

# 德充符

梁冬说庄子

— 梁冬私房笔记 —

梁冬◎著

# 德充符

梁冬说庄子

——梁冬私房笔记——

梁冬◎著

SPM 南方出版传媒 广东人民出版社  
·广州·

图书在版编目(CIP)数据

梁冬说庄子·德充符 / 梁冬著. -- 广州: 广东人  
民出版社, 2018.8

ISBN 978-7-218-13038-5

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144804号

LIANG DONG SHUO ZHUANG ZI DE CHONG FU  
梁冬说庄子·德充符

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 车璠 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: 6 字数: 100千

版次: 2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

定 价: 49.90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

一切的矛盾、对错、好坏  
在庄子的世界里都不重要，  
“德充符”正而言亦是。

就如您在这本书的封面和封底看到的一样。

所以，您在小梁的笔记里看到的  
一切矛盾、对错、好坏也是自然的了。

## 朴素得起，安静得起

忘形和忘情，  
庄子教你从自卑变强大的智慧

《庄子》内七篇里，我个人最喜欢的是《齐物论》和《德充符》。

《德充符》基本上讲的是一个失败人士，或者说在世人眼中奇怪的人——长得也不是很好看，身体也不是很健全，也没有什么钱，却是超级有魅力的故事集合。

大部分时候，我隐隐地觉得这代表着庄子的一种心理期许。我们知道，人们会用自己发展出来的理论，来让自

己的生活貌似更美好、更哲学化、更有意义、更完整。所以，我一度认为，《德充符》是庄子给自己的“精神化妆术”，是给他自己的生命使用的“美图秀秀灵魂版”。

不过，随着我越发深入地去学习《德充符》，隐隐地就觉到了一种新的况味：我们每个人不管外表长成什么样，内在都隐隐地觉得自己不够好，觉得自己是一个“脑残”，是一个不够漂亮的人、不够有钱的人、不够聪明的人……

如果这也是当今许多人内在的一个深深的忧虑的话，那么在《德充符》里，你会发现庄子给了我们一个可以变得更好的智慧和方法——忘形和忘情。

忘记自己的相——你有没有暗疮，腿粗不粗，肚子是不是突然变得有点儿大，儿子是不是不那么优秀……这都是我们外在的形象。而我们是不是纠结于和自己有着爱恨情仇的人之间的种种情绪反应模式，这也是我们快乐和悲伤的源泉。

一个人如果能够慢慢慢慢地发现，他的相和他的情只不过是一系列的幻觉，是一系列过往的习性造成的当

下的错觉、幻相的话，他也许可以将人生蜕变出一种崭新的状态——对这一切不以为意。

## 让你感到相处很累的人， 一定跟他自己也作得厉害

我常常在饭桌上发现，突然有一段时间无人说话，在这个沉默的过程中，其实很能够反映在场每一个人的内在是否充盈。事实上，总有一些人会忍不住率先说话，以打破让他感到难受的凝固空气。但问题是，为什么还有一些人，不觉得这件事情特别难受，哪怕大家都沉默着，他也不觉得所谓的冷场有多难堪。

我想，其背后的差别在于后者更能够自处，他对外在发生的一切没有那么强的评判和情绪反应，也不对自己应该处于一个什么样的状态有那么高的要求，不认为自己应该充当一个饭局主导者或活跃气氛者或别的什么角色，更不觉得自己有义务成为一个好的倾听者，他不判断，所以他只是安静且怡然自得地待在那里。

然后，奇怪的事情发生了，那些匆忙说话的人，会

隐隐地在内心觉得那个既不着急表达，也不着急倾听，既不会拿出手机来看，也不会发呆的人，充满了一种很奇妙的魅力。这种魅力大概就是安静的魅力，大概就是你突然发现原来有一个人，他可以有使自己的频率与整个空间和谐一致，而让你感到舒服的能力。

我后来发现这其实是一种非常优雅的人格品质，因为这几乎可以延伸到我们生活的另外的场景当中。比如说，当两个人经过了若干吸引、纠缠、冲突，再加上各种因缘际会的和合，他们成了夫妻。当这两个人关起门来的时候，也许有一天无话可说或者也没有什么特别的话想说的时候。

那个拥有在沉默中怡然自得能力的人，就像一支在房屋中点燃的沉香，悠悠释放着灵魂的氧气，让你因此安静下来，让你也自然学会了与自己相处。你没有很强烈的要与他讨论点儿什么的愿望，不需要照顾他，也不需要他随时照顾你的情绪，只是感觉到他在与自己完美地相处时，就被他的气场所感染，也就自然而然地学会了跟自己相处。

这种自带的安静能力是如此具有价值，以至于当你



一旦接触过拥有这种能力的人以后，会发现他对你拥有了强大的吸引力。

在《德充符》里面，几乎所有的角色——无论是申徒嘉，还是在开篇讲的王骀，好几个人表面上看都是所谓身体有残缺的人，或者长得并不帅的人，但他们都拥有这样的能力，人们都竞相被他们吸引。

有一天我跟我儿子说：“将来在你喜欢的人和喜欢你的人里面你选谁？”他说：“选谁呢？”我一看儿子那眼神，就知道他可能已经有这样的烦恼了。也许是我的内心投射吧，我告诉他，选性格温和的人，选那些和自己相处的时候不累的人。一个人如果他跟自己相处得不累了，你跟他相处就不累；一个让你感到与他相处很累的人，一定是他跟自己也作得厉害的人。

学会自处，不惹人讨厌：  
如何成为一个终身有魅力的人

如果我们做父母的，能够在孩子很小的时候通过种种方法帮他学会自处，那么他就收到了一份人生当中最

珍贵的礼物，他会成为一个不讨厌自己的人，不被别人暗暗讨厌的人，进而成为一个有魅力的人。就是这么简单，它简单到让你感觉有点儿无法相信。

未来的人会越来越与机器紧密结合，越来越被网络社会所绑架，你的一言一行都会被摄像头拍下来，都会被朋友圈记录，都会变成某个信用积分。这个时候人最重要的快乐就是不被别人干扰的自处能力，这是一种宝贵的生命资产。

我们可以这样想象，一个人小的时候跟着父母出去会见朋友，他的父母一直在高谈阔论，也许在聊着国际政治经济，也许在聊着房地产投资，也许附庸风雅地在讨论佛学和艺术，当然也有可能是在打麻将……但是孩子在旁边安静地看着他们，没有发呆，没有玩游戏，没有发脾气，没有觉得无聊，他只是开放地看着大人，也不评价，你得有多喜欢这个孩子。

如果这个孩子长大了，成了你的男朋友（或者女朋友），在你向他抱怨公司的领导多么愚蠢、同事多么奸猾的时候，这个人在你旁边，既不肯定也不否定，不是冷漠而是温暖地听着，可能点头，也可能只是看着你，

这样的男朋友或者女朋友——这个你旁边的人既不附和，也不愤怒，也没有不耐烦，他就是听着。你会觉得这样一个人多么好。

如果这个人成为了父母，你回家跟他讲任何事情，或者你回家不讲任何事情，他也不迫着你问，也不教育你——强行分享他的人生经验，也不逼着你去结婚，他甚至不拿你去跟别人作比较，他也没有跟你讲他以前活得有多么不容易，或者自己和其他老头老太太之间因为在养老院或者是在居委会里的不公平待遇而很不爽，又或者是单位工资分配不均等问题。

一个这样的安静的小孩，长成老公（老婆），再长成爸爸妈妈，你会觉得这样的父母让你有一种愿意回到他身边的冲动，因为他不烦你，不会让你火冒三丈，肝经火旺。后来这样的人变成了老爷爷（老奶奶），他也没有在你面前强行分享他的人生智慧，也不跟你讲关于保命养生的种种秘诀，也不感谢你来看望他，但是他对于你的到来，表示了某种慈悲的安静。你陪他打牌，他跟你打；你以看他的名义回家，不说话，吃水果，看电视，他也不迫着你把这些水果都吃完，他也没有在吃饭的时候非要把什么菜塞给你吃……他什么都没有说，没有

做，do nothing，这样的爷爷奶奶、外公外婆，得多么让儿孙和媳妇感觉到好啊——不惹人讨厌就是一个人魅力的主要源泉。

你认真想想，这样的情景，难道不就是《德充符》给我们分享的吗？一个人可以老、可以丑、可以穷、可以残疾……但是你可以不可以唠唠叨叨地惹人讨厌，你只要保持安静，这不是装出来的，是由衷的，因为你和自己相处得很好——原来魅力仅仅来自于这样一个简单的真相。

我一遍遍看《德充符》的时候，内心一遍遍充满了欢喜，因为我觉得自己应该在五十岁之前，甚至在四十五岁之前，就可以把所有自以为是的東西都讲完了。

我相信我过了五六十岁以后，就再也没有强行与别人分享智慧的恶习了，也不再跟人家讲关于痛风失眠的种种，也不需要讨好任何一位老太太了——年轻的除外。那个时候别人有钱还是没钱与我差别也不太大了，因为我已经知道，人家就算有钱也不会给我；我也不去想那些没有钱的人是如何纠结的，我知道，人穷自有穷的道理，我既不同情他们，也不对他们作任何情绪上的判断。

嗯，我觉得做这样的老头，如果不是身体太差，应该不至于太让人讨厌。关键是如果那时候这样的一个老头还没有强行要去住很好的房子，没有要求他的儿子一定要带不同的女朋友来看他；对于儿子带回来的女朋友，只要是个女朋友就行，别带男朋友回来——其实带个男朋友我们也没有办法，因为我们要保持沉默嘛。

当我们朴素得起，安静得起，不用太聪明，也不要太笨的时候，一切就回来了。“人能常清静，天地悉皆归”（人如果能够经常保持清静，天地万物的力量就会回到你身上了），这个清静更多的时候是内心的平、正、安、和。

觉察自己，然后把它放下，是我们此生最重要的功课。

这就是《德充符》的力量。

这仅仅是梁同学的私房笔记，必有各种不究竟，恳请斧正。

梁冬（太安）

2018戊戌年夏于自在喜舍

第一章

你愿意帮助那些  
有德但形貌丑陋的人吗

- 003 什么是“符”
- 005 什么是“充”
- 007 什么是“德”
- 009 德有两种——忘形和忘情
- 013 人在世界上是多么的微不足道
- 017 什么样的人可以让你坐在他身边  
保持沉默，而不觉得难堪

第二章

让该来的来，让该去的去

- 025 读书的乐，就是要读到趣味
- 027 用心的独到之处
- 031 做自己分内的事情，  
其他的让它自己发生
- 034 为什么长得丑还这么有魅力
- 037 喜欢一个人是从某个时间开始的吗
- 041 多样性恰恰是世界美好的原因所在

## 第三章

## 有魅力的人自带Wi-Fi

- 047 九个男人里，九个半喜欢照镜子
- 050 一个有定力的人，会有魅力
- 055 一个人的魅力养成之道
- 060 《德充符》就是一门魅力人格修炼公开课

## 第四章

没事儿不惹事儿，  
有事儿不怕事儿

- 067 宁肯孤独一人，  
也不要聚集在身边的乌合之众
- 070 没有应该、活该，这就是命运的安排
- 075 凡走过的必留下痕迹，  
最终都成为生命的资粮

## 第五章

对于孩子来说，最幸福的事情  
莫过于拥有没有比较心的母亲

- 081 很多事情看起来似乎是偶然，  
其实都是必然
- 085 自由从来都不是别人给你的

第六章

脑残其实不是一种病，  
因为我们大部分人的意识都不完整

- 093 表面上不健全的人，  
影射出一种什么样的不全
- 097 事实上，你我都是脑残
- 099 你怎么知道死不过是睡一场觉，  
醒来又是一场新的旅程呢

第七章

一件重要的事，  
只要自己相信就好了

- 110 庄子到底对身残德全的事  
有多么痛的领悟
- 114 德行的完整比身体的完整重要得多
- 117 随喜的力量

第八章

当大部分人注定没什么用的时候，  
我们还能有什么用

- 125 不以美丑为意的人反而魅力无穷
- 127 吃饱穿暖以后，人该干什么呢



- 130 不想得到，也不怕失去
- 133 多余的钱，总是要用来做多余的事
- 135 能追求到“不会不快乐”，  
就已然很了不起

## 第九章

## 做人应该像花园一样容纳百花齐放

- 142 跌到谷底会生出智慧
- 145 人可能有两套生存系统
- 147 重要的事情都是被选择的
- 150 “尽信书不如无书”
- 153 中国文化到底是什么呢
- 158 中国传统文化中，有哪些被我们忽略了
- 161 只学国学中的一种，会把人学傻

## 附录

- 164 《庄子·内篇·德充符》