

向善卷

此心光明 万物生

于丹
著

于丹国学美文



养出一生清朗的善意

于丹国学美文

向善卷

此心光明 万物生

于丹
著

长江出版传媒

长江文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

此心光明万物生：于丹国学美文 / 于丹著. -- 武汉：长江文艺出版社，2017.5
ISBN 978-7-5354-9530-3

I. ①此… II. ①于… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 051777 号

出 品 人：尹志勇

选题策划：李 满

责任编辑：李 满 方 莹

责任校对：陈 琪

封面装帧：壹 诺

责任印制：邱 莉 刘 星

出版： 长江出版传媒  长江文艺出版社

地址：武汉市雄楚大街 268 号 邮编：430070

发行：长江文艺出版社

电话：027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷：湖北恒泰印务有限公司

开本：970 毫米×640 毫米 1/16 印张：13.5 插页：4 页

版次：2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

字数：108 千字

定价：45.00 元

版权所有，盗版必究（举报电话：027—87679308 87679310）

（图书出现印装问题，本社负责调换）

一念

记得很多年以前，看到过一个故事：

一位将军，听人说“一念天堂，一念地狱”，心里不解，就急匆匆赶去寺里问老方丈。

方丈正在坐禅，将军冒冒失失开了口，老方丈眼睛都没睁开，很轻蔑地说：“你这样一介武夫，连个起码的礼数都没有，还配听什么修禅的道理。”

将军大怒，咣当一声拔出剑来，直指老方丈鼻尖：“你个臭和尚，问你是给你面子，还不识抬举了？！”

方丈睁眼，一指将军：“此一念，你在地狱。”

将军一怔，忽然羞赧，掷剑伏地：“在下失礼，本来是为求教于师父，还请师父宽恕。”

方丈淡淡地说：“此一念，你已经在天堂。”

随着长大，看见都市里的街道一天比一天宽，人的心量却一天比一天窄。开的私家车越来越好，路却越来越堵，以至于出现了路怒一族。于是常常想：浮沉忙碌间，我们还能不能照顾好每一个起心动念？

《庄子·秋水》中称：“夔怜蚘，蚘怜蛇，蛇怜风，风怜目，目怜心。”就是说一足的夔羡慕多足的蚘跑得快，可多足的蚘羡慕无足的蛇更快，有形的蛇呢，羡慕无形的风，而风知道自己的速度赶不上人的目光快，目光却明白世间最快的是起心动念，一念即千里，什么都追不上。

所以佛家有句话：“不怕念起，就怕觉迟。”人吃五谷杂粮，有七情六欲，有个诱因，难免就起了嫉妒、贪婪、烦恼、报复各种念头，关键是有没有一种觉悟能及时制止了念头，让自己明辨是非的理智赶在做傻事之前醒过来。

看“烦恼”二字，那是火冲上了顶、乱了心，而“觉悟”二字，恰恰是“见我心”。

于狂喜中、于暴怒中、于飞短流长的环境中，得见自己的心，都不容易。

世间最难辨识的不是远方，是近处；最难评价的不是网上的人和事，是自己。世间最难把握的也不是一生，是一念。

一位朋友给我讲过一件乡村往事：三十多年前，在他女朋友家的村里，有一户人家的女儿跟人私奔，怀了身孕。这在八十年代初的中国乡村可是

天大的笑柄，连续几家女眷来跟他后来的丈母娘议论这件事，可他这位准丈母娘就是不接一句茬儿。别人义愤填膺之余好奇追问这位邻居不表态的原委，老太太慢悠悠说了一句：“我家有四个还没出嫁的丫头，我不敢担保自己家的闺女个个不落话把儿，我也不敢笑话别人家的闺女。”

后来，这家的女儿都考了出去，个个很有出息。乡里都说，是为娘的家有规矩，口上也积德。

不敢幸灾乐祸，就是一念慈悲。

时时心存“不敢”，就熄了些自己的妄念，多了点儿对别人的恻隐。一念不炽，就烧不毁理智清明。

星云大师提倡的“三好运动”，无非就是“说好话，做好事，存好心”：言语上不妄语、不诽谤；行为中毋因善小而不为、毋因恶小而为之；那么心念上自然就养出善意来了。一念一行，生生不息，也就从当下绵延成了一生。

努力照顾好当下每一个念头吧。

目录

有所依

老者安之
朋友信之
少者怀之

一

陌上心，缓缓归

003

二

爱是人生的暖意

006

三

家是一生的烙印

009

四

家有三人行

013

五

专属的天使

017

六

因为懂得

020

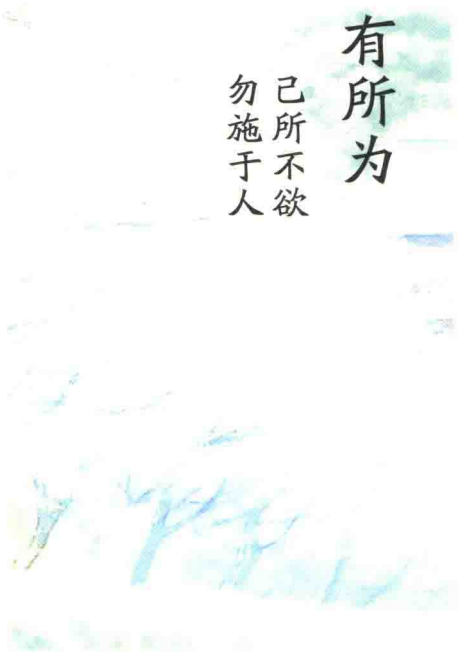
七

独自疼痛的时光

023

有所为

己所不欲
勿施于人



一 行走，与伟大相遇

029

二 心不乱，世界就不乱

032

三 仁者不忧

035

四 有不为斋

038

五 柔软的禅心

040

六 人间有味是清欢

043

七 休息也是一种修行

046

有朋来

以文常会友
唯德自成邻

一 朋友信之

二 世间最美的关系

三 说话与听音

四 『放过』的善意

五 只生欢喜不生愁

六 茶中浮沉多少事

七 流沙与天堂

051

054

057

060

063

067

070

有学思

书卷多情似故人
晨昏忧乐每相亲

一

一诺千金

075

二

姥姥的私塾

079

三

向野生动物学习

085

四

此心光明，亦复何言

088

五

不如乐之

092

六

煎熬也是一种成全

096

七

把自己当自己

098

有君子风

望之俨然
即之也温
听其言也厉

七	六	五	四	三	二	一
找回自己的魔法	心能转境	观过识君子	读心	情分与本分	理玉	幸福不是生命的全部意义
123	119	116	113	110	108	103

有神仙骨

戒得长天秋月明
心如世上青莲色

一

凉风起时

129

二

我和谁都不争

132

三

晴丝吹来谁家院

135

四

生命的伏笔

137

五

舌尖上的四季

141

六

最美的自己

144

七

谁怜风花雪月

147

有心成长

登东山而小鲁
登泰山而小天下

- | | | | | | | |
|------|------|------|------|----------|-------|-----------|
| 七 | 六 | 五 | 四 | 三 | 二 | 一 |
| 针线有爱 | 三十而立 | 岁月风景 | 相逢恨早 | 留住相约的那场雪 | 童心本无用 | 爱和善意的吉光片羽 |
| 170 | 167 | 163 | 161 | 158 | 154 | 151 |

有梦安顿

浴乎沂
风乎舞雩
咏而归

一 沐浴春风咏而归

175

二 我们的心能遨游多远

178

三 一生如诗

182

四 没钱的日子

187

五 取舍的气度

190

六 注定寻找

193

七 阳光就在更高处

197

有所依

老者安之
朋友信之
少者怀之



相传五代十国时期，吴越国创建者钱镠的夫人戴妃，原是横溪郎碧村的一个乡下姑娘。嫁入钱家，随军南征北战，半生流离。后来虽贵为一国之母，仍是挂念父母乡土，年年春天必回娘家，侍奉双亲。

那一年，戴妃又离宫回乡。钱镠朝中理政，不觉春光灿烂。一日踱出宫门，却见凤凰山脚，西湖堤岸已是千里莺啼，桃红柳绿，想起戴妃，多日不见。折返回宫，提笔传书：“陌上花开，可缓缓归矣。”田间阡陌上的花儿都开了，爱妃可以沿路赏花，不必着急回来。而我，还会站在这些小路的中央，慢慢等你归来。

“何意百炼钢，化为绕指柔。”钱镠一生戎马，雄霸一方，面对良辰美景，相思如花美眷。戴妃的孝，钱王的忠，夫妻的爱，多少深情和风情，一起写就了这段千古佳话。

《论语》说：“君子务本。”一个人只有去伪存真，才能在最朴素的地方见出做人的核心价值；在一片纷乱迷茫中，不至于走得太乱，太远。而家人就是“本”，“忠”“孝”就是“本”。家庭之爱是我们一生风景的起点。

子又曰：“入则孝，出则悌。谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文。”古人总是从我们的脚下出发，从自己的亲人出发，先把这