

陶秉福 主编

新版

郭林新气功

同心出版社

癌症与慢性病患者自学教材

新版郭林新气功

陶秉福 主编

同 心 出 版 社

(京)新登字 214 号

图书在版编目(CIP)数据

新版郭林新气功/陶秉福主编. —北京:

同心出版社, 1994

ISBN 7-80593-093-7

I. 新… II. 陶… III. 气功 IV. R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 01438 号

(欢迎读者指出书中的错别字, 对者有奖)

同心出版社出版、发行

(100734 北京市东单西裱糊胡同 34 号)

新华书店发行

北京印刷三厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 13.125 印张 295 千字

1994 年 5 月第 1 版 1994 年 5 月 第 1 次印刷

印数: 1—20000 册

定价: 10.00 元



郭林小传

郭林原名林冠明，号妹殊（1909～1984），广东中山三乡人。为岭南派著名女画家。晚年从事气功事业，为纪念先人，始取父母之姓更名为郭林。

郭林父名林文，是辛亥革命烈士。父殉难后，全家流落澳门，郭林时年两岁。6岁时即随祖父（医灵庙道士）学童子功。及长，酷爱艺术，入广东省立女子师范学校攻读艺术科，毕业后一直从事国画教学工作。抗日战争期间，曾在香港、上海创办华南、同德书院和上海女子艺术学院，均自任院长。抗战胜利后，曾3次赴台湾写生、作画、举办个人国画展，并在台湾任教半年。上海解放前夕，由台湾返回大陆。1956年，北京画院成立，被调至北京画院任画士，为中国美术家协会会员。

郭林自幼聪颖过人，勤奋好学。身体虽然羸弱多病，但酷爱运动。50年代，因患子宫癌做了全切除手术，后癌向膀胱转移，又做了膀胱部分切除手术。10年间，迭招重大病变，饱受疾病折磨。忆及家传气功乃强身之道，遂萌练功治病之念。休养中便大量阅读中西医学著作，攻读生理、病理、针灸、经络等

学说,结合自身练功实践的探索和研究,终于创立出一套主兼齐治、动静相兼、易学效高、自成体系的治癌新气功功法。

1971年,她带着这套功法,走出家门,在北京各大公园传授。其时正是浩劫期间,气功被视为邪道,郭林累遭批斗、传讯。苦痛之余,曾一度动摇,申请离国赴美,与女儿团聚。在申请被批准,只等签证出国之际,猛然想到气功是祖国医学瑰宝之一,看到众多患者痛苦待救之情,又决心忍辱负重,毅然撤回了出国申请,更加积极地致力于气功治癌的实践。新气功疗法经过在许多癌症和慢性病患者中的反复验证,说明确有独特疗效。郭林为气功的强身治病探索出了一条新路。于是在1977年向国家卫生部提出报告,公开宣布气功可以参与中西医综合治疗癌症,并正式在公园组织癌症气功学习班。京外许多癌症患者,闻风来学。“郭林新气功疗法”便在全国传播开来。郭林为指导好新气功的传播,1980年以后,不辞辛苦到各地巡回讲学,足迹遍布广州、武汉、徐州、上海、南京、无锡、杭州、桂林、郑州、成都、天津、石家庄、沈阳等城市,先后出版了《新气功疗法初级功》、《新气功防治癌症法》、《新气功治癌功法》、《新气功疗法中级功》、《新气功疗法图解初级功》、《新气功疗法图解中级功》、《新气功五禽戏》等著作。

郭林的新气功,不但传遍了祖国的很多地区,如今在美国、加拿大、日本、新加坡、马来西亚、印尼及港澳地区,都有郭林的弟子在那里传播和推广郭林的新气功。

郭林终因劳累过度,于1984年12月14日,脑出血抢救无效,与世长辞,终年75岁。她晚年对祖国气功钻研创新的成果,为广大癌症、慢性病患者无私奉献的精神,正在祖国大地上发扬光大。

(林 晓)



陶秉福简介

陶秉福，男，1926年生于北京，蒙族。原任北京师范大学图书馆馆长、研究馆员；离休后仍担任中国气功科学研究会驻会常务理事、文献工作委员会主任。

1950年7月，他以第一名的优异成绩毕业于北京辅仁大学历史系，同年8月参加中国人民解放军。1952年至1954年，调干到中国人民大学马列主义研究班政治经济学分班攻读研究生，毕业后仍回部队工作。1951年在北京军区炮兵政治部曾被评为青年模范。1961年12月转业到北京师范大学。在此期间，曾任政治教育系主任兼党总支书记、校党委委员、校社会科学部副主任、代理主任、图书馆馆长等职。1961年任讲师，1983年晋升副教授，1987年晋升为研究馆员。在社会活动中曾任全国高等师范院校《资本论》研究会第一、第二届副理事长（曾发表过《资本论》学术论文十多篇）及郭林新气功科学研究会第二届理事长，中国气功科学研究会第一届常务理事。

离休后，主要从事气功文献的研究与整理工作。主要编

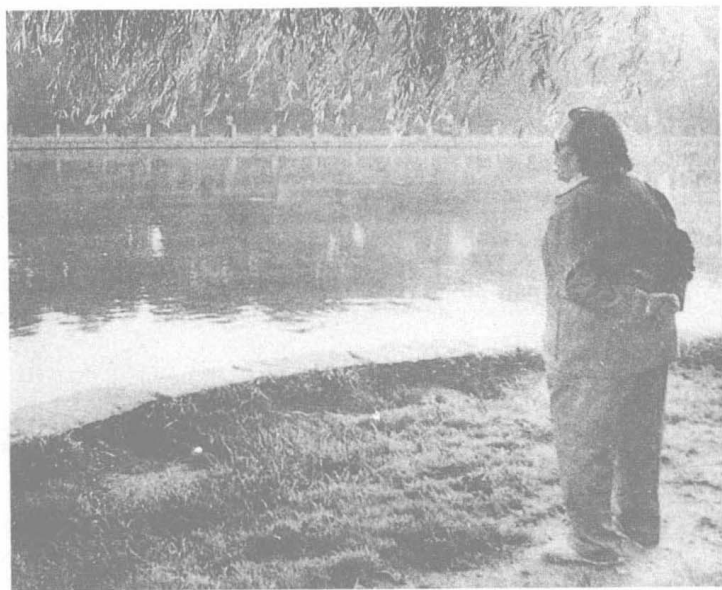
著有：《郭林新气功》（被列为北京市 1988 年第三季度十大畅销书第二位。1989 年被评为“金钥匙”三等奖。该书由台湾南天书局于 1992 年 1 月发行二版一刷；1993 年 3 月 25 日由日本国的饭野节夫又翻译成日文出版）；中国气功古籍丛书：《伍柳仙宗》丛书之一、《女丹集萃》丛书之二，《道元一气》丛书之三、《气功导引》和《气功疗法集锦》一至四辑；增撰《伍柳仙宗及要旨》、《气功探秘》及著传《中国传统气功精华》（1992 年 1 月香港南粤出版社出版）；最近，又主编了《四库释家集成》、《道书一贯》、《新版郭林新气功》。

陶秉福是我国“文革”后开展气功文献研究的首倡者之一，对我国气功事业的发展做出了应有的贡献，被收入《当代中国少数民族名人录》。他在潜心研究中国传统气功文化的过程中，提出了儒、释、道、医、武诸家功法“同源论”；诸家功法的核心是“性命双修”论；“人天关系”是揭示人体生命奥秘的关键论。现正沿此“三论”进行深入的探讨。

（碧 元）



↑ 郭林老师在作画。



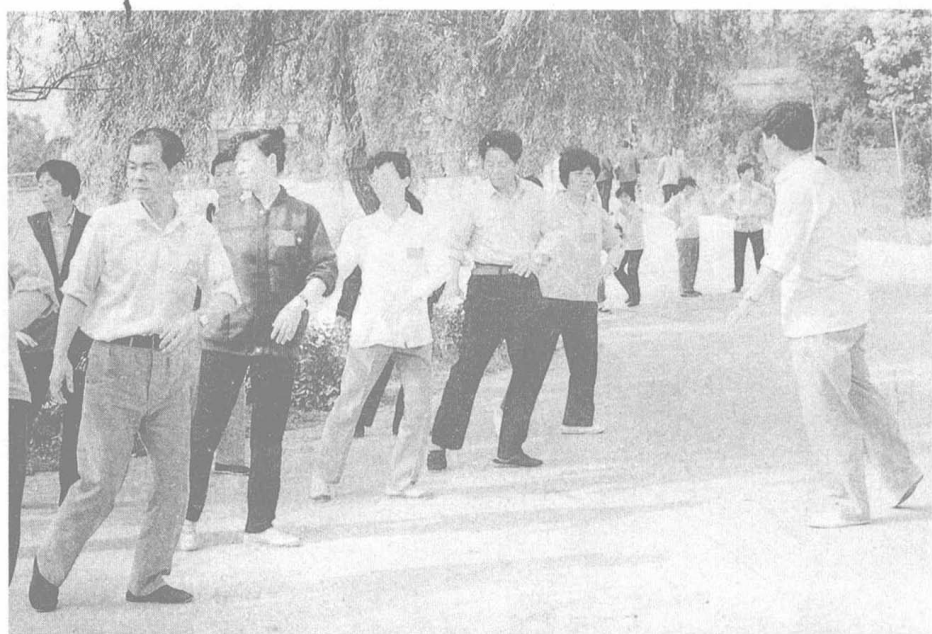
← 郭林老师在练吐音功。



↑ 郭林老师（戴眼镜者）带领学员们操练慢步行功。

↓ 陶秉福教授在学术研讨会上发言。





↑ 于大元老师（右一）在山东淄博市疗养院教学员们练行功。



← 桑魁寅老师在河北邢台市华光医院教学员练升降开合功。

序

今年是郭林老师诞辰85周年。为了纪念这位为气功事业做出过重大贡献的老人，同心出版社决定出版《新版郭林新气功》。《新版郭林新气功》的出版，必将在推动我国气功事业的发展上起着积极的作用。

我在本文中着重谈两个问题：

第一个问题，是关于对郭林老师的历史评价问题。郭林老师离开我们已经十年了，经过这十年的考验，新气功这株鲜花不但没有衰败，反而更加茂盛了。当然也曾经过一段艰难困苦的历程，才发展到今天这样的规模。这说明了“新气功疗法”是有生命力的。郭老师从1970年闯出家门，走向社会，她在中国气功发展史上写下了光辉的一页。

第一，她通过自身的实践，摸索出一套行之有效的治疗癌症的功法，并加以推广，经过大量临床实践，证明对多种癌症同样有效。她是第一个把气功作为防治癌症的一种有效手段的人，并创造性地提出实行中、西医与气功三结合共同攻克癌症这一难关见解的人。

第二，她把气功引到公园，公开传授功法，破除过去“直指单传”的传承方式。这是她的第二个大贡献。

第三，挽救气功濒于灭绝之际。十年动乱期间，气功被诬蔑为巫术、迷信、江湖骗术，气功师蒙受不白之冤。当此之际，无人出来公开教功。郭林老师不怕批斗，不怕围攻，置传讯、批斗、诬蔑于不顾，毅然坚持到公园、学校教功，

为病人解除病痛，受到广大病员的爱戴。是她第一个冲破“四人帮”反革命集团的干扰与破坏，为气功事业的继续存在与发展，做出了不可磨灭的贡献。

以上这三点，都已成为历史，是有目共睹的，也是后来广大气功爱好者、受益者，以及整个气功界人士们所有的共识。

第二个问题，是关于发展气功事业的战略问题。发展气功事业必须从教育入手，这是发展气功事业的一个战略问题，要办好教育，必须首先抓好教材建设。一个国家、一个学校要想搞好教育必须要把教材建设作为办好教育的一项基本方针，教材建设的好坏直接关系到一个国家、一个学校教学质量的高低。所以，国家教育主管部门对教材都要进行审定，并制订出统一的教学大纲。这样，各级学校在统编教材或统一教学大纲的指导下组织各项教学活动。在具体教学活动中又允许教师根据具体情况发挥自己和学生的创造性，不仅允许而且鼓励教师与学生的创造性。对这些创造性的成果及时总结，用以补充与发展教材。正是因为如此，每过几年对原有教材都要进行重新修订，使教材不断地得到提高与发展，跟上时代发展的潮流，使教育得到不断的发展与提高，并力争在国际上处于领先的地位。这已成为世界各国和各个学校办教育的人们的共识，对此是没有任何异议的。

郭林新气功作为一种功法，已成为新兴的人体科学的一个组成部分，它既然作为一门科学中的一个科目，也就不能不有自己的教材，不能不重视教材的建设。在教材建设的过程中，同样也存在着和其他教材建设中应该遵守的共性，和在共性指导下注意发挥教师与学生的创造性的问题。

郭林新气功的教材建设也是经过从无到有的过程。早在

1975年油印了一本教材的雏形，1978年铅印了一本较为完备的教材素材，1979年天津《科学园地》报发表了全国“文革”后第一篇气功文章——中度风呼吸法自然行功。在此基础上，整理出版了较为成熟的第一本初级功教材，这就是1980年5月由安徽科学技术出版社出版的《新气功疗法》（初级功），于1982年又出版了《新气功疗法》（中级功），1988年还由金盾出版社出版了《郭林新气功》，该书将原初级功的全部及中级功中的脚棍功与吐音功合在一起，形成了较为完整的教材。现在，同心出版社出版的《新版郭林新气功》是在前面两个出版社出版的“新气功”的基础上，进一步吸收了十多年来广大教功者及学功者在实践中总结的经验。这些经验是经过反复的实践并已经证明是正确的。实践证明，气功事业的发展不能没有教材，而教材的建设也必须沿着教材建设所固有的轨道前进，如果违反了共同的规律，那么，教材的建设是很难获得成功的。如果有谁，把郭林老师所创的新气功疗法放在一边，企图另起炉灶，其结果是不会成功的，也是注定要失败的。如果把郭老师的新气功疗法，看作是一成不变的模式，不注意注入新鲜血液，这种僵硬的思想，同样也是不对的，必将使新气功疗法失去时代气息，落后于时代的发展，并逐渐丧失其强大的生命力，这种想法和做法是违反郭林老师在世时的教导的。为了使郭林新气功能够不断得到提高与发展，我们必须随时注意吸取现代科学技术的新成果、传统气功研究的新成就，以及广大教功与学功人员的新经验，使郭林新气功的教材日臻完善，最终成为一本具有系统性、完整性、科学性的最好的教材。这是我们的愿望，要实现这一愿望需要郭林新气功的爱好者、受益者，以及研究者齐心协力共同奋斗才能完成。我期望这一天能够早日到来！

本书在编辑过程中得到了以李平为首的新气功研究会常委们的大力支持，有的常委还亲自为本书撰稿。我的老朋友高文彬同志为本书写了专稿。柯岩女士同意将她的大作《癌症≠死亡》收入本书，同时又寄来她的新作《一场举世无双的演出》，作为续篇而一并收入本书。全国及北京各个辅导站的同志们也给予了大力的支持。山东菏泽的李道显同志给我寄来了他多年积累的材料。本书在编辑过程中下列同志提出了很多宝贵意见，他们是：李平、林晓、于大元、顾平旦、刘桂兰、郭建新、李素芳、何开芳、徐焉、刘培林、张树云、施柯、韩天仙、蒋金吾、李力等同志。姚善旭同志自始至终地参加了材料的整理和抄写的大量工作。

本书在编辑出版工作中，得到了同心出版社的大力支持，在此一并表示感谢。

陶秉福

一九九四年元月五日

目 录

第一编 总论

第一章	对用好本教材的几点意见	(2)
第二章	郭林新气功的创立与推广	(12)
第三章	新气功疗法的主要内容及其特点	(16)
第四章	练功总则	(22)
第五章	各种病症选功的基本原则	(35)
第六章	学会自我调节心理平衡	(40)

第二编 功理功法

第七章	中度风呼吸法自然行功	(56)
第一节	预备功	(57)
第二节	迈步法	(63)
第三节	双手摆动导引法	(64)
第四节	风呼吸法	(65)
第五节	其他功法	(66)
第六节	筒式收功法	(67)
第七节	应注意的事项	(67)
第八章	升降开合松静功	(70)
第一节	预备功	(70)
第二节	三丹田开合	(70)
第三节	出脚及转换方向法	(76)

第九章	风呼吸法定步功	(79)
第一节	一般的风呼吸法定步功	(79)
第二节	快式风呼吸法定步功	(82)
第三节	慢式风呼吸法定步功	(82)
第四节	肾俞式风呼吸法定步功	(82)
第五节	应注意的事项	(83)
第十章	中度风呼吸法一、二、三步行功	(84)
第一节	中度风呼吸法一步行功	(84)
第二节	中度风呼吸法二步行功	(87)
第三节	中度风呼吸法三步行功	(88)
第四节	注意事项及要领	(91)
第十一章	风呼吸法快功	(93)
第一节	弱度风呼吸法稍快行功	(93)
第二节	中度风呼吸法中快行功	(94)
第三节	强度风呼吸法特快行功	(96)
第十二章	自然呼吸法慢步行功	(99)
第一节	预备功	(99)
第二节	慢步行走功法	(100)
第三节	意念导引功法	(102)
第四节	复式收功法	(106)
第十三章	松揉小棍功	(112)
第一节	预备功	(113)
第二节	中丹田前原位揉棍式	(114)
第三节	下蹲揉棍式	(115)
第四节	左右两侧揉棍式	(116)
第五节	头部、百会、哑门揉棍式	(117)
第六节	收功	(118)

第七节	应注意的事项	(119)
第十四章	涌泉穴气功按摩功	(120)
第一节	预备功	(120)
第二节	左脚涌泉穴按摩法	(121)
第三节	右脚涌泉穴按摩法	(125)
第四节	收功	(126)
第五节	涌泉穴按摩应注意的事项及要领	(126)
第十五章	头部穴位气功按摩功	(128)
第一节	预备功	(129)
第二节	印堂穴按摩	(129)
第三节	太阳穴按摩	(131)
第四节	眉和耳部按摩	(131)
第五节	眼部按摩	(132)
第六节	鼻壁按摩	(133)
第七节	阳白、哑门等穴按摩	(134)
第八节	天柱穴按摩	(135)
第九节	风池穴按摩	(135)
第十节	翳风穴按摩	(135)
第十一节	新翳明穴按摩	(136)
第十二节	导引回气	(137)
第十三节	头部按摩应注意的事项及要领	(137)
第十六章	脚棍功	(140)
第一节	预备功	(141)
第二节	意念导引	(142)
第三节	脚棍功的操练法	(145)
第四节	脚棍功的辨证施治	(147)
第十七章	吐音功	(150)