



名家氣功保健系列

郭林
新氣功
保健法

顧平旦編著・單長禮校訂・萬里書店出版

¥10.00

ISBN 962-14-0386-3



PUBLISHED & PRINTED
IN HONG KONG

H.K. \$ 30.00

顧平旦編者 單長禮校訂

· 名家氣功保健系列 ·

郭林新氣功保健法

香港萬里書店出版

wp

R247-4 / 63

名家氣功保健系列

郭林新氣功保健法

編著者

顧平旦

校訂者

單長禮

出版者

萬里書店

香港北角英皇道四九九號北角

工業大廈十八字樓

電話總機：五一六四七五一

承印者

中國宏興印務有限公司

九龍觀塘德業街一三八號三樓

出版日期

一九八九年七月版

版權所有・不准翻印

致讀者

郭林新氣功是一種行之有效的保健方法。編著者是郭林的學生，是這套功法的較早受益者。

氣功名家郭林在古氣功的基礎上創編出一整套具有獨特風格的練功方法，數以萬計的人已經喜愛這種「有病治病，無病健身」的功法。

由於郭林本人曾患癌症，學練這種功法的人也有部分是癌症患者，他們共同探索：不用藥物和外氣，只用自身的氣功保健練習來減輕病情和恢復健康，取得了一定的成效。我們在向讀者推薦這套功法的同時，也請讀者保持客觀、冷靜的態度，作明智的取捨。

萬里書店編輯部

二

我們熱誠地向您推薦一種簡單易學，鍛煉身心，以防治疾病、健全體魄爲目的新氣功保健功法，爲諸君的健康和長壽服務。

在編寫本書過程中，我們除了參考和引用了郭林老師已經發表著作和一些對新氣功深有研究和很有見解的文章外，還整理了一部分郭林老師生前已用於實踐，但尚未公開發表的保健功法，如自然呼吸法定步功、保健用鬆揉小棍功法和頭部按摩眼睛功等（主要由單長禮負責整理），這一方面是提供給大家學習操練，另一方面更希望大家在實踐中驗證、完善和發展，以使新氣功除防治癌症外還能保健。如果本書能對讀者有所幫助的話，那我們總算報了一點師恩。書中若有不足和錯誤之處，我們也熱忱歡迎各界批評指正。

謹以此書作爲我們對郭林老師的最誠摯的紀念！

顧平旦 單長禮

一九八七年十二月十三日

目次

致讀者	1
第一篇	9
第一章 新氣功及其創始人郭林	9
第二章 新氣功發展的現狀和趨勢	12
第二篇	15
第一章 新氣功的特點	15
第二章 新氣功的應用	18
第三篇	21
第一章 新氣功練功總則	21
第一節 信心、決心和恆心	21
第二節 衣、食、住、行的調整	22
第三節 「圓、軟、遠」的練功原則	23

顧平坦 單長禮

第四節 防止受「七情」干擾……………23

第二章 預備功……………24

第一節 鬆靜站立……………25

第二節 中丹田三個氣呼吸……………29

第三節 中丹田三開合……………32

第三章 升降開合鬆靜功……………34

第一節 預備功……………34

第二節 正功——「升降開合」……………34

(一)升式(34) (二)開式(35)

(三)合式(35) (四)降式(37)

(五)還原(37)

第三節 收功——簡式收功法……………40

第四章 自然呼吸法慢步行功……………41

第一節 預備功……………41

第二節 正功——慢步行功……………41

(一)邁步法(41) (二)手的擺動法(42)

(三)呼吸法(42) (四)行進時的其他功法(43)

第三節 意念導引功法……………43

(一)定題(44) (二)選題(45)

(三)守題(46)	
第四節 收功——複式收功法	47
(一)放題轉意念(48)	
(三)放球(49)	
(五)三個氣呼吸(54)	
第五章 自然呼吸法定步功	56
第一節 第一種定步功——「雲裏走」	57
第二節 第二種定步功——「空中飛」	58
第三節 第三種定步功——「水上行」	62
第六章 中度風呼吸法自然行功	66
第一節 預備功	67
第二節 正功——自然行功	67
(一)邁步法(67)	
(三)風呼吸法(68)	
第三節 收功——簡式收功法	69
第七章 風呼吸法定步功	69
第一節 預備功	69
第二節 正功——定步功	69
(一)左側定步功(70)	
(二)右側定步功(71)	
(二)手的擺動法(68)	
(四)行進時其他功法(69)	
(二)揉球(48)	
(四)揉腹(51)	
(六)回氣(54)	

第三節	收功——簡式收功法	72
第八章	中度風呼吸法一、二、三步功	72
第一節	預備功	73
第二節	一步行功	73
	(一)邁步法(73)	
	(二)手的擺動法(75)	
	(三)呼吸法(76)	
	(四)行進時的其他功法(76)	
第三節	二步行功	76
第四節	三步行功	77
第五節	收功——簡式或複式收功法	80
第九章	保健鬆揉小棍功	81
第一節	預備功	81
第二節	正功	82
第十章	湧泉穴氣功按摩法	93
第一節	預備功	93
第二節	左腳湧泉穴按摩	95
第三節	右腳湧泉穴按摩	97
第四節	其他應注意事項	98
第十一章	頭部穴位氣功按摩法	98
第一節	預備功	99

附

第二節	印堂穴按摩	99
第三節	太陽穴按摩	102
第四節	眉和耳部按摩	103
第五節	眼部按摩	105
第六節	鼻壁按摩	105
第七節	啞門等穴按摩	108
第八節	天柱穴按摩	108
第九節	風池穴按摩	111
第十節	翳風、翳明穴按摩	111
第十一節	收功——導引回氣	113
第十二節	頸部按摩眼睛功	114
第十二章	郭林新氣功治病保健的例子	118
錄		123
一	新氣功治癌的三點原理	123
二	十四經脈分佈示意圖	128
三	頭部按摩穴位說明	131
四	五行相配表	135
本書主要參考書目		138
	郭林遺作	123

第一篇

第一章 新氣功及其創始人郭林

新氣功是中國現代著名氣功家、原北京畫院嶺南派畫家郭林首創的。

氣功是一門古老的東方科學，遠在人類有文字記載以前已經繁衍。中國是氣功的故鄉，源遠流長，學派繁多，最著名的有道家、佛家、儒家、醫家、武術家等，都是經過數千年的流傳、演變發展而成。各種流派，如靜功、動功、內功、外功、軟功、硬功……等等，都各有其特點和風格。

新氣功是在古氣功基礎上，根據中醫基本理論，結合現代醫學和郭林老師幾十年練功實踐而創立的一種獨特的新功法。

郭林（原名林妹殊），廣東省中山縣人，辛亥革命烈士林文之女，自幼（八歲）隨祖父（道士）學氣功及國畫，有童子功的功底，氣功造詣極深。一九三二年

畢業於廣東省女師高級藝術科，先後在廣州、澳門、上海等地學校擔任美術教員，曾在香港創辦同德、華南培德書院，自任院長；在上海創辦女子藝術學院，自任院長兼美術系主任。一九五六年中國畫院成立，任資料室主任，同時被吸收為中國美術家協會會員、中國畫研究會會員。由於職業的愛好，她在跋涉名山大川寫生作畫的過程中，遍訪各家氣功名師，得益匪淺。經過多年的精心研究、實踐，取長補短，推陳創新，卓然成家。但因舊時代生活無着，海內外長期顛沛流離，飽受風霜之苦，不幸在四十年代得了子宮癌，在上海作生殖系統全切除手術。五十年代，又發現癌灶轉移到了膀胱，再進行大小六次手術。她體會到不但祖傳硬氣功防治不了癌症，即使古氣功也很難控制癌灶的復發或轉移。她決心改造古氣功，使這門古老的傳統健身手段直接用於防治疾病，特別是癌症。幾十年來，她精心研習中醫基礎理論，並通過親身練功，不斷總結完善，終於創始了一套有獨特風格的新氣功。

一九七〇年九月四日起，郭林首先在北京公開的到公園向病人宣傳氣功治療的原理，說服病人跟她學功。那個時候，氣功已被視為「異端」，誰敢公開出來教氣功，簡直是冒天下之大不韙，但郭林老師襟懷坦蕩，她逆流而上，堅持實踐，風雨無阻地到公園去教練新氣功，滿腔熱誠地為病員服務，也越來越受全國各地人們的信任和愛戴。直到一九八四年十二月郭林離開人間的十五年中，有幾萬名病員直接跟隨郭林學習新氣功療法，並且取得了極明顯的成效。

一九七四年，郭林開始組織癌症專班，親自輔導，經過幾個月的實踐，發現有些病員癌灶奇跡地消失了。可以肯定，氣功治癌起了很好的輔助治療作用，最明確的功効是，凡是學練新氣功的癌症病員，他們在進行化學治療與放射性治療的同時，一般的來說各項治療指標及飲食、體力、睡眠等都有了不同程度的改善。這說明新氣功能降低或減少放療、化療的副作用，能增加自身的免疫能力。

郭林是根據哪些原理來創立這一完整的治癌功法呢？

第一、缺氧會導致癌細胞的發生和發展。郭林創立的一整套風呼吸法自然行功。快步功及一、二、三步點功，是大量供給病員體內足夠氧氣的一種功法，人在氣功狀態下吸氧，使肌體產生了一系列的變化，它不僅改變癌細胞的酸鹼度，迫使其逆轉或死亡，而且激活了免疫細胞，從而提高肌體的免疫功能。

第二、情緒對癌細胞的發生和發展，有着極其密切的關係。情緒抑鬱，心胸狹窄的人，往往會加速病情的發展，加速死亡；而心情開朗的人，病情發展卻緩慢得多，甚至情況會好轉。郭林非常重視精神力量，強調練功要樹立——信心、決心與恒心，堅信新氣功一定能戰勝癌症，使病人在心安神靜的狀態下練功，這樣就能收到事半功倍的效果。醫學文獻有這樣的證明，有些患了癌症的病人，但並未發覺，由於沒有精神壓力，癌病灶竟自然消失了，這說明情緒對癌症的影響。

第三、練氣功能產生生物電。醫學文獻中曾報導過，正電或磁場，可以消滅腫

瘤，生物電還能為體內爭取營養，動物身上的試驗，也支持了生物電的理論。

在北京，很多人知道的高文彬，肺癌癌大面積擴散；成都二十九中學退休教員萬倪雯，乳癌轉肺；南京某大學教師岳榮富，未分化小細胞型肺癌，都是被宣佈存活期最多不超過半年的人，但他們參加新氣功鍛煉後，高、岳二人大大地超過了存活期。成都萬倪雯，多次來京復查，雙肺都清晰。這三位患者，至今已生存十幾年，還都健康地活着。

經過多年實踐的證實，郭林在一九七七年才公開宣布氣功能治癌。

至一九八四年十二月，她因積勞過度，突患腦出血逝世，享年七十五歲。

第二章 新氣功發展的現狀和趨勢

由於郭林在民間的威望，病人的宣傳，影響遍及全國。郭林生前曾在全國二十一個省市建立了新氣功輔導站，每年到各地巡迴講學，使新氣功在中國大地上結出了豐碩的成果。郭林的名字也傳到了太平洋彼岸，美國、加拿大的華僑，不遠萬里來找郭林，日本、東南亞的華僑和香港、澳門的同胞，也不斷前來求醫求救。

為滿足廣大癌症患者及一切慢性病患者要求，郭林生前除親自輔導病員外，

還著書立說，培養氣功輔導老師。先後編寫出版了「新氣功療法」初級功、中級功及「新氣功防治癌症」等四種版本著作，選擇了五十個以癌症為主的新氣功療法治病的實例，選編了一本「病例摘要」。其中初級功已出了修訂本，先後八次印刷發行，超過一百萬冊，成為氣功史上出書量最多、最暢銷的書籍，但遠遠滿足不了人們的需要。

一九八三年七月，正式在北京成立了郭林新氣功研究會，它是民間團體，但其影響和活動遍及全國，僅河南一省就有一千多個新氣功輔導站。四川成都市學練新氣功的就超過一萬人，全國新氣功輔導員近二千五百人。北京地壇、紫竹園、天壇、北海等公園的輔導站，各地慕名前來學功求治的常年絡繹不絕，北京大興地區成立了「新氣功防治癌症研究會」、北京紅十字康復醫院合作建立了「郭林新氣功研究室」，其蓬勃發展之勢正方興未艾。

中國科學家錢學森說：「氣功、中醫、特異功能一旦和現代科學結合，將會導致一場新的科學革命」，並預言「二十一世紀將是一個生命科學的世紀」。據此，新氣功的進一步發展，必須同現代醫學科學成果緊密結合起來，走中西醫、氣功綜合治療的道路，並發揮其保健康復醫療等方面的積極作用。郭林在其晚年已意識到了綜合治療的强大威力，一九八三年十一月她於北京和某職工醫院合作開辦了第一個新氣功綜合治療學習班，進行臨床治療和科研。現已發展成「北京市中西醫氣功綜