

明心錄

月刊

10月

2017 October

Vol.30

如果你不愛自己 那怎麼單純的愛人？

別期待別人怎麼對我們，
而是希望自己被怎麼對待，
由自己來。

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 彩虹

B 船

C 雲朵

D 天空

彩虹：從小小的地方開始，慢慢壯大自己。

選擇「彩虹」的人，你過往一點一滴的累積、努力以及想為自己做的改變，終於會在最近感到明顯的不同。牌卡想要鼓勵你，你的堅持很棒，願意改變也是對的，只要確定自己的心，一步步扎實地完成這個心所渴望的目標，那麼成功與心中的安定感就會離你不遠了。此外，對於現在還沒有開始跨出這一步的人，這個選項也在提醒你，人生中沒有任何事情是一蹴可及的，就算沒有辦法馬上達成或改變，也至少要踏出去為自己第一份的努力喔，只停在原地看，或是責備自己怎麼會這樣，都是沒用的事，請行動。

雲朵：有能力，就扶人一把。

選擇「雲朵」的人，你是有那種能力可以扶人一把的，當身邊的人困惑或難過時，不要覺得自己無法做什麼。相信牌卡，就算你什麼都不說，只是陪伴與傾聽，你也拉了對方好大的一把。這個月君唯一的課題就是不相信自己的價值，因此慢慢地藉由你的影響力還有重要性，去發現自己是真的很有價值的吧。你可以在別人的感謝與因你而得到力量的過程中感受到自己的價值。相信自己是重要且不可或缺的，不要總是想要躲起來，當想說話的時候就說，想表達的時候就表達，尤其當遇到你很想要幫他一把的人時，你的這個支持很重要。

船：不影響到別人的話，那麼你開心就好。

選擇「船」的人，這個月可以學習「做自己」，只要這件事不會影響、傷害到別人，那麼你開心就好。不用再去顧慮太多人的眼光、期待，只要顧慮你自己的心就可以。君可以試試，不要顧及太多外界的因素，勇敢的去做那些自己想要做的事，那麼原來生活可以這麼的怡然自得，心可以這麼的自由，甚至於許多你應該要做的事情有如工作，也可以處理得那麼得心應手。如果過往的你總覺得自己無法把事情做好、有一個完美的交代，那原因絕對不是因為你不夠好或是你不够有能力，而是你太壓抑自己了，現在開始，試著解放自己吧！

天空：情緒有起伏時，感受他，你的世界會變更寬廣。

選擇「天空」的你，在這個月可能會覺得很多事情都讓你的情緒起起伏伏，一下子因為一件簡單的事情覺得幸福，一下子可能又因為別的事讓你覺得厭世，牌卡想要跟你說，無論是什麼樣的情緒、多麼大的起伏，都沒有關係，你就觀察這些就好。因為在這個月中的這些起伏，對你而言都是一種療癒，只要你沒有落入情緒的陷阱，可以好好的觀察自己的這些喜怒哀樂，那麼你生命中的很多課題，將會達到一個「平衡」。因此這個月也許不平靜，但這個不平靜之後卻是一個巨大的禮物還有機會，讓你可以脫離舊有的模式與印痕。

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。

臣 伏 戒 羗



選擇「臣」的人，在這個月需要「穩固、豐富自己」。無論有多好的機會，或是你有多大的目標想要實現，比起什麼都還沒有準備好就盲目的去做，在這個月中，你更需要做的並且對你最好的事是充實自己，這個充實將可以讓你更穩固、也讓你的內在更豐富。待充實完自己以後，你會覺得很多事情都做得很得心應手。千萬不要因為覺得時間很緊迫或是希望快點達到目標就貿然的行動，因為這個行動並不會對你或對這件事比較好。在對的時機做對的事，才是你可以事半功倍的準則喔！

選擇「伏」的人，在這個月需要學習怎麼「低頭」。並不是要你當一個只會臣服不懂反抗的人，但是「伏」字想要提醒你，你的心中有太多的是非對錯的標準，這個標準雖然對你而言是對的，但卻未必對你是好的。因為有很多時候，可能因為你的無法臣服或低頭，讓你失去了學習的機會與進步的契機。所以這個月當君遇到任何讓你覺得不平、無法妥協的事情的時候，請警惕自己，適度地低頭，這個低頭表示的不是妥協，而是在這個當下可以让你正在做的事情更順利罷了。未來有一天，當你已經一切都具足時，你自然無需低頭了。



選擇「戒」的人，在這個月要學習觀察自己。別讓心中的不滿以及怨氣，在自己無法控制的時候不小心都發洩出來了。因為「戒」想提醒你的就是，切莫被心中一直壓抑、隱藏著的情緒給控制了。當感受到自己已經生氣或是有點怒意的時候，就要特別注意自己的言行是否已經被這個情緒所動搖。因為很有可能一不小心，你的行為中就藏著這些情緒了，當這種狀況發生時，不但傷人，也將會傷害到你自己。所以仔細且時刻的觀察自己，是君這個月最大的課題。君也會發現，當你越會觀察自己以後，你的力量就越大。

選擇「羗」的人，這個月需要用力的「做」。通往你的目標、夢想的一切已經準備就緒，你的能力、你需要的資源、夥伴都已經一一出現。「羗」想要提醒君，時機到了就不要有遲疑，相信自己，狠狠地做一次吧！你會表現得比你想的更好，只要你不要被自己的懷疑以及沒有自信所影響。走吧，行動吧，你將會發現你一直擔憂的恐懼與害怕都不存在，也不真實。那些年你曾經擔憂的一切，都沒有發生也不會發生。如果是這樣，那現在的你，不好好的為自己的夢想追逐一次，你怎麼對得起自己呢？



讀者分享

主題：愛有分性別？

分享者：出櫃

我是一個女生，但我喜歡的是女生。

愛一個人，不應該是羞恥的事，但因為我的性向，我從小到大都覺得自己很羞恥。還記得在我很小的時候，我以為自己這樣是不正常的，我羞於跟別人說我的性向，也不敢跟我喜歡的女生太過靠近，就怕被當成異類。長大一點，我明明心中很渴望跟女生交往，但礙於世俗的眼光還有社會價值，我勉強自己欺騙自己喜歡女生，疏離那個我很喜歡的「她」。出社會後，遇到的人多了，明白許多人跟我一樣，只是不一定每個人都有勇氣攤在陽光下「出櫃」，所以我決定了，我要擁有那個勇氣，所以我對全世界出櫃了，不再隱藏我的性向。

從那一天開始，我身邊的親人長輩，一個個都出現想要干預我的生活，我不懂的是，這麼多年來你們可以安然無事的接受我、不打擾我的生活，那為什麼我只是出我的櫃，你們要管那麼多，要開始出現在我的生活周遭試圖「導正」、「拯救」我？這邊，我真的要感謝我的爸媽，他們只有我一個女兒，但是他們卻是真心的愛我，只希望我快樂。在我被許多親戚、師長質疑閒話的時候，我的父母毫無保留的支持我，甚至為我去對抗這些紛爭。曾經我受到了委屈，哭著跟父母訴苦時，我疑惑了問我的父親：為什麼他願意支持我？父親的一句話，拉我出來。他說：真正的愛不在於性別性向。

我的父母愛我，不是因為我多乖、多優秀，單純就只是因為他是一個父親，而我是他的女兒。

之所以投這篇稿，並不是想要抒發我人生中所遇到的苦，因為我並不苦。而是因為前陣子身旁的朋友因為性向這件事，承受不了外界的眼光與壓力而選擇離開這個世界。我難過心痛，覺得他傻，是否他的生命中，只要出現一個有如我父母這般單純愛著他的人，他就不會選擇離開這個世界了呢？希望藉由這篇投稿可以讓大家知道，就像我爸說的那樣，愛一個人是不分性別性向的，就只是愛，很單純的愛，與大家不一樣，並不是我們的錯。我們的愛，也並不會因為與大家不一樣而比較廉價，這些心意，都是無比真心與真誠的。

生活隨筆

最純粹的愛，不帶有期待與要求。



書中找找黃金屋！

好書推薦－《愛與性的奇蹟課程》



在看這本書的時候，好幾度覺得作者很了不起。她可以突破自己的心，突破過往以來我們中國人社會的道德閉鎖，也突破一般人往往不能擺脫的外界的眼光，誠摯且用心的表達出他想表達的一切，就為了能多幫助一個人走出困擾的情緒陰霾。

這本書不單只適合在愛情方面有困擾的人看，任何對人生或心靈有疑惑的人都可以看。當然一直以來，人們總是在對愛這塊特別的執著與難捨難離，相信書中可以給許多人解答。關於愛情，到底與我們的原生家庭有多深的牽扯，在愛情中的信念到底哪些是真的哪些又只是我們的制約？相信這本書都可以給我們解答，它不是一本只說愛情的書，除了愛情，它也是一本療癒的書。

療癒處方籤

籤九：用創作來療癒

每個人的內在都有一個小小藝術家，不一定是寫作，有可能是繪畫，也有可能是音樂、舞蹈或是任何創意類的東西，每個人，都一定有一個屬於自己的藝術天分，只看我們有沒有發揮。然而我們每個人都有一個上蒼所賜予的禮物，便是文字和語言，無論我們找到自己的藝術點了沒，在這之前我們都可以先藉由文字和語言來尋覓自己，並且為自己做療癒。創作，是療癒自己的一個旅程。

服用方法：

不要管自己有沒有天分，只要你有這個慾望、想法，想畫畫就馬上去畫，想寫作就馬上去寫，想跳舞就馬上去跳，想作曲作詞就馬上去作，想學習某樣樂器就馬上去學，我們會發現，只要跨出了那一步，只要這個東西攸關於一種「創造」那我們的心理和生活都會開始轉變。假設，我們沒有任何想法，不知道自己想要什麼，那只要知道我們有一個最寶貴的禮物，即是文字和語言，由這些開始去記錄下來我們想寫的東西想說的話，因為在這個過程中，我們就是在創作了，最基本的就是，創作一本屬於我們自己、獨一無二的「自傳」。每個人都是一個藝術家，只是我們願不願意發展自己的藝術才華而已。藉由創作，可以幫助我們走上療癒自己的路途～

連載

「情落」

03

飲啜一口咖啡後，連心昕盯著對面的亞音看，她問：「妳最近怎麼了嗎？看起來不大好。」

亞音頓了一下，隨即露出笑容：「哪有什麼不好？威宏對我很好，兩個孩子又聽話。我很幸福啊。」越說越心虛的亞音別開話題，「倒是日央，聽說他生了兒子？」

連心昕訝異，因自從當年那件事後，亞音不會在她面前主動提起日央。

「對啊，可愛爆了，日央的老公根本妻奴，簡直把他們倆母子捧在手心呵護。」想到乾兒子，連心昕露出微笑。

心昕的話，讓亞音想到丈夫。他曾幾何時呵護過她呢？這個瞬間嫉妒心冒出頭來。

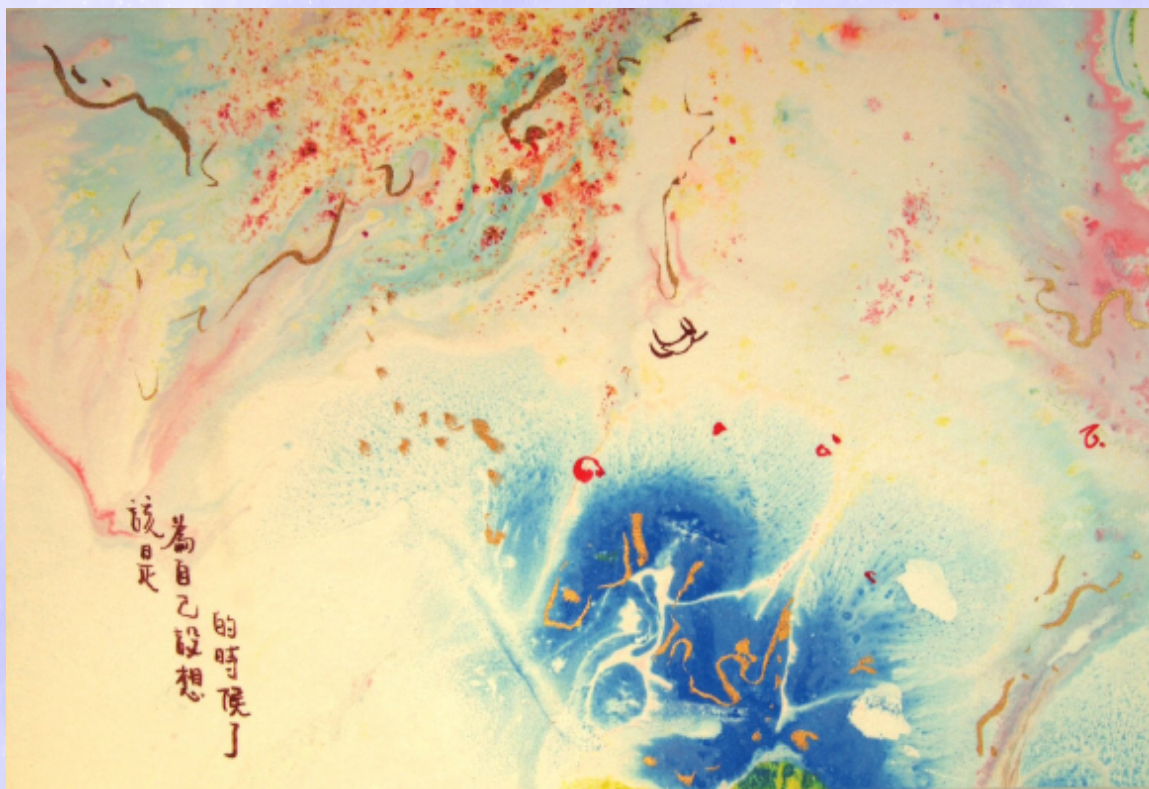
「有時候外表看到的和真實的狀況不一定一樣，誰知日央他們夫妻是不是像表面那樣甜蜜恩愛，我聽說。」話說到一半，對到心昕眼神的亞音把話吞回肚子裡。

兩人沈默了半晌，連心昕才說：「我不知道妳約我出來是要說什麼。如果是要敘舊，我很樂意，但若是想套我的話，或是說一些事非試圖利用我挑撥日央的婚姻，那我以後再也不會見妳了。」

亞音瞪大眼睛，臉上有著羞愧的紅。

連心昕看一眼好友，不解：「我不知道妳怎麼會變成這樣，或是妳本來就這樣？我們三個過去是這麼要好。當年被妳背叛，日央雖然無法祝福你們，但她也從來不曾說過或是做過希望你們會不好的事，更不曾要求我不要再跟妳友好，即使我對妳不諒解。」看著亞音幾乎要哭出來，心昕決定說清楚，「王威宏在外面怎麼樣，每個人都知道，妳幸不幸福卻只有妳知道，但這就是妳要的生活？」

別期待別人怎麼對我們，而是希望自己被怎麼對待，由自己來。



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/pYy3I3s6Q1ty32Vi1>

✓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

讀者出櫃

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～