新生命

第一一〇期

用功陪伴你

發行單位：社團法人中華民國癌友新生命協會
助印感謝：普瑜投資股份有限公司
發 行 人：林弘文
出刊月份：二〇一八年九月五日
免費贈閱　歡迎索取、助印

活動公告

基礎班

09/01～09/02 台南基礎班 台南圓場
09/15～09/16 台北基礎班 汐止圓場
10/13～10/14 台中基礎班 台中圓場
10/20～10/21 台北基礎班 汐止圓場

週年慶

敬飯組10週年慶. 台南圓場10週年慶.
高雄圓場開幕1週年慶
日期：9/29（六）～10/1（一）
地點：台南圓場、高雄圓場

【老師專欄】

同時

林弘文

——愛跟被愛是同時發生；傳愛與接愛同時發生——

進入大家共同生命的主軸，這裡匯聚了大家的愛，形成一個愛的通道，可以來流動天地宇宙的愛和祝福。當我們把愛傳出去與更多的愛產生連結，可以接上更多天地宇宙的愛和祝福。

當我們把愛傳出去，同時把愛接到了，所以傳愛跟接愛是同時在發生的。透過煉，讓我們發現這個同時。之前沒有去啟動這樣的能量，所以沒有發現傳愛跟接愛同時發生。現在要透過修煉來發現，發現愛跟被愛是同時在發生著。而不是愛就是愛，這一個時段就只是在愛，另外一個時段就是在被愛，呈現的形式可能不同，但這個愛跟被愛的能量一直都是同時在發生，只是沒有被發現而已。

現在要煉的就是讓我們有能力去發現愛跟被愛、傳愛跟接愛是同時發生的。**之前可能只感受到一邊，現在要去打開、去啟動，讓我們有能力去發現這個同時**。同樣的道理換到負面的能量，一樣是同時發生。當罵人的時候，是不是同時在被罵，去發現罵跟被罵是同時發生。因此我們可以推論，**只要是能量的流動，不管是正面或是負面，天地宇宙的運行一直都是雙向同時在進行著**。只是我們把自己侷限了，都只看到一面，忘掉了另外一面而已。

要去煉，煉出發現這個同時發生的能力。當我們擁有這個能力，生命就會起了不同的變化，就不用傳愛之後等著接愛。以前把它切割了，傳完愛之後會等著接愛。讓我們去發現同時的進行，讓我們能夠煉到，在放電的同時就在充電了，真正的電池可能還不能夠做到這一點，**但人的能量是超乎我們的想像，有沒有辦法去煉到放電的同時完成了充電，在愛的同時就被愛了**。

文化部 逐字稿/張惠玟　整理/林世卿

【執行長日記】

解「溪與C的對話」開啟無限可能

王　愷

理解了才能化解，少了理解不會真正解決事情或情緒。理解是領會、了解、懂得，是心理過程。真正解決是需先梳理清楚、作出決斷。我在學校教授性別關係與思考，演講過許多有關於性別的議題。特別了解男女間的身心靈差異，不同思考邏輯與思考方向。所以即便與熟悉的人溝通，我一樣會特別注意。即便如此，遇到自己聽不懂、急著解決問題時，當下依舊落入自己的局限。

逆轉十營隊的最後一天，決定晨煉改在飯店九樓，弘文老師問我要如何排隊？我說「面對山」，弘文老師反問我：「是面對溪的山？還是沒有溪的山？」。我堅定的說「哪有C的山」，弘文老師確定告訴我「這裡有溪的山」，然後用飯店房間平面圖說明……來來回回二十分鐘，溝通無效，彼此不清楚對方的明白。（備註：山前面的確有一條汶水溪）。

我的焦點是山，只想到腦海中「前面的唯一的山」，腦中沒有四面環山概念，所以我的山只有一面，何況山哪會分ＡＢＣ，我講得非常的清楚，就是那個方向。弘文老師說山有很多面，必須確定方向，所以他很清楚的用「溪」來表示面對山的方向。

語言的諧音，每個人聽到要怎麼想，有無限的可能。有時不是不想確認，是自己邏輯完全沒有那個「可能」，所以不知道「如何確認」。人與人之間，保持各種可能，不要太早下定論。每個人的表達都只有一個想法而已，但要保持聽的人有無限可能。「停一下」、「好奇一下」，有個空間。

我們要相信「語言很難溝通」。難溝通不是沒有心要溝通，是彼此的認知有很大的差別。溝通是費時間的，但是如果不花時間會更麻煩。沒有辦法急，一旦急著完成，一定講不清楚。

說話前，停一下，思考目的是什麼？表達意見？說服他人？請求？……當清楚自己的意圖後，「學習」可以雙方不會受到傷害達成目的？只有都在乎彼此的關係，才會有衝突，經常會以習慣性的方式採取某種因應方式，如果不留意，自然而然地就掉入負向的對策中而不自覺。當我們與他人討論時，若發覺有不舒服感或有壓力感受，就表示自己有過不去的「炸彈」，有衝突存在的警訊。

若願意修煉、改變，同時在乎與對方的關係，可以有情緒，但不能只有情緒。

逆轉贏今年主題：解。解什麼？無限可能開啟。

文化部　潤稿/文化部潤稿小組

【同圓分享】

飽滿稻穗的人生智慧——台南圓場陳珠師姊的生命故事

陳珠，八十三歲，她是台南圓場文曜老師的大姊，進入中華民國癌友新生命協會已經邁入第十年。進入協會之前，長達一、二十年來她腦部有顆腦瘤壓迫末梢神經，讓她的腳趾頭都沒有知覺，無法好好走路，晚上睡覺時更是常常疼痛不已。她還有嚴重的眩暈問題，眼睛只能向前平視，頭只要上下或左右移動就會天旋地轉。經過核磁共振檢查發現，不是一顆而是有兩顆腦瘤，在六十九歲這年，經過十二小時手術摘除腦瘤，並裝上人工頭蓋骨。她開腦瘤前還發現罹患子宮頸癌，於是三個月後又再次進醫院拿掉子宮和卵巢。緊接著是膝蓋關節鏡手術、最後又開了直腸癌，在這十四個月內她總共做了四次大手術。雖然手術都很順利，但還是會頭暈，膝蓋還是無法蹲下，還要面對直腸癌手術後遺症——每天腹瀉三十幾次。她幾乎都是坐在馬桶上睡覺，外出要靠吃止瀉藥。雖然如此，她坦然樂觀的面對手術後的後遺症，直腸癌手術後一個月，她靠服用止瀉藥和吃少量蘋果，持續到慈濟當志工。但因為怕一直跑廁所，所以水和食物東西都吃得少，體力終究無法負荷，二、三年後就先暫停志工活動。

七十三歲時看家中小弟，台南圓場文曜老師，在經歷一場心臟手術後，說話變得有氣無力，家人覺得他好像是快失去生命氣息的人。但三個月後再見到他，居然變得很有精神，講話中氣十足，家人都覺得很神奇。在小弟文曜分享參加癌友新生命協會煉功經歷後，二〇〇八年二月由二弟開車帶著虛弱的她和妹妹一起北上參加台北圓場兩天的基礎班課程，進入中華民國癌友新生命協會開始煉功。第一天早上課程結束後，當天下午就要啟動快旋轉功法，她患有嚴重的暈眩症，原本很擔心，但下午的快旋轉她卻一點也不會暈和想吐，第二天她繼續上課和煉快旋轉。回到台南後，每天如實在家早上和晚上都煉旋轉功至少一小時。她感受到協會的旋轉功法讓她不再受到眩暈之苦，而且讓全身氣血循環改善，於是在二〇〇八年四月帶著同樣有著暈眩症的大弟和友人洪太太北上參加基礎班。

她幾十年來都無法蹲下或跪下，若要坐在地板時，都只能用屁股直接跌坐下去。雖然煉了協會的旋轉功才短短的時間，但她發現本來一直繃得緊緊的膝蓋，有鬆鬆的感覺。她就試看看能不能蹲下去，沒想到居然能蹲下去，而且還可以輕鬆地站起來。幾十年來的暈眩症和膝蓋老毛病，因為煉了旋轉功在短時間內就改善，更加深了她對協會旋轉功法的信心。因為小弟文曜的引薦，陳珠大姐的帶領下，陳家五姐弟都進入協會煉功，每天各自在家煉功來改善身體的病痛。這時協會老師有提及家中姐弟如能同時一起修煉旋轉功法，能量的加乘更能事半功倍。二〇〇八年四月第二次參加基礎班後，回到台南，她就想辦法找場地，很快的就租借裕民里活動中心，每周三次和弟弟妹妹們一起煉功。協會就在二〇〇八年五月在台南開始第一次的基礎班課程。台南圓場因為陳家五姊弟護持，這十年來雖然幾經搬遷，仍一直存在。二〇一四年在小弟文曜的大力呼籲下，協會終於擁有屬於自己的家—五百多坪的台南圓場，國際教育中心。

陳珠大姐自五十歲開始投入志工，不論基督教青年會（YMCA）、台南瑞復早療中心和慈濟都可以看到她的身影。她說：「人苦我痛」，因為這樣的慈悲心，她只要能付出就盡量付出。每當她看到有困難的人就會伸出援手幫助，雖然自己所得並不多，但她寧可自己刻苦。這十年來身體的苦難因為天天煉協會的旋轉功法而變好，她心心念念想到的就是要把這麼好的協會和功法讓大家知道。她每天必做的脊椎旋轉功法，先慢慢把頭往下捲的鞠躬動作，就像她的人生態度——稻田中飽滿的稻穗迎風向下彎，放下身段、時時保有謙卑感謝的心。

撰文/林思蘭　潤稿/文化部潤稿小組

【活動報導】

以護持為焦點—逆轉十(一)

感恩三位創辦老師們的大愿！大愛！燈在、家在、人在、我們都在。感謝老師們點燃了這盞心燈！
感謝我們都在！逆十～我是～生命因承擔而擴大
我～準備好了！

—逆十營長寶貴師姊

人在一起不叫團隊，心在一起才是團隊。原來每個人都有其重要性，「護持」是要學習讓更多同圓發亮，在適當時機自然撐著彼此。

—興孝師姊

我的終極目標
「承擔」環境，「成為」環境。我「在」我「該在」的地方

—榮木師兄

幫助別人時，不要認為你會的別人同樣會。所以要學習～等待，陪伴，牽手一起走。

—麗珊師姊

透過幫助別人可以更加釐清自己，增加能量，肯定自己的價值，利人利己。
知道今生所為何來很重要。

—珮琪師姊

逆九是懵懵懂懂參加，回顧這年我成長最多的一年，歷經很多從來未有的體驗…老師說有碰撞才有翻轉，簡單一句話，回頭看我走得相當努力，從開始相信到接受直到臣服，每個階段歷歷在目。老師說「臣服是要刻意」。

—恩恩師姊

生命因承擔而擴大。這句話給我很大的震撼力，之前一直認為自己還沒有準備好，同時不想有壓力，因而不敢承擔責任，但誠如老師所說的：「你只要不怕，就是準備好了。」「留在世上唯的一理由就是成為有功用的人。」

—惠卿師姊

【活動報導】

以護持為焦點—逆轉十(二)

「禁語」提昇我們的覺察力，說了那些字，自己有覺察到嗎？同圓提醒時心裡的感受是甚麼?自己有勇氣提醒同圓嗎？自己是用甚麼心在提醒? 我會在生活中繼續「禁語」，時時覺察，培養隨時換場的能力。—卉芬師姊

生命故事分享過程中發覺自己的挫折根本不算什麼，有什麼好自怨自艾，自覺可憐呢！正如遊戲：翻轉人生，逆境中更要努力翻轉向上。珍惜上天所賜禮物。

—承志師兄

「山與溪」當弘文老師說他聽到愷愷老師的「C」時，他的腦就「打開了」。原來，「打開」自己的腦，「打開」自己頑固的思維，和別人同理，理解……人生就多了很多新鮮感、好奇心、成為別人的雙胞胎，好棒啊。 —佩霞師姊

今年的主題是「解」，解釋，解決，理解，化解，調解……，發現細節，發現神韻之所在，帶著「解」，進入生活，學習庖丁解牛，游刃有餘的精神，給自己一點時空，去體驗生命的剛剛好！

—淑嬌師姊

七天的課程結束了，但我知道逆十的修煉才剛開始，解自己、解事情、解人事～給自己一個「一」去暫停、去觀，如實煉功，讓自己更有換場的能力。

—淑貞師姊

功法護持原來可以是這麼細膩到位，協助和保護是同時存在的，感謝老師的培訓及隨時「在」。

—呂淑如師姊

身心合一，感受與自己的在與定，每個煉都煉在細節裡，讓功法都能增進到位，在慢的煉功中能體會其中精髓。

—敏瑛師姊

文化部　攝影/元 元　徐靜怡　楊琍雯

【活動報導】

心茶、心察

泡茶聊天，如何入心？如何心察？

台北圓場在寶貴師姊、玉媚師姊和心瑀師姊的帶領下，藉由與茶親近，帶出心的覺察。由呼吸靜心而調氣觀心，心定了、在了，心與呼吸合一了！原來心茶不只是茶敘，藉由品茶論法，讓茶與人交會，進入心靈領域，開啟靈性時空，透過心茶而心察，覺察生命狀態。

感謝師兄師姊們分享家傳好茶，茶具、茶食，搭配麗姍師姊呈現的花藝創作，簡樸的花器，二三小花，質樸中蘊含空靈、淡雅，茶禪花韻同味！

●在其位修到位

寶貴師姊—感恩愷愷老師開啟了心茶、心察序幕！品茶、習茶、惜茶，用一顆平靜感恩的心聆聽！讓自身貼近茶葉歷經春夏秋冬吸吮天地精華後所釋放出的美的感受，我們進入丹田呼吸，從和緩細長均勻的一呼一吸之間發現、欣賞茶葉綻放的能量！

玉媚師姊—喝茶打開了眼耳鼻舌身意的覺察，靜心品茶帶來意外驚喜，專注細微茶湯變化，體會每一泡茶不同的滋味，帶我們進入茶與心靈深層的探索。在泡茶過程中，對老師的心法、功法有更多體會，靜觀其變～茶湯的變化；身心合一～呼吸間～茶壺的呼與吸的演變；身帶位心到位～透過茶與心的交融、應合，達到心和茶的相應。

心瑀師姊—接到任務，第一個念頭～我要帶給大家什麼樣的心茶！在執壺位子上，莫名的緊張，果真在其位修到位。家中收藏的茶，一個念頭蹦出～分享！因為分享，我感受到喜悅！同圓對茶有豐富的知識又願意靜聽我粗淺的分享，看到他們的謙虛，更讓我感受到柔軟的力量！沈浸古琴聲中，自己的在，連接同圓的在，共頻！

【活動報導】

心茶、心察——同圓的迴響

在茶氣、茶香、茶韻中用心喝茶，一起察心，有一起煉功的感覺，是一場心靈的饗宴，能參與其中，覺得很幸福！

—碧玉師姊

品茶是眼耳鼻舌身同時享受，加上人的因素就更玩味。將心定，自問此刻：綺芳在喝茶，還是喝“綺芳”茶。

—綺芳師姊

清澈渾潤的茶湯在入口那一瞬間，香氣在口舌間流竄，這一蘊到底的溫甜茶氣展現出百年老樹的渾厚天成，整個空間充滿著幸福的流，流進每個人的心窩裏，……我是我遇見最幸福的人！

—秀慧師姊

談茶，說茶，聞茶，品茶；呼吸，覺察，分享，請益。茶與花的相遇，醇與韻的交融，溫馨的時光，自在的心靈，在流動與靜止之間……。

—麗姍師姊

茶席中之所以有那麼多樣用具，細膩操作手法及看似繁複的流程，在在蘊含了「慢—靜—敬」的修煉目的。

—美華師姊

心　　茶
心靜　　茶香
心參禪　　茶潤喉
心意習法　　茶道花藝
心悟養修身　　茶品話人生
心開相互分享　　茶敘收益無限　—和忍師兄

文化部 報導/王淑嬌
攝影/取自心茶課程圖集

脊椎保健實證分享

協會近年來除了服務來到圓場的癌友，更積極走向社區，在各醫院、社區、學校舉辦「脊椎保健」講座。讓更多的人有機會認識健康，創造幸福又健康的人生。以下是兩則實證分享：

【敏瑛師姊】
我有長期的偏頭痛，大約10天左右要用一隻薄荷棒。在參加高密度學會的脊椎旋轉的前三秒是百會頂天，下巴內縮，推了頸椎一，二節，治癒了我偏頭痛。而且我有脊椎側彎，每個星期要整脊兩次，長期困擾我，煉脊椎旋轉就不用再整脊了。

【建邦師兄】
我的左肘關節常常痛得很厲害，但一生當中從未因此就醫。自從進入協會大約煉功半年後，左肘關節突然某一天不藥而癒！！至今未再復發。

攝影/ 徐靜怡

【老師答問】

我應該退休嗎？

林弘璋

〔同圓〕

今年三月份檢查出乳癌轉移到肺部，生病後終於可以離開職場了，現在感覺好輕鬆！以前在工作上很有成就，升等、做研究……等等，但是並不快樂。一發現罹患癌症已經是第四期了，不知道自己還能活多久？每天一直看韓劇，睡到飽。

乳癌的藥雖然很多，但是轉移到肺部就很難處理了！雖然醫生說我是末期，我自認為還是很有希望。請問老師，我應該退休嗎？最近越來越喘了，檢查結果是肺積水已經很嚴重了，再進一步檢查，已經轉移到腦了，心情整個好沮喪！覺得自己沒希望了，為什麼我不能像那些癌友明星一樣的好起來？我沒有宗教信仰，但是每天都祈求上天給我新的生命。其實我應該感恩上天，我真的不想再回到過去的生活！我讀博士班讀了八年多，而且是必須一面工作一面讀書，經常都等到夜深人靜時，爬起來唸書，現在完全不想再過那樣的生活，卻不知道現在的我還能做什麼？

〔老師〕

生病就是我們不喜歡之前的生活，若沒有生病請假會良心不安，因生病而休息，才能感到心安。

妳能做什麼？跟以前相反就行了。我們常常會覺得"不好意思……"，"應該……"，現在要相反，人家來找你，本來的想法是"應該……"，現在要換另一種想法。例如：去捷運站可以換一條路走，或許是比較快速到達的路，但可以繞一下，走遠一點的路。你要增加一些新鮮的、好奇的元素，讓自己的生命更豐富，不管環境是否有改變，重要的是想法一定要改變，否則最後的結果還是一樣的。

文化部 撰文/ 陳宇涵

活動公告

高密度訊息	三軍總醫院脊椎保健護持
1810高密度：10/22～11/01	每週四上午9:00～11:00

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(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　楊琍雯、王淑嬌、張惠玟
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　愛心捐贈碼：6988