

——今天活得比昨天高兴、快乐，明天又要活得比今天高兴、快乐。



# 我

# 喜欢



Live a  
Cheerful Life

# 人生快活

# 的



# 样子

## 蔡澜

「香港四大才子」之一  
《新周刊》年度生活家

至诚分享  
洒脱自在的活法  
著



湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



鹏集天卷  
CS-BOOKY

蔡澜

著

# 我喜欢 快乐生活 的样子

Live a  
Cheerful  
Life

CIS

湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

明精天德  
CS-BOOKY

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我喜欢人生快活的样子 / 蔡澜著. —长沙: 湖南  
文艺出版社, 2019.4  
ISBN 978-7-5404-8939-7


I. ①我… 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 ( 2018 ) 第296391号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

上架建议：畅销·文学随笔

## WO XIHUAN RENSHENG KUAIHUO DE YANGZI 我喜欢人生快活的样子

作 者：蔡 澜  
出 版 人：曾赛丰  
责任编辑：薛 健 刘诗哲  
监 制：于向勇 秦 青  
策划编辑：木鱼非鱼  
营销编辑：刘晓晨 刘 迪 初 晨  
封面设计：格局视觉  Gervision  
版式设计：李 洁  
内文排版：麦莫瑞  
出版发行：湖南文艺出版社  
(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编：410014)  
网 址：www.hnwy.net  
印 刷：北京中科印刷有限公司  
经 销：新华书店  
开 本：875mm × 1270mm 1/32  
字 数：168千字  
印 张：10.5  
版 次：2019年4月第1版  
印 次：2019年4月第1次印刷  
书 号：ISBN 978-7-5404-8939-7  
定 价：48.00元

若有质量问题，请致电质量监督电话：010-59096394  
团购电话：010-59320018

不管什么猫，  
小时候总是美丽的



## 蔡澜自述履历

蔡澜，一九四一年八月十八日出生于新加坡，父副职电影发行及宣传，正职为诗人、书法家，九十岁时在生日那天逝世。母亲小学校长，已退休，每日吃燕窝喝XO干邑，九十岁了，皮肤比儿女们白皙。

姐蔡亮，为新加坡著名学府南洋女中的校长，其夫亦为中学校长，皆退休。兄蔡丹，追随父业，数年前逝世。弟蔡萱，为新加坡电视的高级监制，亦退休，只有蔡澜未退休。

妻张琼文，亦为电影监制，已退休，结婚数十年，相敬如宾。

蔡澜从小爱看电影，当年新加坡分华校和英校，各不教对方语言。为求听得懂电影对白，蔡澜上午念中文，下午读英文。

父亲影响下，看书甚多，中学时已尝试写影评及散文，曾记录各国之导演、监制及演员表，洋洋数十册。资料甚为丰富，被聘请为报纸电影版副刊编辑，所赚稿费用于与同学上夜总会，夜夜笙歌。

十八岁留学日本，就读日本大学艺术学部电影科编导系，半工半读，得邵逸夫爵士厚爱，命令他当邵氏公司驻日本经理，购买日本片到中国香港放映，又以影评家身份参加多届亚洲影展，担任评审员。当年邵氏电影越拍越多，蔡澜当监制，用中国香港明星，在日本拍摄港产片。后被派去韩国、中国台湾等地当监制，间中背包旅行，流浪多国，增广学识。

文怀先生自组嘉禾后，蔡澜被调返香港，接他担任制片经理一职，参加多部电影的制作，一晃二十年。

邵氏破产后，蔡澜重投旧上司何冠昌先生，为嘉禾之电影制作部副总裁，间中与日本电影公司拍过多部合作片。成龙在海外拍的戏，多由蔡澜监制，成龙电影一拍一年，蔡澜长时间住过西班牙、南斯拉夫、泰国和澳大利亚，又是一晃二十年。

发现电影为群体制作，少有突出个人的例子。又在商业与艺术间徘徊，令蔡澜逐渐感到无味，还是拿起笔杆子，在不费一分的纸上写稿，思想独立。

《东方日报》的龙门阵、《明报》的副刊上，皆有蔡澜的专

栏，《壹周刊》创刊后，蔡澜每周两篇，一为杂文，一为食评。也从第一天开始在《苹果日报》写专栏至今。

写食评的原因在于老父来港，饮茶找不到座位。又遭侍者的无礼，乃发愤图强，专写有关食物的文章，渐与饮食界搭上关系。

数年前，红磡黄埔邀请蔡澜开一美食坊，一共有十二家餐厅，得到食客支持，带旺附近，新开了三十多家菜馆。

间时（空闲时），蔡澜爱书法，学篆刻，得到名家冯康侯老师的指点，略有自己的风格，西洋画中，又曾经结识国际著名的丁雄泉先生，亦师亦友，教导使用颜色的道理，成为丁雄泉先生的徒子徒孙，爱画领带，以及在旅行皮箱上作画。

蔡澜交游甚广，最崇拜金庸先生，有幸成为他的好友之一。

数年前去中国澳门，有一举办国际料理学院的计划，与日本的烹饪大学合作，但未成功，却爱上中国澳门的优闲生活，开始在当地置业。

澳门蔡澜美食城筹备多时，终于在二零零五年八月四日开业。

以上所记，皆为一时回忆，毫无文件资料支持。学校文凭，因长久不曾使用，亦失踪迹，其中年份日期也算不清楚。蔡澜对所做过的事，负责就是。

蔡澜



目录

C o n t e n t s



蔡澜自述履历

001



## 壹

001

## 人生的意义，在于一天比一天活得快乐

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 人生几何，要酬生平之不足也      | 002 |
| 人生的意义，在于一天比一天活得快乐  | 003 |
| 沏茶和饮茶的最高境界是自然      | 007 |
| 简单才是茶道，人生也是如此      | 012 |
| 像人生每一个阶段都糅合在一起，才是茶 | 013 |
| 小小的安稳也是一种幸福        | 015 |
| 发上等愿，结中等缘，享下等福     | 017 |
| 优越的生活不是人人都有        | 018 |
| 骂我老派好了，我还是爱经典      | 020 |
| 喊穷的人都不是真的穷         | 022 |
| 北京潘家园旧货市场          | 023 |
| 做一个馋吃馋知识的人         | 025 |
| 招手猫只是装饰，要致富还得勤劳    | 027 |
| 名与利，不是我们的主人        | 028 |
| 每一种花都是一种美好         | 030 |
| 抽了几十年的烟，就像交了几十年的朋友 | 032 |

## 目 录 .003

### C o n t e n t s

那些我们不懂却理所当然的道理	034
好诗好词，配好酒好茶	036
简易诗词易受人们喜爱	038
为了吃肉，做不成和尚了	039
不和思想消极的人玩	041
思想配额储蓄越多，越精彩	043
回顾此生短且暂，慰藉不平唯欲望	047
最不能接受的是假东西	048
精彩地活过，比什么都重要	050
不断自我增值，才是最终的道理	052
大家有钱都玩去，天下太平	053
烦恼出自我们的贪婪	055
凡是身外物，都不重要	057
悠闲可以偷，问题在于你懂不懂得去偷	058
穷开心，总比有钱了不开心的好	059
忙就忙吧，苦就苦吧，享受之	061
一切都是最好的安排	063
没有什么了不起	065
我醉欲眠君且去，是人生最高境界	066

## 贰

069

## 想做什么就做什么，快快乐乐

好酒的定义，就是又好喝又便宜	070
酒除了味道，还需要一份豪气	072
每一个饮者都有一个美梦	073
好一个“喝到死为止”，干了	075
愿你我，都做喝酒的人	076
请自己喜欢的花喝酒	078
借醉装疯也是件乐事	080
男人和婚姻一样，都是那么无聊	081
男人和女人各自不可抗拒的魅力	083
男人的缺点既可恶又可爱	087
给女人的关于男人的十三条忠告	089
有趣的女人最可爱	090
娶一个有钱老婆，你失去的会比得到的多	092
活得不快乐，长寿有什么意思	094
别老是讲而不去做	095

## 目录 .005

## C o n t e n t s

想做什么就做什么，快快乐乐	097
要做什么就要做得最好	099
没有价值的东西，才是最好玩的	100
猫的可爱处最多	102
不管什么猫，小时候总是美丽的	103
每天都要吸收猫能量	105
爱一个人和爱花一样，你会牺牲一切	109
我的宗旨，总是敬老	110
可以疏狂，但不要伤害他人	112
以礼待人是做人的基本条件	114
待人接物不以自我为中心	116
人与人之间互相尊敬，是最基本的事	117
每个人都要懂得尊重别人	119
不可为之事，便不必为	121
乐观的人，运气会更好	123
做人，要随时随地相信自己有好运	124

## 我喜欢人生快活的样子

Live a cheerful life

逛花墟永远那么快乐	126
听蝉太吵，吃蝉快乐	127
不偶尔偷懒一下，活着干什么	129
不妨把优柔寡断当成乐趣	131
什么都不吃的人也可爱	132
难吃的东西吃得多了，就容易看出菜好不好吃	134
交稿，令自己更年轻了	135
停下来发一阵呆吧	137

## 叁

139

## 心态好，即使年老也觉得年轻

人生下来，就是一场漫长的旅行	140
人生最大的重量在于自己缺乏信心	141
生命长短不可控，生命质量却可提高	143
身体健康之前，精神要先健康	144
别把生命浪费在无聊的人身上	146
世间很难有“永远”这两个字	148
观赏丰子恺的画，有益身心	149
那是我一生最美好的年代	151

## 目录 .007

## C o n t e n t s

忘记一切，开始原谅	155
看报是一种生活习惯，与时代无关	157
买菜也是一种艺术	159
只有钱这个儿子，最孝顺最听话	160
存货越多，心境越平静	162
每天勤奋练习，怎会不进步	164
永远保持正宗，是唯一生存之道	166
心态好，即使年老也觉得年轻	167
总有办法可以克服沮丧和痛苦	169
咸酸甜，日日是好日	172
“压力”是心态，不是借口	176
默默耕耘，名利自然可以得到	178
成就不在于外在物质，而在于内心的满足感	179
论做事的积极态度，我比许多人强	180
与朴实的人沟通，令思想得到平衡	182
最重要的还是先对得起自己	183
送同好东西，自己也快乐	185
既要有正业，也要有副业	187
要整容，不如先整心	189
别人不赞同，哪管得了那么多	190

我喜欢人生快活的样子

Live a cheerful life



- 有天才与否不要紧，总要有个“真”字 192
- 听人讲话，是一门很深奥的艺术 194
- 人要对自己好一点，才有爱心去对人 196
- 容纳不同的观点，有趣得多 197
- 花开花落是寻常，何必认真 199



## 肆 \_\_\_\_\_ 201

## 一切看开、放下，人生便豁达开朗

我只想做一个人	202
一生做人，爱恨喜恶分明	206
我们做人，总是忘记自己年轻过	207
做人总会出错，改过重来就好	209
做人要懂得花钱	210
做人，需要自己的空间和自由	212
度过不平凡青春，才有资格做普通人	214
从年轻开始，我一直休而退，退而休	215
看人也是一门学问	217
活下去，就得活得一天比一天更好	218
让我们活得一天比一天更好的学校	222
玩物并不丧志，养志还能赚钱	224
人生最大的投资，莫过于培养本行之外的兴趣	225
时间，对我来讲是人生最重要的事	227
等确定什么是“最”好，你已经是“最”老	229

老，也要老得庄严、干净、清香	231
老要老得有尊严，老要老得干干净净	233
我已经把死亡也超越了	235
对一切身外之物，都要想得开	236
一切看开、放下，人生便豁达开朗	238
想开了，就能做到视死如归	240
自己能做的事，还是不求人好	244
共同学习，便是同学	245
当人生进入另一个阶段，温和是一个很好的选择	247
手写情书是一种雅趣	249
走过许多地方，还是香港好	250
什么都不喜欢，做任何事都会心烦	252
向苦闷报复，是人生一大乐事	254
余生已晚，你们努力吧	255
交友之道，在于互相原谅对方	257
我年轻，你老	259