

明心录

月刊

3月
2016 March
Vol.11

爱，超越上天的恩赐

爱，
是人们给予自己、
超越上天恩赐的能力。

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	B	C	D
月	闪	海	海
亮	闪	豚	浪
	星		
	光		

月亮：练习接受与包容

选择月亮的人，在这个月会遇到很多机会练习包容与接受。顺着这个方向去应对生活发生的事件，若是遇到困扰的问题，都可以利用接受与包容的练习把难题迎刃而解。仔细地留意自己，若是当那种想要拒绝或是对抗的念头出现的时候，就试着这么去做。

接受除了指生活中遇到的事件与情绪，也有接受别人好意的那面。当有人想要为君付出的时候，与其君想着这些付出太过贵重或是不习惯接受别人的善待之时，就试着接受吧，因为你值得，所以这些状况才会出现。

海豚：情绪的浪潮波涛汹涌

选择海豚的人，在这个月之中情绪总会不时地窜出，让君的内在有一种载浮载沉的感觉，很有可能过往所有不好的记忆和压抑的情绪都在这个月不时的浮现，使君莫名的难过，这个过程很辛苦，但请君不要用任何逃避的方法来避开这种痛苦。

好比让自己喝醉或是用某样物品来麻醉自己，甚至是想要轻生，都请君避开这些因为痛苦而浮现的念头。坚持下去，难过不会是永久的，阳光总是会出现在风雨之后，而我们在风雨中只要记得一件事，即：不要放弃。

闪闪星光：怡然自得

选择闪闪星光的人，在这个月中，无论君遇到什么样的意外状况或是事件，试着把这一切当作电影或是故事，怡然的观照，是君最适宜的状况。在接下来的日子里，君很容易接触到平静的感觉。好比平常会让君烦躁的事，在这个月发生的时候似乎已不再像过往那么容易牵引起君的情绪。

趁这个很容易保持心境清明的时刻，好好的研究那些自己一直以来都知道的障碍还有困扰，是很好的改变自己内在深层信念的时机，好比说君对于被别人控制很有情绪，那么就可以把这个情绪在这个月做一个解析。

海浪：被情绪控制的情绪化

选择海浪的人，在这个月可能会有较情绪化的现象。然而君需要知道，情绪化并不是不好，但是当情绪来的时候，得要注意自己是否让这情绪的浪潮波及了其他人？这个月对君而言最大的考验，无疑就是在情绪来的时候，要怎么觉察到情绪并且不受情绪的控制而影响他人。

若是君在这个月可以留意自己情绪的课题并且往不让自己被情绪控制的方向做努力，那么君将会发现，过往一直困扰君的情绪化的问题渐渐地消逝。这是一个可以让君未来不再被情绪控制而可以掌握自己的好时机。

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。

金 生 丽 水

金

选择金的人，这个月给可以少做一点事、少出一点门，与其让自己忙碌不堪天天早出晚归，让自己待在家里与自己相处，是可以让自身流动重新整理的好时机。除此之外，金字也在暗示金，已经很久没有整理自己的一切了，无论是外在的环境或是内在的心灵。

不妨对自己生活的环境做个大扫除，也列出一张表写出自己心里一直悬着但还没去想去面对的东西，把外在和内在都一并在一个月独处的时间做个整理，君会发现，无论是身体还是心理，都有越来越轻松以及轻盈的感觉。

选择生的人，在这个月中，无论遇到什么样烦恼君的事情，均都可以把解决做法往领导或是主持的面向去做，如此这些烦恼的事件便可迎刃而解。好比君在工作上遇到困难，那就试着把主导权拉到自己的身上，有时候主导权也不一定指需要主导外界或他人，主导自己的言行，也是一种主导权。

相较与吞忍或退让等把自己表达的主导权舍弃的状况下，勇于主导自己的定位还有想法会更容易把眼前那看起来棘手的问题解决。假设有很明确的需要决定角色的事件出现，那么君请试着让自己站到主导人的角色上吧。

生

丽

选择丽的人，在这个月对很多事情可以很明确并且清晰地看出个中关系与利弊，但是请记得，这个月君就观察就好。多余的作为以及言语，可以避免就避免，即便这件事攸关到君，也请试着做到谨言慎行。丽字在提醒君，过去对于“表达”这件事，已经是有点过度的了。

学习观而不言，可以让君看到更多自己可能不会发现的东西，也可以让君得到更多的成长，再把看到的东​​西急着说出之前，先摆在心中衡量并且思索，可以得到更多对事情或是对自己更全面或是有利的结论。

选择水的人，这个月在与人的任何关系上，好比亲人、伴侣、朋友或是同事等等与“人”攸关的关系，当遇到摩擦时，相较于想要与对方面对面地谈清楚，更适合采取暂时冷静或是各自调适的方法。

因为这个月在情绪的流动上，很有可能君想要与对方谈的时候，双方的焦点都只会放在自己身上，如此是谈不出什么双赢的结论的。与其如此，君不如采用让彼此都先冷静的方式来应对这些关系的课题。因此，如果君就是想要找人吵架或是有人想找君吵架，那随时谨记，这个月，冷处理是对君最好的方式。

水

读者分享

主题：我自残，只是为了你能多看我一眼。

分享者：霏

大约从国中开始，我就有自残的习惯，我不能克制总会想在自己的身上刻上刀痕。一开始，只是因为失恋让我觉得很难过，因为太痛了，所以想要用另外一种疼痛来转移自己的注意力。但后来我发现，因为这样，我身边的关心变多了，当学校的老师看到我的伤痕时，老师会来关心我，同学们也都会来问我，当时的我没发现，我这么需要他人对我的关注。

后来，每次我谈恋爱，当我的男友不如我所愿或是想要跟我分手的时候，我会惯性的用自杀来逼他们就范。渐渐的，我成了别人眼中的恐怖情人，虽然男友因为怕我想不开而勉强与我在一起，但我感受不到爱，只感受到情人对我的恐惧。爱情对我而言是我生命中最重要的东西，为此我真的很痛苦，但我不知道怎么办，我看过很多心理医生，也找过无数的命理老师，但这些都没有让我在爱情上变得比较快乐。

刚开始得知明心录、得知慕梓礼的时候，我真的很厌恶他，因为我以为他能帮助我，但当我写信与他沟通过几次以后，他却拒绝了我的预约。我不知道为什么，但这个拒绝掀起我内在非常大的情绪，我情绪激动到近乎歇斯底里。当时我无意识的过往模式又出现了，我对他说：如果你不接受我的预约，我会死给你看。

就这样，他很快的回信了，他问我我的电话号码。一开始我很得意，也有点激动，因为我以为我成功了。但我想不到的是，当他打来的时候，只问我这是不是我的电话，得到肯定的答案以后，他对我说他会封锁我，然后很冷的对我说了一段话，这话让我非常的愤怒，但给我的震撼非常大，慕梓礼对我说：连妳自己都不珍惜自己的生命了，妳凭什么以为我一个陌生人会珍惜妳？妳自己都不爱惜自己了，又凭什么希望任何人能爱妳？妳想要任何人把妳放在眼里，妳就先把自己放在眼里！

当下我真的很生气很生气，但我自己也不能控制的歇斯底里地大哭大喊，甚至乱摔我住处可以碰到的东西。因为这是这些年来，从我第一次说出我要自杀（自残）的话后，唯一没效的时候，他是唯一一个不理我的人。我气到拿了美工刀就想要往自己的手割下去，然后我在脸书上留言，我要让大家知道慕梓礼是一个多过分、多道貌岸然的人！就在我发泄自己的情绪一段时间并且写好留言之后，我收到了一封慕梓礼寄来的信，一封字很多、口气也很严厉，但却神奇的让我瞬间平静下来的信。

这时后的我还是很生气，但我不停地想着他对我说的那些话。他说“我用自残的方式得到的不是爱，只是以爱的假面包装着的恐惧”，我很想否认，但是无法欺骗自己的是一直以来在感情上，我在男友的身上感受到的真的是对我的恐惧大于对我的爱。虽然我很不甘心，我真的很生他的气，但是我不想要像他说的永远得不到真正的爱，不想要真的在我死后没人会真心的难过只会愧疚，所以基于一种不服输的心，我要试着改变自己，于是我照着他在信中提到方法去做。这段时间，我改变了很多，最大的改变是，我男朋友跟我分手了，但我这次没用自杀留他，虽然我很想把这些话说出口、虽然分手让我很痛苦，但是我没有说出口，依然不变的是我仍然在夜深人静的时候自残。

半年后，我做到了慕梓礼信中要我做的那些事，也已经不再自残，我知道我变了，但是我的心里的某一块还是空空的，我还是渴望爱情，渴望有人可以爱我。但我自认能做的已经做了，所以我有点忐忑地再次寄信给他，出乎我意料之外的是他这次很快的就答应了我的预约。经过那次的谘商，我终于找到了这些想要借由自残的源头到底出自于哪里，那也是我第一次知道，原来爱，可以自己给自己。也是第一次，我发现我好爱自己、好感谢自己，感谢那半年来因为不甘心而努力着的自己。

现在，我还是单身，我也还是渴望爱情，但我不再像以前那样渴望到会让自己心痛，也不再因为想要被爱而自残只求他人看我一眼，因为我知道渴望被人爱之外，我也可以自己爱自己。不知道如何说明，但内在有种轻松的感受，最大的遗憾，是每当我看到那些留在我的身体上的疤痕，尔偶会有心痛的感觉，这感觉是“我怎么亏待自己亏待了那么久”？我的身边没有过跟我过去一样会自残的人，但是我很希望我的过去，能让一些也亏待自己的人可以善待自己，因为那种发现连自己都不爱自己的感觉，是一种很难过的感受，可是这些感受，在亏待自己的当下是不会发现的。

生活随笔



最美的风景，往往就在我们身边。

☆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

05

司徒卫又来找阿滚了，虽然不知道他到底能帮他什么，但是自从吃了中皇医师的药以后，他每夜都会梦到那次在阿滚这边梦到的梦。每梦一次，他心中的沉重就多一点。

虽然吃了药以后心口的疼痛就不再，但那沉重却远比心痛更压着他喘不过气。

“其实你什么都知道，只是自己在装傻。你的父母也是，早就怀疑你已经都知道了，与其这样，为什么不好好的让彼此面对这些。这是最好也是唯一的方法。”

司徒卫什么都还没有说，阿滚就先说了那他心中一直抗拒相信的话。

“面对了，就会比较好吗？”司徒卫这么问着，“面对那些彼此心中是伤痕的东西，那些痛到无法呼吸的过去，会比较好？”

阿滚看了他一眼，道：“没做过，你怎么知道不会比较好？就算不会比较好，但会比现在差吗？”
会比现在差吗？

这个问题让司徒卫一顿，是啊，会比现在差吗？还能更差吗？他不知道。

“你爱你父母吗？”阿滚突然这么问着。

“当然！”迅速而不迟疑地回答。

“那难道你会因为你的父母不是你的亲生父母而不爱他们或是不孝顺他们？”阿滚再问？

司徒卫愣了一下，他很讶异阿滚的话中似乎早就知道他令他烦恼的梦境是什么，但他还是回答：“当然不会！”

只见阿滚似笑非笑：“难不成你爸妈把你养得这么好这么大，对你的爱会亚于你对他们的爱？”停顿一下，他专注的看着司徒卫，“血缘是上天的恩赐，但是世界上有一种东西超越血缘，那就是爱。而爱，是人们给予自己、超越上天恩赐的能力。”

爱，是人们给予自己、超越上天恩赐的能力。



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

读者霈

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～