

明心录 月刊

4月
2017 April
Vol.24

每个人都该学会
为自己的人生负责

拿回自己人生的主导权，
也是对自己负责的一种。

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 蓝色小鸟

B 黑色宝剑

C 浅绿兔子

D 绿色小芽

蓝色小鸟：留意自己的内心是否失去了方向、茫然无所从。

选择“蓝色小鸟”的人，在这个月可能要避免自己常会有一种“瞎忙”、“无所适从”的状况。请君问问自己，是否还记得自己最初的初心？是否知道自己所做的事情到底是为了什么？如果已经忘了初心，也已经不明白自己正在做的事情到底是为了什么，那可能只会导致君像无头苍蝇一样的生活着。觉得自己很忙但却说不出自己在忙什么；觉得内心慌慌或是空空洞洞的，却又搞不清楚少了什么。其实这一切都只是君太久没有跟自己对话、已经渐渐遗失自己的初心的关系，找回那个初心，君将会发现生活变得踏实很多。

浅绿兔子：你想的、做的都很好很对，请继续保持自己的位置与角色。

选择“浅绿兔子”的人，需要知道即便你没做什么，但对很多人而言，你就是一个在当事人生命中非常重要，并且给予人很大力量的角色。在很多事情上你想的是对的，所以不要怀疑自己，也不要自责自己什么都帮助都无法给予他人，因为你的存在已经是最大的力量。若是眼前的事或眼前的人让君有一种很想为对方做些什么的冲动，也请记得学习“放手”，因为我们并无法为任何人的生负责，即便是出于心疼地想要帮忙，但现在也并非君可以插手的时机，学习静静的陪伴吧在这个月份！

黑色宝剑：如果藏不住、不想藏，那不如就大方地展现自己！

选择“黑色宝剑”的人过去总是在不知不觉中想要隐藏自己，不让自己被发现，可是君会发现，无论君如何隐藏自己，总还是会有人注意到君，然而更重要的是，君也不是一个甘愿被漠视的人。与其如此的与心相违背，那倒不如就好好地展现自己，把自己最好的一面展现出来吧！如果君过往总是擅长躲起来、试图不被注意，有很大的原因是因为自己的内在害怕被众人审视，以及害怕被否定的关系，找出自己到底在怕什么、有过什么样的经历，那么这些恐惧和担忧将不会再困扰着君，而君也能开始活出自己的本色。

绿色小芽：希望不曾熄灭，只要你的心火不灭。

选择“绿色小芽”的人，牌卡想要跟你说，过去一路走来辛苦了，也许遭遇的许多人生状况为君带来了很多的难过与伤痛，但是这所有的难过都会成为滋养你人生的重要养分。别专注在那些痛苦与伤痕，也看看自己的周围，君会发现原来自己也是一个被眷顾、爱护的孩子。如果现在的你还是觉得自己的人生中有许多状况都是无解的局，那么只是君还没有发现那些可以过关的路途而已。从痛苦的经历中走出来吧，因为阳光就在出口不远处。只要君的心中不放弃自己以及那会变得更好的信仰，那么希望就离你很近，只等你去发现！

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。

有 虞 陶 唐



选择“有”的人，在这个月请注意自己的情绪，当心中出现情绪的时候，要更谨慎地观察自己是否被情绪影响、控制了。要避免因为过多的情绪而让自己说不该说的话、做出不该做的事的可能。这是一个很容易被情绪蒙蔽理智的月份，稍一不小心，很多事情可能就因为君的情绪而变得很糟糕；同样的，很多的关系，也有可能因为这个状况而破坏了。不要一直注意外界的人事物，好好的注意自己的内心吧，因为当情绪过多地涌出的时候，并不是我们中了邪，而是某些藏在内心深处的东西找到共鸣点而蠢蠢欲动了。

选择“虞”的人，在这个月请学习信任，因为虞字想要跟君说多疑与猜忌已经过多的占据了君的生活中，很多事情其实很简单，很多相处也不如君所想的那么有目的。多多相信外界，可以让君的心情比较放松，因为许多的猜疑跟多心不但已经让君生活的过于紧绷，也间接的影响君错过许多不错的人与机会。世界没有那么可怕，我们也没有那么脆弱、那么容易的被攻击与陷害。只要保持心的正向、时时的修身修心，我们是很安全的。我们需要知道，当我们越怀疑世界，那我们就离自己越来越远喔！



选择“陶”的人，请问问自己是否过于刚愎自用，对于身边的人所说的话总是无法听进自己的内心里面。“陶”字想要提醒君，信任自己与坚持自己所相信的东西虽然是好事，但是当这种信任太过的时候我们就会很难再进步，因为我们将无法听进从外界来的那些对我们有益的事物。有时候放下自己的一些东西以后，我们才能装更多的东西。在这个月中，让自己学习放下那些过于自主与自我的想法，将会有更多不一样的收获与发展出现在眼前，请把出现在眼前的人都当作自己的一个老师，用心的去思考那些别人所说的话。

选择“唐”的人，这个月是练习自律的好时机。君的目标、理想都正在朝好的结果迈进，唯一要注意的就是在这整个过程中，君是否拿出了毅力与坚持，学习自律并且照着心中所规划的进度一步步去完成自己所订下的目标，那么对于事情的发展将会更有助益。因此选到“唐”字的人，也需要去省思自己是否过于的安逸或懒散了。适当的逼自己去行动，也是可以得到很好的收益的方法喔，别再陷入怠惰的生活里了，把目标写出来，用自律的规划去完成它，这样非但可以带我们走出以往的模式中，也可以让我们看到更好的新生活喔。



读者分享

主题：我学习了放手

分享者：放下

我是一个总是为了身边的人放太多的关心的人，就像把每个人都扛在自己的肩膀上一样，这让我过去将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，对于这样的生活与模式我“甘之如饴”，直到某件影响我生命的大事发生……这件事情影响了我很多，最多的就是我对人的“甘之如饴”。我发现我的生活陷入了怨恨里，因为我总想着的是：我这么全心全意的对谁谁谁，谁谁谁怎么可以这么对我？

因为每天都被这种想法困住，也让我真的很怨恨，太痛苦之下我才因缘际会的找到了明心录的文章，在多次与老师的互动与对谈中，老师提醒过我很多次我把太多不属于我的责任扛在自己的身上了，一直以来因为老师讲话都算温和的，所以我并没有想得太多，直到有一次，可能我太番癫了吧？老师对我讲了很严肃的话，他说：你的付出大多是出于想控制或干预别人的生活，说真的，别人的生活干你屁事？你能对那些你负责的人的人生负责吗？先学会为自己负责很难吗？

虽然这些话很重，但却醍醐灌顶的打醒了我。是啊，我一直在怨恨觉得别人不应该这么对我，但是我对待别人的方式不也是以我自己认为好的方式去强加诸在别人身上的吗？就算这个人是我的至亲好友，我也无法为他们负责，更重要的是，我似乎借由过度的照顾、关心别人这件事，来逃避对自己的人生负责。因为相较于自己的人生，我更关心别人的人生。但坦白说确实没错，别人的人生到底干我屁事？

察觉到这一点以后，我渐渐学习不要那么常态性的干预或插手别人的人生，不管这个人是谁。在这个过程中，我发现自己对于他人常常会有一种对方“应该要怎么样”的思维。第一次发现自己这个想法的时候我很惊讶，因为我自认、也自以为自己是一个很明理、不觉得别人一定要照着我的想法做的人，但没有想到在我的思绪中，那种货真价实的“控制感”有这么的强烈。别人是真的没有那种“应该”须要照着我所认知的去处事啊。

其实看过很多读者的故事，我也常常觉自己的烦恼到底算什么啊？可是因为这些事情真的让我太过于有情绪、难过，甚至感受到被背叛的感觉，所以才促使我提笔写信给老师。我很感谢老师在这个过程中没有因为我的烦恼跟别人比起根本是小巫见大巫般的杞人忧天而漠视我的问题，老师跟我说过，人生没有比较级，或许我的问题跟很多人比起来不是什么大事，但是这些问题确实影响我的生活，这些“情绪”就是攸关于我的实相。

在这些面对情绪的过程，面对放手对他人的管辖这件事上，我才发现，原来我一直都不擅长于照顾自己、为自己负责，甚至我开始觉得对自己负责原来比去对他人负责难得许多，难怪我总是把焦点和重心放在外面的人事物上，因为我不敢面对和承担很多自我该要做到的事……现在我在学习这些。也谢谢明心录、谢谢慕梓礼老师让我看到这些，因为过程虽然辛苦，但是我的心松了，放下了很多不属于我的执着。再次想对明心录与老师说：谢谢！

生活随笔

生命中的美一直都存在，
只是我们有没有用心去留意。



连载

「我为了谁而活？」

07

“呼～天啊，好累！”呈现一个大字型，雪飞累瘫的躺在自己的大床上。

这是她的新的租屋处，她的小天地，她有一种不可思议的感觉在蔓延。

她竟然脱离了父母的怀抱与掌控，到了异国求学、毕业甚至工作，并且在这短短几年的时间中，她还经历了两次搬家耶～多神奇！

在这过程中，她才发现原来过去的她虽然活在父母的控制下而失去了自我，但是实际上她也是一个对自己很不负责的人，因为若不是到了异乡、离开了父母，她根本不会发现原来一直以来父母虽然强硬，但却把她照顾得很好，好到她根本不用学习“为自己负责”这件事。

有点无奈的笑，雪飞自言自语着：“原来当乖女儿，也是一件对自己很不负责的事情呢。”想起父母，雪飞有点惆怅。

人在异乡的时候，总是会特别的想亲人，即便这个亲人在你与他相处的时候是感到多么的有压力，你仍是会控制不了的想念，这就是血亲吧。

突然间，雪飞有一股冲动，她拿起了手机播了那熟悉却在这几年已经感到陌生的电话号码。响铃了好几声，终于有人接起。

“喂？”

是妈妈的声音！

久未听到妈妈的声音的，雪飞的泪水很快地滑落。

虽然哽咽，但害怕电话的另一头会挂断，雪飞快速地说：“妈……是我。”

时间停顿很久，这让雪飞的心情七上八下，担心妈妈会不会再也不理她、不要她了？

“女儿，有时间就回来看看爸爸妈妈吧。”晌久，妈妈的声音才从电话里传出来。

这个瞬间，俩母女都哭了，因为这多年以来的第一通电话。

拿回自己人生的主导权，也是对自己负责的一种。



书中找找黄金屋！

好书推荐

《开除自己的总经理》

王文华是我很喜欢的一位作者，因为总是能在他的演讲或是书中获得很多东西，而这些东西都是他利用自己的经验、历程所累积出来的人生智慧。

《开除自己的总经理》是一本关于他的真实经历与心境历程转变的书。一开始很写实的，他跟大部分的人都一样，追求着自己以为是“成功”的东西，走在那条光鲜亮丽的道路上，但是在这条路中，他逐渐思考自己是谁，所追求的又到底是什么？然后知道的时候呢？又能怎么样？和大部分的人总会被现实的状况限制住不同，他最后做了很需要勇气的决定，“开除自己”。

在找到自己想要什么这件事上往往总是比“决定自己”去成为什么样的自己还要容易很多，因为改变需要巨大的勇气，可是这本书里，埋藏着这个勇气背后的来源～推荐这本书给想要改变但是却害怕跨出第一步的人！

开除自己的
總經理

王文華



疗愈处方签

签三：不被情绪控制，数颜色

在我们尚未学习与自己相处并且观察自己的时候，我们非常容易有一个状况，就是在情绪来临的时候会被情绪给控制，当这种状况出现时，我们时常会说出、做出伤害别人甚至自己的事。学会控制情绪或是不被情绪干扰是需要时间的，但是我们却可以从很简单、基本的地方做起，让自己避免在情绪笼罩的第一时间被情绪给挟持，那就是“数颜色”！

服用方法：

当发现自己正在情绪中的时候，我们很难用理智跟自己说不生气以后就能不生气或是没有情绪，但是当这种情绪浪潮出现时，我们可以马上看看身边的所有事物，开始去数自己看到了哪些颜色。

这个方法还满屌的，刚开始的时候也许会觉得这有用吗？但当自己在做的时候，你会发现颜色也满难数的，因为明明身旁的世界就多采多姿，可是自己能数出来的颜色怎么就那几个？！同一个颜色，却有许多不同的展现，就好像绿色有很多种绿色，蓝色有天空蓝和深海蓝一样。很快的，我们会因为这个动作而把焦点放在到底要怎么去定义这个颜色身上喔！

如果你是一个很容易被情绪笼罩的人，那么可以试试看下次发现自己正在情绪中的时候马上数数身边的颜色，这种时候我们就可以很快地从情绪中抽离了，只要抽离，那么自然也会减少非常多被情绪控制的状况喔～

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/pYy3I3s6Qlty32Vi1>

✓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

✓五月活动 - “Orgonite制作工作坊”

* 时间：2017/05/06（二） 13:00~17:00

* 地点：熠绽～台北市中山区长安西路40巷6弄2号2楼(捷运台北车站R2出口步行一分钟，介于捷运台北车站与捷运中山站间)

* 费用：NT\$ 3000 (含材料费，每个人会有2~4个成品)

* 人数：七人

* 报名网址：<https://goo.gl/forms/bRhhKrfrmzuRqyKzh2>

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

读者放下

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～