

林夕心简 ①

小聪明或大智慧
假大空的真理
把悲伤看透
背人欢笑对人愁
止赚止蚀抛掷高棉棉日轮
恒生指数潮水涨落
钱钱钱用钱钱钱
持有
黑魔利 蓝寿蝴蝶 蓝魔鬼
越美丽的东西越不可碰
天堂地狱 知死方生
痛苦
希望 失望 的往复
随心 心如流水
开心的时候 狂喜 兴奋 喜悦 得意
快乐的生母 安尔自在
少思少虑少欲少事少语
少笑少愁少乐少喜
少怒少好少爱
眼泪 不必相
退步 知少更清明
聪敏 钝感 赤子
焦虑 抑郁 恐惧 以至痛
面对。接受。放下。
热爱 酷爱 偏执爱
遇雨 也是风景
耳鼻口舌身意 忘相
早 或 迟
心火 驯服内心之虎
乐失乐的失落
成何欢 吃何憾
蟑螂的脸孔
没情人鼓励没情人
爱人 爱人 爱人 爱人
把悲伤看透
背人欢笑 傻孩子
快乐是

原来你非不快乐

林夕 著

原来你非不快乐

●

得你一人未发觉

林夕

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

本书简体字版由香港亮光文化有限公司授权广西师范大学出版社
在中国大陆地区印行和出版。版权所有,不得翻印。

著作权合同登记号桂图登字:20-2008-205 号

图书在版编目(CIP)数据

原来你非不快乐/林夕 著. —桂林:广西师范大学出版
社,2008.12(2009.2 重印)

ISBN 978-7-5633-7907-1

I. 原… II. 林… III. 散文-作品集-中国-当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 185083 号

组稿策划:乔娟娟

责任编辑:乔娟娟

封面设计:颜 禾

版式设计:范昊如 Graphix Red

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码:541001)
(网址:<http://www.bbtpress.com>)

出版人:何林夏

全国新华书店经销

销售热线:021-55395790-103/168

山东新华印刷厂临沂厂印刷

(山东省临沂市高新技术产业开发区新华路东段 邮政编码:276017)

开本:889mm×1 194mm 1/32

印张:7 字数:50 千字

2008 年 12 月第 1 版 2009 年 2 月第 3 次印刷

定价:23.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

电话:(0539)2925659

致内地读者书

林夕

得怀着感恩的心情在因缘际会下，我第一本在内地发行的书是关于快与不快乐的课题。跟内地朋友分享自己这年的体会。

当前大势，不失为反思拥有与失去的黄金机会。能借此想到拥有的代价，失去的回报，内心得以从外在环境际遇中释放，堪称千金不换。

过去写下不少勾引别人眼泪的歌词，有反思者是否美化了伤痛，有时又觉得让人落泪，可得刺激发泄，但总也不算是作茧，造害人间。

有时看到内地网民在线讨论我最伤感的歌词，看著看著，不期然想到所谓非你，不把你写得透彻，见面见面见骨，不把苦解到「也难」找书解其味，这解着也算符合科学发展观吧。如果多能共兴邦，了解苦，首我其感恩大抵亦能共理存的心是国度。

④ 川地震事件，在书中也写下了我边看新闻边清泪对悲你的情绪，甚至以真诚活，用研究的心态重理这些场面，从废墟中意图提看灯笼找一个重建心灵，乐需的图则。

这本书在内心写又与在如今的金融海啸下，如能让一个读者找到一个救心圈，在浪涛激流中，得到浮起来的力是重，已是我最大的快存。

致内地读者

得怀着感恩的心情,在因缘际会下,我第一本在内地发行的书,是关于快乐/不快乐的课题,跟内地朋友分享自己这几年的体会。

当前大势,不失为反思“拥有与失去”的黄金机会,能借此想到拥有的代价、失去的回报,内心得以从外在环境际遇中释放,堪称千金不换。

过去写下不少勾引别人眼泪的歌词,有时会反省自己是不是美化了伤感,有时又觉得让人落泪,可得到发泄,但愿也不算是作孽、遗害人间。

有时看到内地网民在在线讨论我最伤感的歌词,看着看着,不期然想到所谓悲伤,不把它写得透彻见血见肉见骨,不把“苦”解剖,也难以找出解药,这样看,也算符合科学发展观

II

吧。如果多难能兴邦,多了解苦,查找苦的成因,大抵亦能兴建乐的心灵国度。

四川地震事件,在书中也写下了我边看新闻边流眼泪边对悲伤的体悟,甚至以身试法,用研究的心态重温这些场面,从废墟中意图提着灯笼找一个重建终极心灵安乐窝的图则。

这本书的企图心虽大,可在如今的金融海啸下,如能让一个读者找到一个救“心”圈,在浪奔浪流中得到浮起来的力量,已是我最大的快乐。

林夕

2008 年 11 月

前言：未知苦焉知乐

如果你寄情于许冠杰所唱：“快乐，是回家往浴缸里的一浸。”擦干身后呢？那只是用肉身的享受减压。那是一时的快感。

假若你把快乐寄托于每晚的节目，节目完毕后呢？那是一时高兴。乐极不可能永远忘形。

要是你将快乐交托于爱情，以至结婚生子，那是长期替欢愉幸福卖力的豪赌，付出代价后赢了快活，万一输了呢？

即使你天生乐观到对老病生死视若无睹，总难逃幸福并非必然的现实。

的确，快乐有太多近亲，开心、放怀、高兴、快活、狂喜、兴奋、喜悦，在生活逼人及时行乐的大势中，很容易令人忽略了快乐的母亲，安乐。心境不能安乐，如何可保飘忽无常的

快乐？

其实，快乐的天敌比近亲更多，不用佛家的三毒五欲五盖无明又长又深奥来吓人了，这些人性带来的，就简称烦恼与痛苦。从写作的思考过程，生活成长的经验，以及我的信仰，都告诉我，不面对认识痛苦，找到灭苦的方法，就只能靠逃避来享乐，依然与快乐无关。

说白了，这本书没有列出一千种快乐的方法，一万个快活逍遥游好去处。还没放下心里的包袱，逍遥得到哪里去？没提供心灵的鸡汤，汤只能补身，我不自量力试图扮神农尝草开药，所以选择残忍地尝试把这包袱打开，理解痛苦的来源，才能为心把关，只有心无挂碍，才能让烦恼与痛苦贬值到视而不见，才能找回快乐的生母：安乐自在。

再说白点，举例，关于爱情，因安乐而快乐，就是做到“不错过任何挑逗，也不为任何人等候”，“不给我的我不要，不是我的我不爱”。

书名叫《原来你非不快乐》，副题该是“得你一人未发觉”。

一念天堂，一念地狱，快乐本由心决定，一如空气存在，

用力呼吸才会发觉,但用力呼吸到喘息,便生了害怕失去之心,执著于快乐,便不快乐。

本书分为八章,小心的是,最后一章讲死亡,因为我深信未知死焉知生,正如未知苦焉知乐。对终极结局忌讳,没有想过探索之后的出路,之前的快乐都是一场快活的幻觉罢了。

可能,这都是讲得出还未完全做得到的一些体验,看完让大家失望,那么,在这里补充一个资料,原来快乐并不抽象,美国威斯康星州有一间实验室,采用最先进的功能性核磁共振造影技术,居然能捕捉脑部深层电流活动的微细变化,测出一个人对抗情绪痛苦的能力。实验中胜出者全是禅修有道之士,我看过他们的书,最重要的得着是:快乐不可能从外境追求,因为现实挫败难免,只能往自己内在的心修练,才能无敌无惧于外在遭遇。不用找,不要追。

自语：我的快乐时代

该是九五年，曾在报章专栏道：“我写过最悲的歌词是‘原来我非不快乐，只我一人未发觉。’”写《再见二丁目》的时候，是衷心觉得，即使原来自己在众人眼中本该快乐，遗憾在，当事人无知无觉，那对于快乐，还有什么希望可言。

时间，是最幽默的，十三年后回看这曾让我惊心动魄的两句歌词，如今看来，竟然让我对快乐开了窍。

不是因为时间令我遗忘当时的心情，而是在时间中希望又失望又希望，循环往复，终于证明快乐的确不用发觉，是正觉，“原来”两个字，提醒了我，所谓感觉，是随心境而生灭，并无绝对的真相或事实的概念，原来为同一遭遇，可以快乐也可以不快乐。

听闻性格决定命运，所以将自己性格来一次检阅。自问拥有在世俗主流观念中认为是优点的一些性格：不惜代价追求理

想,意志坚强不达标不死心。加起来,原来只落得个偏执。

有所热爱,本来是莫大的幸福。但热爱变酷爱,就成了偏执,酷爱歌词到对自己残酷的地步。曾经在车祸后缝了几针,回家还是继续写;坚强意志,不睡就不睡,换来创作的快感,然后为那快感而不断追求更痛快的快感,与酷爱别人一样,忘了以坚强意志跟烦恼忧心不安硬碰,会抵消所得的快乐,其实那也不是快乐,是兴奋或诸如此类。与嗑药一样,会越服越多,永无止境,直至效应递减到因兴奋泡沫爆破而失落。

吊诡的是,写歌词逼我对感情及生命的问题,为写得更深入而不断思考,如何有效地安慰失恋的人,如何让人把悲伤看透,那过程等于对着水中月,看到自己的影子,那些因执著而生的失望,真如水中的月光,既不是月球,又何必执著于可实可虚的美丽。

要灭苦,先破执,不固执于追求,不以坚强为手段拥有为目标,心才能没有牵挂,没有负担故无重,才能自由自在。所谓心事,不过是不如己意,那就是我执,执著于自己描画的理想,一有落差,即生烦恼。

现在回看对过去因坚持而收集到的回忆道具,虽然无

悔,只是如果能放开一点,实战经验其实早告诉我知,没有压力随心而写,反而容易出彩,越逼人太紧越两败俱伤。早点把性格微调,可能,我随心的快乐时代会得早点来临。

感谢佛法,让我知道每个人都是自己心的工画师,对自身所感,对周遭的环境,既然都源于我见而生出声色香味触法,都没有必然的形态,为何不可随心而涂改,删除?

感谢《道德经》的箴言,若能心如流水,流到哪里是哪里,随自然环境而改变形状,心无所住而不假外求,与自然成为一体,不为拥有而拥有,内心的空间任我行,无须向天问,于江湖笑而不傲。

于此等道理,我还是个练习生,成绩大概可以举个例子。从前越美丽的东西我越想碰,但贪痴的我,摔破了深爱的琉璃艺术品,弄花了如命的家具,如今都可以一笑带过。没摔破,也不过安静地存在,少见身外物,更加逍遥。给弄花的,都是时间的痕迹,有瑕疵不等如不美,再完美的身外物,都将消失,看比我的生命长还是比天地长。

万物溶烂,一念无限,一个人的生命全是因缘和合而成,生老病死出于巧合,喜怒哀乐何必固执,把自己看得太大,在天地面前惭愧犹恐不及,何苦之有。

目 录

致内地读者 I

前言：未知苦焉知乐 III

自语：我的快乐时代 VI

听心跳放下静如蝉

风景不转心境转 004

心如工画师 006

当无闲事挂心头 008

江河万古流 010

独恨当时已下山 012

这不是我的眼耳鼻舌身意 014

不是太早,就是太迟 016

抛得开手里玩具 先懂得好好进睡

安乐与快乐 020

李白的理财哲学 022

我们拥有的 多不过付出的一切 024

谁都很想富有 谁都不必富有 027

任何售价不买都便宜 030

足够,便足以忘记 032

车会驶进月台 035

舍了风景得心境 038

仰望到太高 贬低的只有自己

摘星危害健康 042

都是励志片惹的祸 045

坚强的迷思 048

人望高处 050

水向低流 052

一追再追 054

天下莫柔弱于水,而攻坚强者莫之能胜 056

老三的哲学 059
天生我材不要用 062
哥前哥后三分险 065
做一个普通人 067

王子挑选宠儿 外套寻找它的模特儿

红颜薄命 072
鱼的联想 075
选一张合适的椅子 077
找一个自己的布景 079
风会吹过露台 082
十二少 085
戒又何欢吃又何憾 088
凯琳的抉择 090
好样的 092
为幸福着想 094
水族与音乐族 096

脸色放在一旁 内心反而宽广

蟑螂的脸孔 100

没情人鼓励没情人 102
忘我则柔 104
利他而忘我 107
挑拨别人自卑的过客 109
好人难做 111
求知才能守望相爱 114
健康政治正确 116
以人为本的不幸 118

涌涌声浪撞睡莲 拈花带笑静默无言

天啊天神啊神 122
中国的圣经 124
苦海中慈航的船票 126
何足道 128
真理越辩越昏 131
世界不是平的 134
只看见别人眼中的沙石 136
福由心生 138
如果东京不快乐 140
与内心无关的冷热知识 142

与命理大师对战 144

假面的纪念 146

人造卫星围绕这地球 我们却围绕着 快乐哀愁

好好活下去 150

从特写到长镜 153

万暗中光华射 155

应节不过是替国民生产总值效劳 157

一无所求故一无所惧 159

有病呻吟 162

两忘于江湖 164

当我不知道原来你摔了一跤的遗憾 166

一件睡衣的污垢 168

温馨的小人 170

眼泪赞 172

住客请记得 总有某天租约将满

你可以不怕死 176

多见一面少见一面 179