

# 自序

## 日日有食，上等好

雨天的早晨，独坐檐下，享受不上班的悠然时光。若天天如是，能否这般喜悦？

写了一篇“钟点工的自序”，回头看，竟似万里奔波而来，满面困顿，领口袖上尽尘土。

自我检讨：生活这么累吗？

33年前，我老爸从潮州乡下到新加坡去探亲，有一天我发现他在火柴盒上写：日日有食，上等好。

老爸不识字，这七个字写得歪歪斜斜，仿佛费尽气力来表达他的快乐满足。

当吃饭是头等大事的时候，“日日有食”就心满意足了。吃饱以后，人的怨气似乎更大，周边人群没几个笑容是真开心的，甚至虎着脸的居多。

一念及此，慌忙调整心态。忙碌的生活，令人欠缺优雅，临镜自审，俗气渐增，不免顾影生恼。

相由心生，全靠修行。

我平生最喜欢的三件事：做饭、写作、挣钱。

三件事当中，写作最好玩，既无油烟味，又避市侩气，笔下自由行，天马行空，心如云飞。更深层静时，随手写写感想，排遣心绪。

写作是修炼，文字可疗伤，抑菌化痰，更胜云南白药。读书能进补，华章治郁结，健脾和胃，不逊党参黄芪。古人云：三日不读书，面目可憎。一入商界，锱铢必较，每日所思所想无非利益；企业管理要尽责，必须从地板管到天花板，稍不留神就成了公敌，积郁愤闷，难以言表，似此种种，眉宇嘴脸不知不觉中就变了形。久而久之，比对少年时照片，竟成了另一个人。果然相由心生！

为防变脸，所以读书以平衡心态；为了疗伤，坚持写作来健身提气。

匆匆少年，惶惶中年，而今苍茫岁月，紧迫感渐深，赶在痴呆来袭之前，从虎背横跃到马背，继续前进。年龄不是障碍，障碍的是心情。

出这本书，只是一时心血来潮，把平日的杂碎文稿收集一些，敝帚自珍。距离第一本书《星期六的世界》的出版，恰好四十年。

四十余年来守着文化钟点工的岗位，看云舒云卷，人来人去；变化中的点点滴滴，似云烟过眼，也似画册留影。他日回忆，可供一笑，不忍放弃。

蓉子

2016-6-16