



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

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/>