

心迷則煩，心悟則明

~讀《內心的對話》有感 石碧長 2010.10.8

手捧著新版的《內心的對話》，宛若是與認識甚久的摯友在握手，自從年初登錄富貴人生網站結識《內心的對話》後，偶有空暇，我都會登錄網站去從汲取精神食糧。先哲曾說：所有給你生活啓示或指引你的心路走向光明的人或事物，都是你的良師益友。《內心的對話》即是我身邊的摯交好友，只要仔細去品讀它，它能反饋給我諸多的教導。其實我們都要感恩，因為我們都有好福氣，不管是《智慧語》《富貴人生》還是新版的《內心的對話》，我們皆託近水樓台之福，得以有福緣品讀它。通過品讀《內心的對話》，你會發現任何事情，你用不同的心態去對待，能獲得不同的反饋，就好像你在看同一幢建築物，從正面看也許美觀，但從反面看也許丑陋。這都是因為觀點不同造成，心靈的煩惱也是如此，以正面善解的心態去對待事情，煩惱亦會釋然開朗，若以偏執的心態去對待，自然會衍生出更多煩惱，在經常品讀《內心的對話》的過程中，我對人待事獲得了長足的進步，面對之前能讓我困擾的事情如今都能坦然相對，釋之以懷。

一. 能善解釋懷因從事公益事業受氣所產生的不平與委屈：因本人為公司職工代大會代表，這幾年做為公司舉辦員工活動的主要成員之一，在籌備與舉辦員工活動的過程中有時會受到一些不明真相員工的無理指責埋怨或誤解。之前的我，曾經非常生氣，感到好委屈洩氣，心想：我是在無償做公益事業，非但花費自己大量時間與精力不說，自己反而還要無端受這些無理的指責或埋怨，實在是吃力不討好，以後再也不參與員工福利活動了，免得下次再平白受怨氣。後來看到《內心的對話》社會篇的第一篇：一位擔任公職的行政幹部在受到民眾的無理辱罵後仍能以寬廣大度的心去開導。

我想：1. 與這位幹部比起來，我這點委屈算小的了，人家當官的受到辱罵仍能不慍不火，那我受到一點埋怨又何必抱怨呢。2. 如那位幹部受到辱罵心裡卻還能想到：在形形色色的人中，難免會遇有比較不明理的人，我們要培養自己更多的耐心/愛心/熱忱去繼續做好工作。相形之下，那我自己也應有更多的耐心與寬容心去做好公益工作啊。3. 員工選你做職工代表，就是信任你，怎能讓信任你的員工失望呢，再說，指責與埋怨你的只是極少數不明事理的人而已，但絕大部分同事對你的工作與付出是相當肯定的啊，故自己要以更大的熱情投入到公益活動中去。

二. 學會了受到別人誤解或受到冤枉時也能坦然釋懷：我之前十分在乎自己的感受或別人對自己的看法，只要受到一點冤枉或人家對我有一點誤解，我的心情馬上就變得很不平靜，想馬上就找人理論說個明白好馬上澄清自己，可是處在誤解的當口，結果反而更糟糕，越想急於澄清，就越難以澄清，往往發生此類事項時，自己非常生氣，苦悶與惱怒一並集結在心裡起難以平息。多次品讀《內心的對話》，自己逐步具備了善解與開明的心態，我慢慢學會從這幾方面去想：1. 凡事要先冷靜，先靜心思考，找出最佳方法化解，不管事情能否圓滿解決，平靜是最重要的。2. 天下事不如意者十之八九，生活有少數的人難以溝通也是正常的，面對受到的誤解或冤枉，不必太在意，也不必苛求一定要得到理解。3. 之所以讓別人誤解，也許是自己平時言行方式確有不妥或考慮欠周之處，我需多警醒自己要時刻注意自己的言行。4. 從好的方面去想，生於憂患死於安逸，有事鍛燒你也許是好事，它能讓你時刻警醒自己，讓自己遠離安逸與懈怠。

以上困擾獲以明解，實拜有緣品讀《內心的對話》所賜，縱觀結緣書系列：《智慧語》告訴我們如何正確做人做事；《富貴人生》告訴了我們如何正確看待人生，《內心的對話》告訴我們如何去正確解決人生最為核心的問題：心的問題，而心病仍需心藥除，“心迷則煩，心悟則明”，“迷”即偏執/執迷，“悟”指感悟生活：由執迷轉開明，由不解至善解，“明”是指豁達開朗的澄明心境，心若迷陷於偏執，煩惱隨之產生，心若感悟善解，則豁達澄明，遠離煩惱。《內心的對話》猶如心靈雞湯，我們若常以它裡面的感恩/寬容/善解為食糧，則我們的心境可時刻保持開朗豁達，如人人都能習用之，則整個世界也將是一片澄明祥和的世界，如此，即是個人之福！亦是全社會之福！