

明心錄

月刊

4月
2015 April
Vol.1

在每個人的人生中
只有自己
需要改變



在每個人的人生中 只有自己需要改變

在黑幼龍（卡內基訓練大中華區負責人）先生的著作中，對於卡內基的一個守則「不批評、不抱怨、不指責」有一個很逗趣的例子，那就是有一位先生，總是不滿他的太太過於喜歡打麻將，他對於妻子的這個行為總是不停的責備，然而當有天他上了卡內基的課程以後分享這件事，講師只跟他要求試著檢視自己，做到遵循三不守則，一個禮拜不再對妻子責備看看。然而神奇的事就這樣發生了，困擾了這位先生幾十年的狀況，就在他改變自己的作為一個禮拜以後，他沒對太太做任何事，然而，妻子竟然改變了，有一天開始，不再去打牌了。

其實類似這種例子非常的多，我們常常會因為看身邊親近的人的作為不滿而不停地責備，希望他們能照著我們所想的去改變。然而我們需要知道的事情是，在我們的人生裡面，除了我們自己，沒有任何人需要改變。或許我們會覺得對方的作為很糟糕，也覺得我們是在為他們好，但我們需要知道的是，在靈魂的層面和角度中，對方之所以這樣對待我們，只是因為我們還有東西尚未學會，當我們學會了以後，對方就沒有必要再做相同的事情了。

如果你總是期待身邊的誰能夠改變，那麼從現在開始，請別再期待別人能夠改變什麼，而是去檢視，在這個狀況中，你自己所能做的改變是什麼。從今天起，也努力地檢視自己做到「不批評、不抱怨、不責備」，我們會發現我們的人生開始有許多的不同喔。

測字

目的：看這個月需要注意、把握什麼？

測字方法：請從以下四個字中，選出最有感覺的一個字。

天 地
玄 黃



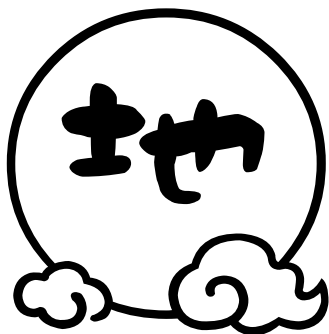
選擇天字的人，在這個月當中，需要注意善用團隊的力量。

工作/課業：無論是在工作或課業、婚姻和人際以及金錢和財務，這個月中，與人互動和合作是達成目標或願景的最好方法。因此假使在工作中君總是獨來獨往，那麼這個月請放心把事物交給可以信任的隊友一起完成；在學的學生若和同儕一起讀書、開討論會，會好過自己埋頭用功，可以有最大的收穫，幫助課業提升。

感情：假使君和伴侶或家人平日較無暇關心彼此，這個月也是破冰的好時機，時機來到，只要跨出那一步，即有助於提升彼此的感情與信賴感，若這之前有和身邊的人發生冷戰等狀況，可以趁這個月來好好了解彼此，會得到釋懷。

金錢：在金錢投資上面，選天字的人這個月不宜自己投資，較適合和人一起投資，或是聽取身邊信任的人的建議進行投資，簡言之，相較於過往可能靠自己的判斷來講，這個月更適合與人討論才能抓住最大的機會，舉個例子，好比君過去買樂透都買電腦選號，那麼這個月就適合問身邊的人想要什麼號碼一起去買。

健康：此月擇此字之君頭很壯壯，多多往戶外走走踏青更有助於健康的發展，唯一要注意的是選擇此字的人請盡量早睡，最適合在晚上十一點以前入睡，如此可以把這個月的運勢發揮至至大，若不能早睡的君，就請找空閒時間去踏青，很輕易可以補足自身的疲憊之氣。



選擇地字的人，在任何事情上請持續努力不要放棄，此字表堅持以後便會有良好收穫。因此假若君在之前已堅持一件事堅持了很久，請勿在現在這個當下放棄，只要持續下去，就會看到成果。相對的，選地字的人會覺得這個月好像任何事情都卡在原地不動、沒有進展，這種想法出現的時候還請不要氣餒，因為實際上是有所進展的，只是表面暫時無法顯現出來而已，只要持續努力不要放棄，可以看到一直以來的願景。

工作/課業：故假設在工作或課業上，君努力了很久都沒有成果，就算要放棄，也請君撐過這個月，會有意想不到的收穫。

感情：無論是伴侶或是家人，若君覺得很努力的經營感情卻無果，也請不要在這個月放棄，因為只要撐過去就會發現改變正在發生。較重要的是，倘若有婚姻或感情危機的君選到此字，那麼請不要在這個月激動地想要分手或是離婚，因為只要度過這個時期，我們會發現當下真的只是衝動。

金錢：選到此字的君，此月宜保守守財，暫且勿做投資較保險，倘若是工作上需要投資的君，方向則以保本為主，較能發揮此月財勢。

健康：地字在此月較不足，還請選到地字之君在此月若有任何不舒服都別隱忍，請盡快去看醫生，否則可能原本只是一個小感冒，會演變成更嚴重的病痛，煩請君好好地照顧自己的健康喔～



選擇玄字的人，此月宜主動不宜被動，當機會出現的時候請直接抓住。然而在我們抓取機會的過程中可能會遇到一些阻礙或障礙，但請選玄字的君謹記：出現在我們眼前的高牆不是為了阻止我們前進，是為了擋去其他不夠想要的人。

工作/課業：工作上，請主動爭取工作，即便這個工作看起來麻煩收益又少、做起來也困難重重，也請去爭取，因為更大的碩果在後頭；課業上，請主動發問或爭取、提早繳交老師或老闆交派的作業。

感情：單身的君可趁這個月積極對對方示好，或主動參與一些社交場合，有伴侶的君如果對對方有什麼小要求或是小願望，在這個月提出會特別有效喔；人際關係中，倘若君在這個月遇到紛爭，請勇於為自己解釋以及說話，此時勇敢表達帶來的成效會大於隱忍。

金錢：此月較有偏財運，可以小買個樂透或是拿出過去還沒對的統一發票對對看。

健康：選玄字之君在此月可能會有頭部的不適，可能是頭痛或是頭暈等等，如太過嚴重，首要之事當然還是看醫生，但除此之外，內心給自己的壓力可能是造成頭疾的主因，鼓勵君好好地趁這個月檢視自己的內心是否加諸了過多的東西，好好做一個釋放。



選擇黃字的人，此月可能有較多的事物需要處理，會比較不閒，鼓勵君再如何忙亂都可以忙裡抽閒一小段時間，去做自己喜歡做的事情，因為如此可以讓自己更放鬆也更有精力，也可以使手中的事情做的更完善。別因為事情多就剝奪自己休息娛樂的機會，君只要努力從事務中抽身一會兒，會發現原來忙亂的世界外還有一方淨土。此月雖然事務繁雜，但所有事情都會有收穫。

工作/課業：工作學業上要注意時間分配，否則可能無法把事情完好完成，好處是資源很多，只要看到是君可以利用的資源都請不用客氣，積極的爭取，會有益事情的完成；

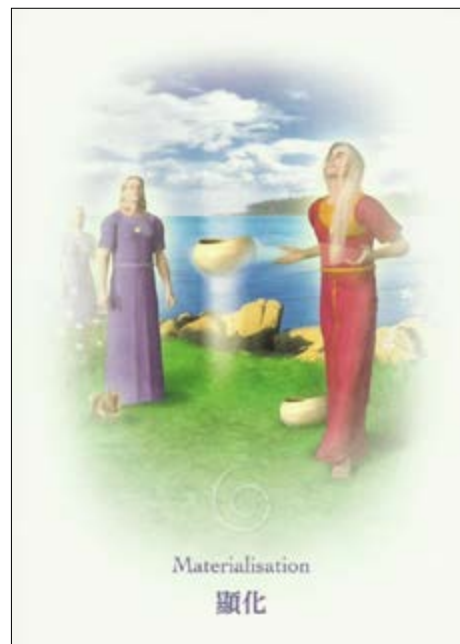
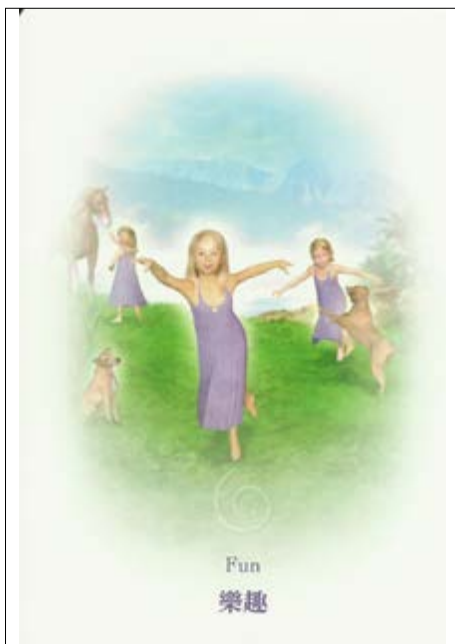
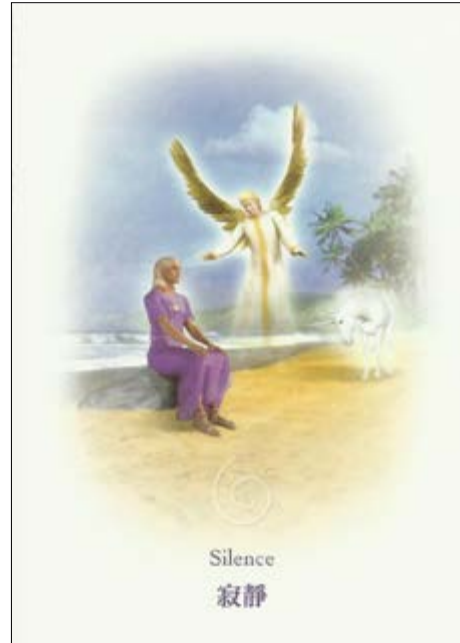
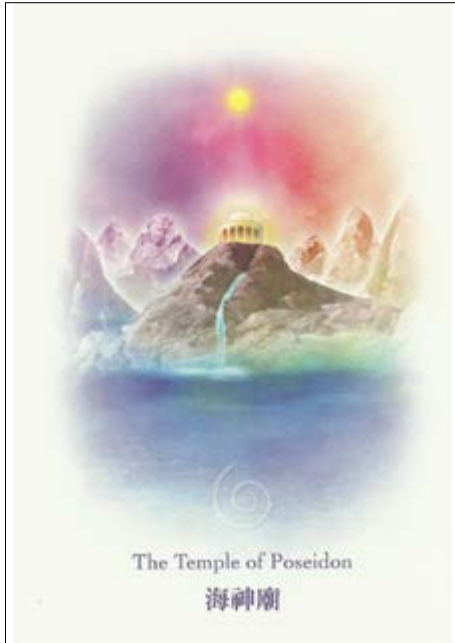
感情：也是有較多事件發生，但是不影響君的感情，只要記得無論再多社交活動，都請給自己與伴侶留一些有質感的相處時間，有助於感情的穩定發展。單身的人有個好處，這個月會出現較多讓君心動的對象，或是已鎖定對象的人這個月會有很多和對方相處的機會，請把握。

健康：選擇黃字的人此月健康滿分，比較值得一提的是在此之前就因為某些病痛而在做治療或調整的君，這個月是很好的調理時機，早晚空出一點點時間，一天兩次，即使只有五分鐘也可，做個戶外散步或散心，可以調整體內之陰陽之氣，有助健康的恢復。

塔羅

目的：檢視自己的內心目前是什麼狀態。

方法：請從以下四張牌選擇一張**最有感覺**的牌，擇好後再往下看。

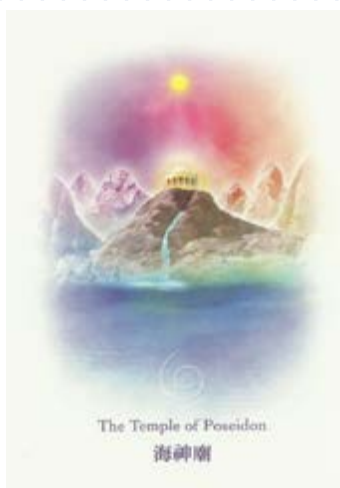


明心錄徵稿囉~

歡迎分享「你」的故事

不論是對於明心錄、文章感想或只想說故事的朋友們，
歡迎各位寫信來分享。

E-mail:mingshinlu.li@gmail.com



選擇海神廟的人，在這個月當中，內在的情緒會較多，彷彿一件小事都可以牽動我們內在的情緒，但情緒來了就讓他來吧，我們唯一要做的便是觀察情緒、不隨之起舞，請避免當情緒來臨之時因為沒立即的察覺而波及他人喔。

只要知道這個過程是我們內在的一個釋放和療癒即可，度過這個波動，我們會發現自己的內在更堅定、更往上一步。然而需要注意，把這個月當作自我沉澱的一個月，就讓自己當個短暫的宅男或宅女吧，很像那句名言：休息是為了走更長遠的路。在情緒流洩較多的此月中，好好與自己相處遠比跟任何一個人相處來的重要。



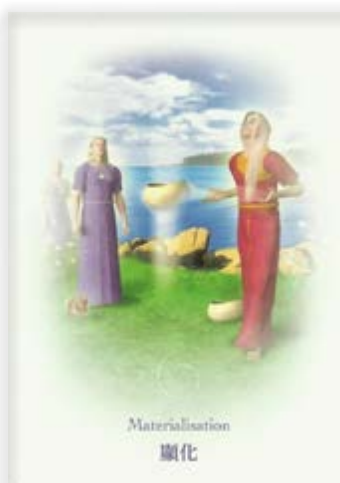
選擇寂靜的人，在這個月，請留意腦中的每一個想法和靈感，以及身邊的每一件事情，因為我們的高我或是指導靈、宇宙等等，那些深埋在我們內在的無限存有的智慧，正試圖對我們傳達些什麼。

如果這個月當中，我們的內心突然有一種過去從來沒想過的想法，亦或是曾經有過但沒有實行而已淡漠的念頭又再度飄起，那麼就好好面對自己的這些想法吧，因為這些想法其來有自，它並非突然出現，它只是為了要告訴我們什麼、或是帶領我們。重要的是，我們願不願意接受這些想法去行動、以及能不能從理智中抽離、看待這些靈感。這張牌就像我們的內在對我們說：嘿，不要懷疑，就是我，看看我吧



選擇樂趣的人，可能經過一段時間的自我探查，已經很明確的知道自己要些什麼了，我們的內在以及靈魂渴望勇敢的去展現以及表達自己。如果對身邊的人有什麼不敢說的話，這個月我們可以放下內在的擔憂與憂慮去表達，我們會發現，原來表現自己以後，世界並沒有我們想像中的可怕，外界的反應也沒有我們想像中的糟糕。

這時，許多和自己類似，過往沒發現的志同道合的人會慢慢地出現。同時選擇這張牌的人，也可能代表內在已經有一定程度的創作欲望了，無論你的創作類型是什麼、拿不拿手，趁現在就開始吧！你會發現你擁有比你想得更多的才能！



選擇顯化的人，代表我們目前正在實行的內在課題已經到了尾聲，即將要往下一階段邁進。這是一個檢視的階段，或者說是一個考核點。有可能會出現一件事，然而這件事的目的只是檢測我們這個課題是否達成。

不要害怕這件事的發生，注意我們的身邊是有著一個明師的，去思考這個明師是誰，遵循著這個貴人的指引去做，那麼我們可以輕易地把這個課題完成。要注意的是，不要迷思在自滿中，時時警惕自己是否把自己放得太高。唯有倒空自己，我們才能有新的空間往下一個階段邁進，在這個月中，就體驗成長的喜悅吧！

堆一大八雜七

首先，很謝謝各位支持明心錄的讀者。首期的電子報不盡完美，但我們在努力的學習中，未來我們會努力的進步讓我們的内容越來越好、越來越充沛。在此還請各位讀者若對於電子報有任何建議，都可以來信至 a0934294725@gmail.com。

此外，若有任何疑問或想要問我們的問題，也都歡迎各位讀者反映。

明心錄的電子報內容，雖然有使用測字以及塔羅來讓各位知道自己這個月可能會遇到什麼狀況，但大家會發現，有別於一般籤詩會有運勢高低的指數，在下只寫方法以及要注意的事情。因為想要表達，任何糟糕的事情一定都有我們可以轉圜的點，相對的任何好的事情也有會錯過它的變數。因此希望藉由電子報這個形式，來讓我們可以檢視自己這個月要注意些什麼，而不是因為一些鐵口直斷而擔心受怕。希望我們每個人都能越來越走向明己心之路。

最後，非常期待各位讀者對明心錄電子報的建議與回饋，無論是君的任何微小意見或是想要分享的故事，都是可以使我們越來越好的元素。我們下次見啦～再會！

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/u/5858573296>

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>

Buggy Coffee 臺南店～<https://www.facebook.com/buggytainana/reviews/>

仨助理

朗達

撰稿人我自己

閱讀明心錄月刊的所有讀者

撰文者：慕梓禮·篆屹 @歡迎大家轉載，若轉載煩請註明出處～