

七分饱的人生最幸福

谢玉 著

“七分饱”的人生就是知足常乐，看淡尘世的物欲、烦恼，把名利得失置之度外，而凡事都能做到“七分饱”的人，一生都将是快乐的。



贪婪的结果是一无所有，
懂得知足的人生才最富有

面对**财富**“七分饱”，生活轻松更快乐

面对**权欲**“七分饱”，心灵坦然更自在

面对**名利**“七分饱”，人生洒脱更幸福

面对**酒色**“七分饱”，身心健康更愉悦

中国商业出版社

七分饱的人生 / 最幸福

谢玉——著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

七分饱的人生最幸福 / 谢玉著. —北京: 中国商业出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5044-8126-9

I. ①七… II. ①谢… III. ①个生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 118876 号

责任编辑 常 勇

*

中国商业出版社出版发行

010—63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所发行

三河市佳星印装有限公司印刷

* * * * *

787×1092 毫米 1/16 16 印张 170 千字

2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

定价: 29.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

目录

Content

第一章 做人学会七分饱，祸远福近一生美满

不知满足会让人生充满罪恶	003
只顾眼前名利会毁掉自己的一生	006
懂得知足，让你的人生健康长久	010
有得必有失，贪得一时会失去一世	014
追求名利要适度，否则只会贻害终身	016
降低欲望，七分饱的人生更幸福	020
不要因利益诱惑而掉入欲望的陷阱	023

第二章 追求金钱须适度，幸福无关财富多少

金钱不是衡量人生的标准	029
有钱亦应有操守，为富不仁害人害己	032
小处不愿失，大处便得不到	035
财富的多少与自己的幸福无关	039
不要让自己成为钱财的奴隶	041

舍弃钱财，带给他人幸福更能获得尊重	044
用正当的手段换取财富才踏实	047
信誉是立足之本，不要为追求利益而失了本钱	049
天下没有不劳而获的横财，堂堂正正赚钱才是正道	051

第三章 及时收敛权欲之心，淡泊的人生乐趣多

及时收敛权欲之心，争权夺势没有好下场	055
淡化利欲可以体验更多的人生乐趣	058
权势能给人带来风光无限亦能让人灾祸临头	061
面对权势诱惑，多思前车之鉴以免后悔莫及	065
像水一样生活，不争权夺利少烦恼	068
身居权位，要秉持内心的清正才能长久	072
权欲膨胀会让你晚节不保	076

第四章 功名如浮云，宠辱不惊方能不被名所累

平常心看待名声，太在乎名声只会被名所累	083
贪求名利是道德沦丧的根源	086
真正淡泊名利之人方能青史留名	089
名利乃是身外物，放下我们活得更洒脱	094
宠辱不惊便能活得潇洒自如	097
抛弃名利之心，便可脱俗成名逍遥一生	100
名誉背后是危机，自损功名保安宁	104

第五章 无休止贪求让人疲惫，留有余地生活更惬意

- 想要的东西越多，能得到的东西越少 109
- 事物有自己的发展规律，急功近利会弄巧成拙 112
- 一味向前不可取，以退为进更明智 115
- 成就大事要先学会忍耐 117
- 不因失去而悄然伤心，不因得到而沾沾自喜 120
- 学会用平常心去思考得失利弊 123
- 摆脱名利的束缚才能让心灵自由 126

第六章 玩乐要适可而止，贪图安逸丧失斗志

- 能禁住美食诱惑的人才能成为品行端正的人 131
- 贪恋美食背后有许多健康隐患 133
- 玩物丧志，不作无害有益 135
- 偏爱靡靡之音容易使人沉沦 137
- 享乐要有节制，沉溺其中只会铸成大错 139
- 物质上的富有弥补不了精神上的空虚 141
- 赌博不是正道，侥幸中彩不如实干起家 144
- 懒惰懈怠使人不能自立 147
- 贪图安逸的生活会让人失去斗志 151

第七章 饮酒要有节制，过量伤身又误事

- 沉溺于酒色，会断送你一生 157
- 喝酒喝七分，高兴不误事 160

贪杯醉酒，挑起祸端误大事	163
是酒三分毒，过量易伤身	166
借酒浇愁损害健康	169

第八章 美色面前保持理智，沉溺其中祸事多

美色是利刃，贪恋会致命	173
在美色面前保持理智才能远离灾祸	176
美丽不是错，错在对美色的贪恋	180
贪色之徒终将碌碌无为	184
欲不可纵，纵则伤身	187

第九章 不做无谓的坚持，不执著的人生更自在

执著于无边的欲望，人生将一辈子受煎熬	191
执著融入变通，或许会得到更多	194
放下执著，人生将少去很多烦恼	197
境由心生，不执著心“念”就不会被处境所困	201
执著产生妄想，妄想导致人生的祸患	205
当机立断，不做无谓的坚持	210

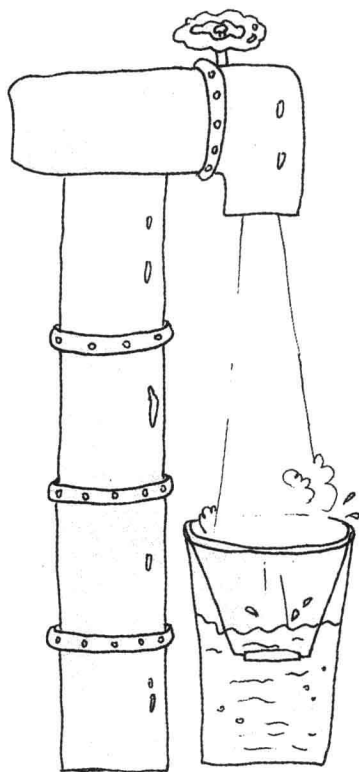
第十章 知足常乐，不被欲望支配的人生更洒脱

懂得知足的人才不会被欲望左右	215
减少一些物欲，人生将变得更满足	219
活得自在快乐不需要太多外在的东西	222

不知满足放纵欲望,最后只会被私欲毒害	226
摒弃欲望,宁心静气地生活更从容	229
张弛有度,停下脚步体验不一样的生活之美	233
适可而止见好就收才能避免走向极端	237
“欲”之于人,应一生慎戒	241
欲望越小,人生就越幸福	245



第一章 做人学会七分饱， 祸远福近一生美满



不知满足会让人生充满罪恶

逐利而行多怨，割爱适众身安。

——南北朝·傅昭《处世悬镜》

生活中，有人以贪图利益作为自己的行为标准，贪多而不知足在无形中就毁坏了自己的人品，从而招致别人的怨恨；而不贪不占、舍得割爱让利的人则处处受到大家的欢迎，并可保一生平安。

孔子在其大作《论语》中也说过：贪于利而行，多怨。这句话说的是如果统治者行事只为自己着想，那么百姓准得遭殃。所以，贪于利而行，必招民怨。这是从政治层面来解读，说的是上层统治者，但是儒家不是单纯的政治哲学或者单纯的伦理学，对于个人的成长来说也是有意义的。人有自私的天性，可是人毕竟是一种群居的社会动物，是处于人际关系中的动物。因此，过于“贪于利”还是行不通的，正如朱子注引程子语：“欲利于己，必害于人，故多怨。”

孔子说：“君子喻于义，小人喻于利。”实质是说一旦义与利出现了非此即彼的尖锐对立时，君子和小人的选择是截然不同的。当然，孔子所希望的是义与利能和谐地统一起来。如果真有这样一个社会，或者有这样一个人，谋利完全合乎义，行义也能带来利，那无疑是最理想的。



但可惜的是，在社会中，义和利往往都是冲突的，致使孔子发出了这样的感慨。

“人不为己，天诛地灭。”一个人贪图私利是在所难免的。有的时候，你的私利或许不会妨碍他人，但在大多数情况下，你对私利的无尽追逐会有害于他人，遭到他人的怨恨也就难免了。虽然人争取利益是可以理解的，但一定要以义为准则。因为对大多数人来说，完全抛弃私利是不大可能的，但是完完全全地“放于利”也是很不可取的，我们应当在满足自己适度的生存需求的同时，尽量顾及他人的存在。

其实，世界之人，从古至今，从中到外，十之八九都是自私自利的。除此之外的十之一二就成了圣人、巨人、善人，流芳百世，永垂不朽。但这十之一二的圣人、巨人、善人，也不能说他们就大公无私，全心全意为人民服务了。他们可能只是不损公肥私，不惟利是图。他们中有十之五六为己，十之四五为人，就很了不起了；就是十之八九为己，十之一二为人，也是大大的好人、善人了，也会受人尊敬，受人爱戴。

因为贪图私利，是人的本性；避害趋利，是人的本能。这是无可厚非的。自私自利，避害趋利，并不危害社会、危害他人，甚至还有利于社会的进步和发展。为吃穿而奔波，为富裕而奋斗，为地位而努力，为改变环境而拼搏，为改变命运而追求，只要手段正当，没有危害他人，有何不可？

可怕的是，世上总有那么一些人，他们的自私自利不是一般意义上的自私自利，而是横行乡里、鱼肉百姓、无恶不作、危害他人、危害社会。

追逐个人利益也是人类得以生存的主要基础之一，但是，如果每个人都以自己的一己私利为基点来行事，就会产生灾难性的恶果。正是因此，孔子才会说：“依照私利而行的人，必定会多受埋怨和怨恨。”太平天国的领袖洪秀全向世人传播他的平等思想，让人们对他心目中的上帝五体投地。然而，当他拥有了权力后，他的自私自利却让老百姓痛苦不

已。他大兴土木，奢华腐化，终于使拜上帝教成为异端邪说……老百姓依然在贫穷、疾苦中挣扎。

人生来有向往幸福、追求富贵的权利，但为了自己的权利去侵犯他人的权利就变成了罪恶。贪图私利的人，把他人的一切踏在了脚下，作为通向利益的桥。迫害、谋杀、诬陷……为了达到谋取利益的目的，他们几乎不择手段。这不得不让我们感叹人性的可怕。

贪图私利是人的原罪之一，既应得到宽恕，也须加以约束。它是一种动物本能，如果走了极端，失了平衡，就会产生与造物目的相反的效果，反而给自身带来毁灭性的灾难。载舟之水亦可覆舟，如果我们能在追求私利的过程中，把握适度，这个世界就会以最真最美的形式展现在我们面前。



只顾眼前名利会毁掉自己的一生

子见夫牺牛乎？衣以文绣、食以刍菽，及其牵而入于大庙，虽欲为孤独，其可得乎！

——战国·庄子《庄子列御寇》

在《庄子列御寇》中，有一个关于祭祀的故事：有一个人去拜会宋王，宋王赐给他车马十乘，他回来后就在庄子面前炫耀。庄子说：“河上有一个穷人家，依靠编织苇席为生。他家的儿子潜入深渊，得到一枚价值千金的宝珠。父亲对儿子说：‘用石头把这宝珠砸了吧！价值千金的宝珠，必定出自深潭中黑龙的下巴下面，你能轻易地获得它，一定是正赶上黑龙睡着了。倘若黑龙醒过来，你还想活着回来吗？’如今宋国的险恶，远不止是深潭；而宋王的凶残，也远不止是黑龙那样。你能从宋王那里获得十乘车马，也一定是因为宋王睡着了。倘若宋王一旦醒过来，你也就必将粉身碎骨了。”

庄子这个讽刺是多么辛辣：你以为自己得到了很大的利益吗？其实那只不过是睡着了的黑龙给你的一点蝇头小利罢了，一旦它醒过来，你要遭受的说不定就是粉身碎骨的灭顶之灾！

后来有人聘请庄子做官，但庄子把富贵看得就像浮云一样淡，他对使者说：“你见过准备用做祭祀的牛牲吗？用织有花纹的锦绣披着，给

它吃草料和豆子，等到牵着进入太庙杀掉用于祭祀，再想做个没人看顾的小牛，还可能吗？”

他对官场上的是非看得很清楚，他知道一旦去做官，也就是把自己送上了祭坛。表面上有锦衣玉食，可是一旦有了贪念，想要获取更多，便免不了贪赃枉法。而一旦贪赃枉法，便免不了做伤天害理的事。而一旦这样做了，就会泥足深陷，等到最后就是想脱身也不可能了。就算能当个清廉的官员，也有可能遭到别的贪官的嫉恨，别人就会想方设法陷害你。等到东窗事发被抓捕归案的时候，那也就是人头落地之时。到时候什么锦衣玉食都没有了，就算想重新过穷日子都不可能了。所以，为什么为了被杀掉之前的那短短一段时光的锦衣玉食就把自己送上祭坛呢？因此庄子拒绝了从天而降的高官厚禄。

但是对于现代人来说，又有多少人能够拒绝从天而降的名利呢？人们往往只能看到小牛披着锦绣、吃着草料和豆子的风光，但是看不到它被宰杀作为祭品的悲惨。即使是看到了，大多数人也会认为如果自己是那头牛，是完全可以避免这种厄运的。这是人们由于利益驱动而造成的短视，而这种只注重“短期利益”的行为普遍弥漫在各色人群中。短期利益的诱惑，让人们觉得最终是不是会遭受被宰杀的命运看起来已经不那么重要了。正如俗语所说：今朝有酒今朝醉，哪管明朝是与非。

也许是因为科技的发展，现代人不再像古人那样相信灵魂与轮回，认为只有眼前的享受才是真实的，这样也就缺少了一些道德的束缚。因此以前常说的“百年大计”会让人觉得太漫长，不可思议；而过去人们常想着“前人栽树，后人乘凉”，现代人却认为“儿孙自有儿孙福”，只要顾好自己就够了。

所以，大量盲目且短视的行为屡见不鲜，不仅体现在名利的追求上，还体现在人们对待生存环境的态度上。谁都知道资源是有限的，谁都知道地球的环境在恶化，谁都知道应该珍惜水源，可是乱扔垃圾、浪费资源、抓捕珍稀野生动物、用它们的毛皮做衣服……这些行为仍频繁



地上演。为什么会这样？就是因为知道是一回事，会不会发生是另一回事，所以当作永远不会发生。只要自己今天可以拧开水龙头，就有水可以用，哪里会有多余的心思去考虑自己的后代子孙是不是要生活在一个水比黄金贵的环境里呢？

正是这种只顾自己、不管他人的自私、短视的行为，让人们像庄子一样，清醒地意识到突如其来的名利背后隐藏着怎样的危险，并且果断地拒绝，就显得异常艰难。

见到利益就想得到，而且越多越好，这是人们通常的心理。

在春秋末年，晋国有一个当权的贵族叫智伯。他是个名不副实的人，不仅没有智慧，而且蛮横无理、贪得无厌。智伯本来拥有很大一块土地，但还平白无故地向魏宣子索要土地。

魏宣子也是晋国的一个贵族，他很厌恶智伯的贪婪，不想给他土地。魏宣子的一个臣子叫任章，就对他说：“您最好把土地给他。”

魏宣子不解地问：“我凭什么要白白送土地给他呢？”

任章说：“他无理求地，一定会引起邻国的恐惧，邻国都会讨厌他。他一定会利欲熏心，不知满足，到处索要，这样便会引起整个天下的忧虑。您给了他土地，他就会更加骄横起来，以为别人都怕他，他也就更加轻视对手，而更肆无忌惮地骚扰别人。那么他的邻国就会因为讨厌他而联合起来对付他，那时他的死期也就不远了。”

魏宣子听了若有所思，任章又接着说：“《周书》上说，‘将要打败他，一定要暂且给他一点帮助；将要夺取他，一定要暂且给他一点甜头’。所以，我说您还不如给他一点土地，让他更加骄横起来。再说，您现在不给他土地，他就会把您当作他的靶子，向您发动进攻。那您还不如让天下人都与他为敌，让他成为众矢之的呢。”

魏宣子立刻改变了主意，割让了一大块土地给智伯。

果然就像任章分析的那样，尝到甜头的智伯接下来便伸手向赵国要土地。赵国不答应，他就派兵围困晋阳。这时，韩、魏联合，趁机从外

面打进去，赵国在里面接应，在里应外合、内外夹攻之下，智伯很快就灭亡了。

这个故事里是智伯不仅不会拒绝从天而降的名利，而且他还主动去索要。可是他却没有发现，当别人轻而易举就答应他的要求，给予他想要的利益时，距离自己灭亡的日子也就不远了。

因此，我们千万不能被利益蒙住了眼睛。要知道，一时的短视和贪婪，葬送的就是你一世的前程。