

徐南麗：美國伊利諾大學哲學博士，台北榮總護理部副主任，國防大學、陽明大學、台北醫學大學兼任教授

莊淑華：國防醫學院生理所碩士，國科會研究助理

摘要

郭林氣功能夠調整陰陽疏通經絡脈道，促進氣血交換和新陳代謝，增強免疫功能，因而能夠達到防癌抗衰的治療效果，它強調內因的作用，不靠氣功師發外氣，而是靠練功者通過自己堅持練功，強調大量吸氧以收到如下療效：1.可以增加食慾，改善睡眠狀況。2.可以改變白血球及血小板數目下降的趨勢。3.可以增強患者自身的免疫能力。陶秉福研究報告提出百人見證療效。此外籍家屬與病人一起練起氣功不但能使患者與家屬更凝聚向心力，並可由團體治療中抒發心中的感受交換心得，使生活圈更擴大，促進身體健康治療疾病，提升生活品質。

關鍵詞：郭林氣功、癌症病人

前言

氣功是我國古代人民在長期生活和勞動中，與疾病和衰老搏鬥的實踐中，逐漸認識和發展起來的一種自我身心鍛鍊的方法。古人認為氣功是一種利用各種訓練方法，通過意念的導引，肢體姿勢，運用調身、調息、調心的技巧，不用藥物，自我調整體內正氣，達到防病治病，強身延年之一門科學，尤其中醫將之運用於治病，並發展出養生功夫，以達到延年益壽的作用，是很重要的資產。但是以前鍛鍊方法，大多強調個人主觀感覺，很難用客觀的方式表達出來，以致使氣功蒙上神秘面紗，令人無法正確地得知氣功本質與功能，所以有必要以現代科學知識加以研究探討，嘗試將傳統主觀感受，應用現代科學方法，以現代語言客觀地呈現氣功本質，揭開氣功神秘面紗（王貴芳，1995）。

大陸錢學森（1986, 1987）提出氣功就是運用意識的作用，對自己身體及生理過程，實行自我調節，達到一種新的生理狀態—氣功態—的一種功夫。另外，北京理工大學教授謝煥章（1987, 1992）認為氣功是人體內部受意念的支配的，使身體有序化的信息波動。近年來，中國大陸以及西方的研究者已成功地將腦電波分析功率頻譜的方法運用到氣功。國內有關於這方面研究不多，有王貴芳等人探討氣功對腦電波影響之基本資料建立和分析，然氣功對癌症的研究並不多見，除陶秉福主編之郭林新氣功外，由文獻也未能找到針對郭林氣功對癌症病人治療效果研究。事實上癌症病人到大陸學郭林氣功已蔚為風氣，筆者曾訪談汪壽恆等十餘位患友，均稱效果良好且強力推薦，筆者也學會各種功法並深受其惠，故願拋磚引玉，將這種不費力、不外求、不花錢的中國郭林氣功加以介紹，希望能運

用於癌症病患，造福病人、家屬及社會人群（圖一）。

郭林氣功簡介

郭林原名林冠明，號姝殊（1909~1984），廣東省中山縣人。嶺南派著名畫家。晚年致力於氣功事業。為紀念先人，遂取父母之姓而更名郭林。

郭林自幼酷愛運動，從六歲起便隨祖父母練少林童子功。民國 61 年，她因患子宮頸癌而行子宮全切除術。後因癌症向膀胱轉移，又做了膀胱部分切除術。其間，輾轉床榻，飽嘗疾病折磨之苦；憶及家傳氣功，遂萌生練氣功治病之念。經過 10 多年練氣功治療癌症的實踐和虔心研究，終於編創出一套自成體系的新型氣功致癌功法。

1970 年，郭林懷著一顆救死扶傷的赤子之心，衝破種種羈絆，毅然帶著這套新功法遠出家門，走向社會，將自己精心編創的新氣功法遠出家門，走向社會，將自己精心編創的新氣功功法和實際經驗體會，毫無保留地奉獻給了廣大患者。她把氣功引到公園，公開傳授功法，破除過去“直指單傳”的傳承方式，她使氣功這一備受摧殘的中國傳統文化瑰寶，又煥發出絢麗的光彩，是她一生極重大的貢獻。

此外，郭林是第一位把氣功作為防治癌症的一種有效手段，並創造性地提出實行中、西醫與氣功三體結合共同攻克癌症這一難關見解的人。對癌症（包括預防癌症）有神奇的效力，郭林新氣功能疏通經絡、消除氣滯血瘀、呼吸氧氣，這是它聲譽雀起，蜚聲海內外的一個重要原因。它給很多陷於絕望中的癌症患者帶來希望和曙光，使他們戰勝了癌症，恢復了健康，重新走上了工作崗位。如今，郭林氣功不僅遍及大江南北、長城內外，而且傳播到美國、加拿大、日本、新加坡、馬來西亞、印尼、香港及澳門等國家和地區。

郭林氣功與癌症

郭林新氣功與其他門派的功法不同，它不發外氣，同時也不主張用外氣給人治病，是一種強調通過自身鍛鍊來調動內氣的一種功法，就是把方法告訴患者，通過練功來激發自身的內氣，沿經絡脈道循環，疏通經絡，消除氣滯血瘀，以達到自我治病的目的，從而提高自身的免疫力增強其抗病能力。郭林氣功是用自己體力、氣功治療自己的疾病，是人人可學、人人可做的自然功法，花錢少、花力少、病人實際受益。郭林新氣功主張苦練，拚命練。實踐證明，只要你神志還清醒，只要你還走得動，即便是罹患癌症，或已到腫瘤晚期，郭林新氣功亦會使你康復或舒適起來。正因為如此，郭林新氣功才能在眾多的氣功門類中獨樹一幟，學練者眾多且歷久不衰。

郭林氣功克服了古代氣功“動靜分家”的缺點，繼承古法而又有創新，她編創出一套動靜相兼的新型功法，從而成功地找到了把動功與靜功結合、統一起來的形式。這套功法包含有“式子導引”、“意志導引”、“呼吸導引”、“吐音導引”、“按

摩導引”（點穴按摩）等五種導引法和初級功、中級功、高級功、特種功幾種基本功法（高級功為養生功法，中級功為健身功法，初級功才是以治療各種疾病為主的功法，特種功基本上是對症功法，癌症病人只要學會初級功就可以發生功效），另有預備功、松靜預備功、簡式收功及腹式收功法。因而具有導引內氣、安神定意，呼吸吐納，活動肢體，調神益形，流通氣血的作用，可收祛病延年之功效。

由於郭林新氣功為一種「整體療法」，是通過調整人體的陰陽平衡而起作用的，因此，對人體各種慢性疾病及癌症是具有很好的保健和治療效果；而且每收到主症、兼症一起治癒之功，也就是說在治療一種疾病（主症）的同時，往往也將其他疾病（兼症）一起治好了（陶秉福，1995）。

郭林氣功與晚期癌症

運用郭林氣功即使是晚期癌症也有治療效果。茲提出一種中度風呼吸法自然行功為例，以證明郭林氣功是簡單易行功法，只需肯學，就有治療希望。

中度風呼吸法自然行功，簡稱自然行功。由於它做起來好像悠閒散步，形之自然，一點也不難或費力，故可以把出家門或進公園這段行走的時間充分利用來練此功。所謂中度，是指行走與呼吸的速度是中度等的。也就是說每一分鐘，左右腳散步的頻率約各為 36 步，同時吸氣約 72 次，呼氣約 36 次，即“吸吸—呼—”。散步頻率每分鐘低於 34 次或高於 40 次就不是中等度的了。這種行走速度與呼吸法比較安全，除重度心臟病外，多種慢性病患者及癌症患者，都可適應採用。

此功的功理主要是調整及變換呼吸規律，通過「吸吸呼」的功力，來增強內呼吸（內吸氣），以達到增強血液與組織之間的氣體交換，即吐故納新的目的。人體內氧氣增加了，可對變態細胞（缺氧癌細胞）充足供氧，從而抑制癌細胞生長、繁殖，達到治癌的作用。練功均以清晨空氣新鮮的時候為最好，若能和家人或病友齊聚一起相互支持，有群體治療及心理治療等加強效果。

自然行功是新氣功的基礎功，此功練好了，再練其他行功也就容易掌握了。當然，若將此作為單獨功來練，也具有防治疾病的獨立效果。為什麼說是自然行功呢？因為所有的功法都離不開自然行功的模式，所以說自然行功做好了，其他行功也就好學了。再者，郭林氣功各套功法，都有其獨立性，功與功之間沒有承前貫後的聯繫，因此可分開學，這也是一大優點。

郭林氣功強調保持圓、軟、鬆、遠的要領，這樣，有助於疏通經絡脈道，加強“內氣”通行，以達到疏瘀通滯的目的。所以練功時要求功法「好」、功式「準」，因每一招式（如站坐姿及手腳帶動）都有其經絡疏通的道理。

郭林氣功的治療效果

在文線上找不到研究郭林氣功對提高免疫力（使白血球上升）及治療癌症、細胞由轉移變小或消失腫瘤等例子，但在陶秉福主編的「郭林新氣功」（1995）中，提出了百人見證（陶秉福，第 236~428 頁）。例如某病人曲女士（第 397 頁）

診斷為結腸癌，已轉移至肝，練自然行功，升降開合、吐音、特快功、一、二、三步行功、晚上行頭部按摩，由1989年患病至今，肝腫瘤已消失。有些接受化療、放射線療病人主述練郭林氣功後，口腔分泌增多、恢復嗅覺、味覺、自覺精神好轉多了，肝不再痛、心情也放鬆了。

黃念秋醫師（北京解放軍醫院主任教授），以335位癌症患者練氣功為例，發現病人本身體內存著「防癌抗病」的巨大潛力，練郭林氣功後在生活質量、工作能力、改善精神狀態、恢復信心、身體感覺及治療效果上均有明顯改進。他認為有堅強的精神狀態及積極的康復信心，配合中西醫及氣功治療是戰勝癌症的主要因素（陶秉福，1995）。

病人心聲

作者在學郭林氣功時，曾訪談多位患友，有位不願具名的病患將實際受惠的心得及郭林氣功的功效寫成的短文，十分自然傳神，茲附上以為輔證。

郭林新氣功

郭林新氣功，抗癌是奇兵，練功多吸氣，
百病不我侵，提高免疫力，致癌妙如神，
腳翹又手摸，姿勢貴自然，長呼隨短吸，
呼氣細而勻，站立如垂柳，要領在靜鬆，
渾然忘物我，雜念一齊停，嘍口三吐氣，
賢俞對勞宮，丹田三開合，微蹲復回升，
起腳應緩慢，著地觸腎經，腳掌徐徐放，
腳指點大敦，腳動手配合，還丹往復頻，
大臂帶小臂，補瀉記分明，轉頭並轉腰，
小步走輕盈，實踐圓軟遠，掌握意氣形，
導氣疏經絡，循環百脈通，簡便容易學，
切忌不認真，治病靠自己，信心加決心，
恆心勤練習，祛病又強身，人生求幸福，
毋忘新氣功。

結論

郭林氣功是將中西醫與氣功結合在一起，用在克服癌症及慢性病最有效的功法，在大陸已蔚為風氣，尤其是腫瘤醫院一大早就見到癌症病人成群結隊練特快功，一步點、二步點、三步點等功法，不但使癌症病人及家屬興起希望，也復興中華文化。由文獻中知道家人、親戚、朋友的支持與陪伴在生活品質中佔有相當的份量，藉病人與家屬一起練氣功不但能使患者與家人更凝聚，並可由團體中抒發心中感受，交換心得治療疾病，促進身體健康，使生活圈更擴大，人生也變得彩色。

參考文獻

- 王貴芳（1995）· 氣功對腦波的影響· 中國醫藥學院· 碩士論文。
- 陶秉福（1995）· 郭林新氣功· 北京：同心出版社。
- 謝煥章（1992）· 關於氣功內氣的孤立波理論· 中華氣功，4· 7-8。
- 謝煥章（1987）· 氣功必須現代科學化· 氣功與科學，3· 7-9。
- 錢學森（1987）· 進一步探索人體科學的途徑· 中國氣功，3· 4-5。
- 錢學森（1986）· 氣功可使人體達到最優功能態· 東方氣功，1· 6-7。