

畅销书
Best Sellers

◎ 木木 主编

Keep Calming Face **Temptations**

诱惑的人生要淡定

繁华背后是诱惑，
绚烂背后是平淡，
不为利动，不为威劫。
面对诱惑，保持淡定的人，
一定是最豁达、最优雅、最幸福的人！





◎ 木木 主编

Keep Calming Face Temptations

诱惑的人生要淡定



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

图书在版编目(CIP)数据

诱惑的人生要淡定 / 木木主编. — 合肥 : 黄山书社, 2011.7
ISBN 978 - 7 - 5461 - 1959 - 5

I. ①诱… II. ①木… 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(2011)第 129858 号

诱惑的人生要淡定 木木 主编

出 版 人:左克诚 选题策划:书崖方舟
责任编辑:胡俊生 文字编辑:何 南
责任印制:李 磊

出版发行:时代出版传媒股份有限公司(<http://press-mart.com>)
 黄山书社(<http://www.hsbook.cn/index.asp>)
 (合肥市翡翠路 1118 号出版传媒广场 7 层 邮编:230071)

经 销:新华书店
印 刷:北京市业和印务有限公司 电话:010 - 65421289

开 本:710 × 1000mm 1/16 印张:15.5 字数:180 千字
版 次:2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷
书 号:ISBN 978 - 7 - 5461 - 1959 - 5 定价:28.00 元

版权所有 侵权必究
(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

[代序]

淡看繁华，拒绝诱惑

一个年轻人问老者：“怎样才能成功地攀登到梦想的山巅？”老者微微一笑，从地上捡起一张纸，叠只小船放进身边的小河。小船不喧哗，不急不躁，借着水流一声不吭地驶向远方。途中鲜花向它搔首弄姿，它不为所动，默默前行。

老者说：“人的一生诱惑太多，金钱、美色、地位、名誉……选定了奋斗目标，途中因私谋金钱而驻足，因贪恋美色而沉沦，因攫取地位而毁灭，因渴求名誉而浮躁，故难以像小船一样，不为诱惑所动，向着既定的目标默默前行，这就是有些人做事半途而废的原因。”年轻人恍然大悟，打点起行囊，迎着风，向山顶爬去。

那个年轻人追梦的过程中，果真遇到了金钱、美色、权势等的诱惑，但

他不为这些所动，终于，他爬上了山顶，成功地实现了自己的梦想。

我们既然无法挣脱这个纷杂喧嚣、物欲横流的社会，就必须让自己的内心拥有一份淡定。唯有淡定，才能让自己的内心安静下来，才能细细品味生活的万千滋味。

有一个女孩儿，从小妈妈就交给了她一条黄金法则：“你想人家怎样待你，就以什么样的方式待人。”

女孩的妈妈每周都给农场主的小旅店代洗衣服，报酬仅五美元。一个周六的晚上，女孩儿像往常一样替妈妈去小旅店领钱。

农场主手里拿着打开的钱包，里头装满了钞票。女孩直直地看着那叠钞票，农场主没有像往常一样训斥她，而是立即从里面抽出一张给了她。

她急忙从他那儿走出来，到了路上，她停下来用别针把钱小心地别在围巾的皱缝里。这时，她发现农场主给她的钞票不是一张，而是两张。

“这是我的，全是我的。”她的第一反应是为得到这笔意外之财而感到高兴。她心里想：“我要给妈妈买一件新的斗篷，妈妈可以把她那件旧的给姐姐，这样姐姐明年冬天就可以和我一起去星期日学校了。也许还能给弟弟买双鞋子呢。”

她笑着，跳着，往家里赶。她的耳边响起妈妈的话：“你想人家怎样待你，就以什么样的方式待人。”

她的心里开始挣扎，这无疑是一个极大的诱惑。她在这条路上来回地跑，试图让自己平静下来。

她用尽全力，抵制住心底那个诱惑的声音，把多出来的钱交了回去。

就这样，女孩一直坚持着这条法则，面对诱惑，保持淡定，女孩获得了多少人可望而不可即的巨大成功。

她，就是美国亿贝公司前首席执行官梅格·惠特曼。

诱惑是难以抗拒的。面对诱惑，有的人能做出惊人的伟业，有的人却成了寂寞的俘虏；有的人能够守住精神的底线，有的人却成了道德的叛徒；有

的人能够参悟人生的真谛，有的人却跌倒在地狱的深渊里。

车尔尼雪夫斯基说：“生活只有在平淡无味的人看来才是空虚而平淡无味的。”当所有尘埃落定，所有的激情都会化为平静，生活、爱情和人生终归演绎为平平淡淡，如一朵平实淡定的菊开在如水般纯净透明的生命里，每一个花瓣都散发着清淡的芬芳。

不畏浮云遮望眼，以一颗清醒淡雅的心面对诱惑，耐得住寂寞，守得住清贫。淡定是超然的人生态度，引领我们穿越人生的丛林去看那清明如镜的小溪水，心底无私天地宽。一切都能云淡风轻，快乐，皆源自于自己的心。

编 者

2011年7月

目 录

CONTENTS

【辑一】诱惑是寂寞的毒

佛说：“魔由心生。”我们常常在寂寞中感到空虚，在寂寞中变得浮躁，在寂寞中迷失自己……

被诱惑是因为不甘寂寞，而寂寞是因为丧失了被诱惑的激情。

香饵之下，必有死鱼；重赏之下，必有勇夫。诱惑就像一个巨大的磁场，有着强大的磁力，吸引着人们充满贪欲的心。

卡尔曾说：“奢侈好像酒，既使人兴奋，又使人衰弱。”寂寞是酒，诱惑是毒。越拒绝，越寂寞；越空虚，越难掩寂寞的伤，而吞下诱惑的毒。

比寂寞多一点的是诱惑 / 2

贪念是陷阱，虚荣是浮沉 / 5

诱惑不知心底事 / 7

与诱惑无关，与寂寞有染 / 11

请让我尘埃落定 / 14

停下来享受寂寞 / 17

爱似兰草，简单自持 / 20

拒绝诱惑，享受寂寞 / 23

【辑二】何以安慰曾经的诱惑

村上春树说：“如果你想要出人头地，你就要耐得住寂寞，因为成功的辉煌就隐藏在寂寞的背后。”

人生，就是一段寂寞的旅程。能够安慰一颗寂寞心的，只有淡定的心境。淡泊宁静是一剂强心针，让因为寂寞而空虚的心变得充实。秉持采菊东篱下的怡然之心，将自己安放在滚滚红尘中，不为名利所累，不受得失所苦。人生就是要厚积，方能薄发。

淡定的人生不寂寞 / 28

独守一份清静，甘受一份寂寞 / 31

风中的寂寞，向左向右 / 36

佛罗伦萨的寂寞 / 41

雨季不再来 / 45

有寂寞，有美好 / 49

寂寞是空守里的尘埃 / 53

耐得住寂寞，经得起诱惑 / 57

【辑三】淡定是开在诱惑里的一朵花

张韶涵在歌里唱道：“再多的风景也从不停靠，只一心寻找我遗失的美好。”

我们在生活中不经意间总是遗失了太多的美好，尝试脱下那沉重的官靴，拿起简单的行囊，抛开那一切世俗，穿上那“谢公屐”，走进那青山绿水，捧起那晶莹的溪水，抛却尘世间种种诱惑，心灵，便被洗涤得淡泊宁静。

淡定是开在佛前的一朵花，在诱惑的土壤里，依然明镜质朴，出淤泥而不染。它指引人们找到人生的方向，不迷失、不困惑、不染上那种叫做欲望的尘埃。

回家的诱惑 / 62

蔷薇花开，别处浪漫 / 66

放开诱惑，请微笑 / 70

是选择，还是天意 / 76

烟花那么凉 / 82

落花无言，人淡如菊 / 87

光阴里开出蓝莲花 / 91

诱惑也要幸福 / 96

【辑四】心灵的淡定之道

佛曰：一切自知，一切心知，月有盈缺，潮有涨落，浮浮沉沉方为太平。执著如渊，是渐入死亡的沿线；执著如尘，是徒劳的无功而返。

心灵的淡定，是不以物喜、不以己悲的宁静；是得之吾幸、不得吾命的洒脱；是不畏浮云遮望眼的清醒；是穿越风雨、踏着自我道路的坚定。丢下浮躁，便会发现这人世间的事总还是九九归一，由繁复归为简单，由浮躁归为淡定。

岁月是朵两生花 /102

入心的淡定 /106

山月里的二三事 /110

牵手情，放手爱 /113

淡定，让生命变亮 /117

苍老天真，淡定为荣 /122

把心安顿好 /128

淡定的人生不抱怨 /135

【辑五】每一次相爱都是幸福

三毛的沙漠奇缘是幸福的，舒婷木棉式的爱情是幸福的，悠长悠长又寂寥的雨巷，撑着油纸伞，像丁香一样结着愁怨的姑娘是幸福的。能使我们感到幸福的，是爱与被爱，每一次相逢都是奇迹，每一次相爱都是幸福。

如果爱，请深爱 /140

任何爱情都长不过人生 /144

在爱中修行，在爱中感悟 /147

爱的阳光会转弯 /151

执手一生，且共从容 /155

爱人之间最美的距离 /159

人生若只如初见 /162

不要寂寞才说爱 /167

【辑六】爱与流年的距离

在时间的荒野里，没有早一步，也没有晚一步，于千万人之中，去邂逅自己的爱人，那是太难得的缘分，更多的时候我们只是在彼此不断地错过，错过杨花飘风的春，又错过了枫叶瑟瑟的秋，直到漫天白雪，年华不再，在一次次心酸感叹之后，才能终于了解——即使真挚，即使亲密，即使两个人都已经心有戚戚，我们的爱，依然需要时间来成全和考验。耐得住流年的寂寞，守得住爱情的平凡，用一颗宽容的心去善待每一个爱你和你爱的人，在爱情的道路上洒下一路阳光。

我在回忆里等你 /172

当你孤单你会想起谁 /176

思念是最漫长的等待 /178

给爱情一颗淡定的心 /182

默然相爱，寂静欢喜 /186

我爱你，与你有关 /191

花开花落，云卷云舒 /195

爱，要经得起平淡的流年 /199

【辑七】幸福，就是经得起诱惑

幸福是一杯透明的白开水，无色无味，却让人感到亲切自然；
幸福是炎炎夏日一缕沁人心脾的清风，瞬间即逝，却让人神清气爽；
幸福是一张活泼幼稚的童年照片，平面直白，却让人回味无穷。

诱惑如一朵遥不可及的彼岸花，永远无法全然拥有，但又让人
丢弃真我去追寻，错过了真正的幸福。

幸福，是悠然自得，是豁达爽朗，更是融进了平凡生活的点
点滴滴。人因淡泊、宁静，而越发幸福。

下一站幸福 / 206

宁静致远，幸福永远 / 209

迷失在清醒里的相望 / 212

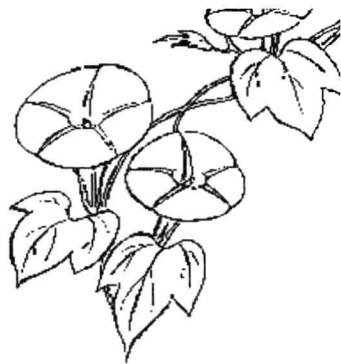
一场人生一杯茶 / 216

收获，刹那花开 / 219

与岁月有一场约会 / 223

拥有需要等待 / 227

幸福的人生 / 230



【辑一】

诱惑是寂寞的毒

佛说：“魔由心生。”我们常常在寂寞中感到空虚，在寂寞中变得浮躁，在寂寞中迷失自己……

被诱惑是因为不甘寂寞，而寂寞是因为丧失了被诱惑的激情。

香饵之下，必有死鱼；重赏之下，必有勇夫。诱惑就像一个巨大的磁场，有着强大的磁力，吸引着人们充满贪欲的心。

卡尔曾说：“奢侈好像酒，既使人兴奋，又使人衰弱。”寂寞是酒，诱惑是毒。越拒绝，越寂寞；越空虚，越难掩寂寞的伤，而吞下诱惑的毒。

比寂寞多一点的是诱惑

每一个人，在他（她）的一生之中都会遭遇到形形色色的诱惑，有些人看破，有些人看不破，在深渊里挣扎。很多人信佛，信佛不外乎两点：一是，为了抵御红尘中的诱惑；二是，耐不住一个人的寂寞，想要寻找精神上的寄托。

比寂寞多一点的是诱惑。

因为耐不住寂寞，所以才会被诱惑；反过来，受诱惑太多，等到失去时，方才明白错得离谱，空余一个人的寂寞。

往前一步是山崖，退后一步是一眼望不到尽头的沙漠。你是选择纵身跳入不知深浅的崖底，还是独自在沙漠中跋涉寻求出路。你所处的环境，对你来说，正是寂寞与诱惑的夹缝。

（一）

一男一女，原本是青梅竹马的恋人，婚后也恩爱非常。经历七年之痒的婚姻，二人双双出轨。男人出轨的原因在于，他为事业逢场作戏，难免有那么两三回把持不住，时间久了，便也觉得理所当然。女人出轨的原因在于，她每日空等丈夫迟迟不归，耐不住寂寞将自己灌倒。她担心丈夫在外面风花雪月，背着她养了情人，越想越不甘心，于是找来二人共同的好友倾诉，两个同样遭遇婚姻考验期的成年男女，经不起彼此之间的诱惑与长久以来的寂寞，走到了一起。

一步错，便悔终生。

一个是因为诱惑，一个是因为寂寞。归根到底，都是因为对对方的信任与爱不够。他爱她吗？自然是爱。但是不够坚定。她信他吗？自然也是相信。但是未免过于一厢情愿。原本应该可以避免的错误一而再再而三地发生，以至于感到理所当然，日渐麻木。

他安慰自己：男人是成大事业的，我给她衣食无忧的生活，我也爱她，这就够了。她懂我的……哪个男人不逢场作戏、假戏成真？

她原谅自己：我只做错了这一次，以后绝不会犯错。我可以容许他也犯一次错。他不知道这些，我一辈子都不会向他坦白……那个男人，我以后也不会再见面，就当做什么也没有发生。

然而，某一日，他们还是发生了激烈的冲突。

同一家商店，她看到丈夫领着一个陌生的女人买名牌香水，他看到自己的妻子买了一件男人内衣，但是尺寸却不是他的……

事后，两个人开始结婚七年之后的第一次长谈。

他说：“我工作太忙，不够关心你，是我的疏忽。但是，你没有做到一个妻子的忠贞，我无法接受这样的你。”

她说：“七年来，我一个人寂寞地度过了多少没有你的黑夜。你很少回家，总说工作很忙。我不相信，工作忙成了不回家的理由。好几次，我催你回来，你不情不愿地回到家，喝得酩酊大醉，直接倒在床上，背过身就睡。我不愿意再一个人睡冰冷的床了。”

结局是，离婚协议书上留下两个人的亲笔痕迹，就如同大学毕业时喜滋滋地签下结婚证书一样。

寂寞是一座空城，诱惑是圈起它的围墙。诱惑只比寂寞多一点儿，它却始终在寂寞之外。你无法抵挡来自内心深处的寂寞，那么，你便抵御不了外界的诱惑。诱惑与寂寞是相通的，人生如能耐得住寂寞，自然能够经得起诱惑。反之，同样。

（二）

她是个坚强独立的职业女性，但她的爱情却平淡如水。和男朋友从大学开始交往，十几年的时间仿佛一道越流越平缓的溪水，如今就算是扔下一颗石子，也再难激起一丝波澜。她感受不到学生时代那种能够激情荡漾的爱，又没有分手的理由，索性维持着这份感情，将全身心投入在无止境的工作中。

她优秀的工作业绩和能力，也引起了一个男人的关注，那就是她的上司。上司是个相貌平平、成熟世故而又大权在握的男人。上司的妻子是富二

代，上司因为娶了她，才有了现在的成就。虽然说，他不是吃软饭的，但他所依靠的，还是婚姻赋予他的一切。

上司对她抛出了橄榄枝，经常借故让她留下来加班，请她吃饭，还买来各种名贵的礼物，暗示她如果接受他的表示，能够得到更多的工作机会，升职加薪都不成问题。在道德与名利的诱惑之间，她摇摆不定，她知道这意味着什么，所以迟迟下不了决心。

不能否认，她的上司很是精明。他看出她的动摇，便给了她一个表现自己的机会。当她取得了自己事业上从未有过的巨大成功，面对人们钦羡的目光，和随之所带来的收获，她尝到了甘甜的滋味，她仿佛看到，事业上能触摸到以前自己倾尽努力也无法到达的巅峰。于是，她踏出了第一步。

她并不爱上司，两人之间只是维持着身体上的男欢女爱，像是一种心照不宣的交易。上司得到了婚姻之外的激情，而她，在职场上平步青云，很快便独当一面。她的男朋友对此毫不知情，依旧对她关怀体贴。

她心里免不了感到愧疚，在和男朋友在一起的时候，她尽可能地柔情款款，用自己的温柔来补偿他。男朋友只以为她为了寻回两人曾经的美好感情，甚至为此感到欣慰和高兴。她时常会觉得自己的功利令人憎恶，但她无法阻止追求成功光环的脚步。

纸里终究包不住火，上司的老婆闹到了公司里，当着所有人的面打了她一巴掌，告诉她，你只不过是我丈夫众多玩物中的一个，他的所有都是我给的，别以为你能得到什么。在其他人的震惊的眼神中，她无地自容，她明白了，这是代价，玩火终自焚。

男朋友自然也从别处听说了这件事，她做好了分手的准备。没想到，男朋友却平静地接受了一切，并反过来安慰她。他对她说，人生总会有许多插曲，走错了只要及时发现，回归正路就可以了，以前我对你关注也不够，才让我们的感情进入了盲区，我们重新开始吧。

她泪流满面，卸下负累，她才发现对于名利的追求都只是浮云，能陪伴自己走过风雨的，还是真爱。

追求名利永远没有尽头，总会有觉得尚未得到的东西，像是一个人独自品尝一份难消的空虚，是内心的寂寞。往往这种寂寞更难以消除，这便是诱惑陷阱的诱饵。