

## 教功育人 继往开来

——回忆郭林老师

于大元

我是1980年1月6日开始跟郭林老师学练气功的，老师见我领会动作较快，不久就让我担任了教功任务，每天除接老师教功外，还帮她做一些秘书工作，因此和老师接触较好。回忆往事，历历在目，下面谈几件具体事。

### 谆谆教诲

1980年3月，郭林老师带我到石家庄给张灿西查功。这人患结肠癌肝转移，是河北省财贸办主任。二个月前由小车送到地坛公园学功，当时体质很差，行动要人搀扶，连开汽车车门的力气都没有。我教他练功，两个星期就能自己走了，一个月后自己可以去逛王府井。回石家庄后，请老师前往查功。老师到了石家庄，除了查功外，做的另一件事就是到烈士陵园拜谒白求恩墓。她拉着我在墓前留影，又详细看了碑文，很有感触地说：“我们现在虽然不是医生，但我们做的都是医生做的事情，我们教的都是病人，而且绝大多数是严重病人，癌症病人。她对我说：“大兄啊，我们要向白求恩学习呀，白求恩从那么远运到我们中国来，救死扶伤，救了多少八路军战士啊！他不光是有一种精神，有一种国际主义精神，有一种共产主义精神，他还有高超的医术，才救了那么多人，如果他什么都不会，又怎么能救人呢。她又嘱咐我说：“大元，你要好好学习这个功啊，将来救更多的人。”老师的话语重心长，表达了她远大的抱负和对后人的殷切希望。我想，老师不仅仅是教功，而且更注重育人。我们没有辜负老师的期望，我

们正在运用老师留下来的宝贵财富，造福更多的人。

### 寓意深刻

1980年秋天，郭林老师要我给一个叫刘三的病人教功。他是山西省委常委、宣传部长，患胃癌已到晚期，病很重，站着都很吃力，教他功也很困难。有一天老师来到我面对我说：“今天我教刘三一个功，这个功是教刘三的也是送给你的。”当时我还迷惑不解，心想，这功怎么是送我的呢？老师说你看着吧，然后她对刘三讲，你现在很消瘦，很虚弱，我来教你个吐音功。老师教他吐音，与众不同，坐着吐，不是站着吐，而且预备功和收功都做慢性病的，说这是补气的功。预备功：松静端坐，默念，手放肾穴，三呼吸，三开合。吐音是吐肺音“商”，二短一长，鼻吸口呼，平，开始由左向右，然后由右向左，共吐五组。老师说：“大元，你好好去理解。”为什么后来我那么胆大敢于打破常规教人家吐音功，就是从这里得到启示的。过去不教够三个月是不准吐音的，刘三学功不到一个礼拜，老师就教他吐音，我从中悟出一个道理，就叫辨证施治，根据不同年令、不同体质、不同病症区别对待，因人而异因病而异。当他需要上这个功的时候，你就给他上这个功，不能拘于时间的限制。我觉得有时我们对老师这个功法理解太死。按说癌症病人应是泻，可老师教刘三要做三呼吸去补，吐的音也是补气的音，面朝东北，按胃的数吐肺的音，用慢性病的补法而且是先补后泻。这就是说，并非癌症病人都要泻，慢性病人都要补。我们教功也要掌握这个原则，学会辨证施治，因病施功。根据病人的情况，20天也可以练吐音，事实证明没出任何偏差。

### 点滴启示

1982年到南京办辅导班，我打前站，半月后郭林老师到了南京，几个早上都要我陪她到玄武湖转，当转到一个平坦、开阔的地方时，

老师说：“好，我就在这里练功吧。”后来我问老师，每到一个地方都要我陪你转一转，是不是在选练功场地？她指着我的脑袋说，就你鬼呀，大元，我不找好练功的地方怎么练？所以，我以后讲话才有这么一条：练功一定要找好场地、熟悉场地。特别是行功，要走好大圈子，哪里有沟，哪里有坡，哪里有声音，哪里有异味，心中有数，有思想准备才能练好功。否则容易受影响。我从自己练功的方法上体会到，要练好功，必须有适宜的环境、条件，包括良好的场地。我在地坛练功，走固定路线，非常熟悉；不用看表快慢差不了三分钟。在八一湖练功也是如此。

### 贵在心法

郭林老师曾多次对我说，练功要练心，要讲心法。连贯、董绍明同志为老师书写的条幅《练功心法》一直挂在老师的书房里。这句话对我很有启发，练功的过程中我也体会到，练功不仅要学会动作，更重要的是学会运用，也就是说要用心练，不是光傻走。郭林气功就形体动作来说，确实很简单，一看就会，学起来并不难。难的是心法，是真正理解郭林气功的内涵。这要在练功的时候，真正用心去体会，真正用心去理解。我觉得这样才能更加切合实际，才能收到最佳效果。跟着郭林老师练功，我从中理解了一些东西，并在实践中得到印证和检验。我的身体一天天好起来，记忆力、理解力、反映能力、表达能力也有提高。我感到用心练功和用力练功确实不一样，这种东西很难用文字表达清楚。总之，练功确实要悟，郭林老师不叫悟，从来不讲悟，她讲心法，不管是讲悟还是讲心法，意思只有一个，就是用心思考、体会、体验。只要练功和你的思想感情结合起来，久而久之，就会觉得那确实是一种享受。

## 古为今用

郭林气功这套功法来之不易，是郭林老师潜心研究古代气功流派、古代医学理论的基础上创立起来的。郭林老师对我特别照顾，我什么时候都可以到她家，可以进她的书房，几乎每次去了老师都在看书或作画。我发现她看的最多的是《黄帝内经》、《难经》、《针灸甲乙经》。郭林气功的核心是气血论、经络论，她创编的这一套功法都离不开这两个基本理论。她的辨证施治，她的功法的基础理论或者叫理论基础，或者叫功理功法的指导思想；我认为就是《黄帝内经》，那里面包括了她每个功法的出处，除脚棍、吐“阿”音外，都可以从那里找到。可以说郭林老师是在深入探讨、深刻理解、正确运用先人的气功理论、医学理论的基础上有所发展，有的创造，形成了独特的功法——郭林新气功。她是理论与实践相结合、科学态度与创新精神相结合、古为今用继往开来的典范。她把我国气功事业推向了一个新阶段，为人类的癌症康复做出了巨大贡献。