

SUNNY BOOKS

氣功治癌養生合集

新型與傳統氣功寶笈

周履靖編著



1247-1

yx177/26

氣功治癌養生合集

郭林
明·周履靖編撰



明文書局印行

1193332

出版前言

一、氣功是我國傳統醫學的寶貴遺產之一。氣功的「氣」按傳統醫學理論，包括呼吸的「天然之氣」與身體的「元氣」；「元氣」就是生命的活力，用現代醫學的名稱來說就是指新陳代謝、內分泌、對疾病的抵抗力、修復力及對環境的適應力。而「元氣」的充沛必須配合特殊呼吸方法才能實現。

二、氣功是一種鍛鍊元氣的方法，學習氣功的要訣有三，依其重要性，先後如下：(一)調心：控制意念；(二)調息：調整呼吸；(三)調身：調整姿勢。用現代話來解釋，氣功就是自我意念控制下，配合呼吸和肢體運作的「內臟體操」。

三、新氣功療法是一種動靜相兼的功法，是一種強調「內因」的整體療法，能調整陰陽，疏通經絡，交流氣血，促進新陳代謝，增強免疫力，兼收預防及治療疾病的效果。

四、《新氣功治癌療法》是作者為初學氣功與罹癌症的讀者撰寫的，書中詳細地敘述防治癌症的基本功法，本書的出版可以提供癌症患者一種治癌的方法。編者希望初學氣功及癌症患者按照書中所介紹的功法演練，循序漸進，切勿操之太急，最好有「過來人」從旁指導，以收事半功倍之效。

五、《赤鳳髓》一書爲明朝萬曆年間的版本，內容收集古代氣功諸導引法，對於氣功的研究與演練有相當的輔助效果。文字說明雖然有些「語焉不詳」，讀者若能細心研讀，淘沙揀金必有莫大的收穫。

六、《新氣功治癌療法》原書附有五位癌症患者的病例介紹，及其演練結果，限于篇幅，予以刪除，敬祈讀者見諒。最後我們衷心希望，通過讀者的身體力行，本書的出版能爲國人保健事業提供寶貴的經驗與知識。

編輯部

民國七十二年四月

林撰

新氣功治癌療法

前言

我自幼學習祖傳「氣功」和華陀「五禽戲」，對我國各流派的氣功導引法也進行了研究，根據自己的練功體驗，並結合現代醫學科學，對舊氣功功法進行了必要的改革，稱之為新氣功療法。

新氣功療法是一種動、靜相兼的新型功法，動中寓靜，靜中寓動。它共包含五種導引法，即：意念導引、勢子導引、呼吸導引、吐音導引和綜合導引。在呼吸導引法中打破了舊氣功法中一律要求「細、緩、深、長」的方法，大量的採用了風呼吸法和氣呼吸法。這是本療法中的一個特點，它還改革了過去普遍採用的站、坐、臥等靜止狀態的練功套路，創立了一套動靜相兼的具有不同勢子、不同要求的步行式操練功（簡稱：行功），這是本療法中另一特點。按照患者病史、病種、體質和生活條件與環境的不同特點，到目前止，已經創作了針對二十六種不同疾病的鍛煉法。新氣功療法的鍛煉項目很多，除了練功者在初級、中級、高

級三個不同的練功階段有不同的功法外，還有特種輔助功法。譬如《華陀五禽戲》、《氣功八段錦》和配合器械的大套『鬆小棍』和『脚棍』等，治療五臟病的各種吐音法、配合肢體各種運動的循環施治及重要穴位的氣功按摩法等，總的說來，練功中要求合乎『圓、軟、連』的原則，並要求把意念導引、勢子導引、呼吸導引這三種功法緊密結合起來練功，而意念導引是三者的中心，是練功成敗的關鍵。

我國古書中的導引行氣法，就是現在所稱的『氣功』功法。古代不少著名的科學家、醫學家的著作中都有這方面的論述。如後漢著名醫學家華陀，把導引勢子編成『五禽戲』（即模仿虎、鹿、熊、猿、鳥等五種動物的姿勢和精神）並從理論上加以說明。他說：『人體欲得勞動，但不使極耳。動搖則各氣得消，血脉流通，病不得生，譬如戶樞不朽是也。』『爲導引之事，熊頸鴟顧，引挽腰體，動諸關節，以求難老。』（《三國志·華陀傳》）我們研究的新氣功療法宗旨，就是完全以調動人體各部器官機能和自身的免疫自衛系統來根治各種疾病爲其主要目的的。所以它也是一種主要強調以內因爲主的整體療法。學員通過一定的功式功法的鍛煉，以自身產生出來的『內氣』來代替藥物功能，以達到治病保健的目的。氣功同針灸、按摩一樣，具有『通經絡，調氣血』的功能。我們可以毫不誇張地說，氣功治癌具有療效高、療程短、安全和無痛苦等特點，尤其在攻治各種癌症的過程中，它可以改善患者在接受放射療法或化學療法過程中產生的損傷和副作用，疏經活絡，消腫散結，吐故納新，

化液生津，更新氣血、增強體魄和提高免疫能力，使許多已被醫生判定為最多只能活三個月或半年的晚期癌症患者，通過一個階段的氣功鍛煉和辨證施治的特殊功法治療之後，轉危為安，有效地改變了他們的心理、病理與健康狀況。練功成績顯著的，可以使癌瘤、腫塊很快的變軟變小，枯萎和消失，大大延長了病人的存活期和壽命，這一點已被臨床所證明。

據目前估計，在全世界，癌症發病率可能是千分之一至三。談癌色變，人們普遍存在着恐癌症，許多人希望能夠出現一種包治百病的『萬能藥』或可靠的『疫苗』來控制癌症。這至少現在看來是不現實的。癌的治療方法已有許多種，其中外科手術和放射療法，仍然是重要的，化學藥物療法也正在發展中。目前，免疫療法大有發展前途，而我們的新氣功療法，也已在戰勝癌症和各種疑難雜病方面邁出了可喜的一步，顯示出了它的強大生命力。

目錄

新氣功治癌療法

前言

第一章 新氣功治癌的原理與概說

第一節 基本出發點

第二節 治癌原則

一、『一攻一守』原則

二、『辨證施治』原則

第三節 治療方法

一、氣功導引法

二、功目安排法

三、療程分期法

一
一
三
三
五
六
六
六
六
九

第二章 新氣功的初級基本功法

四、樹立三心和注意生活四調

第一節 行功的特點

一、動靜相兼、易學易練

二、意氣合一、鬆靜爲上

三、練養結合、療效神速

第二節 「圓、軟、透」三字訣

第三節 預備功與結束功

一、預備功

(一) 鬆靜站立

1 姿勢（一九） 2 要領

(二) 三個氣呼吸法

1 鬆靜站立（二二） 2 手抱丹田呼吸式

3 升吸法

(三) 中丹田三開合法

1 鬆靜站立（二五） 2 開法

3. 合法·····	二五
二、簡式預備功的操練·····	二六
(一) 基礎姿式·····	二六
(二) 預備式·····	二六
(三) 呼吸法·····	二六
(四) 勞宮穴位圖·····	二七
三、簡單結束功(收功)操練法·····	二七
(一) 轉意念法·····	二七
(二) 收功法·····	二七
(三) 臍中穴位圖·····	二八
行功操練法·····	二九
一、中度風呼吸法自然行功·····	三一
(一) 預備功·····	三一
1 鬆靜站立(三二)·····	三二
2 做三個氣呼吸·····	三二
3 再做中丹田三開合·····	三二
(二) 正功練法·····	三二

1 邁步法（三二）	三三
2 擺手法	三三
3 呼吸法（三四）	三四
4 收功法	三四
二、中度風呼吸法定步行功	三五
(一) 地點固定	三五
(二) 動作固定	三五
(三) 呼吸與動作的配合固定	三五
1 預備功	三六
(1) 鬆靜站立（三六）	三六
(2) 手抱丹田三呼吸	三六
(3) 作中丹田三開合	三六
2 正功練法	三七
(1) 中度風呼吸定步式	三七
① 左側定步式（三七）	三八
② 右側定步式	三八
(2) 風呼吸法、定步快動式行功	三九
(3) 風呼吸法定步慢功式行功	三九
(4) 風呼吸法腎俞式定步行功	四〇
三、中度風呼吸法一步行功	四一

(一) 預備功	四二
(二) 正功練法	四二
1 跟吸掌呼一步行功(四二)	四四
2 跟吸掌呼點步行功	四四
四、中度風呼吸法二步行功	四五
(一) 預備功	四六
(二) 正功練法	四六
1 左腳起步行走法(四六)	四六
2 右腳起步行走法	四七
五、中度風呼吸法三步行功	四七
(一) 預備功	四八
(二) 正功練法	四八
1 左腳起步行走法(四八)	四九
2 右腳起步行走法	四九
六、風呼吸法快步行功	四九
(一) 預備功	五〇
(二) 正功練法	五〇
1 弱度風呼吸法稍快行功	五一
(1) 左腳起步行走法(五〇)	五一
(2) 右腳起步行走法	五一

第五節

輔助功法

2 中度風呼吸法中快行功	五一
(1) 右腳起步行走法(五一)	五二
(2) 左腳起步行功	五二
3 強度風呼吸法特快行功	五二
(1) 左腳起步行走法(五二)	五三
(2) 右腳起步行走法	五三
一、升降開合鬆靜功	五四
(一) 升式(五四)	五五
(二) 開式	五五
(三) 合式(五五)	五六
(四) 降式	五六
(五) 還原(五七)	五七
(六) 每輪轉換方向	五七
二、湧泉穴氣功按摩法	五八
三、頭部穴位氣功按摩法	六三
四、鬆揉小棍功法	六九
(一) 預備功(七〇)	七〇
(二) 中丹田前原位揉棍式	七〇
(三) 下蹲揉棍式(七一)	七二
(四) 左、右兩側揉棍式	七二
(五) 頭部、百會、啞門揉棍式(七二)	七三
(六) 收功	七三

附錄 赤鳳髓

赤鳳髓序·····	七六
赤鳳髓敘·····	七八
一、太上玉軸六字氣訣·····	八〇
二、幻真先生服內元氣訣·····	八一
(一)進取訣(八一)·····	八二
(二)轉炁訣·····	八二
(三)調炁訣(八二)·····	八二
(四)嚙炁訣·····	八二
(五)行炁訣(八二)·····	八三
(六)鍊炁訣·····	八三
(七)委炁訣(八四)·····	八四
(八)閉炁訣·····	八四
(九)布炁訣(八四)·····	八四
(十)六炁訣·····	八四
(十一)調炁液訣(八五)·····	八五
(十二)食飲調護訣·····	八五
三、李真人長生一十六字妙訣·····	八六
四、胎息秘要歌訣·····	八七
(一)閉氣歌訣(八七)·····	八七
(二)布氣與他人攻疾歌訣·····	八七

- (三)六氣歌訣(八七) 四調理津液歌訣……………八七
- (四)服炁飲食所宜歌訣(八七) 六服炁飲食雜炁歌訣……………八八
- (七)四季養生歌訣……………八八
- 五、去病延年六字法……………八九
- (一)總訣(八九) (二)呼心氣……………八九
- (三)吹腎氣(八九) (四)噓肝氣……………八九
- (五)咽肺氣(八九) (六)呼脾氣……………八九
- (七)嘻三焦……………八九
- 六、五禽書圖……………八九
- (一)漢門虎勢戲圖(九〇) (二)庚桑熊勢戲圖……………九一
- (三)士成綺鹿勢戲圖(九二) (四)費長房猿勢戲圖……………九三
- (五)元倉子烏勢戲圖……………九四
- 七、八段錦導引訣八圖……………九四
- (一)偃佺飛馬行逐走勢圖(一〇四) (二)黃石公受履圖……………一〇五
- (三)錢蓋觀井圖(一〇六) (四)嘯父市上補履圖……………一〇七
- (五)叩跪履石圖(一〇八) (六)接輿狂歌圖……………一〇九

(七) 涓子垂釣荷澤圖 (一一〇)	(八) 容成公靜守谷神圖	一一一
(九) 莊周蝴蝶夢圖 (一一二)	(十) 東方朔置幘官舍圖	一一三
(十一) 寇先鼓琴圖 (一一四)	(十二) 脩羊公臥石榻圖	一一五
(十三) 王子晉吹笙圖 (一一六)	(十四) 鍾離雲房摩腎圖	一一七
(十四) 東華帝君倚杖圖 (一一八)	(十五) 山圖折脚圖	一一九
(十五) 許旌陽飛劍斬妖圖 (一二〇)	(十六) 魏伯陽談道圖	一二一
(十六) 王子主披髮鼓琴圖 (一二二)	(十七) 故姬泣拜文寶圖	一二三
(十七) 服闋瞑目圖 (一二四)	(十八) 陶成公騎龍圖	一二五
(十八) 谷春坐縣門圖 (一二六)	(十九) 謝自然跌席泛海圖	一二七
(十九) 宋玄白臥雪圖 (一二八)	(二十) 馬自然醉雪溪圖	一二九
(二十) 玄俗形無影圖 (一三〇)	(二十一) 負局先生磨鏡圖	一三一
(二十一) 呂純陽行氣圖 (一三二)	(二十二) 卞子入山尋大圖	一三二
(二十二) 裴玄靜駕雲昇天圖 (一三四)	(二十三) 何仙姑簪花圖	一三五
(二十三) 韓湘子存氣圖 (一三六)	(二十四) 曹國舅撫雲陽板圖	一三七
(二十四) 侯道玄望空設拜圖 (一三八)	(二十五) 玄真子嘯咏坐蓆浮水圖	一三九