

李督導的話 10101

每天早上醒來，心裡的第一個念頭，要祝福自己，祝福自己有一個美麗的早上。在洗臉、刷牙、梳頭時，若有一面鏡子在前面，就給自己一個最美麗、最溫柔、最燦爛的笑容，祝福自己有一個美好的日子。

晚上梳洗時，也同樣給自己一個最美麗、最溫柔、最燦爛的笑容，感恩自己過了一個美好的日子。臨睡前，祝福自己有一個美麗的夢，睡一個美好的覺。

在一整天裡，時時不忘了祝福自己，給自己美麗溫柔燦爛的笑容，讓一整天都充滿了喜悅與美好。

其實，每個人每天都可以過如此美麗的生活的，只是大多數的人都讓自己的煩惱擾亂了自己，讓自己過得不快樂，讓自己過得很苦，只會埋怨自己的不快樂，埋怨老天與外境讓自己過得很苦。

我們的不快樂是來自我們的追逐與不能滿足，我們的苦是因為這些不快樂的因和果形成的輪迴。

不快樂是因為追逐和不知足，並想通過外境的滿足來填補內在的欲望，而欲望無底，外境有限，不論如何填補，都必然是空虛的，而追逐便無休止了，如此的輪迴，當然只有讓心愈陷於苦中，不能自拔。因此當停止追逐和不知足時，便日日是好日，生命的每天都在歡悅的祝福中，度過美好的每個日子。