《高手》

图书基本信息

书名：《高手》

13位ISBN编号：9787510410444

10位ISBN编号：7510410444

出版时间：2010-08

出版社：新世界出版社

作者：张志俊

页数：245页

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《高手》

前言

这本书是我师父的口述实录，由我来写前言很不合适，但是，我忍不 住要在前边写几句话——我实在不知道怎么去消解我内心的激动、激情、 紧张、期待，以及诸如此类的情感和情绪。 我从小喜欢武术，但我出生的绍兴是个尚文的地方，我只有在心中憧 憬着。18岁我到了上海打拼，但心里仍旧忘不了热爱的中华武术。40岁时 ，肩周炎、颈椎病以及二十多年的坐骨神经痛一齐找上门来，痛苦不堪， 就这样，我找上了太极拳，先在上海的公园学了太极拳新架，后又到陈家 沟去学了太极拳老架。练着练着，就觉得这不是我想要的太极拳，我想看 看有没有打得更有力量更激烈一点的太极拳，随后上网搜到了张鹏的一段 太极拳视频，几经周折，终于找到了张鹏的爸爸——著名的陈式太极拳第 十一代传人——太极拳大师张志俊。 张志俊先生教了我一个“ 8字圈 ”， 一个太极拳入门的，一看就会的动 作。将信将疑地练了两个月，奇迹出现了：我的肩周炎再也没发作，颈椎 也没有一点问题了。我立即再次来到郑州，恳求张志俊先生再教我一个动 作，于是，这见面的第二次，他又教了我一个“ 雀地龙 ”招式，经过半年 的练习，奇迹再一次出现了：不但长年折磨我的坐骨神经痛彻底好了，而 且，我突然发觉我身上的爆发力、以及技击意识之类的东西全都回到了年 轻时的顶峰状态！我目瞪口呆，立即意识到太极拳里一定隐藏着一个惊人 的秘密！就在那一刻，我心里模模糊糊地起了一个宏愿：此生一定要尽我 所能地把这么好的东西弘扬出去！ 我毕竟也是酷爱武术之人，经过了如此实地的检验，我知道张志俊先 生所教我的太极拳与外边看见的、公园里的、电影上的，以及我想象的太 极拳完全不同。张志俊先生虽然只教了我两招，说让我先体会体会，但他 把这两招给我掰开揉碎了，又解答了我一些最基本的疑问，比如，公园里 舒缓柔和的太极拳飘来飘去，的确很好看，但练习的人这样飘来飘去的结 果，就是把全身的重量长年地加在了膝盖上，脆弱的膝盖长年承重，结果 膝盖就出了问题。而正确的习练方法则是双脚牢牢抓地，以帮助膝盖定住 位，因为有抓地、扣膝，才有可能把胯松开，胯松开才能让身体自如地上 下左右协调，这样，当遇有攻击的时候，才能站稳脚跟，而不至于像绝大 部分骑马蹲裆的马步那样，一个指头就可以让你仰面跌倒。所以，大多数 的马步不但站的方式不对，而且是照例地损害膝盖等部位。 我再一次来到郑州，缠住张志俊先生教我更多的东西，我从小迷恋的 是武术，但我却怎么也没想到世间竟然还有太极拳这样威猛无比、高深莫 测的搏击技术！张志俊先生一边给我演示，一边把我这样一个从没有对手 的“ 高手 ”像个玩偶一样地推来搡去，就在那一刻，我内心的那个愿望越 来越迫切了。 我随后拜在了张志俊先生门下，开始系统地接触他的太极拳理论，系 统地练习他所继承的这一派太极拳。 随后，我通过当代著名刀剑铸造大师浙江龙泉人周正武结识了央视的 导演姚宇，经过近一年的策划和准备，我们商定了专门为师父制作一部解 密太极拳的专题片——这也是师父的宏愿所在。但到底该怎么解密呢？直 到遇上了国家体育总局的人体力学科学家李祥晨教授，答案出来了：那就 是用科学的方式来解密太极拳。随后组织了国内最强的体育方面的科学家 团队，使用了当今世界最先进的科学仪器，开始了各种测试和科学实验。 所有参与的科学家、以及跟拍的央视《发现之旅》和《走进科学》的摄制 组成员都现场见证了这一对太极拳来说历史性的时刻：太极拳让一个人的 身体方方面面都发生了超常的变化，各种数据都在同时证明，太极拳是人 类迄今为止最高境界的搏击术。 我抑制住内心的满腔喜悦，我知道我无意间走上了一条科学推广太极 拳的道路，我为自己的师父骄傲，同时也为我们最珍贵的太极拳文化遗产 而自豪。我知道我此生的目标就此定型：那就是继续为弘扬太极拳的大义 不遗余力、坚定地走下去。 我知道我还有很多的功课需要补习，师父授我的太极拳才刚刚入门， 社会上鱼龙混杂的太极操与太极拳需要澄清；即使是太极拳本身，众多的 流派，因为门户之见，道义怎么才能胜过传统的师徒“ 行规 ”；又比如一 个派别之类，练错了的、走样了的招式怎么回归到“ 标准 ”。这其实跟传 统的很多门类一样，真东西总是凤毛麟角，总是需要花很大精力去辨认， 但辨认不是目的，用科学的方式验证出太极拳中可以说得清楚的部分，然 后加以定型和推广才是我们的“ 道心 ”所在。 本书是师父的口述，本着保护隐私的目的，书中的人名几乎全部隐去 。至于书中的拳理部分，都是师父教我的，由于本人水平有限，表达不清 甚至有偏差的部分，责任都在我的身上。十分感谢师兄张安宁先生百忙之 中为我完善这一部分内容。如果此书能给广大的太极拳迷带来哪怕一句半 句的受益或思考，也不枉费了我们反反复复长达半年时间、先后十余次地 修改之劳。 朱利尧 2010年8月于上海

《高手》

内容概要

该书为太极大师张志俊的传奇经历，1974年在郑州拜陈氏太极拳第十代宗师陈照奎为师。30多年练功不辍，其间与各路门派比武数百次，无一败绩。该书将张志俊先生的传奇一生叙述得淋漓尽致，全用故事写出，故事中又融进了拳法、拳理以及对比武各派武术的感悟。张志俊先生对擂时总只需一招制敌，神奇无比。该书的作者中央电视台导演姚宇已跟拍张志俊先生三年，9月左右将于中央1、4、10套节目播出张志俊先生的节目。

《高手》

作者简介

朱利尧，绍兴人,执迷于中国传统文化传承事业,曾为推广文化遗产龙泉宝剑奔走各地,苦心孤诣。此次为推广太极拳更是身体力行，拜在张志俊先生门下，潜心习武，早晚聆训体悟，因不忍心让这门武功绝学失传，乃创办北京动静方圆文化发展有限公司，发愿将张志俊先生所继承的陈氏太极拳推广于天下。姚宇，中央电视台导演、编剧，长期浸淫于中国文化、历史、科技、人文等隐显而幽微的部分。通过常年积累与总结，不断探索将自身的感悟立体表达的新形式。主要作品有：探索类的《血字》、描写唐山大地震的《天崩地裂》、探索戏曲电影的《寻源》、展现历史情怀的《马背谍影》等，作品都曾对电视制作发展产生过一定影响。

《高手》

书籍目录

一、初入太极门“砰”的一声——我被撞飞在墙上七下陈家沟初见陈照奎明师二、太极师承陈王廷创拳绝不外传的“功夫架”杨露禅学拳师爷陈发科恩师陈照奎五大流派三、悟拳顺逆缠论松“闪哪”“凌波微步”四、过招狂妄岁月技击意识“挨打时要抱紧”全民武术热的八十年代大败日本空手道代表团五、行家一出手高手含义手指一勾人就倒我就是专门卖打药的“大身法”成为高手的条件六、一招制敌以真乱假打法与擒拿拳操之别武术就是要以小搏大0与100的战斗七、阴阳矛盾之道平衡魔术师“一指缠”“浑圆力”第五大发明八、再悟太极“闭关”苦思师伯田秀臣两头卷曲武德不信玄学九、授徒没有毛病你就没有对手挖掘多重潜力最次也要赚一个好身体修心三大基地郑州拆拳后记

《高手》

章节摘录

下煤窑每天累了回来，已经是昏昏沉沉的时候倒反而知道学习了。这 时候就是什么书都开始看，偶然的机会，一个朋友介绍了一本书叫《石头 记》，线装书12本一套，一开始不知道什么叫《石头记》，后来才知道《 石头记》就是《红楼梦》。但是读起来才知道很不容易，因为第一是读不 懂，第二是冷僻字太多。因此第一遍就是先翻了一遍，翻了一遍这个过程 就算熟悉吧。然后再看第二遍，看第二遍就拿了一个字典，而且看得相对 比较细一点了，一有不认识的字就查查字典，看看是什么字，看看是什么 意思。第二遍就是这么读下来的。然后又读了第三遍，第三遍这一读下来 我突然有了些感受，我感觉到一个家庭从繁荣到破落的原因是世道艰险， 世态炎凉，仕途艰险。不管你多有名有地位可能有一天你都会丢掉。所以 这时候我心里头就开始幻想自己这一辈子做什么呢？现在看那大概就是我 有了世界观了。然后我就把我读书的感受跟我的同学们说，我说我看破红 尘了。同学都说我十五六岁小孩说这话很奇怪，于是都笑话我。他们说你 说的话跟没说一样，这书里的东西跟你没关系。这书我读了三遍以后，确实对我后边人生有很大的影响。无论如何从 那时候开始，我心里真的就开始想象自己未来到底应该干什么了。我就想 既然仕途艰险那么我可以不走仕途，于是我就开始权衡世界上的各个工种 了，认为不管世道怎么变有技术还是很牢靠的吧，所谓艺不压身嘛。50年 代、60年代世道变了，但是果然不管世道怎么样变有技术就是行。所以那 以后我就开始学电工、车工、翻沙，还学过木工，学过机修，以后又干了 一大堆乱七八糟的事，对一个孩子来说这些技术很快就能掌握。但是渐渐 地我又发现自己根本就不喜欢，压根就不喜欢这些技术。结果虽然干了技 术活，但是一直就觉得这些都不是我想要的东西，直到1968年的时候，机 遇突然来了。 1968年我二十多岁，长年下煤窑，因为潮湿，得了关节炎，腰疼，胃 溃疡，以至于发展到后来高烧42度不退，实在不行了就到医学院做了一次 心电图。医生一看结果，皱了皱眉，在结果处写道“ 后壁心肌损伤 ”。我 一看吓坏了，当时不知道心肌是指心脏的肌肉，还以为心肌就一定是心脏 呢，于是忙问医生怎么办？医生说，你这以后不能做体力劳动，不能过分 运动了，一说说了一大堆。再一看我的病历发现我还有胃溃疡，又说了一 大堆不许吃这不许吃那的话。我就赶紧问医生怎么治？医生说没法治，只 能休息，吃点药。我这下真急了，又问还有其他方法吗？医生想了想，似 乎是无可奈何地说：“ 打打太极拳吧。 ”就这样一个很偶然的机会，是那个医生，一个我不认识的人一把就把 我推进了一个我根本不熟悉的领域，一个完全陌生的领域。所以我现在总 结我的人生时觉得，太极拳这个世界对我来说就像迷迷糊糊地摸到了一本 书，然后我就迷迷糊糊地把这本书就读得差不多了，迷迷糊糊地就练出了 一些体会。所以我说我是半路出家，却念了一本真经。 我来到了公园。公园里练太极拳的全是老人，人家一看觉得我很另类，年纪轻轻的，夹杂在里边，看着很别扭，说什么都不教我。 我得保命，只有太极拳能救我，这是我最后的救命稻草。我说什么也 必须要学太极拳。先后换了四个地方，最后终于看到一个不错的老头，他 打的那个金钢捣碓砸下去还晃两下。我心想这个有力。我现在还记得这位 老先生也姓陈，得了癌症，开刀以后开始练太极拳的，结果一直活到我见 到他的时候已经24年了，奇迹啊！当时，他见我是真想学太极拳，就问我 这么年轻为什么想练太极拳啊？我说我心脏不行了。也许因为他是癌症的 缘故，同病相怜，于是老头就跟我说：站后边吧。 就这样我就算开始练上太极拳了。 我也就以为公园里的这些老人练的就是太极拳了。 那时候的太极拳要求画圈，陈老头教我手要画圈，腿也画圈，一共两 个圆圈。就这样我就跟他练了，练了没多久体质真的好了，一检查身体心 脏毛病也没了。P7-8

《高手》

编辑推荐

张志俊自1975年第一次和人交手，一直到1983年打败日本空手道代表团，在正式场合及非正式场合下，与各类武术高手交手上百场，从无败绩。太极拳里到底有什么惊天的秘密？太极拳怎样“四两拨千斤”？怎样才能在短时间内训练出“一招制胜”？由新世界出版社推出的《高手——张志俊解密太极拳》告诉大家其中的秘密。　　该书将张志俊先生的传奇一生叙述得淋漓尽致，全用故事写出，故事中又融进了拳法、拳理以及对比武各派武术的感悟。

《高手》

精彩短评

1、张老师确实是高手，但是不教真东西，只是在骗钱，非常不欣赏他，在这样真东西真的就逝去了啊
2、對學習陳式太極的人來說，這將是一本已有啟發意義的書。
3、没读懂
4、书是没读过滴，人是一年见好几次滴，老爷子神人呀
5、字里行间，作者还是比较狂的，但是话说回来，这个人功夫好，的确就是有狂的资本。
6、不愧是一代大师，将太极讲得如此客观、科学，而不是传统上的以玄解玄。这才是道法自然~
7、高术莫用
8、我崇拜张老师！
9、读后感:http://blog.sina.com.cn/s/blog_53cfe5e50100n9dk.html
10、一个多月前，颈椎疼痛中，看了张志俊在央视的节目《最高境界的格斗术》，开始练习太极；练习一个多月，颈椎完全好了，开始摸索着如何驾驭太极劲，没想到找了一圈，还是张大师的教学方法比较适合我，这本书可谓张志俊的太极感悟之书，讲述了其领悟太极的过程，实在是难得，再配以其在网络上的视频教学材料，应该是快速掌握太极格斗技术的法宝啦。
11、浏览了一遍，练拳的话可以读一读
12、唤醒了我对传统体育健身的热情，太漂亮了！！
13、很有料的一本书
14、这本书讲了一个很重要的道理，只要肯练，总会出成绩，与天分无关
15、大部分说的是目标。练到的就懂。没练到的。权当看热闹吧
16、没几句明白话，稍微微有点失望。

《高手》

精彩书评

1、p5:太极拳有八大劲：掤捋挤按,採捌肘靠，对每个劲的路线和威力有一个明确的规定：掤要撑、捋要轻、挤要横、按要攻、採要实、挒要惊、肘要冲、靠要崩。掤为八门劲别之首。它是由内向上向外发的劲。捋劲指双手或单手一侧向后方运行的劲，捋来源于生活，比如捋树叶：手轻轻拢上，不轻不重，恰到好处，往下往侧捋叶子，要把叶子捋净，还不能让小分枝伤了手，不让树枝弹回打了脸，实际上太极拳只有两劲:掤和捋挤劲是双手或单手及身体其他部位向前下或前上的劲，有涌动的意思。有人称之为掤劲的副劲按劲是螺旋向前下的劲，此劲若水中按瓢，它不翻、不沉、不跑为真意。採劲是向下的劲，若茶女采茶，其意只在一瞬间。捋劲是来回劲，比如你一採他不来，他不来我就回，实质是弹抖劲肘劲是部位劲，肘有好几面，肘尖是窄面，主打短劲、寸劲，肘周围部位是宽面、主打长劲。靠劲以质量速度取胜，用大部位打击，肩胸腹胯等打击，冲量大。p20:拳势定形，就是无论在任何场合、什么场地，你的动作都不走样、不变形。手、肘该在哪里定位就在哪里定位，要养成习惯。一个人的身法、步法、手法的定形只是形的定型，并不等于意的定形。在没有干扰的情况下，沉肩、坠肘、松胯、屈膝、合裆是没问题的，一旦受到外界干扰就变形。在双方对抗时，对手往往因为对方动作变形而取胜。从这个角度讲：只有任何状况下动作不变形，才能立于不败之地。p31:陈照奎老师教拳的特点：1、以理入手、2分解细腻：头、眼、肩、肘、手、腰、胯、脚各有细致要求p53:顺逆是螺旋缠丝劲的运行形式。由于人体的关节有自己的运动极限,所以太极拳运动的缠丝劲是靠身体关节部位不断转换的顺逆旋转来实现的。如何定义顺逆缠哪？上肢(起于梢节):小指领劲，其他手指递个跟上，掌心空，虎口圆、大指合、为顺缠;大指，其他手指逐个跟上。掌心空，虎口圆，小指合为逆缠。下肢(起于梢节):小脚趾领劲，膝外展，为顺缠；大脚趾领劲、膝内扣，为逆缠。注意"递个"两个字,一个一个地，不是一下递定，要各指梢节领进劲，从启动到结束，递个进行，而中节胸腰部分只做螺旋升降运动。p56:拳架定型以后，开始对劲路做研究，希望在各种手法中找到化劲和发劲的规律，这阶段应懂得以手领劲、两头卷曲、气由内生、劲从外借的道理。以手领劲就是“一走先动手、走手比必乍肘，前乍加棚劲、后乍腋下空”，所谓两头卷曲就是手脚同时运动，做到节节贯穿，周身合一，达到身体的稳定性、灵活性。所谓“气由内生、劲从外借”就是气、意、念从心而生，从丹田而出，劲从外借就是通过螺旋运动造就对方以大力向我做出的向心运动，而通过我的离心运动将对方抛出去。p58:松胯、裆走下弧是胯部形成浑圆力的必要条件，也是进入太极殿堂的一把钥匙。 松肩、松胯是两大松。p61:看一个拳势是否正确，首先看胯是不是松的，膝是不是合的，裆是不是圆润的。踝关节最难练的是跟腱韧带，跟腱韧带的长度又与抓地有直接关系。拉长这根韧带要靠五指抓地。不让飘，不让脚动的同时又让脚腕旋转地动，让它向不同的方向移动、旋转。只有抓地才能生根，生根之后胯部位的灵活性才能充分体现。p62:所谓"柔起刚落",柔主运化，刚主发放，刚要纯，要有有意求柔，无意求刚。刚不用很大的功夫去练，二柔要用很大功夫去体验，柔是圆柔，是棚劲，不是软，不是丢，是在螺旋缠丝运动中产生的。通常讲的不松，是紧，是僵，无力是丢劲，有力是顶劲。柔要在棚劲不丢的基础上，做最大限度的放松，实际上还是按照太极拳特定的要求锻炼所产生的劲才是真正柔劲，属棚劲范畴，也是缠丝劲的一种。其本质还是螺旋曲线运动，柔到极点时，关节拉长，韧带柔性增加，肌肉高度协调，运动规律已成自觉过程，刚劲自生。也就是在棚劲不丢的前提下，通过螺旋折叠，开合转关，对拉拔长产生有弹性的刚劲，不是硬，不是铁，柔也是通过上述要求练出来的肉，拉长韧带，真正达到节节分家了，才是真正松柔。p63:肩关节沉即可，胯关节开是关键。p65:一个拳式和一个拳式转换时都有接劲，接劲既转关。p65:作者练拳的前三个阶段：沉肩坠肘，顺逆缠丝，闪展腾挪，p70:太极拳的基本步法要求：扣膝、松胯、塌腰、抓地、含胸、沉肩、头顶悬。p71:含胸首先要求我们下颚微收，两眼平视，百会穴虚领，胸要有向里包裹的感觉。这样才能把脊背拔长，劲顺达，使背部有弹性。虚灵顶劲的时候要把颈椎领起来，颈椎是身弓的一个稍，另一个弓稍是尾椎，尾椎要向你裹，通过塌腰，就具备了五张弓中最重要的一张弓，腰和胸是含胸才能塌腰，塌腰必须含胸。腰是一个重要的平衡机构，劲起于脚根，行于腰，到腰部六成力量上升，四成力量还原于下身的分配。这样才能身不飘，脚下才有根。p72:破坏对方打击意图，可以通过自身协调---松胯、屈膝、合档、身体的下沉、腰弓的膨胀、手臂的螺旋弧线运动和整个身姿的放长，通过闪退、后带、上托、下按及向两侧的旋转，不给对方打击的机会，胸腰折叠，步伐转换，上体后仰，重心进一步前移，变被动为转动。如加了进、退、顾、盼、定五步法，重心线的守护有了更大的回旋空间，防守中进攻威力就大大增加。前踏一步，裆走下弧，可以将对方双臂挫起，乃至身体被迫仰起后退；后撤

一步，可以将对方引动前带，使其重心线前倾摔倒；顾盼左右既可以避开对方对我重心线的攻击，又可以牵引造势，闪惊巧取，顺势由防御转入进攻。p73:在我们的(注：陈氏新架)太极拳里,步法的基本要求都要扣膝、松胯、塌腰、抓地、含胸、沉肩、头顶悬。p73:肢体运动一定要做到，身向左转，则重心右移，身向右转，则重心左移动，同时要做到档走下弧，使这种转换沉稳有力，不可抗拒。p73:稳固多方位的重心线是防守和进攻的基本要素，可以利用重心的转换、身法的协调、胸腰的折叠变化乃至步法的调整，最终达到我的重心线始终灵活自如地保持垂直方向的位移，要使对方远离我的重心线。p74:实际上所有的形体练习都是一个目的：不变形。只有不变形才能达到高度协调，只有高度协调才能达到不变形。我们练习太极拳就是解决对抗中出现的问题。在这种矛盾中努力协调身体不变形，其目的只有一个：在搏击中立于不败之地。p77:太极拳运动要求明三节---梢节、中节、根节，手分三节，臂分三节，胸腰、下肢亦分三节。以手为例：这个三节有很多层次：小臂、肘、大臂算一个三节，手掌、手腕与小臂又是一个三节；手指、指根与手掌又是一个三节；除了大拇指，其他手指都可分三节。为什么分三节，目的很多：有三节，就有一个定位，定住位置，手才可以达到节节分家。p96:太极何义？矛盾也,对立的统一。人们练拳，讲究用意不用力，可一味求软催僵，无僵何以软，无刚何以柔？全身任一地方都有矛盾。p110:棚劲是靠太极拳特有的训练方法产生的。一是靠缠丝劲的练习；二是靠对拉拔长的弹性运动，先节节分家，然后节节贯穿，周身高度协调，产生弹簧劲；三是按公转自转的自然规律；四是通过虚实开合，折叠转换运动和弧线运动的原则。 棚劲具有以下几个特点：1是方向向外、向下、向前、向上的，但不是向你的。2是有内撑外抱的感觉，3是永远螺丝滚动的，是肘为圆心，以小臂为半径的离心力。4、它属于缠丝劲的范畴。p113:太极拳的球体是处于运动中并且在不断地转化之中，两手的开合同步非常重要。不同的开合形式形成不同的球体感，两手之间像有一根橡皮筋，既有外张力，又有吸引力。开合动作两手要协调。只有两手协调才有球体感的存在，才可以打出如通臂劲、对称劲、双分劲、双合劲等劲别，这些劲别也只有在具备了周身球体感的前提下才会有高的质量，它们是相辅相成的。p114:"相吸相系"是两手之间符合太极拳要求的一种协调关系。两手间合理的运行路线有三种基本运行方式：一是手向左右方向的平行弧线运动，一只手远离身体，另一只手靠近身体。二是两手前后的交叉运动，这种劲比较多且实用，既能打，又能化、拿。三是两手的上下运动。 双开双合产生对称劲，一开一合产生通臂劲。开为发、放、打；合为蓄、收、化、拿。p119:天长日久顺逆缠，手掌的各种力量和手的敏感度就会产生无穷的力量组合。----听劲的关键要搞定手的敏感度。p128:比如下採捋的的起手折腕，要画圈(无论什么招式)，意识在手指不要在手腕，也不要在肩膀，这就是稍节领劲，只要先走手指，那么四面八方任自由。p140:指导手并不一定是轻手，打击手并不一定是重手，这里强调的是两手之间的对应于协调，是相辅相成的。比如掩手肱捶一式，身向左转，则左手为指导手，以左手领劲左肘后击与右拳形成通臂劲；右手为打击手，右拳引领周身拧腰、松胯、扣膝、前蹬，向左前方发劲，这个地方，掩手肱捶一式的整体效果是否刚猛冷脆，不在于右拳发力效果如果，而在于左手指导得如何。没有左手的指导，便没有周身的整劲，右拳亦无威力可言。p142:拳论言：“ 引进落空合既出 ”，这是太极拳击技的最高原则----舍己从人。p144:“ 引进落空合既出 ”，这里的合，是指力点的发放，指打击。 对上肢来说，顺缠为合，逆缠为开，对全身来说，合时，上肢顺缠，下肢逆缠；开时上肢逆缠，下肢顺缠。p146:“ 舍己从人 ”是一种方法，它的作用是要达到“ 蓄发相变 ”，它的至高境界是"化打合一"，任何一个力的组成都有三个要素：大小、方向和着力点。通过着力点的变化控制对方来力的方向，那么力的大小就不是问题了。太极拳有沾、粘、连、随的法宝，只要与对方身体接触，就可以顺其势而迎，因其动而屈伸旋转，调整自身的平衡，并探测对方的劲力情况，审机应变，因势利导，不丢不顶，遇劲即化，使对方劲力达不到目标。在招数和懂劲的情况下，在舍己从人的总体原则下，太极拳高手可以做到 ”化即是打，打即是化“ 。p158:我们在发力的时候是要梢节领劲，梢节领劲可以理解为处于前端的这一节为梢节，两头要卷曲，就是有关(节)的地方向中间收，从手上开始，手和脚同时收的时候。因为两头卷曲就是一个力，而且我离对手近，几乎是贴身发力，因为我就比对手快了。p174:张志俊老师关于虚实的体会：不管在任何时候，只要你手向下用力，你的腿一定是虚的。而当你上手向上时，你的腿一定是实的。p181:在陈氏太极拳中，在强调缠丝劲的基础上，上肢运动有棚、捋、挤、按、採、列、肘、靠八门劲别和通臂劲，对称劲，中间有胸腰运化，下肢有棚、捋、挤、靠、採及进退顾盼定五步和档走下弧，这些合在一起产生的劲叫浑圆劲。王芗斋曾说：成手之后练成浑圆劲的，千人中难有二三。浑圆力其实不难练：你要在任何时候，视觉当中，伸手当中，反复体会这六个方向的圆弧运动：上下前后左右。p184:逢力必棚 逢棚必缠 缝缠必转 逢转必沉浑圆运动的第一个规律是六个方向的圆。 第二

个要点事明肢体的公转和自转。p205:张志俊老师的理论反思总结：1、梢节领劲2、肘膝定位3、沉肩坠肘4、含胸：含胸首先要求我们虚灵顶劲的时候把颈椎领起来，如果胸不含，肺部就会充满空气，不能气沉丹田。这样就会头重脚轻根底浅，一遇外力就立足不稳。含胸拔背就能使我们气沉丹田，下重上轻如不动之翁。否则就会横气填胸，浊气上升，劲力不能顺达。5、塌腰：腰要向下坐(塌)，尾椎往向里裹。稳稳当当把腰塌下来，人才能不飘，脚下才能有根。6、松胯：脚把地面的反作用力通过膝盖送达胯上，松胯就可以瞬间把力传入腰部。7、屈膝：膝是下肢的弓背，屈膝合档，屈膝档才能合，屈膝才能足下生根，加上抓地，就可以足下生根，力撑八面。一动先走手，走手必乍肘，前乍加棚劲，后乍腋下空。p227:千万不要走成手是手，腰是腰，胳膊是胳膊，肘是肘，要周身一家的练习。
2、看了这类新一派的武林文学，觉得有趣味性。知道张志俊先生，也是通过央视的节目。对这位气质内敛的老者比较敬佩，看过这本书之后才知道张先生年轻时也是个武术狂人。总体来说，这本书记录的内容依旧没有脱离武林那种虚妄的传说故事。凡是先师者，功力必强于徒弟五至十倍，或称徒弟无论如何杰出也不过先师功力十之一二。而太极高手与旁人过招，比武之前便能确定战而胜之（实在不知道这样的自信是否不够严肃），过招也只是瞬间，况且随心所欲，发人于丈外（这类话实在难以理解，人类的肌肉能提供这么大动能吗）；但与其师傅过招，却如玩偶一般（这种落差感实在让读者惊讶）。从央视的节目看过张先生的一些直观的体侧数据，总体来说都属于正常人范畴。但张先生与人握手较力总能取胜，也分析出他过人的技巧性，这点足以使人叹服。与其弟子演示，也可轻易将其弟子放倒，但发人于丈外这类描述，从视频资料看还有质的差别。总之，还希望此书的作者以一种更写实的风格记述中国博大的传统文化。
3、看了少年张三丰这部电视剧喜欢上了太极拳。练太极重在强身健体，修身养性，太极在中国几百年的传承,如今已经走向世界,终归有它自己独特的魅力。《高手:张志俊解密太极拳》讲叙了怎样如何开始练习陈式太极拳，然后循序渐进地提高自身的本领，然后和和各类门派及散打高手过招切磋，书里面讲了很多他对太极拳的独道见解，真正喜欢太极拳的人不读书这本书真的挺可惜的，内容特别让人容易理解，深入浅出地解释了这本书所阐述的要点。本书评由贝尔商城高阳评论

《高手》

章节试读

1、《高手》的笔记-第73页

肢体运动一定要做到，身向左转，则重心右移，身向右转，则重心左移动，同时要做到档走下弧，使这种转换沉稳有力，不可抗拒。

2、《高手》的笔记-第44页

陈照奎老师教拳的特点：1、以理入手、2分解细腻：头、眼、肩、肘、手、腰、胯、脚各有细致要求

3、《高手》的笔记-第205页

张志俊老师的理论反思总结：
1、梢节领劲
2、肘膝定位
3、沉肩坠肘
4、含胸：含胸首先要求我们虚灵顶劲的时候把颈椎领起来，如果胸不含，肺部就会充满空气，不能气沉丹田。这样就会头重脚轻根底浅，一遇外力就立足不稳。含胸拔背就能使我们气沉丹田，下重上轻如不动之翁。否则就会横气填胸，浊气上升，劲力不能顺达。
5、塌腰：腰要向下坐(塌)，尾椎往向里裹。稳稳当当把腰塌下来，人才能不飘，脚下才能有根。
6、松胯：脚把地面的反作用力通过膝盖送达胯上，松胯就可以瞬间把力传入腰部。
7、屈膝：膝是下肢的弓背，屈膝合档，屈膝档才能合，屈膝才能足下生根，加上抓地，就可以足下生根，力撑八面。
一动先走手，走手必乍肘，前乍加棚劲，后乍腋下空。

4、《高手》的笔记-第73页

稳固多方位的重心线是防守和进攻的基本要素，可以利用重心的转换、身法的协调、胸腰的折叠变化乃至步法的调整，最终达到我的重心线始终灵活自如地保持垂直方向的位移，要使对方远离我的重心线。

5、《高手》的笔记-第158页

我们在发力的时候是要梢节领劲，梢节领劲可以理解为处于前端的这一节为梢节，两头要卷曲，就是有关(节)的地方向中间收，从手上开始，手和脚同时收的时候。因为两头卷曲就是一个力，而且我离对手近，几乎是贴身发力，因为我就比对手快了。

6、《高手》的笔记-第77页

太极拳运动要求明三节---梢节、中节、根节，手分三节，臂分三节，胸腰、下肢亦分三节。以手为例：这个三节有很多层次：小臂、肘、大臂算一个三节，手掌、手腕与小臂又是一个三节；手指、指根与手掌又是一个三节；除了大拇指，其他手指都可分三节。为什么分三节，目的很多：有三节，就有一个定位，定住位置，手才可以达到节节分家。

7、《高手》的笔记-第65页

作者练拳的前三个阶段：沉肩坠肘，顺逆缠丝，闪展腾挪，

8、《高手》的笔记-第227页

千万不要走成手是手，腰是腰，胳膊是胳膊，肘是肘，要周身一家的练习。

9、《高手》的笔记-第184页

逢力必棚
逢棚必缠
缝缠必转
逢转必沉

10、《高手》的笔记-第142页

拳论言：“引进落空合既出”，这是太极拳击技的最高原则----舍己从人。

11、《高手》的笔记-第56页

拳架定型以后，开始对劲路做研究，希望在各种手法中找到化劲和发劲的规律，这阶段应懂得以手领劲、两头卷曲、气由内生、劲从外借的道理。以手领劲就是“一走先动手、走手比必乍肘，前乍加棚劲、后乍腋下空”，所谓两头卷曲就是手脚同时运动，做到节节贯穿，周身合一，达到身体的稳定性、灵活性。所谓“气由内生、劲从外借”就是气、意、念从心而生，从丹田而出，劲从外借就是通过螺旋运动造就对方以大力向我做出的向心运动，而通过我的离心运动将对方抛出去。

12、《高手》的笔记-第110页

棚劲是靠太极拳特有的训练方法产生的。一是靠缠丝劲的练习；二是靠对拉拔长的弹性运动，先节节分家，然后节节贯穿，周身高度协调，产生弹簧劲；三是按公转自转的自然规律；四是通过虚实开合，折叠转换运动和弧线运动的原则。
棚劲具有以下几个特点：1是方向向外、向下、向前、向上的，但不是向你的。2是有内撑外抱的感觉，3是永远螺丝滚动的，是肘为圆心，以小臂为半径的离心力。4、它属于缠丝劲的范畴。

13、《高手》的笔记-第63页

肩关节沉即可，胯关节开是关键。

14、《高手》的笔记-第58页

松胯、裆走下弧是胯部形成浑圆力的必要条件，也是进入太极殿堂的一把钥匙。
松肩、松胯是两大松。

15、《高手》的笔记-第119页

天长日久顺逆缠，手掌的各种力量和手的敏感度就会产生无穷的力量组合。----听劲的关键要搞定手的敏感度。

16、《高手》的笔记-第61页

看一个拳势是否正确，首先看胯是不是松的，膝是不是合的，裆是不是圆润的。

踝关节最难练的是跟腱韧带，跟腱韧带的长度又与抓地有直接关系。拉长这根韧带要靠五指抓地。不让飘，不让脚动的同时又让脚腕旋转地动，让它向不同的方向移动、旋转。只有抓地才能生根，生根之后胯部位的灵活性才能充分体现。

17、《高手》的笔记-第174页

张志俊老师关于虚实的体会：不管在任何时候，只要你手向下用力，你的腿一定是虚的。而当你上手向上时，你的腿一定是实的。

18、《高手》的笔记-第114页

"相吸相系"是两手之间符合太极拳要求的一种协调关系。两手间合理的运行路线有三种基本运行方式：一是手向左右方向的平行弧线运动，一只手远离身体，另一只手靠近身体。二是两手前后的交叉运动，这种劲比较多且实用，既能打，又能化、拿。三是两手的上下运动。
双开双合产生对称劲，一开一合产生通臂劲。开为发、放、打；合为蓄、收、化、拿。

19、《高手》的笔记-第53页

顺逆是螺旋缠丝劲的运行形式。由于人体的关节有自己的运动极限,所以太极拳运动的缠丝劲是靠身体关节部位不断转换的顺逆旋转来实现的。
如何定义顺逆缠哪？
上肢(起于梢节):小指领劲，其他手指递个跟上，掌心空，虎口圆、大指合、为顺缠;大指，其他手指逐个跟上。掌心空，虎口圆，小指合为逆缠。
下肢(起于梢节):小脚趾领劲，膝外展，为顺缠；大脚趾领劲、膝内扣，为逆缠。
注意"递个"两个字,一个一个地，不是一下递定，要各指梢节领进劲，从启动到结束，递个进行，而中节胸腰部分只做螺旋升降运动。

20、《高手》的笔记-第184页

浑圆运动的第一个规律是六个方向的圆。
第二个要点事明肢体的公转和自转。

21、《高手》的笔记-第96页

太极何义？矛盾也,对立的统一。人们练拳，讲究用意不用力，可一味求软催僵，无僵何以软，无刚何以柔？全身任一地方都有矛盾。

22、《高手》的笔记-第73页

在我们的(注：陈氏新架)太极拳里,步法的基本要求都要扣膝、松胯、塌腰、抓地、含胸、沉肩、头顶悬。

23、《高手》的笔记-第144页

“引进落空合既出”，这里的合，是指力点的发放，指打击。
对上肢来说，顺缠为合，逆缠为开，对全身来说，合时，上肢顺缠，下肢逆缠；开时上肢逆缠，下肢顺缠。

24、《高手》的笔记-第31页

陈王廷七套架：太极五步架，一二三四五路+炮捶一套+长拳108式，长拳108式在陈家沟失传，据说洪洞县的通臂拳由此演变而来。

25、《高手》的笔记-第65页

一个拳式和一个拳式转换时都有接劲，接劲既转关。

26、《高手》的笔记-第62页

所谓"柔起刚落",柔主运化，刚主发放，刚要纯，要有有意求柔，无意求刚。刚不用很大的功夫去练，二柔要用很大功夫去体验，柔是圆柔，是棚劲，不是软，不是丢，是在螺旋缠丝运动中产生的。通常讲的不松，是紧，是僵，无力是丢劲，有力是顶劲。柔要在棚劲不丢的基础上，做最大限度的放松，实际上还是按照太极拳特定的要求锻炼所产生的劲才是真正柔劲，属棚劲范畴，也是缠丝劲的一种。其本质还是螺旋曲线运动，柔到极点时，关节拉长，韧带柔性增加，肌肉高度协调，运动规律已成自觉过程，刚劲自生。也就是在棚劲不丢的前提下，通过螺旋折叠，开合转关，对拉拔长产生有弹性的刚劲，不是硬，不是铁，柔也是通过上述要求练出来的肉，拉长韧带，真正达到节节分家了，才是真正松柔。

27、《高手》的笔记-第140页

指导手并不一定是轻手，打击手并不一定是重手，这里强调的是两手之间的对应于协调，是相辅相成的。比如掩手肱捶一式，身向左转，则左手为指导手，以左手领劲左肘后击与右拳形成通臂劲；右手为打击手，右拳引领周身拧腰、松胯、扣膝、前蹬，向左前方发劲，这个地方，掩手肱捶一式的整体效果是否刚猛冷脆，不在于右拳发力效果如果，而在于左手指导得如何。没有左手的指导，便没有周身的整劲，右拳亦无威力可言。

28、《高手》的笔记-第5页

太极拳有八大劲：掤捋挤按,採挒肘靠，对每个劲的路线和威力有一个明确的规定：掤要撑、捋要轻、挤要横、按要攻、採要实、挒要惊、肘要冲、靠要崩。
掤为八门劲别之首。它是由内向上向外发的劲。
捋劲指双手或单手一侧向后方运行的劲，捋来源于生活，比如捋树叶：手轻轻拢上，不轻不重，恰到好处，往下往侧捋叶子，要把叶子捋净，还不能让小分枝伤了手，不让树枝弹回打了脸，实际上太极拳只有两劲:掤和捋
挤劲是双手或单手及身体其他部位向前下或前上的劲，有涌动的意思。有人称之为掤劲的副劲
按劲是螺旋向前下的劲，此劲若水中按瓢，它不翻、不沉、不跑为真意。
採劲是向下的劲，若茶女采茶，其意只在一瞬间。
捋劲是来回劲，比如你一採他不来，他不来我就回，实质是弹抖劲
肘劲是部位劲，肘有好几面，肘尖是窄面，主打短劲、寸劲，肘周围部位是宽面、主打长劲。
靠劲以质量速度取胜，用大部位打击，肩胸腹胯等打击，冲量大。

29、《高手》的笔记-第20页

拳势定形，就是无论在任何场合、什么场地，你的动作都不走样、不变形。手、肘该在哪里定位就在哪里定位，要养成习惯。一个人的身法、步法、手法的定形只是形的定型，并不等于意的定形。

在没有干扰的情况下，沉肩、坠肘、松胯、屈膝、合裆是没问题的，一旦受到外界干扰就变形。在双方对抗时，对手往往因为对方动作变形而取胜。从这个角度讲：只有任何状况下动作不变形，才能立于不败之地。

30、《高手》的笔记-第1页

翻译腔口牙
（页码不知道）头昏脑胀地看看京东的试阅部分吧，本来淳朴的河南腔突然冒出来这个类似翻译腔的东西= =

31、《高手》的笔记-第72页

破坏对方打击意图，可以通过自身协调---松胯、屈膝、合档、身体的下沉、腰弓的膨胀、手臂的螺旋弧线运动和整个身姿的放长，通过闪退、后带、上托、下按及向两侧的旋转，不给对方打击的机会，胸腰折叠，步伐转换，上体后仰，重心进一步前移，变被动为转动。如加了进、退、顾、盼、定五步法，重心线的守护有了更大的回旋空间，防守中进攻威力就大大增加。前踏一步，裆走下弧，可以将对方双臂挫起，乃至身体被迫仰起后退；后撤一步，可以将对方引动前带，使其重心线前倾摔倒；顾盼左右既可以避开对方对我重心线的攻击，又可以牵引造势，闪惊巧取，顺势由防御转入进攻。

32、《高手》的笔记-第146页

“ 舍己从人 ”是一种方法，它的作用是要达到“ 蓄发相变 ”，它的至高境界是"化打合一"，任何一个力的组成都有三个要素：大小、方向和着力点。通过着力点的变化控制对方来力的方向，那么力的大小就不是问题了。
太极拳有沾、粘、连、随的法宝，只要与对方身体接触，就可以顺其势而迎，因其动而屈伸旋转，调整自身的平衡，并探测对方的劲力情况，审机应变，因势利导，不丢不顶，遇劲即化，使对方劲力达不到目标。
在招数和懂劲的情况下，在舍己从人的总体原则下，太极拳高手可以做到 ”化即是打，打即是化“ 。

33、《高手》的笔记-第181页

在陈氏太极拳中，在强调缠丝劲的基础上，上肢运动有棚、捋、挤、按、採、列、肘、靠八门劲别和通臂劲，对称劲，中间有胸腰运化，下肢有棚、捋、挤、靠、採及进退顾盼定五步和档走下弧，这些合在一起产生的劲叫浑圆劲。王芗斋曾说：成手之后练成浑圆劲的，千人中难有二三。
浑圆力其实不难练：你要在任何时候，视觉当中，伸手当中，反复体会这六个方向的圆弧运动：上下前后左右。

34、《高手》的笔记-第113页

太极拳的球体是处于运动中并且在不断地转化之中，两手的开合同步非常重要。不同的开合形式形成不同的球体感，两手之间像有一根橡皮筋，既有外张力，又有吸引力。开合动作两手要协调。只有两手协调才有球体感的存在，才可以打出如通臂劲、对称劲、双分劲、双合劲等劲别，这些劲别也只有在具备了周身球体感的前提下才会有高的质量，它们是相辅相成的。

35、《高手》的笔记-第71页

含胸首先要求我们下颚微收，两眼平视，百会穴虚领，胸要有向里包裹的感觉。这样才能把脊背拔长，劲顺达，使背部有弹性。虚灵顶劲的时候要把颈椎领起来，颈椎是身弓的一个稍，另一个弓稍是尾椎，尾椎要向你裹，通过塌腰，就具备了五张弓中最重要的一张弓，腰和胸是含胸才能塌腰，塌

腰必须含胸。腰是一个重要的平衡机构，劲起于脚根，行于腰，到腰部六成力量上升，四成力量还原于下身的分配。这样才能身不飘，脚下才有根。

36、《高手》的笔记-第45页

内容先不表，文字真可谓通俗流畅。

37、《高手》的笔记-第70页

太极拳的基本步法要求：扣膝、松胯、塌腰、抓地、含胸、沉肩、头顶悬。

38、《高手》的笔记-第74页

实际上所有的形体练习都是一个目的：不变形。只有不变形才能达到高度协调，只有高度协调才能达到不变形。我们练习太极拳就是解决对抗中出现的问题。在这种矛盾中努力协调身体不变形，其目的只有一个：在搏击中立于不败之地。

39、《高手》的笔记-第128页

比如下採捋的的起手折腕，要画圈(无论什么招式)，意识在手指不要在手腕，也不要在肩膀，这就是稍节领劲，只要先走手指，那么四面八方任自由。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com