

于丹◎著

人间有味是清欢



北京联合出版公司

于丹◎著

# 人间有味是清欢

 长江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

人间有味是清欢 / 于丹著. -- 武汉: 长江文艺出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5354-7808-5

I. ①人… 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(2014)第291160号



选题策划: 马志明  
特约策划: 唐建福  
内文摄影: 于丹

责任编辑: 吴双 马培培  
特约编辑: 李潇 谭郭鹏  
封面设计: 余一梅

出版: 长江出版传媒  
长江文艺出版社  
发行: 长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号  
邮编: 430070

北京时代华语图书股份有限公司 (电话: 010-83670231)

http: //www.cjlap.com

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

开本: 710毫米×960毫米 1/16

印张: 14

版次: 2015年1月第1版

2015年1月第1次印刷

字数: 180千字

定价: 39.80元

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系010-83670231进行调换)

# 目录

## 壹 生 命

借一把光阴，雕刻我的印记

寻常岁月，漫成节日

〇〇四

生命中的成全与托付

〇〇八

来日方长并不长

〇一四

做一株土生土长的庄稼

〇二一

我们与世界相处的方式

〇二九

真理只在花开叶落间

〇三〇

退步原来是向前

〇三一

贰

幸福

一点觉悟，十分相信

信念·悟性·责任·行动

〇三八

你在意什么，生活就给你什么

〇四〇

婚姻需要爱，更需要智慧

〇四三

有些爱要留给自己

〇四八

找回一些动物的天性

〇五二

没钱的日子，欢喜的流光

〇五五

无论如何，心怀希望

〇五九

叁  
成  
长

遇见孩子，遇见更好的自己

中国人的家教与门风

〇六六

给孩子温柔和坚强

〇六九

天使也要自己飞

〇七二

写给孩子的一封信

〇七六

学会爱，更要超越爱

〇八〇

懂事以后，沧桑之前

〇八三

# 肆 行走

生来本无乡，心安是归处

杭州：曾是西湖梦边人

〇九〇

丽江：邂逅一米阳光

〇九六

黔东南：乡土中国，烟火神仙

一〇〇

敦煌：相逢恨早的美丽

一〇八

巴黎：一座灵魂有香气的城

一一二

挪威：一场窑变的惊喜

一二二

三大洲：时光逆流，灵魂借宿

一二七

伍  
闲情

人间有味，最是清欢

寻味：舌尖上的天地缘

一三六

品茶：青山泉水杯中映

一四〇

吟诗：春风桃李，秋雨梧桐

一四四

听曲：水磨腔里的至情至性

一四九

登临：那些托举生命的高山

一五六

赏月：看似无用的美好

一六〇



陆  
流  
年

节序如流，守一段人间相思

清明：血脉里的眷恋

一六六

端午：手工记忆中国心

一七一

七夕：长相思，不如长相守

一七八

中秋：月圆满，心圆满

一八一

春节：不离不弃的天地约

一八六

代后记 读书与读心——对话星云法师

一九一

壹  
生  
命

借一把光阴，雕刻我的印记





夜晚的飞机起飞、降落时，能看到城市地面上星星点点的灯火，环路上的灯光连成一条长龙，楼宇的灯光均匀散布，仿若星空一般。每当此时，内心都会涌出一股复杂的情绪，感觉那星星点点的灯火，就像繁华都市中的一座座孤岛。城市把人们聚在一起，却又用钢筋水泥把人们牢牢地隔开。在这样的生活氛围中，我们要练就一颗波澜不惊、不偏不倚的强大心灵，才足以抵御一切外来的侵扰。用现在年轻人的话说，内心强大到混蛋比什么都重要！而我始终相信，执着的信念和无畏的心灵才是最强大的武器，就像我一直很喜欢的一句话：“不忘初心，方得始终。”

当然，生活中的困惑是常有的，解决一个，又来一个。有些“惑”，一时半会儿解不了，要去参悟，在生活中去参，在时光中去悟。理想与现实的矛盾也是常有的，否则，理想就失了珍贵，现实就少了无奈。当现实和理想在内心无休止地纠葛时，在很多人看来，这是鱼与熊掌不可兼得。其实，内心的理想与外在的现实可以和谐共处，关键在于要找到生活的平衡点。境无好坏，唯心所造。面对复杂的世界，我们可以选择悠游自适；面对繁忙的工作，我们可以学会乘物游心。当我们沿着梦想的道路一路前行，也别忘了停下来看一看四时风雨，用心去听，用心去感，也许会有更多意想不到的收获。

人间有味是清欢，所有含蓄婉转、深沉内敛的事物，都只是为了更好地沉淀，洗尽铅华。如果有一天，当你踏遍岁月千山万水，尝遍世情风霜百味，依旧可以回到最初的明朗、清白，则为真正的朴素，真正的清欢。

## 寻常岁月，漫成节日

一天的时光之中，我最爱的是斜阳照亮的光阴。

朝霞的蓬勃总是属于公务的，走上课堂或奔向机场时，脑子里关于这一天的计划总是跳着杂沓的步点；而正午，毫无表情的大极光似乎照耀着一切，又对所有细节不带着特别的眷顾，不仅摄影的人不喜欢，上班的人们也不喜欢。

而只有夕阳，斜斜勾勒出一段光阴。“好山万皱无人见，都被斜阳拈出来”，收尽不可逼视的万丈锋芒，有光有阴，层层叠叠，且是光而不耀，阴而不沉。一天的妄想已经没有时间嚣张，而一天过于充实的忙碌也终于有理由放下，对着自己，一心安顿，啜一口红茶或者熟普洱，所有纠结，氤氲而化。

少年时喜欢宋祁的句子，“浮生恨欢娱少。肯爱千金轻一笑。为君持酒劝斜阳，且向花间留晚照。”而中年况味，手中的酒杯换了茶盏，不劝斜阳。

因为，过于勉强也是一种虚幻，珍惜只有在真实的前提下才能成立。

斜阳照亮的光阴里，我和台湾的朋友王先生夫妇坐在他家阳台上闲闲

地看远方。王先生忽然问我：“一个月前的今天，这个时候，你在干什么？”

我怔一怔，开始拼命回忆，确乎想不起来一个月前的这一天傍晚是不是在家里，甚至不太确定是不是在北京。

“那么，十天前的这个时候，你在干什么？”王先生又问。

我再努力回忆，似乎不在北京，做什么都忘记了。

“三天前呢？还记得吗？”他转头看着我。

三天前的傍晚似乎在准备行装，平淡无奇的一个寻常黄昏。

王先生笑了：“于丹，我们生活中的绝大多数时光都会被忘记，但我要让你记得今天这个傍晚，记得在我家阳台上看过的落日。”说出这句话的时候，他满眼熠熠的光彩。

落日之前，我刚刚在他家吃过一碗牛肉面。

为了这一碗面，王先生亲力亲为，提前两天炒好酸菜，然后用冰糖细细地焖着。我到的前一天晚上，他开始熬牛骨汤，用小火炖牛筋。等到我进门前一小时，他才开始炖牛肉。我喝第二杯咖啡时，他太太开始下面。简单的一碗牛肉面，他们夫妇用了两天的时间，用心得让人动容。

在那个我至今记忆犹新的落日时分，我悠悠地想：这一生时光里，充满着种种的不确定，绝对确认的只有终将老去这一件事，什么才是我们可以抓住的时光呢？回忆已经定格，未来还没展开，真正可以抓住的只是当下这个瞬间，尽心倾情过好了当下的人，少一点遗憾，就多一点无怨。

记住一个寻常日子的理由，有时只是因为自己在这一天投入过特别的努力和诚恳。

曾经在奥克兰的街头，看见一位粗壮得像个渔夫似的老者，摆了一地

摊的酒瓶子，几乎没有什么重样，只不过这些被特殊工艺压扁了的瓶子全装上了表针，装上了电池，嘀哒嘀哒铺了一地的时光。

我半开玩笑地跟他打招呼：“这些瓶子不会都是你喝出来的吧？”

他捋了捋小板刷一样的胡子：“瓶子不是我喝光的，可钟表是我做的。”然后，就在清晨的阳光里，他拿着那些白的、黄的、棕的、绿的各式酒瓶子开始给我讲故事，神采飞扬。酒瓶钟大概在二十块钱到六十块钱之间，说不上一天能卖出多少利润，但是灿灿朝阳照耀的那一地，都是他自己镌刻出的时光。

有一次，一名大学刚毕业的男孩子曾在节目现场问我：“老师，我是一个留在北京打拼的外地学生，刚刚参加工作。我所在的企业很大，但我薪水不高，职位也几乎从最低做起，也不知道什么时候能够升职。我跟女朋友现在还没有钱买房子，只能租房子住。在这么大的北京城里，我怎么也找不到自己的定位，内心非常困惑。有时候，朋友请我去吃饭、唱歌，我都不好意思去，因为没有钱回请大家。您说我怎样才能幸福？”

我跟他说：“刚才，你给了我几个信息：第一，你现在有份不错的工作；第二，女朋友愿意跟你同甘共苦；第三，你还有一大帮朋友，经常请你吃饭，说明你人缘还不错。首先，对于很多大学毕业生来讲，要想靠自己找到一份稳定体面的工作，非常不容易。其次，现在的剩男剩女这么多，找到真心相爱的伴侣也不容易。再次，在当下的生活压力下，还能有一帮交心的朋友可以分担忧愁、分享快乐，也是幸运吧。这些你是不是已经拥有了？”

男孩子听完粲然一笑：“对呀，听您这么一说，我觉得自己现在还是挺幸福的。”

当你对生活不满时，看看自己是否珍惜了已经拥有的？正如我们常说的一句话：“当你因为没有鞋穿而哭泣的时候，想想那些失去双脚的人。”其实，你看我，我看你，人人都有一些被别人羡慕的幸福，但不要虚构着别人的幸福，浪掷了自己手中握住的价值。想明白这一点，也许你的日子也正在被别人暗暗羡慕着。



## 生命中的成全与托付

从小到大,我经历的离别很多,但是每一次离别总会有一些东西留下来,永远积淀在生命里,仿佛流光刻划在墙壁上的苔藓,不能作假,也不会消失,让我知道自己生命的深处,是存着很多人的托付的。

王老师对我的成全,让我在三十年的成长中不断铭记,并且日益深刻地印证着。我从小是一个除了语文其他科目都不好的孩子,如果不是中学时候遇见他,一定不会有今天。

初中的时候,我上的是一所极其普通的中学——北京110中学。我成绩不好,长得不漂亮,性格也很内向。所幸,我遇到了王德芳老师。他是我的语文老师,一口四川话,口音和他的烟瘾一样浓郁,落拓不羁,一下课手中就不离一个红色的有机玻璃烟嘴。王老师写得一笔极其漂亮的粉笔字,那是我记忆中最漂亮的粉笔字。他从北京大学毕业的那年刚好赶上“文革”,本来考上了北大研究生,却在实习时就留在了普通中学工作,再也没能回去。

王老师教我的时候是上世纪七十年代末,他年龄并不大,但是显得挺苍老,谢顶,身材瘦小,说话谈吐极有霸气,经常用一口带着四川口音的