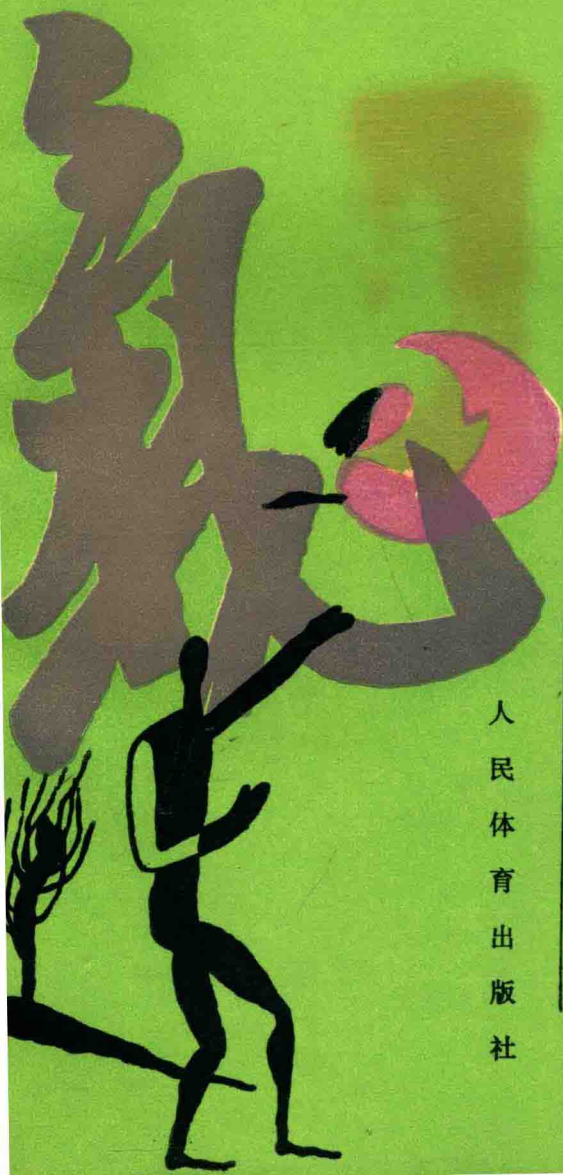


前后六十四式大雁气功

人民体育出版社



前后六十四式
大雁气功

杨梅君 编著

人民体育出版社

责任编辑：施季刚

前后六十四式大雁气功

杨梅君 编著

人民体育出版社出版

联华印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 3.25印张 65千字

1990年9月第1版 1991年5月第2次印刷

印数：29,201—46,200册

*

ISBN 7-5009-0519-X/G·492

定价：2.00元

目 录

一、练功须知……………(1)

大雁气功的特点和作用……………(1)

大雁气功的手型和脚型……………(3)

练功中的气感和反应……………(4)

练功的总原则和注意事项……………(5)

练功运动量的掌握……………(7)

二、功法及功理……………(9)

(一) 前六十四式功法……………(9)

动作记忆口诀……………(32)

练前六十四式涉及的主要穴脉……………(32)

气路与气感……………(34)

前六十四式功理……………(39)

前六十四式脚形路线……………(65)

(二) 后六十四式功法……………(68)

练后六十四式涉及的主要穴脉……………(90)

后六十四式脚形路线……………(91)

三、大雁气功治疗过的典型病例……………(95)

妙哉! 大雁气功

金彦彬

巧遇良师结功缘

王寿年

一、练功须知

大雁气功的特点和作用

大雁气功前64式，是模仿大雁的姿态、性情和动作，以动作来导引内气，使内气沿经循络运行，以调和气血、平衡阴阳、排除病气、培养正气、自我调节、自我修复、自我建设、祛病健身、延年益智。其动作轻松柔美，舒展大方；动静相兼，刚柔相济；意随行走，气随意行；简便易学，不出偏差。

大雁气功前64式，整套动作，从大雁清晨醒来开始，展翅、抖膀、飞向蓝天；一路上捞气、弹足、涮腰、越过银河、捞月、望月，然后下落、瞰水、拍水、饮水、寻食；最后寻窝以至安睡，连贯自然，富有情趣，反映大雁一天真实生活，体现大雁长寿候鸟所独有的勤劳、顽强、纪律严明、安祥、温顺的特点和性格。

大雁气功有疏通经络快、得气快、祛病健身效果快的特点。

大雁功可调节大脑和神经功能，修复内脏功能，延缓人体老化，还能发放外气治病。

大雁气功具有增强记忆力和特殊的提神作用，练功后能调节神经的兴奋和抑制过程，排除疲劳，头脑清晰，增强大脑功能。据航天医学工程研究所用脑功能测量技术，对几名练大雁功的脑电波测试和分析发现，做大雁功能出现能量较集中的 α 形优势波峰，开始在脑枕区，随着练功延续而逐渐向脑额区转移。一般人身上少见额区有明显的 α 波峰。额区是大脑进化过程中最新形成的脑区，是人脑意识活动的重要

区域，对学习、记忆、研究有特殊作用，因而脑额区的质变有可能导致意识水平某种质变的飞跃。可见，大雁气功特别适宜知识分子、广大干部、青年学生、脑力劳动者锻炼。

练大雁功，锻炼关节、筋骨、肌肉，增强腿部力量，改善肌肉弹性，提高关节灵活性，对中老年人的骨刺和关节疾病疗效较好。可提高听力，改善视力，使老花眼的度数有所降低。练功能提高人体灵活性，使感觉灵敏，反应快速，增强人体接受外界信息的能力。练功能活跃内气，疏通全身经络，消除气血凝滞，贯进好气，供给营养，驱赶病气排出体外，从而修复内脏各系统的功能，消除消化系统、心血管系统、泌尿系统、内分泌系统、皮肤病等各种慢性疾病，甚至消除肿瘤。大雁功是一种整体性自我调节、自我修复、自我建设的保护性医疗好功法，能延缓人体老化过程。

练大雁功一、两个月，不少人可以向外发放内气。过去患头痛、牙痛、胃痛，练功后，疼时用掌心（劳宫）发气或将气直接导引到疼痛部位，疼痛很快就能缓解。

还有的人，经过一定训练后，不仅能发放外气，而且还具有“透视”本领，思维传感功能。

知识分子、干部、学生、脑力劳动者的时间宝贵，都希望能学一种随时可练、花时间少、效果较明显的功法。大雁功就有这个特点，练一遍前64式只需七、八分钟，而且不需要多大的地方，利用工间、课间进行锻炼，每次可以整套练习，也可以单练其中几个动作。

练大雁功禁忌症少，有病治病，无病健身。大雁功不鼓励自发功，自发功对病重、体弱、神经系统不健全者，不安全，易摔倒，易伤气，出偏差。大雁功对不发病的精神病、癔病、癫痫等也有较好的效果。

练大雁功强调自然呼吸，顺其自然来调息、调心，不追求意念。肢体放松，大脑安静，舌舐上腭“意随行走，气随意行”，达到“意、气、行统一”。

大雁气功的手型和脚型

大雁功主要是通过手、脚和运动来收气、排气的。因此，它对手型和脚型是有特殊要求的。手脚的动作归纳为以下几种形式：

1. 自然式：五指自然伸直，指间有缝，虎口圆。这种手型的经气较易输送到手指，可使五个手指之间都有气场，手上的气感较强。

2. 捞气式：手背微凸，手心内凹，五指自然放松，指间有缝。这种形状有利于手心（劳宫穴）捞气。

3. 空拳式：四指并拢弯屈，大拇指压在四指之上，呈空心拳。这是一种收气的手型。

4. 爪式：五指自然收拢成爪形。这种手型使五个手指的气集中起来，贯到身体某个穴位中。是一种贯气的手型。

5. 撑腕式：掌心撑开，微向外挺，手指伸直，虎口圆，撑手腕。呈这种形状时，手指、手心、手腕都能向外排气。但当两手同时压气或排气时，由于两手指位置相对，两肘向外屈，所以这时两手气感最强。是压气排气手型。

6. 振颤式：手、臂自然伸直放松，松腕。以手腕为中心，使手、臂一起振颤，振幅小、颤动快。其作用有增强加快疏经活血及排病气的效果。

7. 平行脚型：两脚平行同肩宽，这种脚型站立，能使人正、直、平、稳，阴阳平衡，双脚受力均衡，有利于足三阳、足三阴气机均衡。

8. 虚脚跟式：大雁功中移动脚型，都是前脚掌着地脚跟虚，或前脚掌外侧着地内侧虚。其目的都是为了使涌泉穴打开，收“地气”。同时脚尖着地，可加强脚经的经气传输。

9. 落脚跟式：脚跟由虚到实，或脚跟提起后用力着地，是为了振撼内阳气，使足三阴经气上升，足三阳经气下降，使病气从腿、脚向下排出。

10. 手心向上则气机上升，手心向下则气机下降。

立掌为阴阳掌，手经三阳、三阴经气较均衡。

练功中的气感和反应

练气功能够调动内气，疏通经络，活血化淤，祛病健身。这是因为“气为血帅，气行则血行，气滞则血淤”，“气血畅通则疾病自愈”。练功者在松静状态下，能够体察、感觉到自己身体内部经气运行的情况，内气的强弱，是否畅通，是否受阻等等，练大雁功就往往在练功时能感知某些特殊的效应，如：热、胀、凉、麻、酸、痛、痒、虫爬、流动等等，这就是“气感”。

每个人由于个体差异及病情不一，每个人的感觉也不一样。总之，练功后有“气感”都是好现象，说明内气调动起来了。

一般来说，有热、胀及流动的感觉，是气感较好。

凉感为一般病气，麻感、酸痛感为较重的病气。痒感为气通皮肤毛孔的一种刺激反应，不要乱抓，可以轻轻拍打、按摩痒处。病气排出、排完则疾病好转或病愈。

练功者如有肿块等气滞血淤之病，练功后，初期往往会感到病区疼痛、不适，甚至感觉病症加重，其实这是一种正

常的练功反应，是内气冲击病区的一种现象，不要紧张害怕，不久肿块就会变小，疼痛不适即会消失，练大雁功消肿、止痛的效果是很明显的。

练功的总原则和注意事项

1. 练大雁功要求“正、准、实”三个字。

“正”就是要态度端正，心正、意正、形正。要有诚心、信心和恒心。切忌心猿意马。

“准”就是准确。动作姿势要领要准确，意念要准确。

“实”就是要踏踏实实，只要下功夫坚持不懈，定会功到自成。

2. 排除七情干扰：七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，是使人得病的内因。生气发怒易伤肝，思虑过度易伤脾、胃，悲痛易伤肺，受惊吓易伤肾，高兴过度易伤心。在日常工作、生活中，我们要尽量避免七情过度，做到思想开朗，情操高尚，精神愉快，心胸坦荡。这对练功治病、养气养生都是大有益的。

人非草木，孰能无情，喜怒哀乐人人有之。气功能陶冶性格，特别是大雁功造型优美，舒展大方，轻松自然，通过练功能培养幽默感，增强生活乐趣，缓和与消除紧张情绪。笑——是长寿良药，“笑一笑十年少”，符合情绪与健康的科学道理。

3. 练大雁功的场地与环境要求：

练功要有一个清静、空气新鲜的环境，这是练气功的共同要求。大雁功疏通经络、收气、排气能力较强。需要不断从自然环境中收进“好气”，排除体内“病气”、“浊气”，以达到健身治病之目的，故一定要注意在空气好的环境中练

功。

树木花草茂盛的幽静空旷的地方和松柏周围的“气”较好，名贵的花“气”较好，其次，空旷的土地，如房前屋后的干净空地，空气流通的室内环境等，都可以练功（楼下比楼上好，土地比地板、水泥地好）。

不要在空气严重污染的环境中练功，如化学药品气味浓厚的地方，潮湿、腐烂的垃圾堆积的地方等。

要注意防外邪的侵袭，即风、暑、寒、雾。风邪最伤人，所以不要在风口的地方练功。露天练功时要注意避大风、大雨、大雾以及烈日的曝晒，冬天练功可以戴手套、帽子，以避风寒。

环境安静便于初学者练功时不受外界声音的干扰，易于进入松静状态。

4. 进入松静：

松和静是相辅相成的。“松”有助于“静”，而“静”亦有助于“松”。静功要求入静的程度深，而动功则要求入静的程度浅些。因而初学者，特别是神经衰弱者，先学动功容易些（秋、冬季节更宜于练动功）。

练大雁功时，要求练功者做到大脑安静，不想杂念，舌舐上腭，自然呼吸，精神和肢体放松的做动作，这样才能收到较好的效果。

怎样才能做到安静和放松呢？

①端正练功态度，坚强练功信心，安心练功，不可急于求成。

②排除“七情”干扰，不要在过怒、过悲、过惊、过于兴奋时练功，要心胸宽坦、恬淡。

③练功前排除大小便，衣物穿戴要宽松，不要束胸束

腰，不要穿高跟鞋（布鞋、解放鞋最好）。

④不追求呼吸和意念，不强求动作一律，速度快慢一致，尽量做到舒适自然。

⑤预备式时（起式），要进行身心调整，收心、松身，可以从头到脚想其放松，“气沉下丹田”静立片刻后再开始做动作。切忌急急忙忙，未安定就做功。

⑥做动作时要沉肩、坠肘、松腰胯（含胸拔背）。

⑦专心想动作，意随行走，气随意行，以动作一念代万念。

⑧眼睛放松，眼帘下垂，面部肌肉放松，可以帮助大脑放松入静。

要领是：扭腰晃膀要自然 关节放松软如绵
含胸拔背脚抓地 调息宁神守丹田

5. 注意事项：

①练功前10分钟停止看书报和激烈运动。

②饭前饭后半小时内不宜练功。过饱练功影响消化，过饥时练功易伤气。因此，不要在过饥过饱时练功。

③生活要有规律，饮食、起居要安排适当，节制性生活。注意劳逸结合，避免过度紧张和疲劳。

④妇女月经期间应停练两、三天，以防出血过多。经少、痛经、血淤者，可适当练习，不要过累。

⑤有病者，练功同时可服药治疗，待病情好转后可逐渐减少或停药。

练功运动量的掌握

练功的时间和运动量大小，要根据每一个人的身体情况和客观条件来决定，不能统一规定。

总的来说，在学功期间要多练习，每天要保证练功时间两次或两次以上。上班的人可以早、晚各练一次，或在工间、课间及其它空隙时间练习。时间长，可以练64节套路动作；时间短，就见缝插针单练几个动作。不上班者，则可以多练几次（如一天3~4次），但每次的运动量不宜过大。

每次的运动量大小，要根据自己的年龄大小、身体强弱、病情轻重程度来决定，总之不能练得过累，要留有余兴，以练后感到轻松舒服为度，当然刚开始学功的初期（特别是没有参加过体育活动的人）可能感到腰腿酸痛、发困不适等，这是正常的现象，不久就会适应了。

一般人每次认真练功2~3遍就可以了，病重体弱者，开始可只练一遍，甚至只练几个动作，以后逐渐增加运动量，运动量大的动作，可暂时不做或减轻难度，切忌过于性急而练得过累。

经过练功，疾病已愈者，或无病健身者，亦可每天早晨练一次，持之以恒，养成锻炼习惯，则可保健，延年益寿。一般每天认真练功半小时到一小时即可。

关于如何掌握练功速度快慢的问题，我们认为，一般中老年者、病重体弱者，适宜较慢一些；初学者适宜慢，这样便于体会要领和气感。

一般练一遍5~10分钟，有人在做某些静式动作时间稍长些，可能超过10分钟，但无妨。

二、功法及功理

(一) 前六十四式功法

大雁功分前后两套动作，每套动作六十四节。这里介绍的是前六十四节。

1. 起式

身体直立，两脚平行分开与肩同宽。头微上顶，双肩放松，两臂自然下垂于体侧。掌心向内，五指自然分开，微屈。口微闭，舌轻舔上腭，眼平视前方（图1）。

全身自然放松，宁心静立片刻。排除杂念，气往下沉。

2. 展翅

两臂由体侧缓缓前举，手心相对，举至与肩同高（图2）。接着，边上举边向两侧分展，同时两臂外旋成扩胸。松肩，微屈臂。同时，身体向后弯曲，仰视上空，手心向上。两膝微屈，脚跟稍提起（图3）。

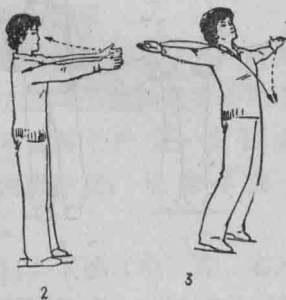
注意：身体后屈，抬头仰视，脚跟上提都要适度。以免身体不适或失去平衡。

3. 合翅

两臂内旋成弧形向前合抱。两手落至下丹田两侧。



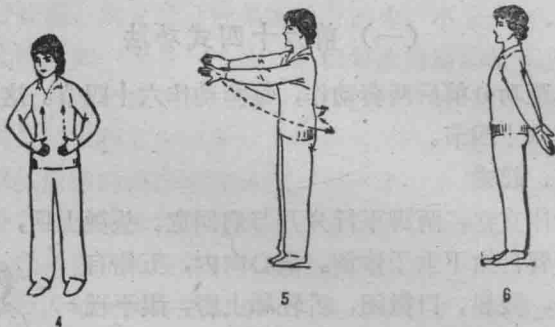
11



2

3

手心向内，指尖相对，两手指端相距约1~2寸。手成虚掌，手掌心与腹间留有适当空隙。在两臂向前合抱的同时，身体恢复直立姿势。自然收腹，脚跟落地，眼视前下方(图4)。

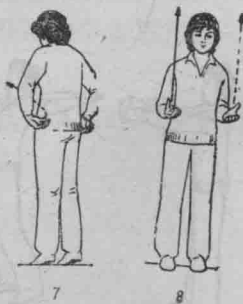


4. 折窝

两手从下丹田部位渐渐提起，手心由向里随之转为两手心相对。至胸前部位时，两臂向前伸直，同时两脚跟提起。接着两臂内旋，使手背相对，手心向外(图5)。然后两臂外展，向两侧后下方作弧形运动至两胯后外侧，手心向后(图6)。眼平视，松肩虚腋，脚跟仍提起。

5. 抖膀

两臂屈肘上提至两肾俞穴外侧。手心向上，手指向后并拢成爪形。松肩，虚腋，脚跟仍提起，眼平视(图7)。接着，两臂外旋，两手从两肋旁迅速甩于两肋前，两臂屈肘成 90° ，手指向前，手心向上微向里。同时，两上臂向内迅速夹击两肋，两脚跟迅速落地，眼平视(图8)。



6. 折窝

两臂内旋前伸，两手心也渐渐随之转为相对，同时两脚跟提起。当两臂向前伸直时，两臂内旋使手背相对，手心向外（图5）。然后两臂外展，向两侧后下方作弧形运动至两胯后外侧，手心向后（图6）。

7. 抖膀

动作同5（图7、图8）。

8. 上举

两手臂缓缓上举，手心向里对前额，手指向上，眼视劳宫穴。两手上举过头顶，两臂弯曲成 90° 。松肩，肘向前，眼成平视，足势不变（图9）。

9. 合掌

两臂同时内旋，两肘分向肩外侧。两手向头顶上方合拢，十指交叉合掌，掌心向下对百会穴（头正中线与两耳尖连线的交点处）。两臂成弧形，眼平视，足势不变（图10）。



10. 翻掌

两手指交叉不分开，两臂同时内旋使两手翻转成手心向上。而后两臂向上伸直，眼视前上方。两腿伸直，足势不变（图11）。



11. 下腰（中、左、右）

两腿伸直，弯腰前屈，两手

保持十指交叉状合掌下按，掌心向下。先下按在两脚中间片刻（图12），然后上体稍抬起，两臂随之稍上提。同时向左偏转，两手仍成十指交叉状合掌在左脚前下按，手心向下。停留片刻后，上体稍抬并向右偏转。双手成十指交叉状在右脚前合掌下按。停留片刻。整个过程中，眼视两手，头顶朝前，足势不变。



12

注意：下腰时，最好掌心下接触地。但初学者不必勉强。特别是年老体弱病重者，要量力而行。姿势可以高一些，但腿要伸直。

12. 缠手

上身略抬起，转向正前方。两手掌随之从右脚前提起并向左、右分开。两臂放松，两手手指相对，手心向下。膝微屈。左脚向左转 90° （右脚跟调整舒适），身体以腰为轴向左转 90° ，并带动手臂旋转甩动。同时，右臂内旋，随腰左转，由右经前甩向左方，手心向外（图13）。



13



14

接着两手臂外旋，使两手心转向上，两小臂交叉于腹前，右手臂在左手臂上方（图14）。在两臂甩动旋转的同时，涮动腰胯，右胯及右腿迅速向右扭动，带动右手臂拖向右胯方向。右腿弯曲，左腿伸直，眼视右手。

13. 回气

接上式。左手向左上提至左缺盆穴（锁骨上缘中点凹陷处）。手指边上提边拢成爪形。松肩，虚腋。右手继续甩向

右下方，待手臂伸直时，内旋向上，从体右侧向体左侧直臂划大弧，右手落至左脚趾。同时上身随着右臂甩动由右向左转动，向左前俯身。脚呈丁字步，重心落于右脚。右腿弯曲，左腿伸直，左脚跟着地，脚尖上翘，眼视右手（图15）。

14. 左弹足（3次）

右手捏住左脚趾（大趾、二趾），大拇指在脚趾上，其余四指在脚趾下，向左搬动三次。在每一次搬动脚趾的同时，右臂微弯，肘向外撑，带动肩，腰、胯向左扭动。眼视右手，脚呈丁字步（图15）。



15

注意：要做到舒适自然。肩、腰、胯要放松。弯曲要适度。年老体弱病重者开始弹足有困难，架势可以高一些。可不捏脚趾，改为右手指向左脚趾。同样做三次扭腰、撑肘动作。练过一段时间之后，随着身体情况的好转，可慢慢恢复成正常姿势。再捏脚趾。

15. 推气



16

左手保持原状。右手松开，放开五指使之成自然并拢状，并将手心转向右后方。右臂微屈，右手由左前方向右后方慢慢推动。身体亦随右手逐渐向右偏转（约 45° ）。腰胯放松，眼视右手。重心在右脚，左脚跟着地（图16）。

16. 捞气

左手保持原状。右手推气至右胯后侧后，外旋，使手心向左前。手臂微屈，手指向下。然后，右手从右后方向左前方捞气。右手边捞气边屈腕，使手心向上手指向前（图17）。身体



17