

<<于丹趣品人生>>

图书基本信息

书名：<<于丹趣品人生>>

13位ISBN编号：9787508630410

10位ISBN编号：7508630416

出版时间：2011-10

出版时间：中信出版社

作者：于丹

页数：206

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;于丹趣品人生&gt;&gt;

## 前言

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。

一 喝茶、喝酒、听听琴音，这些事儿有用吗？  
表面上一看，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。

名片上的名份决定了哪一张因无用而该撕，而哪一张又有用而该留。

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 今年，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，人人都在为出自这里的《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？

## &lt;&lt;于丹趣品人生&gt;&gt;

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别人笑话，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，做的有用，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！

齐威王算是一位明君，听出了淳于髡的弦外之音，从此喝酒变得有节制了。

如同淳于髡所言，人的酒量是不定的。

心头烦闷之时，借酒浇愁，一两杯下去，人就已经烂醉如泥了。

因为此时此刻需要借酒将自己放下来，酒后吐真言，嬉笑怒骂皆因酒。

也见过千杯不醉的，那一定是酒量吗？

更准确地说，其中也有心量。

心情欢畅，人气爽朗，容量自然就大。

酒，是一个意味深长的载体，从其中能读出世事人心。

小到个人悲欢，大到国家兴亡，都在一杯之中。



## <<于丹趣品人生>>

### 内容概要

幸福在今天似乎变成比成功更奢侈的一件事，很多成功者费尽心机拥有了财富、名誉、权势，却蓦然发现自己恰恰丢掉了幸福。

缺少意趣与闲情的生活方式，往往会让我们在忙碌中失去自己的心灵。

我们今天究竟应该以什么样的方式生活呢？

于丹教授将带领我们体验古代名士的生活情趣，作个闲人，对一张琴、一壶酒、一杯茶，于闲适间找回生命本真，找回幸福的感觉。

悠闲的情趣与生活方式并非要让我们闲置大把的时光，放弃理想和责任，而恰恰是要让我们在建立价值的同时不要丢失自己。

无论生命的道路上多么忙碌，不妨忙里抽闲让自己停一停、静静心，回头看看最初的起点，向前望望最终的归宿，然后带着一个从容的自己，走上漫漫的人生道路。

## <<于丹趣品人生>>

### 作者简介

她，  
中国唯一一位单本图书销量超过1000万的作者  
她，  
央视著名栏目百家讲坛巅峰第一人  
她，  
与孔子、庄子跨时空对话，将《论语》《庄子》两部经典带入寻常百姓家  
于丹著名文化学者，北京师范大学教授、博士生导师。

中国传统文化的研究者和传播者。

曾在中央电视台《百家讲坛》《文化视点》等栏目进行系列讲座，普及中国传统文化，以生命感悟激活了经典中的属于中华民族的精神基因，在海内外文化界、教育界产生广泛影响。

掀起了全社会重新亲近、学习经典的热潮。

为推动中西文化交流，让世界进一步了解中国，于丹教授近年来在美国、英国、法国、德国、日本、韩国、巴西等地举行了多场大型文化讲座，引起了海外观众的强烈反响，受到各国媒体的广泛关注。

著有《于丹〈论语〉心得》《于丹〈庄子〉心得》《于丹〈论语〉感悟》《于丹游园惊梦》等。

其中《于丹〈论语〉心得》销量已达五百余万册，目前已在三十多个国家出版发行。

### [著作]

《于丹&lt;论语&gt;心得》  
《于丹&lt;庄子&gt;心得》  
《于丹·游园惊梦——昆曲艺术审美之旅》  
《从星空到心灵——易中天于丹演讲对谈录》  
《于丹趣品人生》

<<于丹趣品人生>>

书籍目录

第壹讲 一山一水一世界

生活的艺术

宁静是一种生产力

“我”到哪儿去了

且停亭中且停停

山水入怀，生命浩荡

亲山临水听鸟鸣

山水四时，人生四境

嚼一嚼菜根的香

发现那些“不亦快哉”的瞬间

你的现在在哪里

第贰讲 茶味（上）

茶圣陆羽

一碗清茶，十年尘梦

一碗见人情

喝出一盏茶的前世今生

且尽卢仝七碗茶

第叁讲 茶味（下）

清醒之茶：洗尽古今，常喝不倦

欢愉之茶

忧伤之茶

气节之茶

绿茶

乌龙茶：半入松风，半入丁香味

普洱：能喝的古董

吃茶去

第肆讲 酒品（上）

人生之酒

清醒之酒

人心之酒

清醒之酒

缓冲之酒

智慧之酒

豪情之酒

勇武之酒

第伍讲 酒品（下）

酒隐阮籍

醉侯刘伶

酒圣陶潜

酒仙李白

杜甫：且尽生前酒一杯

“醉吟先生”白居易

“把玩空盏”苏东坡

《汉书》下酒苏舜钦

酒中之禁

<<于丹趣品人生>>

酒中之雅

第陆讲 琴趣（上）

非牛不闻，不合其耳也

孔子学琴

伯牙学琴，以无为师

命若琴弦

以琴正心

蔡邕救琴、听琴、抚琴

蔡文姬的胡笳悲歌

第柒讲 琴趣（下）

魏晋风骨琴上听

但识琴中趣，何劳弦上声

抚琴七忌

且陶陶，乐尽天真

指端自有雄兵百万



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>