

汪涵 | 肩上扛一只小鸟的幸福

他是一位有着过亿观众的娱乐节目主持人，娱乐主持界的“一哥”，在名利场里翻滚、尝尽人间烟火的背后，却是“不合时宜”的淡然与雅致，他被媒体称为最摩登的古代人，徘徊于摩登与古代之间，他怡然自得地过着自己的有味生活。

■文 | 青牧 ■图 | 受访者提供 龚凌

抱怨因为“得失”，烦恼来自欲望

生活周刊：你平时上微博，了解“梁朝伟生活体”吗？

汪涵：我从不上微博，其实微博目前的状况，就像阿桑的一首歌，孤单，是一个人的狂欢，狂欢，是一群人的孤单。微博的盛行我觉得很大程度上是填补这代人内心的寂寞。因为他们不懂得享受孤独。寂寞是心里空虚到一片落叶掉到肩上，你都会无病呻吟。寂寞是心里空虚到一只小狗对你眨着眼睛，你都会觉得好感动啊！孤独是内心强大到不需要任何人跟你交流，你可以跟天地精神独往来。孤独是内心已经充盈了幸福，他不需要别人来扶他一把。

生活周刊：你现在工作的节奏大约是怎样的？休息时怎样安排自己的生活？

汪涵：现在除了录节目，还会参与一些活动，每周大概工作五六天时间。一天有二十四个小时，除去工作休息，在剩下的四个小时里，就可以看书，发呆，做自己喜欢做的事情，比如抽个烟斗，和朋友们交流最近的收藏。或者去老师家里请教读书时的困惑，有意思的事情多着呢。

生活周刊：现在很多人都抱怨生活太坏，每天都在忙碌、不停奔走中，失去的总比得到的多，为什么会这样？

汪涵：就是因为他心中有“得失”的概念，我倒是觉得人所有的烦恼都来自于欲望。能够抱怨忙碌的生活，就说明至少还没有下岗，至少不是那些需要走很多山路去上学的孩子。反倒是这些山里的孩子走了很多山路后，可以学到新知识，就感觉很幸福了。为什么我们开着车，赚着钱，还要抱怨，那么我们到底还想要什么？梁漱溟先生有本书叫《这个世界会好么》，但我不会这样问。如果我有一天对这个世界要说什么，我只会说：我来了。来了后面就没有了，该来的，自然会来。我只想，我在这儿。王蒙写过首诗叫：让所有的日子都来吧，我要用心去编织。

用闲适的心去面对繁重的工作

生活周刊：你对你现在的生活满意吗？你如何平衡自己的生活？

汪涵：还挺好的，工作不能简单地从生活之中剥离开来，生活也是工作的一部分。没有不错的工作，就很难将生存拔高为“生活”。我内心有一个很好的认知：我没有现在这样的工作，也不会有现在这样的生活，所以要怀有一颗感恩的心去努力工作，这样才能在工作之余“放肆”地生活。

生活周刊：你曾经说，希望36岁就退休隐居，这是你追求好生活的一种方式吗？

汪涵：每个人在每段时间对生活的诉求是不断变化的，可能当时接受采访时，工作在生活中占的比例很大，强度也很大。所以就想着是不是歇会儿？但是人都承担着社会角色，不能轻易脱离。其实内心的“修为”很重要，用一颗闲适的心去面对繁重的工作会很好。对待不同的状态，要有不同的方式。退休是为了什么，还不是为了逍遥自在吗？逍遥的是心灵，如果你的内心已经逍遥自在了，做不做事其实是一个样！当然其实我也希望能早点退休，做点音韵，训诂，考据方面的研究。

生活周刊：你觉得好生活和坏生活有标准吗？

汪涵：应该并没有什么标准来衡量，每个人都有自己的内心的认知。说不定你瞧不起人家的平淡，人家也看不惯你所谓“钟鸣鼎食”的奢华。无所谓什么好生活、坏生活，能够“生活”就已经不错了。有很多人连正常的生活都过不了，像有些医院里的病人，连最基本的呼吸都要靠机器来维持。所以用一个良好的心态去看待现在的生活状态，是一个不错的选择。

生活周刊：什么样的生活才是“有温度的生活”？

汪涵：“温度”是个很好的说法，现在大家都重视“深度”“高度”，往往会忽视生活的“温度”，“温度”所表现出来的就是一些我们的宽容，接纳的程度。如果想生活得更温暖一些，就需要懂得伸出我们的双手。我们伸出自己的这双手，就会让世界变得更温暖。如果当初有一双手伸向了小悦悦，那这双手，就能使她继续有温暖的笑容，回到美好的生活中去。我们现在很多时候会感到生活中的那一丝丝凉意，就是因为不乐意伸出我们的这双手。



幸福是一个动态的过程

生活周刊：现代人怎么才能摆脱无爱无痛无梦的橡皮人的状态，真正“生活着，而不是活着”。

汪涵：这个问题并不是在简单地问我们的生活状态，而是在叩问我们的价值体系是不是坍塌了？需不需要重建？如何重建？在现在这样一个经济高速发展的时代，必然会产生贫富的差距，差距会导致心理的失衡，从而引起价值观的崩坏。这应该是一个长期的教育问题。需要教会人们：生活在当下，我们能够自由地呼吸，能够春天看花开花落，能够冬天赏纷纷扬扬的白雪，就应该感到自信。

我和大家是一样的，能够共同享受这些事物带来的美妙，也会产生一些自卑。木心先生说人的骄傲是其不能接受的，能接受的只有动物，植物的骄傲。比如一棵大树底下的小草，绝不会因为自己的渺小去向大树低头，反而会欣然接受每一滴雨露和每一缕阳光，然后焕发出从不输给大树的生机。相反，人就不一样，人在面对财富的多寡，地位的高低时会做出妥协，为了“活着”而弯腰。这些自信都需要教育来帮助人们培养，这一点很重要。

生活周刊：有人说，GDP越高，人们生活的幸福指数就越低，你认同这样的说法吗？好生活与物质有何关系？

汪涵：这两者之间，不能够完全画上等号。GDP当然会起到一定影响，但只是一个隐性的因素，因为这会导致某些更大的差距。我们都知道“快”带给我们的好处，但慢慢地发现“快”会给我们带来更

多心灵上的伤害。所以我们逐渐开始提倡“慢生活”，能够慢下来，平复一下。就如我以前说过的：印第安人赶路，如果四天能够到达目的地，那么他一定会在第三天的旅途结束后，休息一天再继续上路。因为他们需要等他们的灵魂追上来。

每个人对幸福的理解不同，需要也就不同。你不能说别人的需求不好，自己的追求标准就特牛。能够在自己的生活中，将自己感受到的幸福，表现在发自内心的微笑上，不是就很好吗？

好生活与物质没有必要关系，对于物质，很难说清楚我们是“需要”还是“被需要了”。很多物质的东西，其实并不是我们内心中所真正需要的。卢梭的《日内瓦湖》中，所描绘的他的幸福，都是由一些触手可及的事物构成的。书中有这样一段：当卢梭在耕作的间隙，在树下歇息时，一只鸟飞落在他的肩膀上。他说：“我知道我的肩膀可以扛起任何的勋章，但惟有这一刻才是我人生最大的荣光。”这样和物质无关的一只小鸟，也可给我们带来幸福。

生活周刊：你的幸福秘诀是什么？

汪涵：幸福，这个词语现在在它既定的意义，而最初其实是一个述宾结构的词组。“幸福”出自于《新唐书·李蔚等传赞》：“至宪宗世，遂迎佛骨於凤翔，内之宫中。韩愈指言其弊，帝怒，窜愈濒死，宪亦弗获天年。幸福而祸，无亦左乎！”，意思是“靠近福运”或者说“寻求保佑”，其实古代的说法，更适合我们，把幸福看作是一个动态的过程。如果说我的幸福秘诀是什么，那么就是我每一天都在更接近幸福。而且就算我只是站着，也能够看到幸福就在那里。

(实习生张宗敏对本文亦有贡献)



语录 | Quatalion

汪涵的有味生活

→ 手工的东西吸引我的是它身上的时间。真正的奢侈在于等待，一把椅子、一个木桶，需要你慢慢地把精神注入其中，背后则是你对这个行业几十年的爱。

→ 我的工作相对来说，杂，每天都得跟人接触，随着时间的推移，慢慢地不喜欢人，而喜欢小虫子小动物，因为它们单纯、不复杂、轻松。人总要有一些寄情的地方。

→ 木盆和古琴这些肯定都听到过我写作的动静，并和我有过交流。他们其实都有自己的方式，对这个世界了如指掌。通过写作，我确立了与他们的朋友关系。也因为他们，我还算是一个有味的人。