

讀《內心對話》有感

前言

「內心對話」她不應該只在網站上，有時間才去看一下，而是一個“法寶”！因為我們生活在俗世中，每天均會遇到各種各樣的人、事、物，只有“用善解的心、凡事看光明面”，我們才能正確應對，才不會在這纏纏繞繞的世情中迷失。當我們先這樣自我修煉，然後逐漸影響身邊的人，形成正向循環，當然“自他都受用”，都會“過快樂的富貴人生”。

「內心對話」的教育是和風細雨式的，她對我們生活的影響是潛移默化的，只要“多練習內心對話”，形成正向思維的習慣，不知不覺中我們已經改變了許多！

感謝內心對話的發起人施給我們的這一具有無窮力量的“法寶”！

心靈的雕刻師

——讀《內心對話》有感

最初接觸“內心對話”那還是在兩年前，當時真的還不明白那是在做什麼；隨對此事有了進一步的了解，才慢慢知道了此舉的意義，心裡著實很有些震動。聽說還要成立網站，心裡邊就隱隱約約感覺到，這是一個了不起的善舉和壯舉！雖然還沒有正式開始，但是我已經覺得這是一條值得我們長久走下去的路！後來網站《富貴人生》成立了，“內心對話”欄目也正式同大眾見了面，正如同我之前所想，字裡行間浸滿了作者的智慧和心血。

可是隨著不斷閱讀，心裡邊好象有所悟，但是又有些迷茫？

“內心對話”真的可以幫我們解決生活中的煩惱嗎？生活中的難題是否可以在裡面找到答案？……。等等這些疑問在看了“內心對話”後，不時浮現在我的腦海之中。但同時又有一個聲音在內心裡告訴我：不要懷疑，堅持下去沒有錯！

直到前段時間自己身上發生一件小事情，正是這件小事情讓我一下子明白了許多。那天午飯後，妻子忽然發現她的錢包找不到了，裡面雖然現金不多，可是有身份證、信用卡、社保卡等。在確定沒有拿回家後，她斷定上午買菜放在了商場服務台或者購物車裡了。如果是這樣那找回來的希望應該極其渺茫了，我心裡想還是打算準備補辦證件和掛失吧，著急、責怪已經無濟於事了。所以，我安慰妻子讓她再到樓下的自行車籃子看一下。她根本不抱希望的下去，在我跟著來到樓下的時候，聽到妻子喜出望外的喊聲：找到啦！還在這裡！我心裡鬆了一口氣。妻子說：“我這幾天左眼跳，你還說要走好運，誰知差點兒丟掉錢包！”我告訴她：“不是失而復得了嗎，這不是好運是什麼呢？以後要小心點。”妻子點頭說是，並問我今天怎麼沒有發火責怪她？說完親熱的挽起我的胳膊。

看著妻子溫柔的笑容，我忽然間心有所悟。一直以來，我以為可以在“內心對話”的文字中尋找到問題的答案，其實這根本不是發起人的本意。正如同欄目緣起中說的一樣：「人生萬象，千人千般苦、苦苦不相同。」我試圖去照搬文字中的答案，實在是愚癡！生活的答案要靠自己去尋找，而且它原本就在我

們的內心裡面。照顧好我們的心念才是最重要的，拔除心田的雜草，還生命以清靜，這才是解決煩惱的最好方法！

想我們的心念如同恆河沙數，瞬息之間就有無數的念頭產生，這些念頭形成思維，指揮我們的行為。如果心念不正確，那後果該是多麼嚴重啊！

這又使我想起了另外一個故事：從前，有一個雕刻師，他長年幫別人雕刻各種魔鬼的雕像。為了逼真，雕刻時他在心裡竭力想像和摹仿傳說中魔鬼的樣子，這樣他的技藝日漸精湛，雕出來的魔鬼塑像栩栩如生，令人望而生畏。可是，漸漸地他自己身上也起了變化——他的面容不自覺露出猙獰的樣子，脾氣也變得越來越暴躁，而且性情越來越偏狹，周圍的人均不想跟他接近。他越來越孤僻，當他意識到這些時，已經難以改變過來了。後來，他求教於一位方丈法師，法師先請他為寺院雕刻一批佛像。在寺院裡他暫時忘記了自己的煩惱，又發揮起他的專長，一心一意的雕刻起佛像來。在這裡，他一邊聽著暮鼓晨鐘、梵音禪唱，一邊在心裡極力想像佛菩薩那莊嚴、慈祥的形貌。等他雕刻完佛像後，驚喜的發現自己的樣貌神情發生了巨大的變化，原來令人望而卻步的暴戾之氣消失的乾乾淨淨，代之的是平和、莊嚴！

相由心生，心就是心念！當他心裡面裝著佛菩薩的慈悲時，他不僅給寺院裡雕刻了一個佛像，也把自己內心的那些魔鬼雕成了佛！是佛是魔，全在心念之間。

「心」是快樂也是痛苦的源頭，在日常生活中，常常會遇到難解的困擾，若沒有正確知見、「心」又無法光明善解時，當下就會被境轉，隨之而來的必定

是：煩躁、憂慮、埋怨、生氣…等負面情緒，讓我們猶處在地獄中受折磨，不僅傷害了自己，也會傷害到別人。」

這些話說的多好啊！我們企圖在別人的例子裡找到解決自己問題的答案，豈不知在“內心對話”欄目的開始，作者已經清清楚楚、明明白白地告訴了我們！正如一首詩所講：「佛在心中莫遠求，靈山只在汝心頭；人人有個靈山塔，只向靈山塔下修。」“內心對話”其實給了我們一個很好的修心的方便法門，那就是『時時練習以寬闊胸襟、慈悲的心念、不傷害別人的原則，去轉化自己的負面情緒，必能走出心中的牢獄，讓「心」漸漸趨於平靜。』當我們時時有好的心念時，自然整個人就會變得健康、自信、光明和智慧！

「內心對話」，她對我們生活的影響是潛移默化的，也許無法對迷失的我們起到當頭棒喝、醍醐灌頂之效，但只要“多練習內心對話”，形成正向思維的習慣，不知不覺中我們就會發現，自己的生活已經發生了許多改變！

感謝“內心對話”的發起人施給我們的這一具有無窮力量的“法寶”！願我們大家都能真正領會體悟發起人建立「內心對話」欄目的苦心，好好運用這個“法寶”，時時都可以在自己內心裡練習，雕刻我們美好的心靈和幸福的人生！

二〇一〇年六月廿五日

投稿人：如是我聞