

# 明心錄

月刊

3月  
2016 March  
Vol.11

## 愛，超越上天的恩賜

愛，  
是人們給予自己、  
超越上天恩賜的能力。

# 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	B	C	D
月	閃	海	海
亮	閃	豚	浪
	星		
	光		

## 月亮：練習接受與包容

選擇月亮的人，在這個月會遇到很多機會練習包容與接受。順著這個方向去應對生活發生的事件，若是遇到困擾的問題，都可以利用接受與包容的練習把難題迎刃而解。仔細地留意自己，若是當那種想要拒絕或是對抗的念頭出現的時候，就試著這麼去做。

接受除了指生活中遇到的事件與情緒，也有接受別人好意的那面。當有人想要為君付出的時候，與其君想著這些付出太過貴重或是不習慣接受別人的善待之時，就試著接受吧，因為你值得，所以這些狀況才會出現。

## 海豚：情緒的浪潮波濤洶湧

選擇海豚的人，在這個月之中情緒總會不時地竄出，讓君的內在有一種載浮載沉的感覺，很有可能過往所有不好的記憶和壓抑的情緒都在這個月不時的浮現，使君莫名的難過，這個過程很辛苦，但請君不要用任何逃避的方法來避開這種痛苦。

好比讓自己喝醉或是用某樣物品來麻醉自己，甚至是想要輕生，都請君避開這些因為痛苦而浮現的念頭。堅持下去，難過不會是永久的，陽光總是會出現在風雨之後，而我們在風雨中只要記得一件事，即：不要放棄。

## 閃閃星光：怡然自得

在這個月中，無論君遇到什麼樣的意外狀況或是事件，試著把這一切當作電影或是故事，怡然的觀照，是君最適宜的狀況。在接下來的日子裡，君很容易接觸到平靜的感覺。好比平常會讓君煩躁的事，在這個月發生的時候似乎已不再像過往那麼容易牽引起君的情緒。

趁這個很容易保持心境清明的時刻，好好的研究那些自己一直以來都知道的障礙還有困擾，是很好的改變自己內在深層信念的時機，好比說君對於被別人控制很有情緒，那麼就可以把這個情緒在這個月做一個解析。

## 海浪：被情緒控制的情緒化

選擇海浪的人，在這個月可能會有較情緒化的現象。然而君需要知道，情緒化並不是不好，但是當情緒來的時候，得要注意自己是否讓這情緒的浪潮波及了其他人？這個月對君而言最大的考驗，無疑就是在情緒來的時候，要怎麼覺察到情緒並且不受情緒的控制而影響他人了。

若是君在這個月可以留意自己情緒的課題並且往不讓自己被情緒控制的方向做努力，那麼君將會發現，過往一直困擾君的情緒化的問題漸漸地消逝。這是一個可以讓自己未來不再被情緒控制而可以掌握自己的好時機。

# 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。

## 金 生 麗 水

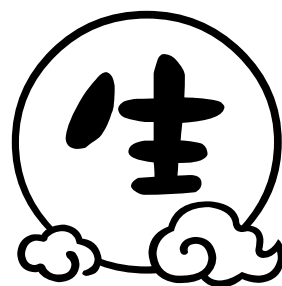


選擇金的人，這個月給可以少做一點事、少出一點門，與其讓自己忙碌不堪天天早出晚歸，讓自己待在家裡與自己相處，是可以讓自身流動重新整理的好時機。除此之外，金字也在暗示金，已經很久沒有整理自己的一切了，無論是外在的環境或是內在的心靈。

不妨對自己生活的環境做個大掃除，也列出一張表寫出自己心裡一直懸著但還沒去想去面對的東西，把外在和內在都一併在這個月獨處的時間做個整理，君會發現，無論是身體還是心理，都有越來越輕鬆以及輕盈的感覺。

在這個月中，無論遇到什麼樣煩惱君的事情，均都可以把解決做法往領導或是主持的面向去做，如此這些煩惱的事件便可迎刃而解。好比君在工作上遇到困難，那就試著把主導權拉到自己的身上，有時候主導權也不一定指需要主導外界或他人，主導自己的言行，也是一種主導權。

相較與吞忍或退讓等把自己表達的主導權捨棄的狀況下，勇於主導自己的定位還有想法會更容易把眼前那看起來棘手的問題解決。假設有很明確的需要決定角色的事件出現，那麼君請試著讓自己站到主導人的角色上吧。



選擇麗的人，在這個月對很多事情可以很明確並且清晰地看出箇中關係與利弊，但是請記得，這個月君就觀察就好。多餘的作為以及言語，可以避免就避免，即便這件事攸關到君，也請試著做到謹言慎行。麗字在提醒君，過去對於「表達」這件事，已經是有點過度的了。

學習觀而不言，可以讓君看到更多自己可能不會發現的東西，也可以讓君得到更多的成長，再把看到的東西急著說出之前，先擺在心中衡量並且思索，可以得到更多對事情或是對自己更全面或是有利的結論。

選擇水的人，這個月在與人的任何關係上，好比親人、伴侶、朋友或是同事等等與「人」攸關的關係，當遇到摩擦時，相較於想要與對方面對面地談清楚，更適合採取暫時冷靜或是各自調適的方法。

因為這個月在情緒的流動上，很有可能君想要與對方談的時候，雙方的焦點都只會放在自己身上，如此是談不出什麼雙贏的結論的。與其如此，君不如採用讓彼此都先冷靜的方式來應對這些關係的課題。因此，如果君就是想要找人吵架或是有人想找君吵架，那隨時謹記，這個月，冷處理是對君最好的方式。





## 主題：我自殘，只是為了你能多看我一眼。

分享者：霽

大約從國中開始，我就有自殘的習慣，我不能克制總會想在自己的身上刻上刀痕。一開始，只是因為失戀讓我覺得很難過，因為太痛了，所以想要用另外一種疼痛來轉移自己的注意力。但後來我發現，因為這樣，我身邊的關心變多了，當學校的老師看到我的傷痕時，老師會來關心我，同學們也都會來問我，當時的我沒發現，我這麼需要他人對我的關注。

後來，每次我談戀愛，當我的男友不如我所願或是想要跟我分手的時候，我會慣性的用自殺來逼他們就範。漸漸的，我成了別人眼中的恐怖情人，雖然男友因為怕我想不開而勉強與我在一起，但我感受不到愛，只感受到情人對我的恐懼。愛情對我而言是我生命中最重要的東西，為此我真的很痛苦，但我不知道怎麼辦，我看過很多心理醫生，也找過無數的命理老師，但這些都沒有讓我在愛情上變得比較快樂。

剛開始得知明心錄、得知慕梓禮的時候，我真的很厭惡他，因為我以為他能幫助我，但當我寫信與他溝通過幾次以後，他卻拒絕了我的預約。我不知道為什麼，但這個拒絕掀起我內在非常大的情緒，我情緒激動到近乎歇斯底里。當時我無意識的過往模式又出現了，我對他說：如果你不接受我的預約，我會死給你看。

就這樣，他很快的回信了，他問我我的電話號碼。一開始我很得意，也有點激動，因為我以為我成功了。但我想不到的是，當他打來的時候，只問我這是不是我的電話，得到肯定的答案以後，他對我說他會封鎖我，然後很冷的對我說了一段話，這話讓我非常的憤怒，但給我的震撼非常大，慕梓禮對我說：連妳自己都不珍惜自己的生命了，妳憑什麼以為我一個陌生人會珍惜妳？妳自己都不愛惜自己了，又憑什麼希望任何人能愛妳？妳想要任何人把妳放在眼裡，妳就先把自己放在眼裡！

當下我真的很生氣很生氣，但我自己也不能控制的歇斯底里地大哭大喊，甚至亂摔我住處可以碰到的東西。因為這是這些年來，從我第一次說出我要自殺（自殘）的話後，唯一沒效的時候，他是唯一一個不理我的人。我氣到拿了美工刀就想要往自己的手割下去，然後我在臉書上留言，我要讓大家知道慕梓禮是一個多過分、多道貌岸然的人！就在我發洩自己的情緒一段時間並且寫好留言之後，我收到了一封慕梓禮寄來的信，一封字很多、口氣也很嚴厲，但卻神奇的讓我瞬間平靜下來的信。

這時後的我還是很生氣，但我不停地想著他對我說的那些話。他說「我用自殘的方式得到的不是愛，只是以愛的假面包裝著的恐懼」，我很想否認，但是無法欺騙自己的是一直以來在感情上，我在男友的身上感受到的真的是對我的恐懼大於對我的愛。雖然我很不甘心，我真的很生他的氣，但是我不想要像他說的永遠得不到真正的愛，不想要真的在我死後沒人會真心的難過只會愧疚，所以基於一種不服輸的心，我要試著改變自己，於是我照著他在信中提到方法去做。這段時間，我改變了很多，最大的改變是，我男朋友跟我分手了，但我這次沒用自殺留他，雖然我很想把這些話說出口、雖然分手讓我很痛苦，但是我沒有說出口，依然不變的是我仍然在夜深人靜的時候自殘。

半年後，我做到了慕梓禮信中要我做的那些事，也已經不再自殘，我知道我變了，但是我的心裡的某一塊還是空空的，我還是渴望愛情，渴望有人可以愛我。但我自認能做的已經做了，所以我有點忐忑地再次寄信給他，出乎我意料之外的是他這次很快的就答應了我的預約。經過那次的諮商，我終於找到了這些想要藉由自殘的源頭到底出自於哪裡，那也是我第一次知道，原來愛，可以自己給自己。也是第一次，我發現我好愛自己、好感謝自己，感謝那半年來因為不甘心而努力著的自己。

現在，我還是單身，我也還是渴望愛情，但我不再像以前那樣渴望到會讓自己心痛，也不再因為想要被愛而自殘只求他人看我一眼，因為我知道渴望被人愛之外，我也可以自己愛自己。不知道如何說明，但內在有種輕鬆的感受，最大的遺憾，是每當我看到那些留在我的身體上的疤痕，爾偶會有心痛的感覺，這感覺是「我怎麼虧待自己虧待了那麼久」？我的身邊沒有過跟我過去一樣會自殘的人，但是我很希望我的過去，能讓一些也虧待自己的人可以善待自己，因為那種發現連自己都不愛自己的感覺，是一種很難過的感受，可是這些感受，在虧待自己的當下是不會發現的。



# 生活隨筆



最美的風景，往往就在我們的身邊。

## 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](mailto:mingshinlu.li@gmail.com)

司徒衛又來找阿滾了，雖然不知道他到底能幫他什麼，但是自從吃了中皇醫師的藥以後，他每夜都會夢到那次在阿滾這邊夢到的夢。每夢一次，他心中的沈重就多一點。

雖然吃了藥以後心口的疼痛就不再，但那沈重卻遠比心痛更壓著他喘不過氣。

「其實你什麼都知道，只是自己在裝傻。你的父母也是，早就懷疑你已經都知道了，與其這樣，為什麼不好好的讓彼此面對這些。這是最好也是唯一的方法。」

司徒衛什麼都還沒有說，阿滾就先說了那他心中一直抗拒相信的話。

「面對了，就會比較好嗎？」司徒衛這麼問著，「面對那些彼此心中是傷痕的東西，那些痛到無法呼吸的過去，會比較好？」

阿滾看了他一眼，道：「沒做過，你怎麼知道不會比較好？就算不會比較好，但會比現在差嗎？」

會比現在差嗎？

這個問題讓司徒衛一頓，是啊，會比現在差嗎？還能更差嗎？他不知道。

「你愛你父母嗎？」阿滾突然這麼問著。

「當然！」迅速而不遲疑地回答。

「那難道你會因為你的父母不是你的親生父母而不愛他們或是不孝順他們？」阿滾再問？

司徒衛愣了一下，他很訝異阿滾的話中似乎早就知道他令他煩惱的夢境是什麼，但他還是回答：「當然不會！」

只見阿滾似笑非笑：「難不成你爸媽把你養得這麼好這麼大，對你的愛會亞於你對他們的愛？」停頓一下，他專注的看著司徒衛，「血緣是上天的恩賜，但是世界上有一種東西超越血緣，那就是愛。而愛，是人們給予自己、超越上天恩賜的能力。」

愛，是人們給予自己、超越上天恩賜的能力。





## 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>

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

仨助理

朗達

讀者霈

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～