

第8课 心灵创造幸福



问一问

获得幸福是人们共同的愿望。今天的我们，虽然在物质上拥有了前所未有的丰足和便利，但“永远幸福”似乎依然停留在遥远的梦想里。幸福是什么？幸福在哪里？如何才能找到永远的幸福？



学一学

1. 观听视频：《心灵创造幸福》（两讲，共116 分钟），三遍以上。
2. 阅读：《心灵创造幸福》，至少一遍。



记一记

1. 摘超金句：在各章节摘抄金句。
 2. 完成思维导图：根据本课内容，完成思维导图。
- （以上两种方式任选）



想一想

1. 什么决定了我们对幸福的认识深度？生命包含哪几个层面？佛法认为决定幸福的是哪个层面？
2. 面对逆境，我们为什么会痛苦？第一支毒箭、第二支毒箭分别指的是什么？我们为什么又会被第二支毒箭射中？如何智慧地看待逆境？如何让逆境转化为修行助缘？结合自己遭遇过的逆境，对本课提供的接纳逆境、转化逆境的智慧有怎样的理解？
3. 为什么想幸福要先培福？中国传统文化中所提到的五福具体是哪五种福报？如何理解其内涵？福田具体有哪三种？如何“广种福田”？如何理解“广种福田的关键是建立慈悲心、感恩心和恭敬心”？从当下做起，我打算怎样培福？
4. 为什么说幸福跟人生观有很大关系？如何理解“智慧文化是一种如实正向的思维”？无明给生命带来哪些错误认识、设定、烦恼和痛苦？对此我有怎样的体会？真正的幸福是什么？
5. 通常的幸福是怎么来的？如何理解“欲望给我们带来的幸福，其实是一种幸福的假相”？追逐欲望的满足带来哪些过患，我体验过这些过患吗？对此有何反思？怎样正确对待欲望才能获得幸福？

6. 怎样理解“人的内心，它既是痛苦的源泉，同时也是快乐的根源”？为什么说“人生最大的敌人就是自己”？如何才能获得真正的幸福？为什么“了解自己、管理自己，才是人生的头等大事”？



辨一辨

1. “要做到接纳一切无常变化，那我躺平好了”、“虽说外在一切都是无常变化的，是不可靠的，但只要不是巨变，还是可以通过追求财富和地位过上幸福生活的”。如何看待这些观点？如何理解“解除烦恼才能身心自在，这是幸福的重要前提”？为什么说“智慧没有烦恼”？
2. “好死不如赖活着，现在社会竞争压力大，不加班加点就要被淘汰，五福临门、少欲知足的幸福生活已经无法实现了”、“如果大家都少欲知足，都不去追求更富裕舒适的生活，社会就没有繁荣发展的动力了”，如何看待这些观点？幸福人生由哪些因素组成？培养好德、感恩心、恭敬心、慈悲心，对获得幸福有哪些帮助？
3. 对于本课的学习，我还有哪些疑惑想要和大家一起讨论？



用一用

1. 运用无常、因缘因果的智慧重新审视自己遭受过的、或正在面临的各種逆境，以积极、正向的心态看待自己、看待世界，化解痛苦、烦恼等负面情绪，避免继续在心中制造第二支毒箭，感受并观察自己情绪和心态的变化。
2. 以感恩心、恭敬心和慈悲心培植三种福田，感受并观察内心的欢喜和变化。



赞一赞

在交流中，用心聆听。结束前，每人用一两句话来称赞同学们，感谢他们带给自己的启发和触动，培养感恩心、慈心。



念一念

【观念的禅修】

观察修

思维：认识到幸福的根本不是来自于物质的满足，追求欲望的满足带来的幸福是暂时的、不可靠的，我要以无常、因缘因果的智

慧看清自己和世界的真相，以无我、空的智慧去除心中的错误设定、执着和负面情绪，培养良善心理，开启生命的智慧光明，自利利他，才能拥有本质性的幸福。我要树立心灵创造幸福的观念，以积极正向的心态看待自己、看待世界，培养泰然接纳一切顺逆境界的能力，不被第二支毒箭伤害；以感恩心、恭敬心和慈悲心培植恩田、敬田、悲田，积累幸福人生需要的福报；认真学习佛法无常、无我、因缘因果、空的智慧，少欲知足，自利利他，为获得真正的幸福而努力。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要树立心灵创造幸福的观念，以积极正向的心态看待自己、看待世界，培养泰然接纳一切顺逆境界的能力，不被第二支毒箭伤害；以感恩心、恭敬心和慈悲心培植恩田、敬田、悲田，积累幸福人生需要的福报；认真学习佛法无常、无我、因缘因果、空的智慧，少欲知足，自利利他，为获得真正的幸福而努力”的观念，越久越好。

【心态的禅修】

观察修

思维：当我被追逐欲望的潮流裹挟，陷入痛苦和烦恼中无法感受幸福的时候。我要重温幸福并不来自于物质的满足，追求欲望的满足带来的幸福是暂时的、不可靠的，我要以无常、因缘因果的智慧看清自己和世界的真相，以无我、空的智慧去除心中的错误设定、执着和负面情绪，培养感恩心、恭敬心、慈悲心等良性心理，开启生命的智慧光明，自利利他，才能拥有本质性的幸福，重新生起泰然接纳逆境的欢喜心；对恩田、敬田、悲田的感恩心、恭敬心和慈悲心，少欲知足，自利利他，最终获得真正幸福的信心和决心。

安住修

数数思维上述观念，安住于“泰然接纳逆境的欢喜心；对恩田、敬田、悲田的感恩心、恭敬心和慈悲心，少欲知足，自利利他，

最终获得真正幸福的信心和决心”中，越久越好。



检一检

1. 以无常、因缘因果的智慧为指导，用积极、正向的心态看待自己、看待世界，化解痛苦、烦恼等负面情绪，获得现实生活中的幸福感。
2. 积极、认真地面对恩田、敬田、悲田，调整、改善并建立正向、健康、利他的现实人际关系中，培养感恩心、恭敬心和慈悲心。