

从乳腺癌到肺癌...

陈桢郾：**我绝对不会放弃！**

与郭林新气功共舞3年后，陈桢郾依然坚持每天凌晨4点，在公园练功最少3小时，她在接受我的电话访问里坚决的说：“我绝对不会放弃！”。

许多人闻“癌”色变，听到“癌症”两个字就吓出一身冷汗，对陈桢郾来说，癌症只是一种提醒，它让我们累积更大的决心，勤练郭林新气功，与癌细胞和平共处。

纵使三年前，她患上乳腺癌，切割手术后，接受数十次电疗疗程，在安顺公园接触到郭林气功，她希望找寻到一个让她早日恢复元气的方法。

然而，与郭林新气功共舞3年后，最近她的肺部却再次被“癌”缠上了，医生告诉她：“癌症可能再次复发----”，陈桢郾依然坚持每天凌晨4点，在公园练功最少3小时，她在接受我的电话访问里坚决的说：“我绝对不会放弃！”。

一步一脚印，不管有多少风雨，这征途决不能放弃，每天坚持勤练功，让生命的活水，展现奇迹！

转念就有无限可能

身体是心灵的一面镜子，我们是情绪的主人，所有的情绪都是自己选择的，这就是信念。

“在这一段抗癌的日子，除了得到药物的控制，我领会到郭林气功大量吸氧的功效，也发现它发挥了帮助抗癌，同时提高身心健康的效果。”

台湾赛斯教育基金会嘉义分会主任赵炯霖最近来马讲座，他形容：“如果把癌症重新命名为：“多啦A梦”有任意门，感觉就不一样，天啊！多有希望，还有无限可能！”只要信念够强，我的健康我做主。

“郭林气功也让我的生活变得更有纪律，我必然会早睡早起，勤于练功，勇于面对一切事物。让我们勇敢地抗癌吧！”

今年59岁的陈桢郾坚信郭林气功，会帮助她“癌”过难关，关键是什么？

1. 转化对身体的负面信念。
2. 释放所有负面情绪。
3. 给自己一个活下去的勇气，重新创造快乐的生活——加入郭林新气功抗癌乐园。
4. 转念，就有无限的可能。



从小生死到大生死

曾广志医生：

生命中的安排，

感受生命的一切，容许生命中好的或不好的情绪的发生，就像剥花生前，你会拿起花生，摸一摸，看一看；接着在剥开花生之际，你会听到清脆的声音；淡淡的炭烧花生味会扑鼻而来；最后当你把花生放在嘴里时，你必能切身体会到那美味可口的滋味。

·罗：罗松昌(署理会长)
·曾：曾广志医生(澳洲Griffith
大學资深生死学博士兼医
疗沟通高级讲师)



不要太当真!

罗：曾医生，您好，从您的脸书得知您这次回来大马原本只是为了回乡参加亲人婚礼，却遇上您的父亲病重开刀，病情很紧张，请分享像这次您面对至亲的家人病重所承受的不舍。

曾：生生命是无常的，每一分每一秒什么

事都可以发生，原来我们很容易陷入惯性生活，比如我们会做假设性的安排，像我要接受你的电话访问，这个录音本来要交给谁来处理等问题，可能后来又找其他人跟进，所以我们对生命中的安排，不要太当真！

事实上没有什么事情是可以安排的，尤其

知识份子的病人会有他的个人生活经验和立场，无形中会向医生做出专业知识的挑战，这种给予怀疑或不信任的态度，那又如何能做到医生与病人有良好的沟通，解决病痛呢！

奉献精神，就跟谈恋爱没有什么差别，当结婚多年就不会有什么火花，如何回到当初的一见钟情的热诚呢？

因为当你太当真时，比如我8月订机票回乡，回来大马原本只是一天，就要赶回澳洲，没想到10月会发生事情，原本只是一天的行程，却变成一星期的行程！我的家父开刀用了24包血，一个79岁的老人家，真的是人命关天，无常是真的，所以对生命的安排不要太当真。

我最深的感触是，平时讲生死学，其实是一种未雨绸缪，怎样讲，事情发生了，感觉是不一样的。不过平时有准备，事情发生了，虽是意料之外，还不至于没有心理准备。所以当下的我亲吻他冰冷的额头，告诉他要念佛，我说爸爸，你看到光明就不要回头，另外一端可以是康复，也可以是解脱……（现在广志父亲在康复中）

让生命减少遗憾

平日思考生死，遇到考验，才能做到自在、洒脱。自在与洒脱，是一个目标。我们努力迎向这个目标，每一天都比昨天进步一些，因为有开始，必然有结束，我们才懂得去珍惜，当我们会珍惜，相对的就是让生命减少遗憾。

所谓减少遗憾，并不意味着生命没有遗憾，我们都是人不可能没有执着，如果一个人能好好把握当下，就算是有遗憾，也会减少一些。

回到每一个当下，活得要没有遗憾，就要自在地去面对生活中的每一个“小生死”。“小生死”意指生活中每一个“相聚离别、开始结束”等。只要学会坦然去面对及处理生活中的每一个“小生死”，那么在“大生死”来临之际就较能坦然面对。

从“小生死”中所受到的“创伤”，如果当下无法好好处理，将形成一种“自我防卫”，而造成“心封锁”的状态。拥有类似遭遇的人的情绪将会越来越压抑及固执，甚至越陷越深，而形成忧郁等症状。

如何减低在“小生死”中的遗憾，那就尝试去学习面对“不敢面对、不敢做的事”。与此同时，在过程中必须做好心理建设、做好准备接受一切的结果。欣赏生命的一切，就像剥花生前，你会拿起花生，摸一摸，看一看；接着在剥开花生之际，你会听到清脆的声音；淡淡的炭烧花生味会扑鼻而来；最后当你把花生放在嘴里时，你必能切身体会到那美味可口的滋味。

东方文化造成人们在生活中很常带着“面具”，在笑的时候很常都是“皮笑肉不笑”，没法表现出真正的自己。大部分的人们皆有“阴暗面”，都会抱有一种“顺我者昌，逆我者亡”的心态，接而对生活产生许多不满。人们长大以后，渐渐学会假装，把最真的自己隐藏起