

郭林新气功

北美20周年 纪念册

2021.09.04

纪念郭林新气功走上社会50周年



朴实传承
造福健康



目錄

- 01. 前言 - 孙云彩老師.....3**
感恩你们美丽的足迹!
- 02. 愛的傳承 - 梁立勳.....8**
正值郭林氣功走向社會50周年，作為受益20年的追隨者，這是難得表示感謝和心聲的機會。
- 03. 左燕芳一步一腳印行郭林行功.....14**
在寒冷的雪地上，堅持行功。
- 04. 徐子翼的郭林氣功崎嶇之路.....15**
不能行著練，我就坐著練。有恒心的堅持每天去練功，一定可以战胜癌症，从夺健康，互勉。
- 05. 北美小草 菜鳥练习郭林气功三年的体会.....18**
孙老師的金玉良言犹如是一份良藥，我和我的家人一直服用。
- 06. 小譚的船.....20**
寫下自己點滴的經歷，除了作為對郭林新氣功致敬，亦希望“船”能夠載著讀者遠行，走得更遠，去尋找新的天地。
- 07. Susanna Ling - 我和郭林氣功相遇是機緣.....27**
與癌共存能活到今天，我，實實在在是見證了“郭林新氣功為什麼能治病”的真實見證人。
- 08. Katy - 我與郭林氣功有個約會.....29**
郭林氣功給了我第二次生命，這根救命稻草不僅僅要自己牢牢抓住，更需要讓更多人受惠。
- 09. Michelle Li - 沒有郭林气功就沒有我的今天.....34**
癌症不等于死亡，让我们堅強，快乐，智慧地继续前行。

目錄

10. 伟娜 - 跟孙云彩老师一起学功的日子.....	36
是我能够想到的最幸运的事：让我置于死地而后生，看到了乌云背后的光亮，让我不再胆怯，而且心怀温暖，勇敢的朝着希望前行。	
11. 多倫多郭林氣功學會.....	46
每一張照片，記錄了我們人生中與郭林氣功一起成長的步伐，見證了我們努力練功的點滴。每一張照片都記錄一段歷史，都留著一個故事。	
12. 馬有國 - 献给郭林新气功走上社会50周年心中的歌.....	51
懷著一顆感恩的心，寫下了心中的歌；献给所有虔诚传承郭林新气功的老师。	
13. 郭林氣功心得分享 -- 自然行功 - 張富來.....	53
14. 郭林氣功心得分享 -- 升降開合鬆靜功 - 葉大盛.....	57
15. 郭林氣功心得分享 -- 吐音功探索之路 - 伟娜.....	59
16. 寄語.....	67

北美是一個多元文化的地方，這紀念冊每一位作者文章的内容，我們沒有進行修訂，另外我們保留了作者們的文章中原來的字體，故此有繁體字和簡體字，也有英文，謝謝大家理解。



郭林新气功北美20周年纪念册 2021年9月4日在加拿大多伦多首次发布
版权所有 © 作者保留所有权利。未经作者许可，不得以任何形式或出于商业目的复制本出版物的任何部分。

GuoLin QiGong in North America 20 Years Commemorative Album
Publication date: September 4, 2021. Copyright © Authors All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, in any form without permission of the authors, or for commercial purposes.

《郭林新气功北美20周年纪念册》

01. 前言 -- 感恩你们美丽的足迹!



《郭林新气功北美20周年纪念册》诞生了！我为之欢呼！相信看了这本纪念册的朋友，也会为之感动！

孙云彩老师

我与郭林气功相依相随了40年，它不仅让我在得癌生命危难时刻，找到了方向、动力与方法走向了康复；而且让我认识了这一优秀传统文化的威力与意义。出于做人的责任与义务，出于对癌友生命的同情与热爱，2001年我把它带上了北美。在众多热爱郭林气功同学与朋友的支持下，开始了我在北美公益承弘扬优秀郭林新气功的路程。

今年是郭林气功走上社会50年，也是郭林气功在北美20周年；为了感恩、感谢一路上传承、弘扬郭林气功的朋友们，也为了感谢运用郭林气功与中西医结合、重建自己健康的病友们；更为了继续传承弘扬优秀郭林气功文化、造福北美大地人民的健康的公益事业；我决心与志同道合者一起去回忆、总结，留下一路走来的朋友们的感悟与收获，把美好留给未来者。这是人生路上一件有意义的公益事业，值得我们去尽一份社会的义务与做人的责任。

经过一年多的准备，广泛的征集，由于多种原因，虽然只收到了12位朋友的稿件，但它涵盖了北美20年来的郭林气功传承史；也涵盖了丰富与多彩的美好内容。今年7月我聘请了两位优秀的志愿者安妮与伟娜，她们用了两个月的时间，进行了编辑-设计-制作了这本有历史意义的纪念册。特别感谢她们两位的勤奋、智慧与努力；没有她们辛勤的付出，就不可能有这本值得纪念的精美纪念册。

我还要感谢12位优秀的作者：有2002年第一届“多伦多郭林气功同学会”的开创者-梁立勋先生的精彩回忆录《爱的传承》；有坚持20年练功并热心帮助朋友学功练功的“多伦多郭林气功学会”历届委员Susanna Ling与Joseph張，他们都写出了自己抗癌心路历程与郭林气功功法学习的精彩分享；还有在十余年中，一直坚持默默虔诚帮助癌友的志愿者Albert Ip，他写出了学习升降开合松静功的体会，是一篇探索“郭林原创”的优秀文章；还有坚持14年如一日练功，走向康复的鼻咽癌.肺癌(误诊)的马有国先生，他饱含深情写了一首感恩的诗歌。还有坚持5-7年艰苦的练功与综合治疗，而获得成功的康复者Katy 陈、Michelle李、与小譚…，他们的成功经验与收获喜悦的文章，异常精彩、感人；还有Steve徐、北美小草与伟娜…，他们虽然只有3年的抗癌历程，但他们在曲折抗癌路上，写出了不屈不挠抗争的精神文章…，都是非常有纪念意义的好文章。在这里，我特别想告诉大家的是：伟娜写的2篇探索学练郭林气功文章，十分难能可贵！“纪念册”中每一位的文章，都给我们留下了许多的感动与鼓舞。

今年，是郭林气功走上北美20周年，在北美传承的地区有：加拿大的多伦多、渥太华、温哥华、蒙特利尔、卡尔加里...等；在美国有华盛顿、纽约、三藩市、亚特兰大、圣地亚哥；还有爱达荷州、宾夕法尼亚州等偏僻地区...。学练的人群有癌友、慢性病人与健康人；还有为了帮助病人的医生、护士、社工志愿者们...；在此我感谢每一位朋友们！正是因为有众多朋友的传承与奉献，才让郭林气功在北大地上生根-发芽-开花-结果了。

郭林气功在北美20年的传承路上，贡献最突出的团体有：

2002年2月梁立勋先生率领他的志愿者团队，创建了第一届“多伦多郭林气功同学会”，三年多时间，他们每周坚持在公园、社区、教会...集体教练郭林气功，前后教练了近400名有病与无病的同学。六位委员一直公益传承，坚持教练帮助需要郭林气功的个别同学，直至今今天。



2004年初春，卵巢癌患者Tamy刘，是一位勇敢与癌症搏斗到生命最后一息的抗癌女英雄，她创建了《多伦多郭林气功抗癌乐园》，她与她的亲人自动捐款租赁练功场地，给癌友方便学功、集体练功。后来的马晓燕女士与黄彪先生接了她的班，在社区、公园开展帮助癌友学功、练功，将近4年时间，他们教练学功者也达200余位。他们是在北美大地上学功、练功刻苦、勤奋的抗癌英雄，但由于他们都是晚期癌症患者，病情严重，在没有任何医学治疗中，都坚持奋斗了到生命的最后一息。他们是带癌生存、坚持奋斗了7年-10年，所以他们的勇敢与奋斗精神，确是值得我们永远敬佩与怀念的...



与“加拿大癌症整合协会”；共同创建的“加拿大郭林气功学会”，在2009年6月与2010年1月在温哥华共同举办了两期“郭林新气功学习班”。右面是结业时的照片。后来，由于主要组织者领导人离世，就没有能够再继续活动下去。



这是“多伦多郭林气功学会”参加“加拿大癌症研究基金会”义跑募捐活动的照片。



2008年春天，经过5年练功的康复者的左燕芳女士与李惠卿女士，她们积极热情的组建了《多伦多郭林气功学会》，先后参与这个学会服务的委员：Paul Shek、Tenzin Ling、Susanna Ling、Joseph張、Albert Ip...等，每周都组织2次集体练功，参加集体练人数都在30-40位。他们还经常组织交流活动，奖励坚持练功3年、5年的癌友。他们举办的纪念“郭林气功走向北美10周年”活动，内容丰富，场景热烈，参加庆祝会的有300余位新老同学与会员....。这是《多伦多郭林气功会学会》走向辉煌的时期；10年中他们教功人数达700余人，他们为北美郭林气功的传承与发展奠定了坚实的基础，作出了突出的贡献。



2018年优秀的康复者Joanne Gin，她勇敢的接任了《多伦多郭林气功会学会》会长，在Paul Shek、Salina李...等6位委员团结协作下，在优秀志愿者Albert Ip, Tenzin Ling...等的鼎力帮助下，在众多优秀会员Thomas Po, Mike汪 ...等的支持下，引领“学会”开展了丰富多彩的活动:如坚持每周集体练功，开展网络学习“郭林原创”，系统学习中医经络学说,并有计划的培训辅导员；还全力以赴翻译和编辑出版了〈郭林气功功法英文版〉手册，敬献给郭林新气功走上社会50周年，为英文世界传承弘扬郭林气功，做出了出色的贡献！现在他们已经成了北美地区传承弘扬郭林气功的中心。



20年来，郭林气功在北美的传承弘扬，是郭林新气功走上社会50年中一道亮丽的风景线。每一位奉献者的精神都与天地日月映照！

感恩你们！感谢你们！你们传承弘扬优秀郭林气功、造福北美癌友健康的足迹，将永远美丽人间！衷心祝福你们未来更美好！

---郭林老师的老学生：

《多伦多郭林气功会学会》顾问：云彩

2021.9.4前夕 于多伦多

02.愛的傳承—郭林氣功走向社會50週年有感



作者簡介:

梁立勳先生，男，香港東華三院中學教師，現居加拿大多倫多。2001年隨孫雲彩老師學功，翌年成立《多倫多郭林氣功同學會》。為創會委員。



正值郭林氣功走向社會50週年，作為受益二十年的追隨者，這是難得表達感謝和心聲的機會。

學功過程

身在多倫多，但從香港愛氣功的朋友中得悉，郭林氣功抗癌效果很好。當知道郭林老師的學生孫雲彩老師來多倫多探親，便有老同學邀請孫老師藉這機會教功。雀躍之餘，我便毅然去參加。教功地點在一位朋友家裏，透過關係，終於開始了第一課。

一進門，看見十多位朋友已在屋內。客廳的一角有一位慈眉善目的長者，耐心聆聽一位女士說話。心想：這位長者定是孫老師了。此時介紹我學功的朋友過來招呼說：「孫老師和學員逐一談談，了解大家的情況。」輪到我了，報過姓名，老師關切地問：「你的情況怎樣？」我說我沒有患癌，不過對氣功有興趣，學好了希望能幫助病友。老師樂了，光看表情，聽語氣，已感到對我的認同和讚許。

孫老師有教學經驗，原是作育英才的老師，能深入淺出，在幾課裡便把郭林氣功的原理、功法、動作解說得清清楚楚。加上老師又是癌症康復過的來人，說出每一字都是見證，帶給患病同學信心和希望。幾堂課後，基本的預備功、收功、自然行功學會了，是外出實踐的時候。多倫多十一、十二月的天氣，常在攝氏零度徘徊，對病友來說，在戶外練

習是一種挑戰。老師說：「不要緊，要出外吸新鮮空氣，穿好保暖衣服就可以了。在北京就算是下雪，也會外出練習的。」老師一說，同學起哄一陣子，信心來了，作好了準備，便跟著老師出去了。老師為讓香港移民同學投入，竟說起粵語口令來：「嘎嘎呼，嘎嘎轉，嘎嘎呼……」聽來雖然有點別扭，但極其親切。老師就像鴨媽媽領著一群小鴨，在小路上晃擺而行。鴨媽媽驟前驟後看護小鴨，一隻也不能少。此際忽然飄下了小雪，這時的雪不怕人了，沾在臉上，衣服上，為大家增添好心情。練習完畢重回屋內，伴著信心、希望的是喧鬧和笑聲。

瞬間已是最後一課了。孫老師訓勉同學，當話提及郭林太老師時，尊敬感恩之情浮現在臉上。結束前老師遞給每位同學員一張練功方案，這方案是據個別同學情況，親筆寫上每日必練和選練功目。在方案最下一欄是「希望」這希望包括了同學的希望和孫老師的寄望。對患病的學員，這不是幾句慣聽的安慰說話，道聽途說的治癌方法，而是可以緊握在手的救生圈。老師對我的寄望，此刻已像種子般撒在我心田了。

對功法的理解

我喜愛傳統養生運動，學過好些功法，也涉獵太極拳和中醫。在學習郭林氣功之後，自然會拿來比較，找出其特點。在那時覺得郭林氣功抗癌顯效原因如下：

一、符合中醫理論：《黃帝內經》有云：「人之所有者，血與氣耳」血提供身體所需的氧氣、營養；氣能行血，有助推動血液運行。血氣運行暢順的基本條件是全身放鬆，與郭林氣功要求相同。例如功法放在首位的是鬆靜站立，重點是把身體調整到最自然的直，這樣肌肉維持身體直立的負擔最少。至於各個功法，都是以放鬆為基本原則。肌肉能放鬆，血氣更暢通。

二、大量吸氧：透過兩吸一呼的風呼吸方法，提高吸氧量。有關癌細胞和氧氣的關係，我較傾向以下看法——初期身體出現某部分慢性缺氧，一般細胞難以適應。為了自救，便會長出一些在較少氧氣情況下都能生長的細胞，這就是癌細胞。如果身體氧氣充足，便不需要這些癌細胞幫倒忙了。在傳統氣功多主張細慢長的呼吸方法，用風呼吸大量吸氧，可說是個突破。當然現在應從多維角度去看癌病，這只是早前的看法。

三、經絡系統是中醫另一核心理論：經絡是人體運行氣血，溝通內外、貫串

上下的通路。經絡把人體的組織器官聯成有機整體，通過經氣活動，調節全身機能，運行氣血，協調陰陽，從而令整個機體保持協調和平衡。單看郭林氣功中的行功：每一步的腳蹠，每一隨腰擺動的手摸，像在按摩，都在經絡系統上起作用，真的難能可貴。

四、辨證論治是中醫、也是郭林氣功的特色：辨證就是綜合分析及辨清疾病的病因、性質、部位，判斷為某種性質的證。論治就是施治，根據辨證的結果，施以相應的治療方法。郭林氣功中有多種不同功法，針對不同病情。算是一種功法中，也有不同呼吸方法，有快有慢，不同手法步法，並非刻板式的一成不變，是切合實情的施治。

實踐，是驗證對錯的最好標準。郭林太老師、孫雲彩老師都從癌症康復過來，環視不少練習郭林氣功病友康復，或有不同程度的好轉，那就讓事實去說話吧！

組織《多倫多郭林氣功同學會》

沒有孫老師的鼓勵和督促，同學會是組不成的。

孫老師想將郭林氣功推向世界，多倫多是北美一個前哨站，同學絕對感受到老師的心願。搞同學會目的不光是互助聯誼，是透過組織去幫助更多病友，從多倫多推及整個加拿大，以至北美，初學的同学真沒信心挑起這擔子。老師也看得出同學的顧慮，特別在回北京前加開研習班：教棍功和吐音功，更為同學作個別輔導。記得在老師女兒家裡接受個別輔導，那時我加倍努力，生怕負了老師的期望。老師不時鼓勵說：「扶危救急如救火，應做的事情就去做。當然目前大家的功力還有待精進，但行功的特色是『但求意氣足，不需形骸似』練功時保持鬆靜自然，對病友已經有不錯的抗病效果。」最後各委員都獲得了郭林氣功輔導員的認許。得到孫老師的肯定，同學也積極起來：第一班的黃金蘭、蔡小玲、謝惠德同學；第二班的江慧兒、梁立勳同學；第三班的王建國、宋淑美同學合組成籌委會，在2002年1月10日舉行第一次籌備會議。經過多次會議後，《多倫多郭林氣功同學會》正式成立，同年4月30日在萬錦廣場營火星海鮮扒屋舉行成立典禮，參同學達三十餘人。與會期間，同學亦提出很多同學會發展的具體意見，獲得同學支持和認許。



同學會成立之日，孫老師已返回北京。但籌備期間我們接過多封鼓勵籌委會和個別委員的信，老師還寄來多本《癌症病友康復新路》《郭林新氣功》《學功手冊》的書，還有手棍、腳棍等，委員們都衷心感激老師的行動支持。同學會的架構簡單：七位委員沒分會長、副會長等，各委員輪流當會議主席及秘書，各盡所能，互助互勉。每次開會就具體情況分配工作，整的來說，協調得還是不錯。這是初階段組織的架構，日後繼續發展，會務日多，又是另一回事了。

推廣郭林氣功

2002年初孫老師回北京後，至郭林氣功同學會成立期間，其實同學已秉承教誨，尤其是沒受病情困擾的同學，已在不同的練功點教功，參加學功的病友也不少。同學會成立後，力量更集中。從2002年3月至2004年5月孫老師移居多倫多期間，同學會已舉辦十多班郭林氣功初級班，大班小班累積學員人數達400多人，更有學員來自美國的。

同學會一般會務為：安排活動及策劃教功；為會員提供書籍、錄影帶、光碟、手棍、腳棍等借用服務；接受外界團體邀請介紹郭林氣功，如在2003年有委員應香港大學安省舊職員協會邀請，介紹及示範郭林氣功；有學員在多倫多城北華人基督教會組織了癌症輔助小組，也請委員協助，多年來負責介紹和教郭林氣功等。

孫老師2004年5月移居多倫多。有孫老師在，我們心裏踏實多了。跟著劉允琴同學即發起成立《多倫多郭林氣功抗癌樂園》。同學會委員覺得這一線的崗位，更適合抗癌樂園同學來承擔。因為委員大部分沒有受過癌病煎熬，較難感和理解病友的痛苦。四年时间，有300余名癌症患者，加入了郭林气功的学练，郭林气功给癌症患者的康复带来了方法与鼓励。

由于郭林气功不断的传播，学习郭林气功的同学也越来越多了，在第一届同學會与第二届抗癌乐园的基础上，2008年1月，《多倫多郭林氣功學會》成立，左燕芳同學任主席，有五位委员，重任便落在了他們肩頭上。现在已经是《多伦多郭林气功学会》第五届了，不仅有七位委员，还有许多志愿者义工，他们的工作非常出色，每周都有郭林气功学练、交流活动；疫情期间，不仅有《郭林气功在北美》网络交流；还组织了网课视频学习郭林原创。目前在册会员有400余人。

20年过去了，第一届同學會的委員們也沒有放鬆，仍以義工個別或小組形式，去幫助有需要郭林气功的病友学功。遇上難解決的問題，便請教老師幫忙，大家始終無忘初衷

。教功看似是無私的負出，但在教練同學學功過程中，而是教學相長，最大的收獲就是感受到活在愛與喜樂中，體會到什麼是有意義的人生。

多倫多傳承郭林氣功已經20年了，前後來學功的同學達千餘人，不僅有加拿大各地的同學，還有來自美國各地的癌症患者與熱愛中國傳統氣功文化的朋友，他們康復以後，都在當地義務傳授郭林氣功，都在熱情幫助需要幫助的人走向康復。郭林太老師的“致力新氣功，造福為人類”的願望正在北美實現！



愛的傳承

今年四月初，收到《郭林氣功在北美》群組傳來視頻，介紹郭林太老師。其中有一段她說的話：

「我們練功人啊！練的功更厚，更加下決心要做好事，不做壞事。哪陰謀詭計還能幹？！…我的目的想做好事，能做一點便做一點，這樣的話才能長壽的。…修：修練，練修；一面練，還得修。…衣食住行，對圓軟遠都有影響的。這個行，是行為，練功人啊！經常希得到健康，得到長壽，那必須要修品德，修高尚的品德，就能得到練功最高的境界。」

我靜靜的聆聽了幾遍，從內容、聲音、語調猜，感覺是孫老師在旁白，便向老師求證。老師說：「這是郭林老師說的話。你是廣東人，應該聽得懂的。」

隨後，我又翻出了二十年前孫老師給我的練功方案。在「希望」一欄里寫了三段話：「致力新氣功，造福為人類！這是郭林老師創建新氣功的目的！願郭林氣功給您和您的朋友帶來健康！」

「學好、練好郭林氣功是教好郭林氣功的前提，榜樣的力量是無窮的，願我們共勉！」

「您的勤奮與鑽研精神，加上您的善心和美德，定能讓郭林氣功給您和您的朋友帶來福音！」

我一下子明白了，覺得老師像郭林太老師，這是愛的傳承！

回憶《同學會》教的第四班同學趙則美，在2004年6月接受多倫多列治文山區報訪問時，說出癌友的感受：「在極度情緒低落、無助的時候，我切切實實感受到在社區裏，有人能夠支持你、幫助你。讓我明白你們的教功小組是多麼重要！」這個支持與幫助，是來自愛和關心！--這正是《多倫多郭林氣功學會》多年在做的事。

得孫老師教導已二十年了，現在雖然沒有能直接參加現在的《郭林氣功學會》的工作，但我們一直在關心、支持着他們；為他們在努力推廣郭林氣功，在關愛病友，在傳承著郭林太老師、孫老師的愛而感到高興！

多年來我與同學會的委員們不時與老師通訊，在教病友學功時碰到難題，也即向老師請教。每年也總會約同學會的委員去探望老師，總惦著見老師之餘，還不時要親炙教誨，為自己德性補補氣。正氣存內，邪不可干嘛！

中國傳統重德重愛，郭林老老師的精神，就是傳承德與愛；雖然身在國外，仍為能堅持這個方向，去努力傳承而感欣慰。

梁立勳 2021.4.30



2002第一屆《多倫多郭林氣功同學會》成立與委員會



03. 離形去智，一步一腳印行郭林氣功。



這是我當時的心境，在寒冷的雪地上，堅持的行功，雖嚴寒、寂寞、但內心平靜，安祥，不被外界打擾仍繼續走自己的路。就是這樣每天的修練下來，內在的力量漸漸變得強大，面對任何事情，會比較更有勇氣和自信。

左燕芳

04. 我的郭林气功崎岖之路

徐子翼

前言

我在2017年得了大肠癌，验身时发现癌细胞已经进入了淋巴组织，我接受了肿瘤切除手术及十二次的化疗治疗。之后照CT没有再发现癌细胞，医生告诉我已经康复，只需要每六个月回医院照CT检查就可以了。我问医生防止复发我有甚麽可以和要注意些甚麽，医生说我已经康复，可以跟其它平常人一般生活就可以，只要定时检查。我天真的相信了医生的话，生活及饮食习惯又回复到癌症前的模式，没有任何的改善。



郭林和我擦肩而过

治疗结束后，我回了香港探亲。在香港的时候，我听说一位朋友得了乳腺癌，经过手术及化疗后已经康复，香港的医院办了一个郭林气功班，叫她去参加。那时候我对郭林气功一无所知，又相信自己的癌症已经完全康复，觉得自己不需要去学。而且我在香港只停留两个星期就返回多伦多，也没有时间去多了解。回加后生活工作一如以前，这是我第一次错过了学习郭林气功抗癌的好机会。

2018年6月我再去做定期检查照了CT，发现在肝脏发现有一个3CM的肿瘤。我一听仿如天塌下来一般，半年前不是告诉我已经没有癌细胞了吗？怎麽这麽快又复发呢？医生建议动手术切除带肿瘤部份的肝脏。我非常的害怕，因为切除肝脏是大手术，随时会有生命危险，但医生说这是唯一的治疗方案。手术排在9月，叫我回家等候。害怕归害怕，手术还是要做的，等待的时间是很煎熬的，就好像一个死囚在等候行刑的心情。

终于开始了郭林气功之路

在忧心徬徨的日子里，我不段的祈祷，求神帮助我。应该是神给我的启示，我忽然想起香港的朋友提过郭林气功，我马上到网上去寻找关于郭林气功的资料。我了解到郭林气功自郭林师祖创立以来，已经有五十年的历史，在中国国内很多城市都有学员，而且有很多成功治好晚期癌症的案例。我好像突然看到了希望，马上在网上寻找在多伦多有没有教授郭

林气功的地方。我找到多伦多郭林气功学会的网站，还知道老师是郭林的亲传弟子孙云彩老师，我欢喜若狂，这是神回应我祈祷而给我的帮助。我一刻也等不及，马上给学会打电话查询，约好第二天到学会报名参加。得到孙老师亲自细心教授，之后在学会再跟其它师兄师姐一起练习，也得到他们的教导改进，开始了我的郭林气功之路。

我每天都会到家附近的公园练功，首先一定先做自然行功四十分钟，稍为休息后，再做30-40分钟一步，二步，三步点。因为我大肠转肝，所以点步功也是我每天重点要练的功法。在练功的第一年，我还会跟着再做四十分钟的特快功。后来脚痛得厉害，就改为练快功慢走，也是走四十分钟。练功结束后，回家再练静功。中午吃过午餐，就在家做头部按摩，升降开合。晚上睡觉前做涌泉穴按摩，精神好的时候再加手棍。

忍着脚麻坚练功

我的郭林之路从一开始就不容易，因化疗的后遗症，我的双脚长时间都感到麻胀僵硬，影响走路和平衡力，行功对我来说是很吃力的。但无论我的双脚如何的不适，我都咬着牙，从来没有停止的练。每一个功规定的功时，我都按老师的指示完成，因为我把郭林气功看作是我治癌的重要手段之一。虽然练功之后双脚酸麻的非常难受，但我却觉得很安心，因为我相信郭林气功可以帮我抗癌。期望在做手术之前可以抑制肿瘤增大和癌细胞扩散到其它部位。

手术后一个月，我感觉伤口已经差不多复完了，我马上恢复练功。感谢郭林气功，我的癌症已经两年没有复发。我坚持每天练功，就是在寒冷的多伦多冬天，外面在下着雪，气温只有零下七，八摄氏度，我还是坚持到公园练功。如果超过零下十度，天气实在太冷，我就改到社区中心室内练。一天不练习，我就觉得不安，担心癌症会复发。好景不常，我的郭林之路又再遇到另一个关卡。

腰伤被逼停止练功

在2020年冬天，因为新冠疫情的原因，社区中心关门了。有时候零下十多度，我也只好忍着寒冷在公园继续练功。只练了半个小时，双脚就僵硬酸麻再走不动，稍作休息后，我又再坚持继续练功。到了十二月的时候，双脚除了僵硬酸麻之外，还感到像火烧般的疼痛，可能是双脚冷坏了，练十五分钟后就支持不下去了。只好暂时停止练功，去看医生，看看脚出了甚麽问题，有没有药可以吃去舒缓双脚的痛楚。检查结果发现是腰椎管因退化原

因变得狭窄了，压着双脚的神经，也可能是脚底筋膜炎，所以走路时会感到僵硬疼痛。我感到沮丧又害怕，不能行功，我担心癌症会再回来，但我不知道还可以做些甚麽。

不能行着练，我就坐着练

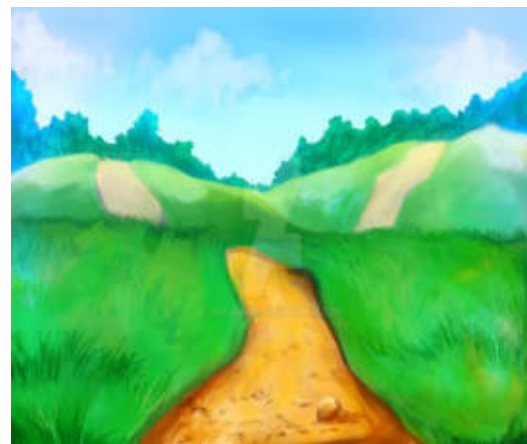
幸好我把我的情况告诉一位郭林的师姐，她告诉我郭林气功的灵活性很大，不能行着练，可以坐着练。我很高兴，感觉再找到新的希望，师姐还发给我另一位师姐的练功视频作参考。她也是双脚有毛病坐着练的。我学功时学的是行功，现在要改成坐着练，开始的时候感到很难适应，前后升降，左右虚实，呼吸与摆手的配合都做得不好。经过一段时间的练习和得到孙老师的指点，慢慢的我也掌握了节奏，练起来觉得自在舒服。

郭林气功填补了西医治癌的不足

我真是要衷心感谢郭林师祖创立了这套气功，除了抗癌功效大，它还有很大的灵活性，可以适合身体有各种不同毛病的人练习，给了千万癌症病者一个希望，和填补了西医治癌的不足。西医治癌做完了手术，化疗，放疗后，就再没有其它的治疗方案。病人在疗程完毕，等候下次检查期间，不再得到任何防止复发的治疗。病人在这段期间，会感到很担心，但又不知道能做甚麽。郭林气功在这个空窗期，给了康复者希望和精神上的支持，让康复者可以凭自己的努力继续抗癌，防止复发。

总结

郭林气功有很完善的功法系统，可以按不同的癌症情况设计针对性的练功方案，有行功也有静功。你不可以只挑自己喜欢的来练，一定要按老师定的方案全部都要练，功效是要靠整套动法的综合力量，单靠一种功法是不行的。除了练功，还要注意营养管理，心理素质，要对郭林气功抱有信心，和保持乐观的态度。有恒心的坚持每天去练，一定可以战胜癌症，从夺健康，互勉。



徐子翼写于2021年二月

05. 菜鸟练习郭林气功三年的体会

北美小草



1.背景

2018年是我人生的一个大劫难，几个人祸接连降至我身上。看到病情确认单上的那个字。感觉人生全部变成了黑色。有一天我在网上偶然看到一位穿着桔红色的精神奕奕的女士（孙云彩老师）的照片，我阅读了孙老师几十年抗争的故事，犹如是迷途之人看到了一盏明灯。通过好心的朋友联系到了孙老师本人，她好几次和我谈心开导鼓励我。她至今有几句话我还影响深刻，对待人生应该是临危不惧、居安思危。孙老师的金玉良言犹如是一份良药，我和我的家人一直“服用”。

2.感人的抗癌英雄的故事

在孙老师热心帮指引，我接触了中国的传统文化——郭林气功。我阅读了一个个抗癌英雄的故事：郭林师祖、于大元老师等等。

-郭林师祖在走投无路的时候，还能沉得住气，去书店学习医疗康复知识（我觉得要是我早就是听天由命了）。

-于大元老师、孙老师、袁会长参加了中央电视台的上台采访，几位医生倒是坐在台下观众席的。我感觉到这其实就是郭林气功抗癌文化的核心：我们病人就是抗癌战役中的总司令，我们要自己掌握自己的命运，来打好这场立体战。（参考现在即使是北美一流的大医院也仍旧倡导病人治疗被动式的抗癌传统方式）

3.练习功法的体会

刚刚开始接触郭林气功的时候，恨不得把郭林气功的12套功法全部学会，但是后来感到力不从心。所以决定还是脚踏实地，主要练习基本功，例如：

松静站立：觉得把十点要求全部记忆下来非常困难，后来看了新加坡郭林气功会长介绍松静站立状态的精髓就是人先深吸气然后呼一口气松下来的状态，觉得这个方法不错。

自然行功：这是我最喜欢的行功。看似简单，练了三年还是觉得如果满足孙老师提出的所有要求，还是要花时间修炼，尤其是纠正八字脚和导引还丹。

4. 功法仅仅是表面，功理才是郭林气功的灵魂

我开始练功纯粹就是按照孙老师的录像中的动作依葫芦画瓢，囫囵吞枣。但是现在才慢慢从孙老师和前辈们了解到，我们只有懂得了功理，才能更好提高练功效果。最近我有幸参加了两周一次的加拿大多伦多气功网络公益学习班。第一次听说了经络学说、阴阳学说等等。郭林气功是一门博大的专业知识。看来我现在的学习水平还只是幼稚园级别。

5. 练功的挑战和未来的计划

我地处北美大农村，这里华人稀少，就不用提功友了。我很幸运参加了孙老师的北美郭林气功群，那里经常有前辈们的经验和知识分享。我提问了也经常得到孙老师和前辈们的指点，所以，我感觉我练功我不孤独了，因为我的身边时刻有这么一批热心的前辈和朋友们关心我和鼓励我。我人生第一次体会到了榜样的力量。

因为我家里各种繁杂情况，非常惭愧我每天只练习1个多小时，而且也严重影响练功需要的入静。我在未来时间管理和品德修炼方面应该要提高。

6. 本文最后，引用一位国内被医生“判刑”但是现在非常健康的前辈的话来勉励自己：

医生说我康复，我会康复；医生说我不会康复，我仍旧要康复。

祝福大家身体健康万事如意！

北美小草 2021年3月28日



06. 船



作者：小譚
多倫多/加拿大

船

序言

1. 發現癌腫瘤
2. 治療過程
3. 癌轉移和治療
4. 認識與學習郭林新氣功
5. 回顧、體會與感想
6. 結語

序言

我只是一個普通人，可不幸的得到癌症，其實在今天社會或一些人眼裏，已見怪不怪，本來就沒有什麼的故事。只因渺小如塵的我，可有著求知的慾望和對生命的關懷和尊重，也知道活著和健康的重要，於是藉著郭林新氣功走向社會50周年，嘗試把這小小的故事寫下，作點回憶和回顧，也作為對郭林新氣功的致敬。我把故事叫作"船"，是希望這點滴的經歷，能夠載著讀者遠航，走得更遠，去尋找新的天地。

1. 發現癌腫瘤

2014年1月，在接受完醫生的腸鏡檢查後。"譚先生，很抱歉，以我的經驗，百份之九十，是直腸癌，待化驗後，再作最後證實，但要作好心理準備。"

還記得那是一個冷冷的冬，12月來了一場冰暴，一個月之後的2014年1月，當醫生告訴我這個癌症消息的時候，那刻，晴天霹靂，不知所措，腦海一片空白。往後的幾天，意志消沉，情緒低落。過了一星期左右，當化驗報告肯定是癌症後，我只得等候醫生的安排。當心情平伏一些後，就為自己作一點安排和交代，包括工作和同事，家人和一些親友，也對自己準備接受各種身體的檢驗和治療作準備。為著保持自己的心態和情緒，每天習慣寫點記事，靜下思考，積極生活。也開始回憶和重溫很多的片段，把喜愛的東西，照片，一些書本，...，看了又看，把自己心境寫下，作點記錄，找一些關於自己病況的資料，讓自己保持生活的意識，希望積極平和的心態，對自己有所幫助。

最後，醫療報告有了結果，屬於第三期直腸癌，主診的手術醫生，也就是替我照腸鏡的醫生，把我的情況在每星期的醫療會議上提出和討論，他和兩位專科醫生，一位是電療專科醫生，另外一位是化療專科醫生，給了我一個醫療的建議：首先同步進行電療及化療，把癌腫瘤縮小，接著就做切除直腸手術和把結腸分開，手術後也需要再做一次化療，但化療的安排，要有待手術後切割出的淋巴檢驗報告。聽罷講解後，我就依從醫生的決定。

2. 治療過程

從2014年1月開始到2015年6月的一年半的治療過程：電療及化療（把癌腫瘤縮細），手術（切除直腸），再化療（發現淋巴已感染癌細胞），之後休息一段時間，再做手術（把結腸接駁還原）。

這18個月的治療過程中，有著一點苦頭，開始的共38天的同步電療及化療，有著不少的副作用：電療令下腹腹部痛楚；化療的藥物令手掌和腳掌嚴重的脫皮和影響手腳的知覺，手指指頭感覺變得很敏感，接觸冰凍的東西就非常的不舒服，要戴上手襪才可以到雪櫃拿取東西。

經過這電療和化療，體重明顯下降了，身體狀況變得虛弱，精神感到疲累。四月・作點休息後，醫生安排五月接受直腸手術。

五月的手術令身體變得很虛弱和體重下降。七月至十一月的化療令身體更是虛弱，脫髮和口腔潰爛，胃口不佳，有時身體狀況不好，化療需要暫停。最後於2015年5月，再做手術，把結腸接駁還原，才完成整個醫療和治療過程。

3. 癌轉移和治療

可惜在接著的兩年，2016年1月的身體檢查中，不幸的發現肝轉移；同年的九月，也發現肺轉移。於是，這一兩年，也是治病，2016年年中做了肝手術，2017年年中做了肺部電療。

4. 認識與學習郭林新氣功

還記得在2016年9月發現肺轉移了後，沒有很大的反應，心裡相對的比較平靜，只想趁著這一年，可以回香港一趟，探望親友。待返回多倫多後，等待肺專科醫生的身體檢查和安排，再作打算。

2016年11月回港的時候，在一次同學聚會中聽到有關郭林新氣功的資料，那個時候，剛好孫老師也在香大學作郭林新氣功的演講，可惜我當時錯過了。憑著同學的告知，得知郭林新氣功的成員每星期日早上都會到維多利亞公園集體練功，我便到維多利亞公園碰碰運氣，希望可以在那裡找著香港郭林新氣功學會和一些資料，想不到在那裏遇上一位住在多倫多的師姐，她是多倫多郭林新氣功學會的成員，她像候鳥一樣，冬天就飛回香港過冬，多寫意！她告訴我回多倫多後，可以去找多倫多郭林新氣功學會學習氣功。想不到她就是第一個認識多倫多郭林新氣功的師姐，在此我要感謝她。這人生的巧合，給我認識了郭林新氣功。回到加拿大後，我就找上多倫多新郭林氣功學會，加入作會員。

2017年1月孫老師也從中國回到多倫多，於是我便開始跟隨孫老師學習郭林新氣功，還記得這一個月共有多位新同學一起加入學會，我和兩位同學就被編在同一組。

郭林新氣功是有著一套科學基礎和經過驗證的功法，更可以配合中西醫的治療，有效抗癌治癌，給病患者有著極大的希望和鼓舞。學習從最基本的"鬆靜站立"開始，跟著的有"預備功"和"收功"，"自然行功"，"特快功"，"中快功"。隨著的有點步功："一、二、三步點功"，接著的有"定步功"，"升降開合功"，"手棍功"，也有"頭按"和"湧泉按摩功"等等...

孫老師是按著每一位同學的病情病歷的嚴重性和身體狀況...等等，辨証施治，給予每一位同學編定一個練功方案，仔細的因人施教和指導，然後按時查功，加以糾正，不厭其煩的再加以指導，盡量提升學員的練功水平和需要。在孫老師的教導下，循序漸進的學習和練習，和認識郭林新氣功的功理和功法。

孫老師的教學方法既實用、靈活和有趣，令同學們學習的時候，感覺輕鬆，不單止沒有壓力，更多的是鼓勵，很適合和符合患上癌病者的心理和心態。初學的時候聽著她說甚麼心境要“傻傻的”，“視而不見”，“聽而不聞”...，等等，怎樣把大腦安靜，一念代萬念，要注意練功時放腳的重心，翹腳，手模，量和度，虛和實，從少到多，從慢到快，從弱到強，怎樣把身體放鬆，甚麼的做好預備功的預備功...，與大自然融為一體，更要想像自己輕盈得好像一隻鳥兒般的在空中飛翔。哎呀！聽著一頭霧水，但又是有趣。孫老師時常鼓勵著說，為著生命要加油，要努力，相信自己，天天練習，總會有收穫的。在孫老師的教導下，總會令我們在學習時有意想不到的收穫，既輕鬆又有樂趣，她的仁慈，耐心和愛護，令人難忘，鼓舞著每位同學不斷的去學習，練習和有著進步，對健康和防止癌病的復發很有幫助。有關郭林新氣功的功理、練習方法的書籍，就參考孫老師編寫的郭林新氣功的書本和影片，很是實用也衷心的感謝孫老師。

5. 回顧、體會與感想

這幾年間，跟隨孫老師學習郭林氣功，除了在氣功方面獲益良多之外，其他的如在心靈上和心態上也收穫豐富，她時常的提醒我們要氣功生活化，做事不要急躁，鼓勵熱愛生命，為了寶貴的生命與健康，要堅持天天練功，心安神靜，保持規律的生活，心平氣和，享受生活，更要尊重生命。

患上癌症，學習郭林新氣功和遇上孫老師的教導，令我有著很多的體會。究竟什麼是生命？人生又是什麼？也許有著很多不同的定義和意義。

對於生命，...，不錯，生命的奧秘，我們知道的有限，我們的智慧更是渺小，面對這不可知，我們要心懷敬畏，更要尊重生命！

對於人生，不同的成長，不同的背景，在不同的階段和文化下，...，就會有著不同的看法。曾經聽過也說得很好的：人生是一場學習，最困難的時候，也許就是學習成長，學習珍惜，學習尊重，學習面對，學習快樂，也就是學習人生的最好機會。

回想得知癌症到發現肝和肺轉移的時候，那刻的心情，感覺一切像是雲煙，沒有甚麼可以再去做，再去追，得到的也不會捉得緊，一切像是已經完結。那時，只有恐懼邁著步的逼近著。幸好仔細的想想和反省後，自己的信念並沒有改變，自信心也沒有失去，樂觀的態

度和心態仍然保持著。

回想接受手術的時候，不就是一步一步的走過嗎？在直腸手術醒來的時候，給自己一看，身體有著六、七條插管的情景還歷歷在目，心裏就是想著何時這些插管才會離開自己的身體，醫生原本說的三至四天就可以出院，結果要花上十天才能夠出院。雖然如此，那不是一條又一條的插管終於的被拔除嗎！人生會面對種種不同的困難，需要有克服困難的精神，每人都可以發揮自己心中的小宇宙。而且最後，更幸運的認識了郭林新氣功。天地間是有著很多不可預計的巧合和美事。

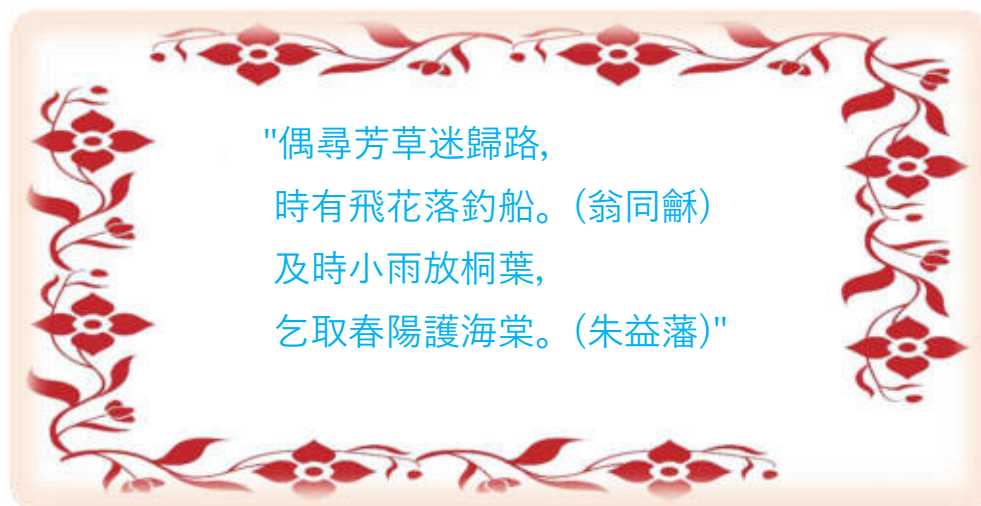
經歷過面對死亡，你會對生命產生一種特別的珍惜和尊重和對生活的熱愛。這一種感覺，難以言喻，只可體會。

所以，這幾年間，除了練功之外，也習慣每星期總會騰出一些時間，做自己喜歡和對身體健康有益的，就是走走山林小徑，望望遠山，站站湖邊，走走長橋，看看花兒，聽聽鳥聲，看看楓葉，踏踏落葉，賞賞冬雪，看那河水瀑布，溪中鴛鴦，日月星辰，夕陽晚霞，總是醉人。有些時候，在山林中更會巧遇野鹿在覓食或經過，在適當的季節，三文魚又會回歸，更不時的欣賞到大群的飛鵝，在頭頂整齊有序的列隊飛過，你會不期然的向牠們敬一個見面禮，還有小松鼠的出沒和蝶兒的四處飛舞就更不在話下。以往對這些沒怎麼的留意或感覺，不懂欣賞，也不懂珍惜。這些體會就是因著對生命和大自然的那份專重和情懷。走在大自然中，你會感到生命也是大自然的一部份。有些時候，在練功中，你會感到與天地合一，與大自然融在一起原來是這樣的賞心樂事。

寫著這幾年走過的春夏秋冬："看著這四時變化的季節，有著不同的景色、感覺和生趣。也感悟著人生也像四季，有著冷暖。有著朝氣勃勃，也有著陰沉冰冷，有著狂風暴雨，也有著春光明媚，有著旭日初升，也有著日落晚霞。雖然有著很多不盡相同的變化和變幻，可一切都作息有序。隧道的盡頭就是光明，沒有經過暴風雨又怎會看到彩虹。如殘冬過後，幾場暖風和春雨，路旁或草地上又開始一片黃燦燦的，被白雪壓了一個冬的秋草又全的露了出來，輕柔漂亮，柔弱溫軟，給出一份令人熱愛和保護，大自然像神靈般的生命又得回復過來。夏日，在陽光猛烈的照耀下，會感到大自然生出一股能量。在晴天下，一眼的美麗和蔚藍的天空，更會感到大自然充滿力量。在秋日裏，是多麼的自然，純潔和坦然，但可又有著規律，你會很容易的看出甚麼是真、善和美，楓葉給出的顏色，是徹底的優美與和諧，一切沒有衝突。隆冬來臨時，有時冷得出奇，又或有時靜得出奇，好像在耳邊有著

一波清脆的高頻聲響，一份寂寞蕭索，充滿神秘，有時踏在冬日的深雪處，得用力才可把腳拔出，你會好奇大自然的變幻，敬佩大自然這藝術大師。面對大自然，你會感到自己的渺小，你會感到它的威力和有時會不相信自己的眼睛，令你生出一種敬畏的精神，對它著迷，總之，每次走過山林小徑，欣賞和享受一番後，總會滿意的歸家去。當你細心的留意，你會感到大自然的每一刻都有其獨特的生命，也是人生的寫照，人生也是一樣，每一刻都是不同，都是獨一無二，每一刻，都有其獨特的意義!"

回顧學習郭林新氣功，在一段時間後，累積一點實踐和經驗，經過吸收和消化後，會發覺有不同的體驗和體會。例如不要看輕這 "鬆靜站立"，它好像是一個極為簡單的動作，可它就可以使你平靜下來，鬆弛緊張的情緒，使得心境舒暢。再者，在功理、意念和一些含意的理解和感覺，外表看來簡單的，實則深奧。例如首要樹立三心和練功時身心要 "鬆"、"靜"、"自然" 和 "圓"、"軟"、"遠"。這意念和 "三關分渡" 的要求原來又起關鍵作用 "調息關" 在 "風呼吸" 中要做到像自然呼吸一樣的忘記呼吸來 "調息"，"意念關" 可以以 "一念代萬念" 的進入鬆靜狀態來 "調心"，"勢子關" 可以用呼吸導引加上調整身體的姿勢，要點是要做到虛實分明，鬆胯鬆腰來 "調身"。這三關分渡是相互為用，相輔相成；可知易行難，要做到心不隨境轉，就要有內心的智慧和境界，才可做到 "忘息"，"忘形"，"忘我"。這些一切，如 "吸吸呼" ... 等等都是連接身體和意念的橋樑，要做到氣功生活化，入靜的感覺，呼吸，放腳的輕重，虛實的平衡， ... 等等。學習郭林新氣功，不單只是要學習功理功法，還要學習郭林老師說的要時常帶著的一份情懷。林健先生提到在練功中的那種境界，說得很好，下面的兩對對聯可作寫照：



更多的去了解郭林新氣功，會感到它的美，會發覺很多方面的照顧和考慮，很是周全，是一個對人類健康很有貢獻的功法，令你感動的是郭林老師的創新精神，建立郭林新氣功，去造福社會，造福不幸患上癌症的病人，把郭林新氣功這顆種子播在我們的身上，把種子播送到世界每一地方和每一個角落去，給有需要的人有著希望，我更有幸的遇上孫老師的教導。在學會上，我們彼此間都有著共同的目標，也就更容易的去了解大家的心境，走在一起，有著幫助和關懷，各有所長，互相學習和切磋，在學會練功，有著良好和舒服的感覺。

6. 結語

對於學習郭林新氣功，我僅是學習了幾年，只是一個小學生，功理和功法都很膚淺，意念和意境也拿不穩，還要多加努力、多學習和多閱讀。在此我要多謝孫老師和各位師兄師姐們的用心教導，指引和幫助，付出的時間、努力、精神和愛心。

謝謝這次徵文，讓我有機會回憶和記載這幾年來的生活點滴、練功和感想。這裏提到的都是我個人的經歷和感受，很膚淺的見解，也寫得倉卒，請各位多多指教。希望各位能够更進一步的了解郭林新氣功，把學到和體會到的知識和經驗，也能夠一起分享。我在這裡擱筆了。

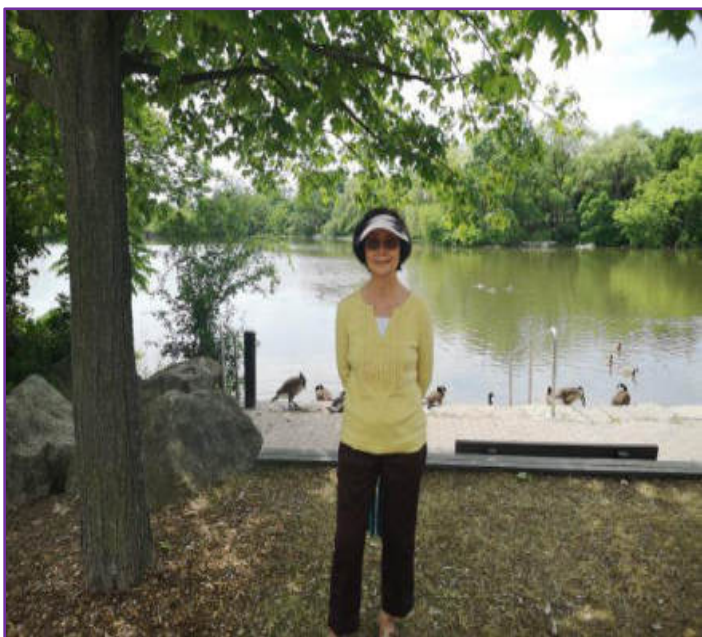
祝各位健康快樂。再見。

小譚

2021年3月10日



07. 我與郭林氣功結緣的故事



Susanna Ling

居多倫多

2002年 患大腸癌

2003年 孫雲采老師學功到今天

人與人之間能相識相遇是機緣是巧合？

我和郭林氣功相遇是機緣！

今年是我重生第19年，回想19年前（2002年）醫生判我只得三個月命，當時病程十分嚴峻，發高燒加上上吐下瀉立刻到急症室求診，大腸內7.5厘米的腫瘤要立刻切除，更發現癌細胞已擴散到肝、肺，又不能再動手術，除了化療別無他法。

挨了大半年的加強劑量療程，把一向強健身軀的我打得七零八落，殘存的軀殼，連睜開眼睛也倍覺得乏力，氣弱柔絲地呼吸，等着死神來把我接走。

一位朋友他也是癌症患者，熱心地每天上門教我郭林新氣功，他也是初學生，就把剛學會的“自然行功”教授給我，最初只是不好意思拒絕他那份熱誠，唯有撐着疲乏的身軀，像喪屍一般很勉強地跟隨他吸吸呼，吸吸轉。走了一星期，神奇地身體告訴我漸漸增加了能量，沒有那麼疲倦，開始走出家門、走進公園，在那裡有一群癌友，每天互訴心聲，互相鼓勵，交流練功心得，治病資訊及食療等……這個小團體充滿着正能量，互助

互愛，每人面上也流露出歡欣笑容，就連常陪伴練功的家人（尤其我丈夫），也感到非常感激，在那裡重拾久違了的歡樂與笑聲，自從一人患病，全家愁雲滿佈，看著至愛親人快要離開，沒有未來和絕望的明天是多麼的痛苦。靠着每天堅持吸吸呼，擁抱大自然，互相鼓勵，彼此安慰，提升了身體的精、氣、神，吃得香、睡得甜，體重漸漸增加了，心想與其給家人帶來痛苦，倒不如好好享受親人能在一起的有限時刻，頓時間把心結解開，接受死亡是人生必需要面對的事實，把一直捆綁著我的“捨不得放不下”的沉重心情完全鬆脫。

感激郭林老師創作的新一氣功療法，無私地走到公園裡廣傳，集體練功令不少患者受惠，挽救了無數生命，修復了無數家庭。她的種子灑播到全世界各地，我的老師孫雲彩就是這粒種子，當年（2001）她追隨女兒來到加拿大，教授了一班學生，便回北京去了，學生中有癌症病者和保健者，練功後都獲得很好的療效，於是他們義不容辭馬上播種，把郭林新氣功大力廣傳，我就是當時的受惠者，直到2003年孫老師在加國定居，成立了“多倫多郭林氣功學會”，從那時起，我很幸運一直追隨着孫老師直到今天。

與癌共存能活到今天我，實實在在是見證了“郭林新氣功為什麼能治病”的真實見證人，通過堅持練功走向康復，現在享受着幸福生活。多年來追隨着孫老師，更見證了她從死神中搶回了無數生命。我現在有幸常常依靠在她身邊，不斷學習，爭取做一位合資格傳授“郭林新氣功”的老師，希望能在北美傳播更多更多的種子。

Susanna Ling



08. 我與郭林氣功有個約會

Katy

2013年在我的生命中註定是不平凡的一年。在這一年裏，我就像經歷了一生的困難一樣。因為這年我被確診患上了癌症，而且還是極其影響外貌的癌症，乳腺癌！總所周知，我是一個極其重視外表的女孩，總把自己打扮得漂漂亮亮的才肯出門。但治療乳腺癌的手術，化療，放射治療都破壞了我的美麗。那年我26歲。

經過了一年半的治療，我度過了短暫的半年健康生活，不曾想，癌症就是一個惡魔，一隻附骨之疽，它不肯放過我。在2015年9月，我的

癌症又來敲響了我的門。乳腺癌復發了，儘管確診時我才2期，醫生說我有85%以上的機率5年安全。這次我心態全面的崩潰了，雖然有積極西醫治療，但在內心，我已經是癌症的手下敗將。所以我態度消極，不斷的“折磨”自己身邊的家人，全家都愁雲慘霧。



在偶然的病友介紹下，我認識了郭林氣功，那天，我來到了郭林氣功的學會，第一次見到了各位師兄師姐，當時孫老師還在國內教學不在加拿大。師兄師姐熱情的接待我，問了我的情況後，告訴我不要害怕，並且給我介紹了學會裏其他師姐，有比我病情嚴重的也都活得好好的，一點都不像病人，臉色紅潤，反觀我的父母，並不年邁，卻沒有了神采，這時，我懂得了，我必須強壯起來！從此，我就開始了郭林的練習。

Susanna師姐和葉sir每天教我一套功，從自然行功開始，從動功學到靜功，每天都練習，每週2次學會的集體練功，我的身體在慢慢的進步，雖然當時我還在進行化療，但都可以每天練習3套功，感覺比之前有體力有精神，我就認定，郭林氣功能救命，心裏頓時有了希望，我父母看我好起來心裏也都放鬆了很多，家裏又開始有了笑聲。

在練功的頭2年裏面，我都是在“傻練”，根據老師給的練功方案，每天練，一遍一遍的糾正動作，對着鏡子看自己的動作有沒有到位，擺手有沒有到丹田，環跳；走路有沒有八字腳；步子邁的距離有沒有太大；都是機械化。每一套功法都反覆的讓老師和師兄師姐們查看，糾正。

第3年開始，我才不再執着形式，開始懂得要學習怎樣放鬆。郭林氣功最重要的就是松腰鬆垮；圓，軟，遠；要松而不懈，靜而不眠。剛開始的2年練習中，我做不到“松”，練自然行功時總是擔心自己動作有沒有對，松靜站立時也緊張，不敢動，稍微動了又再調整。有了這頭2年的基礎後，我開始專研怎麼樣令自己可以放鬆，讓意念不要在自己的動作上。我請教了葉老師，他教我，練功時可以一念代萬念，我的病是屬於腎系統，應選題為黑色，而我又愛漂亮又是財迷，可以選擇“黑珍珠”。之後每次開始練功松靜站立時，我腦海裏就過一遍松靜站立的要領，待站好後，我就想象那顆“黑珍珠”，讓自己心靜下來，不想別的東西，慢慢入靜。通過練習，久而久之，我現在可以比較快的讓自己進入練功狀態。

除了放鬆，我也開始學習感覺每一個功法對自己身體的幫助。頭2年的時候，我按着老師的練功方案，就“傻練”，沒有體會，也沒有去感受到底哪一個功法適合自己身體的每一個階段的變化。從第3年開始，通過頭2年的基礎，我對自己練功有了一些新感受。比如，特快行功，這個功法是救命功，對於身體裏有腫瘤的患者是必練的功法，但我每次練習後都會覺得很飽，諮詢了老師，找出可能身體太弱的緣故。我就改練了中快行功，練中快功令我覺得感覺很好，練完精神不累，也沒有出現飽的感覺，於是，這個中快功就代替了特快功。中快功的要領動作比特快功多，需要多練習來協調。一開始，我邁步總是太大，導致呼氣“前腳松，後腳弓”的時候，後腳跟總是離開地面。還有一個問題就是我的動作不流暢，像是機器人，砍開一段一段的做“吸吸，呼，平”。老師說，這樣身體裏的氣運行就不流暢了。這可怎麼辦呢？經過練習，我邁小步，確保後腳不會因為步子大，腿短而在呼氣時離開地面。我又在動作擺手上研究，怎樣可以令動作流暢又到位呢？要點就是像自己身前有河流，手擺丹田，環跳，鼻子吸吸；感覺身前的河流慢慢流往右邊，轉腰轉頭，嘴巴呼；然後隨河流回中間；再同樣方法往左。當然不是想象裏有河流，因為練功時意念“動”的東西會靜不下心，河流只是動作的形態意象。這樣，練中快功時我的動作就不會像機器人，體內氣也就流暢一些了。還有就是轉頭不要過大，先轉腰45度，再轉頭45度。在練習中快功的時候，我沒有了像練特快功時的焦急，取而代之的是寧靜和享受。

到了第4年，我的感情狀況出了問題，每天哭。現在回想也真的是不應該。但當時就是控制不了。那時我的狀態肯定愁壞了各位師兄師姐，他們都在想辦法幫我從傷痛中儘快走出來，因為傷心對病情十分有害。於是他們有的找我一起吃早餐，有的陪我聊天，聽我哭訴，有的找我吃糖水吃飯，有的教我跳舞。現在我走出來了，心中都是滿滿無言的感激。我要好起來去幫助別人！

這一年，因為情緒的問題，我練功的質量不高，開始研究點步功這個功法，發覺這是一個很好的調節情緒和身體的功法。先從功理上看，一步點它主要通過勢子導引與呼吸導引的密切配合和相互作用，調動人體奇經八脈的“正氣”加速運行，加強人體對邪氣的進攻與防禦能力，極大提高免疫功能。點步的時候，用腳大拇指內側點地，刺激“大敦”和“隱白”2個穴位，輪流交替點右腳大趾（肝經）和左腳大趾（脾經），能調整陰陽，可以使內氣從身體右側順著陽經下來，通過右腳大足趾“飛經走氣”傳導到左腳足心，通過左腳的三條陰經（肝、脾、腎）導引上來，配合任脈、督脈、冲脈、帶脈、及其他奇經八脈，通全身。因此全身的陰陽經得到調整，“內氣”流暢，疏通經絡脈道。同時手中指點手心“勞宮”這個穴位，刺激勞宮穴有助強化心包經，減少外邪對心臟的傷害，從而泄心火，讓思維恢復清晰，焦急、浮躁的情緒也得以重現平和。經絡疏通了，情志也就得到改善。通過我每天練習點步功，慢慢的我的情緒得到了好轉。

但這並不是情緒出問題時練的，因為情緒波動時按道理是不宜練功。我自身總結出的感覺應該是平時常練點步功，讓身體經絡疏通了，當遇到問題時，情緒就不會太大波動，就算遇到重大打擊，也會比較快的能排解焦急，更重要的是不會讓情緒問題傷害到身體的健康。

剛開始練點步功的時候我也遇到一些練功的問題，就是步子大了，點地的位置要麼兩腳距離太開了，要麼太近了，我也發覺當點地位置不對時，身體重心會不穩。後來經過自己對鏡子練習，老師的查功，原來問題是我在點腳的時候會不覺意的提高點腳的那邊身體，這樣就不對了，應該是重心移動到站立的腳上，而不是整個身體的歪過去，應保持百會朝天。另外一個問題就是節奏，相信剛開始練點步功的同學都會遇到節奏問題，因為點步時是3個動作一起完成的，分別是腳點地，手點勞宮穴，呼氣。所以練習這個功的時候，一開始心中有個口令，就像師兄師姐們帶練功的時候一樣，剛練的時候都會動作生硬，像機器人一樣跟着口令斷開一節節，但不要擔心，當熟悉了節奏，動作熟練了，就可以開始配合

呼吸，動作就會流暢了，最重要的就是讓氣在身體裏流暢的循環，再來就要靜心，做到視而不見，聽而不聞。我現在仍然在練習。

到了第5年，我開始去修心練“靜功”，因為這年世界各地都出現了一種新病毒“新型冠狀肺炎病毒”，這個病毒十分厲害，全球蔓延，導致很多人喪生。安省也為保障民衆的安全，實施了“限聚令”，“居家令”。我們郭林氣功的集體練功聚會被逼暫停，改為網上聚會，所以，我少了出外練功，多了家中練功。其實每年冬天和天氣不好的時候我都會留在家裏練，只是今年特殊，令我會有時間去理解一下升降開合鬆靜功。我發現“升降開合”是一套有靜有動，主要是調息的功法，它可以作為一個獨立的功法，也可以作為其他功目的預備功，比如，在練吐音功之前可以練一個升降開合來幫助身體的放鬆。他有3種手法，對應身體指標：指標高用降指標手法，指標正常用普通手法，指標低用昇指標手法。這是一套可以辯證施治的功法，對癌症患者有很大幫助，因為無論是治療期間或是經過治療，我們的身體有了很大的傷害和虧損，指標都會有一段時間不正常，這套功法就可以幫助我們調整身體。另外“升降開合”是一套很好的放鬆功法，郭林氣功重要的“松腰鬆垮”的精髓在這套功裏面，因為如果腰不鬆就很難達到“上下氣”的調動運行，繼而影響“內外氣”的交換。必須要放鬆腰部，不要挺肚子；放鬆肩膀，不要聳肩；放鬆手臂，不要像衣架一樣撐着；放鬆膝蓋，不要用力。還要保持百會朝天，眼目平視前方，不要在放鬆的時候不覺意的低下頭。我自己經驗覺得，練這套功預備功的時間可以稍微加長一點點，不要心急去“完成”他，要等待身體充分放鬆了，心境充分平靜了，進入氣功狀態時再開始。還有就是練好一個方向後，不要馬上“撇腳”做下一個方向，應該有一個稍微“稍息”的停頓時間，不用太長30秒就可以，在這個“稍息”時間裏面，我們可以定一定神，吞嚥一下口水，讓身體裏的氣慢慢運行再開始做下一個方向的練習。再者，就是這套功法裏最重要的“重心的移動”，相比起其他功法，“升降開合”是最多重心移動的功法，通過重心的移動，可以調整陰陽，做到氣的循環和內外交換。所以，練這個功的時候不要心急，“重心移動”要在“升降”和“開合”之前，而且不能快速移動，要慢慢的前後移動重心，腳站定後再做“升降”或者“開合”的動作。最後，也是最重要的是我們的意念。郭林氣功不止有勢子導引，通過動作去調整身體狀態；也有意念導引，通過意念去幫助調整精神狀態。而升降開合也是一套比較於其他功法來說，相對要求意念導引比較多的功法。在練習升降開合的時候，我們輕閉雙眼，意念在一個自己舒服的大自然環境裏練功，意念體內的氣慢慢昇上印堂，撥開雲霧（撥開不好的東西），采日月的精華，來補充我們的精神；然後意念氣慢慢往下到中丹田，雙手撥開枯木，采大地的精華來補充我們的身體；最後，意念氣緩緩下降到下丹田（會陰），撥開

砂石，采大海的精華來補充我們的精氣。這些都是意念，不是真的有日月，大地，大海。所以，練升降開合是我覺得很舒服的一套功法，練完會覺得身體輕鬆，精神充沛。

今年是我練功的第6年，我依然有好多功法功理需要學習，老師提議我可以多些嘗試去練習“特快功”，因為這是一個非常好的功法，建議我可以先嘗試特快慢走，或者做多一輪中丹田3開合來調整，看看可不可以做到更好的氣化，目前我還在體悟中，也會積極參與集體的查功，期望日後可以幫助其他癌症病人。

郭林氣功給了我第二次生命，這根“救命稻草”不僅僅要自己牢牢抓住，更需要讓更多人受惠。

Katy



9. 我和郭林气功结缘

Michelle Li



可以说，没有郭林气功就没有我的今天。我和郭林气功真正结缘源于孙云彩老师，是她带领我们认识和学习郭林气功。2015年，我不幸被诊断患了乳腺癌，并于当年七月做了保乳手术。当时我刚完成博士学位来到加拿大不长时间。知道得了癌症，我特别心灰意冷，我一直认为癌症就等于死亡，也从来没有跟癌症患者交流过，因为我从来没有想过癌症会在我身上发生。经过两年抗激素药物的治疗，2017年，医生发现我的肺部和肝各有两个结节，他们认为是乳癌转移，因此，我的乳癌从中晚期变成晚期。我是个基督徒，在我感觉走投无路的时候，教会的姊妹建议我去跟孙老师练郭林气功吧。就这样，在一个阳光明媚的星期天，我来到郭林气功练功场，认识了孙老师，一个和蔼可亲又爽朗的老太太，也认识了我们的叶老师，一个非常严肃的老先生。我记得当时我跟孙老师说，我一定要跟她学。我已经没有时间犹豫该信还是不信，因为我别无选择。我成了孙老师的郭林气功2017班学员。

郭林气功使我更积极的面对人生。来到郭林气功班，孙老师给我们每人发了一本《癌症不等于死亡》。我把这本书认真的从头读到尾，特别被触动。孙老师就是我们的榜样，积极练功，乐观开朗，坚强勇敢的面对疾病，并智慧的生存下来。被书中活生生的例子所鼓舞，我和练功班的同学，在孙老师和叶老师的指导下开始‘吸吸呼’‘吸吸呼’的自然行功。我特别记得孙老师告诉我们，做自然行功的时候，迈出步子时要气定神闲，面带微笑。经过两周的认真练习，我惊奇的发现我变的能吃能睡了，而且我吃靶药带来的副作用也在减少！寒去暑来，我坚持每天户外至少练一个自然行功，检查结果一天比一



天好。一年后，2018年夏天，医生说在我的肺里看不到癌细胞了！我特别喜欢自然行功，练完后整个人感觉特别的轻松平和，练功也改变了我的急躁的脾气。每当生活中遇到难处，我就想到孙老师，气定神闲，面带微笑，一切难处就过去了。

我常常想起孙老师的话，得了癌症要能活下去必须要有智慧。我是个基督徒，相信不论是生死主耶稣都与我同在，因此，我不再畏惧死亡，我的信仰救了我，也使我明白了生命的意义。除了认真练习郭林气功，配合西医的正规治疗，我也积极寻找中医疗法。经过一年练功和治疗，我的肝部结节也在变小和消失，逐渐恢复了健康。2018年，经过医生同意，我来到中国工作。2020年因为covid-19, 我停留在多伦多，在保护好自己的情况下，每天仍然坚持到户外练功。2020年4月，作为广东省政府特邀高级人才我回到广州工作。感谢孙老师，叶老师和学会的其他导师的帮助，也希望他们能够带领郭林气功学会和同学们继续前行。**癌症不等于死亡，让我们坚强，快乐，智慧地继续前行。**

Michelle Li



10. 跟孙云彩老师一起学功的日子

伟娜



今年是郭林新气功走上社会50周年，走上北美20周年的特殊的一年。值此机会跟大家分享一下我的故事。能够在人生的最低谷遇到孙云彩老师和成为多伦多郭林新气功学会的一员，是我能够想到的最幸运的事：让我置于死地而后生，看到了乌云背后的光亮，让我不再胆怯，而且心怀温暖，勇敢的朝着希望前行。

2018年9月底我被确诊为卵巢癌晚期，当时已经转移到腹腔内十多处，包括大肠，胃部，多处淋巴节，腹腔膜，肝脏膀胱脾脏区域，甚至到了胸腔。腹部严重积水，看着像怀孕9个多月（多希望是！）。当时是每周去医院看急诊抽一次积水，每次都能抽出两三升的积水。治疗方面经过了将近15个小时的手术，两种不同的化疗，静脉注射和腹腔热灌化疗，也做了肠痿手术，切除了部分大肠小肠。中途发生了几次意外，连续7个月每个月都会去医院急诊报到。2019年又做了第二次手术，5个多小时，恢复肠道和正常饮食。后来一直服用靶向药维持治疗。

从第一次手术到目前不到三年的时间，如今我已恢复正常生活，可以说是治疗期的稳定期吧。认识我的人都不敢相信，经历了这么多，但看起来无论是从气色还是体能，都恢复的挺快的。只有我自己心底知道，这一切都来之不易，和每天习练郭林气功，还有应用孙老师的有序生活论，生活气功化密不可分。

我的前半生，应该说还是比较风调雨顺，有稳定的事业，还有幸福的家庭。刚过40岁生日的我，感觉幸福的人生刚开始，两个可爱的女儿。我告诉自己下半生不要那么拼了，可以开始享受生活了。可是现在才明白，以前的身体消耗太大，免疫系统终于支撑不住了。

认识孙云彩老师，是我新生活的起点



化疗之后我曾经试图寻找过很多其它的方法来帮助我们恢复体力，修心养性。可太多的康复运动和拉伸都过于强烈，我当时连胳膊都抬不起来，腹部也不能弯曲，根本做不了那些动作。饮食方面我也花了很大的力气，做了很多的研究。可是各种各样的信息各说不一，我真是不知何从下手。我也试图想参加一些插画班，或者学习茶道，可都没有适合我精力体力的课程。

直到有一天我在网上查到了郭林新气功，拜访了多伦多郭林新气功学会，看到了那么多曾经得过癌症的人都健康的活着，我深受感触。当时是前会长阿Paul接待的我，很亲切，很暖心，他耐心的跟我讲解郭林新气功的功效和学员康复的故事，说我们很幸运，有丰富的孙云彩老师授课教功。我想不到世上还有哪种不吃药，不打针，又没有副作用的补品，能够通过自己的努力提升体能，帮我走向康复之路的。我毅然决定，开始学习郭林新气功，而且一坚持，就是两三年，风雪无阻，如今它已经成为我生命中不可分割的一部分。

还记得第一次听孙云彩授课是在老师家大楼里的游泳池旁。85岁的孙老师风度翩翩，神采飞扬，连续给我们讲了三个多小时依然眉飞色舞，声如洪钟，面带微笑，没有一丝累意。我当时真的被震撼到了，有种脑洞大开，醍醐灌顶的感觉。跟我们相比，孙老师才是真正的80后！

第一节没有怎么学功，但我学到的做人的道理足可以让我终生收益。孙老师说气功=修心（定下心，定下思维方式，定下神，心才静）+养性（性格，人性）。她一眼就看到我的问题，就是身体和精力消耗太大了，需要马上止损，要彻底改变生活方式。首先断舍离，舍去损耗消耗身体能量的东西，不再做伤害身体的事情（因为在那以前，我借着生病每天都赖在床上看几小时电视剧。从那天起，我就戒掉了这个卧床不起的坏习惯）。孙老师说练功不是灵丹妙药，是长期的投入，需要每天投入大量的时间，而且风雨无阻不能间断。每天去户外“上班”，把去吸氧，去锻炼当成上班，每天都去上，别人挣钱，我去挣命！

老师提出要重建生命功程。远期目标是康复，未来的8年，10年。近期目标是一个月增胖1-1.5磅。因为我当时看着就像一个电线杆，又高又瘦，好像一阵风就会把我吹倒。孙老

师讲到要把每天的24小时好好划分，要规律化的生活。保证每天睡觉8小时，吃饭4小时，练功3小时，全家快乐1小时（合唱，每天一笑，笑出声）。天天高兴，好好睡觉，努力吃喝，坚持练功！

看到孙老师作为一个Cancer幸存者的状态这么好真的是大鼓人心。孙老师说的让我觉的最幽默开心的话是，“如果没有癌症，我可能还活不了这么久”（我也想几十年后这样说！）。可能癌症也是一件好事，让我们能够从此爱惜自己的身体，珍惜每天的生活，活出更好的自己。我脑子里顿时浮现出一个画面，几十年后的我，也要像孙老师一样开怀大笑，孙老师的今天，就是我努力实现的明天。

为什么选择郭林新气功？

自从选择郭林气功后我就没有懈怠过，虽然功龄不长，但是我每天花在练功和学习上的时间应该会比较长的。前两年，我每天会花6个小时在练功和学功上。每天早上我去公园上班，基本上完成大部分的行功，包括自然行功，升降开合，吐音功，特快，有时候中快，还有点步功。然后下午和晚上会做一些辅助功，比如说手棍，脚棍，头部按摩功，运指健脑功，点步功，加上看书学习。除了一些特殊情况，比如说看医生，去医院检查之外，或者身体实在不适，都会保证每天的练功时间。冬天加拿大很冷，零下20度，体感零下40度的日子里我也会出去练功，下大雪的时候没有路，我会拿一个铲子给自己铲出一条路来吸吸呼，而且我很享受，一点也不觉得辛苦。为什么会选择郭林气功而且一丝不苟，日复一日的不停的练习呢？

1) 赞同郭林气功抗癌的功理功法

首先我是接受赞同它的基本理论的，就是癌细胞怕氧气，和运动康复。中医的经络学，或者是皇帝内经都很好，但这些对普通人来讲学习还是有一定的难度。郭林新气功简单易学，道理浅入深出，容易看懂，容易理解。不需要很多经络的知识。

2) 病入膏肓，没有药物可以治愈/ 我找不到比郭林气功更好的方法

卵巢癌是妇科癌症的第一杀手，像我这样中晚期的病人5年内的生存率是19%。加上有BRCA基因突变，患乳腺癌的风险也是非常的高。每次去Princess Margaret Hospital见医生的时候，我的主治医生都会跟我说，你这个病是治不好的，而且复发的几率基本上是

肯定的。我一直都在期待医生能给我一个稍微满意的，能治愈的，有希望的答案。但是我在西医那里都听不到。

孙老师说郭林气功不是灵丹妙药，世界上也没有灵丹妙药，要不然就不会叫癌症了。但是呢，至少练习这个气功，从古到今有很多人都活下来，然后我就想为什么我不能呢？孙老师也说过，“你要尊重医生的判断，医生说一定会复发是站在细胞学的角度上分析。要坦然接受这个诊断，并且提高警惕。但是我们通过大量吸氧。改善细胞分裂，建立良性思维，改变细胞分裂的模式，就会达到控制复发转移”。孙老师提醒我要为生命而练，五年之内，一定要一丝不苟，千万不能马虎大意。这又坚定我的信念。虽然努力不一定能成功，但是不努力一定不成功。我为什么不能为第二次绽放生命之花而努力一下呢。

而且郭林气功不仅仅是气功，它是一个全套的方案。包括改变对生活的态度和个人情绪的调节，饮食等等。我实在是找不到比它更有效的方法。

3) 害怕肺转移，对症下药

即使经历了那么长时间的手术，和那么大剂量的化疗。化疗后的CT仍显示我肺部有阴影，怀疑转移。而且是肺部中叶，我咨询了一下我的朋友，他说你这个位子不好，如果是上叶和下叶的化还能部分切除，可是肺部中叶，基本上肺部都要切除了。当时我真是觉得天昏地暗。所以当我读到郭林气功的吸吸呼，大量吸氧，尤其是高文彬的例子，双肺糜烂都扭转乾坤了，我觉得就是它了！我一定要好好的学一学。

4) 为复发转移赢得时间-绿色靶向药

我这种晚期高浆液的类型复发率非常高。我看到有一些活了5年10年的病友其实活的很艰辛，很痛苦。复发周期一般都只有6个月。就是说，刚刚化疗完休息几个月就又复发了。所以我的目标当时并不高，就是想通过练习郭林气功好好的恢复体力和元气，拖长下一次复发的时间，这样才有精力去奋战。增强免疫力！像孙老师说的那样，郭林气功就是绿色靶向，没有副作用，而且即使服用靶向药，可以延长耐药时间。

5) 最支撑我前进的动力

在我生病最弱的时间，最支持我前进的动力，让我这么执着的练功的源泉第一就是我自己

强烈的求生欲。我意识到没有人能够挽救我，只能靠自己顽强的意志去努力，自己想活下来，才有希望。第二就是我的家庭。我先生为了我付出了很多，我们家没有老人和亲戚帮助，都是靠他一个人。孩子又小，我觉得为了他们我也要活下来，我的健康就是对他们的付出最好的报答。

我给自己定下小小的目标，先活到小女儿上小学，然后是大女儿小学毕业，中学毕业，我的生日，家人的生日，等等。每过一个小目标我们就全家庆祝一下。

6) 为什么练习郭林气功还是会复发和转移？

有人会说，为什么练习郭林气功还是会复发和转移？我觉的这个并不是一个因果问题。你看到的是一些功友，练习了郭林气功，但是三年五年又复发了，可是如果他们从没有通过运动康复，清晨去吸氧锻炼，也许更早就会复发，更早的耐药。靶向药药力平均最多只有2年，可我们郭林学会的学员有许多人都达到了4年5年，甚至7年8年都没有耐药。

癌症，之所以它叫做癌症，就是因为它的反复性。为什么手术切掉了瘤子，化疗后过了几个月癌症又回来了，因为你的身体的免疫力已经下降，它达不到抑制癌细胞成长的速度。日本很多90多岁长命百岁的老人死后身上都发现癌细胞，事实上即使是正常的人每天都会有成千上万的癌细胞分裂，但是正常的人免疫力强，这些微弱的癌细胞自动自生自灭了。而郭林气功，就是通过每一天一点一滴的锻炼，水滴石穿，循序渐进的改善你身体的结构和提高你的免疫力。

从另一方面讲如果说长成一个5厘米或10厘米的瘤子需要十年或二十年的时间，怎么可能练一下郭林气功3个月5个月它就消失呢。同样都是练习郭林气功，每个人练习的方法也不一样所以功效也不同。如果没有松和静，没有花足够的时间去练习，或者是练习的时候还是胡吃海喝，没有管理好自己的情绪，脾气暴躁为小事烦恼抑郁，过大的心里压力等等等等。这些所有的因素都有可能成为导致癌症复发转移的原因从而带来练功的挫败感。

练习每个功的心得体会

我学功的态度就是一个傻字。孙老师曾经说过有两种人可以学成郭林气功，第一种，就是

傻傻的，不去想太多。这种傻，不是不学无术的傻，而是只管耕耘不想收获的傻。不去走捷径，不太在意得与失，放开又专注的去练，年复一年日复一日的练就一定能练好。第二种呢，那就是悟性非常高很聪明，而且又勇于钻研，就是他把那个郭林气功真的学透了钻研透了。一个典型的例子就是于大元，他本身就有舞蹈的功底，听说郭林老师教了他半个钟头就掌握了松和软。那我觉得呢，我只能是那种傻傻的人，傻傻的跟着练，所以这也是一直以来我学郭林气功的态度，我记得孙老师有次跟我说伟娜这孩子练功够傻啊，我听到真是觉得很开心。我觉得这对我来说是很大的赞美和鼓励。

预备功的预备功：物质准备，带好水果坚果，看天气预报。夏天抹防晒霜，带墨镜（保护眼睛，更容易入静），雨天带雨衣，如果草地湿穿防水鞋。

场地的选择！选择你熟悉的场地。从家门口操场到附近的公园，或是森林覆盖面积大的野外。没有最完美的，只有最适合你的。

自然行功

每天早上就开心的事，就是去上班。上班第一件事就是自然行功。早晨的空气比较新鲜，外环境和内环境都比较安静。自然行功是我能想到最好的开始一天工作的方式。我觉得清晨的时间嗅觉也特别灵敏，能够清醒的闻到树木花草的清香。也会有一丝徐徐的凉风吹来，特别的美好。

自然行功就是要开始放松自己的身体。虽然它比正常的运动慢，但是却能活动到身体的每一个关节，因为身体的每一个肢体都是在动的。这样内部的经络才能通畅。中医不是说痛则不通，通则不痛吗。我始终相信，你如果把体内所有经络都打通了，就能达到治病的道理。为什么皮肤表面的伤口容易愈合，因为它通风，吸氧气。内部的淤积更难愈合，自然行功就是让你的每个汗毛，每个经络都开始打通了。还有就是虚腋。冬天的时候可能你夹着胳膊练习都毫无察觉，但夏天学功的同学其实更能感受到，因为腋下会有汗，一旦虚腋了，就很通畅，尤其是有风的时候。对于乳腺或上焦有病的人，这个虚腋会帮助你通风，保持淋巴结不会淤积。

自然行功，这个自然名字取得很好，真是一语双关。一方面它是讲找到你自身最自然的状态。另一方面是指你在自然界，大自然里行功。更能吸收大自然的精华，更能理解到天人合一，找到你的“自然态”。

像如今大多数人都是多年在市区生活，平时工作又都是室内和电脑打交道，到了大自然肯定开始不习惯。举个例子，春天多伦多的毛毛虫特别多。如若是在以前我肯定吓的惊慌失措，可是现在我却能镇定从容的面对它们。甚至有次收功的时候突然感到一个毛毛虫在我的脖子上，我也只是轻轻把它移开，一点都没有打扰我练功的宁静，继续气化，收功。到了初夏，各种小飞蛾（我的老朋友毛毛虫）还有小松鼠上串下跳。可是我要每天来这里练功，必须要接受他们，要学会共存。毕竟他们比我先到，这是他们的地盘。所以心情就愉悦很多，其实小飞蛾的时间也很短暂，我也不知道他们后来跑到哪里去了。在大自然里感受春夏秋冬，四季交换，每个季节都有它美好的时间。

另一个问题就是如何对付七情六欲的思想干扰。练功时总是会想到一些烦心的事情，而且一个接一个。孙老师说就像天边的云，飘来了，又飘去。可能练完你也不知道你想什么了。这些都是正常的反应。

还有一点要记住一定要转头，不然没有高血压也会得上高血压。这是我在大元的书里学到的，所以印象很深。最后就是一定要放松大脑。我的经验是可以选择 1) 看远方一颗树 2) 想一下呼吸 3) 微笑，喜乐了身体就松了。心里充满黑暗的人是不愿意让阳光照进来的，所以要打开心扉，让阳光射进来。让自己开心愉悦。既然重生了，就要做更好的自己，不要再像以前那样为小事郁闷烦扰。要爱自己！

收功也很重要，因为它是收获。如果说自然行功是耕耘播种，收功就是收割果实。比如说我们要玉液还丹，这个津液其实是增强免疫力最好的补品。然后你的身体气化，经络打开畅通无阻，这就是收获。所以一定要收功，要不然真的是白白努力了。而且一定要休息，因为刚练完一个功你的气息是活动的，你如果不等到身体平静了急着去练另外一个功，气是会乱的。可能还会伤身体。身体的平衡就打乱了。还有马上看手机也是不好的习惯，会破坏气场。

孙老师说过不要去刻意模仿动作和形式，要走出你自己的风采。学习自然行功最重要的就是自然，因为每个人都有自己的特色，每个人都有自己对松和静的诠释。在我的眼中Joseph大师兄走的潇洒大气，逍遥快活；Susanna师姐走的优雅美观，身轻如燕；叶师傅走的玉树临风，导体令柔；小宝走的恬然自得，引气令和；Joanne走的轻松自如，落落大方。看到他们每一个人都是一道美丽的风景，每个人都走出了自己的风采。



特快功-郭林气功的王牌功

最早喜欢特快功是因为我走路的速度比较快，走路快反而觉得不累。而且郭林气功的特快又能起到活血化淤的作用。我一般会选择在树木多的地方走，觉得负离子多，更能大量吸氧。而且走的时候挥动大臂，感觉整个胸大肌得到了锻炼，有种自己很健美，很有生命活力的感觉。

其实提高体温，也是最好的提高免疫力的方法。为什么蝙蝠不得癌症，平均体温40度。为什么心脏不得癌症，因为它总是在运动。人体的体温降低一度，免疫力就下降很多，35度就是癌细胞喜欢的温度。所以我们一定要改善自己的寒性体质，让自己动起来，温暖起来。

手棍帮我突破松腰

我练郭林气功第一个比较大的突破，就是松腰。从第一天学习的时候听到的最多的一个词就是，松腰松跨。可到底怎么松腰，什么是松腰呢。我曾经问过很多师兄师姐，到底怎么去松呢。他们就说，你去练手棍吧，手棍可以帮助松腰。可是我练了很多次，还是感觉不到。大约在学功5-6个月的时候，终于有一天，我忽然感到一种感觉，好像是量变变质变，我感觉到腰松了。这是一种很奇妙的感觉。郭林气功有很多东西都是只可意会不可言传的。我今天试着描述一下它。就是好像腰可以轻松的拔起来或者放下去的感觉。好像是髋部有一条线把你的身体分为两段，你松的时候上半身就像泄气的皮球可以压在上面，你转头转腰的时候，就像一个小木偶被背后脊椎上的线牵着，腰部彻底放松不用力，有

阵风吹来都可以随风摇曳。

感受到这一点后，我真的是感到非常的享受练功的过程。尤其是自然行功和中快功，有时候我真的感觉到自己的身体可以随着大自然摆动，风吹到哪，我往摆到哪里，天人合一，和大自然交换能量。真的是一种享受。

最美的功

最美的功我觉得还是升降开合和三步点。有一次我在下雪天练习的时候，旁边有路人经过不经意赞叹到：“You are so beautiful!” 化疗后伤痕累累的我感觉不到身上有哪一点会用美丽来形容，但是在那一刻，我忽然觉得自己很美。雪花飘飘，滋润在我心底。

练功最大的收获

有人会问，你天天练这个，到底有什么好处啊？我想，每天早上睁开眼睛，我还好好的活着，那就是最大的收获。当然，我自己也实实在在感到了身体很大的进步。

1) 首先呢，就是体重的增加，它其实是一个漫长的过程，可以说前6个月我一直练郭林气功，但体重并没有怎么增加。孙老师经常会问我，你长胖一点了吗？我都不好意思回答。我说可能重了一磅半磅吧，可有时上个厕所又回去了。我经常会觉得，我怎么增重就这么难呀，我也在饮食上做了很多的research研究啊，不停的学习，可是就是很难长胖。后

来我干脆就不称体重了。但是第一年过后，蓦然回首，我发现比前一年7月的我增加了5公斤，我觉得这个成绩还是很可观的，平均下来每一个月都长了一磅呢。所以说真的是不能急，要慢慢来。

2) 肠道的改善。像我这样做过妇科手术的，很多人有便秘，肠粘连或肠梗阻的现象。我自己都没有过。而且排便比以前还有规律。以前肚子咕噜咕噜的叫，现在好像也没有了。

3) 心脏的改善。化疗对我最大的伤害就是心跳过速。我去年的时候坐着不动，张开嘴一说话心跳就能达到105次以上。可是经过一段时间的练习，每天练习手棍，按摩劳宫穴，对心包经有很大的保健作用。尤其是有次跟孙老师请教了呼吸的深浅，如何调动丹田气，我练行功的时候突然就不那么累了，而且在最节省能量的情况下，动中有静，心跳达到了

保护。

我练功的时候会带着一个运动手表可以跟踪我的心跳。我惊人的发现，在我入静练行功时，心跳最低每分钟可以在40多下。开始我还以为是看错了。经过几个月的反复才让我确定郭林气功的松和静真是强大呀。

4) 精神上的充实。生病后不能拼着赚钱了，可以说是物质上趋于贫乏，但精神上我却感到非常的丰富，每天都能够学到新的东西，体会到新的感受。通过一段时间的断舍离之后，感觉对物质的追求也没有那么多了，反而更觉得充实富有。还有一个很好的习惯，就是我现在比以前更爱学习了，可以静下心来看书学习，视野变的更开阔了，心情自然就会更豁达。

说了那么多，这两年最大的收获还是在郭林学会结识了很多的师兄师姐和知心的朋友。每一位师兄师姐都是我的榜样，他们康复治愈的故事激励着我，他们耐心无私的奉献鼓舞着我，他们身处逆境却依然开怀乐观的心态震撼着我。从他们身上，我学到的不仅仅是功理功法，还学会了如何奉献爱心，以更好的心态去生活。他们的陪伴和关爱让我有更多的勇气去迎接新的挑战。让我感到我并不孤单，我们在一个相亲相爱的大家庭里相互支持相互鼓励。这些都是我孤军奋战所感受不到的。

最后，我想说的是，我很感恩。我很感恩，能遇到孙老师这样一位恩师，更感恩多伦多还有这样一个充满正能量的气功学会。一路走来有太多的人需要感谢，我相信我认真练功努力康复就是对他们最好的回报。郭林新气功它走的是一个群体抗癌的路线，我们要互相支持，抱团取暖，共同前进！希望大家一起努力，走向康复之路！

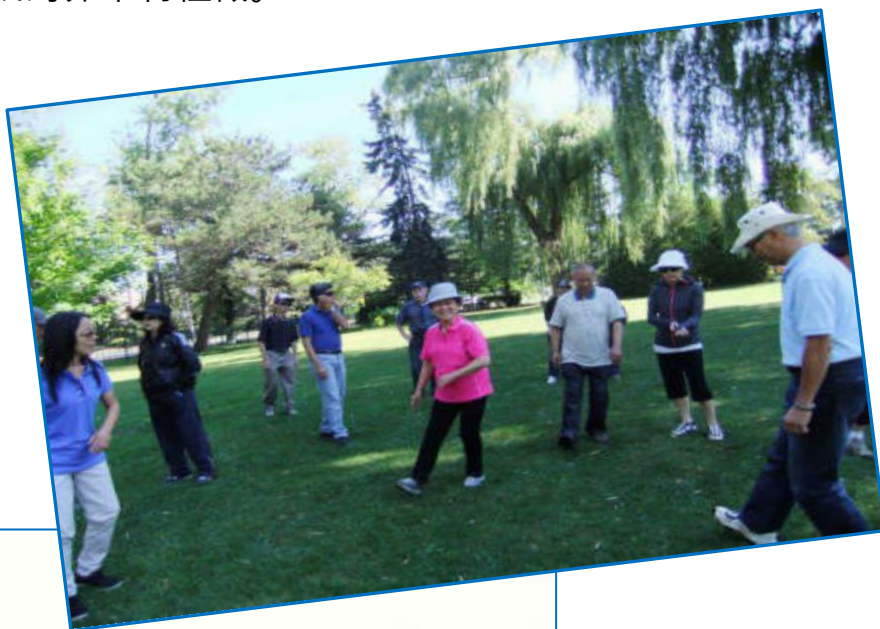
2021年8月于多伦多 伟娜



11. 多倫多郭林氣功學會



創於2002年（當時名為郭林氣功同學會，2008年改為現名），是在學會顧問孫雲彩老師帶領下組成的非牟利組織。





每一張照片，記錄了我們人生中與郭林氣功一起成長的步伐，見證了我們努力練功的點滴。

每一張照片都記錄一段歷史，都留著一個故事。









感謝您，孫老師！您是辛勤的園丁，培育我們這些嬌嫩的種子，使學會生根發芽，茁壯成長。

感謝您，孫老師！您的愛心，耐心，用心，燃點了黑暗中的蠟燭，給絕望中的學員重新帶來光明與希望。

感謝您，孫老師！一直鼓勵我們，關注我們，鞭策我們，帶領我們步向康復之路。

孫老師，感恩有您，無私的奉獻，無償的支持，悉心的教導，學會才能堅持至今。

孫老師，全賴有您，在茫茫大海中，指引着學會前進的航程。

孫老師，有您真好，有您的伴隨，是學會的榮幸。能夠跟您學習，是學會的福氣。未來的日子裡，學會會跟隨孫老師的腳步，繼續發揚及傳承

郭林新氣功！

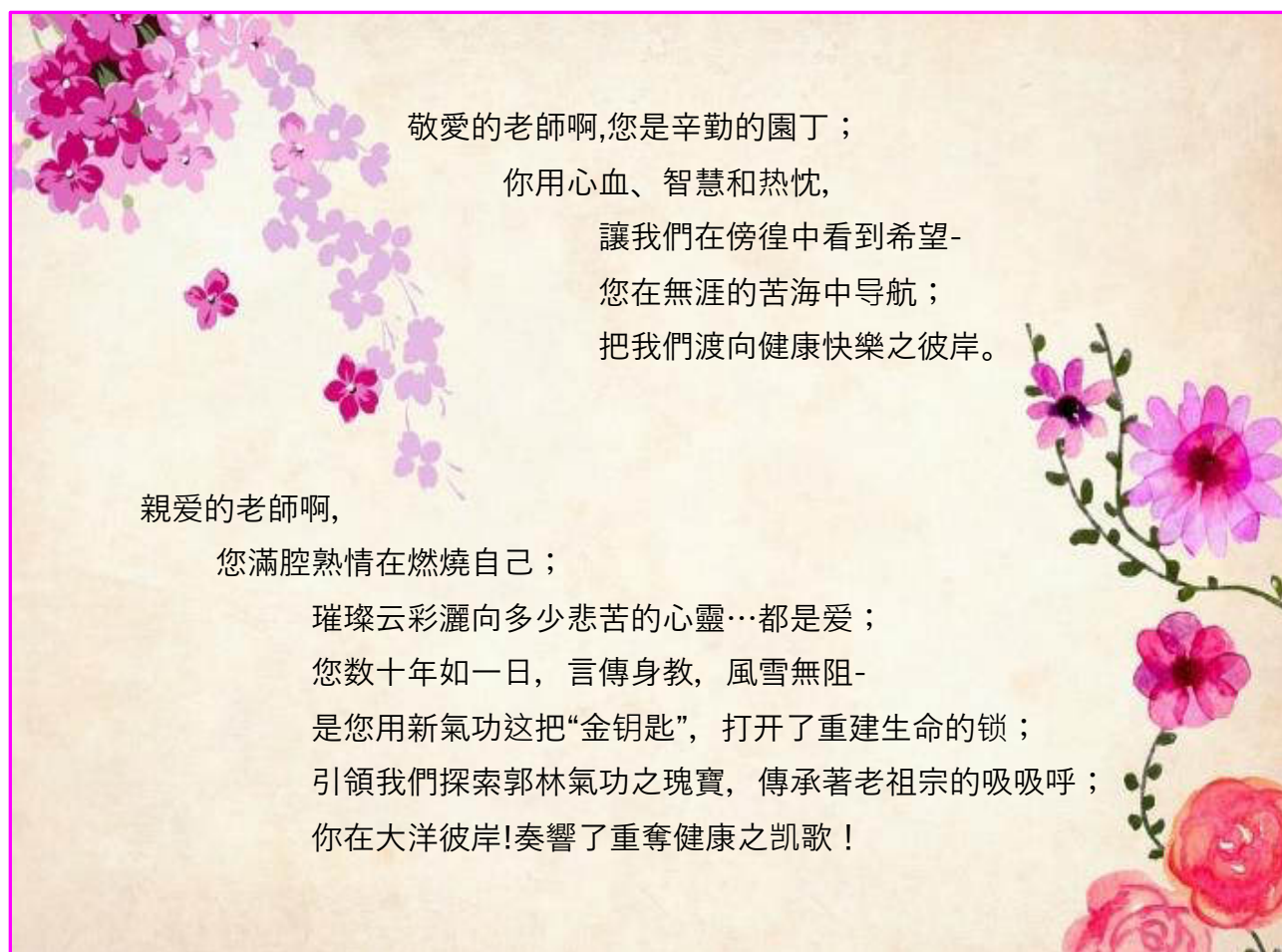
多倫多郭林氣功學會
2021年8月

12. 献给郭林新气功走上社会 50周年心中的歌...

北美學生 馬有國

馬有國 Ma Youguo 73歲男性

2007鼻咽癌2009肺癌手術(誤診)。2008年起, 師從北京來的孫云彩老師習練“郭林新氣功”至今, 在孫老師手把手的悉心教導下, 自己十年如一日刻苦練功, 徹底擺脫了癌魔的威脅; 治好了長時期困擾我的失眠症狀, 記憶力增強, 甩掉了十多年的高血壓藥物。練功以來, 從沒有傷風感冒過。所以懷著一顆感恩的心, 寫下了如下心中的歌; 獻給所有虔誠傳承郭林新氣功的老師——



可爱的老師啊，

您八十年華依然活力綻放，參天大樹見證您的輝煌；

您帶領一眾抗癌勇士，

奏出了人間最美麗的篇章；蕩氣迴腸…

延續著一個又一個生命的傳奇-癌症不等於死亡！

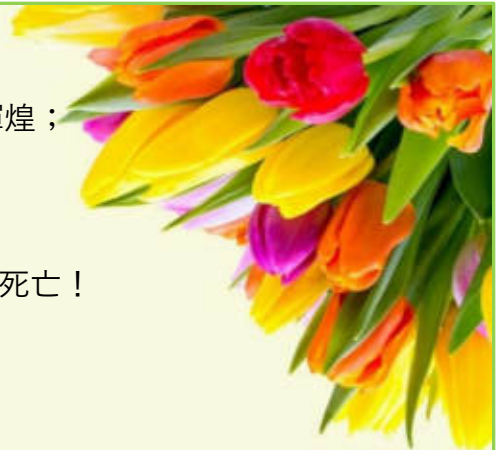
敬愛的老師啊，

您辛勤耕耘-遍地播種…

让人类优秀传统文化-郭林新气功，

扎根在北美遼闊的大地上；

期待永遠造福人類的健康。



北美學生 馬有國

敬上

2021/9/1于加拿大多倫多



13. 心得分享-自然行功功法要點



張富來(委員及輔導員) - 1949 年生於上海，58年移居香港，99年移民加拿大。2003年回香港時診斷出肝臟惡性腫瘤，進行了射頻消融術燒死了腫瘤，手術成功。從2003開始學功到現在。和大家分享一些我對練自然行功的領悟和心得。

老師的練功口訣明白易記，希望大家要時常背念，對練好本功有很大的幫助。

老師的口訣是“吸吸呼，邁小步，正吸側呼搖天柱，虛袖擺手歸丹田，自然鬆腰翹腳尖。”

自然行功是所有行功的基礎，練好了本功後對練其他行功可以收事半功倍的效果。

郭林氣功的要領或靈魂就是“松，靜，自然”，“圓，軟，遠”；

要做到“導體令柔，引氣令和”。

行功的特點是：“腳翹，手摸，吸吸呼”。

自然行功的肢體動作即勢子的特點是：“腳翹手摸邁小步，搖頭擺手歸丹田”。

自然行功雖然看似散步，但我們是帶有功理功法地走。特點是各關節要自然彎曲，不僵直，不起棱角，所有動作路線都呈圓弧形，舒展大方，出腳和手都要柔和，要用鬆腰的內力，以腰為軸，帶動四肢運動。

要走好自然行功，我覺得必須先掌握好以下的要點：

- 在走的過程中都要“舌舔上腭”，在保持“松靜站立”的狀態下，即“垂肩，墜肘，虛腋，松腕”，“坐胯，松腰”，全身關節放鬆的狀態下行走。
- 出腳的時候要“重心在後，高翹腳尖”，然後“輕放腳跟”。要掌握好身體要“上虛下實”，即上身放鬆，下盤穩定。（做好“坐胯鬆腰，氣沉丹田”可以達到上虛下實）。然後做好兩隻腳重心的移動，做到“虛實分明”。
- 在移動重心往前腳的同時，後腳松膝；在重心完全落在前腳時，後腳已虛透到了腳尖，達到前腳實，後腳虛；然後才輕提後腳，以胯帶動大腿，放鬆小腿，轉動腳腕，腳掌自然豎起，高翹腳尖，然後才鬆腰，輕輕放下腳跟，移動重心往前，然後虛後腳這樣一步一步走。只有做好坐胯鬆腰，才容易做到高翹腳尖；只有做好重心在後，走小步（前後腳不超過一個腳的距離），才能做到“輕放腳跟”，調動腳上的諸條經脈，尤其突出的是可以“調動腎經，強腎固本”。

- 腳部有足三陰和足三陽六條經脈，在腳中斷前後有陰翹，陽翹，陰維，陽維四條經脈，另加一條衝脈，共有11條經脈。所以走好腳步對調動經脈，調整陰陽太重要了。

我初學時練完功經常會腳跟疼痛，後來知道是因為沒松好腰，重心沒放在後面，因此腳跟落地時過重了。改了之後就輕鬆多了。

其實我們是在氣功狀態下走，故此不要太用力，尤其是要輕落腳跟，這樣才能按摩腳跟，調動經脈。同時也是在按摩整個腳底，包括腳掌和腳尖，也能刺激腳底的身體多個反射區。所以很多時練完功後會覺得腳底暖暖的。

另外我們一般走路都會有“八字腳”的情況。走“八字腳”時重心會偏向外側，即陽重陰輕。很多時老師都會提醒我不要走“八字腳”。

我練了很久都沒能改善。後來才領悟到在腳跟輕著地前把對準往內扣一點，那樣著地時腳跟腳掌就會是平整的向前方，重心平穩，不偏左或右。同時這樣也能做到“圓胯”，即兩胯成“U”字形，以利氣的流通。另外兩腳要走兩行平行線，兩腳相距約2個拳頭寬。一定不要走“天橋步”，成一字形。

初學時另一個問題是經常會“左手左腳”那樣走，自己也覺得怪怪的。我們所有行功都是左手右腳交叉走的，即左手和右腳同時行走，左手到中丹田時右腳跟剛好輕著地，右手在環跳穴，不會是左手左腳同時在前面那樣走的。後來發現問題是自己在做“起式”時沒做好或不在意。

“起式”是每個正功的開始式

這是很重要的，是使我們進入狀態，一定要做好才開始走。例如我們是先出左腳，那“起式”是重心先移往右腳，虛透左腳，坐胯鬆腰，提左腳，腳尖輕點在右腳掌側中心位約一拳的距離，左手放環跳穴旁約二拳距離，右手放中丹田前約一拳的距離，兩腳虛實分明，氣沉丹田。站穩了然後在放鬆的氣功態下先出左腳，左腳跟著地，移動重心向前，然後再開始擺左手同時上右腳。即同一側的是先出腳，後擺手。這樣走就不會有左手左腳的情況了。

再談擺手

擺手的目的是調整陰陽，元氣歸田，一手丹田，一手環跳。在來回擺動時肩，肘，腕關節都要放鬆，腋下要虛，手臂自然松直，保持弧形，不僵直。

擺出時用腰的內力，帶動肩胛骨，以肩關節為圓心，沉肩，虛骨，墜肘，松腕，上臂往外展，帶動前臂，帶動手腕，摸出去，擺回來，做弧形運動，前臂，手腕不用力，肘微彎，不要伸直，在丹田，環跳穴（胯旁）來回擺動。這樣才能氣歸丹田。同時調動手的三條陰經和三條陽經上下流動。癌症病友用瀉法，要掌心向下的來回擺動。

環跳穴是膽經，是陽經，中丹田所在的地方有氣海穴，是在任脈上，是陰經。所以摸擺的時候虎口一定要到位。環跳穴低於中丹田，因此擺手的動作是要有前有後，有高有低，有左有右，擺出擺入，目的是氣歸丹田，調整陰陽平衡。

自然行功每四步都要轉頭一次，叫搖動天柱。要先鬆腰，然後腰發力帶動肩胛骨，帶動上臂轉。徹底放鬆，不用力，用慣力輕轉頭部，以疏通六條陽經來回頭部。轉腰轉手轉頭是向同一個方向的。在轉的過程呼吸中處於不呼不吸的狀態，頭轉到側面時才呼，做到正吸側呼搖天柱。就這樣有節奏地，輕鬆的散步，做好松靜關，享受大自然。

呼吸和意念方面的一些心得

行功主要是以呼吸導引為主，而自然行功是以"中度風呼吸法"來行走的，在自然，放鬆的狀態下，不快不慢，有節律地行走。

"風呼吸法"是用鼻吸鼻呼，要出入有聲的呼吸法。呼吸不用力，要用鼻根吸氣而鼻翼不動。最初的時候我對"吸，吸"也掌握不好，不是太用力就是會覺得憋氣。後來明白可學小孩哭泣之後的抽泣時的呼吸就行了。

我們癌症病友的"中度風呼吸法"是"先吸，後呼"；"急吸，短呼"；兩個吸短一些，一個呼稍長些。比一般自然呼吸略粗，略強，略猛。強度不大，僅自己能聽到呼吸聲音。呼吸要節奏分明，呼和吸之間要有短的暫歇平氣，即在兩次"吸，吸"和一次"呼"加上各自的間歇平氣的時間要相等，呼吸平衡，都等於行走一步的時間。

手，腳的擺動要配合呼吸，即腳跟著地是"吸，吸"，另一腳跟著地是"呼"，因此在呼吸的短暫間歇時，手，腳也有很短暫的停頓。這也體驗了郭林氣功的要求"動中有靜"，"動靜相兼"。

另注意要"吸，吸"是在正面，第一次"呼"是在正面，第二次"呼"是在頭轉到側面時；在轉腰轉頭的過程中是處於不呼不吸的狀態。

意念導引方面

練功最怕是有雜念，緊張和用力。我們強調的是 "松，靜，自然"。

大腦入靜是意念導引的關鍵，可誘導體內氣機開動。靜然後能松，松然後氣才能運行。而且松也能夠幫助入靜。意念方面是要求丟掉煩惱，排除雜念，心安神靜，心平氣和地行走。要達到 "聽而不聞，視而不見，見而無意"，全身放鬆，大腦入靜。

初學功時很難做到排除雜念，事實我現在也經常有雜念的。當有雜念時可用 "數數法"， "聽呼吸"，或默念有益心身的詞句，以一念代萬念來進行意念導引。

另一種能令人放鬆的就是要臉部常帶微笑。這樣不單臉部肌肉放鬆了，不繃眉頭，所謂 "天庭常開保長生"，同時更可令思維放鬆，更易入靜。在微笑的同時，我們的舌頭也會自然放鬆的，讓舌尖輕輕點在上牙齦時，不用力的，自然會產生很多津液了，這津液也是身體的一寶。

我們初練功時可以先把注意力放在勢子上，待勢子純熟後再配合呼吸；最後再把意念放空，有雜念時就以一念代萬念的導引方法去掉雜念。就這樣先調身，再調息，最後才調心；把松靜關，呼吸關，意念關先後掌握好。這也是郭林氣功的另一特點，即三關分渡。最後做到三調合一，天人合一，每天在戶外享受散步，享受大自然。

最後想提醒的有...：

- 女子經期或孕期，心臟病及高血壓患者都不用 "風呼吸法" 行走，改用自然呼吸。
- 行功中如口中有太多津液時，可先停下來做三吞津，然後再做一次三開合，繼續行功。
- 行功時受到驚嚇或受到打擾時可先停下來，做一次三開合，待氣緩和後再繼續行走。故希望練功時不帶手機。
- 最好先熟悉練功場地，練功時不要心放在時間上，經常去看時間是否到了要換腳了等等。其實我們說每隻腳走 20分鐘，這也不是定死的；或多或少問題不大，但因此而心神不定就會影響內氣的產生和運行，影響療效。



14. 心得分享 - 升降開合鬆靜功



Albert Ip 葉大盛

升降開合鬆靜功是一套鬆靜自然的功，使人在放鬆自然的狀態下，能夠調動和產生更多的內氣，升降開合有三個穴位：上丹田印堂穴，中丹田氣海穴，下丹田的會陰穴，這三個穴位通過勢子導引《升、開、合、降》，使我們身體產生更多的內氣，經過氣化，速進新陳代謝，加強氣血循環、血液循環。

開始練習這一套功法時，其中最大的問題就是不能靜下來，滿腦子都是想著勢子，總是想着雙手的路線和到位了嗎？升到膻中穴？到印堂了嗎？下降到中丹田氣海穴？雙手到了在會陰嗎？後來想到對著鏡子練習擺手，讓雙手在升降開合時可以正確地掌握三個穴位的位置，重複地練習直到找到了感覺時就閉上眼睛去練習，結果都可以拿準了三個穴位的位置，收到不錯的效果。

這樣慢慢地閉上眼睛也能找到所要穴位位置，要注意就是在練功時不能想勢子，一想勢子就會意落於形，內氣是不會產生的，我這樣做為的是手隨着意念導引與勢子導引時，雙手慣性正確地活動，也是意引氣，氣引形。

為了能放鬆入靜，讓意念導引和勢子導引配合得好，我就在預備功鬆靜站立時過好鬆靜關，自己幻想在一個有樹有草有花，又有藍天白雲，在溫暖的陽光下，盡享那一片寧靜，這時人也靜下來，鬆下來，我們的老師「圓、軟、遠」也來了。

在意引氣，氣引形（勢子）的互動下，意念導引在升降開合中有三個不同的意境：

1/由中丹田升到上丹田印堂穴的開合：升入雲端，手推烏雲，採日月之光以補神。

2/由上丹田降至中丹田氣海穴的開合：神還大地手推枯木，採大地之花以補氣。

3/由中丹田至下丹田會陰穴的開合：氣沉大海，手推礁石，採大海之靈以補精。

通過這三個意境，若你能身在其中，身體一定能放鬆，入靜，練功自然產生更多的內氣，獲得更佳的療效。

練習升降升合鬆靜功要注意虛實的變化，的移動來配合這四個動作（升，降，開，合），要做到上虛下實。“升-降-開-合”时的重心移动，要做到“虚实分明”。

就是～

升-重心在前,

降-重心往后；

開-重心在后,

合-重心往前；

下蹲開合-重心在中间。

呼吸採用自然呼吸，注意呼吸自然，吸而不飽、呼而不盡，不要閉氣。

郭林老師常常說精氣神，印堂穴主藏神，氣海穴主藏氣，會陰穴主藏精，升降開合鬆靜功的三升三降、三開三合就是練精化氣，練氣化神。通過這些練習，可以讓我們逐步進入心安神靜、引體令柔、導氣令和的氣功狀態。能夠促進新陳代謝，調整陰陽，讓氣血循環更加暢旺。

初學升降開合鬆靜功一定要注意採用自然呼吸，順其自然，不要把呼吸配合勢子，否則會出岔子，就出事了，就不能收到練功的效果。

當你有三年左右的功齡，功法掌握到位，能夠放鬆入靜，可以嘗試用呼吸配合勢子：升時吸氣、降時呼氣，開時呼氣合時吸氣，呼吸一定要暢順自然，按照吸而不飽，呼而不盡的原則，配合勢子導引。開與合的呼吸容易掌握，升與降的呼吸，會因為不同的功法而有別，例如升指標，升時速度放慢，吸氣時間長了，這時可在雙手由中丹田升至膻中穴時，作一個自然呼吸的呼氣，再吸氣繼續上升至上丹田，完成上丹田開合，降時速度要快些。降指標是升時快，降時慢，呼吸的呼氣會較長，在上丹田降至中丹田時途經膻中穴，這時可在膻中穴作調整，吸氣後再繼續呼氣，降至中丹田，完成中丹田一個開合。升降開合鬆靜功講求鬆靜自然，意念導引勢子導引和呼吸導引相互配合，就能達到調心、調身、調息，三調合一其療效更佳。

我強調一點在郭林原創中升降開合鬆靜功是沒有補瀉的，更沒有像坊間一些不負責任的說：掌心對著身體升降會激活癌細胞的生長。郭林老師總是強調練功時雙手遠離病灶是可行的，足以說明一切。



15. 心得分享 -吐音功探索之路分享

~ 吐出感动自己的音



伟娜分享这两年来练习吐音功的感悟

翻开自己的日记，在去年2020年8月，我写下了如下笔记：

“过去的一周可以说是我在吐音功探索之路上瓶颈的一周。本是满腔热血还自以为有所成绩的我，在上周日孙老师的实地班上完课后心情一下子跌入低谷，意识到了自身很多的错误，吐出来的音甚至不如许多刚学了两周的同学。上完课后这几天清晨几乎吐不出什么音来，好像泄气的皮球。

从四月份开始学习吐音功以来，我一直遵循脚踏实地，循序渐进的原则，并没有急于求成，一声中平“哈”音吐了整整五个月，每天都默默的感悟和学习。可即使如此，连最基本的字正腔圆都没有做到：哈字口开的不够大，声音集中在胸腔和身体上部，气没有沉下去，声音没有放出来，用力过大，身体的摆动和腰的摆动过大，耗费元气，声音不仅没有传到远方而且是对着地面在吐，等等等等。其实我清楚的认识到自己所有的问题，但是又不愿意放弃自己以前的努力。我已经习惯吐稍有力度的类似甩出来的音（我本身气虚，需要借助腰部和手臂的力量发出丹田气），就是自己摸索出的最能调动内气和丹田气和发出悠长响亮的音（稍稍有爆破音），我手的摆动和身体都用力过猛，但是我又可惜不愿放弃自己磨练多次的版本，重新轻声细语的吐音咬字又要卷土重来，顿时好像迷失了方向，调动不出来任何的气息。”

经过一个瓶颈期后，孙云彩老师好像一下子就看出了我灰心丧气的感受。她耐心的告诉我，练功的过程不是直线上升的，有时候会螺旋前进，有前进有后退，有时候止步不前，这都是正常。如果你哪天感觉自己做的不够好，那第二天争取做的好一点比今天好就行了，不要有压力。就是她的这一段话，让我每当有了不好的一天，都会朝前看，争取明天会更好。

学吐音之前对吐音的认识

在学习吐音功之前我以为我对郭林气功的十八番武艺了解很多，但直到吐出第一声哈音，我才感觉真的是太不容易了，才觉得以前只看到郭林气功的冰山一角。如果说孙老师是博士生导师的话，我感觉自己小学一年级刚刚毕业，而且还需要回去复读一年。为什么呢，因为我知道我开始吐音，我才意识到了自己最基本的松，和静都还没有学好，没有到位。

我本人来说，在所有的功法之中是非常钟情于这个吐音功的。因为首先我比较喜欢挑战一个新的领域，这对于我来说是一个崭新的领域，我充满了好奇心。而且我觉得吐音功也比较神秘，因为古气功中有吐纳声纳百川，震撼山谷的这种传奇竟然都是一个人发出的声音（不是一队人），我想我练了吐音功会不会也震撼山河呀？还幻想过在自己墨西哥的海边，或是大河山川吐音的模样。

我有本书，郭林气功为什么能治病抗癌。但是我以前学气功已经好几个月了，看这本书都是看不懂的。因为这本书就是以吐音功贯穿的。大家都知道郭林气功的几个王牌功，吐音功，特快功，和头部按摩。我觉得之所以郭林老师用吐音功的这种思维来贯穿整个书肯定有它的理由。因为吐音功它不仅仅是独立的一个功，而且和其它的功法都是融会贯通的，一通百通吧，另一方面讲它又有自己独特的功能和疗效。

所以今年的4月份，我很感激孙老师她说如果你想学吐音功的话你可以学了，因为在此之前，学会也有有经验的学长告诉我，说我没有ready，如果三松三稳都没搞懂的话根本不能学这个功法，当时我心里还有一点受打击，但现在想想说的很有道理。所以我很感恩孙老师，第一因为她信任我，信任我会做到心平气和，心安神定，她一直说我比较淡定。第二呢，孙老师是真的觉得我这个病是需要吐音功来治病的，我现在的状况需要再用一点更有强度的方法，就是借助吐音的力量，声波的震动来改善我的内循环，让我的身体再提高到一个新的台阶。

我曾经说过我练郭林气功，第一个最大的突破就是松腰。当时那种感觉真的是奇妙无比。因为以前总是在问什么是松腰什么是松，后来大概是在我练手棍练了几个月突然间就明白了。然后现在感到第二个最大的突破，觉得自己又上了一个层次，就是这个吐音功。其实想想还有一个很大的突破，颠覆我的认知，就是理会到了呼吸的深浅，和感受丹田气。我一直坚信练好吐音功是有非常有效功的！如果说人体的经络是各种通道的话，就像空调暖气的各种导管通道，吐音可以通过声波打通各种通道遮挡物，清理灰尘和堵塞，通过声

波的振动，活血化瘀。而且声波本身携带生物电，电流打到哪个癌细胞或者是肿块，可以起到打散癌细胞的结构这样一个作用，所以它是药效非常显著的一个功法。

我开始问自己：你起早贪黑忙忙碌碌摸索了五个月，连个发音都发不准，你到底在折腾个啥？怎么回答呢。我想还是要像孙老师一样多看到优点，积极的方向，表扬自己，鼓励自己吧。仔细想来，综合的来说，还是很有收获的。

对松和静理解更进一步

自从练了吐音功后首当其冲的就是我对松和静又有了一个新的认识，更深的认知。举个例子说以前的我是不喜欢做升降开合这个功的，以前我基本上不怎么做升降开合，因为我总找不到时间那么去做。我喜欢行功，喜欢快功，或是有明确目的能够针对性治病的功。比如说手棍能够治我的心脏，对我心脏有改进，然后还可以松腰，所以我喜欢手棍。但是升降开合并没有一个明确具体的功效，所以总是把它排在我的最后一个清单。现在开始学吐音功了，我每天必须得做8个升降开合，而且要100%投入入静的去做，所以学到不少东西。升降开合是闭着眼睛做的，就是让自己沉寂于一种冥想状态。孙老师讲过，就是自己与自己的一个对话。当你沉浸在一个闭目松静的状态中，你就会更能够感到身体内部的循环，身体内部每一种细微的变化。在闭着眼睛的至少半个小时（15分钟升降开合15分钟吐音）的时间，我就像感受到了另一个世界。

升降开合，就像人生，有高潮也有低谷，每一个高潮背后都有付出的坚持，每一个低谷都是为了蓄势待发。月有阴晴圆缺，即使是同一个晴天，升降开合的4个朝向都有独到的感受。时而阳光普照，黑暗中透着光亮，时而背对阳光又感到一种宁静的阴暗，时而温暖如春，时而有风吹过又觉得冷风习习，或是闻到树木的芬芳，或是听到小松鼠和啄木鸟的叫声，每一次转身，每一个呼吸，每一个方向，你的感受都是不同的，因为你静下来了，因为你松下来了，因为你不再在意外界的看法，这时你才感受到平时睁大眼睛所感受不到的另一个丰富的内心世界。

升降开合，如品茶，如品人生。你不必追究为什么茶道中沏一壶茶会有那么多繁琐的规则礼仪，你只需遵循程序慢慢的去体会。不必问为什么，因为这些道道续续的本身就是每个人不同的人生，每个人品出来的味道都不同，因为每个人品的都是自己的经历，自己的人生，或酸甜，或苦痛，最后还是感激，因为说明我们还活着，只有活着才能感受到痛苦。

真正理解气功状态

在孙老师的课上我们学到过什么是气功状态，说要心平气和心安神静，但是仅仅是这两条是不够的。因为你也可以心平气和的嗑着瓜子，心安神静的看着电视，喝着茶，那也不是气功状态。真正的气功状态，就是在你松静之后，感受到你的身体和思想与大自然的一种交流，互换。是一种你在天地之间，贯穿天与地，天人合一的感受。你的身体发射出的磁场，和空气，大自然的融会贯通。我喜欢吐音功，因为我可以把自己的声波传递到大自然中，传到宇宙的大磁场中，然后这个声波的音频谐振反馈到我的体内，进入我的经络，沉入丹田，从内而外，从外至内，这是一个很奇妙的转化。

也听到有人经常问，我这样练郭林气功能不能治我的病啊？到底有没有用啊？我记得学会的叶师傅曾说过，他说：只要你松静站立这一项做好了，就会有疗效！我想我每天这30分钟吐音的时间，闭目冥想，也是一个修心的过程，让自己彻底的从一个浮躁的心态慢下来，静下来。

松和静是练好郭林气功的敲门砖，只有这个最基本的一步做好了才能开始更深一步的探索。当你不再去想势子，身心都放松下来，彻底松透，这样才能够调动内气，这样才能产生更多的内气。这个时候发出声波才能通过内气传送到并按摩到你的五脏六腑。再吸气，再吐音，调息，相辅相成，这样才能达到治疗的效果。当然，最后还是要悟外，这是郭林气功的原则，意念不能停留在体内。

练完吐音功后觉得身体更加松和静了，再练特快功的时候，那个腿是非常非常的软，软绵绵的（有点找不到腿在哪里的感觉），这个感觉在练吐音功初期特别明显，现在反而体会不太明显了，可能是我的松和静的水平已经比较平均平稳了。

对气呼吸的理解更深一步

学吐音功后对气呼吸，调息导引/呼吸导引，又有一个更深的认知。因为这个吐音它不仅仅是把一个声音从你的喉咙里吐出来那么简单，它其实也是在调动你的气息，所以这个气呼吸是非常的重要的。在每次吐之前，你一定要深吸一口气，把这个气吸进来，吸到中丹田，然后再慢慢的吐出去，以气带声。每吐一声之后，你一定要休息换气。孙老师曾经讲过这个过程就叫“歇息”，要彻底调整好气息，又叫“歇透”。如果你觉得心情还不能平静，气息还不够平稳，那你就多做几个气呼吸，咽咽口水，再开始下一声。

我虽然不是那种盲目追求有气感的人，但是有一个原理我是明白的，就是说进入体内的气，该往下沉的时候你让它沉下去，该往上走的时候你就让它往上走。你的气是不能乱，该

归丹田归丹田，该去环跳去环跳，所以中间经常有个“平”，平呼吸。相反如果你还没有歇透就给予开始下一个动作，气就会乱，就会伧澹一气，那对身体是有损伤的。

所谓一吐为快，就是指吐旧换新，把污浊堵塞都吐出来，把新鲜的气息再吸进去，那么你的病和邪气就吐出来了。

在学习吐音的过程中，我意识到了呼吸也有深浅，也算是一个颠覆性的认知。我意识到了我以前的吸气吸得太浅，呼气也时间不够，没有达到平衡。即使是说吸而不满，呼而不尽，它这个气息，也是进入人体内很深的，因为它要到你的中丹田，而你的中丹田才是气海，是你的发动机。认识到这一点后，无论是行功，还是吐音，我都能找到一个最节省能量的方法，通过调整呼吸（逆向腹式呼吸），最少的刺激心脏，减少心力的消耗。

我个人直接见效的收获就是，我的气更均匀，比以前吸呼的更深，而且随着时间气可以练的更长。从开始根本吐不出来声音，吐一点就面红耳赤卡住脖子，到现在可以自由放出来，也算是很有收获的。在平日生活上也很有进步，比如说我现在说话也不像以前那么累了。以前的话如果谁给我打了一个电话，讲电话时候我很激动，但放下电话我就捂着胸口，就像心脏病马上发作，要心肌梗塞了一样，疼啊，累呀，坐在那儿半天喘不过来气。但是我现在就可以长时间的说话了，孙老师不是讲过吗，她能连续讲课四个小时用的是阴力，要不然早就累了。怎么样用阴力呢，就是有的时候说话可以嗲一点，柔和一点，不那么使劲，不要用很大的气在讲话，这样就不会那么累。

对中丹田的理解更深一步

第三个方面就是对中丹田和它的作用又有了新认知。孙老师以前提到一个词形容中丹田就是“呼吸机”，我印象很深，前几周同学写心得的时候提到一个词我觉得也很好，就是“中丹田之舞”，总之，我认识到这个中丹田简直是太重要了。首先，你的气是吸到中丹田的，然后吐的时候也是从中丹田发出，支持气息，从始至终，这个中丹田是贯穿吐音功以及郭林气功呼吸的一个核心的部位，这个气海真是太重要了。因为我是下焦病，所以我真是全神贯注很想让声波能够进入去身体下焦，到中丹田去，产生震动这样才能治我的病啊。但是你想如果最后要到中丹田，要经历过胸肺部，所以你们很多得上焦病的很幸运，也许这一路震动它就治好了你们的病。但是我要想治病，还得继续努力，我就是抱着这个思想，每次呼吸和吐哈，都非常注重这个气。但是到现在我还是感到我的气还是不够，吐音

时没有下去，所以这也是我自己努力的一个方向。

最大的收获 - 身体的感受 and 变化

练习吐音功后，我身体上最直接的感受就是能够把“阴”痰吐出来。这点我想说一下我的理解为什么要从左边开始吐（左实右虚），再从右边开始吐（右实左虚），这样松腰转身为什比单独直接往前吐好。于大元说这样更能调动内气，我自己也感受到这样更能让气进入左右两边的经络。因为有时候从左边吐已经没有痰了，换个角度又出痰了。感觉像是清理我肺部的垃圾，清理的更干净了。

另一个感受就是说话没有那么累了，觉得气息还是得到了很大改善。偶尔吐完后感到背部不知是哪根筋在跳动，但是只出现过一两次。

前车之鉴

虽然没有很多成功的经验，但是却犯过每一个初学者都可能有的错误。下面特别想跟大家分享一下我吐音功学习过程中犯的一些错误吧，避免大家再走弯路。

1) 发音误区 - 胸式发音

刚开始练吐音的时候，因为是四月还是冰天雪地。我就记得我穿着个大棉袄和雪裤，使出浑身解数，吐出微微弱弱的一点点声音，而且音很短还没有发出来就呛在喉咙里，加上我身体很弱，吐的满身是汗。第一个星期，我最多吐6声我已经受不了。后来我意识到，开始我一直是在胸式发音，这个可能是很多女生的习惯吧，无论是跑步还是发声，胸部用力很大，很累，还达不到效果。

真正的转折是后来有一天我学习到，就是如果轻轻压着自己的横膈肌，横膈肌微收下沉就能够哈出长很多的音。我也去请教了孙老师，孙老师点醒了我，提到了调动丹田气，让我意识到气还能下到中丹田。

2) 误区：吐音的方向往地上吐，面部表情很痛苦

吐了一段时间后，有力量了，吐的也稍稍长了，我感觉自己很陶醉了，就开始尽情的吐。有一次我录了视频给孙老师看，我记得她说你是在往地上吐吗？我回放了一下，真的是对着土地在吐，感觉土地爷爷都要被我吐出来跳三跳了。还有，老师说你这个表情很痛苦。

我一看真的觉得是自己有点太严肃简直面目狰狞。吐音本来是一件很开心的事，哈哈大笑，要欢乐的开心的吐。如果处于绷紧，担心的状态呼吸机就不可能被激活，内气调动不起来，气息就不会很很通畅。

3) 注意力要集中，不能走神儿

我是很喜欢吐音的，但是为了短短的吐几声，又要自然行功，又要松静站立预备功，还有八个升降开合，每次终于可以吐音了，我就变得很激动，跃跃欲试。本来升降开合的时候我是非常的入静，但是真的要开始吐了，我就兴奋起来，脑子开始想前一天我学了什么新的小技巧，今天我想该怎么吐呀，怎么尝试呀，脑子不停的在想就走神儿了。而且做升降开合的时候本来是好好的闭着眼睛的，这个时候我就忍不住睁开眼睛看看周围有没有狗呀，远处散步的人离我有多远呀，是不是向我走来，会不会在我吐的时候刚好走到我身边呀。这样一想，就又不松不静了。后来我就努力克服这一点：#1 在地点的选择更加注意。选择空旷的地方，都是晨练的人，大家都见怪不怪了，而且远远的就能看到你也可以绕道走。#2 闭眼，似睁似闭的状态。这样就不会忽然在黑暗中睁眼受惊吓。#3 心态摆正，肆无忌惮，不在乎别人的评价。其实我们吐出来的声音并没有那么高昂，在公园也很少会影响到别人，都是自己内心的心里作用。

4) 不要轻易模仿别人吐音

学习吐音一定要知其然知其所以然，不能因为看了视频哪个老师怎么吐就盲目模仿。有时候老师那样吐就是他们最自然的形态，因为他们把握了要领，经络已经打通了，但你盲目照抄就不对了。比如说就像朗朗弹奏生日快乐歌，手可以在空中画一大圈表演一下再回到琴键上，但是如果你我那样做就不正确了。

5) 以气带声，不是吐气

我觉得自己因为太过注重“气”，反而忽视了“音”，好像很多时候我是在吐气。以后要在字正腔圆重新下功夫，在气上吐，而不是用气吐，或是吐气。

说了这么多其实我现在还是没有真正掌握吐音功，还在摸索中前行。但每每跟孙老师交谈她就会鼓励我，不要怕，吐出最感动自己的音。唱歌是唱给别人听，吐音是吐给自己的心声。放开口去吐吧！

在学习的道路上也听到过别的功友分享他们的吐音经历。听到许多人都和我一样曾经有过第一次在公共场合既胆怯又自豪的吐音的感受，我很感动，我认为任何一位能够冲破自我

的防线，为了生命而努力尝试一个崭新的自我的人都值得我们尊重和赞扬。从起初怯生生的很敏感的关注别人的感受，到能够自己支撑一片天空，每一次的付出都是有收获的。



最后我想分享《哈佛凌晨四点半》这本书中的一小段话：
毕业于哈佛大学的著名文学家爱默生曾经说过
“一心向着自己目标前进，行动起来的人，
整个世界都给他让路。”

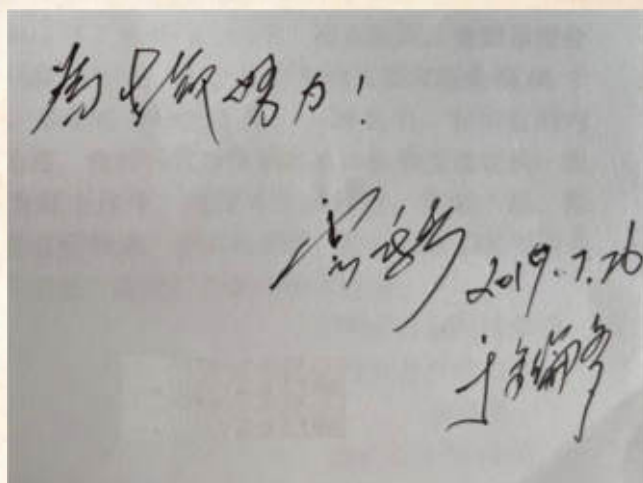
有了目标就要行动起来啊，光说不练，纸上谈兵，
拖延应付就只会让目标成为一个梦。



伟娜

寄语

尊重原创，
正本清源；
朴实传承，
造福健康！



致力新气功；造福为人类！



学习是前进的动力
思考是智慧的生命

孙云彩

希望在自己心中，生命在自己脚下；
前进的路，是自己的努力、智慧、坚持走出来的！

