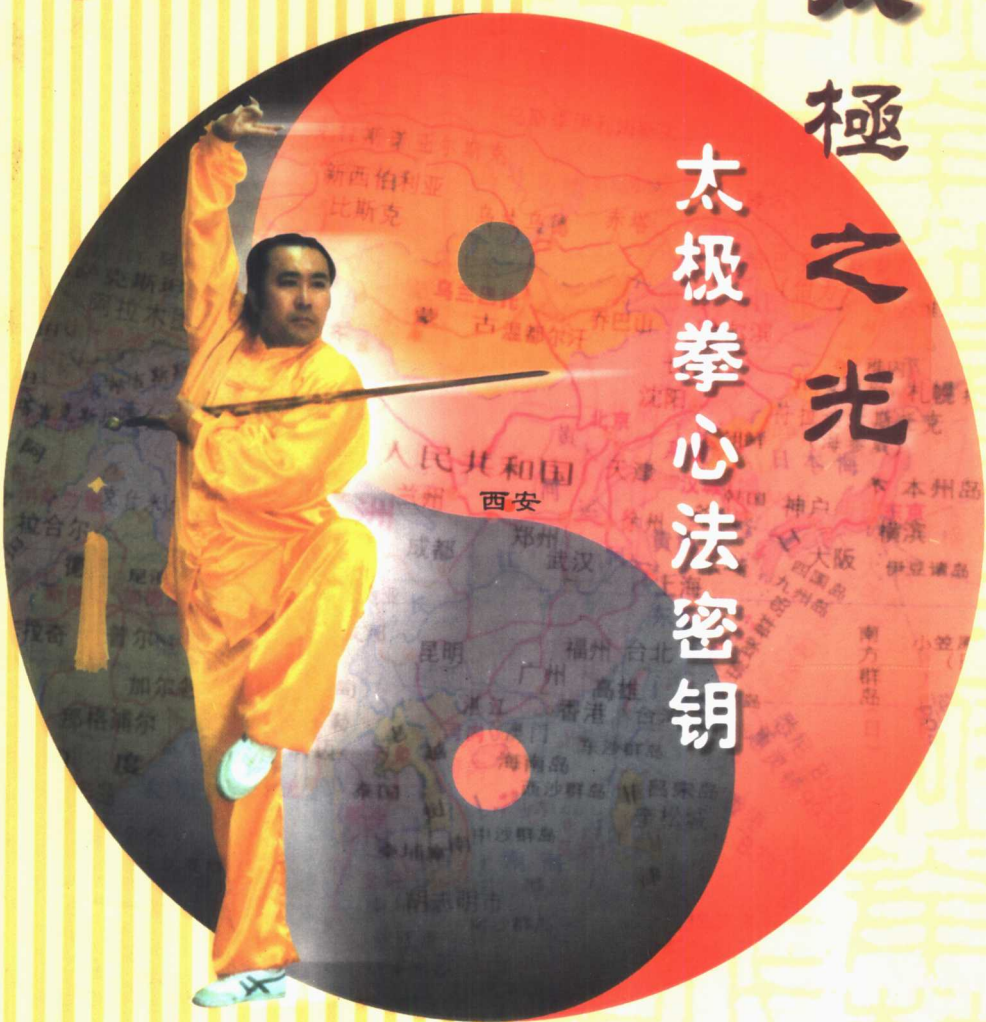


大连出版社

# 太極之光

## 太极拳心法密钥



梅鹤楼主 - 薛圣东著

太极拳心法密钥

# 太 极 之 光

梅鹤楼主——薛圣东著

大 连 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

太极之光/薛圣东著. —大连:大连出版社, 2002. 4

ISBN 7-80612-915-4

I. 太... II. 薛... III. 太极拳 - 基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023303 号

大连出版社出版

(大连市西岗区长白街 12 号 邮政编码 116011)

总编室:(0411)3621172 发行处:(0411)3621147

大连市金州印刷总厂印刷 新华书店发行

---

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 字数:130 千字 印张:5½ 插页:4

印数:1-4000 册

2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷

---

责任编辑:刘振奎

责任校对:王恒田

封面设计:曹 艺 徐树成

版式设计:刘振奎

---

定价:20.00 元



作者与师尊赵增福合影



作者全家合影

G852. 11

4471



师尊赵增福演练赵堡大架伏虎势



母舅王群演练太极杨门枪



郑云庆师演练茂斋老架搂膝拗步





犀牛望月



蛇身下势



孔雀手



持刀



小架起势二



小架起势一



摆雀尾



卧虎翻身



飞虹缠腰



挽刺行



单鞭一



单鞭二



黄龙摆尾

龍引步里雲相伴  
虎踞千山風做友

辛巳年冬  
日  
醒東





向几千年来为了中华民族的复兴

大业前赴后继、披肝沥胆的仁者、先

贤们致以崇高的敬礼！

——  
作者题记

## 内容简介

本书系统地阐述了中华传统太极拳文化的原理与历史渊源,首次批解太极拳“十三字秘诀”,对太极拳修为过程中的关隘,均示之以秘钥,彰显太极门秘而不传的心法。采撷有关太极拳运动的古典经论,以期更多的人汲取太极拳理之精髓,弘扬祖国传统文化,真正达到改善良能,造福社会的目的,本书实为太极拳修为者的一部拔高教材。

## 作者简历

薛圣东：号梅鹤楼主，汉族，政治面貌：中共党员，法学研究生学历，现为辽宁华曦集团公司党委副书记兼副总经理，1963年9月12日出生于大连。大学毕业后进沈阳陆军学校深造，有十几年的现役军官经历，习武二十七年，经师多位，向董盛书师傅学习弥宗拳，太极拳吴氏南派传统架；向王宪荣师傅学习中国式摔跤；向闫景泰（沈阳），栾忠强（大连）两位师傅学习北派七星螳螂拳，为螳螂拳第八代传人；师从母舅王群习练田兆麟传承的太极拳杨氏小花架拳械，系杨氏小架的第六代传人，并研练了山西派形意四把，期间与母舅一同研究大成拳技艺理论并向当代大成拳名师王选杰请益。历经二十余年的求真悟道之后，又拜太极拳赵堡大架第十一代掌门人赵增福为师，专习太极拳赵堡大架拳械，列太极拳赵堡大架第十二代传人。经太极拳吴氏北派茂斋老架第三代传人郑玉庆师傅细心点拨吴氏架心法，获证太极拳吴氏南北架的特点与演变过程。本人先后在《精武》，《武当》杂志发表有关中华武术方面的学术文章，曾担任《中国八卦太极拳》一书的编委会副主任。2000年9月获中国“华龙杯”武当名家邀请赛传统套路亚军。多年来致力于祖国传统太极拳文化与技艺的传播，近年来已步入古医道的研究之中，对上古俞拊氏的“一拨见病之

因”有一定的见解。现担任大连市旅顺太极拳协会副会长兼总教练；中国西安赵堡太极拳学会副会长；中国武当拳法研究会特邀研究员等职。

## 让太极拳运动造福人类

赵增福

2000年9月,在参加中国“华龙杯”武当名家邀请赛暨第四届武当拳理功法研讨会期间,圣东跟我说:“师父,我要出一本务实的太极拳理论专著,把中华太极拳运动的历史重新叙述一遍。”我听了非常高兴,因为圣东在我的弟子中间,文化程度高,为法学研究生。自小习武,经历了多位名师的传授,尤其是近年来,他整理收藏了大量的国内外有关太极拳研究的资料,潜心研究。他不仅拳练的刻苦,更重要的是他钻研太极拳几近痴迷,他张口太极,闭口太极,工作上讲太极,生活上讲太极,除了练太极拳,他没有别的爱好。平时他除了拼命工作,就是刻苦的练拳和看书。他常常讲:“太极拳做为中华民族传统文化精粹,已经开始走下坡路了,要弘扬中华传统文化,必须解放思想,打破门规,太极拳是中华民族的瑰宝,是中国的国粹,不是那一门哪一派的专利技术,它属于我们全民族的,是属于全人类的。”能有这种以无私立学,以天地万有监察自身,修养身心精神的太极传人,在我所知道的太极拳爱好者中间,还是少之又少的,这真是太极门后继有人的大体现。圣东请我给他的新著题个书名,我说就叫“太极重光”好了,也就是让我们中华民族的传统文  
化瑰宝重新大放光彩。圣东进言,太极拳一直闪烁着传统的光辉,为了不念多音字,还是叫“太极之

光”吧！我点头应允。

今年五月份，圣东给我打来电话，告诉我，他已经基本将书写完，并寄给我阅批。当我翻阅圣东寄来的手稿时，做师父的心情是可想而知的，我能想象得到，他工作，练拳，写书的辛苦。他的书稿语言简练，立论清晰，对于练拳修真过程中争议极大的几个问题，都能旁征博引，示之以秘。对太极拳运动的产生与发展历史，可以说是一次重大的重新修订，他的立论大胆，太极拳的历史整整让他向远古推延了整整三千多年，这是一个重大的贡献。该书的一些论点填补了目前国内外太极拳研究方面的部分空白。这绝不是一部普通的太极拳运动理论专著，而是太极拳修为者的一部拔高教材，当然，太极演大道，笔墨决难尽述其奥秘，本书还有很多不尽周详的地方。但是我认为正如该书中所提倡的那样，不要把拳只当做一拳一脚来练！思想上练拳才是古人造拳演道的真正目的。

圣东少年习武，于太极一门，先习南吴传统架，后习家传杨氏小架，继而又习北吴茂斋老架，最后修为赵堡大架，由于他经师多位，所以有比较，有渐进，对太极拳架的演变过程有着深刻的实践体验，现在他已步入古医道的探索研究领域，上古俞拊氏所谓“一拨见病之因”的诊病方法，已被他列为研究课题。当年我收他为入门弟子，正是欣赏他这种不断进取的刻苦求知的精神。功夫不负有心人，虽然在习武的过程中，他走了常人没有走过的弯曲的长征路，经受了常



人没有经历的磨难,但是武当——武挡,以武挡道,挡不住吾徒圣东求真问道的决心。圣东老母亲夸赞他曾用了“天道酬勤”四个字,为师以为,此言不虚矣!是为序!

2001年8月

(本文作者现担任武当拳法研究会特邀研究员,西安赵堡太极拳学会会长,美国赵堡太极拳研究院名誉院长兼总顾问,中美文化交流促进会名誉会长,香港丽华太极健体会永远荣誉会长等职)

## **Let Taijiquan bring benefit to the people**

Li Shufu

When I took part in the “Hua Long Cup” Wudang boxing match, which is also the fourth Wudang boxing proseminar in September, 2000, Shengdong told me that he would write a practical book about the theory of Taiji to retell the history of Chinese Taiji Quan. I was very glad to hear that because I know he is capable of doing that. Among my disciples, Shengdong's educational level is highest, he is a master of law. In addition to that, he learns Wushu from he was a child, being directed by many famous masters. He also collected and studied a lot of documents about Taiji from domestic and abroad these years. I am deeply touched by his infatuation in Taiji. He always says, “As the quintessence of Chinese culture, Taiji is going backward. To enlarge the influence of Taiji, we must free our thought and break all the stale rules, because Taiji belongs to not only Chinese, but also all human beings”. I am quite gratified to have a student as Shengdong, unselfish and ambitious.

Shengdong asked me for a title for the book, I suggested “Taiji shines again”, which means a wish for Taiji to come out from the low tide, shines again. Shengdong ad-

vised that at fact Taiji is always shining, and to avoid misunderstanding ( there is two pronunciations for the word “again” in Chinese) of pronunciation, “ the Brilliance of Taiji” is better. I agree with it.

Shengdong called me in May, telling me of the finish of the book. You can imagine the feeling of a master when I read the manuscript. Very brief language the book utilizes, and demonstrates some disputed points on Taiji powerfully. it puts the history of Taiji almost 3,000 years forward, which is a great contribution, also it fills the gap of this area. It is not a common book about theory of Taiji, but a book for Taiji followers to improve. I believe, as advised in the book, true purpose of exercising Taiji is to exercise it in one's thought.

Shengdong learns Taiji from many schools, including traditional Southern Wu's, Little Yang's, which is handed down from his family, then Maozhai Northern Wu's, finally Zhaobao Big. So as a result, he can get improvement by comparison. Also his understanding for the development of Taiji Quan is more practical. Now he is researching in the area of ancient medical science, the theory of Yu Fu Shi (remote ages)——“understand the source of sickness by a push” is his new task.

His spirit of diligence and thirst for knowledge is the main reason why I take him to my disciple. Although the