

# 大雁气功

杨梅君 著

第一辑

科学普及出版社



大雁气功

第 藏 书 辑 用 章

杨梅君 著

科学普及出版社

## 内 容 提 要

本书由大雁气功的当代传人——著名气功大师杨梅君所著，内容包括大雁气功“前、后六十四式”功理功法、“五行静功”、“排毒功”、“大雁健美功”等6套功法，重点阐述了大雁气功的理论、导引机制、每节动作适合治疗的病症以及气功医疗技术等，并有练功指导、对学功者答疑、经络及穴位等知识。

全书共分8个部分，从理论到应用，内容详尽，并附有近200幅插图。

此书可作为大雁气功初学者、研究者和气功医疗人员的教科书和参考书。

## (京)新登字 026 号

大 雁 气 功

第 一 辑

杨梅君 著

责任编辑：张亚光

封面设计：普天保

\*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市万龙图文信息公司排版

空军指挥学院印刷厂印刷

\*

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：7.75 字数：170千字

1993年8月第1版 1993年8月第1次印刷

印数：1—5 000册 定价：7.50元

ISBN 7-110-02758-9/R·301

## 前 言

“大雁”是一种高能和长寿鸟，“气功”则指激发人体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，气功锻炼通过激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。

大雁气功由佛家创始，后在道教中秘传，属道家昆仑派，始于中国晋代，至今流传千余年。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、排毒静功(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

香功、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、佛禅收气静功和纠偏治疗功等 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”气道,加强表里沟通,强化人体与大自然之间的沟通。开胸放香功还可将人体的“丹气”转化为“丹香”(香气),循环于体内和辐射于体外。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,没有禁忌,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,激导人体主要经络穴位,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,平秘阴阳,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、各类关节炎、皮炎、妇科病、糖尿病、胰腺病、尿毒症、胸膜炎、脑瘤、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。

北京大雁气功辅导总站

1993年1月

## 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, habits and characteristics of wild goose.

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 than 1000 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 of the high and medium-levelled techniques, namely, Kunlun'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 goose, 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," 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 contraindication 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 urinary 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 prac-

tice 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 millions. 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.

## 道家昆侖派 たか気功の概況

たかは高い潜在力と長生きの鳥であり、気功は人体の生物の潜在力をひきだす形態運動である。たか気功はたかの動作と習性をまねするので有名になった。

気功という独特な人体科学は中国ではすでに五千年にわたる歴史を持っており、近代的な観点から見れば気功運動は人体内の生物エネルギーをひきだし、体質を改善するばかりでなく、人間の脳機能を開発できる。

たか気功は道家の昆侖派に属され、中国の晋の時代までさかのぼる。1000年あまり伝えられたが功法と理論の特長から言うと老子が作られた本家の道家丹功体系に属されている。

過去において、たか気功は長期的に道家の中で秘かに伝えられ、幅広い動功と静功の功法体系を持ち、七十組の治療法を発掘し、とくに基礎功と高、中功法に分かれている。たか気功を身につけると病気を除き、体を丈夫にし、長生きをし、智能を回復し、身心ともに改善する効果がある。

たか気功の当代後継者である有名な気功師楊梅君女士は全面的にたか気功の功法とその理論をうけつぎ、1980年からたか気功を社会にささげ、今日までこの気功の治療法

を20組ぐらい人びとに教えてとげた。基礎功法は“前後六十四式”、“拍打健康法”、“たか健美功”、“五行静功”、“排毒静功”(二組)など六組がある。高、中クラス功法は“昆仑手纏い八卦”、“八字腰抜き功”、“三叉螺旋功”、“たか掌”、“綿掌”、“五行八卦拳”、“開胸放香功”、“開発拳”および“安慰静功”、“遥視練丹静功”、“開穴静功”、“仏彈収気静功”、“糾偏治療功”など十四組ある。

たか気功を普及するため国家主管部門の指導の下で、北京大雁気功輔導センターをつくった。楊梅君女士が自から総監督を担当し、また中国気功科学研究会の名誉理事と北京気功研究会の顧問ならびに数ヵ所の大学の名誉教授にも招聘されている。

たか気功は中国気功の中の気乗り功である。“前後六十四式”は二組の基礎功法であり、たかの動作をまねし、剛柔相まって、動静相互輔完のものである。したがって、形体姿勢が美しく、意念を完全にリラックスし、人間の十二正経と奇経八脈などの主な経脈を疎通し、からだの全体的な気場を生じる。たか気功の高中クラス功法は上記にのべたように体の外経を疎通する上で内経の気道を開通し、おもてとうらと疎通を強め、人体と大自然との疎通を強化することができる。“開胸放香功”は人体の“丹気を”丹香(香氣)に転化し、体内を循環させ、体外を幅射し、大自然の高エネルギーを人体に吸入し、体内のウイルスを分離させられ、排除させられる。それで、人体の機能と気功効力をさらに高い段階まで向上させ、真気を丹にかえ、“内丹”に築きとげられる。

たか気功の功法は高いものであるが簡単に習練することができ、入門もたやすく、年よりも若ものも適用し、とくに禁じられることはなく、安全性も高いものである。この功法を習練すれば目を明るくし、精神を充実させ、経絡を開通し、血液の循環をうながして、病気をなおし、健康に返す効力がある。そして人間の智慧をひきだし、大自然に対する適応能力を高めることができる。

たか気功はもとを習練し、もとを直すことを主として、人体の主な経絡つばをひきだし、体の機能をつよめ、神経と体液の調節系統をよくし、心臓の機能を調整し、陰陽をバランスし、気血を調和する。したがって、さまざまな慢性病とその他の病気、たとえば、神経、心臓血管、呼吸、消化、泌尿などの系統の多方面疾患を治療できる。また精神病、癲癇病、各種類の結石、またさまざまな関節炎、皮膚炎、婦人科病気、糖尿病、胰腺病、尿毒病、脳膜炎、脳腫瘍、五官疾患、耳不自由、青光眼、白内障、各種類の毒症、赤斑烂症、梅毒、艾滋病、瘤症および腰、もも四肢の不自由などの病気を治療できる。長く習練しつづけるとさまざまな毒症とガン病の発生を防げる。

現在、たか気功は全国の多くの省と市に普及され、よき結果をとげている。たか気功を習練する者は二百万人を超えている。また香港、日本、東南アジア、アメリカ、カナダならびに北西ヨーロッパなどの国と地域も数多くの愛好者を持っており、高く評価されている。

たか気功は老子の《道德経》と《周易》八卦を基本的な理論とし、精神を肉体が最大限にリラックスし、心身にバ

ランスを保ち、道徳を修養することを一体とすることを主張する。

北京<sup>たか</sup>大雁気功養成センター

## Краткое описание “Даяинь чигун”

Даяинь—Китайское выражение “летающий (дикий) гусь”, известный в Китае как птица большой энергии и долговечности. Чигун—физкультура, денерирующая биоэнергическое поле в организме. Название “Даяинь чигун” появилось от имитации движений и характерной черты летящего гуся.

Чигун как специальная наука по живому организму в Китае имеет давнейшую историю с восходом к древности в пять тысяч лет. С современного взгляда чигунская практика путем денерации и интенсификации биоэнергоциркуляции человека усовершенствует его способность как организма так и ума.

Породившись в Династи Цзинь Китая, Даяинь чигун принадлежал школе “Кунлун” Даосов, и передавался из поколения в поколение более тысячи лет. По особенностям методологии и теории эта школа чигуна входит в ортодоксальную систему чигуна по элексиру, созданного Классиком Лаоцзы.

В протяжении длительного времени Даяинь чигун передавался в секретной форме при даосизме. В полную систему этого чигуна входит большой ряд методов практики с движениями и без движений, которые разбиты на фундаментные, средние и высшие по степени, всего более 70 методов практики. Практиковая

этот тип чигуна, люди могут получить такие эффекты как: избавиться от заболеваний; крепить здоровья; удлинить продолжительность жизни; улучшать умственную способность мозга. Словом, всесторонне усовершенствуются физические и психологические способности человека с наилучшими результатами.

Распространитель Даяинь чигуна в наше время — знаменитый чигун-мастер Янь мы-дун (женщина) полностью уследовала методы и теории этой чигун-школы. С 1980 года она стала преподносить чигун обществу, по плану передавав до сего дня 20 методов практики из полной системы. В том числе в фундаментные входят методы: первая и вторая серия “64 движений”; “здорово-крепление с похлопыванием”; атлетизм “Даяинь”; упражнение “пять элементов” (тихий вид); упражнение “удаление токсина” (тихий вид). В средние и высшие степени мастерства входят 14 методов, как: упражнения кунлунского «восемь триграмм» с руко-сплетением; спино-вытягивание по типу «бацзы»; “тройничный спираль”; “Даяинь ладони”; “мягкие ладони”; бокс «восемь триграмм» с “пятью элементами”; открытие грудных энергоканалов с выпуском армата в виде “Дан”; бокс “нового освоения”; успокоительный чигун (тихий вид); далеко-визуальный чигун по “элексиру” (тихий вид); тихо-сидячий чигун высшего класса; чигун по открытию акупунктурных пунктов (тихий вид); буддийский тихо-сидячий чигун по ингаляции; наконец, Чигун по выправке ненормальностей от чигун-практики.