



明心录

月刊

2月
2017 February
Vol.22

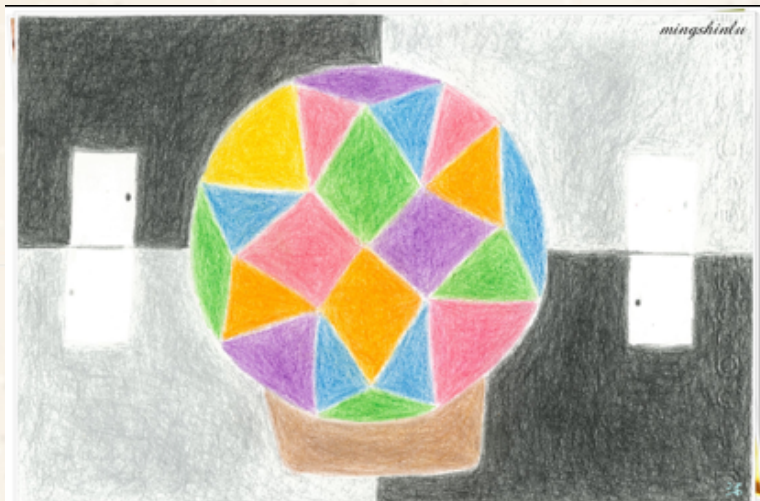
爱与束缚 不划上等号

以爱为名的束缚，
只是一种自私，
不是真的爱。

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左上黑色房间

B右上灰色房间

C左下灰色房间小门

D右下黑色房间小门

左上黑色房间：你的心正邀请你走向释怀之路

选择A的人，这个月会遇到许多的状况、事件，这些东西牵引着君内心的一部分，总是会让你勾起深藏在心中的某些情绪，然而令人烦躁的是这些情绪都是些比较没那么快乐的感受，就好比忧伤、疼痛、愤怒或是埋怨。牌卡想要跟你说，在这个月请你对待“自己的内心”好一点，我们可以不用勉强自己做到原谅，因为做不到就是做不到，但是我们可以试着让自己释怀，而释怀的意思也并不是要我们释怀任何人或是事，释怀是，接受自己内在拥有这些情绪，允许自己内在也可以有这些东西。毕竟，我们何苦一定要逼自己坚强？

左下灰色房间小门：怀疑自己的选择是对或错

最近的君或许时不时地就在质疑自己，怀疑自己所选择、所做的真的是对的吗？真的是最好的吗？这种时不时的疑问，除了让君自己也无法肯定自己之外，对于眼前要面临的攸关自己人生的选择，也有着太多的迟疑与优柔。然而君需要知道的是，世界上没有什么对或错，君无需逼自己做出什么一翻两瞪眼的选择，只需要去问自己：怎么做，才是让自己没有遗憾的选择？错过什么，自己将会遗憾一辈子？若是已经遗憾了，那就避免下次更大的遗憾，若是还没遗憾，那就赶快去做那个不会让自己遗憾的选择吧！

右上灰色房间：心中的目标已明确

选到此选项的君，已经脱离了过往的迟疑、害怕、担忧的心境，现在的你目标已很明确，也很肯定自己要做的是什么、想做的是什么。牌卡在跟你说：“决定了，就坚持的做到底吧！”。当你愿意启动，整个宇宙都会帮你。

时时想着自己的目标，顺着自己心中那真心想要的意愿，拿出行动与努力去一件件地完成这些事，君除了会感受到越来越扎实的安心感，也可以发现自己的内在随着这个过程也越来越坚定、稳固喔。渐渐的，成果会逐渐浮现出来的，然而这些成果会超出君以为的层面，这将是一种内在的丰硕。

右下黑色房间小门：是否有时过度执拗、固执了？

君是一个很有想法的人，然而有时候世界和事实并不一定如君所想的一样，对与错也或许不如君心中的认定那般。请注意自己是不是有时“太过”有自己的想法，以致于无法听进外界的声音呢？试着放下自己心中的认定，用接纳的心去看待那些与君不同的想法与意见，只要君够客观，就会发现那些建言都是对你非常有益的。有想法是好事，但是君的想法不一定适用每个情况每个人，有时并不需要给他人太多的建议，因为我们的世界，我们只需要负责自己，他人怎么做自然有他人的想法，君最需要给建议的对象，其实是自己喔。

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。

乃 服 衣 裳



选择乃的人，在这个月让自己好好的休息，不用像过往一样那么拼命的生活也没关系。就算什么都不做，也不至于会浪费生命的，因此在这个月就让自己好好地摆烂、休息吧。以君目前的状况，即便想逼自己做些什么了不起的大事，也无法如愿地完成，因为君总是会心不在焉，那么既然如此，除了本该要做好的该做的事，其他的事，就先搁着让自己度过这个时机吧。至于君为什么会没什么动力、做什么事情都心不在焉，原因点在自己都没有明确的人生目标，既然不知道自己想要什么，那不如就让自己这个月好好思考这件事吧。

适时的把那些放在心中想说又不敢说的话说出口，对君的人际关系会更有帮助，不管是在家庭上、感情上、还是友情上、工作上的人际关系，都将会因为君愿意把自己内心的想法如实地表达出来而有所改善。君可能偶尔会有这种感觉：总和身边的人有一层隔阂、距离。实际上君身边有许多人很关心你、想走进你的世界，只是因为那道无形的心墙隔绝了这些。这是长久以来的习惯，一时之间无法改变没关系的，我们可以试着先学习把那些放在心中的想法表达出来让他人知道，别担心说出这些话，只要试着学习表达真心就好了喔！



选择衣的人，在这个月就好好的认真努力的工作吧。不要逃避自己需要负担的责任，也不要害怕承担。“衣”字想要跟君说君在工作上的能力远超乎你所负担的工作，你的实力也比你所以为的还要好。所以还请这个月在工作、事业上不要害怕，若是有什么想法或是念头，就试着表达出来、试着做做看。同时在工作上也有可能会出现一些需要君带领的人，用心去指导这些出现的人，未来这些人都很有可能是君在事业工作上的好伙伴或是贵人喔。请记住，不要再躲在自己安逸的世界里了，勇敢的去找出自己工作上的突破点，冲吧！

选择裳的人，这个月较适合在家好好的韬光养晦，这个月多花点时间与家人相处，会让君与家人的关系更进一步喔。假设住在外地，那么就放假的时候时常回家吧，或是不能回家的人，就让自己好好的“思念亲人”。好好的去看那个自己从小住到大的家，感受自己家里的味道、氛围，如果怕和家人没有话题可以聊，那么就静静地一起看着电视、吃顿晚餐也可以，别怕这种尴尬，去“体会”那属于君的独一无二的家的感受。此外，也可以趁这个机会好好整理自己的房间、家里，可以会整理出意外之财喔！



读者分享

主题：哥哥，你现在在哪？

分享者：如果如果

我的哥哥在他二十一岁的时候，自己结束了自己的生命，是的，他自杀了。

我记得哥哥很喜欢艺术，喜欢画画，也喜欢创作。我依稀印象，在很小很小的时候，哥哥曾经说过他这辈子如果不做画家那么就要做作家，他只想做这两个工作。可是我哪会知道那小时候的童言童语，竟是哥哥意志坚定的肺腑之言呢？

我们家族是一个医生世家，除了我们的爸爸妈妈都是医生以外，爷爷奶奶，甚至是外公外婆，我的伯伯叔叔、阿姨舅舅，全都是医生。因此很理所当然的，我们这一辈的孩子，也被理所当然的认定、规划就是要做医生，要继承家业。还记得当年因为表哥比较不会读书，阿姨为了要让表哥考上医学系，让他在补习班读了五年的书才考上了台北某间学校的医学系。

表哥那五年过得很痛苦，他知道、我们这些表兄弟姐妹所有人都知道，但又能如何？就是因为这样血淋淋的例子在我们的眼前，所以我们知道我们也无法躲避这个决定，我们只能走这条路，差别只在于是应届考上还是像表哥一样没日没夜没交际的生活在补习班考上的。表哥这么惨烈的例子都没有反抗了，那我们这些成绩都不比表哥差的人又怎么敢反抗？于是，哥哥也理所当然地被迫走上这条路。

一开始，哥哥很强烈的表达他不愿意，可是我们家里的人没有人理他，我和姐姐觉得我们都是这样也只能这样，哥哥怎么可能可以不一样？所以我们不理睬哥哥的抗议或是.....求救。而爸妈呢？爸妈为了让哥哥就范，曾经断了哥哥的经济来源，甚至是一般人想都想不到的极端手段，就是要让哥哥妥协。最后，哥哥当然妥协了，只是，他过得很痛苦、很煎熬。

那一年，哥哥什么都没有说，只留下一封信，信里只有一段话：如果我的命可以换来姐姐和妹妹的自由，那让她们做自己想要做的事吧，我愿意用我的命换她们的自由。最后，爸妈，我爱你们，但是你们要知道，比起爱，我想我更恨你们。所以也不用为了我的离开难过吧！

哥哥这个决定、这封信，震撼了我们全家。到如今哥哥离开已经三年了，我依然觉得我是害哥哥只能用死亡来表达他的意志的凶手之一。每每想到这些，我的心都好痛。因为自从哥哥的事情过后，爸妈仿佛也受到了极大的打击，就很像怕我或是姐姐也会做出一样的事情般，对我们百般容忍，也不再逼迫当时还是高三的我一定要读医学系。是的，我自由了，我没有去读医学系，原因不是我不喜欢，或是有其他更喜欢的系所，原因只是，我觉得读了那个科系，我会无时无刻想到我的哥哥。

是的，所以我算是自由了吧？但是.....我问过自己无数次：一定要用哥哥的生命换来这些吗？换我的自由？

说真的，我好怨恨哥哥的懦弱，但我更怨恨自己，为什么我当时这么冷血？为什么我会觉得哥哥在无理取闹？仔细想，当时的哥哥不就是在争取他的人主导权而已吗？我怎么会这样？天啊，我们这些家人，到底是怎么对待哥哥的？每每我想到这些的时候，我怨恨哥哥，怨恨自己，但是，我最最怨恨的，却是我的父母。我疑惑，他们真的爱哥哥吗，但我却无法说什么，因为在当时，我也是让父母伤害哥哥的帮凶之一，一次都没有为哥哥说过话，一次都没有。

现在我与姐姐都不住家里，因为我们似乎迁怒了父母，我一点都不想与爸妈相处，我知道这样不好，但是目前的我，只能这样了，我只能做到这样。因为每当我看到爸妈的时候，就好像也看到哥哥，太痛苦了，真的太痛苦了。

哥哥，你现在在哪里？还看着我们吗？我们这些家人对你不好，你或许根本不会想看着我们吧？但怎么办，我好想你，这一切好像都只是一场还未醒的噩梦一般。现在，我把这个放在我心中的结说出来了，这个可恶的梦，可以醒来了吗？

生活随笔

当我们愿意让自己自由时，
谁都无法将我们困住。



连载

「我为了谁而活？」

05

「好的伯父，我知道了。如果雪飞有联络我，我会转告她的。」挂上电话，林双双脸色沉重的看着程雪飞。

「怎么样，我爸相信妳吧？」知道刚刚那通电话是谁打来的，雪飞比接电话的双双还要紧张。

只见双双紧皱眉头，没有回答雪飞的疑问，迳自说着：「妳妈病倒了，听妳爸说刚抢救回来，目前还昏迷不醒。」停顿了一下，双双终于说出了难以启口的话，「妳爸说.....好像是因为妳的不告而别，才让程妈妈.....」

没有想过的恶讯这么传来，雪飞突然跌坐在地，只是一瞬间，泪水也一滴滴地流了下来。

「雪飞！」双双还来不及搀扶住程雪飞，雪飞的手已先死死地抓住林双双，好像双双就是她此刻唯一可以抓着的救命稻草一般。

「是我、是我？妈妈是因为被我气的才会倒下，是我害的，怎么办、怎么办？」此刻的双双已经有点语无伦次，她哭着。

很快的也蹲下来紧紧地抱住自己的好友，双双安慰着：“没事的、没事的，程妈妈没事的、会醒的，别怕，我陪妳回去，陪妳回去看妈妈！”

###

一下飞机，程雪飞与林双双两个人直奔程母所在的自家医院，雪飞老马识途的直直的往院长的办公室走去。

她要当面问身为院长的大舅舅妈妈的状况！

就当她们走到院长办公室的门口时，里面熟悉的声音让雪飞与双双停下了脚步，因为那是她最熟悉的爸爸的声音。

「记住了，若雪飞打给你，就照我说的跟她说。」 “姐夫，这样真的好吗？用这种方式欺骗孩子，万一孩子回来以后，发现了你们在骗她，那.....」

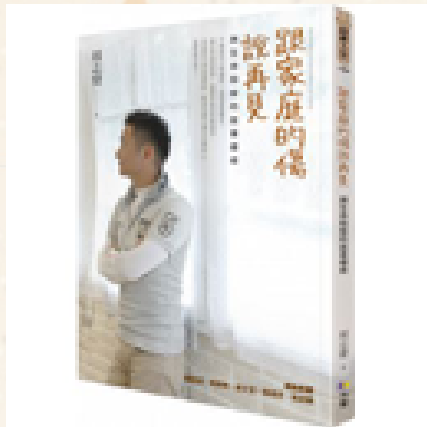
以爱为名的束缚，只是一种自私，不是真的爱。



书中找找黄金屋！

好书推荐

《跟家庭的伤说再见：与生命和解的故事疗愈》



每个人的心中，对自己的父母，一定都会有着某种情绪，不管你是在健全的家庭长大的幸福孩子，还是根本连自己的亲生爸妈现在在哪里都不清楚的孩子，对于父母，我们都一定有藏着的心情、情绪。只是我们是否敢于对自己承认与面对而已。

《跟家庭的伤说再见》这本书，没有任何华丽的辞藻，却是一本温暖无限的书，书中的字字句句总是会让人在读的当下恨不得记录下来给自己听，是的，说给自己听，就好像自己在为自己加油打气、鼓励安慰一样。一直以来自己都难做到的事，这本书却做到了，它像是一个熟知你的朋友，安慰着读者说：“没关系的，那些不是你的错。没关系的，说出来以后就都没关系了。”

这是一本适合给身为孩子的你看的书，更适合已经身为父母的人，因为它将会教会我们，什么，才是在家庭里面被需要的“爱”。慕梓礼最近的推荐书单第一名，真心推荐给各位读者朋友，邀请各位一起进入自己的内心世界，去找找那个曾经在家庭里面受委屈的自己吧！

疗愈处方笺 笺一：情绪日记

从小到大，发生过的许多事或许在我们不知道的时候已经在我们的潜意识里面烙下了印记，这个印记就是造成我们目前生命中某些状况的主因，然而对于这些，我们要怎么释放、面对，以及自己为自己做疗愈呢？“情绪日记”可以帮助我们做这件事，但我们得自己愿意做、坚持的做，那么最后我们终究会找到那遗失的自己的。

服用方法：

找一个每天固定的时刻，花五分钟的时间，为自己一天的心情做纪录。这个日记与普通的日记不同的在于它所记载的不是“事件”，而是“心情”。假设今天遇到的某件事令君有情绪上的波动，那就去记录这个心情，是哀伤、愤怒、害怕或是担忧？接着细细地去拆解这个情绪带给我们什么样的感受，好比觉得自己被漠视，或是觉得自尊心受伤了等等感受。一开始可能会写不多，所以写不出什么，但日子久了，我们可能借由在记录情绪的过程中会“回想”起过去某个时期发生的记忆，那么就快点把这个回想起的记忆所带来的感受记下来。随着时间与记录的累积，我们会越写越多，同时也有可能越写越痛苦，当这种时候来临时，不要害怕、去面对它，大哭也可以，躲起来大骂也可以，就让我们面对这个情绪，接受它。

只要君愿意持续的做，不要放弃，那么君会发现，虽然过程中痛苦无比，但当持续做了至少两个月以后，当有一天君再回过头来看这些纪录的时候，君会找到一些自己早已遗忘的自己，对于某些事情，也渐渐地放下了～

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/pYy3I3s6Q1ty32Vi1>

✓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

✓明心录又要送小礼物啰～

只要您有在“明心录”的纷丝团按过赞，那么就有可能得到慕梓礼自己设计研发的神秘小礼物喔，名额有三个，我们将会粉丝团按赞的朋友里面随机抽选三位朋友，并主动联络、询问收件地址。若有兴趣但还未帮明心录按过赞的朋友，欢迎赶快来按赞喔！

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

读者如果如果

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～