

我和郭林气功结下不解之缘.....

安順郭林气功分站



安順成立史 - 陈树坤

眨眼间郭林气功安順分站成立至今已有两年了。

记得当年居住安順的一班病患者，除了中、西医治疗外，就是上怡保学功。个个心中就抱着学习练好郭林气功，挽回生命，毕竟还年轻不想早死吧！所以每个星期四时间一到，心中的那股推动力自然涌上心头要冲上怡保。虽然每次回到家都已凌晨十二点半左右，甚至还会遇上塞车，大风大雨，路上浸水，但也打不倒我们对于学习郭林气功的决心与恆心。

很庆幸遇到了怡保的多位好老师：何平老师的满腔热诚，无私奉献，亦师亦友，使我们对他尊敬万分。莊明丽老师的大爱精神，设身处境，功理功法的讲解，有问必答，更能吸引我们常常在一旁偷师学习，敬佩万分。

可能是我们学习精神被老师发现了！想起当年还感到有点傻傻的，就被安排每个星期日早上准时六点正报到，连续两个月的时间。早上四点半就得开车上怡保接受莊老师的培训，后来就被老师委为助手了。

不久，冷甲也开班教功，主要是能帮助到更多的癌症病患者，学员可以说是来自四面八方，有冷甲，安順，半港，冷水河，美罗，宋溪等。这里的义务工作就由我们担起来，算起来也已有十二年了。

几年后，金宝也举办了一场郭林气功讲座会，开始时由怡保老师负责教导。一年后，再转由我们安順负责，至今也有七年了。

转眼十五年的光阴过了，莊老师的金玉良言犹如还在耳边，孩子们长大了，都应该成家立业了，可以成立自己的分站。可是这份十多年的缘份感情真的来之不易，心中感触万分。直到2015与总会秘书周兰芳联系上，了解分会与分站的的不同，在总会和老师们的鼓励下，郭林气功安順分站正式于2015年9月成立。

活动:

20/8/2016

首届抗癌勇士庆生会暨筹募活动基金晚宴。

9/11/2016

安順内陸税务局(LHDN)邀请郭林气功安順分站讲解，示范及教导一些基本的功法。

12/2/2017

安順分站一辆巴士40位出席总会新年团拜+佛光山东禅寺花燈会。

17/6/2017

安順分站协办韓江公会及陈氏公会举办中国肿瘤专科医生讲座会。

23/7/2017

安順分站首次主办了一场" 医生与你约 " 健康讲座会及面对面谈癌分享会。



安顺--陳禎郿 六十岁

回忆起当年2012，无意中触摸到乳房有粒硬块，经过细胞切片检查，医生证实了我患上乳腺癌第二期。这恶讯令我难于接受，但始终还是要面对要承受这无情的现实吧！

经过了医生的安排，做了切除手术，但是没敢去做化疗，因为害怕做了化疗后的种种骇人后遗症。只选择服食中药和民间种种药方，跟随朋友去学香功，后听说安顺有个抗癌乐园，有一班癌症病人在练气功抗癌，我就开始操练郭林气功抗癌健身法。

由于在生活上七情干扰影响，加上一直太过戒口，种种原因，三年后的检查报告，癌细胞指数标高，发现时已转移到肺部，这时我才了解到病情的严重性。在辅导老师及练

功的兄弟姐妹们再次的开导下，也不再等待政府医院的通知而转去私人医院治疗了。听从医生吩咐，做了六次的化疗疗程，再配合中药的调理，重新步上抗癌的旅程；下定决心，坚持每天练功一百分，调整生活步伐，改变饮食方式，至今病情已稳定，心情也平稳了。

化疗期间，在睡眠，饮食，精神上都不会有太大的影响也没有激烈的副作用反应。可能这就是我坚持每天练功成效吧！

抗癌至今已四年多了，我要学习师兄师姐们的坚持精神，我要上台拿大红花。当我第一次看见抗癌勇士们上台领取大红花时，心里涌出了万分的感触，振奋的心让我在心中定下一个目标：我要成为下一位抗癌勇士，抗癌明星！我相信只要有信心，我一定会成功的。





我和郭林气功结下不解之缘.....

太平郭林气功分站

郭林气功太平分会成立简史：

1999年,廖志财先生(太平分会站长)和钟苏美女士(顾问郑应梦夫人)因患癌而开始在怡保学习郭林气功。当时有碍于路途遥远,郑应梦先生要求廖志财在太平开班。当年有幸获得张国梁先生(前北霹雳中华总商会会长)的协助,得以在太平中华总商会礼堂教功和练功。一群热爱气功的人士推动下,在太平中华总商会成立了一个临时委员会,立志成立郭林气功太平分会。当时参与的人数已达126人。临时委员会于当年7月23日提呈名单给吉隆坡总会,并于9月15日正式向怡保社团注册官申请成立分会。郭林气功太平分会就这样宣告成立,并由吉隆坡总会安排辅导员提供辅导。辅导员几乎每两个星期来一次,星期六下午到太平安置好住宿,晚上七点左右就开始教功。参与教功的辅导员有当时的总会长陈振坤,副会长及其他中委如:胡汉,庄明丽,陈兰芳等等。难能可贵的是,何平老师也常来查功。

2000年5月3日得到注册局批准正式成立为分会,期间多得郑应梦先生和张国梁先生的大力支持和协助,使会员能继续在太平中华总商会礼堂练功。感恩郑先生和张先生这两位幕后功臣,太平分会才能如此顺利成立。

郭林气功太平分会在2000年7月7日于中华总商会礼堂召开第一届会员大会,选出第一任理事:

顾问:郑应梦,张国梁

会长:廖志财 副会长:蔡再吉

秘书:张德万 副秘书长:林振国(已故)

财政:陈金仁

委员:王慧娟、黄秀清、杨侨良、黄爱月、戴玥芝、潘启荣
查账:林炳栋、蔡玉丝

从一开始到2003年,每星期五学员们都都在中华总商会礼堂练功。后来,有鉴于商会礼堂租金太高,在2003年1月至4月间暂时租借紫平阁作为每周练功场所,当年5月开始至2013年尾则租用福建会馆礼堂。之后搬迁至太平湖动物园停车场练功至今,每天早上6点至9点练功。风雨不改包括公共假期,华人农历新年廖志财站长都出来教功。每个星期五会有集体练功。开始时场地没有路灯练功不方便,后来理事会寻求陈莲花议员协助,让MPT在停车场安装了路灯省却了大光灯的使用。

历年主要活动简介：

2001年3月初 - 实兆远分站要求太平分会前往开班教导郭林气功。每个星期廖志财分会会长都会带领辅导员前往实兆远教功。

2001年9月9日 - 20位代表租车前往吉隆坡参加总会常年大会。

2003年 - 参加怡保郭林气功会举办的第一届庆祝7周年。

2006年3月7日 - 在文华酒店设晚宴庆祝7周年。

2006年12月20-28日 - 7位辅导员到波德申参加进修班。

2007年4月14日 - 40位会员到《怡保精武馆》参加怡保分会的庆生会。

2008年3月23-26日 - 派遣9位辅导员前往怡保进修。

2009年5月1-3日 - 太平气功会主办《功理功法交流会》

2010年6月4-5日 - 吉兰丹气功分站一行20人来访。

2014年10月17日 - 在太平富明登酒店举办《庆祝15周年晚宴》

2015年6月13日 - 40位会员到实兆远聚福酒家参加实兆远分站的14周年庆生会。太平会员呈现了两支舞蹈。

2015年6月29日 - 35位会员到Spritzer Eco-park参观矿泉水制造的过程。

2016年2月28日 - 在太平顺利海鲜酒家举办新春晚宴。

2016年8月20日 - 40位会员到安顺泗川冷气海鲜酒家参加安顺分站的庆生会。

2016年10月16-28日 - 3位学员代表前往摩立黄金海岸度假村参加（13天12夜）北京郭林气功教学研习营。

2017年7月22日 - 40位会员到马六甲分站参加马六甲分站20周年庆生会。太平会员呈现了2支舞蹈。



黄宝珍

2007年尾，对黄宝珍来说是个梦魇般的日子。那天，医生告知她患上了乳癌，对女性而言，这是晴天霹雳、难以接受的残酷事实。

黄宝珍，一个平凡的名字，一名普通的妈妈兼妻子，和许多其他的53岁阿姨一样，每天安逸地享受退休的日子，闲暇时想想儿女，陪陪丈夫。她从来未曾想过，癌症这个杀手会以她为目标。

她的左乳房发现似20仙硬币大的硬块，但那只是个开始，经过Breast Biopsy和Mammogram的检查，再做了CT扫描，医生告知右乳的情况远比左乳严重，经进一步检查证实了她所罹患恶性乳癌，须切除双乳才能保命。

尽管性命很宝贵，但若必须以舍弃双乳作为代价，她宁可放弃治疗；只因她觉得作为一个女人，

妈妈，妻子。要她割除双乳，放弃一个女性的特征，那个时候的她，绝对做不到。

女人都是倔强的一一是的。尤其是心怀死志下定决心的女人。医生与众辅导员好言相劝，如何循循开导，她都坚持说不！但是妈妈的心却是柔软的；当她望着跪在身前泪流满面苦苦哀求的小儿子时，她于心不忍了，她突然有所澈悟了；肢体上的女性特征虽重要，但作为妈妈，妻子的身份和义务，为了孩子，丈夫及家人，她必须活下来，她要与病魔对抗。她最终同意了那一刀。

6次化疗，各3支不同的药物，电疗20次，耗时数月。在这些冰冷的数据背后，我们无法想像黄宝珍到底经历了多少的苦难和艰辛，在家人与医生的陪伴下战胜了第3期的恶性乳癌。有人说：what doesn't kill you make you stronger. 这种种苦难改变了她，她变得更坚强、勇敢、乐观，也更积极面对病情。她定期到医院做追踪检查，勤奋练习郭林气功，乐观面对病情，不自怨自艾，每天都正面快乐的过日子。此外，她积极地帮助新的癌症患者；不时探访癌友，分享自己战胜死神的经历、抗癌心得，为癌友们散播希望的曙光。

十年的抗癌日子，有泪有痛，她一直没退缩；她融入郭林气功群体抗癌队伍里，她在这里找到了同病相怜的知己，找到了一条康复的大道，找到了欢乐、希望，生命的新意义。

自然行功

自然行功是郭林气功初级功的基本功法，采用中度风呼吸法，好似闲庭信步一样的行走功法，可以大量吸氧，调动内气，疏通经络，调和气血，改善循环，调整人体内阴阳平衡，提高身体的抵抗能力，以达到防癌治癌之目的。

自然行功的操练法有三个部分，即是预备功，自然行功，收功。

预备功做完后，以先出右脚为例，右脚尖点地，轻轻点在离左脚心内侧10公分左右的地方，左手在中丹田，右手在右胯旁。右脚轻轻抬起，向前迈出一小步，脚尖翘起，脚跟轻轻着地时用鼻吸气两次，就是：“吸吸—”，然后重心前移，上身随之转动，两手随着摆动，左脚轻轻抬起向前迈出一小步，脚跟着地时用鼻子呼气一次，就是“呼—”。连起来做就是：“吸吸—呼—，吸吸—呼—”

在前进当中上身要保持松静站立的姿势，走四步或六步往呼气方向转头，转腰一次。就这样迈步，呼吸，摆手，转头，转腰反复配合前进。

行走20分钟，停下来松静站立，做中丹田三开合。换左脚起步，也走20分钟。

一般肿瘤患者左右脚共走40分钟，结束收功。

学习自然行功时，建议由老师在旁指导，学习正确姿势，根据个别病情体质注意补泻的调整，才能达到理想效果。

小图乃各类补泻法手势：

泻法



手心向下来回摆动

补法



手心对丹田来回摆动

升指标法



手心向上来回摆动

降指标法



指尖向下来回摆动

调整法



摆出手心向下来回摆动回来手心对丹田