

# 明心錄

月刊

9月

2018 September

Vol.41

## 道歉

## 解救的是自己

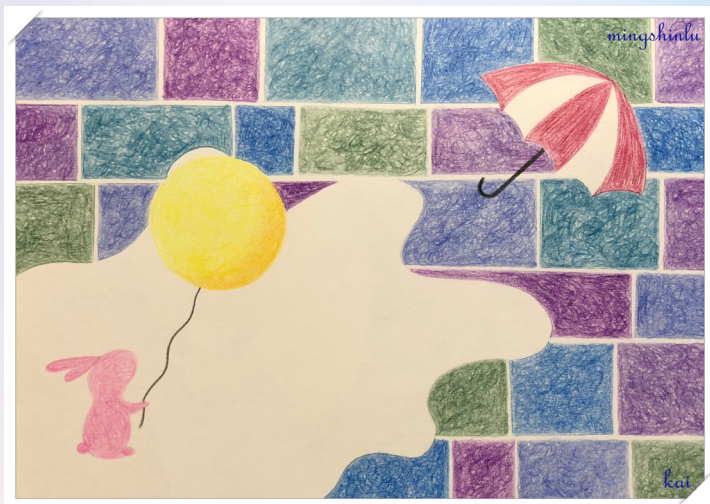
放下，其實是種勇敢。

# 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 月亮

B 兔子

C 雨傘

D 格子背景

月亮：過度失去自我，會讓自己也迷失。

選擇「月亮」的你，一直以來都把身邊的人看得太過重要了，重視身邊的人並且為之付出是美德，但是若為此而失去了自己、虧待自己，那麼就很對不起自己了。或許最近君的心中有某些想要做的重大決定，但身旁的人卻總是讓你猶疑不定或因為不忍心而停下了腳步。牌卡想要提醒你，適時地學會「放手」，是當前的你急需要做到的課題，因為即便心中有再多的情感與不捨，你都會發現你無法為他人負責，最後可能無法真正地幫到他人，卻也失去了自己。在重視他人之前，也把自己放入重視的名單裡，在為他人滿足心願時，君是否，也成全了自己的心願呢？

雨傘：是的，你心裡想的那些渴望是真的。

選擇「雨傘」的人，是否發現了心中最近出現了很多的想法與野心、慾望與渴望，和過往君心中的安逸與知足常樂比起，最近的心似乎有太多的渴求。然而牌卡在跟你說，是的，這些渴求都是你可以做到的事情。因此不管你的心中想要追尋什麼，都請不要批判自己，因為這都是你心裡真實的聲音，抓住這個聲音，去行動、追尋這些吧！唯要注意的是，若君心中那些渴望趨向於負面的情緒，好比已經忍了太久而不想再忍的宣洩，那麼只要記得，我們渴望做的事只要沒有傷害、影響他人，那麼你就無需批判自己。適度為自己捍衛，並非傷害他人，而是停止讓他人傷害我們。

兔子：往自己身上看，才能找到快樂。

選擇「兔子」的你，總想著要讓自己成為更好更棒的人。但牌卡想要你知道「原本的你已經很棒了」。你總看到別人的好而忽略了自己的優點，嚮往著那些你所喜歡的人，有可能你努力的效仿學習，或以他人努力、專注的焦點當成了自己的目標而努力著。然君都需要知道，這些你所渴望的目標或特質並不是你的。你擁有你自己的特質，毋須效仿他人。想要讓自己更好有很多種方法，若是總以學習他人為做法，反而無法看出你自己的特性與特質，更重要的是在這些過程與結果中，你將會發現你並無法得到真正的快樂與滿足，所以成為自己，不要成為他人。

格子背景：自由是一種心的狀態。

選擇「格子背景」的君，最近的生活是否有點混亂？明明有很多計畫要做的事以及想做的事，卻總是在當下沒有動力，寧可待著不動也不想有所行動。待時間過去以後，又會懊悔與自責為何總不行動。會這樣，是因為你的心裡失去了自由，生活中太多的不得已與束縛讓你無法動彈。而牌卡想要跟你說，實際上你所以為的束縛並沒有真正束縛著你，只要往自己的內在看，並且「釐清」君心中真正期待的事物，那麼即便在看起來是困局的環境中，君也能找到自由。每天靜坐五到十五分鐘，不要克制腦中的想法，就靜靜觀看這些浮現出來的東西，可以改善這個狀況喔。



# 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。

女 慕 貞 潔



選擇「女」的人，在這個月要學習接受那些不那麼完美的事情。過去的你太過黑白分明，有原則的你無法接受那些你所不能認同與理解的事情，然而也因為這樣，你對自己非常的苛刻，有著很大的自我要求與標準。這使得你在外人眼中不那麼通情達理，也讓你時刻活在緊繃的自我規範裡。當這個月出現那些「你所不能接受的事情」時，在否定與責難之前，請先靜下來觀察自己的心是怎麼一回事，別讓「責備」成為當君遇到不合意的事情時的第一個反應，因為這有可能會讓狀況變得更嚴重與讓你累積出更多的不滿。試著接受那些你所抗拒的不完美，不管是外界的還是自身的。

選擇「慕」的人，在這個月請好好的「順從」自己。當心出現了什麼想法或慾望的時候，去放肆；當與人意見不合心卻有想法的時候，去堅持；當內在因為他人而不舒爽的時候，去表達。照顧自己的心念並且順從它，會讓君有意想不到的改變與收穫喔。「慕」字在提醒君，過去的你太過放大他人的需求，然而放大他人需求的同時，君卻沒有同樣的尊重自己，反而是竭盡所能地把自我的內在壓到最低。這樣的你使自己變得很低微且在沒發現的時候，做出了許多自己都覺得自己沒有價值的事。因此像你總和善的順從他人一樣，試著順從自己一次，你會有所不同。



選擇「貞」的人，「貞」字在提醒你太過自以為是囉。你總會用自己的判斷與標準來評判別人，或是為他人貼上標籤。可是世界上有許多的事情並不像我們表面看到的那麼簡單，而我們看到的人，也不只有我們看到的那一面。若是只因為自己的喜好或是標準來定義一個人，吃虧的反而會是君自己喔。此外，學習「己所不欲勿施於人」這件事，因為很多時候君都太過於自我了，君可能沒有注意到，那些你所不滿、怨懟他人的事情中，有許多狀況也是在君身上擁有的。真的想要停止這些，那麼你就需要去了解這些事情之所以發生的原因，很多時候在於君所散發出來的流動。

選擇「潔」的人，最近會面臨一些好比砍掉重練的心境轉折，可能是對於某些事的定義認知，也可能是一直以來自我心中的價值觀被重新改寫等等，一種好比破壞以後重建的狀況。若當這個狀況出現的時候，不要抗拒它或是試著阻止，靜靜地去看這一切的發生並且思考，那麼君會發現這些事情是洗滌那些攸關於生命的苦痛與疑惑的關鍵。然後去列出那些總是消耗你的關係，那些讓你不舒服的人，該是你需要果斷的終止這些關係的時後了。要注意，終止指的並非是決裂，而是由你來停止任何會造成你的不快與委屈的互動。



# 讀者分享

主題：當我學會道歉以後

分享者：若瑜

以前的我是一個非常自以為是且強勢、不負責的人，任何事情發生時，我下意識的反應總是會先怪罪別人，或是找一個人來當替死鬼。這樣的個性讓我在人際關係上與到了許多問題，沒有人喜歡跟我相處，在他人眼中，我大概就是一個討厭鬼吧。

第一次跟慕梓禮老師見面，也是因為人際關係上的問題所以找上老師想得到一個答案與方法。還記得當時老師是用塔羅牌算這段關係，算的問題是「我與人際」的關係。當時算出的結果，有顯示我的療癒方向是需要去面對、解決我與母親的關係。這其實是一件痛苦的事，因為從小時候開始，媽媽總是帶給我非常多的傷痛，我對她有許多的不諒解與怨恨。我的媽媽是一個極度偏心的媽媽，因為他比較喜歡哥哥和妹妹，所以當我們兄妹有任何爭執時，即便我沒有錯，我媽也只罰我、把一切的錯與責任都推到我身上。

爸爸生病時，哥哥可以因為出去玩而不照顧爸爸，妹妹也可以放假不回家照看爸爸，我卻必須每天工作家裡兩頭燒。我做了所有我能做的，但是在當爸爸病狀加重的時候，媽媽卻把所有的罪都推到我身上。從小到大我就有許多的委屈與冤枉，但我從沒想過，我竟跟我極度厭惡與鄙視的媽媽一樣，有著相同的特質與模式。

大約找上慕梓禮老師的一年多前，我曾經因為在工作上怕被懲戒，把業務上的疏失都推到一位實習生身上，當時他也因為這件事試圖自殺但失敗，後來就離開了我們公司。其實我知道對於這件事我有罪惡感，但我一直都用其他方法來自我安慰，比如：是他沒有抗壓性、我們以前遇到這些事也不會這樣，等等之類的想法。但是不知道為什麼，自從找過慕梓禮老師以後，這件事不時的會出現在我的腦海中，頻率次數多到我睡不好、吃不好，所以我再度找了慕梓禮老師求助。老師當時一番話點醒了我，說的就是其實雖然我厭惡我媽媽，但我卻在做跟我媽媽一樣的事，在成為跟他一樣的人。

我無法接受這個結果，但也知道老師說的沒有錯，所以我硬著頭皮照著老師的話去做，我寫了一封沒有寄出的給當時那位實習生的信，在寫的過程中我才發現，原來我真的一直放不下這件事，對他是有罪惡感的。但是因為太有罪惡感，所以我只能更過分的貶低他來讓我可以不用面對我的罪惡感。某一天，在我被媽媽打了一巴掌，難過憤怒以後，我不知道為什麼突然有種想法，那就是覺得寫信不夠，我是真的很想要當面見到這個人跟他道歉。而我很慶幸我鼓起勇氣做了這件事。

那一天的忐忑不安，我始終記得。我抱著有可能不會被原諒的心與他見面了，我不期待他能原諒我，但我知道我欠他一個道歉。很慶幸在那一天我做到了，雖然他對我說他還是討厭我，但我的心像鬆了一口氣。當晚我大哭了一場，因為我發現我也好希望媽媽有天能覺得對不起我，有天能對我道歉。所有難過、悲傷與恨都在我說出了那一句道歉之後湧現。然後我終於看到了自己到底過去是個怎樣的人，是否我有多難過，我的態度也讓身邊的人多難過了。

現在的我和媽媽的關係一樣很糟，但我開始學習當如何當一個可以不跟媽媽一樣的人。或許像老師說的，這條路會很漫長，但我想成為一個沒有心理負擔的人。

# 生活隨筆



往前走，你會有勇氣繼續下去。



# 書中找找黃金屋！

## 好書推薦《靈性開悟不是你想的那樣》



看完《靈性開悟不是你想的那樣》這本書後，我的第一個感想是覺得作者不是普通的自大，雖然如此啦，卻也有一種大快人心的感覺，想要把這些書都給那些沉迷在身心靈到有點入魔的人看。

為什麼會想要推薦這本書的理由很簡單，那就是在已經越來越混亂的身心靈領域中，有不少的人在「追尋」些什麼，但我們真的都知道我們在追尋什麼嗎？我想，我們必須先搞清楚自己到底在追求什麼，並且搞懂「為何」渴求，否則我們很難破除這個迷障。而搞清楚自己，或許就先要搞清楚我們所以為的正在追求的東西是什麼。

看完這本書，君有可能會覺得原來開悟就是什麼都不是，也有可能覺得開悟就是一切。但我們不妨問問自己，為什麼要開悟呢？如果人死了以後就會開悟了，那我們現在到底在追尋什麼？我始終覺得最重要的開悟是，活在當下這一刻。

# 療癒處方籤

## 籤二十：創造財富之豐盛冥想

在入睡前，我們的思維是最能植入我們的潛意識的，因此在快要睡著前做冥想，往往能達到借力使力的效果，讓夢與潛意識成為很好的工具。然而因為信念並非說改就可改的，所以請以三十天為一個單位，每天不間斷的在睡前做此冥想。

服用方法：

幻想自己在一個廣闊無際的大海裡舒服的漂著，感受整個身體都在海裡的感觉。沉浸在狀態中一段時間後，想像周圍的「每一滴」海水都代表著宇宙中無窮無盡的富裕和豐盛。此時再觀想我們全身的「每個毛細孔」都打開，讓海水從我們的毛細孔開始滲入我們的身體，充滿了我們的每個細胞。接著好好地感受這無數滴的海水進入我們的身體細胞內的感覺，與之合一。最後再觀想我們的毛細孔關上，無數滴代表無盡豐盛的海水，就這樣被我們好好的收藏在身體的每個細胞中。

# 連載

## 「揪團到地府」

04

幫阿智跟母親傳達遺願後，阿智母親像是找到了什麼生命目標一樣，眼神都不一樣了。

「凡人，你不是要揪人到地府，你這做法是跟地府搶業績吧！」招不到人跟他一起死就算了，還讓人家有求生意志？

「可是讓那位阿姨不想死了，我覺得很開心耶。」被鍾馗這麼一提點，聞華才想到自己原本是要找一起死的伴的。突然聞華靈光一閃，「我覺得該死的不該是這位阿姨，應該另有其人才對！」

###

聞華與鍾馗一同躲在草叢邊，看著前方生了一小堆火不停燒著漫畫哭著的男孩。

「你說他就是騙阿智害阿智跳水的同學？」聞華看著前方的小孩。

「對，那是小偉，他最愛欺負我了！」回答的不是鍾馗，而是不知打哪出現的阿智。

被阿智嚇了一大跳，聞華大叫一聲跌出草叢。

「啊！」小偉也被突然出現的叫聲與出現的人嚇到，「你……你是誰？！」

「我……我我……」看向一旁看好戲的鍾馗與阿智，聞華只好胡謔，「我是阿智的表哥，聽我阿姨說他就是在這邊落水的，我……鳴……」裝得有模有樣還哭了起來。

看著聞華，小偉的眼睛又再度蓄上淚水，小偉坐在地上大哭：「對不起、表哥對不起，都是我害阿智的，我不知道會這麼嚴重……漫畫最愛的，想給阿智……哇！」

小偉哭得語無倫次，但聞華大概懂他的意思。「你對阿智感到愧疚，所以燒了自己最愛的漫畫給他？」

小偉點頭。

聞華看向一旁的阿智，問小偉：「既然沒有那麼討厭阿智，你以前幹嘛總是欺負他呢？」

「對不起……真的對不起……因為阿智的媽媽很疼他，可是我連媽媽都沒有……我不甘心，我不知道阿智會死掉……」



放下，其實是種勇敢。

# 活動與資訊

## ▽ 明心錄秋季茶會在台中～

沒有主題也沒有目的，就是大家來閒聊玩樂，當然若有讀者有問題想問我們，慕梓禮也會盡量回答的，歡迎大家參與。

\*時間：2018/09/29(六) 14:00~17:00

\*地點：台中豐原（確定報名另行通知）

\*費用：free(唯需滿足活動店家之最低消費)

\*報名：<http://t.cn/RfmZ3b3>

## ▽ 【Channel 4班】招生中

我們每個人都有著絕對的力量去面對生命中的每一件事，當我們面臨絕望、痛苦時，很多時候都只是我們忘了原來力量就在自己的內在。Channel，做的就是與我們內在最深層的自我連結與溝通。

\*詳細課程資訊與報名請參照：<https://mingshinlu.blogspot.com/2016/08/channel.html>

## ▽ 【塔羅心靈占卜】招生中

塔羅牌/神諭卡/雷諾曼卡等等任何的牌卡，都不全然只是一種占卜，對每個人而言，相較於問事、占卜，塔羅牌最真實的意義是反映我們當下對於某個狀態或事件的內心（潛意識）狀況，進而藉以瞭解自己的狀況來推測事情可能會朝什麼樣的走向發展。因此若是說塔羅牌是一門神秘學，塔羅牌更似一種心理學、心靈學，是一個可以讓我們更瞭解自己、與自己更靠近的工具。

\*詳細課程資訊與報名請參照：[https://mingshinlu.blogspot.com/2016/03/blog-post\\_2.html](https://mingshinlu.blogspot.com/2016/03/blog-post_2.html)

## ▽ 「承諾33」免費塔羅諮商活動持續進行中！

如果你的生活遇到了煩惱，想找一個方向，那麼歡迎您來報名我們的「承諾33」免費塔羅諮商活動！只要填好問券後回傳給我們，明心錄將會「以問卷內容當作篩選的標準」若您被選上了，將會有小助理與您聯絡算牌事宜。無論您人在哪裡，只要您有skype帳號，明心錄的每位占卜師都可以遠距提供這項服務，所以歡迎所有遇到問題，想要利用塔羅牌找答案的朋友來報名喔～

\*報名問卷：<http://goo.gl/forms/XxgcmTX8ymjcR0433>

## ▽ 明心錄徵稿、徵圖

(一)徵稿：

歡迎所有讀者朋友分享自己的人生故事，只要分享您的故事或感想，並且被選為「明心錄月刊」的內容文章，那麼就會得到一份明心錄神秘小禮物喔～

(二)徵圖：

你也是一個喜歡畫圖的人嗎？會好奇自己的圖若是變成牌卡測驗會有什麼選項和結果嗎？即日起只要你願意分享給我們你的作品，那你的作品就有可能會成為「明心錄月刊」牌卡測驗或小語的主題卡片喔，歡迎喜歡畫圖的你與我們分享你的作品～任何願意跟我們分享作品的的朋友，都會獲得明心錄的感謝小禮物喔！

\*投稿信箱：[mingshinlu.li@gmail.com](mailto:mingshinlu.li@gmail.com)



## ✓讀者意向問卷

只要您有任何話想跟我們說，亦或是有什麼想給我們的建議以及想法，都可以在這裡留下喔！

\*問券連結：<http://goo.gl/forms/pYy3I3s6Qlty32Vil>

## ✓贊助明心錄

若君喜歡明心錄的文章、月刊等，或是覺得有在之中得到收穫，想要提供給我們一些幫助，明心錄深感謝～

\*聯絡信箱：[mingshinlu.li@gmail.com](mailto:mingshinlu.li@gmail.com)

\*贊助連結：<https://payment.ecpay.com.tw/Broadcaster/Donate/8BC082197D7D36313BE8C0D858D84837>

.....

## 明心錄資訊

官網：<http://mingshinlu.blogspot.tw/>

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

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

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

推特：<https://twitter.com/mingshinlu>

明心錄商場：<https://shopee.tw/maycheerup>

## 特別感謝

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

柑鏡橘攝。Tangerine～<https://www.facebook.com/PhotoTangerine>

明心錄所有小夥伴們

讀者若瑜

撰稿人我自己

撰文者：慕梓禮 @歡迎大家轉載，若轉載煩請註明出處～