

平靜的3種力量



提起軍中生活，最令人難熬的就是在烈日下訓練「立正不動」，常會看到有些人站不了多久，就不支倒地；但有些人卻可以持續很長的時間。後來我發現其中真正的差別——在於內心。

在心情緊張的狀態下，肌肉也會隨之緊繃，人便容易感到疲累；但若心靈保持平靜輕鬆，雖然外表嚴謹，內心卻更有力量，而能持續下去。由此可知，一顆平靜安穩的心，將能帶來以下三種力量：

一、帶來身心靈的和諧

兩個朋友在森林小屋渡假，為了儲備過冬的燃料，他們整天用斧頭砍木材。其中一個人拼命工作著，從不停手；另一個人則是每過一小時就休息十分鐘，一天下來，他的木頭反而堆得更多。

「你為何砍得比我多呢？」那個連續工作的人問。

他的朋友回答：「我休息時，也把斧頭磨利了。」

休息是生活的必須，如同足夠的睡眠有益身心。現代人或許有足夠的身體休息，卻少了心靈的安靜，到了假日，反而讓人更加忙碌，忙著旅遊、忙著交際，心靈常處在緊繃狀態，如同拉緊的弓弦，極容易失去彈力。

放鬆是一種狀態，給自己一點空白時間，才能有力最繼續面對挑戰！

二、恢復人際間的和好

平靜的內心，能使生命穩定，同詩也會影響人際關係。

一位畫家來到湖邊作畫，當洗筆筒裡的水漸漸變得墨黑，畫家便將之倒入湖中，而汙水一進入湖中，便逐漸沉澱，最後消失不見，畫家又拿起水彩筆在湖水中沖刷，但湖水始終清澈。

寬廣浩大的湖水，不會受到一點水彩的影響；但洗筆筒內的水稀少，只要一沾染到顏色，就會變得混濁。

別人的過錯常會激起我們內心水花，若我們能有像湖水一般的寬大心胸，寬容他人的同時，你會發現，自己的心情也將不再受環境左右！

三、找回自我珍貴價值

有個人捡到了一塊美玉，可惜玉中間有塊黑色的斑點，他將玉拿給商人鑑定，只見商人端詳半天說：「這真是一塊罕見的美玉，如果沒有中間那塊斑點，至少可值一萬兩黃金。」

「那它現在值多少呢？」這人著急問。

商人惋惜的搖頭說：「頂多一百兩黃金。」這人失望的回家後，突發奇想：「不如鑿掉那塊斑點就好了！」

於是他找來了錘子和鑿子，想鑿下斑點，不料一不小心，竟把玉給敲碎了！他大吃一驚，再將碎玉拿給商人評鑑，只見對方嘆道：「你怎麼如此衝動呢？沒有一塊玉是完美無瑕的，但碎了的玉，就與廢石無異、毫無價值阿！」

我們常常和自己過不去，為了追逐外在的光鮮亮麗，卻忘了自身的真正價值。當我們不因「沒有」而汲汲營營追求，能安於接納自己「所有」的特質，在平靜安穩中，才能發揮出自身真正的潛力！

（出自蒲公英希望月刊2012年7月號第160期；魏悌香/作/蒲公英希望基金會創辦人）

