開心過生活

整理／公關部

有一位老禪師生病了，他的弟子非常心急憂慮的來到師父的床前，本想慰問師父，卻看到老禪師的臉上掛滿了笑容，弟子不禁納悶問著：「師父啊！您明明已經生病了，為何還是笑容滿面呢？您難道不覺得痛苦嗎？」

老禪師微笑的說著：「孩子，記得我在和你一樣年輕時，我的師父也是生病了，但是，我看到師父臉上掛著笑容！我也不解的問著師父：『師父，您不是生病了嗎？為何還是笑著呢？』」

師父微笑地說：「孩子，人生充滿著挑戰，無論如何你都要勇敢堅強、微笑以對，快樂過生活。痛苦也是一天，快樂也是一天，孩子，你要選擇快樂，好嗎？」我微笑點點頭答應師父，「從此我選擇微笑、快樂的過日子啊！」

此時老禪師微笑的看著弟子說著：「孩子，現在我也一樣告訴你，痛苦也是一天，快樂也是一天，你要選擇快樂的過日子，好嗎？」

弟子感動的望著老禪師說：「好！我一定快樂的過每一天！」

在人生旅途裡會遇到很多的悲歡離合、潮起潮落，得意與失意，都有權利選擇快樂，選擇讓自己快樂的過每一天！但要如何才能快樂的過日子呢？「轉變心境」很重要！

雖然我們沒辦法改變我們的境遇，但我們卻可以改變我們的心境，山不轉路轉，路不轉人轉，用樂觀的心情去面對每一個考驗題。

痛苦也是一天、快樂也是一天，為何你要選擇痛苦來折磨自己呢？為何要讓自己陷入無止盡的憂愁深淵呢？為何要記得那些傷害你的往事呢？為何要一遍又一遍去想起傷害你的事情呢？一切苦痛來自於自己的執著與放不下！所以，放下吧！不要讓心一直滋長仇恨，過著痛苦的日子。

能讓你痛苦的只有自己，能讓你快樂的也是自己，為何呢？因為，當別人向你丟石頭時，我們不要去接就不會受傷害了，當別人用憤怒的語氣指責你時，我們當成他是在演一場憤怒的戲，千萬不要任人擺布，左右了我們的思緒！

寬恕別人，即是善待自己！心中若一直記恨別人，內心會累積負面能量，反而對身心都不好，所以，放下吧！何苦折磨自己呢？就讓寬恕的風將它吹散，讓一切隨風而去吧！

有一句話說：「不為昨天打翻的牛奶哭泣、傷心。」我們常常會因為昨天發生了讓我們痛苦的事情而傷心難過的哭泣，而且，只要一想到淚水就會止不住的流下來，因為，越想越痛苦、越難過，越不甘心，所以，要趕快為自己設一個「停損點」，學會「忘卻」的功夫，「不為昨天打翻的牛奶哭泣、傷心。」