

# 以先师心学指导生活实践 用师尊教导帮助开慧开悟

发布日期 2023-7-20

自从2021年11月参加“白鹿知行合一读书会”，学习阳明先师心学以来，我得到了许多收获。下面，分享如下几点：

## 一、做事更加淡定了

我是一个急性子的人，每天总有许多事情想急于把它做完，在工作与生活中，还经常给自己设定要做的事情的完成时间。一直以来，感觉自己整天在赶时间，为上班不迟到赶时间，为每天完成工作任务赶时间，为与朋友约定的事不失信赶时间等等。久而久之，还常常为自己能在设定的时间内完成任务和不失信于别人感到自豪。这样一天下来，人经常感觉很累，有时甚至有点疲惫不堪的感觉。

自从参加读书会学习阳明先师心学之后，我用“定心”的方法加强自己的定力，尽量做到从容应对各“事”；用调心的方法来调整自己的做事心态，基本做到日常事用平常心对待；遇到烦心事，用从先师心学里学来的“事上练”的方法处理、化解。这样，我做事比以前从容多了。心淡定了，能量消耗也就减少了，人就不再那么累了。

## 二、心境更加平和了

我还是一个敏感的人，在待人接物时，思绪想法特别多，常常用自己的好恶来评价外物，很容易心潮起伏，心潮澎湃，甚至常常心生烦恼、讨厌和怨恨。

在日常生活与工作中，许多事明明不是针对我的、与我没有直接关联的，也常常心会“起念”，感觉烦恼。比如：家中人、家族人、单位人、团队人、亲戚朋友圈人，其中有人一旦彼此产生矛盾，有意见分歧，我会第一时间捕获到这些信息，便心生烦恼。心里既会想着要帮助他们予以解决，也会有感叹这些小摩擦本来就不应该发生。以上这些事情的出现，常常会影响我的心境，影响我的情绪。

先师心学告诉我们，人的“天赋”是各不相同的，人的“良知”的光明程度也是各不一样的。学习先师心学之后，我渐渐明白，人与人之间的纠结和矛盾，大多来自不同人对同一事物的不同看法。这些“不同”，源自相关人的经历、知识、修养、认识、脾气、天赋等的种种差异，产生一些不一样的想法，出现难以统一的意见，自然会出现一些不和谐的情况。这样一想，我的心就平和多了，面对这些事，也就见怪也不怪了，不会再让自己过意不去了，心境也就自然平和了。

## 三、家庭更加和睦了

我这里所说的家庭，主要是指以我为家长的家，也包括以我爸为家长的家，和曾祖父之下的关系紧密型的家族。

先说一下以我为家长的这个家。我的这个家，共6口人：大儿子成家已有小3口，并有自己的住房；我和爱人、小儿子住在一起。因为我们在生活上联系、来往、互相帮助比较多，我习惯地认为这6个人是我的一个家，实际上已经是两个家了。当前，对我来说，正是含饴弄孙的人生“好季节”。在我从做爸爸“升级”做爷爷之后，虽然我非常重视自己对这个人生升级的适应，要求自己努力做一个好爷爷，但许多努力，大多是自己认为该这样做的，有许多“自以为是”的成分，导致一些误解，甚至事与愿违。自从我参加读书会学习先师心学之后，家中一旦有“事”，我就用心学中学来的方法解决，凡事从自己身上找原因；多肯定，多理解，多沟通；少计较，少埋怨，少发火；让已成家的大儿子自己当家作主，多给孩子们关心和爱，少管儿孙的闲事，需要我们帮忙去帮忙，不需要我们参与的不参与。渐渐地，我的家更加和睦了。

我的家族比较大，曾祖父之下的子孙，过年过节时在老家相聚的就有90多人，每次相聚都非常热闹。但因年龄、受教育情况的不同，家庭经济、身体状况的差异，每个小家庭都有自己的不同情况。虽然大家在相聚时都表现得很客气，也非常知礼节，对长辈也很孝敬。但人多了，也多少会出现一些磕磕碰碰和不和谐的音符。如：脾气、爱好、年龄相近的，会合得来亲近一些；小家庭经济条件差一点的，会有自卑感；小孩子不听话给家长带来烦恼；子女上学选择学校有困难形成纠结等等。他们因不懂“事上练”，只是用发脾气来面对，结果是问题解决不了，家庭和睦、家族和谐却受到了影响。

学习先师心学之后，我用从心学中学到的一些方法和师尊教我们的“舍得观”为指导，对相关人做了一些

引导，让他们初步理解“事上练”的方法，提醒他们问题出来了要在自己身上找原因，不要只抱怨孩子和爱人；还让大家明白“大家”与“小家”的关系，“舍”与“得”的关系；同时，我还积极带头，帮助他们解决孩子上学难、经济困难等问题，并建议大家互相帮助，艰苦创业。通过一些先师心学方法的尝试，和师尊教的“舍得观”的指导，让大家懂得，家族能经常相聚的前提是“和”，“和”的基础是“顺”。只有“小家”顺“大家”，家族才会更加和睦，更加兴旺；“大家”顺了，又反过来影响、促进“小家”-的和睦和兴旺。一年多来，我的大家族也更加和睦了。

以上是我参加读书会一年多来的主要收获。

学子：林霖开

2023.7.15