

杨梅君 口述 田昌五 整理

大雁功



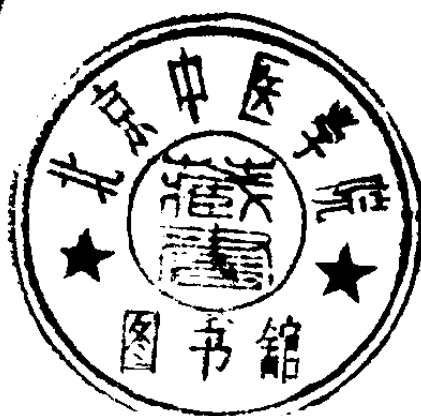
人民卫生出版社

样 本 库

大 雁 功

杨梅君 口述 田昌五 整理

47164/11



人民卫生出版社

1116543

大 雁 功

杨梅君 口述 田昌五 整理

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社黑龙江分社印制

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 $1-\frac{12}{16}$ 印张37千字

1983年11月第1版 1983年11月第1版第1次印刷

印数：00,001—111,700

统一书号：14048·4574 定价：0.20元

【科技新书目61·721】

自序

气功在我国有着悠久的历史。长沙马王堆汉墓出土的导引图，就是一种原始的气功图。名医华佗创立五禽戏，为气功奠定了基础，所以，历来习功者乃崇华佗为鼻祖。

华佗死于非命，著作大部烧毁。他的气功，在史书上仅存名称，其内容已不复存在。其实，华佗的气功并未完全失传。它部分地被保留在宗教和民间。这里讲的“大雁功”，就是其中之一。名曰“大雁功”，乃模仿大雁动作而来。

华佗死后，气功辗转流传，形成三大流派。一曰昆仑派，二曰崆峒派，三曰少林派。昆仑派发源于四川，最著名的传播者有道安。道安而上，据说还有福安。“大雁功”属昆仑派，所以又叫昆仑派气功，以道安为宗师。

道安之后，此派气功传至北方，由五台山高僧方宜长老整理保存下来。清初，乾隆帝提倡宗教，全国各地多设寺观。昆仑派乃得行于世。我父亲就是在那以后才有缘学到此派气功的。而我学此派气功，则是父亲家传的。

气功由于是通过宗教流传下来，所以，不免带有宗教色彩，需要我们加以甄别、剔除。但究其根由，还是有些科学道理的。战国前后，我国医学借助于阴阳五行说，形成了自己的理论基础，而归本于气血。气血由经络而疏通，用以保持人体内各器官系统的正常功能，并抵制外来病菌的感染。这种理论为气功提供了重要的依据。气功的作用，就在于保持并增进人体健康，抗御疾病的侵袭。用中医的病源学来说，

就是以气功来排除内伤外感。所以，气功实为祖国医学的一个组成部分，是祖国医学宝库中的一份重要遗产。只是气功着重于疏通体内外各部之气，不服药物而健身罢了。

气功着重于疏通体内外各部之气，这又与道家的学说有关系了。道家的创始人老聃谈过阴阳之气，唯归本于虚无。其后，齐国的黄老学派把“虚无”解释成“精气”，即精微之气。他们认为，“气”是世界上的基本元素，天地万物都是由阴阳之气形成的。人体内部也不例外。

人通过疏通体内外之气的方法，去保持和增进健康，这大概就是气功的由来吧。长沙马王堆汉墓出土的导引图，看来同墓主人奉信黄老之学很有关系。华佗是否相信黄老之学，无以判断。不过，道家注重养生，华佗的五禽戏，正是一种养生之道。其后，从道家发展成一种宗教，即道教。道教与佛教互相斗争，而又相互依存。道教吸收了佛教的宗教仪式；佛教又吸收了道教的气功来作为传教的手段。然而，气功所以能保存下来，最根本的原因还是它具有祛病延年的作用。

人所以能疏通调运体内外之气，在于人有主观能动性。这种主观能动性在气功中的表现，就是精神和物质的相互转化关系。用气功的术语说，就是意念和气的关系。从表面上看，意念调动气，是精神作用于物质。而意念来自神经中枢，而神经中枢又是由物质构成的。如果把意念孤立起来，那就是精神决定物质了。这也许就是气功带有宗教色彩的原因吧！

古语说，“人为万物之灵”。从人类产生到现在，经过几百万年的发展，人体的构造和功能，特别是脑部的构造，是异常复杂的。对它的功能的认识，还有待人们进一步深化。

而气功可以帮助我们进一步揭示人体内部，特别是脑部构造和功能的谜底。

“大雁功”是一种基本功，在昆仑派中列为入门之学。其余一切功法均始于大雁功。如练子午功，就必须作大雁功。只有牢牢地掌握了基本功，并逐步深化，才有可能登堂入室，得气功之妙能。这套基本功共有六十四节。作功要持之以恒，坚持按时练，不能间断。练功时，思想要集中，情绪要平静，闭口，舌舔上腭，每节动作都力求准确，这样收效就快一些。但要疏通十二经络，也不是轻而易举的。经络全部疏通了，就可以把体内之气从这一部位调到另一部位，无需吃药就可强身祛病，有病自除。

我十三岁开始学功，父亲教我很认真，我学的也颇为刻苦。练气功是要结合治病的，我因日寇入侵，民不聊生，无以为人治病，只得独自练功养生。这样一直到北京解放。解放后，我才又给别人治病了。我今年七十多岁了，别无他求，只求此派气功对祖国、人民有所贡献，不致因我而中断。为此特自为序。

杨梅君口述 田昌五整理

1982年2月19日

目 录

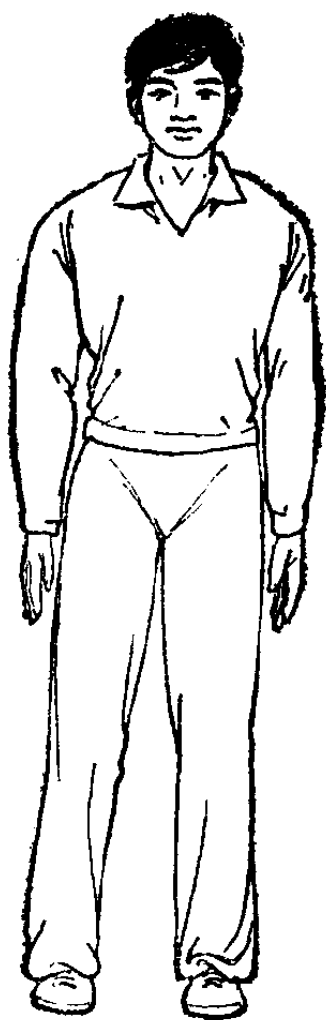
自序.....	[1]
大雁功练功方法 64 式.....	1
练功注意事项.....	42
病案举例.....	44
后记.....	49

大雁功练功方法 64 式

1. 起式

身体直立，两脚平行分开，与肩同宽。头微上顶，肩放松，两臂自然垂于体侧，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、安静，气往下沉，排除杂念，静立片刻（或作深呼吸三次）。

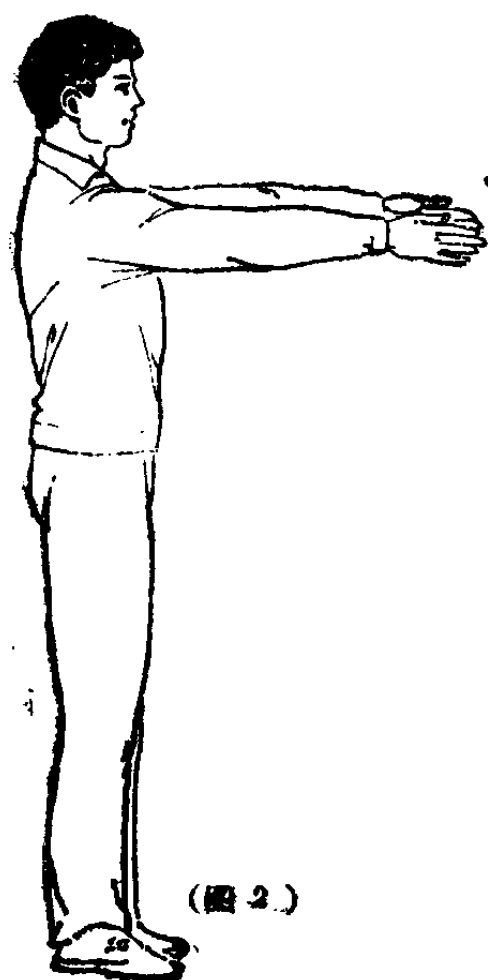


（图 1）

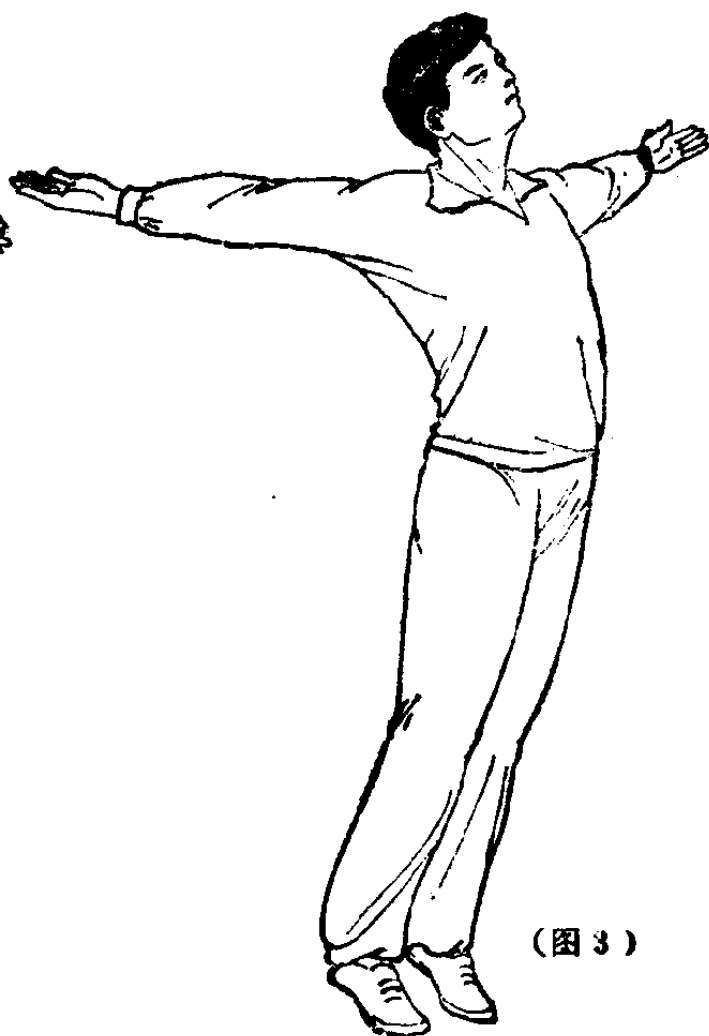
2. 展翅

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。手心向上，松肩，微屈臂，同时身体后屈，两膝微屈，稍提脚跟，仰视上空(图3)。

注意：身体后屈，抬头仰视，脚跟上提，都要适度，以免身体失去平衡或有不适之感。



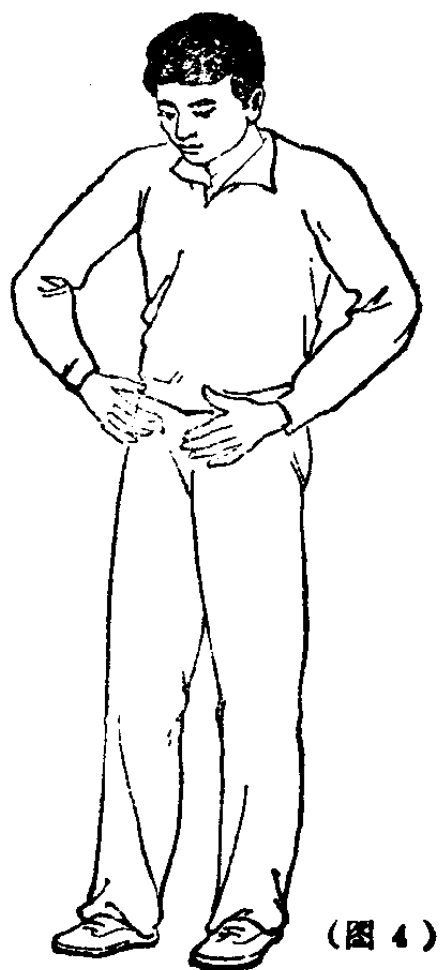
(图2)



(图3)

3. 合翅

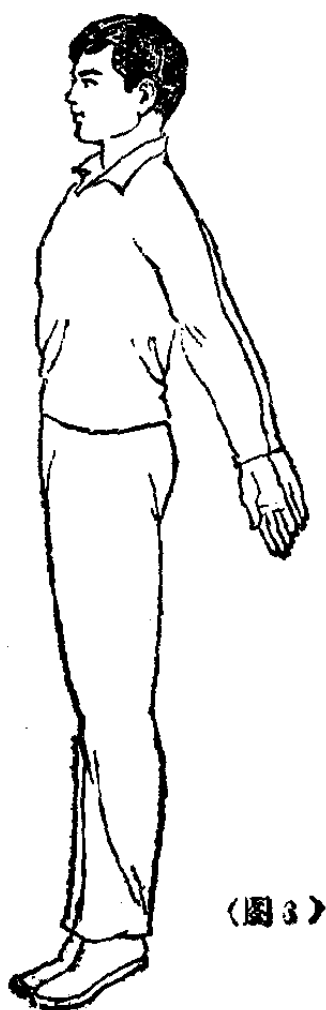
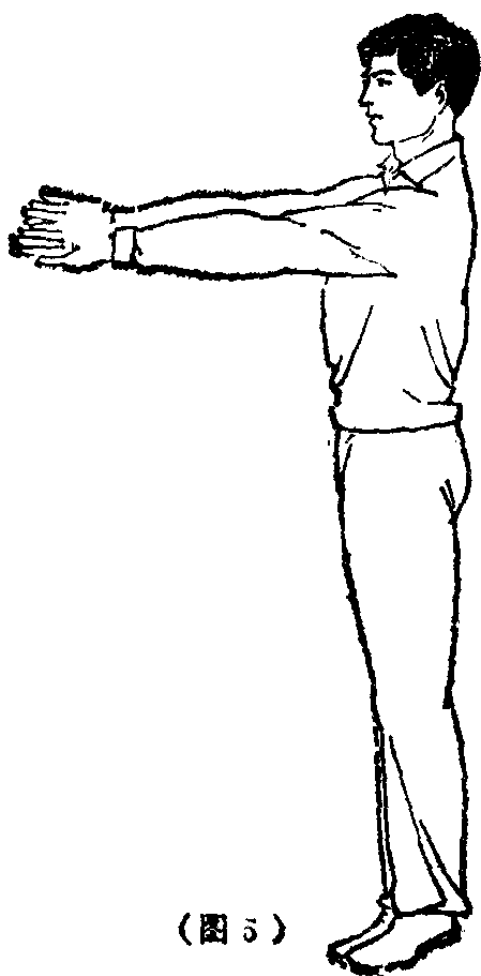
两臂内旋弧形向前合抱。两手落至腹前，手心向内，指尖相对，虎口圆。两手指端相距约2~3寸。在两臂向前合抱的同时，身体恢复直立姿势。自然收腹，脚跟落地，眼视前方下方(图4)。



(图4)

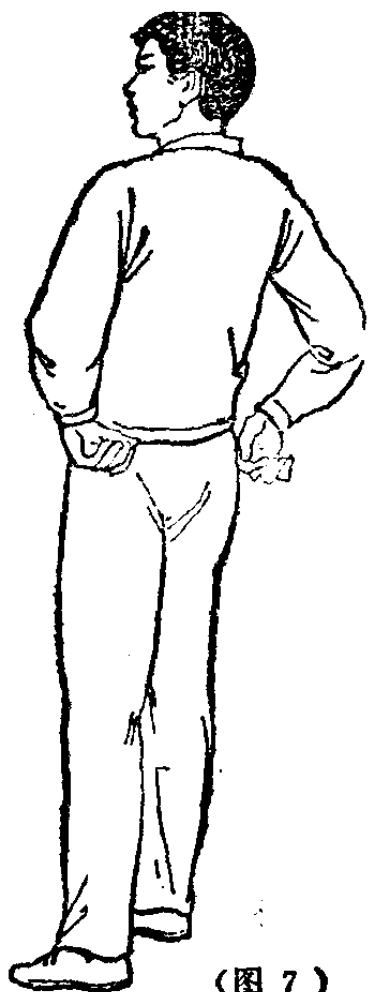
4. 折窝

两手从腹前上提至胸前，然后两臂外旋，手心相对，意念用力使两臂向前伸直，同时两脚跟提起。接着，两臂内旋，使手背相对，手心向外（图5）。然后两臂用力外展，向两侧后下方作弧形运动至两胯后外侧，手心向后（图6）。

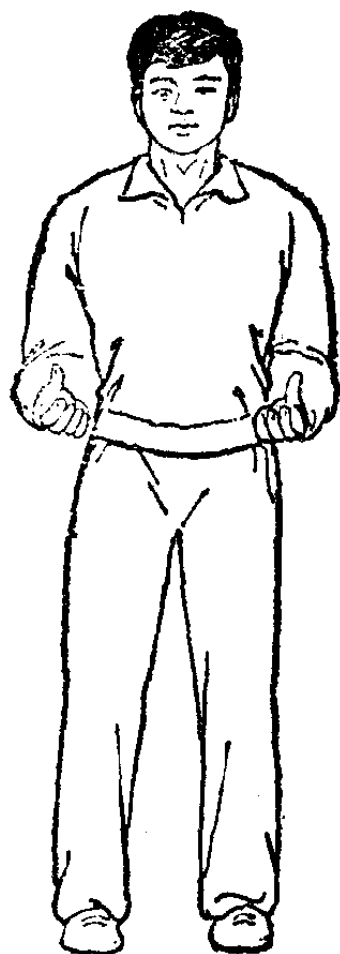


5. 抖膀

两臂屈肘上提至两肋，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手于两肋前，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）。



（图7）



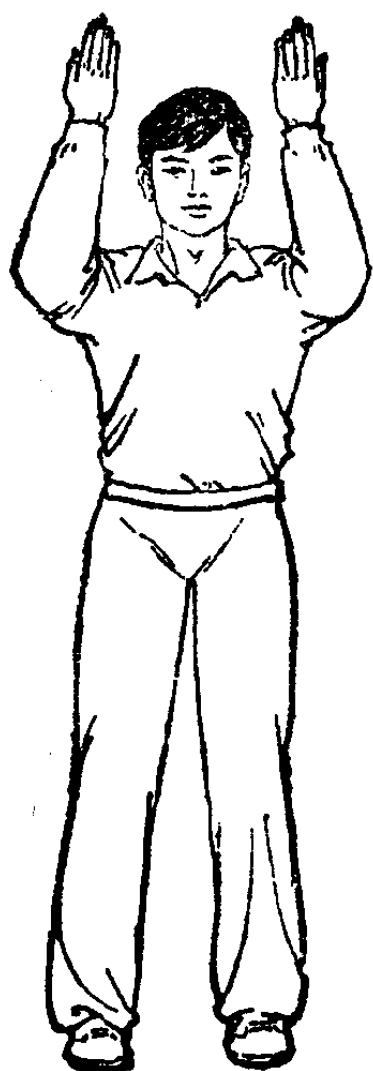
（图8）

6. 折窝

两臂内旋前伸，手心相对。两脚跟同时提起。接着，两臂内旋使手背相对，手心向外（图5）。然后两臂用力外展，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

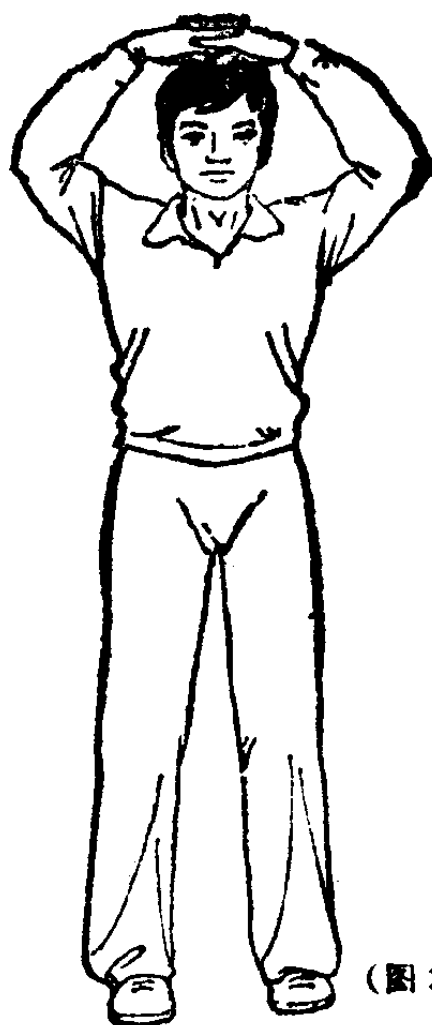
动作同5（图7、图8）。



8. 上举

两手臂缓缓上举，手心向里，手指向上，两手上举过头顶，两臂弯曲成 90° 。肘向前，松肩，眼平视，足势不变（图9）。

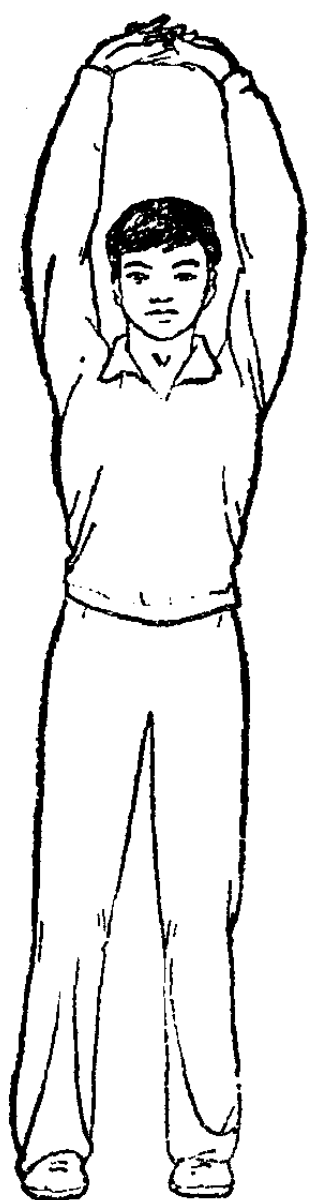
（图9）



9. 合掌

两臂内旋，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）。两臂弯成弧形，肘向外侧。眼平视，足势不变（图10）。

（图10）



(图 11)

10. 翻掌

接上式，两手指交叉不分开，两臂同时内旋使两手翻转，手心向上，意念用力向上伸直，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，合掌下按，掌心向下。先下按在两脚中间片刻（图 12）。然后，上体稍抬起向左偏转，两臂随之上提。接着，合掌下按，手心向下，于左脚前片刻。再提起向右偏转，合掌下按于右脚前片刻（手心向下）。眼视两手，头顶朝前，足势不变。

下腰时，最好合掌下接触地。初学者触地有困难，不必勉强。特别是年老病重者，姿势可以高一些，但腿要伸直。



(图 12)

12. 缠手



(图 13)

两掌从右脚前略提起，身体归正，两掌回到两脚上方。接着，两手向左、右分开，手指相对，手心向下。左脚向左转 90° （右脚跟稍调整舒适），同时，上身略抬起，膝微屈，以腰为轴向左转身 90° ，并带动手臂旋转甩动。同时，右臂内旋，手心向外，随腰左转，由右经前甩向左方（图 13）。接着，两手臂外旋，

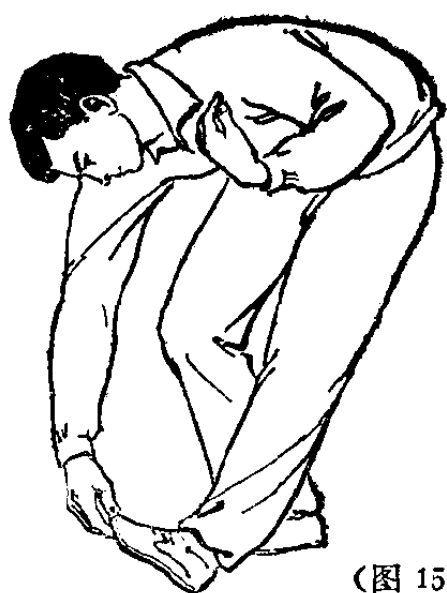
手心向上，两小臂交叉于腹前，右臂在左臂上方（图 14）。在手心外旋向上的同时，涮动腰胯，右胯及右腿迅速向右扭动，带动右手臂拖向右胯方向，右腿弯曲、左腿伸直，左脚着地，眼视右手。

13. 回气

接上式，左手指并拢成爪形，向左上提至左缺盆穴（锁骨上缘中点凹陷处），松肩，虚腋。右手继续甩向右下方，待手臂伸直时，内旋向上，向左划大弧，落至左脚趾。同时，上身随右臂甩动，由右向左转动，向左前屈身。脚呈丁字步，重心落在右脚上。右腿弯曲，左腿伸直，左脚跟着地，脚尖上翘，眼视右手（图 15）。



(图 14)



(图 15)

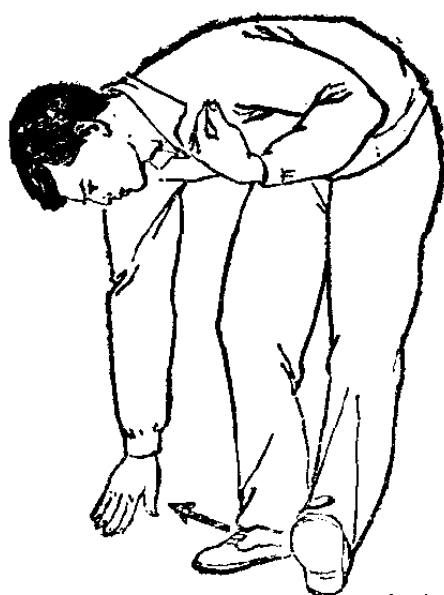
14. 左弹足 (3 次)

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, 向左扳动 3 次, 同时右臂微弯, 肘向外, 带动肩、腰、胯向左扭动 3 次, 眼视右手。脚呈丁字步 (图 15)。

要做到舒适自然, 用力适度, 肩、腰、胯要放松。年老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, 同样做 3 次扭腰、撑肘动作。练过一段后, 再捏脚趾。

15. 推气

松右手, 放开五指, 虎口成圆形, 手心推向右后方, 右臂微屈, 意念用力使右手由左前方慢慢向右后方推动。身体亦随右手推动而逐渐向右偏转 (约 45°), 腰胯放松, 眼视右手。足势同上。重心在右脚, 左脚跟着地 (图 16)。



(图 16)



(图 17)

16. 捞气

右臂推气至右胯后侧后，外旋，使手心向左前，手指向下。右臂微屈。意念用力使右手由右后方向左前方捞气（图 17）。

右手边捞气边屈腕，使手心向上，手指向前。身体亦随右手向左捞气而向左偏转。眼视右手，足势同上不变。

17. 转身回气

右手捞气至胸前，五指并拢呈爪形向上置于右缺盆穴处。同时左脚内扣，以右脚跟为轴向右后转身 180° ，重心后移到左脚。屈左膝，同时左手从左缺盆穴放下，左臂内旋，从左向上，向前划大弧，落至右脚尖。眼视左手，右脚尖上翘，脚跟跟着地（图 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。