第8课 心灵创造幸福

对生命乃至人生意义的认识决定了对幸福的认识深度,进而决定了对幸福的追求。佛法认为心灵创造幸福 前言 痛苦真正的原因是不接纳,不是逆境本身。 1.不接纳,痛苦的放大器 ◎ 不接纳的关键在于执著内心恒常的设定,形成依赖,抗拒变化,把痛苦不断放大 内心正视 "无常", 避免 "第二支毒箭" 更严重、更持久的伤害 2.接纳, 转化的智慧 一、如何面对逆境 正见因缘因果: 面对事情要寻找原因, 调整自身, 因上努力; 重视忏悔的修行 3.让逆境成为修道助缘 💿 正确面对逆境,接纳逆缘,可以避免烦恼,有助于人生历练和成长,成为修行增上缘 1.五福临门 ◎ 长寿、富贵、康宁、好德和善终 2.要有福,先培福 財 耕耘悲田、恩田、福田,建立慈悲心、感恩心和恭敬心 二、幸福要有福 幸福由综合因素组成。德行是基础,身心健康是关键,外在条件是辅助 有什么样的认识, 决定了我们会看到什么样的世界 1.外境、心态和认识 佛教提供的是如实、正向的思维。调整观念,改变认识,"智慧没有烦恼" 三、提高认识 人生最大的误解是不了解自己, 可又非常在乎自己, 产生种种错误认定 智慧没有烦恼 2.如实认识 佛法关于无我、空的思想,就是帮助我们纠正错误的认知,看清现实 当内心不再有迷惑烦恼,我们所感受到的幸福将是生命本质的存在 1.欲望和幸福感 💿 人们追求的幸福只是一种感觉而已,是欲望达成后的满足感,是幸福的假相 四、多欲为苦 陷入占有、攀比和竞争的循环,被挟裹其中,难以自主,浪费宝贵人身 知足常乐 2.追逐欲望的过患 怎么对待欲望, 是获得幸福的关键。知足常乐, 多欲为苦 心既是痛苦的源泉, 也是快乐的源泉生命的两个层面 1.心的不同层面 生命的两个层面: 凡夫烦恼迷惑痛苦的生命, 觉悟者自由而欢喜的生命 五、幸福来自心灵 佛菩萨是学佛修行的目标,因为佛菩萨成就了断德、智德、悲德 2.从自利到利他 大乘佛法的修行目标: 开发觉性, 使幸福成为生命本质性的存在, 并给众生带来幸福 1)接纳顺逆境; 2)耕耘福田; 3)提高认识,以积极正向心态面对自己和世界; 4)避免追逐欲望的过患; 5) 看清心的不同层面, 进而自利利他, 成就究竟圆满的幸福

心

灵

创

造

幸福

结语