

明心錄

月刊

2月
2016 February
Vol.10

生，死

生與死，有時只是一線之隔的差距。
有時，也只是一念之隔的決定。

塔羅

目的：檢視自己內心狀態。

方法：仔細觀察以下的牌，

選出君在這張牌中 **第一個注意** 或是 **最在意的** 元素。



A	B	C	D
藍	橘	海	黃
紫	色	豚	色
背	底		月
景	部		亮

藍紫背景：深層的轉化

選擇上方背景顏色的人，最近內在正在經歷一種很深層的變化和轉變，這個變化與轉變使君更有覺知力以及智慧，牌卡鼓勵君可以好好的體驗並且珍惜這個轉化的過程階段，因為重要的並不在於君到底會轉化成什麼樣的結果，而是在這個過程中，會帶給你什麼樣的體悟。

此外，牌卡也想要提醒君的是，包容與接納，是君最近最該要學習的課題。對於許多在身邊的人事物，不用給予太多的標準，君只需要做到靜靜地觀看，並且體驗這個狀況所帶給君的情緒是如何就可以了。

海豚：蛻變

選擇海豚的人，最近可能正在經歷某些痛苦與難過的事。這個過程與這些體驗雖然並不好受，但這些經歷，對君而言都是一個蛻變的過程。

君已經做得很好了，請不用對自己有太多的要求，在痛苦的時候，也無須想著要怎麼轉移自己的焦點，就讓自己哭泣與低潮也可以。就好像陽光總在風雨後一樣，當這個令人難受的蛻變期過完以後，君的人生會有很大的不同，所以不用強迫自己現在要堅強，也不用要求自己要如何如何，就順著這些情緒流動走吧。不要怕痛與難過，因為這些東西在未來都是君人生最重要的養分。

橘色底部：支持、成長

在君現在的人生階段，君會發現與體會，那自己內在強大的支持力量，有可能君對於身邊的人會有一種很想要幫助對方什麼的心情，但牌卡想要跟君說，你無須再想著自己要怎麼支持他人，此時此刻，你已經在做支持這件事了，有時候什麼也不用特別做，只要我們存在，對於某些人而言就是一種支持。

需要留意的是，雖然看起來君會是一個陪伴的旁觀者，但在這個支持的過程中，藉由這些狀況，君也會跟著成長。好好把握這個機會，也會是君脫離某些舊有模式以及信念的契機喔。

黃色月亮：你就是一個發光體，可以照亮他人。

君是否知道，你就是一個發光體呢？無論走到哪裡，你那明亮的獨有特質，在他人眼中都是這麼的顯而易見。然而牌卡想要跟君說的是，相較於把所有焦點放在自己身上，當君願意把你身上的光照耀他人的時候，無論是君或是他人，都會展示出自己最好最棒的一面。

君是一個可以輕易創造雙贏局面的人，唯獨看君想不想。即使有時候出現在君身邊的人不被君所喜，但君需要學習的就是，放下自己的喜惡，有時候成就自己所厭惡的人所帶來的收穫，會遠比抵制對方來得大。

測字

目的：看當月需要注意、把握什麼？

測驗方法：從下列四字中選擇**最有感覺**的一個字。

露 結 為 霜



選擇露的人，最近在事業或是工作上，可能會常有力不從心的狀況出現，當這種時候出現的時候，請不要慌張，只要做好自己目前該做的事就行了。

就好像天氣也有陰晴圓缺一般，人生的事情並不會都事事如意，然而當不如意出現的時候，就好比下雨的天氣一般，雨天始終會放晴的，君只要相信並且踏實的一步一步做，成果會顯現在後面的。若是因為此時的力不從心而慌亂，並總是想一堆方法改變，這樣反而會因為自己過於善變而錯失良機。再給自己一些時間吧，不必急著想看到成果，堅持自己想要的，並且一步一步踏實做。

在這個月，君最大的課題是學會直言不諱。但需要特別注意的是，直言不諱並不代表需要得罪別人，而是君可以反思，過往的自己是不是因為過於擔心他人的眼光與看法而過度的修飾自己的言詞，因此導致了說出的話常常不夠真心或是過於客套。

現在，是君學習勇於表達自己內在真實話語的時候，說真實的話並不代表就會破壞關係，但是說真實的話，是讓君可以展現真實自己的一個行動，先學會真實的展現自己，那麼君會發現，原來人與人的關係有更多珍貴的地方。



選擇為的人，在這個月中，最需要學習的就是韜光養晦。

相較於急於表現自己，在時機還未到的時候，適當的低調有時也是培養自己實力的方式。或許君是一個很有主見的人，但過往的君是否過度專注於自己的主見了呢？是否只想要大家知道你想說的話，亦或是努力的想向所有人證明自己？學習靜觀其變，學習從舞台上走下來當個觀眾。當有想法或是意見的時候，不用急在這一時全部表達出來讓所有人知道，等時機適當的時候再把這些話以及才能展現出來，效果會遠比一有想法就急著想要落實還要大。

在接下來這一個月，請君好好的和自己相處。

選擇霜的朋友，請思考過去自己是否太常用逃避來處理人生的低潮或難過。當人生還有一些未解的傷口沒被處理時，這些傷口並不會因為我們不去看它就不見，只有當我們願意接受它的時候，這些東西才不會再時刻的影響我們。

如果君是一個很怕孤單的人，如果君在假日總是會找親朋好友出去玩，那麼在這個月，還請君就讓自己待在家裡與自己相處，君會發現，原來你並不如你想得這麼瞭解自己，先瞭解自己，看到自己真實的樣貌吧！



哈囉，諸君好啊，這次的分享者是我自己。最近心中感觸特別多，就想來與諸君分享分享。

在過去不到兩個禮拜的時間，我經歷了生與死的兩種體驗，因為從小到大一直都跟我們家住在一起的阿姨很突然的去世了，而一直殷殷盼望、期待的乾兒子也出生了。說實在，這兩種體驗實在是差別很極端的兩種體驗，一個情緒值是落在難過哀傷，但另外一個情緒值卻又是喜悅滿足，當這兩種感覺在同一個時間出現的時候，實在是有一種很難以形容的感受～

先說說阿姨的離世，其實很突然，也很令人料想不到，因為阿姨也才五十三歲，沒什麼特別的疾病。即便是這幾年因為奶奶已經老邁，早已經做好面對親人死亡準備的我，也難免感到震撼與不能自己的難過。即便一直都知道生死很無常，但知道和體會真的是兩碼子事啊……

其實，我常在想，阿姨這十年的生命，真的是我們硬留的，當年阿姨因為出車禍，本來就應該撒手人寰的，但因為我們不願放棄，終於把在加護病房昏迷了近半年的阿姨給救了回來，然而雖然阿姨被救回來了，但她卻不快樂，因為終究是傷到了腦子，阿姨不再像出車禍前一般，以前總是愛玩愛熱鬧而且愛漂亮的阿姨，回來以後終日都待在家裡，除了坐在客廳看電視，就是進房間睡覺，也不願意出門，因為阿姨怕被人家笑。任誰都看得出來，阿姨過得並不快樂。

然而在某一天，我晚上因為想念阿姨而跑到阿姨的房間時，我才發現我竟是如此自私。因為即便我也知道阿姨不快樂，但那時我心中的難過感受來自於「我好希望阿姨還在」。這時我才發現，我對於生死的執念竟然是如此的重，也才知道就算熟知靈魂的歸處一直都不是分離，我也無法輕而易舉地放手。就算我看到阿姨的遺容是笑的，知道阿姨離開了比較開心，我也依然沈浸在關於死亡的悲傷裡。

直到昨天乾兒子出生了，雖然家裡有喪不能去看乾兒子，但我還是忍不住地跟著朋友一起去，只是不進去醫院，在外面商店裡面跟他們視訊。看到乾兒子的臉，明明才出生不到六個小時，卻讓我有一種很難以言喻的滿足，原來，這就是生命，是新生！曾經有人跟我說過剛出生的嬰兒是不會笑的，但看在我的眼裡，乾兒子某些時候的表情就是在笑啊，是這麼純真與可愛。頓時想到阿姨，有種很力不從心的感受，就是關於生命，原來出生與死亡，是這麼接近的事情，只是一個帶來喜悅，一個帶來哀傷。

看著乾兒子和乾女兒的照片，真的會有一種感覺，就是希望他們能一輩子平安健康的長大，不奢求他們有多麼的傑出，但求心境常是喜悅與滿足的。這時候我才驚覺，既然對他們只希望如此，那為何我明知道阿姨離開以後是比較開心的，我卻還執著在希望他依然活著的思念中呢？或許是，我對阿姨的重視與愛不夠純粹，參雜了自我太多的自私吧？

也因為如此，乾兒子的出生讓我對阿姨的死亡有了不一樣的頓悟，或許可以說是已經接受了阿姨的離開這件事，也釋懷並且欣慰著，因為我知道，阿姨可以飛了，可以飛向她一直嚮往的自由裡了，並且終於，真正開心的笑了。阿姨，我想跟妳說，對不起，我對妳不夠好、不夠體貼、不夠熱情也不夠關心，但是直到妳走了我才發現，原來，我很愛妳。這遲來的對自己的瞭解，不知道阿姨是否收得到呢？

生與死，有時只是一線之隔的差距。
有時，也是一念之隔的決定。



生活隨筆



當擁有堅定的意志要做一件事時，
面對的問題都不再是阻礙你的難題了。

連載

夢前世，前世夢

4

自從小時候他哭著問爸爸他是不是爸爸的小孩以後，沒過多久他們家就舉家移民到了國外。雖然自此以後，司徒衛的身邊不曾在發生過類似的事情，他的父母更是花了更多的心力疼愛他，但他的心理始終有個陰影。怕自己是不是真的不是父母的小孩，也害怕如果真的不是，那父母是不是有一天真的會想那些小孩說的一樣，把他丟掉，丟到那個名為「孤兒院」的地方。

從此以後他更加的乖巧，努力的讀書、當個乖孩子，就怕自己不夠好的話是不是隨時都會被拋棄。他也開始不再敢跟父母耍任性，盡所有的力氣要當一個懂事的孩子。他是如此努力的當一個好孩子，而他的父親也是一個疼愛他的好父親，但不知道為何，隨著他的年齡越來越大，他和父母之間的距離就越來越疏離，他們彼此客套，也為彼此著想，但卻不親密。

雙手往臉上一抹，司徒衛不懂自己突然浮現出這些記憶到底是怎麼回事，但是他確定，這些記憶不是一些讓他可以太開心的記憶。就在這時，門診叫號正好叫到了司徒衛的名字，不知為何，他感到有點緊張，緩緩地起身走向那位中皇中醫師的診間。

中皇醫師看診的過程並沒有什麼特別奇特的地方，很正常的問他的狀況、幫他把脈，這反倒讓司徒衛安了一點心。半晌，中皇醫師終於說話了：

「你的心痛，來自於你對生死的恐懼，因為你的母親在懷你的時候是不想要你的，這讓你的內在有深沈的被遺棄的恐懼。」

司徒衛一愣，這個瞬間，他只想到當時在阿滾那邊時作的那個似夢非夢.....

明心錄資訊

官網：<http://mingshinlu.blogspot.tw/>
部落格：<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>
柑鏡橘攝。Tangerine～<https://www.facebook.com/PhotoTangerine>
Buggy Coffee 臺南店～<https://www.facebook.com/buggytainana/reviews/>
仨助理
朗達
撰稿人我自己
閱讀明心錄月刊的所有讀者

撰文者：慕梓禮・蒙屹 @歡迎大家轉載，若轉載煩請註明出處～

明心錄徵稿囉～

歡迎分享「你」的故事
不論是對於明心錄、文章感想或只想說故事的朋友們，
歡迎各位寫信來分享。
E-mail: a0934294725@gmail.com