

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

北京印刷二厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 3.5印张 65千字

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

印数：1—29200

*

ISBN 7-5009-0519-X/G·490

定价：1.50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、踱水、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颞区转移。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通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”，以这到健身治病之目的，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，名贵之花“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。

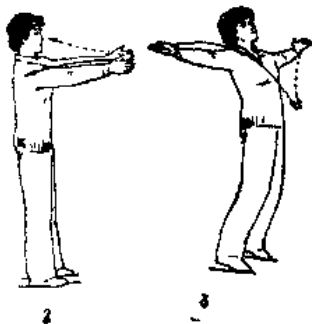
1. 起式

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)。



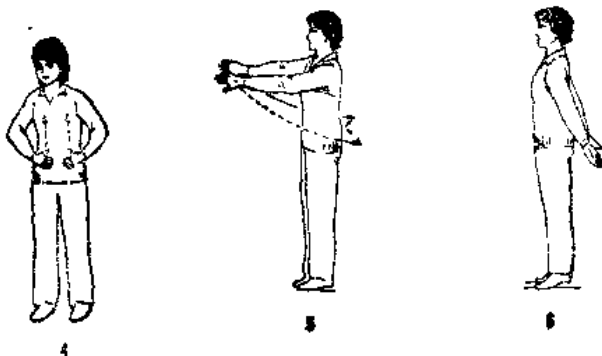
11

注意：身体后屈，抬头仰视，脚跟提起都要适度。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。自然收拢，脚跟落地。眼视前方(图4)。

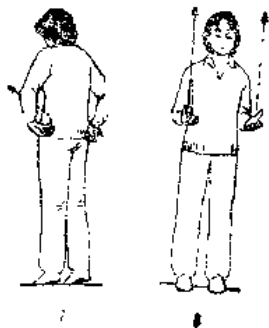


4. 折窝

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，两手从两胁旁迅速甩于两胁前，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胁，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

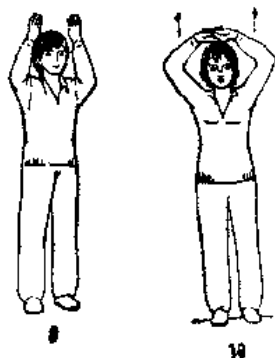
两臂同时内旋，两肘分向肩外侧。两手向头顶上方合拢，十指交叉合掌，掌心向下对百会穴（头正中线与两耳尖连线的交点处）。两臂成弧形，眼平视，足势不变（图10）。

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

随右手向左捞气而向左偏转。眼视右手，足势不变。

17. 转身圈气

右手捞气至胸前，五指边并拢呈爪形边向上置于右缺盆穴处。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



18

(图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，随着左手抬起和右手下落，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5寸。在手臂环绕的同时，腰胯肩相应地自然晃动。眼视双手（图19）。



19