

# 大宗师<sup>下</sup>

梁冬  
说庄子

— 梁冬私房笔记 —

梁冬◎著

# 大宗师<sup>下</sup>

## 梁冬说庄子

—梁冬私房笔记—

梁冬◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

梁冬说庄子·大宗师 / 梁冬著. — 广州: 广东人民出版社, 2018.8

ISBN 978-7-218-13063-7

I. ①梁… II. ①梁… III. ①道家②《庄子》—研究  
IV. ①B223.55

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第153367号

LIANG DONG SHUO ZHUANG ZI DA ZONG SHI  
梁冬说庄子·大宗师

梁冬 著

版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

责任编辑: 严耀峰 李辉华

特约编辑: 马松 车璐 谭希彤

装帧设计: 紫图图书 ZITU®

责任技编: 周杰 易志华

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号 (邮政编码: 510102)

电话: (020)83798714(总编室)

传真: (020)83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 北京中科印刷有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 14.25 字数: 210千

版次: 2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

定价: 99.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社(020-83795749)联系调换。  
售书热线: 020-83795240

第一章

## 相信万物皆有生命

- 003 一切事情最开始的“师父”是什么
- 006 匠人精神：相信每一样东西都是有灵魂的
- 010 把大道作为师父
- 012 人们只能通过看得见摸得着的东西去感受看不见摸不着的价值

第二章

## 做一个不被自己内心成见影响的人

- 019 做人要做非机会主义者：  
不嫌少，不嫌多，不夸功，不求名，不后悔
- 022 超越成见
- 028 我们的意识可以改变很多生理指标
- 030 真人到底是什么样子的人

第三章

## 你是不是常常被喜欢的东西绑架

- 037 我们为什么会  
“白天要做事儿担心，晚上要做梦操劳”
- 040 追求美好没有问题，  
求而不得后的不甘心、怨恨才是问题
- 042 精进，从调整呼吸开始
- 046 不要浪费任何一次呼吸

## 第四章

- 048 真正的聪明人，都在暗下“笨功夫”
- 051 一个深长匀缓呼吸的人，  
自然有其容止之魅力

### 不需要花时间去原谅别人， 连原谅别人的努力也不要

- 057 别人在智力上、语言上都显得比你强，  
不一定是他们的胜利
- 060 一定不要试图努力地去原谅别人
- 063 如何才能够吸入更多的氧气，  
在于你能否呼出更多的恶气
- 065 欲望浅了之后，  
自然而然各种好事儿就会接踵而来
- 068 人的欲望很容易成为被别人握住的把柄
- 071 为什么很多好人，总是让人敬而远之

## 第五章

### 每天，我们都在体验轮回

- 077 开始的时候就自然地开始，  
结束的时候就自然地结束
- 081 每一天真的仅仅是昨天的拷贝吗
- 084 生命就是圆环套圆环

第六章

最重要的幸福都不是花钱买来的

- 091 不与四季的能量对抗，  
不放大自己的分别心
- 094 任何刹那间的放松都弥足珍贵
- 097 人生一定要有什么意义吗
- 100 不要让孩子过早地赢在起跑线上
- 103 不理解什么是“道”，  
就看看得“道”之人是什么样子
- 106 圣人心中没有个人，只有大方向和主流

第七章

自己都不相信的东西，  
怎么会让别人相信

- 113 欣赏音乐就是让你身体的频率去感应乐章的频率
- 115 心里面有远近亲疏的，就得不到普遍的人心
- 119 没有在利里面看到害、没有在害里面看到利的人，  
都不是君子
- 122 不要轻易被别人肯定的眼神所绑架
- 124 我们的分别心从哪来呢
- 127 做一个不被自己性格绑架的人
- 130 读书的快乐，来自“反刍”

## 一定不能放过的好男人 ——有义气且不经营小圈子的人

- 135 警惕那些想用奉承  
来与你交换利益的朋友
- 138 不想获得别人的认同，  
也不反对别人对自己的不认同
- 142 管理上级、管理下级和管理自己，  
最简单的窍门就是——慢一秒
- 146 有一种品位叫“除了最好的，宁可不要”
- 149 有些人的心肠为什么冷
- 152 不出手则已，一出手要马上解决问题
- 157 向任何一个人学习都不如向天学习
- 160 向大自然学习的力量
- 163 重要的事都不可能写在书里，  
因为能够告诉我们的都不是真相
- 166 以自然为师，而不是以人为师

## 在算法为王的时代， 生死、爱恨不再绝对

- 171 一切生命都是应时而生、按时而化
- 173 一切都可以被运算出来
- 177 为什么有很多东西我们无法作出预测
- 180 心有“大道”，却做着“小盗”
- 182 人生的悲剧——相濡以沫
- 186 如何得到“相忘于江湖”的自由
- 189 追风口有什么下场
- 191 到底什么是我们人生的使命
- 194 我祝福你一百个梦想都不会实现
- 198 “在无奈之中寻找快乐”  
是一种重要的生存能力
- 201 一别两欢，各生欢喜
- 204 企图拥有某样东西，  
注定是绝大部分痛苦的主要源泉



## 第十章

## 有一天，虚拟世界会变成真实世界

- 211 心传的东西妙不可言
- 213 当你真正获得“道”的时候，  
就可以心想事成
- 217 人应该以什么样的方式  
成为虚拟现实当中的一分子

## 第十一章

## 哪些人、哪些事可以“长生不老”

- 223 有些人年龄很大了，面色却如孩童一般
- 227 这是最好的年代，也是最坏的年代
- 232 原来人也可以这样活
- 235 时间可能是个假象
- 239 如果一切只不过是场游戏
- 242 所有见地都从疑惑中来
- 245 整个人生中，我们都不过是一个玩家
- 248 很多问题值得我们问

## 一切问题， 都来自内在对自己的不认同

- 255 “有屁用啊”到底是什么用
- 258 明明可以做实力派，  
为什么非要追求做偶像派不可
- 261 我们都活在成见中
- 264 对父母不孝，本质就是不认同“自己”
- 266 接受“失去”，积极地拥抱“失去”
- 269 人生就像一个沙漏
- 272 你又多过了一天？  
还是没有过的生活又少了一天
- 276 不要惊动即将变化的人
- 280 是否可以按照自己的意愿，  
去成为自己想成为的人
- 282 到底应该如何处理业力和愿力

## 自己没有灵魂， 怎么会有灵魂伴侣

- 289 一个人想要什么，只能说明他稀缺什么
- 291 真朋友总是“相视而笑，莫逆于心”
- 293 人生最需要做“减法”
- 295 如果创业仅仅是为了赚钱，凶多吉少
- 297 真人如何活
- 299 生命没有意义，只有行走，只是过程
- 302 没有灵魂的人，怎么会有灵魂伴侣
- 304 礼是尊重的艺术
- 307 对平常心的享受是礼的最高境界
- 309 你觉得什么东西重要，  
你就会对什么东西尊重
- 313 活在方内，心在方外
- 316 人世间需要一种寸劲儿
- 320 在婚姻里都不能获得自由的人，  
离婚之后也不会自由

## 第十四章

## 人间是剧场：入戏容易出戏难

- 325 重要的事情，都值得一而再再而三地讲
- 327 每个山东人内在都住着一个孔子
- 330 你在做托儿的时候，还有人在托你
- 333 一个好演员要“进得了戏”，  
还要随时“出得了戏”
- 336 人生没有白走的路，每一步都算数
- 339 最好的活法：“哀而不伤”“乐而不淫”
- 341 梦里也是梦外
- 344 人生是从一个无常来到另一个无常
- 346 “方”内“方”外皆自在

## 第十五章

## 要向大自然学习无情

- 351 在尘世间打完滚之后再说“从容”
- 354 一个人想要获得所谓的解脱，  
必须向大自然学习“无情”
- 357 哪有时间去争论，哪有时间去愤恨

第十六章

当你犹豫该不该做的时候，  
就坚定地不要做

- 363 “坐忘”的快乐很酸爽
- 366 从现在起，删除所有不必要的东西
- 369 一件事情到底该不该做的标准是什么
- 373 没有精明，浪漫总是显得不那么有力量
- 376 父母太严格，儿女就不那么贴心了
- 379 设置几个按钮，活在若干个平行宇宙空间
- 382 唯其小，才能在每个场合里都能够游刃有余

第十七章

多余的欲望  
只会带来多余的烦恼

- 387 万般皆是命吗
- 389 每一个人的命都很奇怪，可以改变吗

- 393 如果你不能改变父母、时代，  
那就改变你的小环境
- 396 “人生如鼠，不在仓，则在厕”
- 398 孔子温暖、善良、讲规矩，  
而庄子“圣人不辩”
- 401 结果一样，  
孔子和庄子的“心智模式成本”谁更高
- 403 你想做一个改变世界的人  
还是一个改变世界观的人
- 406 《庄子·内篇·大宗师》

第十章

有一天，  
虚拟世界会变成真实世界

## 原典

夫道，有情有信，无为无形；可传而不可受，可得而不可见；自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。

稀韦氏得之，以挈天地；伏戏氏得之，以袭气母；维斗得之，终古不忒；日月得之，终古不息；堪坏得之，以袭昆仑；冯夷得之，以游大川；肩吾得之，以处大山；黄帝得之，以登云天；颛頊得之，以处玄宫；禹强得之，立乎北极；西王母得之，坐乎少广，莫知其始，莫知其终；彭祖得之，上及有虞，下及五伯；傅说得之，以相武丁，奄有天下，乘东维，骑箕尾，而比于列星。



## 心传的东西妙不可言

上一章讲了，为了证明“一切你想控制的东西是你的”而付出的努力，可能将来都是痛苦的源泉。接着往下面讲：“夫道，有情有信，无为无形；可传而不可受，可得而不可见；自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。”

庄子认为，“道”是可以被人感知并检验的。但是，它没有明确的作为，也没有明确的样子，可以心传，不能口授，可以有心得而不可以目见。（有过恋爱经历的人都知道，你爱一个人或者你们同时相爱的时候，没有办法说“Honey, I love you！”一旦说出来就假了，因为已经到了需要确认的地步。