

凡事往好处想，人生会变豁达，没有什么了不起。

没有什么
了不起。



珍惜每一刻应得的感受，
把人生充分地活足了它。

蔡澜 著

Nothing matters
so much

北京时代华文书局

没有什么了不起。

蔡
澜

Nothing matters
so much

著

图书在版编目（CIP）数据

没有什么了不起 / 蔡澜著. — 北京：北京时代华文书局，2017.3
ISBN 978-7-5699-1427-6

I. ①没… II. ①蔡… III. ①散文集—中国—当代IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第040437号

没有什么了不起

meiyou shenme liaobuqi

著 者 | 蔡 澜

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 陈丽杰 关 九

封面设计 | 熊琼 | 云中 YUNyard Workshop

版式设计 | 段文辉

责任印制 | 刘 银 范玉洁 瞿 敬

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷 | 北京京都六环印刷厂 电话：010-89591957

（如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换）

开 本 | 787mm×1092mm 1/16 印 张 | 15 字 数 | 162千字

版 次 | 2017年6月第1版 印 次 | 2017年6月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1427-6

定 价 | 45.00元

版权所有，侵权必究

蔡澜语录

- 1.精神上的健康，比一切都重要，到了这个阶段，“一定”辛苦的事，我不会，也不肯去做。
- 2.其实，我喜欢看别人吃东西，多过自己吃东西。什么都吃，吃得津津有味，是多么赏心悦目。
- 3.我没有后悔我所经过的每一个阶段，它们都相当充实。
- 4.现在自己做起生意来，觉得乐趣无穷，并不逊于艺术工作。其实做生意，也在不停地创作呀。
- 5.一直觉得人与人之间，应该有一份互相的尊敬。不管是长辈、同年或对年轻人与小孩，比我有钱或贫穷、知识高与低，都有这份尊敬存在。也许，这就是基本的礼貌吧。
- 6.“最”字和“渐”字一样，是渐进式的，渐渐地，你就知道什么是最好的。这是在不知不觉中得到的成果。等到你能确定什么是“最”好，你已经是“最”老。
- 7.天下总分几种人，有的不肯进取，不肯学习，就那样过一生，有的肯博，出人头地。
- 8.家父教导的守时、重友情、做事有责任，由成长到老去，都是我一心一意牢牢抓住的，但也不是都做得到，实行起来很辛苦，最重要的，还是要放弃以自我为中心。

序·蔡澜是一个真正潇洒的人

文 | 金庸

除了我妻子林乐怡之外，蔡澜兄是我一生中结伴同游、行过最长旅途的人。他和我一起去过日本许多次，每一次都去不同的地方，去不同的旅舍食肆；我们结伴同游欧洲、藩市，再到拉斯维加斯，然后又去日本。最近又一起去了杭州。我们共同经历了漫长的旅途，因为我们互相享受作伴的乐趣，一起去享受旅途中所遭遇的喜乐或不快。

蔡澜是一个真正潇洒的人。率真潇洒而能以轻松活泼的心态对待人生，尤其是对人生中的失落或不愉快遭遇处之泰然，若无其事，不但外表如此，而且是真正的不萦于怀，一笑置之。“置之”不太容易，要加上“一笑”，那是更加不容易了。他不抱怨食物不可口，不抱怨汽车太颠簸，不抱怨女导游太不美貌。他教我怎样喝最低劣辛辣的意大利土酒，怎样在新加坡大排档中吸牛骨髓，我会皱起眉头，他始终开怀大笑，所以他肯定比我潇洒得多。

我小时候读《世说新语》，对于其中所记魏晋名流的潇洒言行不由得暗暗佩服，后来才感到他们矫揉造作。几年前用功细读魏晋正史，方知何曾、王衍、王戎、潘岳等等这大批风流名士、乌衣子弟，其实猥琐龌蹉得很，政治生涯和实际生活之卑鄙下流，与他们的漂亮谈吐适成对照。我现

在年纪大了，世事经历多了，各种各样的人物也见得多了，真的潇洒，还是硬扮漂亮一见即知。我喜欢和蔡澜交友交往，不仅仅是由于他学识渊博、多才多艺，对我友谊深厚，更由于他一贯的潇洒自若。好像令狐冲、段誉、郭靖、乔峰，四哥都是好人，然而我更喜欢和令狐冲大哥、段公子做朋友。

蔡澜见识广博，懂得很多，人情通达而善于为人着想，琴棋书画、酒色财气、吃喝嫖赌、文学电影，什么都懂。他不弹古琴、不下围棋、不作画、不嫖、不赌，但人生中各种玩意儿都懂其门道，于电影、诗词、书法、金石、饮食之道，更可说是第一流的通达。他女友不少，但皆接之以礼，不逾友道。男友更多，三教九流，不拘一格。他说黄色笑话更是绝顶卓越，听来只觉其十分可笑而毫不猥亵，那也是很高明的艺术了。

过去，和他一起相对喝威士忌、抽香烟谈天，是生活中一大乐趣。自从我去年心脏病发之后，香烟不能抽了，烈酒不能饮了，然而每逢宴席，仍喜欢坐在他旁边，一来习惯了；二来可以互相悄声说些席上旁人中不中听的话，共引以为乐；三则可以闻到一些他所吸的香烟余气，稍过烟瘾。

蔡澜交友虽广，不识他的人毕竟还是很多，如果读了我这篇短文心生仰慕，想享受一下听他谈话之乐，又未必有机会坐在他身旁饮酒，那么读几本他写的随笔，所得也相差无几。

CONTENTS | 目录

001 | 序·蔡澜是一个真正潇洒的人

没有什么了不起

002 | 微笑的种子，开花了

010 | 精神上的健康，比一切都重要

012 | 每一天都问自己活得好吗

014 | 做人要做得比较有趣又更有味道

016 | 一种本性特别喜欢的东西，可以当药

018 | 我的乐观是天生的

020 | 讲美好的人生，大家都高兴

022 | 放下一切，走吧

026 | 一切，又打什么紧

029 | 我不后悔我经过的每一个阶段

030 | 做得勤快，做什么都会被尊重

032 | 做生意的过程，也有无穷的乐趣

036 | 噩梦醒来，怎么会不高兴

038 | 每天吃，每天笑，人生夫复何求

041 | 快乐教教主

043 | 我喜欢看别人吃东西，多过自己吃东西

045 | 我的宗旨，总是敬老

047 | 得奖是开心事



看开点吧



- 050 | 一生活就有感受了
- 067 | 被背叛也管不了，看开点吧
- 069 | 人生，看你如何选择和被命运安排罢了
- 071 | 人生要学的，太多
- 073 | 有个好榜样，脚踏实地地做人
- 075 | 太花心了，变成了没有个性
- 077 | 每个人都是人生的演员
- 078 | 相信他是想看到你快乐的
- 080 | 做朋友，给骂几句不要紧
- 082 | 交友之道，在于原谅对方
- 084 | 抱怨，只当成一种娱乐
- 086 | 女明星们，其实也是凡人
- 090 | 发现一个毛病，也算是一种进步
- 093 | 沮丧没有什么了不起，只是一个笑话
- 097 | 樱花不会为你而开
- 099 | 教养谁都能学会，跟出身没关系
- 101 | 一切烦恼，都是由贪心开始
- 104 | 下世投胎，也要选个好人家啊
- 106 | 小孩子的画，都有灵气，看起来清心
- 108 | 开明的社会，什么人离婚都不稀奇
- 110 | 互相尊敬，是基本的礼貌
- 112 | 人生之中，一定要交几个朋友
- 114 | 我们做人，总是忘记自己年轻过
- 116 | 我想要的梦想中的小岛

相信自己的真性情



- 120 | 相信自己的真性情
- 122 | 人生几何，要酬生平之不足也
- 123 | 才不对推销电话低声下气呢
- 125 | 骂人，要骂到节骨眼
- 127 | 不自爱的人，没药医
- 129 | 没有孩子也没什么大不了
- 131 | 到了我们这把年纪，才真正的天不怕地不怕了
- 133 | 总是想着收藏的东西值多少钱，便是穷光蛋
- 134 | 和尚剧务
- 136 | 我已经把死亡也超越了
- 138 | 等你能确定什么是“最”好，你已经是“最”老
- 140 | 有幽默感的人，做事容易成功，朋友也会多
- 142 | 中年情怀
- 143 | 肯博，总会出人头地
- 145 | 一不甘心，你就成大人了
- 149 | 脚踏实地，我们便有根
- 151 | 上帝也疯狂
- 153 | 疯狂总不是好事
- 155 | 走路最快的人
- 157 | 老头子革命
- 159 | 从小中了电影的毒
- 161 | 广告最能反映人生
- 163 | 欧洲人的穷日子，好像容易过一点



人生要学的，太多

- 166 | 成龙：做人做事，都要让人对你有自信
- 170 | 成龙：上次失败的镜头，重新来过
- 177 | 倪匡：思想配额越储蓄越精彩
- 181 | 周璇：认真，认真，万事认真
- 185 | 黑泽明：只想拍对得起观众的电影
- 187 | 丁雄泉：不期望成为大师，心里便没负担
- 189 | 辛德信：不做野心家，而是做个欲心家
- 193 | 蓝真先生：淡散生涯似神仙
- 195 | 蔡志忠：对一切物品都爱惜与珍重
- 197 | 曾希邦：和大伙儿交流是必须的
- 200 | 倪夫人：永远知道自己的钱在哪里
- 202 | 王尔德：要批评人生是一种荒唐的态度
- 204 | 古龙：赚钱要赚得愉快，花得愉快
- 206 | 黄太太：和他们聊天，我觉得很年轻
- 208 | 蔡澜：平生做过的事，负责就是
- 213 | 跋·以“真”为生命真谛，只求心中真喜欢

附录

- 222 | 人生真好玩儿
- 225 | 我的方向就是把快乐带给大家
- 227 | 你不给我别的机会，那就从中找到别的乐趣

没有什么了不起



孤独又寂寞时，
旅行去吧！
旅行能把寂寞的心灵
和疲倦的身躯轻轻抱起。

微笑的种子，开花了

1

从赤鱗角飞大阪关西机场只要三小时，再直接乘一个半小时的车就到京都了。

我们这次是来抄经的，一群人浩浩荡荡迫不及待，但我还是要大家先吃顿好的，睡一晚，翌日去。我一向抄经就在早上，这习惯改不了。

第二天，我们来到岚山，因为路窄，要步行十多分钟之后才能到目的地“寂庵”。

“为什么抄经一定要跑到日本来？”有一位团友终于忍不住问。

“什么地方都可以，这里吃住都好，借故来的。”我笑着回答。

“京都那么多大庙，为什么要选这家小庵堂？”

“随意一点嘛。”我说，“庵的住持濑户内寂听是我的老友。”

“寂听是她的名字吗？”团友又问，“为什么取个寂字？因为寂寞？”

“照她的解释，寂字可作静。我们就静静地听她讲经吧。”

再也没其他问题，我们继续往前走。

从前只是一块农地，濑户内这位大尼只手空拳买了下来，按照自己的

意思，一草一木地建起这个幽静的庵堂来。

门口很小，挂着一块用毛笔字写的“寂庵”两个字，已被风雨冲淡了墨汁，另有个大竹筒，筒上开了个口，写着“投句箱”三个字，用来让施主们留言，也代替了普通的邮箱。

走进院子，种满了树，可怜的小白花开放，一点一点。

花下有很多地藏石像，日本人供奉的都不是留胡子土地公，而是每一个都像儿童。有些包了一块红巾，像家庭主妇入厨时的围裙，不知有何典故，下次遇到友人再问个清楚。

另有一块巨石，刻着用抽象字体写的“寂”字，那么多个寂字，整个环境的气氛，产了一种非常幽静的感觉，令人安详。

再走前就是庵堂，而住持的住宅建在另一边。

2

“真是不巧。”濑户内寂听的秘书长尾玲子一见到我就说，“老师昨天晚上跌了一跤，肋骨断了。”

团友们听了失望，我说：“古人访友，有时过门不入。”

“您讲话还是那么有意思。”玲子说，“老师一直多么希望能见到您，从上次《料理的铁人》节目中遇到您之后，我们时常提起。”

“那时候你也在吗？”我已经不记得了。

她微笑点头：“请进，请进。”

庵堂之中，前面摆着佛像，堂内已有数十张小桌，透过白纸可以看到下面铺满《心经》，我们逐字临摹即可。

砚箱中还有一块砚、一条墨、一个盛水的小碟、一枝舀水的小匙，日

人叫为“水差”，另有二管毛笔和一块笔置以及两个文镇。

“写好了，请将砚和笔在后院洗干净，放回箱中好了。”玲子叮咛。

香炉中的烟飘过来，我们可以开始了。

团友们看着毛笔，又望见没有桌椅的榻榻米，一阵疑团，心里一定在说：“几十年没碰过毛笔，怎么写？又要坐着写，膝盖受得了吗？”

我说：“脚酸了，起来走走，中间停下，也不会像学校里给先生骂的。”

众人笑了，放松了一点，我又接着说：“毛笔，只是一种工具，我们一抓，等于是手指的延长，不必怕。这是我的书法老师冯康侯先生教我的。”

大家更安心了一点。

能写多少字是多少字，多少行是多少行，经文的内容不必明白，如果不懂又想知道，等写完我再解释。

先滴水，再磨墨，我们举起笔来，一字字抄。

寂听人不在，但她的文章曾经写过：“无心抄，也能把心安稳，任何苦难，任何悲哀，一概忘怀，这就是写经的无量功德了。”

3

大家一齐抄经，一字字用毛笔描，其中也有些写惯经的，但也因盘膝而不舒服，不过大家动也不动，把一页经书抄完。

“有点不可思议。”团友说，“我以为一定忍不住要站起来的。”

我走到各人面前看，有些笔画幼稚，有些纯熟，俨如书法家，其中一位刘先生写得最好。我说：“有什么要问的吗？”





大家都摇摇头：“今后慢慢体会好了。”

“有什么共同的感受？”

“舒服。”大家回答。

本来庵里也设了一个小卖部，今天不开了，看宣传单张，有好几种。

“和颜施”是挂墙日历。什么叫和颜施？寂听说：“是一直微笑的脸孔。布施并不一定用金钱，人类的表情之中，微笑最美了，遇到人便微笑，就是另外的一种布施。”

挂历印着寂听名言，也有每日一语的案头日历出售，印着旧历、二十四节气和一年中的自然现象，像“今日牡丹花开”等。

最值得购买的是寂听的“微笑日记”，和别的不同，没有年份。

不但没年份，月、日都是空着的，另有空格让人填上：一、起床和就寝的时刻，让人知道睡眠时间充不充足。二、今日早、中、晚饭，让记录

吃的东西平不平均。三、早、中、晚的服药。四、今日走的步数。

最重要的是有一个叫“微笑的种子”栏目，寂听问：“你开心吗？你快乐吗？你感恩吗？觉得其中之一，就要记下来，这是你微笑的种子。”

她并不赞成每天都要记日记，她说：“想记就记，不必勉强自己，另外，一有快乐的，就要填入微笑的种子栏内，遇不愉快的日子，便翻阅。你能记得过往有那么多开心事，心情自然安详了下来。微笑的种子，开花了。”

4

“我看不懂日文，请你把寂听的名言翻来听听。”有位团友要求。

试译如次：

“爱有二种姿态：渴爱和慈悲。想独占对方，又嫉妒又执着的是渴爱。慈悲是没有要求回报的爱，没有条件的爱。释迦叫人别爱，是要人戒渴爱。”

“旅行和爱，有相似的地方。喜欢旅行的人，都是诗人。”

“旅行和死，又有相通之处，出门后不回来，是诗人才能了解的情怀。”

“孤独又寂寞时，旅行去吧！旅行能把寂寞的心灵和疲倦的身躯轻轻抱起。”

“在不同环境下，不同心情之中，我们有交友的缘份，这是天赐给我们的，旅行去吧！”

“今天是一个好日子，明天也是一个好日子。一起身就那么想好了。一旦有什么不愉快的事发生了，就说：噢，弄错了吧？这么想就对了，开