

读《内心对话》有感

人生万象，千人千般苦，苦苦不相同。因为我们的思想会造就出行为、言语，久之便成为习惯，形成性格、改变命运，人与人之间除了言语的沟通外，更要静下心来，用内心深处去感受万事万物。在日常生活常常会遇到难解的问题，若没有正确的知见，心无法光明善解时，当下就会被境转，随之而来的必定是烦躁、忧虑、埋怨、生气……等负面情绪，让我们仿佛在地狱中受折磨，不仅伤害自己，也会伤害到别人。这是内心对话书中的前言。说的千真万确，以往我有好多痛苦，源于没有正确的知见，心无法光明善解。多读有意义的书来充实自己的头脑，抚慰自己的心灵，在遇到难事时才不会烦恼和痛苦。心是快乐的、平静的源头，也是生起烦恼痛苦的地方。怨恨、不甘就像镜中影、水中月，它非真实亦不存在。是因为自己的习气、内心的执著、分别心而衍生出来的种种自我感受，但我仍执念抓住它不放，才会让自己的受苦。心平一切则平。

张莉