

# 明心录

月刊

9月

2018 September

Vol.41

道歉

解救的是自己

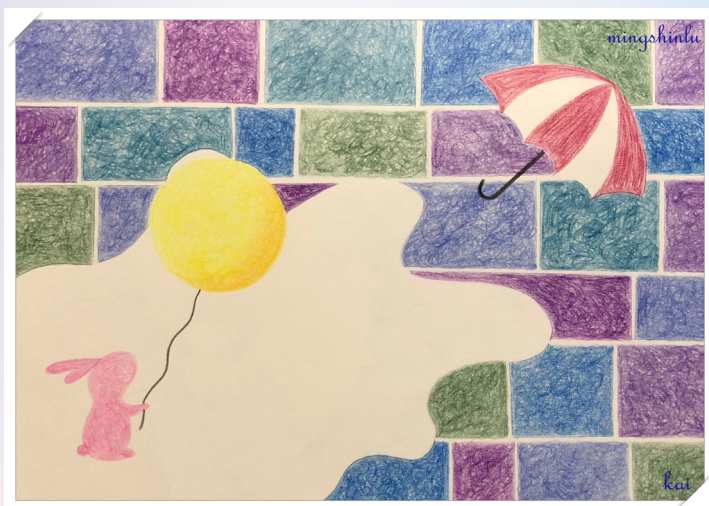
放下，其实是种勇敢。

# 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 月亮

B 兔子

C 雨伞

D 格子背景

月亮：过度失去自我，会让自己也迷失。

选择「月亮」的你，一直以来都把身边的人看得太过重要了，重视身边的人并且为之付出是美德，但是若为此而失去了自己、亏待自己，那么就很不对不起自己了。或许最近君的心中有某些想要做的重大决定，但身旁的人却总是让你犹疑不定或因为不忍心而停下了脚步。牌卡想要提醒你，适时地学会「放手」，是当前的你急需要做到的课题，因为即便心中有再多的情感与不舍，你都会发现你无法为他人负责，最后可能无法真正地帮到他人，却也失去了自己。在重视他人之前，也把自己放入重视的名单里，在为他人满足心愿时，君是否，也成全了自己的心愿呢？

雨伞：是的，你心里想的那些渴望是真的。

选择「雨伞」的人，是否发现了心中最近出现了很多的想法与野心、欲望与渴望，和过往君心中的安逸与知足常乐比起，最近的心似乎有太多的渴求。然而牌卡在跟你说，是的，这些渴求都是你可以做到的事情。因此不管你的心中想要追寻什么，都请不要批判自己，因为这都是你心里真实的声音，抓住这个声音，去行动、追寻这些吧！唯要注意的是，若君心中那些渴望趋向于负面的情绪，好比已经忍了太久而不想再忍的宣泄，那么只要记得，我们渴望做的事只要没有伤害、影响他人，那么你就无需批判自己。适度为自己捍卫，并非伤害他人，而是停止让他人伤害我们。

兔子：往自己身上看，才能找到快乐。

选择「兔子」的你，总想着要让自己成为更好更棒的人。但牌卡想要你知道「原本的你就已经很棒了」。你总看到别人的好而忽略了自己的优点，向往着那些你所喜欢的人，有可能你努力的效仿学习，或以他人努力、专注的焦点当成了自己的目标而努力着。然君都需要知道，这些你所渴望的目标或特质并不是你的。你拥有你自己的特质，毋须效仿他人。想要让自己更好有很多种方法，若是总以学习他人为做法，反而无法看出你自己的特性与特质，更重要的是在这些过程与结果中，你将会发现你并无法得到真正的快乐与满足，所以成为自己，不要成为他人。

格子背景：自由是一种心的状态。

选择「格子背景」的君，最近的生活是否有点混乱？明明有很多计划要做的事以及想做的事，却总是在当下没有动力，宁可待着不动也不想有所行动。待时间过去以后，又会懊悔与自责为何总不行动。会这样，是因为你的心里失去了自由，生活中太多的不得已与束缚让你无法动弹。而牌卡想要跟你说，实际上你所以为的束缚并没有真正束缚着你，只要往自己的内在看，并且「厘清」君心中真正期待的事物，那么即便在看起来是困局的环境中，君也能找到自由。每天静坐五到十五分钟，不要克制脑中的想法，就静静观看这些浮现出来的东西，可以改善这个状况喔。



# 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。

## 女 慕 贞 洁

### 女

选择「女」的人，在这个月要学习接受那些不那么完美的事情。过去的你太过黑白分明，有原则的你无法接受那些你所不能认同与理解的事情，然而也因为这样，你对自己非常的苛刻，有着很大的自我要求与标准。这使得你在外人眼中不那么通情达理，也让你时刻活在紧绷的自我规范里。当这个月出现那些「你所不能接受的事情」时，在否定与责难之前，请先静下来观察自己的心是怎么一回事，别让「责备」成为当君遇到不合意的事情时的第一个反应，因为这有可能会让状况变得更严重与让你累积出更多的不满。试着接受那些你所抗拒的不完美，不管是外界的还是自身的。

选择「慕」的人，在这个月请好好的「顺从」自己。当心出现了什么想法或欲望的时候，去放肆；当与人意见不合心却有想法的时候，去坚持；当内在因为他人而不舒爽的时候，去表达。照顾自己的心念并且顺从它，会让君有意想不到的改变与收获喔。「慕」字在提醒君，过去的你太过放大他人的需求，然而放大他人需求的同时，君却没有同样的尊重自己，反而是竭尽所能地把自我的内在压到最低。这样的你使自己变得很低微且在没发现的时候，做出了许多自己都觉得自己没有价值的事。因此像你总和善的顺从他人一样，试着顺从自己一次，你会有所不同。

### 慕

### 贞

选择「贞」的人，「贞」字在提醒你太过自以为是啰。你总会用自己的判断与标准来评判别人，或是为他人贴上标签。可是世界上有许多的事情并不像我们表面看到的那么简单，而我们看到的人，也不只有我们看到的那一面。若是只因为自己的喜好或是标准来定义一个人，吃亏的反而会自己喔。此外，学习「己所不欲勿施于人」这件事，因为很多时候君都太过于自我了，君可能没有注意到，那些你所不满、怨怼他人的事情中，有许多状况也是在君身上拥有的。真的想要停止这些，那么你就需要去了解这些事情之所以发生的原因，很多时候在于君所散发出来的流动。

选择「洁」的人，最近会面临一些好比砍掉重练的心境转折，可能是对于某些事的定义认知，也可能是一直以来自我心中的价值观被重新改写等等，一种好比破坏以后重建的状况。若当这个状况出现的时候，不要抗拒它或是试着阻止，静静地去看这一切的发生并且思考，那么君会发现这些事情是洗涤那些攸关于生命的苦痛与疑惑的关键。然后去列出那些总是消耗你的关系，那些让你不舒服的人，该是你需要果断的终止这些关系的时后了。要注意，终止指的并非是决裂，而是由你来停止任何会造成你的不快与委屈的互动。

### 洁

# 读者分享

主题：当我学会道歉以后

分享者：若瑜

以前的我是一个非常自以为是且强势、不负责的人，任何事情发生时，我下意识的反应总是会先怪罪别人，或是找一个人来当替死鬼。这样的个性让我在人际关系上与到了许多问题，没有人喜欢跟我相处，在他人眼中，我大概就是一个讨厌鬼吧。

第一次跟慕梓礼老师见面，也是因为人际关系上的问题所以找上老师想得到一个答案与方法。还记得当时老师是用塔罗牌算这段关系，算的问题是「我与人际」的关系。当时算出的结果，有显示我的疗愈方向是需要去面对、解决我与母亲的关系。这其实是一件痛苦的事，因为从小时候开始，妈妈总是带给我非常多的伤痛，我对她有许多的不谅解与怨恨。我的妈妈是一个极度偏心的妈妈，因为他比较喜欢哥哥和妹妹，所以当我们的兄妹有任何争执时，即便我没有错，我妈也只罚我、把一切的错与责任都推到我身上。

爸爸生病时，哥哥可以因为出去玩而不照顾爸爸，妹妹也可以放假不回家照看爸爸，我却必须每天工作家里两头烧。我做了所有我能做的，但是在当爸爸病状加重的时候，妈妈却把所有的罪都推到我身上。从小到大我就有许多的委屈与冤枉，但我从没想过，我竟跟我极度厌恶与鄙视的妈妈一样，有着相同的特质与模式。

大约找上慕梓礼老师的一年多前，我曾经因为在工作上怕被惩戒，把业务上的疏失都推到一位实习生身上，当时他也因为这件事试图自杀但失败，后来就离开了我们公司。其实我知道对于这件事我有罪恶感，但我一直都用其他方法来自我安慰，比如：是他没有抗压性、我们以前遇到这些事也不会这样，等等之类的想法。但是不知道为什么，自从找过慕梓礼老师以后，这件事不时的会出现在我的脑海中，频率次数多到我睡不好、吃不好，所以我再度找了慕梓礼老师求助。老师当时一番话点醒了我，说的就是其实虽然我厌恶我妈妈，但我却在做跟我妈妈一样的事，在成为跟他一样的人。

我无法接受这个结果，但也知道老师说的没有错，所以我硬着头皮照着老师的话去做，我写了一封没有寄出的给当时那位实习生的信，在写的过程中我才发现，原来我真的一直放不下这件事，对他是有罪恶感的。但是因为太有罪恶感，所以我只能更过分的贬低他来让我可以不用面对我的罪恶感。某一天，在我被妈妈打了一巴掌，难过愤怒以后，我不知道为什么突然有种想法，那就是觉得写信不够，我是真的很想要当面见到这个人跟他道歉。而我很庆幸我鼓起勇气做了这件事。

那一天的忐忑不安，我始终记得。我抱著有可能不会被原谅的心与他见面了，我不期待他能原谅我，但我知道我欠他一个道歉。很庆幸在那一天我做到了，虽然他对我说他还是讨厌我，但我的心像松了一口气。当晚我大哭了一场，因为我发现我也好希望妈妈有天能觉得对不起我，有天能对我道歉。所有难过、悲伤与恨都在我说出了那一句道歉之后涌现。然后我终于看到了自己到底过去是个怎样的人，是否我有多难过，我的态度也让身边的人多难过了。

现在的我和妈妈的关系一样很糟，但我开始学习当如何当一个可以不跟妈妈一样的人。或许像老师说的，这条路会很漫长，但我想成为一个没有心理负担的人。

# 生活随笔



往前走，你会有勇气继续下去。



# 书中找找黄金屋！

## 好书推荐 《灵性开悟不是你想的那样》



看完《灵性开悟不是你想的那样》这本书后，我的第一个感想是觉得作者不是普通的自大，虽然如此啦，却也有大快人心的感觉，想要把这些书都给那些沉迷在身心灵到有点入魔的人看。

为什么会想要推荐这本书的理由很简单，那就是在已经越来越混乱的身心灵领域中，有不少的人在「追寻」些什么，但我们真的都知道我们在追寻什么吗？我想，我们必须先搞清楚自己到底在追求什么，并且搞懂「为何」渴求，否则我们很难破除这个迷障。而搞清楚自己，或许就先要搞清楚我们所以为的正在追求的东西是什么。

看完这本书，君有可能会觉得原来开悟就是什么都不是，也有可能觉得开悟就是一切。但我们不妨问问自己，为什么要开悟呢？如果人死了以后就会开悟了，那我们现在到底在追寻什么？我始终觉得最重要的开悟是，活在当下这一刻。

# 疗愈处方签

## 签二十：创造财富之丰盛冥想

在入睡前，我们的思维是最能植入我们的潜意识的，因此在快要睡着前做冥想，往往能达到借力使力的效果，让梦与潜意识成为很好的工具。然而因为信念并非说改就可改的，所以请以三十天为一个单位，每天不间断的在睡前做此冥想。

服用方法：

幻想自己在一个广阔无际的大海里舒服的漂着，感受整个身体都在海里的感觉。沉浸在状态中一段时间后，想像周围的“每一滴”海水都代表着宇宙中无穷无尽的富裕和丰盛。此时再观想我们全身的“每个毛细孔”都打开，让海水从我们的毛细孔开始渗入我们的身体，充满了我们的每个细胞。接着好好地感受这无数滴的海水进入我们的身体细胞内的感觉，与之合一。最后再观想我们的毛细孔关上，无数滴代表无尽丰盛的海水，就这样被我们好好的收藏在身体的每个细胞中。

# 连载

## 「揪团到地府」

04

帮阿智跟母亲传达遗愿后，阿智母亲像是找到了什么生命目标一样，眼神都不一样了。

「凡人，你不是要揪人到地府，你这做法是跟地府抢业绩吧！」招不到人跟他一起死就算了，还让人家有求生意志？

「可是让那位阿姨不想死了，我觉得很开心耶。」被钟馗这么一提点，闻华才想到自己原本是要找一起死的伴的。突然闻华灵光一闪，「我觉得该死的不该是这位阿姨，应该另有其人才对！」

###

闻华与钟馗一同躲在草丛边，看着前方生了一小堆火不停烧着漫画哭着的男孩。

「你说他就是骗阿智害阿智跳水的同学？」闻华看着前方的小孩。

「对，那是小伟，他最爱欺负我了！」回答的不是钟馗，而是不知打哪出现的阿智。

被阿智吓了一跳，闻华大叫一声跌出草丛。

「啊！」小伟也被突然出现的叫声与出现的人吓到，「你……你是谁？！」

「我……我我……」看向一旁看好戏的钟馗与阿智，闻华只好胡诌，「我是阿智的表哥，听我阿姨说他就是在这边落水的，我……呜……」装得有模有样还哭了起来。

看着闻华，小伟的眼睛又再度蓄上泪水，小伟坐在地上大哭：「对不起、表哥对不起，都是我害阿智的，我不知道会这么严重……漫画最爱的，想给阿智……哇！」

小伟哭得语无伦次，但闻华大概懂他的意思。「你对阿智感到愧疚，所以烧了自己最的漫画给他？」

小伟点头。

闻华看向一旁的阿智，问小伟：「既然没有那么讨厌阿智，你以前干嘛总是欺负他呢？」

「对不起……真的对不起……因为阿智的妈妈很疼他，可是我连妈妈都没有……我不甘心，我不知道阿智会死掉……」



放下，其实是种勇敢。

# 活动与资讯

## √ 明心录秋季茶会在台中～

没有主题也没有目的，就是大家来闲聊玩乐，当然若有读者有问题想问我们，慕梓礼也会尽量回答的，欢迎大家参与。

\*时间：2018/09/29(六) 14:00~17:00

\*地点：台中丰原（确定报名另行通知）

\*费用：free(唯需满足活动店家之最低消费)

## √ 【Channel 4班】招生中

我们每个人都有着绝对的力量去面对生命中的每一件事，当我们面临绝望、痛苦时，很多时候都只是我们忘了原来力量就在自己的内在。Channel，做的就是与我们内在最深层的自我连结与沟通。

\*详细课程资讯与报名方式请参照：<https://mingshinlu.blogspot.com/2016/08/channel.html>

## √ 【塔罗心灵占卜】招生中

塔罗牌/神谕卡/雷诺曼卡等等任何的牌卡，都不全然只是一种占卜，对每个人而言，相较于问事、占卜，塔罗牌最真实的意义是反映我们当下对于某个状态或事件的内心（潜意识）状况，进而借以瞭解自己的状况来推测事情可能会朝什么样的走向发展。因此若是说塔罗牌是一门神秘学，塔罗牌更似一种心理学、心灵学，是一个可以让我们更了解自己、与自己更靠近的工具。

\*详细课程资讯与报名方式请参照：[https://mingshinlu.blogspot.com/2016/03/blog-post\\_2.html](https://mingshinlu.blogspot.com/2016/03/blog-post_2.html)

## √ 「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烦恼，做想找一个方向，那么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，明心录将会「以问卷内容当作筛选的标准」若您被选上了，将会有小助理与您联络算牌事宜。无论您人在哪里，只要您有skype帐号，明心录的每位占卜师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>

## √ 明心录征稿、征图

### (一) 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，那么就会得到一份明心录神秘小礼物喔～

### (二) 征图：

你也是一个喜欢画图的人吗？会好奇自己的图若是变成牌卡测验会有什么选项和结果吗？即日起只要你愿意分享给我们你的作品，那你的作品就有可能成为“明心录月刊”牌卡测验或小语的主题卡片喔，欢迎喜欢画图的你与我们分享你的作品～任何愿意跟我们分享作品的的朋友，都会获得明心录的感谢小礼物喔！

\*投稿邮箱：[mingshinlu.li@gmail.com](mailto:mingshinlu.li@gmail.com)



## √ 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！

\* 问卷连结：<http://goo.gl/forms/pYy3l3s6Qlty32Vi1>

## √ 赞助明心录

若君喜欢明心录的文章、月刊等，或是觉得有在之中得到收获，想要提供给我们一些帮助，明心录深深感谢～

\* 联络信箱：[mingshinlu.li@gmail.com](mailto:mingshinlu.li@gmail.com)

\* 赞助连结：<https://payment.ecpay.com.tw/Broadcaster/Donate/8BC082197D7D36313BE8C0D858D84837>

.....

## 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/mingshinlu>

推特：<https://twitter.com/mingshinlu>

明心录商场：<https://shopee.tw/maycheerup>

## 特别感谢

Ms. 三口～<https://www.facebook.com/ms.sankou/timeline>

柑镜橘摄。Tangerine～<https://www.facebook.com/PhotoTangerine>

明心录所有小伙伴们

读者若瑜

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～