



【合氣道的發展史】

合氣道，是一種以柔術、劍道、槍術等武道為基礎發展而成的以合氣為核心原理的武道。合氣道的創始人（道主）植芝盛平。

＜合氣道的創立＞

1883 年，植芝盛平 出生於日本和歌山市西牟婁郡西那穀村。其少年時修習柔術與當兵時精練於步槍刺殺術。退伍後，憑其所掌握的柔術和步兵格鬥經驗，植芝盛平開設武館，傳授柔術。

1920 年，植芝盛平開辦以自己姓氏冠名的“植芝拳館”。在此期間，他綜合各家武道的經驗，開始進行武道的改良。他提出了“氣”的概念，進一步又提出“合氣”的概念。“合氣”就是處處符合自然界變化的規律。他把自己的武道的技術原理比喻為一棵大樹被一陣風吹動時的反應過程。一棵大樹，當各個方向的風吹過來時，它的葉子會做出各自不同的擺動。植芝盛平的合氣武道之技術就像大樹的葉子一樣，在氣流的作用之下，產生出無窮無盡的不斷變化的技術。

1922 年，道主-植芝盛平 將自己的武道正式命名為“合氣武術”，社會上稱其為“合氣柔術”。這一時期的合氣武術，還是一種以變化技術制服對手的純技擊功夫。

1924 年，植芝盛平再次上戰場而受到衝擊，才真正體驗到了生死搏鬥的殘酷，他對人生有了新的感悟。他認識到武道不能只限於技擊功夫，更重要的是通過武道的訓練，將個人的身心與宇宙自然同化。此時，他的武學思想已從單純的技擊觀點上升到以人生哲理來倡導技擊的觀點，這是合氣道歷史上的一個重要轉捩點，在新思想的指導下，植芝盛平對合氣武術的訓練內容進行了改良。

1936 年，植芝盛平 將其武道正式命名為“合氣道”。

1956 年，第一次合氣道公開演武大會舉辦了，並轟動東京，使得合氣道迅速發展。

1969 年，合氣道始主-植芝盛平 仙逝於東京後，由植芝盛平之三男-植芝吉祥丸為第二任道主，繼續推廣合氣道。

1999 年，第二任道主-植芝吉祥丸仙逝後，同年 9 月由其子植芝守央就職為合氣道第三代道主，繼續推廣合氣道，目前隨著合氣道的快速發展，除日本外，已推廣至美國、南美洲、歐洲（如：法國、德國、義大利）、澳大利亞、東南亞等三十餘個國家，並突破百萬人士修習合氣道。

＜中華民國之合氣道＞

中華合氣道之父—中華合氣道創立人李清楠老師，國內通稱李清楠為大老師，今為合氣道國際師範七段，柔道八段，現任亞洲合氣道總會會長、中華民國合氣道協會永久會長。

1921 年，李清楠老師 出生於台灣省彰化縣，少年時期就喜愛武術，中學時期開始學習柔道，曾獲第三屆亞運會柔道金牌，一生致力於武術的研修與合氣道之推廣。

1967 年 7 月，李清楠老師首先在台北市開創國內合氣道之訓練。

1968 年，正式成立合氣道委員會，1973 年改組為中華民國合氣道協會。

1996 年，發表首創的「合氣道球轉入身轉換術—合氣太乙拳」。



【什麼是合氣道？】

合氣道是合天地之正氣養精神之武道。其技法以圓的旋轉、發揮圓的特性與妙用，運用以柔克剛的自然技法。雖然變化無窮，但以養氣為主。『氣』就是天地萬物的生命根源，也就是我們人類生命的泉源：藉其技法鍛鍊出生動旺盛的生命力，及透過至真、至誠、至愛、的身心靈修鍊，超越自己強而有力精神力，順乎自然法則與天地氤氲的自然之氣融合為一，使心、意、氣、體、功合為一體，在不知不覺中已進入了天人合一修行武道的境界…

<合氣道技法之特質>

合氣道的技法主要善於利用對方的攻勢化為自己的力量(即所謂的四兩撥千金)，合氣道講究的是順乎自然的法則，調和與安定，以圓的妙處『以柔制剛』與『不爭鬥』的原則，是和平的武道將此觀點以合氣道的精神移用於生活化，使人際關係更加圓融和諧。合氣道修練的重點，就是「氣的鍛鍊」與「圓的旋轉」。「氣」就是我們人的生命根源，也是天地萬物的生命根源，合氣道就是藉著技法以鍛鍊出生動、活潑的生命力，進一步更要求「心、氣、體」三者的統一，期與宇宙之氣合而為一，以達「天地與我並生，萬物與我為一」的精神修養。合氣道的技法皆是應用「圓的原理」來完成，所以圓是合氣道技法的妙處，以其化解攻擊的動作，避免正面衝突，不與對方力量相抗，或用有限的力量去制服對方，時時順著對方的力勢，加以引導而制服對方，有如以「四兩撥千金」之勢化險為夷。因此，無論男女老少皆適宜練習。

李清楠 大老師銘言：合氣道是「天地與我並生，萬物與我為一」的精微武學，其技法雖然變化萬端，但首以養氣為主。

「氣」就是我們人的生命根源，也是天地萬物的生命根源。換言之，氣就是宇宙的本體。藉著技法而鍛鍊出生動活潑的生命力，是合氣道的初步要求；進一步，合氣道更要求「心、氣、體」三者的統一，期與宇宙之氣合而為一，以達「吾心即宇宙，宇宙即吾心」的精神修養，這才是合氣道所追求的根本。

<合氣道技法之分類>

一、徒手技法部分

- (1).基礎技法：逆單手抓四方摔、正面打入身摔、正面打一教
- (2).基本技法：正面打：一教、二教、三教、四教
入身摔、反手摔、迴轉摔、逆單手抓四方摔
- (3).基本應用技法：斜打、前打、順單手抓、逆單手抓、單手抓雙手
雙手抓雙手、肩部抓、肩部抓正面打、後方雙手抓、坐姿技法、半立坐姿技法
- (4).應用技法：各種實用技法、反擊技法、奪短刀法、奪劍法
- (5).呼吸摔：坐姿、半立坐姿、各種呼吸力養成法（呼吸法）、各種合氣呼吸摔法

二、武器技法部分

- (1).劍法：全套
- (2).杖法：全套



【 學 員 守 則 】

<道場禮節>

1. 進出道場須向道場行禮致敬。
2. 在道場每位學員身份皆平等,必須相互尊重謙讓。
3. 老師講課時,學員只有正坐式、盤坐式,身體不可靠牆或背靠柱子。
4. 在練習中,有老師指導時,必須立即正坐並虛心聽講,不可站立觀看。
5. 欲經過老師或學長面前,須先敬禮而後通行。
6. 與學長練習必須注意禮貌,行禮時,必須先請學長在上位,然後自己在下方行禮。
7. 學長須有服務學弟之精神。
8. 與同學論交,須以忠恕居心,不得意氣用事。
9. 維護道場之整潔與秩序。
10. 合氣道以鍛練身體、心靈及為人至誠為目的,不得有惡用技術之情事。

<清潔>

1. 道服應常換洗保持乾淨。
2. 進入道場前須先清洗腳底
3. 安排清掃值日生(最好是先來的同學自動清掃),在上課以前,以吸塵器或抹布將場地環境清潔乾淨。
4. 下課時,場地回復原狀,把垃圾帶回家,保持場地整潔,以利下次使用。
5. 下課時,為安全,請確實關閉電源,並把門窗鎖好。
7. 每週一次之場地大清掃,時間於當日上課完畢後,請同學配合幫忙清潔工作。



【 新 生 入 學 須 知 】

1. 本委員會為響應政府提倡全民運動，並為社區區民提供服務、推廣合氣道，特以初級班第一個月（6 堂課，每堂課 2 小時）免費教學優惠。初級班上課期間約二個半月，初級班歷經”白帶→黃白帶(6 級)→黃帶(5 級)”的學習過程，當晉升 5 級之後進入綜合班，繼續研修晉級的課程。

2. 新生入學報到手續：

- (1). 填寫報名表。
- (2). 繳交 1 吋相片 2 張。
- (3). 繳交報名費 NT\$500 元。
- (4). 上課請穿著道服（道服自備或請道館代購）。

PS:

初級班新生一將於第五堂課（開始上課第五天）當日進行晉六級（黃白帶）測驗，繳交晉六級報名與測驗費 750 元（含帶子 150 元），於上課第八堂課之後（即第一個月之後），始應繳交場地費（繳費後恕不退款）。並於第二十堂課當日進行晉五級（黃帶）測驗，繳交晉五級報名與測驗費共 1150 元（含帶子 150 元）；晉升五級後，進入綜合班課程，繼續研修。

3. 各級晉級測驗成績經本會評定合格者，辦完手續後，頒給晉級證書。（請參考台北市大安合氣道館晉級晉段審查辦法）

4. 本道館為人民團體組織，以響應政府推行全民運動、推廣合氣道為宗旨，而不以營利為目的。故本館學員所繳交之學費皆用於支付本道館之各項基本開銷（如場地費，教材，器材，聯誼，雜項……等費用）。

- (1). 初級班第一個月免費上課。（由報名開始上課日算起）
- (2). 初級班新生曠課達 3 堂課，則視為自動放棄上課權；下次上課請重新報名。
- (3). 場地費可選擇下列任一方式繳費：（繳費後恕不退費）

（新生報名費 NT\$500 元）

平日班 三個月繳交 NT\$3000 元；六個月繳交 NT\$5500 元

每堂課繳交 NT\$300 元（請於上課前繳交）。

假日班 三個月一期繳交 NT\$2400 元（不收新生報名費）

(4). 晉級審查費用：

六級：合計 NT\$750 元。

五級、四級：合計 NT\$1150 元

三級、二級、一級：

合計 NT\$1250 元

*自備色帶者，可免繳 NT\$150 元

明細如表所示

晉級報名費	測驗費	晉級費	帶子	合計
200 元	300 元	六級 100 元	（黃白帶）150 元	750 元
同上	同上	五級 500 元	（黃帶）150 元	1150 元
同上	同上	四級 500 元	（橘帶）150 元	1150 元
同上	同上	三級 600 元	（綠帶）150 元	1250 元
同上	同上	二級 600 元	（藍帶）150 元	1250 元
同上	同上	一級 600 元	（咖啡帶）150 元	1250 元



初 級 班 課 程 進 度 表

第 1 天	合氣道簡史 基本原理 準備動作
第 1、2 天	基本動作 手腕動作 姿勢 划船運動 一教運動 左右擺動 立姿護身倒法 伸背運動
第 3 天	基本動作複習 單手抓轉身法
第 4 天	基本動作複習 兩手抓轉身法 前方迴轉
第 5 天	基本動作複習 兩手抓轉身法 後方迴轉
第 5 天	六級測驗
第 6、7 天	單手抓四方摔 正面技法
第 8、9 天	單手抓四方摔 反面技法
第 10 天	複習
第 11、12 天	正面打入身摔 正面技法
第 13、14 天	正面打入身摔 反面技法
第 15 天	複習
第 16、17 天	正面打第一教 正面技法
第 18、19 天	正面打第一教 反面技法
第 20 天	複習 五級測驗