

明心录

月刊

5月
2016 May
Vol.13

生命的存在，
本身就是祝福

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

彩色背景

B

星星

C

五线谱

D

音符

彩色背景：尝试过去不做的事，可以发现精彩。

选择彩色背景的人，过往的生活是否都是依照着“习惯”来行事呢？如果君是一个非常仰赖习惯的人，那么这个月开始做一些过去不会做的事吧！好比走一条平常不会走的路上下班，或是点一杯以前会多看两眼但都不曾点过的咖啡，又或者去尝试一些以往不会做的休闲活动、去一些过去不会去的地点。

这个月，试试看跳脱自己过往的习惯，君会在这个过程中，发现许多精彩的地方。甚至可能会懊悔自己太晚发现了某些过往自己不曾注意的事物的美好喔！

五线谱：回到初衷。

选择五线谱的人，是否一直都为了自己的目标和梦想努力的打拼呢？做自己想要做的人，做自己喜欢做的事，朝自己想要走的路迈进，这张卡片要跟君说的是，你一直都很努力，可是要记得时时的回过头来看自己的初衷喔。

当目标变得越来越大，梦想的路变得越来越宽时，有可能很多事物就会模糊或是令我们忽略了原本的初心，这时候回来看自己一开始的愿景，事情就会变得简单、单纯的多。君可能在这个月遇到一些让自己疑惑的事件，当这种时候出现时，不要害怕，只要回想当初的那个你就好了！

星星：玩乐也是生活的一部份。

选择星星的人，这个月很适合出门玩乐喔。不管是出国旅游还是出门郊游，都非常的适合君。无论君是平常就非常爱玩的人还是本来就很宅的人，都让自己出去行光合作用吧！

这个月，桃花很不错，但要知道所谓的桃花并不只局限于爱情喔，当好的桃花运来时，工作上会遇见好客户、上司，交际上会遇见志同道合的同伴，当然感情上也更容易遇见适合自己的对象。可是不要忘记了，如果要启动这个桃花运，就要多出去走走、玩玩喔！

音符：一步一脚印，胜过一飞冲天。

选择音符的人，在这个月，可能会出现许多对君有益的机缘，无论是在感情上、事业上亦或是任何方面。当机会出现时，我们理所当然要把握，但是当多个机会出现时，这时候我们就要思考一下哪个是比较扎实的选择了。

虽然有些选择可能可以很快地造成很棒的结果，但是君需要明白，许多时候，一步一脚印踏踏实实的累积，是最稳固又安全的选择。别急着想要做到什么事或是达到什么样的目标，因为牌卡想要跟君说的是：慢慢来，不要急。如果因为操之过急，错过了最优的选择，何尝不是一种遗憾呢？

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。

剑 号 巨 阙

剑

选择剑的人，在这个月任何时后都请比过往更注意自己是否“三思而后行”了。因为这个月如果不多停下来感受、用心判断，很可能对事情做出错误的决定，这时候被错误影响的往往不是他人，而是君自己。

所以无论是听到任何谣言或是遇到他人来跟君传达什么，都先停下来好好的思考这些事情的真实性以及用自己的心去判断，这是真的吗？如果是真的，那么要怎么做？如果决定了做法，就多想一下这是最好的做法吗？很多时候，我们只要多想一下，那一步不要跨得那么快，很多错误都是可以避免的。

选择号的人，在这个月可能会遇到一些让君很害怕失去的状况。好比怕自己拥有的什么被夺走，或是怕自己会不会突然失去谁。不管是物质还是人，当这个月出现这种不安全感的时候，请君给自己十分钟的时间，做静心的动作。

有可能，君会因为这种庞大的不安，或是极度想要捍卫保护什么东西的感受，进而充满危机意识，满脑子想着要怎么反抗。但无论君最后想要做的选择是什么，都请先让自己抛下“因恐惧而起的作为”，体验自己真实的心情。

号

巨

这个月是冲刺的好时机，无论是在什么方面或是在任何事物上，都请选到巨字的君好好的坚持，尽全力把那些自己一直在做的事，或是计划中要做的事做到最完善。因为如果说君过去的状态是蓄势待发，那么现在的君就是发射的时候到了。

无论如何，请让自己坚持，不要在这个时刻放弃。因为美好的果实就在离君一步之遥的地方。除此之外，要注意的就是自己的生活作息是否让身体负荷得了，不要忽略了自己的身、心。

选择阙的朋友，这个月请给自己一些自由，放下那些内在绑缚住自己的枷锁吧。君是否在心中压抑了太多的东西，无论这些东西是情绪、记忆、人、事或物。阙字想要跟君说的是：你封闭自己的心已经封闭的太久了。

有可能你常在自己一个人的时候因为某些事觉得羞愧、自卑或是恐惧、愤怒，这些情绪来自于过往发生过的某些事件。然而即便在人前如何自在，夜深人静时，我们都还是逃避不了心的呼喊。给自己一个机会，放手那些折磨自己的锁链吧！

阙

我有三个孩子，是个离婚的单亲妈妈。

从小到大，我的父母总是对我关爱过多，所以他们帮我决定了许多事情：读什么课系、学校，和什么样的人交朋友，与什么样的人交往、结婚。我全部都是照着爸妈的心愿走的，幸运的事情是，我不曾让爸妈失望，可不幸是，我是一个没有自我的人。

记忆里，我第一次对爸妈有反抗之心，是我交了第一个男朋友之后。当时爸妈并不喜欢我的男友，原因只是因为他是单亲家庭长大的，当年的我很生气，也觉得很不公平，我不能体谅高知识分子的父母怎么会有如此迂腐的想法，又凭什么以这个原因否决一个人？当时我气到想与他们反抗，并与男友私奔，但在最后一刻，我害怕了、迟疑了。最后，我还是选择了爸妈，舍弃那我很爱的人。

一年过后，我结婚了，对象当然是爸妈喜欢的、他们选的得意女婿。在那场十年的婚姻中，我过得很痛苦，一点都不快乐。我的前夫很像我的爸爸，掌控欲非常的强，常常是他说的对、他说的就是要去做。所以老大出生以后，他强制我离开喜爱的工作，专心在家带孩子，我妥协了。他希望我出得厅堂进得厨房，所以为了迎合他，婚前不曾进过厨房的我上了烹饪课，成了一个可以烧出满汉全席的妻子。我的家富丽堂皇，但是没有一间房间是我喜欢的设计，没有摆设是我喜欢的，甚至餐桌上的菜色，也从来没有出现过我爱吃的。因为就是这么刚好，我所喜欢的一切，和我前夫喜欢的全不一样。而他，只接受他喜欢的。

这一切在我的人生中其实也没有什么不可以忍的，因为就只是继续在一个跟原本的家庭很像的家庭生活而已。更何况，到后来我还有我最爱的三个宝贝，孩子是我生活中让我快乐的唯一源头。可是，压倒骆驼的最后一根稻草出现了：外遇。是的，我的前夫外遇了。我可以忍受一切的高压控制，但唯独外遇，是我绝对不能允许的。就好像我的爸妈，即便他们在如何的想要控制我，但我爸这辈子就只有我妈一个，他们很相爱，他们也很爱我。

在前夫外遇以后，我曾歇斯底里地跟他争吵过，有一次，他这么回答我：“妳凭什么管我外遇？妳爱我吗？不爱吧，那妳有什么资格吵！”

那是一段恶劣至极的话，但却让我当场愣住了。因为我发现，我爱他吗？对，我不曾爱过他。有那么一段时期，我好迷茫，因为我不懂我人生到底是在为谁而活。结婚以前为了爸妈活，结婚以后为了丈夫活，生了孩子以后为了孩子活……过去的我，生活的意义仿佛就是这些。所以第一次，我不顾众人的反对，勇敢地拒绝爸妈的“意见”，我离婚了。刚离婚的那段时间，真的好像恶梦一般，我觉得自己的人生好失败，很丢脸也很羞愧。看到别的家庭幸福的画面时，甚至会有自卑感。因为脱离社会太久，即便找到了一个不错的工作，我也觉得好害怕，怕自己随时会被裁掉。我真的曾经好想要死，孩子也不在我的身边，我像是活着没有意义一样。也曾经质疑：离婚，真的是对的吗？

相信每个曾想过要离婚的人都有过这种疑惑吧，不清楚别人的答案是什么，但现在离婚了五年的我，真心的觉得：离婚，是对的。虽然这条路真的好辛苦，也让我的心好痛。但是走过来后，我觉得幸福，因为争取到了孩子，每天可以看到我心爱的孩子，觉得幸福；虽然现在的房子是租的，但是房子的设计、色调，都是我喜欢的，我觉得幸福。不用担心做了什么老公是否又会不满，我觉得很轻松。原来三餐也可以简单一点，不用每天都像满汉全席一样才可以，我觉得轻松。即便工作很辛苦，还要照顾孩子常让我像陀螺一样，但做着自己喜欢的工作，并从中得到成就感，我觉得快乐。

如果离婚算是为自己而活，我真的发现了，原来为自己而活，是这么的快乐。如果可以，真的有时光机可以让我回到过去找到自己，我真的很想要对那曾经生活在象牙塔里的自己说：“对不起，我没有好好为妳活过一次。”现在的我，很认真的为自己着想，因为我想要给我的孩子们做好榜样，让他们也可以为自己活着！

☆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。~(￣▽￣)~

投稿邮箱：mingshinlu.li@gmail.com

生活随笔



幸福有时总会昙花一现，
所以才要珍惜生命每一刻的珍贵。

连载

梦前世，前世梦

7

司徒栩被儿子突如其来的举动吓到，担心之下，便与妻子连夜赶到儿子的住处。

那一夜，他们亲子三人抱在一起哭泣。把彼此一直放在心中的东西都发泄了出来。

司徒卫跟父母坦承了一切，坦承他早就知道自己的身世，并且坦白了一直以来对爸妈总有的疏离感，是因为怕爸妈有一天会不要自己，所以他竭尽所能地想要当个好孩子，不让爸妈失望。

而司徒夫妇则因为儿子这番话哭得不能自己，他们很努力的让司徒卫知道：爸妈爱他，不管发生什么事，他永远是他们的宝贝儿子。

「你声音听起来很有精神，不会心痛了？」电话那端是司徒卫的好友。

司徒卫顿了一下才道：「嗯，这几天都不会痛了。」

这才想起，似乎真的自从那天和爸妈聊过以后，就不曾再有心痛的感觉了。

「看来阿滚还是有一点用的嘛。」电话那头开玩笑的说着。

「嗯.....我其实也不是很确定到底是什么原因所以心痛好了。」是中皇医师的药，还是真如那个『阿滚』所说，是因为面对了心中的伤口的关系。

「什么原因都不重要，总之结果是好的就好啦！」

司徒卫沉思了一会，才说：「总之，阿倪，麻烦你帮我跟『阿滚』说声谢谢吧。不管怎么样，我都要感谢他鼓励我跟父母好好谈谈。过去，我一直以为我的出生就是一个失败的出生，但现在，我很感谢我的出生，感谢我降临在这个世界上。」

另一头静默三秒后才道：「阿卫，失败并不存在于任何人的的人生上，只有事物有可能失败，生命，是不会失败的。生命的存在，本身就是祝福。」



生命的存在，
本身就是祝福。

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

读者勇敢

撰稿人我自己

阅读明心录月刊的所有读者

撰文者：慕梓礼 @欢迎大家转载，若转载烦请注明出处～