第一图书网, tushu007.com

<<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：9787508630731

10位ISBN编号：7508630734

出版时间：2011-10

出版时间：中信出版社

作者：于丹

页数：224

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

前言

[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！
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！

第一图书网, tushu007.com

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。

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<论语>心得》
《于丹<庄子>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

第一图书网, tushu007.com

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

章节摘录

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。
如果翻开这本书的朋友恰好有点闲暇的时间，我愿意和您一起坐下来，闲聊几句关于生活艺术的感悟，相关于中国人传统生活方式和生活情趣对今天的启发。
我们处在一个有太多选择的时代，每个人对自己的生活都有不同的设计，都怀有不同的梦想，也都在寻找从脚下抵达梦想的那条道路。
不久前，我读到一组颇有意思的数据，来源于2011年中国社会科学院发布的《社会心态蓝皮书：2011年中国社会心态研究报告》。
报告分析，在社会发展过程中，每个人实现自我的动力各不相同，中国人最大的生活动力是对子女发展的期望和对个人利益的追求；追求家庭幸福、追求人际优势、追求一生平安、尽力做好本分、实现自我价值、为社会作贡献，分别位列第三至八位，第九项才是追求生活情趣。
这个数据意味深长。
我们对子女的期望、个人事业的追求、健康的保障、建功立业的梦想，都是生活中沉甸甸的重量，但追求生活情趣这个指标或许可以让我们举重若轻。
在当今社会生活中，生活情趣究竟是一种奢侈品，还是一种必需品呢？
今年夏天，我还看过一份《2010—2011年中国休闲发展报告》。
这份由中国国家旅游局和中国社会科学院联合发布的报告，也被称为《中国休闲绿皮书》。
报告里说，大约有33.1%的北京市居民没有享受过带薪休假，大约有17.85%的人没有固定的双休日。
更有意思的是，80%以上的受访者都表示，如果假期有加倍的薪水报酬，他们宁愿放弃休假而去加班赚钱。
同样是今年夏天，我又得到一组数据，来自于美国有线电视新闻网（CNN），数据罗列了2011年各国带薪休假时间排行榜，巴西、立陶宛平均年带薪假期为41天，排名第一。
中国年带薪假期是21天，排名最后。
事实上，令人更为惋惜的是，连这可怜的21天，还有太多太多的人不能得到保证。
生活的艺术看到这些数据，让人想起上个世纪初一位著名的大学者，一个以幽默享誉世界的中国人——林语堂先生，他写过一本著名的书《生活的艺术》。
他在书中写道：“美国人是闻名的伟大的劳碌者，中国人是闻名的伟大的悠闲者。
”以此来描述中国人和美国人巨大的差异。
在林语堂先生看来，历史上，中国人以悠闲的生活方式著称于世，我们不那么汲汲营营，忙于牟利赚钱；相较而言，美国人过分期望事业的成功，过分讲求效率，过分守时，这“似乎是美国的三大恶习”。
话语中有一些调侃意味，但是，时隔不到一个世纪，中国人在世界上拥有了一个更广阔的平台，而在社会经济快速发展的同时，人们的生活节奏也越来越快了。
在我们匆忙行走的同时，焦虑和压力与日俱增，林语堂先生曾经坚信：“中国有一种轻逸的，一种近乎愉快的哲学，他们的哲学气质，可以在他们那种智慧而快乐的生活哲学里找到最好的论据。
”他甚至依此推导：“假如不是这样的话，一个民族经过了四千年专讲效率的生活的高血压，那是早已不能继续生存了。
四千年专重效能的生活能毁灭任何一个民族。
”那么，在二十一世纪这个讲求效率的时代里，中国人轻逸愉快的哲学还能够帮助我们吗？
在《生活的艺术》中，林语堂先生还说过这样一句话：“社会哲学的最高目标，也无非是希望每个人都可以过上幸福的生活。
”这是一个哲学目标，也是一个生活理想。
近两年来，中国政府在整体上追求发展的同时，也提出降低GDP的增长速度，提升幸福指数的社会目标。

事实上，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。
从这个角度来看，许多所谓成功者的生命版图中填满了头衔和财富，却缺少了灵性和健康。
而对我们更多负荷生命重担的普通百姓而言，那些头衔和财富成为了关于成功的简单标签。
他们在成为大众心中成功偶像的同时，生命中的荒芜和苍凉却被忽略了。
什么是中国人的理想呢？
在林语堂看来，“中国人最崇高的理想，就是一个不必逃避人类社会和人生，而本性仍能保持原有快乐的人”。
我是如此喜欢林语堂先生，如同他单纯而深执地喜欢苏东坡。
上上个世纪末的1895年，林语堂出生在福建漳州一个叫作坂仔村的村落。
他的父亲是位牧师，所以林语堂从小就信奉基督教。
他在厦门读完中学后，来到上海，进入圣约翰大学。
大学毕业后，这个掌握熟练英语的男孩向父亲宣告，自己放弃了基督教信仰。
他说：“如若一个人承认行善的本身即是一件好事，他即会自然而然将宗教的引人行善的饵诱视做赘物，并将视之为足以掩罩道德真理的彩色的东西。
人类之间的互爱应该就是一件终结的和绝对的事实。
我们应该不必借着上天第三者的关系而即彼此相爱。
”这个情怀柔软博大的中国人，甚至将宗教都看做是阻挡给予世界大爱的一层隔膜。
离开圣约翰大学后，林语堂受聘于清华大学任教，随后又赴美国、德国攻读硕士、博士学位，他的硕士论文和博士论文都是研究中国古代语法和音韵的。
这样一位站在世界思想前沿的学者，却坚持在西洋教育体系下，进行着中国传统文化的研究。
他一生用英文写出了《吾国与吾民》《生活的艺术》《京华烟云》《苏东坡传》《武则天传》等杰作，真正做到了“两脚踏中西文化，一心评宇宙文章”。
林语堂先生了解西方思想，热爱中国文化，既是一个人文学者，又是一位科学爱好者，还曾发明了中英文打字机。
这样一位了不起的人，他是如何自我评价的呢？
他自称是“西洋的头脑，中国人的心灵”，意指在思维逻辑中，尊重西方的基本思想体系，在心灵的归属感中，他热爱中国——这个悠闲的、睿智的民族。
他幽默地建议：“东方人须向西方人学习动植物的全部科学，可是西方人须向东方人学习怎样欣赏花鱼鸟兽，怎样能赏心悦目地赏识动植物各种的轮廓与姿态，因而从它们联想到各种不同的心情和感觉。
”今天，当我们重读林语堂先生的《生活的艺术》，会发现他是多么强调中国人的心灵生活啊！
现代人的头脑，充盈着太多太多的知识；现代人的思维，充满了太多太多的逻辑……可是，在心灵的方面，我们也丧失了相当丰富的内涵。
如果翻开字典，找到心字底或竖心旁的字词看一看，就会发现许多耐人寻味的东西。
我们会看到，中国汉字中有如此多的字与“心”有关。
比如说思想的“思”，就是“心田”所在；比如说感恩，从心而发，因心而起，才叫恩情；比如说慈悲，也是源自内心。
汉语里还有一些与情绪有关的词汇，也与心有关。
比如着急的“急”，思恋的“恋”，焦虑、顾虑的“虑”，还有怀念的“念”、患得患失的“患”、厌恶的“恶”、容忍的“忍”……都是以心为底，都与心有关。
再来看看竖心旁的字词。
憎恨、惭愧、忏悔、恼怒、惶恐、惬意、憧憬、懒惰、懈怠……“心”在旁边站着，说明一切正面和负面的情绪都是心理导致的。
这些不是一种状态，而是一种心态。
性情是从心而起的，“心”的外边加个“门”，就是烦闷的“闷”。

只要一颗“心”还在，我们就有“思”有“感”，就有“性情”，有自己的“憧憬”。
这颗“心”要是“亡”了，那就是“忘”。
真正的忘记，是指那件事在心里已经不存在了。
更有意思的是“亡”和“心”的另外一种组合，竖心旁加一个“亡”，大家都知道，是“忙碌”的“忙”。
许多人忙忙碌碌，忙得没有时间去体味心灵中那些细微的悸动，去体会生命的美妙，这也是一种心不在此的状态。
这是汉字描述的心灵生活，是汉语的微妙之美，也是中国人的生活情趣所在。
虽然中国古代知识中没有西方现代科学对人体器官功能的精准定义，但是我们有属于自己的感性描述，有很多看似天真的说法，绘声绘色，惟妙惟肖。
中国人恭维人时往往会说，“哎呀，你一肚子学问”，文雅一点儿的说法是“满腹经纶”。
看一看，人的整个腹腔都可以用来装学问，是不是很有趣？
中国人发愁时会说“愁肠百结”、“肝肠寸断”，老百姓将“后悔”形象地说成是“悔青了肠子”。
在中国人看来，肠子不仅仅是用来消化的，也参与到我们的心灵生活之中。
中国人将真话称为“肺腑之言”，民间说法是“掏心窝子”，肺和心窝不仅仅是用来呼吸和血液循环的，也参与到待人的真诚上。
这就是中国人原本的心灵生活——用五脏六腑支撑着一颗心，如此天真，如此真诚，如此感性。
林语堂在其著作中表达过这样的观点：现实加上梦想，再加上幽默，等于智慧。
人们常说，一个人要脚踏大地，头顶天空，就可以去实现理想了。
但是，我们恰恰忽略了一个重要元素——幽默。
如果我们顶天立地，生命将不失崇高，但是它轻盈灵巧吗？
如果我们忍辱负重，人生将有所沉淀，但是能举重若轻吗？
我们能否多一点幽默，以化解苦难？
我们能否多一些悲悯，融化僵硬的心灵？
缺少这些元素，无论如何都称不上是智慧。
回头仔细看一看，中国五千年有文字记载的历史，直至上个世纪林语堂所处的年代，中国人经历过一代代沧桑浮沉，甚至经历过民族救亡的抗争，但是那种达观乐天的哲学基因一直蛰伏在血液深处，一有机会就会浮现于从容的生活方式之中。
二十一世纪，我们迎来了一个生活中呈现多元可能的大时代，但这也给每个人带来了成功奋斗的压力，带来了精神生活的焦灼和纠结。
这似乎是社会发展的必然，个人成长的代价。
“鸭梨（压力）老大”，这能成为我们放弃悠闲情趣的理由吗？
许多人会说，社会变化如此之快，工作负担如此之大，个人责任如此之重，容不得一丝松懈，又如何空出大把时间去悠闲？
在我看来，悠闲与时间无关，悠闲是内心的一种发现，悠闲是生活的一种乐趣，悠闲是生命的一种节奏。
拿捏得住轻重缓急，忙而不乱，这是一种境界。
同样的工作，也许别人力不从心，无法胜任，你却能在重重压力缝隙中闲庭信步，悠然自得，有着不败的从容，这才是个人评价体系中真正的成功。
因为从容最大的敌人不是外在工作的紧张，而是内在状态的焦虑。
宁静是一种生产力清人张潮在《幽梦影》中写道：“能闲世人之所忙者，方能忙世人之所闲。”这句话颇有意味，意思是指大家都在忙碌的事情，你能够悠闲地对待它，才会有时间、有心思去满足自己的闲情逸趣。
别人忙碌追逐的你不追赶，别人置之不理的你用心去体会。
这是一个发现的过程。
发现什么呢？
发现一种生活方式，发现生命的质量。

《菜根谭》里说：“ 性躁心粗者，一事无成；心和气平者，百福自集。
”讲的是同样的道理。
宁静有时也是一种生产力。
一个人能够平心静气，就能够获得一种智慧的能量，提高生命的质量和效率。
我曾经看过一个小故事。
一个木匠带着一帮徒弟干活，干着干着累了，擦汗时挥手一甩，腕上的手表飞了出去，掉在刨花堆里。
木工房被刨花堆得满满的，足有半人高，徒弟们停下手里的活儿东翻西找，始终没有找着。
天色已晚，师父说：“ 算了，先去吃晚饭，明天再找吧！
”就带着徒弟们离开了木工坊。
一个多小时后，师徒们酒足饭饱，回到木工房，见木匠的小儿子坐在门口，拿着手表说：“ 爸爸，我帮你找到手表了。
”木匠很是惊讶：“ 我们这么多大人，大白天都没有找到，现在黑灯瞎火的，你是如何找到的？
”男孩说：“ 大家一起找，乱哄哄的。
你们走后，我一个人坐在黑暗里，听见手表滴答滴答的声音，顺着声音一摸，就摸到了。
”故事很简单，道理却很深刻。
想想看，宁静难道不是一种生产力吗？
《庄子》中说：“ 水静犹明，而况精神！
圣人之心静乎！
天地之鉴也，万物之镜也。
”天地万物是可以映照在我们心中的，前提是心要安静，因为水流就是如此。
喧嚣的小溪把碎沫拍打在山崖上的时候，澎湃的大海把浪花摔打在沙滩上的时候，它能照见世界吗？
它什么也看不见。
一个人的心里有太多欲望，或是过分在意他人的赞誉和诽谤之语，这颗心就会像喧嚣的小溪碎沫和澎湃的大海浪花，鼓荡着，躁动着，以这样的心看世相和自我，能没有偏差吗？
如果不能拥有一份宁静，不能拥有一种闲适，我们能看见生命的本真吗？
安静下来，在中国人本来的生命规律中去发现悠然的欢喜，对今天这个时代而言，也许不只是一件锦上添花的事，说它是雪中送炭也不为过。
“ 我 ”到哪儿去了看过一则中国禅宗公案故事。
有一位公差，押解着一名犯人去京城。
犯人是一名犯了戒规的和尚。
路途很远，负责任的公差每天早晨醒来后，都要清点身边的几样东西。
第一样是包袱，他跟和尚的盘缠、寒衣都在里面，当然不能丢；第二样是公文，只有将这份公文交到京师才算完成任务；第三样是押解的和尚；第四样是自己。
公差每天早晨都要清点一遍，包袱还在，公文还在，和尚还在，我自己也还在，这才开始上路出发。
日复一日，偏僻的小路上经常只有他们两个人在行走，很是寂寞，免不了闲聊几句。
久而久之，彼此互相照应，关系越来越像朋友了。
有一天，风雨交加，饥寒交迫，两人赶了一天的路，投宿到一个破庙里。
和尚对公差说，不远处有个集市，我去给你打点儿酒，今天好好放松一下。
公差心思松懈，就给和尚打开了枷锁，放他去了。
和尚打酒回来，还买了不少下酒菜。
公差喝得酩酊大醉，酣酣沉沉地睡过去。
和尚一看，机会终于来了。
他从怀里掏出一把刚刚买来的剃刀，嗖嗖嗖，就将公差的头剃光了。
然后，他将公差的衣服扒下来，自己换上，又将自己的僧袍裹在公差身上，连夜逃走了。
对发生的这一切，公差都浑然不觉，一觉睡到第二天日上三竿。
醒来后，舒舒服服地伸个懒腰，准备清点东西，继续赶路。

一摸手边的包袱，包袱还在；再看公文，公文也在；找和尚，和尚找不着了。
庙里找，庙外找，到处都找不到。
公差就抓挠着头皮想：和尚哪儿去了呢？
呃？
发现头居然是光的！
低头再一看，身上穿着僧袍，恍然大悟，原来和尚也在呢！
前面三样都在，第四样就该找自己了。
公差又在庙里四处找，怎么也找不着自己，心里就纳闷儿了，和尚还在，我到哪儿去了？
这个故事放在今天来解读，显得格外有意味。
包袱是什么？
是我们每个人的物质生活。
不管现在的生活水准如何，每个人都希望生活得更好，所以，物质生活的改善会伴随我们的一生，它不会丢。
公文是什么？
公文是我们的职业。
一个人在世界上安身立命，总要有一个社会角色，要通过一种职业建立与他人的关系，实现自己的价值。
这份公文也丢不了，会随时带在身边。
和尚是什么？
和尚是我们日复一日做的事。
当我们的自我还在时，押解和管理着这个囚徒。
但是，当我们日复一日地忙碌着，过分专注于一件一件琐碎的事情——自己的事、家人的事、工作的事、朋友的事，就会越忙越忽略自我的感受，不知不觉将自己置换成囚徒。
表面上看，和尚还在，日复一日忙碌的事都没有丢，自我却找不到了。
我们忙的到底是什么呢？
在我看来，人最想得到什么，就会成为什么的囚徒。
有些人特别看重权力，他的精力都用在打通关系、经营人脉上，职位越来越高，官越做越大，到最后就变成了权力的囚徒。
有些人特别想挣钱，开始的时候挣钱是为了花，挣到最后它就是个数字，那就变成了金钱的囚徒。
有些人一辈子执著于感情，一次又一次地受伤，但痴迷不悟，最后就变成了感情的囚徒。
往往是你最看重的，一定会把你裹挟进去，让你变成它的囚徒，这时候，“我”就丢了。
且停亭中且停停为什么想和朋友们谈一谈生活方式呢？
为什么想在当下说一说中国人的闲情雅致呢？
不是为了让我们拿出大把时光去浪掷，不是为了让我们放弃理想和责任，而是希望大家在实现自我价值的同时，不要丢失自己。
人生长路漫漫，如何用中国人的方式，从容踏上旅程？
悠闲是一种生活姿态，是一种寻找自我的方式，值得去尝试。
大家在路上行走，在公园里散步，会看到很多亭子。
“亭”子旁边要加个“人”才是“停”，漫漫路途中，歇歇脚，落落汗，看看山景再出发，亭子就是让身体休息、心灵放松的空间所在。
清代著名戏曲家、大文人李渔，在家乡浙江兰溪建了一座亭子，取名曰“且停亭”。
这个名字的来由很有趣。
传说当年李渔在家乡修建亭子时，得到了许多人的赞助，出钱最多的是当地财主李富贵。
财主赞助了资金，就定要给亭子取名，叫富贵亭。
李渔觉得太恶俗，就阻拦说：“且停停。
”意思是说，你暂且停一下。
财主说：“我给亭子取了名，你不同意，那你说该叫什么？

你不是也没取出更好的名字来吗？
”李渔笑着说：“我已说出名字了——且停亭。
”财主还想辩解，李渔说道：“且自在这里停一停，歇歇脚，怎么不能叫且停亭呢？
这个亭子就叫且停亭了。
”后来，李渔还为这个亭子拟了一副对联——名乎利乎道路奔波休碌碌；来者往者溪山清静且停停。
人在名利道路上奔忙，到了这溪山清静中，不妨停一停。
这种“停一停”能让我们充充电，让我们歇歇脚，让我们静静心，让我们回头看一看出发的起点在哪儿，让我们向前望一望最终目的又是什么。
在亭子里喝一盏茶，养一会儿神，回味一下起点与目的之间，过程本身也是意义，这一路上每一步，真实都是风景。
人生路上到底有多少座亭子？
也许那并不是一个具体的地方，甚至不是具体的一段光阴，一盏茶、一杯酒、一段琴曲、一片山水意境，都可以走进去，体会生命中的一种从容。
为了上路时走得更轻松，且自停一停脚步，不要丢了赶路的自己。

后记

于丹：今天是农历八月十五中秋节。
值此佳节，有幸能与泽道法师进行一场特别的对话。
我要特别感谢泽道师父，在您闭关期间有所打搅，实在是不恭敬。
又让您舟车劳顿，更是愧疚。
但是师父表示，其他事都可以放下，这次对话一定要来。
在这个时刻对谈，听月观心，是与明月结缘。
泽道法师：宋代理学家邵雍有一首《清夜吟》：“月到天心处，风来水面时。
一般清意味，料得少人知。
”我平时就喜欢赏月，又是天心寺住持，所以一直对这首诗情有独钟。
于丹：今天想来与您聊一聊，有一个缘起。
我最近要出一本书，是关于中国人生活方式的。
一直觉得师父是有大智慧之人，大家建议我与您对谈一次。
在这本书中，我写了几方面的内容。
一是关于茶，关于中国人烹水饮茶的历史，引用了《茶经》上的一些典故，以及民间一些关于茶的传说。
二是关于古琴，探讨琴在古人的生活中所起的作用，以及古人在琴中寻觅知音的缘由；分析“士无故不撤琴瑟”的历史由来，以及君子“制琴有术”的道理。
通过琴与人的故事，挖掘古琴背后的义理。
三是关于酒。
此外，书中还写了山水。
茶、酒、琴大多是室内小空间活动，人只有多亲山近水，才能有胸襟和眼界。
写了这么多，都是为了表达一个观点，即与古人相比，今天中国人的生活方式似乎少了一些情趣。
我一直有一个困惑，感觉当下生活节奏越来越匆忙，生命中越来越缺乏仪式感。
没有仪式感，人生就不庄严，心就不安静。
人是有动物性的。
记得您以前讲过，《西游记》其实是讲人从兽性走向佛性的过程。
唐僧不如任何一个徒弟有本事，但目标专一，所以修成了佛。
在我看来，红尘是一道法门，法门之中，人心也希望向善，人生也希望美好，但是需要找到载体和路径。
生活在一个热闹的时代里，如果不依赖某种仪式，人是很难沉静下来的。
所以，我试图从中国人自有的生活方式中寻求一些富于情趣的形式，比如听琴、喝茶、游山历水，并以此作为每个人都可以企及的世俗的仪式。
此前讲《论语》《庄子》一时，多是一些思想性的东西。
我写这本书，则是希望把思想装在生活方式的载体里，让大家能够在具体的日常生活中得到感悟。
可是，我对于自己想传递的信息是否准确、是否完整，也没有太多的把握，内心忐忑，希望能与您交流，求证于您。
泽道法师：于老师这么说，让我诚惶诚恐。
于丹：谈到中国人的生活方式，用一个字来概括，就是“快”，我们就从这个“快”字开始吧！
报刊杂志上经常出现一个词，叫“中国速度”。
改革开放这三十多年，整个中国经历了一场真正的“大跃进”，社会政治、经济、文化经历了飞速的发展，大家都在提速、加速、超速，效率成为最令人嘉许的指标之一。
这样一定会出现问题的，而问题恰好就出现在“速度”上。
今年发生的严重的“动车事故”，就是因为这种无止境的“快”造成的。
事件发生后，大家开始反省与检查，将车速降了下来。
儒家所谓“欲速则不达”，道家所谓“企者不立，跨者不行”，都是一个印证。

“ 动车事故 ”绝非偶发事件，而是当下中国社会经济生活的一个缩影。
也许在我们个人生活中，也到了该扪心自问的时候：速度就是一切吗？
其实大家已开始意识到速度的问题，2011年的“ 两会 ”上，中国政府正式提出了放低GDP增长的速度，提升国民幸福指数的口号。
但对于许多个人来说，并没有意识到问题的严重性。
泽道法师：我经常对人讲，一定要相信科学，但不要太相信实验室。
许多科学数据都是由实验室提供的，大部分科学都建立在这些数据上。
我们要知道，实验室也是有制约的。
科学也不能“ 迷信 ”，客观问题要客观分析，要实事求是。
比如两部汽车，一部是奔驰，另一部是桑塔纳，一起在高速公路上行驶，桑塔纳根本无法与奔驰比。
奔驰加到两百迈依然很稳当，桑塔纳超过一百二十迈就开始摇摇晃晃了。
我们不是不追求速度，不要快，而是要知道，什么样的车能开什么样的速度。
于丹：我也常常想，一个短跑运动员，一次又一次挑战世界纪录，已经达到自己的极限了，如果还要求他创造新的纪录，唯一的办法就是服用兴奋剂了。
人毕竟要受身体机能的制约，不服兴奋剂，怎么可能超越极限呢？
机器虽然不需要服兴奋剂，但是不断超速也会同比增加风险，终究还是要付出代价的。
“ 动车事故 ”就是一个例证。
每个人，就像您刚才所比喻的，无论是奔驰、宝马，还是桑塔纳，毕竟是一辆车，超速行驶，也会出现追尾，导致车毁人亡的惨剧发生。
人的欲念不降下来，速度也就降不下来。
你不加速，别人就会在后面催促你、超越你。
大家都在抱怨不够快，抱怨时间都耗在路上了。
在这本书里，我就是想和大家探讨，路上是有风景的。
如果在你人生的轨道上，放慢一点速度，就能看到更多的美丽风景。
所以，我特别选择从“ 速度 ”谈起，想听一听，以您的智慧来看今天，我们需要有什么样的心态，才能把生命的速度降下来呢？
泽道法师：人们惯常的看法认为，人之所以有烦恼，是由于欲望的膨胀。
其实，每个人都有欲望，问题的关键是，这个欲望用什么来满足。
你可能需要一部车子来装满它，可能要有一栋别墅来填充它，需要某种社会地位来衬托它。
这些都是有形的，有形的必然都是有限的，但你的欲望是无穷的。
用有限的资源去满足无穷的欲望，这个沟壑永远无法填满。
所谓“ 欲壑难平 ”，就是这个意思。
反之，用无穷的欲望攫取有限的资源，人永远都在失望之中，所以大多数人就缺乏幸福感。
幸福是一种感觉，但这个感觉是有基础的。
基础是什么呢？
就是需要先解决生存的问题，满足动物性的基本需求。
人关于生活、生命、生死层面上的问题是无底的。
幸福指数是物质与精神的统一平衡。
也许你有100万会觉得很快乐，他有500万却十分焦虑，因为彼此对幸福的认知不同。
打个比方，第一个目标是赚到10万，一两年就达到了，高兴了三天，很快幸福感就消失了；第二个目标是赚100万，三年又达到了；第三个目标是赚1000万，再过三年也达到了……就这样指标一直往上涨，越往上，速度越快，目标越高。
就像爬山，越往上爬，看得越远，就越想往上爬。
我们都称这是在不断超越，但是却超越了幸福，将许多人生快乐丢在脑后。
目标不断被超越，每超越一次都会感到幸福，但随后又消失了。
那么是否有真正持久的幸福呢？
有！

就是你的能力能够配合你的欲望，满足你的欲望。
一旦不配位，力不从心，烦恼就会跟随而来。
这时，即便有一亿资产也不会幸福，因为心中的欲望是两亿。
得到了两亿，同样也不会幸福，因为欲望变成了五亿。
可是越往上越艰难，赚到五亿的几率越来越小，而且你的能力、智慧和福报都无法给你支持了。
就像刚才所说的车，桑塔纳有极限，奔驰也是有极限的，极限到了，速度就再也上不去了。
如果硬要提速，就会以生命做代价了。
　想上上不去，想退又退不出，上上下下，几经折腾，屡战屡败，信心受挫，内心充满烦恼和苦闷，出现了这些问题，该怎么办呢？
古人云：三十而立，四十而不惑，五十而知天命。
每个阶段有每个阶段的使命。
人到了不惑之年应该懂得自省，到了知天命之时应该懂得倾听内心。
宁静才能致远。
宁静也是资源，要根据自己的能力、智慧以及各种福德因缘，重新定位自己。
多做减法，少做加法，将超速的念头和多余的欲望控制住。
　企业和人一样，有迷惑之时，也有老化之时，需要修行，需要调整。
放眼观世界，收眼了自身，做到统筹兼顾，平衡发展，让自己的欲望与个人能力相平衡，这就是佛家提倡的知足。
知足就是欲望与能力的均衡。
　……

编辑推荐

《于丹趣品人生》编辑推荐：2011年金秋十月，于丹教授重登电视荧屏：一杯清茶，一杯淡酒，琴声绕梁，邀山水入镜。
畅谈生活感悟，到底什么才是生活？
财富并不是幸福的唯一途径。
没有太多钱财，也可以拥有富足人生。
清茶、淡酒， 五千年的文化传承，每个人都可以有的闲适。

第一图书网, tushu007.com

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