

明心录

月刊

3 月
2017 March
Vol.23

被情绪绑架的自我

只有自己能拯救

我们有能力阻止任何人以情绪为武器的施暴。

牌卡

目的：检视自己内心状态。

方法：仔细观察以下的牌，选出君在这张牌中**第一个注意**或是**最在意的元素**。



A 橘红色风筝

B 黄色光焰

C 黑色云层

D 蓝色天空

橘红色风筝：想飞，也要动起来才能飞啊～

选择“橘红色风筝”的人，在这个月很多的面向都会出现一种“开始”、“启动”的趋势。牌卡想要跟你说，当内心对任何事情出现了一种跃跃欲试、蓄势待发的感觉的时候，那就要抓紧这个状态还有热情行动啊。只要君愿意行动，就很像高飞的风筝一样，连风都会来助君一臂之力，但是飞翔，也是需要自己内在准备好“豁出去”的勇气的。如果这个月的你常常有那种想要豁出去的想法，那么就去做吧，为自己疯狂、用力一次吧。因为唯有顺应自己内心的这个想法，并让这个想法受到重视而开始有行动的时候，整个齿轮才会开始被驱动喔！

黑色云层：适度的放手，让他人可以为自己负责

选择“黑色云层”的人，请往自己的内在看看自己，是否一直以来把太多不属于该是自己负担的责任和义务都承担过头了呢？有时候虽然关心一个人是因为出于爱和重视，但是请不要想着什么事君都可以帮对方挡着、扛着，因为就算君把事情挡下扛下了，但是对那个君所在意的人却没有真实的帮助。君必须明白，适当的放手，是让对方可以成长的很重要的动作。真的为那个你所爱的人好的方式，是在对的时机点适当的放手，而现在，就是那个对的时机点了。所以请君学着做到这件事吧，放手。因为这也会是爱的一种表现！

黄色光焰：你下定决心要改变或走出某个状态了吗？

选择“黄色光焰”的人其实现在已经越来越清楚、明白自己要做什么、想做什么了，甚至君已经越来越了解自己，无论是对很多事情下意识的反应模式的了解，还是对于自己某些情绪的察觉度，许多关于自己的一些答案，君的心中都已经越来越明白。只是牌卡想要提醒君，虽然已经知道了关于自己的实相，但是现在的你真的已经下定决心要改变、走出那个状态了吗？若是这个决心不明确，那么无论是对自己多大的顿悟或察觉，那也只是一个顿悟和察觉，是无法真的有效地改变现状的，要改变现状，请自己对自己下定决心喔！

蓝色天空：你做得很好，请继续下去！

选择“蓝色天空”的人，牌卡想要跟你说，到目前为止，你为自己所做的决定、努力，都是对的，请相信自己，好好地坚持下去！或许眼前出现的顺利有时候太过顺遂的让你觉得不安、像陷阱，但请知道，现在的平顺是过往的你付出了许多的努力和用功所应得的结果。因此不要让自己陷入无端地怀疑或是担忧中，不用想太多，就持续的、用心的做好那些君一直在做着的事吧。选到这个选项，是宇宙在对你说“你过往所付出的一切，都是有回报的，而现在的你，只需要相信自己值得这个回报、接受来到眼前的这个回报”！

测字

目的：看当月需要注意、把握什么？

方法：从下列四字中选择**最有感觉**的一个字。

推 位 让 国

推

选择推的人，在这个月请注意自己是不是总是不小心把那些真正关心君、为君好的人推开了。“推”字想要跟君说，也许君不觉得，但有时候君无意的举动或反应，除了把身边的人推开，也伤害了身边的人啰。如果想要改善这个状况，这个月只需要注意“三思而后行”，无论是说话、做事，在开口、行动的时候，都谨慎地思考过后再说、再做。若是好好地察觉自己，不够三思，那么君很有可能就会成为一个被情绪控制的人，不让自己被情绪控制，是君这个月要学习的最大事项喔。

选择位的人，在这个月是结果的好时机，一些君正在做的事都会渐渐有不错的结果出现，这时候把这个结果分享给身边亲近的人，会让你们彼此都受益喔！“位”字想要表达的，无疑就是一个“分享”的喜悦而已。它想要让君知道，君若是在某些事情上得到了硕果，那么除了君的努力和坚持以外，身边的人的陪伴与支持也是君的那些力量的很大的来源，因此好好的去思考这些始终支持着君的人是谁，把那些自己得到的收获与他们一起分享吧。因为把美丽的果实分享出去，那份收成的喜悦将会数倍、百倍甚至无以计数的放大喔！

位

让

选择让的人，在这个月请勇于表达，无论是当别人需要你的意见的时候，还是当你有想法的时候，大方的说出自己的看法。好比在身边的人有争执的时候，不要害怕地跳出来当和事佬。“让”字想要君知道，该说话的时候就应该把心里的话说出来，因为有时候沉默并不会让事情变得更好。若是君的言语可以改善外界的人事物，那么勇敢的把话说出来吧。在这个月君只需要做好“表达”这件事就好。若是君过往总是沉默寡言，那么现在不要再只是听了，也请说吧。君不知，原来你的适度表达也可以帮助他人以及自己很多很多。

选择国的人，这个月请学习让自己已经肯定了以后再下结论。很多时候对于很多事情，或许君的心中也是不敢确定的，但在君还不确定的时候，是不宜给出结论或是想法的，因为在现在这个时机，君的任何一句话或是一个结论，都可能影响他人很深。“国”字想跟君说，你的影响力比你以为的要大很多，就是因为如此，在说任何话或是做任何决定的时候，请都肯定或明确以后再做出定论。请千万避免草率地做决定或是下结论这件事。明白自己的每一言、每一行都是如此的举足轻重，我们才会更谨慎的生活。

国

读者分享

主题：谁说天下无不是的父母？

分享者：痞子

在我四岁的时候，我的母亲抛弃了我跟其他的男人跑了，从此以后我再也没有见过我的母亲。我对母亲的最后一个印象只有很小的我，在爷爷奶奶家爬到椅子上打电话，哭着问母亲什么时候要来接我，但我的母亲却把我的电话挂掉的记忆。而我的父亲，在我国小五年级的时候娶了阿姨，我只能叫他阿姨，因为要叫她妈妈我无法叫得出口，当时父亲把我接去与阿姨以及刚出生的妹妹同住，从此以后我就过着近乎被虐待的生活。

如果我没有把家里打扫干净，阿姨不准我吃饭，而不管我把家务做得多好，完成多少阿姨故意刁难我的事情，阿姨总是会鸡蛋里挑骨头的找我麻烦，好比冤枉我偷钱，写在联络簿上请学校老师好好“教育”我，或是扣下我的三餐钱让我不能吃早午餐。每次爸爸与阿姨、妹妹出门玩的时候，我会被一个人留在家里，这样也好，因为这种时候我才觉得松了一口气、才觉得有安全感，但是阿姨防我就像防贼一样，她会把家里的电视、电脑全部用密码锁起来，就是怕我用，现在想起来只觉得这个女人很可笑。

在我国中的时候，我就知道我无法靠家人，我只能靠我自己，所以我努力读书，用全额奖学金上了大学，并且靠自己赚取生活费，然而我的爸爸不怎么关心我，却只有在需要“钱”的时候会打电话来跟我要钱。读书的时候，看到别人的父亲打电话来都是关心孩子的时候，我会觉得很心酸，因为我的爸爸如果打来都只有一个目的，而这个目的让我很有压力。我的父亲，不只无赖，还很无耻，他甚至会用我的名义跟我的朋友、女友借钱。出社会以后，我有一份不错的工作，我的父亲却因为我不愿意借（给）他钱而放话要我工作的地方闹，让我做不下去。每当逢年过节时，我最希望的就是可以加班，可以不要放那该死的年假。

多年前，我得知我的亲生母亲已经去世了，老实说我并没有什么感觉，因为我跟母亲真的没有什么感情了，所以我不会太难过，但要问我对她有恨吗？我想是没有的，我并不恨我妈妈，但无论是对我父亲还是我母亲，我能做的最大的限度就是“不恨”了，这样而已。每当听到我大略身世的人，总不免俗地会遇到那种说“天下无不是的父母”的人，每每听到这种言论，纵使对父母没有恨意的我都会有很强大的怒气，因为：到底是谁说天下没有不是的父母的？

就像我的父母不爱我一样，我也不爱我的父母，但是为什么身为孩子，就一定要爱父母、孝顺父母的？我相信我不会是世界上最可怜的人，我也不觉得自己有多可怜，但是我就是想对这个社会的价值发出质疑，父母一定会爱孩子吗？孩子就一定要爱父母吗？我不恨我的父母，但我也不要对他们孝顺，因为，天下有不是的父母，我深深相信也体会过。

生活随笔

有门在那！
只要跨出去、伸出手，
我们就可以走出去了。



连载

「我为了谁而活？」

06

双双不敢置信，虽然知道雪飞的父母的强势，但当亲耳听到这些对话的时候，她还是感到无比的惊愕。什么样的父母，会这样对待孩子，如此利用孩子对父母的爱来胁迫自己的骨肉？

双双牵着雪飞离开，过往曾经到她眼前哭泣的雪飞的记忆一一浮现。

###

“我必须放弃画画，妈妈不肯吃东西，她说若我不听她的话她宁愿饿死.....”雪飞哭着说。

“呜.....我和他分手了，爸爸说他会毁了他.....”雪飞哭着说。

“爸爸不同意我换工作，还摔坏了很多东西，我生气但更害怕.....”雪飞哭着说。

有太多时候，当雪飞提起父母时，她是哭着的。

###

越想越生气和心疼，双双停下脚步转身抱着自己的好友，说着：“对不起，雪飞对不起！”本来只是哽咽的声音渐渐变大，接着变成大哭。

她一直都知道雪飞在家里的状况，但她却只会安慰雪飞，因为自己是失去父母的人，所以总想着不管怎样，至少雪飞有父母，她该珍惜。她没有想过亲身经历这些的时候，孩子的心情到底会如何。

原来，并不是所有的父母给孩子的都是爱；原来，有父母的孩子也可以这么痛。

双双抬眼，坚定地望着雪飞说：“这是虐待、是勒索，妳的父母在用情绪绑架妳！现在，我们一起拒绝这种对待，我会陪着妳！”

雪飞崩溃了，因为从没有人这么跟她说过。每个人都说她很幸福，该知足惜福、孝顺父母。从来没人教过她可以拒绝父母的不合理对待。

点头，雪飞已经有了决定：她程雪飞，再也不接受父母对她的情绪勒索！

我们有能力阻止任何人以情绪为武器的施暴。



书中找找黄金屋!

好书推荐

《妈妈，我记得你：超神奇“胎内记忆”，触动百万妈妈的心》



这本书是一位日本的医学博士致力于研究有关婴儿的“胎内记忆”的整理故事。虽然每个故事都很短，可能都只是小孩子无意间的童言童语，但我们可以知道，确实每个生命在母亲肚子里的时候就已经有意识、记忆。很多时候这些记忆甚至影响了我们长大以后的个性和模式。

不一定要当母亲的人，我觉得每个人都可以读读看这本书，因为在这个过程中也许会发现那些都还不清楚的关于自己的小秘密喔，有些孩子是为了成为父母的礼物而来到，而有些孩子可能是为了安慰父母所以来的，孩子，不一定是只是个孩子，有可能，孩子也是父母的老师、天使或是粉丝。书里的每个篇幅都很短，所以阅读起来是很容易的～这本书推荐给每个有孩子或是身为孩子的你。

疗愈处方笺 笺二：静坐数息

很多时候，我们会不知道自己的心最纠结的事情到底是什么，也没发现原来很多事情自己一直摆在心中，很可能就是这些东西导致我们的心一直都不够平静。数息是一个可以让我们很快就看到自己纠结哪些事情的方法，人生中的许多疑惑，也几乎都可以借由静坐、数息来找到答案。只要坚持做这件事，我们的人生和心境会有很大的不同。

服用方法：

找一个清静不会被打扰的地点，也可搭配可以纾压的音乐，盘坐或是坐一个自己会感到舒服的姿势（请不要用躺着的），为自己的每次呼吸数数。不以吸气为起点而以吐气为起点，每一次的数数都在吐气的最后一刻，就这样重复数着自己的呼吸。若脑中闪过许多无关紧要的事情也没关系，就让这些念头过去，忘了自己数到哪里时也没关系，从头开始从一开始数即可，因为数息静坐的目的不在于数了多少数字，在于回归自己的身上。

我们不用一开始做这件事就强迫自己要做很长的时间，可以从很短的时间，好比每天五分钟，慢慢的增加，加到我们觉得自己可以接受的时间。若有一天，君可以一天花两个小时静坐数息并且不会躁动，那么你的人生一定已经不一样了。

活动与资讯

✓「承诺33」免费塔罗谘商活动持续进行中！

如果你的生活遇到了某些烦恼，不知道怎么做，想找一个方向，那么都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，慕梓礼将会“以问卷内容当作筛选的标准。”若您被选上了，小助理会立马帮您安排时间。无论您人在哪里，只要您有skype帐号，慕梓礼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/XxgcmTX8ymjcR0433>

✓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/pYy3I3s6Q1ty32Vi1>

✓明心录征稿

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，那么就会得到一次明心录任何活动或服务的使用权，当然是不用钱的啊，因为这是慕梓礼仅能做的能回馈给我们的读者的事。~(￣▽￣)~

* 投稿信箱：mingshinlu.li@gmail.com

✓明心录征图：

你也是一个喜欢画图的人吗？也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

✓明心录又要送小礼物啰～

只要您有在“明心录”的纷丝团按过赞，那么就有可能得到慕梓礼自己设计研发的神秘小礼物喔，名额有三个，我们将会粉丝团按赞的朋友里面随机抽选三位朋友，并主动联络、询问寄件地址。若有兴趣但还未帮明心录按过赞的朋友，欢迎赶快来按赞喔！

明心录资讯

官网：<http://mingshinlu.blogspot.tw/>

粉丝团：<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>

特别感谢

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

柑镜橘摄。Tangerine～<https://www.facebook.com/PhotoTangerine>

仨助理

朗达

读者痞子

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～