



林夕：原来我非不快乐

文 / 本报记者 金丹丹

“他不认识我，却是最了解我的人。”词迷们用这句话来褒奖填词人林夕。对于这个似句句敲中我们心事的“香港第一填词人”，我们却一直似雾里看花，隔着歌者来揣摩他的真容。12月末，林夕带着他第一本在内地出版的书《原来你非不快乐》来上海、北京演讲、签售，来讨论“快乐不快乐”这个永恒话题。

我这个说得挺漂亮的吧？

上周六，林夕在上海书城的签售之后有个简单交流会。七楼小小的演讲室，老早挤满了词迷，而且几乎，全是女粉丝。

林夕低头进来，很瘦，蓝框眼镜、军绿底桔色镶边拉链衫、藏青运动裤、桔色跑鞋，最显眼的是脖子上一串极大的佛珠，似乎在暗示他近年来受佛法影响颇深。

大部分人在归纳林夕词作早年的悲戚、近年的豁达通透后，认定他应该寡言少语，甚至木讷。谁料他极活泼，眼睛明亮，话又很多，问一句，答半天，嬉笑抱怨，表情肢体都丰富，末了还得意左顾右盼：“我这个说得挺漂亮的吧？”

因为戴着个套住耳朵的绒线帽，他听不清问题就急得把帽檐卷上来，侧头把脸靠过来听，我们笑他的样子，他带点娇嗔道：“那我听不到嘛。可不可以大声一点？”不由想起他之前说过的一句：“填词人需雌雄同体。”

这样的47岁的林夕，你肯定没见过。

就好像我们一直读着似握把尖刀句句刺心的林夕，却未发现他原来是快乐的。

“我曾经写过最悲凉的歌词是，‘原来我为什么不快乐’。我是快乐的，只是我自己没有发现，而且只是我一个人没有发现，这种孤独感很无辜，原来可以快乐的，后来浪费了很多旅费，也浪费了很多时间怀念过去。我们可以拿一个好的方向或者是快乐的方向去缓解，过去因为还年轻，一时间不能够完全体会，我希望你们有朝一日也可以跟我经历同样的我自己认为是惊心动魄的感情经历，然后像我一样很快乐。”

张国荣留给我的遗产

快乐不快乐，是林夕最近研修的课程，这本新书《原来你非不快乐》算是一些心得。

他讲自知比不得神农氏尝草开药，所以选的道道是残忍地刀刀剖析痛苦，寻找来源，为心把关，而“只有心

无挂碍，才能让烦恼和痛苦贬值到视而不见”。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’。”

这种林氏快乐法，他自然实践过。林夕在2000年前后得过焦虑症，张国荣自杀后，“他有了自己的选择，我也有了我的”，开始寻找自己焦虑症的前因后果来龙去脉，怎么发生的，有哪些病症，有什么治疗的方法，治疗途中需要什么人的支持，怎么去面对。“这是张国荣留给我的遗产。我们应该把悲伤化为一种正面的力量。”

“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。”他总结了他的快乐经，马上又在现场解答了一粉丝正纠结的关于他的称呼问题：你喜欢连名带姓呢，还是喜欢“夕爷”？“如果你连对这个都那么执着的话，那么在意我的感受，自己就会不快乐。”

要他分享一下“填词人的一日生活”，他一张口：“早晨，未必醒来。”引一片大笑。

醒来就看报上网，然后写专栏稿，有时候边看新闻边看书边写，太累就看电影。“我的生活方式，很不健康啦。生活态度？做一天和尚撞一天钟。有一些必须要做的事情我会让自己抱着一种享受的心态去做，而可以选择做什么事情的话，我会按照活在当下做什么让我最痛快的事情。我对未来没有太详细的规划。因为在我后面跟着两个字，‘无常’。某些规划会给我不必要的压力。船到桥头自然直，解决不了就不解决了嘛。从前我是很负责任的，现在我觉得没必要不值得。”这样的观念，肯定不算积极，但自有一种凡事看通透，包袱轻，快乐也易得的洒脱。

他说自己一直有一种孩童的天真和童心，最爱的是周星驰的搞笑电影。“千万不要看《长江七号》很诚意的那些，要看那些随便拍拍的。你就觉得很轻松了，这也不是逃避，暂时将没办法解决的困扰搁起来，然后你就睡得好觉，你就能找到一种平常心。好像水一样，世上最强的东西是水，水会绕过去，而最坚硬的石头都会化成泥沙。”

但知易行难是自然的：“我自己晓得很多道理，做起来一样是很难的，遇到不好的事情照样逃不出难过。不过我们明白了道理，就等于在痛苦的时候总能想到心里的明灯，知道有一天总会好起来的，这样已经够了。”

偶尔把玩自己的伤口

他曾对记者说过：“我把自己感情的际遇、想法都写给杨千嬅，这些东西被我总结提炼成智慧的时候就由王菲来唱，道理的让陈奕迅来诠释，他关心整个世界多一点，凄美的东西都写给黄耀明……”

他当然曾经沧海难为水。在问他“你恐怕也是个痴情的人吧？”时笑说：“我的痴情都早该反映在我的歌词里面了。”

问他的个人问题，他用一句“就好像某某的戏剧化的绯闻跟八卦一样，与这个世界无关”逃掉。而泛泛地谈爱情他却是很愿意的。“不同时期的我对爱情有不同的看法。当下的话，用一首歌，嗯，《爱情转移》好不好？也不是因为这个歌够火。这个歌里写到的爱情为什么会变化的各种关系，按照一个轨迹走下去，是我暂时对爱情的心态。”

他曾给秦海璐写歌《一个演员的修养》，里面有两句：偶尔把玩伤口，眼泪才能说流就流。把玩伤口，演员的必修课。“但悲哀是真的，泪是假的。创作人也差不多。过去以为很刻骨铭心的事情已经过去了，已经保持一颗平常心了。可如果有首歌一定要很绝望很伤心，我只好挖自己的伤口，重新把玩，鼓励自己流下眼泪。其实成本也不用那么高，我只要检查一下自己，时间是怎么一寸一分一厘爬过我皮肤。总之不要像梁朝伟一样，不懂抽身。”他狡黠一笑，又补充，“我过了这个阶段，我是可以入戏也可以随时跳出来的。我当然没有对爱情看得那么透，我可以天真地、愚蠢地、纯粹地享受爱情给我带来的起起落落，可是现在没有办法，我对爱情享受的能力已经因为我写过太多歌词受到影响，没有这个冒险的乐趣，就好像现在看鬼片不会吓到我一样。”

林夕老早说自己七分理性三分感性，果然。