

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 N. 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

yx/63/09

## 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进行总结，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) |

|     |                |       |
|-----|----------------|-------|
| 第一节 | 吐音中的基本音 .....  | (152) |
| 第二节 | 吐音中的意念导引 ..... | (155) |
| 第三节 | 吐音中的呼吸导引 ..... | (157) |
| 第四节 | 吐音中的势子导引 ..... | (159) |
| 第五节 | 吐音中的辨证论治 ..... | (163) |
| 第六节 | 吐音应注意的事项 ..... | (167) |

### 第三编 机理探讨

|                 |                       |       |
|-----------------|-----------------------|-------|
| 第十八章            | 新气功疗法与经络学说 .....      | (170) |
| 第一节             | 学习经络学说的重要性 .....      | (170) |
| 第二节             | 经络学说得到了现代科学的验证 .....  | (170) |
| 第三节             | 十二经脉 .....            | (171) |
| 第四节             | 对十二经脉的综合认识 .....      | (191) |
| 第五节             | 奇经八脉 .....            | (195) |
| 第六节             | 对奇经八脉的综合认识 .....      | (205) |
| 第十九章            | “新气功疗法”治癌的疗效与机理 ..... |       |
| 初探              | .....                 | (209) |
| 第一节             | “新气功疗法”治癌的疗效 .....    | (209) |
| 第二节             | “新气功疗法”治癌的机理          |       |
| ——能使癌细胞转化为正常的细胞 | .....                 | (210) |

### 第四编 解疑

|      |                          |       |
|------|--------------------------|-------|
| 第二十章 | 问题解答 .....               | (216) |
| 附:   | 郭林新气功疗法教学课时分配 (草案) ..... | (231) |

### 第五编 实践录

|             |     |       |
|-------------|-----|-------|
| 癌症≠死亡 ..... | 柯 岩 | (236) |
|-------------|-----|-------|

一场举世无双的演出 ..... 柯 岩 (284)

试谈郭林新气功参与抗癌引起的社会效应 ... 高文彬 (292)

风雨奋进二十四年 ..... 郑 平 (302)

走中、西医与郭林新气功三结合综合治  
癌的道路 ..... 王世光 (309)

癌症病例选介 ..... (311)

慢性病例选介 ..... (353)

附录：郭林新气功辅导站联系地点 ..... (396)

# 第一篇

## 总论

# 第 一 章

## 对用好本教材的几点意见

《新版郭林新气功》就要与读者见面了，借此机会，谈一些有代表性的问题，是完全有必要的。

### 一、为什么要出《新版郭林新气功》？ 它和过去的版本有什么不同？

读者对过去的版本有两个集中的反映：一个是没有录像片配合教材讲授功法，照书学练，心里觉得不踏实。二是对如何调整病人的心理活动讲得太少。

现在，针对这两个问题，进行调整，一方面重新编写《新版郭林新气功》，以满足广大学功人员的要求；另一方面在编写此书的同时，还编写了录像片的解说词，使书与录像片同时发行，读者能够边看书，边看录像片，从而能够较快、较准地学会郭林新气功各项功目。使读者真正能够达到“一看就懂，一学就会，不易出偏，无师自通，解除病痛”的理想目的。这也是《新版郭林新气功》这本书所具有的最大特点，也是它的优越性的集中表现。

为了满足读者所提出的第二个问题的愿望，本书特增写了《学会自我调节心理平衡》一章。

此外，还增加了一些其他的新内容。

### 三、教材写得详细点好？

#### 还是写得简单点好？

对这个问题，有两种截然不同的看法。有的读者认为教材写得简而明为好，有个大纲就行了。可是，也有的读者认为，教材要写得详明，看了就懂，就能练。实际上，尽管写得详明，读者仍有些问题拿不准。如一位台湾的读者温文熹先生于1993年7月1日来信称：“恕我冒昧打扰，上月在坊间购得《郭林新气功》一书，阅后如获至宝，并深信此书将带给我健康与幸福，并大胆地尝试，在实践中有所体会并有许多疑问，请拨冗指导。在台湾对此功法十分陌生，将来我可能是推广此一功法的人，因此，必须彻底了解功法、功理、功能。恳请老师大力协助，以下即提出问题。”温先生在此信中共提出二十五个问题。在同年8月3日第二封信中又提出了六个问题。紧接在8月5日第三封信中又提了两个问题。前后三封来信，共提了三十三个问题。

还有美国的读者来信，也多类此。

边远地区的读者来信所提问题虽不如此集中，但也多与此相同。

对上述两种类型的读者所持的两种不同的意见，究竟应该如何对待，如何处理呢？

我认为，这两种不同的意见，是反映着两种不同的需要，而不同的需要，又是由所处的不同的环境而产生的。

前一种意见，是在有老师、有辅导员教功的情况下的要求；他们要求的教材，只是帮助他们作为他们的听课“笔记”，代替他们听课的“记录”而已。所以要求有个大纲就够了，也就是说，只要有标题、有式子名称和基本做法的要领

就可以了。

后一种意见，是地处边远、港、澳、台地区，或侨居海外的读者，在没有老师和辅导员的情况下，靠自己看书来学功治病。他们的心理是：唯恐练得不对，担心出问题。因此，希望讲得越详细越好，越具体越好。

这就是产生两种截然不同的意见的原因所在。

那么，究竟应该如何处理呢？

我认为，应该以后一种读者的意见为准，因为编写教材的主要对象应该是那些靠自学学功的人，他们得不到老师的直接指导，如果再没有详细的教材，让他们怎么学功呢？他们身患重病已经很痛苦了，如果再为找不着教功的人，又找不到详细介绍功法的书可读，外出学功又付不起巨额的车旅费。处在这种情况下，难道只有“死熬”这一条路可走吗？

事实上，在这十五年当中，有不少读者靠自学郭林新气功治好了自己的病，或者是缓解了病情，延长了存活期。如兰州市的一位女同志身患乳腺癌，并转移到淋巴。当她看到1979年5月天津《科学园地》报上刊载的《中度风呼吸法自然行功》一文后，便下决心练功抗癌。她照着报上刊载的文章练功，边看边练，把那篇文章反复阅读了三十多遍，上面画满了各种各样的符号。通过练功，终于抑制了癌细胞的发展，肿块消失。第二年他爱人陪着她专程来北京，到师大来看我。这是她当面对我讲的。我鼓励她在北京继续学一段功，再回兰州。

还有个例子，河北省某县有一位复转军人得了癌症，也是靠自学郭林新气功而康复了。因为他学得有成效，县里领导让他成立气功组织，传授郭林新气功。这是他后来参加在

北京举办的郭林新气功骨干培训班时讲的。

这样靠自学治好了病的人是很多的。所以，《新气功疗法》（初级功）安徽版能够12次印刷，发行74万多册；《郭林新气功》金盾版，8次印刷，发行56万多册；总发行130多万册，而实际的读者要比这个数字还要多。在这众多的读者当中，直接有老师教功的人总是少数，而自学者还是多数。这就是问题的实质所在，说到这里答案也就很清楚了。不过现在的条件好了，不仅有教材，而且有与教材配套的录像片，过去用文字不易说明的动作，现在通过直观的方式，一看就懂了。

### 三、有位癌症患者说：“得了癌症

本来就烦心，再看到这么厚的书就更心烦了。

这么厚的书，什么时候才能读完？”

患者的这种心情是可以理解的。但我要告诉这位患者以及与此有类似想法的读者，当你拿到此书之后，最好先读柯岩同志写的《癌症≠死亡》这篇报告文学。它虽然比较长，但由于所写的事迹生动，说理性强，扣人心弦，一读就放不下，大有非读完不可之势。杨勇上将，在晚年患了晚期癌症，当他拿到这篇文章以后，用了将近三个小时的时间，竟一口气把它读完。当时他已是年过七十高龄的老人了。读了这篇文章，可以使癌症患者振奋精神，增强与“癌魔”作斗争的勇气与决心。

我同时还要告诉这位患者以及其他的读者，要学会使用教材。这本教材虽然比较厚，但并不要求每位读者拿到书后，就要从头到尾把它读完。事实上，这是不可能的，即使勉强做到，也没有多大用处，因为你根本不可能一下记住那