

新气功疗法

(初级功)

郭林 讲授
安徽科学技术出版社



新 气 功 疗 法

(初级功)

郭 林 讲 授

安徽科学技术出版社

记录整理 陶秉福

新 气 功 疗 法

(初级功)

郭 林

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行

安徽新华印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 2.5 字数: 51,000

1980年7月第1版 1981年3月第3次印刷

印数: 90,001—205,000

统一书号: 14200·21 定价: 0.20元

前 言

导引行气是我国古代研究生命科学的结晶，气功疗法是祖国医疗、保健和长寿学珍贵遗产之一。祖国医学认为，“气”是维持人体生命活动的一种基本物质，人的生、长、壮、老、死是“气”生长衰退的结果。“气为血之帅，血为气之母”，气机失调，就会得病。治疗疾病就要调理气血，以恢复其正常状态。“气血通则百病自愈”。气功疗法的理论和实践，不仅记载于道家、佛家的著作，也见于《内经》和历代著名医学家的论述中。古代传说中活了八百年的寿星老——彭祖，他之所以长寿，据《庄子·刻意篇》的记述，就是由于喜好练气功，坚持作“吹呬呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸”等气功。后汉的名医华佗对气功也很有研究，他总结导引行气，创编了“五禽戏”，到处广为传授。他的学生吴普、樊阿等坚持华佗所教授的气功锻炼，活到九十多岁仍很健壮，耳不聋，眼不花，牙齿齐全。

气功疗法不但早已流传到朝鲜、日本，近代又传至欧洲和美国。七十年代以来，气功在国外相当流行，目前国外从事气功锻炼的人数约二百万。国外对气功的研究，无论在用现代科学技术对气功家所诱发的异于常人的物理、生理效应的观测方面，以及在临床应用的范围和方法方面，都已有相当的规模和进展。

气功的“气”是看不见、摸不着的。过去由于科学技术水平所限，人们不能正确认识它，有的人作了一些唯心主义

的解释；再加上有些练气功的和尚、道士用发放外气的方法行医治病时，故意给气功披上了宗教迷信的外衣，气功就更为人们所认识了，以致至今还有人认为它是不科学的东西。近两年来，气功导引这一古老医学遗产，在国内也开始引人注目起来。人们不但从气功武术表演中看到了气功所能诱发的惊人力量，看到了血肉之躯创造的种种不可思议的奇迹，而且我国科研工作者开始使用现代科学手段对气功进行了一些研究。首先是上海的科研工作者，用科学仪器探测出气功发放的外气表现为红外幅射、静电、磁、次声，有的还可能是某种物质的“微粒流”或“人体场”，等等。这些都说明“气”确实是客观存在的物质。“气功运气疗法”的专家，在不接触病者身体的情况下，将“外气”运到病者某些穴位上，使病者产生感应，病人原来失调的机能得到了恢复，取得了确实的疗效。在此基础上，有关科研单位模仿气功家为人治病时所发放的外气，试制成功了红外幅射器等电子模拟治疗仪，在临床上也取得了相似的效果。当然，对于“气”这一物质的发生、作用的机制和它的本质，还有待于中、西医学家以及多种学科科学家的共同努力来进一步研究探测。但越来越多的事实都集中说明一点，人体可能存在一种固有的自动调节系统；气功治疗疾病，乃是通过一种特殊的信息，来调整机体的不平衡状态。

郭林老师（即北京画院女画家林妹殊）自八岁随祖父（时已出家为道士）学习气功及国画，具有童子功的根底；以后在跋涉名山大川写生作画的过程中，遍访各家气功名师，取长补短，造诣颇深。郭林老师现年七十一岁，在旧社会因生活颠沛流离，曾停功一段时间。后因身患多种疾病，经过多次手术治疗，其中先因子宫癌 1949 年在上海行生殖系全切

除；最后一次因癌转移，于1960年在北京行膀胱部分切除。自从最后一次手术后，为了与疾病和死亡作斗争，她在早年练功的基础上，奋起苦练气功，亲身改革旧气功，终于创造了一套动静相兼、三关（松静关、意念关、调息关）分度，易于为广大病人掌握的新气功疗法。郭林老师经过十年的身体力行，取得卓著的成效后，为了救死扶伤、发扬革命人道主义精神，从1970年开始毅然走向社会，在“四人帮”横行时期，不顾各种打击迫害，坚持在首都公园中为各种疾患的病人教功授课。她针对不同病种、不同体质，设计和安排了不同的功式、呼吸法和练功量，辅之以不同的穴位按摩，切实提高了疗效。

“新气功疗法”不是依靠气功师授予的“外气”，而是调动病人自己的“内气”，使之按正常轨道循行经脉，有的甚至渗透体液，以调整阴阳，疏通瘀滞，促进气血交流和新陈代谢，达到防病治病的效果。十年来的实践证明，这种新疗法对不少沉痾固疾，特别是那些难以治愈的慢性病，如胃下垂、青光眼、肾萎缩、糖尿病、肝炎、妇科病、神经衰弱、失眠等，确有明显疗效；对高血压、心脏病的疗效尤为显著。对癌症病人，配合中、西医疗法，进行观察治疗，也收到有益的效果。

为了发掘祖国医学的宝贵遗产，为了使郭林老师创造的“新气功疗法”能发挥更大的作用，给广大群众提供一种防病保健的体育锻炼方法，给长期患有慢性病的人提供一种战胜疾病的新途径，我们根据郭林老师的讲授内容，整理成书。

锻炼气功的过程，是掌握“内气”的流动规律，克服其流动的障碍，改造其流动状态，使其充分发挥强身祛病作用的过程。这个过程只能由低级到高级，循序渐进，因而气功

锻炼大致可分三个阶段：在第一阶段里，一般都是按练功者的病情进行初级的功理、功法的辅导锻炼，以消除病痛为目的，所以称为初级功阶段或治病阶段。在初级功已基本掌握、病痛基本消除后，为了巩固疗效，还要练中级功。在中级功的基础上，为达到日常保健和延年益寿的目的，还要长期坚持高级功，包括站、坐、卧各种功式的锻炼和五禽戏。

当然，我们肯定新气功疗法的治病保健作用，不等于说气功就是万能的，而是提倡与其他中、西医疗法结合起来，发挥它应有的作用。同时，新气功疗法本身也是需要不断向前发展的。

本书的记录整理由北京师范大学陶秉福同志执笔。中央电视台卢谊逊同志为本书拍摄了全套功式示范照片，为书中的插图提供了准确的依据，谨致谢意。

新气功疗法研究小组

1980.5.1.于北京

目 录

第一章 新气功疗法概说	1
第二章 练功总则	4
(一)树立信心、决心和恒心	4
(二)衣食住行的调整	5
(三)牢记“圆、软、远”	6
(四)掌握“意、气、形”	7
(五)辨证论治,因人、因时而异	8
第三章 中度风呼吸法自然行功	13
第一节 预备功	13
(一)松静站立	13
(二)中丹田三个气呼吸	17
(三)中丹田三开合	18
第二节 迈步与手的摆动	19
第三节 风呼吸法	20
第四节 行进时其他功法	20
第五节 简式收功法	21
第四章 风呼吸法定步功	22
第一节 一般的风呼吸法定步功	22
第二节 快式风呼吸法定步功	24
第三节 慢式风呼吸法定步功	24
第四节 肾俞式风呼吸法定步功	24
第五章 自然呼吸法慢步行功	26
第一节 预备功	26
第二节 升降开合松静功	26
第三节 慢步行功	31

第四节	意念导引功法	33
第五节	复式收功法	36
第六章	松揉小棍功法	43
第一节	预备功	43
第二节	中丹田前原位揉棍式	44
第三节	下蹲揉棍式	45
第四节	左、右两侧揉棍式	46
第五节	头部、百会、哑门揉棍式	46
第六节	收功	48
第七章	涌泉穴气功按摩法	50
第一节	预备功	50
第二节	左脚涌泉穴按摩法	51
第三节	右脚涌泉穴按摩法	53
第四节	其他功法	53
第八章	头部穴位气功按摩法	54
第一节	预备功	56
第二节	印堂穴按摩	56
第三节	太阳穴按摩	58
第四节	眉和耳部按摩	58
第五节	眼部按摩	59
第六节	鼻壁按摩	60
第七节	哑门等穴按摩	61
第八节	天柱穴按摩	62
第九节	风池穴按摩	62
第十节	翳风、翳明穴按摩	63
第十一节	导引回气	64
附:	新气功疗法治疗慢性病病例简介	67

第一章 新气功疗法概说

新气功疗法是医疗保健的一种新的有效手段。各种病患者，凡是亲身实践过的，绝大多数对此都是肯定的。

气功是我国古代人民在长期劳动和与疾病斗争的实践中发明创造出来的。早在数千年前就有这方面的文字记载。我国古典医著《内经》中把“导引行气”列为医疗手段之首位。《灵枢·病传篇》提到：“或有导引行气、乔摩、灸、熨、刺、炳、饮药之一者”。《素问·异法方宜论》中也提到：“中央者，其地平以湿……故其病多痿、厥、寒、热，其治宜导引、按乔”。汉墓马王堆出土文物中发掘出来的导引行气图，对导引行气不仅有文字说明，而且有图形示范。说明导引行气法在我国春秋战国时代以至汉代，都曾广泛流行。

我国古代把“导引行气”作为医疗手段之一，因为它一不用针、二不用药，既方便，又经济，更无痛苦；尤为可贵的是，它是一种整体疗法，有病医病，无病预防，延年益寿，符合“上医治未病，中医治已病”的精神。我国历代著名医家都很重视气功。后汉医家华佗在总结前人经验的基础上，把导引式归纳为五种，名曰“五禽戏”，并从理论上加以说明。他说：“人体须得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬犹户枢不朽是也”。“为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老”（《三国志·华佗传》）。以后，葛洪、陶弘景、巢元方、孙思邈、李仕材、汪昂、沈金鳌等医学家，在他们的著作中，也都记述了“导

引行气”法。

气功疗法在后来也曾被蒙上了封建迷信的神秘色彩，同时由于后世功法的复杂化，渐渐地不适合劳动人民掌握利用，曾一度脱离了广大群众，成为道家、禅家以及有闲阶级中少数人闭门修炼的活动。

我自幼随祖父学习华佗“五禽戏”，早年寻访气功家多人，重视对“导引行气”的研究。中年停功以后，曾罹重病。疾病缠身促使我再次重视气功导引的锻炼，并且着重于导引对治疗慢性病患的探索。在近二十年内，根据自己对中医学常识的理解和练功治病的亲身体验，对旧气功的功法进行了改革，创造了一套新气功疗法。

新气功疗法包括五种导引法，即意念导引、呼吸导引(调息导引)、式子导引、吐音导引和按摩导引。



郭林在讲授新气功疗法
——时年七十一岁

旧气功一般采取“站、坐、卧、跪”四式。新气功疗法在此四式基础上，吸收了华佗五禽戏的优点，发展成为一种以“行功”为主的功法。它把旧气功中的意念导引、呼吸导引、式子导引等功法汲取到“行功”中去。到目前为止，为了适应不同病情的需要，已设计了二十多种“行功”。这样改革的好处是，使新气功疗法成为动静相兼、动中有静、静中有动的功法；而且在此基础

上，使内动与外动相结合，意念导引、呼吸导引、式子导引三者融为一体。

导引行气法在古代本来是一个统一的整体，导引与行气是密切配合的，所以它能取得整体的疗效。可是到后世，有人把导引解释为肢体运动，把行气看作是吐故纳新；将导引列为动功，行气列为静功，动功与静功从此分了家，导引行气法的疗效也就由此而大减，并且容易出偏。所以曾经有不少人认为，“气功虽能治病延年，但不易学，不好掌握，容易出问题”，把气功看成“可望而不可及”的东西。

新气功疗法改正了导引与行气分家的做法，恢复了古法，而且向前发展了一步。它既强调意念导引、呼吸导引、式子导引三者的密切关系，又强调把意念导引作为整个功法的中心，因为意念导引掌握的好坏，直接关系到“内气”产生的多少、疗效的高低。为了使练功人掌握好意念导引，把意念导引、呼吸导引和式子导引三者结合好，特设计了一种分阶段循序渐进、逐步掌握好意念导引的“三关分度”的功法。初练时，一般说来，意念活动大多注意在掌握“式子”上；当式子熟练以后，意念活动就会多起来，所谓“杂念丛生”，就需要把意念活动集中到“题”上（“题”，就是意念活动所集中想象的某一事物、景物或数字等）；当练到意念活动很容易集中于一点时（即练功中很少杂念；即使有了杂念，也很容易被排除），就可以把意念活动由原来的集中于体外某一事物而转为集中于体内某一点（一般都集中于中丹田）。这样做的好处是，使意念导引经过一段练功过程逐步做到意守丹田。一般说来，练功一开始就去守丹田是守不住的。由于守不住而着意去守，意念活动不但松不下来，反而更加紧张，练的结果发生头痛、头晕、憋气、腹胀等现象。又如旧

气功中的“调息”功法，一开始就把意念活动放在呼吸上，练的过程往往出现呼吸越来越急促，以至出现憋气、胸闷等不适现象。只有当意念活动不拘谨于呼吸时，呼吸才能悠长、匀细。经过对旧气功的一系列改革，这套新气功疗法就比较容易掌握。病人只要严格认真，循序渐进去练，就很少出偏差，疗效多数是满意的。绝大多数病人在练这套新气功的过程中，意念是平静的，式子是轻松、柔软的，呼吸是悠长匀细的。

以上说的是治疗一般慢性病的功法原理，至于治疗癌症的功法与此有所不同。本书主要介绍治疗慢性病的初级功，包括中度风呼吸法自然行功、风呼吸法定步功、慢步行功、松揉小棍、涌泉穴按摩和头部穴位按摩等六大基本功。

第二章 练功总则

（一）树立信心、决心和恒心

练功病人首先要坚信新气功疗法能治好自己的病；并且下定为革命练功、用百折不挠的精神与疾病作斗争的决心；从思想上、生活上和时间安排、场地选择等各个方面，为长期坚持练功作好充分准备。只有真正树立了信心、决心和恒心，才能真正练好功，早日达到预期疗效。

练功治病与其他医疗方法的最大不同点，在于其他方法患者主要是被动地接受治疗，治疗中患者的信心当然也是重要的，但很大程度上有赖于治疗者；而练功治病是在教授功法、功目后，完全依靠患者的主观努力，调动自体的“内气”来

调整阴阳，疏通经络脉。因此，患者的信心愈足，决心愈大，练功愈刻苦认真，疗效就愈显著；反之，犹豫不决，举棋不定，“三天打鱼、两天晒网”，是决不会产生疗效的。在这里，信心是先决条件，有了信心，才能下决心；有了信心、决心，才能有恒心。那么，信心是从那里来的呢？它不是凭空来的，而是来源于实践。初练功的人，开始对新气功疗法的疗效有不同程度的怀疑，这是很自然的。但只要坚持参加练功活动，耳闻目睹各种各样治疗成功的病例后，就会助长自己练练看的想法；当练功一段时间有了初步疗效，尝到了甜头后，对新气功治病就有了更大的信心。以后可能几经反复，但每当困难克服了，疗效巩固了，信心就更足了。

树立信心还有很重要的一条，就是必须把个人实践所得到的感性认识，与周围其他练功者的收获集中概括起来，上升为理性认识。只有通过学习功理、功法和刻苦练功，从感性到理性真正认识到新气功治病的道理后，才能真正树立起坚持到底的信心。

（二）衣食住行的调整

为了更好地练功，更快地取得疗效，恢复健康，平日生活起居应该按照下述要求去做：

1. 衣：穿衣以轻软宽大为佳，不要因追求外观而穿紧身卡腰的衣裤。

季节气候变化时，要随时增减衣服，防止感冒。冬季要注意保暖，适时穿上棉衣、棉鞋，戴上棉帽，不要勉强去抗寒。这样做，一方面可以保持气血的正常运行；同时，在练功中比较容易入静。

练功时，要松开腰带、领扣、袖口、表带，穿平底鞋（以布鞋为佳），不穿硬底和高跟鞋。

2.食：不吃辣椒等刺激性食物，葱蒜要烧熟吃。绝对不许抽烟，不许喝酒。

清晨练功前，不吃或少吃一点东西，练完功过30分钟再按常量吃。午后或晚间练功前，吃饭不要过饱，饭后过1小时才能练功，功后最少休息30分钟再吃饭或做其他事情。

3.住：住房经常开窗，保持室内空气清新。清晨练功要选择宽敞、空气好的地方，最好在有水、有松柏树的地方。此外，练功时要在平地上进行，还要避免七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）干扰，否则也是练不好功的。

初级功练功时间的安排，应根据各人具体情况而定。如果是全休病人，练功时间可以多安排一些，因为病人的主要任务是治病。一般早晨应练2~3小时，下午或晚间再练2~3小时。早晨宜练慢步行功，晚上可练松揉小棍和涌泉穴按摩，中午午饭前可做头部按摩。如果是坚持上班或病愈恢复上班的病人，时间紧，练功时间就少，但每天至少坚持早晨起早练1小时慢步行功，晚上练1小时松揉小棍和涌泉穴按摩，在感到疲劳或工间休息时可做头部按摩。

（三）牢记“圆、软、远”

“圆、软、远”是新气功疗法中的重要诀窍。不论练哪种功目，都要做到圆、软、远，在做慢步行功时尤为重要。

圆：在练功时，躯干和肢体活动都要保持圆形（包括弧形），四肢各关节不要僵直，以利气血的流通。

软：颈部、躯干和肢体的肌腱和大小关节都要松软，不要僵硬死板。运动时，既要保持一定的松软度，又要做到“松而不懈”。

远：眼睛虽然轻轻闭着，但要平视前方，不可上视、下视或斜视，否则头部会感到不适。初学练功时，意念活动应

集中在身体外面；只有在具有相当功力后，才可意守丹田。

在练功过程中，要经常提醒自己，以“圆、软、远”的原则来对照检查。认真做到此三字诀，才能更多地产生“内气”，疗效才高。反之，则不仅无效，还会出偏。

（四）掌握“意、气、形”

意是意念活动，包括思想、感情、意识、思维等活动。气是内气。形是形体动作，即式子。意、气、形是什么关系呢？大家知道：练功就要练出内气，以疏通经络，调整阴阳，补气血之不足，增强免疫机能，达到治病的目的。要想更多地产生内气，就要正确使用各种导引法，过好三关（即松静关、意念关、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键作用。但是，式子导引、呼吸导引对意念导引也有反作用。因为轻松、柔软的肢体活动有利于意念的放松，有利于大脑的入静；同样，悠长匀细的呼吸，也有利于脑的入静。

正确使用意念活动功法，能使大脑皮层在半抑制状态中得到休息，只有利用选题等功法，使意念集中于一点或一物，才能开动气机，产生更多的内气。因为内气是通过意念导引产生的，所以叫做“意引气”。练功时，除了意念活动外，还需要正确的式子配合。正确的式子可以帮助产生内气，又可以使已产生的内气沿着正确的轨道运行。初练功者由于式子不熟，需要一段时间熟悉式子；式子动作一旦熟了，就不要再过多地想它，这时练出的内气自然会引导出正确的式子，在气功里叫做“气引形”。

初练功者在熟悉式子时，意念活动是集成的。式子一旦熟了，杂念就会多起来。这时不能让纷纭的杂念占据脑海，也不要因苦想式子而“意引形”，因为，“意引形”和丛生

的杂念都产生不了更多的内气，而且容易出偏。这时必须使用选题等功法，集意念于题上，以便引导出更多的内气。内气再引导出正确的式子。初级阶段意、气、形的关系只能是意引气、气引形。

气功里还有“意领气”之说，它和“意引气”是不同的。其区别就在于：“意引气”是以意念活动为主，配合式子活动和调息活动，产生内气。“意领气”是用意念指挥内气运行。对初学气功者来说，是不宜做“意领气”的，因为：第一、形体未柔；第二、气未和；第三、不熟悉经络循行路线，强自去做，很少不出偏的。

（五）辨证论治，因人、因时而异

新气功疗法根据人体生理、病理、医理，认真贯彻辨证论治。即以初级功阶段所练的这些基本功来说，同一功目，不但男、女有别，不同生理状态下也有别，不同病症的练功要求也不一样；同一病种，在从疾病的缓解到痊愈的不同阶段，练功要求也有不同。诸如：

1. 做中丹田三个气呼吸时，双手放到中丹田前的次序，男子先放左手，女子先放右手；练松揉小棍时，单手持棍的动作，男子用右手，女子则用左手。书中有关这些男、女有别的规定，都是根据男、女不同生理条件设计的，必须严格区别。本书功式示范插图，是根据女病人练功照片描绘的，男病人在参考时，应注意对照文字说明中的要求。

2. 有些功式的出脚次序（先出左脚还是先出右脚）及着地方式（脚跟先着地还是脚尖先着地），双手上提时手心的向背，气呼吸时身躯升降的幅度和速度等，都根据不同病症，视其调整阴阳经络的需要，作了不同的规定。例如，对高指标的病人（指血压、眼压偏高，及血脂、血糖、胆固醇、转氨酶