

虚度

ALTERNATIVE

DREAMS

0

MAR. 20

何为理想生活

祝小兔 宽宽 主

中信出版集团

虚度·何为理想生活

祝小兔、宽宽

主 编

中信出版集团·北京

图书在版编目(CIP)数据

虚度:何为理想生活/祝小兔主编.--北京:中
信出版社,2018.3
ISBN 978-7-5086-8476-5

I. ①虚… II. ①祝… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第313989号

虚度·何为理想生活

主 编:祝小兔

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)

承印者:北京利丰雅高长城印刷有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16 印 张:14 字 数:225千字

版 次:2018年3月第1版 印 次:2018年3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 978-7-5086-8476-5

定 价:56.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题,本公司负责调换。

服务热线:400-600-8099

投稿邮箱:author@citicpub.com

序：靠双手造一片星辰大海！

赵潇爽 “好好虚度时光”联合创始人 | 文

这是“好好虚度时光”公众号的第一本书，集结了十八位这个时代还在靠双手吃饭的年轻人。

这些人所仰仗的技艺是什么，开的隐世小店或出产的货品是否受到追捧，有没有取得现实中巨大的成功，都不是他们入选本书的标准。

因为执着于外相，常常会偏离本质。

是否在有限的生命里不停止探索自我，是否敢于在繁华世间的众多诱惑前坚持做干净纯粹的自己，是否热火朝天地生活却又对现实之上的世界充满好奇——这是“虚度”系列书选择人物的标准。

本书收录的这些靠双手过活的人，过去大抵和你我一样，是城市里某个格子间的一员，如果不曾出离，如今也会在那个更大众的世界过着不错的生活。

可是，有幸或不幸地，他们都在人生中的某个瞬间，意识到当下的生活无以为继。因为它太抽象、整齐，依赖某个平台，依赖和人的关系。那是条最多人走的路，但并不意味着适合每个人。

大理农场主小丽，曾经是北京的一位首饰设计师；草木染手艺人往夕，曾是出版社编辑；茶人伍宝，做过教师、广告公司策划总监，也开过客栈；素皂手艺人如一，参加过环球小姐选美，在北京做过行政；摄影师青简，在平行世界做着医生的工作；善本再造手艺人周小舟，做过十三年记者……

在生命中关键的阶段，放下曾经的一切光芒，回归到靠双手过活的日常，或许正如“80后”陶瓷人偶设计师胡晏荧所说：“不是打心里认可的事是不可以做的，会长出鬼鬼祟祟的气质，然后一辈子就完蛋了。”

靠手艺为生是世界上最正直的职业。一星半点的投机耍滑，都会在作品中成倍放大。

系列书取名“虚度”，它的内涵绝不是给好逸恶劳、虚掷光阴找一个有情怀的借口。因为在主流大众高歌猛进、狂打鸡血的时代，这些人的生活许多人看来，是一种无用的“虚度”。它真正的内涵是什么？相信读者自有甄别。

在我眼里，“虚度”如同“无用”，是在一片欲望中一个散淡的存在，犹如开一扇窗，吹进一些不同方向的风。它的存在，为了以下这些信念，持续不懈发出一点微光：

人生于世，需得有一份技艺。它是心安住于当下的居所，是人行于世间最踏实的护持，是个体联通世界的桥梁，是我们在这茫茫宇宙中的坐标。

在你真正享受的技艺里，时光才算被好好虚度；否则，生命将是一场彻底的浪费。花一切可用的时间去打磨这技艺，它不只指一门手艺，还是一份天赋、一种能力、一门学问、一项艺术……它们会安抚你浮躁疲惫的心，日复一日，最终生出你独特的生命哲学。

唯有那些于眼前和现实而言的无用之事，构成了我们生而为人的趣味。

“我们于日用必需的东西以外，必须还有一点无用的游戏与享乐，这样生活才觉得有意思。我们看夕阳，看秋河，看花，听雨，闻香，喝不求解渴的酒，吃不求饱的点心，都是生活之必要。”

虽然这段话有烂大街之势，可也反映了在这个事事需有用的世界，人们内心对生之趣味的渴求。

梁启超说：“我以为凡人必须常常生活于趣味之中，生活才有价值，哭丧着脸过几十年，那么生活便成沙漠，要他何用？”凡趣味第一原则便是“无所为而为”，不为什么而做，这件事本身就是目的。不要将当下的生活当作一种手段，它们不是为了通向未来的美好生活。生活的目的，就是生活。

而现在的每一天，对余生而言，都是黄金时代。去做热爱的事，去做对他人和世界有价值的事，这是让这无意义的人生，变得有意义的唯一途径。

做热爱的事，并不意味着一切苟且行将消失，而是当面对一切苟且时，变得心甘情愿，继而心平气和。

做热爱且对别人有价值的事，应该作为人格底线被坚守，犹如再穷困也不去偷抢的道德底线一样，人生万难之时，也不逼迫自己去做厌恶和损害他人的事。

人生从不会变得更好，也不会更坏，我们所有的努力，都是为了让面对一切境况的心念，更加平静愉悦。

这十八个人，他们饱满的生命，无一不在诠释以上的信念。

与其追逐，不如自得其乐；手造一个世界，那里也有一片璀璨的星辰大海。

编者序：造物的一双手

祝小兔“好好虚度时光”联合创始人 | 文

活得时间越长，越觉得手艺最珍贵；越是长途跋涉，越是想要返璞归真。人类的祖先喜欢手作，历经三百万年的化石显示祖先们已经可以手握工具，开始创作性工作。用手造物，是我们流淌在血液里的基因，重视创造精神是人类的本质。

十指连心，它们很敏感，对应着人的心脏。我们有多少美好的瞬间都是从双手开始的。比如从牵手开始的美好的恋爱，手传递了温热的体温，传递了心跳的加速，传递了微微出汗的忐忑，还传递了触电般的心悸。《人鬼情未了》最经典的桥段，就是男女主人公一起用手做陶罐，黏土胚沿着手指转动，起伏，升高，尽管整个过程中他们没有讲话，我们却能从十指相交中感受到深深的爱意，那陶泥布满的两双手意味着一种同甘共苦、相濡以沫。

对于艺术家来说，最难画的人体部位就是手。因为手太灵活，很难捕捉它的某个固定瞬间，且人手上的太多微小的肌肉组织，很难被描绘详尽。正是如此，才会有达·芬奇、丢勒这般大师留下的与手有关的众多习作。手作和大生产最大的不同就是包容了人用手触摸、改造的过程。手是如此复杂的机关，手的劳作是随机的，是不确定的，没有两个手工制品是完全一样的。颜色、阴影、纹理、形状和差异是手作制品中固有的。

我们每天都在选择，对于你喜欢的人，你更愿意收到一封手写信，还是一条被复制粘贴而来的电子短信？无论是什么，当它是用心做的，都会变得更美丽，哪怕有不完美的缺陷。我们不会觉得外婆织的毛衣不如机器的编织，即使这件毛衣的编织没有那么平整。长大后，尽管可以买到更多更贵的衣服，却永远觉得那件外婆亲手织的毛衣最为珍贵。

流俗易传，高雅失传，手作正在这个时代消失，因为它们在很多人的眼里不够高效，不够经济。我们在做的事情，是记录那些沉默寡言的人，用手在与这个时代的喧嚣博弈，他们每个人无不怀着一颗滚烫的心，无不面对朴素的生活无比向往。

造物犹如登山，需要体力和脑力都付出巨大代价。热爱登山的人，就会乐意挑战险峻，造物的人也不甘于平庸。虽然无限风景在顶峰，你却可

以在登山过程中得到更多体会，正如造物的人在过程中修炼，让所有的情感都通过双手的劳作被传递。

英文有一句话：“Art and love are the same thing: It's the process of seeing yourself in things that are not you.”（爱与艺术都是见自己的过程。）造物也是。当你做某事的时候，你会把自己的一部分留在里面。当你完成创作，你会为工作感到自豪，部分原因是你看到自己在作品里。无论是颜色、质地、形状，还是刚才所处的情绪，作为灵魂表达者精心制作的作品会被珍视并远远超出作品在世俗的大众消费眼光下的价值。在过程中找到自己的使命，而不只是靠下决心，只靠抱负，应该像真正的登山者那样，一步一个脚印地前行。这个过程是连续的，是坚强的、耐得住寂寞的，也是最能抵抗这个碎片化时代的。

双手造物，既不合时宜，又被最迫切地需要。也许结果并没有那么重要，但是这个过程留给我们的是一种专注、愉悦的状态。我相信世上仍旧有许多和我们一样的人对古老的情感怀有乡愁，在如流星般的生命过程中发出一丝光芒，在宇宙中发出积极的共鸣。

只要我们把自己内心那个玻璃球擦亮，摒弃偏见和虚荣，在双手造物的过程中安安静静，我们每个人都可以见手艺，见天地，见自我。

祝羽捷，笔名祝小兔。前《时尚芭莎》人物及专题总监、上海作协会员、“好好虚度时光”平台联合创始人。已出版《时光不老，我们不散》《万物皆有欢喜处》《过去现在，一并深爱》等畅销作品。

虚度

ALTERNATIVE

DREAMS

01

MAR. 2018



何为理想生活

主 编： 祝小兔、宽宽
执行主编： 祁十一
首席主笔： 云晓
策划编辑： 平玉梅
营销编辑： 李晓彤
责任编辑： 平玉梅
平面设计： 柴坤鹏
封面设计： 李海超

Chief Editor: Xiaotu zhu, Kuankuan
Executive Editor: Shiyi Qi
Chief Author: Yunxiao
Acquisitions Editor: Yumei Ping
Marketing Editor: Xiaotong Li
Responsible Editor: Yumei Ping
Graphic Design: Kunpeng Chai
Cover Design: Haichao Li

声音 (VOICE)

002

观品易筱：生命是看清自己才走得从容的旅程

016

拙朴工舍甜甜：过简朴的生活，大隐于市，大巧若拙

032

画家莲羊：或宠或辱，不动其心，为画师之道

050

陶艺家陈知音：捏泥做陶，居山中相守一门手艺

双手造物 (HANDS CREATION)

062

旧物仓杨函憬：我的现在与未来，都在收藏过去

074

草木染往夕：借山川草木，染衣而静心

084

植觉先生潘锐：隐世种苔，居幽暗而兀自努力

094

茶人伍宝：一盏茶，让人间烟火处成方外之地

104

一朵植物工作室茹萍：

退守故里，凝固一株植物的美好

116

皂作如一：寄身山林，做一块洗尽铅华的素皂

128

摄影师青筒：步履不停，拍下山川湖海岁月长

136

绘本作家郭婧：孤独中创造的奇迹，治愈孤独的心

146

手工私塾包爽：耐得住寂寞，才守得住心

154

器日书坊周小舟：修书做书，退守心灵之寂

创造自然 (CREATE NATURE)

166

阿狸与船长：在一处世外桃源，建起胭脂水岸

176

彩虹农场小丽：在大理，造一个梦幻农场

创造生活 (CREATE LIFE)

186

找茬夫妇：怎样度过早晨，便怎样度过一生

198

猎猎：不必行色匆匆，不必光芒四射

作者说 (AUTHOR'S WORDS)

208

云晓、苏慢慢、小书、晴蓝、楚君

祁十一、息小徒、李菁、清欢

生命是看清自己 才走得从容的旅程

人

不是非得在大风大浪里
才能悟得生活之道
惊涛骇浪是生活的一种
静水流深亦是

观品易筱

云晓 | 文
易筱 | 图



01

VOICE

声音

观品易筱：生命是看清自己才走得从容的旅程

ALTERNATIVE DREAMS
No.1 2018

何为理想生活



我仍然清晰地记得第一次偶遇茶食店“观品”的感受。

门面朴素，不像店铺，倒像是读书人用以静候有缘人的书斋。掀开入口的麻布帘子，目之所及不过三张手工打磨的木桌、几个柔软布团、几把围着吧台而置的木椅，没有半分喧嚣和虚华，透出清雅、空寂的气质。

茶点单也简洁淡雅，便随手点了茉莉清茶酪。翠绿色的竹筒里盛着茶色的乳酪，用小勺舀来放入嘴中，像得了个冰凉温柔的吻，叫人忍不住闭上眼睛、沉下心来去感受唇齿间层层晕开的茉莉香和茶香。

当时正是盛夏的北京，三十几摄氏度的高温将整座城市裹得密不透风，但那一刻，我真切地觉得自己身在清晨的山中——雾气尚未散去，万物半眠半醒，一阵风起，吹来了冰凉的晨露和草木清香。

后来和茶食店主人易筱逐渐熟识，看她与先生德勒从打理小茶食店，到实现梦想中的自由的乡居生活，才深觉人的成长和生活应如植物一般，一心一意地专注和热爱。专注过滋养自己的“日常”，生命才会结出那颗最饱满的果实。

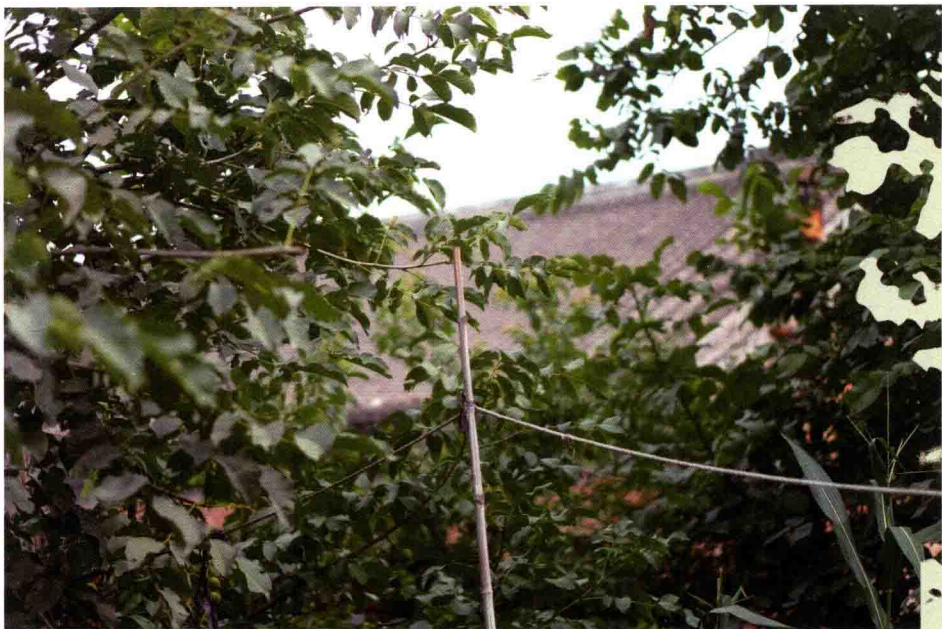
—

易筱儿时的假期大多跟着奶奶一起在乡下山林里度过。山中闲趣多，好吃的更甚。香甜的野生树莓、小芭蕉花蕊里甜甜的汁水、金樱子的果实，还有时令飘香的野草野菜……奶奶也向山野自然学得一手好手艺。田野小路边采的金银花和车前草晒干之后，加一些甘草和干荷叶一起煮水，就成了甘甜清香的凉茶。

将打来的酸枣一颗颗淘洗干净，慢火熬制，再经由太阳暴晒几日，就成了山野里最好的零食。村子里的人爱吃，还有人慕名前来购买。每到这个时候，奶奶

“春天会选择白色的盘子来搭配食物，茶与茶食之间不争不抢，互相衬托。”





01
—
02

01 | 院子里的果树应季生长，茶点的创作也应时节生发。

02 | “在我看来制作茶食，是一件特别好玩的事情，当我去研究它们，心也是安宁沉静的。”



总会特别傲娇地说：“这是留给我孙子孙女吃的。”

长大后的易筱在北京的广告公司上班，做设计。先生德勒做电影分镜、画画。随着加班频率的增加，在厨房做蛋糕渐渐成了易筱的解压方式，她不仅做奶奶曾给自己做过的食物，还做西式甜点。起初她是照着网上的教程学，对食材和基本的制作方法有了一些认识后，就“打破玉笼飞彩凤”，自行创意创造了。

易筱经常做甜点做到深夜，虽然没有形成自己的风格，但胜在味道好吃。先生和朋友同事被投食多了，提议说“你干脆去开个店好了”。开店的种子就此埋下。

后来扛不住工作压力的易筱辞职去了清迈旅行。在一个小镇上，她走进一家小店。点餐完毕后，店主亲自料理。食材是店主自己种的，现场采摘、清洗、烹饪，不急不忙，很用心地制作。

新鲜的食物、热乎乎的饮品、温和宁静的面容，易筱心里想“这不就是生活应有的样子吗”？那一刻她感觉内心的某种东西变得清晰明亮。

易筱一心开店，但选址算不上好。小店设在北京东城的五道营胡同口，不过十八平方米的面积，紧挨着厕所，之前开的三家店都未撑过半年。先生做店的设计，把控整体调性，易筱负责内部细节和甜品。开业第一天，店里只有一款茉莉的甜品，没有任何宣传。从早上十点开门到下午六点只有一位客人进店，晚上十点结束营业时，全天一共只有两位客人。

开店没有经验，茶点的安排也没有具体的方向，易筱每天既期待又惆怅。如清晨山雾遮住了晨曦，虽觉得离光亮的地方越来越近，但迷雾重重看不清晰。她慢慢让自己静下来，和外在的压力和平共处，一步步向前摸索。

如果喧嚣、速成是一种人生的选择，那从被捆绑的职场走出来后，易筱就选择了缓慢、沉静、静水流深地生长。或许未知是道墙，但碰撞一次，路便清晰一些，自己也成长几分，或许稍显笨拙，但之于人生却是难得的养分。

不问前程，不念忧愁，只是用心再用心地去做自己喜欢的事情，成了她在小茶食店里的日常。

她说：“我相信现在做的事情是慢慢的、冥冥中注定的，但更是自己喜欢的、值得做的事。我也很坚信一句话，人一辈子很短，坚持一件事就很不了不起了。哪怕你很喜欢搬砖头，你也会搬出里面的哲学。”

有人说生命最好的奖赏来自时间。事实证明，人一旦选择坦然地走在热爱之事的路上，专注其中，生命的奖赏从认定的那一刻就已经开始。

易筱和她先生一直都很喜欢传统文化，也很喜欢日本的和果子。她在心里一直反思，这种茶点最早其实是从中国流传过去的，但是日本传承发扬了，为什么我们没有传承下来，做出好吃有国风的中式茶点？

照着这个念头，易筱阅读了《随园食单》《闲情偶寄》等许多古书，关注四季变化和节气寓意。

“大暑的时候，我注意到二环路边的槐花都开花了，我还特意去查了一下。因为之前我不了解槐树分为两种，只是奇怪为什么这个时候还有槐花，但是气味完全不香。后来才发现，谷雨时候开花的是洋槐，有香味；大暑时候开花的是国槐，没有香味，但是可以入药。

“每个节气的植物是按照规律生长的，把古人的总结勾连在一起就会觉得有意思。通过一朵花想到树，从树又想到某一个食谱、某个朝代的某个人，在什么样的环境下和谁吃到了一个什么东西，很好玩。”

在这些不被察觉的细枝末节里，她寻到了一条通往古今的路——进去是古代文人雅士吃食的含蓄、精巧、诗意，出来即回到现代厨房的创作之中。顺时应季，将东西方的食材结合制成甜品，外形不使用繁复的装饰，大多一片绿叶垫之，呈现食物自然的姿态。她说：“把食材放到一起，利用手的力量可以捏成想要的模样，生活亦是如此。”

这个顺由本心生长的过程像一株隐世而埋头盛开的花朵，也像一棵在根部汲取营养输送到枝叶末端的树木，最终生长出独特的姿态，凝结成自身的体悟。去茶食店的客人，无不为之感动，好像在北京寻得一处世外桃源，被店里处处流露出的“淡观山水闲看月，只读诗书不念愁”的气息沁得心清凉、安静。

有客人与易筱结识成为朋友。一位中年女士很喜欢她的点心，经常来。知道她吃饭不按时，来的时候会说：“又没有按时吃饭吧，给你带了一些，我们一起吃吧。”不过，客人往往更多的是诧异，一个没上过一天专业课的烘焙素人，竟然做出了犹如《红楼梦》中小姐及王公贵族所食的精妙茶点。后来因来的人太多，易筱不得不告知客人尽量避开周末和高峰时段。