

大雁气功

第二辑

杨梅君 著

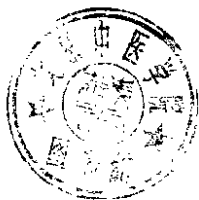


中国医药科技出版社

功
大雁气功

第二辑

杨梅君 编著



中国医药科技出版社

1223053

登记证号：(京)075号

内 容 提 要

本书在大雁气功第一辑(基础功法)的基础上,汇集了近年来传授的高中级功15种,包括动功昆仑缠手八卦功、八字拔腰功、拍打健身功、三叉螺旋功、大雁拳、练掌、五行八卦功、开胸放香功、开发功,及安位静功、通视炼丹静功、高级秘传静功、入定静坐收气功、纠偏治疗功。

全书文字通俗易懂,功法简便易行,每功法分别从功理浅述,功法口诀,功法三方面给以介绍,并附有功式图。

书末附有大雁气功论坛,从理论和实践角度对大雁气功进行了探讨,可以启迪思路。

大 雁 气 功

(第二辑)

杨梅君 编著

*

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)
(邮政编码 100810)

海洋出版社 印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

*

开本787×1092mm^{1/32}, 印张10^{1/4}

字数 220千字 印数1—16,000—23000

1992年8月第1版 1993年10月第2次印刷

ISBN 7-5067-0620-2/R·0551

定价:8.60元

大雁气功简介

“大雁”是一种高能和长寿鸟，“气功”则指激发人体内生物能场的形体运动。大雁气功是因模仿大雁的动作和习性而得名。

气功这一特殊的人体科学，在中国源远流长，已有五千年历史。从现代观点来看，通过气功锻炼诱导和加强人体的生物能量循环，不仅可改善人体的机体素质，而且可开发人脑的功能。

大雁气功属于道家昆仑派，始于中国晋代，至今已流传千余年。但就功法和理论特点而言，它属于老子所创的正宗道家丹功体系。

大雁气功过去长期在道教中秘传，它具有庞大的动功和静功的功法体系，功法计有七十余套，并分为基础功和高中级功的不同层次。修习大雁气功可产生祛病、强身、增寿、益智四大效果，使人的身心功能全面改善，效果优异。

大雁气功的当代传人——著名气功师杨梅君(女)全面继承了这派气功的功法和理论，从1980年起将这派气功奉献给人民。截至目前为止，已经有计划地传授功法20种。其中，基础功法包括前、后六十四式、拍打健身功、大雁健美功、五行静功、排毒辟功2套等6套；高中级功计有昆仑缠手八卦、八字拔腰功、三叉螺旋功、大雁掌、绵掌、五行八卦拳、开胸放吞功、开发拳以及安位静功、遥视炼丹静功、高级秘传静功、开穴静功、佛禅收气静功等14套。

为了推广大雁气功，在国家主管部门的领导下，建立了

北京大雁气功辅导总站，杨梅君亲任总站长，同时她还被聘任为中国气功科学研究会的名誉理事、北京气功研究会顾问以及一些大学的名誉教授。

大雁气功是中国气功中的一派上乘功夫。“前、后六十四式”是两套基础功法，它模仿大雁的动作，刚柔相济，动静相兼，形体姿态优美，轻松自如，可疏通人体十二正经和奇经八脉等主要经脉，产生全身的整体气场。大雁气功的高中级功则在开通前述人体“外经”的基础上，进一步打通“内经”气运，加强表里沟通，强化人体与大自然之间的沟通。开胸放音功还可将人体的“丹气”转化为“丹香”（香气），循环于体内而辐射于体外。大自然的高纯能量可采收入人体，体内病毒素可被分离和排除，从而导致人体机能和气功功能跃升至更高的层次，并且真气还丹而炼筑“内丹”。

大雁气功虽功法高深，但简单易练，入门容易，深造也不难，老幼皆宜，没有禁异，而且安全性极好。练此功有明目醒神、疏经和血、祛病健身之功效，可改善人脑的智能，并增强和提高人体对大自然的适应能力。

大雁气功以练本、治本为主，激导体主要经络穴位，加强整个人体的功能，优化神经和体液调节系统，调节脏腑机能，平衡阴阳，调和气血。因而可治疗各种慢性病和其它疾病，诸如：神经、心血管、呼吸、消化、泌尿等系统的各种疾病，还可治疗精神病、癫痫病、各种结石症、各类内外关节炎、皮炎、妇科病、糖尿病、胰腺病、尿毒症、胸膜炎、脑病、五官疾病、耳聋、青光眼、白内障、各种毒症、红斑狼疮、梅毒、艾滋病、癌症以及腰腿四肢的疾病等。久练可以防止各种毒症和癌症的发生。

目前，大雁气功已在全国大部分省市普及，取得良好效

果，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。

大雁气功以老子《道德经》和《周易》八卦为基本理论，主张松静虚空、阴阳守中、道德一体。

A BRIEF INTRODUCTION OF TAOIST DAYAN (WILD GOOSE) QI GONG

Dayan(wild goose) is a bird of longevity and high-energy and Qi Gong refers to the stimulation of the physical motion of the Bio-energy field of human body. Dayan Qi Gong has obtained its name from imitating the movements and habits and characteristics of wild geese.

Qi Gong, a special kind of science of human body, is of long standing and well established, with a history of five thousand years. From the modern point of view, the practice of Qi Gong may not only improve the organic quality of the human body, but it may also develop the cerebral function through stimulating, guiding and intensifying the bio-energy circulation of the human body.

Dayan Qi Gong belonging to the Taoist Kunlun School originated in Jin Dynasty and has been in circulation for more 4 000 years. As far as its techniques and its theoretical features are concerned, this Qi Gong is the orthodox Dan Gong of the Taoist School created by Laotze.

For a long time in the past, Dayan Qi Gong was

passed on secretly in the Taoist school. It has a huge system consisting of more than 70 sets of motional and motionless Gong methods, fundamental and advanced. The practice of Dayan Gong may wonderfully result in curing sickness, reaping good health, promising longevity and increasing intelligence, bringing about eventually an overall improvement of physical and mental functions.

The contemporary disseminator of Dayan Qi Gong, Mme Yang Meijun, the famous Qi Gong teacher, who has inherited all the techniques and theories of this Kunlun Qi Gong school, began to teach it in 1980. So far she has in a planned way taught 20 kinds of Gong techniques including the six sets of the basic techniques like the first and second 60 postures, body-building by patting, making body vigorous and graceful with Dayan Gong, the calmness of the five elements, and 2 sets of detoxifying (relieving internal heat or fever according to Chinese medicine) by calmness; and including as well the 14 sets the high and medium-levelled techniques, namely, Kuulun's eight diagrams of hand-twining, eight-character waist-stretching, trifurcate spirals, Dayan palms, soft palms, eight-diagram boxing connected with the five elements, expanding the chest to let out fragrance, fist-striking, soothing calmness, long-distance visualizing alchemy by calmness, high-class calm Gong secretly imparted, calm Gong for

opening acupoints and Buddhistic inhaling by calmness.

In order to popularize Dayan Qi Gong, a general Qi Gong Instruction Centre was founded under the leadership of the competent authorities of the Chinese government with Madame Yang Meijun, a council member of China Scientific Research Institution of Qi Gong, an honorary advisor to Beijing Qi Gong Research Association and an honorary professor of many universities, as its head.

Dayan Qi Gong is one of China's best Qi Gongs, if not the best. The first and second 60 postures, the two sets of basic techniques are modelled on the movements of wild geese, which are dynamic and static at the same time, combining strength with grace. They bring beauty and gracefulness to the shape and carriage of the body and relaxation and freedom to the movements. When the major channels, arteries and veins of the 12 even channels and the 8 odd arteries and veins are dredged, a Qi field will be produced all over the body. On the basis of dredging clear the 'outer channels' mentioned above, the high and medium-levelled Dayan Qi Gong has further opened up the 'inner Qi channels, strengthened the connection between the outside and the inside and tightened the links between the human body and nature. The Gong of letting out of fragrance by expanding the chest may transform the "Dan Qi" in the human body into "Dan fragrance (fr-

agrance),” which circulates inside the body and radiates to the outside, so that after the absorption of nature’s rich and pure energy and the detoxifying of the body, the functions of the human body and the performances of Qi Gong will jump onto a higher level and the genuine Qi will return to Dan, a refined (tempered) ‘Inner Dan.’

Although the techniques of Dayan Qi Gong are unfathomable, yet they are simple and easy to learn, easy to cross the threshold, not difficult for further training, suitable for old and young, without contradiction and ill effect. The practice of them will help to sharpen one’s eyes, buoy up one’s spirits, dredge the channels and improve the blood circulation, with the tangible results of curing diseases, building up the body, increasing the intelligence and making the human body more adaptable to nature.

Dayan Qi Gong gets at the root of things. For example, in combating diseases, it works for effecting a permanent cure by stimulating and conducting all the principal channels and acupoints and bettering the function of the human body as well as by strengthening the nerves, regulating the body fluid, adjusting the function of the viscera, balancing yin and yang and
It can be a cure for various kinds of chronic diseases and diseases of other sort, like cardiac symptoms and illnesses in the nervous, respiratory, digestive and ur-

inary systems. The Qi Gong is so effective that the diseases it can cure make up a long list, which may also cover mental disorder, epilepsy, calculuses, arthritis, dermatitis, gynecological diseases, diabetes, pancreatic diseases, uremia, meningitis, brain tumor, illnesses of the five sense organs, deafness, glaucoma, cataract, lupus erythematosus, syphilis, Aids, cancer and diseases in the waist and the four limbs. A long practice of the Qi Gong may set one free from cancer and poisonous diseases.

At present, Dayan Qi Gong has been popularized in most of the provinces and municipalities in the country with good results. The number of the people practising Dayan Qi Gong is now over 2 million. Even in countries and regions like Japan, the United States, Canada, North/West Europe, Southeast Asia, Hong Kong, etc. it has created a large number of ardent enthusiasts and won fervent praises.

Dayan Qi Gong has Laotze's Dao De Jing and the Eight Diagrams of Zhou Yi as its basic theory.

自序

《大雁气功》第二辑汇集了1985年以后传授的功法，这些功是根据练功者的功力层次上升的状况以及社会上的需要而传授的，都是属于正道正法的好功。

本功向社会传功已有十三年历史，现在尤其感到“功德兼修”须进一步引起重视，因此藉此序谈几点意见。

(一) 关于修功

大雁功是佛道合一的功法，它由晋代高僧道安所创，后长期在道教中秘传，因而功法中综合了佛功和老子正宗丹功的妙机。据经书记载，道安乃是中国佛教创始人之一，精通佛典，智慧超胜，而且通道通儒，所以大雁功功法也体现了宗师道安的智慧。

此派功法以“大雁”命名，也颇有来历。佛经中有“五百雁为五百罗汉”之说，道家则将大雁视为长寿鸟，雁飞行高度达九千米，雁体具有极高之能量，而且气功能炼之“金丹”在雁体内天然俱足。

人们说大雁功得气快，可能有一定道理。一是因为功法效应，另外还有“信息效应”。即练功时收心入静，一敬想大雁之形或“大雁”二字，气场就出现，再敬想“飞翔”，然后便循经络自然运动，^①然后敬想“安睡归气”，则可熏收下丹田。尽管有此效应，但练功还是要按各功的要求进行，无住、无为、无求，功成于自然。

进入练高中级功，要注意本书《功理浅述》中所介绍的经络和穴位，有些重要穴位也要清楚。何谓七窍、五心，顶上三百会？七窍即眼耳鼻舌，是神经中枢的重要部分。五心指手心、脚心、胸部中心；掌心连心（冠心）、连十指（趾），头部后海也连十指（趾）；手掌、脚掌被称为人脑的第二中枢。顶上三百会穴，前为命门，中为三焦，后为百会。这些穴位要练通、练活，便能收炁、进炁。

如何练？一字“空”。是何意？私心杂念抛掉，脑要净，什么都不想，便是“空”。人脑（大、小脑）是司令官，七通八达，若什么都不想，脑部就都贯炁，直通达尾椎，从天顶到尾椎各部位都不会有病。静功入功后，排掉一切不良气息，完全清净，脑里则是“意想天开，望不到边，无边无际”“既有我，又无我”。“离物离相”，除自动收采天、地真气外，分离“红尘”，断绝“外缘”。当然“红尘”是客观存在，但练功中要分开、要丢掉。

练空才能“归真”，“无相”才是“实相”。它使人体固有功能“返本归原”，“得大自在”。健身治病也自然而得。目前许多练功者入静只有25%，就已治好病，如能“空”，则可不患病。练空，还有长功快、目标性强、无所不能为（仅限于善事）的妙机。练空，也有一个过程，开始要做到“静而松”，身心（肉体、意识）都须静松，在此基础上，再达到“空而净”，始能神气饱满。

大概功以老子的“无为”法炼“道丹”，主张三气成丹，即地气、天气、（人体）元气（亦称“生气”，是一种最活泼的能量）。三气合一炁，一炁化三清，化三清即三丹结成，“金丹”筑就。扎根于天顶，一炁贯通，一炁化三清，元气具足，法光显现。

精气神为人身三宝。人的力量来自于精神。精神何来？“通”者也。精气神就是“通”，清静、无杂念就能“通”。

综上所述，就是要“道法自然”、“正准实”（或称真准实）；“法自然”即修炼“真如无为”之境；正准实即“心正”（意境空）、形准（态式不离规范）、相实（无相为实相）。所有这些都是渗入了佛功的机理。

（二）关于修德

修德（修性、修心）是佛和道统一的宗旨。功德圆满，才能功成正果；道德得道，才可正道神通。成就正果，在佛家是修成大智慧，道家则是出现各种特异功能和益寿延年。在大雅功来说，两者兼而有之。问题在于修功者能否心诚、志坚地坚持“功德兼修”的根本宗旨。诸恶莫作，众善奉行。心怀坦荡，忠诚老实。既不妄语，也不狂语。不露锋芒，愈高愈知不是。对人谦和，既不嫉人之长，又不护己之短。与人为善，助人为乐，团结为重。

修功既是为己，又不为己，首先是利人、度人，其实利人即利己，度人即度己，常谓“德大功夫，捨大得大”，真实不虚。但修功者首先要自度，自己尚未得度，何以度人。为人教功、治病是功德，但开人“智慧”、引人“得法”是更大功德。不执于“有为”和脱离烦恼是修功修德的关键所在。“德”并不抽象，它是人脑物质派生出的心理情态，对人体功能有强大的反馈作用。具有“度人”、“受忍”之极大心力，才能渐除各种烦恼。亦即“好事不求报，吃亏不计较”，或者说“吃亏常乐，便宜难忍”，这样才能心境平和，经常乐观。这并非“阿Q主义”，相反，它是一种以大局为重、不计个人利害得

失的高尚心境，不但为修功的必由之路，也是教化他人的正确之法。修功者对于得功、得法不要单纯执于功力达于何种阶梯，而要看行、智、心、境与前相较向上的程度。能够“化怨为忍”，按正果修炼，一心秉正，则天地均知。大仁大义，腹中盛下宇宙，包容八方，才能成高人。

※ ※ ※

在结束此序时，我想对大雁气功功派诸弟子进一言：当前大雁功在国内外声誉日隆，本功派新老弟子的队伍也日趋扩大。在这种形势下，望诸弟子遵循“真、准、实”“道德得道”的祖训，修功修德，为社会做好事。

但是，目前竟有人自称是我的家宗以及二十八代掌门传人，并以此名义在社会上教功传法，我希望这种情况能够自觉地得到改正，这绝非可儿戏之事，防止在社会上引起混乱，乃至损及本功的信誉。

我谨告大家：我是大雁功第二十七代传人，第二十八代传人还未出山。

祝愿各位弟子深修苦练，功德圆满，为我国人民的健康和幸福竭尽微薄之力。

杨梅君

1992年

目 录

大雁气功简介(中文、英文)

第一部分 功理探讨

- 一、论大雁气功高中级功的法与理..... 1
- 二、大雁气功各套功法的功用和治病效应.....23

第二部分 高中级动功功法

- 一、昆仑缠手八卦功.....36
 - 附录：“太极阴阳八卦”简介.....46
- 二、八字拔腰功.....50
- 三、拍打健身功.....55
- 四、三叉螺旋功.....65
- 五、大雁拳.....78
- 六、绵掌.....94
- 七、五行八卦功..... 110
- 八、开胸放忝功..... 124
- 九、开发功..... 141

第三部分 高中级静功

- 一、安位静功..... 161
- 二、遥视炼丹静功..... 164
- 三、高级秘传静功..... 169
- 四、开穴功..... 174

五、入定静坐收气功(佛禅静坐放香功).....	176
六、纸偏治疗功.....	181

第四部分 大雁气功论坛

用气功治疗胃癌和卵巢癌.....	184
气功与保健.....	191
关于人体信息工程的探讨.....	200
大雁气功的气感、行气和基本机理.....	210
大雁气功“前后64式”功理探讨.....	217
我发放“外气”和“透视”功能的产生.....	223
谈气功“透视”与“外气”治病.....	225
气功诊疗方法.....	229
关于“精、气与神”的关系.....	243
谈谈性功.....	248
让大雁气功誉满全球，为人类造福.....	252
练大雁功有利于体育训练.....	256
大雁气功结合点穴按摩，治疗青少年近视眼.....	261
我又飞回大雁的行列.....	265
大雁飞翔海内外.....	268
附录 大雁神功	
——记中国大雁气功当代传人杨梅君.....	269