

智藏法师◎著

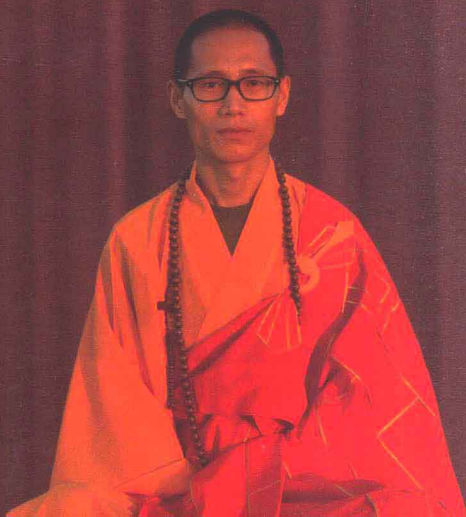


因为
苦过，所以知足

智藏法师教你守住幸福

不乱于心，不困于情；不畏将来，不念过往。
如此，安好！

感谢我们所有经受的折磨
知足是人生在世最大的幸事



智藏法师◎著

因为

苦过，所以知足

智藏法师教你守住幸福



天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

因为苦过, 所以知足 / 智藏法师著. —天津:
天津人民出版社, 2013.11

ISBN 978-7-201-08438-1

I. ①因… II. ①智… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 248078 号

天津人民出版社出版

出版人: 黄 沛

(天津市西康路35号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com>

电子信箱: tjrmcbs@126.com

三河市兴达印务有限公司 新华书店经销

2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

680×960毫米 16开本 19印张

字数: 230千字

定价: 32.80元

知足地活，幸福每天都会在身边

我们生活在人世间，从小到大都有过不断与痛苦抗争的过程，生老病死，爱别离恨苦，求不得苦……我们一生之中，总觉得不幸大过于快乐，烦恼大过于欢喜，痛苦大过于幸福，种种痴念怨叹也应运而生。殊不知，不幸往往源于自己，烦恼往往源于比较，痛苦往往源于不知足。

在现实生活中，很多人都有很多无奈和无法摆脱的苦，但在他们心中万能的佛祖似乎可以化解一切烦恼和痛苦。事实上，佛祖也不是万能的。把一切的苦难都寄托在让佛祖来帮助化解上，自己却不肯努力用“心”寻求解脱，这是错误的。佛祖曾经说过“自度度人，自觉觉他”，所以，我们自己的“心”才是拯救自己的佛，我们的幸福需要我们自己去寻找，去创造，去把握。

境由心生，境随心转。知足，就幸福；不满，就痛苦。

佛法中唯识学的核心学说就是“一切唯心造”，我们的心可以让我们无限的烦恼，也可以让我们从烦恼中彻底的解脱出来，关键在于我们如何认识我们的“心”，如何运用我们的“心”。佛法的智慧之光早已为我们指明了幸福的方向，我们所要做的就是从“心”开始属于自己的幸福之旅。

减少欲望。欲壑难填、索取无度，是一切痛苦的根源。勉强去做那些不可能去做的事，结果只能是无休止的苦恼，让心灵不得清静。唯有减少自己的欲望，才能以平和的心态去享受人生，获得幸福。

看淡得失。每个人的生命都是一次单程的旅行，不管你的路是长还是短，只要终点一到，所有生命以外的东西都得卸下，金钱财富、功名利禄……所有你追求的一切都不会带走一丝一毫。所以，生命中我们要学会选择，懂得放弃，让得失随缘，让心灵无挂碍。



懂得感恩。无论顺境、逆境，都是我们一生中必需经历的，即是心识所现，也是业识所转。在顺境中理应该感恩，在逆境中也应该感恩，因为一次逆境，也许是我们更大的增上缘。用乐观、豁达的态度笑对生活，你就能看到生活光明的一面，就会发现生活原来如此美好。

放下嗔怨。“境缘无好丑，好丑起于心”，生活的美与丑，全在我们自己怎么看。打开郁闷的心房，擎一盏心灯，让它照亮心中所有丑恶和阴暗的角落。放下一切贪嗔恨怨，放过自己，体验每一个淡然喜悦的当下。

舍弃计较。真正的快乐，不是拥有得多，而是计较得少。我们要学会让自己拥有幸福与快乐的能力，而非在斤斤计较中，断送幸福到来的可能。不要对自己过分苛求，不要对自己以外的人和事过分计较，大度一点，糊涂一点，幸福自然就会多一点。

放下执念。一个人最大的痛苦不是得不到，而是得到了之后不去珍惜，仍觉得不满足，又去苛求一些不现实的东西。所谓“一花一世界，一叶一菩提。”每个人都有属于自己的位置，有自己的生活方式，放下执念，饶过自己，才是圆满、幸福之道。

学会宽容。用慈悲去愈合受伤的心灵，用宽恕去对待伤害自己的人，才能使我们从憎恨的桎梏中解脱，才是真正对自己好。爱是幸福的好邻居，拥有宽广的胸襟，便能笑看人生的云淡风轻。

知足常乐。忘记得不到的，珍惜已经得到的，守住我们内心的纯净与安宁，让一切顺其自然，回归简单，才能拥有真正的自己。

世间一切法都是缘起，缘起则性空，贪嗔恨怨亦如是。弹指瞬间，刹那芳华，匆匆已是数十年，为何还要苦苦难为自己？去掉我们内心的贪婪、自私、怨恨、愤怒、嫉妒……生起智慧、善良、乐观、宽容、清净的心，知足地活着，那么，幸福每天都会身边。

癸巳年初夏 沙门藏学
于九华山甘露寺丈室





第一章 人之苦，皆因一个“欲”字 / 001

- 功名利禄都想要会累死你 / 002
- 人 90% 的痛苦，都与攀比有关 / 005
- 别把福气早早用光 / 008
- 面对世事无常，要以平静的心态度过 / 012
- 凡事随缘，不欲不求心快乐 / 015
- 人之苦，常在于追求了错误的目标 / 018
- 只需要拥有一颗感受幸福的心 / 022
- 是快乐是烦忧，都在自己的心灵中 / 025
- 欲望多一点，痛苦多一分 / 028

第二章 百年的人生，也不过就是一舍一得的重复 / 033

- 如果不懂得悲伤，就不曾真正地明白快乐 / 034
- 只有舍，才能得 / 038
- 做一名善待名利的智者 / 041
- 以舍为得，无处不春风 / 044



- 那些盛名，只是一个代号而已 / 047
- 人生要看透，快乐才会有 / 050
- 懂得“低头”，才能保护好自己 / 053
- 一无所有便一无所失 / 057
- 得到未必是享受，失去未必是痛苦 / 060
- 别为打碎的茶壶而念念不忘 / 063
- 感谢你遭遇的困境 / 066
- 一念放下，万般自在 / 069
- 智者把玩生活，愚者被生活把玩 / 072

第三章 困境、逆境，都敌不过你的心境 / 075

- 一切都是命运最好的安排 / 076
- 知足的人最走运，不较真的人最幸福 / 080
- 顺境不足喜，逆境不足忧 / 083
- 与其依赖别人，不如期待自己 / 087
- 心怀感恩，沉浮之中散幽香 / 090
- “没关系，小事一件” / 094
- 感谢那些曾经打击过你的人 / 097
- 感谢折磨，它们让你更加坚强 / 100
- 知足你所拥有的，这山未必比那山高 / 103
- 拥有感恩的心就能时刻触摸到幸福 / 106



第四章 快乐，不是拥有得多，而是抱怨得少 / 109

- 活在当下，有些事必须遗忘 / 110
- 笑对生活是一种禅境，抱怨生活是一种自读 / 113
- 请不要怨天尤人，你才是问题的根源 / 117
- 当世界无法改变时，改变自己 / 120
- 境缘无好丑，好丑起于心 / 123
- 苦难与幸福并非天敌 / 126
- 变抱怨为奋起，学会自我救赎 / 129
- 不执著于痛苦，不跟自己过不去 / 132
- 给心情找个知己 / 135
- 把持住那颗不安的心，自在地生活 / 138

第五章 心不苦源于两个因素：一个是大气，一个是糊涂 / 143

- 斤斤计较，不如开怀一笑 / 144
- 珍惜时间，不让纠结消磨生命 / 147
- 分享有一种神奇的力量 / 150
- 不苛求、不计较、不责怨 / 153
- 不必凡事都争个明白 / 156
- 学点糊涂，学点悠闲 / 159
- 太过计较，难免因小失大 / 162
- 吃亏是在给自己积福 / 165



宽容是一剂处理好人际关系的良药 / 169

谣言止于智者，闲言止于忍者 / 172

放下计较，心得清闲 / 176

种瓜得瓜，种豆得豆 / 179

第六章 剔除执著心，饶过自己是圆满的第一步 / 183

执著攀比，无异于自带枷锁 / 184

不必苛求所有人都满意 / 187

执著圆满的人，反而离圆满越远 / 191

缘分不可强求，放下情执得自在 / 194

执著外物，犹缘木求鱼 / 198

羡慕他人不如珍惜自身所拥有的 / 202

适合自己的生活，才是最好的生活 / 205

去“我执”，体悟美好生活 / 209

第七章 宽容于是慈悲，于己是救赎 / 213

宽容看似软弱，却蕴含着以柔克刚的坚韧 / 214

宽恕的是别人，解脱的是自己 / 217

事从容则闲，人宽容则安 / 220

给别人一点宽恕，拯救的是自己的心灵 / 224



- 与人为善，利人利己 / 227
- 忍辱为宽容之最高境界 / 230
- 凡事多为他人想，得饶人处且饶人 / 232
- 宽容与快乐是连在一起的 / 236
- 以大度的姿态拥抱对方，才是最绅士、最高雅的惩罚 / 240
- 快刀斩乱麻，宽容快过发怒 / 244
- 路径窄处，留一步与人行 / 248

第八章 一念心清净，自在知足便是福 / 251

- 一个不知足的人，永远与快乐无缘 / 252
- 以一颗没有功利的心去生活会收获更多 / 255
- 只要心境淡然，处处有欢乐 / 259
- 享受当下的快乐 / 263
- 随遇而安才会让心永远快乐宁静 / 267
- 放松自我，让生命回归简单 / 270
- 快乐的秘密在于只看自己拥有的，不看自己没有的 / 273
- 知足不贪，别让欲望吞噬生活 / 276
- 安贫乐道，人到无求品自高 / 279
- 不受磨难成佛 / 282
- 幸福源于知足，平淡生活才是真 / 285
- 只要我们的的心灵灿烂，生活就能充满阳光 / 288
- 活得有质量、有价值，才幸福 / 290



第一章 人之苦，皆因一个“欲”字

《法华经》曰：“诸苦所因，贪欲为本。”人生在世，需求越小，自由越多；奢华越少，舒适越多。世人就是因为过多地考虑自己的利害得失，总是跟在欲望后面跑来跑去，结果终是两手空空地走完了自己的一生。



功名利禄都想要会累死你

富贵求时甚苦，得已守护亦苦，后还失之，忧念复苦。于三时中，都无有乐。

——《百喻经》

在很多人心里，大概都有这样的想法：我要活得轰轰烈烈，我要活得不同凡响，并且在生活中还会使出浑身解数、绞尽脑汁去追求这看似辉煌和成功的人生。如此一来，追求便永无止境了。因为不管你是否达到了目标，内心都不会感到满足，最终的结果只能是累死你。

当我们静下心来时，不妨想想，即使我们吃的、用的、住的都达到了“最好”，我们终究不过还是一个平凡的人，最终回归的还是平淡。

事实上，我们只有在平淡中才能更加珍惜人情中的温暖，才能有心情去体味幸福的时光。

他以优异的成绩从一所知名的大学毕业，他觉得自己一定会有一个好前程，但是却被分配到家乡的大山里当了一名山村教师。他



郁闷、不甘心，觉得自己白读了这么多年的书，才华也被埋没了。于是，一年后，他离开大山，投奔了一个在深圳工作的哥们儿。

他在哥们儿的引荐下很顺利地进入了一家公司，并很快熟悉了工作的整个流程，不久便活得如鱼得水。他自己也觉得这里才是他施展才华的舞台。工作之余，他和哥们儿经常出入各种高档场所，过着灯红酒绿的生活，尽情地享受着，他觉得这样的生活才是自己理想中的生活。可是，后来因为公司的某个事件，他受到了牵连，被迫辞职。

辞职后，他陆续地面试过不少工作，但大都高不成低不就。此后，他又辗转到很多大城市，为了生存，他做过各种工作。但是他每一次给家里打电话时都报喜不报忧。直到有一天，他接到父亲的电话：“儿子，我们知道你过得不易，回来吧，回来重新开始。”他终于泪流满面。

回到家乡，他已经判若两人，不再浮躁、郁闷，平时和父母务农，闲暇时看书、复习功课。后来，学校进行老师招考，他又做了一名教师。这次，他没有抱怨，平时认真地教课，课余时间写些文章。多年后，他成了某家知名教育报的特邀作者。

他昔日的同学、朋友大多已经功成名就。而他，除了一个“全国优秀教师”的称号，就是桌上几尺高的已发表的文稿。有一次，他去看望一位同学，这个同学虽然拥有别墅和豪车，却在一次车祸中失去了双腿。同学说只要能再次站起来，他可以什么都不要。他的另一位同学是位老总，声称在酒桌上非茅台不喝，结果因饮酒过度而早逝。平时忙得连睡觉的时间都没有的经理同学，读了他写的散文说：“真想像你那样，躺下来看看天，看看云，过简单平淡的生活！”



《菜根谭》中说：“世人只知道拥有名声地位是令人快乐的事，却不知道没有名声地位的快乐才是真正的快乐；世人知道挨饿受冻是令人忧虑的事情，却不知道不愁吃不愁穿，但精神上饱受煎熬才是真正的痛苦。”此段话正是要告诉我们：平凡的生活才是世间最幸福的生活。

就像弘一法师，在繁华的世界里全身而退，退到物质生活极其淡薄的僧侣生活中去，并凭借坚强的意志和看破功名利禄的清净心，终成一代大师，圆满了自己的一生。这也正是我们这些还在世俗里挣扎的众生需要好好反思反省的地方。不要总认为只有一番大作为，活得轰轰烈烈才够味儿。有时候，平淡是另一种境界。在这个境界里，你会更欢喜。

◎人生智慧

生活中保持一颗平常心，在平淡中思索，在平淡中努力，在平淡中做自己应该做的事情和想做的事情。得失不再那么计较，最终是要获得快乐。



人90%的痛苦，都与攀比有关

世间一切乐，唯苦逼变坏，及唯分别故，彼乐非真乐。

——《中观宝鬘论》

佛祖说：“即使天上洒落金币，也无法满足人的欲望。”所以，人生的痛苦之一，就是控制不住自己的心。除了住好房，还要开好车、穿名牌、吃山珍海味，即使再多的钱也不够花，这就是人的贪欲和虚荣心。爱慕虚荣的人，尤其还喜欢跟人比较，比胜了，虚荣心得到了极大的满足；比输了，就会陷入痛苦的深渊而不能自拔。这也是我们内心动荡、恍惚不安的来源，是让大部分人活在患得患失中不能解脱的根源。

小梁是一名公司里的普通职员，每天朝九晚五，日子过得平静且安逸。一天，他参加了同学的毕业十周年聚会。

多年未见，小梁带着重逢的喜悦前往赴会。只是，在聚会现场看到昔日的老同学，有的经商有道，有的拥有权贵名望，有的是公司里的高层领导，住着豪宅，开着名车，侃侃而谈，每个人都是一副成功者的派头。这一切深深地刺伤了小梁的心。



当小梁重返单位上班时，好像变了一个人，整天唉声叹气，工作也提不起精神，逢人便诉说心中的烦恼。

“这小子，上学时考试老不及格，凭什么能赚那么多钱？”他说。

“我们的薪水虽然无法和富豪相比，但是不也够花了吗？”他的同事安慰说。

“够花？我的薪水攒一辈子也买不起一辆奔驰车。”小梁愤愤地说。

“我们是坐办公室的，有钱也犯不着买车。”他的同事看得很开。但小梁却终日郁郁寡欢，无心工作，最后竟得了重病，卧床不起。

欲望的邪恶力量是无穷的，它所引起的阴云会彻底覆盖一个人的本心。同学的成功激起了小梁心底的欲望，可他又没有能力去满足自己的欲望，结果只能是使自己郁郁寡欢、痛苦不堪。

现在的人们已经习惯了在比较的差距上感受人生的意义，体会幸福与悲伤。曾几何时，“在哪里发财”、“一个月能赚多少钱”、“房子有多大”、“开的什么车”等已经成为人们碰面时聊天的主要话题。有些人怕被人瞧不起，怕被人说闲话，为了面子，为了炫富，总要挖空心思把自己打扮得风风光光。虚荣心得到了暂时的满足，却无法从内心感到真实的幸福和快乐。因为这些富丽堂皇的装饰背后往往隐藏着不为人知的悲伤。

带着攀比心态去生活的人，永远都没有满足的时候。因为社会总在不断地推陈出新，每天都有无数更多、更好的东西出现，如果你把人生有限的精力都浪费在和别人攀比，满足自己的虚荣和欲望上，到头来你得到的只能是无尽的苦恼。

如果人们觉得生活得不痛快，很大程度上是因为他们错误地看高或者看低了自己。著名作家保罗·H·邓恩在题为《论自卑》的



演讲中有这样一段话：

我发现每天我们都会碰上不顺心的事情，躲也躲不掉。随手拿起一本杂志，你会看见一些人比你健康、苗条，比你穿得好。看看周围，总有人比你聪明，比你自信，比你有才气。事实上，生活每天都在对我们说，我们缺乏某些方面的才能，爱出错，不是样样都出色。因此，很容易产生这样的想法：我们没多大本事，成不了什么大器，不知怎么就是比别人差。

如果你将自尊和自我价值建立在任何心智或心灵品质以外的东西上，那么这个基础是很不牢靠的。因此，你我不是身材最完美的，你我不是最富有的，你我不是最有头脑的，也不是最诙谐的。那又怎么样呢？

我们何必在乎别人住多大的房子、开多好的车、穿什么牌子的衣服呢？外在的物质再好也无法带给你心灵的宁静和真正的幸福感。不以物喜，不以己悲，才能使我们的心情永远愉悦，幸福的体验才能更加真实。

佛的最高境界是心无外物，人类的终极自由是心灵的自由，它可以决定外界的刺激对本身的影响程度。只有做到心无外物，才能获得心灵的自由。

◎人生智慧

林语堂先生说：“我总以为生活的目的即是生活的真享受……是一种人生的自然态度。”保持一颗平常心，宠辱不惊，超脱眼前得失，不受外在物质的纷扰，喜怒哀乐，收放自如，才能体会到“采菊东篱下，悠然见南山”的自在。