

# 放自己一年 梦想假



## 李欣频的奢华极乐之旅

我们想要的生活，现在就把它实践出来，  
而不是贴在愿景板上成为退休后的遥远大梦！

李欣频  
著

1年12场奢华极乐之旅 对自己最有价值的投资 陈文茜 推荐



中信出版社 · CHINACITICPRESS

# 放自己一年 梦想假

李欣频的奢华极乐之旅

李欣频

著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

放自己一年梦想假：李欣频的奢华极乐之旅/李欣频著. —北京：中信出版社，2014.1  
ISBN 978-7-5086-3889-8

I. 放… II. 李… III. 游记—作品集—中国—当代 IV. I267.4  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 155238 号

### 放自己一年梦想假——李欣频的奢华极乐之旅

著 者：李欣频

策划推广：中信出版社 ( China CITIC Press )

出版发行：中信出版集团股份有限公司

( 北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029 )

( CITIC Publishing Group )

承 印 者：北京吴天国彩印刷有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/32

印 张：7.25

字 数：130 千字

版 次：2014 年 1 月第 1 版

印 次：2014 年 1 月第 1 次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-3889-8/I · 405

定 价：35.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责调换。

服务热线：010-84849555 服务传真：010-84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com

前言

*F o r e w o r d*

有限的2012，  
无限的末日动力学



完《秘密副作用》，在台湾地区半年内畅销重印八次的版税以及慎接几个能快速完成的大型广告案，让我几乎没用到原先的旅行生活备用金——也就是说，当我专注于花钱去享受生活时，我的收入反而更多，表面上看起来这是一件很吊诡的事，但其实里面蕴藏了一个我到现在才发现的“金钱流动之秘密”，这发现也已写进《秘密副作用》里：“过去20年来，我赚10元就存9元的习惯都没改过，直到最近两个月，因为想体验‘2012无限年’的感觉，所以刷卡请客或是旅行都没看价钱——结果奇迹发生了，2012年3月17日对账时才发现，前两个月花出去的每一大笔开销，各在一周之内都有刚刚好10倍其价格的收入（演讲、版税、广告案等收入）进来，也就是：花1千就进来1万元，花1万就进来10万，花10万就进来100万……这大大颠覆了我过去对于金钱的概念，原来我已不必专注在赚钱这件事上（焦虑的振动频率），我只要尽情享受‘无设限’花钱的快乐（愉快的振动频率），因为长达20年我的收入与支出比例已经定型为10:1，所以我每花一个单位，自然就会来十个单位的案源，精准无比，我取名为‘等比例花钱自动入账法’。但前提是：1. 你要确信宇宙资源真的是无限的，很多人这部分观念就已被设限了；2. 你正在做你喜欢且擅长的事；3. 你没有因为‘担忧不安定的未来’而在固定的公司朝九晚五地上班，如果你是因为担忧而去上班，你的时间全都被固定薪水绑住了，这就是对金钱流很大的设限。”

“旅行”是人生少数能“越花钱越快乐”的事，而这个“快乐”的动能还会再创造更多的作品资源出来，这就是在旅行中可以试验“等比例花钱自动入账法”的原理。

也就是说，我的“不担忧不焦虑”的振动频率，为我带来了意想不到的丰富资源，就像是不怕被支流“开枝散叶”的大河，轻松地流入了更丰沛的大海之中。这让我想到一部非常经典电影《终极假期》(Last



## F o r e w o r d

*Holiday*) : 一个百货公司的专柜小姐, 因为被误诊为脑癌晚期, 所以把所有积蓄都取出来, 照自己的心愿去欧洲滑雪、玩降落伞、享受顶级美食、跟主厨学做菜……等到医院跟她更正体检报告, 说她身体正常时, 她虽然把钱花得差不多了, 但是她的人生已经彻底不一样了, 她赚回了快乐、自在、自由、自信、自爱以及很多知心朋友……这些足以让她精彩地过下半辈子——很多人都以为自己还有很长的生命, 可以继续虚耗在自己不喜欢的事情上面, 想把终极梦想都推迟到退休后一次完成, 但其实浪费的是自己最宝贵的青春时光与巅峰期的体力。

2012年, 在我非常健康自由的42岁这一年, 我愿意毫不担忧地想去哪儿就去哪儿, 我必须要先学会大胆建立这个具有颠覆性的观念: “把钱当成可自由流动的数字, 而不是当成自己的固定财产。” 于是我在看菜单时只注意自己喜欢吃什么, 而不去看价钱; 与好友们聚餐时, 我一定抢着去付账, 因为我知道朋友相聚非常难得, 以后用钱也买不到这样的时光, 而且朋友之间所激荡出来的心得体悟比餐费更值得……至今真的是“钱越花越多”, 这可以说是一个很难用理性逻辑弄明白的“金钱魔法”。我相信你身边如果有那种“从不担心也不计较金钱”的朋友, 你会发现他们真的很富裕。

市面上有几本书可以参考: 《当和尚遇到钻石》《有钱人和你想的不一样》《你值得过更好的生活》。这些作者都大方分享了他们与众不同的看待金钱的方式。我们的梦想也真的不应该被“金钱障”所设的“资源有限”之幻觉干扰, 继续把我们的宝贵青春活力全困在里面。

## 2012 空白年

久恒辰博在《幸福脑: 50个脑科学实证的幸福习惯》(*Happy Brain*) —

书中提到：“在英国，高中毕业后进入大学之前，约有一年的时间不隶属于任何学校，既不是高中生也不是大学生，这段时间可以随意安排，依据自己的意愿从事义工活动、学东西或环游世界，这被称为‘空白年’，原本空白年是起源于英国贵族的教育旅行（grand tour），意即为了增广见闻做任何事都可以，到哪儿去都无所谓，总之就是让自己能够放松、感动；就像达尔文在大学毕业后用五年的时间，从22岁到27岁的五年航海历程，没有任何使命，只是乘着“小猎犬号”环游世界，但航海途中登上加拉帕戈斯群岛（Galápagos Islands），那里有加拉帕戈斯象龟、海鬣蜥等他从未见过的生物，遇见这些不可思议的动物的感动，便是进化论的起源。”

此外，根据香港《星岛日报》报道：“全球顶级、荣获米其林三星肯定、连续四年荣登英国饮食权威杂志《餐厅》（Restaurant）评选的‘全球100家最佳餐厅’榜首的西班牙分子料理餐厅（El Bulli）突然宣布停业两年。分子料理餐厅主厨费兰·阿德里亚（Ferran Adria）以身心疲惫为由，将于2012及2013年休业，其间他将会精心研发新的分子菜式，计划于2014年复业。”可见，就算是世界最顶尖的主厨，也深知与其被活活耗干，还不如主动自设“急流勇退的空白年”，让自己的创意库有回充新动力的机会。

“空白年”就像是孕育期，身心要全然地放松放空，必须专心无骛地养育储备创意能量。所以越是在巅峰状态的人，越要懂得在适当的时机急流勇退，保全自己而不是耗干自己。所以自2012年之后，我就调整为：一年工作、一年休息旅行充电、一年工作、一年休息旅行充电……这样可以让我后半生至少有一半的时间是在“自我”而非“公众”的状态；但“自我”与“公众”这两个状态缺一不可，就如同王家卫电影《一代宗师》中提到的习武的三阶段：“见自己、见天地、见众生。”每隔一年的空白年，就是我“见自己（修行）、见天地（旅行）”的时间，第二年就是“见众生”年，





---

## F o r e w o r d

例如 2013 年我就会密集安排出书计划，借着新书巡讲的机会，把前一年的生命体验跟大家分享，于是我的理想生活与现实之间形成了一个如跳探戈般应对愉悦的节奏与空间——每个人也可以慢慢寻找并调整出与这个世界相处愉快的方式！

### 2012 狗急跳墙年

俗话说：狗急跳墙。其实这是一句很有意思的话，只有当狗有了生命危机感时，它才会发挥最大潜能与爆发力直接跳跃翻墙，否则它平时在墙内安逸地生活，没有任何离开舒适圈的动力。

其实我们的人生也是如此，一般人大多选择在围墙内安全而规律地过日子，因为对外面未知的世界恐惧而足不出户。电影《黑暗骑士：黎明升起》将“恐惧动力学”诠释得很好：蝙蝠侠可以用绳荡出深井，但他却选择不用绳子，他知道如果这次没成功地跳到井外，那么他只有唯一的结果：摔到井底而死，于是这个“没有退路”的巨大恐惧，就是他最大的勇气与爆发力的源泉——2012 年就是我充分试验并运用了“末日动力学”，发现这动能极大而好用的一年。现在我不再需要“末日”才能“狗急跳墙”，只要随时启动“生与死的核融合（把今天当成是生命最后一天，今天就有动力活到极致）”，我就可以让这一整年天天有跨年烟火般精彩的冒险故事可说！

这本书就是我 2012 以“身”试法（心想事成魔法）、全年旅行与享乐的试验记录，希望你能逐页淬炼出自己的“末日动能”，祝你旅途愉快！



---

## F o r e w o r d

### 2012 无限年

记得以前我在一本心灵成长书中看到：“人生每隔七年就会有一次重大汰换。”这句话影响我非常深远。我回首自己21岁进入广告圈，28岁出版第一本书——我的广告文案作品集《诚品副作用》，热卖后开启我的作家生涯，35岁跑去印度闭关，修行日记《做自己的先知》成了我转型为身心灵作家的代表作……所以我在39岁时，就已经准备要在42岁时好好过人生第六个七年，也刚好是坊间谣传的“2012世界末日”。

我是个“悲观主义的乐观行动者”——我曾经提过，当初我以为1999年会是世界末日，于是在1989~1999年卯起来旅行，希望自己在1999年29岁时至少去过29个国家。到了1999年12月31日时我真的去了29个国家，但这个“末日”旅行动力继续维持到了2012年，虽然我知道2012年12月21日只是玛雅历26000年周期的结束与开始，绝不可能是末日，但我还是在2011年年底将2012年设定为“人生最后一年：不让金钱与时间限制我的梦想”，随心所欲地去



## F o r e w o r d

奢华享受：生活、美食、电影、艺术、旅行……我想虚拟体验一下，如果这真的是自己的最后一年，我要怎么把这一年过到此生中极致的巅峰状态？

我还记得在2012年1月1日我给自己的关键词，或者可以说是对联——上联：白天是玩家；下联：晚上是觉者；横批：清醒地玩。2012年对我而言将会是很重要的“末日放空年”，也是我的“奢华极乐之年”。

### 2012 度日如年

旅行是这个世界上少数几件你花越多钱、赚越多快乐的事。为了能顺利圆梦，我几乎完全没有预先订2012年的工作计划，让自己尽量“空白”，而且早在几年前就存了一笔旅行生活备用金，所以可以无后顾之忧地说走就走。等到这一年快过去了，在2013年前一天，我突然觉得这一年比过去任何一年都长，因为真的是“度日如年”：2012年的每一天都非常精彩，每一天都像是浓缩一整年精华的Espresso（浓咖啡），回想起来真是恍如隔世一般，美好得太不真实了！

经过这一整年的大胆试验，我更相信自己拥有强大的梦想执行力。所以2013年的我宛如脱胎换骨般，更勇敢地去冲刺冒险——如果2012年是毛毛虫的末日，那么2013年就是蝴蝶的新生，有了翅膀的我，人生版图已经不是2D而是3D的了。

### 2012 富裕年

虽然2012全年没排什么写作计划，但意外接到了《优家画报》每个月四篇旅游专栏文章的写作邀约，于是我既可以每周分享我的旅游心得，又有优渥且固定的稿费可以补贴旅费；加上2月突然有灵感在很短的时间内写

# 目录

## Contents



### 前 言

有限的2012，无限的末日动力学

VI

### 1月

台北北投加贺屋温泉之旅

温泉神宴，爱情创世纪

002

### 2月

台中清美日本料理+日出大地美食之旅

每个月两天奢侈造梦假

012

### 3月

日本屋久岛海底金字塔灵性之旅

神宫神木与海底金字塔

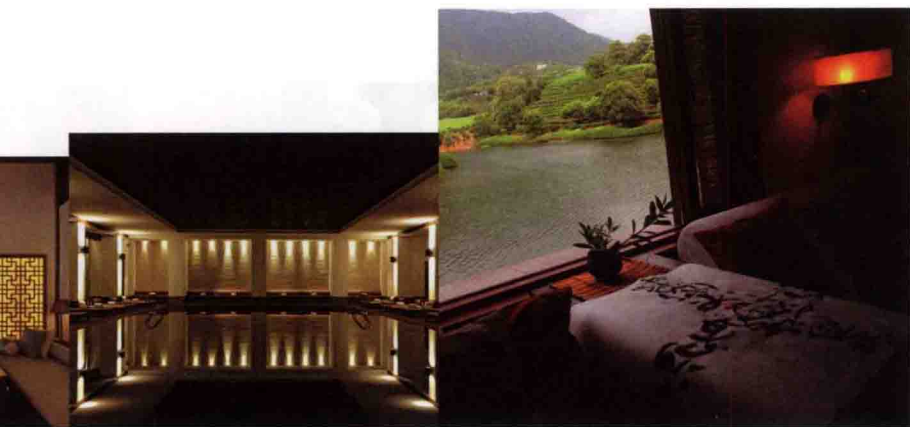
020

### 4月

北京三里屯“瑜舍”+ 颐和安缦酒店宫廷之旅

时尚雅痞与清官贵族

058



5月

云南太阳宫+丽江悦榕庄山湖之旅

洱海·雪山·两人的天湖私院

..... 076

6月

台湾无老锅与滨江鱼市的尝鲜之旅

让我愿意留在地球的两种味道

..... 100

7月

杭州富春山居之旅

我们在创造2012版的《富春山居图》

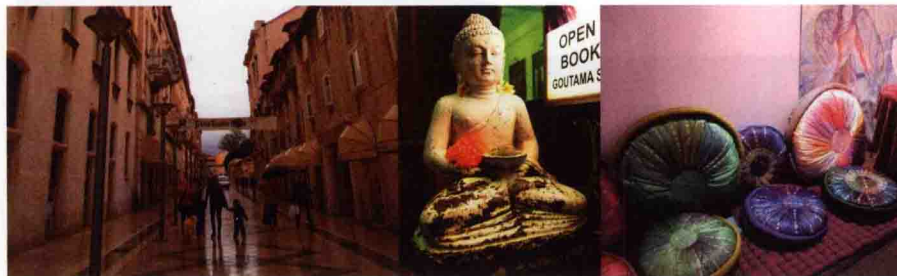
..... 106

8月

印度尼西亚民丹岛的生日之旅

借梦造梦，创造自己的下一场度假

..... 120



9月

雪士达山灵性之旅

回到森林与水瀑中，寻回人的本质

..... 126

10月

波斯尼亚万年金字塔之旅

可能会改变人类历史的万年金字塔

..... 150

11月

克罗地亚变局之旅

亚得里亚海的惊艳vs十六湖变天的惊吓

..... 168

12月

巴厘岛艺术之旅

象神·梯田·雨后霓虹的圣山奇迹

..... 192

附录

李欣频的二三事

..... 212



1月

*C h a p t e r \_ 0 1*

台北北投加贺屋温泉之旅

温泉神宴，爱情创世纪





2011年12月31日那天，我与男友两人一起看台北101大楼的跨年倒数烟火，激动的我们当时就决定放下工作，把时间全都拿来与对方专心相处，整个2012年就是我们的蜜月之年，因为相见已中年。

2012年1月初，我们来不及安排出国，于是当下就拿起电话，打到离我家最近的北投加贺屋温泉酒店订了一晚的房间——除了出国旅行，平常足不出户“宅”在家写作的我，就算离温泉不到25分钟的车程，一年也泡不到一次。这次既然决定豁出去了，就直接选了最贵的酒店与最贵的房间，一晚要价将近15000台币（约3100元），比去韩国、新加坡或是香港五天四夜游还贵，但因为我一直耳闻加贺屋



的建筑装潢与管家服务都是国际级