

于丹

# 趣品人生

于丹◎著

中国传统生活美学  
静心佳作

一盏茶、一杯酒、一段琴曲、一片山水意境  
于闲适间品读趣味人生





# 于丹 趣品人生

于丹  
◎ 著



Beijing United Publishing Co., Ltd.  
北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

于丹趣品人生 / 于丹著. —北京: 北京联合出版  
公司, 2016.8  
ISBN 978-7-5502-7827-1

I . ①于… II . ①于… III . ①人生哲学—通俗读物  
IV . ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 115265 号

**于丹趣品人生**

作 者: 于 丹  
责任编辑: 牛炜征

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

小森印刷 (北京) 有限公司印刷 新华书店经销

字数: 160 千字 700mm × 980mm 1/16 印张: 15.5

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-7827-1

定价: 39.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336







新版序

于丹

## 做个有趣的人

五年前写这本《于丹趣品人生》的动机，是有感于周围的人忙忙碌碌，都说忙得疲惫烦乱，但是又都停不下来。而今这本书再版，周围的人，包括我自己忙碌的节奏都比五年前加剧了一些。有意义的事越来越多，有意思的事越来越少。在这个盛夏时节，我不由得想要进到李渔那座“且停亭”中静一静，回望中国人那千年风烟大历史深处的个人趣味，细细摩挲，那些活色生香的集体记忆到底都隐匿在什么地方呢？

记得十几岁的时候，有位满腹经纶的老先生给我出谜语：“无边落木萧萧下”，打一字。我绞尽脑汁也摸不着边际，还是老先生循循启发，先问：“萧萧”二字若指朝代，那么其下又是什么时代？我恍然明白这是萧衍、萧纲几位南朝梁帝的代称，其下为“陳”，“陳”字“无边”是“東”，“東”字“落木”，就是一个简单的“日”字了。这就是文人的谜语，逻辑一层层推下来，有趣。

后来陆续看到些古人的对联，像“黄狗踏雪，点点梅花落地”对“乌鸦踩泥，片片竹叶朝天”，都是寻常小景，狗爪印梅花，鸦足踩竹叶，真是妙趣横生。再比如“吃西瓜，子往东放”对“看《左传》，书向右翻”，对得绝妙，自己念起来都会忍俊不禁。其实这些也算不上文人雅士的特权，去南通一带就会知道，一代又一代的孩子，在上学前都会念“南通州北通州，



南北通州通南北；东当铺西当铺，东西当铺当东西”，朗朗上口，中文的节奏和调性流淌成一种天然的美感，有趣。

再比如赶上溽暑，没有冷气、没有冰箱的古人也能趣味灵动。李渔在《闲情偶寄》中说：“盖一岁难过之关，惟有三伏，精神之耗，疾病之生，死亡之至，皆由于此。”如此炎热酷夏，如何应对是好呢？李渔聪明：“从来行乐之事，人皆选暇于三春，予独息机于九夏。”也就是说每年一个漫漫酷暑都给自己放假，放得彻底决绝。一来和朋友们相约盛夏互不拜访，“夏不谒客，亦无客至。匪止头巾不设，并衫履而废之”；二来寻阴凉处午睡，“或偃卧长松之下，猿鹤过而不知”；三来品茗啖果，“洗砚石于飞泉，试茗奴以积雪；欲食瓜而瓜生户外，思啖果而果落树头”。最有趣的是光着膀子钻到荷塘里，和老婆孩子藏猫猫，密密荷叶，一片清凉。用李渔自己的话说，“可谓极人世之奇闻，擅有生之至乐者矣”，有趣。记得小时候爸爸的床头总有一摞明清文人笔记，不是什么正史，但是逸闻趣事真是多。慢慢地，自己养成了一个心愿：读一些无用的书，做一个有趣的人。

这样的想法是不大敢拿出来劝别人的，因为大家都在为有用的事忙得不亦乐乎。还是拿古人的话来说事儿吧，张潮在《幽梦影》里讲得最好：“能闲世人之所忙者，方能忙世人之所闲。闲则能读书，闲则能游名胜，闲则能交益友，闲则能饮酒，闲则能著书。”

喜欢这段话，真正的悠闲，养着天真气，养着好奇心，养出一份超乎功利的有趣。倘若养得好，未必不是一种生产力。

所以，即使毕生做着有用的事，也并不妨碍我们终于让自己成为一个有趣的人。



推荐序

——  
白岩松

## 做一些无用的事

此时此刻的中国人，我们，怎么啦？

平静，正前所未有的成为奢侈品，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。

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，甚至被当作是可怜的。

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，她做这件事也许会被人笑话，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！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





一山一水一世界

你的现在在哪里  
036

抓住『不亦快哉』的瞬间  
032

嚼一嚼菜根的香  
029

看见四季的表情  
026

亲山临水听鸟鸣  
021

天地有长风，生命自浩荡  
018

且亭亭中且停停  
016

『我』到哪儿去了  
012

宁静是一种生产力  
010

生活的艺术  
004





# 茶之味 上

且尽卢仝七碗茶  
059

喝出一盏茶的前世今生  
056

烹茶煮茗辨世情  
052

一杯清茗，十年尘梦  
048

茶圣与《茶经》  
043





# 茶之味

下

不如吃茶去 · 088

普洱茶：能喝的古董 · 086

乌龙茶：半入松风，半入丁香味 · 083

绿茶：凝一点早春的魂魄 · 079

柔韧之茶：外化而内不化 · 076

力量之茶：临危从容 · 073

格调之茶：面对世界的名片 · 071

忧伤之茶：冷暖自知 · 070

欢愉之茶：平淡中的回甘 · 067

清醒之茶：洗尽古今铅华 · 066





酒之品  
上

人生之酒

096

兴亡之酒

098

人心之酒

101

清醒之酒

103

从容之酒

104

智慧之酒

107

豪情之酒

109







## 酒之品

下

酒中之礼，酒中之禁 · 145

千古有真迹，往往醉后得 · 141

俯仰天地，会心一杯 · 140

一蓑烟雨任平生 · 137

醉吟千古兴亡事 · 136

且尽生前有限杯 · 134

唯有饮者留其名 · 129

斜阳微醺照菊花 · 126

醉里乾坤 · 124

酒隐一场红尘心事 · 120