一、佛教智慧与现代生活  
课程日期:2014-08-29

心灵有归属感才能感到幸福

我们绝大多数人的生存的目标是什么？就是为了幸福,就这两个字。这个除了我们人类以外，包括一只蚂蚁,一只蚊子,苍蝇等等，这一类的小生命，它的生存的目标也就是幸福，就这两个字。但是呢,我们很多人不知道这个幸福到底它在哪里？还有就是我们很多人也不知道，什么样的方法能够获得幸福。还有,就是在我们的现实生活当中，我们每一个人遇到的很多很多的心灵的问题，经常困扰我们、折腾我们的一些很多内在的这些问题，大家都不知道怎么样解决才是最好的方法，这个解决的方法在哪里？我们很多人也不清楚。所以我们在生活当中，平时就是因为这些原因，就是这些问题,就是很痛苦。

还有一个更大的问题，我们很多人,绝大多数的人，也不知道我们到底为什么要这么忙，为什么要这么的辛苦，为什么要这么累，到底为了什么东西要这么忙,要这么辛苦，为什么要这么奔波？

当我们人是贫穷的时候，总是有一个希望。是什么希望呢？我们大家都认为，我现在不幸福是为什么？就是因为我没有钱，因为我贫穷所以我不幸福。但是总有一天我会发财的，那么,那一天我一定会有好的日子过，那一天我一定会很幸福的，所以我为了我的家人和我自己的幸福,我一定要奋斗。总是有一个这样子的目标，为了这个目标奋斗。这个奋斗的过程哪怕是再艰苦再怎么样，总是有一个,有一个目标，我们的生活是比较充实的。但是这些东西都有了以后，然后真的就不知道，然后再下去的目标是什么。这些目标达到了，但是它没有给我带来我所想象的这些,没有带来。

怎么样能够过一个稍微幸福一点的生活呢？

首先就是我们有一些内在的问题要解决。幸福它本来就是一个什么呢？它本来就是一个，我们的内心的一种感受,叫做幸福。这个大家都知道。但是有一个问题我们没有考虑到，有一个问题我们不知道，这里面就是有一个秘密。这个秘密是什么呢？我们一直都认为我幸福和不幸福，我有没有一个幸福的生活，有幸福的生活和没有幸福的生活，是我的生活的水平来决定。就是有一个这样子的想法，所以我们拼命地去提高我的生活的这个水平。但是其实根本不是这样。其实不是我生活水平的高低来决定我的生活的幸福和不幸福，而是我自己对生活的态度来决定我幸福和不幸福，这个我们很多人不知道的。我们一直都认为有物质才能够幸福，提高了我们的生活水平以后我们才幸福。从来没有想到幸福和不幸福，是我对我的生活的态度来决定，所以我要把我自己的态度要转变,改变。我们没有想到过这个。

用物质的方式解决精神问题，造成了更多更大的问题

人,他不是机器，人是物质和精神的一个组合体。所以人的生活也有两个领域：一个是物质生活的领域，一个是精神生活的领域。那么我们把这个精神生活的领域，就这么多年大家都忽略了，然后就拼命地去，去提高物质生活的水平，精神生活我们没有去考虑这个问题。这样子几百年，西方的工业革命到现在就是两百多年的历史当中，所有人都去做这个事情。

然后到了两百年以后大家发现原来不对，还有一个问题没有解决。问题出来了,非常地突出了，是什么,抑郁症是怎么来的？然后就是焦虑症，我们今天的各种各样的心灵的这种，这种心灵病的清单越来越长,越来越长，有很多很多从来没有听说过的这种病。是为什么呢？就是忽略了人的精神生活，就是这个原因。我们心灵当中就出现了很多的痛苦，这个我想我们大家都是知道的。

物质闯入心灵的后果

还有一个严重的问题是什么？当我们的心灵，我们不给它创造一个它自己的心灵的归宿，或者是我们不给它，提供一个它,适合它的一个这样的归宿的时候，它一定会参与到我们的物质生活当中。如果它在这个精神的领域当中，无论是宗教也好,哲学也好,艺术也好，如果它找到一个它的适合的归宿的话，那么它就不会过度地去参与我们的物质生活当中。精神生活里面它已经找到了它自己需要的东西,所以它一定会在这个精神生活当中去生活，这叫做精神生活。但是我们这样子把精神上的这些所有东西都忽略了以后，然后我们的精神总是需要一个归宿，需要一个支柱。这个时候在精神的领域它没有找到，也就是我们没有办法提供这个需求的时候，然后它就开始进入到这个物质生活，这很正常的。

什么叫做进入物质生活当中呢？物质它本来是用来干什么？是用来解决我们的肉体的需求，这个它完全能做得到。但是我们今天的大部分的物质，不是用来解决肉体的需求，而是用来解决我们的这种炫耀,虚荣,攀比这样子的,就满足这些心。然后,这个物质永远都做不到，这不是物质的范围，

（心灵归属的奥秘）追逐彩虹

因为物质给我们带来的所有的这种满足感都是局限性的。那么我们的欲望它根本就是，它是一个无限可以膨胀的一个东西，那么一个有限的、一个局限性的东西来填充一个无限的空间，这根本就是不可能的。我们拿一块砖头去填整个的宇宙空间，可能吗？不可能。

所以我们的物质生活，物质越多越丰富，越不能满足,为什么？这个里面也有一个我们的心灵的秘密，这个心灵的秘密是什么呢？幸福这两个字我们必须要知道，它就像彩虹一样的。大家应该知道小孩去追逐彩虹的时候：彩虹一开始看的时候，它似乎是在很近的地方，然后到了跟前的时候，它根本不在这个地方，它已经在很远的地方了，然后又到那地方，它有更远的地方。所以,我们的幸福这两个字的目标你满足了,你达到什么样的标准才是幸福呢？我们今天就是制定了一个这样子的，比如说我有一个很好的别墅，很好的高级轿车，然后有多少多少的存款，这就是我的幸福的目标。如果真的达到了,有一天达到了，我到了跟前的时候，然后这个目标，这些都不是目标，这个目标早就已经移到更高的标准了。所以它是会移动的，我们幸福的目标它一定会移动的，它不是一个固定的，所以我们永远都没有办法满足。

当我们的要求不高的时候，我们会定一个标准,这是我的标准，到达了这个标准的时候，这个根本不是标准,还有更高的标准。然后有一天，又拼命奋斗了很长时间，有一天到达了这个标准的时候，这个根本不是标准,还有更高的标准。所以我们无论是个人消费的能力增长了六倍也好，或者是百分之六十六也好，这都是没有用的。因为我们欲望的这个目标一直都在移动，我们越靠近它，它会越移动,它离我们越远。