

郭林新气功

金盾出版社

郭林新气功 (第二版)

——癌症与慢性病患者自学教材

陶秉福 主编

金盾出版社

内 容 提 要

郭林新气功是一种治疗多种癌症与慢性病行之有效的手段，在国内外已得到广泛的传播与公认。许多癌症患者，包括一些已被宣布“死刑”的患者，通过学习郭林新气功，坚持练功，收到明显的效果，不少人已重返工作岗位，创造了奇迹。无病者，选练其中几项功目，长期坚持，则可起到提高身体免疫功能、养生、保健、防癌、防病和益寿延年的作用。本书在已出版的几本郭林气功著作的基础上，作了大量的修改和补充，功法更加准确，内容更加丰富，叙述更加详细，是当前学习郭林新气功的最新、最佳版本。全书附有大量插图，便于读者自学。

郭林新气功（第二版）

陶秉福 主编

金盾出版社出版发行

社址：北京复兴路22号南门

电话：815453

一二〇二厂印刷

各地新华书店经销

开本：32 印张：7 字数：162千字

1988年1月第1版 1988年9月第2版第3次印刷

印数：200001~400000册 定价：2.70元

ISBN 7-80022-038-9/R·13

前 言

——献给一位为气功事业而献身的老人

郭林老师为气功事业鞠躬尽瘁，逝世已经3周年了。她练功与教功的那种严肃认真，诲人不倦，舍己救人，坚持真理的精神永远留在人们的记忆中。

郭林老师自1970年到公园教功，十多年如一日，不论是春夏秋冬，不管遇到风沙雨雪，她都按时到达教功地点，从不迟到、缺课。她对每一个初到公园练功的病人都严肃认真、一丝不苟地手把手教，对学员不论是高干还是普通老百姓，她都一视同仁。郭林老师不论在公园教功还是到外省、市讲学，都是尽义务，从不收费。后来由于学功的人多了，需要更多的辅导员教功，才向病人收取一定的公务费，作为给辅导员购买车票之用。当时她每月只有100元的生活费，而有时还把自己食用的营养品送给一些经济上比较困难的病人。十年浩劫中，气功被诬蔑为“迷信”，气功师被批斗。郭林老师为了祖国的气功事业，置批斗、传讯于不顾，挺身而出，到公园公开教功治病，一直坚持到党的十一届三中全会的召开。她在我国气功事业的发展史上是做出了牺牲和贡献的。

随着党的各项政策的贯彻落实，她与在美国已断绝30多年音信的女儿取得了联系，女儿几次来信要她去美国安度晚年，她都婉言谢绝。不得已，女儿只好亲自回国来看望母

亲。当她看到郭老师与病人和辅导员在一起亲热相处的场面以后说：“我现在懂了，母亲有这么多的‘亲人’整天在一起有说有笑，她不出国是有道理的。”郭林老师常说：“我母亲也是个练功的人，活了102岁，我不可能活到我母亲那个年龄。因为她能安静地练功，而我为了治好每一个病人，得到外边去教功，得用心去钻研、了解病情，回家后还得追记笔记，以便有针对性地给病人纠正功法。”凡是经过郭老师亲自教过功的病人的病症，采用了哪些功法，即使过了若干年，她都能记得很清楚。没有全心全意为病人服务的精神，是不可能做到的。

在郭林老师逝世3周年的时候，为了继承和发扬她未竟的气功事业，为了使更多的病人解除病痛，得到康复，我们经过集体讨论，对她在世时出版的几本功法书，作了统一的修订，对原有书中的某些错误作了纠正，结合教功实践，对一些功法又作了详细的解释和说明，力求通俗易懂，便于读者掌握。现由金盾出版社出版，作为对郭老师的一份纪念品，敬献给这位为气功事业而献身的老人。

在我执笔编写本书的过程中，于大元、王和春、刘桂兰、刘培林、张树云、李平、李素芳、庞鹰、林晓、具本艺、姚善旭（以姓氏笔划为序）等同志，提出了很好的修改意见和功式示范材料。对以上诸同志的支持谨致谢意。

陶 秉 福

1987年9月15日于北京

目 录

代序：癌症≠死亡（节录）.....柯岩（192）	
郭林小传.....（215）	
第一章 新气功疗法总论.....（1）	
一、郭林对“新气功疗法”的创造与推广.....（1）	
二、新气功疗法的主要内容及其特点.....（4）	
三、新气功疗法治癌的疗效与机理初探.....（8）	
第二章 练功总则.....（12）	
一、做好病人的思想工作，使病人树立信心、决心和恒心.....（12）	
二、坚持在公园里集体教功好处多.....（13）	
三、牢记丢功的教训.....（14）	
四、衣食住行等方面的调摄.....（14）	
五、牢记“圆、软、远”.....（15）	
六、掌握“意、气、形”.....（16）	
七、三关分渡.....（17）	
八、循序渐进，不可急于求成.....（18）	
九、松静自然.....（18）	
十、咽津的作用与方法.....（19）	
十一、功法中的补泻原则.....（20）	
十二、辨证论治，因人、因时而异.....（21）	
十三、练养结合，保健延年.....（22）	
第三章 各种病症选功的基本原则.....（23）	
一、癌症患者选功练功的一般原则.....（23）	

二、慢性病患者选功练功的一般原则·····	(25)
第四章 中度风呼吸法自然行功 ·····	(27)
一、预备功·····	(28)
二、迈步与手的摆动导引·····	(33)
三、风呼吸法·····	(35)
四、简式收功法·····	(36)
五、应注意的事项及要领·····	(37)
第五章 风呼吸法定步功 ·····	(39)
一、一般的风呼吸法定步功·····	(40)
二、快式风呼吸法定步功·····	(42)
三、慢式风呼吸法定步功·····	(42)
四、肾俞式风呼吸法定步功·····	(42)
五、应注意的事项·····	(43)
第六章 中度风呼吸法一、二、三步行功 ·····	(44)
一、中度风呼吸法一步行功·····	(44)
二、中度风呼吸法二步行功·····	(47)
三、中度风呼吸法三步行功·····	(48)
四、注意事项及要领·····	(51)
第七章 风呼吸法快功 ·····	(52)
一、弱度风呼吸法稍快行功·····	(52)
二、中度风呼吸法中快行功·····	(53)
三、强度风呼吸法特快行功·····	(55)
第八章 自然呼吸法慢步行功 ·····	(58)
一、预备功·····	(58)
二、升降开合松静预备功·····	(58)
三、升降开合独立功·····	(63)
四、慢步行功·····	(65)

五、意念导引功法	(67)
六、复式收功法	(71)
第九章 松揉小棍功法	(76)
一、预备功	(77)
二、中丹田前原位揉棍式	(78)
三、下蹲揉棍式	(79)
四、左、右两侧揉棍式	(80)
五、头部、百会、哑门揉棍式	(81)
六、收功	(82)
七、应注意的事项	(83)
第十章 涌泉穴气功按摩法	(83)
一、预备功	(83)
二、左脚涌泉穴按摩法	(85)
三、右脚涌泉穴按摩法	(88)
四、涌泉穴按摩应注意的事项及要领	(88)
第十一章 头部穴位气功按摩法	(90)
一、预备功	(92)
二、印堂穴按摩	(92)
三、太阳穴按摩	(93)
四、眉和耳部按摩	(94)
五、眼部按摩	(94)
六、鼻壁按摩	(95)
七、哑门等穴按摩	(96)
八、天柱穴按摩	(97)
九、风池穴按摩	(97)
十、翳风、翳明穴按摩	(98)
十一、导引回气	(98)

十二、头部按摩应注意的事项及要领·····	(99)
第十二章 脚棍功法 ·····	(102)
一、预备功·····	(102)
二、意念导引·····	(104)
三、脚棍功的操练法·····	(107)
四、脚棍功的辨证施治·····	(109)
第十三章 吐音功法 ·····	(112)
一、吐音中的基本音·····	(114)
二、吐音中的意念导引·····	(117)
三、吐音中的呼吸导引·····	(118)
四、吐音中的势子导引·····	(121)
五、吐音中的辨证论治·····	(124)
六、吐音应注意的事项·····	(129)
第十四章 问题解答 ·····	(130)
附一 郭林新气功疗法癌症班教学单元及课时分配 (草案)·····	(142)
附二 十四经脉分布示意图 ·····	(144)
附三 癌症病例选介 ·····	(147)
附四 慢性病病例选介 ·····	(172)
附五 郭林新气功辅导站联系地点 ·····	(190)

第一章 新气功疗法总论

一、郭林对“新气功疗法” 的创造与推广

(一) 立志创新

郭林幼小时就学习华佗五禽戏，对古老的气功，即“导引行气”之法，研究有素。以后为写生作画，又走遍了祖国的名山大川，拜访过许多气功名师，并亲身实践，摸索规律。经过近60年的练功实践，她深深体会到气功确实是祖国医疗、保健学中的一份珍贵遗产，不是巫术，不是迷信，而是一门科学，因为它具有可靠的物质基础。

在旧社会，由于政治的动乱和生活上的困难，使她一度停止了练功。1949年她患了癌症，多次进行手术，还是不能根治，至1959年又发现癌转移。这就迫使她必须考虑这样一个问题：能不能运用气功来治疗癌症？为了回答这一问题，她作了不懈的努力。实践证明，气功可以治癌，但必须对传统做法进行改革。必须变“静功”为“动静相兼”的功法，必须由室内走到室外，“走到空气新鲜，傍水多树的地方去练；在呼吸方面，采用了前人不敢使用的“风呼吸法”，作为治癌的主要功法。促使她改进传统气功还有另一个原因，就是考虑如何使初学者不出偏或少出偏，以及如何提高疗效。经过刻苦的钻研与亲身的实践，证明改进后的“新气功疗法”是可以治癌的，而且对多种慢性病均有良效。为了进一步总结“新气功疗法”的经验，攀登气功科学的高峰，

从1970年起，她更广泛地接触群众，深入调查研究。

（二）坚持实践

起初，郭林每天清晨都要到医院去，和挂号的病人一起排队，与病人谈话，了解各种疾病的症状，以及各种疗法对各种疾病的疗效。同时还刻苦攻读中医经典著作《内经》，以及生理学和解剖学等书。然后把融会贯通了的知识运用到临床上去，逐步探索“新气功疗法”的临床应用。最早在北京东单公园接受“新气功疗法”治病的是老工人张××，他患有严重的心脏病，通过练功，把病治好了。第二个病人是北京阀门厂的工人刘××，当时61岁，1969年饭量突减，胃部剧痛，经常呕吐，经肿瘤医院确诊为胃癌。1970年8月1日起，郭林亲自教授他“新气功疗法”，经过两年多精心的气功治疗，以及患者自己的刻苦练功，1972年春已上全日班，1973年春节前经肿瘤医院拍片检查，胃癌已全部消失，恢复正常，至今没有复发。

郭林为了从实践中取得第一手资料，不论严冬酷暑，每天清晨到公园教功练功，后来学功的人越来越多，就把他们组织起来学习。她一面给学员讲授功理功法，一面教授练功方法和动作，理论与实践结合，使学员容易理解，容易掌握。对重病和癌症患者，根据不同病情，教授不同功法。她教功严肃认真，一丝不苟；对病人满腔热情，诚恳耐心。例如鼻咽癌患者李××，1975年冬开始学功，每天清早在公园里练功，他对不让戴口罩，感到吃不消，同时对“新气功疗法”能否治好癌症也打一个问号，因此，没有每天坚持练功。郭林不但做了细致的政治思想工作，而且亲自带他练功，约定每天早晨六点钟在龙潭湖公园公共汽车站见面，然后从车站走到公园，利用这段走路的时间和路程来练“行

功”，有时李××下车发现，郭林早在那里等他了，这使他很受感动，于是下决心坚持练下去，经过两年刻苦练功，终于战胜了癌症，重新走上了工作岗位。

（三）进击获胜

郭林不畏强暴，不避艰险，敢于斗争的坚强精神，更是令人钦佩不已。在我国人民遭到十年浩劫的日子里，练气功被诬蔑为搞“迷信”，是“活命哲学”，横加批判。一些著名的气功专家遭受到了迫害。正当这个时刻，郭林挺身而出，不怕讽刺打击，不怕批斗迫害，不顾个人安危，顶着压力，勇于实践，于1970年毅然来到东单公园，公开传授“新气功疗法”。由于疗效显著，参加学习的人越来越多。但这种有益于人民的活动，却被扣上了种种莫须有的罪名，被赶出了东单公园。郭林不畏强暴，又带着病员转移到龙潭湖公园继续练功。实践是检验真理的唯一标准。十几年来，大量患者运用“新气功疗法”治好病痛，重返工作岗位的客观事实，雄辩地证明了“新气功疗法”具有强大的生命力和广阔的发展前途。大量的临床实践证明，这种新疗法，对那些难以治愈的慢性病，如胃下垂、青光眼、肾萎缩、糖尿病、肝炎、神经衰弱、妇科病等，都有明显的疗效，尤其对高血压、心脏病的疗效更为显著。对癌症病人，配合中西疗法进行，也收到了显著的效果。

（四）奋勇前进

当人们了解到以上这些情况以后，不禁要问，到底是什么力量使郭林能够克服重重困难，奋勇前进呢？她自己回答得好：“为的是实现自己的最大理想——攀登气功科学的高峰，为祖国人民、为人类找到一条幸福健康的道路！”她还说：“祖国的气功，犹如一盏明灯悬挂在高山之巅，闪闪发

亮，我要朝着这山顶前进。攀登气功科学的高峰是我的最大理想，有了这个理想，使我有勇气、有力量、有信心去战胜一切困难。中国是气功之乡，我决心要把有生之年献给祖国的气功事业，为继承、发掘和整理祖国这一宝贵遗产做出自己应有的贡献。”郭林认为：一个人应该有理想，有事业心，要为追求真理而斗争，这样才活得有意义。为了实现自己的理想，那怕生活条件再艰苦，困难再大，也会生活得很愉快。正因为如此，郭林曾几次谢绝了她侨居在美国的女儿的邀请，不去享受那种舒适的物质生活。她说：“在祖国，目前生活条件虽然艰苦些，但我热爱我的祖国，热爱气功事业，我能为祖国人民寻找到一条健康的道路，能为祖国人民做出自己的贡献，感到是一生中最大的欣慰。”

郭林的理想，可以说已经实现了，但她的事业却还没有完成，她的学生们正在为继承和发扬她的气功事业而努力奋斗。

二、新气功疗法的主要内容及其特点

“新气功疗法”包括五种导引法，即意念导引、呼吸导引（调息导引）、势子导引、吐音导引和按摩导引。共有九种基本功：中度风呼吸法自然行功、风呼吸法定步功、中度风呼吸法一、二、三步行功、风呼吸法快功、自然呼吸法慢步行功、松揉小棍功法、头部及涌泉穴位气功按摩法、脚棍功法、吐音功法。

“新气功疗法”具有以下四个特点：

（一）“新气功疗法”是一种整体疗法

十多年来的临床实践已经证明，“新气功疗法”对多种

慢性疾病有很好疗效。而且往往是在治好一种病的同时，顺便把其他病也治好了。譬如，中国人民解放军海军政治部的高文彬同志，在治疗肺腺癌的同时，也使肝功损害、白细胞低，以及下肢浮肿、体力差、睡眠不好等有的好转、有的正常了。我自己也有这方面体会，在治疗高血压的同时，把结肠过敏也治好了，过去每天要大便3~5次，现已恢复每天一二次，过去吃一个梨就要腹泻，现在一次吃二三个也没问题。以上实例充分证明了“新气功疗法”是一种整体疗法，它使人体内部失调的阴阳趋于平衡，收到主证兼证一齐治愈的效果。

（二）“新气功疗法”是一种动静相兼的功法

气功在古代称为“导引行气”，可见既有肢体运动的“导引”，即“动功”；又有调息吐纳的“行气”，即“静功”。但后来却把“动功”和“静功”分了家。晋代的葛洪曾批评当时流行的两大类气功——“吐纳”和“屈伸”（即“静功”和“动功”）各执一偏，认为两者应该结合着练。近世气功家蒋维乔（即因是子）到晚年时，也提出了练“静功”应与太极拳相结合的主张，但并没有找到统一的形式。

“新气功疗法”克服了“动功”与“静功”分家的缺点，接近古法，而又有所创新，并解决了动静结合的统一形式。

“新气功疗法”吸收了“五禽戏”与静功的优点，结合郭林老师几十年的练功经验而成。“五禽戏”的优点，正如华佗所说：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生”，“为导引之事，……引挽腰体，动诸关节，以求难老”。而“静功”的优点则在于入静与调息，使大脑和神经中枢得到充分的休息，由于兴奋或抑制过分不平衡所造成的中枢神经功能失调与紊乱得到调整，从而起到防病、治病的作用。“新气

功疗法”把“动功”与“静功”的优点结合在一起，形成了以“行功”（这里所指的仅是自然呼吸法的慢步行功）为主的独特风格。“行功”从形式上看，似乎是很简单的，只是行步，两手左右摆动，所谓“脚跷手摸”是也。但在这个简单的式子中，却包含着极为丰富的功理和功法。这个形式与内容之间的辩证关系，往往不为学功者所注意，因而大大影响了练功的效果。只有理解动静相兼的含义，掌握意念导引的功法，才能取得满意的效果。

（三）“新气功疗法”是治疗癌症的有效手段

从气功发展史来看，根据我们查阅的解放以后的有关文献和资料，最早采用气功治癌的还是郭林所运用的“新气功疗法”治癌的临床实践报告。

郭林运用“新气功疗法”治癌是从1970年开始进行临床实践的。通过十几年的实践，已经摸索出一套比较完整的经验，而且在临床实践中，也已经取得了可喜的成效。本书后面载有几份病例，可以证明“新气功疗法”可以作为治癌的一种有力的手段，它开辟了治疗癌症的一个新的途径。在治疗癌症过程中如能恰当地采用中、西医综合的治疗方法，疗效会更加显著。同时也说明“新气功疗法”在治疗癌症过程中，在消灭或控制癌细胞的过程中，是起着主导作用的一种治疗方法。它可以使练功者产生“内气”，通过意念导引、呼吸导引、势子导引三个环节的密切配合，调整大脑中枢神经，创造使癌细胞再转化为完整的、成熟的细胞不可缺少的条件。由于练功使大脑神经得到调整，从而使受到大脑神经控制的各个内脏器官也得到调整，因此具有治疗的作用。

（四）“新气功疗法”是一种容易学、不易出偏差、疗效高的气功疗法

气功疗法容易出偏，主要是意念活动与呼吸动作掌握得不好和运用得不当。譬如古气功中关于意念活动的功法中有“意守丹田法”，这对初学者来讲是不容易掌握的。初学者一开始就意守丹田，容易出现两种情况：一种是守不住而勉强去守，结果是意念过紧，大脑不但不能得到充分的休息，反而造成人为的紧张，因此练功后出现头晕脑胀等不舒适的感觉。再一种情况是，虽然能够守住丹田，但由于意念活动过分集中于丹田，不能有聚有散，因此出现小腹不适或腹胀的感觉。还有，练习古气功时，对入静的要求过高，它要求有很安静的环境，略有声音的干扰即不易入静，即使入静了也容易出现“惊功”现象。由于这些情况，就使许多人产生了所谓“气功是个宝，就是练不了”的说法与想法，大大限制了气功疗法的推广与应用。针对上述这些弱点，郭林就对古气功进行了一系列的改革，创立了“新气功疗法”，不仅保留了古气功的优点，而且容易学，出偏少，疗效高。“新气功疗法”强调整个功法中要以意念导引为中心。在意念活动方面，又强调先守体外的某物、某景或某词句，即运用“选题”、“定题”、“守题”、“放题”、“意念转丹田”（即“引气归原”）等法，来解决初学者的入静难问题，顺利度过意念导引这一关。待疾病基本治好，意念导引掌握得比较熟练之后，再逐步转为意守丹田，这样就不会在意念活动方面出现上述弊病了。在呼吸导引方面，强调自然呼吸法，就不会把意念活动落在呼吸上。实际上，意念活动越是不想呼吸，呼吸越易匀细、悠长，肢体活动也就自然轻松、柔软。当然，呼吸导引的匀细、悠长，肢体活动的轻松、柔软，也有助于意念活动的平静。只要处理好这三者之间的关系，也就能使“内气”充盈，血脉通畅，收到气功所特有的疗

效。这就是变古气功“三关共渡”的方法为“三关分渡”的方法。

三、新气功疗法治癌的 疗效与机理初探

经过十几年来大量的临床实践证明，采用“新气功疗法”治癌可以收到以下几点疗效：

（一）练功可使患者增加食欲和改善睡眠的状况

各种癌症患者，在接受化疗或放疗的初、中期阶段，一般都要发生食量大减甚至吃不下饭或睡不好觉的现象。由于身体虚弱，这样一来，许多癌症患者便很难坚持做完化疗或放疗的全过程。可是实践证明，如果患者在做化疗或放疗的同时能够配合操练“新气功疗法”，那么，不但不会减少食量，反而会增加食量，同时睡眠状况也会大大好转。由于吃得更多，睡得好，患者的体力也就日益增强，这就为完成化疗或放疗任务创造了有利条件。

（二）练功可以改变患者白血球与血小板指标下降的趋势

患者在进行化疗或放疗的过程中，一般都会发生白血球、血小板指标下降的现象。可是如能配合“新气功疗法”，操练一个时期，这两项指标就都会上升，并能逐步恢复到正常状态。

（三）练功可以增强患者自身的免疫力

操练“新气功疗法”，能够增强巨噬细胞的活力。因此，练功可以增强癌症患者的免疫力。许多癌症患者都体会到，运用“新气功疗法”与中药、西药、手术、化疗、放疗等医疗手段相结合治疗癌症，确实能够取得比较显著的疗效。