新生命

第一一二期

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：二〇一九年一月五日
免費贈閱　歡迎索取、助印

活動公告

基礎班

1/05～1/06 台南基礎班 台南圓場
1/12～1/13 台中基礎班 台中圓場
1/19～1/20 台北基礎班 汐止圓場

春　節

圍　　爐 2019-01-26(六)
春節放假 1/31～2/10

【老師專欄】

一旋心定 九轉成功

林弘文

十九年對協會是一個圓滿與創始的年份。圓滿來自於護持團隊經過親身深度體驗護持，已達成熟；創始在於護持團隊有能力升等，讓生命的禮物可以送出並傳承持續。

當我們越來越合、越來越定、越來越確定生命的方向。這個「確定」能夠平靜、可以回來，回到這一個當下。**確定生命的方向後，就好像塵埃落定，一切清楚的靜下來**。

當生命不確定時，就會有迷惘，就像塵土飛揚看不清楚。我們每天的煉就是每一個回來，「一旋心定」，每一次旋轉讓我們的心回來，回來確定生命的方向，回到生命的主軸。旋轉的「旋」同時是「迴旋」，**迴旋回來我們本心，確定生命的方向**。「確定」讓我們能夠靜下來，因為我們回來了，心就定了。一旋心定了，塵埃就落定，定之後繼續、持續的轉、長久的轉～「久轉且九轉」。

九是數字中最大的數目，代表我們的願意持續的去轉九轉，同時長長久久的久轉。**我們持續的轉就如同天地持續恆久轉著**，「九轉成功」繼續的轉，一定可以透過煉功而成為「功」。「功」，讓我們身心功能可以繼續運作；「功」，同時是見性是功，讓我們回到本性自性，**回到自性光明，就是「成功」**。煉功修煉就是要讓我們成功，回到自性光明，就是「一旋心定，九轉成功」。

「一」是一個開始、一個發願。發願開始旋回來，回到我們的當下，回到我們的在，回到自在的在。當我們的心定了，紛擾的心定了，確定所為何來，確定我們生命的方向，就安靜了。我們的人生可以安靜了，不管外界的紛擾，都可以心定的看著這一個世界，可以靜下來，**可以用安定的心安看著人間**。「一旋」，當我們回到這個一，就是發願要開始修煉。確定了方向，接下來持續的轉，**久轉繼續的轉，像天地一樣，天行健**。我們就越來越圓、越來越亮、越來越清楚、越來越明白，最後就一定能夠成為功，成為我們的自性光明。

從1到9，**2019一旋心定九轉成功，從1到9就是一個循環**，我們的生命透過這個九轉，要進入另外一個層次，讓我們更圓更亮，更能夠發現我們的自性，見性是功，「一旋心定，九轉成功」。

文化部　逐字稿/張惠玟　整理/王　愷　校對/歐亞菁

【執行長日記】

人生沒有早知道

王　愷

生活中我們會有不喜歡的人、事。如果覺察，會發現，當我們討厭一個人，是在對方身上看到很多自己的影子，在對方身上看到自己不喜歡自己的點。我們會做討厭的人做的討厭的事，不喜歡，但沒有感覺，認為那是他、不是自己。**修煉就是要去看到自己、去發現自己**。

小時候，家裡生意失敗，造成經濟很大的波瀾。媽媽每個月薪水要被扣三分之一。在高中、大學，被經濟限制，只能選擇北部大學。高中開始打工、大學四年維持好成績、賺取自己的學費。在那個年代或許是許多家庭都有的現象，但我卻因**成長期間對內的封閉，對外的拒絕，而不斷去擴大討厭，自我的傷害**。我不希望像媽媽當老師，後來我卻當了一輩子的老師。人生因害怕、討厭而拒絕、逃避的事，事後卻後悔，又一心一意想回到過去，重新選擇。

人生沒有早知道，人若有機會回到那個點，照樣不會去做其它的決定。因為環境沒有變，思維沒有變，所有的INPUT的因素都沒有變。除非當初那個「過去的點」有一個貴人或有一個變化，人生會不一樣的翻轉。

所以就算是回到過去，同樣不會改變現狀，而不回到過去，不是討厭過去，而是非常感恩自己走過這一段路。這一段路的經歷，讓我們有機會與生命中的人分享，帶著感恩與感謝的分享。不回到過去，卻要學習感恩過去，享受現在的自己、讚嘆現在的自己。

校對/歐亞菁

【同圓分享】

因愛而生。生而逆轉◎蕭　青（甲狀腺癌）

【罹癌又經歷失去親密愛人的傷痛，因協會的愛，讓她可以有勇氣面對未來，「對過去無悔、對現在無懼、對未來無憂」是她現今的寫照！】

上天安排，我於2012年一月因得了甲狀腺惡性腫瘤，之後便住院開刀及接受碘療。幸運的是，出院後經彩雪師姊介紹踏進汐止圓場，進而參加五月的基礎班。進入協會後，這一路走來我像是吃苦當吃補，煉功初期它就讓我不易流汗的體質漸漸地流汗不止了，慢慢地，連搭捷運都會嚴重暈車的狀況改善了許多。我那滿口爛牙加缺牙，卻又畏懼聽儀器吱吱叫的害怕心態，在參加高空探索營後更有了意外收穫，因這場活動後增生的心念，讓我有信心去接受完整的牙醫治療。

逆轉營更是我接受生命無常的開始～～台南圓場造福癌友無數，我因而受惠參班台南圓場加開的逆六課程，儘管因逆六課程中我面臨親愛的小嫂因意外而離開，在五個月後我又經歷了最呵護我的先生，在一覺醒來後，竟與我天人永別！望著枕邊的親密的愛人那面無血色及一絲絲漸離的氣息，當下我從木然不知所措，霎那間心中充滿了感恩的柔情，因為之前我曾煩憂住院的先生日後的照顧看護，當時我只能告訴自己，就交給命運吧。感謝他的慈悲圓滿了他自己，更圓滿了在困境中的我，而這一切對逆境的感恩，是天地宇宙透過協會給我的愛！

先生離世，我在門板上寫下「對過去無悔、對現在無懼、對未來無憂」與孩子共勉，協會老師在上課時的暖心教導歷歷在耳，句句心法教會我用「心定」來孕育出力量，進而去面對所有的人事境。我在全部完滿後在LINE上給愷愷老師發了短訊，感恩老師平時的指引，才讓我有能力去面對人生驟變，沒想到隔天一早就看到當時仍正在為癌友公益路跑的募款忙碌著的愷愷老師，半夜兩點多在LINE上溫暖的回應關懷，當時心中更是感動到無以復加啊！

進協會已五年多，滿溢愛的老師用心法與功法陪伴我走過苦澀，讓我時時帶著喜悅的心情踏進圓場，在煉功、參班、護持都讓我學習覺察，做更彈性的自己。謝謝協會的老師及師兄師姊們如家人般的付出，豐富了我的生命，讓我人生中這份美好的緣因愛而生。

文化部　撰寫/蕭　青　校對/林世卿　傅小綾　整理於2018年

【活動報導】

逆十期中之旅—漫 深 活台東知本老爺—禮物

倘佯在山水大地之間，成為大自然中的一份子，
打開心欣賞，看到大自然的美～即是看到自己的美。

吊橋～一個落腳失足將是萬丈深淵……拉緊不放，縱然險峻……平安渡過恐懼。。

（楊麗香—謝玉碟）

神奇的陽光……好喜歡爭著走在妳前面，看妳變幻的影子戲碼，而藉著妳給我的影子，我漸漸成為四周景物的一份子，緩緩融入在暖暖自在的大自然裏。

（張圭廷—何玉春）

強壯的大樹啊！看到你的第一眼，讓我聯想到協會、老師。對我們的愛，大樹的盤根枝節，廣大的樹蔭下，讓我們的避風雨啊！讚嘆你

（李盈渝—游美燕）

不知名的“花”兒：沒預期的邂逅，驚艷、純潔，妳的柔軟身段，隨風搖曳，叫人頃心。啊！”妳”是我今天的明星。

（許和忍—朱志宏）

時間在慢深活中、自在的過了，一群對的人在一起，都成了值得欣賞的美好，人事物境，就在心中珍藏，充滿喜悅與幸福！

（陳文曜—林　春）

優雅的蝴蝶：悠遊自在的周璇於巍巍高聳的大山大樹之間，飛舞花草叢林之中自由幸福，讓大自然更增添光彩。

（黃秀香—林麗雀）

親愛的好小蚱蜢：Thank you，看到你們活潑的生命力，讚嘆大自然的樂章，不斷奏出動人的音樂，愛你喔！

（劉秀慧—沈淑娟）

虛實之間創造大自然的懷抱，你我之間留有空間進退得宜。森濤蹄影、靜聽森林濤聲，俯視鹿蹄倒影。

（曾寶珊—張圭廷）

文化部攝影/元　元　徐靜怡　楊琍雯

【脊椎保健—台北私立大學篇】

教室內每個人的細胞都活化了起來！

11月20日—北大脊椎保健講座，在汐止圓場俊義師兄的努力推動下，座無虛席。來自汐止、台北和板橋圓場護持的同圓非常的踴躍。

活動的主推者　謝俊義

在我發現大腸癌轉肝時，同事們都知道我的病況。我邊教書邊做治療，有時會小復發。在協會有同圓的支持就不會覺得孤單，給我很大的力量。在41歲成為大學的正教授，一路走來壓力並不輕。來協會之後懂得適時給自己舒緩精神。在協會積極地煉功，同事看到我的氣色越來越好，就鼓勵我辦這場講座，很希望這套功法可以跟更多人分享。系主任跟我說這次活動非常成功，連參加的總務長和參與的老師都誇讚當天活動辦得很好，還有老師一直問我還會不會繼續再辦下去！感謝老師、各位同圓！

參後感

老師從要同學們從綁綁腿帶和解綁腿帶時間的小競賽中，先引起聽者學習的興趣，進而再切入講座的主題，這正如老師常指導我們“善用工具”。

◎朱志宏

老師的萬變不離其宗守住主軸，具有高度的彈性和應變能力。老師的願力強大無比不在話下。遠的不說，最近在深圳腫瘤病院對癌友們的表達，與在珠海山東同鄉工商會對各企業工商領袖們的課程內容，加上對北大師生的講演，三地的過程和情況彼此的異同，就是最好的例子與說明。

◎陳建邦

謝謝俊義師兄的用心與連結，讓協會有機會對外推廣脊椎保健，同時讓同圓有機會護持！我們再接再厲！

攝影/汪振成　林俊璋　陳宇涵

【脊椎保健—深圳腫瘤醫院】

護理人員哽咽分享・嚴冬癌家庭染上春陽

日期：2018年11月09日
地點：深圳腫瘤醫院

這所由國家癌症中心、與深圳政府聯合創立的癌症專科醫院，首度邀請癌友新生命協會分享脊椎保健方法。不只是幫助癌友，更是給辛勞的醫護人員最大的支持。

十一月初，我有機會陪老師到深圳腫瘤醫院進行脊椎保健講座，將協會生命三招分享給在場的朋友。這場講座對深圳地區而言是特別的，愷愷老師敏銳地覺察，藉由課程內容技巧地引導大家微笑，當護理人員見到長久以來面容愁苦的癌友及家屬，因為這樣的帶動而臉上綻放笑容時，感動地哭了！這份真誠的連結，傳達了護理人員對病患的愛與關懷，拉近了彼此距離。

後來，老師持續鼓勵病患，讓坐在角落、雙手吊著點滴、不發一語的癌友願意抬起腳來，跟著大家喊著：「選我！ 選我！」。這一聲「選我」，原本封閉自己的癌友笑了，卻讓陪伴多時、一籌莫展的姊姊、愛人都哭了，彷彿為身處嚴冬的家庭帶入春陽，生命再度綻放光彩！簡單的活動，連結了病患與醫護人員、病患與家人，甚至是病患與自己的內心，激發出生命熱情，帶出大家的愛與感恩，這就是一整體，我感受到了，深深感動！

找到方法，有了工具，就更願意調整！讚嘆協會功法的奧妙，深圳麗梅師姊從腫瘤醫院的初體驗，感受到脊椎旋轉好處，所以連續參與後來兩整天的新生命體驗營課程，如獲至寶，甚至陪同我們一路從深圳到珠海，並夥同深圳地區的師兄姊跨海參加1812台北基礎班和高密度。讚嘆大家對於功法的渴望，我同時感恩自己有。

報導/王淑嬌　攝影/深圳腫瘤醫院　林俊璋

【脊椎保健—深圳腫瘤醫院】

護持團隊深愛的禮物

～有一群願意隨團自費深度體驗護持的同圓，
目的是為了服務亦是為了學習。～

先說感動的部分，本次深圳行愷愷老師的這份心意，令我非常感動。因為老師除了介紹協會生命三招的功法，還特別很有技巧地，拉近病患及醫護人員之間的距離感。透過特定的活動，以及讓病患和醫護人員，雙方分別上臺分享感受。一般人多半只意識到病患的心情感受需要照顧、關懷以及鼓勵。而老師更進一步讓我們知道，其實醫護人員的心情感受，常遭忽略。

次論學習，從老師這次上臺關懷講演，我漸漸領略到老師的表達內容以及表達的技巧，應該是根據現場的人、事、境的變化，來隨時隨機，做必要的提示搭配和策略運用。

～陳建邦師兄

早上在愷愷老師帶領下恭請新生命啟動「深圳心德圓場」，具體感受到「讓我們的生命，一層一層的擴大出去，在無限的地方交會，形成一整體。」

下午在深圳腫瘤醫院翔藍之家脊椎保健講座，老師讓原本封閉自己的癌友願意加入，跟著大家喊著：「選我！選我！」露出靦腆的笑容，感動了陪伴的姊姊、愛人、不認識的人以及護理師，全場大部份的人都流著感動、開心的眼淚，癌友們一定感受到護理人員的愛與關懷，相信以後彼此的互動會不同的。

今天學習到：在照顧人的人同樣須要被照顧；我們要護持護持我們的人！

～蔣卉芬師姊

脊椎保健實證分享

[中壢圓場 温曉眉]

去年三月中因為腸癌轉移肺臟，開始做化療。在6月29日進行左肺腫瘤切除手術，手術後兩個禮拜拆線。但是當天下午傷口就裂開了，組織液一直流不停，只好隔天掛急診重新縫合。可是縫合之後還是一直流，甚至只要輕輕一咳，組織液就會噴出來。

第三天到圓場聽到孋娜師姊分享做脊椎旋轉、腰痛因此好了的事，加上俊璋老師提醒我要先讓自己的心情好起來，傷口才容易愈合。第四天是星期六，在家做了36下脊椎旋轉，星期日做了54下脊椎旋轉，星期一傷口就不流組織液了。原本兩個星期都無法愈合的傷口，做完兩天脊椎旋轉就好了。

【老師答問】

我可以成為彈性鋼

林弘璋

〔同圓〕

去年暑假的某一天，有兩位好朋友帶我先生出去喝酒舒壓，從此，我的先生每週會有一個晚上和朋友外出喝酒，一直到凌晨才回到家，我的作息一向很正常，這件事對我造成很大的影響和傷害！每當他和朋友出去喝酒的時候，我都會一個人在家默默的傷心流淚，當他回來的時候，往往吵醒睡夢中的我，這樣的生活狀態持續了一年。

有一天按摩師告訴我，我的乳房有腫瘤，因此到醫院做檢查，確診為乳癌。罹癌之後我想要離婚，但是先生以小孩年幼需要照顧為理由，堅持不肯離婚，於是我搬到另外一個房間自己睡。請問老師，我現在應該怎麼做？

〔老師〕

你老公是個很好的人，可以讓你予取予求，但是現在卻需要用這種方式來舒壓，他在你的面前很沒用，怎麼做都無法得到你的歡心，你要求他百依百順的聽話。

〔同圓〕

對，我一直覺得自己太強，他太弱了！我現在需要表現弱一點嗎？

〔老師〕

你可以更溫柔或更強，但是前提是要讓老公覺得自己有價值，你的動作可以慢一點嗎？你對他要求很高、瞧不起他，又不給他機會，他可以讓你予取予求，但請不要再糟蹋他了！

文化部 撰文/ 陳宇涵

活動公告

高密度訊息	2019年1月份各圓場「愛煉六」日期	三軍總醫院脊椎保健護持
1902高密度：2/18～2/28 1902高密度前行：2/13	04日(五)高雄　14日(一)汐止 08日(二)中壢　17日(三)板橋 12日(六)夜間　22日(一)台北 12日(六)台南	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

文 化 部：編輯/楊琍雯　校對/歐亞菁
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