

# 天下郭林是一家

马来西亚郭林气功研究会会讯 NEWSLETTER 2015 1



【总会长的话】

黄柏森：

**大力提升辅导老师的  
功理功法水准**

【总秘书的话】

周兰芬：

**群策群力 培育人才**

【我的康癌路】

【心灵下午茶】

【特别鸣谢：赞助印刷】

林陈夫妇 RM5000

黄柏森 RM1000

黄慧明 RM1000

罗丽容 RM1000

陈丽莉 RM500

PERSATUAN GUOLIN QIGONG MALAYSIA (2245-95WP)

5-4, Tingkat 3, Jalan SP2/1, Taman Serdang Perdana, Seksyen 2, 43300 Seri Kembangan, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.  
t/f 603 - 8948 8775 [www.guolinqigong.net](http://www.guolinqigong.net)

## 我的康癌路



# 吕爱秀： 练功、休息、再练功

“因为肺癌来得莫名其妙，我不能改变什么，但我有能力改变生活方式。”

吕爱秀决定自己改变生活方式，她开始每天清晨5点到沙亚南公园练郭林气功，跟随站长辅导老师学习，配合几种功法、时间和留心呼吸的拿捏。当病得最重时，全身没气没力，然而心中的声音不断响起：要活就要练功！

吐、发烧、昏迷、痛楚，暗夜的哭泣，与肺癌奋战的结果，高剂量的化疗，浮肿的脸庞，光秃的头顶，还有那与世隔绝、连呼吸都存在的哀伤——

## 一心一意练功

逃离医院后的吕爱秀，她誓要逃离所有的诅咒，她在星洲日报阅读到“马来西亚郭林气功研究会”20周年纪念暨第三届抗癌勇士庆生在星洲日报礼堂举办一系列讲座会，讲座会的主题《开发生命的动力，活出生命的精彩》吸引了她，全心倾听抗癌勇士点点滴滴的心路历程，像是为她的生命打开另一扇窗，与郭林气功相遇，找到生命的出口。

“因为肺癌来得莫名其妙，我不能改变什么，但我有能力改变生活方式。”吕爱秀决定自己改变生活方式，她开始每天清晨5点到沙亚南公园练郭林气功，跟随站长辅导老师学习，配合几种功法、时间和留心呼吸的拿捏。

当病得最重时，全身没气没力，然而心中的声音不断响起：要活就要练功！

## 康复自己康复他人

“辅导老师鼓励我静心练功，什么都不要去担忧、牵挂，好好让自己沉淀下来。”她回返最纯的念头，能活，能动，能吃，能睡就好，每天就是一心一意练功、休息、再练功。

活一天，练功一天，健康一天，每天能出去练功，就很幸福了，早上5点独自一人到沙亚南公园练功3小时，傍晚5点再到公园来练功3小时，风雨不改——这样的“沉淀”3个月，她发现原本呼吸、举步百般艰难的身体，一步一脚印，从一步一步走到10分钟，再到15分钟，如此慢慢地忍着痛，挨着累，郭林气功竟然给她的身体注入一股强大的生命力，身体慢慢地能躺平安睡，两肺也在X光下呈现清晰。

“我的先生和孩子都在中国上海，我选择回来养病独自练功，练功练得好死不了，杂念也会越来越少。”她感叹生命是如此脆弱又如此坚强，每天早上、傍晚坚持往公园练功去，练功的消耗还多过她所吃的，照理是不可能，但事实是这样，连医生都赞叹郭林气功的康癌能量！

走在沙亚南公园康癌路，吕爱秀与郭林气功已成一体，这两年余来她不止练好身体，也练就一颗欢喜、感恩心，加入了沙亚南郭林气功抗癌乐园团体，承担起康复自己康复他人的责任，希望把这祖先的智慧流传下去。



# 洪玉容： 最好的医生是自己，最好的疗效

蓦然回首“癌”过了这两年来的艰辛岁月，实况告诉她：“癌症不等于死亡”，只要我们发现后，及时正规地求医，配合综合治疗，加上心情开朗，情绪稳定及饮食均衡，认真地锻炼郭林气功，会起到很大的作用。

身体，是我们在此生此世所穿着的衣裳，衣裳有穿坏的一天，不会坏的是我们的觉醒心。当被证实患上乳癌后，洪玉容回忆当时病发突然引来众多没有经过医学孕育的“医生”出于关怀而建议平时不屑一顾的奇花妙草；栽进另类吃的、喝的无所适以，一时间草木皆“药”，乃至拒绝作化疗、割除手术，学习香功、智能气功、太极等等——

## 天涯何处有药草

无奈“天涯何处有药草？”她的病情越来越显现恶化，左边的乳癌肿瘤胀大，被送至专科医院时，医生只给予她化疗疗程，却没帮她切除肿块，唯有两、三天就要到医院清洗左边乳房肿块，百般痛楚。

捧着左边乳房16 cm的肿块，让她抬不起手来，几乎寸步难行，洪玉容经医院里一位病友介绍而来到沙亚南公园学习郭林气功，辅导老师指导她几种功法：

- 自然行功 (40分钟)
- 特快功 (20分钟)
- 中快功 (20分钟)
- 点步功 (1个小时)



“放眼郭林新气功，从它所持的理念求存，由于气功的导向拟增强免疫效益落实自身，消除癌胚胎，揉合，静心，静身，减压，吸气促进强身壮体新细胞，始发现原来----最好的医生是自己，最好的疗效是时间！”洪玉容充满感恩的说，练功至9个月后，左边乳房的肿块逐渐缩小至2 cm了！天天来吸吸呼，吸吸呼！

## 充满能量抗癌乐园

蓦然回首“癌”过了这两年来的艰辛岁月，实况告诉她：“癌症不等于死亡”，只要我们发现后，及时正规地求医，配合综合治疗，加上心情开朗，情绪稳定及饮食均衡，认真地锻炼郭林气功，会起到很大的作用。

爱，是分担、分享，洪玉容的先生每天清晨陪伴她练功，还有身边的教功辅导老师不断的为她打气，让她在病苦中获得众人的爱而重生：“让沙亚南郭林气功分会成为一个积极、充满能量的抗癌乐园。让我们大家一起传承郭林老师的理念：致力新气功，造福为人民。”



# 是时间

