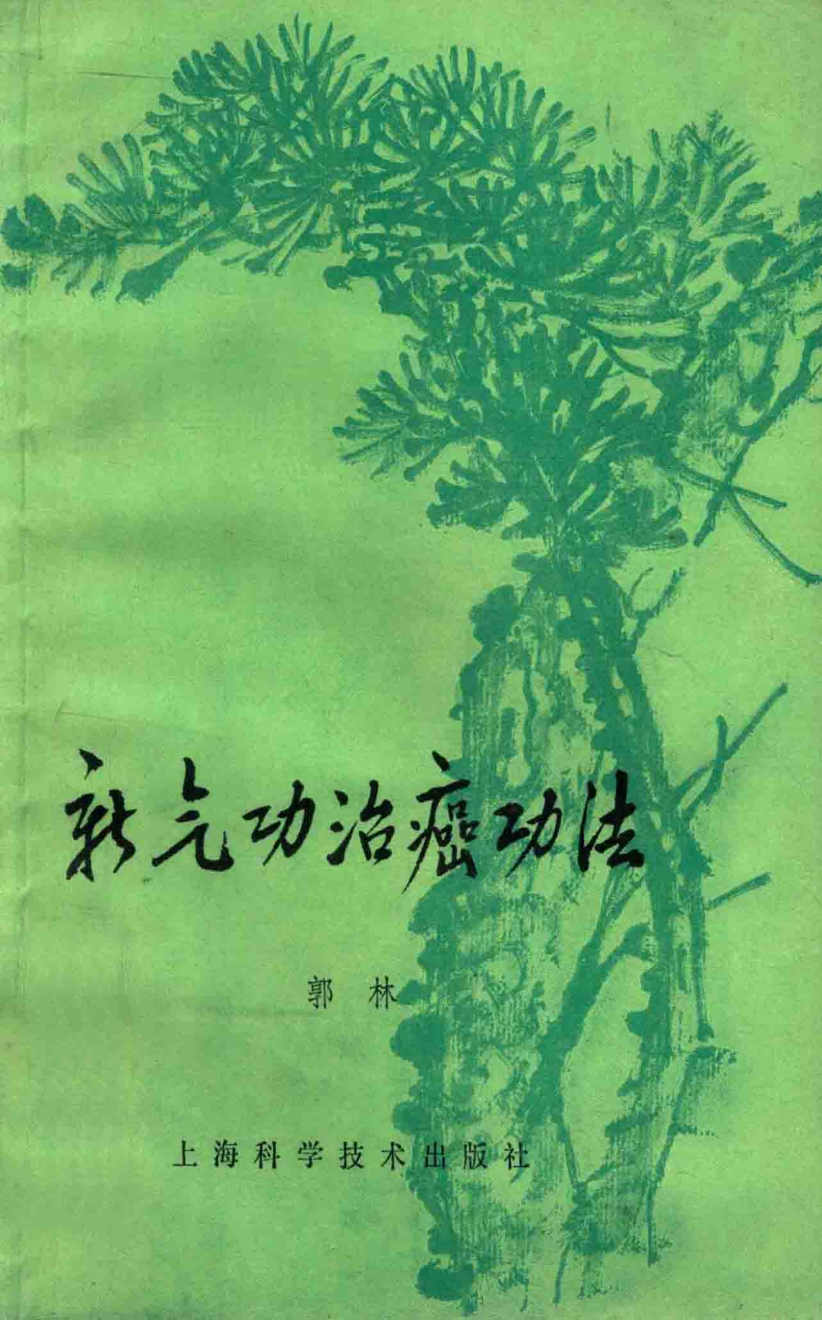
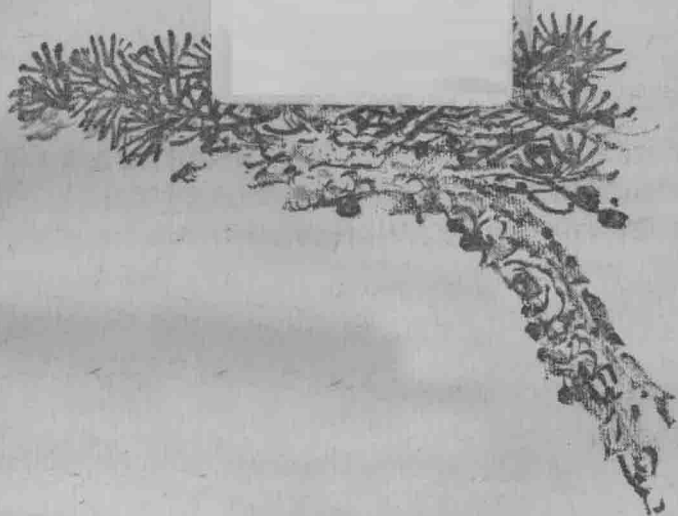




新气功治癌功法

郭 林

上海科学技术出版社



新气功治癌功法

郭 林

上海科学技术出版社

内 容 提 要

气功是祖国医学的宝贵遗产之一。

著名气功家郭林运用新气功疗法对癌症患者进行治疗，收到了良好的效果。本书着重介绍新气功疗法防治癌症基本功法、辅助功法的操练方法和一些基本原理。全书附有插图 60 余幅、照片 10 余帧，供参照操练。

本书附录收集了五位癌症患者的病例介绍，供读者参考。

新气功治癌功法

郭 林

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷三厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 2.75 字数 58,000

1981年1月第1版 1981年1月第1次印刷

印数：1—200,000

统一书号：14119·1495 定价：(科三)0.25元

编者的话

气功在我国源远流长，是祖国医学宝贵遗产之一。近年来，各地对于气功疗法和气功的科学研究做了不少很有意义的工作，取得了十分可喜和有价值的成绩。

《自然杂志》2卷11期上发表了郭林同志用新气功疗法治疗各种慢性病、疑难症和癌症的消息后，收到了不少读者的来信，要求郭林同志教授新气功疗法和提供有关资料。为此，我们约请郭林同志，将她几十年来悉心研究和改革的新气功疗法总结成书。

本书是作者为初学新气功疗法治疗和防治癌症的读者撰写的，比较详细地叙述了防、治癌症的基本功法。对癌症患者来说，本书的出版可以使他们增加一种治疗手段。我们希望癌症患者能按照书中介绍的各种基本功法进行操练，循序渐进，切勿操之过急，最好有人进行指导，以防出偏。其次，本书也为有志于学习和研究新气功疗法的同志提供一份参考资料。

新气功疗法是一种动静相兼的功法，就是动中有静，静中有动，它是一种强调内因的整体疗法，能调整阴阳，疏通经络，交流气血，促进新陈代谢，增强免疫能力，因而能兼收防病治病之效。这些都已为近十年来七千余人的实践所证实。

本书末尾加有附录，简单介绍了几位癌症患者运用新气功疗法治疗疾病的情况。

我们衷心地希望，通过广大读者的实践，能为进一步推广新气功疗法，提供更多的资料和宝贵的经验。

《自然杂志》编辑部

一九八〇年七月

前 言

新气功疗法的出现，为治疗各种疾病提供了新的手段和方法。新气功疗法能治病的信息，在《自然杂志》上刊登后，我每天都收到读者来信，许多读者和患者迫切地希望我把这一套新气功疗法，加以整理，公开出版。现应《自然杂志》之约，将我悉心研究的这套新气功疗法发表，本人感到十分荣幸。我愿将几十年从事的气功研究和改革，并经过近十年来实践的“新气功疗法”，介绍给大家。

我自幼学习祖传“气功”和华佗“五禽戏”，对我国各流派的气功导引法也进行了研究，根据自己的练功实践，并结合现代医学科学，对旧气功功法进行了必要的改革，称之为新气功疗法。

新气功疗法是一种动、静相兼的新型功法，动中寓静，静中寓动。它共包含五种导引法，即：意念导引、势子导引、呼吸导引、吐音导引和综合导引。在呼吸导引法中打破了旧气功功法中一律要求“细、缓、深、长”的方法，大量的采用了风呼吸法和气呼吸法。这是本疗法中的一个特点，它还改革了过去普遍采用的站、坐、卧等静止状态的练功套路，创立了一套动静相兼的具有不同势子、不同要求的步行式操练功（简称：行功），这是本疗法中另一特点。按照患者病史、病种、体质和生活条件与环境的不同特点，到目前止，已经创作了针对二十六种不

同疾病的锻炼法。新气功疗法的锻炼项目很多，除了练功者在初级、中级、高级三个不同的练功阶段有不同的功法外，还有特种辅助功法。譬如《华佗五禽戏》、《气功八段锦》和配合器械的大套《松小棍》和《脚棍》等，治疗五脏病的各种吐音法、配合肢体各种运动的循经施治及重要穴位的气功按摩法等，总的说来，练功中要求合乎“圆、软、远”的原则，并要求把意念导引、势子导引、呼吸导引这三种功法紧密结合起来练功，而意念导引是三者的中心，是练功成败的关键。

我国古书中的导引行气法，就是现在所称的“气功”功法。古代不少著名的科学家、医学家的著作中都有这方面的论述。如后汉著名医学家华佗，把导引势子编成“五禽戏”（即模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等五种动物的姿势和精神），并从理论上加以说明。他说：“人体欲得劳动，但不使极耳。动摇则各气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢不朽是也。”“为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”（《三国志·华佗传》）我们研究的新气功疗法宗旨，就是完全以调动人体各部器官机能和自身的免疫自卫系统来根治各种疾病为其主要目的的。所以它也是一种主要强调以内因为主的整体疗法。学员通过一定的功式功法的锻炼，以自身产生出来的“内气”来代替药物功能，以达到治病保健的目的。气功同针灸、按摩一样，具有“通经络，调气血”的功能。我们可以毫不夸张地说，气功治癌具有疗效高、疗程短、安全和无痛苦等特点，尤其在攻治各种癌症的过程中，它可以改善患者在接受放射疗法或化学疗法过程中产生的损伤和副作用，疏经活络，消肿散结，吐故纳新，化液生津，更新气血、增强体魄和提高免疫能力，使许多已被医生判定为最多只能活三个月或半年的晚期癌症患者，通过一个阶段的气功锻炼和辨证施治的特殊功法治疗之后，

转危为安，有效地改变了他们的心理、病理与健康状况。练功成绩显著的，可以使癌瘤、肿块很快的变软变小，枯萎和消失，大大延长了病人的存活期和寿命(详见后附病例)，这一点已被实践所证明。

据目前估计，在全世界，癌的发病率可能是千分之一至三。谈癌色变，人们普遍存在着恐癌症，许多人希望能够出现一种包治百病的“万能药”或可靠的“疫苗”来控制癌症。这至少现在看来是不现实的。癌的治疗方法已有许多种，其中外科手术和放射疗法，仍然是重要的，化学药物疗法也正在发展中。目前，免疫疗法大有发展前途，而我们的新气功疗法，也已在战胜癌症和各种疑难病方面迈出了可喜的一步，显示出了它的强大生命力。

郭 林

目 录

编者的话

前言

第一章 新气功疗法治癌原则 1

第一节 治疗的基本出发点 1

第二节 治疗的基本原则 3

第三节 治疗的几个方法 5

第二章 新气功治癌的初级基本功法 12

第一节 行功的特点 12

第二节 “圆、软、远”三字诀功法简释 14

第三节 预备功和结束功 15

第四节 行功操练法 25

第五节 辅助功法操练法 47

附篇 病例摘编 67

第一章 新气功疗法治癌原则

我们从多年的气功教学过程中及许多癌症患者在同疾病作斗争的实践中，逐步摸索、探讨和总结出一些要认真注意的方面，现介绍给大家。

第一节 治疗的基本出发点

气功的“气”是眼睛看不到，手抓不着的。但是练气功的人同平常人就不一样，他能明显地觉察到有麻酥酥的、象电流似的东西在体内流动和传播。有时会感到“丹田”气向四肢和周身发放，这就是我们惯常所称的气感。中医学中有关“气”的理论、经络学说等，就是来源于气功这门科学。经络是人体气血往来循行的途径。经包括十二经脉，十二经别，十二经筋，奇经八脉；络又包括十五络脉、别络和孙络。这些经络，内连五脏六腑，外通关节皮毛，使整个身体成为一个有机的整体。我国古医从《黄帝内经》开始，就对阴阳、五行、脏腑、营卫、气血、经络等进行了深入的研究。“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”（《黄帝内经灵枢·经脉篇》）。我们通常所说的气功疗法是一种整体疗法，就是说气功具有“通经络，调气血”的作用。“气”沿着经络走，使人的血脉更好地运行。

人体的内在运动和外在联系，无不与“气”有密切关系，因此，我们对“气”的本质的研究，也就深入到人类生命本质的研究领域中去。

现将新气功疗法治癌的基本出发点阐述如下：

一、人体的吐故纳新能阻止和排除癌细胞的恶性增殖。

气功的调息功法，能使人高速度地吸收更多的新鲜空气，吐故纳新，排除宿积，更新气血，强壮元气，迅速制止癌细胞的恶性增殖和发展。

二、癌对人体进行破坏而人体有自我修复作用。

癌能破坏人体各部器官的机能，使患者营养失调，机能发生障碍，直至死亡；人体通过练功，可以迅速加强五脏功能，摄取更多的营养物质，增强机体活力，起到抗癌、治癌和防癌作用。

三、调动人体的免疫系统功能，能够消灭癌症的危害。

癌细胞能生成，也就能消灭。癌细胞在人体内生长、发展、转移、扩散，使病灶发生和蔓延；人也能够发挥自己的主观能动性，通过练气功可以大大加强人体免疫系统的功能，从而达到治癌、灭癌的目的。

综上所述，从中医学说的观点来看，癌的成因是由于阴阳失调，气滞血瘀、气血藏毒而形成的。而气功，则具备特殊的行滞活血、扶正驱邪、调整阴阳、消肿散结的异常功能。所以运用新气功疗法，能充分调动人体的“内因”同癌症作斗争，铲除致癌病因，消除致癌病灶。也就是说，新气功疗法，主要是充分发挥患者的主观能动性，通过练功，最大限度地调动体内的一切积极因素，经过艰苦持久的斗争，逐步实现增强机体，恢复体质，以利于阻止和消灭癌的发展和生存，夺回自己的健康和生命。这就是新气功疗法治疗癌症的基本出发点。

第二节 治疗的基本原则

树立气功能够治癌的信心、决心和恒心，是整个气功治癌过程中，患者须具备的先决条件，下述治疗原则是在这个基础上制订出来的。

一、“一攻一守”原则

世界上一切事物无不具有两重性(即对立统一规律)，攻治癌症也同样具有两重性。我们在癌症面前，不可表示丝毫的怯懦。我们自己的命运完全应当由我们自己来掌握，一定要肃清在对待疾病上的一切惧怕和低能思想。只要我们敢于斗争，坚持练功，定能取得胜利。

所谓的“攻”与“守”，在思想上首先就是“攻”患者萎靡失望、忧心忡忡，信心不足的精神状态，使其树立用气功疗法完全能够战胜癌症的信心、决心和恒心；“守”就是用短时期的气功治疗，使患者取得祛痛镇静，吃得香、睡得好，体质明显好转的显著疗效，促使患者的体质得到改善。这就是我们首先采用的“保守疗法”。这一“攻”一“守”，又起着相辅相成的作用。“攻”掉患者的思想包袱，变紧张、恐惧、失望为松静、心安、乐观的精神状态，有利于发挥气功治疗的效能。使患者得到真实的收益，又有利于巩固和促进患者运用气功疗法战胜癌症的信心、决心和恒心，从而调动人体的一切积极因素，发挥患者的主观能动作用，达到与癌症作斗争的目的。

在功法上，治癌的气功基本功是“风呼吸法快步行功”。对于“风呼吸法”，一般练气功者认为是有害的，危险的，在身体极度衰弱的癌症患者身上，再加上快步行功，则更加危险。因

而，有的人不愿采用或是不敢采用。但事实上，只有利用“风呼吸法”快步行功的行气猛、速度快来刺激患者产生一系列的生理生化变化，才能将癌细胞击溃或制止癌细胞的发展，这已被多年来的实践所证实。

二、“辨证施治”原则

“辨证施治”是中医临床治疗疾病的根本原则，在新气功疗法中，同样也把这个原则作为一个重要问题加以研究和运用。由于人的体质有强弱，发病有先后，病期有长短、病症有轻重，病灶部位有内外，因此在临床上所表现的症状，往往是错综复杂的。要辨明机体病变的性质、程度，一般说来，应掌握和运用阴、阳、表、里、寒、热、虚、实这八个字的分析方法来诊断不同症候，不同病源的各种疾病，中医称这种分类辨证方法为“八纲”。我们运用气功疗法来为病人治病治癌，不仅要掌握这“八纲”的辨证方法，而且更重要的是教会病人，让患者也能掌握这个方法来为自己诊病治病。

新气功疗法不仅要抓住治病的根本原则，还要研究“气”与人体健康的根本关系。一般把“气”大体分为“先天之气”和“后天之气”两大类。“先天之气”是指人生命的原动力，也就是我们通常所说的人的“元气”。“后天之气”为大自然之气和我们服食的营养物质之气。两种“气”混而炼和，称为“真气”。先天之气依靠后天之气的充养，后天之气依赖先天之气的推动，才能使人生命不息。练功，就是要凝神练气，练气生精，练精化气，练气化神。这就是我们经常讲到的“精、气、神”的生长变化关系。气功是“内功”，注重“内气”的锻炼，这是练气功的根本。

总之，气功能医治疾病，并有奇特的疗效，这是几千年来，

我们祖先从实践中总结出来的一条经验。新气功治癌则是新气功疗法的一个组成部分。它是根据癌症患者的心理、生理、病理的不同,开展某些特定的气功锻炼,以达到医治癌症的目的。

第三节 治疗的几个方法

新气功治癌的几个主要方法:

一、气功导引法

新气功疗法的治癌与防癌功中,综合运用了许多种功法。除慢步行功和气功导引术的意念导引、呼吸导引、势子导引、吐音导引和综合导引等五种导引法之外,还运用了比较高级的气功大导引法(我仅在教功治病的过程中,加以运用,没有在群众中进行广泛的传授)。在新气功治癌方法中,我主要重点介绍“中度风呼吸法”六种行功的具体操练法和其他一些辅助功的正确练法,以及在辅导病员练功过程中应该注意的一些事项。

二、项目安排法

我们把练功治癌分为三个疗程,每个疗程三个月。在练功治癌的每个疗程中,应该如何教功和练那些功法为宜,这是我们练功必须要注意的一个重点。

第一疗程 根据患者处于体质严重衰弱,癌细胞和病灶仍在继续发展、转移、扩散等特点,在这个疗程中,第一个月要首先做好两项工作: 1. 深入细致的动员和说服患者,要树立起与癌症作斗争的坚强意志,使其精神由萎靡转为振奋,悲

观化为乐观，确立敢于战胜癌症的必胜信心和勇气；2. 要患者提供医院诊断证明书及自写的病历，和所拍的诊断专用照片等资料，摸清癌病灶的部位和病情发展的真实历史，结合直接详细观察到的患者实况，决定给予恰当的、猛“攻”细“守”的功目与功法，以便调动患者机体的积极因素。一般说来，开始应该给以“升降开合松静功”进行锻炼，使患者能够从精神上到全身各部“机器”从紧张状态变为松静状态。为了加强患者的血液循环和神经系统的功能，再给以“定步风呼吸法”和一步一呼、一步一吸的强度“风呼吸法快步行功”。每日早晨在空气清新，环境安静的地方进行锻炼，时间和功次，可以由少增多，每日不得少于一个半小时。使患者大量的吸取新鲜空气，充分供应生命必不可少的氧气，增强生命力，有力地发挥吐故纳新的作用，迅速地改变患者由于疾病缠身所造成的贫血、缺氧、乏力、精神萎靡不振的状态，使病情逐日好转起来。

练功一个月之后再增加“头部气功按摩法”。因为头部按摩能够加强人体大脑的功能，疏通中枢神经，激发人体高级神经系统与癌症作斗争。头部按摩又有助于人的精神、思想、意识的安静，能使人体的气、血更好地循环运行。“血脉流通，则百病不生”。

在第一疗程中，针对病种、部位和病情的不同，循经施治的穴位气功按摩法，必须单独进行，只能按摩癌肿所在部位的周围有关经络穴位，以自身“内气”从周围包围和消灭癌肿，严禁直接按摩癌瘤本体和着生地，以防癌细胞转移、扩散。例如气功按摩涌泉穴，主要是加强肾脏功能，调理脾胃、疏经活络，起到健肾、养肝、补心气的作用，以防致癌物从肾向肝进攻。又如五脏的癌也不能从正面攻之，而只能从旁侧和六腑进攻。

胃癌按摩胃经，守肺（即预防转移），保心（加强心脏功能和血液循环），健肠胃（使之能吃东西，能充分吸收营养物质），使患者能够增强体质，同时又不使癌细胞有转移扩散的余地，然后在条件成熟时，针对病源，采取速战速决，攻而必胜的措施和功法，消灭癌症。这就是我们对癌症首先采用的“只围不攻”，断其窜路、铲除病因、绝其病根的战略战术。

在第一疗程中，只有患者的心情稳定下来气功疗法才能发挥无比威力；只有病情稳定下来，才能进一步开展气功攻势，因而，此疗程为主疗程中的决定性阶段。

第二疗程 经过第一疗程的锻炼，患者已经达到思想平静，病情稳定，并树立了战胜癌症信心。在本疗程内，就可安排配合步法作两吸一呼的中度风呼吸法快步行功。每日清晨当日出之前，空气新鲜的时刻，在室外环境较好的地方锻炼一个小时，可分两次进行，半小时为一次。因为此功一步吸一口氧，是强身杀菌极有效之功，所以功时与练功强度较第一疗程减少三分之一，较为温和一些，使患者能够心安神静的练功，并感到舒适，免得过度疲劳，影响练功效果。

一般经过此疗程的人，经过检查病的各项指标，均逐月好转，没有恶化与发展现象，身体日渐强壮，精神饱满，充满信心和希望。在这种情况下，可以进行中度的“气呼吸慢步行功”和各种对策的吐音法，此功由于是入静功，所以要使患者更加努力地、安心地进行练功，发动“内气”，攻克病灶，发挥气功更大的医疗作用。

第三疗程 一般癌症患者经过了半年的气功锻炼，精神面貌已完全改观，病情好转，疗效显著，除仍要继续练中度风呼吸法快步行功外还可以增加三吸两呼或两吸三呼（根据患者的体质和练功的程度而定），配合点穴的弱度风呼吸法行

功。这种功一般是在患者练功九个月之后才能酌情增加的。气呼吸法慢步行功和各种气功按摩，必要的吐音法等，均可配合使用，多种功法的交替锻炼，相互促进，相辅相成，以达到最好的疗效。

三、疗程分期法

对治癌的疗程加以区分，这是搞好气功治癌，防止患者在治疗的过程中出偏的好方法。

上述的三个治疗阶段，除了考虑患者练功的主动性，治癌的阶段性外，还要根据患者的病情的客观变化，掌握教功的灵活性。

在第一疗程的前阶段，由于患者体质很弱，利用功率大、威力强的功法，以制止癌细胞的发展和蔓延，但必须在保证患者病体不受损伤的前提下练功。所以这个时期是练功和教功最紧张的阶段，不许走一步弯路，成绩必须直线上升，每天要进行三查，即查功法、姿式、生活四调（衣、食、住、行）情况等。查出对练功有不利因素，必须立刻加以纠正和克服。如病人在治疗过程中发生了七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）干扰，必须及时设法克服。发现患者有感冒、便秘、泄肚等情况，必须立即对症治疗。一年的春、夏、秋、冬四季中，冬天练功是比较困难的季节，为了防止季节性疾病如气管炎、鼻炎等出现，要及时加上“风呼吸法自然行功”的锻炼项目，把力量放在“养”上，待“养”起来再“攻”。事实上养中有攻，攻中有养。气呼吸法慢步行功，必要的穴位气功按摩法，都是为了战胜癌症而精心配合使用的。

（1）在第一疗程中，主要是稳定患者心情，制止癌的恶化和不使病情发展为重点。

(2) 练功在三至六个月之间,以提高患者的练功能力,增强患者的抵抗力,向癌细胞和病灶进行全面进攻或局部进攻为重点,进一步提高气功抗癌的功力,列为第二疗程。

(3) 练功六个月以上,以彻底消灭癌细胞消灭病灶,恢复患者的健康为重点,即采用多种功法综合治疗,此列为第三疗程。

以上三个疗程所安排的各项锻炼项目。是按照一般情况划分的,遇到特殊情况,就必须根据具体情况,主动灵活地运用。

四、树立三心和注意生活四调

下面简单地补充说明怎样帮助树立三心和生活四调的注意事项。

树立三心

三心指信心、决心、恒心。即坚信新气功疗法能治好自己的病,决心用新气功疗法治病,持之以恒练功治病。

练功治病和其他方法(诸如服用中西药物、针灸、按摩等)治病的最大不同点,就在于用其他方法治病,患者主要是被动地接受治疗,治疗中患者的信心当然也是重要的,但很大程度上有赖于治疗者。练功治病是在教授功法项目后,就完全靠患者的主观努力了。因此患者信心十足,坚信不移,下定决心,刻苦学练,每日不辍,持之以恒就一定能产生疗效。反之,三心二意、半信半疑、犹豫不决、举棋不定,三天打鱼,两天晒网是决不会产生疗效的。在这里,信心是先决的。有了信心,才能下决心。有了信心、决心才能有恒心。信心不是凭空而来的,是来源于实践的。初练功的人对新气功疗法能治病是抱怀疑态度的,是不太相信的,这就要参加练功治病的实践活