

## 每天寫下肯定自他的好話

新的想法、方法，建立不容易，就寫下來，每天拿起來重複念。

本來不是我們的想法，例如：重複思惟接觸到的佛法，讓自己吸取它、消化它、消融它，變成生命的體質，這樣就可以轉業、改變自己。如果無法常常思惟，就寫下來，每天拿起來讀一遍，就會變成自己的東西了。這樣的動作就會變成好的習慣，變成自己好的念頭。

原本常常會有抱怨；會有壓力；會有自我過度要求；或自我感覺良好的念頭，這些想法也都是過去學習來的。如果那樣的想法是好的，應該是快樂的。可是我們沒有快樂，反而更煩惱，產生很大的憂慮、懷疑、甚至不想善待自己的生命。這表示：這樣的想法跟經驗不夠

好，並不是錯誤，只是它沒辦法讓自己快樂。

生活中最重要的目的，不求什麼，至少求安心自在。安心可以相應未來快樂的境界，每一天也可以相應到快樂的境界；最終生命結束到未來世，也可以相應到未來快樂的境界。

一年三百六十五天，你只要一天想一句快樂的語言，一年就有三百六十五句。對自己說，也對家人說。不要懷疑、忽略這小小的對待。把它寫下來，每次重複，就變成自己的體質、自己的營養，讓自己改變。這樣的努力是值得的，它很辛苦，但是值得。