



鄢林气功療法專輯

湖北省暨武汉市气功学会 编

湖北省科学技术协会宣传出版部

前 言

气功家郭林，以我国传统气功，结合本人练功六十年的心得体会，总结出一套具有特色的气功实践经验，形成了辨证施治，动静相兼，调动内因，整体治疗的气功疗法。自从1970年起，郭林气功公开传授以来，治疗多种慢性病，尤其心血管病和各种癌症具有成效。实践证明，这套气功为探讨中西医结合治疗疾病，找到一条新途径。

我们根据郭林老师在汉讲学的基本内容，以通俗易懂，便于学习为原则，编成这本专辑，仅供读者参考。由于时间仓促，编者水平所限，错误之处在所难免，敬请批评指正。

张加华 李福培
罗子荣 李尚芳

编 后 语

《专辑》在编写过程中，承蒙贝嘉德，郑速燕，曾尔亢，王逢义，陈运鹏等同志关心指导。承蒙武汉锅炉厂工会和魏峰等同志做了大量的绘图工作，以及张春保同志做了协助校整工作，在此表示感谢。

专辑中功理部份，仅是研究郭林老师实践经验的初步探讨，希望能起到抛砖引玉的作用，也希望今后更多爱好气功同志，在这方面进一步探索，使“气功”国宝不断地得到发展发扬。

目 录

一、功理功法探讨.....	(1)
(一) 功理探讨——基本原理.....	(1)
1. 动静相兼.....	(1)
2. 调动内因.....	(1)
3. 辨证施治.....	(2)
(二) 功法探讨——三个基本功.....	(2)
1. 意念导引.....	(2)
2. 调息导引.....	(7)
3. 势子导引.....	(8)
二、初级功图解及防癌功图解.....	(10)
(一) 预备功.....	(10)
(二) 简易收功法.....	(20)
(三) 升降开合松静功.....	(21)
(四) 自然呼吸法慢步行功.....	(37)
(五) 中度风呼吸法自然行功.....	(52)
(六) 中度风呼吸法定步行功.....	(56)
(七) 中度风呼吸法一步行功.....	(63)
(八) 中度风呼吸法二步行功.....	(67)
(九) 中度风呼吸法三步行功.....	(70)
(十) 风呼吸法快步行功.....	(73)

(十一) 松揉小棍功.....	(79)
(十二) 气功松腰功.....	(100)
(十三) 头部穴位气功按摩法.....	(107)
(十四) 涌泉穴气功按摩法.....	(132)
三、问题解答四十一题.....	(137)
四、辅导员四勤要求.....	(144)
五、部份病例介绍.....	(147)
六、附录.....	(165)
(一) 阴阳学说浅谈.....	(165)
(二) 经络知识浅谈.....	(166)
(三) 经络示意图 (五幅)	(170)
(四) 五行学说浅谈.....	(176)
(五) 子午流注时辰安排.....	(178)

一、功理功法探讨

(一) 功理探讨——基本原理

(1) 动静相兼

从练功的姿式来看，古气功是采用坐、卧、站式练功，而郭林气功疗法是以行功为主，郭林创造二十多种行功，它能适应多种疾病练功治病的需要。

从入静来看，古气功练功时要求全身进入安静状态，意念集中，意守丹田或身上某个部位。郭林气功是在行功中保持脑子安静，大脑处于半抑制状态，排除杂念，动中有静，静中有动，又动又静，就是动静相兼功法，以癌症为例：古气功要求达到绝对安静才能调动内气，病人很难做到这一点，郭林气功是在动静相兼中，半动半静中，就能产生和调动内气。癌病患者，势子导引，特快、中快、稍快及一、二、三步功，配合调息导引，“吸、吸、呼”，排除杂念，吸进大量氧气，这样能为治疗疾病特别是癌患者争取了时间。

(2) 调动内因起作用

按郭林气功的功理功法，调动内气沿经络脉运行畅通，产生治疗效果，这就是调动内因起作用。例如华佗说：血气流通百病不生、血气流通百病消除。按摩与针灸是外因通过内因起作用，而气功是调动内因起作用，要求练功者心安静，克服七情干扰，按新气功安排好功目、功时、功场、功

法，调动内气，大脑产生保护性的抑制，它是通过患者自身的勤学苦练进行自我治疗，自我修复的过程。例如，吐音是控制癌的最好方法，吐音就是从里到外调动内因起作用，是整体治疗，所以效果好。

(3) 辨证施治

辨证施治是郭林气功疗法的一个特点，是根据不同的病情，按病者的治疗过程的各阶段，安排不同的功目、功时，对练功者提出不同的要求，并且根据病种、病情、体质，确定采用补泻的不同功法，虚者补之，实者泻之，又虚又实，调整之。例如，癌症和炎症患者则采用风呼吸泻法，“先吸后呼”；一般慢性病人采用补法，“先呼后吸”。按摩中、正、反、转以及转的次数都有补泻之分。又例如出脚的先后，是脚跟先着地，还是脚尖先着地，都是根据不同的病情提出不同的要求。一般肝病、眼睛病不管男女先出右脚而且是脚尖先着地，调动、肝经、脾经。癌病或其他慢性病先出左脚，而且是脚跟着地，调动阴阳二跷脉。以上事例都说明是遵循辨证施治的原则。

(二) 功法探讨——三个基本功

① 意念导引。

就是从题入手(定题、选题、守题、放题)，在练功中把意念活动，如意识思维、思想感情等精神活动，集中到某一点、某一词或某一事物上，用守题代替守丹田，借以排除各种杂念，即所谓以“一念代万念”，意念活动达到入静状态。通过这种功法，使大脑皮层逐渐进入半兴奋半抑制状态，是在觉醒状态中练功，不可昏昏欲睡，昏睡中练功产生不出内气来，没有疗效，只有使大脑入静，这样才能使大脑

皮层得到充分休息和调正，才能对全身各系统、各器官起到良好地保护作用，减少和打断病理惰性的恶性循环，为更好地进行自我修复、自我建设创造条件。

郭林气功疗法的关键在于松静和意念集中，松与静互相促进，只有入静的好，才能松的透，反之，只有松的透才能静的深，这样才能促进“内气”的大量产生和正常运行，从而达到治病防病的医疗保健作用。因此说，意念活动的功法是郭林气功疗法中的关键，必须刻苦锻炼，正确掌握它。

锻炼意念活动的功法，一般可分为四个过程：定题、选题、守题、放题。初学气功，应先熟悉动作，练功中不可再想动作，要想一个简单而稳定的词，如“健康”、“好好练功，战胜疾病”等概念，将意念集中在这个题上，叫“定题”。

再经过一段时间，势子比较更熟悉了，基本掌握了定题的功法，在意念活动上需要提高一步，这就需要“选题”了。选题就是选择在练功过程中的思维活动的内容，以“一念代万念”，排除杂念干扰，使身心松静下来，进行练功，有利于“内气”的产生，得到良好的疗效，这就叫“选题”。选题要选择身体以外的题，内容要简单和稳定，要根据自己的病情、病种，指标高低，进行选题。高血压、青光眼、眼压高等患者就要选择低于气海穴的题，如地上的花草、青草坪、小树、湖边小草等。血压不高不低的患者，则可选与膻中穴相平位置的景物。如低血压及内脏下垂等患者，则应选择高于印堂穴的题，如树梢部分。选择的内容要使我们的意识思想，感情趋向于稳定集中，帮助入静，所以要选近不选远，选静不选动。一般来说，选平静的湖水，屹立的青松，都

是较好的题材。在公园练功选题，以不出公园为好。选题要避免容易引起七情干扰的景物或事物。如诗词歌曲等，其他一切能引起兴奋的题均应避免，如风摆杨柳、波涛翻滚、水中游鱼、舞蹈、球赛等都不适宜。另外选题是按照病情、病种的不同和五行规律来考虑，一般可按下表，对照病情选择颜色和方向进行练功：

金	——	肺	——	选西方	——	白色。
木	——	肝	——	选东方	——	绿色。
水	——	肾	——	选北方	——	黑色。
火	——	心	——	选南方	——	红色。
土	——	脾	——	选中间	——	黄色。

例如：肝脏有病，最怕忧郁不舒，在选题时，应尽量选择温和平淡之题，如绿色的树木草地等，练功朝东方；如心脏病患者，选题时应避免深红等刺激性颜色，可以选择紫红、淡红色，如红苹果，练功朝南方；如高血压患者，则应选择低部位的东西，高血压与肾病有关，就应选择黑色或紫色，朝北方练功，与心脏有关就应选择朝南方或紫红色的东西练功；如果患者身上同时有许多疾病，就要全力找出哪种病是主病，然后按表对照选题。

在练功过程中，选题的合适与否，对疗效的影响很大。选题恰当，就打好了守题的基础，选得不恰当，甚至可以加重病情，这一点要特别注意。由于郭林气功疗法在治病阶段，采用的是三关分渡、循序渐进的教授法，选题是选身子以外的题，这样做可以避免出偏差，而且增加疗效。所以在初练功阶段，可守身外的题，而不守自身的任何部位。一般选题是在练功的前一天做好选题的准备工作，根据自己的病

症选择适合自己练功的题目，而且要熟悉它。在练功过程中，选好题后，用一题不要轻易换题，一个题可用3~6天，直到不能起到集中意念时再换新题。

守题就是在练功过程中，想着所选的题，把意念活动集中到题上。守题有十二字诀、及三不的原则。

十二字诀是：“一聚一散，似守非守，若有若无”。

三不原则是：“不抓、不追、不盯”。

一聚一散——练功时要求无杂念，若出现杂念，就要用意念集中于“题”的办法来排除杂念，这就叫“聚”。若杂念已走，就要把意念松一松，把“题”放一放，这就叫“散”。这时精神和势子就会更松。在练功中对题想一想，放一放，这就叫“一聚一散”。

似守非守——聚时不能对题想的太紧，散时也不要思想放空，这样又像想着题，又像没想题，保持这种状态，才能松静的好。

若有若无——练功过程中，思想上又像有题，又像没有题，一放松题就没有了，稍想一下题又来了，这样似有意似无意，无意之中又有点意，这样才能保持入静状态。

为了达到十二字诀，必须掌握不抓、不追、不盯三原则：

不抓：练功中对题守的住就守，若守不住也决不要勉强去紧抓不放，否则会引起头晕头痛。

不追：若守不住题就跑了，就让它暂时跑一跑，若杂念来了，思想松一松，题自然就又回来了，不要勉强用意去把它追回来，否则也会引起头晕心慌等不适现象。

不盯：守题时把全部思想感情都放在题上，但想题不是

把视线落在题的形象上，眼球仍要保持平视前方，仍闭着眼，实际上前方什么也没有，这样看和想分开了。如选题选一个苹果，想着这个苹果，不能把视线落在这个苹果的形象上，这样就形成了思想上有苹果，但眼睛没有看着苹果。若把视线落在题的形象上，就会出现用眼紧盯不放的毛病，这样“内气”产生的就少，并且容易引起偏差。

要想守题守得好，第一，必须树立信心，用百折不挠的精神去和疾病做顽强的斗争，直到最后战而胜之。第二，必须胸怀开阔，有远大理想目标，不要为名利纠缠，这样才能避免因七情干扰而影响疗效。另外还要安排好工作、学习、生活和功时，这样才能心安神静地练功，杂念少了，自然易于入静。第三，必须势子导引与意念导引，互相配合，只有下苦功练习，才能真正做到松静自然，提高疗效。

初学练功，若有七情干扰，杂念实在排除不掉，心烦意乱，发生这种情况时，切不可勉强练入静功，可暂时不练，如慢步行功，头部按摩，涌泉按摩等，否则会引起偏差，可改练呼吸导引的定步风呼吸法或风呼吸法的中度行功。若练功中突然受惊，可做三个升降开合松静功进行调整，然后再接着练。若练功中有外声，如鸟声、蝉声、歌声等干扰，守不住题时，可把题放掉，把意念集中于干扰的声音上，（也要运用十二字诀及三不原则），待干扰排除，再把意念回到原题上，这个方法叫意念活动的“偶然开法”。

放题 收功时，由三个不下蹲的升降开合开始，将所守的题放掉，不想题而想中丹田，这个过程叫做“转意念”。其次揉球、放球、揉腹，都把题放掉而不能把意念放走，而是使意念始终稳定在中丹田。

在练意念活动功法中，定题、选题、守题、放题，关系非常密切，互有作用。好像农业生产一样，定题、选题就如同选种，守题就如同播种和培育，放题意念回丹田就如同秋收时颗粒归仓。若不用放题功法，草草收功，周身元气回不到丹田，久了就会造成元气亏损，或气血郁阻于经络而造成病痛，所以练功前要选好易守易放的题，三者互相影响，缺一不可。

②调息导引

调息导引也是配合意念导引，加强内气，能给呼吸中枢神经创造反射条件，促使大脑逐渐进入半抑制状态（半入静境界），使大脑得到充分的休息和调整。

调息导引的要求是根据病情、病种采取不同的呼吸方法，如自然呼吸，风呼吸，气呼吸……等，其快慢要求是根据不同病情，严格规定，进行锻炼。采用风呼吸法时（鼻吸鼻呼），又必须严格掌握，势子与呼吸要配合好，配合不好时间长了就会出偏。郭林气功不管练什么功目，都需要做三个气呼吸和三个中丹田开合。因练气功就是要锻炼真气（先天之气，后天之气、大自然之气），调动内气，运用内气，依此治病延年。气呼吸（预备功做三个气呼吸），身体一落一起，腰膝也随之落起。意引头身下降，可以导引足三阳经从头走足；意引膝腰上升，可以导引足三阴经从足走腹。走胸，阳降阴升，气血周流，营卫畅通，调理脏腑，阴阳平衡。预备功中丹田三开合，开时两手手背相对，合时两手翻过来使两手心相对（内劳宫相对）。起什么作用？内劳宫为心包络经荣穴之血，外劳宫属三焦经之气，气为血帅，血为气母，两手一开，血促气行；两手一合，气帅血行。开时手三

阴从胸走手，合时手三阳从手走头，气血营卫，周流不息。为什么做丹田三开合？因丹田在脐下为气海中枢，《难经》谓此为生气之原，十二经根本，肾间动气，呼吸之门、三焦之原。总之，此处为生命之根本，真气由此发生，任何功法都必须由此着眼下手；此外为七经十一条线所经过之地，此为任脉大站，升降开合的枢纽，所以练功从此下手，由此贯彻始终。操练任何功法，都以丹田为中心，开始于此，还归宿于此。气呼吸是采用鼻吸口呼，而风呼吸与气呼吸不同，风呼吸法是用鼻吸鼻呼，并略带有气息声音，但其声音不可过大，以自己能听见为限，而且吸与呼都比较短促，配合肢体活动，先做有节奏的两个连续而短促的吸（即吸、吸），再紧接着做一呼，形成吸一吸一呼。风呼吸法对治疗和预防感冒，消炎等有较明显效果。若治疗癌症，采用各种风呼吸法，配合一步二步三步行功，特快功，快功，中度行功等功法，在清晨和空气新鲜、有河湖水的地方去锻炼效果好。

自然呼吸就是人们不用有意识地去指挥呼吸动作，就象人们平日生活、工作一样，谁也不管呼吸，但是一时也没有停止过吸呼，适合心脏病、高血压患者操练。

③势子导引：势子导引是以行动配合意念导引。势子诱发内气产生，什么病练什么势子。每个动作目的是明确的，在行功中以腰为轴，全身放松，以腰带动躯干脖子和头部，使头部的动静脉管以及天柱穴，都能得到充分的活动。以腰为轴带动两胯，两脚行走，一定要先用脚跟着地，调动阴阳二跷脉，整个行功动作，叫做“调动二跷转天柱”。左右脚跟交替先着地，由脚经膝胯腰背到头目一连串运动，两足虚实变换，头目亦随之左顾右盼，肾与膀胱，一藏一腑表里呼应，就是调动先

天生命的根本肾气，由脚跟到头目脑海一气贯通往后流行。两手摆动成弧形，来回护丹田，叫做元气归丹田。练功时要求舌舐上腭是为了接通任、督两脉，使内气可以畅通，当行功出脚时大脚指先点地，是点大敦穴，起到调动肝、脾经络的作用。行功的每一细小动作，都有严格的要求，都起重要作用，必须认真操练。

郭林气功疗法的中心功法，不论操练哪种功目，都要做到园、软、远，才能发挥其最高功能。

园。在练功时，使躯干和肢体的活动都要保持园形（包括半园形），四肢不要硬直，要做园形和弧形运动。

软。颈部躯干和肢体的肌腱以及大小关节都要松软，不要僵硬死板。运动时，要保持一定的松软度，同时要做到松而不懈。

远。轻轻闭眼，平视前方，意念活动在身体以外，有相当功力时，可以放在丹田。

练功时，做到了园、软、远，就能够更多地产生内气，更好地调动内气（人身的生物电流），出现疗效。违背了园、软、远，则影响内气的产生，也影响疗效，甚至出现偏差，出现病痛。

我们练功就是要练出内气（人体生物电流的冲劲、钻劲、螺旋劲），以疏通经络的郁滞，调正脏腑，培补气血亏损，从而增强免疫力，以达到治病防病的目的。要想更多地产生内气，就必须正确采用各种导引法，过好三关（即松静关、意守关，调息关），练功中各种功法是相辅相成，缺一不可的，其中意念活动起着主要的关键的作用。

二、初级功图解及防癌功图解

(一) 预 备 功

新气功疗法的每一套功法，在练功之前，都要作预备功，为内气运行创造条件。预备功包括：松静站立，中丹田三个气呼吸和中丹田三个开合。

(一) 功法要领：

1. 松静站立：松静站立是预备功的基础式。松静站立得好，心安神静，排除杂念，全身各部器官，肢体与神经系统都能达到松静自然的境地，这对防治疾病将会起到很重要的作用。具体要求概括起来为十二句话：

两脚平站，与肩同宽。

垂肩含胸，虚腋松腕。

自然收腹，松腰曲膝。

下腭微收，舌舐上腭。

平视前方，双目轻闭。

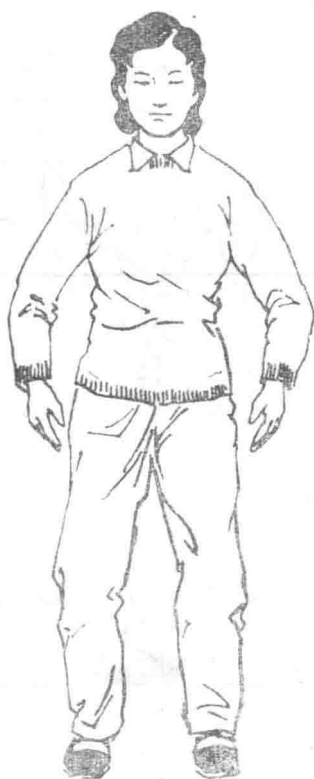
百会朝天，扣齿咽津。

2 中丹田三个气呼吸：气呼吸是用口呼鼻吸，初练时只要求慢呼慢吸，功练久了自然达到呼吸细、匀、深、长，要在中丹田处连续作三次呼吸，它是调息导引的功法之一，通过三个气呼吸，可以给呼吸中枢神经创造反射条件，促使大脑逐渐入静，并得到休息和调整。具体做法是：松静站立片刻后，双手慢慢由胯外象抱球似地向中丹田聚拢，两手掌心转

向腹部。女子先将右手（男为左手）压在脐下一寸半的地方，即中丹田（气海穴）处，然后左手放在右手背上（左手内劳宫穴对准右手外劳宫穴）开始连做三个气呼吸。呼吸时要注意松腰，松胯，松膝。先呼后吸是补法，适合于一般慢性病人操作，而癌症病人则宜用先吸后呼的泻法。

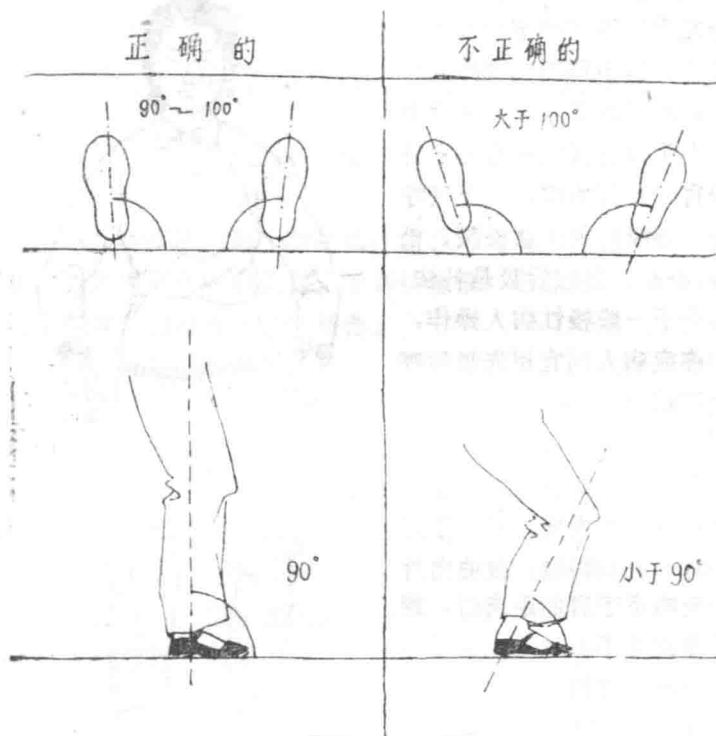
3. 中丹田三开合：最后一个气呼吸完毕后，双手向中丹田两侧慢慢分开，手背相对，五指轻靠，微曲向外开至略宽于肩的距离时，翻手变两手手心相对，又慢慢向中丹田聚拢。如此一开一合连续作三次，注意不管是“开”，还是“合”，都要求肩、肘腕放松，保持弧形，有利于气血流通。

（二）预备功图解：



预备功图1 松静站立

两脚平开，自然含胸，收腹，松腰、虚腋、松腕，平视前方，双目轻闭、舌舐上腭。



预备功图 2 松静站立中的脚和腿
 两脚平行站立，与肩同宽，两膝
 微曲，不超过脚尖，膝胯放松，
 重心在两脚中间