

明心錄月刊

第五期2015年8月號

只要願意接受自己，
每個人都是完美的。



官網

部落格

FB粉絲專頁

LINE@



只要願意接受自己，每個人都是完美的

做明心工作這兩三年來，遇到了很多有故事的人，每個人的背後都有一個深刻的曾經。這些人，大部分都是內在有痛苦和傷痕的人，有些人會因為過往的一些遭遇而否定自己。有可能覺得自己很糟、沒用、髒，或是覺得自己一文不值甚至沒有幸福的資格的。

可是我們常常誤解，誤解那個別人眼中的我們，所以可能因為任何人的否定，我們就否定了自己。然而這個世界上、這個宇宙中，「唯一」需要接受我們的人，不是我們至親的父母、伴侶，或是任何至交死黨，唯一需要接受我們的人、是我們自己。需要任何人接受自己的想法，都是一種誤解和假象。

無論君的過去曾經發生過任何不堪的遭遇，無論君身邊的人有多少在否定君，我們都可以選擇要被那些過去和人言束縛或從中解脫，只要我們願意接受自己，那我們就會知道也會明白，即便不用任何人的肯定和認可，自己也是完美的。

無論你的過去曾經發生過什麼是，無論外界給你的評價是好是壞，無論你喜歡或是不喜歡自己，現在開始，我們都開始學習一件事情吧。就是：別期待或強迫任何人接受我們，我們自己，先學習接受自己。即使那個自己，是一個被眾人否定的自己也沒關係。我們無須眾人，我們只需要自己，可以接納自己。

測字

目的：看這個月需要注意、把握什麼？

方法：請從以下四個字中，選出最有感覺的一個字。

寒

來

暑

往

寒

健康：選到寒字的君，在這個月可以多多補充維他命，因為較其他時期，君在這個月較易中標感冒。整體來說，除了較容易感冒，就是精神上容易緊繃以及感到疲憊，君可能要留意自己是否太宅了，假日空閒時多出去走走、爬山，是對君的精神很有幫助的。再來就是君壓抑在心中的煩惱或是某些沒有面對的情緒，也有可能是造成這些精神緊繃的原因。有個很好的解決方式，就是寫一封「不會寄出的信」給自己，或是使君有情緒的那些人，雖然這是一封不會寄出的信，但君在寫的過程中會有一種釋放的輕鬆感的。

感情：感情方面先恭喜已經成家並且想生孩子的君，這個月可以好好努力，和自己的伴侶培養感情和情趣，懷上孩子的機率會大大的增多。但是也別刻意為了想有孩子而增加性行為，因為由內在互相了解並且相知相惜而有的親密行為，會比只為了達到某個目的而做，更容易使君的孩子來到君的身邊。沒對象的人，這個月發生新戀情的機率並不高，原因可能是因為戀戀不忘的前一個對象。如果想要快點找到對象，也請多等待一些時間，若著急著想要戀愛可能會遇到不那麼合適的人。

金錢：這個月不是很有財運的一個月，所以喜歡小賭怡情的君若是在意輸錢，就先壓抑一下這個慾望吧，因為輸錢的機率會大很多。投資上，君可能會面臨損失或被套牢的狀況，假使君已經遇到這種狀況，即刻設一個停損點較能把損失降到最低。在財務方面，這個月宜守不宜攻。在財運不好的這個月中，鼓勵君把本要投資的錢拿來花在自己身上，簡言之，就是鼓勵君可以多多敗家的意思。因為若金錢的流動走到必須流出的流動上，那麼把這筆錢用在自己身上是最好的。與其讓金錢從其他的面相流出，讓金錢從自己身上流出，是未來錢可以流回來的最好方式。

事業／課業：這個月，君可能會遇到被工作綁住的狀況，如果是工作量多也還好，就把自己的工作完成即可，但君須嚴防被同事拉到一個需要共同合作的項目裡，因為有可能會因為這樣，君會賠了夫人又折兵。簡言之，除了工作上本來就需要，這個月請獨善其身，避免參與突如其來的合作的事項。再者，君有可能在這個月中遇到被上級打壓的狀況，當這情形發生的時候，若是長期遇到這種狀況的君，請回想自己是否有更想要做的事，有的話，考慮離職或轉調即是這個狀況的解答。

來

健康：選擇來的朋友，這個月的健康狀況非常的良好，君會感覺精神奕奕、神采飛揚。在這邊想要提醒的反而不是本來就很健康的人，是過往總被某些病徵困擾的人們，倘若選到這個字，請不要放棄康復的希望，君很快就會遇到一個良醫。此外，君也會發現莫名所以身體狀況就是越來越好，即便疾病還是在，但整體的活力還有病症狀態就是好很多。這個狀況之所以發生，是因為在這個月君因為某些事體驗到了一種「心靈力量」，保持自己內在「美和愛」的感覺，是延續這些療癒現象的方法。請相信世界上有奇蹟的存在，因為這個月，君能體會並且接近奇蹟的感受。

感情：無論是有對象或是沒有對象的君，這個月都會有很多也很優良的桃花運。在此之前面臨與對象感情不穩定的人，過往的人和戀情將會與君做一個告別，君可以體驗到分手也不是一件壞事。然而需要注意的是與伴侶感情穩定的人，因為這個月的強烈桃花運會讓那些即便知道君並非單身，但也對君有意的人對君表現好感，君可能會面臨到情感的誘惑或猶豫，無論君如何選，都請君明確的了解自己的內在，對於自己所做的選擇肯定並且負起責任。

金錢：無論正財或是偏財，這個月財運都很不錯喔，君可以趁這個時機點盡情的放膽投資。這個月的財運是無論自己還是他人，都處於帶財的狀況下，唯一需要注意的是，要把這個月財運全然發揮的方法就是，君需要知道，無論是金錢還是能量，都是有出才有進的。把自己的獲利不吝的分享給身邊的親友，會是讓這個流動可以達到最大值的舉動。分享與付出，是創造更多物質以及內心財富的簡要法門。

事業／學業：工作上，這個月君會非常的如魚得水，各方都會出現貴人幫助君。假設君之前在工作上有想要做的事，這個月都是君可以一展長才的機會。比較需要注意的地方是，若對於交際應酬比較不擅長的人，可以試著突破這一塊，因為適當的應酬，可以為君帶來意想不到的結果，若要適時地發揮出這個月在事業上的優勢，這也是很好的方法。另外，對於尚在待業並且想找新工作的君，這個月會出現很多君喜歡並且也有意嘗試的工作機會。君可能會因為沒有一個最想而不知怎麼選擇，這時請多問問身邊的親朋好友，集結他們的意見後，找出最多人建議去的那一間，會是對君最好的選擇，因為這個月在事業上，君的身邊到處是貴人～

健康：這個月君需要注意的，是各種壓力而引發的身體不適，比如因為緊張而有的腹痛，或是因為恐懼而有的心悸等等，這個月裡面，若君的身體有任何的不適，大多是由心理出發。君需要好好的面對自己，與過往一直不敢面對的壓力或是痛苦的源頭和解，不然這些身體狀況的不適只會加重。需要值得一提的是，在此之前身體就有某些疾病的君，若選到這個字，代表宇宙在提醒君，君的疾病源頭主因在於內在的某種情緒和虧欠而引發的。無論這個疾病是癌症或是任何的重症，都是在提醒君可以往這個方面去做療癒，有不能釋懷的情緒請面對，有曾經虧欠的人或事則真誠的致歉。

感情：選到此字的君，對於特定對象，很有可能處在一種多關係的感情裡，意即君可能介入了他人的感情或家庭。若君真的有這種狀況，那麼讓自己離開這個狀況對君會是最好的選擇，因為此段感情並非君真的想要，君想要的可能是這段感情中某些過往無法得到的撫慰。除了以上的特定狀況外，擇到暑字的人，很可能在感情以及另外一個狀況裡（如親情、友情、事業等等）感到左右為難，有種變成夾心餅不知怎麼做的感覺和無奈。短期內，這個狀況或許無法說改善就改善，但君需知道，這個狀況之所以發生，是要提醒君太過於「沒有自我」了，只要君稍稍把自己看的重要一點，學會像在乎別人並且為他人付出那般地對待自己、好好的愛自己，這個狀況將不再。

金錢：這個月的財運操之在君手上，無關乎財運好或糟，君在金錢上會遇到課題，類似「金錢的誘惑」之類。選到這個字的君，比起如何創造更多的財富，更需要去了解所謂金錢／財富，對君的意義是什麼？君過往可能在金錢遊戲裡已經玩的煩不勝煩了，好比每個月擔憂支出，或是總對錢有著渴望想要得到更多再更多等等，君是否生活在每天都需要思考「錢」這件事已經很久了？如果是，那麼請拿出一張紙和筆，一樣一樣地寫下金錢對君的意義到底是什麼？是安全、是渴望、是力量，或是任何一種意義？試著做做看，君會體會到金錢的另外一種意義。只要君明白了金錢對於君的意義到底是什麼之後，對於財運的狀況，是全然可以由君自己掌握的。

事業／學業：工作上，這個月可能會遇到上司和下屬都讓君頭疼的狀況。有可能是上司的要求很刁難，以及下屬或客戶總會惹些麻煩出來讓君收拾，這些都使得君很不要上班，心情非常的容易受到工作影響而感到煩躁。遇到這些狀況的時候，在有月光的夜晚去散步或運動感受月光的能量，有助於調和工作環境的流動，狀況會明顯改善的。此外，有個狀況需要特別注意，假若君在工作上出現旁人特別愛給君建議的狀況時，請姑且聽之作為參考就好。對於他人的建議和君自己判斷下得出來的結果，請以君自己結論出來的結果為之較好，勿受旁人所影響。

暑

往

健康：這個月的健康狀況很良好，需要多多注意的是，君是否有太多的交際活動，導致自己常常深夜才睡或是飲食不適量。雖然短期內這些狀況對君的影響不顯著，但其實影響都慢慢在君的體內累積。固定運動和健身吧！再來就是這個月可能會較往常容易有頭痛頭暈的情況，若有這個症狀出現，原因大多出自於君被他人牽著走的影響。試著勇敢的表達自己的意見或是拒絕，頭部的不適症狀會有顯著改善。

感情：感情上，君需要好好的思考，過往的自己是否太對伴侶百依百順了。這有可能使的伴侶太過自我而忽略了君內在的真實想法和感受。也許君會因為愛而覺得無所謂，但時日一久，君會感到內在越來越空洞，對方也不會因為君的體貼而感到欣慰，只會越發的想要控制。適當的表達自己的感受，偶爾也請對方對君讓步，對這段感情會更好。單身的人，若是身邊有人想要介紹對象給君認識，也可以好好把握，因為相較於自己找對象，在這個月對君而言，對的人更容易從旁人的介紹裡出現。

金錢：這個月金錢的流動普普，沒有特別好也沒有比平常差，但君需要注意是是否自己常常被人佔便宜。這個月被有心人佔便宜而小小漏財的次數和比例會比往常多，但這些都只是要告訴君該好好地捍衛自己的權利。過往的君是否總是退讓或是讓自己吃虧？如果是，從現在開始，好好正視自己的內在，如果吃虧吃得很甘之如飴也罷，若是連一些君不是特別人歡的人都慣性佔君的便宜，那麼請學會拒絕。因為在這個月裡面，這些人是君在金錢上的漏洞。對於那些不是太喜歡也不是太重要的人，不喜歡、不想要，就明確的說不。學會這件事，君會越來越富裕。

事業／學業：這個月，君可能會遇到老闆總是做一些無理要求，或是讓做會讓君吃力不討好的工作，縱使很累很煩，但順著老闆的毛摸，不要表現出不耐煩或是質疑，是對這個狀況最好的方法。千萬別因為一時受不了就失控或是反駁老闆，因為遇到這些狀況，只是讓君學會「忍」以及「耐性」這件事。此外，選到此字的人，可以想想自己的興趣在哪，在下班後的時間上一些充實自己或是讓自己感到快樂的課程。瑜珈、繪畫或是任何一種君喜歡的技能，都可以讓君這個月在事業上的煩悶得到改善。

塔羅

目的：檢視自己的內心目前是什麼狀態。

方法：仔細觀察以下的牌，選出君在這張牌中第一個注意或者最在意的元素。



A 舞者 B 圓 C 背景 D 簽名

A

舞者：活在自己的世界也很開心

選擇舞者的人，是很有自我想法和意識的，無論外界如何都不影響君決定的事和想要做的事，是個活在自己的世界裡也很開心的人。可是這張牌要告訴君的是，這個世界並不是只有你自己，多多體驗外面的世界、聽聽別人說的話，會發現很多精彩之處是自己還未體驗過的。此外，也需要注意，過往的自己是否沒有「傾聽」身邊的人說的話的習慣。學習接受他人的想法、傾聽他人內在心中的聲音，別只是一昧的表達自己的意見和想法，會讓君得到更多人的認同和喜愛的。

B

圓：不想被發現的意圖

君是否在團體中總是想要隱藏自己不讓自己被看見？當許多人共同討論一件事的時候，君是否都只是聽而不發言？有人問建議的時候，君是否最常說的是「都可以」？抽到這張牌的君，總是低調的太過頭。低調並非壞事，但一味地只想隱藏自己不被看見，通常源自於過往曾經有被傷害而恐懼的傷痕。君需要明白，君沒有必要刻意展示在眾人面前被每個人看見，但更沒「刻意隱藏」自己的必要。面對自己內在不敢面對的傷口和過去，接受全然的自己，不再覺得自己不夠好，是君現下要做的首要之事。等待一切都好好面對了以後，君會體會到看著鏡子裡的自己，也能說出：「你真的好值得世上所有美好一切」的喜悅。

C

背景：刀子嘴，豆腐心

君可能自己不這麼認為，也沒發現，君是一個非常善良且熱心的人。然而因為有時太過熱心，所以可能有皇帝不急急死太監的狀況，導致君常在無意間說出口的話或做出的事是會傷到人的。明明是出於好意、明明是因為擔心、明明是想要對方好，但對方未必會感受得到君的一片丹心。

選擇背景的人，可能常常會有覺得別人不重視自己的感覺，因為君感覺不到對方對你的愛。然而君要知道的是，就好像君在為他人著想卻因為不當的表達而無法被對方所接受到時一樣，那些君覺得他們不夠在意君的人，也是重視著君的，只是他們重視君的方式和君所以為要有的方式不一樣。試著換個方法去看、去做，用對方能接受的方式去表達君對他的關心和愛；試著用對方的習慣去體會對方什麼舉動是關愛的表現。君的生活會更美滿快樂，會更能體驗到喜悅與滿足。

D

簽名：茫然無依，就只是想要找到一個答案。

注意到簽名的朋友，內在或許常常會有懷疑的感受。懷疑自己相信的是否正確、懷疑自己的選擇是否最好、懷疑自己做的是否足夠，君對於當下生命的狀況是充滿許多懷疑的，帶著些許的徬徨。

當君懷疑或感到徬徨無依的時候，可以停下腳步靜下心看看，看看自己的周圍和所擁有的。君會因為那些擁有的喜悅和幸福，肯定自己的所有懷疑。其實明燈還有答案就在君的周圍，也在君的內在，只要往自己的心去看就可以，只要明白自己的真心是什麼，擺脫過往對自己的誤解，常常出現的懷疑感受便不會再出現。

讀者分享

我「曾經」骯髒

分享者：風花雪月

我是一個三十七歲的單親媽媽，有一個現年十八的女兒。

在我很小的時候，媽媽便因為生病而去世。十二歲的時候，爸爸再婚了，繼母和他的兩個兒子從此和我成為了一家人，剛開始我很開心，因為我終於有一個看似「完整」的家了，除了名義上的媽媽，我也有哥哥了。當時的我不知道原來我人生的噩夢起點在這邊。

那年，我國一，在爸爸和繼母不在的某一天，家裡只剩下我和繼母的兩個兒子時，我被他們輪流性侵了……我永遠忘不了那一天我是如何的掙扎和哭喊，但無論我怎麼喊叫，都沒有人來救我，我所體會到的只有絕望。那次以後，不定時的，他們倆兄弟就會把我當作洩慾的對象。我不敢跟爸爸說，也不敢跟任何人說，因為我覺得好丟臉，我覺得我好髒，我曾經很想死，但卻又害怕死亡，所以我自殘，我的手上有許多美工刀劃過的痕跡。

直到高中畢業時，我因為懷了前夫的孩子，所以選擇嫁給他，因為這樣我就可以早點離開那個家，早點脫離讓我覺得噁心的繼母和他那比人渣還不如的兩個兒子。可是我的婚姻並不美滿，我的前夫雖然對我很好的，但只要當他不開心時，就會毆打我和女兒，所以後來我離婚了。

為了女兒，我努力工作生活著，忙碌的生活讓我無暇去管那些什麼療癒不療癒，我只知道我需要生活，我需要錢，我需要工作。也因為這樣，我疏於照顧了我的女兒，直到有一天，我發現了女兒竟然手上也有刀痕，她竟然也有我那些曾經自殘的現象，我才驚覺女兒是否遇到了什麼事。沒想到，這一追究，我的世界崩塌了……

就在一次爸爸託繼母的大兒子拿東西到我家，而我卻不在家的時候，他「也」性侵了我的女兒！

當我知道這件事的時候，我好恨、好恨！我恨不得殺了他、他們，我哭得不能自己，我真的好想殺死他們，好想好想，他們毀了我的人生不夠，如今連我女兒也被他們毀了！可是我更恨我自己，我怎麼會讓我的女兒也發生跟我一樣的事情，還是被同樣的人！

那天開始，我的心中充滿了無數的恨，小時候的那些被壓抑的恨也傾洩而出。我對不起我的女兒……於是我再次有想死的念頭，只是這次，我想要跟我的女兒一起離去。這個世界太骯髒、太邪惡，我不想再多待一秒。我跟女兒說我的打算，但我的女兒只是一直哭，說她怕死，要我不要離開她，要我不要死。我遲疑了，活著，是對的嗎？

因為實在太痛了，我的人生讓我覺得太坎坷了，我走上了心靈療癒這條路。在面對自己的內在和過往的那些傷痛的過程中，我真的痛苦得很想死。最多的情緒是我覺得我好髒、好臭。所以我一年四季都穿長袖，我覺得我太髒了，好怕別人看見我的骯髒。回想起來，這實在是一個非常苦痛也很崎嶇的過程，也需要長時間的面對，但我很感恩，如今我和女兒已經漸漸走出這個苦痛中。

如今，我選擇把我的經歷分享出來給大家知道，是因為我希望那些曾經跟我有類似遭遇的人，可以不要放棄希望，好好的去面對，終究會看到陽光的。對於被性侵過的人，我深刻能體會為什麼我們不敢訴諸法律或求助於人的感受，那是一種極度的羞愧和恐懼。但我想說的是，不用逼迫自己把這些事攤在陽光下給眾人看，但至少，只要我們自己願意面對、並且好好的療癒自己，終究有一天，我們會接受自己的。

最後，我想要謝謝慕梓禮。雖然我已經比過往好很多，但如今的我並沒辦法做到原諒那些曾經傷害我的人，是他跟我說我得先原諒我自己。所以我很驕傲，我現在，能做到謝謝我自己，也能做到謝謝我的女兒出生在我的生命中了。也想藉由這個機會，跟我的女兒講：媽媽好愛妳，妳永遠是媽媽心中最棒最純潔的天使，謝謝妳出生在媽媽的生命裡。

明心錄資訊

官網：<http://mingshinlu.blogspot.tw>
部落格：<http://blog.xuite.net/chiahuali37/juanyi>
粉絲團：<https://www.facebook.com/mingshinlu>
Google+：<https://plus.google.com/100906418335544363848/posts>
博客：<http://blog.sina.com.cn/todayis0214>
噗浪：<http://www.plurk.com/chiahuali37>
推特：<https://twitter.com/mingshinlu>

特別感謝

Ms.三口～<https://www.facebook.com/ms.sankou/timeline>
小助理
讀者風花雪月
吾友阿沐
撰稿人我自己

撰文者：慕梓禮·菱屹 @歡迎大家轉載，若轉載煩請註明出處～