

Elegant woman has
a fragrant soul

优雅是一种灵魂的香味

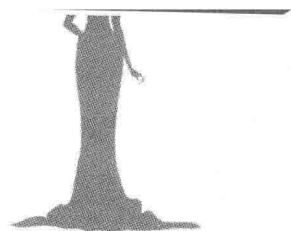
平凡人的生活原来也可以这样从容不迫，
优雅动人，有灵魂的女人在衣食住行的每一处，
都散发着芬芳香气。

灵魂有香气的
女人最优雅

花妍妍 著

SOUL
WOMAN
ELEGANT
FRAGRANT

文匯出版社



灵魂有香气的
女人最优雅

花妍妍 著

 文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

灵魂有香气的女人最优雅 / 花妖妍著. — 上海 :
文汇出版社, 2016. 5
ISBN 978-7-5496-1736-4

I. ①灵… II. ①花… III. ①女性 - 修养 - 通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 080430 号

灵魂有香气的女人最优雅

著 者 / 花妖妍
责任编辑 / 戴 铮
装帧设计 / 天之赋设计室

出版发行 / 文匯出版社
上海市威海路 755 号
(邮政编码: 200041)

经 销 / 全国新华书店
印 制 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司 010-89581657
版 次 / 2016 年 6 月第 1 版
印 次 / 2016 年 6 月第 1 次印刷
开 本 / 710×1000 1/16
字 数 / 160 千字
印 张 / 14.5

书 号 / ISBN 978-7-5496-1736-4
定 价 / 32.00 元

序 言



活得像一片羽毛

我第一次看《阿甘正传》这部电影的时候，是在朋友静家。那是一个闲着无聊的周末，尚待字闺阁的两个女孩，刚刚工作不久，一切懵懂。对情感，对未来，混沌未开。

打发闲暇时光的兴趣之一，便是选碟买碟，然后肩膀挨着肩膀开始看碟。

我们看《美女与野兽》《泰坦尼克号》《保镖》《人鬼情未了》这样的美国大片，因为都是获奥斯卡奖作品，炒得火热，热得像刚出炉的面包，带着滚滚的浓香，诱惑着年轻好奇的我们去欣赏，去审视，去品尝。

新买的碟片塞进 VCD 机里。

机身上红色的灯在格子柜下眨着眼睛。那时，音箱也还没有现在这样精致，大都是纯木制。庄重的身子，从里面发出的声音，也是质地清亮；混响的回音，清晰入耳，仿佛置身影片现场。

我的记忆里除不掉的，轻盈、唯美、永恒的画面，就在那一天，那一刻，随着屏幕上一片羽毛的落下，开始在心里生根。一片羽毛，在风中飘曳，它滑过汽车，落到某人肩头，最后停在阿甘的脚下，被他夹进书里。

“跑，福雷斯，快跑！”

应该说，跑是阿甘所能做的最拿手的事情。

记忆里，阿甘总是在不停地跑，不停地跑，跑过孩子的追赶，跑过橄榄球，跑过死亡，跑过全美。

零食在嘴里咀嚼，不停地咀嚼，仿佛把那些故事也给咀嚼了一遍。天呀，上帝给了一个孩子75的智商，却也没有忘记给他一双好腿。

上帝总是公平的。我们相视笑着，不由得说。

那些奔跑，给阿甘带来巨大的荣誉：战争英雄，明星球员。跑着前进是一种精神，我们那时候就懂得。

虽然年轻，我却记住了“跑，不停地跑！”

许多年过去，生活中，我也在跑，不停地跑。那是总把节奏放得很快的一种生活。

快，成了我的一种习惯。走路快，说话快，写字快，看书快，甚至看到年纪长一些的人慢悠悠的样子，便觉得他们完成一件事情要太久，久得让人讨厌。

瞧瞧，现在的社会发展也快。这使我凡事都努力，步子一直跑着前进，急迫得像后面有人在追。

可是又能怎样？日子匆忙，脚步匆忙，身边过往的人群，在我眼里也是行色匆匆。

职业女子，总是顶着这样或者那样的压力。旅游，喝咖啡，公园里坐着小舟恣意游荡，或者去海边度假，那些小资情调都是为有钱、有闲的人准备的。

疏忽于打扮，疏忽于品味一杯酒、一盏茶的意义，甚至连散步、旅游，也无暇领略大自然深藏的真正韵味——上车睡觉，下车拍照，跟着导游跑，跑，跑。

像极了魔鬼训练营。

到处都是卡奴、房奴，到处都是为求得物质生活的更高层次，而忽略心灵休息的人群。

我们没有资格享受。因为，江山是别人的江山，我们只是山里的一只蝼蚁。

总有不断更新的知识，让我不停地吸纳。

快的好处是，我没有耽误过工作进度，没有错失过那些靠近身边的机会。在我成长的过程中，每一段时间该做什么事，我都做了。该拥有的房子、车、孩子，都如期而至。

可是，还有更丰富的生活等着我。

还要住更大的房子，买更好的车，还要为孩子的将来准备一笔不菲的学费，还要为以后的日子准备好养老保证金。

我甚至忘记了《阿甘正传》里那片羽毛自由飞翔的优雅从容，只把那份唯美的画面留在脑海里了。

某日，在单位的报告厅听同事们的演讲。一位同事演讲的内容是《牵着蜗牛去散步》，放慢脚步，去欣赏一份擦肩而过的美。

她的声音很清脆，演讲的内容是平凡人的生活观，在压力面前，要学会释放压力。平凡的队伍里，活得自在的人多的是，责任二字之外，还有生活，我们要懂得生活的要意。

那一刻，心忽然被咚咚地敲了一下，像被轻锤击中。

那片洁白的羽毛从脑海里飘出来，它无意何方，自在飘荡，天花板上、亮着的灯下，仿佛都有它的身影，牵着我的一丝意念，甚至牵扯到我内心一块坚硬的地方。

顿时，我被那片羽毛击中。

台上的演讲，听得不再真切。

而内心有一个声音，却在反复述说，做什么事情，都要自然而然，出于本能，出于快乐。照着自己的轨迹前进着，无论怎样的速度，只要前进，就会抵达那个叫梦想的地方。

那以后，我不再过于急迫，要活得像一片羽毛一样。我对自己说。

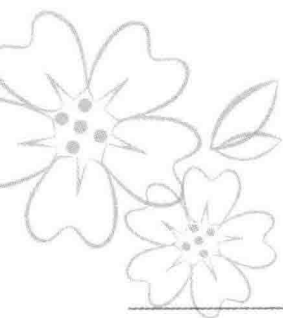
做那样一片纯洁得像雪一样白的羽毛，做一片在风的追逐下不慌不忙的羽毛，做一片在广阔的天空下自由自在飞行的羽毛。

赏花、品茗、尝泉、着装、读书、写博，平凡人的生活原来也可以是这样从容不迫、优雅动人。做一个优雅的平凡人，做一个淡泊却不庸碌的人，也是一种修为。

不是没有梦，不是没有追求。我们的梦从来没有止境，无论它是命中注定，还是随风飘零没有定数，我们都无从知道它会落在哪里。

但，在追求的过程中，我想，活得像片羽毛，让心长出羽翼，那天使之翼将指引我们去一个宁静世界，那是一种安宁、随性的生活态度，那是轻盈美丽的生命真理。

不必执着，只要随着风一路走下去就好。



浪漫风暴——醉

目 录

Contents

- 品茶——茶里暧昧的前世今生 /002
- 赏花——穿越心隙与你相遇 /006
- 饮酒——醒着的醉和醉着的醒 /009
- 吸烟——弥漫的薄荷香 /013
- 阅读——寻找，然后进行一场有预谋的邂逅 /016
- 网聊——微的不是信，是距离 /021
- 养宠——怀念那只叫念念的博美犬 /024
- 听曲——醉在音乐陪伴的小时光 /027

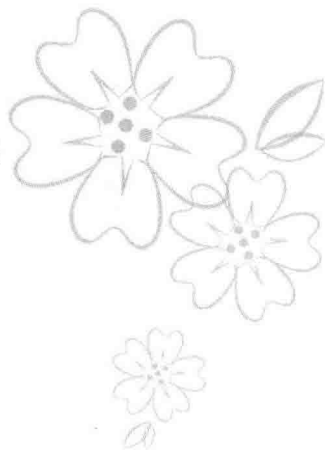
为你准备——美

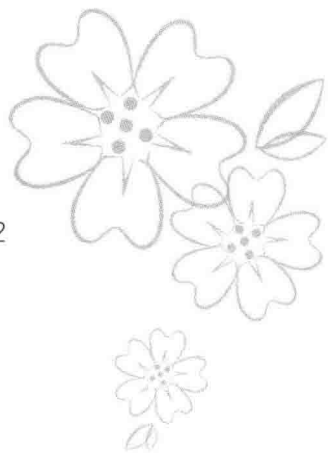
- 丝巾——承恩尽欢丝巾恋 /031
- 风衣——风中有朵雨做的云 /034
- 珍珠——怀旧或者向往 /037
- 项链——颈间的绵绵牵挂 /040
- 卡包——当卡回到家 /043
- 口红——樱唇欲吻 /045
- 高跟鞋——每个女人都有做美人鱼的信念 /047
- 妆容——美女当“妆” /051

玉器——美玉如斯 /053
内衣——贴身那段暖 /059
旗袍——女人永远的压轴大戏 /062
坤包——手里有乾坤，心中有所谓 /064
手链——手腕上的那道风景 /067
耳环——谁在耳际张望 /069
睡衣——不只是悦人更是悦己 /072
香水——最爱女人香 /075
钱包——掩在皮相下的小九九 /077
披肩——一袭笼罩，千姿百态 /079
连衣裙——绽放，以花开的姿态 /081
钥匙——掌门人的权力 /085
戒指——指间的信念 /087
制服——做最正点的女王 /090

举手投足——雅

嗔——最好的缓解与抚慰 /094
醇——岁月沉淀出的滋味 /096
慈——心头挥洒出的无尽温情 /098
风——飘逸的姿态 /100
憨——勇敢者的态度 /103
娇——最是那一低头的温柔 /106
媚——醉在眉眼盈盈处 /108



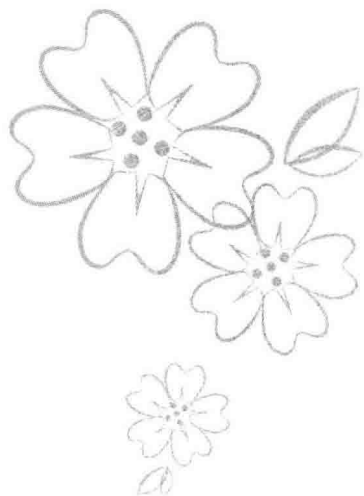


- 飘——仰望幸福的高度 /110
- 强——让骨子里都塞满正能量 /112
- 情——欢合悲离，我是客串 /114
- 柔——穿透铁的力量 /116
- 润——时间修炼出的美玉 /119
- 涩——一枚青果儿 /123
- 淑——镇宅女人的风范 /125
- 甜——笑容里最美的态度 /128
- 贤——旺夫的女人经 /130
- 雅——清淡生活中开出的水仙 /134
- 智——人生无须多言 /136
- 庄——莲花盛开的时光 /138

岁月静好——闲

- 赏景——不做随流客 /141
- 插花——有花为证 /143
- 唱曲——歌中作乐 /149
- 厨房——柴米油盐，也入得风花雪月 /151
- 回眸——从一段小巷开始 /155
- 打球——把时间花在运动上 /160
- 弹棉——谁把孤弦竟日弹 /163
- 女红——勾勾搭搭的温暖 /168
- 清单——让人生有个态度 /172

清洗——铺展时光的容颜	/176
散步——凌乱在一段小路上	/180
收藏——那些岁月，如何安放	/184
收购——做一次灵魂深处的思索	/190
思索——可以不深，但真的从容	/194
随性——总有一点隐秘的小情绪	/198
跳舞——气质女人的资本论	/203
写博——你要的，岁月都会给你	/206
行车——四处闲逛，抚摸城市	/210
集币——让时光零存整取	/213
整理——施与舍之间的态度	/216





浪漫风暴——醉

疲倦的时候，去看看那些花。无论是野外河堤边的，还是种植在各式花盆里的，又或者就是在哪个角落。看着它们静静地开落，走过季节，让时光都有了甜美的味道。

心里慢慢涌出一句歌词来：告别了花香，失去了向往，连回忆，都不再芬芳，都不再飞翔。

此时，坐在河畔庭中，水面有楼群的倒影。柳林间，有鸟偶尔轻啼，一切浸在这绿油油的荫里，蓝澄澄的天里，清浅浅的河水中。

醉了，醉在花香中，醉在笑声里。



品茶——茶里暧昧的前世今生

朋友来我家做客，提了一大盒包装精致的铁观音。单看那盒子，就知档次不低。但生活中，对茶素无研究的人还是居多。

买茶，我也只有一个概念，那就是，茶的好坏看价格。茶叶的价格越高，自然应该越优质，大众消费观大抵都如此。

父亲也爱饮茶，每每逢年过节，我也送父亲茶叶，以示孝心。选茶并不讲究，捡贵的买就对了。

平常人喝茶，不讲究茶道，对茶艺的表演，也只是一时之兴。观了赏了，绝不与生活接轨。

有时，我会捧着一只白骨瓷小盅，使手心的温度与杯中的温度相和，装模作样去学那些高雅的饮茶动作，好像这样做，就把中国的茶道文化给喝进了自己的骨髓里。

不，事实上，我没那么精于此道，也没有更多兴趣去研究各种茶道艺术的精髓。通常是，捏几片茶叶，置入杯中，冲入烧开水，盖紧杯盖，闷一会儿。

然后看茶叶在杯中沉沉浮浮，渐渐舒展青绿的小身体，如绿衣小妞翩翩起舞。偶尔入迷，仿佛看到了整个茶园的春色。亦有时，置身安静的办公室，捧着一杯清茶，揭开盖，茶香飘来，便觉大自然都在心中装盛。

中国的铁观音茶艺传达了“纯、雅、礼、和”的茶艺精神理念。

我倒一直以为，不仅铁观音如此，所有的茶文化，都蕴藏此深意。

纯的不仅是茶性，也是人性。与纯净的人喝茶，心亦安宁端正，不怀心机。

与朋友聚于茶座。茶社老板针对每个人的状况，推荐了不同的茶。我有些咳嗽，遂单独上了一小壶冰糖雪梨茶。

原来这也算茶。几片雪梨，几朵小花，几块冰糖，在透明的玻璃小壶里摩肩接踵。置壶于酒精灯似的火上慢煮，于我十分体己，甜爽甘纯，滋肺养身。

看她们，轻轻地提起小壶沏茶，动作优美，细水慢流，不注满，只七分便好。有的饮玫瑰花茶，有的品龙井茶，也有喝菊花茶清火的。

青花瓷的小杯，捧在手中，盈盈的茶水浮动着热气，就这样静静闻，细细品。欧美抒情的乡村音乐陪衬，茶局典雅，让人不再心浮气躁。这样的环境，是茶的神韵感动了人，还是人的纯净提升了茶味？只觉得，一份彼此的心心相惜，都在那杯茶中。

于是豁然，感恩于自然，敬重于茶农，诚挚于茶客，茶中的“礼”意，有多么重的分量。

《红楼梦》里那位“好高人愈妒，过洁世同嫌”的带发幽尼妙玉，在“品茶栊翠庵”设茶待客的情景常在心头晃过。

那天贾母宴饮大观园，乘着酒兴带了刘姥姥一行人来到栊翠庵，一面欣赏院中繁盛的花木“比别处越发好看”，一面品尝妙玉的好茶，做了妙玉的茶客。

妙玉相迎进去，亲自捧了一个海棠花式雕漆填金云龙献寿小茶盘，里面放了一个成窑五彩小盖盅，捧与贾母。

我想，这茶未曾入口，单这精致的容器就够欣赏一阵子。

更绝的是，妙玉的茶不是普通的水泡制，是旧年颶的雨水。不会喝茶的人，单听说这茶水的来历，怕是要感动一阵子。



然而，这些茶并不是绝好的。妙玉悄悄将宝钗、黛玉拉入耳房内，宝玉自然会跟了进去，喝的却是“体己茶”。

这茶水的来历让我在读书的时候过目难忘：“收集梅花上的雪水”沏的上等茶，“一鬼脸青的花瓮一瓮”，“总是舍不得吃”，“一直埋在地下”的，盛装茶水的器皿自然也是稀世之宝。

这样的茶喝了，且不说是何等享受，单妙玉这番心思，也会让俗人感激涕零了，知己知彼的情分与心思，就在这一盅茶里面源源不绝。

以茶传情，这样隐蔽的心思，当事人仿佛置身事外，局外人却感同身受。

情之传递，如果一定要含蓄得如此精心，但所爱之人却又似懂非懂，拿明白装傻，那是一种什么情形？

对于品茗的学问，因为妙玉的那次茶宴，我心有千千结。

我能理解妙玉的“矫情”，把自己强制于“槛外”的四大皆空，却又将眼睛紧紧盯住“槛内”的“红粉朱楼春色”，尘缘未断而又无法迈进尘缘，追寻爱情。

她聪明地用茶来表达心意，那一盅茶水里早已斟满了她的纯情、专情、深情、热情。那一盏茶里暧昧的前世今生，都尽在不言中。

现世的爱情，或也有那样一盅水，泡着爱情茶。

如果爱一个人，爱他到了骨子里，就如飞蛾投火，明知会粉身碎骨，却无怨无悔，明知成灰，仍将自己融化。那是种什么境界？

关于茶与水的爱情故事，听得很多，有一种却让我喜欢。

水对茶叶说，我看着你沉入我的怀里，看着你像一朵花儿一样沉入我的心底，然后，静静地将自己展开，先是墨绿，既而深绿。

现在，你已拥有最美丽的翠绿，你还冷吗？还打算将自己炸干、重叠、翻卷、收裹、隐藏，到明年的春天，才让我来融化你吗？还

是你眷恋着自己发香的身体，不肯让我来拥抱？激情盈满胸怀时，那一腔热流，融化了你吗？

你在我的怀中荡漾，在无数次的撞击与浸泡中，微笑着，同我一起坠入那流淌着爱情的水里。

哪怕从此，平淡得不再如初次相拥，但我们已不分彼此。

现实的我们有太多的自以为是、悲天悯人，有太多的伤春悲秋、自怜自艾。饮的是茶，品的是味，谈的是情。

世上没有爱的生命，是寂寞的。

据说，茶喝三道，第一道，苦若生命；第二道，甜似爱情；第三道，淡若轻风。

因为有爱情之甜，人生之苦才不那么苦。有苦有甜，淡下去的日子，才叫人懂得回味。

味至浓处总会淡，情到深处渐转薄。生活如茶，也只是一步一步走下去，才会渐渐品出人生的甘甜和平淡。

平淡的生活，是逃不掉的。爱情最终平淡成一杯水，也是逃不掉了，仿佛一部小说，总有开端，发展，高潮，直至结局。但有了结局，并不代表就是完结，还有回味。

品茗，不仅是为了养身，不仅是为了解渴，不仅是为了讲究茶艺文化，品茗亦在品味人生，品味心情。

每个人都充满了故事，每个人都活在自己或者别人的故事中。

品茗时，想起人生遭遇，唏嘘莞尔，或者喜悦兴奋，但最终还是要调整心态，过好每一个今天。

毕竟，命运是杯中水，人生是水中茶，无论怎样沉淀，都会渗透出或浓或淡或苦或甘的滋味，最终，回归无味的本真。

我喜欢与讲究格局的人对饮清茶。虽然没有空谷深涧、翠微云岭的环境去嗅兰的芬芳，品茶的清味，也没有山泉、陶壶、微火，



煎一碗清风明月，听山风翦翦、松涛溪水的雅致，但在忙碌的现代生活中，给自己品一杯好茶的时间和心情，在工作失意或者婚姻无味时，让心灵经历一次洗濯，总能变得通透明净。

赏花——穿越心隙与你相遇

秋日，午后。

天气不冷不热，阳光像温柔的手，轻轻抚摸着大地上每一个生灵，温情脉脉。抬起头来，透过窗棂，可以看到楼下郁郁葱葱的树，叶子还绿着，却不再是夏日油绿的样子，色彩更深，透着一丝岁月的模样。

树底下，还有几片小野菊，零星地散落在草丛中，好奇地张望。

天很蓝，像水洗过一样。几片流云如绸，轻柔而疏淡。

这天空，如果没有了这些云彩的流动，就缺了几分生动。一如，这片森森的楼群，没有了这些花、这些树的映衬，便显得刚硬，像男人棱角分明的下巴。

其实，只要有时间，我总会在阳台上那个蓝色手指托举造型的单人沙发上闲坐一会儿，让自己自由遐想。也可以什么也不想，就那样静静观望楼下的树，以及那些树间的花花草草。

远远地望，心里总会有一些感动。

每一株树，树上的每一朵花，总会如期而至。不会早一步，也不会晚一步，像一个守时的孩子，定时向你报到。