

郭林新气功

为什么能治病抗癌

◆功理篇◆

郭林 著
林晓 主编

人民体育出版社

郭林新气功

为什么能治病抗癌

郭林 著
林晓 主编

◆ 功理篇 ◆

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

郭林新气功为什么能治病抗癌. 功理篇 / 郭林著; 林晓主编. -北京: 人民体育出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5009-3889-7

I. ①郭… II. ①郭… ②郭… III. ①气功—基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 062105 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 10.5 印张 240 千字
2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1—6,000 册

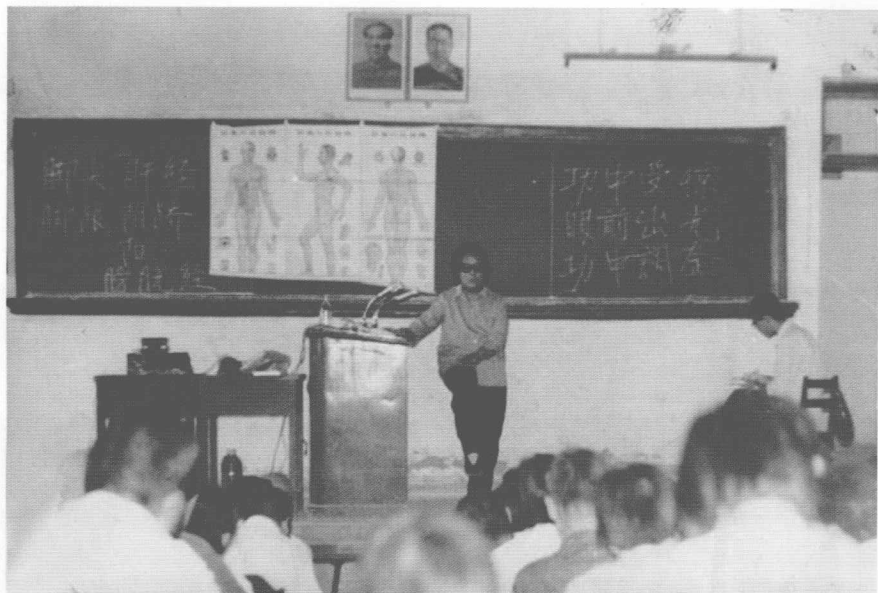
*

ISBN 978-7-5009-3889-7
定价: 23.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



郭林老师正在给学员讲大课



在北京师范大学讲课时为学生做示范动作



听课场面



郭林老师在分析讲解课程内容



龙潭湖的野外课堂

再版前言

适逢郭林老师百年诞辰纪念大会召开之际，《郭林新气功为什么能治病抗癌》作为郭林新气功研究会为大会的献礼，在人民体育出版社顺利再版。这对广大的新气功爱好者、受益者是一大福音。从此，大家又能时时刻刻聆听老师的教诲，真理的声音在云端回响……

这本书的内容，最大的特点是讲授了郭林新气功的功理。

郭林老师讲解了五大导引：意念导引、势子导引、呼吸导引、吐音导引、综合导引。郭林老师不仅透彻地从中医的角度，把八纲辨证、五行学说、子午流注、经络学说等融会贯通在新气功的原理中，而且引证了丰富的古代医学气功典籍，并且从现代科学的角度、把西医的生理学、病理学、医理学等学说结合起来，甚至涉及物理学、生物学等更加广泛的学术领域。更重要的是郭林老师是根据自身的体悟，根据自身气功实践取得的抗击疾病的胜利成果，结合成千上万郭林新气功实践者的成功与失败的经验与教训对病例进行剖析，对功法进行改革，使她的理论科学、完整、系统。郭林老师在讲解中还清楚地说明了自己对古老气功进行改革的原因和改革的重点所在，使新气功能够把病人从面临死亡威胁

的状况中，安全地领进迈向健康的气功境界。

郭林老师深入浅出、生动的讲解，使这本理论著作，绝没有枯燥之感，具有很强的说服力。每当我们读这本书的时候都如沐清泉，跟随她进入一种身心舒畅的气功境界中，在知识与智慧的海洋中，在不断的学习中获得了有益的帮助。

本书的第一版是1994年为纪念郭林老师八十五诞辰，由郭林老师的爱人林晓先生和郭林老师的学生们根据郭林老师生前讲课的录音整理出来的，由云南民族出版社出版，以此纪念先师对人类健康事业所做的探索和贡献。此书出版后，受到广大新气功学习者的热爱，许多人把它当做不可多得的教科书，从书中寻求气功的真谛；又如一本工具书，练功中有了问题随时查阅，就可以获得解答。可以说这本书是一本大家离不开的理论指导书。

可是许多年来这本书得不到再版，许多学习者因而得不到理论上的指导，学习仿佛盲人摸象，知其然而不知其所以然。这里面原因很多，其中也有经济方面的原因。

这次借纪念郭林老师百年诞辰之机，郭林新气功的受益者们热情捐助，终于迎来这本书面世的春天。感谢人民体育出版社对这本书再版的支持和对郭林新气功事业的一贯支持。我们衷心希望大家认真地攻读先师呕心沥血的心得，好好地咀嚼我们中华民族的国粹。我们当以我们对气功精髓的领悟，去抵抗疾病的侵袭，获得养生的法宝，继续为人类的健康做出更大的贡献。

本次再版，郭林新气功研究会的两位老同志——李素

芳老师和蒋金吾老师做了大量的勘校工作，主要是对第一版中不够完善，或是字词错误、引文不准确的地方一一仔细核对，进行修正。十分感人的是两位 80 多岁的老人由于频繁出行不便，硬是靠电话交流，完成了此项工作。这是凭着对郭林新气功热爱的一种自觉，所以什么困难都自愿地去克服，只要对大家有好处，这是郭林老师生前以自己的实际行动教诲和影响了她的学生们的结果。

在此衷心感谢为此书出版工作而做出奉献的所有同志，让郭林新气功的智慧与光芒永远照耀人间。

王健

2010 年 4 月

出版说明

《郭林新气功为什么能治病抗癌》一书深受广大新气功爱好者和癌症患者的欢迎，不少人来信来访想索取此书，因为这本书是根据郭林老师生前亲自讲授的功理录音整理成集的。当时由刘承运同志录制，经过张树云、黄可成等十多个辅导员精心整理和校对而成的。由于当时条件的限制及年代已久等缘故，录时效果较差，难免有些差错。2000年台湾封恒先生和罗素升小姐在台湾出版时，李力、蒋金吾、张树云、李素芳等曾校对过一次，又经过十多年的学习和实践，看到有些差错没有改过来，如肾音是“五”，经过这次校核我们改成肾音是“六”。还有一些错别字和标点符号等均进行了修改。

因为时间较紧，又赶上夏季天气很热，克服了不少困难。如林晓老师不顾80多岁的高龄，去医院做手术前还搞出正误表寄给我；蒋金吾同志不顾年老体弱，在炎热的暑天认真仔细地找出差错，并且考虑我们二人腰腿不方便，使用电话进行校对；还有王玉梅同志在百忙中找出书中的差错，并将整本书复印出来寄到北京（她家在河北邯郸）。我和金吾同志把大家找出的差错逐页进行了修改。经过多次校对这本书，感觉又听到老师的亲切教诲，我们深受教育。比如老师讲要带感情练功，练任何功必须松静效果才更好。总之，对郭林新气功的功理功法的理解更深刻了。

我和金吾校完后，仍有 40 多处不知如何改，于 2009 年 10 月 21 日经王健会长、林晓老师、蒋金吾及我四个人又对这些问题逐个进行了研究讨论，达成共识。

我想经过我们校对后，对郭林新气功的爱好者有一定的帮助。但因为水平有限，难免仍有差错和不妥之处，敬请指正。

李素芳

2009 年 10 月 31 日

目 录

第一章 意念导引	(1)
第一节 意念导引的选题	(1)
第二节 意念导引的守题	(8)
第三节 意念导引的放题	(14)
第四节 意气形与行功要领	(19)
第五节 如何练好静功	(25)
第六节 静功功法	(31)
第二章 势子导引	(39)
第一节 升降开合功的势子导引	(39)
第二节 飞经走气与通经接气法	(79)
第三节 慢步行功的势子导引	(90)
第四节 自然行功的势子导引	(99)
第五节 点步功的势子导引	(112)
第六节 预备功和收功	(120)
第三章 呼吸导引	(125)
第一节 呼吸导引怎样达到理想效果	(125)
第二节 调息导引 (呼吸导引)	(141)

第三节 呼吸导引的重点功法——特快功	(158)
第四章 声波导引（吐音导引）	(167)
第一节 新气功吐音功法	(167)
第二节 声波的频率	(171)
第三节 吐音功的意念导引	(178)
第四节 吐音的节奏感	(182)
第五节 吐音功法的呼吸导引	(187)
第六节 喉头、声带是音源	(196)
第七节 吐音功法的势子导引	(203)
第八节 吐音功法的辨证施治	(211)
附：郭林与陶秉福的对话	(223)
第五章 按摩导引	(235)
第一节 头部按摩的功理	(235)
第二节 脚棍功的功理	(252)
第六章 气功为什么能治病	(277)
第七章 气功的要领——圆、软、远	(285)
附录：郭林老师回答问题	(289)

第一章 意念导引

第一节 意念导引的选题

在古气功里，意念活动就是意守丹田。原来只有儒家、佛家、道家三种，后来变为许多流派。各家各派，他们练功的目的主要是为自身养生，其次才是为他人治病。所以，养生与治病的功法自然就有所不同，他们主要是希望自己获得成功，我们则是希望大家都能得到健康。

意念这个问题是练功的首要问题，这一关过不好，其他的导引也是搞不好的。有人要问，意念不能落于形，但脑子又不能是空的，怎么办？今天我就是要谈这个问题。对于意念活动的问题，我们是有一套方法的。第一个叫做选题；第二个叫做守题；第三个叫做放题。这三个题不是分开的，而是连起来的。我们今天先讲第一个题，叫做“选题”。题要首先选好了，才谈得上守题；题能守好了，才能做好放题。选题第一要根据自己的病情，第二是对这个题的感情，第三是思想活动，第四是思维。这个题是不是能稳定你的思维，使之不乱。谈到病情，比如说是五脏的病，根据五脏不同的病来选这个题。在西医理论上，对这个问题结合得不太好，在中医里就结合得比较好。五脏（肺、心、肝、脾、肾）是有颜色的。心是红色

的，肺是白色的，肝是绿色的，脾是黄色的，肾是黑色的。颜色是这样定下来的。但是人体解剖以后，是不是这些颜色和这些脏器一致呢？我没有看过人体解剖，但我曾请教过西医，问他们人体打开来以后，这些脏腑的颜色都看得出来吗？他们说颜色都是红色的。但我们谈的是活人，解剖的都是死了的人。既然我们说脏有颜色，但到底是不是有颜色？到底是不是真有这个颜色？谁知道呀？但是我是相信的。我在练功练到最入静的时候，闭上眼睛内视，我能看自己的五脏。你们说我看见的是真的吗？你们要是不相信，我就没办法说了。我说心就是红的，肺是白的，肝是绿的，脾是黄的，肾属水，肾是黑的。我们气功有个定义，如果我们不守丹田、守题的话，用这个来排除杂念，那么我们就要根据五脏的病情来选这个题。在我们的气功中，有五方、五色、五声、五行。我们既然有五方，心脏病应该朝南方、肺病应该朝西方、肝病应该朝东方、肾病应该朝北方去练功。你有肝病和心脏病，就朝东南方去练；你有肺病和肾病，就朝西北方向去练。如果你兼有很多病，那就找你的主病。既然有了方向，方向就跟随着颜色，东方意守着肝。肝属绿色，早晨是草木升发的时候，所以都能生长。这是一种学说，不是我定出来的，我只是从这种原理中得出了功法，有了方向、有了颜色去选题。我们不能守身上的东西，即不要守丹田。我们选出来的题，是要在练功中都想它，去守题，怎么样才能想得住、守得住，就靠这个题了。要能稳定我们的思想，以达到心安定静。肝病选题最好是选绿色的东西，比如香蕉、苹果都是绿色的，也可想你喜欢的那件绿色的衣服。这个题能寄托你的思想，它是你喜欢的，能引导你入静。这样想，你就不会去想你练功的势子。这样想的方法在气功术语中叫做“一念代万念”，即有一个念头来代替所有的杂

念。你所选的题，不要选动态的东西，要选那些能使你安静的，颜色还要和你的病情相适合。还有指标高低的问题。就是说，你在想你那套绿色的军衣，但你的军衣不会是在空中的，你将把它放在什么地方？你如果是低血压，你把军衣放在比你头部稍高的地方去想，若是高血压，就把它放在低的地方。也可想想一片草地。这样练下去，不久你的指标就会正常了。我们在北京地坛公园有不少肝炎病人，并且指标都是很高的。这样选题练功，一般练3个月左右就能收到效果。指标不高不低怎么办？题既不能高，也不能低，把题放臆中的部位。选题不能在练功前几分钟匆匆忙忙去选，应该在练功的前一天晚上就把题想好了。肾炎、肾癌应向北方练功，但黑色的东西比较难选。有的病人想一个煤球，煤球虽是黑色的，但是它很容易使人联想到红红的烈火，会引起神经兴奋，就不易入静，兴奋了就守不住题。肾能治肝，能治心脏，但不要想太黑的东西，也可想墨绿色的东西。心脏有病，心肾相交，要从肾治，题怎么选，可以选紫颜色的东西，如紫颜色的玫瑰花。要在练功前有充分的时间来选题。又比如你选一题松树，我很喜欢松树的。但你要照顾你的病情，按高低指标去想。低指标想树尖的可爱的绿针，它就能导引你入静。有人在河边练功，想椰树叶子，椰叶随风摇摆，这也影响入静，要选安静的景物。想水是可以的，水是绿的，又很柔和。有位高血压病人，想一个瀑布，那是很不合适的。这个功法很重要，选题选合适了，效果就出来了。有一个患肺结核的病人，冬天出来练功，正好天上下大雪，他选白色的雪花，这是可以的。但是应当想雪花美丽洁白的形状，而不是在空中飞舞的雪花。又有另一位病人，他也选了白色的雪花，本来这也没什么问题，可是后来他联想到他的女朋友死时穿着一身白衣服，这个女朋友是自杀死的。

这样选题就很不合适了，这样哪里能使你入静？你这时连练功也练不成了。这就是七情干扰了。所以选题不光是选颜色，选物品，还要让它不能使你联想到不愉快的思绪。有个女同志，选题时选她最喜欢的东西，她最喜欢她的孩子的那双黑眼睛。这样想也是个很好的题目。但是在练功中，她忽然想到她孩子眼睛里的泪珠，仿佛孩子正在哭着喊妈妈。她以为孩子在家想妈妈了，这样的题怎么能帮助你入静呢？选择这个题能引起愉快的是可以的，但不能选引起悲伤、忧虑的题。

现在讲到心的问题了。有心脏病的人又如何去选题呢？有的同志为了方便，懒得动脑筋，看见路边的标语牌，反正都是红色的。但是标语牌上的字是有内容的，能引起你的思想活动，所以也不能想。我们要尽量避免物品给你带来的不安情绪。神经衰弱症的往往夜间爱做噩梦。有夜游症的，练功都可以解决。可是这些病人练功选题就更要慎重了，题一定要能使你起镇定作用的。神经系统的病是可以从肾治的，但选颜色不要太鲜艳、太刺激的。

我们的慢步行功，一般都要练一个小时候，这是连同预备功、大收功在一起的时间。放题是在大收功的时候放的，故练功中守题的时间是很长的，所以选题选适当了，很重要。选好题，练功收效好，可以缩短疗程。比如脾大，这种病人很多，这是中焦的病，在五方中它属于中，五行属土，颜色属黄。肝属木，绿色。肺在西方，属金，白色。天上的白云很美，可是太高了，而土在地下，脾胃病很多，胃病按脾去想。胃下垂的病人，如果想地上的黄土就不合适了，你可以把黄土放在花盆上，置于比膻中高些的地方。

有同志问我关于方向的问题。比如你是肾病应朝北，但不