

此心光明 万物生

Yudan
works

于丹
著



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 / 于丹著. -- 武汉 : 长江文艺出版社, 2016.9

(于丹国学美文)

ISBN 978-7-5354-8960-9

I. ①此… 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(2016)第 160329 号

出 品 人: 尹志勇

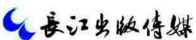
选题策划: 李 潇

责任编辑: 李 潇 方 莹

封面装帧: 壹 诺

责任校对: 陈 琪

责任印制: 左 怡 包秀洋

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: 13.75

版次: 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 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)

目录

有所依

老者安之
朋友信之
少者怀之

- 一 陌上心，缓缓归
- 二 爱是人生的暖意
- 三 家是一生的烙印
- 四 家有三人行
- 五 专属的天使
- 六 因为懂得
- 七 独自疼痛的时光

001

020

017

011

009

006

001

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

045

四 有不为斋

038

五 柔软的禅心

040

六 人间有味是清欢

042

七 休息也是一种修行

044

有朋来

以文常会友
唯德自成邻

一

朋友信之

051

二

世间最美的关系

054

三

说话与听音

057

四

『放过』的善意

060

五

只生欢喜不生愁

063

六

茶中浮沉多少事

067

七

流沙与天堂

070

有学思

书卷多情似故人
晨昏忧乐每相亲

一 一诺千金

二 姥姥的私塾

三 向野生动物学习

四 此心光明，亦复何言

五 不如乐之

六 煎熬也是一种成全

七 把自己当自己

117

138

171

188

225

270

275

有君子风

望之俨然
即之也温
听其言也厉

- 一 幸福不是生命的全部意义
107
- 二 理玉
108
- 三 情分与本分
110
- 四 读心
113
- 五 观过识君子
116
- 六 心能转境
118
- 七 找回自己的魔法
123

有神仙骨

戒得长天秋月明
心如世上青莲色

一 凉风起时

二 我和谁都不争

三 晴丝吹来谁家院

四 生命的伏笔

五 舌尖上的四季

六 最美的自己

七 谁怜风花雪月

129

132

135

137

141

144

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



些最基本的东西做好了；再去学知识、谈文化，能走多远就走多远，用这样一种本能之爱，到社会上去做理性的提升。

可今天呢？我们的心总是从很远的地方缓缓归来。我们一开始都去学文化，去努力认同社会的公共标准。今天的小学生知道南极北极，中学生了解欧美历史，但还有几个人记住了“入则孝，出则悌”？

孔子毕生理想不过“老者安之，朋友信之，少者怀之”。人最容易犯的错误就是灯下黑，真能做到这三条的人，望之寥寥。“老者安之”，相关“孝”与“仁”，社会主流价值得以建立。

“朋友信之”，牵连“诚信”和“交往”，中兴治世不过如此。“少者怀之”，则教育“怀”有高尚的情操和远大的抱负。我们总想着宏大目标，治国平天下，但是谁能把身边这老的、小

的和朋友们都安顿好了呢？

“陌上花开，可缓缓归矣。”

一早起来，孩子睡眼迷离地问我：“妈妈，今天你不走吧？”我抱抱她：“今天周末，妈哪儿都不去，咱出去玩儿！”孩子连蹦带跳换衣服去了。我恍然看见十年后，周末的早晨，我问：“孩子，今天你不走吧？”孩子也抱抱我：“妈，周末我约的事儿多着呢……”

每颗心都需要安顿。在这繁忙的节奏里，让自己的灵魂从远方漂泊而归，回到一个温暖朴素的地方。趁着好天气，能在一起的家人们，出去玩儿吧！



一次孔子和颜回、子路聊志向，说到自己的人格理想：“老者安之，朋友信之，少者怀之”（《论语·公冶长》）。在这个世界上，每一个人都不可能摆脱与这三种人的关系，我们的长辈——如生我养我的父母，我们的平辈——如一生相伴的朋友，我们的晚辈——如自己的儿女。即使是今天的我们，倘若真能做到让老人得以安顿，让朋友对自己信任，让年轻人对自己怀念，也绝对是成就了无悔人生。



“二人成仁。”孤独的、自我的、封闭的环境下，是谈不上仁爱的。仁爱一定是你旁边还有别人，只有在人和人的关系中，才能看出是否有仁爱。

有仁爱之心的人，就算对待一个路人，脸色也是温和的，有一种暖意。心中没有仁爱，即使面对自己的父母和孩子，也难免冷若冰霜，甚至冲撞伤害。

仁者爱人，是一种发自内心的善意。它能感染别人，也能影响自己。有仁爱的人，热爱山川河流，热爱四时风物，热爱跟别人在一起的欢乐时光，而他那种柔软的情怀，可以无所不在，去感染所有的人。同时，这种仁爱经过点点滴滴的穿越，终其一生，会给我们的生命带来温和、雍容和大气。

因此，仁爱无非就是我们跟世界相处的一种状态，它从我们的行为上表现出来。克制自己不好的地方，你的心就会平和下来，仁爱就会流露。

但仁爱也不是一种一成不变的品德，并非一有了仁爱，就万事大吉了。仁爱是一种持续的积累，需要我们时时呵护。

不是每个人、每一天，都面临着“三军可夺帅，匹夫不可夺志也”