛平与当时对日本武道影响最大的柔道创始人嘉纳治五郎开始有了频繁的交流。嘉纳也曾派柔道弟子到植芝处学习大东流合气柔术；同时，嘉纳的“柔术向柔道发展”的新武道思想也对植芝产生了一定的影响。

植芝的“合气柔术”受柔道所引起的日本“武术”向“武道”变化的潮流影响，在经历了“合气武术”“皇武”“皇武道”等名称的变化后，从1936年左右开始一直运用“合气武道”这一名称。日本战败后，由于受到联军对包括“武术”“武道”和“武士道”等凡是有“武”必禁的禁令影响，“合气武道”也就舍去武字不用，改称为“合气道”，并一直沿用至今。

由于1936年开始正式长期使用“合气武道”和1943年武田的逝世，结束了武田惣角的“大东流合气柔术”时代，转变成了植芝盛平的合气道时代。但他限于自己的文化素养，没有能力将合气道完善成独立的教程系统。继而对合气道技术理论进行系统整理的人，正是最早拜入植芝门下几位得意弟子之一的富木谦治。

第二节 日本合气道的主要流派

1969年（昭和44年）植芝盛平逝世。他与著名的柔道创始者嘉纳治五郎和被称为日本柔道“独孤求败”的柔道高手西乡四郎一样，同样是身材矮小者，但他们掀起了近代日本武道的革新飓风，使日本武道从技术风格和思想内涵上都达到了一个崭新的境界。

在日本武道里，要想从旧有门派中脱颖而出自立一派，一般被认为需要具备以下三个条件：其一，出现天才型的武术人物。其二，有高度成熟的武术技术内容。其三，有完整的武术传授系统（包括技术体系，传授过程和传授方法）。合气道的开创有赖于植芝盛平的毕生心血，而合气道的技术理论系统整理，形成一套独立的教程系统而走向成熟，则有赖于植芝盛平的得意弟子、后来的早稻田大学教授富木谦治。

富木谦治（1900~1979）与他的哥哥坚三郎是最早从师植芝盛平，并成为植芝盛平的得意弟子。1940年，富木谦治被植芝盛平授予合气道八段，成了第一个被植芝盛平承认的合气道八段者。

富木谦治1944年进入日本著名的早稻田大学担任教授。富木谦治与恩师植芝盛平一道，把植芝盛平的传授内容和过程整理成书，先后发表了《武道练习（植芝盛平著，1933年）》一书和《合气武术教程（1937年）》《体术教程（1943年）》等教材教程。这些书和教材，使植芝盛平的武术内容系统化，特别是把从武田惣角那里学来的“大东流柔术”中没有名称的技术动作加以命名和归类，使其具有了更加明朗的系统体系。富

木谦治对合气道的归类整理，以及盐田刚三等其余几位植芝盛平的得意弟子的努力，从客观上保证了植芝的合气道从内容和传人等方面的体系化，从而使得合气道广为传播，成为日本九大武道项目之一。

植芝盛平在富木谦治的帮助下完成了合气道的独立体系，但正因为是得力于富木谦治而非植芝盛平本人，因此植芝盛平在当时并不能自如地驾驭合气道的发展。在植芝盛平的有生之年，植芝门下的得意弟子们就已自成体系，各立门派。这些门派主要有：富木谦治组织成立的“日本合气道协会”；望月稔的“养正馆”；盐田刚三的“养神馆”；藤平光一的“气的研究会”和现在由植芝盛平之孙所领导的“合气会”等等。

一、富木谦治与日本合气道协会

富木谦治，1900年出生于日本东北地区秋田县的一个地主家庭。自幼爱好武术，据说他从6岁开始就爱舞弄木制日本刀，10岁开始正式学习柔道，很快在中学柔道俱乐部得到重视。中学毕业后离开秋田县南下东京，由于患了肺结核，富木不得不一边养病，一边准备大学升学考试。1924年，24岁的富木谦治考入日本著名的早稻田大学，并在当年春季升至柔道四段，很快又于1926年升至五段。1925年秋，富木谦治开始与其兄长富木坚三郎一道从师植芝盛平，学习“大东流合气柔术”。当时植芝盛平的植芝门下正处于冷淡时期，柔道四段的富木谦治到来，使植芝盛平喜出望外，从这个时期开始，富木谦治就已成为植芝盛平门下的最重要弟子之一。

由于富木谦治的才识，他获得了植芝盛平的倾囊相授，本是柔道高段的富木谦治很快就在植芝盛平的热心指导下登堂入

室，并开始与植芝盛平一起整理原先并不很系统的大东流合气柔术的理论和技術体系，并从1933年开始陆续编撰出版《武道练习》《合气武术教程》《体术教程》等书籍和教材。1936年，富木谦治作为伪满政府设立的所谓“建国大学”的教授来到中国东北，开始在那里把合气道作为一项体育课题传授给那里的中日学员，迈开了合气道后来进入日本学校教育系统的第一步。

1949年，富木谦治到早稻田大学任职后，主要致力于战后被联合国禁止的包括柔道等在内的武道的再兴。1950年，柔道首先解禁后，富木谦治一直致力于柔道的指导工作。1954年升职为早稻田大学教授，4年后的1958年，富木谦治在大学创立了合气道俱乐部。在其后的合气道发展过程中，由于受西方体育教育、体育竞技思想的影响较大，同时受嘉纳治五郎把“乱取法”（即自由练习法）引入柔术改革中并取得成功的启发，富木也试着把“乱取法”引入合气道中。被引入了自由练习法后的合气道不再局限于单纯的“形”（套路）的限制，具有了可分胜负的竞技性格斗。这一革新深受青年大学生们欢迎，很快就流行起来，到1961年时，具备了竞技特征的合气道就已初具规模。在植芝盛平去世的5年之后，1974年富木谦治正式成立了“日本合气道协会”。由于以富木谦治为中心的合气道引入了自由练习法，承认竞技特征，所以“日本合气道协会”所开展的合气道又往往被称为“竞技合气道”。竞技合气道的主要形式是一方持橡胶制匕首，一方以合气道技术进行防卫、反击的攻防竞技。1971年，富木谦治被授予了柔道八段。由于富木谦治推广的合气道具有一定的竞技特征，虽然能够提高学生们的修炼兴趣，但在一定程度上与崇尚大本教和平主义的植芝盛平及其他门徒稍有不和。富木谦治虽是被植芝