

于丹的天空

继《于丹〈论语〉心得》《于丹〈庄子〉心得》之后于丹最新心灵感悟。首次辑录《百家讲坛》外于丹解读人生最全精华。身心灵修炼与国学智慧的完美结晶，教你深耕福田，把握幸福。踮起脚尖，拨开眼前的云雾，智慧的甘露将滋养心灵，和煦的阳光会温暖人生。

孔健 著

坛内坛外都是一壶好酒！

人生只需经营一件事

知道努力和努力的位置

『正常』是生活最好的尺度

有一种生活叫『慢活』

若人生只如一碗茶香

学着用减法生活

能够成长，就不怕衰老

总有一个互相理解的平台

谁都可以做最美的自己

读书最后就是求一乐

……





于丹的天空

孔健 著

江西人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

于丹的天空 / 孔健著. — 南昌 : 江西

人民出版社, 2010. 4

ISBN 978—7—210—04446—8

I. ①于… II. ①孔… III. ①于丹—思想评论

IV. ①K825. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 045170 号

于丹的天空

孔健/著

责任编辑/王华 许长荣

出版发行/江西人民出版社

印刷/北京凯达印务有限公司

版次/2010 年 5 月第 1 版

2010 年 5 月第 1 次印刷

开本/700 毫米×1000 毫米 1/16 11.5 印张

字数/150 千

书号/ISBN 978—7—210—04446—8

定价/24.80 元

如有印装质量问题,请寄回印厂调换



自序

唯一的于丹

2009年10月28日，美国众议院通过了一项决议：将孔子的诞辰定为纪念日，并赞扬孔子对整个人类社会的贡献。这无疑表明，文化的交流与日俱增，东西方的文化“逆差”正在不断地弥合与拉近。

作为孔子第75代直系子孙、孔家滕阳户掌门人，我深受传统文化的影响，并始终坚信，二流的世界强国靠的是经济，一流的世界强国凭的是文化。纵观风云跌宕的世界历史，每个民族经济崛起的背后，都有民族文化振兴做支撑。毕竟，只有文化才是一个国家赖以永存的生命线，也是接续一个民族文化身份的DNA。

越来越多的人都已经意识到不能再跟随西方文化的脚步了，而应该在国际文化的舞台上充分地展示自己的特色，守正创新，重拾中国传统经典中的精神与价值。在这一方面，于丹走在了大家的前面。

我认为“她是史无前例的孔子哲学的成功传播者，也是《论语》入门的优秀启蒙教师，没有于丹，《论语》不会这样火，孔子也不会这样红”。

首先，于丹是传统文化的成功传播者。如果孔子生活在今天，他肯定也不会坐着牛车四处讲学，而是会借助传媒来推广自己的学说。一个真正希望传播自己思想，而且相信自己的思想对社会有益的人，是不会放过大众传媒这个平台的。2500多年之后，于丹教授通过大众传媒这个平台，用现代人可以接受

的表达方式，成为了家喻户晓的《论语》布道者。

其次，于丹也是很多中国人的“心理医生”。于丹用一种“心理治疗”的方式启迪人们用生命的名义获得感受，并让人们用这种感受来拯救遭遇困顿时自己，顺应了这个时代的要求。通过观看她的讲座、阅读她的书籍，或者倾听她的谈话，我们从中得到慰藉和鼓励，找到心灵栖息的净土。这种传统价值的重新确认对中国文化的回归与发展都将起到重要的作用。

在于丹的世界里，孔子和庄子都不再是高高在上的圣贤，而是温暖、朴素、亲切的长者；他们的思想也不再是供顶礼膜拜之用，而是真诚地、实在地服务于我们的生活。

所以，某种意义上说，孔子是唯一的，于丹也如此。

孔 健

目录

自序：唯一的于丹

◎安身立命的哲学 /1

于丹最新感悟：

古典是我们心中流淌的一种文化基因，如果你肯宁静下来去看，你会知道它始终都在，它从未走远。我们之所以觉得古典远离，是我们内心有一种浮躁。

在经典中找到最有用的智慧 /2

阅读论语，安顿身心 /4

唯有生命最值得全心“经营” /7

知道努力和努力的位置 /9

给父母最及时的幸福 /11

最过硬的功夫是仁爱 /13

成全他人的意义 /16

◎活出不较劲的自己 /19

于丹最新感悟：

人对物质有时候呈现出两种极端而偏狭的态度：一种是沉溺在物质中而迷失自我，一种是仇恨与鄙视，其实我觉得这两种都不大正确。我所理解的人的生活状态，应该是在强大的精神力量下去享受物质。

内心的体会才是最重要的 /20

不扭捏、不矫情、不刻意 /22

谁也别和自己较劲 /25

“正常”是生活最好的尺度 /27

我心如水，弯曲有度 /30

什么样的心态最自然 /32

遵循心灵的本愿 /35

◎过好日子真智慧 /39

于丹最新感悟：

一个人外在可以有一个非常紧张的节奏去工作，内在可以有一个非常从容的节奏去生活，内在和外在的节奏是可以保持平衡的。

有一种生活叫“慢活” /40

生活是心灵的修炼场 /42

别把日子过成“省略号” /45

将生命的罗盘调成顺时针 /47

最美的生活是“平凡” /50

懂得山川风月，懂得成全自己 /52

过自己有声有色的每一天 /54

漫漫人生，要有一颗看风景的心 /57

◎柔和温暖的处世良方 /61

于丹最新感悟：

美好的人性可以御寒。我非常相信低潮中人性的承担，无论是对待自己还是给予他人，只要用最简单的方式——把你人性中的善良、朴素与真诚交付，也信任别人给予你的不设防的交付，人与人的关系就会很简单，生活就会很温暖。因为最本真的人性就是火种，你信任，你就会传播。

光而不耀，一种圆润的谦卑 /62

行走江湖的“侠”道 /64

找到生活的平衡点 /67

真诚地鞠躬，坦然地握手 /69

怎么说有时比说什么更重要 /71

帮助别人，快乐自己 /74

平常心为人，进取心处世 /76

人生有担当，生活也要有情趣 /79

◎拯救困顿中的自己 /83

于丹最新感悟：

我们经历的事情越多，心里的信念越朴素，人在岁月流光中走过来，心会变得越来越柔软，心会变得越来越坚强。我们因为柔软悲天悯人，我们因为坚强穿越苦难。

君子之道是普通人的生活规范 /84

“君子不器”是一种选择 /86

英雄与苦难的博弈 /88

越往高处，越要藏锋 /91

尽力而为，量力而行 /93

人生之路，践行而后有悟 /96

如何走远不迷失 /98

给自己悬崖也是给自己蓝天 /100

若人生只如一碗茶香 /103

◎乐活当下的本源 /107

于丹最新感悟：

我们在这个世界上承担重任时，不应像一个苦行僧那样去忍辱负重，而应该快乐地举重若轻。同样是重，干嘛不轻盈地把它举起来呢？

前生不要怕，后生不要悔 /108

浮生也是用来浪费的 /110

珍惜生命中的第一次 /113

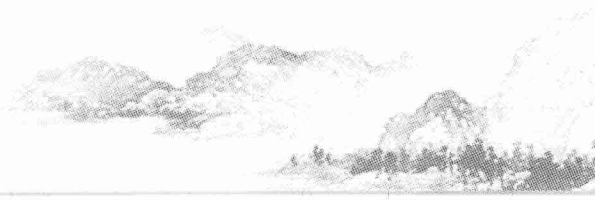
学着用减法生活 /115

主动化解生活的遗憾 /118

当永不妥协的乐观主义者 /120

风雨洗礼才见苦尽甘来 /123

多彩生活容纳多元娱乐 /125



◎懂得如何去爱 /129

于丹最新感悟：

爱中一定要有尊重，一个把尊重卖给对方认为是爱的人，一定不会幸福，也不是真爱。

爱要比懂得来的快，来的容易，但是没有懂得的爱不能称之为爱。

爱需要两个人一起建设及经营，如果不去建设只想要取得，这就是小爱，小爱中有的只有计较和争吵，大爱的建设才会让两个人更加光明而幸福。

真正的爱不是“捆绑” /130

宽容别人就是善待自己 /132

总有一个让我们互相理解的平台 /134

一笑而过，并懂得感恩 /137

慈善是一份尊重 /139

有多大的襟怀，才有多大的疆域 /142

◎做一个有幸福感的女人 /145

于丹最新感悟：

女人的容颜漂亮，那是面子；女人的心里有度量，那是里子。你的仪态有一种温柔光彩，那你是一个大气的女人；你的心里有一个大度量，那你是一个幸福的女人。

与不同的自我对话 /146

以成长的生命感受简单的幸福 /148

真正的美丽源自善良 /150

谁都可以做最美的自己 /153

年龄是一种心态 /155

年华如佳酿，日久而弥香 /157



◎为师之道 /161

于丹最新感悟：

许人现在，不如许人未来。

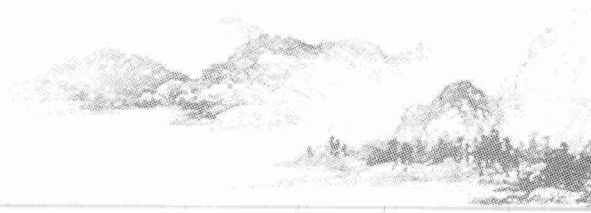
不当有“拦路癖”的过来人 /162

开放就是做一眼活泉 /165

读书最后就是求一乐 /167

只有健康的学生，没有完美的学生 /169

于丹对学生的三点要求 /172



安身立命的哲学



于丹最新感悟：

古典是我们心中流淌的一种文化基因，如果你肯宁静下来去看，你会知道它始终都在，它从未走远。我们之所以觉得古典远离，是我们内心有一种浮躁。

真正的经典是朴素的智慧，像大象无形，大音希声。真正的经典是自然的流淌，像春生夏长，像秋收冬藏。聆听先贤的脚步，在经典中慢慢领略这温暖的智慧，千年的馈赠。用心感悟，才能彼此分享，找到安身立命的哲理。

在经典中找到最有用的智慧

其实，有许多东西不过时，一直活在我们心里，最朴素，最健康。在我看来，这就是经典的意义。

在一次采访中，于丹教授讲了这样一个道理，她说很多农村的老太太目不识丁，也没念过什么《论语》，但她一定知道孔子。就像农村很多文化层次不高的家庭，也喜欢贴“忠厚传家久，诗书继世长”这样的春联。他们没读过太多的“诗书”，但他们同样懂得做人的道理，比如忠厚、守信、以礼待人。

由此可见，即便人们没有阅读过那些经典的文本，但经典中的核心价值，已经随着代代相传的血脉，流传至今了。而这份持久、温暖的继承，都源于经典的简单、朴素、微言大义。“云在青天水在瓶”，是什么就是什么，不管由谁来解释，由谁来传递，只要能够说清楚、讲明白，为人所理解和应用，就是有价值 and 意义的“道”。所以，于丹常常强调庄子的那句话，“天地有大美而不言”。生命中的很多道理可能语言并不华美，却可以在朴素与平凡的生活中得出深意。

有一则故事，说有位教友告诉牧师，他愿意将自己完全奉献给上帝。牧师就问他说：“如果你有两辆汽车，你愿意奉献一辆吗？”他说：“愿意。”牧师又问：“如果你有两栋房子，你愿意奉献一栋吗？”他又说：“愿意。”牧师又问了一个更简单的问题：“如果你有两双皮鞋，你愿意奉献一双吗？”他却说：“不愿意！”牧师非常惊讶地问为什么，他说：“因为我没有两辆汽车，也没有两栋房子，皮鞋却真有两双。”

从这个小故事里，我们得到了这样的体会：一个人要承诺奉献自己所没有的东西很容易，而真把自己所拥有的拿出来，就是一种高尚的情操了。经典中的道理不是孔子、老子、上帝们在高处摇旗呐喊，而是源自原汁原味的的生活。

当然，衡量一个人，除了看他做些什么之外，还有一个办法，那就是看他付出了什么。所以老子很早就教育我们“人法地”。

人如何效法大地呢？大地承载万物，却静默无声，她维持着所有生命的成长，无论飞禽走兽、草木繁华，一切生灵所用所需都仰仗大地母亲的给养。然而，她所得来的回报不过是废弃的污物与腐朽的尸骨。但大地毫无怨言，生生不息地滋养着万物，并将万物丢弃的东西又重新回收到手中。老子用大地为我们讲授了一堂课，无言之教，却意义深远。人们永远无法与大地比肩，只要能效法其中一二，便能感触一些天地的大精神。其实，不仅是道家文化，也包括儒家和释家文化都有这样的特点：大音希声，大象无形。

今天，我们的物质生活已经高度发达，几个小时的飞机就可以让人们穿梭在蓝天碧海上，环游世界，迅速抵达旅行的目的地。但在这廉价的愉悦中，人们的心灵却找不到飞翔的快乐、真正的归宿，现代社会的焦躁、慌乱不断冲击着人们道德的底线。在价值体系不断晃动的时候，人们的物质生活是丰富的，但精神上未必是幸福的。

于是有人说，如果人类想在21世纪生存下去，就要回到经典之中，在先哲的智慧中重新定义生活的坐标。在那些经典的核心价值中，有关修

身、齐家、平天下的治世理想，也有关于自在、宽容、逍遥的生命启迪。那些简单、温暖的生活方式，可以拨开我们现在面对纷繁世界的迷雾，帮助我们找到直面生活的勇气。

有一个关于悟道的故事。有人问禅师是如何修道的，禅师回答，用功！接着问，怎样用功？禅师答，饿了就吃饭，困了就睡觉。那人不解，这就是用功？那岂不是所有人都和禅师一样？禅师说，不一样。一般人吃饭时不好好吃饭，有种种思量；睡觉时不好好睡觉，有千般妄想。我和他们当然不一样。这个故事给人的启发就是：虽然看起来都是平常的简单吃饭，但其中的心境不同，修为和收获也便不同。

一样米养百样人，品咂经典与吃饭睡觉时的各种思量因人而异。同样是经典，在很多学者看来，应该是顶礼膜拜的范本；而在于丹看来，《论语》并不艰涩，《庄子》并不遥远，它们都是先贤留给今天的宝贵财富。

所以，于丹对此的态度是——敬而不远。她将自己的激情融入对经典的解读，在分享知识的同时，也和大家一起分享生命的体验，让越来越多的人渐渐相信：真正的经典都是朴素的，像春生夏长，秋收冬藏，像日出日落月缺月圆，这些规律都来得朴实而恒久，也因此而显得温暖、美丽。

道不远人，既是经典留给后世的回声，也是今天人们继承这份千年馈赠的一种深情。用心感悟，分享彼此的人生，惟其如此，才能开启深藏在岁月中的陈酿与芳香。

阅读论语，安顿身心

要说到读《论语》的用处，其实真正在读的人不是为了“有用”，因为《论语》读来以后，不一定要延伸到一种社会功利的实现上，它就是一种道德抚慰，使人心安顿。

宋朝著名宰相赵普曾说他是靠半部《论语》治天下，足见《论语》对古人的意义非同寻常。历史的车轮行进到21世纪的今天，这部跨越了两千多年沧桑巨变的经典，对我们的人生依然有着不可或缺的参考作用。

当越来越多的现代人抱怨生活很累、工作很乏味和疲惫的时候，当财富不再能直接带给我们快乐和满足时，我们不得不反思，成功究竟离幸福有多远？为什么物质财富大大丰富时，人们的幸福指数却极速下降？一个成功的人生究竟是什么样的？是“达则兼济天下，穷则独善其身”，还是心灵的自我认同？

我们终其一生孜孜以求“幸福”，但“幸福”是个只能意会、不能言传的概念。如同对《哈姆雷特》的解读一样，一千个读者就有一千个哈姆雷特。幸福，更多的是内心的情感体验。一个人内心的富足与快乐和物质有一定的关联，但两者之间却不是成正比关系。快乐往往不是藏在香水大衣、酷车豪宅里。

从孔子生前最得意的弟子颜回身上，我们可以找到类似的答案。孔子在《论语》中曾如此赞扬他：“贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”我们可以问自己一句，如果换作你，还能不能在如此简陋的条件下乐在其中？

没有不能快乐的人，只有不肯快乐的心。

在许多人的观念里，安贫乐道是不思进取的另一种注解，这实在是对孔子思想的误解。孔子在这里肯定的是一种超然的生活态度和人生境界：能够做到在贫困中毫无怨言的绝非一般人，只有心灵的修养达到宠辱不惊的境界，才能生活得如此豁达从容。贫而无怨，富而无骄，将大千世界的五光十色内化为心灵的颜色。拥有这样的哲学思想，便拥有了整个世界——将整个宇宙收藏于心。

倘若能做到内心与外在的和谐统一，就不会忧虑生活的不公正、人情的淡漠，就能及时修葺心灵的花园，使它不至于在物欲横流的时代杂草丛生，从而指引我们的生活，抚慰我们寂寞又躁动不安的灵魂。

在和易中天的对话中，于丹曾经谈到这个问题，她说：“秦始皇焚书坑儒之后，为什么在夹壁墙中还能发现那些经典？有些人以生命为代价留下这些经典的时候，他已经不是为了对自己生命有用，可能仅仅是在仓皇乱世中的一种生命安顿。”所以，读《论语》不一定要很功利地阅读，我们只要把这种阅读看成一种道德抚慰即可，能够在其中找到安顿身心的小路，对于我们来说，一切就已经足够。《论语》是一副我们可以随时揣在行囊里的良药，迷茫时，含英咀华，愈合心灵的创伤。

这是一部经典的最现实之处。现实并不等同于庸俗，有不少人将现实主义庸俗化。孔子的思想、学说立足于社会现实，积极入世，以尊重人的本性和个体尊严为出发点，旨在为我们纷乱的心灵找到一个归宿。一部经典的生命力或者说一种哲学思想的传承，系于它在时空流传中的永恒性。如果失去对人立身处世的关照，失去抚慰心灵的作用，我们也就无缘与之相见！

国学大师南怀瑾先生曾把儒家思想形象地比喻成民族的粮食店，不论男女老幼，每天都需要从中汲取养分。若没有了赖以生存的粮食店，即使有西方的面包和牛奶，我们的胃很快就会吃不消，因为我们从小就是吃粮食店的粮食长大的。《论语》被尊为“东方圣经”，其独特的意义正在于，儒家文化是民族文化之根的内在给养。有了这种支撑，我们就不会像浮萍一样漫无目的地漂泊，我们的内心就会减少惶恐与迷茫。

《论语》是传统文化思想的源头，也是中国人自己的思想库。但就像于丹曾经反复强调的那样，经典并不是用来让我们顶礼膜拜的，经典从来都是以从容淡定与宽容豁达感召众人的。仁者从中见仁，智者窥见其智，这才是它存在传承的意义，它的普适性也正是体现在这里。能够在先贤的智慧中安顿身心，明晓生命的因由，学会感恩，懂得珍惜，还有什么能比这更让人激动和兴奋呢？

唯有生命最值得全心“经营”

人终其一生，可以拥有很多职业，值得全心经营的只有一样东西，就是我们的生命。

人们喜欢用80后这样的词来界定一个群体，然后评判这个年龄段的孩子，是否具有理想，或者具有怎样的目标；他们是否成熟，能否担当。其实，对于他们的种种担心，现在看来都是没有必要的。他们追过明星，有过偶像，但这是每个时代的少年和青年所必经的道路。他们并没有陷在周围人的评论里，而是以现代的姿态、独立的思考赢得了社会的认可。

很多时候，倒是年长一些的人，常常由于太在意周围的想法，将自己陷入了别人的评论中。别人的语气、眼神、手势……都可能搅扰他的心，消灭了他往前迈进的勇气。

有这么一个故事：说白云守端禅师有一次和他的师父杨岐方会禅师对坐，杨岐问：“听说你从前的师父茶陵郁和尚大悟时说了一首偈，你还记得吗？”“记得，记得。”白云答道：“那首偈是：‘我有明珠一颗，久被尘劳关锁，一朝尘尽光生，照破山河万朵。’”语气中免不了有几分得意。杨岐一听，大笑数声，一言不发地走了。白云怔在当场，不知道师父为什么笑，心里很愁烦，整天都在思索师父的笑，怎么也找不出他大笑的原因。

那天晚上，他辗转反侧，怎么也睡不着。第二天他实在忍不住了，大清早去问师父为什么笑。杨岐禅师笑得更开心，对着失眠而眼眶发黑的弟子说：“原来你还比不上一个小丑，小丑不怕人笑，你却怕人笑。”白云听了，豁然开朗。身为一个凡人，我们常常会因为别人的微笑、敌意或者根本就毫无意义的一个眼神、手势而搅乱自己的内心，沉迷在乱云式的愁烦中不得解脱，白白损失了做一个自由快乐的人的权利。