

于丹 / 著

于丹 字解人生

人在天地间

乃生

到底什么是我们的生命坐标

于丹字解人生

YUDAN ZIJIE RENSHENG

● 于丹 著

人民东方出版传媒

 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

于丹字解人生 / 于丹 著. —北京: 东方出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5060-7635-7

I. ①于… II. ①于… III. ①人生哲学-通俗读物②汉字-研究 IV. ①B821-49②H12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 175264 号

于丹字解人生 (精装)

(YUDAN ZIJIE RENSHENG)

策 划 人: 彭明哲

特约策划: 唐建福 车 凤

作 者: 于 丹

责任编辑: 王 艳

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

版 次: 2015 年 2 月第 1 版

印 次: 2015 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米 × 1245 毫米 1/32

印 张: 9.25

字 数: 110 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-7635-7

定 价: 42.00 元

发行电话: (010) 64258117 64258115 64258112

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 64258029

目 录

第一章	天人合一·····	002
第二章	厚德载物·····	050
第三章	家和万事兴·····	090
第四章	农耕的法则·····	138
第五章	认识自己·····	186
第六章	找回这颗心·····	224
第七章	大道直行·····	262



CONTENTS

目 录

第一章	天人合一·····	002
第二章	厚德载物·····	050
第三章	家和万事兴·····	090
第四章	农耕的法则·····	138
第五章	认识自己·····	186
第六章	找回这颗心·····	224
第七章	大道直行·····	262



CONTENTS

The First Chapter
第一章
天人合一

儉 申 孝 福 聖

養 夾 眾 竹 冬 倫 倘 然

中华民族走了几千年的历史，到了今天，我们能给自己加一横，让自己真正过得阔大一些吗？我们能给自己再加一横，让心接天地吗？天理昭昭，化育人格，多给自己一些对天地的敬畏，也就给了自己更多人格成长的理由。

① 二十四节气：中国古代订立的一种指导农事的补充历法，分别是：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

春节是中国最重大的节日，是传统文化的重要象征。春节对中国百姓的重要意义，不言自明。中国自古以来就是以农耕文明为主体的民族，春生夏长，秋收冬藏，时光在二十四节气^①中流转。一年的时光走到了寒冷的冬天，是时候歇歇了，盘点下今年的收成，考虑下明年的耕作。当然，家家户户都会祭拜祖先、祭拜天地。在这个持续一个月的大节日里，聪慧的古人们发明了各种各样的仪式、庆典，让春节暖暖的年味儿滋润着每个人的心灵。

时光荏苒，到了现代社会，我们该以什么样的形式来存续文化、继承祖先呢？

我见过很多人痛心疾首，哀叹传统文化的凋败，为中华文明的未来担心。其实大可不必，文明的脉络仍然根植于我们的血脉之中，隐藏于当今生活的细节角落。可能很多人想不到，人人都会说、会写、会用的汉字，其实就是一个存续文化、继承祖先的绝佳载体。汉字是藏在我们这

① 游子吟 唐 孟郊

慈母手中线，游子身上衣。
临行密密缝，意恐迟迟归。
谁言寸草心，报得三春晖。

个民族掌心里的纹路，顺着它一点一点探寻回去，也许，我们就能够触摸到很多带着体温的观念。

什么是汉字呢？其实，我们中国人提起汉语，常用一个词叫“母语”。“母语”是一个特别有感情的词，因为母亲在我们的亲情文化中有着至高无上的地位。“每逢佳节倍思亲”，想家的时候，脑子里面第一个跳出来的人，就是自己的妈妈。母亲是什么人？就是不管孩子回不回来，都会一直倚门守望的那个人，就是那个“意恐迟迟归”（唐·孟郊《游子吟》^①）的心，就是一直等着游子归来的那个温暖怀抱。母语也是一样，我们“日用而不自知”，但不管你对它熟悉还是陌生，你对它是在变化着还是遵循着，它一直都会在那里守护着你。那么，静静地把心沉下来，顺着我们的母语汉字找回去，也许会找到好多让你意想不到的观念、智慧，找到许多人人都应自知的做人的态度、原则。

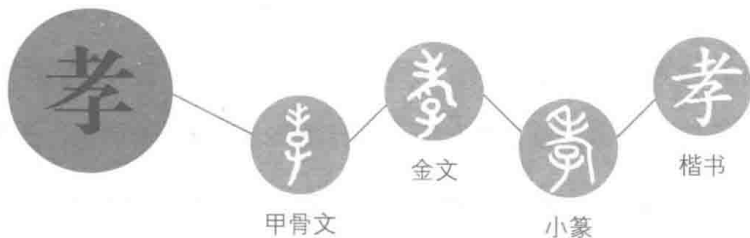
街坊邻里见面拉家常，常说孩子长得像爸爸还是像妈

① 东汉许慎在《说文解字》中对古文字构成规则的概括和归纳，定为“六书”：“象形者，画成其事，随体诘屈，日月是也；指事者，视而可识，察而见意，上下是也；会意者，比类合谊，以见指撝，武信是也；形声者，以事为名，取譬相成，江河是也；转注者，建类一首，同意相受，考老是也；假借者，本无其字，依声託事，令长是也。”

妈，有的时候我们用一个词，就是“惟妙惟肖”。惟妙惟肖的这个“肖”，也是姓肖的肖，常用的组合词有酷肖、肖像等等。那么，这个“肖”字的本义是什么呢？（肖）

在古文字中，我最早看到它本义的时候大吃一惊，因为这个象形字^①就是一个带着血水的胎儿，刚刚生出来的，血水淋漓。这个胎儿从孕育的那一刻起，就带着家族的血缘、基因。《说文解字》^②上讲：“不似其先，故曰不肖也。”我们有时候说某个孩子没有继承祖辈的品德，或者做人做事没有继承家族的门风，就叫作“不肖子孙”。

从最早这样一种血缘继承、相貌相似的“肖”，后来又演变出了一些同音字，我们更熟悉，就是孝顺的“孝”。



② 《说文解字》，简称《说文》，是中国第一部按部首编排的字典，第一部系统地分析字形和考究字源的字书，东汉许慎著。

“孝”这个字是上下结构：上面的字头，我们今天叫作老字头，老、考、耄、耄等都是这个字头；下面就是一个孩子的“子”。大家可以看一看，从甲骨文到金文、小篆，这个字都是一个小孩子背上驮着头发萧疏的老人，或者是用手搀扶着老人。百善孝为先，什么是中国人的孝呢？就是一个孩子愿意用自己的行动扶持自己的长辈，让老人既能安身又能安心。

过年时一家人吃团圆饭，都是晚辈们先给长辈敬酒，祝老人健康长寿。那么，中国人说长寿这件事儿，好多都是从拆字上来的。八十八叫作“米寿”，大米的这个“米”字拆开，就是八十八。九十九叫“白寿”，因为九十九离一百就差一岁了，把“百”字上面的一横拿掉，就是白色的“白”，所以叫作白寿。人生七十古来稀，如果家里的老人家硬硬朗朗地活到了一百岁，这是一家人的福报和荣耀，更说明了晚辈子孙的孝顺和对老人的照顾，乡

里乡亲提起来都要竖大拇指的。人活到一百零八岁叫作“茶寿”。茶字的草字头，大家会把它看作二十；中间的“人”字拆成一个“八”；下面的“木”字又是一个八十；所以，二十加八再加八十，正好就是一百零八。

简简单单一个“孝”字、一个“寿”字，这里面就蕴藏着无穷的学问和道理。这也是中国方块字的独特魅力，它值得我们每一个中国人去细心体悟。

我上大学的时候，北师大中文系的王宁教授曾经给我们讲过“贫穷”这个词。今天我们说一个人穷、没钱，其实在过去是“贫”的意思，而“穷”的本义是指一个人穷途末路、无处可逃。为什么呢？至今我还清楚地记得，王老师当时说，“贫”字是上面一个“分”，下面一个“贝”，“贝”是象征钱财的。现在大家说财富，财富的“财”字还是贝字旁。那么，一分钱掰成两半花，这就是分贝为贫（）。那什么是穷（）？我还记得王老师在黑板上

一个有品德的人，他的内心里
一定有着恒定的标准。

——于丹心语

画了一个洞穴，里面有一个弓着身子，直不起腰来，可不就穷途末路之人？你看看贫穷这两个字的字形，它的字义就自然而然记住了。所以，中国的字里是有观念的。

再来看一个更为熟悉的字，道理的“道”，里面一个“首”，外面一个走之旁。一个人站在路口，要靠头脑的判断来决定走哪条道路。在现代生活中，有飞机、高铁等各种迅捷的交通工具了，各种道路四通八达，但却不一定就能走对路，因为往哪儿走还是由人的脑袋决定的。

有时候，我们批评一个人懒惰，会说这人可真懒，这人惰性太大。其实，谁都不愿意做个懒惰的人，但谁都有犯懒的时候：我今天懒得动啊，我身上没劲啊，我就懒得去啊……真的是手懒脚懒吗？中国的造字，“懒”和“惰”都是竖心旁，所以，懒惰的秘密是在人的心里。

通过这几个字，你能说背后没有中国人的观念吗？所以，我们不妨顺着中国人掌心里面藏着的这些纹路，去触

摸一下历史，去感受文明在汉字演变上的体现。我不是专业的文字研究者，对于文字只是热爱，只是使用，对于汉字的认知可能会有很多误区、偏颇，但是，我从学生时代起就在琢磨，中国人在文字中如何走到今天。毕业之后，我成家立业，做了妈妈，做了老师，无论是跟我的孩子还是学生交流时，都常常会从某一个字聊起，会恍然悟到某一个道理。在这部书中，也许会有不准确的地方，但我还是愿意把这些所感跟朋友们分享，唤起大家对汉字的兴趣。当我们的的心顺着汉字的轨迹回到远古时代，其中的乐趣，相信你能够体会到。

那么，我们就从当初说起。一元初始，万象更新，“一”是最简单的汉字，就是横卧在那里的一横，其中却有着无穷的韵味。《说文解字》说：“惟初太始，道立于一，造分天地，化成万物。”大道生于一，天地也分于一，按中国人的观念，“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负

① 《老子》，又称《道德经》，春秋时期的老子（即李耳）所作，是中国历史上首部完整的哲学著作，是道家思想的重要来源，被奉为道教最高经典。

阴而抱阳，冲气以为和。”什么是“一”呢？“一”也许就是最早那个懵懂的无极，而从中分出的“二”就是阴阳，分出的“三”就是天地人这三才。



“一”对人来讲，就像我们的春节，在大年初一这一天，新的一年正式开始了。“天人合一”这个观念，也是从远古时期就确立于中国人心之中的。《老子》^①第三十九章说过：“昔之得一者：天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下正。”最后这一句有不同的版本，也会说“侯王得一以为天下贞”，无论是“贞”还是“正”，其实都是当一个标杆讲。

① 《礼记》是中国古代一部重要的有关典章制度的书，是一部儒家思想的资料汇编。西汉戴圣对秦汉以前各种礼仪著作加以辑录、编纂而成，共49篇。《礼运》是《礼记》中的一篇，是后世儒家学者托名孔子答问的著作。郑玄注称：“名《礼运》者，以其记五帝、三王相变易，阴阴转旋之道。”

苍天因为有了“一”，才有了天清气朗，我们都希望能够有朗朗的晴天。大地上有万物生长，当它统一的时候，才是和谐安宁的，万物都是得了这个“一”才能够生长，连人间的谷物，都是得了“一”才能丰盈。人间的政治得了这个“一”，才有了一个正的标杆。那么，这一切“一”，大概就是我们说的万物初始，我们所归的“一”，也是《老子》第四十二章里面所说的那个从道中生的一，一里生的二，再生三，三生万物。

那么，天和人又是怎么归的“一”呢？我们常常说，一个有品德的人，他的内心里一定有着恒定的标准。一个男人在这个世界上行走，一定清晰地知道什么是“有所不为”，然后才能知道什么是“有所为”，最后才有可能建功立业，成为顶天立地的大丈夫。

“人者，天地之心”，这是《礼记·礼运》^①里面的话。那么，《说文解字》里怎么说这个“人”字呢？我们看

一个男人在这个世界上行走，一定清晰地知道什么是“有所不为”，然后才能知道什么是“有所为”，最后才有可能建功立业，成为顶天立地的大丈夫。

——于丹心语

人字最早的字形，《说文解字》中说它“象臂胫之形”，像一个人的胳膊和腿的形状，就是这么两块。为什么是这样一个字形呢？大家知道，人类是在进化的过程中学会直立行走的，这个“人”字表示手脚已经有分工了，站起来了。所以《说文解字》上说：“人，天地之性最贵者也。”段玉裁在《说文解字注》中说，“性古文以为生字”，也就是说，人就是天地万物生灵中最宝贵的。

