

智慧人生书

知足最满足

圣严法师 著

知足真能常乐吗？
国际知名禅师教你满足的快乐！
拥有恰到好处的欲望，
成为最善于用钱的人，
让人生福气多多，
体会原来知足最满足！



宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

智慧人生书/圣严法师著.-北京:宗教文化出版社,2009.2

ISBN 978-7-80254-100-9

I.智... II.圣... III.佛教-人生哲学-通俗读物 IV.B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第007101号

智慧人生书

圣严法师 著

出版发行:宗教文化出版社

地 址:北京市西城区后海北沿44号 (100009)

电 话:84037602

责任编辑:王志宏 程 上

印 刷:北京人卫印刷厂

版权专有 不得翻印

版本记录:880×1230毫米 32开本 82印张 800千字

2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80254-100-9

定 价:360.00元(全十册)

知足最满足

圣严法师 著



宗教文化出版社

圣严法师 简介

1930年出生于中国江苏省南通县。13岁出家，曾在台湾高雄山中闭关长达6年，嗣后留学日本，1975年获得日本立正大学文学博士学位。

为国际知名的禅师、教育家、学者、作家，特别重视戒行的提倡、禅修的实践、知见的厘清，且以精湛的佛学义理，配合健康浅易的修持方法，指导禅修活动。

推动的理念是，提升人的品质，建设人间净土；主张以教育完成关怀的任务，以关怀达到教育的目的。

创办有各地法鼓山禅修、文教、慈善体系的人文社会大学，僧伽大学、僧团道场、7个基金会、中英文4种定期刊物。

他以中、英、日三种语言，在亚、美、欧各洲出版著作近百种。



目录 / CONTENTS

01 知足最满足

- 圣严法师简介 / 2
- 知足不等于放弃 / 12
- 穷开心 / 14
- 无壳蜗牛 / 16
- 随遇而安 / 18
- 没理由不快乐 / 20
- 知恩就会知足 / 22
- 容易知足是不求上进? / 24
- 现在拥有的就是最好的 / 26
- 多也足, 少也足 / 28
- 知足少欲少烦恼 / 30
- 什么是满足? / 32
- 知足是随缘努力 / 34
- 生在有钱人家是幸或不幸? / 36
- 永远不能满足的欲望 / 38
- 假的满足 / 40
- 无法满足就等于是穷人 / 42
- 没有不知足的事 / 44
- 也是新的 / 46
- 非它不可? / 48
- 馒头的国王 / 50
- 付出比获得更容易满足 / 52
- 最富有的人 / 54
- 知足就不会抱怨 / 56
- 幸福是什么? / 58
- 最自在的生活享受 / 60

02 最会用钱的人

- 生活的本钱 / 64
- 有钱好？没钱好？ / 66
- 金钱如毒蛇 / 68
- 如来如去 / 70
- 不能永远拥有 / 72
- 富贵中人 / 74
- 有人愈穷愈可恶 / 76
- 有钱是福报，无钱是智慧 / 78
- 钱不是我的 / 80
- 零和游戏 / 82
- 钱太多怎么办？ / 84
- 钱来了，只是来了 / 86
- 头脑里要没有钱 / 88
- 钱多少没关系 / 90
- 发愿来的钱 / 92
- 要不要钱？ / 94
- 智慧能用钱滚钱 / 96
- 不考虑钱的问题 / 98
- 暴发户 / 100
- 大富长者 / 102
- 恭喜发财 / 104
- 钱是我的，没有空 / 106
- 只会用钱不会赚钱 / 108
- 为什么不给钱？ / 110
- 无尽藏与守财奴 / 112

03 恰到好处的欲望

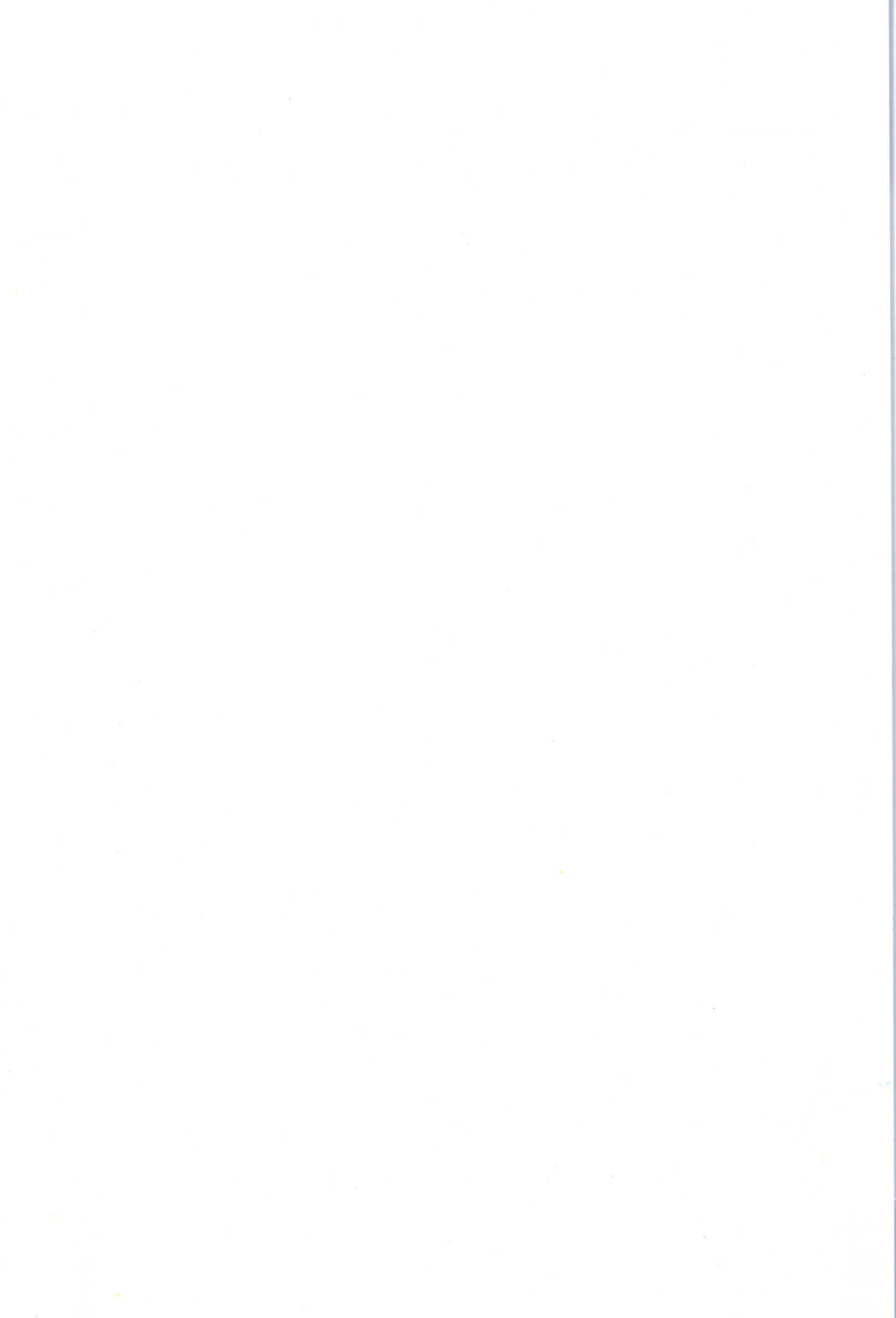
- “需要”与“想要” / 116
- 原来样样都不需要 / 118
- 需要？想要？ / 120
- 只是一时出名 / 122
- 该不该要？能不能要？ / 124
- 别人有的，我也要有？ / 126
- 转贪心为愿心 / 128
- 不要白不要？ / 130
- 无法安心咽气 / 132
- 走自己的路 / 134
- 贪吃上当 / 136
- 不需要比较 / 138
- 该不该顺着欲望走？ / 140
- “消费”与“浪费” / 142
- 看得开，就不苦 / 144
- 适当的穿着 / 146
- 该不该争取？ / 148
- 节制欲望，享受快乐 / 150
- 名利要不要？ / 152
- 如何看待名与利？ / 154
- 请客不小气也不浪费 / 156
- 如何分辨“需要”与“想要”？ / 158
- 该要——责无旁贷地要 / 160
- 名利是暂时的 / 162
- 名实相符 / 164

04 放轻松，免紧张！

- 身心要松不要紧 / 168
- 冷静才能逃生 / 170
- 别怕慢半拍 / 172
- 兵来将挡，水来土掩 / 174
- 细水长流 / 176
- 还没发生，别穷紧张！ / 178
- 身心常放松，逢人面带笑 / 180
- 芒刺在背时 / 182
- 不放心就会紧张 / 184
- 原来只是无聊而已 / 186
- 和“我”没有关系 / 188
- 火宅清凉 / 190
- 知道紧张，就会放松 / 192
- 要学斗牛士，别做斗牛 / 194
- 逢凶化吉的方法 / 196
- 不再躁郁 / 198
- 临危不乱才能救命 / 200
- 享受呼吸的感觉 / 202
- 克服上台的紧张 / 204
- 吊桥 / 206
- 提得起，放得下 / 208
- 当作看表演 / 210
- 心思散漫容易紧张 / 212
- 有信心便能安心 / 214
- 随时都在变 / 216

05 人生，福气啦！

- 家和万事兴 / 220
- 惜福种福田 / 222
- 人在福中不知福 / 224
- 需要还是想要？ / 226
- 还有一口气在 / 228
- 福慧双修 / 230
- 饿死在米缸 / 232
- 把福报吃完了 / 234
- 仅有一身衣裤的日子 / 236
- 花钱似水会损福 / 238
- 有福不享是傻瓜？ / 240
- 种福先从家人种起 / 242
- 让福气绵绵不绝 / 244
- 世界级的伟人 / 246
- 福报不可享尽 / 248
- 幸运不一定就幸福 / 250
- 不是吝啬是惜福 / 252
- 布施福气 / 254
- 分享福报 / 256
- 企业家如何种福田？ / 258
- 想做皇帝还是和尚？ / 260
- 不做白日梦 / 262
- 苦报与福报 / 264
- 用佛法补福报 / 266
- 福少也能种福 / 268



01

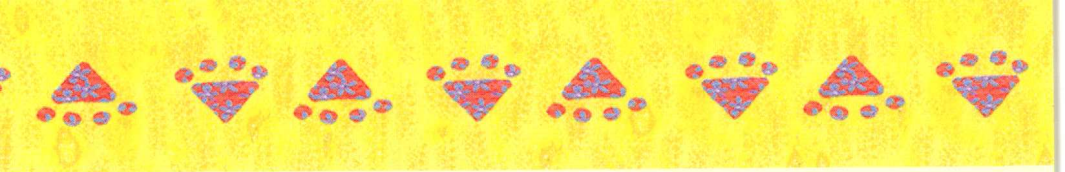
知足最快乐



卓昆峰 绘

过分的占有，
会变成贪心。





知足不等于放弃

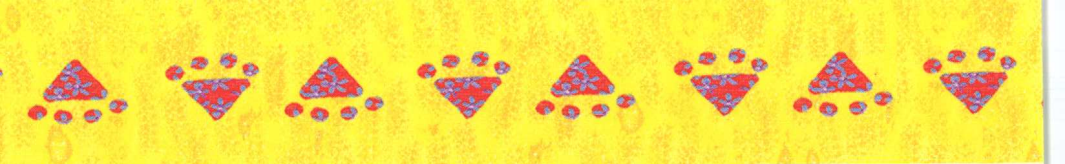
“知足常乐”这句成语，虽是古人说的，如今还是很有用处。

事实上，人需要的东西不多，但是想要的东西太多，因而造成自己的忙碌、紧张，给自己带来很多的压迫感。如果我们能够尽自己的力，能够过什么样的生活就过什么样的生活，能够得多少就得多少，就不会觉得压力庞大而闷闷不乐。

这不是说应该得到的不要，而是不应该得到的，不要执著一定要拥有，这样就会快乐一点。

知足并不等于放弃生存的权利，也不等于放弃工作的责任，更不等于放弃进步的机会，而是顺应自然、适应社会，因应所处的环境，那么，生活就不会有太多无奈和痛苦。





穷开心

有的人穷到一无所有，还是过得很快乐。反正什么都没有，要也要不到，就干脆什么都不想了。

但是很多人一直不满足现况，不断争取他想要的东西，人与人之间因此就产生了矛盾、冲突。

在这种情形下，想要活得快乐，是相当不容易的事。

每个人的一生，都有他福报的极限。所谓福报，是从过去世带来的。不论事业也好，爱情也好，都有它的极限。我们这一生中再努力，也总有极限，不可能拥有一切，也不可能征服一切。

极限虽然是个未知数，但是每个人都有极限。因此，如果没有办法获得想要的，也不用难过，这样子就会过得比较快乐。