

## 喜欢的字句

## 新书摘

为了准备二〇二〇年四月底在新加坡、马来西亚举办的三场行草书法展，我得多储蓄一些文字。发现写是容易，但要写些好字句，又不重复之前的，最难了。

“岂能尽如人意，但求无愧于心”等字句，老得掉牙，又是催命心灵鸡汤，最令人讨厌，写起来破坏雅兴，又怎能有神来之笔？

记起辛弃疾有个句子，曰：“不恨古人吾不见，恨古人不见吾狂耳。”很有气派，由他写当然是佳句，别人的话，就有点自大了。

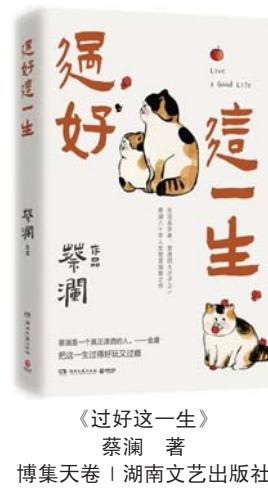
还是这句普通的好：“管他天下万事，闲来轻笑两三声。”已记不得是谁说的，但很喜欢，又把“轻笑”改为“怪笑”，写完自己也偷偷地笑。

较多人还是喜欢讲感情的字句，就选了“只缘感君一回顾，使我思君朝与暮”。出自乐府民歌《古相思曲》。原文是：“君似明月我似雾，雾随月隐空留露。君善抚琴我善舞，曲终人离心若堵。只缘感君一回顾，使我思君朝与暮。魂随君去终不悔，绵绵相思为君苦。相思苦，凭谁诉？遥遥不知君何处。扶门切思君之囁，登高望断天涯路。”太过冗长，又太悲惨，非我所喜。

写心态的，到我目前这个阶段，最爱臧克家的诗：“自沐朝晖意蒼茫，休凭白发便呼翁。狂来欲碎玻璃镜，还我青春火样红。”

也喜欢戴望舒的句子：“你问我的欢乐何在？——窗头明月枕边书。”

“故乡随脚是，足到便为家”，黄霑说这是饶宗颐送他的一句话，影响了他的作品《忘尽心中情》。我想起老友，也写了。



《过好这一生》  
蔡澜 著  
博集天卷 | 湖南文艺出版社

如何才能“过好这一生”？这个问题，必定要由年长、历练丰富的人来说，才有足够信服力。被许多年轻人唤作“人生解题家”的蔡澜先生又来了——在最新随笔集《过好这一生》中，过去的三年时间是宝贵而倏忽的：每个人都被疫情所改变，重新组织着自己的生活。在他笔下，你能体会到“生活还在继续”的纯粹性：尽管人生不如意事十之八九，但还是要吃点儿好的、翻出美好的记忆怀念一番、坦然自在地做自己……从一词一句中可以看到蔡先生的豁达智慧，活得有趣自在，给有心的读者以安慰、以启发。

## 蔡澜： 如何过好这一生？ 且先真正地“过”吧

中学时，友人送的一句“似此星辰非昨夜，为谁风露立中宵”，至今还是喜欢，出自黄景仁的《绮怀诗》。原文太长，节录较佳。

人家对我的印象，总是和吃喝有关，关于饮食的字特别受欢迎，只有多写几幅。受韦应物影响的句子有：“我有一壶酒，足以慰风尘。尽倾江海里，赠饮天下人。”

吃喝的老祖宗有苏东坡，他说：“无竹令人俗，无肉令人瘦，不俗又不瘦，竹笋焖猪肉。”真是乱写，平仄也不去管它，照抄不误。

板桥更有诗：“夜半酣酒江月下，美人纤手炙鱼头。”

不知名的说：“仙丹妙药不如酒。”

还有一句我也喜欢：“俺还能吃。”

另有：“红烧猪蹄真好吃。”

更有：“吃好喝好做个俗人，人生如此拿酒来！”

还有：“清晨焙饼煮茶，傍晚喝酒看花。”

最后有：“俗得可爱，吃得痛快。”

说到禅诗，最普通的是：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”被写得太多，变成俗套。和尚写的句子，好的甚多，

如：“岭上白云舒复卷，天边皓月去还来。低头却入茅檐下，不觉呵呵笑几回。”

牛仙客有：“步步穿篱入境幽，松高柏老几人游？花开花落非僧事，自有清风对碧流。”亦喜。

布袋和尚有：“手把青秧插满田，低头便见水中天。六根清净方为道，退步原来是向前。”

禅中境界甚高的有：“佛向性中作，莫向身外求。”都已与佛无关了。

近来最爱的句子是：“若世上无佛，善事父母，便是佛。”

我的文字多为短的，开心说话也只喜一两字，写的也同样。

在吉隆坡时听到前辈们的意見，说开展览会定售价要接地气，大家喜欢了都买得起，结果写了“懒得管”“别紧张”“来抱抱”“不在乎”“使劲玩”。四字的有“俗气到底”“从不减肥”“白日做梦”等等。

自己喜欢的还有“仰天大笑出门去”“开怀大笑三万声”等等。

有时只改一二字，迂腐的字句便活了起来。像板桥的“难得糊涂”，改成“时常糊涂”，飘逸得多。“不吃人间烟火”，改成“大吃人间烟火”，也好。

佳句难寻，我在照惯例每年开放微博的那一个月中向网友征求，若有好的，我送字给他们，结果没有得到。刚好我的网店“蔡澜花花世界”有批产品推出，顺便介绍了一下，便被一位网友大骂，说我已为五斗米折腰，其他网友为我打抱不平。我请大家息怒，自己哈哈大笑，将“不为五斗米折腰”改了一个字，变成“喜为五斗米折腰”，成为今年最喜欢的句子。

### 浅尝

口味跟着年龄变化，是必然的事。年轻时好奇心重，非试尽天下美味不罢休。回顾一下，天下之大，

怎能都给你吃尽？能吃出一个大概，已是万幸。

回归平淡也是必然，消化力始终没从前强，当今只要一碗白饭，淋上猪油和酱油，已非常满足。当然，有锅红烧猪肉更好。

宴会中摆满一桌子的菜已引诱不了我，只是浅尝而已。“浅尝”这两个字说起来简单，要有很强大的自制力才能做到，而今只是沾上边。

和一切烦恼一样，把问题弄得越简单越好，一切答案缩小至加和减，像计算机的选择，更能吃出滋味来。我已很了解所谓一汁一菜的道理，一碗汤，一碗白饭，还有一碟泡菜，其他的佳肴，用来送酒，这吃一点，那吃一点，也就是浅尝了。

吃中菜及日本、韩国料理，浅尝是简单的，但一遇到西餐，就比较难了，故近年来也少去西餐厅。去西欧旅行时总得吃，我不会找中国餐馆，西餐也只是浅尝。

西餐怎么浅尝呢？全靠自制力。到了法国，再也不去什么所谓精致菜(fine dining)的三星级餐厅，找一家小酒馆(bistro)好了，想吃什么菜或肉，叫个一两道就是。

如果不得已，我便先向餐厅声明：“我要赶飞机，只剩下一个半小时时间，可否？”老朋友开的食肆，总能答应我的要求。没有这个赶飞机的理由，一般的餐厅都会说：“先生，我们不是麦当劳。”

当今最怕的就是三四个小时以上的一餐，大多数菜又是以前吃过的，也没什么惊艳的了。依照洋人的传统去吃的话，等个半天，先来一盘面包，烧得也真香，一饿了就猛啃，主菜还没上已经肚饱。如果遇上长途飞行和时差，已昏昏欲睡，倒头在餐桌上。

已不欣赏西方厨子在碟上乱刷画，也讨厌他们用小钳子把花叶逐一摆上，更不喜欢他们把一道简单的鱼或肉，这加一些酱，那撒一些芝士，再将一大瓶西红柿汁淋上去的作风。

但这不表示我完全抗拒西餐，偶尔还会想念那一大块几乎全生的牛排，也要吃他们的海鲜面或蘑菇饭。

全餐也有例外，像韩国宫廷宴那种全餐，我是喜欢的，吃久一点也不要紧，他们上菜的速度是快的。日本温泉旅馆的，全部拿出来，更妙。

目前高级日本料理的用餐方式omakase在香港大行其道，那是为了计算成本和平均收费而设，叫“厨师发办”。我最不喜欢这种制度，为什么不可以要吃什么叫什么，那多自由！当今的寿司店多数很小，只做十人以下的生意，也最多做个两轮，他们得把价钱提高，才能有盈利，你一客多少，我就要卖更贵一点，才与众不同。当今每客五千以上，酒水还不算呢，吃金子吗？我认为最没趣了。

像“寿司之神”的店，一客几十件，每一件都捏着饭，非塞到你全身暴胀不可，也不是我喜欢的。吃寿司，我只爱御好烧(okonomiyaki)，爱什么点什么，捏着饭的可以在临饱之前来一两块。

很多朋友看我吃饭，都说这个人根本就不吃东西。这也没错，那是我一向养成的习惯。年轻时穷，喝酒要喝醉的话，空腹最佳，最快醉。但说我完全不吃是不对的，我不喜欢当然吃不多，遇到自己爱吃的，就多吃几口，不过这种情形也越来越少。

从前大醉之后，回家倒头就睡，但随着年龄渐长，酒少喝了，入眠就不容易了，常会因饥饿而半夜惊醒。旅行的时候就觉得烦，所以在宴会上虽不太吃东西，但是最后的炒饭、汤面、饺子等，都会多少吃些。如果当场实在吃不下去，就请侍者们替我打包，回酒店房间，能够即刻睡的话就不吃，腹饥而醒时再吃一碗当宵夜。东西冷了没有问题，我一向习惯吃冷的。

在外国旅行时，我把面包带回去也显得寒酸，那怎么办？通常我在逛当地的菜市场时，总会买一些火腿、芝士之类的，如果有烟熏鳗鱼更妙，一大包买回去放在房间冰箱，随时拿出来送酒或充饥。

行李中总有一两个杯面，取出随身带着可以扭转插上的双节筷吃。如果忘记带杯面，便会在空余时间跑去便利店，什么榨菜、香肠、沙丁鱼罐头之类的，买一大堆准备应付。用不上的话，送给司机。

在内地工作时，一出门堵车就要花上一两个小时，只有推掉应酬，在房间内请同事们打开当地餐厅App(应用程序)叫外卖，来一大桌东西，浅尝数口，自得其乐，妙哉妙哉。

(摘选自《过好这一生》，作者蔡澜)



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑：曲鹏 美编：陈明丽



●刘菲遗失青岛科技大学国际经  
济与贸易毕业证书，证书编号：  
104265201306000075，声明作废。

●山东省市场监督管理局于2003  
年3月28日核发的山东浩特能源技  
术有限公司营业执照正副本及公  
章丢失，声明作废。

●注销公告

山东智诚保险经纪有限公司长清  
营业部(统一社会信用代码：  
91370113MA3BXFE104J)、山东智诚  
保险经纪有限公司济宁分公司(统  
一社会信用代码：  
91370282MA3C556B25)现已注销完  
毕，债权债务人于见报45日内申  
报债权债务，此后任何以该机构名  
义的经营活动，公司均追究其法律  
责任，特此声明。

●注销公告

济南韩丽绣生物技术有限公司(统  
一社会信用代码：  
91370105MA3CMT950D)经公司股东  
决定，拟向公司登记机关申请注销  
登记，请算组由王莉、申海龙组成，  
请债权人自2022年8月27日(本公  
告登报之日起)起45日内向本公司清  
算组申报债权，特此公告。

2022年8月21日

【本栏目友情提示】  
本栏目内容仅为持证人员提交的单  
方形式发布，不作为最终有效依据和法  
律认定，不能作为承担相关责任的依据。  
以行政职能部门对其的最终业务审核  
认定为准。相关利害关系人应通过具有  
管理权限的职能部门或主体确认信息  
或交易。

## 公告声明

省级媒体 天天发布

服务监督：0531-88778968

【山东各地】证件挂失/企业声明/拍卖/公告程序等

●宫本松(身份证号：

3710831981041517)购买鲁商常  
春藤小区74号楼二单元602室，遗  
失购房款收据四张：金额：43000  
元，收据号：01548995；金额：44207  
元，收据号：01549002；金额：50000  
元，收据号：01549003；金额：  
317000元，收据号：00176606，特此  
声明挂失原件作废。

●肖小四丢失海洋渔业普通船员  
证书，证书编号：

370830197908238845，声明作废。

●庞在永丢失海洋渔业普通船员  
证书，证书编号：

371323196706169195，声明作废。

●侯永强丢失海洋渔业普通船员  
证书，证书编号：

370603111700456，声明作废。

●王建强丢失海洋渔业普通船员  
证书，证书编号：

37142319870321XX41，声明作废。

●李滨丢失海洋渔业普通船员证  
书，证书编号：

370783199106219691，声明作废。

●刘盼盼遗失医师资格证：证书编  
号201337110370921198606031241  
医师执业证，证书编号：

110370200010733。

18615502811

18615502822

18615502833

全天咨询  
手机微信

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833

18615502833