

GUOLIN XIN QI GONG LIAO FA GUOLIN XIN QI GONG LIAO FA

郭林 新气功疗法

图解及问答

武汉人体潜能研究所编著

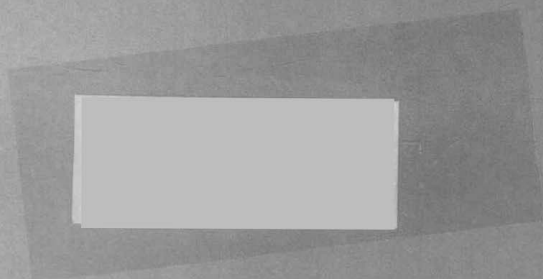
湖北科学技术出版社



郭林新气功疗法

GUOLIN XIN QI GONG LIAO FA——图解及问答

武汉人体潜能研究所 编著



湖北科学技术出版社

郭林新气功疗法

——图解及问答

武汉人体潜能研究所编著

※

湖北科学技术出版社出版发行 新华书店湖北发行所经销

咸宁市印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 8.5印张 2插图 字数 350千字

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数：1—13150

统一书号：ISBN7—5352—0659—X/G·135

定价：3.70元

賀郭林氣功療法問答
及合集出版

健身之寶

谷老

一九九〇年
於金秋

賀公郭林新氣功療法問答及圖集出版

導引陰陽全身泰
行氣任督周天通

李今庸題

庚午孟秋

序

我国著名气功家郭林女士，生前曾向海内外癌症和慢性病患者许下心愿，将她的气功疗法整理、汇集成册，公开出版。为此武汉人体潜能研究所成员、郭林的学生李尚方、张嘉华和金平等同志，遵照郭林生前的嘱咐，搜集她多年来对气功治病疑难问题的解答，经过分析、整理，并配以图解、文字说明，撰写成《郭林新气功疗法——图解及问答》一书。

“新气功疗法”是郭林与癌魔搏斗数十年的切身体会。她于1949年（42岁时）患癌症，大小手术共做了6次，做1次转移1次，最后肯定不能做第7次手术了，是新气功疗法给了郭林第二次生命。她，居然活过来了！延长生命30载。她数十年来悉心研究气功治疗癌症的各种体会，并以问答的形式加以阐述，帮助大量癌症患者从死亡线上夺回生命，使无数疑难病患者摆脱了病魔的折磨。

国内许多报刊、电台和电视台相继报道过郭林治病的信息，报道过“新气功疗法”治癌的喜讯。消息传开，学习新气功疗法的人数以万计。与此同时，要求解答疑难问题的信件也如雪片飞来，郭林老师实无力一一作答，故许下出版本书的心愿，也是从那时起，郭林老师就委托她的弟子着手本书的素材整理。

从1970年“新气功疗法”问世以来，全国各大城市都有人学练此功法，从1970~1984年（郭林去世）的10多年里，

郭林先后在北京、武汉、广州、徐州、上海、南京、无锡、杭州、桂林、郑州、成都、天津、石家庄、沈阳等城市传授气功与解答疑难问题，这些资料十分可贵，同时，很多国家和地区，也在推广新气功疗法，积累了许多宝贵的经验。现在，他们特把各地长期积累的经验、体会，经整理、充实汇编成册。这里，既有郭林的治癌经验，又有各地患者的实践与收获。在编写中做到了去粗取精，图文并茂，其目的就是帮助患者看图习练，易学易懂，不出偏差。

郭林新气功疗法已出版过几个版本，本书主要介绍的是气功图集与疑难问题解答，是一本更全面更系统的郭林新气功，实用性更强，指导作用更大。为此，特为之序。

本书得以问世，还应感谢湖北省暨武汉市气功学会，湖北科学技术出版社等单位 and 董绍明、贝嘉德、李福培、年福生等同志的大力支持。在此，我和作者一起，向上述单位和同志们致以衷心的感谢！最后，我以郭林女士生前的一席话来结束我的序：

——我要是能为祖国人民提供一种防病保健的体育锻炼方法，给各种慢性病患者提供一种祛病延年的新途径，给癌症患者提供一种战胜癌症的新武器，那将是一生中最大的欣慰！

郑速燕

1990年春节于武汉

目 录

上篇 新气功疗法图解

第一章 功理功法探讨	(3)
第一节 功理探讨——基本原理	(3)
一、动静相兼	(3)
二、调动内因	(3)
三、辨证施治	(4)
第二节 功法探讨——三个基本功	(4)
一、意念导引	(4)
二、调息导引	(9)
三、势子导引	(10)
第二章 初级功图解及防癌功图解	(13)
第一节 预备式	(13)
一、预备功内容	(13)
二、功法要领	(13)
第二节 预备功图解	(14)
第三节 简易收功法	(20)
第四节 升降开合松静功	(20)
一、功法要领	(21)
二、升降开合功图解	(22)
第五节 自然呼吸法慢步行功	(30)
一、慢步行功的要领	(31)

二、慢步行功图解.....	(33)
第六节 中度风呼吸法自然行功.....	(41)
一、功法要领.....	(41)
二、自然行功图解.....	(43)
第七节 中度风呼吸法定步行功.....	(44)
一、操练要领.....	(44)
二、定步功图解.....	(46)
第八节 中度风呼吸法一步行功.....	(49)
一、功法要领.....	(50)
二、一步行功图解.....	(50)
第九节 中度风呼吸法二步行功.....	(52)
一、功法要领.....	(52)
二、二步行功图解.....	(52)
第十节 中度风呼吸法三步行功.....	(53)
一、功法要领.....	(54)
二、三步行功图解.....	(54)
第十一节 风呼吸法快步行功.....	(56)
一、稍快行功的功法要领.....	(56)
二、稍快行功图解.....	(57)
三、中快行功的功法要领.....	(57)
四、中快行功图解.....	(58)
五、特快行功的功法要领.....	(59)
六、特快行功图解.....	(60)
第十二节 松揉小棍功.....	(60)
一、功法要领.....	(61)
二、松小棍图解.....	(62)
第十三节 气功 松腰功.....	(76)
一、功法要领.....	(77)
二、松腰功图解.....	(77)

第十四节 头部穴位气功按摩法.....	(81)
一、功法要领.....	(81)
二、“头按”图解.....	(82)
第十五节 涌泉穴气功按摩法.....	(93)
一、功法要领.....	(93)
二、“涌按”图解.....	(94)

下篇 新气功疗法问题解答

1. 什么叫气功和气功疗法？.....	(99)
2. 新气功疗法的特点是什么？.....	(99)
3. 为什么气功又叫导引行气？根据何来？.....	(100)
4. 气功疗法在祖国医学中应当摆在什么地位？.....	(100)
5. 什么叫五禽戏？它与新气功疗法有什么关系？.....	(101)
6. 新气功疗法包含有哪5种导引法？各种导引法的要点是什么？.....	(101)
7. 为什么练新气功能收到治病防病效果？.....	(102)
8. 新气功疗法的初级功包括哪几种基本功？.....	(102)
9. 新气功疗法可以治疗哪些疾病？.....	(102)
10. 新气功疗法对于癌症的疗效如何？.....	(103)
11. 新气功疗法的基本知识（总则）都是什么？.....	(103)
12. 树立三心都是什么？.....	(103)
13. 生活四调都是什么？.....	(103)
14. 七情的干扰都是什么？.....	(104)
15. 五劳七伤是什么？.....	(107)

16. 圆、软、远三字诀的意义是什么?(108)
17. 意、气、形三字的概念含义是什么?(108)
18. 什么叫作意引气?(109)
19. 什么叫作气引形?(109)
20. 什么叫作意引形?(109)
21. 为什么说初级阶段练功者, 只能说是意引
气, 而不是意引形?(109)
22. 气功里还有“意领气”之说, 它和“意引气”有
什么不同?(110)
23. 在操练新气功疗法各种项目时, 为什么
一定要先练预备功?(110)
24. 松静站立总的要求是什么?(110)
25. 松静站立的具体要求是什么?(111)
26. 预备功中的松静站立功怎样才能练好?(112)
27. 松静站立与行功中的迈步为何必须纠正
“八字脚”?(113)
28. 预备功三个气呼吸是属于什么导引法?
起什么作用?(114)
29. 三个气呼吸在具体做法过程中, 为何分补
泻不同?(114)
30. 做三个气呼吸时, 两手并拢在丹田, 为
什么分男女左右手内外上下做法不同?(114)
31. 做三个气呼吸时要注意什么?
怎样呼气?(114)
32. 做中丹田三个气呼吸时, 身体下沉好,
还是不下沉好?(115)
33. 什么叫高指标和低指标, 下降时有什么

- 不同?(116)
34. 做三个气呼吸时怎样算正确?(116)
35. 什么叫自然呼吸?(116)
36. 做完三个气呼吸后, 上升时还有个快慢的速度问题, 根据病情如何确定?(116)
37. 预备功丹田三开合, 开时两手手背相对, 合时两手翻过来使两手心相对 (内劳宫相对) 起什么作用?(117)
38. 预备功三个气呼吸, 身体一落一起, 腰膝也随之一屈一伸, 起什么作用?(117)
39. 为何有人在练完中丹田三呼吸后, 出现胸闷憋气等现象?(117)
40. 为什么练功一开始就要做三个气呼吸和三个丹田开合, 以及在各种功法变换势子过程中, 还要做气呼吸和丹田开合呢?(117)
41. 丹田位置所在地, 有哪些说法?(118)
42. 新气功疗法分为上、中、下三丹田, 各指何处?(118)
43. 练初级功时, 为什么不能守“丹田”?(118)
44. 什么叫风呼吸法?(119)
45. 什么是中度风呼吸法?(119)
46. 中度风呼吸法定步功的作用是什么?(119)
47. 风呼吸法治疗什么病?(120)
48. 风呼吸法在什么时候和什么地方练最好?(120)
49. 三个气呼吸和三个中丹田开合以及定步风呼吸法, 为什么采用3次、6次或9次

- 的数字?(120)
50. 风呼吸法定步功有哪三种功法? 各种
势子各适应什么病?(120)
51. 风呼吸法定步功, 左右各做9次的道理
是什么? 为什么不做8次、10次等? 练半
套功行不行?(121)
52. 中度风呼吸法自然行功的特点是什么?(122)
53. 怎样才能练好中度风呼吸法自然行功?(122)
54. 什么是中度风呼吸法一、二、三步行功?(123)
55. 中度风呼吸法一步行功有什么特点和功
效?(124)
56. 中度风呼吸法二步行功的特点和疗效怎
样?(124)
57. 风呼吸法三步行功有何特点和疗效?(124)
58. 中度风呼吸法一二三步行功为什么要点
脚? 三步行功的点脚位置为什么与一二
步行功不同?(125)
59. 什么是风呼吸法快步行功?(125)
60. 弱度风呼吸法稍快行功与中度风呼吸法
自然行功有什么区别?(125)
61. 中度风呼吸法中快行功有哪些特点?(126)
62. 强度风呼吸法特快行功有何作用? 如何
操练?(126)
63. 在练行功时, 两手摆动, 为什么手心向
下能治癌? 手心向上能治低指标疾病?
手心相对能治一般指标疾病?(127)
64. 升降开合松静功的特点是什么?(127)

65. 高指标和低指标的患者做升降开合功式时手势有何不同?(127)
66. 心脏病和肝病患者如何做好开式?(127)
67. 做降式时, 高指标和低指标的患者做法有什么不同?(128)
68. 做升降开合还原式时, 高指标与低指标有什么不同?(128)
69. 升降开合松静功, 用祖国医学经络学说和现代医学生理如何解释?(128)
70. 升降开合松静功能不能代替慢步行功?(129)
71. 做升降开合松静功时, 能不能配合呼吸?(130)
72. 做升降开合松静功时, 要不要选题、守题?(130)
73. 慢步行功的特点是什么?(130)
74. 意念导引和势子导引二者如何配合?(130)
75. 做慢步行功时, 怎样掌握意念活动?(130)
76. 做慢步行功中先出一脚, 一定要使脚跟先着地而脚尖跷起, 这是为什么?(131)
77. 什么叫做“调动二跻转天柱”?(131)
78. 练功完毕为什么一定要收功?(132)
79. 收功法分为几个过程?(132)
80. 收功法的目的是什么? 起什么作用?(133)
81. 什么叫作转意念?(133)
82. 在收功过程中, 为什么要安排揉球的功式?(133)
83. 在做揉球功式中都应注意什么?(133)
84. 在收功式中为什么还要安排放球?(134)

85. 放球时应注意什么?(134)
86. 在收功式中, 为什么要安排揉腹? 其目的何在?(134)
87. 怎样做揉腹式?(134)
88. 做揉腹功式时, 应注意什么?(135)
89. 收功式中做三个气呼吸与预备功三个气呼吸有何不同?(135)
90. 收功式最后如何回气? 有何作用?(135)
91. 为什么在开始学功阶段, 不安排意念活动, 而在动作熟悉以后, 才可以安排意念活动?(136)
92. 什么叫“意念活动”的功法?(136)
93. 意念活动达到入静状态, 按现代医学如何解释?(136)
94. 练功时怎样才能入静?(136)
95. 为什么说意念活动功法是新气功疗法中关键的关键?(139)
96. 在意念活动锻炼中分为几个过程?(139)
97. 什么叫作“定题”?(139)
98. 什么叫作“选题”?(139)
99. 怎样做好“选题”的准备?(140)
100. 怎样选择合适的题呢?(140)
101. 选题要怎样辨证?(140)
102. 怎样注意选题的内容要简单和稳定?(140)
103. 在选题内容上为什么一定要选身体以外的题? 不要选自身身上的部位?(141)
104. 在练功过程中一个选题要用多少天? ... (141)

105. 在练功过程中, 选题的合适与否, 对
疗效有何作用?.....(141)
106. 什么叫做“守题”?.....(141)
107. 守题有十二字诀及三不要原则都是什
么?.....(142)
108. 什么叫作“一聚一散”?.....(142)
109. 什么叫作“似守非守”?.....(142)
110. 什么叫作“若有若无”?.....(142)
111. 什么叫作“三不原则”?.....(142)
112. 要想守好题必须做到哪几点?.....(143)
113. 初练功者若有七情干扰如何处理?.....(143)
114. 什么叫作“放题”?.....(144)
115. 在意念活动功法中, 选题、守题、放
题相互有什么关系?.....(144)
116. 练功时口中津液增加是何道理? 如何
处理?.....(144)
117. 练功时间长了发生腰酸、眼胀、头胀、
有的还头晕、头痛这是怎么回事?.....(145)
118. 什么叫作“元气归身”?.....(145)
119. 头部穴位气功按摩机制作用是什么?.....(145)
120. 头部穴位按摩在祖国医学上是什么道
理?.....(146)
121. 头部穴位按摩与涌泉穴按摩作用有何
不同?.....(146)
122. 头部穴位按摩共有哪几处?.....(146)
123. 头部穴位按摩各属何种经络?.....(147)
124. 头部穴位按摩调理疏通哪几种气血较

- 多?.....(147)
125. 头部穴位按摩约有哪几种手法?(147)
126. 头部穴位按摩如何运用五指?(147)
127. 按摩头部穴位如何配合意念导引?(148)
128. 头部按摩时应注意什么?(148)
129. 涌泉穴位按摩治疗什么病?(148)
130. 涌泉按摩在中医学上如何解释?.....(148)
131. 为什么说涌泉穴按摩是一个独立功?(149)
132. 为什么涌泉按摩与头部等阳经按摩要
间隔1~2小时?.....(149)
133. 为什么妇女在行经期间暂时停止按摩
涌泉?.....(149)
134. 妇女在月经期间能练哪些功? 应注意
什么?.....(149)
135. 做涌泉穴按摩时, 应注意什么?.....(149)
136. 气功按摩为什么要手指有气?.....(150)
137. 什么叫作松揉小棍功? 有什么作用?.....(150)
138. 人体内气的主要干线是什么?.....(150)
139. 操练松小棍在中医经络学说上如何解
释?.....(150)
140. 操练松小棍如何配合意念活动?.....(151)
141. 操练松小棍的作用主要是治疗什么
病?.....(151)
142. 简式松小棍主要活动是什么?.....(151)
143. 简式松小棍操练全部过程起什么作
用?.....(151)
144. 操练松小棍用掌心向内捻转与向外捻