如何面对幸福

一. 以下是当生活会遇到的一些幸福的情况时，绝大多数人是怎么样

------当我们很多人在发财的时候，升官的时候，有名声的时候,会升傲慢心，不会对人起恭敬心.看不起穷人，欺负社会低层的人或其它的生命。

------自从有钱发财后，就懒惰，没有精进的心，因为有错误的价值观，只要有钱，一切可以用钱解决，看不到解脱的重要性，沉迷在物质中。

------例子， 有一些人有钱后，各方面顺利，有人劝他念佛号，他说他生活已经很好了，为什么要往生极乐世界这是代表性的问题，不是一个人的问题，凡夫人中没有经过闻思，没有佛教的教育，所以价值观是错误的。只看眼前，不思考长远问题。

没发财前精进用功，发了财就不修行了，不需要修了。这是不了解物质生活这些身外物，就有这样的问题 。

----痛苦，人还是可以承受的，但是幸福，很多人承受不了这个福报。

人在痛苦时抱有一丝希望，但幸福，凡夫人，有钱有权，有名时，承受不了，没有一个人能够在这时候，和以前一样，过平淡生活，去闻思修行。不傲慢的也变傲慢的，以前能和人好好相外，现在会变小看人，欺负身边的人。幸福就是这样，过着奢侈的生活。

所以一定要有佛法，就算大起大落也没问题，心态可以一直稳定。没有佛法，生老病死一定很痛苦。心里清静才是真正的幸福。人的真的幸福不是来自于外来的，真的幸福是来自于内心的安宁。

佛说，作为一个凡夫，根本没有物质生活，幸福当然谈不上，但有具备了一定物质条件后，内心的自由是真正给人带来幸福的因素。追求自由，宽容。佛教的自由是没有贪嗔痴。自由来自于自己的内心平静，安宁。我们要对治的是表面上的虚荣心，物质和身外物给我们带来的幸福。

**第二。具体怎么面对**

如果发财了，有名人，如果有一天这样一定会升傲慢心，什么样的心态去面对？

1用闭关式修法，每一天修1-2小时，也是闭关。 因为这所有世间钱财，没有菩提心去对待，都是不让人解脱， 因为人会沉醉在物质中，没有了出离心，菩提心。打坐时要这么想:

----随时失去这些财产，不能执着这些财产，我只是暂时保管，我分配给众生，做对众生有利益的事。用无常来修傲慢心，我只是因为福报拥有了小小钱财，没什么了不起。人生无常。

----我就一生再有钱，这也是一个相对的东西，是有一个时间的，有一天走的时候，这些一点也没有。只是由数字1-100，100-0。 只多了杀盗淫。

----如果生活条件具备了，这样子我们也要想，我这一生因为上一世的福报，有一个相对幸福的生活，是一个不容易的生活，在这基楚上，这是千载难逢，可以修行，这才是真正的福报。

羡慕企业家，这不一定是福报，钱怎么挣，怎么花，这二个渠道，都是造业， 这根本谈不上福报。

没有闻思，没有佛法，没有修行，在人世间再怎么样也是不行的，精神上是空虚的。没有真正的幸福。我们虽然生活的比较平淡，但没有温饱问题，又有机会修行，这才是真正的幸福。

用这个幸福换来佛法，用佛法再去更加幸福。闻思修行产生幸福，幸福产生闻思修法。相互相助。

**第三**，拥有幸福生活时，一定要知道当下。

世俗的人，他们得到幸福时，还觉得不是，求找更高的幸福。这种人永远得不到真正的幸福，没完没了。因为他没有满足感这种人的身心语言，跟着贪真痴走。少欲知足。尽量不要用奢侈品，这样有更多时候闻思，修行。要学会布施。自己平时要过得朴素点，这时人的心会慢慢的平静下来，在平静中可以感受到幸福快乐自由。 这是来自于过去的福报， 不能沈醉于小小福报中，要积极向上修行，有更多钱捐出去，做更有意义的事。这是钱财布施也可以具备六度，积累很大的资粮

**第四**，我们修自他相换，如果感觉自己身体健康，过的舒适生活，感觉生活过的幸福。千万不要把幸福浪费掉，每一次感觉到心情好的时候，自己满足时候，一定要想到自他相换，把气呼也去的时候，把自己当下的幸福，还有当下幸福的因素，过去善业，三世过去现在未来所有的善业，福德全部变白色的气体呼出去，融入天下所有众生的身心，身体，观想他们都得我送给他们的幸福。这些众生都远离痛苦，得到幸福。用这个修法面对幸福。这样习惯了，做梦也会。

以上的世俗谛来面对幸福。

**下面是用胜义帝方法来面对幸福**

修空性，空性的方法有二种用中观理论推理方法推理，世界是梦幻泡影,

最好的方法，什么是痛苦，最终是心的感受，痛苦是心的感受，幸福也是心的感受。

所以不于于金钱多少，低位高低，因为它是心的感受。有些时候和外界没有关系。如果没有心的感受，痛苦快乐就谈不上了，当没有证悟时这些都是心的感受的，如果证悟后，一下子都消失了，就像乌云消失了，消失后就是虚空。心的本性像虚空一样。我们原本的心本来就什么也没有。我们要调伏心，要用佛的方法去调伏，不要让心指挥我们的身体，给它勇气，痛苦转化为力量，给他希望，重新走向解脱。这只有在释迦摩尼佛的教育体系中才有的。用佛法面对一切。用正知正见的佛法融入生活

讨论问题：

1 在没有学佛前的感受到幸福时和学佛后感受当幸福时有什么区别?

2 我们有没有产生过傲慢心，有没有自我膨胀过？今天听完课后，有什么觉得自己是需要改进的地方？

从今往后我们要用什么要的心态对待傲慢心？

3 傲慢心升起时，在我们打坐时，要怎么去想？

4 当我们看到周围的朋友生活都过的奢侈过我们，钱都挣得比自己多时，我们应该用什么心态面对?

5 上师讲的自他相换是什么？ 有没有师兄是有以前学习过的，可以分享一下感受吗？

6 师讲的胜义帝方法是什么？