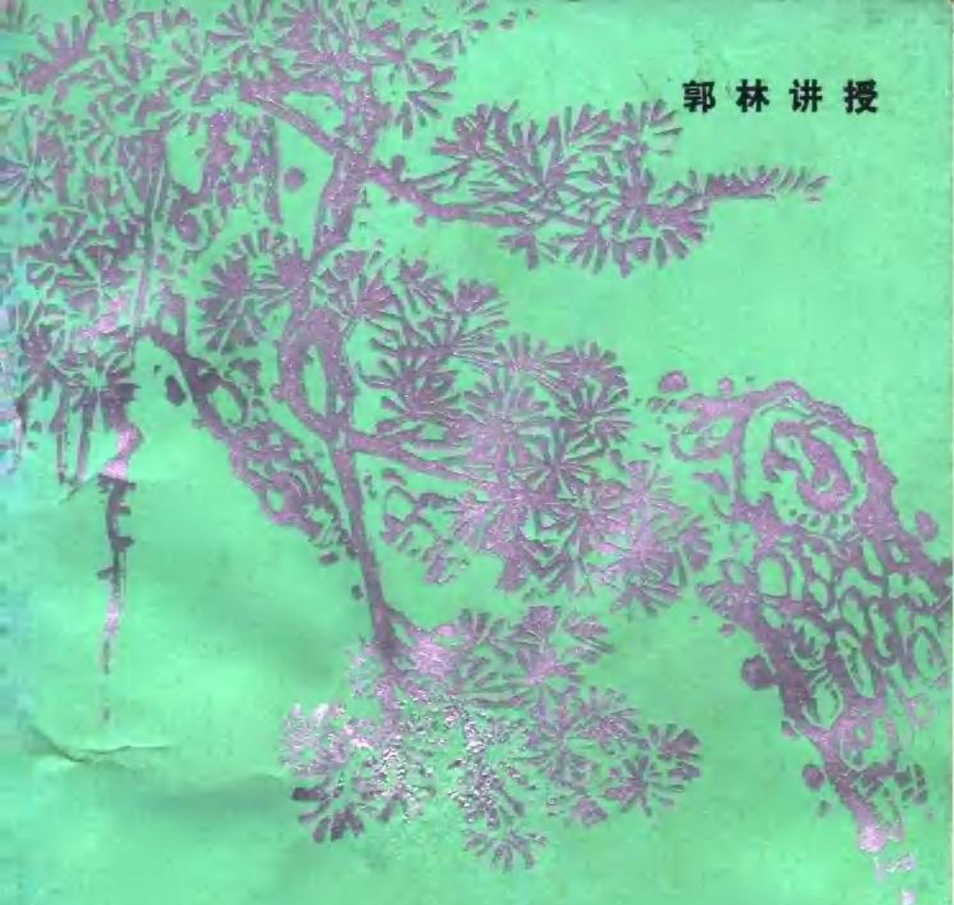


郭林讲授



# 新气功疗法

〔初级功修订本〕

安徽科学技术出版社

# 新 气 功 疗 法

(初级功修订本)

郭 林 讲授

陶秉福 整理

安徽科学技术出版社

封面设计及插图加工：王勤明

责任编辑：任弘毅

## 新气功疗法

(初级功修订本)

郭林

\*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行

巢湖地区印刷厂印刷

\*

开本 787×1092 1/32 印张 4 字数 85,000

1980年7月第1版 1982年8月第2版 第6次印刷

印数：357,001—557,000

统一书号：14200·21 定价：0.35元



——中国是气功的故乡。我决心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作出贡献！

——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，这将是一生中最大的欣慰！

郭 林



每天清晨，首都劳动人民文化宫中，在参天松柏之间，参加慢步行功辅导站的气功爱好者在进行锻炼。

（《体育报》吕英亮摄）

## 前 言

导引行气是我国古代研究生命科学的结晶，气功疗法是祖国医疗、保健和长寿学珍贵遗产之一。祖国医学认为，“气”是维持人体生命活动的一种基本物质，人的生、长、壮、老、死是“气”生长衰退的结果。“气为血之帅，血为气之母”，气机失调，就会得病。治疗疾病就要调理气血，以恢复其正常状态。“气血通则百病自愈”。气功疗法的理论和实践，不仅记载于道家、佛家的著作，也见于《内经》和历代著名医学家的论述中。古代传说中活了八百年的寿星老——彭祖，他之所以长寿，据《庄子·刻意篇》的记述，就是由于喜好练气功，坚持作“吹呬呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸”等气功。后汉的名医华佗对气功也很有研究，他总结导引行气，创编了“五禽戏”，到处广为传授。他的学生吴普、樊阿等坚持华佗所教授的气功锻炼，活到九十多岁仍很健壮，耳不聩，眼不花，牙齿齐全。

气功疗法不但早已流传到朝鲜、日本，近代又传至欧洲和美国。七十年代以来，气功在国外相当流行，目前国外从事气功锻炼的人数约二百万。国外对气功的研究，无论在用现代科学技术对气功家所诱发的异于常人的物理、生理效应的观测方面，以及在临床应用的范围和方法方面，都已有相当的规模和进展。

气功的“气”是看不见、摸不着的。过去由于科学技术水平所限，人们不能正确认识它，有的人作了一些唯心主义

的解释；再加上有些练气功的和尚、道士用发放外气的方法行医治病时，故意给气功披上了宗教迷信的外衣，气功就更为人们所认识了，以致至今还有人认为它是不科学的东西。近两年来，气功导引这一古老医学遗产，在国内也开始引人注目起来。人们不但从气功武术表演中看到了气功所能诱发的惊人力量，看到了血肉之躯创造的种种不可思议的奇迹，而且我国科研工作者开始使用现代科学手段对气功进行了一些研究。首先是上海的科研工作者，用科学仪器探测出气功发放的外气表现为红外幅射、静电、磁、次声，有的还可能是某种物质的“微粒流”或“人体场”，等等。这些都说明“气”确实是客观存在的物质。“气功运气疗法”的专家，在不接触病者身体的情况下，将“外气”运到病者某些穴位上，使病者产生感应，病人原来失调的机能得到了恢复，取得了确实的疗效。在此基础上，有关科研单位模仿气功家为人治病时所发放的外气，试制成功了红外幅射器等电子模拟治疗仪，在临床上也取得了相似的效果。当然，对于“气”这一物质的发生、作用的机制和它的本质，还有待于中、西医学家以及多种学科科学家的共同努力来进一步研究探测。但越来越多的事实都集中说明一点，人体可能存在一种固有的自动调节系统，气功治疗疾病，乃是通过一种特殊的信息，来调整机体的不平衡状态。

郭林老师(即北京画院女画家林妹殊)自八岁随祖父(时已出家为道士)学习气功及国画，具有童子功的根底；以后在跋涉名山大川写生作画的过程中，遍访各家气功名师，取长补短，造诣颇深。郭林老师现年七十三岁，在旧社会因生活颠沛流离，曾停功一段时间。后因身患多种疾病，经过多次手术治疗，其中先因子宫癌1949年在上海行生殖系全切

除；最后一次因癌转移，于1960年在北京行膀胱部分切除。自从最后一次手术后，她体会到家传的硬气功是治不了癌症的，开始以自己作为临床对象，在早年练功的基础上，探索改革旧气功，终于创造了一套动静相兼、三关（松静关、意念关、调息关）分度，易于为广大病人掌握，并且不易出偏的新气功疗法。郭林老师经过十年的身体力行，取得卓著的成效后，为了救死扶伤、发扬革命人道主义精神，从1970年开始毅然走向社会，在“四人帮”横行时期，不顾各种打击迫害，坚持在首都公园中为各种疾患的病人教功授课。她针对不同病种、不同体质，设计和安排了不同的功目、呼吸法和练功量，辅之以不同的穴位按摩，切实提高了疗效。

“新气功疗法”不是依靠气功师授予的“外气”，而是调动病人自己的“内气”，使之按正常轨道循行经脉，有的甚至渗透体液，以调整阴阳，疏通瘀滞，促进气血交流和新陈代谢，达到防病治病的效果。十年来的实践证明，这种新疗法对不少沉痾固疾，特别是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、妇科病、神经衰弱、失眠等，确有明显疗效；对高血压、心脏病的疗效尤为显著；对癌症病人，她增加了以“风呼吸法”为主的功法配合其他中、西医疗法，也收到有益的效果，出现了不少惊人的成功病例。

为了发掘祖国医学的宝贵遗产，为了使郭林老师创造的“新气功疗法”能发挥更大的作用，给广大群众提供一种防病保健的体育锻炼方法，给长期患有慢性病的人提供一种战胜疾病的新途径，给罹患癌症的病人提供配合其他中、西医疗法的有效锻炼方法，我们根据郭林老师的讲授内容，整理成书，委托安徽科学技术出版社公开出版。



锻炼气功的过程，是掌握“内气”的流动规律，克服其流动的障碍，改造其流动状态，使其充分发挥强身祛病作用的过程。这个过程只能由低级到高级，循序渐进，因而气功锻炼大致可分三个阶段：在第一阶段里，一般都是按练功者的病情进行初级的功理、功法的辅导锻炼，以消除病痛为目的，所以称为初级功阶段或治病阶段。在初级功已基本掌握、病痛基本消除后，为了巩固疗效，还要练中级功。在中级功的基础上，为达到日常保健和延年益寿的目的，还要长期坚持高级功，包括站、坐、卧各种功式的锻炼和五禽戏。

当然，我们肯定新气功疗法的治病保健作用，不等于说气功就是万能的，而是提倡与其他中、西医疗法结合起来，发挥它应有的作用。同时，新气功疗法本身也是需要不断向前发展的。

中央电视台卢谊逊同志为本书拍摄了全套功式示范照片，为书中的插图提供了准确的依据，谨致谢意。

新气功疗法研究小组

1980年5月于北京

# 目 录

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一章 新气功疗法概说.....       | 1  |
| 第二章 练功总则.....          | 5  |
| (一)树立信心、决心和恒心.....     | 5  |
| (二)衣食住行的调整 .....       | 6  |
| (三)牢记“圆、软、远”.....      | 7  |
| (四)掌握“意、气、形”.....      | 7  |
| (五)辨证论治,因人、因时而异 .....  | 9  |
| (六)慢性病患者选功练功一般原则 ..... | 10 |
| (七)癌症患者选功练功一般原则 .....  | 12 |
| 第三章 中度风呼吸法自然行功.....    | 18 |
| 第一节 预备功.....           | 19 |
| (一)松静站立.....           | 19 |
| (二)中丹田三个气呼吸 .....      | 22 |
| (三)中丹田三开合 .....        | 24 |
| 第二节 迈步与手的摆动 .....      | 25 |
| 第三节 风呼吸法 .....         | 26 |
| 第四节 行进时其他功法 .....      | 27 |
| 第五节 简式收功法 .....        | 28 |
| 第四章 风呼吸法定步功.....       | 29 |
| 第一节 一般的风呼吸法定步功 .....   | 29 |
| 第二节 快式风呼吸法定步功.....     | 31 |
| 第三节 慢式风呼吸法定步功.....     | 31 |

|     |                      |    |
|-----|----------------------|----|
| 第四节 | 肾俞式风呼吸法定步功 .....     | 32 |
| 第五章 | 中度风呼吸法一、二、三步行动 ..... | 34 |
| 第一节 | 中度风呼吸法一步行功 .....     | 34 |
| 第二节 | 中度风呼吸法二步行功 .....     | 37 |
| 第三节 | 中度风呼吸法三步行功 .....     | 39 |
| 第六章 | 风呼吸法快功 .....         | 41 |
| 第一节 | 弱度风呼吸法稍快行功 .....     | 41 |
| 第二节 | 中度风呼吸法中快行功 .....     | 42 |
| 第三节 | 强度风呼吸法特快行功 .....     | 43 |
| 第七章 | 自然呼吸法慢步行功 .....      | 45 |
| 第一节 | 预备功 .....            | 45 |
| 第二节 | 升降开合松静预备功 .....      | 45 |
| 第三节 | 升降开合独立功 .....        | 49 |
| 第四节 | 慢步行功 .....           | 52 |
| 第五节 | 意念导引功法 .....         | 54 |
| 第六节 | 复式收功法 .....          | 57 |
| 第八章 | 松揉小棍功法 .....         | 64 |
| 第一节 | 预备功 .....            | 64 |
| 第二节 | 中丹田前原位揉棍式 .....      | 65 |
| 第三节 | 下蹲揉棍式 .....          | 66 |
| 第四节 | 左、右两侧揉棍式 .....       | 67 |
| 第五节 | 头部、百会、哑门揉棍式 .....    | 68 |
| 第六节 | 收功 .....             | 69 |
| 第九章 | 涌泉穴气功按摩法 .....       | 71 |
| 第一节 | 预备功 .....            | 71 |
| 第二节 | 左脚涌泉穴按摩法 .....       | 72 |
| 第三节 | 右脚涌泉穴按摩法 .....       | 74 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第四节 其他功法 .....      | 74 |
| 第十章 头部穴位气功按摩法 ..... | 75 |
| 第一节 预备功 .....       | 77 |
| 第二节 印堂穴按摩 .....     | 77 |
| 第三节 太阳穴按摩 .....     | 78 |
| 第四节 眉和耳部按摩 .....    | 79 |
| 第五节 眼部按摩 .....      | 80 |
| 第六节 鼻壁按摩 .....      | 81 |
| 第七节 哑门等穴按摩 .....    | 82 |
| 第八节 天柱穴按摩 .....     | 83 |
| 第九节 风池穴按摩 .....     | 84 |
| 第十节 翳风、翳明穴按摩 .....  | 84 |
| 第十一节 导引回气 .....     | 85 |

## 附一：问题解答

- 一、预备功中的松静站立功怎样才能练好？
- 二、做中丹田三个气呼吸时，身体下沉好还是不下沉好？
- 三、做中丹田三开合时要不要配合呼吸？
- 四、中度风呼吸法自然行功与中度风呼吸法一、二、三步行功有何不同，怎样才能练好自然行功？
- 五、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？
- 六、做升降开合松静功时能不能配合呼吸？
- 七、升降开合松静功能不能代替慢步行功？
- 八、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？
- 九、练功时怎样才能入静？
- 十、练功中出现外动的现象好不好？

十一、练功中如果出现外动现象怎么办？

十二、练功中受了惊怎么办？

十三、受了七情干扰还能练功吗？

十四、练功中身体某个部位出现针刺感怎么办？

十五、练气功会不会出偏？

十六、出偏时怎样纠正？

十七、快要收功时爱流泪是怎么回事？

十八、练气功与针灸能否同时进行？

十九、如果练功时出现咳嗽怎么办？

二十、每天练功时间安排多久为宜？

附二：对新气功疗法的认识和体会

附三：新气功疗法治疗病例选介

# 第一章 新气功法概说

新气功法是医疗保健的一种新的有效手段。各种病患者，凡是亲身实践过的，绝大多数对此都是肯定的。

气功是我国古代人民在长期劳动和与疾病斗争的实践中发明创造出来的。早在数千年前就有这方面的文字记载。我国古典医著《内经》中把“导引行气”列为医疗手段之首位。

《灵枢·病传篇》提到：“或有导引行气、乔摩、灸、熨、刺、焮、饮药之一者”。《素问·异法方宜论》中也提到：

“中央者，其地平以湿……故其病多痿、厥、寒、热，其治宜导引、按乔”。汉墓马王堆出土文物中发掘出来的导引行气图，对导引行气不仅有文字说明，而且有图形示范。说明导引行气法在我国春秋战国时代以至汉代，都曾广泛流行。

我国古代把“导引行气”作为医疗手段之一，因为它一不用针、二不用药，既方便，又经济，更无痛苦；尤为可贵的是，它是一种整体疗法，有病医病，无病预防，延年益寿，符合“上医治未病，中医治已病”的精神。我国历代著名医家都很重视气功。后汉医家华佗在总结前人经验的基础上，把导引式归纳为五种，名曰“五禽戏”，并从理论上加以说明。他说：“人体须得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬犹户枢不朽是也”。“为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老”（《三国志·华佗传》）。以后，葛洪、陶弘景、巢元方、孙思邈、李仕材、汪昂、沈金鳌等医学家，在他们的著作中，也都记述了“导

引行气”法。

气功疗法在后来也曾被蒙上了封建迷信的神秘色彩，同时由于后世功法的复杂化，渐渐地不适合劳动人民掌握利用，曾一度脱离了广大群众，成为道学家、禅学家以及有闲阶级中少数人闭门修炼的活动。

郭林自幼随祖父学习华佗“五禽戏”，及至成年又寻访气功家多人，重视对“导引行气”的研究。中年停功以后，曾罹重病。疾病缠身促使她再次重视气功导引的锻炼，并且着重于导引对治疗慢性病患的探索。在近二十年内，根据自己对中医学常识的理解和练功治病的亲身体会，对旧气功的功法进行了改革，创造了一套新气功疗法。

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。

旧气功一般采取“站、坐、卧、跪”四式。新气功疗法在此四式基础上，吸收了华佗五禽戏的优点，发展成为一种以“行功”为主的功法。它把旧气功中的意念导引、呼吸导引、势子导引等功法汲取到“行功”中去。到目前为此，为了适应不同病情的需要，已设计了二十多种“行功”。这样改革的好处是，使新气功疗法成为动静相兼、动中有静、静中有动的功法；而且在此基础上，使内动与外动相结合，意念导引、呼吸导引、势子导引三者融为一体。

导引行气法在古代本来是一个统一的整体，导引与行气是密切配合的，所以它能取得整体的疗效。可是到后世，有人把导引解释为肢体运动，把行气看作是吐故纳新；将导引列为动功，行气列为静功，动功与静功从此分了家，导引行气法的疗效也就由此而大减，并且容易出偏。所以曾经有不少人认为，“气功虽能治病延年，但不易学，不好掌握，容易

出问题”，把气功看成“可望而不可及”的东西。

新气功疗法改正了导引与行气分家的做法，恢复了古法，而且向前发展了一步。它既强调意念导引、呼吸导引、势子导引三者的密切关系，又强调把意念导引作为整个功法的中心，因为意念导引掌握的好坏，直接关系到“内气”产生的多少、疗效的高低。为了使练功人掌握好意念导引，把意念导引、呼吸导引和势子导引三者结合好，特设计了一种分阶段循序渐进、逐步掌握好势子导引、意念导引和呼吸导引的“三关分度”的功法。初练时，一般说来，意念活动大多注意在掌握“势子”上，当势子熟练以后，意念活动就会多起来，所谓“杂念丛生”，就需要把意念活动集中到“题”上（“题”，就是意念活动所集中想象的某一事物、景物或数字等）；当练到意念活动很容易集中于一点时（即练功中很少杂念，即使有了杂念，也很容易被排除），就可以把意念活动由原来的集中于体外某一事物而转为集中于体内某一点（一般都集中于中丹田）。这样做的好处是，使意念导引经过一段练功过程逐步做到意守丹田。一般说来，练功一开始就去守丹田是守不住的。由于守不住而着意去守，意念活动不但松不下来，反而更加紧张，练的结果发生头痛、头晕、憋气、腹胀等现象。又如旧气功中的“调息”功法，一开始就把意念活动放在呼吸上，练的过程往往出现呼吸越来越急促，以至出现憋气、胸闷等不适现象。只有当意念活动不拘谨于呼吸时，呼吸才能悠长、匀细。经过对旧气功的一系列改革，这套新气功疗法就比较容易掌握。病人只要严格认真，循序渐进去练，就很少出偏差，疗效多数是满意的。绝大多数病人在练这套新气功的过程中，意念是平静的，势子是轻松、柔软的，呼吸是悠长匀细的。



本书介绍了新气功疗法中的中度风呼吸法自然行功、风呼吸法定步功、自然呼吸法慢步行功、松揉小棍功、涌泉穴按摩和头部穴位按摩六种基本功，这些基本功是适用于多种疾病的最基本的初级功法。此外，还介绍了主要用于防癌治癌、兼治某些炎症并有冬令保健作用的中度风呼吸法一、二、三步行功，以及癌症病人的主功——风呼吸法快功。