

全新增订版

唱最

福的歌

高

代价

全新增订版

毫无代价 唱最幸福的歌

林夕 著

四川文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

毫无代价唱最幸福的歌 / 林夕著. — 成都: 四川文艺出版社,
2016. 10

ISBN 978-7-5411-4207-9

I. ①毫… II. ①林… III. ①散文集—中国—
当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 237662 号

著作权合同登记号 图进字: 21-2015-175

本书简体字版由亮光文化有限公司授权出版, 并只限于中国内地发行及销售。版权所有, 不得翻印。

HAOWU DAIJIA CHANG ZUI XINGFU DE GE

毫无代价唱最幸福的歌

(全新增订版)

林夕 著

策划编辑 王 丹 黄宁群
责任编辑 王筠竹 王其进
装帧设计 韩 笑
内文制作 王春雪

出 版 四川文艺出版社(成都市槐树街2号)
网 址 www.scwys.com
电 话 028-86259303 (编辑部)
传 真 028-86259306
发 行 新经典发行有限公司
电话 (010) 68423599 邮箱 editor@readinglife.com

邮购地址 成都市槐树街2号四川文艺出版社邮购部 610031

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

成品尺寸 130mm × 184mm 1/32

印 张 8.25 字 数 130 千

版 次 2016 年 10 月第一版 印 次 2016 年 10 月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5411-4207-9

定 价 39.50 元

版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请发邮件至 zhiliang@readinglife.com

增订版序 我很快乐 我是幸福的

我很快乐

因为照相时没徇众要求勉强笑一个

我很快乐

因为今天无所事事

我很快乐

因为日程表排得满满

我很快乐

因为今天有人约我看电影

我很快乐

因为我约了人去看电影

我很快乐

因为电影票卖光了

可以重新选择怎么享用多出来的两小时

我很快乐

因为没人约于是看了一本烂书反而睡了个好觉

我很快乐

因为发现我还会不快乐

我很快乐

因为我承认此刻很脆弱而且哭了

我很快乐

因为学会了跟难过相处

我很快乐

因为做了一件让我不好过

如果没做我会更难过的事

我很快乐

因为讲了一些惹人讨厌

如果没讲却会看不起自己的话

我很快乐

因为没人理我我有了理会自己的机遇

我很快乐

因为好多人记得我生日不断收到祝福

我很快乐

因为只有一个人记得且为我庆生

我是幸福的

因为提不起劲玩你快乐吗的心理测验

而我是幸福的

因为没把幸福之道挂嘴边放心上

我是幸福的

因为搬家后落下了一件东西才想起它存在过

我是幸福的

因为很久没人问候我哎唷你最近怎么搞的

我是幸福的

因为快活时忘形醒觉时回味

我是幸福的

因为没掩饰过烦恼

我是幸福的

因为迷失中带着刺激的期待

我是幸福的

因为很清楚想走的路

我是幸福的

因为还没到目的地尚有梦想可以想

我是幸福的

因为没什么追求欢迎任何事情光临

我是幸福的

因为发现了一件可有可无的心头好

我是幸福的

因为难受的时候头抬得很高腰伸得很直

我是幸福的

因为没计较过幸不幸福

只关心做得对不对

我是幸福的

因为没否定过不幸

可别忙着夸我祝我要我幸福快乐

我才不要让幸福快乐成为卸不下的包袱

请容许我有时并不那么幸福快乐

谢谢

共勉

内地初版序 觉得幸福

中国社会科学院早前发布了《中国城市竞争力报告》，附加了一个幸福感排行榜，石家庄排行第一。

看到这个数据，很想问一问亚军城市临沂人，你的幸福感输给了石家庄人，请问有什么感受呢？

我开始想象，那位临沂人会不会不服气，马上列举自己觉得幸福的理由，或者向灯火起誓，我真的真的感到很幸福，我都这样幸福了，怎可能会输呢？不，我还要再加把劲，还得更努力去幸福，在这场竞争中，我决不能落于人后。

这想象是否有点荒诞不经，远离现实？

现实生活的确离不开比较，一有比较，就需要一把尺，去量度谁比谁更有生产力，更有竞争力。荒诞在于幸福的比拼，本身就很不幸福，也不知道如何可比。这些指数，既无谓亦有趣，与其公布排名结果，不如公开数据制造的过程、计算的方程式，让一众自觉活得不堪的人，有个参考，

有个方向。

如果幸福真需要一点条件，以排除万难的态度创造这些条件，尽管要紧握拳头打拼到汗流浹背，那代价，还算值得。否则，久不久有权威机构告诉你，你还不够某人某个城市的人幸福，你仍须努力，说不定连本来的幸福感也给惊扰了，开始不甘心了，不满足了。即使得了个冠军，而你不自知，经人一问，你是最幸福的人，你有什么感受呢？你可能一脸愕然，觉得是吗？已经是吗？配吗？受宠若惊之余，从此发现已经坐在名叫幸福的摩天轮顶端，用心经营不让摩天轮流动。

幸福耐不住人家打扰，经不起科学研究，当幸福成为一个概念，背后有无数专家高人订定一批准则，无辜的凡人，眼睛瞪住这两个字，可能会越看越觉得深奥，觉得陌生，觉得遥不可及。

一连串觉得，幸福唯一的一把尺，就是觉得吧。

年前有个快乐指数，北欧国家独领风骚，有香港朋友不服气，理由是北欧吃不到广东云吞，吃不到够水平的中国菜，凭什么比我们快乐？当时我觉得，也是觉得，快乐就是吃到对胃的菜式那么简单便宜？现在，我觉得觉醒了，幸福快乐可以说起来很复杂，也可以很单纯，把幸福快乐

建立在口福上，只要自己觉得，就得了。

什么调查研究可能都是多余的。某某人某某城市的人，明明在旁人眼中是活在极度不堪的不文明的不合理的环境中，只要他们觉得，你也拿他们没辙。与其开示他们，倒不如羡慕他们。已经在付的代价，将来为此要埋的单，将来再算，至少此刻，他们衷心地自评为幸福，或不知不觉地在享受独家的幸福。都说了，是幸福感，“感”才是关键词。

忘了是从哪位高人哲人听来的，幸福的模式一般都很相似，悲剧却有五花八门的成因与状况。如果这是真的，个中因由，社会科学研究者还没插手调查之前，先提供一个可能性，大部分人的幸福，一觉得，就唾手可得，这过程当然都很相似。

香港版序 幸福攸关

我不清楚

有没有一种快乐

曾经缠绵悱恻

过后不会不舍

有没有一个方法

让心想事成后 没有任何代价

有没有一场喧哗

曲终人散后 能让寂寞升华

我不晓得

有没有一种福气从天而降

令身在福中不知福的人更幸福

我不理解

幸福是否如公益广告所言 并非必然

而必然要惜福 珍惜到患得患失

我不肯定

是否离时代远远 没人间烟火

不知人间何世

便可以毫无代价唱最幸福的歌

我只知道

有些名为幸福家庭的杂志

都在讲家居设计 与家庭幸不幸福无关

我只知道

若然幸福要付出代价

只要不致倾家荡产

无须一世愁眉苦脸经营出一阵眉开眼笑

只要舍得也就值了

我只知道

有一些人会慢慢分享别人的幸福

有更多人只会急于分享别人幸福的心得

还以为那是唯一的

我只知道

他人的蜂蜜有时是自己的砒霜
模拟他人的幸福
才折了自己的福

最近，我终于知道，吃一道菜能吃出幸福感，并非电影、歌词虚构的传说。那是朋友的爸爸为我煮好的一盒瑶柱柚皮及芒果布丁，我边吃边咀嚼出一个幸福家庭的滋味，也明白为什么我的朋友那么爱吃芒果布丁。

第一次，我体验到他人的幸福小菜会吃进自己的心里，快乐得双眼欲红。虽然不晓得人家的模范家庭有没有一本难念的经，而我毕竟吃了一顿免费的午餐，没有任何代价，而分了这一杯羹，又分清了这种幸福，虽然也是我想要的，要不到可能是我不愿付出那代价，也可能是各人都有不同的福分，不属于我的那一份，也能尝过就好，别为别人的幸运与福气而付出自觉不幸的代价。

我想要又能要的那一份，只要别想太多，安心做着想做的，也安然地失去一些想有的，最大损失不过是没有同款的布丁做安乐茶饭的甜点。

事若求全何所乐，心中无数也是福。经常为幸福精明地比价，只落得情深不寿，慧极必伤。

目录

Contents

原来安心才能开心

- 3 两个踢球的少年
- 6 最坏打算
- 9 戏说机会
- 12 正正得负
- 14 不妨抱怨的世界
- 17 难得行差踏错
- 20 学者提供的寂寞减排法
- 22 喜欢做的事与快乐无关
- 24 自保自重自利
- 27 安心上路
- 29 安乐茶饭
- 31 安居乐业还是安居置业
- 33 成住坏空
- 36 无忧与无愧
- 38 图个安心还是苦候惊喜

- 40 我心穿我衣
- 42 星期天休息
- 44 用脑到老
- 47 何世何时何温

无数唯一多少最

- 53 无数唯一多少最
- 56 多谢框框
- 59 枯竹与锈铁
- 62 鸡腿饭便当的吃法
- 65 吃在当下，当下在吃
- 68 正念用餐与非常习惯
- 71 在人间烟火中吃喝
- 74 短痛
- 76 我们的日与夜有多少观众？

79	时间用在哪里是可以看得见的
81	人生真的不如戏
83	针灸与想象力
85	养还养赏还赏
88	美得凄凉 VS 俗得富贵
91	我与和珅与段正淳
93	拥有就是负担
96	拥有未必是负担
99	有机便有危，有得要有舍
101	奇书大著
103	像我这样的读者
105	娱乐性倾向
107	香港人需要一些不用脑的娱乐？
110	难忘的暑假
113	颠倒幸福

心热如火 冷眼似灰

- 119 被新年快乐
- 121 恭喜发财
- 124 在忍辱偷生中乞讨着无常的和谐
- 126 在竞争中的和平世界
- 128 地球上大爷们的爱
- 130 小奸隐于市
- 132 潘多拉星也没免费午餐
- 134 窝居日子再来时
- 136 凡事太尽，缘分与利润势必早尽
- 138 “擦鞋”与擦皮鞋
- 140 退休也可以不讲理
- 142 既没情人，何必应节
- 145 情绪自主权
- 147 廿一世纪的汉武帝
- 150 知道又如何