

12月号 Dec.2018  
NO.44



# 明心录

月刊



心灵塔罗/课程、灵魂/能量疗愈  
连接/解读指导灵、独处空间/秘密保管  
[www.mingshinlu.com](http://www.mingshinlu.com)

# 明心录

P.1



当月主题 /

---

别哭，  
你从来都不是一个人





## 牌卡 / 检视自己内心状态

仔细观察以下的牌，  
选第一个注意或是最在意的元素：

**A** 爸爸 **B** 妈妈 **C** 妹妹 **D** 姐姐



f 栗子的常日

(解答P.3)

## A 爸爸：适当地让自己休息，不是放纵。

选择「爸爸」的君，最近要注意是否过于逞强了喔。对自己有要求是一件很好的事，可是牌卡想要提醒君的是，你对自己的要求往往严苛或是多到已经近乎在折磨自己了。当这种状况出现时，需要回到内在看看是否是因为有太多的事情想要逃避了，所以才用其他对自我苛刻的标准来转移目标，甚至是想要借由这种方式折磨自己。君需要明白，让自己适当的停下脚步，不是对自己的放纵，而是对自己的宠爱。

## B 妈妈：放下责备，转向自省。

选择「妈妈」的你，是否总是会聚焦在别人的不好或是让你难过的事情上呢？牌卡想要提醒君，这些聚焦的责备，并没有办法真的让你更好过，所以从现在开始，不管身边的人如何，相较于责怪或怨怼他人，不如我们回到自身看看有什么地方可以做得更好的。因为当我们专注看他人的问题出在哪里时，同时也审视自身是否有可以更好的地方，如此我们才能停止某些事情的循环喔！

## C 妹妹：勇敢一点相信自己已经很好。

选择「妹妹」的你，总是不够有自信或是认为自己不够好，牌卡想要跟你说，你无需要求自己达到心目中的理想状态，因为不管现在的你在哪个位置，若君能在此时此刻就爱上自己，你就能让自己越变越好了。不需要跟他人比较，也不需要自卑于自己缺乏的东西。好好的看着镜子里面的你，回想那些过往，然后对自己这么说：你并没有你以为的那么糟糕，这样的你也很好、够好了。

## D 姐姐：退一步，换你让他人发光。

选择「姐姐」的君，是一个总能让人注目，并且让身旁的人感到阳光、光亮的人。然而牌卡想要提醒你，你有点过于强势或是过度沉浸在他人的赞赏与掌声下啰。试着偶尔退一步，换成为那个辅助他人发光的推手，你会从中得到更多的成就感，并且会得到更多人的敬佩与仰慕喔。学习从自我身上得到认同感，而不要习惯借由外界的欢呼声感到自己被认同，你会更喜欢自己的。

## 测字 / 看当月需要注意、把握什么

下列四字中选择最有感觉的一个字。

得

能

莫

忘

(解答P.5)

## 得

选择「得」的人，在这个月请试着接纳他人给君的建议或是建言，因为君身边的很多人都是非常有能力并且聪慧的。这些想跟君说些什么的人，每个都是真心为你好的，然而你总是没把这些苦口婆心放入心中。「得」字想要提醒你，用心去思考那些重视你的人对你说的话与建议，君会发现有许多可学习并且真的很受用的道理在其中。把这些愿意给你建言的人的话放在心中、脑中，你将会有更多的成长。

## 能

选择「能」的人，在这个月要勇于对抗不平等的对待。假如身边有人总是对你口出恶言，请表达出你的不悦甚至反击；假如总是有人对你得寸进尺，请对这个人说不，阻止他的过度举止。「能」字想要提醒君，为人着想是好事，但过度退让可就不是善良而是好欺负了。君需要让某些对你过度要求或是越来越过分的人表达你的不满，以及请他们适可而止。因为不管他们是否尊重你，但你可以尊重自己。

## 莫

选择「莫」的人，在这个月请奉行「一心一意」。有可能君的生命中真的有许多事情想要完成，但是在现在，让君可以把事情做得更好且更快的方法，是专心一致。当有很多的目标想要完成时，先选择出现在最需要做的目标，全心全意在这件事上面，你会发现你能把事情做得超乎想像的好。反之若无法专心，反而会给人三心两意的错觉，所以厘出自己生命目标的先后顺序很重要喔。

## 忘

选择「忘」的人，这个月需要做到果决。「当断则断」是君生命中很重要的课题。因为你的善良太过宽容，你的不忍太过折磨，导致即使已经看到了一段关系或是事情已经渐渐在消耗你，你也无法狠心或是果决的断绝这些消耗。「忘」字想要跟你说，在该停止的时候让自己果决地停下来，并不是狠心，而是对自己的慈悲，并且也是对他人的善意。果决一点，因为其实你也知道不该再这样下去了。

分享者：妞妞

主题：她一直在

大家好，我是妞妞。认识慕梓礼老师是在两年前，当时我是因为上网找「指导灵」的文章，结果不小心就入了明心录的坑了。因为老师的文章用话很好笑，也因为这样，让我一度以为她是个男人，所以第一次跟她见面的时候，我真的吓到了。XD

看了那么多读者朋友的故事，今天换我想说说我的故事。我是作为一个独生女长大的，可是其实一开始我并不是独身女，因为我还有一个双胞胎姐姐，据爷爷奶奶跟我说的内容，我的姐姐有跟我一起出生，但是在我两岁的时候因为生病所以就离世了。可是因为两岁的我真的没什么记忆，所以在我的成长过程中，我从来没有印象我有个姐姐。爸爸妈妈也没有主动提过，大概是因为怕难过吧。我会发现也是某一次偷翻妈妈的衣柜，翻到很多被妈妈藏起的姐姐的照片，大多数都是我们两个一起照的才发现的。

说起来也很奇怪，当我发现这件事并且从爷奶身上得到答案的时候，我并不感觉到难过，只觉得可惜，因为我从小到大就一直想要有一个手足，我羡慕有兄弟姐妹的所有人，毕竟成长的过程中虽然享尽了爸妈、亲人的爱护，但真的好孤单。明明一开始没有什么伤心感的我，却在一次请慕梓礼老师帮我接指导灵的时候崩溃痛哭，因为那一次在找指导灵的时候遇到了许多的阻碍，老师怀疑是因为我的身边有着其他的灵体，因为这样老师决定让我先找到我的姐姐。

那真的真的是一种很奇怪的感觉，当我看到姐姐的时候，我的理智知道我不认识她，顶多就是一个长得跟我小时候一样的小孩子，可是我却觉得好熟悉、难过、不舍。理智明明没有情感，心却充满了情感，我哭爆了。尤其是当我知道，我这个姐姐原来从小到大都一直在我身边陪着我、怕我孤单的时候，我真的不知道该如何形容那种感觉，是一种感动，也很像心酸，但有更多我无法形容的东西。可能也有心疼吧，心疼我的爸妈也心疼我的姐姐，爸妈应该从来不曾忘记过姐姐，所以姐姐的东西才会被藏的好好。心疼姐姐是她明明存在过，但不知道为什么家里的人却似乎要隐瞒她的存在。

以前的我很怕孤单，总是希望有人陪，也曾经有好几次因为在外边受了委屈但不想让家人知道而偷偷的哭泣，这让我误会我是孤独的，可是原来，我从不曾孤独过。老师说过，其实我们每个人身边都有非常多的祝福与爱，就算灵魂回到光里面去，爱也会留下，我们不会不被任何人爱，这我相信。如果有一天我也离开这个世界了，我也希望我的爱能留下给我爱的人们，就像我的姐姐对我这样。



## 生活随笔 /

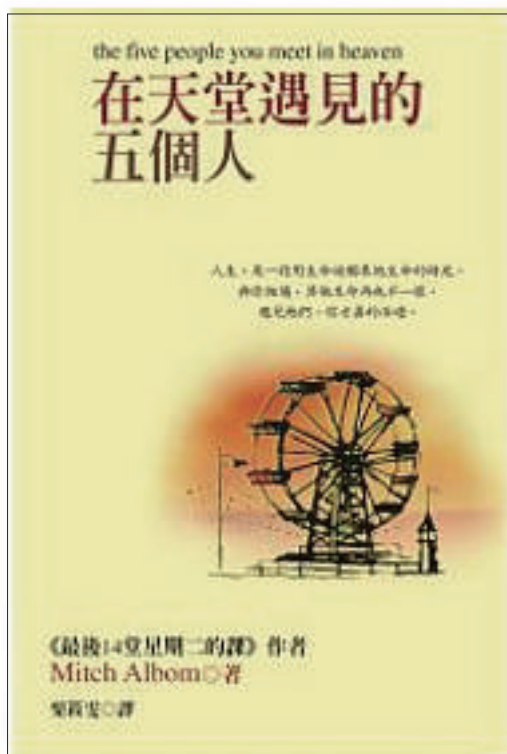
---

你发现了没，生活中的美。





好书推荐：《在天堂遇见的五个人》



## 疗愈处方签 /

---

### 签二十三：自由舞动 / 伸展身体

每个人的身体都是一个承载我们情绪、能量的容器或载体，当我们压抑越多的东西，我们的身体就越容易出现状况。同样的，借由我们自己的身体，我们亦可以排出那些暗藏在我们身体里的能量与情绪，借由自由的伸展、舞动身体，那些积压载体内的东西会很容易得到释放喔。

服用方法：

找一个空旷的地方，自由的舞动，每个都做都要做到极度的伸展，就像伸懒腰到极致一样，要有「伸展」到的感觉。即便动作怪异无章法也无所谓，持续做至少十五分钟以上，随着自己的体能可中途设定休息次数。每天都做，持续100天。

## 07.

闻华想起了小时候。

十岁的闻华在医院病床上醒来，妈妈在旁号啕大哭，爸爸没有哭出声，却流着眼泪。

小闻华一时想不起来怎么了，只想着要找弟弟问。可是看来看去，却没有看到弟弟的身影。

「妈妈，弟弟呢？」一股不安涌上闻华的心，回忆开始慢慢填满脑海。

他记得爸爸妈妈带他们去露营，他和弟弟跑到一旁的湖畔玩耍，弟弟脚滑，落入湖里，然后他想抓着弟弟，却一起掉进了湖里……

「弟弟、弟弟呢？弟弟在哪里？」那是一种直觉与恐慌，即便闻华还不知道发生了什么事，但他想找到弟弟。

闻华奋力起身下床，这举动让他弄倒了点滴，手上的针也被扯掉，血滑落。

妈妈紧紧的抱着闻华，爸爸则是抱着他们两母子，一家人哭着。

这一年，闻华失去了他唯一的弟弟。闻华的爸妈失去了他们的小儿子。

###

「妈，母亲节快乐！」闻华开心的拿着自己打工存了好久的钱才买到的礼物，希望能博得母亲一笑。

闻华的妈妈却拿着弟弟的照片，看都不看闻华一眼，敷衍的道：「恩，谢谢。」

「妈……妳看看我送的礼物。」他想把自己买的手链放到妈妈手上，却在想要拿走母亲手上的相框时，被妈妈大力地挥手打掉。

「不要碰我的照片！」

精美的手链和盒子落到地上，手链掉出来。

察觉到自己反应过激地妈妈感到愧疚却拉不下脸道歉：「出去，让我一个人！」

闻华眼中掠过一抹伤心，夹带着愤怒，却只能低头认错：「对不起。」说完话，他转身离开房间。

妈妈抬头看着闻华的背影，想叫住儿子却发不出声音。

另一边，两双眼睛注视着这所有画面。



结语：原来我的身边一直都有一个你／妳。



## 独处 /

### 缘起：

人的一生中，都会遇到几个让我们内在承受许多苦痛与悲愁的时刻，可能我们选择强颜欢笑，或是决定戴上假面，然而我们总是忽略我们的内在是如此的有力量与智慧。许多时候只要愿意面对自己、静静地感受「我」，我们将会想通、找出一些答案。

### 关于「独处」：

「独处」即是提供一个让人静静感受自己的空间。在独处里，每个位置都是独立的，而每个位置上，将会放有那个位置独一无二的配置与内容。因为除了能给迷茫的人一方境地好好地回归自我外，我们希望借由独处，你的身、心与灵都能得到放松，或是寻找到一个答案。在静谧平静之时，总会有个答案能让我们惊醒，因此就那么一会，让我们不管外界，只与自己相处吧。

## 緣起：

每个人的心中一定都藏着些无法向人道出的秘密。许多时候，压着的秘密会一点一滴变重，最终成为压垮我们的稻草。然即便再苦痛的秘密，都有它的价值，只要度过了，这个秘密将会成为我们生命中最珍贵的一部份，是经验，是人生。把秘密说出时，我们的心会感到轻松；知道他人的秘密时，莫名其妙地得到了安慰与释怀。这都是因为即使痛苦，每个秘密都是有意义的，虽然它可能让我们悲愁，但却也可能拯救别人。因此，你的秘密不是诅咒，而是礼物，接受这些秘密，让我们把它藏好吧！

## 关于「秘密典藏」：

你的秘密需要被好好保存，在秘密典藏里，我们确保只有君知道自己的秘密是哪个，我们提供保管的服务。君存起的秘密，可能成为抚慰他人的故事，同理，君亦可能被他人的秘密所疗愈。因此我们将收集诸君的秘密，保存秘密的你也可在不知其他秘密主的状况下观看这些秘密。



### 【独处 & 秘密典藏】

地址：台中市北屯区三甲东街223巷2号

电话：04-24362228

臉書：<https://www.facebook.com/aloneandsecret/>

## 【活动】2019/12/29冬季茶會(台中)

诸君大家好啊！明心录2018冬季茶会即将来啰～

这次冬季茶会一样没有主题也没有目的，请大家来聚聚聊聊天，有问题想问的可以趁这个机会问问，能回答的慕梓礼也会尽量回答的，欢迎大家参与。

### 活动资讯

- 时间：2018/12/29 13:30-16:30
- 地点：台中市北屯区三甲东街223巷2号(独处 & 秘密典藏)
- 费用：free
- 报名连结：<https://reurl.cc/12238>

## 「承诺33」免费塔罗谘商活动

如果你的生活遇到了烦恼，做想找一个方向，那么欢迎您来报名我们的「承诺33」免费塔罗谘商活动喔！

只要填好问券后回传给我们，明心录将会「以问卷内容当作筛选的标准」若您被选上了，将会有小助理与您联络算牌事宜。无论您人在哪里，只要您有skype帐号，明心录的每位占卜师都可以远距提供这项服务，所以欢迎所有遇到问题，想要利用塔罗牌找答案的朋友来报名喔～

- 报名网址：<http://goo.gl/forms/XxgcmTX8ymjcRO433>

## 明心录征稿

### （一）征稿：

欢迎所有读者朋友分享自己的人生故事，只要分享您的故事或感想，并且被选为「明心录月刊」的内容文章，那么就会得到一份明心录神秘小礼物喔～

### （二）征图：

你也是一个喜欢画图的人吗？会好奇自己的图若是变成牌卡测验会有什么选项和结果吗？即日起只要你愿意分享给我们你的作品，那你的作品就有可能成为「明心录月刊」牌卡测验或小语的主题卡片喔，欢迎喜欢画图的你与我们分享你的作品～任何愿意跟我们分享作品的的朋友，都会获得明心录的感谢小礼物喔！

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

## 读者意向问卷

只要您有任何话想跟我们说，亦或是有什么想给我们的建议以及想法，都可以在这里留下喔！

- 问券连结：<http://goo.gl/forms/pYy3l3s6Qlty32Vi1>



## Channel 5班招生中

我们每个人都有着绝对的力量去面对生命中的每一件事，当我们面临绝望、痛苦时，很多时候都只是我们忘了原来力量就在自己的内在。Channel，做的就是与我们内在最深层的自我连结与沟通

- 详细课程资讯与报名方式请参照

<https://mingshinlu.blogspot.com/2016/08/channel.html>

## 【塔羅心灵占卜】招生中

塔罗牌/神谕卡/雷诺曼卡等等任何的牌卡，都不全然只是一种占卜，对每个人而言，相较于问事、占卜，塔罗牌最真实的意义是反映我们当下对于某个状态或事件的内心（潜意识）状况，进而借以瞭解自己的状况来推测事情可能会朝什么样的走向发展。因此若是说塔罗牌是一门神秘学，塔罗牌更似一种心理学、心灵学，是一个可以让我们更了解自己、与自己更靠近的工具。

- 详细课程资讯与报名方式请参照：

[https://mingshinlu.blogspot.com/2016/03/blog-post\\_2.html](https://mingshinlu.blogspot.com/2016/03/blog-post_2.html)

## 赞助明心录

若君喜欢明心录的文章、月刊等，或是觉得有在之中得到收获，想要提供给我们一些帮助，明心录深深感谢～

- 联络信箱：[mingshinlu.li@gmail.com](mailto:mingshinlu.li@gmail.com)
- 赞助连结：<http://bit.ly/mingshinlu>

官网：<https://mingshinlu.com/>

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>

明心录商场：<https://shopee.tw/maycheerup>

特别感谢

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


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

栗子的常日～<https://zh-tw.facebook.com/grasschestnut/>

读者妞妞、明心录所有小伙伴们、撰稿人我自己

撰文者：慕梓礼

@欢迎大家转载，若转载烦请注明出处～



心灵塔罗占卜/课程、灵魂/能量疗愈  
连接/解读指导灵、独处空间/秘密保管