

明心錄

月刊

1月

2016 January

Vol. 9

接受

回憶，有時並非忘記就可以釋懷的存在，只有接受，它才不再具有殺傷力。

牌卡

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
彩色背景	海豚	翅膀	角落雲朵

彩色背景：生活多多采多姿

君的生活是否非常的多采多姿呢？有很多想法想要做，很多夢想想要達成，很多目標需要邁進～

無論君想要做的是什麼，君都有足夠的力量去完成這些事，身邊也有著足夠的資源以及良人可以幫助君，但惟記得，做事按部就班，相較於同時做很多件事比起來，把目標夢想一個一個的實現，會讓君人生的彩虹拼圖拼得更快且更順利。把所有夢想與目標列出來以後，用輕重緩急的分類去決定先實施這些理想的順序，會在過程中出現意想不到的驚喜喔！

海豚：清理、在出發

過去這個月，君的身上是否出現了某些需要重新整理的狀況呢？好比一段關係、一些情緒等等。那些讓君心神不寧的狀況，在這個月已到了尾端。

把過去不需要或是已經不適用的習慣整理好以後，君會體會到一股茫然或是對下一步疑惑的狀況，但牌卡要提醒君，需要注意的並不是這些茫然疑惑，而是那清理過後的輕盈與放下的感受。好好感受自己的呼吸，回到當下，君會發現力量一直都在。飛翔之前，總是需要先儲備力量的，不要擔心不要怕，因為當力量儲備好、時機出現時，下一步的指引、路，將會自己呈現在君的眼前～

翅膀：請你伸出援手幫助身邊任何 你能給予力量的人

其實你遠比你了解自己還要厲害，過往的你是否常常覺得自己沒有什麼幫得到人的地方，或是不相信自己可以給身邊的人什麼幫助或建議呢？

現在該是相信自己的時候了，別因為懷疑自己而錯過了幫忙身邊的人的時機，當君發現周圍有任何人需要你的援手時，請適當的拉他一把，無論是給他建議、傾聽他的煩惱等，君要知道的是你出現在這些人身邊，都必定有原因，把你的力量發揮出來，用在他人身上，別想著：「這種事我不該給建議」、「我給的意見和想法幫不到別人」、「我沒有力量幫助誰」等等，試試看伸出你的援手吧。

角落雲朵：世界是安全的，沒有什 麼傷害得了你

在過往的人生中，君可能習慣當一個默默在旁關注別人的陪襯。有時候要你走到人群中時，或許你會不安、會害怕，也會懷疑自己不夠出色，但牌卡想要跟君說，外面的世界沒有你想的那麼可怕，外面的人也沒有那麼危險。

走出自己的象牙塔，開始讓自己多與「人」接觸，會讓君有不同的收穫與感受喔。因此若君選到這個選項，請為自己做一些突破，就從簡單的事情開始吧，首先多增加一些與人的約會，也設定多一些出門的時間，試著觀察這個世界、你的世界以外的人，君真的會發現，世界沒想像中的那麼危險。

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。

雲 騰 致 雨

雲

選擇雲的人，這個月是整理自己的好時機，找一天的時間好好的自己待著，想看看自己過往是否有些有如上癮症的習慣，若是君已經察覺這些習慣已不是對你有益的，那麼就趁這個機會修正吧。

配合「你想成為怎樣的人」那心中的理想形象，整理自己的心思、習慣，以及試著勇敢跨出不敢跨出的步伐，做過往不願或不想做的事，會讓君的生活開始變得不一樣。選到這個字的你，其實你內在的真實自己已經在提醒君，可以離開過往的某些思想牢籠了，因為那些只會困住你，察覺這些牢籠是什麼，出來吧！

君在追尋自己夢想的路上，是否依然保持動力呢？

選擇騰的人，已經找到自己想要做的事以及夢想，也已經步入這條道路上，此字惟想跟君說，就像現在一樣繼續保持你的熱情還有動力，也像現在一樣保持你的信心。每個走在夢想的人，都一定會遇到疑惑的時機的，但是當這些疑惑出現時，君是否有足夠的熱情和動力，能否衝破這些疑惑困境？你已走在你想要達成的目標或夢想上，無論這個目標、夢想是一段關係、一個事業或是一個對自己的期許，只要記得，繼續保持這股原動力，事情將會越來越好以及圓滿。

騰

致

選擇致的人，在這個月最需要做的是反思，反思自己過往是否有不足的地方，勇敢的面對自己內心一直都在但卻始終不敢面對的錯誤與不足。

反思並不是要君自責或是說君做錯，最重要的是讓君去看心中那自己欺騙自己的地方，因為有些事情並不是欺騙了就會好過會沒事，尤其是在欺騙自己的心的時候更是如此，這些與心背道而馳的自我欺瞞，是造就君生活中那些不如意或情緒的起源。與其連自己都欺騙，否定自己身上有那些君抗拒擁有的面向，何不在只有自己的時候，就接受它呢？正反都好，那都是自己啊。

選擇雨字的朋友，請多多的和身邊的人溝通吧。這些身邊的人，指的通常是在同一屋簷下的人，好比親人、情人或是常見面接觸的朋友。

彼此有著緊密的連結，但是心卻如平行線般沒有交集，是君所呈現的現象。君可以列一張表單，把君身邊常接觸的人列出來，一個一個去想想，這些人君都與他們真心的溝通交流了嗎？是否有些想法或是沒說出的話，即便在你們是如此緊密有關聯的關係下，君是否依然沒有把那些話說出來呢？請說出來，良好的溝通而非壓抑，是君這個月最大需要突破的地方。

雨

我和我的姊姊差三歲，感情非常要好，她很寵我疼我。還記得，小時候我的功課很糟，除了畫畫可以得到美術老師的讚美之外，我根本沒有任何說得出口的驕傲。但我的姊姊和我不一樣，她的成績總是名列前茅，高三當大家都還在拚大學時，我的姊姊已被保送進大學了。每次說起這件事，我都覺得很驕傲，其實何止這件事呢？我的姊姊從小到大一直都是我的驕傲。

雖然姊姊的成績好，但她卻不理所當然地覺得我也應該要達到怎樣的成績，相反的，她常常鼓勵我畫畫。因為在台灣的教育制度下，即便我很愛畫畫，但在高中以前我的生活除了讀書，根本沒有多餘的閒暇可以畫畫。而姊姊總會故意對我說她喜歡什麼，想要我畫給她。只要是姊姊要求的，我都會畫出來給她，其實表面上我是因姊姊畫畫，在課業壓力很重的國中時期，這些時候都變成我最快樂與輕鬆的時候。

在我高一的那一年，我的姊姊剛上大一，當時她剛考到機車駕照，爸媽給她的大學禮物是一台新機車。當時的我因為成績壓力，快壓的我喘不過氣，所以有一次我叛逆了，我想要翹補習班，我想要去做一些刺激的事，於是我問姊姊能不能帶我出去玩，讓我也學學騎車，讓我騎騎她的新車。我的姊姊這麼疼我，又怎麼會不答應我呢？但是我怎麼會知道，那年我人生可以說是唯一一次的叛逆，代價竟會如此之大，大到讓我失去了我摯愛的姊姊……就在我無照駕駛載著姊姊一起去兜風的時候，我們被一台酒駕的車子撞到，接下來的記憶我全都沒有，我只知道，當我在病床醒來的那一刻，我已經失去了我這一生最重要的人——我的姊姊。

姊姊離開以後，我像是變了一個人，也因為那場車禍，我的右手受了重傷，日常的生活作息沒有問題，但我再也無法像過去一樣拿畫筆了，畫畫對我而言，再也不向當年那麼輕而易舉。不過這對我也沒什影響，因為我也不再想畫畫了，姊姊不在了，我畫畫給誰看？這一定是我的報應，報應我的叛逆，如果不是我，姊姊不會離開，爸媽不會失去一個女兒；如果不是我，姊姊必定會有很好的前程，是我，剝奪了這一切美好。

我用生命讀書，我拼命用力的學習，每天為了讀書都只睡三個小時。就為了考上姊姊讀過的大學，因為我要為了姊姊活！要幫姊姊讀那些她因為我不能讀的書，幫姊姊完成那些她因為我而失去的夢想，為了達到這些目標，我曾經瘋狂到在想要睡覺的時候拿美工刀自殘，因為這可以讓我沒有睡意。終於，我有了與過往截然不同的成績，上了好的大學，得到出國留學的機會，畢業後也在國外的知名公司上班。我想著，這樣姊姊應該就會很欣慰了吧？會不會開心一點了？

可是，為什麼我已經代替姊姊活著了，但是我還是好想姊姊呢？為什麼思念可以讓人這麼痛呢？

原來我一直都還沒接受姊姊真的已經離開了的這件事。

有一次在無意的狀況下，我看到了一篇文章，關於當事人和已經離去的祖母相見的文章。因為這樣我開始會去關注這個網誌，也會照著裡面的方法試著做做看。無論是情緒日記或是自己試著連結指導靈，我都做過，只要是裡面提過的方法，我都做過，但我不覺得我的生活到底有哪裡變得不一樣，漸漸的，我想要放棄了，然而就在我快要放棄的時候，我在練習文章中提到過的數息時，感受到了很奇異的感覺。接著我進入了像是做夢的狀況，似夢非夢一樣。

我不會形容那是一種怎麼樣的感覺，如果真要用感受形容，或許我會稱這種感覺是幸福。但我不確定，因為我已經離幸福久遠到我幾乎要忘了幸福的感受。但是當下那是一種強大的力量突然湧入你生命的感覺。緊接著，我哭了，哭得不能自己。因為我看到我的姊姊出現在我的前方，姊姊一樣那麼的溫暖、溫柔，用她那慣用寵溺的眼神看著我。

我奔向姊姊的懷裡，緊緊的抱著她。不停的道歉，說我錯了，然後不停地說我好想她。我一直哭著，而姊姊只是溫柔的抱著我並且笑著。等我哭到累了的時候，我看著姊姊，她也看著我，而後她很雙手輕柔地捧著我的臉，看著我的眼睛對我說：妹，不要為了我活，為了妳自己活。不要抱著自責和歉意生活，我想要的不是妳的歉意，是愛，我想要妳帶著愛活著，而不是用對我的虧欠活著。

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

不知道為什麼，當下聽到這些話的我依然是眼淚流到說不出話來的。我想說的話沒說出口，但姊姊似乎感受得到那我想說的話，就是：可是，我害死妳、我不要失去妳……

姊姊：妳不曾失去我，我一直都在妳身邊守護妳、看著妳。

我還想說些什麼時就醒來了。

原來，剛剛的一切都是一場夢嗎？但為什麼卻會如此的真實？這夜，我用全身的力氣哭吼著。因為我想把這十多年來都沒能流的眼淚流光，因為相見的時間太短暫，為什麼我還來不及跟姊姊說完所有我想說的話，姊姊就已經不見了，姊姊又不見了？當我這麼想的時候，方才夢醒前姊姊的最後一句話又出現在我的腦海裡。

妳不曾失去我，我一直都在妳身邊守護妳、看著妳。

過去，我總是覺得只要我幫姊姊做好她想做的事，就是在延續姊姊的生命，姊姊就不算真的離開。那一夜，我夢到（或是真的是看到呢？）姊姊以後，我才願意真的去接受姊姊已經離開的這件事。但這感覺有點奇妙，因為接受了我的姊姊已經離開，並沒有讓我比之前假裝姊姊還活在我身上那樣難過；接受了姐姐已經離開，我反而真的能感受到那句「靈魂從不分離」這件事。

前幾天，我正式離開了我做了多年的工作。在外面這麼多年，我想家了、想爸媽了。過去，我對爸媽始終有愧疚，覺得我害死了她們的女兒，因此我不敢回家、回國，我很怕是不是爸媽真的對我也有怨恨。可是現在，就算知道爸媽真的有怨恨，我也沒關係、也接受，我可以用更多的愛更孝順他們來彌補，現在的我，只想像那天在夢裡撲向姊姊的懷裡一樣，也撲向我爸媽的懷裡，大哭一場，然後，好好的愛他們。

因為姊姊說過的，要用愛活著，而非歉疚。

生活隨筆



3

司徒衛知道應該要去看那位中醫師，但不知道是否受剛剛那場似夢非夢的夢境影響，他突然有了害怕的感受。

是的，害怕。這種感覺並不陌生，思緒瞬間飄揚到了很小的時候……

司徒衛小小的身軀走在回家的路上，身旁有幾個小朋友聚在一起對他指指點點，雖然聲音很小聲，卻也沒小聲到可以讓他聽不見。

「我把拔馬麻跟我說，他很快就會被趕出來了，因為他不是他把拔的小孩！」

「那他要去哪裡？」

「我把拔馬麻說，會去一個叫『孤兒院』的地方！」

……

司徒衛跑了起來，他不要聽那些話了。他好怕那些話會成真，爸媽會不會真的不要他了？他要去孤兒院了？他知道孤兒院，那是一個不能和爸爸媽媽一起生活的地方。

不能和爸爸媽媽一起生活……

跑著想著，眼淚就這樣掉了出來。

然而就在快接近家門的時候，因為沒注意，他撞上了一道高大的身影。

「我的大寶回來啦，怎麼跑……」司徒翎急忙拉住差點跌倒的兒子，在看到兒子哭泣的臉龐時，已顧不得把話說完，只焦急問，「怎麼啦？是不是哪裡不舒服？還是有誰欺負你了？」

看著爸爸關心自己的神情還有語氣，司徒衛真的不相信自己不是爸爸的孩子！

「把比，你不是我的爸爸嗎？」看著關心自己的爸爸，司徒衛哭得更嚴重了。

司徒翎因為這個問句而震驚，而那震撼驚訝的表情，已深刻地烙印在了司徒衛的眼裡……

結語：

回憶，有時並非忘記就可以釋懷的存在，

只有接受，它才不再具有殺傷力。

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

讀者Cynthia

撰稿人我自己

閱讀明心錄月刊的所有讀者