第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：新世界出版社

作者：张志俊

页数：245

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：http://www.tushu007.com

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

陈式太极拳的技击特色是利用它特有的缠丝劲，利用螺旋、杠杆、切线的原理，采取公转和自转相结合的独特方法，使来力从向心力变为离心力，沾、连、粘、随，引进落空，化而走之，应而发之。

对太极拳来说：这是0与1000的战斗，沾上了，对手一次机会都没有。

真正的武术就是这样的，口说一个字的功夫，胜负立判了。

太极拳的灵魂就是技击，一招制敌。

按照《高手：张志俊解密太极拳》中张志俊先生40多年的经验总结，辅以简洁科学的训练方法，并经名师指点，只要肯下苦功，不出一年，你也一定能拥有一手好功夫。

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1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式太极拳推广于天下。

第一图书网, tushu007.com

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

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。

第一图书网, tushu007.com

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

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com