新生命

第一〇六期

把愛傳出去

發行單位：社團法人中華民國癌友新生命協會
感　　謝：佳齊開發實業有限公司
發 行 人：林弘文
出刊月份：二〇一八年一月五日
免費贈閱　歡迎索取、助印

活動公告

基礎班

台南基礎班01/06～01/07 台南圓場
台中基礎班01/06～01/07 台中圓場
台北基礎班01/20～01/21 汐止圓場
台北基礎班02/24～02/25 汐止圓場

2018 2/10 圓爐

【老師專欄】

延伸

林弘文

向天地宇宙延伸，回歸柔軟本性，看見萬物原為一體

踏實人生中「移」的過程就是一種左右的延伸，重心從一邊移到另一邊，讓身體左右兩邊產生連結，而膝蓋的「推」形成前後的延伸，同時發動以膝蓋為中心點，小腿往下，大腿往上，上下的延伸。

向上向下是很長很長的延伸，隨著下巴內收、百會頂天，把延伸擴大到百會，再頂天往上；而足弓接地，向地心擴大伸展，**經由這樣垂直的延伸，去感覺我們跟天地宇宙更為融入，更為一體。**

延伸拉長、擴大，**打開了我們原本的僵固和緊縮**，可能習性是越來越縮，縮到後來就容易卡住，所以要特別煉「延伸」，從脊椎旋轉開始伸展我們的脊椎，螺旋的、一個圓的旋轉延伸，**讓我們回到本來的空間**，好像可以上下前後無止盡地伸展擴大，身體被拉開了，讓我們**能夠再次柔軟有彈性**，糾纏不清的好像都變清楚了。

入主中圓跨出的每一步都是進一步的橫向延伸，我們手牽著手在煉功的當下跟更多生命連結，產生真實地共振。在一步一步跨著的同時感受這一份流動，而愛跟被愛同樣在流動著，**讓自己成為雙向的流動**，並在每個瞬間覺察，**讓我們的愛延伸到被愛，被愛延伸到愛**，所以「延伸」就是**放掉原本的分別和切割，讓它連在一起，成為一體。**

踏實人生當中包含很多的延伸跟伸展，透過煉去發現能量的流動，專注地跟著，**讓延伸流動，並帶著我們的注意力，去擴大我們的心、回到我們的靈性本來。**

文化部 逐字稿/張惠玟　整理/陳慈華

【執行長日記】

正確生活是活下去的方法

王　愷

說話是必需要學習的，我們所說的每一句話，不只是溝通，更多的是顯露我們內在的習慣以及潛藏在內的價值觀。二十多年來協會癌友自覺自己努力、盡力，卻常陷在自己的習慣與原來模式，於是相同的衝突、相同的沮喪，一而再、再而三。習慣可以被看到，是運氣，被看到後還能被提醒是福氣，被提醒能夠去接受、覺察、改變、感恩對方，就是智慧了。

例子1：某次旅行的與一位同圓眺望、欣賞層層疊疊山時，同圓嘆一口氣說：每次在欣賞山的美，都會被山上眾多檳榔樹給卡住，檳榔樹造成水土的流失，破壞了山。弘文老師就在旁邊，說：當檳榔樹種在平地時，是美麗與讓人舒服的。所以美不美與檳榔樹沒有關係，是與他的位置有關，是人把檳榔樹放在不對的地方。重點不是檳榔樹，而是它的位置在哪裡？檳榔樹是無辜的。這位同圓豁然開朗，解決了他多年欣賞山的遺憾。**很多時候之所以不美的是因在不對的位置**。

例子2：某天一位同圓要表演烏克麗麗，表演前說：我才練八個禮拜，所以彈不好，大家不要見怪。弘文老師對他說：你要不要換一個說法。我說：當我們表演時就是表現我們當下最大的能力，沒有好與不好是，許多的說明為不欣賞自己找理由。我們說的每一句話，它所代表的是我們內在潛藏的價值觀與潛意識，如果沒有人去提醒，自己不可能覺察原來負面能量這樣的點點滴滴累積。當有人願意協助看到，就要把握機會。這位同圓想了一下，說：我現在要表演的曲目是我星期六要表演的曲目。整個能量就從擔心變成正向與喜樂。

例子3：有一位同圓晚進入聚會場所，弘文老師問：你有沒有買票。當下他不知如何回答，於是就開始閃躲。我輕輕的告訴他：要不要知道怎麼回答？他說：老師讓我思考一下。第二天他找到跳脫原本習慣的回答方式，並找到為什麼他與他的伙伴總有衝突原因，因為他對不能或不願回答的問題總是用自以為「玩笑」方式回答，但對方覺得不被同理與不被重視，而事實是其實他是不知所措。

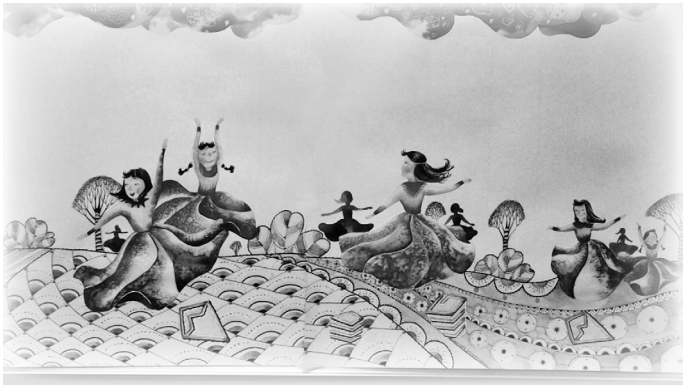
真正進入生活才是活下去的途徑、正確生活是活下去的方法，王子公主從此過著快樂幸福的日子就沒有後續，因為後續是真正生活，快樂幸福是必須要欣賞瑣事、煩事、無聊事。癌友新生命協會在2004年被世界心理衛生組織評為世界六十個健康團體之一，憑藉的不只是訊息，更多的是如何過生活，如何讓生活有品質。有品質的生活，必須具備身心健康，最重要是可以有希望或不害怕。**協會二十多年來有完整的功法與心法體系與生活作結合，讓生活是可以活下去的重要動力與契機**。每一個發生都是學習，我們要看到不是不順的結果而是可以學習與改變的部分。

生命不必擔心意外，從不會有意外，沒有意外，只有意內。所有發生必有緣起，只是自己願不願意承認、願不願意臣服、願不願意覺察。

你不是一個人，給我們機會，不需要一個人往前拼，讓我們陪著你，會走得更順。

【活動報導】

重繪彩色的人生：淑如師姊的生命故事



前言：
曾經從事兒童繪本插畫工作，後來轉兒童和成人美術教學，在社區和小學當美術老師，希望自由自在教學可以和一群媽媽學生們快樂一起玩藝術，渡過後半人生。

淑如師姊：

我是板圓1706淑如，今年四月乳癌三期結束治療後，在六月回診檢查結果被嚇到了，怎麼剛結束苦難的治療還是腫瘤指數高，就馬上打電話聯絡隔天就開始到板圓勤煉功。因指數高醫師就做各種檢查，結果是沒問題，我當下非常開心就用協會所學愛的抱抱，擁抱住醫師和護士心情當然很高興。

接著我還是每天認真煉功和參班，就在十月再回診檢查，醫師這次又搖頭說指數還是高，為了安心起見這次做更精密的正子攝影檢查，這回我的心情比起六月的回診檢查，更盪到谷底被指數嚇到了，心情悶悶不樂，心想感覺自己越來越進步怎麼會這樣呢？檢查結果還是沒事，真的是被腫瘤指數嚇到六神無主。經過了兩次的驚嚇，我恍然悟到，醫學雖將病蠱拿掉只能治標不能治本，接著漫長的回診檢查，是不是要一直被嚇呢？

我於是反省是自己煉功還不夠紮實，須更精進煉功，學習改變，把恐懼心拿掉，才能面對以後的檢查，醫學數據結果可以參考，是不好時更要正向面對，在這漫長路上只有拿回自我療癒自主權才是良藥，因此要相信自己，每天腦裡的畫面就是健康輕鬆喜悅自在。好好享受每天上帝賜給生存機會，找到紅心目標，擴大生命能量與價質，這是來圓場煉功剛好滿半年，最大領悟與師兄師姊們共勉之。

文化部 攝影/汪振成

【活動報導】

重繪彩色的人生：板橋圓場繪畫療癒課程

素珠師姊：

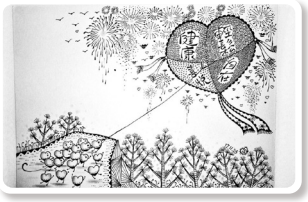
上課時老師說：畫素描要從各個角度去觀察，感覺光源的明、暗、亮度和陰影，作品才有層次感，可我左看右看怎麼都差不多，畫出來的立方體好像早期未切片的吐司，好好玩。謝謝淑如師姐教我們畫畫，我玩得很開心。

如萍師姊：

常陪小孩去看畫展，但從未想要自己提筆來畫畫，因為靜不下來，因為每天都還有好多事要做，畫畫這種耗時的活動不會是生活中的選項，但自從跟著淑如師姊學畫以後，開發了自己另一個小宇宙，在那個宇宙裏我可以勾勒認何線條擺置各種姿態，無需認同沒有對錯，只有怡然自得。

麗卿師姊：

我很喜歡畫畫課的氛圍，每個人有時專注，有時開懷大笑，大家互相觀摩彼此的作品，同樣的東西在每個人不同的筆觸下畫出自己獨一無二的作品，淑如師姊用心的教導我們這群沒有美術基礎的同圓真是辛苦她了，真心感謝有了這個協會、有了板橋圓場，我們才能聚在一起開心的學畫，感謝淑如師姐無私的付出。



秀娟：

畫畫對我來說，已經很遙遠，也沒有天份；開始學畫的第一天，就想退縮。淑如的一句話，讓我持續到現在。淑如說：「作品只是顯現妳當下的感覺，當下的心態，沒有好壞之分」。畫畫讓我更專注，更有覺察力，如何分辨亮、中、暗，及層次的運用，如何下筆，都是學問。謝謝淑如的鼓勵，畫出來的成品，雖像初學者。但很有成就，好像完成一件了不起的事，心裡很踏實。

振成師兄：

板圓畫畫班，淑如老師從最基本的削鉛筆、握筆、劃線、明暗、光影的觀察表現，練習禪繞畫、水果、立方體素描。每一次課程無疑都是處於覺察煉功狀態，專注於當下，成果如何並不重要，作品完成總可會心一笑，足矣！

瀞文師姊：

學畫畫，原本是抱著支持淑如師姊，沒想到各位師兄和師姊都有興趣，使得我也有興趣起來了。上了幾堂課後，從不知道如何拿筆，到現在可以在名片畫禪繞畫及素描，自己感到很滿意。連孫女都說阿嬤您畫的很好。感謝淑如老師，讓我有機會發現我內在還有這份潛能，我愛上了拿筆畫畫，在當下只覺察到心很專注且享受其中，沒有任何雜念。現在看到一些景色或物品都會引起我欣賞喜悅的心，想著來完成這樣一幅美麗的畫，十分感謝淑如老師。

美英師姊：

自從學了畫才知道，什麼叫代針筆及了解紙擦筆的用途，素描要看光的來源，查覺亮、中暗、暗的層次，如何運筆畫出線條層次美感，感謝淑如師姊細心教導。

岱燕師姊：

以前就想學畫畫，但是似乎沒太多天分，每次經淑如師姊畫個幾筆就不一樣了，學畫畫要學會觀察，而且還有很多不同的技巧，雖然才上了幾堂課，但是每次看到自己完成的作品還是很開心。

文化部 攝影/汪振成

【協會活動】

傳達愛、分享愛：中國科大同學參訪協會紀實（一）

土木系魏同學：

今天這兩小時，簡單的互動卻讓我想通很多事。協會內的成員們，彼此因為各種原因加入，但是有個共同的理念，想要幫助更多人。傾聽與陪伴對人是相當重要的，當在面對人生中的不順遂時，傾聽與陪伴對於心情轉換是強大的良藥，一個人不行，那就一群人。彼此互相鼓勵，這是很棒的一件事。經過這短短的兩小時，讓我學到傾聽與陪伴的重要性，希望可以幫助到我身邊的人。

土木系胡同學：

一開始，聽到協會的名字，心裡想的是有很多病床，我們服務著癌友，不過到了協會，截然不同，看到的是精神飽滿，完全不是自己想的。

我訪問了一位70歲的師兄，再跟他的對談中，發現協會就像一個家一樣，給予各位的陪伴，鼓勵，心靈上的支持。一起練功，一起吃飯，漸漸的心中一股壓力，被釋放了，身體心靈漸漸地變好。在協會中，有著正面，樂觀的想法，來面對人生的挫折，並且對抗它，勇於分享困難，一起面對，一起突破。在練功方面能使他們身體健康，就是保持著不斷運動，抵抗力變好，身體漸漸沒有病痛。師兄也希望我們都可以身體健康。也很感謝他。

土木系黃同學：

今天到了協會，發現一件事，那就是協會內的成員們，來自不同的地方，卻一致的很外向，很樂觀，能夠正視面對人生中的挫折、困難，接受並且去對抗它，一個人力量過於薄弱，那就集結一群志同道合的朋友們，一起面對，相互陪伴，我覺得這是很難得可貴的。秉持著協會的宗旨，散撥歡樂散撥愛，透過今天的學習，我相信我自己對愛這件事情，能夠更加無私，更加勇敢。

土木系張同學：

在我眼裡，這裡不僅是癌友可以去的地方，更是一個「家」，我想，我會說它就像傳統社會中，互相扶持的鄰居，親朋好友一般的聚集地，只是是個絞盡腦汁，要讓大家快樂起來、溫暖起來的家。不只是癌友可以去的，健康的人、想對社會有點貢獻的人、寂寞的人、想成長的人、想健康的人、想要有些歸屬感的人…都可以去的地方。

土木系別同學：

和其中一個師姐分享了生命的故事，她說進入協會後，不論身體或心靈，都改善很多，在這裡天天都開開心心的，每個人的臉上都不是絕望，而是希望，笑容或許是所有病中最好的解藥，其中師姐也不斷強調兩個字：懂陪，意思就是說要懂得對方需要什麼幫助，並且陪伴他。

在這個服務中學習到，如何愛，要怎麼把愛傳出去，就從最簡單的家庭開始，在長輩休息時，遞上一杯水，也是傳達愛的一種方式，一步一步的讓愛傳出去，這個世界將會更美好！

文化部 攝影/蘇玥珍

【同圓心得分享】

傳達愛、分享愛：中國科大同學參訪協會紀實（二）

悅珍師姊：

學生來訪時，我與他們分享：協會做的是「懂與陪」的事情，有癌症病人的家庭，往往因一個人的病痛，使得全家作息大亂，或許另一半因此無法全心的工作，所以當癌友來到了協會「生活」，其家屬可以鬆一口氣。癌友接受協會各種有關身、心、靈的課程，心打開了，身體狀態有了十足的進步，家屬深信來協會是對的。同學們聽了我們的分享很感動，他們原來以為來到協會，是需要幫癌友做些什麼，沒想到來到這裡發現大家是過的那麼正向、開心。

榮木師兄：

我來協會的這段期間，聽到很多師兄師姐分享他們煉功所得到的益處：化療期間對於白血球的提升有顯著的效用，免疫力的提升效果更是明顯。使我從「相信」的階段到「堅定地相信」，我持續積極的煉原本體重偏重的身體減輕了五公斤，身體變輕，脂肪肝也跟著消失了。「照顧好自己才能，照顧好別人。」這是我給來訪同學們的建議。

玥珍師姊：

感謝各位師兄姐們陪伴同學們度過一個特別的午後！讓他們發現有這樣可愛的一個協會～每個同學在心郁師姐愛的帶領下個個都有了不同的感受與回應！我們好開心的跟他們聊天說我們是「新生命」，我們圍了圈一起比手語牽著手，感覺像祖孫三代同堂的美好聚會！

文化部 攝影/蘇玥珍

【同圓分享】

「相信會帶來很大的能量」--瑞美師姊的生命故事

八年前，我參加了一場長庚醫院的醫生主講的抗癌、防癌的講座，一位腦神經外科的醫生得了大腸癌，用自然療法而抗癌成功。因此我就想找個氣功來養頭，因緣際會姑姑介紹到癌友新生命協會板橋圓場。而真正讓我進圓場是在協會的會訊裡看一位同圓的心得分享，原本二十三年來他靠著安眠藥才得以入眠，進協會三天之後就不用吃安眠藥就可以入眠。

我原本有很嚴重的睡眠障礙，若入睡時的時間地點不對則徹夜難眠，睡覺時只要有一點點的聲音就會無法入睡。因為不好睡所以耳朵特別靈，連客廳的鍵盤聲都覺得刺耳，老公的呼吸聲都很吵，常常因睡眠問題跟家人有摩擦。

因為睡眠狀況不佳，導致免疫力下降，常常感冒。一感冒就會變成鼻竇炎，鼻竇炎發作苦不堪言，看許多次的醫生都不會痊癒。我從協會的脊椎旋轉開始煉起，光脊椎旋轉，睡眠就大大的改善，睡得非常沉。不但常常一覺到天亮，有時鬧鐘響都沒聽到，半夜下豪雨地震也都沒有感覺。我珍惜並感恩可以一覺到天亮，更是持續的煉脊椎旋轉，現在不只增加睡眠的質量，連帶的免疫力也獲得提升，不再那麼容易感冒。

還有，從我生產兩胎後，腰部酸痛已經跟了我20多年。這些年來，我看遍各大小醫院診所，牽引復健止痛針什麼都嘗試了，依然沒效，後來就放棄了，決定就讓它繼續痛吧！沒想到煉功後，腰痛的問題就慢慢地開始改善，就連板機指也好幾年沒再發作了，這麼多年也不再因為身體上的痠痛去看醫生。也許一開始是抱著運動強身的心態來煉的，但認真做，持續做，身體是會回應與回報的。

「相信會帶來很大的能量。」

如果你不相信，永遠都不可能會有這樣的結果，只要你的相信還在那個地方，你就有辦法繼續在那裡，進而創造你的結果。當初就是因為相信，就非常喜歡煉功，因為堅持，煉了這麼多年，改善了我身體上許多的問題。在煉功時，常覺得自己很幸福。過去，我煉堅持，往後，我煉感恩、回饋，加上更多的熱情，到全然投入。

文化部　撰文/瑞美師姐　攝影/張斯清

【老師答問】

尊重才能拿回自己的主權

林弘璋

〔同圓〕

二年前我罹患了乳癌，當時已經懷孕一個月了，但還是決定把孩子留下來。跟先生是在美國唸書的同班同學，原本我事業心很強，但是孩子得之不易，在國外就業又有困難，於是安心待產。

癌症的原因，應該是跟爸爸之間的關係長久相處不佳，跟先生之間也有問題。我在家排行老二，個性好強早熟，媽媽辛苦的帶著三個小孩，爸爸是家中獨子，喜歡賭博，常常不回家，到處交際應酬。成長過程中，常常看到媽媽很辛苦的等門，外表堅強，但卻常暗自哭泣。爸爸一再創業，但是每次都失敗，像一個無底洞，一直跟媽媽要錢，媽媽學歷不高，為了養育孩子，必須辛苦的賺錢。從國中開始，爸媽吵架我就會插手，罵我爸，要他出去不要回家，對他心中充滿恨意。

我是家中最不讓父母操心的孩子，書念得好，工作也不錯，爸爸也常跟我拿錢。出國唸書是想逃離那個家，怨恨命運為什麼讓我有這種爸爸？也埋怨媽媽為何這麼軟弱不願離婚？事實上是爸爸不願意離婚，善良的媽媽認為家中只不過是多一副碗筷。我常跟外籍老公說：「你不要這樣，很像我爸爸！」連我媽媽都放過我爸爸了，為什麼我無法原諒他？

〔老師〕

妳現在要求一個什麼樣的爸爸？每一個生命要的什麼地方？是由誰決定？都有他自己的方式。為什麼要選擇到這個家庭來？妳要來之前，沒有要求妳要什麼樣的爸爸。妳已經離他這麼遠了，為何還這麼恨他？妳要把這個陰影帶到妳自己的家嗎？不管如何，他永遠是你的爸爸，這一段父女緣是剪不斷的，只是不符合妳心目中想要的爸爸。妳對他的要求，不要成為陰影來影響妳的家庭，情緒的記憶會一直存在，妳要就此了斷？還是要繼續延續下去？

劇本不是妳寫的，每個人的劇本都有他要演的角色，妳不能要求或處理父母之間的關係，他們的關係是由他們自己決定的，你們父女的關係，才是妳這輩子要學習的部分，妳要怎麼放過妳爸爸？妳的心念將會對小孩有直接的影響，妳要讚嘆媽媽，父愛可以從母愛雙倍得到，是由媽媽受的苦得到的。妳只要想，願不願意放過他們？不管做得到、做不到，唯有「尊重」，才能放過妳自己。

文化部　撰文/陳宇涵　攝影/徐靜怡

活動公告

愛煉六熱情開跑！
1/6（六）9:00～16:00 夜間部
1/30(日) 8:30～16:30 台北圓場
備註：如欲報名請洽各圓場

新莊區-光華國小團煉點
地址：新莊區龍安路452號
（八德樓電梯口）
時段A：週一～週日 晨煉:5:25～6:45
時段B：週日晚間星光班 19:30～21:00

新莊區-後港活動中心團煉點
地址：新莊區建安街26巷4號
（地下室健康中心）
時段：週五夜間團煉 18：50～20：50

社團法人中華民國癌友新生命協會
立案登記證：台內社字0910012833

地址：新北市汐止區康寧街161號6樓
電話：(02)2695-5598
網址：www.love-newlife.org.tw
專頁：www.facebook.com/love.newlife.tw
社團：www.facebook.com/groups/lovenewlife

圓　　場：汐止(02)2695-5598　台北(02)2571-1991
板橋(02)2956-5696　中壢(03)495-2245
新竹圓場(03)516-6319　台中(04)2212-0477
台南(06)261-7598　高雄(07)236-5045
加拿大

編　　輯：文化部　歐亞菁、吳珮瑄
捐款戶名：社團法人中華民國癌友新生命協會
銀行匯款：華南商業銀行內湖分行
銀行帳號：190-10-002193-3
郵政劃撥：19672420　愛心發票碼：6988