P9.很多人将人生的目标，设立在一个显而易见的外在成就上。最后发现，其实都是虚幻的，于是失去了生存的意义。

P12.为了争一块土地而杀人，是非常不划算的。

P13.贪财而体弱，贪权而筋疲力竭。

有钱，迷乱，劳苦，患病，耻辱，忧虑，恐惧。

P20.寒天饮冰水，点滴在心头。

人们总是渴望得到，并且乐于追求身外之物。这造成了世间一切，却也是许多苦难的根源。

P25.《莊子·雜篇·列禦寇》：凡人心險于山川，難知於天。天猶有春秋冬夏旦暮之期，人者厚貌深情，故有貌願而益，有長若不肖，有順懷而達，有堅而縵，有緩而悍。

P31.人承受形体而出生，家庭背景如何，受过什么样的教育，都不是自己可以选择的，及时可以安排，情况也不见得会依照计划发展。

吾有不忘者，存。

P33.在上位的人，越是重视养生，越是重视躯壳，人民就越是觉得没有希望。

无用之用，方为大用。

P35.因为家里穷，一大早就开始烦恼。烦恼了一天，这一天就浪费了么？

P41.对一个人好，要用适当的方式，表达出来。

P42.死亡，就是回家。

P45.人不要只看到自身的需要，还要关怀其他生物的诉求。

P47.世上的悲剧，不在于好人和坏人的冲突，而是在于好人和好人之间的误会。毕竟每个人的性格、想法、对未来的期许，都是不一样的。

P48.两方和解，是妥协的艺术，其中一方通常选择了忍耐。

P49.跟人相处，越是搬弄机巧，越是会让事情变得复杂。

P53.年轻的时候穷，老了很有钱。穷的时候，不要抱怨；有钱的时候，不要得意。

年轻的时候很有钱，老了穷困。有钱的时候，不要嚣张；穷的时候，不要难过。

P55.你长得很美，如果心灵能跟外表一样美，该多好。

P56.不管什么理由，都不应该为了完成某些目的，而伤害了自己。

不能为了某些外在的利益，让自己过度劳累。

了解自己的限制，才能更好地发挥自己的能力。

P57.与人相处，言语就是风波。说出任何话以前，就要先想好：这么做，会造成怎样的后果。

真正的好友：相视而笑，莫逆于心。根本无需多少言语。

P66.人的痛苦，大部分来自于自我的执着，拘泥于“什么属于我”的荒诞中。

P68.致虚极，守静笃。

P84.有所得，是靠时机；有所长，就要顺应。

P85.老了，病了，丑了，怪了，反而让人更容易体验到：生命的原始面貌。

若是在身体康健的平时，美丽又多金，人就会执著于相应的物件上。

P91.读书人，有道德，有理想，却不能实践，那才是萎靡。

P93.算命算得出有什么遭遇，但不知道那个过程是怎么样的。事情发生了，过去了，才恍然大悟：原来如此。

P94.婴儿生下来，没有高明的老师，就可以学会说话，那是因为周围都是会说话的人。

P96.命运确实有其神秘之处，不在于自己有什么样的命运，而是在于如何对待这种命运。

P97.虽有至知，万人谋之。何如？无解。

一个人真正的能力，不在于能够获得什么，而是在于能够承受失去什么。

努力修炼自己，降低欲望，自然可以逢凶化吉。

P100.泛若不系之舟，虚而遨游者也。放空自己，放松心灵，接纳万物。

P105. 《莊子·齊物論》：六合之外，聖人存而不論；六合之內，聖人論而不議。春秋經世，先王之志，聖人議而不辯。故分也者，有不分也；辯也者，有不辯也。曰：何也？聖人懷之，眾人辯之以相示也。故曰：辯也者，有不見也。夫大道不稱，大辯不言，大仁不仁，大廉不嗛，大勇不忮。道昭而不道，言辯而不及，仁常而不成，廉清而不信，勇忮而不成。五者园而幾向方矣。故知止其所不知，至矣。孰知不言之辯，不道之道？若有能知，此之謂天府。注焉而不滿，酌焉而不竭，而不知其所由來，此之謂葆光。

P108.如果我死后下地狱，我一定在那个热闹的地方开个百货商场。若是死后升天堂，那说不定会让我觉得寂寞。

P109.生死变化，如昼夜轮替。使人疑惑的，不是万物注定会死，而是已死之物如何再生。

P111.天地用形体让我寄托于其间，用生活让我劳苦，用衰老让我安逸，用死亡让我休息。

P112.穷困的人更容易觉悟，因为外界干扰少，只能依靠内在的转化。

安心接受所有的际遇，顺从之，哀乐就不会进入内心。

条件成熟，顺应时代发展，就会取得很好的结果。

P114. 蘇軾《超然臺記》：凡物，皆有可觀。苟有可觀，皆有可樂，非必怪奇瑋麗者也。

P115.用心专一而不分散，表现出来如有神明的作为。

P118.不与世俗争胜。

P119.儒家择善固执，知其不可为而为之。

尽其在我，但求问心无愧。

庄子：知其不可奈何，而安之若命。

P125.人生的发展，好像连环套一样，没有绝对的好坏。

P129.生命只是假借不同的物质，寄托在同一个躯壳上。

P131.很久很久没有人，用真实的言语在君侯身边谈笑了。

一个人越是有成就，距离人的真相就越远了。同时，也就越容易不像一个人，因为其与人之间的隔阂越来越大，根本就料不到一块去。

P132.无须强迫自己一定要如何，而是要让自己不受干扰。

明知无可避免，仍然一心要这么做，反倒是会因为念念不忘，而无法避开。

P133.孔子的一生很辛苦，但是他的学生们也一样。跟着这样的老师，本来以为碰到了最好的机会，到最后还是天下大乱，也很倒霉啊。

P135.君子有某种修养，未必穿某种衣服。穿某种服装的，未必了解某种修养。

P139.内心真诚，及时沟通，遵守规范。

P150.我们无法控制别人怎么想，但可以影响ta怎么说，也可以选择不放在心上。

P164.真实，是专一而诚恳的极致状态，否则就不能感动人了。

P166.不在乎做多大的事业，只要有真正的尽忠职守，注意到细节，才知道用心良苦。

书到用时方恨少，事非经过不知难。

P168. 《莊子 ·雜篇 · 盜跖》：且跖之為人也，心如涌泉，意如飄風，強足以距敵，辯足以飾非，順其心則喜，逆其心則怒，易辱人以言。

盜跖这个人，心思如泉涌，意念如飘风，强悍足以抗拒敌人，辩才足以掩饰过错，顺从心意就高兴，违逆心意就发怒，随意用言语侮辱人。

P169.糟老头子，坏得很。我信你个鬼。天下事天下人的天下，我在去哪去哪。把握关在城墙里，以为这样，我就会老老实实么？

生平难逢开口笑。

P183.没有长期的努力，怎么可能有杰出的灵感。

天才只是长期的耐苦而已，没什么好稀奇的。

P184.自古美人如名将，不许人间见白头。

P185.以身合心，专注在一个目标上，时间久了，就可以产生惊人的效果。

P187.不能克制自己，又不能勉强，又不肯顺应，这是三重伤害。

因为体验过荣华富贵，才知道荣华富贵没意思。

P191.人追求的最终目的：快乐。

P194.人生的压力，有一半来自社会的包装。无法在面具下，拥有快乐。

P195.世间越是失败的人，精神越富有。因为在人间没有依靠，更可能去开发心灵。

P196.人所害怕的，往往不是真的受苦，而是想象中的受苦。

P205.尼采：芸芸众生的存在，就是为了让天才可以出现。

P208.天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说。圣人者，原天地之美，而达万物之理。

P215.珍惜每一个出现在身边的人，珍惜，不代表执着。

绝不是说：我们是好友，就非得坚持下去。

何昔日之芳草兮，今直为此萧艾也。

P218.第一度的生命，是肉体，是父母给的；第二度的生命，是觉悟，是老师启发的。

P220.人如果全面追求特定的有用，就会处处受限。

对现在有用，不一定对未来有用。执着追求，容易陷入困局。

P221.佛教讲轮回，人身难得。

P222.只要是按自己的能力做事，让自己求得温饱，一家人可以平安过日子，就非常值得尊重了。

尊重，不只是表面上的，而是要从根本上，认同生命的价值。

P224.语言分析，辩证，具体经验，逻辑实证。

P226.独于天地精神往来，而不傲睨万物。万谴是非，以与世俗处。

外化而内不化。