

郭林讲授

4
7
新气功疗法

〔中级功〕

安徽科学技术出版社

样 本 库

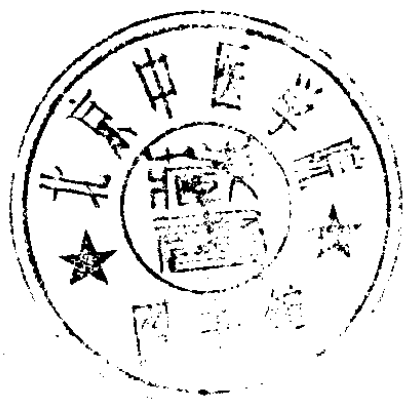
新 气 功 疗 法

(中 级 功)

郭 林 讲 授

陶秉福 整理

25/1611/7



安徽科学技术出版社

1107904

新气功疗法(中级功)

郭 林 讲 授

陶秉福 整 理

●
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 插页: 2 字数: 53,000

1983年10月第1版 1983年10月第1次印刷

印数: 1—162,000

统一书号: 14200·54 定价: 0.30元

前 言

《新气功疗法(初级功)》自1980年7月出版以来,受到了广大读者的热烈欢迎;1982年又作了补充修订,再版发行。近三年来,新气功练功活动已在全国不少地区广泛开展。许多严重疾病患者在自己治好病之后,仿效郭林老师以己及人,救死扶伤实行革命的人道主义精神,现身说法宣传推广新气功疗法,积极在当地组织新气功学习班和传授新气功。新气功疗法的研究组或辅导站,如雨后春笋,到处成立。如万倪文同志在练新气功治好肺癌后,便在四川成都建立了新气功疗法辅导站,仅在此一地先后学功治病的人数也已达数千人之多,光今年上半年就有一千多名患者学功,现在成都已成立了新气功疗法研究组。又如黄怀章同志,在北京练新气功治好乳腺癌,回到西安上班工作后,许多癌症患者闻讯赶来,纷纷要求她传授新气功,当地已办起了新气功疗法训练班。在她那里学过新气功疗法的一位李德恕大夫,回到西电公司职工医院后,把新气功疗法的风呼吸法快功用于治疗10例矽肺病人,均有不同程度的好转,这些病人两年来无一伤风感冒。目前新气功疗法除了在北京有地坛公园、紫竹院公园两处经常坚持的教功活动外,在上海、南京、成都、广州、桂林、湖北、湖南、无锡、河南、沈阳、抚顺、新疆石河子等地也有常年的办班活动。

随着新气功在群众中日益广泛深入地开展,以及它的显著疗效的大量出现,引起了各方面人士的重视。1982年7月

《北京文学》发表了柯岩同志的长篇报告文学《癌症≠死亡》。这篇报告已被评为报告文学优秀奖。她以患者学功的身份，在学功治病的过程中接触了广大的病员，进行了大量的调查，掌握了丰富的第一手材料，本着实事求是的精神，对新气功疗法治癌的作用作出了客观的报道。文章发表后在国内外引起了很大的反响。国内的广大读者反映这篇文章写得好，有说服力，大长国人的志气。美国德克萨斯癌症研究中心物理化学博士雷久南先生，在中美学术交流计划安排下在北京工作期间，亲自到地坛公园参观新气功学习班的练功活动，访问了不少病员。他在回国后寄来的信中表示：

“气功合乎科学，拿我们对癌症的认识，我愿意从科学研究者的立场供给您一些例子：

第一、癌细胞是缺氧，因为它缺氧造成它各种功能的改变，以致不断地生长。如果能大量供给它氧气，是可以抑制它的生长或消灭它的。高压氧是能阻止癌细胞的生长。气功治癌强调大量吸氧，这是完全合乎科学的。

第二、情绪和生理功能有密切的关系，生活紧张、情绪压抑能造成免疫功能的减低，同时改变各种荷尔蒙分泌及皮肤电阻的降低，这些现象都有科学的报道。现在有些研究发现癌症病人在发病前很多精神上都遭受到某种打击，或闷闷不乐，对生活不乐观等。如果针对这些现象，改变心理状况，则肿瘤有时会突然地消失。气功治癌强调心情平静，不受任何刺激，这是完全合乎科学的。

第三、肿瘤的生物电不同于正常细胞组织，我们的工作发现肿瘤的电位总比正常低。譬如肝癌，癌的部位是副电位，像个电池一样。这种电位的差别可以理解它之所以能争取营养、不停地生长。文献有报道，如果用正电或 Magnetic

field 治疗，可以消灭肿瘤(动物身上的试验)。练气功的人能放出一种磁或静电，这又说明气功治癌是有科学根据的了。”

这些看法值得气功家们和有关科学工作者进一步研究。

在新气功疗法(初级功)日益得到普及和推广的情况下，许多读者纷纷来信要求早日整理出版新气功疗法的中级功，以进一步提高功法、巩固已有的疗效。读者的殷切期望，鼓舞和鞭策了我们克服各种困难尽可能完成了这一任务。《新气功疗法(中级功)》终于与读者见面了。在这本书里收集整理了郭林老师练功实践和教功实践中的五套功法：吐音功、脚棍功、松腰功、八段锦、三环功等。这些功法都是要求在练了初级功的基础上才能操练的。没有练过初级功、没有掌握放松、入静要领的人，立即就来练这套中级功是无法学会，也不可能有疗效。因此，一定要本着“循序渐进”的原则，逐步提高自己的练功水平，千万不可急于求成。否则，不但收不到理想的效果，而且往往会发生偏差。

在这五套功法中，其中脚棍与吐音两套功法都是郭老师的家传秘法。脚棍功法是一种独特的功法，对下焦病有很高的疗效。大凡因心脏、肾脏以及某些癌症引起的下肢浮肿经练初级功效果不显著的，加练脚棍后，浮肿很快就会消失。

关于吐音功法，最早可以追溯到西汉，在马王堆出土文物《导引图》中可以看到有吐音的记载，但无功法。到了梁陶弘景辑录《养性延命录》时辑录了前人所传的吐气六字诀，即“吹、呼、唏、呵、嘘、咽”。此法一直流传至今。但此六字诀与马王堆《导引图》所记载的吐音法已经不同了，《导引图》中记载的是大声啸叫，而六字诀则要求“切忌出声闻于耳”。就我们现在所查资料来看，关于吐音的记

载到了明朝在民间仍有流传。明·宋应星在他所写的《论气·气声》篇中曾有过如下的记载：“其声振山谷，则修士别有义理，非众人之所知也”。由此可见，宋应星当时曾看见过练功人在深山中吐音，发出的声音可以振山谷。但是所有这些记载都只限于对吐音功法的描述，而没有功法本身的说明，可见吐音功法久已失传。现在，郭林老师继承古吐音法，并身体力行，实地探索，有所创造，有所革新，而且在全国第一个公开传授此功。特别是在用此法配合治疗癌症中取得良好成绩。应该指出，吐音功终究是在练好初级功的基础上才能发挥其作用的，不练好初级功或放弃初级功去搞吐音则无异是舍本就末，缘木求鱼。至于吐音功法的机理，象其他气功机理一样，还是个有待研究的课题，郭林老师有她自己的体会，大家可以研究。象这类临床确有疗效而未能从现代科学加以说明的古老遗产，在中医学中是屡见不鲜的。

新气功疗法的编写工作无论内容和形式，都是在尝试中，象初级功分册一样，中级功分册也需有一个不断修订完善的过程。欢迎读者在阅读中提出宝贵意见，以便今后改正。

还要借中级功出版的机会，向读者说明一点。就是很多读者来信反映自己的具体病情；或练功中的感受和出现的问题，要求给予具体的指导。这类信有的寄到郭林老师处，有的寄到“新气功疗法研究小组”，有的寄到了出版社编辑部。对同志们的热情和信赖，我们深表感谢。但是郭林老师年事已高，平日要从事国画创作，要练功，又要给北京地区辅导员和中级班学员讲课，有时还要到外地查功讲课，对阅信和回信实在力有不及。而且新气功疗法研究小组至今只是个新气功爱好者（多数是直接受益得救者）业余自发的组织，一无编制、二无经费、三无办公地点，怎么能应付得了每年数千

封病家来信呢？希望有的读者在未得到回信时能予原谅。今后如有这方面的问题，最好就近请教当地的新气功疗法辅导员或者有机会到北京地坛公园或紫竹院等处找“郭林新气功疗法学习班”的辅导员解答。

新气功疗法研究小组

目 录

第一章 吐音功法.....	1
第一节 吐音中的基本音	3
第二节 吐音中的意念导引	6
第三节 吐音中的呼吸导引	8
第四节 吐音中的势子导引	11
第五节 吐音中的辨证论治	14
第二章 脚棍功法.....	20
第一节 预备功.....	21
第二节 意念导引	22
第三节 脚棍功的操练法	26
第四节 脚棍功的辨证论治	29
第三章 松腰功.....	31
第一节 松腰功第一段	31
第二节 松腰功第二段	34
第三节 松腰功第三段	36
第四章 新气功八段锦.....	39
第一段 膻中升降理三焦	39
第二段 疏通任脉膻中调	42
第三段 导引阴阳双垂手	42
第四段 接通任督过三关	44
第五段 点按印堂双提腿	46
第六段 带脉点穴阴阳手	47

第七段	前后左右转腰俞	48
第八段	导引带脉通任督	50
第五章	三环功.....	52
第一节	预备功.....	52
第二节	行 功.....	54
第三节	收 功.....	55

第一章 吐音功法

运用人体的发声器官，在与意念、呼吸、势子等其他导引配合下，病人按规律反复吐发特定的声音，以达到治疗疾病、延年益寿的目的。这种方法叫做吐音功法，又叫吐音导引法。

吐音功法是郭林老师在融会古气功中呼吸吐纳法的基础上，根据声由气发，气功状态下的发声密切联系着“内气”的运行，两者互有影响的原理，参照中医五脏与五行、五声、五方的相应的理论，经过长期探索和临床反复实践验证，创设的一套新功法。吐音导引是新气功疗法五种导引中不可分割的组成部分，其他四种是意念导引、呼吸导引、势子导引和按摩导引。吐音功法的应用，在攻克癌症、红斑狼疮及心脏病等多种顽疾重病中发挥了意想不到的作用。例如《新气功疗法〔初级功〕》书后所载的治疗病例，绝大多数曾在初级功基础上加练了有关的吐音功，在该书初版时均有说明。后来因读者纷纷来信急于了解吐音功法，而当时还无力着手整理出版这一功法，怕分散读者对最基本初级功的注意力（实际上练好初级功也能治好病，而且不学好初级功是无法吐音的），在修订时从这些病例中略去了他们练吐音功法的记载。

正因为吐音功法在治疗疾病中产生了如此的效验，广大气功爱好者和新气功疗法的初步受益者迫不及待地要求郭林老师将它全面系统地整理出来，公诸于世，让更多的病家来应用。但是吐音的功法并不像以前介绍的功法那样，通过文字描述和配置插图就能讲得清楚的。吐音中从字音、声调到

快慢、高低、顿挫的变化，一般只宜面传口授。如果用文字来描述，那怕到了烦琐的程度也往往难以表达确切，这是其难处之一。不同的疾病，不同的夹杂症，不同的病人情况吐音有不同的设计；以及因所处的疾病归转和治疗阶段的变化，吐音又需要有相应的调整变化。在临床实践中，郭老师总是定期当面查功，逐个布置的，现在要把这些复杂的变化规律一下子全部条理化，这是一个更大的难题。尽管这样，郭林老师一本其开创新气功为人民服务的初衷，改变了过去吐音只能面授的做法，会同研究小组的同志们尽最大的努力来总结整理出这一功法。

这里应向读者郑重交代，对吐音功法要持审慎的态度，要在初级功锻炼有成效的基础上，争取在有经验的辅导员指导下进行；在练的过程中要密切注意自己的病情变化和自我感觉，加以调整，必要时应暂停吐音练习，不要盲目蛮干，以防出偏。

应该指出，学好了初级功的人如能掌握好吐音功法，当然是“锦上添花”，可以增强以前学的初级功法的疗效。如果没有条件，暂时没有掌握吐音功法，坚持练好以上学的初级功各基本功法同样可以治好病。那种认为不学吐音功法治不好病的想法是不切实际的，也是不利于自己练功治病的。

练初级功时已经讲过，气功疗法是通过开动气机，产生内气，使内气循行经脉，调整阴阳而达到治疗目的的。对于“气”这种人体内部的特殊信息的物理属性究竟是什么，中、外科学家都还在进行研究探测。吐音为什么能有治疗效果呢？从中医的一般常识来说，运气发声过程本身就可以通筋活络，有利于气血流通，消除疾病。吐音则又不同于平时的唱歌或喊叫。郭林老师的体会是，人在气功状态下吐音时产

生的特定声波，以及这一过程中由发声器官按一定频率振动所引起的机体内部的谐振，可以使“内气”的特殊信息循经脉通达脏腑，而收到调整阴阳、增强抗病能力的效果。例如，当有肝经疾病时，让病人吐肝音，可以使肝脏收到特定的信息而得到调整；有肾病的人，在吐肾音时，可以使肾脏收到特定的信息而得到调整，等等。

第一节 吐音中的基本音

吐音功法要求吐发的声音，在不同的病人以及同一病人的不同时期可有很多变化。但其最基本的发音可以归纳为以下几种。

(一) “哈”音

哈音又分高、低二音。高音哈有“泻”的作用，主要用于癌症、炎症等实证；低音哈有“补”的作用，用于与高音哈调节补泻。哈音是新气功疗法攻治癌症的主要吐音。一般都在哈音(高音为主)的基础上，结合有关脏腑再吐五脏音。哈音很少单个吐音，多数是高低，或高中低组合起来(好像配成一副药)应用，其运用规律如下表：

两个高音(单音二联)	肿瘤大，但未发现转移者
三个高音(一长两短)	抢救或术后防止转移，先给单音哈；适应后，改吐三个高音
两高两低	术后一两年未发现转移，为防止扩散或转移

一高一低	身体虚弱者，出虚汗、各项指标低 或正在做化疗时(化疗本身是泄)
一高两低	白血病患者，不能单吐高音，只 能吐低音或一高两低
三高三低	不补不泻，它比两高两低更提高 一步。如 $8 \times 10\text{cm}$ 的瘤子就给三 高三低， $6 \times 6\text{cm}$ 的给两高两低 就够用了
高一中一低(或低一中一高)	肺癌又感冒发烧、咳嗽的患者
肾癌吐哈音	用呼吸中的补法来调整
胃癌先吐哈音	以后再改吐“东”音

例如，肺癌病人经常采用的是吐高音的“哈”。肺的生理参数是九，在抢救中病人至少吐九个高音“哈”，分成三组，每组三个音；有时是三个高连音，如“哈—哈—哈—”为一组，共吐三次。泻到一定程度时(譬如两周以后)就应进行调整，把连吐三个高音“哈”改为吐两高一低的“哈”音。兼有慢性病的癌症病人，其吐音变化法后面还要详细介绍。

(二)五脏音

根据古籍的记载，我国古代对人体生理的认识是，五脏各有其相应的生理参数，如脾是五、肾是六，心是七，肝是八，肺是九。与五脏相应的有五个方向，如脾是中，肾是北，

心是南，肝是东，肺是西。与五脏相应的有五声，如脾是“宫”，肾是“羽”，心是“徵”（zhǐ纸），肝是“角”，肺是“商”。把五脏与五声、五方及五脏的生理参数结合起来，这是郭林老师探索治疗五脏疾患吐音的主导思想。在具体实践过程中（包括她自身的长期练功和十多年来指导别人用吐音治病），修改了某些难于吐发的音，并增设了胃音，即实际发展成六个脏腑音。

根据中医的全局观点，五脏（外加心包经实为六脏）通连六腑。（六腑包括：胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦）。吐五脏音可以对相应的腑病起调整作用。

五脏音各有高、低音。一般慢性病人通常总是高、低音搭配成组来吐。吐五脏音的组数，应根据该脏腑的生理参数或加倍数。

五脏音不仅应可以用来治疗该脏经络有关疾病。而且在用哈音治疗癌症时亦可结合运用。

	高 音	低 音	主治 脏器	本音	吐音数
心音	征〔zhèng(ㄓㄥˋ)〕	整〔zhěng(ㄓㄥˇ)〕	心	徵	7或7的 倍数
肺音	商〔shāng(尸光)〕	晌〔shǎng(尸光)〕	肺	商	9或9的 倍数
肝音	桌〔zhuō(ㄓㄨㄛ)〕	桌(上声) 〔zhuǒ(ㄓㄨㄛˇ)〕	肝	角	8或8的 倍数
	郭〔guō(ㄍㄨㄛ)〕	果〔guǒ(ㄍㄨㄛˇ)〕			
脾音	宫〔gōng(ㄍㄨㄥ)〕	巩〔gǒng(ㄍㄨㄥˇ)〕	脾	宫	5或5的 倍数
肾音	愚〔yū(ㄩ)〕	雨〔(yǔ(ㄩˇ))〕	肾	羽	6或6的 倍数
胃音	东〔dōng(ㄉㄨㄥ)〕	懂〔dǒng(ㄉㄨㄥˇ)〕	胃		依肾脏 数字， 用6或6 的倍数

(三)特殊音

西[xī(ㄒ 一)]如要补，而不能用“羽”音时，可以用西
豁[huō(ㄏ ㄨ ㄛ)]只有长短而无高低
屙[ē(ㄜ)]欧[ōu(ㄡ)]
沙[shā(ㄕ ㄚ)]只有长短而无高低

以上基本吐音在实际练功中除了有高低之分外，还有快与慢、强与弱、连与断、收与放的区分变化。练吐音功法的人一定要勤学苦练，既要做到发音准确，又要吐得轻重合宜、节奏分明，还要使声音流畅、柔和，才能加强治疗效果。

第二节 吐音中的意念导引

吐音所发出的“音频”和“声波”只有借助练功时所产生的“内气”这一特殊信息的传递，才能达到五脏六腑，从而产生疗效。所以，不练气功，未进入气功状态，是不能学好吐音的。要想练好吐音功法，必须首先练好新气功疗法初级功的全套功法，做到“松静自然”，能产生“内气”。要做到这一点，搞好“吐音”功法中的意念导引的配合就显得十分重要，其法有四：

(一)必须树立坚强的信念

练吐音与练初级功中的各项功目一样，首先必须树立坚强的信心，即相信吐音功法一定能够治好病。有了坚强的信念，在练习吐音时就可以做到心安神静，不受其他杂念的干扰；有了信念，就能持之以恒，坚持练下去，也不会受到七情干扰；有了信念，吐音时产生的“内气”就多，津液也多；

有了信念，练习吐音时就能做到严肃认真，一丝不苟。

(二)心安神静、心平气和

“音以情”，心不平气不和，杂念很多就调动不了“内气”，音也吐不出来；即使勉强吐出，所吐出的声波和音频也不可能借助“内气”这个特殊的信息通向病灶，也就不可能有疗效。因此，练吐音也必须注意排除七情干扰(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)，做到没有杂念，才能有好的声、好的音。

为了做到“心安神静”，要求患者在吐音前先做好松静站立预备功、三个气呼吸、中丹田三开合及升降开合松静功。在做了以上功课后，如杂念还排除不了，可以默念数目字，从1至30，或1至60(约一个数一秒钟)；如还不能平静，就从1默念到90个数目字(以此为限，不能超过90个数字)。如还是静不下来，就再做三个气呼吸、三个中丹田开合，把气沉下来。(中丹田开合最多不能超过九个。)

(三)意守病灶

患者针对自己的病症，哪个脏腑或哪个部位有病，吐音时就想着哪个部位。这样，有利于信息循着经络、神经向着某一个脏腑进攻，收到特定的疗效。如不能意守病灶，即使吐出音来，也是没有针对性的乱喊，达不到应有的疗效。

吐音时要注意准确，不能轻也不能重，而且要有节奏。这就要苦练，经过苦练，松静得好，“内气”产生得多，吐音时发出的声波就流畅顺利而且柔和。

(四)收视返听

练功病人在针对某一脏腑吐音时，就要用耳朵听着这一脏腑，脑子也想着它。如心脏病患者，在吐音时排除杂念之后，意念想着心脏，向心脏发出“征”音，耳朵要能仿佛听到心脏的谐振。这样吐出的音使心脏产生感应，就能加强心脏