

放纵的哲学

抽烟、喝酒、不运动

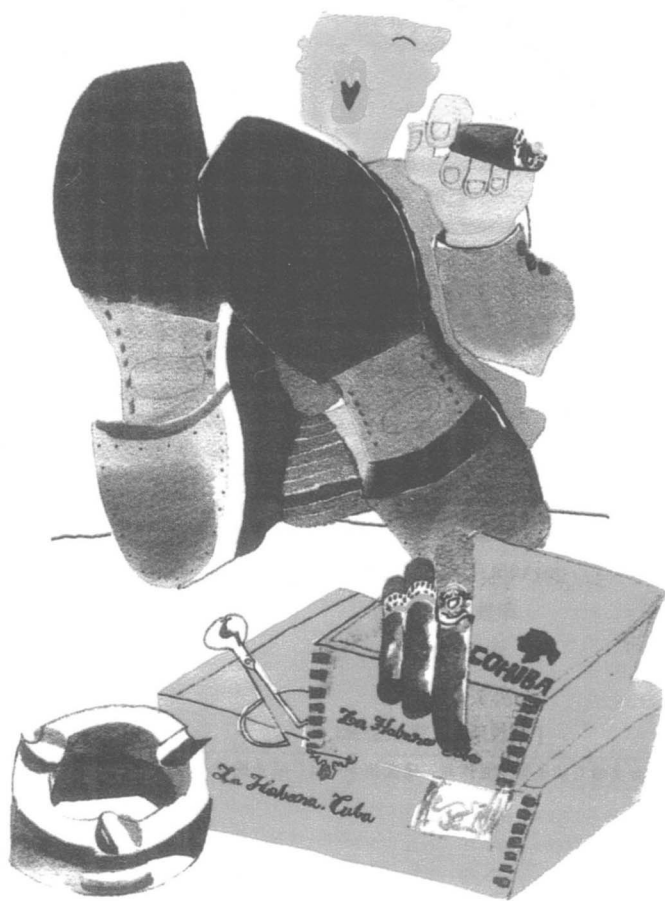
蔡澜



放纵的哲学

抽烟、喝酒、不运动

蔡澜



廣東旅遊出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

图书在版CIP数据

放纵的哲学 / 蔡澜著. — 广州 : 广东旅游出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-80766-543-4

I. ①放… II. ①蔡… III. ①随笔—作品集—中国—当代
IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第149150号

策划编辑: 刘志松
责任编辑: 王湘庭
内文插图: 苏美璐
内文排版: 邓传志
封面设计: 邓传志
责任技编: 刘振华
责任校对: 李瑞苑

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区先烈中路76号中侨大厦22楼D、E单元 邮编: 510095)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳市坂田吉华路505号大丹工业园二楼)

965毫米×1280毫米 32开 6.5印张 75千字

2013年8月第1版第1次印刷

印数: 1-5000册

定价: 23.00元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

序 蔡澜此人 /5

金庸

放纵的哲学 /7

放纵的哲学 /8	花钱 /11
我醉欲眠君且去 /12	反运动 /13
减压功 /14	日夜颠倒 /17
最终食谱 /19	好吃命 /18
买时间 /22	百分之十 /21
医生 /25	烟 /23
八是人类的天性 /28	借口 /24
	办法 /27
	胖 /26

人生的真谛 /31

做人 /32	老 /35	白发 /36
孩子 /37	咸酸甜 /39	整心 /42
普通人 /43	好运 /44	听 /45
老师 /47	不足 /48	
人生的真谛 /49	年轻VS老 /52	
广告 /55	真话 /56	伟大 /57
手帕冢 /58	护身符 /59	老头 /61
结缘 /63	不不不 /64	挥春 /65
意义 /68	缠绵 /69	老的乐趣 /70
无路可走 /71		

身外之物 /73

压力 /74	名利 /75	成就 /76
纸 /77	公寓 /78	公事包 /79
玩时间专家 /80	夜光钟表 /84	
快乐 /85	干杯 /86	
茶道 /87	不可抗拒的魅力 /88	

关于幸福 /91

- | | | |
|----------|-----------|---------|
| 足矣 /92 | 下等福 /93 | 长辈 /94 |
| 牛豆 /95 | 洗碗碟 /96 | 可爱 /97 |
| 问题不大 /98 | 幸福 /99 | 木兰 /101 |
| 疯 /102 | 媾女绝技 /103 | 教养 /104 |

小人物的人生 /105

- | | | |
|--------------|------------|---------|
| 厂长 /106 | 满足 /109 | 同情 /111 |
| 片段的回忆 /112 | 竹心 /114 | 沟通 /116 |
| 青红萝卜老人 /118 | 豆腐老头 /119 | |
| 豆腐花老头 /121 | 角落士多 /122 | |
| 精神独身主义者 /123 | 木工恩叔 /125 | |
| 凉茶铺三老人 /127 | 顾文宗先生 /129 | |
| 猪肠粉佬 /131 | 亲人 /132 | |

嫁个有钱人 /135

- | | | |
|-----------------|-----------------|-------------|
| 爱情和婚姻 /136 | 嫁个有钱人 /137 | |
| 金老婆 /138 | 地狱 /139 | 富家子的哀愁 /140 |
| 重新振作迎接“新”爱 /143 | | |
| 贤妇独立养家还遭猜疑 /146 | | |
| 寻找爱的替身 /149 | 当他透明吧 /151 | |
| 低班狐狸精 /154 | 快清醒吧 /157 | |
| 爱情友情难分辨 /159 | | |
| 互相苦恋不敢说爱 /162 | 诚惶诚恐的爱 /165 | |
| 问题多多的少女 /168 | 甘心做“后备车胎”？ /171 | |
| 小心发疯 /174 | | |

人生语录 /177

- | | | |
|------------|--------------|------------|
| 王尔德语录 /178 | 杜连歇尔的肖像 /180 | |
| 语录 /182 | 短打 /183 | 小小说之六 /184 |

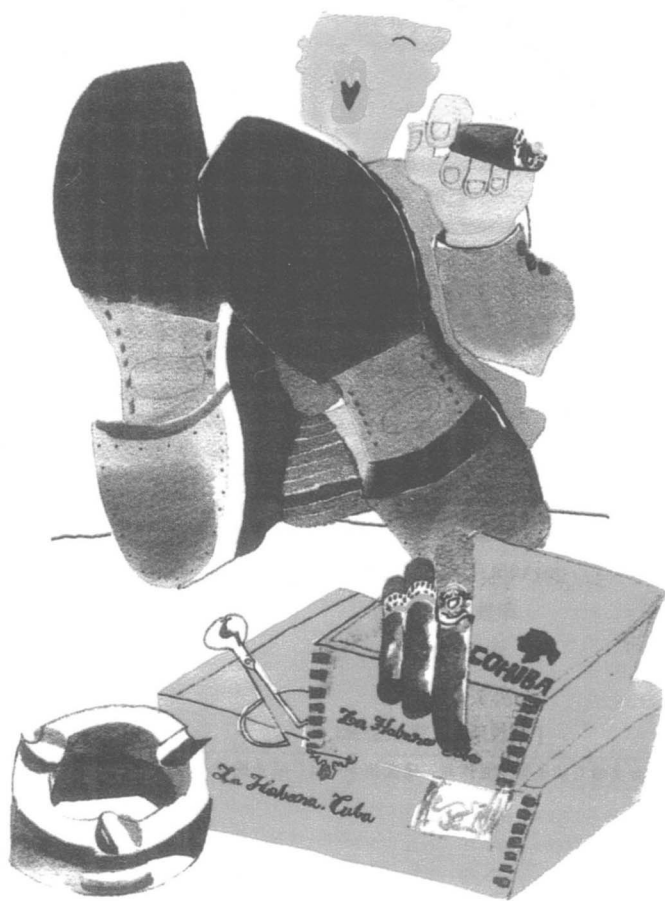
跋 蔡澜此君 /185

倪匡

放纵的哲学

抽烟、喝酒、不运动

蔡澜



廣東旅遊出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

图书在版CIP数据

放纵的哲学 / 蔡澜著. — 广州 : 广东旅游出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-80766-543-4

I. ①放… II. ①蔡… III. ①随笔—作品集—中国—当代
IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第149150号

策划编辑: 刘志松
责任编辑: 王湘庭
内文插图: 苏美璐
内文排版: 邓传志
封面设计: 邓传志
责任技编: 刘振华
责任校对: 李瑞苑

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区先烈中路76号中侨大厦22楼D、E单元 邮编: 510095)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳市坂田吉华路505号大丹工业园二楼)

965毫米×1280毫米 32开 6.5印张 75千字

2013年8月第1版第1次印刷

印数: 1-5000册

定价: 23.00元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

序 蔡澜此人 /5

金庸

放纵的哲学 /7

放纵的哲学 /8	花钱 /11
我醉欲眠君且去 /12	反运动 /13
减压功 /14	日夜颠倒 /17
最终食谱 /19	好吃命 /18
买时间 /22	百分之十 /21
医生 /25	烟 /23
八是人类的天性 /28	借口 /24
	办法 /27
	胖 /26

人生的真谛 /31

做人 /32	老 /35	白发 /36
孩子 /37	咸酸甜 /39	整心 /42
普通人 /43	好运 /44	听 /45
老师 /47	不足 /48	
人生的真谛 /49	年轻VS老 /52	
广告 /55	真话 /56	伟大 /57
手帕冢 /58	护身符 /59	老头 /61
结缘 /63	不不不 /64	挥春 /65
意义 /68	缠绵 /69	老的乐趣 /70
无路可走 /71		

身外之物 /73

压力 /74	名利 /75	成就 /76
纸 /77	公寓 /78	公事包 /79
玩时间专家 /80	夜光钟表 /84	
快乐 /85	干杯 /86	
茶道 /87	不可抗拒的魅力 /88	

关于幸福 /91

- | | | |
|----------|-----------|---------|
| 足矣 /92 | 下等福 /93 | 长辈 /94 |
| 牛豆 /95 | 洗碗碟 /96 | 可爱 /97 |
| 问题不大 /98 | 幸福 /99 | 木兰 /101 |
| 疯 /102 | 媾女绝技 /103 | 教养 /104 |

小人物的人生 /105

- | | | |
|--------------|------------|---------|
| 厂长 /106 | 满足 /109 | 同情 /111 |
| 片段的回忆 /112 | 竹心 /114 | 沟通 /116 |
| 青红萝卜老人 /118 | 豆腐老头 /119 | |
| 豆腐花老头 /121 | 角落士多 /122 | |
| 精神独身主义者 /123 | 木工恩叔 /125 | |
| 凉茶铺三老人 /127 | 顾文宗先生 /129 | |
| 猪肠粉佬 /131 | 亲人 /132 | |

嫁个有钱人 /135

- | | | |
|-----------------|-----------------|-------------|
| 爱情和婚姻 /136 | 嫁个有钱人 /137 | |
| 金老婆 /138 | 地狱 /139 | 富家子的哀愁 /140 |
| 重新振作迎接“新”爱 /143 | | |
| 贤妇独立养家还遭猜疑 /146 | | |
| 寻找爱的替身 /149 | 当他透明吧 /151 | |
| 低班狐狸精 /154 | 快清醒吧 /157 | |
| 爱情友情难分辨 /159 | | |
| 互相苦恋不敢说爱 /162 | 诚惶诚恐的爱 /165 | |
| 问题多多的少女 /168 | 甘心做“后备车胎”？ /171 | |
| 小心发疯 /174 | | |

人生语录 /177

- | | | |
|------------|--------------|------------|
| 王尔德语录 /178 | 杜连歇尔的肖像 /180 | |
| 语录 /182 | 短打 /183 | 小小说之六 /184 |

跋 蔡澜此君 /185

倪匡

蔡澜此人

金庸

序

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、从整个意大利北部直到巴黎，同游澳洲、新、马、泰国之余，再去北美，从温哥华到三藩市，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。他教我怎么喝最低劣辛辣的意大利土酒，怎样在新加坡大排档中吮吸牛骨髓，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，其实猥琐齷齪得很，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，不仅仅是因为他学识渊博、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，四个都是好人，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，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。

哲学与政治 哲学与宗教 哲学与科学 哲学与艺术 哲学与法律 哲学与道德 哲学与教育 哲学与历史 哲学与地理 哲学与天文 哲学与气象 哲学与生物 哲学与医学 哲学与军事 哲学与外交 哲学与内政 哲学与宗教 哲学与科学 哲学与艺术 哲学与法律 哲学与道德 哲学与教育 哲学与历史 哲学与地理 哲学与天文 哲学与气象 哲学与生物 哲学与医学 哲学与军事 哲学与外交 哲学与内政

放纵的 哲学

放纵的哲学

“享受人生的快乐，由牺牲一点点健康开始。”尊·休士顿说。

这个人放纵地过活，但是80多岁才死。所谓的牺牲一点点的健康，并非一个致命的代价。

大家都知道自由的可贵，但是大家都用“健康”这两个字来束缚自己。

看到举重的壮汉，的确健康，不过这个做运动的人总不能老做下去。年龄一大，自然缓慢下来。到时他那坚硬的肌肉开始松懈，人就发胖。为了防止这些情形发生，他要不断地健身。试想看到一个七老八十的人全身还是那么一块块的肌肉，和隆胸的妇女有什么两样？

又有朋友买了一栋有公共游泳池的公寓，天天游，结果患了风湿。

注重健康，说得难听一点，就是怕死。

烟不抽，酒不喝，什么大鱼大肉，一听到就摇头。

好，谁能担保不会有个人，20多岁就患肺动脉血压高？哪一人能够说自己绝对不会遇上空难、车祸、火灾、水灾和高空掷物？

想到这里，更是怕死。

怎么办？唯有求神拜佛了。

迷信其实不用破除。信仰是种药，来保持人类思想的健康。

思想的健康比肉体的健康更加重要。

一个人如果多旅行、多阅读、多经历人生的一切，就不当死是怎么一回事儿了，这个人在思想上绝对是健康的。

思想健康的人一定长寿，你看那些画家、书法家、作曲家，老的比短命的多。

当然不单单是指做艺术工作的人，凡是思想健康的，不管他们

的想法是好主意还是坏主意，都死不了。你没有看到中国的那几个抽烟的老人皇帝吗？

总认为人类身体上有一个自动的刹车器，有什么大毛病之前，一定先感到不舒服。如果你精神上健康，一不舒服就不干，便不会因为过度纵欲而病倒。

喝酒喝死的人，是精神不正常。像古龙一样的人，明明知道再喝就完蛋，但是还是要喝下去，也许是他认为自己是大侠，也可能是活够了，觉得这个世界没有什么事是新鲜了。

吃东西吃死的例子倒是不多。

什么胆固醇，从前哪里听过？还是照样活下去。

也许有人会辩论说那是因为几十年前，社会还是困苦，人没有吃得那么好，所以不怕胆固醇过多。精神健康的人也不会和他们争执，你怕胆固醇，我不怕胆固醇就是了。近来已经有医学家研究出胆固醇也有好的胆固醇和坏的胆固醇。我们只要认为所有吃下去的东西都是好的胆固醇，不亦乐乎？那些怕胆固醇的人，失去尝试到好胆固醇的享受，笨蛋。

略为对暴食暴饮有节制，不是因为不想放纵，而是太肥太胖，毕竟是不美丽。

科学越发达，对人类的精神越是伤害，现在的医学报告已经达到污染的程度。

最近研究出喝牛奶对身体无益，打破了牛奶的神话。当然早就说吃咸鱼会致癌，就不吃咸鱼。又听到鸡蛋有太多的蛋白质，什么吃肉只能吃白肉而不吃红肉等等，唉，大家不知道吃什么才好。

斋最有益，最安全，最健康了。吃斋，吃斋。

你以为呢？蔬菜上有农药，吃多了照样生癌！

医学家建议你吃水果之前洗得干干净净。心理上有毛病的人，

把它们都洗烂了才够胆去吃。有些医生还离谱到叫你用洗洁精洗蔬菜和水果。体内积了洗洁精也患癌，洗洁精用什么其他精才能洗得脱？

已经证明维他命过多对身体不好，头痛丸有些含了毒素，某种药吃了会大颈泡，镇静剂安眠药更是不用说了，吃了之后和鸦片海洛因没有分别。

算了，吃中药最好，中药温和，即使没有用也不会有害，人参燕窝，比黄金更贵，大家拼命进补。但是有许多例子，是因为补过头，病后死不了，当植物人当了好几年还不肯断气。

植物人最难判断的是到底他们还有没有思想。如果有的话，那么他们一定在想，早知道这样，不如吃肥猪肉，吃到死算了。

肉体健康而思想不健康的人，就会出禁这个禁那个的馊主意。这些人终于会失败。像美国禁酒失败一样。现在流行禁烟了。人类要有决定自己生死的自由，才是最高的法治，虽说二手烟能致命，但有多少例子可举？

制造戒律的人，都患上思想癌症，越染越深，致使“想做就做”的广告也要禁止放映，是多么的可怕。

烟、酒和性，不单是肉体的享受，也是精神上的享受，有了精神上的储蓄，做人才做得美满。

让你在身体上有个百分百的健康吧，让你活到100岁吧，让你安安稳稳地坐在摇椅上，望向远处吧！但是脑袋一片空白，一点美好的回忆都没有，这不叫“健康”，这叫“惩罚”。

快点把那本劳什子的《Fit For Life》丢进字纸篓去！

和丁雄泉先生相处数日，从闲谈之中，得益甚多。

“有些人一赚到钱，就说自己有多少财产也算不清楚。”丁先生说，“我的钱不够他们多，我知道我有多少钱，但是，问我画了多少幅画，我也算不清楚。”

吃饭时，见菜单上有醉蟹，即叫一客。

“您不怕生吃有细菌吗？”作陪的人问他。丁先生瞪了他一眼，好像在说这种问题你也问得出，照吃不误。

看着醉蟹的膏，他说：“你看，多么像海胆。”

侍者拿了一个吃大闸蟹的铁夹子放在旁边。丁先生一下子把整碟醉蟹吃光，剩下蟹钳，就放进嘴里把硬壳咬个稀烂，70多岁人了，牙齿还那么好，我叫侍者把铁夹收回去。

画展之中，丁先生感觉和客人交谈已经乏味。我们两人就偷偷跑到隔壁的一家餐厅去，看到酒牌中有香槟，叫了一瓶。我只喝一杯，其他的由他包办。画展完毕后又去同一家餐厅，慰劳工作人员，再开5樽香槟，他一人乘机又喝了一瓶多。

来了一位台湾老大哥，开夜总会的。丁先生说：“盗亦有道，比很多高官好得多。”

老大哥请吃晚饭，丁先生又和他干了满满的数杯白兰地，面不改色。饭后老大哥邀请我们去他的夜总会，我说：“这种地方的女人庸俗得很，你酒喝多了，还是回旅馆休息吧。”

“有女人的地方，总要去看看。”丁先生说，“对女人有兴趣，才有生命力。”

“做人要懂得花钱。”丁先生裤袋中总有一大叠钞票，“人家说花钱容易，赚钱难。我说花钱更加不容易，你看许多人死了，都留下一大笔钱，这不是一个好例子吗？”

我醉欲眠君且去

愈来愈不懂得客气是怎么回事儿。

为了礼貌，有时向人说：“有空去饮茶。”

这一来不得了了，天天闲着，又没时间，有空时想想：“值不值得去？”

最后，还是勉强地应酬，深觉没意思。

所以，“有空去饮茶”这句话，少说了。如果没有心的话，说来干什么？自己找辛苦。

吃完饭大家抢付账，要付就让人家去付好了，已经学会接受这种方式。

最糟糕的是，想请客，先把信用卡交上柜台，但对方坚持要付，把你的卡退回给你。应付这种情形，唯有让他们去结账，再买一份重礼另日送上。

一切顺其自然好了，人生不应该在这种小节上浪费功夫。

走出门，要是我先一步，就走在前面，如果朋友带头，跟着好了，别让来让去。

一个圆桌，主人家叫你坐在什么地方，乖乖地听。

“不，我怎么会坐主位？”这种废话，说了无益。对方要是不尊敬你，想坐在一角都难。但是没等主人说话，自己就大刺刺地坐在主位，也是禁忌。

到婚宴或生日会，觉得没趣，快走快好。打一声招呼最好。要是引起宾客的纷乱，那静悄悄地溜了算数。大场面并不会因为少了你一个人而停止的，别自视过高。

事先张扬你是不喜欢卡拉OK的，别人便不会拉你去。

尽量别做自己不想做的事，就算得罪对方也值得。如果他们是那么小气，不做朋友也算了。

中国人有很多礼貌上的迂腐之处，但也并非人人如此。诗中有句：“我醉欲眠君且去。”实在可圈可点，是人生最高的境界。