



大雁气功教程

许绍廷 主编

大连理工大学出版社

4
1

(辽)新登字 16 号

内 容 简 介

大雁气功是道家昆仑派长期秘传的一套高级功法,是在学校普及气功较理想的功法之一。

本书是作者根据多年在高校从事气功教学的经验,对功法、功理做了系统化、条理化、规范化的总结,并以自己的气功研究成果论证了大学生练气功的各种效应。

本书除介绍功法功理外,还介绍了练功的核心问题,并有练功问题的解答。具有广泛的适用性,不仅适用于学校气功课,也可供不同年龄、不同职业的人进行自我修炼时参考。

大雁气功教程

Dayan qigong jiaocheng

许绍廷 主编

佟凤琴 郭小利 李毅 副主编

大连理工大学出版社出版发行	(邮政编码:116024)
大连文悦计算机排版公司排版	东北财经大学印刷厂印刷
开本:787×1092 1/32	印张:3.625 字数:77千字 插页:1
1994年2月第1版	1994年2月第1次印刷
印数:1-4000册	
责任编辑:孙心伟	封面设计:羊戈
插图:孙福义	责任校对:许卫
ISBN 7 5611-0968-7/R·15	定价:4.00元

修身治学

唐立民

一九九四年六月

唐立民教授，著名力学家，大连理工大学研究生院院长，
全国政协第八届常务委员，大连市政协副主席

前 言

长期以来,高等院校体育教学被现代体育所取代。气功这个瑰宝一直被置于高等学府大门之外。

随着气功在我国的广泛普及和深入发展,它内涵的潜力,对人体身心潜移默化的完善程度,提高人的素质及生命的价值,逐渐被人们所认识。

气功不仅可以防病、治病、健身、防衰、延年,而且可以涵养道德、增益智慧。在气功典籍中,有关气功能陶冶情操、开发智慧的记叙很多。古代文人常把修炼气功看成是研究学问的一种基础功,把气功视为“修身治学”的方法。在宋代的儒者中,形成了“半日静坐,半日读书”的学习制度。

1986年国家教委发出38号文件,建议有条件的高校开设气功课,这是我国气功发展在新时期的一大突破,是开拓性的改革。气功是一种文化,是一种高层次的体育形态,它标志着体育内涵的一种发展。它使高校体育的教学内容更加完善、更加充实。做到古为今用,能充分体现具有中国的特色和弘扬祖国文化遗产。

气功锻炼不受场地、器材的限制,有利于课内外一体化、校内外一体化、为学生掌握终生受益的,健身、防病、治病、防衰、延年开辟一个新的途径、对培养建设四化所具有的思想道德和科学文化素质的人才产生深远的影响。

本书编著者多年来在高校致力于气功教学和科学研究工作。从1982年起把大雁气功应用于体育教学进行探索、研究,并有计划、有目的地进行实验研究,经过多年的教学和实践结

果表明：把气功应用于高校体育教学具有可行性、实效性、必要性。从功法上可以说，大雁气功应用于体育教学是较理想的功法之一。

为了提高气功教学的质量，满足全国高校开展气功教学的需要。在1984年出版的大雁气功教材的基础上，结合气功教学的特点从系统化、条理化、规范化的角度，在内容上做了修增。增加了大雁气功的静功，保健按摩辅助功，练大雁气功的核心问题，以及练功问答内容。力图使功法科学化、功理通俗化、问题实用化，简明易懂。另外，把几年来在教学实践中进行的实验研究，和在国内各气功学术报告上发表过的论文，也编写在此书中，以便对大学生练气功所产生的效应和机理有所了解。

因水平有限，难能如愿，其间不完善和不当之处，望同仁和读者斧正。

编著者

1994年2月

目 录

前 言	(1)
第 一 章 大雁气功的概述	(1)
第一节 大雁气功的由来	(1)
第二节 大雁气功的特点	(2)
第 二 章 大雁气功的功法	(4)
第一节 大雁气功的动功	(4)
第二节 大雁气功的静功	(31)
第 三 章 大雁气功的功理	(36)
第一节 大雁气功的功理学说	(36)
第二节 大雁气功各式导引的机理	(39)
第 四 章 大雁气功核心问题	(52)
第一节 功与德	(52)
第二节 精、气、神	(53)
第三节 松、静、空	(55)
第四节 气感	(56)
第 五 章 按摩保健辅助功	(59)
第 六 章 近视眼防治功	(61)
第 七 章 大雁气功问题解答	(65)
第 八 章 大学生练大雁气功效应的实验研究	(78)
一、大雁气功治疗大学生神经衰弱的观察研究 ..	(78)
二、练大雁气功对大学生身体素质的影响	(84)
三、大学生练气功对睡眠质量与某些心理功能的 准象研究	(90)

四、大雁气功治疗女大学生痛经、月经不调的 疗效观察	(99)
五、大雁气功外气点穴治疗近视眼的研究.....	(104)
附录 大雁气功丹田部位及常用穴位.....	(107)

第一章 大雁气功的概述

第一节 大雁气功的由来

大雁是一种高能的长寿鸟，飞行高度可达九千米，雁体具有极高之能量。大雁气功是因模仿大雁的动作和习性而得名，此派功法也是以大雁而命名的，也有说佛经中有“五百雁为五百罗汉”之说。

大雁气功是佛道合一的功法，它由晋代高僧道安所创，至今流传千余年，一直在道教中秘传，就功法和理论特点而言，它属于道家昆仑派。

大雁气功的当代传人——著名气功师杨梅君老师是 20 代传人。据杨老师讲述：她爷爷年少时，曾得到昆仑山道长的真传。下山前，道长千叮咛万嘱咐，这门派有条规矩：各代掌门人不到 70 岁不能传人。爷爷在 73 岁时，将真功传给 50 岁的儿子，为时已晚，便选定杨家唯一独苗，当时已有 13 岁的聪明伶俐的小孙女杨梅君为传人。通过真传指教，偷偷勤学苦练了 40 年，领悟到大雁气功的妙机，但她牢记爷爷的禁戒，从不外传。

党的十一届三中全会后，各门派的功法像雨后春笋在群众中普及，隐居 60 载的杨梅君见时机已到，来到社会将这派功法奉献给人民，为人民的健康造福。这派功法很快在全国各省市得到普及，实践证明，习练这种功法，不仅可以治疗多种慢性疾病，疑难病和恶性病症，而且可以增强人体抗病能力。

尤其在知识分子中反响强烈。杨梅君的学生电子研究所工程师石佩珍在中国科学院——北京中关村一带推广，很受欢迎，1983年3月7日《体育报》报道了“更适宜知识分子锻炼的大雁气功”。修炼大雁气功还可以调节和增强大脑功能，增进人的智慧，是脑力劳动者较理想的一种功法。功法很适合青少年的生理和心理特点，随着高校体育教学的深入改革，有些高校陆续把大雁气功列入体育教学大纲，受到大学生的喜爱。1986年国家教委把大雁气功列入高校传统体育保健课教材。

目前大雁气功已在全国二十多个省市普及推广，练功者已超过二百万人。在香港、日本、东南亚、美国、加拿大，西北欧等国家和地区也赢得大批爱好者，并深受赞誉。

第二节 大雁气功的特点

大雁是一种长春之鸟，性情怡静。大雁气功是模仿大雁优美形态和怡静习性的一种形体导引动功，功法刚柔相济，动静相间，自然吐纳，较之其它功法，它更具有朴实自然美。

大雁气功动作又是模仿大雁起居习性编创的，习练是随着各节动作的延展，忽而仰天舒展双翅，忽而沿着湖泊水面拍水而过，忽而穿云翱翔，忽而亭立水中嬉戏等等。习练功法时自有一种飘飞如雁之感。使人从杂乱干扰中解脱出来，忘却烦恼和忧愁，会深深体会到美与自然和谐的统一，进入超脱忘我的意境，从面回归自然，人只有顺应自然，得到自然，才能使自身发展处于最佳状态。

习练大雁气功的人，细心领悟功法中每一动作，均能体验到其中的惬意、那轻盈的姿态，通过各种展、合、抖、涮、缠、抱、贯、颤、压等动作的导引，吸收天地之气，进入主动的阴阳有序

调整过程,补虚泻实,留清排浊,吐故纳新,平秘阴阳,疏通经络,照应周身,以达气血通畅,培养真气,协调身体内器官功能,祛病强身,防老益寿。

大雁气功是属于老子所创的正宗道家丹功体系。“丹”即精华之意,是神和气结合物。丹田是经气运行集中活跃的部位。此功法对上、中、下丹田全面贯气,又以下丹田为主,气息归元。下丹田是人体生命动力的源泉,是练“精”的部位,称之命功。大雁气功约有 21 个动作直接向下丹田贯气或气归下丹田。中丹田是练气的部位,它是上、下丹田的中继站,大雁气功许多动作贯气于中丹田,以培养心、肺等器官组织。上丹田是智能的源泉,是练“神”的部位,称之性功。练上丹田是大雁气功的主要特点之一,大雁气功约有 20% 的动作是向上丹田贯气,可向大脑供给营养,增强大脑功能,增强记忆力。所以大雁气功是性命双修的高级动功。

实践证明,它对患高血压、低血压、冠心病、脑血栓,各种肿瘤,肠胃病,糖尿病,类风湿关节炎,骨质增生,各种妇科病,皮肤病以及神经衰弱等各种慢性疾病都有治疗效果。肥胖人练功后,有明显减肥作用。能明显改善全身肌肉关节的灵活性和柔韧性。功法安全不出偏,而且可纠偏。是男女老少修炼气功的一种理想功法。

第二章 大雁气功的功法

第一节 大雁气功的动功

(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，如图 2-1 所示。

全身自然放松，宁心静立片刻。排除杂念，气往下沉。



图 2-1



图 2-2



图 2-3

(2)展翅

两臂由体侧缓缓前举，手心相对，举至与肩同高。如图 2-2 所示。接着，边上举边向两侧分展，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，如图 2-3 所示。

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。手心向内，指尖相对，两手指端相距约2—3寸。手成虚掌，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。自然收胸，脚跟落地，两眼看手，如图2-4所示。



图 2-4



图 2-5



图 2-6

(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，如图2-5所示。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，如图2-6所示。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处，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，如图2-7。接着，两臂

外旋，两手随带脉划至肚脐两侧并迅速甩于带脉前，两臂屈肘成 90° ，手指向前，手心向上微向里。同时，两脚跟迅速落地，眼平视前方，如图 2-8 所示。

(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，如图 2-5。然后臂外展，向两侧后下方作弧形运动至两胯后外侧，手心向后，如图 2-6。



图 2-7



图 2-8



图 2-9

(7)抖膀

动作同(5)，如图 2-7、2-8 所示。

(8)上举

两手臂缓缓上举，手心向里对前额，手指向上，两眼平视。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，如图 2-9。

(9)合掌

两臂同时外展，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（头正中线与两耳尖联线的交点处）。两臂成弧形，眼平视，足势不变，如图 2-10。

(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，如图 2-11 所示。



图 2-10



图 2-11



图 2-12

(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，如图 2-12 所示，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左前方下按，手心向下。停留片刻后，合体稍抬并向右偏转。双手成十指交叉状在右脚右前方合掌下按，停留片刻。整个过程中，眼视两手，头顶朝前，足势不变。

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。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身 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 2-13）。接着两手臂外旋，使两手心翻转向上，两小臂交叉于腹前，右手臂在左手心上方，如图 2-14 所示。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。



图 2-13



图 2-14



图 2-15

(13)回气

接上式。左手向左上方提至左缺盆穴（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，向左前方俯身。脚呈着丁字步，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，如图 2-15 所示。

(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,如图 2-15 所示。

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

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,如图 2-16 所示。

(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,如图 2-17 所示。身体随右手向左捞气而向左偏转。眼视右手,足势不变。

(17)转身回身

右手捞气至胸前,五指边并拢呈爪形边向上置于右边缺盆穴处。同时左脚内扣,以右脚跟为轴向右转身 180°,重心后移到左脚。屈左膝,同时左手从左缺盆穴放下,待手臂伸直时,内旋向上,从体左侧向体右侧直臂划大弧,左手落于右脚趾。同时上身随着左臂的旋动而向右前俯身。右脚跟着地,脚尖上

翘，眼视左手，如图 2-18 所示。



图 2-16



图 2-17



图 2-18

(18)右弹足

同(14)，唯方向相反。

(19)推气

同(15)，唯方向相反。

(20)捞气

同(16)，唯方向相反。

(21)缠手

左手捞气至腹前时，边捞边向上抬。同时右手从右缺盆穴移开，经左手的内侧落向前下方，五指自然松开。随着左手上升和右手下落，上身抬起，微微前屈，向左转体，朝向正前方。右脚左转 90°，使双脚平行。然后右手臂从下经左手外侧向上，向里转至左手里侧后，再向下、向前，围绕左手，左手也同时环绕右手，互相环绕一周半。

环绕时，左右手内外关相对，约距五寸。在手臂环绕的同时，腰胯肩相应地自然晃动，眼视双手，如图 2-19 所示。