

于丹
著

于丹 趣品人生

琴

茶

酒

酒

茶

酒



中信出版社·CHINACITICPRESS

酒

于丹 趣品人生

于丹
著



中信出版社·CHINACITICPRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

于丹趣品人生 / 于丹著. —北京: 中信出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5086-3041-0

I. 于… II. 于… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第188963号

于丹趣品人生

YUDAN QUPIN RENSHENG

著 者: 于 丹

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座8 10层 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 720mm × 960mm 1/16

印 张: 14 字 数: 120千字

版 次: 2011年10月第1版 印 次: 2011年10月第1次印刷

印 数: 1-500000册

书 号: 978-7-5086-3041-0/1 · 248

定 价: 29.80元



推荐序

做一些无用的事 | 白岩松

此时此刻的中国人，我们，怎么啦？

平静，正前所未有地成为奢侈品，而除了幸福，我们又似乎什么都有；人人匆匆忙忙向前进，又时常困惑：我要去哪儿？

困惑时间长了，就要找一些答案。

一

喝茶、喝酒、听听琴音，这些事儿有用吗？表面上看，还真没用。

从这个时代的追求来看，升官、发财、出名，要做就要做与此有关的事儿，因为有用，而一个人喝喝茶、喝喝酒、听听琴，实在没用。因为，一个人在那儿，既不创造财富，又不营造关系，于是，孤独的人是可耻的，甚至被当做是可怜的。

太多有用的事把无用的事推到了边缘。人群中，人们只愿意结识对自己有用的人。名片上的身份决定了哪一张因无用而该撕，哪一张又因有用而该留。有用的人被人人需要，人群中有趣的人也就越来越少，甚至时间长了，

我们的人生都开始干涩无趣起来。无用的事或人，真的无用吗？

二

2011年，海峡两岸交流中的一件大事，是画作《富春山居图》的合璧大展。

年初，我去了浙江小城富阳。那里的人们，人人都在为出自此地的《富春山居图》而骄傲自豪。仔细一聊，这幅大作，是六百多年前的元朝，年过七十的画家黄公望在此山居，用三四年时间完成的。那三四年，我想小城里的人们也在为名忙为利忙，而黄公望与他的画作，不过是一个看似无用的人做了一件无用的事而已。耐人寻味的是，当年这幅画，黄公望正是画给道友无用师的，因此也有人称这幅画卷为《无用师卷》。然而千百年过去，那些一代又一代人做的有用的事，都烟消云散；却是当年那无用的老人，用清静的心和一根又一根磨秃的画笔，留下的画作显赫起来，终成这座城市的象征和最伟大的记忆，并越来越为这座小城带来资金、带来财富、带来关注。一个无用的人送给无用师的画作却真的有用起来。这该是怎样的一个轮回？无用的事，真的无用吗？

三

远方的事，只是一面镜子；当下的路，还得要我们自己深一脚浅一脚地走。

好像什么都有了，可怎么还不幸福？

有人说，想要幸福，三个词很关键——物质、情感与精神。物质是基础，基础不牢，地动山摇。钱不是万能的，没有钱却是万万不能。于是，人们都想夯实这个基础，慢慢产生了一个错觉，以为物质目标实现了，幸福问题就会迎刃而解。可是走着走着，物质基础不差了，国家的GDP成了世界第二，小汽车的销量也成了世界第一，但钱包鼓起来的人们却不幸地发现：幸福并没有如期而至，反而渐行渐远。问题出在了哪儿？仔细想想，除了物质，情感与精神这两个层面，您关照得够吗？情感可是幸福的依靠，精神更是幸福的支柱。如果物质是正分，还很高，可情感与精神都是负分，加起来，你的幸福总分，会不会是负数？

光做与钱与权与名有关的事，看似都有用，就真的够用吗？

四

我也是临近中年，才知茶的好处。

如果单为解渴，茶不是最好的选择。急不得恼不得，让情急口渴的人早已弃它而去，三大杯可乐下肚，马上去忙别的。

茶也解渴，甚至更解渴，可你要给自己时间。喝茶喝的不是水，而是滋味，时间长了，甚至喝的都不是茶的滋味，而是内心和人生的滋味。不同季节或一日之中不同的时间，对应着不同的茶，像极了生命中或凉或暖的时光。不同的是，生命中的平淡时光占大多数，而心静下来，茶里，却总有滋味。

酒，我既讨厌又喜欢。讨厌的是应酬的酒，却也是周围人群中最常见的。这样的酒，往往醉了都不知酒的滋味。端着为感情为态度为利益而要大口闷下去的好酒，都替那酒可惜，好酒被当成了钥匙。

真正好的酒却让我喜欢，那往往是闲来无事或毫无目的之时，亲朋好友间的小酌，没有名头大小排座次，没有利益在酒中，杯中物才润泽了人生。

琴音更是静下来面对自己的妙品。琴为古物，音乐却是到处都有，可太多都是喧闹的背景，有多少是为你的悲喜而响起？

新闻于我，是事业是功名，可从现实的角度看，常常是必须坚持的苦役。如若没有强迫自己闲下来的爱乐时光，没有同样看似无用的喝酒喝茶甚至发呆的时光，苦役早已不堪重负。于是我逐渐明白，正是这些无用的事平衡了生活中必有的苦，甚至有时觉得这些事才是人生中最有用的事。人生是条单行线，如若只为目的而忘了过程，人生，其实才真的是苦役。

到了该多做些无用的事，为无用的事正名也为人生正名的时候了。

五

道理很多人都懂，但做起来太难，可还是要从道理一点点说起。于丹用她的话语文字，在做这件事。

倒退很多年，她做这件事也许被人笑话，大教授竟说些无用的事，可今天，面对茶、酒、琴，说历史照当下，却真的该成为教授应做的大事。好的知识分子，应该永远在忧心忡忡中为更好的世态人心做推动。如同好的医生，诊出了病再开药方，虽不一定药到病除，却尽了心力。忙与

盲是当下的一种病，做些无用的事，是其中有益的一点儿药方。于丹这件事，做得有用，既反省自己，也提醒众人。在这个时代的折返点上，我们都可以或多或少地受益。当然不一定是所有的聆听者，但哪怕是其中的十分之一，这提醒，这反省，都是功德。

六

茶、酒、琴又或其他，也都只是手段，让心静下来一些，让生命分一些时间给看似无用的事，这才是目标。心不静，幸福来不了；人没有更多与内心对话的机会，生命鲜活不起来。总要有个机会和忙乱告别，那就从看看于丹这些文字开始吧！再然后，把这本书放在一边，把更好的人生拿起来。我想，这也该是于丹做这件事的缘起与期待吧！

目录

壹

一山一水一世界

生活的艺术	004
宁静是一种生产力	010
『我』到哪儿去了	012
且亭亭中且亭亭	015
天地有长风，生命自浩荡	017
亲山临水听鸟鸣	020
看见四季的表情	024
嚼一嚼菜根的香	027
抓住『不亦快哉』的瞬间	030
你的现在在哪里	034

貳

茶之味（上）

茶圣与《茶经》 041

一杯清茗，十年尘梦 045

烹茶煮茗辨世情 049

喝出一盏茶的前世今生 053

且尽卢仝七碗茶 056

叁

茶之味（下）

清醒之茶：洗尽古今铅华 064

欢愉之茶：平淡中的回甘 065

忧伤之茶：冷暖自知 068

格调之茶：面对世界的名片 069

肆

酒之品（上）

力量之茶：临危从容 070

柔韧之茶：外化而内不化 073

绿茶：凝一点早春的魂魄 076

乌龙茶：半入松风，半入丁香味 080

普洱茶：能喝的古董 082

不如吃茶去 084

人生之酒 090

兴亡之酒 092

人心之酒 094

清醒之酒 096

伍

酒之品（下）

从容之酒 097

智慧之酒 099

豪情之酒 101

酒隐一场红尘心事 112

醉里乾坤 116

斜阳微醺照菊花 117

唯有饮者留其名 121

且尽生前有限杯 125

醉吟千古兴亡事 127

一蓑烟雨任平生 128

陆

琴之趣（上）

俯仰天地，会心一杯 131

千古有真迹，往往醉后得 132

酒中之礼，酒中之禁 135

非牛不闻，不合其耳也 143

琴中识文王 147

山水移情，以无为师 149

命若琴弦 152

听音辨意，草木含情 154

用一生奏成一曲胡笳悲歌 157

柒

琴之趣（下）

魏晋风骨琴上听

163

但识琴中趣，何劳弦上声

168

治世之音，养修之物

171

抚琴七忌，人生庄严

173

琴声即心曲

174

七弦为益友，两耳是知音

179

尾

代后记 感悟生活智慧

一山一水一世界



在当今社会里，相比于成功而言，幸福已经变成了更为奢侈的一件事。人们追逐成功，而成功却无法带给个人生命价值的全部满足。或许我们缺少的只是一点意趣、一点闲情，缺少了与家人共处的那些闪光的零碎的时间。