

郭林新气功

治疗功法

挖掘功法

中高级功法

郭林新气功研究会

编著

人民体育



林新气功研究会
★
藏编著

郭林新气功



人民体育出版社



(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

郭林新气功:初级功法、挖掘功法、中高级功法/郭林
新气功研究会编. —北京:人民体育出版社,1999

ISBN 7-5009-1781-3

I. 郭… II. 郭… III. 气功 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 17377 号

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

850×1168 大 32 开本 12.875 印张 280 千字 插页 4

1999 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 2 次印刷

印数 9,501—12,550 册

ISBN 7-5009-1781-3/G·1680

定价:19.50 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

郭林新气功

——治疗功法·挖掘功法·中、高级功法

郭林新气功研究会 编著

人民体育出版社

编委:(按姓氏笔划排列)

王 健 王淑香 向心道 刘书华

刘桂兰 刘培林 李 力 李 平

李素芳 林 晓 赵 成 杨新菊

张树云 张景绪 桑魁寅 顾平旦

郭建新 蒋金吾

执笔: 赵 成 王 健 张景绪

提供资料者:(按姓氏笔划排列)

王 健 王淑香 王祖恩 王 松

向心道 **刘桂兰** 刘培林 刘建华

李 力 李 平 李 永 李素芳

林 晓 赵 成 杨新菊 张时勇

张树云 顾平旦 郭建新 徐 焉

徐金生 蒋金吾

前 言

郭林，郭林新气功创始人。

原名林冠明，又名林妹殊。广东中山人，生于1909年6月8日，卒于1984年12月14日。原系北京画院岭南派画家。

中国气功科学研究会原理事长张震寰热情地称赞：“郭林是建国后中国气功第二次高潮的带头人。”

郭林老师的座右铭是：致力新气功，造福为人民。

郭林老师两岁时，父亲就在辛亥革命中牺牲了。她幼年生活在祖父身边，祖父是道士，曾传授她童子功和华佗五禽戏。

郭林老师青年时期因绘画写生走遍祖国名山，广泛接触到各家各派功夫，也拜访过许多气功高人，这为她后来从事气功研究打下了基础。日本侵略中国后，郭林老师过着颠沛流离的生活，不得不中断练功。停功后得过心脏病、肺病、关节炎，甚至还患了癌症，大小手术做了6次，饱尝了疾病的煎熬和折磨。在死亡的威胁下，郭林老师没有向命运低头，为了年迈的老母亲和远在海外的女儿，她想，我决不能死，我要自救！于是她开始用幼年时代学习的气功为自己治病。郭林老师体会到，死神就在面前，人是不可能完全入静的。她就尝试着把五禽戏中的动作，与传统气功中禁用的风呼吸法结合，创造了一种动静相兼的行功，用它来抑制癌细胞的转移、扩散。她成功了，奇迹般地活了下来。

气功治好了自己的病，能不能用它来救人呢？郭林老师心中萌发了探索用气功治病救人的方法。她一边身体力行去实践，一

边大量阅读古气功经典及各类现代医学文献。她钻研中医理论，学习西医的生理学、解剖学、病理学、医理学。她废寝忘食，如醉如痴，笔记、心得写了几十本。有些书买不起，她就在书店一边看，一边抄，连卖书的人都被感动了，借给她拿回去抄，第二天再还。功夫不负苦心人，渐渐形成了郭林新气功功法的轮廓。

1971年，郭林老师带着她创编的新气功疗法走向社会。一开始，她在东单公园讲授新气功疗法，吸引了许多病患者。虽然常常不被理解，被有些人诬为招摇撞骗，可并未动摇她的决心，越来越多求助者的声音鼓舞了她；真理的光芒深深地吸引着她，坚定了 she 以新气功造福社会的决心。

野外教功非常艰苦，数九寒天，风霜雨雪，病员们在寒风中聆听老师的教诲，老师一双伤脚，站在雪地上为大家讲课。但在那个时代，“极左”势力仍不允许，诬为聚众闹事，搅得老师和病员们不得不像打游击那样，打一枪换一个地方，今天这个公园，明天那个公园，先后在东单公园、地坛公园、龙潭湖公园、中山公园、北海公园、紫竹院公园等教功讲课。没有教材，只好油印一些材料发给大家。经费哪里来？郭林老师摘下手上的戒指，换了些钱，解决纸张、油印费用。新气功的追随者们紧紧围绕在老师身边。

1975年郭林老师开始迈进大学校门，到邮电学院、钢铁学院、铁道学院讲课。1977年郭林老师在北京师范大学讲大课，听众把礼堂的门口、走廊、窗台都挤得满满的。北京市第六医院也为郭林老师培训辅导员开设了小课堂，郭林新气功越来越深入人心。

就在这个阶段，郭林老师多次给卫生部和国家有关部门打报告，反映新气功开展的情况，请求得到党和政府的关怀和指导。

郭林老师非常热爱我们的国家，热爱新社会，对党无比忠诚。当她听说周总理生病的消息后，昼夜难眠，心如刀绞。她立刻给总理写信，报告新气功治癌的成功经验，她多么希望人民的好总理转危为安。可是老师知道，也许总理根本看不到她的信，那也要写，这是人民热爱总理的一颗赤诚的心。

郭林老师有许多亲属在海外，在美国的女儿一次次来信请母

亲到美国定居。郭林老师何曾不想与失散多年的女儿团圆?!可新气功的发展,已使她无法脱身。成千上万的病人、癌症患者,恳请老师不要离开他们,老师望着一双双期盼的眼睛,激动地说:“我不走了,女儿是我的孩子,你们也是我的孩子。”卫生部中医局局长吕炳奎亲自出面挽留郭林老师,为振兴祖国的气功事业而留在国内。从此,决定了郭林老师将自己的全部余生献给了新气功事业。

1980年,郭林新气功开始到我国最高学府清华大学,办班、讲课。

1981年始,郭林老师受到全国各地广泛邀请,先后到广州、上海、天津、武汉、成都、郑州、桂林等10多个城市讲学传功,足迹遍及大江南北。虽然郭林老师已是七十多岁高龄,但所到之处,分文不取,十几年教功如一日。这种不为名、不为利,心中全是病人,唯独没有自己的高尚品德,受到所到之地病员们的敬仰。

成功的病例不计其数,许多被判了死刑的晚期癌症患者活了下来,出现了一些癌症明星。像北京的高文彬,胸腔打开后,被确认癌细胞广泛转移,无法手术。在这种情况下,开始练新气功,走几步,停一停,吐口血,硬是用风呼吸走出了癌魔的阴影。晚期鼻咽癌的朱邦本,眼球都被顶出来,癌细胞扩散到脑,吃中药,练新气功,两个月症状消失,开始上班。还有李素芳、顾平旦、于大元、万倪雯、李道显、岳荣富、江德汉、张鹤永……

不仅癌症,还有心血管病、糖尿病等慢性病患者,像李平、刘桂兰、辛德禄、张明武、王淑香。

还有一些疑难病,如红斑狼疮的杨新菊、张树云,血液病的徐焉,乙肝的单长礼、王健,肝硬化的韩天仙、赵成……

多种病的李力……都成了新气功辅导员的骨干队伍。

为了适应形势发展的需要,郭林老师加紧了培训辅导员的工作,并开始传授高层次功法,从小范围过渡到较大规模,集体传授。

1982~1984年，郭林老师每星期二晚，在中国科学院植物研究所小礼堂讲授中级功原理，并开办静功学习班。

1983年中华气功进修学院林中鹏院长邀请郭林老师为全国气功培训班宣讲郭林新气功。

1984年7月，北京正式成立了“郭林新气功研究会”，郭林老师任第一任会长，侨联主席连贯任名誉会长。从此，新气功的发展和延续有了组织上的保证。

郭林老师生前在各大公园、学校、企事业单位，亲自指导的学员就好几万人，追随郭林老师学功的人则不计其数。为了使远在各地及国外的学员都有条件学习新气功，郭林老师开始著书立说，讲解新气功治病原理及功法。先后撰写了《新气功疗法》初级功、中级功、高级功和特种功，《新气功防治癌症疗法》等多种图书。这些书出版后，一版、再版，成为最畅销图书之一。

郭林老师积极提倡中医、西医、气功三结合攻克癌症。从1982年在河北琢县下胡良建立了“西医、中医、新气功肿瘤防治研究所”到现在已先后建立了4家协作性医院及新气功培训中心。

正当郭林新气功事业蓬勃发展、蒸蒸日上的时候，郭林老师却因为劳累过度而突然离开了我们。这给全体新气功受益者及广大病员留下了永远无法弥补的遗憾，也是我们国家气功界的巨大损失。

郭林老师是在气功界万马齐喑的严重关头，挺身而出，为挽救中华民族濒临灭绝的气功文化遗产而大声疾呼的人，她是勇敢的抗争者，她为中国气功史书写了辉煌，也为今天中华气功百花园繁花似锦的大好局面立下汗马功劳。

郭林新气功以行功为主，风呼吸为特色。包含五种导引法，即：意念导引、势子导引、呼吸导引、吐音导引、综合按摩导引。其中意念导引是功法的关键，就是要使人的大脑皮层处于保护性抑制状态，使中枢神经得到调整和平衡。

郭林老师曾谈过四大导引，即：通经接气、飞经走气、收视返

听、收发信号。这是一些深层次的功法，老师生前还未来得及传授，成为一大遗憾。

除行功外，还有多种按摩功法、吐音功法、手棍、脚棍、八段锦、五禽戏等特种功和辅助功。因此形成一整套完善的体系。初级功以治疗为主；中级功以巩固疗效为主；高级功法以健身、防病、延年为主。

郭林老师继承古气功传统并不因袭。她大胆改革，推陈出新，使之适合现代人习练。

如：改“三关共渡”为“三关分渡”。即：松静关、意守关、调息关分阶段掌握。初练时，意念活动往往注意在式子上；练一段熟练后，意念活动渐渐集中到“题”上（集中想象一美好事物、景物或数字上）；当意念活动可以集中于某一点上时，再由题转向守丹田。这种循序渐进训练意念活动的方法，不易出偏。

又如：为了攻克癌细胞，郭林老师又改变古气功呼吸中一味细、慢、匀、长的做法，而采用比较猛烈、快速的风呼吸法。

再如：郭林老师克癌王牌功法“吐音法”，在古籍中实际上久已失传。吐音法的记载虽然最早可追溯到西汉时期马王堆出土的“导引图”中，但图中并没有具体的练法。明朝宋应星《论气·气声》篇中“其声振山谷”也是侧重对吐音的描述而没有功法。吐音也不同于不出声的“六字诀”。吐音功法是郭林老师在继承的基础上大胆创造的。除“角、徵、宫、商、羽”五脏音外，老师最多用的“哈”字音，是她从自身实践中，证明“哈”音可大泻病邪，用其攻克癌细胞，效果显著。这是郭林老师的创新、发明，是她献给人类文化的宝贵财富。

在教学方法上，郭林老师一改过去气功单传秘授的保守方法，而是首先把新气功推广为群众的实践活动，从而为共同研究、共同探索创造了条件，也为使用现代化手段研究气功开辟了道路。

郭林新气功不仅仅是一种群众性健身运动，它还有待于深入

研究、深入探索,它的功法中含有很深的医学价值。我们希望国家的医疗管理部门及研究部门加入到研究、探索、挖掘、整理的行列中来。提供先进的理论指导,提供先进的检测仪器,提供专门、正规化的统计条件,使对郭林新气功的研究走上正规化、科学化的道路上来。我们更呼吁,国家医学管理部门加强对气功科学的研究,把它作为21世纪最先进的科学——人体科学而纳入战略计划,这将是非常有远见的做法,是中华民族必将以其灿烂文明而屹立于世界先进之林的千秋伟业。

郭林新气功从1971年走向社会,至今已近30年。回顾这段历程,郭林新气功事业从无到有,从小到大,从北京走向全国,又从中国走向世界,郭林的名字从中国传到美国、日本、加拿大、澳大利亚、新加坡、马来西亚、港、澳、台……

郭林新气功治疗肺癌、肝癌、肠癌、胃癌、乳腺癌、白血病等36种癌症;治疗冠心病、糖尿病、肝炎、肾炎、红斑狼疮、硬皮病等多种慢性病及疑难病,成功病例不计其数,受益者遍及全世界。

郭林新气功得到医学专家的肯定。如,北京中医医院肿瘤科主任郁仁存教授承认:“气功能安定病人情绪,增强病人信心,调动病人的主观能动性,起到了一些医药起不到的作用,在肿瘤综合治疗中,显示出越来越重要的作用。”北京肿瘤防治研究所徐光伟教授也在报告中谈到:“我们已经搜集了一些典型病例,事实说明,确有不少中晚期癌症患者,在被医院宣判为‘死刑’后,通过练功奇迹般地活了下来。”

郭林老师逝世已经15个春秋了。在郭林老师离开我们的这些年里,郭林新气功研究会在李平会长及全体常委们的集体领导下,在全体理事及众多辅导员、会员的积极参与支持下,始终坚持郭林老师“致力新气功,造福为人民”的宏愿,一步一步地去实现和完成着老师未竟的事业。

目前郭林新气功研究会已经拥有一支郭林老师亲自教导、培

养出来的早期辅导员为骨干的数百人的辅导员队伍；教学基地已发展到北京各大公园 14 个辅导站；4 家中、西医、气功三结合协作医院。1993 年为推进群体抗癌事业还成立了北京抗癌乐园。在全国除西藏、青海外，各省、市、自治区都有郭林新气功研究会或郭林新气功辅导站。现在还建立了稳定的培训中心，有长年辅导病员的，也有短期培训辅导人员的，尽量做到定期、定点。

1998 年，郭林新气功被国家体育总局首批评审通过为“健身气功功法”，充分肯定了郭林新气功为全民族健康素质的提高所做的贡献。

1994 年夏，在纪念郭林老师 85 诞辰之际，郭林新气功在北京召开了“郭林新气功防病抗癌国际研讨会”，代表们从全国及世界各地汇聚北京，他们中有新气功受益者，也有专家、学者。他们带来了许多宝贵的研究资料和有学术价值的科研论文。有的是经过科学实验和社会调查的成果；有的是结合自己专业的探究；有的则是以自身切身体验写成的经验。大会秉承“团结、继承、探索、发展”的宗旨，认为我们不仅要缅怀老师的丰功伟绩，更重要的是要把老师披荆斩棘开创的事业继承发展下去。

1999 年我们将召开第二次国际大会，进一步研讨郭林新气功发展的长远大计。我们要抓好科研。我们与中国人民解放军 301 医院黄念秋教授合作的科研项目，曾获中国气功科研会林宏裕气功科研学术一等奖。我们将进一步合作下去，已提出一项新的科研计划，预备在更深、更广大的范围内开展回顾性问卷调查，从而引出更具普遍性、更有充分依据的科研结论。进一步与北大查良琦教授合作开展“多媒体信息技术对郭林新气功疗效检测与抗癌机理的应用研究”。

我们要继续抓紧郭林老师功法的挖掘整理工作。

历经三年多的漫长岁月，这本书终于和大家见面了。它是群策群力的产物，是集体智慧的结晶。

整理出版本书的最初原因是由于各地学员向辅导员反映，各

地教功功法、式子不统一；已经出版的图书中，个别地方有出入，以什么为准，新学员找不到方向。

另一个原因是一些癌症学员，长期习练风呼吸法治疗功，多年没有调整。由于停留在初级功阶段，使功力得不到提高，远期疗效无法保证。

基于以上一些问题急于回答，大家认为应该做一些解释和规范，尤其是郭林老师生前所讲的许多功理功法还未来得及整理出书，有些高级功法只在少数人或个别人中传授；有些老师重要的查功笔记还保存在大家手中，这些无论对教功者和学功者都有现实指导意义和长远深入研究之需要。而这些早年追随郭林老师的辅导员，有些年事已高，倘若不抓紧整理，就有可能失传。大家意识到问题的严重性，建议尽快抢救。这一提议受到郭林新气功研究会领导的重视和认可，于是决定正式成立一个功法挖掘小组，刻不容缓地进行挖掘整理工作。

挖掘小组，即本书编委会，聚集了一批早年跟随郭林老师并长期从事新气功辅导工作的老辅导员。他们中有的有着丰富的教学辅导经验；有的曾受过郭林老师亲自点拨；有的手中存有极其宝贵的收藏资料。

挖掘小组成员是：李平、林晓、李素芳、张树云、赵成、张景绪、王健、向心道、**刘桂兰**、李力、蒋金吾、杨新菊、郭建新、顾平旦、刘书华、桑魁寅。

提供资料的有：李咏、徐金生、张时勇、徐焉、王祖恩、刘建华、刘培林、雪松。

参与抄写稿件的有苏岚、白玉芳、方秀梅。

挖掘小组每周都有工作安排，同志们克服了年迈、交通不便、腿脚伤痛等许多困难，为了不让郭林老师的功法轶散失传这一共同愿望，自觉自愿地工作。经过三年多的回忆、学习、讨论、切磋，终于形成共识，整理成文。本书功法全面，具有一定的权威性，是郭林新气功的较为规范版本。

本书定名为《郭林新气功》——治疗功法·挖掘功法·中、高级功法。

我们挖掘小组仅限于北京的老辅导员,而分散在全国各地的老师的早期弟子,手中也许还有更丰富的资料。所以本书并不是挖掘整理的终结,反而是抛砖引玉的开端。我们还有许许多多的工作要做,希望全国各地的新气功受益者纷纷参与,奉献出更珍贵的材料,使挖掘整理工作更加完善。

借此机会我们告之读者,为配合此书出版,便于大家学练,我们将相继出版 1999 年版的郭林新气功录像带,希望大家选用。

由于水平、能力和客观条件所限,书中难免会有不尽人意之处,敬请读者批评指正。

在这里通报大家,刘桂兰老师在挖掘整理工作中,不幸殉职。我们表示深深的哀悼和敬意。

郭林新气功研究会

功法挖掘整理小组

1999. 3

序

郭林大师 90 诞辰在即。大师亲传的弟子们邀我为即将出版的《郭林新气功——治疗功法·挖掘功法·中、高级功法》一书写几句话。这对我是一种荣誉。此外,我还感到无论于公、于私都是责无旁贷、无可推托的:于公,郭老师作为弘扬中华传统养生文化而鞠躬尽瘁的带头人,早该立丰碑于五洲了;于私,郭老师作为我们锲而不舍、追求真理的榜样,真诚纯朴、襟怀坦白的良师,无私无我、刚直不阿的学长也应留芬芳于百世。

然而,命笔之际,虽百感交集,却无从下手。凝神窗外,此时正飘飘洒洒,下着一场罕见的大雪。一朵朵,洁白、晶莹,如同千树梅花;一缕缕,缢缢、朦胧,好似真气升华。转瞬间,四周连成银白的一片,平日为楼宇、房顶所遮断的视野,突然变得异常开阔。天,格外的高远;地,格外的宽广。我仿佛再次走近郭先生生前无私无畏的境界。

同郭先生的认识,纯属偶然。21年前,也是同样的千里冰封季节,经友人引荐,踏着积雪,登门拜访,目的是讨教山水画的用笔之道。因为是乡谊(郭先生祖籍福建,后迁广东)、宗亲(郭先生原姓林),且同是归侨,又都通广东方言,因此,交谈极感亲切。话题,从国画而及中医,从中医而及气功。此时,郭先生在气功研究方面已是硕果累累、独步江湖的大师,而我则仅知皮毛。郭先生的明快语言,使我获益匪浅,大有茅塞顿开之感。在此后长达 7 年的交往中,我从她那里得到许多真诚的指导和帮助。

1984年11月,我主持首届“中国气功科学理论研修班”,请郭先生作为首席专家莅临亲授“新气功原理”。尽管先生极忙,但仍然拨冗前来为学友们做了精彩的演讲。课后送别时,先生见我因十几日未眠而疲惫的样子,遂索要纸笔为我亲笔写下了几个大字:“中鹏老弟:健康就是幸福”,然后署下了她的名字,并再三嘱我注意身体,体现了一位学长对后辈的呵护和关怀。想不到这次送行,竟成永诀。数日之后,传来郭先生仙逝的噩耗。记得那也是少见的大雪天,玉龙狂舞、千里雪飘。望着郭老师匆匆走过的那条道,原先多少有些坎坷的路面,已被细柔的白雪铺垫得十分平整、灿烂,一直伸向天边。空中飘飘西西的雪花如同先生的清德不停地撒向人间……

文如其人,画如其人。初访郭老师时,印象最深刻是她画室里的一幅国画——青松。纯熟的笔法、古朴的意境自不待言。单就那繁茂的枝叶、敦实的主干,就让人耳目一新。在这里,看不到惯常所见的矫作的怪诞和夸张的挺拔。给人一种实实在在、稳稳当当、根深蒂固的特别美感。此后,这幅作品一再被郭老师选作自己气功著作的封面,可见画家对这幅作品也的确情有独钟。

文如其人,画如其人。郭老师离开我们已近15个春秋了,但是,她留给后人的惠泽如同这枝繁叶茂的大青松永不凋零。今日《郭林新气功》仍如“春雨润物细无声”,滋养着千百万民众就是明证。而郭先生之所以取得如此非凡的成就,并非依靠那种哗众取宠的怪诞和廉价夸张的“挺拔”。她的成就的源泉正是那扎扎实实、稳稳当当的大青松似的深根。

《郭林新气功——治疗功法·挖掘功法·中、高级功法》的出版,如同一座丰碑。她不仅记录一位气功科学研究先驱奉献人类呕心沥血的宝贵经验;而且,也向世人展现了一位普通的中国人如何将青松般的品德和白雪般纯朴完美结合的伟大胸襟。

林中鹏

一九九八年冬月,北京

造福為人民



氣功新功

發展

探索

繼承

團結