

心灵上的光钻灯-＜内心的对话＞

自古浮云蔽白日,洗天风雨几时来?最近心里杂念太多,生活压力,工作烦恼,盛情波折,把我压到了谷底深渊,心在不停的在挣扎中,直到有一天我遇上了<<内心的对话>>这本书,让我如饥似渴的阅读起来。看完后让我沉思了许久.....

首先我非常感谢<<内心的对话>>这本书,它就犹如洗天风雨的到来,使我明白了“心”是快乐,平静的源头,也是生起烦恼痛苦的地方。让心得到了释怀,看到了光明,学会了善解!

大千世界,每个人的心底总会有一段故事,心若不平,随之而来的必定是烦躁,忧虑,埋怨,生气。以下是我的经历,我的感受:在校读书时,我很羡慕同学们有很多的零花钱,周末假期一大帮人到娱乐场所玩个疯狂。因家庭经济的拮据,我只能在学校里打转,做个乖乖女,连网吧都没踢进去过。我被人看不起,所以都孤零零一人独来独往,内心犹如被人拨了冷水一般的冰凉。我想着要发奋学习,将来也要和他们一样。可现实并没有那么完美,高考时我失常落榜了,整个人失去了活性。升学可怕的学费,想到后面还有弟妹在上中专,我只好走上了打工的路上。因都没有经验,为了生存只能随便找了个工作养活自己。

当用自己的双手挣来第一份工资时,心里有说不出的高兴,可是钱都没有摸过,就被叫寄回去了,自己只有留下一两百做生活费,一月复一月,工资都没发,这个月的钱已计划在眼前,不是弟妹的学费就是家里出了这个那个问题,看着别的女孩过得那么潇洒,风风光光,自己依然躲在一个角落里啃着馒头,想想自己两年前是这样,两年后也是这个现状,仰望苍天,眼泪哗哗地流。

老天真不公平为什么我家里会发生那么多的问题,为什么自己过着贫穷的生活。家里经常要钱用,可自己也有小毛病,将近十年了,以前家里没钱上医院,一直拖到现在,本以为自己打工积蓄下来的钱可以去看看太夫,可每个月的生活都过得那么拮据,只能时而买点药来顶顶。有时静下心来想想自己一路走下来的生活,感觉活得好失败,

什么都不如人。

不仅生活困扰着我，感情也绞痛我的心。因为两人分在两地，隔着千山迈水，一年下来我们只是靠着网络来联系，不知从什么时候开始，拿起电话时彼此都是沉默不语，因看不到对方的表情，有时经常猜疑，若说话语气重点，对方却生气地挂了电话，由此经常吵架，时间久了，心里有事却只能深藏在心底，感觉真的很悲哀，看着别人的幸福，自己只能埋进被子里哭，再也看不到阳光的一面，失去了对生活的信心。

但当我看完<<内心对话>>并反反复复的练习，我心态改变了很多，有一种得到重生的感觉。它教会了我如何去善解自己遇到的困扰。书中说得很有道理“心平，一切皆平”让我走出了心中的牢狱，以善解的心，宽阔的胸襟，慈悲心，走向明天。

光明，善解，犹如清静莲花，出污泥不染迎向阳光，绽放出鲜艳的花朵。以我的亲身的经历告诉大家，若心不平，放下手中事，看看<<内心对话>>它是我们心灵上的光钻灯闪闪发亮，照耀着人们的心，使人走向光明，定能将我们人生的戏码，从痛苦，无奈的悲剧转为喜剧，祝大家都能过上富贵的人生!!

张珍芳