

明心錄月刊

第四期 2015年7月號

通靈，誰都行！



FB粉絲專頁



部落格



LINE@



通靈，誰都行！

對於通靈，許多人都有很多不同的定義。有些指的可能是當神明或是高靈的代言人，有些很像民間習俗中會有一些諸如「起乩」的動作或行為等等。以上所列舉的例子，最常聽到的說法是須帶有「天命」的人才可行，而現下，這邊所要論的通靈並不是特定人士才可以行的事，而是我們每個人都可以做到的。為此，在下對通靈下了另外一個解釋，即是：通往自己內在的靈性。

每個生命，都有身、心、靈三者不同的呈現，身心靈缺少任何一個，就不會是生命的形式了。然而身體是與我們最貼近的部分，無論是舒服與否，身體總是第一個顯露出跡象給我們看，所以每個人都可以說和身體是最熟悉的，再者就是與我們的情緒息息相關的心理，最後就是我們比較難以探查的靈性或著說靈魂。

要探查自己的靈魂要跟我們說些什麼，先用身體和心理的狀況，可以給我們一些指標和方向，用心的與我們的身體以及心理相處，有一天，我們一定可看到並且窺看自己的靈魂意圖。就如同每個人都有靈魂一樣，人人都可以通自己的靈，只是看我們與靈魂的距離還有多少而已。

可以達到通靈方式的方法有很多，然而每一個方法都有一個絕對共通點，那便是需要長期的練習並且持續。假若君總是做幾天就停止，而後過了許久才再做，那是很難做到與自己的靈魂連結的。可以幫助我們連結自己靈魂的方法最基本的就是靜坐/靜心，並且搭配數息（關於數息之方法請參照：

<http://blog.xuite.net/chiahuali37/juanyi/247403484>）。若君願意給自己一個機會，每天從五分鐘開始就好，接著每天多加一點點時間，培養靜坐的習慣，隨著日子的增加，只要不要放棄，終究會看到成效的。

測字

目的：看這個月需要注意、把握什麼？

方法：請從以下四個字中，選出最有感覺的一個字。

辰

宿

列

張

辰

健康：此月生理上除了一點腰酸背痛的狀況會出現，整體來說並無大礙；相較起身體的不適，精神的不適會較多，容易有恍神的狀況，比如在開會的時候不小心走神，當回過神來時已經錯過許多內容。情緒上，選到此字的君需注意是否因為家庭中出現的問題，造成自己內在有壓抑的狀況，也許短期內這些壓抑並不會反映到身體上，但長期下來卻是會傷身傷心的，鼓勵君適度的舒壓，針對此狀況，晨運是個不錯的方法。

感情：有對象（配偶）者，在這個月可能發生想要與對方冷戰的狀況，當這種狀況出現時，適度的溝通可以使君的感情更為堅固，請時時注意自己是否有這種情緒，當事情發生時有可能不能控制的就是不想理對方，但只要發現這個狀況，並且願意先當那個突破卡點的人，那麼君的感情生活會有意想不到進展。單身的人注意自己是否因為種種因素而懶蟲發作，莫名的就是宅了起來，要知道，若是想要擺脫單身，宅在家裡只會讓自己錯失良緣喔，當君發現自己懶蟲發作時，就算自己一個人看個電影也好，總之就是讓自己出去晃一晃吧！

金錢：君是否很久沒有去看看自己的存款已經到多少了呢？不妨去看一下，會發現原來你的財務又比之前更豐厚了一些。也許不多，但重要的是那種增加的感覺，請君去感受自己越漸豐盛的財富，你會知道原來自己一直都是富足的。需要注意的是，這個月若遇見久未見面的朋友來邀約君投資，請三思而後行，至少也考慮一個月，一個月後，在決定也不遲，切記投資方面的事務，盡可能避免在此月倉促決定。

事業／課業：工作上會有不錯的成果，之前可能忙的要死要活，但這個月會覺得一切都值得。在學的人雖然在此之前，讀書讀到快要枯萎，但君收到的成績單會出乎君意料的讓君滿意。選此字的人，無論事業或是課業，都是在告訴你們，辛苦耕作的時間已經過去，就放膽的享受那些收成吧！除了享受果實以外，這個月也請讓自己好好的休息，別再接一些天翻地覆的工作任務，享受一下悠閒的上班生活。假設案子被搶了、功勞被奪了，也無所謂，因為無論這個事件的發生有多糟，但造成的結果只要是可以讓君輕鬆一點的休息，那都是一種好事與禮物喔。

宿

健康：選擇宿的朋友，這個月請注意頭痛的舊疾是否再度發作，或者是否頭痛更為嚴重，若如此，請不要再硬撐，去好好地做個檢查。除此之外，這個疾病有可能出自於在家庭中無法良好的溝通，並且左右為難的煩惱，然而君需要知道的是，無論你多想把事情處理的兩全又不負如來不負卿，一個家庭的責任並非只有在你身上，試著放下一些自己強加給自己的義務和責任，偶爾做一次任性又不負責任的人吧，即使只有一個小時，也請允許自己拋下這些，看看自己的心是否想要自由～

感情：君若選到此字，可能正面臨著要步入禮堂的決定，或是打算正式把情人介紹給家人的局面。這個字要跟君說的是，君的心中有太多不必要的擔憂了，許多的預設立場以及假想，使君承擔過多且不必要的壓力與恐懼。在感情上，這個月君要良好溝通的反而並非伴侶而是家人，把自己的預設立場丟掉吧，帶著真誠，良性地與家人溝通，君會發現之前的恐懼都是自己幻想出來的。單身的人有可能會遇到舊情人，或是以往單戀過的對象，若君的心還是為對方而悸動，那麼請不要再懷疑了，你們的緣分還沒結束，依循著心走，放膽去追求吧！

金錢：財運上，與其說君會有意外之財，更適切的說法是君會發現、找到，那些過去自己沒有發現或是已經被遺忘的金錢。君會有財運，但這個財運並非從外而來，而是本來就在君身邊，但君不曾發現的財。整理一下自己的房間吧，有可能會發現自己藏在書本裡，或是放在某件衣服中忘了拿出來的錢喔。藉由這個月好好地做個大掃除，大至整個家裡，小至自己的房間，藉由這個動作，都可以擴展君的金錢頻率。

事業／學業：工作狀態上，這個月君的業務都會與他人綁在一起，簡言之就是君會遇到大量需要團隊合作才能完成的事件。要注意這裡指的完成並非只有指共同合作這件事，有可能君的工作內容是自己即可做好的業務，但君會發現，一樣的業務，這個月就是會比往常更需要與人溝通與互動。請不要對這一個狀況覺得煩躁，這個狀況的發生，只是告訴君該去突破與人互動與溝通這一塊的瓶頸了。無論是君喜歡的人或是抗拒的人，在工作上都請不要躲避，好好的與之溝通方是良策。

列

健康：選到列，誠實說，這個月不太美妙，不管是心理還是身體上，都有許多狀況讓君覺得不耐。身體上，有可能是生病，有可能是身體莫名的就有些地方有小病痛，也有可能是舊疾復發；心理上，君這個月可能特別的易怒，旁人的一些小舉動或是言語很輕易就能引發君內在的不滿。其實無論是身體還是心理的狀況，這些不適感之所以會發生，起源點都在於過往的君壓抑或是逃避了太多自己該要面對的傷痛或是課題，如今已達壓到不能再壓並且整個環境都強制性的要君面對的時刻了。除了身體不舒服一定要看醫生做檢查以外，選到此字的君，請務必開始好好的與自己相處，觀看自己，那個被你壓抑的內在，已經開始大喊：快點看見我！

感情：有對象的君，若是不想分手，那麼就請不要再逃避你們感情中的問題，該好好面對了，否則即便君無論多想維持這段感情，你們的距離都只會越來越遠；好好地列一個清單看看這些問題，平和地與對方談談，是拉提這段感情的不二法門。倘若是想要分手但一直找不到時機點提分手的君，這個月也請鼓起勇氣，對對方說你的想法和感覺，因為用逃避並不會讓你們彼此比較好過，若再拖下去，反而導致你們的分手不能和平，雙方都有可能受傷。單身的人，請注意自己的感情是否是一廂情願，並且已造成對方的困擾了？愛一個人不是該道歉的事，但不愛一個人也不是該道歉的事，自己是否過度執著了呢？

金錢：這個月君很有可能會遇到很多機會，讓錢財大把大把的流失，因此無論任何的投資或是合夥，都請君避免在這個月發生。君可以考慮投資這件事，但這個動作不適宜在這個月。多多拖延時間，是君可以避免流失錢財的最好方法。除次之外，請比往常更嚴謹的預防被詐騙這件事，尤其是被君可能本來就認識的對象。並非要君對人充滿質疑，但是請多保護自己，並且為自己著想。在這個月，請審視自己的內在，時時警醒自己：莫貪心。如果買東西的時候遇到商家多找錢，請把多的錢還回去；也不要過分的與人殺價或討價還價，收斂自己的小貪心，是調和這個月財運低靡的良好做法。

事業／學業：君需要注意，過往自己是否對同事或是同學累積了太多不滿。如果是，那請讓自己在這個月排個休假出去玩一玩，切莫因為再也忍不住了而跟同事同儕爭吵。因為這個月，在職場上君可能會遇到故意刁難君，只是想找架吵的人，這狀況並非君自己找來，而是對方的因素，雖然此爭吵的發生，並不會對君的事業課業造成什麼具體的影響，但是卻也是無必要的紛爭，若能避免自是最好。預防方法就是對於厭惡或是反感的人，能躲多遠就躲多遠，避他個一個月就好。倘若躲不了，那就不要與之共舞，對於對方拋過來的火球，用冷處理的方式降溫是最好的。

張

健康：這裡需要恭喜選到張字的君，因為選到此字，表君這個月無論精神還是身體，狀況都非常的良好。倘若君選到此字，卻覺得自己的健康狀況並沒有多好，那是因為君沒有行動太久了。君是否內心一直有想做的事卻遲遲為自己找理由而沒行動呢？試著去做那些自己曾經想做卻始終都沒有做的事，君會發現原本你以為不好的健康原來是這麼的良好。物極必反，太良好的能量若是卡在身體不運用，當然會有淤塞的感覺，君不舒服的感受便是從此而來。這個月，想做什麼就去做吧，君會發現，原來這些事情並沒有想像中的耗費君的體力，甚至可以為君帶來無限的活力喔！

感情：感情上，有對象的人，會發現與對方有更進一步的互動或是了解，你們的感情更深了，藉此機會好好的放膽跟對象要求吧，會有意想不到的感動在裡面。沒對象的人這個月可以遇到有好感的人，請好好的主動出擊，自己為自己製造機會，贏面將會很大喔。要注意，有無對象的人，這個月感情運勢都是很優的，但有個前提，君需要主動做一些表態，才能啟動這個良好的感情運勢喔。所以若是以往都是被動的人，就趁這個月做一點跟以往不一樣的事情吧！

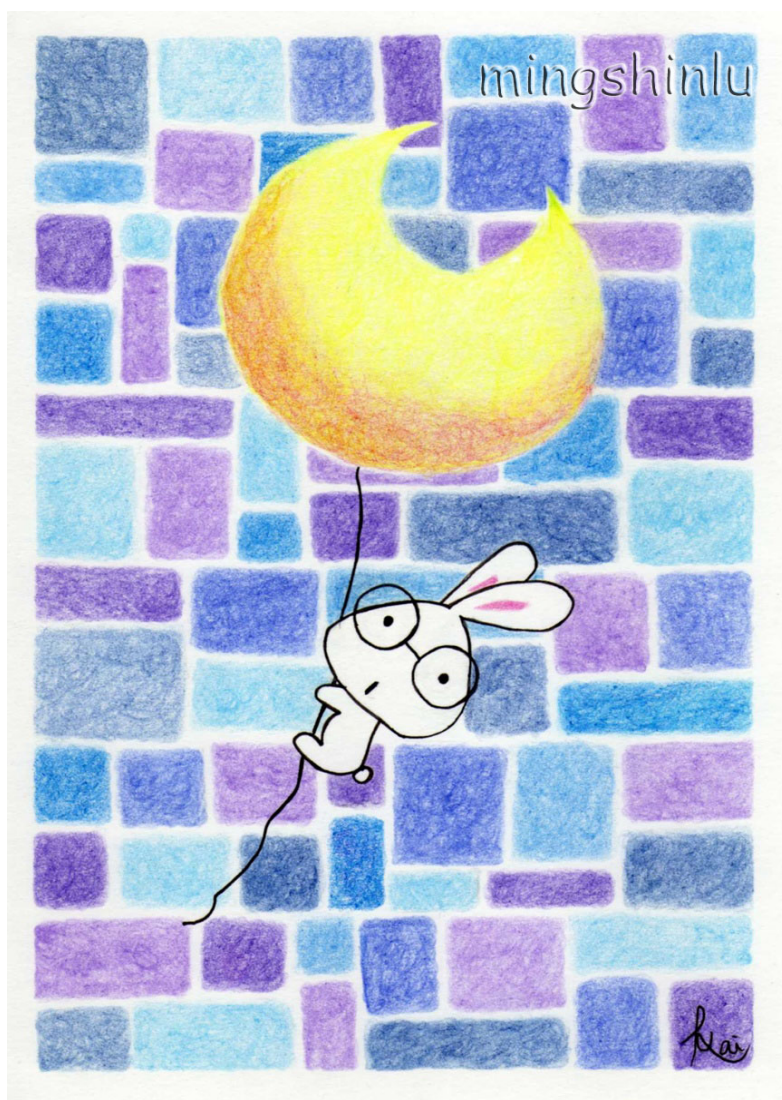
金錢：這個月財運頗佳喔，也許可以去買個公益刮刮樂來玩玩看。若是有心想要創業的君，這個月是很好的營運時機，欠缺的資金或是意料外的投資，都會在這個月出現來幫助君，就好似水到渠成一樣。在這個月把握所有機會以及去行動，可以為創業的願景創造良好的基礎，但請注意一定要行動，因為果實不會自己從天上掉下來。若是沒有主動的作為的話，即便這個月的財運再好也是無法啟動的。如果君正在為金錢擔憂，這個字在告訴君，你憂慮的問題自會解決，勿憂煩，只需行動做該做的事即可。

事業／學業：承上，若是想創業的人，在這個月是很好的行動點。未必是要君在這個月就把東西或事業做出來，但在這個月中，所有對君事業上的遠景有幫助的事情，都請不留餘力的去行動，這些行動會為君帶來非常好的成果。自己沒有創業打算的君，這個月在職場上也可以拓展自己的新領域，有可能會學會新的事物，或是接觸到新的客戶，不要害怕，好好的表現自己，君也會發現，在工作上會有意想不到的機會落到君的身上，無論是眾人期待的案子或是機會難得的外派，只要君願意動，都很輕而易舉的可以得到！

塔羅

目的：檢視自己的內心目前是什麼狀態。

方法：仔細觀察以下的牌，選出君在這張牌中第一個注意或者最在意的元素。



A月亮 B背景磚牆 C兔子 D繩子

A

月亮：身心快要失衡了。

君是否一直以來對於所有人都報喜不報憂呢？即便自己有再多的煩惱與壓力，都壓在內心的最底層不讓人看到，為了讓人安心，面對人的時候也總會帶上一個假面，就怕自己的脆弱和陰暗面被看見。這張牌要跟君說的是，月有陰晴圓缺，就好像每個人一定都有情緒的高低起伏，君可以選擇在人前隱藏這些，但當只有自己的時候，請別忘了也要好好照顧自己的心情。情緒並不會因為我們不去看它就消失，唯有當我們接受它的時候，它才能不再干擾我們。君可以嘗試用寫情緒日記的方式來釋放內在壓抑的情緒。

B

背景磚牆：有規劃的願景和目標

把注意放在後面磚牆的君，很了解自己要去做什麼並且喜歡什麼，這種清楚自己的狀況，會讓君有計畫性的一步步去達成自己的目標。繼續保持這個狀態，君的人生會越來越充實並且有色彩。雖然偶爾會因為這些而壓縮了自己生活的時間，但只要回過頭來看，就會發現這一切都是值得的。然而，這張牌要提醒君，完成目標與夢想固然重要，但是也不要忘記適時的讓自己抽空一下，有時候，什麼都不做也是一種作為。這種不做，可以使君下一步的「做」的成果更有利。此外，此牌也提醒君，君正在做的事以及想要做的事是在對的道路上沒錯，若君有質疑，也可放下這層質疑了。

C

兔子：雖然對很多事物有著好奇心，但內在也有著茫然感。

對於這個世界和現今社會的許多事情，君的內在都是充滿好奇心並且想要嘗試去做的。會想要去做做看的原因除了好奇以外，也有可能是君努力試圖想要找到自己的目標與路。然而雖然有明確的想法和目標，但君可能會遇到不知道從何著手也不知道自己能做什麼的狀況，這張牌顯示出來君的內在雖然對自己是自信的，但是對於想做的事卻沒有十足的自信感相信自己可以完成。小兔子在指引君，對於君所想要做的事或是願景，君不用擔憂太多，君的身邊會出現可以帶領君的貴人，只要相信那個人，跟著他走就行了。貴人就在君的身邊，是最好的助力，隨時可以把君帶領出那種茫然。君目前唯一要做的事就是轉身看看，認出那個貴人是誰。

D

繩子：總是熱心地想要幫助他人、協助他人一把。

君對於身邊的人總是不遺餘力地給予幫助，無論是實際上的或是心靈上的，君要知道你帶領了許多人走出他的迴圈。或許君根本沒察覺到自己到底做了什麼，但對於君身邊的人而言，君的存在就是一個忘憂港、明燈以及指引。也許君的內在並沒有什麼遠大的抱負和志向，也依然活得很自得其樂，因為你的存在就已經是一個貢獻了。偶爾君可能會有很想要環遊世界或是旅遊的想法，想要飄去其他地方看看不同的世界，當這種念頭出現的時候，就把這個念頭設定成目標吧，因為君可能還未發現，但其實君的特性就像是風一樣，風不為誰停留，也無所不在。讓自己風的特性展現出來吧，君會體會到，只要是你的所到之處，都會因為你的存在而被滋養著。

主題分享

散發善的頻率給這個社會

最近社會上有許多讓人難過的事件發生，當這些事情發生的時候，身為旁觀者的我們或多或少都會想為這個社會做點什麼。除了以行動當志工參與、捐錢獻出自己的微薄之力、分享傳播給社會大眾這些需要幫助的人，以上等等之外，還有什麼我們可以做的事呢？

有的，有一件很簡單、我們也絕對做得到的事，那就是把善的高頻率送給這個社會。作法很簡單，只要我們從自身做起就可以了，最基本的由自身做起，別讓自己被情緒綁架，進而做出批評、抱怨、指責等較低頻率的行為，我們就能從自己開始，一點一滴的影響這個社會氛圍了。

因此，如果你是一個常常指責子女的父母，請你換種方式，讓自己的家庭先脫離這個頻率；如果你是一個常常不滿父母的孩子，請你換種想法，看看自己擁有多少，從體會感恩的頻率開始；如果你是一個常常批判老闆的員工，請你換種表達方式，即便有這些情緒也不一定需要讓這些情緒出口；如果你是一個常常責罵部屬的上司，也請你把責罵轉換為嚴肅地提醒以及適度地鼓勵。

以上列舉的例子，都是改善我們周圍的負頻的簡易做法，只要我們自己開始不一樣、我們的周遭就會不一樣，周遭不一樣的話，漸漸地就會擴展到這個社會上，共勉之。最後，祈願因意外或是天災而正遭受苦痛的人們，能一點一點的褪去傷痛。

明心錄資訊

官網：<http://si.secda.info/mingshinlu/>

部落格：<http://mingshinlu.blogspot.tw/>；<http://blog.xuite.net/chiahuali37/juanyi>

粉絲團：<https://www.facebook.com/mingshinlu>

Google+：<https://plus.google.com/100906418335544363848/posts>

博客：<http://blog.sina.com.cn/todayis0214>

噗浪：<http://www.plurk.com/chiahuali37>

推特：<https://twitter.com/mingshinlu>

特別感謝

Ms.三口～<https://www.facebook.com/ms.sankou/timeline>

小助理

吾友阿沐

撰稿人我自己

所有在這次意外事件中，與在下共同參與送光祈福的君