



不贪心

知足的人生最幸福

贪心是成功路上的障碍，因为它会自动膨胀，最后喷薄而出，就会炸伤我们，一切的荣誉、事业、成功也都将随之烟消云散。聪明的人应懂得知足，不让那些不必要的贪念毁掉自己的幸福。

文德
编著

014006174

B821-49
848

不贪心

知足的人生最幸福



文德 编著



B821-49
848

中国华侨出版社



北航

C1692990

图书在版编目(CIP)数据

不贪心：知足的人生最幸福 / 文德编著. —北京:中国华侨出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5113-4225-6

I. ①不… II. ①文… 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262493号

不贪心：知足的人生最幸福

编 著：文 德

出 版 人：方 鸣

责任编辑：思 源

封面设计：李艾红

文字编辑：胡宝林

美术编辑：李梦婷

经 销：新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16 印张：25 字数：650千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-4225-6

定 价：24.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

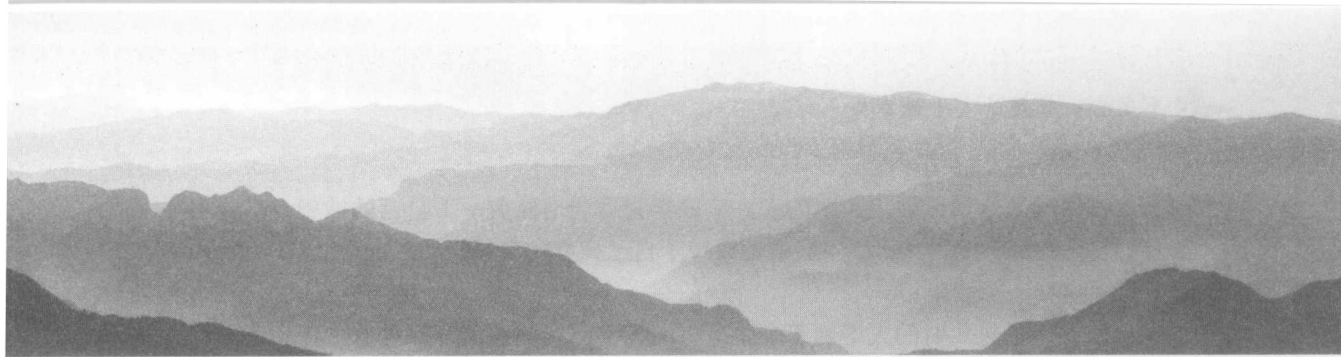
发 行 部：(010) 58815875

传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



前言



有道是：贪心不足蛇吞象。生活中有许多这样的人：他们什么都不愿放弃，而且得陇望蜀，不知满足，结果落了个竹篮打水一场空的结局。现今的社会是一个物质丰富、充满竞争的社会，我们心中的欲望，被挑逗得像是看见红色斗篷的斗牛；他人暴富的经历，更让我们血脉贲张，跃跃欲试；时尚名牌漫天飞，哪能心如止水；宝马香车招摇过市，你的心早已蠢蠢欲动；更不能忍受的心痒是别墅洋房的诱惑……因此，太多的时候，我们会被世上的名利、金钱、物质所迷惑，心中只想得到，只想将其统统归于己有而不想舍弃，更舍不得放下。于是心中就充满了矛盾、忧愁、不安，心灵上就会承受很大的压力，以至于活得很累。一批又一批的世人前仆后继地把自己绑上欲望的战车，纵然气喘也不得歇脚。不断膨胀的物欲、工作、责任、人际、金钱几乎占据了现代人全部的空间和时间，许多人每天忙着应付这些事情，几乎连吃饭、喝水、睡觉的时间都没有。他们想要赚更多的钱、找更好的工作、升更高的职位、住更大的房子、开更豪华的车子等等，然而一旦拥有之后，很多人反而会产生一种迷惘的心情：花了半生的力气去追逐这些东西，表面上看来该有的差不多都有了，可是为什么自己却并没有变得更满足、更快乐？

“贪”为人生三毒之首，贪名、贪利、贪感情，贪这个世界上的一切，都是属于贪。贪婪没有满足的时候，越加满足，胃口就越大。贪婪的人每天都生活在殚精竭虑、费尽心机的算计中，更有甚者可能会不择手段、走极端。而贪婪的人在这个过程中是无法知道贪婪的结果的，因为贪欲早已迷惑了他的心，遮住了他的眼，他不知道自己该在什么时候停下来，他就像一头拉磨的驴，只顾一个劲儿地往前走，此时再富有的人也是心灵上的乞丐。唐代文学家柳宗元曾写过一篇名为《蝜蝂传》的散文，文中提到了一种善于背负东西的小虫蝜蝂，它行走时遇见东西就拾起来放在自己的背上，高昂着头往前走。它的背发涩，堆放到上面的东西掉不下来。背上的东西越来越多，越来越重，不肯停止的贪婪行为，终于使它累倒在地。人的心何尝不是这个小虫子啊。人之所以活得太累就是因为太贪心。人生在世，很难做到一点欲望也没有，但是物欲太强，就容易沦为欲望的奴隶，一生负重前行。西方一位哲人曾说过：“人的欲望是座火山，如不控制就会伤人害己。”贪欲是成功路上的障碍，因为它会自动成长、膨胀，最后喷薄而出时，就会炸伤我们，一切的荣誉、事业、

成功也都将随之烟消云散。聪明的人，应该学会适当地修剪一下自己的欲望，不让那些不必要的贪念支配你的生活，别不经意地毁掉了自己拥有的幸福。

曾有这样一个故事：

从前，一个想发财的人得到了一张藏宝图，上面标明在密林深处有一连串的宝藏。他立即准备好了一切旅行用具，特别是他还找出了四五个大袋子用来装宝物。一切就绪后，他进入那片密林。他斩断了挡路的荆棘，蹚过了小溪，冒险冲过了沼泽地，终于找到了第一个宝藏，满屋的金币熠熠夺目。他急忙掏出袋子，把所有的金币装进了口袋。离开这一宝藏时，他看到了门上的一行字：“知足常乐，适可而止。”

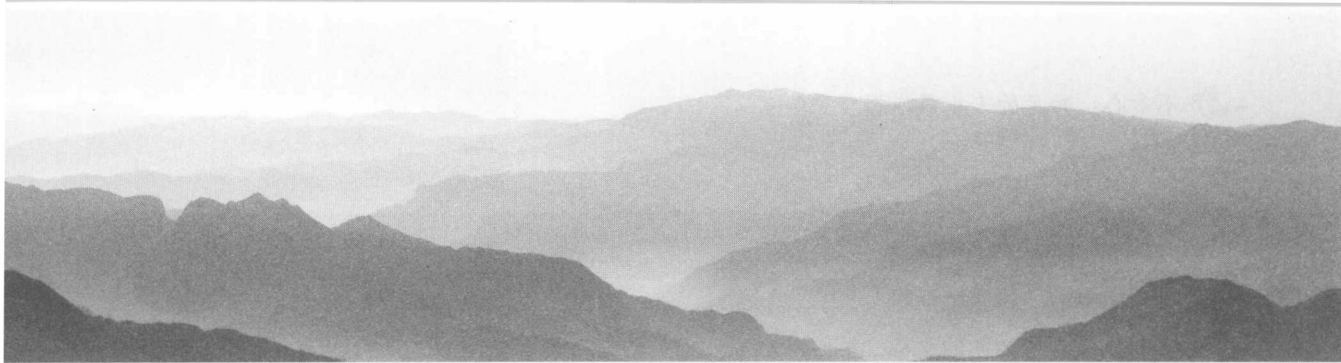
他笑了笑，心想：有谁会丢下这闪光的金币呢？于是，他没留下一枚金币，扛着大袋子来到了第二个宝藏，出现在眼前的是成堆的金条。他见状，兴奋得不得了，依旧把所有的金条放进了袋子，当他拿起最后一条时，上面刻着：“放弃了下一个屋子中的宝物，你会得到更宝贵的东西。”

他看了这一行字后，更迫不及待地走进了第三个宝藏，里面有一块磐石般大小的钻石。他发红的眼睛中泛着亮光，贪婪的双手抬起了这块钻石，放入了袋子中。他发现，这块钻石下面有一扇小门，心想，下面一定有更多的东西。于是，他毫不迟疑地打开门，跳了下去，谁知，等着他的不是金银财宝，而是一片流沙。他在流沙中不停地挣扎着，可是他越挣扎陷得越深，最终与金币、金条和钻石一起长埋在流沙下了。

如果这个人能在看了警示后立刻离开，能在跳下去之前多想一想，那么他就会平安地返回，成为一个真正的富翁，但他却因永不知足而丧失了自己的生命。

心理上永不知足是一种病态，其病因多是权力、地位、金钱之类引发的。这种病态如果发展下去，就是贪得无厌，其结局是自我爆炸、自我毁灭。在生活中，人们总喜欢抓点什么，房子、金钱、名利……抓得世界五彩缤纷，抓得自己精疲力竭。实际上世间一切我们能抓住的只是很少的一部分，又何苦为了抓住更多而失去更多呢？

在现实生活中，我们需要有一种放弃欲望的清醒，要勇于放弃。摆在每个人面前的诱惑都有许多。唯有保持一颗清凉心，并能善待欲望的人，才不会误入歧途。无尽的欲望只会让我们成为一口枯井。贪婪是耗尽人的能量，却永不让人满足的地狱。所以，我们一定要锁住自己的欲望，不要让它破坏掉我们的幸福。《伊索寓言》中有这样一句话：“有些人因为贪婪，想得到更多的东西，却把现在所拥有的也失掉了。”所以，生活中的我们应该明白：即使我们拥有整个世界，一天也只能吃三餐。这是人生思悟后的一种清醒，谁真正懂得它的含义，谁就能活得轻松，过得自在，白天知足常乐，夜里睡得安宁，走路感觉踏实，蓦然回首时没有遗憾。



目录



第一章 “贪、嗔、痴”，贪是人生首恶

贪婪之心是一切罪恶之源.....	1
控制贪欲，让纵欲止步.....	2
以理性之眼，看住心中的贪婪与诱惑.....	3
不要在名利场中迷失.....	4
不可爱慕虚荣.....	5
不要盲目攀比.....	6
贪婪者并不富有.....	7
太多的欲望是一杯毒酒.....	8
贪的越多，失去的也越多.....	9
莫让名利淹没了自己.....	10
诱惑就是金丝笼.....	11
在低潮时进去，在高潮时退出.....	12
贪婪是人类的本来面目.....	13

第二章 贪心，是与生俱来的烦恼

欲望让你的人生烦恼不安.....	15
欲望是一条看不见的灵魂锁链.....	16
名利不过是生命的尘土.....	18
尘世浮华如过眼云烟.....	19
最长久的名声也是短暂的.....	21

身外物，不奢恋	22
可以有欲望，但不可有贪欲	24
放弃生活中的“第四个面包”	25
过多的欲望会蒙蔽你的幸福	26
过重的名誉会压断你起飞的翅膀	28
给自己的欲望打折	29
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由	30
知足可以挪去你的各种贪念	31
功成身退任自如	33
莫为名利诱，量力缓缓行	34
放弃复杂欲求，恢复简单生活	35
艳羡别人，不如珍惜自己的生活田园	36
学会控制不合理的欲望	37

第三章 与其贪求而累心，不如知足而长乐

不安现状常常给人带来痛苦	39
不奢恋身外物，知足常乐	40
降低欲望获得幸福	41
进取，幸福是前提	42
那山总比这山高，到了这山没柴烧	43
品尝知足的乐趣	43
什么事情都要适可而止	44
适可而止是人生的真谛	46
贪来贪去一场空	47
贪婪是幸福的大敌	47
我们不是拥有太少，而是欲望太多	48
眼前的风景是最美的，已经拥有的是最好的	49
欲望可能毁掉一生	50
欲望如沟壑，生活负累多	51
在还没有失去时，将幸福紧紧握在手中	52
在心中种上一棵忘忧草	52
知足者才能常乐	53
只要知足就会快乐	54

第四章 有一种幸福叫感恩

感恩是对生命过程的一种珍惜	56
感恩是对人生苦难的一种感谢	58
感恩是一种得到的付出	60
心中有爱，才能感恩	61
感恩，让我们坦然面对人生的坎坷	63
为他人着想，也就是为自己铺路	64
施与爱心，体现生命价值	65
不要把拥有视为理所当然	67
珍爱自己，才懂得珍爱他人	69
感恩你所拥有的幸福	70
感恩对手	72
善待生命的每一分钟	72
对工作充满感恩	74

第五章 世人皆有嫉妒心，不宜放纵

嫉妒是痛苦的制造者	75
防止嫉妒害人害己	77
不要被嫉妒蒙住了眼睛	78
别拿别人的优点折磨自己	79
欣赏他人，让嫉妒变成动力	80
学会自医，远离嫉妒的辐射源	82
不要让嫉妒心偷去你生活的快乐	83

第六章 取舍之间，该放下就放下

智慧的人懂得适时放手	86
得到未必幸福，失去未必痛苦	87
失去可能是一种福音	88
有一种放弃是为了更好地得到	89
多求则穷，喜舍致富	90
睿智选择，适时放弃	91

善于取舍的智慧	93
在人生的关键问题上明确“舍得”	94
存心舍弃，会有加倍的获得	95
与其抱残守缺，不如断然放弃	96
个人利害不足以评善恶	97
错过花朵，你将收获雨滴	99
不要害怕放弃美好的东西	100
勇于选择，果断放弃	101
紧紧攥住黑暗的人永远都看不到阳光	102
不舍弃鲜花的绚丽，就得不到果实的香甜	103
要有计划地抛弃阻碍发展的一切	104
扬弃才能超常	105
明智的舍弃，是一个人进取的前提	107
收获的代价就是学会放弃	108
看淡得失，也就减少了痛苦	109
抛弃重负，让生命之舟轻扬	110
放下是一种自由和觉悟	111
选择是竞赛，放弃是境界	112
除了内心的喜乐，一切得失都不重要	112

第七章 凡事忍一忍，吃亏是福气

“退”只是“进”的另一个名字	114
隐忍退让，等待时机	115
关键时刻懂得务实妥协	116
知止是一种人生智慧	117
学学狐狸：放弃一条腿，保全一条命	118
过于戒备反而失去更多	119
当进则进，当退则退	120
顺应“功成身退”的天道	122
机会和陷阱，你要分得清	123
懂得放弃才能找到退路	124
恪守“吃亏是福”	125
回头才能靠岸	126

后退带来福音	127
退让不等于软弱	128
时机不成熟时，要懂得退让	129

第八章 宠辱不惊，闲看庭前花开花落

在大起大落间保持平常心	131
淡泊胸怀，独善其身	132
看庭前花开花落，宠辱不惊	133
人生苦旅，等闲视之	134
荣耀和痛苦只属于过去	135
时刻保持一份淡然的心境	136
事业重如山，名利淡如水	136
是非成败转头空	138
随高就低，遇事悠着点	139
天塌下来也要淡定	140
望天上云卷云舒，去留无意	140

第九章 随遇而安，让生命多一些顺其自然

打得赢就打，打不赢就走	142
既然不能改变，不妨试着接受	143
量力而行，不逞匹夫之勇	144
荣的任他荣，枯的任他枯	145
明哲保身，功成身退	146
适可而止，见好就收	147
顺其自然，让心境悠游自在	148
顺其自然，让心灵回归真实	149
推倒不切实际的象牙塔	150
忘掉不切实际的幻想，烦恼自会除	151
下山的也是英雄	152
要学会“安守天命”	153
在喧嚣尘世中淡定吟唱	154
当不了绽放的花朵，就当绿叶吧	155

只剩一个柠檬，就做杯柠檬汁.....	156
学会顺流而下	157

第十章 简单生活，人生一缕幽兰香

过简单生活，寻真情实趣.....	158
无边的欲望会让生活更累.....	159
那些云淡风轻的日子里，一箪食，一瓢饮足矣	160
不求轰轰烈烈，但求幸福平淡有味道.....	161
平平淡淡才是真正的人生.....	162
安贫乐道，自得其乐.....	163
简单生活就是快乐	164
清廉自守者，虽贫也光荣.....	164
欲望越小，人生就越幸福.....	166
简单地处理复杂问题.....	166
像给植物剪枝一样简化生活	167
人生真正需要的其实并不多.....	168
及时清除你的人生垃圾.....	169
承诺是债务，学会动听地说“不”	171

第十一章 不奢求，幸福都是微小的事情

傍晚时刻，欣赏夕阳西下	172
尝一杯幸福的美酒	173
幻想美梦成真的那一刻	174
饥来吃饭倦时眠	175
黎明时分，看着太阳升起.....	176
美，就在我们身边	177
内心的平衡才是幸福的能量源.....	178
穷人也可以投资幸福.....	179
让微笑成为一种习惯	180
善于发现身边的快乐	181
羡慕别人的幸福，不如找到属于自己的那份幸福	182
相信美好的存在	183

心灵的充实，是一朵幸福之花.....	184
幸福就是猫吃鱼、狗吃肉、奥特曼打小怪兽.....	185
幸福是一种积极的心态.....	186
笑看人生的各种风景.....	187
需要被满足，就是一种快乐.....	188
真正的幸福是什么.....	189
快乐不需要理由.....	190

第十二章 活在当下，花开花落两由之

无论身处何地，全然地处于当下.....	191
太多人习惯生活在下一个时刻.....	192
一切生活，唯有当下而已.....	194
只有现时的存在，才有真实的自己.....	195
过去只存在于你的印象里.....	196
将过去留在记忆里，重新起程.....	198
请关上过去的那扇门.....	199
别给当下制造过多的痛苦.....	200
只为生存的每一天而喝彩.....	201
能时常想起死亡，便能认真活于此刻.....	202
每天都达成所愿，又何来明天烦忧.....	203
珍视今天，勿让等待妨害人生.....	204
眼光是为看到现时的喜乐而存在.....	205
不要奢望未来，享受此时此刻.....	207
幸福就是现在进行时.....	208
善待每一天，才会幸福一生.....	209
让遗忘带给你幸福的阳光.....	210
别把幸福寄托在明天.....	211
预测未来，不如享受当下.....	212
笨人寻找远处的幸福.....	213

第十三章 上善若水，水善利万物而不争

“不辩”是一种大胸襟.....	215
-----------------	-----

“不争”和“无求”是远离烦恼的妙法	216
避免无谓的争论	217
不斗气，不生气	218
放下名利之争是明智之举	219
盲目攀比，摔伤的是自己	220
圣人之道，为而不争	221
无所争未必无所得	222
与人争辩是一场没有胜利的赌局	223
争一步不如让一步	224
争一世而不争一时	225
只有无争，才能无忧	226
主动让人是一种可敬的智慧	227

第十四章 不计较，以宽容之心待人接物

包容有多少，拥有就有多少	229
别让仇恨的种子“遗传”	230
友情如水，宽容是杯	231
嘲笑是水灾，包容才能无害	232
气量大一点，生活才祥和	233
宽容别人也是方便自己	234
对自己也要宽恕	235
将怨恨收藏于心，只会让自己再度受到伤害	236
宽容别人，还心灵一份纯净	237
宽容从心开始	238
宽容的人快乐多	239
宽容和忍让是一种大智慧	240
宽容是一种风范	241
宽容是滋润心灵的甘泉	242
在仇恨的袋子里装点宽容	243
心宽之人，看世界满是鸟语花香	244
心宽一寸，福多十年	245
包容是一种崇高的境界	245
不要迁怒有缺点的同伴	247

博大的心量可以稀释一切痛苦烦忧.....	248
----------------------	-----

第十五章 不抱怨，改变不了世界就改变自己

抱怨生活，不如经营生活.....	250
别顺着怨气毁掉自己.....	251
别把抱怨的“枪口”对准每一个角落.....	252
事能知足，就能多一些达观.....	254
事事烦心，事事无成.....	255
日子难过，更要认真地过.....	256
扫除错误观念，世界不是根据公平原则创造的.....	258
沉默比牢骚更有建设性.....	259
无法改变现状，就改变态度.....	260
诉苦不是理所当然的事情.....	261
只看我有的，我已经是富人.....	262
抱怨不如改变.....	263
抱怨让你忽略身边的幸福.....	264
抱怨是谋杀幸福的病毒.....	266
不抱怨是一种智慧.....	267
没有一成不变，抱怨不如接受.....	268
抱怨是对自己的失责.....	269
抱怨就是蒙上了幸福的眼睛.....	270
用心生活，幸福就在眼前.....	271
生活中阳光永远比乌云多.....	273
摒除抱怨，幸福自会找来.....	274

第十六章 不急躁，成功在久不在速

人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆.....	276
只专注于脚下的路.....	278
不做自己的“降兵”.....	279
脚踏实地是最好的选择.....	281
在别人贪婪的时候保持一份冷静.....	282
急于求成，往往会适得其反.....	283

沉住气，成大器	285
面对诱惑时懂得坚持	286
辉煌的背后，总有一颗努力拼搏的心	288
大收获必须付出长久努力	289
当风雨过去，你还是你	290
不眼红别人的辉煌，心中只装着自己的目标	292
执著于成功，才能创造成功	293
永抱必胜之心	294
人生总是从寂寞开始	295
不懈追求才能羽化成蝶	297
坚守寂寞，坚持梦想	298
一生只能认真做好一件事	299
坚忍的乌龟快过睡觉的兔子	300
用坚忍创造闪光的快乐	301
放低姿态，像南瓜一样默默成长	302

第十七章 莫苛求，面对现实要有一颗平常心

不完美才是人生	304
苛求完美，生活会和你过不去	305
完美只是海市蜃楼的幻想	306
绝对的光明如同完全的黑暗	307
思想成熟者不会强迫自己做“完人”	309
阳光照不到你的生活，微笑着才发现沿途开满花朵	310
包容不完美，才有完美的心境	311
从容地接受人生中的变故	313
何必寻求完美，生活本身就不完美	314
接纳所有的不幸，期盼生活的彩虹	315
付出不一定得到回报	316
没有十全十美的人生	316
没有完美的人和事	317
玫瑰有刺，要接受事物的瑕疵	318
煤堆里的金子看不出光泽	319
人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全	320

生活难免会有不公平，看开就好.....	321
坦然接受命运的不公.....	322
完美是一种海市蜃楼.....	323
学会接受不可更改的事实.....	324

第十八章 看淡金钱，惜当下之福

金钱的生命在于流动.....	326
赚钱无非是游戏，享受过程最重要.....	328
把赚钱当做乐趣，而不是负担.....	329
把钱花在最需要的地方.....	330
走出心理消费误区.....	331
远离“遗憾消费”.....	332
创富必须先找到适合自己的掘金之地.....	333
用平和的心态发掘你的第一桶金.....	334
眼光放长远，舍芝麻去捡西瓜.....	336
再有钱也要学会攒钱.....	337
没钱更要学会像富人一样思考.....	337

第十九章 善待自己，不要活得太累

太忙碌，会错失身边的风景.....	339
跳出忙碌的圈子，丢掉过高的期望.....	340
在日历中留一些空白.....	341
给“活得累”开个新药方.....	342
舍掉一些无谓的忙碌.....	343
给幸福的生活脱去复杂的洋装.....	344
剔除了杂质，才会留下无瑕之美.....	345
不为物累，简单生活.....	346
让都市人的心灵回归简单.....	347
别让生活像上了发条的钟.....	348
可以追名求利，但不能急功近利.....	349
欲速则不达.....	350
学会忙里偷闲.....	351

在休闲中解放	352
空出点时间看流星	354
张弛有度，再忙也要歇一歇	355
走向外面的世界	356
释放神经，偷得浮生半日闲	357
放慢脚步，寻找工作与生活之间的平衡点	358
把工作想象成休闲娱乐	359
疲惫时想象一次浪漫的旅程	360

第二十章 学会分享，给予才是幸福

人生是场旅行，分享温暖生命	361
幸福魔方，越分越多	362
打破吝啬的樊篱，养成一颗布施心	363
灵魂需要爱的滋养	364
自私不是给自己最好的祝福	365
自私的人在失去朋友的同时也丢失了自己	366
伸出援助的手，让疲惫的同伴得到兴奋	368
一句悦耳的话就能抚慰一颗受伤的心	369
不必为接受别人的帮助感到羞愧	370
天堂是由自己搭建的	371
爱是一种能产生爱的力量	372
分享是“大智若愚”的长远投资	373
与人分享能收获更多的分享	374
用一颗博爱的心去温暖别人	376
分享快乐，需要豁达的人生境界	376
互相共享，得到双赢结果	378
赠人玫瑰，手有余香	378
左手给予爱，右手收获爱	380