

明心錄

月刊

4 月
2017 April
Vol.24

每個人都該學會

為自己的人生負責

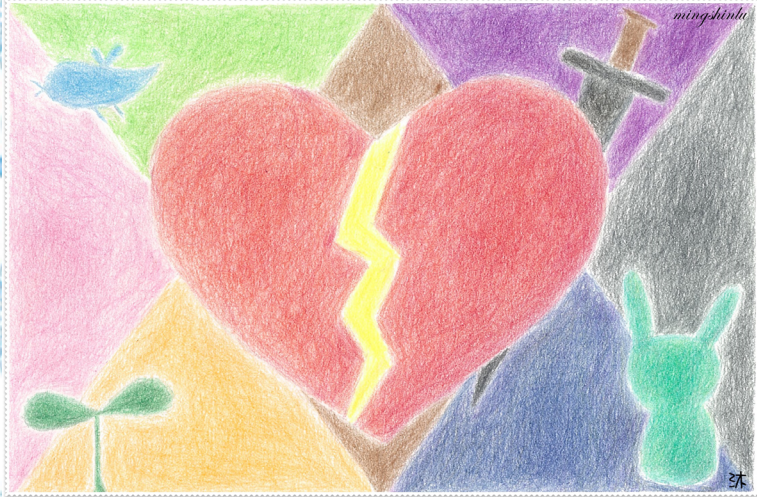
拿回自己人生的主導權，
也是對自己負責的一種。

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 藍色小鳥

B 黑色寶劍

C 淺綠兔子

D 綠色小芽

藍色小鳥：留意自己的內心是否失去了方向、茫然無所從。

選擇「藍色小鳥」的人，在這個月可能要避免自己常會有一種「瞎忙」、「無所適從」的狀況。請君問問自己，是否還記得自己最初的初心？是否知道自己所做的事情到底是為了什麼？如果已經忘了初心，也已經不明白自己正在做的事情到底是為了什麼，那可能只會導致君像無頭蒼蠅一樣的生活著。覺得自己很忙但卻說不出自己在忙什麼；覺得內心慌慌或是空空洞洞的，卻又搞不清楚少了什麼。其實這一切都只是君太久沒有跟自己對話、已經漸漸遺失自己的初心的關係，找回那個初心，君將會發現生活變得踏實很多。

淺綠兔子：你想的、做的都很好很對，請繼續保持自己的位置與角色。

選擇「淺綠兔子」的人，需要知道即便你沒做什麼，但對很多人而言，你就是一個在當事人生命中非常重要，並且給予人很大力量的角色。在很多事情上你想的是對的，所以不要懷疑自己，也不要自責自己什麼都幫助都無法給予他人，因為你的存在已經是最大的力量。若是眼前的事或眼前的人讓君有一種很想為對方做些什麼的衝動，也請記得學習「放手」，因為我們並無法為任何人的的人生負責，即便是出於心疼地想要幫忙，但現在也並非君可以插手的時機，學習靜靜的陪伴吧在這個月份！

黑色寶劍：如果藏不住、不想藏，那不如就大方地展現自己！

選擇「黑色寶劍」的人，過去總是在不知不覺中想要隱藏自己，不讓自己被發現，可是君會發現，無論君如何隱藏自己，總還是會有人注意到君，然而更重要的是，君也不是一個甘願被漠視的人。與其如此的與心相違背，那倒不如就好好地展現自己，把自己最好的一面展現出來吧！如果君過往總是擅長躲起來、試圖不被注意，有很大的原因是因為自己的內在害怕被眾人審視，以及害怕被否定的關係，找出自己到底在怕什麼、有過什麼樣的經歷，那麼這些恐懼和擔憂將不會再困擾著君，而君也能開始活出自己的本色。

綠色小芽：希望不曾熄滅，只要你的火不滅。

選擇「綠色小芽」的人，牌卡想要跟你說，過去一路走來辛苦了，也許遭遇的許多人生狀況為君帶來了很多的難過與傷痛，但是這所有的難過都會成為滋長你人生的重要養分。別專注在那些痛苦與傷痕，也看看自己的周圍，君會發現原來自己也是一個被眷顧、愛護的孩子。如果現在的你還是覺得自己的人生中有許多狀況都是無解的局，那麼只是君還沒有發現那些可以過關的路途而已。從痛苦的經歷中走出來吧，因為陽光就在出口不遠處。只要君的心中不放棄自己以及那會變得更好的信仰，那麼希望就離你很近，只等你去發現！

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。

有 虞 陶 唐



選擇「有」的人，在這個月請注意自己的情緒，當心中出現情緒的時候，要更謹慎地觀察自己是否被情緒影響、控制了。要避免因為過多的情緒而讓自己說出不該說的話、做出不該做的事的可能。這是一個很容易被情緒蒙蔽理智的月份，稍一不小心，很多事情可能就因為君的情緒而變得很糟糕；同樣的，很多的關係，也有可能因為這個狀況而破壞了。不要一直注意外界的人事物，好好的注意自己的內心吧，因為當情緒過多地湧出的時候，並不是我們中了邪，而是某些藏在內心深處的東西找到共鳴點而蠢蠢欲動了。

選擇「虞」的人，在這個月請學習信任，因為「虞」字想要跟君說多疑與猜忌已經過多的佔據了君的生活中，很多事情其實很簡單，很多相處也不如君所想的那麼有目的。多多相信外界，可以讓君的心情比較放鬆，因為許多的猜疑跟多心不但已經讓君生活的過於緊繃，也間接的影響君錯過許多不錯的人與機會。世界沒有那麼可怕，我們也沒有那麼脆弱、那麼容易的被攻擊與陷害。只要保持心的正向、時時的修身修心，我們是很安全的。我們需要知道，當我們越懷疑世界，那我們就離自己越來越遠喔！



選擇「陶」的人，請問問自己是否過於剛愎自用，對於身邊的人所說的話總是無法聽進自己的內心裡面。「陶」字想要提醒君，信任自己與堅持自己所相信的東西雖然是好事，但是當這種信任太過的時候我們就會很難再進步，因為我們將無法聽進從外界來的那些對我們有益的事物。有時候放下自己的一些東西以後，我們才能裝更多的東西。在這個月中，讓自己學習放下那些過於自主與自我的想法，將會有更多不一樣的收穫與發展出現在眼前，請把出現在眼前的人都當作自己的一個老師，用心的去思考那些別人所說的話。

選擇「唐」的人，這個月是練習自律的好時機。君的目標、理想都正在朝好的結果邁進，唯一要注意的就是在這整個過程中，君是否拿出了毅力與堅持，學習自律並且照著心中所規劃的進度一步步去完成自己所訂下的目標，那麼對於事情的發展將會更有助益。因此選到「唐」字的人，也需要去省思自己是否過於的安逸或懶散了。適當的逼自己去行動，也是可以得到很好的收益的方法喔，別再陷入怠惰的生活裡了，把目標寫出來，用自律的規劃去完成它，這樣非但可以帶我們走出以往的模式中，也可以讓我們看到更好的新生活喔。



讀者分享

主題：我學習了放手

分享者：放下

我是一個總是為了身邊的人放太多的關心的人，就像把每個人都扛在自己的肩膀上一樣，這讓我過去將近四十年的生活都一直活得很辛苦，但我猜想我可能很有控制欲吧，對於這樣的生活與模式我「甘之如飴」，直到某件影響我生命的大事發生……這件事情影響了我很多，最多的就是我對人的「甘之如飴」。我發現我的生活陷入了怨恨裡，因為我總想著的是：我這麼全心全意的對誰誰誰，誰誰誰怎麼可以這麼對我？

因為每天都被這種想法困住，也讓我真的很怨恨，太痛苦之下我才因緣際會的找到了明心錄的文章，在多次與老師的互動與對談中，老師提醒過我很多次我把太多不屬於我的責任扛在自己的身上了，一直以來因為老師講話都算溫和的，所以我並沒有想得太多，直到有一次，可能我太番癲了吧？老師對我講了很嚴肅的話，他說：你的付出大多是出於想控制或干預別人的生活，說真的，別人的生活干你屁事？你能為那些你負責的人的人生負責嗎？先學會為自己負責很難嗎？

雖然這些話很重，但卻醍醐灌頂的打醒了我。是啊，我一直在怨恨覺得別人不應該這麼對我，但是我對待別人的方式不也是以我自己認為好的方式去強加諸在別人身上的嗎？就算這個人是我的至親好友，我也無法為他們負責，更重要的是，我似乎藉由過度的照顧、關心別人這件事，來逃避對自己的人生負責。因為相較於自己的人生，我更關心別人的生活。但坦白說確實沒錯，別人的生活到底干我屁事？

察覺到這一點以後，我漸漸學習不要那麼常態性的干預或插手別人的生活，不管這個人是誰。在這個過程中，我發現自己對於他人常常會有一種對方「應該要怎麼樣」的思維。第一次發現自己這個想法的時候我很驚訝，因為我自認、也自以為自己是一個很明理、不覺得別人一定要照著我的想法做的人，但沒有想到在我的思緒中，那種貨真價實的「控制感」有這麼的強烈。別人是真的沒有那種「應該」須要照著我所認知的去處事啊。

其實看過很多讀者的故事，我也常常覺得自己的煩惱到底算什麼啊？可是因為這些事情真的讓我太過於有情緒、難過，甚至感受到被背叛的感覺，所以才促使我提筆寫信給老師。我很感謝老師在這個過程中沒有因為我的煩惱跟別人比起根本是小巫見大巫般的杞人憂天而漠視我的問題，老師跟我說過，人生沒有比較級，或許我的問題跟很多人比起來不是什麼大事，但是這些問題確實影響我的生活，這些「情緒」就是攸關於我的實相。

在這些面對情緒的過程，面對放手對他人的管轄這件事上，我才發現，原來我一直都不擅長於照顧自己、為自己負責，甚至我開始覺得對自己負責原來比去對他人負責難得許多，難怪我總是把焦點和重心放在外面的人事物上，因為我不敢面對和承擔很多自我該要做到的事……現在我在學習這些。也謝謝明心錄、謝謝慕梓禮老師讓我看到這些，因為過程雖然辛苦，但是我的心鬆了，放下了很多不屬於我的執著。再次想對明心錄與老師說：謝謝！

生活隨筆

生命中的美一直都存在，
只是我們有沒有用心去留意。



連載

「我為了誰而活？」

07

「呼～天啊，好累！」呈現一個大字型，雪飛累癱的躺在自己的大床上。

這是她的新的租屋處，她的小天地，她有一種不可思議的感覺在蔓延。

她竟然脫離了父母的懷抱與掌控，到了異國求學、畢業甚至工作，並且在這短短幾年的時間中，她還經歷了兩次搬家耶～多神奇！

在這過程中，她才發現原來過去的她雖然活在父母的控制下而失去了自我，但是實際上她也是一個對自己很不負責的人，因為若不是到了異鄉、離開了父母，她根本不會發現原來一直以來父母雖然強硬，但卻把她照顧得很好，好到她根本不用學習「為自己負責」這件事。

有點無奈的笑，雪飛自言自語著：「原來當乖女兒，也是一件對自己很不負責的事情呢。」想起父母，雪飛有點惆悵。

人在異鄉的時候，總是會特別的想親人，即便這個親人在你與他相處的時候是感到多麼的有壓力，你仍是會控制不了的想念，這就是血親吧。

突然間，雪飛有一股衝動，她拿起了手機播了那熟悉卻在這幾年已經感到陌生的電話號碼。響鈴了好幾聲，終於有人接起。

「喂？」

是媽媽的聲音！

久未聽到媽媽的聲音的，雪飛的淚水很快地滑落。

雖然哽噎，但害怕電話的另一頭會掛斷，雪飛快速地说：「媽……是我。」

時間停頓很久，這讓雪飛的心情七上八下，擔心媽媽會不會再也不理她、不要她了？

「女兒，有時間就回來看看爸爸媽媽吧。」晌久，媽媽的聲音才從電話裡傳出來。

這個瞬間，倆母女都哭了，因為這多年以來的第一通電話。

拿回自己人生的主導權，也是對自己負責的一種。



書中找找黃金屋！

好書推薦-《開除自己的總經理》

開除自己的總經理

王文華

我對開除自己，也從小學，這是我與開除自己的故事



王文華是我很喜歡的一位作者，因為總是能在他的演講或是書中獲得很多東西，而這些東西都是他利用自己的經驗、歷程所累積出來的人生智慧。

《開除自己的總經理》是一本關於他的真實經歷與心境歷程轉變的書。一開始很寫實的，他跟大部分的人都一樣，追求著自己以為是「成功」的東西，走在那條光鮮亮麗的道路上，但是在這條路中，他逐漸思考自己是誰，所追求的到底又是什麼？然後知道的時候呢？又能怎麼樣？和大部分的人總會被現實的狀況限制住不同，他最後做了很需要勇氣的決定，「開除自己」。

在找到自己想要什麼這件事上往往總是比「決定自己」去成為什麼樣的自己還要容易很多，因為改變需要巨大的勇氣，可是這本書裡，埋藏著這個勇氣背後的來源～推薦這本書給想要改變但是卻害怕跨出第一步的人！

療癒處方籤

籤三：不被情緒控制，數顏色

在我們尚未學習與自己相處並且觀察自己的時候，我們非常容易有一個狀況，就是在情緒來臨的時候會被情緒給控制，當這種狀況出現時，我們時常會說出、做出傷害別人甚至自己的事。學會控制情緒或是不被情緒干擾是需要時間的，但是我們卻可以從很簡單、基本的地方做起，讓自己避免在情緒籠罩的第一時間被情緒給挾持，那就是「數顏色」！

服用方法：

當發現自己正在情緒中的時候，我們很難用理智跟自己說不生氣以後就能不生氣或是沒有情緒，但是當這種情緒浪潮出現時，我們可以馬上看看身邊的所有事物，開始去數自己看到了哪些顏色。

這個方法還滿屌的，剛開始的時候也許會覺得這有用嗎？但當自己在做的時候，君會發現顏色也滿難數的，因為明明身旁的世界就多采多姿，可是自己能數出來的顏色怎麼就那幾個？！同一個顏色，卻有許多不同的展現，就好像綠色有很多種綠色，藍色有天空藍和深海藍一樣。很快的，我們會因為這個動作而把焦點放在到底要怎麼去定義這個顏色身上喔！

如果你是一個很容易被情緒籠罩的人，那麼可以試試看下次發現自己正在情緒中的時候馬上數數身邊的顏色，這種時候我們就可以很快地從情緒中抽離了，只要抽離，那麼自然也會減少非常多被情緒控制的狀況喔～

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/pYy3l3s6Qlty32Vi1>

✓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

✓五月活動 - 「Orgonite製作工作坊」

*時間：2017/05/06（六） 13:00~17:00

*地點：熠綻～台北市中山區長安西路40巷6弄2號2樓(捷運台北車站R2出口步行一分鐘，介於捷運台北車站與捷運中山站間)

*費用：NT\$ 3000（含材料費，每個人會有2~4個成品）

*人數：七人

*報名網址：<https://goo.gl/forms/bRhhKrfmzuRqyKzh2>

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>

特別感謝

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

柑鏡橘攝。Tangerine～<https://www.facebook.com/PhotoTangerine>

仨助理

朗達

讀者放下

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～