

# 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。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>