

新气功补充读本

郭林讲授

广东新气功学习班讲义组编印

新气功补充读本

广东新气功学习班讲义组编印

前 言

本书是郭林同志一九八一年三月来广州，为广东省新气功学习班学员讲课内容，我们征得她的同意，根据十多万字的录音整理而成的。但未经本人审阅，其内容丰富多采，深入浅出。

郭老师在讲课中将其半个多世纪以来练功的经验，近卅年改革古气功的切身体会和十余年来在群众中教功的心得，结合中医理论，讲述各种式予及如何诱导入静的要领；回答学员们提出的各种疑难，以及因人而异，对病教功等问题，详加论述。若与已出版的郭林《新气功疗法（初级功）》以及《新气功治癌功法》二书配合阅读，将有相得益彰的效果。此书是学习新气功补充读物之一。我们整理出来，以饷气功爱好者。由于水平所限，不足之处，望读者斧正。

讲 义 组

目 录

第一讲：新气功治病的道理·····	1
第二讲：园、软、远的三字功法·····	14
第三讲：意、气、形的关系（一）·····	21
第四讲：意、气、形的关系（二）·····	32
第五讲：问题回答·····	38
第六讲：意念导引法——选题·····	44
第七讲：问题回答·····	52
第八讲：意念导引法——守题·····	57
第九讲：问题回答·····	65
第十讲：意念导引法——放题·····	69
第十一讲：问题回答·····	74
第十二讲：纠偏功法·····	84

第一讲 新气功治病的道理

同志们，这次我回乡来是向同志们学习的。我能和大家一起学习，是非常愉快和幸福，领导对我的爱护和关怀使我深深感谢！但到底我学得还肤浅！我讲得有什么不对的，请大家原谅，请大家批评，使我在气功研究方面有所提高和进展。

今天，在我家乡开展气功事业应该是我最大的喜悦。我是广东人，到北京工作已经三十一年了。气功是我业余工作，虽是七十多岁还未退休，还要搞自己的专业。但为治病救人，这份业余工作想来比我的专业还要重要，还有革命的实践意义！因此把专业放开一点，过去领导批评我不务正业，可现在支持我了。气功不是唯心的，过去批判气功是唯心的、迷信的，现在大家的看法已在改变。我们祖国是气功之乡，几千年来，气功就一直在民间流传，在为人们的健康服务。在国外，现在开展得也很活跃，许多国家深入进行了气功的研究。日本、美国、法国、意大利、苏联都在研究。我国气功有道、儒、佛等三家。后来，产生了很多的流派。

我过去练古气功，八岁学基本功，解放时，我改革了，又练了三十年，新旧练了六十年。可是我是学内功的，新气功是内功，是内在的东西，是软功。四九年，我患癌症，大小手术做了六次，做一次转移一次，肯定不能再做第七次了。当时都把癌症说成“不治之症”，我想，难道这样就死了，

我不甘心。若练古气功来救自己的生命，是来不及了。就这样我开始改革，自己拿自己做试验，大胆采用行功。当一个人病重的时候，尤其是癌症，死神已在面前，站着和你拉手，你还能平平稳稳站着练功？很难。事实证明，行功是有效的，改革的方向是对的。十一年前，我开始治第一个肺癌病人，那时他已被判“死刑”。前天我从北京来，他还送我上车。十一年前这个人开始练行功时，象跳芭蕾舞又象扭秧歌，有人说不象样，开始他不肯练，后来做了不少思想工作，教了他不少功法，终于把他从死亡线上救过来。过去一、二两饭都不能吃，现在能吃上一斤八两，早就上班工作，满面红光，这是我的第一个病例。

我给病人治病不需要给一点“气”，不需要自己身上损失丝毫气血来补对方，但是可救治很多病。如心血管病，肝炎，肾炎，糖尿病，青光眼病等。

新气功治病，不用摸你，全不和你接近，但是有一个要求，要你老老实实告诉自己的病情讲出自己的病史，我会告诉你用什么功法，把你的病在一个很短的时间内取得很高的效果，而不损害自己一点。在北京，我有71个助手，他们都患过大病，现在，他们一点病都没有了。

新气功疗法分三个阶段，这三个阶段稳稳当当的。首先把自己的病练好，当病消失了，心情转为平稳的情绪，跟着就开始保健了。什么是保健呢？就是练了初级功以后，在第二个疗程里什么病也没有的情况下就达到保健。初级功练完了，还有高级功，高级功与初级功之间还有一套中级功。等于读书，读完初中读高中，最后还要读大学。古代名医华佗

说：“气脉通畅，百病消除”。气脉通，百病不生。现在科学发达，气功走上科学道路。这样人生不是七十古来稀了，要想活到一百多岁了，尤其是练功的人，把什么病都练好，使什么病都不生，我们为什么不能长寿呢？

练气功，不管是站着，坐着，卧着，反正第一条都要“静”，使全身放松，行功亦如此。首先要有“静”这个条件，才能使你的病治好。松静，古气功，新气功亦是如此。外国人研究我们的气功亦是研究怎样才能做到松静。松静问题，要下决心去研究。练气功首先练意志，有坚强的意志，才能跟病这个“狼”作斗争。同学们现在练气功首先碰到是时间问题，而练早起床，这对一般人来说，这意志是需要锻炼。若每天早晨争取一定时间去室外练功，少睡一小时或少睡半小时，比睡在床上好处多。每天六点起床，不！你就五点起床。我们练功人，很少五点起床。如果你四点来钟起床出门去练功，练后，这一天工作比你躺在床上三个小时强得多，我们都有这个经验。新气功包括27种行功。若果每个上班的人坚持练二个初级功，晚上再练一个或半个小时，那末，你就能少住医院，少吃药品，这比什么都好。你有条件就少睡一个、半个小时，多练一个、半个小时，你比一比那个好。我想在座的同志们现在没有病，但你要防止将来生病，现在有病，若对气功有认识，就不怕坚持不了，不怕起不了床。只要你对新气功疗法有认识，就相信它了，相信它就坚持练了，如果你越能安静下来，疗效就越高。有人问：练气功要配合吃药吗？现在的病人医疗条件都比较好，有了病到处求医，找药吃，所以我的病人也有边吃药，边用气功治疗。我对病人

从来不表示这个不成那个不成，而认为要想怎么治疗就怎么治疗。但是你别用气功治疗，你就不必来，来了以后你还是要气功治疗。好多病人过去都是吃中药的，但也不易好，很好的中药吃下去变化不大，可是练了气功，吃中药可起作用了。吃中药能帮助活动力增强。所以我说气功可以作独立治疗，亦可以作综合治疗。北京有个家庭妇女叫吴金莲，药费报不了销，经济情况又不好，吃贵重药，更没有那么多钱，干脆不吃药，不到医院去。准备死了算！免得拖累儿女，现在两年了，什么药都没有吃，就是练功，她的淋巴癌生得这么大，（做手势）全部消了。同志们若到北京，我找这个人给你们摸一摸，一点都没有了。人家多苦练，练了二年，不是三、二天能得到这成绩的。你们若用新气功治病，要有思想准备，治心脏病也好，治神经衰弱亦好，治肝炎亦好，糖尿病亦好，不是治病也好，反正你坚持下去，要相信它能治，这没有什么不好之处。这样，我要你不久就精神愉快，一点痛苦也没有，愉愉快快，健康地生活。这种例子多着呢。我有几本书要出版，治癌症书最近出了两本。我们没有病的同志可防病嘛！当初练，你感到苦，坚持练下去，甜头一来，苦味就没有啦！要有信心才能达到目的。

新气功疗法，为什么能治病，我说几点。第一个原因新，气功治病，重视早晨到外边，不要在屋子关着门再睡大觉，必须出去。我用五个导引法，治病抢救。后二个导引法，暂时不讲，初级功讲三个导引法，第一是意念活动，第二式子要配合，第三要配合呼吸，这呼吸对癌症病也好，慢性病人都是很重要。所谓导引行气就是气功。癌症或炎症病人，肝

炎，肾炎，胃炎等，不管什么炎，用这种呼吸法令人全身都渗透了，一个呼吸透全身。用这种导引法呼吸配合式子，成绩是很高的。古人说过吐故纳新，吐故纳新是一个成语。要是不起床，在家里岂不是吐故纳新了。早上不起床，一屋子的人叽叽喳喳地睡着了，所有浊气都喷出来，又是你们一家人吸回去。有些心脏病的人，拿个气筒放在床头，心一慌，就打几下，这样来治疗。可是，我说争取与疾病这个“狼”作斗争，早点出门，用呼吸导引法。呼吸导引法在新气功中是重点。我治癌症，首先用呼吸法导引，既然要呼吸，就要吸新鲜的，质量好的空气。不要有污染的空气，那里有树，就到那里去，树多的地方氧气足。这样，比你睡几小时吸进去、吐出来的空气好多了。你有信心的话，不要怕少睡一个或半个小时，因练功在外边活动比睡好得多，不但病治好了，工作亦好，生活也愉快起来。北京有一个肺癌班70多人，组成一个组，用呼吸导引吐故纳新，从鼻子进去，就到肺，病情重的要抢救的话，肺癌病者用最高的速度行功是能抢救过来的，有几个病人，坚持得很好。我为了要他们好，还配合祖国医学提出的子午流注法，用子午流注12个时辰，配五脏六腑。午时心经的气血到了，子时是半夜的12时，胆的气脉已经到了背后，阳经是在后边的。五脏为阴，在前边，阳经在后边。胆是阳经的首领，胆若搞好了，肝就没问题，五脏亦无问题。胆呢？晚上十一点半开始，胆气脉到了。有心脏病的人在白天十一点半到一点半，气血到心经的时候，坚持练功能加强心脏功能。不过我并不能强调每个人都半夜起来练功。肺为寅时，寅是肺经的气血行到之时。

三点多一点，气血到了肺，在肺流动。肺癌在三点起床，练到八、九点再睡。上班人特别是女同志，不方便，但要懂得十二时辰与十二个脏腑配合的**五脏六腑**功能，能帮助你身体更快地恢复健康。为抢救生命，肺癌病人要三点练功，以后好得差不多，才改一改时辰。要是肺结核，挑选这个时辰练功，好得也快，疗程短，达到理想的目的。这时“狼”不敢来了，是脏腑的时间，“狼”不敢来。五脏的功能配合气功，“狼”不敢来，来了也失败。坚持一个、半个小时吸氧气，比吃鸡蛋、牛奶、鸡汤还要好，比睡到八点还好。你吸氧气好，还是睡在家里吸家里的坏空气好呢？你比一比，就能认清楚为什么能治病。懒汉不能学气功，懒汉治不了他的病，懒汉该短命。靠吃药！吃药舒服，吃完药就算了。但练功不同，要天未亮就摸出去练功。有些人，病重了的也懒，有一两天不想动。有时在公园，不好意思碰到我，见到我就说：“老师早”，头就低下去了。我问：“多早？有八点啦”！答：“有了”！“你天天吸入的氧气是头等的还是二等的、三等的，头等的氧气你必须要有，二等不如不吸，三等的吸也没有用啦”！假如认识清楚了，每天坚持必有疗效！我十年来一直没有任何怀疑，说就要做，你要起早，一句话，要吸氧，第二句话，吸氧气要有功法吸氧，因为氧气里有你看不见的好东西。你总是看见鸡蛋，大母鸡汤，牛奶。这氧气里什么都有，蛋白多着呢？你尽管去呼吸吧！回来什么事也没有，最多会感到肚子更饿。在这顺便说一下，不能饿着去练功，要带点东西去，也不能吃得太饱，少吃一点，肯定会出成绩。氧气吸进去后回家再吃一点。新气功能治病的第二个原因，

就是我们好好练功抵抗力会比一般人强，必须练得五脏六腑抗免疫力比一般人抗免疫力强才好。去年与北京肿瘤医院挂勾，有一个合同，给我7个肿瘤病人，要我教。有些人看不惯的说：你能出成绩我不信。这7个肿瘤病人，教了三个月，一个疗程。医院里什么都有，他检验拍照什么都有，结果总结出6个有成绩，出院。只有一个思想干扰太厉害，是精神上的。肿瘤医院派来三个大夫，写了文章，报刊登了。这样，他们不能不相信了。这病例是他们给我的，又不是我挑的，我只有权教。为什么会有这个成绩呢？因为人体五脏六腑有很多很多能治病的东西，只是你没有发挥出来罢了。因为人体里面，有“奇经八脉”，除奇经八脉之外，我承认还有神经，致于气功里的气，一动手术，一打开人体，一点气都没有，摸不着又看不见。什么是丹田？丹田是怎样的，打开看看没有丹田，谁相信有丹田！有人说我们搞气功就爱创造，创造身上有个丹田。做气功的人是研究活的人的，不是等到死后才研究。要在活中研究。奇经八脉在身体中，只要人还活一、二分钟，都有功能表现。

练气功把免疫力提高，有报导说：治癌是不难，可能会治好的，增加免疫力就能治好。但是用什么来提高免疫力呢？这个问题他们摸不着。不管什么病，什么病都一样，身体没有抵抗力，或抵抗力一弱，则病越来越重。抵抗力等于抗免疫力，抵抗力发挥作用，什么病都能治，练功对提高免疫力是很快，但必须掌握练功法。练习怎样在外边吸氧，有人问：“老师，你老是强调吸氧，吸氧气是你唯一的药方”。对啦！我开的头等药方是氧气，氧气越多，我们的药就越有

把握。这的确如此，他又说，那么我搭个布床在外边睡觉，天天吸，早晨吸，晚上吸，时时吸，那我的癌症可能三、五天就好？我说不成。躺着或坐着吸不行！你必须接着功法吸才能成，才能吸进去。这样他就没有话可说。好好练吧！多舒服，躺在床上或在亭子里，四边都空，不是四边都可以吸氧吗？不成！必须四边通，通天、通地、通人。天、地、人三通。有天气，还有地气，还有人气，这不是我创造的。应该强调一下，抗免力每人都有，没有就完了。我有几个癌症病人，吃中药很多，化疗次数也多，头发丢光了，丢得一根都没有，光秃秃的来了，什么都用过了，没有办法。后来找我治了两个月不到三个月，长出满头黑发。有个患红斑狼疮病的病人叫杨新菊，女的。她每天吃九片激素，发高烧 41°C — 39°C ，她不吃激素关节就痛。当时我把她当我的专题，她是我九年前的病员，现当辅导员。初时不肯出来练功，发高烧啊！每个关节痛。后来，我动员她出来练功，五个月把所有的激素撤完。结果人恢复过来。每个人身体里都有激素，主要是没有办法把它调动起来用，不管什么病，我可用功法增加激素，你是什么病，我就给你什么功，这是辨证施治。气功练到相当程度，会有气来，手足麻麻的，酥酥的，口水满腔的，这就是气，练出气感来，是内气，你身上有什么好东西都能练出来，练出来的东西，就适合你用。功法说要练出口水，练出口水就是内分泌，再咽下去，就能解决你的病的需要，练出口水比服激素好一百倍！因它能治你的病，练出口水就咽下去，这样，你的病就会一天天好起来。可以说每一个人体内都不是空空的，生下来存在的好东西我

们要发挥它。新气功疗法是要发挥你自己的主观能动作用，气功练不好，就是调动主观能力不好，治病效果就不好，病情不但没有好转，还恶化，这该谁负责，你自己负责。是老师教不好吗？每个人都好，就你单独不好，这问题要好好查一查，那里不好，怎样不好。你身上也有激素，下点苦功，你自己的激素就练出来。初练的阶段是“练津”的阶段，津即口水，“练津化精”“练精化气”“练气化神”这是练功的步骤。现在练初级功是练津，练出口水是宝贝，它是我的药方，是另一个头等的药方，是从你自己身上拿的，不是从天上来的。把天上的药方，配合身上的药方，这个病才能治好。你们现在口水都练不出，谈不上练中级功，高级功，要一步一步的练出来。中医说调整阴阳，这是治病纲上的纲，我们气功就能调整功能，练口水出来，就能使内分泌调节好。气功有两句术语：“玉液还丹，元气归身”。什么叫玉液还丹呢？就是练出口水来，这是最好的好东西。最怕练功时，口干巴巴的，这说明没有松静，有杂念，在想东西。不松下来，不松静，咱们的药方就练不出来。练出口水，就咽下去，就到气海（丹田）。回到丹田，这是个补品，天天吃这个口水。这是温补，但不上火。还有一句话是“元气归身”了。两个问题解决了，那就是你练功的本事，你的疗效必然达到，不过现在你们是在练“津”的时候，练出口水来，在中级功就说守丹田了，元气就回来，其后，就是满面红光的健康人。

新气功疗法能治病的第三个原因，就是依据中医经络路线。每个气功功种，每种太极拳，或别的什么都好，它总有

一个套路，等于“路线”。我们走的是经络路线，必须走这条路，身体才能健康，保健长寿。身体内有十二条经脉：阳经阴经在四肢，阴经从脚上里侧走出，内行到达胸部，分开到两手，阳经由两手从外侧上来，直上到脑袋。除十二经脉之外，尚有奇经八脉。督脉，从底下上来，经过黄门（百会），一直达到（龈交），任脉从底下上行，行上到（承浆）就不走了。督脉是“阳脉之海”，管所有阳经，具有调节全身诸阳经经气的作用。任脉是“阴脉之海”，具有调节全身阴经经气的作用。冲脉从女子胞一直上，横着有条带脉。小周天，凡气功书都有讲。小周天，就是任脉跟督脉搞通了，能转，是能转。要是走大周天，经脉跟络脉全都能转。

刚才我说能治病，就是把全身经络搞通，病就能消除，《内经》有一句话：“邪之客於形也，必先舍於皮毛，留而不去，入舍於孙脉，留而不去，入舍於络脉，留而不去，入舍於经脉，内连五脏，散於肠胃，阴阳俱感，五脏乃伤”（《缪刺论》）如肝病或肺病，邪气从哪来？邪气都先到络脉，是经脉中最小的。邪气从络脉进入十二经，再过带脉，到五脏，这邪气进来了。癌症跟普通病一样，在那里有堵塞，那里就有瘀血，那里就有瘀肿。人身里络脉是横的网着，经脉是竖的，这样络脉网住经脉。上面曾讲这督脉和任脉沟通能转问题，一般不练气功的人，他的任脉到这（指承浆）不走，督脉到这（指龈交）不走。那么怎样沟通呢？但凡练气功有个要点，不管练初级功，中级功，高级功或辅助功，不管什么功，都要好好地把手头抵在上腭，这样任督就接通，就转动了。这是气功的特点。它跟扎针不同，扎针是祖国的好东西，很能

治病，但没有一个人叫你把舌头放在上腭。但气功不舐上腭，任脉督脉就接不通，带脉走到这里亦不通。冲脉冲不下来，也冲不上去，也不通。所以要紧是舐舌头，这舌头重要啊！气功没有它，“地球”不转动，任督脉不能转动了，等于零，没有用，全身不通。督脉第一个站叫“长强”，古气功叫“尾闾”，第二站是腰俞，腰俞再过是命门，命门两边是肾俞。我们治病有一定的根据，就是按经络系统，根据经脉穴位去治病。如病灶在那条经脉，就引导调动气向病灶进攻。多年练功和给病人治病使我注意到气功不但治病，能消灭病灶，还能培养新苗子。人体里有坏细胞，有好细胞，假如我们走通了经络，攻破病灶，消灭病邪，去掉坏细胞，由于去瘀生新的关系，好苗子就培养出来，人就健康起来。

新气功疗法既是走经络路线，那首先就要懂得经络穴位呀！肾病，除行功外，还要继续按摩，可疏松肾俞。肾俞在命门两边。腰痛，就是腰这条经脉不通，假如肾俞痛了，就是经脉不通，所谓痛则不通，通则不痛，你把经脉搞通了，这病就去。让经络路线走通了，里面不积瘀，用气把道路扫干净，你有一滴瘀血在里面，一练气功，气就上来，调动了内气，把瘀血送出去。

新气功既是走经络路线，那么对功法功式的设计也是根据经脉生理。如新气功一练起来要脚翘起，又要脚跟下地，如自然行功，左右摆一摆，随便出脚不成吗？不！脚跟非要先下地不可。这是为了拔肾经，拔阴阳蹻。新气功没有一个功式不翘脚跟的，人家说：“你看他们在搞什么啊，还要闭着眼睛摸，脚还翘着，古怪不古怪”！说能治病，不相信。

有人说我有意在搞鬼，有好多病患者也跟着我扭秧歌，扭来扭去脚跟竖起来。事实上这样病才能治好。阴阳跷脉从脚跟起来，肾经从下面上来。人们往往都肾气不足，男男女女都一样，若是首先把肾搞强，肾水足就能供心，肝，脾，肺，五脏得到肾水的濡养，先天足，后天得养，那肯定是没有病了。

新气功讲究经脉路线，导引经气沿经络路线行走。目前除了癌症外，我不是用意念导引，其它一切的病都用意念导引为重点。不过，你不会导引，就别乱导，导到别的经脉去就糟了，就出偏了。比如火车道有一个叫搬道叉，你会搬就搬对，你不会搬，搬到另一个方向就完了！火车出轨，造成死亡事故。因此，必须把经脉弄通，然后应用功法，指导你走那条路，它自然帮你走的。你们不要自己乱导引，因为我知道哪条经脉怎么走。我才敢教你们，式子是有补泻问题的，如你走错路，就很痛苦，病治不好，邪气上升，鬼鬼祟祟什么都有。但不要怕，怕就不能练气功了。水也能淹死人的，怕死！就不游泳了吗？

新气功疗法除了走经络路线外，还有一条路就是还能走组织液的路线。北京一个小孩盆骨里头长了癌。怎样练气功攻进去呢？走经络路线是不够的，但骨与骨之间有液体，经脉虽走不进去，但电流能冲进去，把它打散。气功一旦调动起内气，它就有一股钻劲，钻！钻啊！就象你看到水里的旋涡。用这股内气，我们自己的气调动起来，就能治癌症。除非你不练，就无办法，三天打鱼两天晒网，就不行。治癌症我们不反对西药和中药治疗，我们可以综合治疗。我们用气功冲进去，就有办法攻下来。内气有股热力，大家练功常感到有

一股热潮，全身温热，或产生一种热气传导，哪怕你阳非常虚，阴非常虚，可是要真正练起来，你冰冻了的手、脚都会热起来。那个时候你达到了治疗的目的，最终使你健康。我今天就讲到这，以后再接着讲。

录记者：吴子超 许国光 阮林