

JianShenKang AiGuoLinQiGong

健身抗癌

郭林气功

陈秀坤 编著

人民体育出版社

健身抗癌郭林气功

陈秀坤 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身抗癌郭林气功 / 陈秀坤编著. — 北京: 人民体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4198-9

I. ①健… II. ①陈… III. ①癌-气功疗法

IV. ①R730.5 ②R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 259273 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 15.5 印张 330 千字
2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4198-9
定价: 32.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



郭林 (1909—1984)

目 录

第一章 练功基本要求	(1)
第一节 提要	(1)
第二节 练功基本要求详解	(2)
第二章 预备功和收功	(15)
第一节 概述	(15)
第二节 简式预备功	(16)
一、松静站立	(16)
二、中丹田三个气呼吸	(21)
三、中丹田三开合	(26)
第三节 复式预备功	(31)
第四节 简式收功和休息	(31)
第五节 复式收功	(34)
第三章 自然行功 (中度风呼吸法自然行功)	
.....	(35)
第一节 提要	(35)
第二节 概述	(35)
第三节 辨证施功	(38)
第四节 预备功	(41)

第一章 练功基本要求

第一节 提 要

1. 树立三心：信心、决心和恒心。特别是恒心。
2. 做好三调：调心、调息和调身。
3. 过好三关：松静关、调息关、意念关。
4. 努力做到：意引气，气引形，意气合一。
5. 正确掌握：补泻调整，辨证施功，建立正确的“攻”“守”练功方案。
6. 牢记三个字：圆、软、远。
7. 练功最怕：杂念、紧张和用力。
8. 严禁七情：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。
9. 做到三忌：烟、酒、辣。
10. 三不能练：太饱、太饿、生气时。
11. 注意节制：性生活。
12. 惊功之时：站定三开合。
13. 口水多时：站定三吞津。
14. 练功场地：地面平整、空气清新。
15. 穿着要求：宽松、舒适、轻暖、平底布鞋。
16. 练养结合：掌握好火候。
17. 量力而行：灵活掌握，严禁过劳，过劳会有反效果。

18. 尽力而为：功时不到，疗效不高。重病每日不少于三个半小时。轻病和五年之后，不少于两小时。

19. 癌症患者要综合治疗：调好心态，首选西医，结合中药，坚持练功，健康饮食，生活规律。

20. 群体抗癌，自救互助：抗癌路上，朋辈关怀，结伴同行。

第二节 练功基本要求详解

1. 树立三心

找医生看病，基本上是以医生为主，患者只是被动地接受治疗。练郭林气功，是患者自己出力，主动进行气功锻炼，自己进行自我控制的身心整体治疗，主要依靠练功人自己的努力。所以，牢固地树立三心即信心、决心和恒心，相信郭林气功配合西医、中医可以治好自己的病；信心十足，坚定不移，决心天天练习；持之以恒，练功一生一世，是实现完全康复的先决条件。最佳治疗效果是坚持天天练。

真正树立三心并不容易，特别是练功中出现病情变差时，只有通过认真学习功法、功理，长期刻苦锻炼，尝到练功的甜头，经过多次反复，在练功中把个人和周围练功者的典型经验和实践知识概括总结，把感性认识上升为理性知识，才能真正树立三心。

学功不要急躁，要循序渐进，打好基础。第一要先学到势子，逐渐掌握要领。第二要明理知法，在放松入静上下工夫。郭林老师强调，练功要松静，越松静调动内气越多，做到松静

就有练功的本钱了。松得透，静得深，练两小时功可以有四小时的效果；反之，只是学个样子，练八小时可能只有两小时的效果。第三要坚持天天练习，“一日不练，十日无功；十日不练百日空”。练功人要勤快，不要偷懒。你偷懒，癌细胞不偷懒。练功治病效果和练功时间成正比。

三心之中最难的是恒心。癌症患者抗癌是一生一世的事，治病阶段功时要长，康复以后每天练的时间可短些，但不能停止练习。

【验证实例】

北京一位练功康复的晚期胃癌患者 G 先生，为推广郭林气功，写书、撰稿、拍摄录影带，做过大量工作，担任北京郭林新气功研究会副会长。20 多年后因故停功，癌症复发去世，十分可惜。

香港一位德高望重的前列腺癌患者 Z 先生，学练吸吸呼吸行功后康复，自己买了一块地，免费教功，帮了许多癌症病人，在香港传为佳话。他的学生告诉我，26 年以后，他天天跳舞开心，不再练功，2009 年前列腺癌转移肝而去世，教训惨痛。

2. 做好三调

各种气功的基本内容都包括三调：调心、调息、调身，否则就不是气功了。心指思想、意识、思维、情绪、感情等意念活动。息指呼吸，一呼一吸为一息。身指势子、动作、身形等。气功通过三调导引行气，要意念导引、呼吸导引、势子导引紧密结合，才能达到最好的效果。三者之中调心最重要，要树立正面思维，进行良性暗示，意念导引是练功成败的关键。

3. 过好松静关、调息关、意念关

传统气功大多是为了修身养性养生长寿，以静功为主，采用站、坐、卧、跪的势子，意守身体内的穴位或窍位，使用细、缓、深、长的呼吸方法，“三关共渡”，比较容易出偏，有些甚至走火入魔。

郭林气功是从古气功改革创新出来的，目的以治病为主。重病在身，特别是癌症患者，生命受到死亡威胁，心很难静下来。郭林老师将古气功的静功为主，改革为动功为主，将“三关共渡”改为“三关分渡”，使学员在极难入静的情况下，“动中寓静”“静中寓动”“动中求静”“外动内静”“动静相兼”，在动静结合的情况下，进行肢体运动，“内”与“外”具练，在半入静状态下十分安全地练功治病。

郭林气功包括五种导引法：意念导引、势子导引、呼吸导引、吐音导引和综合（按摩）导引。40年来，没有人练郭林气功走火入魔。初学者功法没有掌握好，出小偏差的情况是有的，改正以后就没事了。

4. 努力做到“意”引“气”，“气”引“形”，意气合一

要“意引气”，不要“意领气”，不要意念领着气走。练功时心安神静，气要柔和，意要专一，不能三心二意，气要刚柔相济。松静下来，让气按照自己应该循行的经络路线自然行走，叫做“以意引气”。以“气”引“形”，指势子与气协调配合，形随气生，气随形流动，意气合一，不能意落于形。不要

想势子看势子，不意守势子和身体内部。

5. 正确掌握补泻调整，制定正确的“攻”“守” 练功方案

(1) 郭林老师说：“补泻是个大问题，一定要掌握好。”中医强调辨证施治，郭林气功同样强调辨证施功。中医按阴、阳、表、里、寒、热、虚、实“八纲”分类辨证。郭林气功要求老师和学员都要掌握辨证方法，以便给他人和自己诊病治病。

身体状况改变，功法应该随之变化，虚证要补，实证要泻，无病养生用补法或者调整法。同一种病，个人身体素质不同，病情病程不同，应该用不同的功目治疗，针对性强，疗效就高，这叫“同病异治”；而不同病种，可能用相同功目治疗，这叫“异病同治”。

(2) 《黄帝内经》两千多年前就指出：“正气存内，邪不可干。邪之所凑，其气必虚。”正气足，邪自散，邪气去，正自安。“攻”指驱邪，“守”指扶正。泻法驱邪，补法扶正，而调整法攻守相当。

(3) 气管炎、肺气肿、哮喘病人，选用“攻”强于“守”的功法。

(4) 心脏病、低血压、肝炎、糖尿病人，要选用“守”强于“攻”的功法。

(5) 癌症、炎症病人用风呼吸法。

(6) 心脏病、高血压患者一般用自然呼吸法或气呼吸法；血管硬化、高血脂症、萎缩性病患还要配合轻轻的风呼吸法，既要照顾心脏，又要考虑血管硬化和高血脂症。

(7) 女子经期或孕期，头部按摩、涌泉穴按摩、脚棍功、风呼吸法、吐音、下蹲动作，都要绝对停止，练功一般用不补不泻的调整法，以免干扰或破坏全身经络气血的正常运行。

(8) 癌症患者要采用威力强大的风呼吸法功目，而且要治病的主功和辅助治疗的功法相结合，调整和消除阴阳失调、气滞血淤，才能达到消肿散结、消灭病灶的效果。

6. 牢记三个字：圆、软、远

(1) 圆，指肢体和动作都要保持圆形或弧形，关节不要僵硬，直体各部位均围绕各自的圆心做圆形或弧形的运动。要神情自然，动作圆满，体态轻松，气势一贯。

(2) 软，指全身松软，不僵硬死板，身体轻松不用力，动作柔软，刚中有柔，柔中有刚。

(3) 远，指眼皮放松，眼睛保持平视远方的位置，视而不见，见而不盯，闭目时神视远方。初学气功的人，意念活动在体外，不意守体内。有相当功力后，才可以意守丹田。

7. 练功最怕：杂念、紧张和用力

练功时要思想平静，排除杂念，眉头舒展，面带微笑，体态轻盈，不拿架子，强调松、静、自然。杂念多就产生不了内气；精神紧张时练功会引起头痛、头晕、胸闷；身体哪里用了力没放松，哪里就会酸痛。跳舞、唱歌、体育、竞赛都要用力，而气功是从内到外都不准用力的体育运动，用力产生不了内气，没有疗效。

8. 严禁七情干扰

《黄帝内经》中指出：喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。

(1) “喜则气缓” “喜乐的心，就是良药”。是指心情平静愉快舒畅，意外惊喜或过度喜乐却会伤心，影响内气运行。我曾见过数个过度惊喜而死亡的实例。天津一个邻居大伯，因为大喜过度，竟然死在女儿结婚的喜宴上。

(2) “怒则气上” “怒发冲冠”，大怒使气血上冲，生气时头发也可以出气，气往上走，脸红脖子粗，血压升高，上实下虚，容易爆血管。

(3) “忧思则气结”，心情忧郁时内气不畅，气滞阻塞，就像打了一个结。“气血流通，百病不生”，气血滞结，百病缠身。

(4) “悲则气消”，过度悲伤，气都被消掉了，没有足够的气，身体虚弱，气血两虚，就会多病。

(5) “恐则气下”。记得在乡下读五年级时，要到二里地以外的村庄上学，中间路过一片坟地。有一次放学很晚，走夜路漆黑一团，过坟地时，一只黄鼠狼突然跑过，吓了我一大跳，气一下子沉下去，腿软到不能走路了，至今不忘此事。

(6) “惊则气乱”。惊功对练功人有很大伤害。几个学员对我说过，凝神练功时开着手机，电话铃声突然惊功，很不舒服，几天之后才恢复正常。我在公园练功时，曾因儿童游乐场的电铃声大作而惊功，好像触了电，气在身上乱窜，头、面、全身麻木，经络里的气乱了套。赶紧停下来做了三开合，还不能平复，又做了一套升降开合，接着再做行功，气才慢

慢平和下来。

练功为了练“内气”。“知神气而长生”，就是掌握好情志，气血运行顺畅才能健康长寿，而七情干扰对练功人的伤害大过不练功的普通人。七情干扰时练功，气会走错路，出偏差，所以，心情不平静时不准练功。

在北京时，大年初一漫天飘雪，大家仍会来到公园练功。休息时，一位新来的学员哭着对我说：“我多可怜啊，过年下雪还要练功！”在这样的心态下练功，不能安神宁静练气，产生不了内气，不会有疗效。几个星期后，她干脆不练了。第二年夏天，她的丈夫手拉着五岁的儿子来到公园，哭着告诉我，太太去世了。

一位学员家人问我说：“我太太什么功都做了，为什么没有效果呢？”我回答：“入静不好。”他太太几次对我哭，说家里发生一些问题，很生气。这样的问题没解决，大脑根本入不了静，只是做运动，不是做气功，当然治不了病。

9. 做到烟、酒、辣三忌

不吃辣椒等刺激性食物，绝对不许抽烟，不许喝酒。太刺激性的食物引起兴奋，影响大脑入静，即使练功也不会有好疗效。

10. 三不能练：太饱、太饿、生气时不能练功

(1) 清晨练功之前，可以不吃或者少吃一点东西。若不饿不吃东西，最好喝杯水。收功后半小时，再按常量吃饭，收功半小时后再洗澡。每顿饭只宜吃七八分饱。“食勿过饱，未饱

先停，已饥方食”是养生名言。吃太饱时，要2小时后才能练功。如果只喝一杯牛奶、喝一碗粥或一个蛋羹，休息一下就可以练功。

(2) 太饿时练功入不了静。要适当加强营养，保证营养充足，不要过分忌口；少油、少盐、少糖，多吃些新鲜蔬菜、水果和天然食品。

(3) 生气时练功，气会走错路，出偏差。得了重病的人，要想得开，看得透，拿得起，放得下，不要斤斤计较。“是非成败转头空，青山依旧在，几度夕阳红？”最好的心情是平静，练功一定要心安神静。人最宝贵的是生命，要珍惜生命中的每一天，生气烦恼也是过，快乐也是过，重病在身，为什么不能轻松愉快地度过每一天。

11. 注意节制性生活

病情严重的癌症患者，在练功治病的过程中，绝对禁止性生活。因为练功是练津化精，练精化气，练气化神。当然，也不是一辈子要做和尚或尼姑。病情稳定基本治愈后，可以过有节制的性生活。想身体健康，阴阳要平衡，郭林气功不是禁欲主义。

12. 惊功之时：站定三开合

练功前要选择好练功场地，留意有没有可能引起惊功的声音或情况。万一发生惊功，要松静平站，三开合，如果仍然不能平静下来，再多做几个三开合或升降开合，让自己慢慢平静下来，然后继续做完行功，这样就不会出偏差。若惊功后立刻

停止练功，就容易出现偏差。严重出偏者，体内气血运行被严重扰乱，一定要找老师辅导先纠偏，否则会越来越严重，引起许多病。练静功容易惊功，行功较少出现惊功。

13. 口水多时，站定三吞津

口水多到忍不住时，要松静站立，分三小口慢慢咽下，意想口水慢慢经过喉头、食道、胃，到达中丹田。“意到气到”，达到“玉液还丹，元气归丹”的效果。郭林老师要求三吞津时过五关：喉头关、心坎关、化食子关、气堂子关、丹田关。在松静的状态下，才能过五关。不要边行功边吞口水，容易呛，引起咳嗽，影响气归丹田。

注意：三吞津时要眉头舒展，主松静的上丹田一定要放松。

14. 练功场地：清静平整安全，空气清新流通

户外新鲜空气是治癌良药。水大、树多、又较长距离的平坦地，有松柏树最好。不要在有异味的小场地。空气污染严重的天气，要用自然呼吸法练功，不要用风呼吸法。

15. 穿着要求：宽松、舒适、温暖，平底布鞋

郭林气功强调做好衣、食、住、行生活四调。衣着要宽大、轻暖、松软、舒适，腰带、领口、袖口、表带都要松。季节变化时注意增减衣服，防止感冒。冬天要带帽子、手套、围巾，好好保暖，夏天也不要着凉受风。要随天气变化及时增减

衣服，经络喜温不喜冻。最好穿软底、平底布鞋练功，不能穿高跟鞋练功，否则会引起腰痛，还可能因震动而伤肾。

16. 练养结合，掌握好火候

练功强调一个“练”字，更要强调一个“养”字。“养”就是练功火候适宜，不要过火。练功不要只是“苦练”“蛮练”，还要讲究“巧练”“文练”。功目对症，功时合理，练功中有足够时间的休息“气化”，不要以为休息时浪费时间。每日睡眠要充足，生活作息要有规律。

17. 量力而行：灵活掌握，严禁过劳，过劳会有反效果

火候不够，只是效果差一些，过劳则可能有反效果。一定要灵活掌握，严禁过劳。重病在身，往往犯急躁情绪，练功过火，欲速则不达，反而事与愿违。不能只是拼命练，应该根据身体情况，在不同的阶段安排不同功法时，以练功中微微发热出微汗为度，“汗为心之液”，不能大汗淋漓，不能像一把火烧到身上，“引火烧身”。练完一天功，稍微有点累，第二天早上起床，体力完全恢复，就不是过劳。

早起身练功，事半功倍。郭林老师说，清晨3点到5点的空气是头等的，5点到7点是二等的，9点以后的空气就不好了。清晨是练功的黄金时间，除了空气新鲜、室外环境比较安静、便于入静之外，清晨人体内环境处在气血比较弱缓的状态，练功改善气血循环，会有更好的效果。不要在强烈的阳光下练功，最好戴太阳镜在林荫下练功。注意天没亮不要到树林

里去练功，要在空旷的地方练功；天亮了，有条件的最好到树林里去练，面向氧气来源，植物光合作用产生大量氧气。

18. 尽力而为：功时不到，疗效不高，重病每日不少于三个半小时。轻病和五年之后，不少于两小时

保证每日功时特别重要。练功太少，如同治疗药物剂量不够，当然就达不到疗效。不要求开始学功第一天就做三个半小时，病情重、体力差者要由少到多、循序渐进，慢慢增加功时功目，每天分几次练习，身体好转，自然能够完成所需要做的功。开始可以每次做的时间短些，次数多些，尽量练功生活化，让身体长时间保持在气功状态，不能因为怕过劳就练功很少。病情特别严重的，应练功五小时或以上，不能因为怕苦、怕累、怕冷、怕热、怕风、怕雨、怕痛、怕经济受影响，急于工作而上班减功时。不能因病情有反复而停功减功，特别是不能很快减特快功和吐音功，对气功疗效产生怀疑，不愿坚持练功，思想动摇，幻想灵丹妙药或等死，那样会很快死亡。练功如逆水行舟，不进则退，一日不练退十日。

【验证实例】

(1) 我的老师李素芳，1976年乳癌手术后肺部有阴影，心率每分钟100次以上，风湿性关节炎、过敏性哮喘、贫血、高血压，练功三五分钟就大汗淋漓，喘不过气，郭林老师让他9步停一停，36步休息一下，半年以后可以完成必练的功目，至今已经康复34年了。郭林老师要求学员，病太重练不了功，在室外空气新鲜的地方，坐也要坐4小时。

练功治病，既要练气，又要养气。在日常生活中，要少言语养真气，节色欲养精气，薄滋味养血气，咽津液养脏气，莫