



# 明心錄

月刊

2月  
2017 February  
Vol.22

## 愛與束縛 不劃上等號

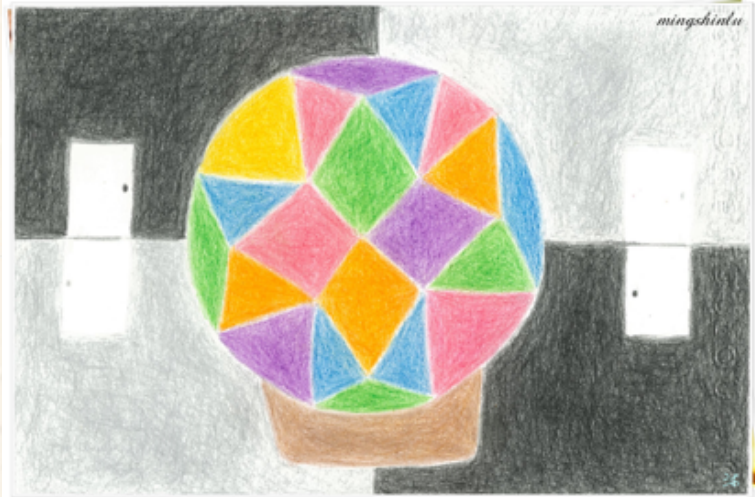
以愛為名的束縛，  
只是一種自私，  
不是真的愛。

# 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 左上黑色房間

B 右上灰色房間

C 左下灰色房間小門

D 右下黑色房間小門

左上黑色房間：你的心正邀請你走向釋懷之路

選擇A的人，這個月會遇到許多的狀況、事件，這些東西牽引著君內心的一部分，總是會讓自己勾起深藏在心中的某些情緒，然而令人煩躁的是這些情緒都是些比較沒那麼快樂的感受，就好比憂傷、疼痛、憤怒或是埋怨。牌卡想要跟君說，在這個月請你對待「自己的內心」好一點，我們不用勉強自己做到原諒，因為做不到就是做不到，但是我們可以試著讓自己釋懷，而釋懷的意思也並不是要我們釋懷任何人或是事，釋懷是，接受自己內在擁有這些情緒，允許自己內在也可以有這些東西。畢竟，我們何苦一定要逼自己堅強？

左下灰色房間小門：懷疑自己的選擇是對或錯

最近的君或許時不時地就在質疑自己，懷疑自己所選擇、所做的真的是對的嗎？真的是最好的嗎？這種時不時的疑問，除了讓君自己也無法肯定自己之外，對於眼前要面臨的攸關自己人生的選擇，也有著太多的遲疑與優柔。然而君需要知道的是，世界上沒有什麼對或錯，君無需逼自己做出什麼一翻兩瞪眼的選擇，只需要去問自己：怎麼做，才是讓自己沒有遺憾的選擇？錯過什麼，自己將會遺憾一輩子？若是已經遺憾了，那就避免下次更大的遺憾，若是還沒遺憾，那就趕快去做那個不會讓自己遺憾的選擇吧！

右上灰色房間：心中的目標已明確

選到此選項的君，已經脫離了過往的遲疑、害怕、擔憂的心境，現在的你目標已很明確，也很肯定自己要做的的是什麼、想做的是什麼。牌卡在跟君說：「決定了，就堅持的做到底吧！」。當你願意啟動，整個宇宙都會幫你。

時時想著自己的目標，順著自己心中那真心想要的意願，拿出行動與努力去一件件地完成這些事，君除了會感受到越來越扎實的安心感，也可以發現自己的內在隨著這個過程也越來越堅定、穩固喔。漸漸的，成果會逐漸浮現出來的，然而這些成果會超出君以為的層面，這將是一種內在的豐碩。

右下黑色房間小門：是否有時過度執拗、固執了？

君是一個很有想法的人，然而有時候世界和事實並不一定如君所想的一樣，對與錯也或許不如君心中的認定那般。請注意自己是不是有時「太過」有自己的想法，以致於無法聽進外界的聲音呢？試著放下自己心中的認定，用接納的心去看那些與君不同的想法與意見，只要君夠客觀，就會發現那些建言都是對你非常有益的。有想法是好事，但是君的想法不一定適用每個情況每個人，有時並不需要給他人太多的建議，因為我們的世界，我們只需要負責自己，他人怎麼做自然有他人的想法，君最需要給建議的對象，其實是自己喔。



# 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。

乃 服 衣 裳



選擇乃的人，在這個月讓自己好好的休息，不用像過往一樣那麼拼命的生活也沒關係。就算什麼都不做，也不至於會浪費生命的，因此在這個月就讓自己好好地擺爛、休息吧。以君目前的狀況，即便想逼自己做些什麼了不起的大事，也無法如願地完成，因為君總是會心不在焉，那麼既然如此，除了本該要做好的該做的事，其他的事，就先擱著讓自己度過這個時機吧。至於君為什麼會沒什麼動力、做什麼事情都心不在焉，原因點在自己都沒有明確的人生目標，既然不知道自己想要什麼，那不如就讓自己這個月好好思考這件事吧。

選適時的把那些放在心中想說又不敢說的話說出口，對君的人際關係會更有幫助，不管是在家庭上、感情上、還是友情上、工作上的人際關係，都將會因為君願意把自己內心的想法如實地表達出來而有所改善。君可能偶爾會有這種感覺：總和身邊的人有一層隔閡、距離。實際上君身邊有許多人很關心你、想走進你的世界，只是因為那道無形的心牆隔絕了這些。這是長久以來的習慣，一時之間無法改變沒關係的，我們可以試著先學習把那些放在心中的想法表達出來讓他人知道，別擔心說出這些話，只要試著學習表達真心就好了喔！



選擇衣的人，在這個月就好好的認真努力的工作吧。不要逃避自己需要負擔的責任，也不要害怕承擔。「衣」字想要跟君說君在工作上的能力遠超乎你所負擔的工作，你的實力也比你所以為的還要好。所以還請這個月在工作、事業上不要害怕，若是有什麼想法或是念頭，就試著表達出來、試著做做看。同時在工作上也有可能會出現一些需要君帶領的人，用心去指導這些出現的人，未來這些人都很有可能是君在事業工作上的好夥伴或是貴人喔。請記得，不要再躲在自己安逸的世界裡了，勇敢的去找出自己工作上的突破點，衝吧！

選擇「裳」的人，這個月較適合在家好好的韜光養晦，這個月多花點時間與家人相處，會讓君與家人的關係更進一步喔。假設住在外地，那麼就放假的時候時常回家吧，或是不能回家的人，就讓自己好好的「思念親人」。好好的去看那個自己從小住到大的家，感受自己家裡的味道、氛圍，如果怕和家人沒有話題可以聊，那麼就靜靜的一起看著電視、吃頓晚餐也可以，別怕這種尷尬，去「體會」那屬於君的獨一無二的家的感受。此外，也可以趁這個機會好好整理自己的房間、家裡，可以會整理出意外之財喔！





# 讀者分享

主題：哥哥，你現在在哪？

分享者：如果如果

我的哥哥在他二十一歲的時候，自己結束了自己的生命，是的，他自殺了。

我記得哥哥很喜歡藝術，喜歡畫畫，也喜歡創作。我依稀印象，在很小很小的時候，哥哥曾經說過他這輩子如果不做畫家那麼就要做作家，他只想做這兩個工作。可是我哪會知道那小時候的童言童語，竟是哥哥意志堅定的肺腑之言呢？

我們家族是一個醫生世家，除了我們的爸爸媽媽都是醫生以外，爺爺奶奶，甚至是外公外婆，我的伯伯叔叔、阿姨舅舅，全都是醫生。因此很理所當然的，我們這一輩的孩子，也被理所當然的認定、規劃就是要做醫生，要繼承家業。還記得當年因為表哥比較不會讀書，阿姨為了要讓表哥考上醫學系，讓他在補習班讀了五年的書才考上了台北某間學校的醫學系。

表哥那五年過得很痛苦，他知道、我們這些表兄弟姐妹所有人都知道，但又能如何？就是因為這樣血淋淋的例子在我們的眼前，所以我們知道我們也無法躲避這個決定，我們只能走這條路，差別只在於是應屆考上還是像表哥一樣沒日沒夜沒交際的生活在補習班考上的。表哥這麼慘烈的例子都沒有反抗了，那我們這些成績都不比表哥差的人又怎麼敢反抗？於是，哥哥也理所當然地被迫走上這條路。

一開始，哥哥很強烈的表達他不願意，可是我們家裡的人沒有人理他，我和姊姊覺得我們都是這樣也只能這樣，哥哥怎麼可能可以不一樣？所以我們不理會哥哥的抗議或是.....求救。而爸媽呢？爸媽為了讓哥哥就範，曾經斷了哥哥的經濟來源，甚至是一般人想都想不到的極端手段，就是要讓哥哥妥協。最後，哥哥當然妥協了，只是，他過得很痛苦、很煎熬。

那一年，哥哥什麼都沒有說，只留下一封信，信裡只有一段話：如果我的命可以換來姊姊和妹妹的自由，那讓她們做自己想要做的事吧，我願意用我的命換她們的自由。最後，爸媽，我愛你們，但是你們要知道，比起愛，我想我更恨你們。所以也不用為了我的離開難過吧！

哥哥這個決定、這封信，震撼了我們全家。到如今哥哥離開已經三年了，我依然覺得我是害哥哥只能用死亡來表達他的意志的兇手之一。每每想到這些，我的心都好痛。因為自從哥哥的事情過後，爸媽彷彿也受到了極大的打擊，就很像怕我或是姊姊也會做出一樣的事情般，對我們百般容忍，也不再逼迫當時還是高三的我一定要讀醫學系。是的，我自由了，我沒有去讀醫學系，原因不是我不喜歡，或是有其他更喜歡的系所，原因只是，我覺得讀了那個科系，我會無時無刻想到我的哥哥。

是的，所以我算是自由了吧？但是.....我問過自己無數次：一定要用哥哥的生命換來這些嗎？換我的自由？

說真的，我好怨恨哥哥的懦弱，但我更怨恨自己，為什麼我當時這麼冷血？為什麼我會覺得哥哥在無理取鬧？仔細想，當時的哥哥不就是在爭取他的人主導權而已嗎？我怎麼可以這樣？天啊，我們這些家人，到底是怎麼對待哥哥的？每每我想到這些的時候，我怨恨哥哥，怨恨自己，但是，我最最怨恨的，卻是我的父母。我疑惑，他們真的愛哥哥嗎，但我卻無法說什麼，因為在當時，我也是讓父母傷害哥哥的幫兇之一，一次都沒有為哥哥說過話，一次都沒有。

現在我與姊姊都不住家裡，因為我們似乎遷怒了父母，我一點都不想與爸媽相處，我知道這樣不好，但是目前的我，只能這樣了，我只能做到這樣。因為每當我看到爸媽的時候，就好像也看到哥哥，太痛苦了，真的太痛苦了。

哥哥，你現在在哪裡？還看著我們嗎？我們這些家人對你不好，你或許根本不會想看著我們吧？但怎麼辦，我好想你，這一切好像都只是一場還未醒的噩夢一般。現在，我把這個放在我心中的結說出來了，這個可惡的夢，可以醒來了嗎？

# 生活隨筆

當我們願意讓自己自由時，  
誰都無法將我們困住。





# 連載

「我為了誰而活？」

05

「好的伯父，我知道了。如果雪飛有聯絡我，我會轉告她的。」掛上電話，林雙雙臉色沈重的看著程雪飛。

「怎麼樣，我爸相信妳吧？」知道剛剛那通電話是誰打來的，雪飛比接電話的雙雙還要緊張。

只見雙雙緊皺眉頭，沒有回答雪飛的疑問，逕自說著：「妳媽病倒了，聽妳爸說剛搶救回來，目前還昏迷不醒。」停頓了一下，雙雙終於說出了難以啟口的話，「妳爸說.....好像是因為妳的不告而別，才讓程媽媽.....」

沒有想過的惡訊這麼傳來，雪飛突然跌坐在地，只是一瞬間，淚水也一滴滴地流了下來。

「雪飛！」雙雙還來不及攙扶住程雪飛，雪飛的手已先死死地抓住林雙雙，好像雙雙就是她此刻唯一可以抓著的救命稻草一般。

「是我、是我？媽媽是因為被我氣的才會倒下，是我害的，怎麼辦、怎麼辦？」此刻的雙雙已經有點語無倫次，她哭著。

很快的也蹲下來緊緊地抱住自己的好友，雙雙安慰著：「沒事的、沒事的，程媽媽沒事的、會醒的，別怕，我陪妳回去，陪妳回去看媽媽！」

###

一下飛機，程雪飛與林雙雙兩個人直奔程母所在的自家醫院，雪飛老馬識途的直直的往院長的辦公室走去。

她要當面問身為院長的大舅舅媽媽的狀況！

就當他們走到院長辦公室的門口時，裡面熟悉的聲音讓雪飛與雙雙停下了腳步，因為那是她最熟悉的爸爸的聲音。

「記住了，若雪飛打給你，就照我說的跟她說。」

「姐夫，這樣真的好嗎？用這種方式欺騙孩子，萬一孩子回來以後，發現了你們在騙她，那.....」

**以愛為名的束縛，只是一種自私，不是真的愛。**



耳朵，讓我們一起拒絕偽善。

三〇。

# 書中找找黃金屋！

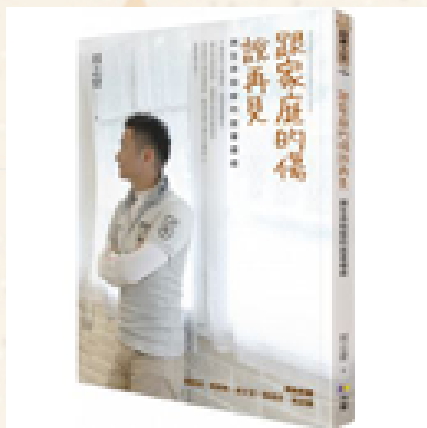
## 好書推薦

### 《跟家庭的傷說再見：與生命和解的故事療癒》

每個人的心中，對自己的父母，一定都會有著某種情緒，不管你是在健全的家庭長大的幸福孩子，還是根本連自己的親生爸媽現在在哪裡都不清楚的孩子，對於父母，我們都一定有藏著的心情、情緒。只是我們是否敢於對自己承認與面對而已。

《跟家庭的傷說再見》這本書，沒有任何華麗的辭藻，卻是一本溫暖無限的書，書中的字字句句總是會讓人在讀的當下恨不得記錄下來說給自己聽，是的，說給自己聽，就好像自己在為自己加油打氣、鼓勵安慰一樣。一直以來自己都難做到的事，這本書卻做到了，它像是一個熟知你的朋友，安慰著讀者說：「沒關係的，那些不是你的錯。沒關係的，說出來以後就都沒關係了。」

這是一本適合給身為孩子的你看的書，更適合已經身為父母的人，因為它將會教會我們，什麼，才是在家庭裡面被需要的「愛」。慕梓禮最近的推薦書單第一名，真心推薦給各位讀者朋友，邀請各位一起進入自己的內心世界，去找找那個曾經在家庭裡面受委屈的自己吧！



# 療癒處方籤

## 籤一：情緒日記

從小到大，發生過的許多事或許在我們不知道的時候已經在我們的潛意識裡面烙下了印記，這個印記就是造成我們目前生命中某些狀況的主因，然而對於這些，我們要怎麼釋放、面對，以及自己為自己做療癒呢？「情緒日記」可以幫助我們做這件事，但我們得自己願意做、堅持的做，那麼最後我們終究會找到那遺失的自己的。

### 服用方法：

找一個每天固定的時刻，花五分鐘的時間，為自己一天的心情做紀錄。這個日記與普通的日記不同的在於它所記載的不是「事件」，而是「心情」。假設今天遇到的某件事令君有情緒上的波動，那就去記錄這個心情，是哀傷、憤怒、害怕或是擔憂？接著細細地去拆解這個情緒帶給我們什麼樣的感受，好比覺得自己被漠視，或是覺得自尊心受傷了等等感受。一開始可能會寫不多，所以寫不出什麼，但日子久了，我們可能藉由在記錄情緒的過程中會「回想」起過去某個時期發生的記憶，那麼就快點把這個回想的記憶所帶來的感受記下來。隨著時間與記錄的累積，我們會越寫越多，同時也有可能越寫越痛苦，當這種時候來臨時，不要害怕、去面對它，大哭也可以，躲起來大罵也可以，就讓我們面對這個情緒，接受它。

只要君願意持續的做，不要放棄，那麼君會發現，雖然過程中痛苦無比，但當持續做了至少兩個月以後，當有一天君再回過頭來看這些紀錄的時候，君會找到一些自己早已遺忘的自己，對於某些事情，也漸漸地放下了～



# 活動與資訊

## ✓「承諾33」免費塔羅諮商活動持續進行中！

如果你的生活遇到了某些煩惱，不知道怎麼做，想找一個方向，那麼都歡迎您來報名我們的「承諾33」免費塔羅諮商活動喔！

只要填好問券回傳給我們，慕梓禮將會「以問卷內容當作篩選的標準」。若您被選上，小助理會立馬幫您安排時間。無論您人在哪裡，只要您有skype帳號，慕梓禮都可以遠距提供這項服務，所以歡迎所有遇到問題，想要利用塔羅牌找答案的朋友來報名喔～

\*報名問卷：<http://goo.gl/forms/XxgcmTX8ymjcR0433>

## ✓讀者意向問卷

只要您有任何話想跟我們說，亦或是有什麼想給我們的建議以及想法，都可以在這裡留下喔！

\*問券連結：<http://goo.gl/forms/pYy3I3s6Q1ty32Vi1>

## ✓明心錄徵稿

歡迎所有讀者朋友分享自己的人生故事，只要分享您的故事或感想，並且被選為「明心錄月刊」的內容文章，那麼就會得到一次明心錄任何活動或服務的使用權，當然是不用錢的啊，因為這是慕梓禮僅能做的能回饋給我們的讀者的事。~(￣▽￣)~

\*投稿信箱：[mingshinlu.li@gmail.com](mailto:mingshinlu.li@gmail.com)

## ✓明心錄又要送小禮物囉～

只要您有在「明心錄」的粉絲團按過讚，那麼就有可能會得到慕梓禮自己設計研發的神秘小禮物喔，名額有三個，我們將會在粉絲團按讚的朋友裡面隨機抽選三位朋友，並主動聯絡、詢問寄件地址。若有興趣但還未幫明心錄按過讚的朋友，歡迎趕快來按讚喔！



## 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>

仨助理

朗達

讀者如果如果

撰稿人我自己

撰文者：慕梓禮 @歡迎大家轉載，若轉載煩請註明出處～