

梁冬私房笔记

梁冬◎著

梁冬说庄子

逍遥游<sup>下</sup>

# 逍遥游<sup>①</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·逍遥游 / 梁冬著. -- 广州: 广东人民出版社,

2019.4

ISBN 978-7-218-13420-8

I. ①梁… II. ①梁… III. ①《庄子》-研究 IV.

①B223.55

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第044247号

LIANG DONG SHUO ZHUANG ZI XIAO YAO YOU

梁冬说庄子·逍遥游

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: 紫图装帧

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: 13 字数: 200千

版次: 2019年4月第1版 2019年4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

一切的矛盾、对错、好坏  
在庄子的世界里都不重要，  
“逍遥游”正反而言亦是。

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。

为什么有些人有吸引力？  
就是因为他们积蓄了不同维度的能量，  
并让每个维度都加了分。

第六章

生命并不仅仅是长度，  
还有无限的宽度和高度

## 原典

蜩与学鸠笑之曰：「我决起而飞，抢榆枋，时则不至而控于地而已矣，奚以之九万里而南为？」适莽苍者，三飡而反，腹犹果然；适百里者，宿春粮；适千里者，三月聚粮。之二虫又何知！

## 拒绝被别人的成功故事所绑架

蜩与学鸠笑之曰：“我决起而飞，抢榆枋，时则不至而控于地而已矣，奚以之九万里而南为？”

蜩就是蝉，学鸠是一种小鸟。有一天，这两只“小人物”讥笑大鹏：“我们只要起心动念，一下就可以飞起来。如果碰到榆树、檀树的小枝头，就随便停一停。如果一不小心掉到地上，停留在地上便是，何必要到九万里的高空向南飞呢？”——它们在说大鸟活得太累。

南老在《庄子讲读》里提醒我们，年轻人不要像小鸟一样没有远大的抱负，没有远大的理想，如果以自由为借口做一些小事，好像也挺愉快，能飞哪儿就飞



哪儿，能停哪儿就停哪儿，飞得不高，摔得也不惨。但是，也有另外一种观点。郭象的注解认为“非也”；爱新觉罗·毓鋆老师也认为，为什么不能尊重一只小虫子和一只小鸟的自然之性呢？大人吃大馒头，小孩吃小馒头。如果你是一只大鹏，想要飞得远，也要等到有足够的风来积淀。如果没有把风的力量培育到足够强大，再大的翅膀，也展不开，也飞不远哪。要等到所有能量配齐，你才能够呼啸而去。

你会选择做一个天性舒展的人士，还是做一个高大上的人物，能够做一番大事业，砥砺自己的性格，等待合适的时机展翅高飞？我对此倒是没有清晰的认识，一个人必须做出多么惊天动地的大事才算是不枉此生？各安其命，各归其位，是一种生活方式；励精图治，改变小我，放下小情爱，拥抱大世界，也是一种选择。

庄子可能没有那么强调一定要飞得高、飞得远。读了《庄子》其他篇目的内容，你就会发现，他甚至认为，当一棵不太有用的树，也不见得是一件坏事，因为这样可以活得长。

问一下自己，你愿意做一个随心所欲的人，还是一个在江湖上名声响亮的人？This is a question.《庄子》就是一面镜子，你不能从中找到答案，大部分事情只有你自己才能作出选择。

很多人都在这两者之间来回摇摆——看见别人发达了，就想跟着拼搏一番；当一些励志的传闻或者书籍被爆出是炒作时，又开始退缩，感叹人生苦短。

你可以决定自己要活得有分量，也可以在累的时候选择做一只小小鸟，做一棵“空谷幽兰”的小树，做有自己春天的野百合……

坦白地说，小梁也常常在这两者之间摇摆不定。当今社会，是鼓励人成功的社会，甚至在一些领域里还有类似“笑贫不笑娼”的不好风气。一个普通人，要经历怎样的磨炼，才能不被整个社会流传的“成功学”绑架，不被各种创业、科技、移动互联网、风投、上市，以及别人的成功故事裹挟？一旦真正走上追求伟大、光荣、成就的道路，就会有一个声音在你的耳边问：“这是你吗？为了这些虚名，为了这些多余的钱，你有必要

做这些多余的事吗？”

年轻的时候，我问过一位长者：“我应该成为一个努力、刚强、实现自我价值、提升生命维度的人，还是一个舒服自在、颐养天年，最后小心地观察云卷云舒的自了汉（出自《晋书·山涛传》，后谓只顾自己，不顾大局者）？”

老先生说：“当你为此思考的时候，可能就已经落入二境了。为什么不能做到‘穷则独善其身，达则兼济天下’？有一些年份，你就应该奋起而飞；有一些年份，你就应该‘潜龙勿用’；有一些年份，你就应该休养生息。生命，本来应该如此。”

我说：“我怎么知道什么时候应该做什么呢？”

他说：“你可以做一个简单的练习，比如你今年已经三十六岁了，把自己运道最强的那年定义为‘十分’，把自己运道最背的那年定义为‘零分’，然后尽量回忆从出生一直到现在这三十六年来的岁月，给每年都打个分数，看一下有没有属于自己的生命周期，有没有这样的波段。”

我问老先生：“我应该做一个自己的人生波段图吗？”

他说：“起码你应该知道自己的人生轨迹吧——处在谷底的时候，应该去蓄势；站在顶峰的时候，应该学会收敛，或者为收敛作准备。”

当时，我以为老先生是在跟我开玩笑。

后来，直到我遇到蔡志忠老师，才知道他真的给自己做了这样一个实验。当蔡老师在台湾已经拥有了最大的动画公司时，却关闭了公司，一个人跑到日本，重新出发，做专栏画家。然后，他每天都记录自己的生命规律周期，去了解在一年中，哪一天是属于能量比较强的，哪一天是属于能量比较弱的；在一天中，哪一段时间能量比较强，哪一段时间能量比较弱。他甚至会观察自己无意识时的状态，比如在又困又累的时候往床上躺，是左边耳朵先碰到枕头，还是右边耳朵先碰到枕头。经过为期三年的观察，得出的结论是，每年春天的下午两点钟左右，他的能量是最弱的，而且这时躺下的话，总是左边的耳朵先碰到枕头——他用这种统计回归的方法，看见了自己生命的周期。

我觉得，这也算是一种科学研究的精神吧。了解自己生命的历程，不管是用统计回归的方法，还是通过各种大数据运算，你都可以大致找到属于自己的节奏。

一言以蔽之，如果人生需要选择是苟活还是高飞，就可能会陷入非黑即白、非高即低的二元对立。而庄子给我们分享的解决办法是，“抟扶摇而上”地破我执。

奥地利社会哲学家鲁道夫·斯坦纳，曾经讨论过关于人生每七年的周期性变化。人在二十八岁到三十五岁这个年龄段，是意识的创造性进程最为活跃的阶段。物理科学也发现了一些证据，揭示大脑的连接中心会在三十五岁左右达到效率的顶峰。大多数伟大的宗教导师和哲学家，在三十五岁时都获得了至关重要的体验，耶稣、佛陀、保罗、但丁、拜伦……都是在三十五岁前后产生了自己最伟大的见解。于是，似乎可以看出，如果生命中会诞生一些具有启发性的影响，可能就在三十五岁左右达到高峰。言下之意，如果一个人在过了三十五岁以后还没有什么顶峰，这辈子就应该以“自在”为主题了。

让我们再看一下人在三十五岁到四十二岁之间的状况。一般人在这七年的时间里会开始体会到一种新的不安。从某种程度上来说，三十五岁到四十二岁这个年龄段的人，已经开始想要与人分享自己在人生中的所得——这说的不就是我吗？

如果他们有能力的话，会向学院、艺术馆捐助。在这个阶段，他们开始重新评估自己在外部世界的行动带来的结果，评估他们的关系、事业、习惯以及与他人的互动方式，这些都会被详细地审视、纠正，或者改变。毫无疑问，一个人内在天赋所迸发出来的深刻的、突破性进展，在这个阶段会崭露出来。

## 如何适应岁数慢慢开始变大的自己

蜩与学鸠过着自了汉的生活，虽然没有远大的理想，但也自得其乐。这和鲲、鹏那种遨游八万里，击水三千里的状态，其实是人生的两种阶段。未必只能选择前者，或者只能选择后者，你可以做一个中间的选择。

也许我们可以研究人生的波段，了解自己应该做什么样的事情。

人在四十二岁到四十九岁这个周期，通常会发生一个重大的变化，就好像一个人将自己前半生所有的经验，都在这个年纪拿了出来，开始消化，再从中汲取新的理想和调整人生方向。生命中未被充分活出的面

向，大声呼喊着想得到认同和允许，这些念想如果在之前没有被允许达成，在这个时刻就会形成压力，继而呼唤出行动力。

在这个时候，我们中的很多人都以为自己已经走到了人生旅途的中间，至此之后，就该开始走向下坡路了——即使事实并非如此，我们通常对此仍然有非常强烈的感受。

很多人会在这个阶段更换伴侣，改变人生方向，甚至试图进行重大的个人改变。在这个年纪，孩子也长大了，很多人随着情感的成熟度的变化，最终显示出无条件自爱的迹象。如果这不是以轻微的程度显示出来，有可能这个人还被封闭在早年的状态中。

奇怪的是，有很多人在进入成熟的年纪后，情感年龄仍然维系在孩童阶段。我们曾在儿童时期感到的被抛弃的恐惧、嫉妒、占有欲等，都可能会在这个阶段被释放出来。

许多夫妻离婚的情况，都在这个时段出现。在四十二岁到四十九岁这个年龄段，很多人已经准备好了



去取悦自己，而非取悦社会，并且获得对自己独特性的真正理解。时间已经很紧迫了，在一切都为时已晚之前，人们似乎有种强烈地抓住生命最后绚烂光芒的冲动。

而到了四十九岁到五十六岁这个阶段，我们的生命进入了另外一个有意思的波段，尽管在看这本书的各位，可能大部分都不在这个阶段，但是，我相信大部分朋友，需要知道什么样的未来正在等待着你。

在四十九岁到五十六岁这一周期，身体的变化会带来精神和灵性的高峰，身体不再矫健，活力开始衰退，这些都会逼着个人将注意力更频繁地关注内在。任何性格问题，比如各种关系的失调、自我的压抑以及社会带来的压力，毫无疑问都会在这个周期表现得更为紧要——这也会反映在一个人的婚姻和职业等方面。

因此，我们必须学会一种新的方式来和自己相处，从而渐渐地适应自己刚刚变老的身体。这是我们大部分人需要清理人生时，在灵性上进行质疑，回顾我们的人生目的。如果在这个阶段还没有实现此目标，那么抑