

附赠

高清DVD光盘

健身防病增寿的养生太极

学会全套只要半天

比24式太极拳还容易入门

跟冠军教练学太极

之

六手太极功

中国当代十大武术教练
世界太极科技贡献奖

卫香莲
曾乃梁
著

中文版
唯一授权



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

培养出

『太极女神』高佳敏

『太极王子』陈思坦

『太极之花』林秋萍

『女子枪王』魏丹彤

冠军教练 曾乃梁

武术高级讲师 卫香莲
精创之作

中国著名武术活动家

联袂推荐

亚洲武术联合会名誉主席
原国家体委副主任 徐才

中国武术运动管理中心原副主任
国际武联首届技委会主任 张山

享受国务院政府特殊津贴专家
《中华武术》首任主编 昌沧

中国体育记者协会原常务理事
中国武协新闻委员会

首任副主任 王友唐

跟冠军教练学太极

之

功·六手太极

曾乃梁 卫香莲 著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

参编人员：曾卫红 郑成伟 陈贵 曾卫斌

图书在版编目(CIP)数据

六手太极功 / 曾乃梁, 卫香莲著. —福州: 福建
科学技术出版社, 2014. 9

(跟冠军教练学太极)

ISBN 978-7-5335-4626-7

I. ①六… II. ①曾… ②卫… III. ①太极拳—基本
知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 207530 号

- | | |
|------|-------------------------|
| 书 名 | 六手太极功
跟冠军教练学太极 |
| 著 者 | 曾乃梁 卫香莲 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路 76 号 (邮编 350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 福州华悦印务有限公司 |
| 开 本 | 700 毫米 × 1000 毫米 1/16 |
| 印 张 | 7.25 |
| 图 文 | 116 码 |
| 版 次 | 2014 年 9 月第 1 版 |
| 印 次 | 2014 年 9 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4626-7 |
| 定 价 | 26.00 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录



一、走进六手太极功

- (一) 六手太极功的特点与作用 / 15
- (二) 练习六手太极功的注意事项 / 19

二、站式六手太极功动作分解说明

- (一) 第一手——托按手 / 23
- (二) 第二手——开合手 / 28
- (三) 第三手——送球手 / 31
- (四) 第四手——捋须手 / 36
- (五) 第五手——云鹤手 / 46
- (六) 第六手——归元手 / 55

三、坐式六手太极功动作分解说明

- (一) 第一手——托天手 / 65
- (二) 第二手——拉弓手 / 68
- (三) 第三手——亮翅手 / 71
- (四) 第四手——拨云手 / 74
- (五) 第五手——斜靠手 / 79
- (六) 第六手——归元手 / 83

四、六手太极功配套练法—— “十敲” “三摩”

- (一) “十敲” “三摩” 的特点 / 91
- (二) “十敲” 动作分解说明 / 92
- (三) “三摩” 动作分解说明 / 97
- (四) 练功与养生相辅相成 / 100

附录 1 站式六手太极功动作连续图 / 104

附录 2 坐式六手太极功动作连续图 / 109

后 记 / 113

作者简介 / 114



跟冠军教练学太极

之

功·六手太极

曾乃梁 卫香莲 著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

弘揚太極文化
建設和諧世界

贊六手太極功

徐才
戊子年秋



亚洲武术联合会名誉主席、原国家体育运动委员会副主任徐才先生题词



贺六手太极功一书出版

太
极
魂
宝

查
代
传
承



中国武术运动管理中心原副主任、国际武术联合会首届技术委员会主任
张山先生题词

五洲共傳習
四海頌太極

敬賀六手太極功二書出版

昌滄先生於泉州戊子冬



国务院政府特殊津贴专家、《中华武术》首任主编昌沧先生题词



- ① 1994 年，曾乃梁担任第 12 届亚洲运动会中国武术队主教练。
- ② 1995 年，曾乃梁获 ■ 世界太极科技贡献奖 ■ 之奖杯。
- ③ 2013 年，曾乃梁获中华武术 30 年 ■ 最具武术影响力人物 ■ 之奖杯。
- ④ 曾乃梁（左 2）及其三位世界冠军徒弟——高佳敏（左 1）、陈思坦（右 2）、魏丹彤（右 1）。



5 | 6

7

8 | 9

⑤ 曾乃梁（右2）与恩师张文广（左3）等武术界人士相聚于首届东亚运动会上。

⑥ 2013年，武林泰斗蔡龙云教授向曾乃梁（前排左3）颁发中华武术30年“最具武术影响力人物”奖杯。

⑦ 2013年，曾乃梁（左3）在中国武文化泰山高峰论坛上作演讲。

⑧ 2012年4月，曾乃梁应邀到联合国总部作演讲和教授太极拳。

⑨ 卫香莲在海边练习站式六手太极功之云鹤手。



10

12

11

13

14

10 日本出云市太极拳协会公田仁志等3人带领拳友练习六手太极功。

11 中外报刊对六手太极功的报道。

12 曾乃梁带领加拿大拳友练习坐式六手太极功。

13 曾乃梁(右2)指导盛天集团董事长林炳东、林天英夫妇对剑。

14 曾乃梁太极拳研究会副会长张汉桥带领学生练功。

我为六手太极功点赞

（代序）

2014年元旦我去福州采访全国群众登高活动，曾乃梁九段因突发胆病住院，嘱其女卫红来看我，期间提出请我为他的《六手太极功》一书写序，尽管我只是名体育记者，对武术略知皮毛，但盛情难却，还是斗胆答应下来，只能浮光掠影地谈一些非专业的看法。

多年前拜读武术泰斗张文广教授《我的武术生涯》一书，有关曾乃梁的记述给我留下了深刻的印象：“1964年我带第二届研究生。研究生曾乃梁，他是从90多名报考者中经过激烈竞争脱颖而出的。他曾是体院（北京体育学院）59级武术专业学生，在校期间学习勤奋，注意提高自己的技术水平，在太极拳、武术理论等方面的学习研究中打下基础。他的研究课题主攻方向是太极拳运动。由于他有在校的学习基础，加之个人的努力，毕业后在福建省体工大队担任武术教练工作中，摸索出一套

行之有效的‘太极拳科学训练法’，培养出全国太极拳冠军高佳敏、林秋萍、陈思坦等多名优秀运动员，为发展我国武术运动，特别是太极拳运动做出了突出贡献。”从上述记述中，可以看到恩师对他的评价颇高，尤其是在太极拳方面，比如“摸索出一套行之有效的‘太极拳科学训练法’”“为太极拳运动做出了突出贡献”。武术泰斗的评价非同小可，足见曾教练的太极造诣之高。

俗话说：“名师出高徒。”张文广教授被誉为中国武术事业的开拓者，曾乃梁既是他的第二届研究生，也是中国第一位主攻太极拳的研究生。雄厚的武术、太极拳理论功底，卓有成效的实践经验，使他的太极人生十分精彩。

退休后，曾乃梁九段发挥余热，将自己多年积累的研究成果造福于民，踏上了人生的第二个春天。近年来，我有幸多次采访“中华武术大讲堂”，每次都有机会聆听曾教练授课。我觉得他的讲课与众不同，比如每堂课都事先写好“教学大纲”，使学员课上听讲有要点、课下复习有依据。这些提纲虽言简意赅，却能表述出高深的太极拳原理。我采访过几位学员，他们的感受都非常好。其中有些内容连我这个门外汉也记忆犹新。比如，他讲太极拳的运动法时，引用了著名京剧武生盖叫天大师的话“紧了绷，慢了松，不紧不慢方为功”。再比如，他讲太极拳的三节、六合运行原理：“从形体学角度看，人体各部分可划分为若干环节，因而需‘知三节’和‘明六合’。大三节：足为根节，躯干为中节，手为梢节。小三节：上肢是肩为根节，肘为中节，手为梢节；下肢是胯为根节，膝为中节，足为梢节。六合：外三合是手与足合，肘与膝合，肩与胯合；内三合是心与意合，意与气合，气与力合。习练中意气相随，意到气到，气到力则到，可见内三合与外三合相互作用，相互制约、相互共存，形成



有机的统一体。”短短数语提炼出深奥的太极精华，功夫也！曾教练总结出的“太极拳十大教学法”和“太极拳习练四部曲”等观点，已形成共识，从而丰富了太极拳的理论体系，也摸索出一条传统与时尚、古老与现代完美结合的路子。

我还听过曾教练给学员的答疑和他在《中华武术》三十周年举办的“中国武术文化泰山高峰论坛”上的演讲，我想在那么多著名学者、影视导演、明星之中，能担负此重任者，绝非等闲之辈！已过花甲之年的曾乃梁经常走出国门，传授太极拳法，甚至应邀到联合国讲授太极拳，弘扬中国优秀的传统文化，好评如云。

我在想“六手太极功”与太极拳有何不同呢？答案正如千古不变的真理：“练拳不练功，到头一场空。”在奥妙无穷的太极学说之中，究竟“功”在哪里？只有对其理论与实践研究透了的有识之士，才有可能悟出其中的精华，捕捉到“功”的所在。曾乃梁九段身为主攻太极拳的研究生，我相信他不仅涉猎过杨、陈、孙、吴、武五大太极流派，对其他流派亦有较深的探索，正是总结自己多年从事太极拳研究与教学实践的经验，厚积薄发，才摸索出“六手太极功”，为武术百花园增加了一朵鲜艳的奇葩，为老百姓奉献了一种简单易学的健身良方。

六手太极功之所以值得点赞，是因为它根据当下生活工作节奏加快、老龄社会提速的特点，为常坐办公室的白领的健康、为中老年朋友长寿的愿望特意撰写的，有很强的针对性。六手太极功是曾乃梁及其夫人卫香莲（中国武术七段、副教授）共同编创，随书所赠DVD中由他的女儿曾卫红（中国武术七段、国家级社会体育指导员）做示范。六手太极功分为站式六手太极功和坐式六手太极功两套，坐式六手太极功还特别适合腿部残疾患者及身体虚弱者习练。六手太极功动作松、柔、圆、缓，注重呼吸配合，注重疏通经络，注重平衡，对于生活高强度、快节奏或长期伏案的人们，有调节的功效。经常练习，能健身养生、防病治病，还具有修身养性、益寿延年之功效。站式六手太极功中的第五手叫“云鹤手”，模拟仙鹤空中翱翔的动作，既漂亮大方，又提高了人们平衡的能力，防止老年人摔跌很有功效。因此，“六手太极功”既适于广大太极爱好者，又针对一些特殊群体的健康与康复编创，很值得点赞与推广。在这本书中，曾乃梁还介绍了非常简单的手部动作，叫“十敲”和“三摩”，尤其适合于中老年人群及体质较弱者练习。曾乃梁还总结出养生十要素。这些提法新颖、独特，值得读者琢磨、研究。

中华武术是中国优秀传统文化的代表之一，太极拳是当下在人民群众中传播最广的健身拳法。推陈出新是任何事物进步的法则，如今问世的“六手太极功”，它只是曾乃梁九段太极研究一个阶段性成果，我相信今后他还会有更多的佳作造福人民。

中国体育记者协会原常务理事、中国武术协会新闻委员会首任副主任

王友唐

前言

大家知道，太极拳是一项柔和、缓慢、轻灵、圆活的中国传统的健身拳术，是中华武术这个百花园中的一朵奇葩，是中华民族的国宝，国粹中的珍品，是宝中之宝，也是东方体育文化的一颗璀璨夺目的明珠。

然而也有一些朋友觉得太极拳虽好，但太难练，只能看看别人练，自己学两下也记不住，进不了门。我于1992年3月应日本武术太极拳联盟之邀，同弟子、女子太极拳世界及亚运会冠军高佳敏一道赴日讲学前夕，时任国家体育委员会（现国家体育总局）副主任、亚洲武术联合会及中国武术协会主席的徐才先生在百忙中会见我俩，并作了重要指示。他指出：“日本友人从我们这里学了太极拳，他们近期编了一套八式或是十式的简单套路，初学者容易接受。我们能不能编出一套比二十四式太极拳更简便易学的内容，可能对推广太极拳更有利。”徐主任的指示使我们茅塞顿开，于是我们很快形成了“五手太极功”的初稿，并率先在日本东京、大阪、名古屋、横滨、札幌等9个城市试行教学，受到了普遍的认可和欢迎。后来，我在多次赴韩国、菲律宾、印度尼西亚、日本、加拿大、美国等国以及中国港澳地区讲学中，同我的夫人、武术高级讲师卫香莲一起对“五手太极功”进行修改、补充、完善，最终定型为“六手太极功”，于1998年2月制作成小册子和VCD。

何谓“六手太极功”？顾名思义，“六手”就是六节动作的意思。我的家乡——中国福州用“手”作为描述动作的量词，所以这里沿用之。“功”，既有功夫的意思，也有气功的意思。“六手太极功”则是太极与气功结合的意思，也可以说是太极气功。因此“六手太极功”也可解读为六节太极气功。六手太极功简单、易学、易练、易记，有起有蹲，有屈有伸，柔和圆活，松静自然，整套动作强调阴阳互根和动静相兼，动中有静，静中有动，外动内静，动中求静。六手太极功动作左右对称，使身体得以全面发展。六手太极功的理念是不重攻防，不重运劲，而重养生，重休闲。

我们于20世纪90年代创编的六手太极功与当今健身、养生、休闲的理念不谋而合，在推广时受到热烈欢迎。2002年，在日本的推广六手太极功时，出云市太极拳协会会长公田仁志先生积极倡导此功法，并在宇佐美君子、宇佐美菜穗子及小浪吉史等拳友的协同下，将站式六手太极功翻译成日语，出版了《六手太极功入门》一书，深受日本拳友的欢迎，并多次再版。我们在加拿大和美国进行太极拳教学时，加拿大传统太极拳联合会会长彭友连先生组织翻译班子将该功法译成英文书籍，还出版英语版DVD，彭友连还在雷湾市公园广场率领近千名太极拳爱好者演练六手太极功，场面壮观。随后，中国《中华武术》杂

志专门发表站式六手太极功的动作说明及彩照，国内外武术大赛多枚金牌获得者曾卫红做了很好的示范；《健康》杂志也登载了坐式六手太极功，特别指出的是对武术事业有着重大贡献的徐才先生及其夫人，在两届国际太极拳论坛期间都亲自学习、体验六手太极功。所有这些都为六手太极功在海内外的推广起到了示范的作用。为此，我们对以上组织和个人表示深深的谢意。

我们在推广站式六手太极功的过程中，遇到了一些新的情况：在日本和加拿大，少数体弱者、年老者希望能坐着练功，因为站太久觉得累，吃不消；上班族希望在办公室就能活动一下；少数睡眠质量差者也希望在就寝前练一套功；坐轮椅的残疾人更希望为他们创编一套坐着练的功法。这就促使我们创编一套适合于以上人群的练功方法，坐式六手太极功应运而生。坐式六手太极功2002年创编后进行了一年的试推广，受到拳友们的认可和欢迎。2003年在彭友连先生的推动与支持下，坐式六手太极功拍成英文版的DVD，与站式太极功一起在欧美推广。2006年在加拿大举行的第二届国际太极拳论坛期间，我作为太极名家之一参加论坛大会，向广大拳友介绍了坐式六手太极功，获得了广泛的好评。

在普及六手太极功十几年期间，许多练功者都反映该功“得气”快，练后浑身上下热乎乎的，特别舒服。菲律宾有位华人，背部疼痛多年，久治不愈，练此功后半一个多月，即觉一股热流通过背部，似乎在打通其疼处，所以她一直坚持练习此功法，背部的疼痛减轻了许多。福建闽南安海镇有位男士患心绞痛病，常半夜疼痛难忍，他抱着试试看的心态练六手太极功，配合服药，坚持数月后，多年的心绞痛得到了缓解。还有，加拿大有位88岁的老太太，她不仅自己练六手太极功，而且当起义务辅导员，教他人练功，她逢人便说：“六手太极功，我要天天练，因为它使我面色红润，好像年轻了许多。”

另外，本书中介绍的“十敲”“三摩”都非常简单，聊天、候车、看电视的时候都可以练习，与六手太极功配合，只要能坚持，定能收到良好效果。

世界卫生组织号召：“21世纪我们要活得明白，不能死于愚昧无知！”要活得明白，就应该具备健康知识、健康意识和健康能力，这三者缺一不可。为此，我们不仅要“处处留心是学问”，而且要“刻刻留意能练功”，将练功生活化、休闲化，使之时刻伴随你的生活。百岁不是梦，我们更要高质量地、健康地度过百岁。健康与长寿是一个综合的系统工程，练功则是这个工程中的重要方面，让我们为健康每天起码活动十分钟，每天练一遍六手太极功。

最后，限于我们的水平，书中缺点在所难免，诚望行家和读者批评指正。

作者

目 录



一、走进六手太极功

- (一) 六手太极功的特点与作用 / 15
- (二) 练习六手太极功的注意事项 / 19

二、站式六手太极功动作分解说明

- (一) 第一手——托按手 / 23
- (二) 第二手——开合手 / 28
- (三) 第三手——送球手 / 31
- (四) 第四手——捋须手 / 36
- (五) 第五手——云鹤手 / 46
- (六) 第六手——归元手 / 55

三、坐式六手太极功动作分解说明

- (一) 第一手——托天手 / 65
- (二) 第二手——拉弓手 / 68
- (三) 第三手——亮翅手 / 71
- (四) 第四手——拨云手 / 74
- (五) 第五手——斜靠手 / 79
- (六) 第六手——归元手 / 83