## 第4课《人生五大问题》

人生就是制造问题和解决问题的过程 前言 现实的问题,只要努力多半不难解决。人类永恒的困惑找不到答案,心灵无法真正安宁 重要性 ⑤ 生存问题解决之后会想进一步获得幸福,所有人关注并孜孜以求的 幸福是一种不稳定的感觉,与物质条件有一定关系,更重要的是自身心态,对自身需求的定位 何为幸福 苦、乐关系: 苦是透过现象所作的本质判断, 所谓快乐只是对苦的一种缓解 一、何为幸福 苦的原因 🏻 不了解生命真相--产生烦恼; 人生之苦的根本是欲望和烦恼太多 解决 痛苦 惟有消除内心的恶性需求及烦恼,才能从源头解决痛苦,成就解脱自在的人生 根本途径 惟有体证生命真相,才能从根本上转迷为悟、超越痛苦;依靠自己、方法(三学八正道) 重要性 ◎ 人类无法逃避的终极问题。我们最在乎、最关注的就是这个"我",自我为中心建立了整个生活 不认识生命真相,以身体、观念、心态、情绪为我,产生"我"的错觉 "我"的误解 "我执"的危害: 一切烦恼皆因"我执"而起,"我执"是世间一切是非纷争的根源 二、我是谁 身体由众多元素构成, 刹那刹那处于发展变化中 智慧审视"无我": "无我"否定的,只是加诸于"我"的错觉,而非现象本身 认识自己 惟有透彻生命真相,才能把握前进之舵,成为生命的真正主人 不了解生从何来, 死往何去, 就不能活得踏实。这是每个人最终需要面对的现实 对科学难以解释的现象如缘分、天赋, 从轮回角度就豁然开朗 生命状态,代表了内心的状态,也是某种心念逐步发展的 轮回的生命观 三、生从何来 死往何去 物质系统由父母给予,精神系统来自过去生积累,并将影响未来生命 把握当下就能把握未来 © 当下心行是衔接过去和未来的关键,也是改变命运的着力点 每个人的身口意三业为因,构成命运的过去、现在、未来 生命发展的因果规律和主宰力量 心灵因果, 当下因果: 心念-内心力量-习惯-心态-性格-人格-生命品质 四、何为命运 改变命运, 要借助修行, 人有理性, 可以选择和创造 从改变心行习惯做起 主动选择强化正面心理,淡化并根除某些负面心理 活着的价值是什么? 也每个人无法回避的重要问题 每个生命都本具潜在的佛性, 也具备解脱烦恼的能力 五、活着为什么 活着的意义,在于了解并开发自身潜在的高尚品质,自觉觉他,自利利他 不知何为幸福,就会以苦为乐,与幸福背道而驰 人生是由惑业苦组成, 不知我是谁,就会非我执我,遗患无穷 无明障蔽,看不清生命真相 不知生从何来, 死往何去, 不知何为命运, 就无法对未来做出正确规划, 使生命健康发展 不知活着为了什么,就会耽著于眼前小利而忽略生命的究竟价值,或失去生存动力 结语 探讨和解决这些永恒的问题,对人生的究竟幸福具有重大意义