

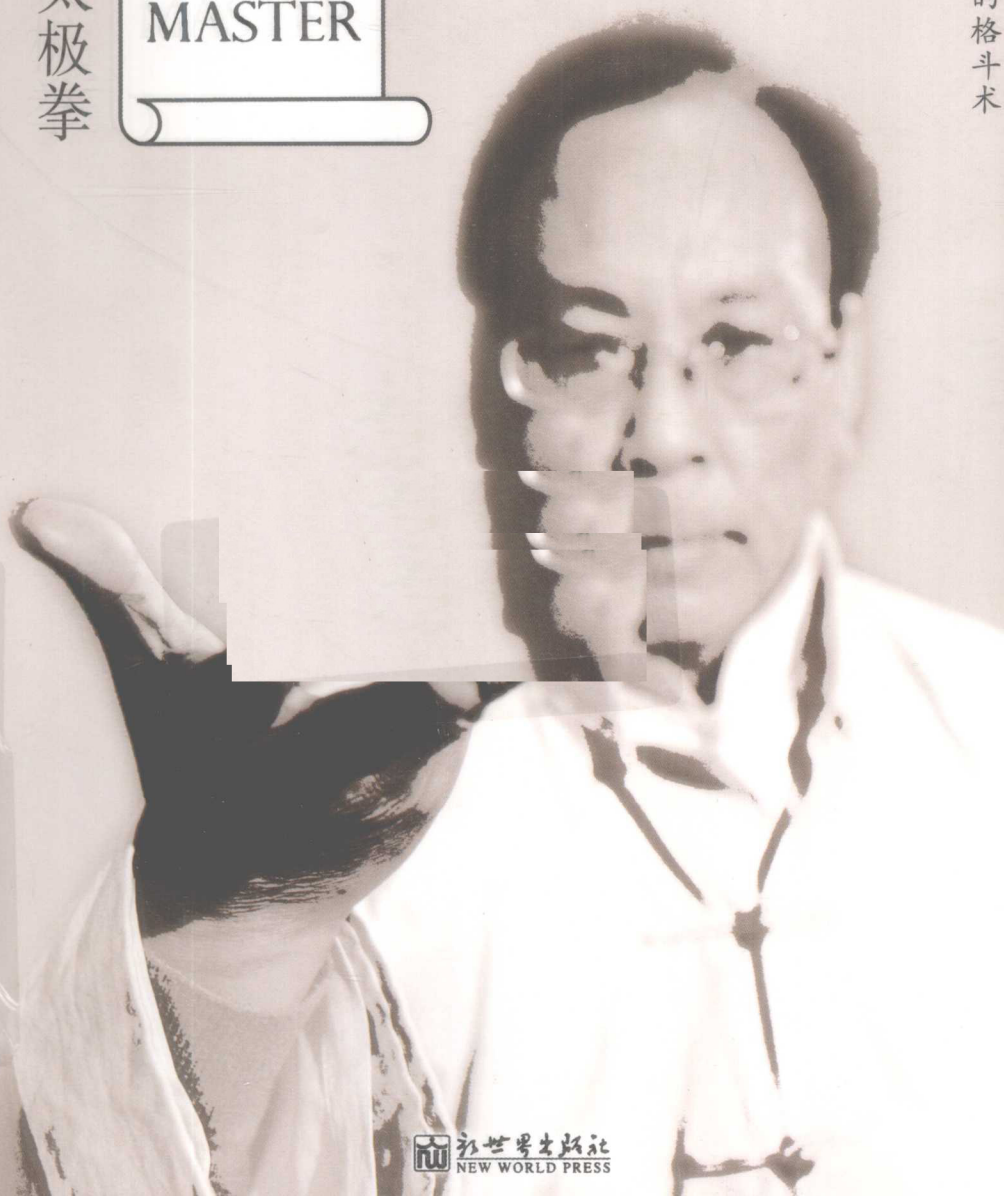
健身修身养身——最高境界的格斗术

# 高手

MASTER

张志俊解密太极拳

整理◎朱利尧 姚宇  
策划◎朱利尧



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

健身修身养身——最高境界的格斗术

# 高手

MASTER

张志俊解密太极拳

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

高手：“太极闲人” 张志俊解密太极拳/朱利尧，  
姚宇著. —北京：新世界出版社，2010.6

ISBN 978-7-5104-1044-4

I. ①高… II. ①朱…②姚… III. ①张志俊一生平事迹  
IV. ①K825.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 101144 号

## 高手——张志俊解密太极拳

---

策 划：朱利尧

作 者：朱利尧 姚 宇

责任编辑：冀 晖 石映照

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www. nwp. cn

http: //www. newworld—press. com

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp. com. cn

印刷：北京中印联印务有限公司

经销：新华书店

开本：700×1000 1/16

字数：250 千字 印张：16

版次：2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-1044-4

定价：36.00 元

---

**版权所有，侵权必究**

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

# 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——我实在不知道如何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

# 目 录

## 一、初入太极门

- “砰”的一声——我被撞飞在墙上 / 3  
七下陈家沟 / 10  
初见陈照奎 / 15  
明师 / 21

## 二、太极师承

- 陈王廷创拳 / 29  
绝不外传的“功夫架” / 33  
杨露禅学拳 / 36  
师爷陈发科 / 40  
恩师陈照奎 / 43  
五大流派 / 46

## 三、悟拳

- 顺逆缠 / 51  
论松 / 58  
“闪哪” / 64  
“凌波微步” / 70

## 四、过招

- 狂妄岁月 / 77  
技击意识 / 82  
“挨打时要抱紧” / 88  
全民武术热的八十年代 / 93  
大败日本空手道代表团 / 99

## 五、行家一出手

- 高手含义 / 105  
手指一勾人就倒 / 112  
我就是专门卖打药的 / 115  
“大身法” / 121  
成为高手的条件 / 125

## 六、一招制敌

- 以真乱假 / 131  
打法与擒拿 / 138  
拳操之别 / 148  
武术就是要以小搏大 / 152  
0 与 100 的战斗 / 155

## 七、阴阳

- 矛盾之道 / 165  
平衡魔术师 / 171

|       |       |
|-------|-------|
| “一指缠” | / 176 |
| “浑圆力” | / 181 |
| 第五大发明 | / 187 |

## 八、再悟太极

|        |       |
|--------|-------|
| “闭关”苦思 | / 195 |
| 师伯田秀臣  | / 200 |
| 两头卷曲   | / 203 |
| 武德     | / 209 |
| 不信玄学   | / 213 |

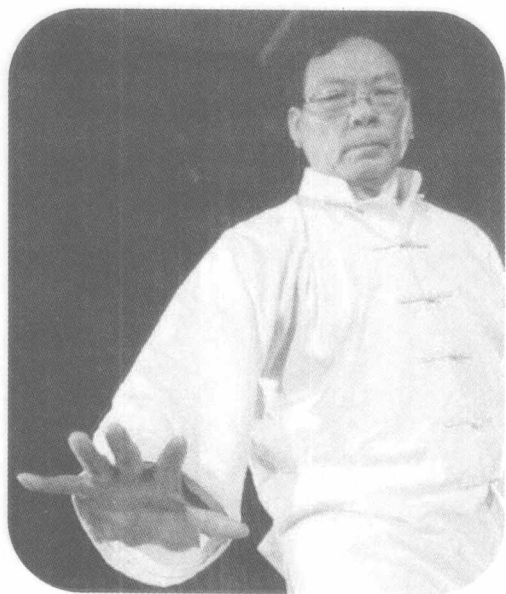
## 九、授徒

|            |       |
|------------|-------|
| 没有毛病你就没有对手 | / 221 |
| 挖掘多重潜力     | / 225 |
| 最次也要赚一个好身体 | / 228 |
| 修心         | / 233 |
| 三大基地       | / 237 |
| 郑州拆拳       | / 240 |

|    |       |
|----|-------|
| 后记 | / 244 |
|----|-------|

## 一、初入太极门

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。





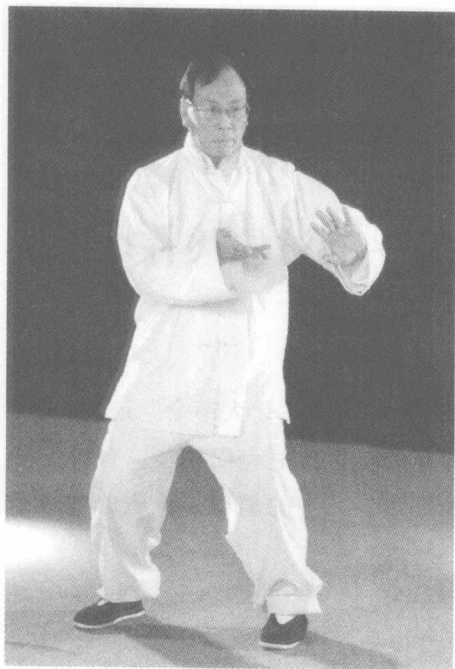


## “砰”的一声——我被撞飞在墙上

1972年对中国来说仍然是多事之年，“文化大革命”还没过去。我记得这一年中美两国正式建交，美国总统尼克松访华，登上了长城，这是件大事，正应了天下大势分久必合的道理，矛盾总要统一的嘛。

我当时是河南省郑州市第四棉纺厂的一个普通工人，全国大乱郑州怎么能独善其身？我所在的单位也是一样，拉帮结派乌烟瘴气的。本来以前我是我们厂子里出了名的火爆脾气，从不和人吵架，因为还没吵就已经动上手了，按说那时候的气氛下我理所当然的应该也是个小将什么的，但是幸运的是在四年前我生了一场大病，身体垮了，因此阴差阳错地就错过了当造反派的“机会”。更幸运的是，因病我结识了“太极拳”，所以，我常说“太极拳”带给了我身体健康，是上天赐给我的幸运，也是改变我这辈子命运的幸运之神。

还是这一年，可能是响应领袖毛泽东“打打太极拳”的号召，太极名家陈照丕带领陈家沟的学生们来郑州参加武术表演比赛。我一听到这个消息非常兴奋，毫不犹豫地决定去看看，其实从1968年得病开始练拳，到此时差不多已有四年了，平时在公园里和那些练太极的老头老太太们推手，我可以说是罕遇敌手，从来没输过，既然没输过内心当然就很骄傲了。所以去看表演的真实想法还有一层，第一、我不是出身什么武术世家，也不懂什么江湖规矩，只知道自己功夫了得，没有对手。第二、再加上年少气盛，狂妄自大，这就是“人不轻狂枉少年”嘛，觉得自己是孤独求败那个意思，所以，既然听说来了



◎捋

一个传说中的高手，那就一个心思想去试试了。

在这之前，我多次听说陈照丕的大名，耳朵痒痒，我决计乘他带队来郑州参加全国武术比赛的时机，当面对他见个高低。我自认为功夫了得，如果说陈照丕是绝顶高手的话，只要打败他，从此就可以在武林树起我的名号了。

我找到陈照丕下榻的宾馆，敲开门，根本不加掩饰，人也没看清，开口就说：“陈老师，我想跟你推推手。”只见一个老头就那么坐着，身穿白布衫，身子也没转过来，

轻描淡写地跟他的学生说：“和他推推。”

老头说完，眼光还是不住我这边瞟一眼，我的心里顿时就被刺激了，心想这下莫怪我不客气了。就见他的一个学生站起身朝我走过来，我没法再退了，房间太小。我有点明白过来，他是为了离他的师父远一点，以免打搅了他。

我立刻全身鼓满劲，和对方搭上了手，心想反正我有劲咱俩就顶吧，就这样顶上了，但是，当我刚想一用力，一顶劲，对方一带，我不知怎么回事就飘了起来，随后，“砰”的一声，我一下就飞到了墙上，重重地摔了下来。

我的脸一下子就胀得通红，但奇怪的是，我并没有觉得有多丢人，只心想这个太极还行。又一想，我还没弄明白就飞了出去，太大意了，心里很不服气。于是，我重新调整好呼吸，要求再来一次。我心说这第二次我一定要小心点。又搭上了手，转了两圈，我看看找着

了一个发力的机会，刚想发力，谁料人家一带，我再次一个跟跄还是直接撞到墙上去了。这时我心里就有点奇怪了，本来我觉得自己是天下无敌嘛，怎么就莫名其妙地撞了两次墙？可以肯定，撞墙摔下来的样子一定很不好看。

我不由分说地要求再来一遍。已被轻而易举地摔了两次，我一定要看清楚他用的是什么招数，心里当然也没闲着，心说这次一定要防住，一定要防住！但是，想防仅仅是我自己脑子里在想，该防不住还是防不住，那叫防不胜防。当我第三次被重重地撞在墙上之后，我慢慢地站了起来，呆若木鸡。

白布对襟的陈照丕终于朝我转过头来，似乎是善意地看着我。

我有点发懵，其实是一次比一次懵，脑袋连懵了三次，我突然有些明白过来，人家可是在陈家沟练了二十年，是陈照丕带出来比赛的得意弟子，而我自己在外面一直都是跟那些老头老太太练的，所以，他一搭手我就飞，搭手就飞，他这太极功夫也太神奇了。

把我带飞到墙上去的那人年纪跟我差不多，但是身手相差太多了，就我这功夫，还想着去跟陈照丕比武？

我慢慢恢复了正常的羞耻感，但是，很快羞耻感就被另一种情绪代替了。仗着自己年轻，就在那一刻，我在心里涌起一个坚定的念头：此生非得要彻底把太极拳搞懂！

我第一次上墙，对方是一个“左掎”，第二次是个“右掎”。确切些的说法是组合的“棚掎”劲，那第三次呢，我是被“挤”上了墙。

太极拳有八大劲：棚、掎、挤、按、採、捌、肘、靠。

对每个劲的路线和威力都有一个明确的规定：棚要撑、掎要轻、挤要横、按要攻、採要实、捌要惊，肘要冲，靠要崩。

棚劲是太极拳八门劲别之首，它是由内向上向外的劲。

掎劲指双手或单手一侧向后方运行的劲，“掎”来源于生活，可以想象好似掎树叶，手轻轻拢上，不轻不重，恰到好处，往下往侧掎叶子，要把叶子掎净，还不能让小分枝伤到了手，不让树枝弹回打了脸，实际上太极拳只有两劲：棚

和捋。

挤劲是双手或单手及身体其它部位向前下或前上的劲，有涌动的意思。有人把挤称为拥劲的副劲。

按劲是螺旋向前下的劲，此劲若水中按瓢，它不翻、不沉、不跑方为真意。

採劲是向下的劲。若茶女采茶，似果园摘果，其意只在一瞬间。

捩劲是来回劲，比如你一採，他不来，不来我就回，实质上是弹抖劲。

肘劲是部位劲。肘有好几面，肘尖是窄面，主打是短劲，寸劲，肘周围部分是宽面，主打长劲。

靠劲是以质量速度取胜，用大部位打击，肩、胸、腹、胯等打击，冲量大。

被实实在在地三次撞在墙上，失落是有的，我毕竟在公园里也是练了四年太极拳的人了，自己也满勤奋的，怎么会连一招都走不下来？想不明白！

常言道，“闻道有先后”，可我现在觉得还可以加一句：“闻道分真假”，被实实在在地三次撞飞在墙上，我被彻底撞醒了，我这之前四年习练的太极拳可能都是假的，只是因为遇到了陈照丕，真刀真枪地验出了高下真假。其实这种心态也都反映在了后来我的很多徒弟们身上。比如我有个上海的徒弟跟我差不多，也是身体不好开始练太极拳，年轻好斗。练着练着就和上海公园里的老头老太太较上劲了，他年轻力气大嘛，一整谁能整得过他呀，狂妄了。也巧，偶然碰到我的一个徒孙刚好也在上海，结果两人一搭手，我这后来的徒弟被我那个徒孙整得东倒西歪，站也站不住，完了大半年都想不通。想一想我那徒孙高嘛没他高，壮嘛也没他壮。不明白了，自己为什么会输？最后打电话联系，07年来找了我，这才留下来成了我的徒弟。

我出生十一个月就没有了父亲，家里就我一个男孩，家境非常贫苦，因此我只读了七年书，小学六年，中学读了一年就放弃了，15

岁报名下了煤窑。

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，偶然的機會，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，又问还有其它方法吗？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，于是老头就跟我说了站后边吧。

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。

心脏既然好了，心气也就高了，看别人推手也想跟着推推。我就提出想试试，但是老头不让我试。我说我来学学吧，反正死说活说就试上了。那时候我毕竟是年轻人，年轻人一推就使劲，那些老头毕竟