

当下
的
修行

要经得起诱惑

不为外物所动之谓静。不为外物所实之谓虚。

——弘一法师



马银文◎编著



拒绝诱惑，纵然是落寞一时，但能幸福一生。

用定力抵制诱惑，做一个最纯粹、最坚强、最幸福的人！

用定力抵制诱惑，这是对人生最深切的告诫！

用定力抵制诱惑，让自己获得一份心灵的宁静！

 中国纺织出版社

当下
DANGXIA 的 XIUXING
修行

要经得起诱惑

不为外物所动之谓静。不为外物所实之谓虚。

——弘一法师



马银文◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

生活中充满了形形色色的诱惑,而事实上,这些诱惑的根源实际上来自人们的追求,来自人们内心深处对现实世界所产生的欲望。

人生最大的成功就是战胜自己、超越自己。只有戒掉浮躁、看穿名利、正确取舍,保持一颗平常心,才能抵挡得住来自四面八方的诱惑,才能不断地超越自己,拥有长远的幸福和成功。

本书内容翔实有趣,语言通俗易懂,分别从生活、工作、成长、心态等方面讲述了如何抵制诱惑,让自己迅速成长并走好人生每一步路。

图书在版编目(CIP)数据

当下的修行 要经得起诱惑/马银文编著. —北京:
中国纺织出版社, 2013. 2
ISBN 978 - 7 - 5064 - 9111 - 2

I. ①当… II. ①马… 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 (2012) 第 209703 号

策划编辑: 库 科	责任编辑: 胡 蓉
特约编辑: 朱秀梅	责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing @ c-textilep. com

三河市灵山装订厂印刷 各地新华书店经销

2013 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 211 千字 定价: 32.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言 preface

生活中充满了形形色色的诱惑，关乎金钱美色、荣誉地位、权势前途等，几乎无处不在，无时不有。而事实上，这些诱惑的根源实际上来自于人们的追求，来自于人们内心深处对现实世界所产生的欲望。

可以说，倘若没有欲望，人们便失去了奋斗的动力和竞争的意识，生活的乐趣便会大大减少。然而，倘若一味地靠近，毫无顾忌地拥抱这些诱人的东西，人们必然会逐渐丧失理性，终将与野兽无异。因此，用什么样的态度面对自身的欲望和外界的诱惑，就成了人和动物的最根本区别。至于用什么样的方式，则是智者和庸才的不同之处。

能在诱惑面前不动声色的人，是生活中难得的高手；能经得起诱惑而坚定前行的人，则是人生中真正的英雄。

不知道从什么时候开始，诱惑已经伪装成各种形态向人们发起了挑战的信号。因此，一些人不再甘心按部就班的平淡生活，总是向往着外面的世界；不再甘心自己原本拥有的东西，总是对别人的幸福垂涎三尺……于是，口袋里的钞票越来越多，幸福感却越来越少；天天梦想着赚大钱，脚踏实地的人却越来越少。学生不再以学习优秀为荣，年轻人不再以工作成绩骄人为荣，生意人不再以诚信为本为荣，伴侣不再以忠贞不渝为荣……一夜暴富、香车宝马、洋房别墅、美女名牌，面对生活中的无限诱惑，很多人都飞蛾扑火似的欺身而上，从此成为生命中的不可



承受之重。

从某种意义上讲，人生就是一个不断向往和拒绝诱惑的成长过程。面对诱惑，你是坚守精神底线，立志成就一番伟业；还是冲破道德的束缚，成为诱惑的俘虏？

人生短短数十载，要想有所成就，就一定要坚守内心，勇敢做出选择，摒弃那些让自己丧失斗志的东西，净化自己的心灵。

印度诗人戈尔说过：“顶不住眼前的诱惑，便失掉了未来的幸福。”诱惑考验着人们的定性和勇气以及自持力和忍耐力。而一个人若不想迷失在千姿百态的社会里，就必须要有冷静的头脑，辨别是非的能力和坚强的毅力。

人生最大的成功就是战胜自己、超越自己。只有戒除掉浮躁，保持一颗平常心，抵御住来自四面八方的诱惑，才能超越自己，拥有长远的幸福和成功。

本书内容翔实有趣，语言通俗易懂，分支明确，分别从生活、工作、成长、心态等方面系统而概括地讲述了如何抵制诱惑，让读者迅速成长并走好人生的每一步路。

编著者

2012年5月

目 录

contents

第一章 乐在其所，享用人生无尽的盛宴

人生是一个自我修炼的过程，欲望和诱惑是其中的绊脚石。学会知足，告诉自己一切都是最好的安排，才能在面对种种诱惑的时候，坚守平淡，从容淡定地走向未来。知足是一种智者的处世态度。知足并不是不努力，而是在追求的过程中对自己所能达到的高度和境界有一种达观的认识，从而更好地安排人生。没有真正经历过生活的人，无法领悟到知足人生的真谛。

给生命适当留白 /3

没有完美的人生 /6

坦然面对人生缺憾 /8

面对人生，竭诚以待 /10

尽心尽力，顺其自然 /13

懂得知足，领略幸福 /16

学会满足，活在当下 /19

充盈内心，感受快乐 /22

万事泰然，悠然看待 /25

享受简朴，充实自我 /28

放下包袱，轻松前进 /31

适应现状，追逐人生 /34





笑看人生，轻松上阵 /36

第二章 看破欲望，穿过那片虚无的迷雾

欲望是人与生俱来的本能，追逐名利本无可厚非。积极的欲望可以促使一个人产生强大的勇气，从而走向成功；但倘若过分追求名利与享乐，那无异于自寻死路。“欲虽不可去，求可节也。”滚滚红尘中，诱惑太多，只有从欲望中突围而出，毫不留情地剪去个人欲望中的多余分叉，保持意志的坚定和思想的纯正，才能在人生的战场上无往而不胜。

把握好欲望的标尺 /43

人性欲望中的弱点 /46

对于欲望，心中有度 /49

摆脱你的贪婪之心 /51

扫清欲望的绊脚石 /54

放弃无边际的欲望 /56

收敛澎湃而出的欲望 /59

放纵欲望，适可而止 /61

凡事有度，无欲则刚 /64

人生在世，切忌贪婪 /67

欲望少了，自然就会快乐 /70

第三章 无视诱惑，拒绝飞来的馅饼

世上没有免费的午餐，实际上告诉我们一个道理，想要收获就必须付出劳动。社会的进步导致现代人压力很大，这本是好事。然而有很多人却在现实面前做起了“白日梦”，总是妄想着天上掉馅饼的美事。要知道，天上掉下来的馅饼也许是糖衣炮弹，里面包裹着致命的毒药。成功靠的是脚踏实地的努力和拼搏。可是，面对飞来的“馅饼”，你有勇气说“不”吗？





透过伪装，看透本质	/77
淡泊无争，不为所惑	/81
一日三省，抗住诱惑	/83
面对诱惑，保持本色	/85
心怀淡定，漠视诱惑	/87
勇敢舍弃眼前的诱惑	/89
诱惑是通往地狱的路	/91
不要贪图免费的午餐	/95
不要堕入诱惑的深渊	/97
平常心是快乐的源头	/98
错过财富还有幸福	/101
浪子回头金不换	/104

第四章 坚守内心，学会以不变应万变

人生像一条河流，不可能波澜不惊，而是充满了各种艰难险阻和诱惑。在前进的过程中总有高潮低潮，总会遇到出乎你意料之外的事情。这种时候，在高低起伏的人生状态面前，只有坚守自己的内心，不管外面是狂风暴雨还是春暖花开，都不为所动，而应该“以不变应万变”，见招拆招，跨过诱惑和危机，坚定自己的人生航向和道路，并为之画上一个圆满的句号。

泰然面对一生中的欲望	/111
生活是一个承受的过程	/113
秉持自我，找准重心	/116
坚守内心，成就自我	/119
不重誉毁，宠辱不惊	/122
赢得开心，输得坦然	/124
摒弃杂念，守住安宁	/127



达观从容，不多强求 /129

平淡之中，寻求真义 /131

第五章 耐住寂寞，守得云开见月明

人生的修炼过程中，到处充满了对能力和心境的挑战。一时间的成败得失不过是表面现象，而贪婪、盲目、失望、沮丧不过是我们太执著于这些表象的结果。只有战胜心中的躁动和不甘，学会静静地忍耐与等待，才能稳住阵脚，在现实的挑战面前不慌不乱，从容出击。等待的日子是寂寞的，而在寂寞中前行是成功的必经之路，只有真正经历了寂寞的冷清才会知道成功的美好和可贵。

幸福只是一种感觉 /137

心急吃不了热豆腐 /140

心净则世间皆安宁 /143

恪守内心的一片净土 /145

冷静淡泊铸就坦然 /148

寂寞中修炼平和心境 /149

耐心将“冷板凳”坐热 /153

乏味不过是成功的前奏 /155

耐住寂寞，成功需要沉淀 /157

第六章 守护爱情，筑好婚姻的围墙

婚姻的结果有两种：幸或不幸。而这两个结果的产生直接取决于人们对婚姻的态度。两个陌生的男女因为相爱或者各自的需求走向婚姻，而婚姻中的琐碎远不如恋爱时的浪漫甜蜜更吸引人。外面的世界很精彩，充满了让人无法抵抗的诱惑，像妖娆致命的罂粟花一样勾起人们的欲望，一不小心就会葬送原本幸福的生活。幸福的婚姻需要两个人的共同努力，只有筑好婚姻的围墙，共同抵御诱惑的侵蚀，“与子偕老”才不会只是传说。





暧昧是婚姻敌人	/163
好好爱惜你的妻子	/165
珍惜才会拥有幸福	/168
把握好你的无价之宝	/171
执子之手，与子偕老	/175
学会珍惜，抵制诱惑	/178
勇于承担婚姻的责任	/180
外遇是那只倒扣的碗	/183
婚姻之外的无望纠缠	/185
不做婚姻中的“文盲”	/189
不要迷失在爱的旅途中	/191

第七章 踏实前行，成长比成功重要

当今社会，人们被要求用成功和速度说话，一切都在无形中被提速。在这背后，隐藏的是人们躁动不安的情绪，似乎比别人慢一步就会与成功失之交臂，似乎晚一点就会抱憾终生，永无翻身之日。成功是每个人都渴望拥有的梦想，但最终取得成功的人，往往不是那些走得最快的人，而是那些在寂寞和诱惑的包围中踏实前进，缓慢成长的人。正是耐心和踏实的力量，让人们有了蜕变的时间和机会，从而在人生路上走得更稳，变得更强大。不要忘了，成功很重要，但成长是一辈子的事。

在得失中学习	/197
快乐需要去寻找	/199
贫穷也能使人成长	/204
一招不慎，满盘皆输	/206
给予永远比付出愉快	/210
脚踏实地，把握分寸	/213



少计较，就会多幸福 /215

学会放弃，享受简单生活 /219

第八章 取舍有道，不被繁花迷双眼

泰戈尔说过：“顶不住眼前的诱惑，便失掉了未来的幸福。”“乱花渐欲迷人眼”，当外界的诱惑靠近的时候，你是欣然接受还是果断放下，是就此沉溺还是适时转化？全在于你的选择。一生中，我们所能遇到的东西太多太杂，是全盘接收还是适时取舍？在欲望和诱惑的迷离旋涡中，怎样才能保持自我，快乐地生活？面对名誉、金钱、地位、权力，该如何选择才能让自己的人生不留遗憾，活出自我呢？

对上门的好事说不 /227

淡泊名利，成就大我 /230

鱼与熊掌，不可兼得 /233

该放手时，就要放手 /236

勇于放下，把握当下 /239

名利万千，当退则退 /242

淡定地面对得到和失去 /245

让自己成为掌控诱惑的主人 /248

选择专注，放弃一心多用 /250

在放弃中活得更洒脱一些 /254

淡泊名利，认清生命本质 /257

不掩人之功，不掠人之美 /259

打败名利之惑，为别人喝彩 /262

挣脱欲望枷锁，学会适可而止 /264

不要为了次要的东西枉费心机 /269

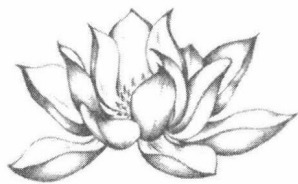
参考文献 /274



第一章

乐在其所,享用人生无尽的盛宴

人生是一个自我修炼的过程,欲望和诱惑是其中的绊脚石。学会知足,告诉自己一切都是最好的安排,才能在面对种种诱惑的时候,坚守平淡,从容淡定地走向未来。知足是一种智者的处世态度。知足并不是不努力,而是在追求的过程中对自己所能达到的高度和境界有一种达观的认识,从而更好地安排人生。没有真正经历过生活的人,无法领悟到知足人生的真谛。





给生命适当留白

如果我们留心就不难发现，许多书画大师在宣纸上题字作画时，都习惯留下寥寥数笔，在笔墨的空白处都蕴含着怡人的美感。他们将这种手法称之为“留白”，认为写字作画的妙处不在于泼墨，而在于留白。这种空白之处，不是一片虚无，而是对实处的延续和衬托。如果没有空白的衬托，也就看不到线条的灵动和变化之美。书法大师往往都是留白大师，方寸之地亦显天地之阔。

很多在生活中打拼的人习惯将生活充斥得满满当当，不留一点空隙，似乎这样才算是充实，才算是安心，才算是生活得有意义。而对于生活中所出现的缺憾更是不能容忍，一有令自己感到不完美的地方，便压力剧增、惶恐不安。其实，适当的缺憾和留白也是一种美，只是我们常常会在专心赶路的时候忽略它的价值。

有一个住在偏远山区的挑水工，每天以给富裕人家挑水来维持生计。他每天都是将两个水桶挂在扁担两头，然后在水源地和村子之间穿梭无数次。

日复一日、年复一年，挑水工的两只水桶由崭新变得破烂不堪。终于有一天，挑水工发现其中的一只水桶裂开了一道小缝，而另外一只水桶却依旧完好。此后，每次挑水时，完好无缺的桶子总是能将满满的一桶水从溪边运送到主顾的家中，但另外一只破裂的水桶只剩下半桶水。为此，挑水工每天都得比原来多跑好几趟才能完成任务。

这样过了一段时间，虽然挑水工还是一如既往地哼着小曲行走在熟悉的路上。可那只破了的水桶却感到羞愧不已，觉得自己没有尽到职责



而有愧于主人。

一天，当挑水工再一次像往常一样来到水源处打水时，那只裂了缝的桶终于开口了：“主人，对不起，我必须向你道歉，因为我感到很惭愧。”

挑水工听后十分不解：“为什么呢？你有什么好惭愧的？”

“你每天都那么辛苦地挑水，而我却不争气地裂了缝，害的你每次都只能送半桶水到主顾家，还要来来回回地多跑很多趟。这都是我的错啊！”破水桶更加羞愧了。

挑水工听后，拍了拍破水桶，笑了起来：“这没什么，你之所以感到难过，是因为你没有留意你在路上所留下的成就。”

“成就？是什么成就？”

“走，这一趟你留意看一看我们走过的路，你就会知道了。”挑水工说着便将它们担在肩上启程了。

一路上，破水桶突然发现，在他们每天都必经的那条原本光秃秃的小路旁，不知何时竟然长出了许多美丽的野花。

“这些花好漂亮啊！”破水桶兴奋地赞叹道。

“对啊，可这正是你的功劳啊！你每回都漏出一些水，所以才浇灌出了这些美丽的花朵。而它们也让我的心情感到无比舒畅，所以我还得感谢你呢！”

人生很多时候就像是这只破水桶，难免会有一些缺陷或者瑕疵。只要不是关系到重大的问题，你就不必要为它而感到难过，或者费尽心思地去补救它。当我们换一种欣赏的眼光去看待它时，或许就能看到这些缺憾背后所浇灌出来的完美之花。

维纳斯之所以能够成为卢浮宫的镇馆之宝，除了因她安详而又动人的面容，还因为她的断臂之“痛”，这不但丝毫无损于她的诗意与美感，反而给人们增添了更多猜测和想象的空间。

很多相爱的男女之所以会分手，并不是因为不相爱，而是因为太爱



对方。由于这种过于极致的爱恋，对对方采取各种严守紧盯的战术，几乎是寸步不离、处处关心，但最终却得到了分手的结局。他们不懂得给对方的生活和感情留白，抹杀了彼此之间的安全距离，才会弄得自己疲惫不堪的同时也没有得到想要的结果。

所谓“物极必反，月盈则亏，水满则溢”，自然界如此，人类社会亦然。无论是爱情还是生活，我们的痛苦往往都源于过高的追求和过于紧密的关系。我们在要求和严防死守中丢失了爱人，也会在同样的状态下丢失工作之外的欢愉。那么，何不把空间都放宽一些？允许生活有空白，也学会去为生活创造空白。

水墨留白，更彰显磅礴的气魄。而人生正如一张宣纸，心灵上的留白，可以让人更加豁达充盈；生命中的留白，则让自己有了足够的缓冲余地。

所以，学会给生活留白吧！这是一种聪慧优雅的人生境界，也是善待自己、珍惜人生、享受生命的体现。不要把话说得太满，不要把事情做得太绝，不要追求无休止的欲望，更不要贪图所谓的完美赞赏。这样才能张弛有度，游刃有余地享受雅致简约的生活。



轻声细语

身处尘世，我们往往被眼前的得失、功利和欲望蒙蔽驱使，工于算计，疲于劳碌，不懂得给生活留下一段能够缓解身心或者谅解不愉快的空白，不明白“知足不辱，知止不殆，可以长久”的道理，以至没有得到更多，反而丢失了原本应有的快乐。



没有完美的人生

“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全”已经道出了人生总是存在缺憾的。事物总是循着自身的规律发展，即使在我们看来那是不理想的，它也不会随着我们的意志而转移。季羡林先生曾经这样做过描述：早晨在早市上被小贩“宰”了一刀；在公共汽车上被扒手割了包，踩了人一下，或者被人踩了一下，根本不会说“对不起”了，代之以对骂，或者甚至演出全武行；到了商店，难免买到假冒伪劣的商品，又得生一肚子气……谁能说，我们的人生多是完满的呢？

可是我们每一个人都是一个“完美主义者”，总是希望事事都能够尽如人意。因此，当现实的生活与我们的愿望相违背的时候，不满牢骚随之产生。这种坏情绪使我们变得很浮躁。

有一个人对自己悲惨坎坷的命运深感悲哀，无奈之下，他只能祈求上帝能够改变自己的命运。上帝对他说：“如果你能够在人世间找到一位对自己的命运心满意足的人，我将为你改变命运。”于是，此人开始了漫长的寻找之旅。在这个人看来，这样的人有很多，很容易就可以找到。

他首先找到了他认为最应该满足的人——国君。他来到皇宫，询问国君是否对自己的命运满意，国君叹息说：“我虽贵为国君，却日夜提心吊胆，寝食难安，我担心自己的王位能否长久，担心国家能否长治久安。事实上，我还没有一个流浪汉过得快活。”那人听了国君的话，也不免困惑，于是他又找到了流浪汉。远远地看过去，在晒着太阳的流浪汉是那么满足，那人觉得自己找对了人，于是上前询问。流浪汉奇怪地