

序

三年前,有幸认识桑全喜老师,从他身上,我看到一个武术修行者的特质。桑老师自幼习武,到今天已超过三十年。其间他不断研习各家各派的武术,从未间断。他在菏泽学院教中国武术,教授的不同武艺有三十种。凡长拳、太极、内外家拳术、器械,无不涉猎。在课堂内外,他都尽心竭力把所学到的都传授给他的学生。他每天的课都排得很满,整天都在动刀枪,演练拳棍,但这些劳心劳力的工作并未阻碍他本身的武术锻炼,每天清晨起来,他自己要练两小时,风雨无阻,可见他对武术的追求是多么有毅力及有恒心。当然,还须有充沛的体力才能支持他寒暑无间地追求卓越呢!所以我用武术修行者来形容他。

桑老师对他本身在学校内的教学,非常认真,当它是个人一生的使命。本来,他在香港访问期间,有人可以安排让他留在香港任教,并可以获得居留及良好的待遇,但他仍然不为所动,选择回菏泽继续执教。

我曾经问过他为什么不选择来香港执教,他说:他对物质生活的要求很低,只求三餐温饱,但很重视他个人理想的实现。现在每年他教的学生(培训的体育老师)为数有上百人,这些学生毕业后便派到全国各地大学及中学做体育老师,合算起来,他能将他所学的间接传授给数千人,这人数每年递增,十年八载,便有数万了。去年他告诉我,正式拜师的

徒弟有近百人,另外,还有私下学生数百人,有些徒弟也开始收自己的徒弟。这是一个非常可观的数字,对传统武术在中国年青一辈的推广影响尤大,在香港就未有同等的机会。

桑老师刚刚告诉我,他今年被学校评为“学生心目中的十佳教师”了,可见他的教学水平之高。他的学生十分喜欢他,因为他不但教学认真,而且对学生总是和颜悦色,耐心教导。为师之道,是以身作则,潜移默化,成为年青人的学习对象。所以,他的最佳教师奖是实至名归。

最近几年,他每年到香港两三个月,我有幸跟他学习陈式太极拳。从他身上,我看到一个才德兼备的老师,一个“明”师。他把所知的要点说得清楚,也能演练。他知无不言,言无不尽。凡遇到不懂的问题,他会尽力找到答案,然后告知我。他从不说空话,本来太极这一门,有很多名拳师及习武者都能写出很多理论,如果他为答我的问题,随便翻些书刊便可解答,但他不会这样做。只有他能自己融会贯通的知识,他才会说,他不会随便装懂。有时候,他会告诉我,他想通一些问题,他不怕承认过去的说法有变,这也证明他好学。

作为大学的教授,他对武学的认知,既深且广,他的谈吐,甚有学者风范。我能够认识桑全喜老师并把我对他的观感实实在在地写下来,是希望把这样一位武术修行者介绍给读者,让大家能够对他的作品更了解,是以为序。

余志明写于香港

2008年夏天

序

《陈式太极剑修炼》一书即将问世，首先道贺！

太极拳源远流长，博大精深，影响深广，社会普及。陈式太极拳的所有基本功亦是陈式太极剑的基础，在吸收传统的击刺之法基础上演变而来。

《陈式太极剑修炼》是作者理论与实践的积累和心血的结晶，其修炼要点为：

- 1.先拳后剑，拳为基础
- 2.合乎规矩，循序渐进
- 3.意气主导，形意合一
- 4.图文并重，勤学苦练

即陈式太极剑的修习强调先拳后剑，拳为基础，循序渐进。由这本极具指导意义的拳剑图文并茂的图书，广大太极拳和太极剑爱好者可以较快地了解本拳剑系的始末和概貌、技法和诀窍；习练它式之读者，可以深化对太极拳剑共性和基本法则的认识，还可借此找出陈式太极拳剑与其他式太极拳剑理念和套路的异同点。本书为我国武术太极拳理论的发展与实践的有机结合作出了一份贡献。

《陈式太极剑修炼》告诉我们，拳剑术本身亦是一种健身艺术。为掌握和提高陈式太极拳及太极剑技术，需围绕发展人体心理质量、技能、体能进行专门练习。通过剑技提高，实现身心健康，正是：

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>