

明心錄

月刊

8月

2017 August

Vol.28

所有事物都有終結時
但其過程
也是一種

輝煌燦爛

我們都會有生命中出現世界末日的錯覺，
但這一切都只是留戀未果罷了。

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 星星

B 月亮

C 雲

D 兔子

星星：你無須為別人汲汲營營，只需要讓自己閃閃發光。

選擇「星星」的人，是否總是在為身邊的人想、配合身邊的人呢？或是為了滿足別人的期待用盡心力去努力只求博人一個笑容或肯定呢？牌卡提醒你，是時候放下別人的期許，正視自己的心情了。你無需心心念念著他人的期待，只需要滿懷自己的希望；你也不需汲汲營營地為了他人努力，只需要想辦法讓自己閃閃發亮。最近的你已經開始發現，你越來越會為自己想、會想到自己渴望的事物。這是一件好事，因為代表著你的心終於向著自己了。所以請認真、努力的「想著自己」，不再只照耀別人，讓自己發光吧。

雲：當包容出現時，原諒的時刻就到了。

選擇「雲」的人，在這個月會有一種想通了的感覺，你會發現，那些過往一直讓你有情緒、很煩惱的事情，將一件件地不再影響你。牌卡想要跟你說，包容不代表無限上綱的容忍，而是允許自己解脫的一種方法。試著包容那些「你以為」你所不能容忍的人事物，原來這些並沒有讓你那麼難以忍受的。想說什麼就說，想表達什麼就表達，但是同時也要記得允許別人說他想說的，聽進別人想要表達的東西。因為在這個月，這些包容都會成為你的養分，讓你想通更多事情、看清楚更多事情喔。

月亮：再堅強的心，也是需要休息的。

選擇「月亮」的人，一直以來你的堅強真的很棒，但是即便心再怎麼強壯，也別忘了讓自己的心休息。最近或許會出現許多力不從心或是心力交瘁的感受，當這種感受出現的時候，無需逼迫自己去面對與解決，就允許自己累吧。只要不影響他人，當自己一個人時，情緒來的時候想生氣就生氣、想哭就哭、想要任性就要任性。不需要給自己那麼多的標準與期待，畢竟我們每個人都不是聖人，也是需要發洩的。難得出現的慵懶也讓他去吧，拉緊發條的時間已經夠長了，就算現在讓自己放鬆擺爛，也並不會讓你受到什麼損失喔！

兔子：不要害怕，勇敢接受挑戰，相信自己。

選擇「兔子」的人，在過往總是懷疑自己，即便已經把事情做得很好了，也依然不相信自己的實力。牌卡想要提醒你，你的心中已經有感覺自己的能力在成長，信心也在增加，所以不要退縮，接受那些你想挑戰的東西，勇敢的承接屬於你的榮耀，只要試著接受，你會發現你相信自己的心的時候越來越多了。這是一個培養自信心的月份，過往你的所有努力都會在這個月以一個個的結果來讓你得到肯定的感覺。需要注意別再躲起來獨善其身了，因為現在的你已經有能力兼善天下，只要你願意相信自己，你能做的會比你以為的很多。

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。

垂 拱 平 章



選擇「垂」的人，在這個月需要學習「公正、公平」。無論是在工作上或是其他事情上，總是會有一些讓你取捨不平的狀況出現，因此時時謹惕自己是否做到公平了，是這個月最重要的課題。垂字在提醒著你，你的心中有太多的刻板印象以及既定的認知，然而這些認知都讓你在不知不覺間失去了可以學習或是往前一步的機會，只要願意放下那些心中莫須有的標準與偏見，以「一視同仁」的態度去看每個人及每件事，你將會發現那些藏在你不喜歡的狀況裡的禮物。試著歸零自己去看待他人，你會看到不一樣的面相喔。

選擇「拱」的人，在這個月需要學習怎麼「團隊合作」。相較於自己獨立完成一件事，君更適合找人來一起合作完成。只要走出自己的舒適圈，在合作這件事上，你將與對方互相補足，並且藉由你的合作夥伴學習到許多東西、看到自己所看不到的盲點。遵守「合作」這個守則，這個月在許多事情上都可以事半功倍喔！除此之外，多出去認識新朋友，會有意想不到的發展喔。別再待在家裡了，快點出門與人群接觸吧，因為與人互動，也是一種在人類世界裡人與人的合作。



選擇「平」的人，在這個月要適當的休息與放下，無論有多少事情要完成，也需要給自己喘息的空間，否則雖然把事情做好了，可是君可能會怎麼看都覺得不滿意、希望可以再更好。這種精益求精的心態固然很好，但某種程度也在讓你自虐。「平」字想跟你說，若你的心中出現了自己不夠好的想法時，並不是你真的不夠好，而是因為把自己逼太緊的你沒有辦法把實力發揮出來而已。每天挪一個時間讓自己好好的放空吧，就算只是發呆、什麼都不想，對你而言都是一種有益的休息喔！

選擇「章」的人，這個月需比平常更注意自己說出口的話是否有做到了，簡言之，就是「守信」。「守信」是君這個月最需要學習與做到的事，無論是任何小事，都要注意若是說出口了，就千萬不可以忘記，提醒自己一定要做到。注意是否因為自己的粗心大意就忽略了說過的話，這將是這個月的大忌喔！別總是用「我忘記了」、「我沒注意」當理由和藉口，更用心的去生活，那麼你自然可以成為一個守信的人。除了答應別人的事不要拖延、要做到以外，對自己所設定的目標以及期許，也要放在心中，因為對自己，也是需要守信的！



讀者分享

主題：有一種成長叫做痛

分享者：痛

在剛開始找慕梓禮老師諮商的初期，我記得他問過我，我維持婚姻是因為愛嗎？還是因為不甘？當時我沒回答。現在想起來，應該是執著吧？因為比起愛，我對於那個人只有怨恨。

我的婚姻不美滿，但我與先生總是扮演著一對眷侶，貌合神離。因為只能這樣，我們只能幸福，只有看起來很幸福這條路。其實一開始我們的愛情就是不被祝福的。他是我好姊妹交往多年的男友，我一直都喜歡他，是我先喜歡與開始的。我知道他很愛我的朋友，但是我就是不能控制的喜歡著他，我壓抑著這個感覺，直到有一次他們大爭吵過後，我在他失意的時候安慰他，那一夜是我所設計的，因為我真的太愛他了，也因為那一夜，我們有了孩子。就這樣我們開始了，因為我的朋友不能原諒他的不忠，所以就離開，而他因為必須得要為我肚子裡的孩子負責，所以我們步入了婚姻。

上天很殘忍，我背負著眾人的責備與輕視，堅持與他結婚，但我們的小孩卻在七個月的時候胎死腹中，我知道他本來就不愛我，會娶我完全是為了孩子，沒有了孩子，他根本不想多看我一眼。我天天守著空蕩蕩的家，而他，天天流連花叢中，我想他是很怨恨我的，因為我害他失去他深愛的人。但是我不甘心，我已經是他的老婆了，我不相信我無法和他相愛。

第一次找老師，我想要的很簡單，真的很簡單，我只是想要找方法來留住這個我愛的男人，讓這個男人多看我一眼。可是老師卻問我如果他也那麼巧的認識老師，也來找老師，而來找老師的目的就是為了要擺脫我，那我怎麼想？老師說，就像別人無法試圖控制我的心一樣，我們每個人都無法也不該去干涉別人的心。可是我好不甘心，真的好不甘心，我只是想要他愛我，到底為什麼不可以？所以那一次我對老師生氣了，說了難聽的話，現在想起來依然覺得對不起老師

隔了幾個月，我的心依然不受控制的叫我去找老師，因為我真的無路可走了，我什麼方法都試過，什麼宗教都求過，但是方法都用盡了，我想著不理我的老師，或許是唯一有方法的人，因為他有方法，所以才會大牌的不理我。因此我偏執的開始糾纏老師，即便他都已讀不回，或是不接我的預約，我也不想放棄這個希望。直到有一天，老師終於理我了，他說他讓我看個東西，我當時不知道那是一個這麼令人心碎的畫面。

那一天在老師的引導下，老師讓我看到了「他」的靈魂狀態，在一個既幽暗又陰冷的地方裡，看起來只有絕望。我一開始不願意相信如此天天流連在外的他是這樣的呈現，但老師請我去問他怎麼了，我才知道原來我的存在對這個人而言是多麼的痛苦，他說他被困住了、被奪走了，他被奪走了摯愛，被一個他不愛的人困住無法脫身，所以他只有絕望。

老師問我：這就是你想要給別人的愛？讓被你愛上變成一件很可憐、很值得同情的事？

我很難以接受，但這些畫面卻始終揮之不去。原來被我愛上，是一件可悲的事？我太不甘心了，因為太生氣，讓我想與老師作對，我想證明他是錯的，所以我決定要跟著他說的方法做，我要證明給他看，就算照著他的方法做，結局也一樣，他並不是對的，他不可以說出那種被我愛上很可憐的話！

就這樣我們開始了我尋找自己的過程，剛開始只是生氣，想要證明自己是對的，但是漸漸的我想起了很多事，想起了我的媽媽。媽媽在我高一年的時候自殺離開，因為他始終得不到爸爸的愛，身為第三者的媽媽一直期待爸爸離婚與她共組家庭，但爸爸始終沒有把媽媽放在生命裡。我發現原來我竟與我的媽媽重疊了，小時候媽媽對爸爸的偏執曾經讓我痛苦，但什麼時候，我對「他」的偏執竟也和當時的我媽媽一樣了？

隨著療癒的深度越來越深，我察覺的東西越來越多，多到我已經不再把焦點放在我對「他」的愛上面。因為湧出的情緒太多，過程太痛苦，痛苦到我已無暇再去執著。直到某天我在數息的時候，我也不知道為什麼，突然想通了。我哭得很慘，眼淚流到我懷疑自己會瞎掉，但是我就是明白了、懂了，可我無法說明我到底明白、懂了什麼。我只知道，我該放手了。

回首過去，這段時間不過短短的兩年，但我卻像過了一輩子那麼久。好像有一個前生的我，過得無比的偏執與瘋狂。現在我像重生一般，走到了一個平靜的端點。寫這封信給老師的今天，我也簽好了離婚協議書。這段婚姻的結束卻是我人生的重生。

對不起，謝謝你。

生活隨筆

花必然會落，但它依然會再開。



書中找找黃金屋！

好書推薦—《療癒密碼》



《療癒密碼》主要在講述利用四個手勢，加上肯定句的語言每天持續做，可以修復細胞記憶裡面的傷痕，藉以平緩情緒以及療癒心理或身體的疾病。這本書的前四分之三都是在講關於療癒密碼的起源、研究和理論，到最後四分之一才是療癒密碼的方式。也是因為這本書花了四分之三的篇幅在講他們發現驗證以及使用療癒密碼的過程，這讓一向抱持懷疑理論的我在看的過程中有很踏實的感覺。即便看完後其實我是很懷疑的，因為難道就只是四個手勢可以療癒處在我們細胞的細胞記憶？但是再多的懷疑也是沒有用的，不如親身去實踐。我相信那一種神性，那種作者禱告了十多年，突然在一天接收到神的指引而有的靈感。因為我們每一個人，何嘗不是在這種神性與靈感中，在生命裡創造愛呢？

療癒處方籤

籤七：與金錢對話

金錢，其實是一種能量。許多人都只以物質來定義它，殊不知它也是能量中的其中一種用物質來表現的載體。檢視我們與金錢的關係就是在檢視我們自己與能量的關係，當我們生命中的能量是流通時，金錢就很容易用流通的方式來呈現；同理，當我們在生命中不停出現金錢的煩惱時，也代表著我們某種能量是阻塞的。往自己的內在看，往往能把問題的根源找出，那麼外界也就跟著轉變了。

服用方法：

拿一張不會花掉的一千塊、一本筆記本、一隻筆，每天開始與這張一千塊對話，由我們先問出一個問題，接著抓住腦海中第一個出現的答案、回答，不要懷疑，就把它當作是金錢的聲音。然後把這些對話內容記錄下來。我們會發現，在這個紀錄對話的過程中，錢彷彿真的有意識與生命一樣。針對與金錢對話這一個做法，不一定要逼迫自己每天都與金錢對話，當然如果有人每天這樣對話會感到舒服的話，願意每天對話更好。重要的是，在這之中，我們看到了多少自己與財富之間的答案，究竟有多少和財富之間錯綜複雜的連結，只要我們把這些信念一個個的檢視清楚，就可以很容易再造金錢的流動。

連載

「情落」

01

方亞音呆坐在客廳裡，手裡緊握著手機，手機螢幕上的畫面停留在一張男人摟著女人從汽車旅館出來的照片上。

照片中的男子，就是亞音的丈夫，而女子是亞音學生時期最照顧的學妹。

鈴聲無預警響起，亞音一嚇，把手上的手機給甩了出去。愣了一下才回過神，亞音起身撿起手機。

亞音：「喂？」

方天鴻的聲音從另一端傳來。

「姊，妳看到我傳的照片了嗎？姊夫真的太過分了，那個混蛋！妳放心，我會幫妳討一個公道的，我等等就」

打斷氣急敗壞的弟弟的話，亞音輕輕的說：「天鴻，你什麼都別做，拜託。姊姊自己會解決，你別管了吧。」

聽到姊姊的話，方天鴻不敢相信的拉高了聲音：「妳一直都知道？」

亞音靜默。

方天鴻這下更生氣了：「妳既然知道為什麼還要隱忍？為什麼不回家跟我們說？」越講越大聲，「他這樣多久了？」

情緒已崩到極點的亞音再也忍不住的哭了出來。

聽到姊姊哭聲的天鴻知道自己過分了，聲調也軟了下來。

「姊，我不是怪你，我只是太生氣了。」

亞音哭著說：「我知道你是關心我，但天鴻，我愛他，我很愛他。如果我的人生沒有他，那這個人生就沒有意義了。」停頓啜泣了好久，亞音才能繼續說，「而且孩子們有什麼錯？我不能讓孩子們活在不完整的家庭中啊。」

天鴻不懂的問：「今天我只是隨便在外面就可以看到這個畫面了，妳也早就發現，那妳真的覺得孩子們沒有察覺你們夫妻的變化嗎？」因為無法認同姊姊的話，他再問，「何況，為什麼你方亞音的人生，要因為他而被定義？」

**我們都會有生命出現世界末日的錯覺，
但這一切都只是留戀未果罷了。**



活動與資訊

✓「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某些煩惱，不知道怎麼做，想找一個方向，那麼都歡迎您來報名我們的「承諾33」免費塔羅諮商活動喔！

只要填好問券回傳給我們，慕梓禮將會「以問卷內容當作篩選的標準」。若您被選上，小助理會立馬幫您安排時間。無論您人在哪裡，只要您有skype帳號，慕梓禮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>

✓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/pYy3I3s6Qlty32Vi1>

✓明心錄徵稿

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，那麼就會得到一次明心錄任何活動或服務的使用權，當然是不用錢的啊，因為這是慕梓禮僅能做的能回饋給我們的讀者的事。~(￣▽￣)~

*投稿信箱：mingshinlu.li@gmail.com

✓明心錄徵圖

你也是一個喜歡畫圖的人嗎？也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朋友，都會獲得明心錄的感謝小禮物喔！

*投稿信箱：mingshinlu.li@gmail.com

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/todayis0214>

推特：<https://twitter.com/mingshinlu>

煦沐樂陽光屋：<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>

捲捲毛 心之藝術工作室～<https://www.facebook.com/QQQmou/?fref=ts>

仨助理

讀者痛

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～