当下的修行

要懂得一点低调

释颢/编著

低调是一种更优雅的人生态度

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。

中国华侨出版社

平和的修行

要懂得一点低调

释颢/编著

低调是一种更优雅的人生态度

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。

中国华侨出版社

图书在版编目（CIP）数据

当下的修行：要懂得一点低调/释颢编著. —北京：中国华侨出版社，2011.6（2013.5重印）
ISBN 978-7-5113-1107-8

Ⅰ.①当… Ⅱ.①释… 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098882号

●当下的修行：要懂得一点低调

编　　著/释　颢
责任编辑/李　晨
经　　销/新华书店
开　　本/710×1000毫米　1/16　印张15　字数200千字
印　　数/5001—8000
印　　刷/北京龙跃印务有限公司
版　　次/2013年5月第2版　2013年5月第1次印刷
书　　号/ISBN 978-7-5113-1107-8
定　　价/29.80元

中国华侨出版社　北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层　邮编100028
法律顾问：陈鹰律师事务所
编辑部：（010）64443056　64443979
发行部：（010）64443051　传真：64439708
网　址：www.oveaschin.com
e-mail：oveaschin@sina.com

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

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第一章　人生低调：高山不语，静水深流

世事莫测，人生自是羁绊重重，没有人可以完全躲开逆境、坎坷与挫折。逆境往往是峰回路转、否极泰来的前奏，而成功则大多是艰苦耕耘的收获。一个人若想在人生之中有所建树，就必须要学会伏藏自己，忍受人生的挫折与坎坷，从而在时机到来之时，突破逆境、化茧成蝶。

目标要有个“度” …… 2
平常心是道 …… 4
认清你自己 …… 5
不要这山望着那山高 …… 7
不过就是普通人 …… 8
人应该知道自己的无知 …… 10
成事需谦逊 …… 11
人要量力而行 …… 13
好高骛远反不能“远” …… 15
傲慢是无知 …… 16
巨人的低调 …… 17

以往的成绩能证明什么 …… 19
高文凭不是炫耀的资本 …… 20
让谦卑成全你 …… 21
安贫乐道 …… 23

第二章　话语低调：谨言慎语，取容当世

人们习惯以“怎么说话”来评判一个初次见面的人，长时间相处后，人们便更多地以“说什么话”及说之后的作用来评判一个人。所以，“说话”不是词藻的简单堆砌，而是一个人思想境界和处世态度的具体体现。要想做一个让人尊敬的人，首先就得先学会以低调的方式说话。

谨言慎语，取容当世 …… 26
说话不能太绝对 …… 27
请放下架子说话 …… 29
口出狂言要不得 …… 30
话不出格 …… 31
学会倾听 …… 32
不以揭短为乐 …… 33
不可伤人自尊 …… 35
失意人前不说得意话 …… 36
改掉“抬杠”的毛病 …… 37
矛盾面前要淡定 …… 38
别将对方逼入死角 …… 40
感谢的话不可少 …… 41
激发他人的高尚意识 …… 42

模糊表态 …… 43
话说三分 …… 45

第三章　入世低调：狷狂必忍，虚怀若谷

谦卑是一种智慧，是一种良好的品格，同时也是一种低调的处世策略。任何人都不会对骄傲与狂妄之人产生好印象，更不愿与他们交往，为此，一个懂得谦逊的人，才能赢得人们的尊重，受到人们的欢迎，并构建起良好的人脉。

狷狂必忍，否则害人害己 …… 48
锋芒——祸之源 …… 49
韬光养晦，明哲保身 …… 50
隐藏你的优越感 …… 51
从“自我”的圈子中跳出来 …… 53
学会“求人” …… 54
从谏如流 …… 55
为对手付出 …… 57
韩信能忍跨下辱，登台拜将把名标 …… 58
不战而屈人之兵 …… 59
低调不是低沉 …… 61
善者不争 …… 62
自知者明 …… 63
知之为知之，不知为不知 …… 64
把自己放低一些 …… 65

第四章　姿态低调：素位而行，华而不炫

所谓“静水深流”，简单地说来就是我们看到的水平面常常给人以平静的感觉，可这水底下究竟是什么样子却没有人能够知道，或许是一片碧绿静水，也或许是一个暗流涌动的世界。无论怎样，其表面都不动声色，一片宁静。大海以此向我们揭示了“贵而不显，华而不炫”的道理，也就是说，一个人在面对荣华富贵、功名利禄的时候，要表现得低调，不可炫耀和张扬。

虚已者进德之基 …… 68
富贵不能淫 …… 69
一粥一饭来之不易 …… 70
步步为营才能步步高 …… 71
别太把自己当回事儿 …… 73
穿别人的鞋子 …… 74
施恩勿张扬 …… 75
为富不能不仁 …… 76
被微笑拯救的生命 …… 77
让对方的拳头打在棉花上 …… 79
护弱者自强 …… 80
只因“狂”字惹得 …… 82
尊重人生中的每一位观众 …… 83
以貌取人，智者不为 …… 85
善恶终有报 …… 86

富贵不忘行善 …… 87
尺有所短，寸有所长 …… 88
平常心看缺陷 …… 90
素位而行，安分守己 …… 91

第五章　行为低调：可进可退，顺势而动

人生如棋，一味冲撞的是阵前卒子，动辄倾尽身家性命。唯有将帅之风者才明白做事需要低调，知道何时该冲锋陷阵，何时该韬光养晦。做事需知过刚则易折，骄矜则招祸，应以忍辱柔和为妙方，刚柔并济，进退有度。

太清高不利于处世 …… 94
曲己方能保身 …… 95
忍一时为妙 …… 96
得饶人处且饶人 …… 97
能行忍者，乃可名为有力大人 …… 99
争一世者不争一时 …… 100
压住心头火 …… 101
顺势低头，以情动人 …… 103
藏而不露，以待时机 …… 104
让“他”做主 …… 105
不放低怎登高 …… 106
吃得苦中苦，方为人上人 …… 107
在低谷中寻找机遇 …… 109

第六章　做事低调：能屈能伸，明哲保身

水无常形，随容器而变化千般，但水的本质并不会因此而改变。我们做事不可不学水的柔韧、圆润。其实，这世界上本无绝对公平之事，我们与其抱怨它的弊端，莫不如改变自己来适应它，这种能屈能伸的低调，才是明哲保身之道。

盈则损，直则折 …… 112
言语要迟钝，行动要迅速 …… 113
性有巧拙，可以伏藏 …… 115
收起虚荣心 …… 117
“险”中蛰伏，谋定后动 …… 118
职场越位——危险 …… 120
做个“温顺”之人 …… 121
在忍耐中发迹 …… 122
太刚直者难当大事 …… 124
给予别人足够的尊重 …… 125
记住自己的身份 …… 126
居功不自傲 …… 128
把握一个“度” …… 129
近水楼台未必先得月 …… 130
凡事但留一丝人情在 …… 131
主动消除误会 …… 133
“罚酒”、“敬酒”一起敬 …… 134

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

推己及人 …… 135
廉以养德 …… 137

第七章 态度低调：事无巨细，勤奋务实

“冰冻三尺，非一日之寒”，成功不是骤然降临的，而是由点点滴滴的细微的成就凝聚而成的。只有做好人生中的每一件小事，才会取得比别人更优异的成绩。所以，抓紧时间做好你手边的每一件事，是走向成功的必经之路。

一屋不扫，何以扫天下 …… 140
千里之堤，毁于蚁穴 …… 141
小事见功夫 …… 142
对自己负责 …… 143
付出和收获成正比 …… 144
成功都是用汗水浸泡出来的 …… 145
抱怨不如行动 …… 148
学无止境，才无满时 …… 149
多做一点便多得一点 …… 150
自动自觉而不是后知后觉 …… 151
做好手边的每一件事 …… 153
继续走完下一里路 …… 154
责任感是成功者的必备品质 …… 156
尽职尽责，善始善终 …… 157
最后一条裤子 …… 159

多才多艺不如专精一门 …… 161
一次只做一件事 …… 162
受挫自省，方能厚积薄发 …… 163
要做就做最好 …… 165

第八章　情怀低调：淡泊名利，任心清净

静，是修身养性的重要原则，静如止水才能排除私心杂念，无欲无求，心平气和。水中月、镜中花不足为依，虚幻的东西不应以为动。情欲物欲到头来终是一场空，故心境宜静，意念宜修，心地常空，不为欲动，宁静以致远，淡泊以明志。这时的心便是一尘不染的明镜，无邪念袭来，映人之本性。

盛名之下，其实难负 …… 168
淡看名与利 …… 169
馒头与点心没什么两样 …… 170
富贵之下，你快乐吗 …… 171
一念之私，坏了一生 …… 172
利字当头，同室操戈 …… 175
恪守道德，甘于清贫 …… 178
不要无止境地求名 …… 179
勿为名利所累 …… 180
成功在不经意间 …… 182
琐事枉生烦恼 …… 183
人对了，世界就对了 …… 184

只要“柴刀”还在 …… 185
心静智慧升 …… 187
摒除妄念 …… 188
浮躁是人生的大敌 …… 189
为何不回头看一眼 …… 191
世上本无事，庸人自扰之 …… 192
让生活多一点休闲 …… 193
还心清净 …… 195
感悟平凡 …… 196

第九章　心态低调：诸善奉行，盛德若愚

在自由社会，善良、包容是我们重要的护身符，也是社会成熟度和个人素质高的表现。心态低调，诸善奉行，盛德若愚则说明这个人拥有常人没有的品质和德行。文明社会，正是通过爱与包容给表达自由留下空间。也只有有了那个空间，才会体现低调的心态，才会有真正的文明。

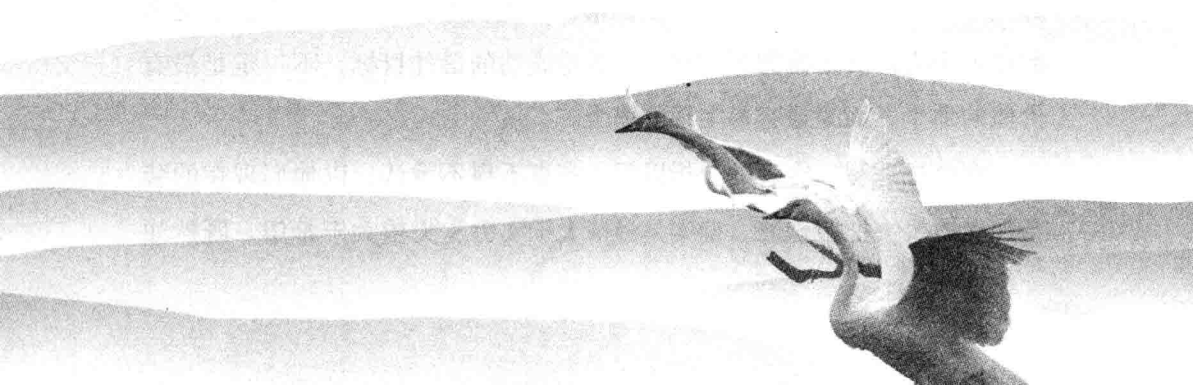
善恶无分轻重 …… 200
爱如冬日暖阳 …… 201
怀着爱心吃“菜” …… 202
超越善恶 …… 204
诸恶莫作 …… 205
忍字高 …… 206
“司马牛”与“拗相公” …… 207
用宽恕化解仇恨 …… 209

冤冤相报何时了 …… 210
理易清，仇则易乱 …… 211
容，则能和 …… 212
毒药只在你心里 …… 214
大巧若拙 …… 216
不相疑才能长相知 …… 218
天地悠悠，顺其自然 …… 219
帝范 …… 220
善应出于至诚 …… 221
众生平等 …… 223
共同弹奏一曲和谐的乐章 …… 225

第一章

人生低调：高山不语，静水深流

世事莫测，人生自是羁绊重重，没有人可以完全躲开逆境、坎坷与挫折。逆境往往是峰回路转、否极泰来的前奏，而成功则大多是艰苦耕耘的收获。一个人若想在人生之中有所建树，就必须要学会伏藏自己，忍受人生的挫折与坎坷，从而在时机到来之时，突破逆境、化茧成蝶。



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

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com