

# 天下郭林是一家

马来西亚郭林气功研究会会讯



NEWSLETTER 2016 AUG



【心灵下午茶】

蔡青燕 vs 蔡丽诗  
提灯练功 笑迎人生

【本期专题：爱己爱人 助人助己】

董继财：心平气和、放松、入静

苏丽双：正面与负面，  
只在一念之间



【活力食疗篇】

6道美味大圆满料理

【特别鸣谢：赞助四季印刷】

林陈夫妇 RM5000	罗丽容 RM1000
董继财 RM1500	神秘女侠 RM1000
黄柏森 RM1000	陈丽莉 RM500
黄慧明 RM1000	黄莲花 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





董  
继  
财

## 心平气和、放松、入静

为了报答老师教功的恩典，他愿配合沙亚南分会将迈入10周年，赞助“北京郭林气功教学研习营”作为庆典活动，以示鼓励支持全体郭林气功学员努力不懈的精神。这项《爱己爱人。助人助己》研习营为期13天12夜（16/10/16—28/10/16），堪称为马来西亚郭林气功目前最长期限和最全面的交流学习研习营。

有时候我们不禁要问：“为什么人的生命如此辛苦？”这个问题你也许问过自己千百遍，每次的答案也都不一样，今天董继财给自己的答案是：“谢谢生命给我的平安与丰盛。”我们常常放大自己的挫折，却忘了老天个别给过我们的恩典。

在沙亚南公园练着郭林气功的董继财，一脸平和，每一步练功所投注的心力，都发自内心的感恩：“老师，是很重要的，遇到好的老师，能让学生在短期间学习和吸收到该学习的，我们学习东西不要只是学习它的皮毛，而是要学习它的内涵，我很感激沙亚南郭林气功分会的教功老师：黄慧明老师，是一位不骂人的老师，他的耐心指导和处处关心学员的态度让我很感动。”

## 持之以恒 治疗能量

为了报答老师教功的恩典，他愿配合沙亚南分会将迈入10周年，赞助“北京郭林气功教学研习营”作为庆典活动，以示鼓励支持全体郭林气功学员努力不懈的精神。这项《爱己爱人。助人助己》研习营为期13天12夜（16/10/16—28/10/16），堪称为马来西亚郭林气功目前最长期和最全面的交流学习研习营。

当初我原希望老师带领一些学员去中国取经，但老师建议邀请中国老师来我国，这样将会让更多的学员有机会一起学习，会更有效的去协助癌友们，一人教十人，十人将可以教百人，如此之下，郭林气功将源远流长，帮助癌友们有个优质，效率高的抗癌旅途。

郭林气功静中有动，动中有静，董继财说练郭林气功时讲求心平气和，心安神静，切莫急

躁，最重要是要心平气和、放松、入静。

“郭林气功，不是速成药，要持之以恒，要全心投入，才能有治疗能量。”他走过克服鼻癌的路程，深刻体会修身养命的重要意义，近期更动了一场“微创”手术，将鼻子内部尚留余的癌细胞彻底清除。

## 自我修复 发挥功用

今年已67岁的他认为，中国人最强调要奋斗，每天坚持练功，就是最佳奋斗的精神！

“人体自身是最好的药，而郭林气功是一种科学治疗方法，可以调动人体的生命潜能，让自我修复能力发挥最大功用。”

“现代文明发展得太快，以致危害健康与环境，所以我们需要回归朴实，恢复自然，这不光是身体，环境也一样，才是找回健康的方法。”他期待此次北京郭林气功教学研习营能更集中学习，更有效率的群体抗癌，他笑说，此生则少点遗憾，助人助己，为生命做好了导航，与郭林气功这古老的智慧接轨。

康·癌·加·油·站

我们不要到失去了，  
才发觉自己  
早已拥有了幸福。





苏  
丽  
双

## 正面与负面，只在一念之间

“每日至少练习3个小时，一般上自然行功耗时45分钟至一个小时候左右，但也要看个人体能而定，如果时间与身体情况允许，最好练完所有的功法。”苏丽双特向学校请了两年的无薪假期，癌症病人一日患癌，终生都要抗癌，而郭林气功有12套功法，不同的练法有不同的功效，她这5年来风雨不改的练功，辨证下药找出了适合自己的功法。


 抗癌加油站

 见贤思齐焉，  
见不贤而内自省也。

越来越多的案例说明，一个人的身心健康和能量状态有很大的关系，想要保持心情愉悦、身体强健，就要知道如何在生活中提升能量。当一个人能量越饱满的时候，就不容易被撼动，清楚知道自己要什么、不要什么。

“正面与负面，只在一念之间。”苏丽双回想起5年前的自己，年刚31岁，如愿的实践从小的心愿做一名老师，当身体不听自己的指挥时，医生证实她患上淋巴癌第3期，淋巴肿瘤有15个cm大，前后作化疗6次，肿瘤并没缩小。

所幸她在化疗期间，即接触到郭林气功，身体虽受百般折磨、疲累，却没放弃坚持天天来公园练功，家人看到心疼劝她暂时休息，当负面的情绪涌上心头时，教功老师一通电话的问候与鼓励，给了她满满的正能量，就不会陷在负面情绪的回圈里，当下提起正念---练功去！

### 一心一意 提升能量

“每日至少练习3个小时，一般上自然行功耗时45分钟至一个小时候左右，但也要看个人体能而定，如果时间与身体情况允许，最好练完所有的功法。”苏丽双特向学校请了两年的无薪假期，癌症病人一日患癌，终生都要抗癌，而郭林气功有12套功法，不同的练法有不同的功效，她这5年来风雨不改的练功，辨证下药找出了适合

自己的功法。

“我第3年就回到学校上班，学校的校长及老师们都很善解人意，安排我作图书馆的行政工作，这图书馆的工作比过去作老师来得轻松，我一度担心自己一旦回到工作岗位上，体力不能适应，万一癌症再复发的诸多烦恼与忧虑，都在一心一意的练功中提升能量，将内在的负面的情绪慢慢消化掉！”只见她练气功时手势柔软，柔中有刚，刚中有柔的形体，诠释了郭林气功的静中有动，动中有静的韵味！

### 一天吸入20倍氧气

一般上，新学员每日需练习3个半小时，例如可分为早上两个小时，中午半小时及夜间一小时，一天下来有助吸入20倍的氧气。癌症学员一般练的是自然行功、特快功、点步功、升降开合等等，养成早睡早起与良好的生活习惯，才能与癌症拼搏。

“患癌的人一定要先冷静，寻求正规医学治疗，找出抗癌之路，而郭林气功是其中一个管道。”她形容每天能练郭林气功，是一件非常幸福的事：“我有一回身体受到细菌感染，入住医院时看到好多末期癌症病人，比我的病情更严重，始领悟到能到公园练郭林气功，原来是那么幸福的！”