**1912年，鲁迅再次告别故乡，随教育部北上京城，客居在绍兴县馆补树书屋。鲁迅平常除了去教育部办公，便是一人向壁。寂寞和无聊与日俱增。寂寞中，他用抄录古碑帖来打发时光。他每天的安排是这样的：上午九、十点钟起床，梳洗后直接去部里办公，到黄昏时返回会馆。吃过晚饭，八点钟开始抄碑、看佛经、读墓志，常常要到半夜一、两点钟。买来的汉碑拓片大多残缺模糊，抄起来极费心思。有时候抄清一张要好多天。一夜连一夜的孤灯枯坐，时间也飞快地流逝。一眨眼，竟抄了五、六年。  
　　  
　　鲁迅在其【呐喊自序】里云：许多年，我便寓在这屋里钞古碑。客中少有人来，古碑中也遇不到什么问题和主义，而我的生命却居然暗暗的消去了，这也就是我惟一的愿望。夏夜，蚊子多了，便摇着蒲扇坐在槐树下，从密叶缝里看那一点一点的青天，晚出的槐蚕又每每冰冷的落在头颈上。  
　　  
　　那时偶或来谈的是一个老朋友金心异(钱玄同），将手提的大皮夹放在破桌上，脱下长衫，对面坐下了，因为怕狗，似乎心房还在怦怦的跳动。  
　　  
　　 “你钞了这些有什么用？”有一夜，他翻着我那古碑的钞本，发了研究的质问了。  
　　  
　　 “没有什么用。”  
　　  
　　 “那么，你钞他是什么意思呢？”  
　　  
　　 “没有什么意思。”  
　　  
　　 “我想，你可以做点文章……”  
　　  
　　抄碑在世人看来是一件无用之事，是没有什么意思的。鲁迅却因此在此期间先后写出了《狂人日记》、《孔乙已》、《药》等著名作品，“鲁迅”的笔名是从这里诞生的。  
　　  
　　有益、无益是不足计较之事。面对现实生活的窘迫和寂寞，自然便向往“秋晚卷帘看过雁，月明凭槛数跳鱼”，“午阴闲淡茶烟外，晓韵萧疏睡雨中”的悠闲生活和散淡的心境。即使是琐碎的享受，濡墨写字画画，抄抄碑文断句，也是一种心思的寄托。无益之事是有益于身心健康的。鲁迅先生没有五年的抄碑经历，或许就没有他的《狂人日记》。  
　　  
　　不为无益之事，何以遣有涯之生，此语源出项鸿祚，云：“不为无益之事，何以遣有涯之生？时异境迁，结习不改，霜花腴之剩稿，念奴娇之过腔，茫茫谁复知者？”（《丙稿序》）。董其昌《容台集·诗集》卷四《仿李营丘寒山图·序》云：“余结念泉石，薄于宦情，则得画道之助。陶隐居云：‘若不为无益之事，何以悦有涯之生！’千古同情，惟予独信，非可向俗人道也”。先贤所谓无益之事其实正话反说，能做无益之事，必能心闲，能闲必能心静，静必能通达，通达必能做学问，进而兼济天下。因此，为无益之事非实指做无聊之事，乃另有怀抱，不可与俗人道也。  
　　  
　　回想90多年前补树书屋的月影、灯影、树影，那铮铮铁骨，那朗朗笑声，此中况味，着实能引起值得咀嚼的遐思。**

**现在整个社会都得了“有用强迫症”，崇尚一切都以“有用”为标尺，有用学之，无用弃之……许多技能和它们原本提升自我、怡情悦性的初衷越行越远，于是社会变得越来越功利，人心变得越来越浮躁。**

**但这世界上许多美妙都是由无用之物带来的，一场猝不及防的春雨或许无用，却给人沁人心脾之感；刺绣和手工或许无用，却带给我们美感和惊喜；诗词歌赋或许无用，但它可以说中你的心声，抚慰你的哀伤……老子在《道德经》里也讲“圣人处无为之事，行不言之教”。人的生命包含肉体和精神，前者是基础，后者是升华。与其一味追求有用之物，不如静下心来，细细品味无用之物带来的静谧和美好。心安，则身安。**

**我从小弹得一手好钢琴，喜欢到钟爱。只要在家，我每天要弹上两三个小时，兴致高时会弹四五个小时。我有一台珍藏版电子钢琴，无论去哪儿都会带着，在外拍戏间隙就会用它来代替钢琴，有时碰巧剧组有设备，也会弹弹手风琴、吹吹萨克斯。钢琴对我来说是绝对私密的朋友，混迹于社会，难免有郁结之事，无用的钢琴练习便成了我排解心中不平的利器。**

**进入中年后，我迷上了画画，没有门派，不讲章法。磨好墨汁，铺好宣纸，手握画笔，然后打开地图，回想多年来拍戏到过的地方，然后挥笔泼墨画山水。画好后贴在书房的墙上，一遍遍观赏、对比，直到自觉不错了，这幅方才作罢。又有言书画不分家，后来我又觉得书法很精妙，慢慢也迷上了，我现在最喜欢用毛笔抄写《道德经》之类的古籍，一边抄写，一边默读，入脑入心，很有意思。**

**我也相当钟情棋艺。从围棋、象棋、国际象棋到军棋、跳棋、斗兽棋、飞行棋、五子棋、华容道棋……算得上无所不会吧。不过我只喜欢与自己下棋，人生如棋，下好下坏全在自己。借下棋，观天地之深广，思人生之浅狭。棋中有棋，棋里养生，抛却胜负，无心则胜，无心则乐，无心则寿。**

**偶尔，我也会做点手工。我家里有一个很大的房间专门用来放置糖人、面人，木工、裁缝所用的工具，这几项手工活我都还算拿手。女儿常年在国外，想她的时候就会浇个糖人，捏个面人，或者干脆穿针引线给她裁剪一身衣裳，聊解相思之苦，也算自我宽慰吧。当然，我更乐意干的是为妻子缝制各种皮质包包。我妻子4年前退休了，喜欢弄点十字绣之类的，有时我们夫妻俩就同坐窗下，她绣她的花草，我裁我的皮包，窗外落叶无声，屋内时光静好，很有一种让人心动的美感。**

**其实我最大的梦想是写杂文。在现当代作家里我最喜欢鲁迅的杂文，《鲁迅全集》我全部读过。在阴雨天，我愿意一个人写东西。但写杂文一直没有尝试过，觉得很难，要有一个环境和心境，先要把心洗干净，无杂念，看着窗外的飘雪，身上披着棉袄，身后一盏纸糊灯罩的灯，一支烟燃着，但不吸，手里一支沉甸甸的笔，写一句，思三思，踱五步，方可出杂文。**

**有人说工作那么忙，时间那么紧，去哪儿找闲情逸致？其实还是鲁迅的那句话：“时间就像海绵里的水，只要挤总是有的。”我这个人不沾烟、酒、牌，不喜欢应酬，从不光顾酒吧、歌舞厅之类的娱乐场所，很少参加饭局，即使参加，一般也不超过半小时。工作之外，剩下的便只是读书、练字、弹琴、下棋，为女儿做衣服，为妻子裁皮包了。**

**这些或许都是“奇技淫巧以悦妇孺”的事儿，远不如一场饭局来得更有用，但人活着，需要给自己的心灵安一个家，让自己保持自我、本我、真我。无用方得从容，洁净如初的心灵及丰富多彩的精神世界才能成就百毒不侵的自己，心没病，身体自然安康。如果要说养生的秘密，这就是我越活越年轻的“奥秘”**