

<<当下的修行>>

图书基本信息

书名：<<当下的修行>>

13位ISBN编号：9787511311078

10位ISBN编号：7511311075

出版时间：2011-6

出版时间：中国华侨

作者：释颢

页数：273

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>>

### 前言

低调是一种更优雅的人生态度！

理想有时是高昂的，但生存必须低调。

即使你处在高峰之顶，也不应该忘记自己俯首帖耳的时候，即使你拥有横扫八面的力量，也难免有向隅而泣的悲伤时刻。

在秦始皇陵兵马俑博物馆，至今已经出土清理各种陶俑一千多尊。

有一尊被称为“镇馆之宝”的跪射俑，除跪射俑外，其他陶俑皆有不同程度的损坏，而这尊跪射俑是保存最完整的，是唯一一尊未经人工修复的。

仔细观察这尊跪射俑，就连衣纹、发丝都还清晰可见。

跪射俑何以能保存得如此完整？

导游说，这得益于它的低姿态。

首先，跪射俑身高只有1.2米，而普通立姿兵马俑的身高都在1.8~1.97米之间。

兵马俑坑都是地下坑道式土木结构建筑，当棚顶塌陷、土木俱下时，高大的立姿俑首当其冲，低姿的跪射俑受损害就小一些。

其次，跪射俑作蹲跪姿，右膝、右足、左足三个支点呈等腰三角形支撑着上体，重心在下，增强了稳定性，与两足站立的立姿俑相比，不容易倾倒、破碎。

因此，在经历了两千多年的岁月风霜后，它依然能完整地呈现在我们面前。

我们做人亦应如此，保持一种低姿态，这绝不是懦弱和畏缩，而是一种聪明的处世之道，是人生的大智慧、大境界。

跪射俑之所以可以保存得如此完整，就在于它的低姿态。

事实上，那些看似愚笨的人未必呆傻。

那些真正的聪明人，往往低调得让你“轻视”，殊不知，他们的心比任何人都要清醒、都要高明，入世的大智者大抵如此。

低调还是一种博大的胸怀、超然洒脱的态度，也是人类个性最高的境界之一。

一般说来，低调的人比较宽容，当然，他们也有自己的观点或做法。

但是，他们在坚持自己观念的同时，也会尊重别人的选择，给予别人自由思考和生存的权利。

有品位的人不一定低调，有内涵的人也不一定低调，成熟的人也可以不低调。

但是，低调的人，一定是更有品位，更有内涵，也更成熟。

我们做人不能太过张扬，纵然你资质卓绝，才高八斗，也不宜锋芒毕露，不妨装得笨拙一点。

很多事情，即便我们心中非常清楚，也没有必要过于表现，最好用谦虚来收敛自己，所以我们务必要使自己随和一些。

当我们的能力得到赏识时，切不可过于激进，而应以退为进。

若能做到这些，你大抵可以安身立命、高枕无忧了。

编者

## <<当下的修行>>

### 内容概要

《当下的修行：要懂得一点低调》主要介绍：人生的真谛，不在高山大川，巍巍峰顶，而在舒云流水，曲径通幽。

放慢脚步，放低姿态，让心灵在舒缓的人生节奏中低吟浅唱，闲庭信步，最终拾级而上获得成功。

做人，过刚则易折，骄矜则招祸。

懂得一点低调，人生方可涵蕴厚重、丰富充实。

《当下的修行：要懂得一点低调》共九章节，主要内容为人生低调：高山不语，静水深流，话语低调：谨言慎语，取容当世，人世低调：猖狂必忍，虚怀若谷，姿态低调：素位而行，华而不炫，行为低调：可进可退，顺势而动等。

## &lt;&lt;当下的修行&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 人生低调：高山不语，静水深流目标要有个“度”平常心是道认清你自己不要这山望着那山高不过就是普通人应该知道自己的无知成事需谦逊人要量力而行好高骛远反不能“远”傲慢是无知巨人的低调以往的成绩能证明什么高文凭不是炫耀的资本让谦卑成全你安贫乐道低调做人，高调做事

第二章 话语低调：谨言慎语，取容当世谨言慎语，取容当世说话不能太绝对请放下架子说话口出狂言要不得话不出格学会倾听不以揭短为乐不可伤人自尊失意人前不说得意话改掉“抬杠”的毛病矛盾面前要淡定别将对方逼入死角感谢的话不可少激发他人高尚意识模糊表态话说三分硬话软说，软硬兼施软话能啃“硬骨头”避其锋芒，以理服人，以情感人

第三章 人世低调：猖狂必忍，虚怀若谷猖狂必忍，否则害人害己锋芒--祸之源韬光养晦，明哲保身谦虚则附之者众，倨傲则离之者多隐藏你的优越感从“自我”的圈子中跳出来学会“求人”从谏如流为对手付出韩信能忍跨下辱，登台拜将把名标不战而屈人之兵低调不是低沉善者不争自知者明知之为知之，不知为不知把自己放低一些飞扬跋扈乃处世大忌

第四章 姿态低调：素位而行，华而不炫虚己者进德之基富贵不能淫一粥一饭来之不易步步为营才能步步高别太把自己当回事儿穿别人的鞋子施恩勿张扬为富不能不仁给人一个微笑被微笑拯救的生命让对方的拳头打在棉花上护弱者自强只因“狂”字惹得尊重人生中的每一位观众以貌取人，智者不为善恶终有报富贵不忘行善尺有所短，寸有所长平常心看缺陷素位而行，安分守己坦荡的竞争迷途知返，为时未晚

第五章 行为低调：可进可退，顺势而动太清高不利于处世曲己方能保身忍一时为妙争夺则不足，谦让则有余得饶人处且饶人能行忍者，乃可名为有力大人争一世者不争一时切勿横>中直撞压住心头火顺势低头，以情动人藏而不露，以待时机让他“做主”架子”误人不放低怎登高吃得苦中苦，方为人上人在低谷中寻找机遇荣不肆意，辱不失意不挂怀即低调

第六章 做事低调：能屈能伸，明哲保身鹰立如睡盈则损，直则折言语要迟钝，行动要迅速性有巧拙，可以伏藏收起虚荣心“险”中蛰伏，谋定后动职场越位--危险做个“温顺”之人在忍耐中发迹太刚直者难当大事给予别人足够的尊重记住自己的身份不要表现得像个指挥居功不自傲把握一个“度”近水楼台未必先得月凡事但留一丝人情在主动消除误会不为天下先“罚酒”、“敬酒”一起敬推己及人廉以养德外圆内方，纵横捭阖

第七章 态度低调：事无巨细，勤奋务实一屋不扫，何以扫天下千里之堤，毁于蚁穴小事见功夫踏实才是人生的主旋律对自己负责付出和收获成正比成功都是用汗水浸泡出来的抱怨不如行动学无止境，才无满时多做一点便多得一点自动自觉而不是后知后觉做好手边的每一件事继续走完下一里路责任感是成功者的必备品质尽职尽责，善始善终最后一条裤子多才多艺不如专精一门一次只做一件事受挫自省，方能厚积薄发要做就做最好

第八章 情怀低调：淡泊名利，任心清净盛名之下，其实难负淡看名与利馒头与点心没什么两样富贵之下，你快乐吗一念之私，坏了一生利字当头，同室操戈恪守道德，甘于清贫不要无止境地求名勿为名利所累成功在不经意间琐事枉生烦恼人对了，世界就对了只要“柴刀”还在心静智慧升摒除妄念浮躁是人生的大敌为何不回头看一眼云在青天水在瓶世上本无事，庸人自扰之真理常常很简单让生活多一点休闲还心清净如何清除心灵的杂草感悟平凡

第九章 心态低调：诸善奉行，盛德若愚善恶无分轻重爱如冬日暖阳怀着爱心吃“菜”超越善恶诸恶莫作忍字高“司马牛”与“拗相公”用宽恕化解仇恨冤冤相报何时了理易清，仇则易乱容，则能和毒药只在你心里大巧若拙不相疑才能长相知天地悠悠，顺其自然帝范善应出于至诚众生平等共同弹奏一曲和谐的乐章

## &lt;&lt;当下的修行&gt;&gt;

## 章节摘录

目标要有个“度”人生与登山无异，如果你一直将目光锁在最高目标上，企图一步登顶，其结果往往会适得其反，最终折戟沉沙、万劫不复。

有一位名叫齐克的年轻人，他在18岁时，已与同伴一起登上了堪称“欧洲第一高峰”的“勃朗峰”。

此后，他们毫不停歇，先后登上9座海拔在4000米以上的欧洲高峰。

此时，欧洲已经不能满足他们的攀登欲望，于是，这群小伙子将目标锁定在了世界第一高峰——珠穆朗玛峰之上。

攀登珠穆朗玛峰要走很多程序，首先要有签证，其次还要到相关部门申请批文，而且审核人员对登山运动员的条件要求也相当“苛刻”。

于是，齐克只得向自己的父亲——一位国际登山者协会的常务理事求助。

他在信中对父亲说道：“身作为一名登山运动员，若没有征服珠穆朗玛峰，就永远不能说是成功。”

不久，父亲即回信给齐克，他在信中讲述了“贝纳尔巧答卢浮宫失火竞猜题”的故事。

看着父亲的回信，齐克沉思良久，他体会到了父亲的良苦用心。

父亲是想提醒他——获得成功的最佳目标，不一定是最有价值的那个，而是最容易实现的那个。

在经过理智、客观的分析以后，齐克不得不承认，以他们现在的装备和素质要去征服珠峰，确实是激情大于实力，失望大于希望。

既然如此，与其徒劳无功，不如脚踏实地地从最容易实现的目标开始。

于是，齐克对其他3名队友说道：“一口气吃不成个胖子，现在我们不一定非要一步登天，不如先尝试征服乞力马扎罗山。”

对此，3个队友嗤之以鼻，他们鄙视齐克，认为他是“胆小鬼”、“鼠目寸光”、“胸无大志”的人。

结果，大家始终没有达成共识，最终不欢而散、各奔东西。

在此后几年的时间里，齐克一直谨遵父亲教导，以自身实力为标准，从最容易实现的目标开始。他先后登上了海拔5895米及6893米的乞力马扎罗山和盐泉山，凭借不俗的成绩，被国际登山者协会吸纳为理事会员，并受到国家登山队邀请，担任副教练一职。

2008年初，齐克再一次打破了自己的成绩，他在不配备后援人员的情况下，成功征服了第七高峰——海拔8172米的道拉吉里峰。

归家后，齐克随手拿起放在桌上的报纸，报纸上大幅刊载着有关他此次登山的图文报导。

齐克对此早已司空见惯，但是报纸上的另一则消息却令他顿时呆若木鸡——“在齐克征服道拉吉里峰的同时，另3名登山队员，在珠穆朗玛峰海拔8300米处失足坠崖，不幸罹难，他们的名字是……”他们，正是齐克以前的3名队友……2008年6月，齐克迎来了他实现梦想的日子，他来到珠穆朗玛峰脚下，凭借多年来积累的娴熟技巧及丰富经验，一步步攀到了海拔8844.43米处。

傲立在珠峰之上，齐克感慨万千，此时他不禁想起了葬身峰底的队友——他一度是他们眼中的“胆小鬼”，是“鼠目寸光”、“胸无大志”的人，但今天，他却站在了他们所未能达到的高度之上。

平常心是道 青山不语，自是一种高远，些许丘壑又岂能阻断人们仰视它的目光？

大海不语，自是一种广阔，容纳百川的肚量任谁不去艳羨？

做人，若能秉持一颗平常心，胜不骄，败不馁，就一定能够在人生的舞台上挥洒自如。

有一位女施主，家境非常富裕，不论其财富、地位、能力、权力及漂亮的外表，都没有人能够比得上她，但她却郁郁寡欢，连个谈心的人也没有。

于是她就去请教无德禅师，如何才能具有魅力，以赢得别人的欢喜。

无德禅师告诉她道：“你能随时随地和各种人合作，并具有和佛一样的慈悲胸怀，讲些禅话，听些禅音，做些禅事，用些禅心，那你就成为有魅力的人。”

女施主听后，问道：“禅话怎么讲呢？”

无德禅师道：“禅话，就是说欢喜的话，说真实的话，说谦虚的话，说利人的话。”

女施主又问道：“禅音怎么听呢？”



## &lt;&lt;当下的修行&gt;&gt;

”无德禅师道：“禅音就是化一切声音为美妙的声音，把辱骂的声音转为慈悲的声音，把毁谤的声音转为帮助的声音，哭声闹声、粗鲁的声音、丑陋的声音，你都能不介意，那就是禅音了。

”女施主再问道：“禅事怎么做呢？”

”无德禅师道：“禅事就是布施的事，慈善的事，服务的事。

”女施主更进一步问道：“禅心是什么呢？”

”无德禅师道：“禅心就是你我一如的心，圣凡一致的心，包容一切的心，普度一切的心。

”女施主听后，一改从前的骄气，在人前不再夸耀自己的财富，不再自恃自己的美丽，对人总是谦恭有礼，对眷属尤能体恤关怀，不久就拥有了许多人的友谊。

“平常心”是一种道理，一种智慧，一种思维方式。

现代这个快节奏的社会，更需要我们时常审视自己。

只要你能时刻保持一颗平常心，你就能够活得很坦然、很快乐。

认清你自己一个人，只有客观地看待自己，才能对事物做出准确的判断。

反之，若是脱离基本事实、过高或过低地评估自己，为自己确立一个不合实际的定位，就只能重复着错误的选择，到头来自食苦果。

某日清晨，一只小山羊来到栅栏外，它想吃园内的白菜，可缝隙太小它根本无法进入。

这时，它不经意间瞥见了自己的影子，在阳光的斜射下，它的影子显得很长、很长……“原来我竟如此高大，何必非要吃这白菜呢？”

我可以去吃树上的果子。

”小山羊奔向远方的一片果园，尚未到达目的地，日已近午，阳光照在头上，它的影子缩成了很小的一团。

“唉，我这么矮小，看来是没法吃到果子了，不如回去吃白菜吧。

”但片刻之后，它又转悲为喜：“我现在这么苗条，钻进栅栏肯定不成问题！”

”待回到栅栏外时，日已偏西，小山羊的影子再度被拉长。

“我为什么要回来？”

我不比长颈鹿矮，吃树上的果子毫不费力！

”就这样，小山羊往返于果园和栅栏之间，直至天黑仍然饿着肚子……据说，在古希腊神庙的墙壁上，刻有这样一句箴言——“认清你自己”。

在中国，同样有一句古话“人贵在有自知之明”。

由此可见，早在几千年以前，先辈们就已经达成共识，将“认清自己”视为人类的最高智慧了。

其实，人们有时觉得生活不痛快，很大程度上是因为他们错误地看高或看低了自己。

比如我们身材并不苗条，硬要穿一条非常流行的瘦裤子，即便我们费好大劲儿穿上了，结果也会可想而知——由于裤子太瘦，我们将要受到强力地包裹，不舒服是自然的；这种形象矗立在别人面前，带来的自然也不会是羡慕的眼光。

难道我们就没有静下心来想想，这样做又是何苦呢？

我们不比任何人高贵，也不比任何人低贱；不比任何人多什么，也不比任何人少什么，我们就是我们，我们每个人都是这个世界上的唯一。

别人有别人的生活方式，我们有我们的生活方式，如果硬要“大脚穿小鞋”，或者“小脚穿大鞋”，那只能是自讨苦吃、自找没趣。

……

## <<当下的修行>>

### 编辑推荐

低调是一种更优雅的人生态度！  
理想有时是高昂的，但生存必须低调。  
即使你处在高峰之顶，也不应该忘记自己俯首帖耳的时候，即使你拥有横扫八面的力量，也难免有向隅而泣的悲伤时刻。  
《当下的修行：要懂得一点低调》告诉我们做人不能太过张扬，纵然你资质卓绝，才高八斗，也不宜锋芒毕露，不妨装得笨拙一点。

<<当下的修行>>

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>