



有梦不觉

人生寒

YuDan
WORKS

于丹
著

于丹国学美文

求真卷

有梦不觉 人生寒

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

有梦不觉人生寒 / 于丹著. -- 武汉 : 长江文艺出版社, 2015.7

(于丹国学美文)

ISBN 978-7-5354-7961-7

I. ①有… II. ①于… III. ①国学—通俗读物 IV.
①Z126-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 075826 号

总 策 划: 刘学明

责任编辑: 李 潇 方 莹 刘兰青

责任校对: 陈 琪

封面装帧: 壹 诺

责任印制: 左 怡 邱 莉

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: 湖北新华印务有限公司

开本: 640 毫米×970 毫米 1/16 印张: 14

版次: 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

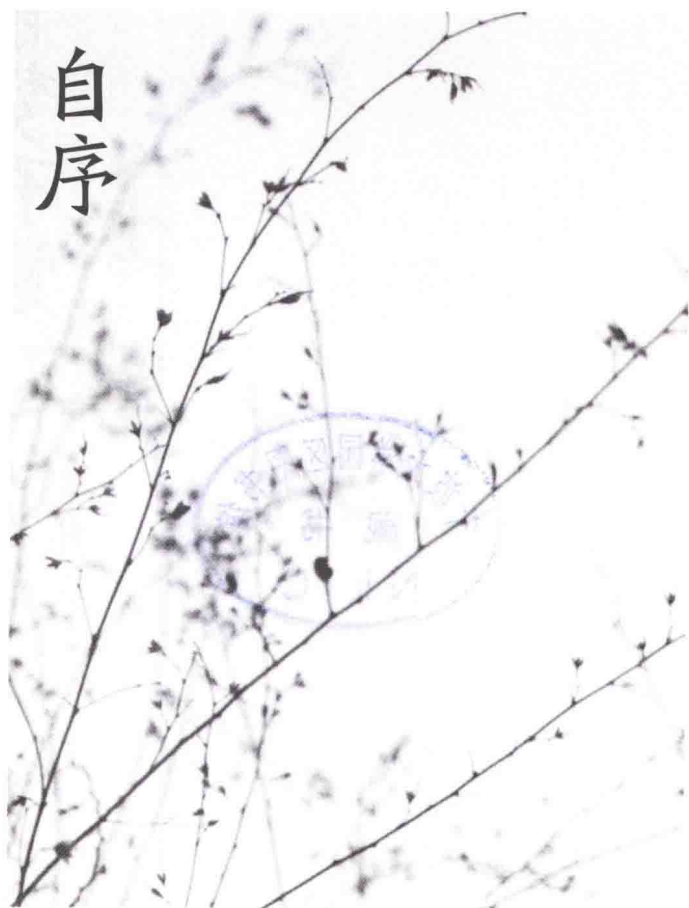
字数: 108 千字

定价: 35.00 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)

自序



活出一团真气来

很小的时候，就知道“真、善、美”这个说法，那时想来，“真”是最容易的，每天醒来就活在真实里，而“善”与“美”的境界，是需要修行的。

长大以后才渐渐明白：“真”比“善”、比“美”都更难，因为敢于接受大真实，有时必须要直面其中的恶与丑，并且不被击垮，让做个“真”人的信念历久弥真。

“谁知道生命的真相？如果你知道，请告诉我。”弥留之际的玛格丽特·杜拉斯，目光炯炯地追问年轻的追慕者安德烈亚·杨，这个追问成为杜拉斯留在人世间最后的金句，她的法文传记名字就叫做《真相与传奇》。

今生遇见真自我。这是一个很奢侈的梦想，许多人都错过了。

中国的禅宗讲“真如本性”，要看得懂“不变真如”与“随缘真

如”两种：“不变真如”为体，它持之以恒，毕竟平等，无有变易，静穆得不可破坏。但“随缘真如”为性，它可以起一切相，如水因风，小到縠皱波纹，大到拍岸惊涛，处处变化，也是一份真如。

人到中年，收敛起许多任性，才渐渐悟得，**所谓成长，不是要圆滑到伪善，而是在秉持一团真气里学会随缘。**

以真心过日子，才会发现，真气可爱，生机勃勃洋溢在所有不作假的细节里。

（一）住在同一个屋顶下的想念

从没有孩子时开始，我就和妈妈住在一起，女儿出生以后，一家人每天都有一些琐琐碎碎却又新鲜活泼的故事。

女儿上学走得早，不到七点就和爸爸去学校。每天她一起床，家里就开始热闹，姥姥总是衣衫不整急匆匆从自己房间跑出来，一直把小家伙送上电梯，听她说“姥姥再见”，才恋恋不舍地回来。我心疼老太太早上起得太早太猛，有时就说她：“妈，下午放学不就回来了？您不用天天上闹钟起来送她。”

老太太回答得简洁：“我想她啊。”

“天天睡在一个房顶底下还想？”

“是啊，想呀！”老太太顿一顿，幽幽地说：“要是早上没听小东西叫声儿姥姥，没赶上送小东西进电梯，我这一天心里都空落落的……”

天天住在同一个屋顶下的想念，是真想念，天天回到一个家里的人还总是牵挂，那也是真牵挂。

女儿上一年级的时候，每顿午餐后都能领到一个水果，苹果或梨居多，正赶上孩子换门牙，一咧嘴一个小缺口，两侧松动的牙忽搭的，顶多使劲儿闻闻清香的水果，然后带在书包里，回家削了切片再吃。有一天，餐后水果居然发了橘子，小姑娘高兴坏了，剥开橘子皮，水润润鲜灵灵的小橘子瓣放进嘴里，自己念叨着：“今年我们家还没买过橘子呢，”说着自己怔一怔：“我妈妈还没吃着橘子呢……”大半个橘子就被她重新用皮裹好，放进了小书包。

回到家里，揣着大礼的孩子眼巴巴地盼着正往回飞的妈妈赶紧落地，姥姥劝她：“你赶紧睡觉，姥姥给你妈妈等门，一定让她吃上橘子！”

小家伙把那大半个红艳艳的小橘子放在妈妈卧室的床头柜上，一步三回头地回自己房间睡觉了。

深深夜半，晚点的飞机终于带我回家，一开大门，还没换鞋，老妈就急扑扑迎上来：“赶紧去吃你那半个橘子，你小闺女千叮咛万嘱

咐的……”

很多人不理解，我出差讲座，好多时候是起大早赶飞机、高铁，下午讲完，当晚一定赶回北京。因为，我知道那个屋顶下有个叫我妈的孩子，有个我叫妈的老人，她们每天都在想我，尽管我不知道，归来寂寂夜半，餐桌或者床头柜上，今天是女儿留了一幅小画还是妈妈留了一把果仁……

小时候背熟的《归去来兮辞》，长大后才慢慢悟得，最亲切的句子莫过于“携幼入室，有酒盈樽”八个字，不必美味珍馐，不必觥筹交错，只把孩子的小手绵绵暖暖地握在手心，穿堂入室，家里人烫的那壶酒，就可以抵御整个世道的寒风。

真，是一种加持。家，是一团真气。修一世亲人的情缘，是为了走出家门面对世相的时候，还能不负一份勇敢坦荡的真心。

（二）素面素心

有一对朋友夫妇，在世人眼中就是传说中的神仙眷属，郎有才，但也有貌；女有貌，但也有才。先生比他新娘年长不少，在他的城市里名气很大。新娘子是电视台女一号，两人完美得宛如童话。

有一次先生悄悄告诉我：刚结婚时，他美丽的新娘连睡觉时都化着精雅的淡妆，当时，我心里小小地咯噔了一下。

这一对神仙眷属心气都高，交游都广，事业都有成就，免不了磕磕绊绊的，谁也做不了谁的和弦。生了一个天使般的小女儿之后，怎么教育孩子又成了两个人矛盾的新焦点。年轻的妻子仰望着她神一样的丈夫，总觉得他还没撑住整个天空；成熟的丈夫以强大的气场笼罩着娇妻爱女，总觉得她们俩还不够听话。

忽然有一天，丈夫病了，要到北京做一个不小的手术，这个童话宫殿的顶梁柱突然倾斜下去。

我去医院探视，几年来第一次看见卸了妆的女主播，两颊清减了婴儿肥，素颜里透着些许憔悴，孩子在他们工作的城市上学，她一个人在医院和家之间飞来飞去。告别时，女主播拉着我的手，柔柔地说：“小丹姐，你放心吧，我撑得住。”

那一瞬间，我看见她头上的发箍下隐隐的白发，也看见她眼睛含着的光，那是寒冬季节很晚才亮起来的朝霞，不像夏季那样急慌慌的灿烂热烈，但是安详温暖，柔和得可以融化坚冰。我的心一下子就踏实了，一张素面之下，养得起一颗素心，这个跌进现实的童话终于真实了，而真实，让我们终于相信地久天长。

（三）历久弥真

我在北京四中读书的时候，赶上高中两年制的最后一届，比我们低一年级的学弟学妹就拥有了高三的回忆录，而我们这一届文科班同学高考前的记忆，永远停留在了高二（六）班。

时至今日，我们还有个热热闹闹的微信群“高二（六）班”。群里的昵称不外乎两类：一类是“班长”之类当时的职务，另一类是“小花”“大虫”之类当时的外号。每个月中旬前后，我们班都有一次雷打不动的聚会。

不少人对我们这种稳定持久的聚会表示了惊讶：“中学同学到现在还能每个月聚？！你们怎么那么多闲工夫？”

——其实，我们同学都很忙，有些是自立门户的企业家，有些是业绩卓越的大律师，不少人每个月要在不同国家之间飞来飞去——但是，聚会的时候，大家尽可能都在。

人到中年，才能感觉生命深处，有一些历久弥真的东西，缓缓甦醒。

中学刚毕业的时候，我们热衷于聚会，一帮精力永远发泄不完的小兄弟小姐妹，穷乐穷疯滚在一起。二十多岁以后，各自有了恋爱，

有了初入职场的烦恼，我们聚得越来越少。三十多岁，接近一半的同学海外创业，一心养育正在长大的孩子和正在做大的事业，大家几乎没了见面的机会。四十五岁以后，高二（六）班，又回来了。

中年，是我们离自己最远、离角色最近的年龄。我们没了孩子一样任性的资格，我们也还没熬出老人可以放松的资本。总要有些理由辨认出中年的自我吧？所以我们选择回到高二（六）班。

我们给了自己足够的任性和放松：从不选择高大上的餐馆，更不选择礼仪讲究的西餐，甚至基本上与中年人应该注意的养生保健背道而驰。我们最多的选择不是烤羊蝎子就是麻小，不是鱼头泡饼就是乱炖，桌子中间被一抢而空的还往往是一塑料袋刚出锅的猪蹄。

“猪蹄太香了！哪儿买的？”

“我闺女练琴的学校旁边，她一练琴我就去排队。”

“下回给我带两只，我老妈好这一口儿。”

“没问题！还谁要？下回我给你们一块儿捎回来。”

——这是我们餐桌上最常见的对话。

评点时事？显得有点矫情；讨论专业？啃着骨头有点儿不好意思；彼此提醒注意饮食结构保健养生？我们的默契是：离开这个餐桌再注意吧，这些人在一起，姑且任性一回！

中年的任性和年轻的任性不一样，因为不敢任性已经太久，所以与可以任性的人在一起，就任性得摧枯拉朽，真气浩荡。

2014年过到12月末，聚会到了盆净盘空时，我们班的诗人忽然说：“前两天我收拾屋子，翻出了一捆捆的旧信，上大一时候的最多，一年写好几封的都是你们几个念中文系的女生。我老汉半夜一个人坐在地板上，一封封打开读，读得我泪往上冲啊……”

我们读大学的那个时候，没有手机，没有互联网，一封信，要辗转万水千山，连邮票都是花了心思选的，而今旧墨清晰，年少轻狂的才气却随着光阴谢了顶，好在，我们还在一起。

我从小糊涂，三十年间不长进，到现在还是临到眼前才手忙脚乱，想起第二天早上找我们班的大律师帮忙，头天晚上才急慌慌微信人家：“明早9点来找我，行吗？”

大律师回信：“你说几点就几点。”

我想想，不知道人家临时要推掉多少事，心下惭愧，道：“好人呀！”

同学回得简练：“不是好人，是亲人。”

我顿然理直气壮，觉得随时敲门，了无愧意。

岁月如逝水，洗尽铅华，真正能留下的，必定是历久弥真。四中这些同学相对时，彼此客气一句，自己先就不好意思了。人到中年，

还有一帮叫你外号的朋友，何尝不是印证自我的一个真理由。

每个生命初来世界结缘时，都是一派天真。随着成长，率真的心不断疼得倒吸凉气，丝丝缕缕的血痕磨出老茧，变成坚硬的保护层。那么，终于天命渐近，大道至简，还有没有一种减法的可能，让生命重现本真呢？

活出一团真气来，不负今生。

目录

真我出发

要看银山拍天浪
开窗放入大江来

一	有梦不觉人生寒	003
二	善意的衣裳	006
三	流放磨洗的天真	010
四	心有猛虎，细嗅蔷薇	014
五	斋心天府以葆光	017
六	敬畏大自在	019
七	走在明月盈缺中	022
八	离人心上秋	024

真命气象

世间稀奇事
独坐大雄风



- | | | |
|---|----------|-----|
| 一 | 独坐大雄风 | 029 |
| 二 | 密变人生 | 032 |
| 三 | 明朝有意抱琴来 | 036 |
| 四 | 懂得的缘分 | 039 |
| 五 | 诗酒天真 | 043 |
| 六 | 留一份寂寞给生命 | 046 |
| 七 | 大江东去 | 048 |
| 八 | 天地入我心 | 051 |

真回山水

海到尽头天作岸
山登绝顶我为峰

- | | | | | | | | |
|-------|---------|-------|-------|-------|---------|-------|---------|
| 八 | 七 | 六 | 五 | 四 | 三 | 二 | 一 |
| 行走中觉悟 | 琴到无人听时工 | 草木有本心 | 人归草木间 | 一叶一如来 | 让人变小的地方 | 乘物以游心 | 生命是一场邂逅 |
| 074 | 072 | 070 | 067 | 064 | 061 | 058 | 055 |

真爱家园

此中有真意
欲辨已忘言



一	还来就菊花	079
二	乔木繁花	082
三	克制的柔情	085
四	权将死别作生离	088
五	半生放下	092
六	不错过，不辜负	096
七	偏方温柔	099
八	淡味回甘	102