

学练癌症功的点滴体会

北京 李素芳

一、学练功概况

李素芳，女，现年76岁，76年5月因患乳腺癌在北大医院做了根治手术（双侧卵巢摘除），病案号7335245，不久肺部出现阴影，咳血，哮喘，风湿性关节炎等，生活不能自理，悲观失望到了极点。

77年到龙潭湖公园跟郭老师学习新气功，开始练3—5分钟就汗流浹背，大口喘粗气，信心又动摇了。郭老师发现后，耐心细致的给我做工作，介绍了她是如何战胜癌症的，战胜癌症要树立三心（信心、决心、恒心），循序渐进，不能一口吃个胖子。你的病种这么多，如不好好练功，死了家庭就不完整了，你死了，老伴半年可能再找一个，为了孩子也得好好练功，走不了多，可以少走点。九步能走吗？跟着我一起走。老师把我原来吐“哈”音，改成吐“雨—于”音。把“特快”改成“中快”。郭老师不但给我指明了方向，调整了功时、功目，还给了我温暖和力量，从此每天早晨4点开始练功，由3—5分钟，慢慢增加到正常功时。

77年底各种指标正常了，肺部阴影消失，白天上班，教功练功，晚上开会都不觉得累。79年学了中级功。81年学了高级功“五禽戏”。

二、点滴体会

1、要想练好功，必须掌握辨证施治

(1) 掌握好补泻

郭老师说：“补泻是大问题，一定要掌握好”。“虚则补，实则泻，正常指标用调整的办法”，如势子导引、呼吸导引、意念导引、吐音导引、按摩导引（见郭林气功国际研讨会论文67页，不再重复）这五种导引法掌握的好。只要你苦学苦练、苦修，持之以恒，肯定有效果。

(2) 要辨证施功，火候适宜

人的病情和事物一样，是不断发展变化的，病情变了，功法也得变，有病灶不能少练，但也不能太多，要火候适宜，因为有些功法是有两重性的，如“风呼吸法”对癌症（实症）是行之有效的，但往往练的过多久练之后，对心脏病、脑血管病可能有一定的负面影响。尤其有的癌症患者，呼吸过猛、过重或过快，使循环系统负担过重，不利于心脑血管的保养和调剂。有的练“快功”时间过长，本来“快功是练20分钟，休息20分钟，他练30分钟，40分钟，有的还安排一小时的“特快功”，更不利于心脑血管的保养。所以癌症患者病情稳定之后，须要及时调整功法，不能老停留在初级功“风呼吸法”阶段。尤其术后，又经过放疗、化疗，没出现转移的情况，就别再练“特快功”了。郭老师早在80年就说过“有的癌症病人，只练“自然行功”和“特快功”，心脏就不好了，这是练功练出来的心脏病。你手术过，又经过放疗、化疗，就不要练“特快功”了，练“中快功”就可以了。”

我跟郭老师多年，没见过老师一天给患者安排三轮“特快功”，现在有的人每次练30、40、60分钟。郭老师给郭充沛（20多岁的小伙子，乒乓球运动员），肺上有 10×12 的病灶，才安排两轮“特快功”，给郭光瑞也是10多公分的大肿瘤，只是比一般人行功走的快些，双手摆动的大些，也没安排三轮“特快功”。郭老师安排功时是根据患者的病情、体质等多方面考虑辨证施功的。有的人心脏不好，又有病灶，须要练“特快功”。像高文彬等就安排的是一脚完成吸呼，即跟吸掌呼走的速度慢了，吸氧量一样。总之要抓主要矛盾。辨证施功。火候要适宜。

(3) 癌症稳定之后，也要过度到慢步行功，如2-3年后，松静关过了，就可以考虑练慢功（中级功），练中级功必须有初级功的基础，必须能松静了才行。郭老师说：“不松静，不能意守。练内功是要求达到血液循环，起到新陈代谢的作用，可是松静关过不好，神经不够松静，而强行意守（强迫意念活动），甚至集中在练功者的身躯内某部去活动，这样血液不会在这种情况下自然循环，由于强制可能出现偏差”。癌症病人也要过度到慢步行功。但练功要心平气和，松静的好，是练慢功意守的前提。怎样才能松静的好呢？只有多练升降开合和松揉小棍及松腰功。

我认为这个过度就是第一阶段初级功以“风呼吸法”为主，病情稳定之后第二阶段练松静功为主（慢步行功和中级功的八段锦等），保健巩固疗效，减少“风呼吸法”行功。第三阶段再练高级功、养生、延年益寿。但这三个阶段不是一刀切的，而是循序渐进，相互交替，辨证施功交叉进行，因人因病而异的，正像郭老师讲的“抛开行功功，单独去练站功、坐功或卧功，是不会得到成果的。”

当然由初级功的“风呼吸法”行功为主，到中级功的松静功为主，由快功到慢功，由简到繁，由浅到深，由呼吸导引为主，转为意念导引为主，有点想法是正常的，但不要学某些人到处讲初级功够我吃一辈子了，不学中级功和高级功，结果自己起不来了。望同志们慎重的、稳稳当当的过度到松静功，以提高练功的层次，冲破难关，更上一层楼。

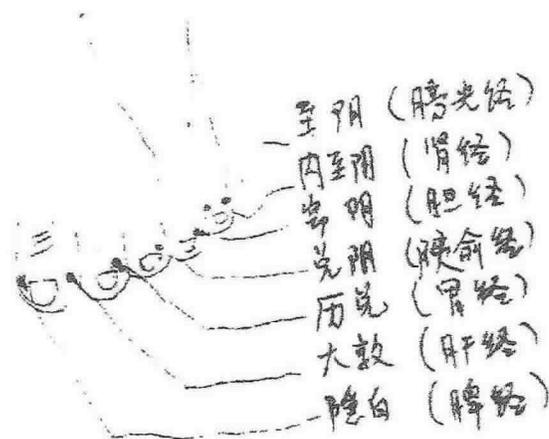
2、要懂功理功法和中医经络

郭林老师创编的新气功疗法，是吸取了中西医的精华，推陈出新。如我们行功中的脚踏、手摸、“吸吸呼”与人体的十二正经和十二脏腑是密切相连的。象一二三步行动（也叫过冬功、消炎功、点步功等）是防治癌症的重点功法。慢性病人冬天也要练此功，所以又叫“过冬功”。它等于自己给自己点穴，自己给自己按摩，自己给自己发气，自我调整脏腑和经络。总之自己给自己治病。郭老师说：“一二三步功每步点的都是穴位，这是走全身的经脉道路。”

首先说下焦，脚跟着地，我们知道脚跟是调动肾经，肾是生命之本，这样来激发肾经的经气，疏通肾经的经络，调和肾经的气血，改善肾经的血液循环和其他脏腑的功能。郭老师说：“我们的脚跟，在后边还有奇经八脉（阳维、阴维、阳跷、阴跷、任脉、都脉、带脉、冲脉），八脉都起了作用”（见林晓老师主编的《郭林气功为什么能治病抗癌》181页第二段）。

脚趾这一点，如果侧着点主要是点肝脾经。老师说“过去我只强调点肝经，点大脚趾，现在我也提出可以点所有的脚趾，正点，那么几条经都可以上来了，治其它的病很有效果的”。如点大脚趾是通过点“隐白穴”刺激“大敦穴”达到治肝、胆、眼病，点足二趾是“历兑穴”（足阳明胃经）治胃病，点中间趾是“兑阴穴”（属胰俞经）治胰脏的病，点足四趾是“窍阴穴”（属胆经）治胆肝等病，点小趾是“内至阴穴”和“至阴

穴”，内至阴穴（属肾经）、“至阴穴”（属膀胱经）治肾和膀胱方面的病，见下面图：



（经络电测量诊疗法 49 页）

郭老师说：“我们点步功的经络路线是怎么走的呢？由脚趾一点，通过飞经走气，点的气从内阴上来（即肝、脾、肾）直上到冲脉（即公孙穴）在肚脐两边上来，从会阴、子宫这样上来，上到胸部，一分到腋下，经手三阴经到内劳宫穴，由手指的后背劳宫上来有个“臂俞”（是治癌的重要穴位），从耳朵后面，头发底下走到“太阳穴”，通过眼睛的“鱼尾”，从鱼尾的横线（眼缝），到“鱼头”。鱼头两条线上到“攒竹穴”合于“印堂穴”上去到“神庭穴”过大门到“百会穴”。到百会而不进黄门，百会是我们黄庭的门，不进去从后边下督脉到“亚门”、“大椎穴”。又分两边，从足三阳下来到涌泉穴，再飞经走气上来。这就所谓的“周天”。我不强调“周天”，因为它自然就是这样走的。我们不是领着气走，我们主张意引气，气引行，因为气比意念走的还快。如果杂念少，松静的好，达到最高境界，到一定的时候可以“意气合一”，你明白了功理功法，懂得气是怎样走的，势子就不容易变动，呼吸与势子配合得好，肯定不会出偏差，疗效也一定高。”

一二三步功两脚交替点穴，1、2步导引阴经，3步导引阳经，刺激足三阴和足三阳经，加速了内气运行，使足三阳经下行，足三阴经上行，再与手的导引相结合，使全身经络通畅，起到了心肾相交，阴阳调整的作用，也起到了引肾水上行，导心火下降，水火相济，达到防治癌症祛病健身的好效果。

再说中焦双手的来回摆动，一虚一实，一阴一阳，导引还丹，使元气归身，气归丹。有心血管病的患者，可以用中指和无名指点“内劳宫穴”使内气输布全身。

上焦用“风呼吸法”鼻吸鼻呼，鼻吸进新鲜氧气，呼出浊气，刺激神经系统，产生条件反射作用，很快到胸腹部，增强了五脏六腑的功能。条件反射出来的信号由势子引导进入经络走奇经八脉的道路，通过全身产生内气，这种内气有冲劲、钻劲、热力和旋转力，能达到骨头和骨髓中去，甚至到达组织液中去。所以不但能治癌症（骨癌、白血病、红斑狼疮等疑难病）还能消炎镇痛，对肝炎、胃炎、肾炎、气管炎、感冒发烧，调节温度（高可调低，低可调高）调整阴阳，调节脏腹功能和内分泌系统效果都不错。因为内气不仅走经络脉道，还走神经和液体系统，调节内分泌等，将中西医的道路结合起来。老师说：“所谓改革，就是把所有的综合在一起发动进攻。如果走古气功一条路，我就不用改革了。”

以上说明郭林新气功是科学治病的，内涵很深的和一般的“溜早”是不同的。正象郭老师说的，我们新气功是内功，“内功”是哲学的，也是科学的，是历史学，是解剖学，是物理学，又有神学在其中结合而达成的。既深渊复杂、虚灵而奥妙，而它的艺术性也很高。它不是 $1+1=2$ 的不变公式。它在人的心理是无边无际的，而在人的体质内是有一定尺度的显现。虽不能捉摸但能通过神经，通过大脑皮层使人有所体会的。使你在此得到健康，得到愉快，得到说不尽的理想的工作前途和无比的幸福。不当之处，请批评指正。

2007年3月13日