

<<当下的修行要经得起诱惑>>

图书基本信息

书名：<<当下的修行要经得起诱惑>>

13位ISBN编号：9787506491112

10位ISBN编号：7506491117

出版时间：2013-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：马银文

页数：274

字数：211000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<当下的修行要经得起诱惑>>

前言

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、豪车宝马、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

<<当下的修行要经得起诱惑>>

内容概要

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。

<<当下的修行要经得起诱惑>>

作者简介

马银文，男，甘肃兰州人，中共党员。
先后出版图书《待人处世的学问》《说话办事的技巧》《男人的社交与处世哲学》《女人的社交与处世智慧》《破译人性弱点密码》《羊皮卷活学活用》《应酬学活学活用》《塔木德—犹太人的处世智慧和赚钱哲学》《识人心巧处世》等诸多畅销书。

<<当下的修行要经得起诱惑>>

书籍目录

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

没有完美的人生

坦然面对人生缺憾

面对人生，竭诚以待

尽心尽力，顺其自然

懂得知足，领略幸福

学会满足，活在当下

充盈内心，感受快乐

万事泰然，悠然看待

享受简朴，充实自我

放下包袱，轻松前进

适应现状，追逐人生

笑看人生，轻松上阵

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

人性欲望中的弱点

对于欲望，心中有度

摆脱你的贪婪之心

扫清欲望的绊脚石

放弃无边际的欲望

收敛澎湃而出的欲望

放纵欲望，适可而止

凡事有度，无欲则刚

人生在世，切忌贪婪

欲望少了，自然就会快乐

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。

<<当下的修行要经得起诱惑>>

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
淡泊无争，不为所惑
一日三省，抗住诱惑
面对诱惑，保持本色
心怀淡定，漠视诱惑
勇敢舍弃眼前的诱惑
诱惑是通往地狱的路
不要贪图免费的午餐
不要堕入诱惑的深渊
平常心是快乐的源头
错过财富还有幸福
浪子回头金不换

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
生活是一个承受的过程
秉持自我，找准重心
坚守内心，成就自我
不重誉毁，宠辱不惊
赢得开心，输得坦然
摒弃杂念，守住安宁
达观从容，不多强求
平淡之中，寻求真义

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
心急吃不了热豆腐
心净则世间皆安宁
恪守内心的一片净土
冷静淡泊铸就坦然
寂寞中修炼平和心境

<<当下的修行要经得起诱惑>>

耐心将“冷板凳”坐热

乏味不过是成功的前奏

耐住寂寞，成功需要沉淀

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。

暧昧是婚姻的敌人

好好爱惜你的妻子

珍惜才会拥有幸福

把握好你的无价之宝

执子之手，与子偕老

学会珍惜，抵制诱惑

勇于承担婚姻的责任

外遇是那只倒扣的碗

婚姻之外的无望纠缠

不做婚姻中的“文盲”

不要迷失在爱的旅途中

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

快乐需要去寻找

贫穷也能使人成长

一招不慎，满盘皆输

给予永远比付出愉快

脚踏实地，把握分寸

少计较，就会多幸福

学会放弃，享受简单生活

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？

<<当下的修行要经得起诱惑>>

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
淡泊名利，成就大我
鱼与熊掌，不可兼得
该放手时，就要放手
勇于放下，把握当下
名利万千，当退则退
淡定地面对得到和失去
让自己成为掌控诱惑的主人
选择专注，放弃一心多用
在放弃中活得更洒脱一些
淡泊名利，认清生命本质
不掩人之功，不掠人之美
打败名利之惑，为别人喝彩
挣脱欲望枷锁，学会适可而止
不要为了次要的东西枉费心机

<<当下的修行要经得起诱惑>>

章节摘录

版权页：季羨林先生曾经说道：“信缘分与不信缘分，对人的心情影响是不一样的。

信者，胜可以做到不骄，败可以做到不馁；绝不至于胜则忘乎所以，败则怨天尤人。

”所以，先生才让我们“尽人事，听天命”，只有这样，在成功与失败之间，我们才能够始终保持心理的平衡。

懂得知足，领略幸福人的欲望是无止境的，人们在生活中往往不知足，经常会生发很多怨言，很多争端，所以就没有快乐。

古往今来，人们一直在思考一个问题：做人这么辛苦，为什么人人都想活着，人人都想长生不老。

的确，生命的意义究竟是什么？

许多人苦苦追寻，却依然糊里糊涂。

幸福在哪里？

不少人四处寻觅，却不知道幸福就在自己手中，我们完全可以将它掌握在自己手中。

因为懵懂，许多人任由幸福从自己手中悄悄滑走，幸好，明白不算太晚，只是人已去了，一切都无法挽回了。

美国教育家杜朗，曾叙述过他如何寻找幸福：他先从知识里寻找幸福，得到的只是幻灭；从旅行里寻找幸福，得到的只是疲倦；从写作里寻找幸福，得到的只是劳累；他后来从权力里寻找幸福，得到的只是争斗；从财富里寻找幸福，得到的只是贪婪；从美色里寻找幸福，得到的只是欲壑难填。

不光杜朗如此，古人也曾经有一首诗，就是描述绝大多数人的这种永远不能幸福满足的状态：“终日奔波只有饥，方才一饱便思衣，衣食两般皆俱足，又想娇容美貌妻，娶得美妻生下子，恨无田地少根基，买到田地多广阔，出入无船少马骑，槽头扣了骡和马，叹无官职被人欺，县丞主簿还嫌小，又要朝中挂紫衣，做了皇帝求仙术，更想登天跨鹤飞，若想世人心里足，除了南柯一梦西。

”这首诗的大意是：一个人在没有食物饥饿的时候，只要能吃饱就会满足；可是，在吃饱了的时候，却想有一件漂亮的衣服；有了漂亮的衣服后，又想：如果能够娶一个美丽的妻子该多好；有了美丽的妻子以后，并且妻子为他生了孩子；他又说：我的田地、房子太少，要是有更多的田地和房屋为我的儿女留下更丰富的财产该多好；当买了田地和房屋后，他又想：我这样一个阔气的人，能用两只脚来走路吗？

我要乘船，我要骑马；当他有了骡和马的时候，有一次他出去，他的骡和马让有权的官给扣住了，于是他又叹息说：只因我没有官职而被别人欺负，他又想做官；做了官以后又嫌官太小，心想：如果做一个皇帝该多好啊！

于是，他当了皇帝，对于做皇帝他也不知足，他想：这么多的荣华富贵，也只能享受几十年，如果我能长生不老，永远享受，那该多好。

最后，这个诗人写道：要想让世人心里满足，只有像南柯一梦的梦境中才能够做得到。

古语说得好：“井水万担，用水一瓢；大厦千间，夜眠六尺；黄金万两，一日三餐。

”千万不要犯“人心不足蛇吞象”的错误，那样你会永远难以快乐。

金钱生不带来死不带去，不能给人带来真正的快乐，可是许多人偏偏以金钱的多少作为衡量人生价值的标准。

当你这样比的时候就不知足了，因而没有满足，没有快乐。

某中学特级教师讲过这样一个故事：一天，他邀请一位经商有道的朋友到家玩，顺便想学点经验。

多日不见，彼此都海阔天空地大谈起来，后来话题终于集中在经商做生意上。

朋友自豪地说自己以前也是搞行政的，但搞行政不适合自己的，直至下海经商，终于找准了自己的位置，也赚了不少钱，不过要使自己有满足感可能永远也做不到了。

他问朋友为什么，朋友说最崇拜的人就是全球首富比尔·盖茨。

朋友问他是否知道比尔·盖茨有多少钱，他说不知道。

朋友说谁也无法算清比尔·盖茨到底有多少钱，但有人打过比方：盖茨每秒赚250美元，即每天赚2000万美元，一年赚78亿美元；如果将盖茨所有的钱换成1美元的钞票，可以连接地球和月球来回14次；假设盖茨再活35年，他必须每天花678万美元才能花完他的钱。

<<当下的修行要经得起诱惑>>

朋友罗列完这些数字，说自己与比尔·盖茨相比，那简直是天与地那么远了。

他一向觉得自己当个中学老师太窝囊，可听完朋友的话，却忽然明白了很多。

确实，在我们的生活中，人的欲望永远不可能得到满足，又从哪里寻找到幸福呢？

人不是因为拥有的东西太少，而是想要的东西太多。

大千世界无奇不有，有着太多太多的诱惑，我们不可能不动心，不可能不奢望，不可能不幻想。

那么，人究竟想得到什么呢？

其实，许多人连自己也不知道。

有一天，杜朗在火车站看见一辆小汽车里坐着一位年轻妇女，怀里抱着一个熟睡的婴儿。

一位中年男子从火车上下来，径直走到汽车旁边。

他吻了一下妻子，又轻轻地吻了婴儿，生怕把他惊醒。

然后，这一家人就开车离去了。

这时，杜朗才惊奇地发现什么是真正的幸福。

他高兴地松了口气，从此懂得：每个人生活的每一正常活动，都带着某种幸福。

确实，幸福有时很简单，一个眼神，一个动作，一个奋斗的过程，一次失败的原因，都会让你体会到幸福的真谛。

当你驾驶着生活的航船，在人生的大海上迷失方向的时候，伴侣的鼓励，孩子的期待都会让你感到幸福。

当你远离亲人，面临着人生苦难的时候，友人的关心和帮助，会让你感到幸福。

当你在黑暗中痛不欲生的时候，来自陌生人的亲切慰问，也是一种幸福。

当你碰到挫折、困难，靠自己挺过去又是一个艳阳天的时候，更是一种幸福。

那么，什么样的人懂得知足呢？

我们常常看到：有的人有钱但并不知足，有的人没有钱，反倒是常常喜乐，他感觉不出他有什么不如别人。

人生的幸福与否，很大程度上取决于拥有什么观念，特别是如何对待生活。

<<当下的修行要经得起诱惑>>

编辑推荐

《当下的修行:要经得起诱惑》编辑推荐：一个人要经得起诱惑，还要承受住压力，说到底，都需要内心有一股定力。

用定力抵制诱惑，让自己有暇思索人生、规划人生，让自己获得一份心灵的宁静！

<<当下的修行要经得起诱惑>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>