



● 蔡明霞居士

## 找到我自己 蔡明霞老师的成长故事

蔡老师总是让人有一见如故的亲切感。在她面前，能如此轻易地就敞开心灵深处的界限，将内心翻腾的情绪与心思一吐而尽。然而，认识她的人都知道，蔡老师同时也单纯率直得像个孩子，言行举止中十分自在，她说：「这是因为我终于找到了自己。」

从前，她也曾经迷失在众人的眼光中，接踵而来的过多抨击和期待，折腾着当年那年轻的生命。跌倒过、沮丧过，尔后她选择在浊泥中吸取成长的养分，回归自我灵魂的深处，滋养内在最真的自己。原来，今日的自在——做回自己，是经历了生命淬炼之后才拥有的广阔蓝天。

### 从压抑到解放

一直以来，蔡明霞老师对人的感受都极为敏感，因此以前总是力求能够让身边的人相处融洽，告诉自己一定要对别人好。也许是着力不当，也许是太用力了，所有的用心却总是招来妒嫉、排斥、误解。

「当时百思不解到底自己哪里做得不够好。不断地反省检讨自己，然后更努力地改进，却换来一次又一次的挫折感。」本着一颗善良的心，她将自己内心受伤的感觉和委屈，全压抑在心头。

无论生活中遇到了多少令人不满的事，她都咬紧牙根不出怨言，反而激发自己更加倍努力的决心。

如今回首，蔡老师表示，当时的她太过于压抑自己了，不敢表露真实的感受，也不懂得如何表达自己。她说：「那时的我，别人都会听不到我说话，而且连开怀的笑，都是含蓄到听不到笑声的。」

直到有一次，由于遭受到太大的中伤与羞辱，她提起笔来写了满满4页的信。洋洋洒洒几千字，真诚地诉说那段时间所受的委屈。信件写完后，她听到自己的心口部位发出很清楚的一声「的！」，顿觉长久以来郁闷在心头的情绪找到了出口，压抑的感受完全得到了解放。

「那种舒畅的感觉，好像我将自己还给自己了。」她真切地体会到，坦诚地面对自己，而且不带指责或兴师问罪之意的表达，是给自己最好的礼物。重新拥有真我，也就联系起内在那源源不绝的能量。与自己紧密地靠在一起，就没什么好害怕了。自此，她仿若重生，建立起勇于表达自己的自信心，以及泰然面对人事变迁的优游自在。

后来，蔡老师在心灵成长的学习路上，经过不断的探索与观照，渐渐看清，原来以前

自己总是担心对别人不够好，急着去发展人生的道路，却忘了对自己好。且听她娓娓道来：「人生最重要的功课，就是完全地接纳自己，与自己和平共处。这样一来，你身处的世界将会完全不一样。就像佛教讲的『万法唯心造』，心念的力量不可思议。我们发出怎样的讯息或秉持着怎样的信念，就是为你自己创造了怎样的人生际遇，我们每天遇到的人、事、物，也都与本身的心念息息相关。」

### 负面情绪会致病

蔡老师在这过程中领悟到，当时就是因为没有完全接纳自己，内在的不圆满，导致吸引来的人、事、物都是不圆满的。外在世界中，那些发生在自己身上的误解、中伤、羞辱，都只是反映了个人内在世界对自己的不满意。

内心若无法与自己和平共处，自然会吸引同样不圆满的人、事、物。那是我们生命的功课，当我们看到了其中的契机与牵连，就能学习挣脱并超越捆绑着我们的模式。若是心灵之眼没有发现，则只能在生命流转中不断地重覆同一类型的境遇，直到我们学会了这项功课为止。

此外，她也提及，我们身体里的细胞和肌肉是存有情绪记忆的。因此，压抑的情绪若没有立即得到纾解或调整，将会储存在我们的身体内，累积下来就会在生理层面造成疾病。近年来，已有越来越多的医学研究报告显示，疾病的源头，不只限于生理层面的原因，情绪的纠结也是重要的一环。

蔡老师在自己的生命经历中都一一印证了这些道理：「我会发现，以前每当我情绪最低落沮丧的时候，就会引发身体的疾病。自己内心负面的想法和情绪，其实就是最具力量的病因。」

早在大学时期，由于她非常积极地在学业上努力奋斗，也同时活跃于社团活动及社会工作，导致身体超劳过度而生病了，全身器官都因此宣告功能退化。从当初医生口中只剩2年的时间，不知不觉活到现在，全凭她超凡的意志力、乐观积极的心态，以及不断学习提升的上进心。

回首自己走过的路，蔡老师感恩自己曾经遭受病症缠身，她才明白那不是上天的惩罚，而是自己在身心灵的平衡与协调上出了状况。在不得不作出调整的过程中，她渐渐学会聆听身体发出的讯息，并且时时观照情绪的起伏。

在学习与自己身心和平共处的路上，她发现，原来我们可以选择『痛，而不苦』。痛，是身体的感受；我们的心灵却可以选择不苦，从另一角度来感恩每一个生命场景。

这些年来，蔡老师看起来越来越年轻、有活力，丝毫看不出生理健康其实出了蛮大的状况。她说：「我一直是采取自然疗法，并且用心智力量一次又一次地证明了自我疗愈的显着效果。生病把我带到了另一个学习领域里，让我有机会学习这些简单却很有效的疗法，与更多有需要的人分享。」

蔡老师在起伏的人生中，跌跌撞撞地经历了不少身体、心灵、情绪的磨练。一步一步，从最真实的生命经验，学习自我探索、身心整合、情绪管理。因此，她对别人经历的苦

难，有更深一层的了解与包容。

「因为曾经自己在困境中孤单作战，茫然失措，如今走过了，我希望有机会与有需要的人分享这过程中的学习，或者至少陪他走一段路。」

### 无可药救的乐观者

她深深地相信：「我们在生命中遇到的每一个人、事、物，都带着一份祝福和礼物而来。所有的事情，都不会是偶然发生的。逆境，往往比顺境为我们提供了更多的提升机会，更加地成就了我们。」

因此，她认为，无论我们在过程中遇到任何困扰与障碍，千万别白白地浪费了这些珍贵的经历。如此根深蒂固的信念，已经让她养成了时时观照的习惯；在负面的事情中，找到其正面的讯息。所以，说她是无可药救的乐观者，丝毫不为过。

每当有人羡慕蔡老师总是能直击人心的口才，以及处处皆有助缘的时候，她会感慨地说：「有时候，他们只看到表面的收获，孰不知『台上 5 分钟，台下 10 年功』，这是我付出了多少努力而创造出来的。」

她的认真与努力，可从几年前学习书法的经验中一览无遗。那时候，为了练好书法，在一个星期内把别人 3 个月的作业都完成了；而为了上台表演挥毫，一个字至少练上了八千次。她就是那么一位执于善法的人，只要决定了，就一定会付出 200% 的努力。也因为她超凡的意志力，生命因此而创造出一个又一个绚丽的奇迹。

如今，蔡老师最希望能广结善缘，集合众人的力量，为社会尽自己的心力。她表示：「我也需要很多人的扶持与配合，每个人贡献出他那一部份的资源，万缘和合的力量将会不可思议。助人离苦得乐的工作，其实我们每个人都可以做到，只是大家付出的形式各有所异。」

纵观人间处处苦难，蔡老师希望更多人了解心念一转，世界随之转变，然后得以从中穿越，实现丰盛的人生。