

身体和灵魂，  
总有一个  
要在路上

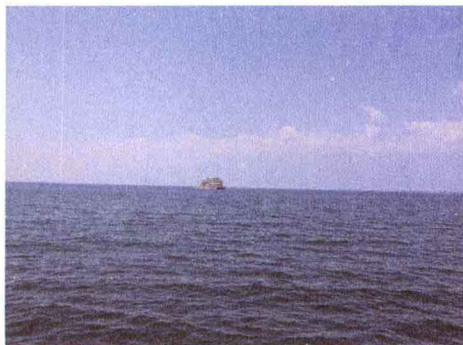
余师 著



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司  
万卷出版公司

n the  
Road

余师 著



On the  
Road

身体和灵魂，  
总有一个要在路上

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司  
万卷出版公司

©余师 2012

图书在版编目(CIP)数据

身体和灵魂,总有一个要在路上/余师著.——沈阳:  
万卷出版公司,2012.7

ISBN 978-7-5470-1845-3

I. ①身… II. ①余… III. ①游记-作品集-中国-  
当代 IV. ①I267.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第074329号

出版发行:北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)

印刷者:北京中印联印务有限公司

经销者:全国新华书店

幅面尺寸:165mm×220mm

字数:287千字

印张:15.5

出版时间:2012年7月第1版

印刷时间:2012年7月第1次印刷

责任编辑:张旭

策划编辑:王俊灵 刘莉

装帧设计:熊琼工作室

ISBN 978-7-5470-1845-3

定价:34.80元

联系电话:024-23284090

传真:024-23284521

E-mail: vpc\_tougao@163.com

网址: www.chinavpc.com

常年法律顾问:李福

版权专有 侵权必究 举报电话:024-23284090

如有质量问题,请与印务部联系。联系电话:010-81536795

# Contents

## 目录

### 起程篇

### 成都



流浪这么梦幻的词，需要什么准备？  
又是什么让我踏上了这条遥远的路？  
如果你想延续美丽的冲动，需要什么来持续提供勇气？  
万事开头难，出发的时候，遇到什么不好的事儿？  
这一章，我把该说的不该说的，都说了……

- 13 青春就是埋下小小的梦想，然后拔腿实现它  
16 一个文艺理想的可持续性分析报告  
20 成都，所有流浪的终点  
23 生命本是一场猝不及防的旅行

### 自序

9

生命就该好好地浪费掉

如果人生一定要说一个转折，属于我的就是丽江了。  
来到蓝天白云阳光充沛的丽江，觉得要不要这么夸张。  
遇见癌症晚期的亿万富翁，退学来此的高中生，  
隐居的画家，音乐人，还有可爱的外国友人。  
我想，活到现在，我的人生才刚刚开始呢。

- 27 再见成都，初见丽江  
30 如果没有明天，要怎么说明再见？  
33 天堂与地狱的交界  
37 傻子才奔跑  
41 束河的阳光  
45 丽江完全艳遇手册  
52 O<sub>2</sub>，黑休  
54 在路上，就没有什么能够阻挡



### 第一站

### 丽江





因为一张泸沽湖的照片决心流浪，真的到了这里，才发现当时看见的是冰山一角。

美丽的泸沽湖畔，有着天堂般的宁静，就像不闹的海。和美好的摩梭人在一起生活，可以夜不闭户。

一起划船烧烤，沿湖骑行，看着大大的橙月和红日从湖面升起来。

你知道，人生再不济啊，总有不期而遇的美丽。

- 73 泸沽湖，最初与最后的天堂
- 68 春夏之交的泸沽湖，天堂的样子
- 66 期待的夏天，期待的未来
- 64 泸沽湖旅游手册，摩梭人与走婚，那些旅行社不会告诉你的事儿
- 73 这个世界会好的，只要我们有家可归



从蓝色的泸沽湖来到白色的大理，和孩子度过美丽的夏天。

这一站开始当起了街头小贩，也因此遇到了这本书的贵人：俊灵。

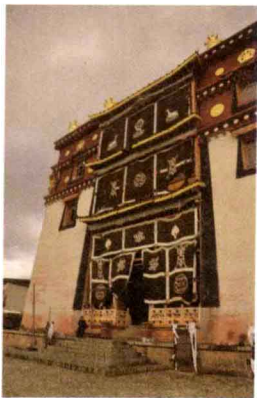
最重要的，在大理我找到了，回去童年的路。

那些阳光灿烂无忧无虑的日子，在多年离乱以后全部回到我的身边。

- 102 带着梦想清单逍遥游，大理生活开始啦
- 98 人人都在说爱，而我说：hello world
- 90 肥鱼穷游记O&A，那些关于流浪的大小事儿
- 83 每一刻都是崭新的——美丽温暖的大理古城
- 98 回到童年，卖梦为生，这一次就是永远
- 102 在一切如烟之前，从头再活一遍——再见大理

## 第四站

### 香格里拉



127 122 118 116 112 109 107

没有一帆风顺的船，在美丽的香格里拉我大病一场。在病里度过生日，在花海旁唱歌嬉闹，也开心了好久。在藏传佛教的氛围里，思考了更多关于信仰与旅途安全的事。

没有一帆风顺的人生，也许我们需要把梦想的羽翼涂画得更丰满。

香格里拉的花痴

关于肥鱼自制明信片问题的若干处理意见

人民不能失去信仰

夏至之后，小小的满足

流浪者之歌

最好的礼物

夕阳西下，早点回家

## 第五站

### 再回丽江



143 140 137 135 131

我又回丽江了，是不是觉得这人有病啊，怎么过了几个月还在云南。

因为生病把钱用完了，所以再回丽江攒钱。同时在客栈当义工。

再回丽江，开始去发现更加平凡的丽江生活，比如普通的菜市，悠然的下午。

因为这些平淡，换来更多的喜欢，而它们是你身边也可以发现的。

话说回来，难道美丽得如此夸张的云南，不值得待五个月吗？

世界上最文艺的地方

平凡的下午

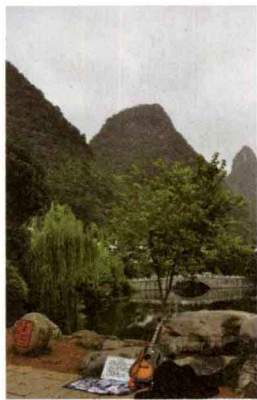
走在光里的人

最遥远的地方

再见云南

## 第六站

### 广西



在丽江有晚我在唱歌：我要去桂林啊我要去桂林。但桂林在哪里呢？一查地图看了张图片就决定去了。到了绿色遍地的广西南宁，桂林，阳朔，过了一个月的独居生活。

作为全职的街头流浪歌手，在路边痛并快乐着。

我讨厌励志书，但年轻人多吃点苦，是一件很好的事。

在这里和城管大叔有多次交锋，也体会了更多的艰难与孤独。

如果你也是一个人生活，看看一个人的生活可以是什么样子吧。

147 夏天一溜烟地离去，广西生活开始啦

148 阳朔，一个人的慢生活

151 如诗般宁静

154 在路旁，关于流浪歌手的那些事儿

156 走路的阳朔

## 第七站

### 鼓浪屿



离开广西来到美丽的海边。一直听说大海，却没有亲见。终于在在这一年，在海边住了两个月。

在迷宫一样的鼓浪屿，遇见许许多多简单文艺的美好。

我用相机与文字，忠实地记录下它们。

总应该有人，把足够文艺的事，写得足够文艺。

真实的文艺，是如此靠谱的事。

159 夏天终去的海，鼓浪屿生活开始

161 若无其事的迷宫

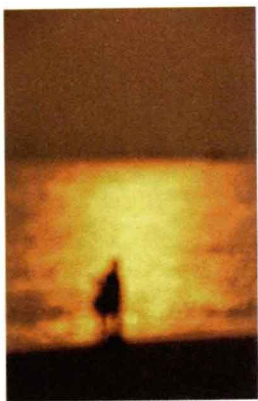
163 我的黄金时代

165 宅在老去的时光

169 关于鼓浪屿，我想记得的四十七件事

## 第八站

### 厦门本岛



192 188 185 183 181 177 175

离开鼓浪屿，去厦门本岛叫曾厝垵的小渔村过简单的生活。出门不远就是浩瀚的海，无论是沿海骑行，还是缓缓步行，都是如此的美。

在这里学习甜品制作，当好玩儿的找茶店小二，感受着金色的厦门，深深地陷入了，厦门的秋。

国庆拾遗

「找茶」的幸福时光

厦门的秋天，如梦般轻眠

我目睹了一场小小的爱情

微笑的「寂寞

有故事的摄影

what a wonderful world. yes. It's true.

## 第九站

### 上海



200 197 195

一个小镇的男生到了大城市，你一定听过这故事。来到国际大都市上海，再次被车马喧闹所围。

在这里体会到，旅行最重要的是：

你曾往自己的心里走了多远。

旅行的意义，便是爱上这个值得去恨的世界。

上海，羡慕嫉妒恨

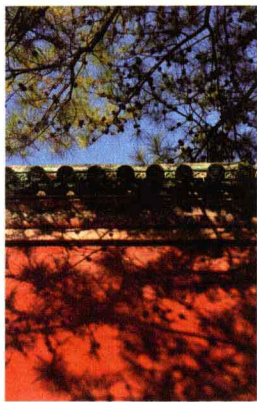
叫做魔的城和成为魔的人

与名为现实的怪兽战斗的人们



## 第十站

### 北京



我喜欢中国，喜欢那些年代久远的光影。

所以很早就对北京充满了向往，这次终于来到。

在北京这一个多月，拍出许多意料之外的照片。

逛了地坛，圆明园，颐和园，办了音乐会与摄影展。

北京是旧时光与新时代的交汇点，我被它深深的迷住了。

滚动的残秋

名为幸福的茶

冬日的雪，夏日的宫，以及撒哈拉

最后悔的事

没有第二人生，却有第二春

卖艺也卖身，2012肥鱼年度疯癫计划大公开

失忆之前，诗意之后，更好的挡风人

227 223 218 216 212 210 205

## 第十一站

### 终结流浪的远方



这个偌大的世界，存在着一个小小的远方。

它可以终结掉，雄心万丈地流浪。

在这里，再多的风雨也失去了危险，

再大的争吵，也失去了伤人的锋利。

所有老去的回忆，都在这里细细存放，

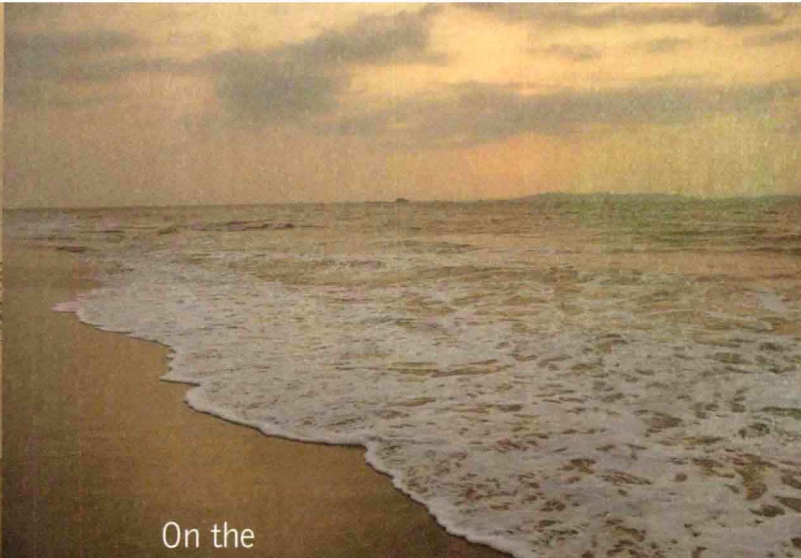
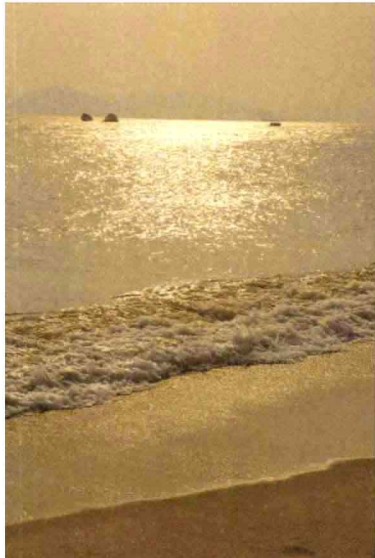
这个最难回到远方，是家。

归乡的路及墓志铭

我的幸福，我们的幸福

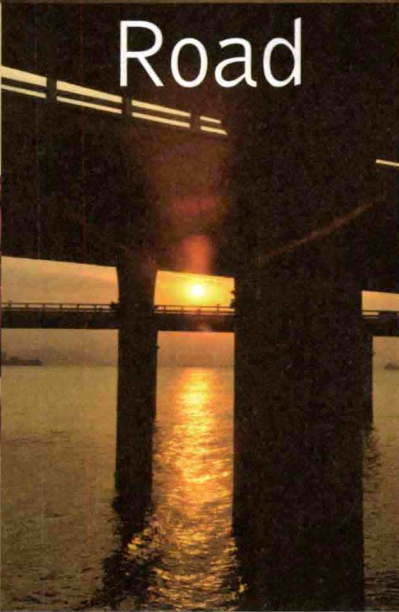
比流浪更美的远方

238 234 231



On the

# Road



我的Gap Year  
成为一名独立摄影师、温暖流浪汉、街头音乐人、  
世界菜系小厨、  
地摊躲猫猫达人……的一年。

自序

# Preface

生命就该美好地  
浪费掉



嘿，你是谁？

不管你是随手翻阅，或是按图索骥找到了这本书，不管你是在书店，咖啡馆，或是厕所阅读这本书，我保证，接下来等待你的，是一段愉悦的旅程。你也许在想，这个名不见经传的作者是谁呢？就像此刻写着文字的我也在猜，拿着书的你是什么样子？

是的，我是一介新人，这是人生中第一本书。

几年前，我对周围的人说，我觉得我可以出书哎。他们投来鄙视的眼光，好像看见了妖怪。就像后来，我说我要去流浪，要带上我的吉他和相机，去一些未知的远方，见一些未知的人，就像电影里演的那样潇洒。他们依然投来鄙视的眼光，好像看见了新的妖怪。

而现在，一个年轻的妖怪，和他所写的书，就在你手上了。

这是一本游记，或是一本日记。我带着小本上路，将它们记录在那些新鲜的时刻。这本书里的旅行照片都是我亲自拍摄，且都是无PS的原片。我不是等一切尘埃落定再回家跷着二郎腿

随心编造。绝不试图伪装不存在的愉悦，那样我饶不了自己。

作为一个创作者，能得到的最大肯定，就是拿着这本书的你，感受到投入文字与光影里，用心生活的时光。那些相隔千里在你脸上真实的笑容，就是我的方向。

对我来说，旅行的意义，便是爱上这个世界。旅行最重要的，也是往自己的心里走了多远。

身体与灵魂，有一个在路上已然美好，比如史铁生，身体被轮椅禁锢，灵魂却在地坛神游太虚。若是让灵魂提携着身体上路，肉体和灵魂都在路上狂奔的，那正如前文所述，这种人是妖怪。但我觉得，在喧闹人间当个妖怪也挺好的，哈哈。

因为生命如此的短啊，短得像擦肩而过的雨。真的没太多时间，浪费在证明自己是人这件事上。

你是否也曾梦想像歌里唱的：仗剑走天涯，看看世界的繁华。你的生命中，是否也存在许多认为你是妖怪的“他们”？你是否为别人的嘴买了太



多的单，付出了太多的难堪？

作为一个新人，很紧张地，把一整年的所想所得所拍，放在你的面前。它们有的粗糙，有的天真，也有错误与傲娇。可我爱这种天然的色调，因这生活已遭遇太多的夸饰。

生命就该美好地，浪费掉，在山水之间，在清晨未醒的轻眠，在日出日落的瞬间，在橙月洒下的光影，在大海的波涛声旁。

而你问我现在在哪里溜达？是不是狂奔去了天涯海角？

其实我在家练习切菜，学习如何腌黄瓜，做鱼香肉丝与白灼金针菇。我已经在家，小小的厨房里，开始新的原地旅行。

生命应该美好地浪费掉，不管是远方还是近旁。身体与灵魂，总要永不停歇地去向心中的理想国。

有一天平安老去，坐在自家的沙发

上。那时的苦逼不用再忆，那时的牛逼无须再提。我们只是躺着，不做什么事。让那些古旧的回忆带我们回到过去，在褶皱里重来这趟冒险，如果那时侥幸还没有失忆，侥幸生活还有诗意。

我想，这就是人生这趟短短的旅行，最美的结尾了。

最后要感谢一些朋友，感谢名单无法列出，因为我们对于彼此大多是陌生的。这便是在路上帮助过我的所有人，你们是这条险路上的光与盐，给我照耀及味道。不管你是谁，不管如今身在何处，我庆幸此生能因这段旅程让我们的生命有了交集。

在海海人生里，有生之年能狭路相逢，已是万幸的事儿。希望我们都记得，这一年在春风里歌唱的少年，胸中曾有多少燃烧的梦想。

而这个谁也无法征服的世界，这个光明与黑暗永恒缠绵的世界。会因为有人愿意去燃烧，变得光明、温暖一些。

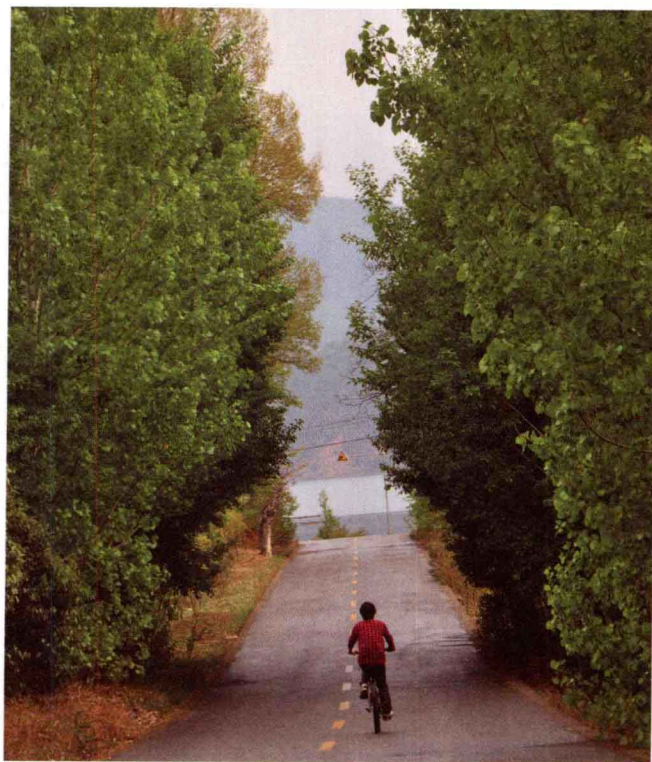


Preface

自序

生命就该美好地  
浪费掉

11





# 起程篇

Departure

# 成都

流浪这么梦幻的词，需要什么准备？  
又是什么让我踏上了这条遥远的路？  
如果你想延续美丽的冲动，需要什么来持续提供勇气？  
万事开头难，出发的时候，遇到什么不好的事儿？  
这一章，我把该说的不该说的，都说了……



## 青春就是埋下小小的梦想，然后拔腿实现它

辞职，带上吉他去远方流浪。

这个梦什么时候开始有呢？大概从一年前看到“壮游”这个词开始吧。壮游，就是年轻人毕业后，要进行的周游全国乃至世界的一种穷苦旅行。会很苦，很累，不够舒适不被理解，可是这就是它的目的。就像公路电影，在路上是最重要的，而目的地与归来时间却不那么重要。

我一直很后悔，没有毕业旅行，因为我要忙着赚钱，要完成父母的心愿。可是这次，我决定让自己来次长长的放逐，勇敢地迎向那些未知的危险与美好。因为啊，我二十三岁了，再不走，就会陷在星座、八卦、奇怪的笑点、无数的抱怨声里；再不走，我就会被征服，变成沉默的大多数了。

其实说起来，我只是把这样的愿望埋在很深的心里，做着遥远的美梦。但是上周五，看到一张泸沽湖的照片，立刻觉得，好想去啊！！！！为了确认这一瞬间的冲动，我思考了一个晚上。第二天早上，我开始找朋友，十分钟解决了电脑等的托放问题。我又担心去了丽江没有落脚的地方，但朋友们都给了很多地方让我去。最担心的就是父母这关，但是打电话过去，我爸说：“你去吧，去做你自己想做的事儿。”妈妈说：“注意安全，保重身体，只要你开心就好。”那一天早上，我讲着电话，就好像已经浮到了半空中。

所谓朋友，不就是在你要去做一件认定的事儿时，轻轻对你说一句，我支持你。

所谓父母，更加珍贵的是对你说，去吧，一年时间够不够，要不两年？

现在我非常确定，我内心的幸福感不是来自于钱。钱只是幸福的充分条件，但从来都不是充要条件。我的幸福感，来源于我有一群没有任何利益纠葛的朋友；我的幸福感，来源于我有肯让我去闯，愿意默默在远方担心的父母。

有一句话叫做：如果你真的想做一件事儿，全世界都会帮你。但是一年前的我，作为一

只刚毕业的软脚虾，绝对迈不开腿儿。但是我现在会做饭，懂GPS，有了吉他，有了相机，有了几件像样的衣服。最重要的是，现在的我，已经有了足够强大的内心。

这座城市里嘈杂的喧嚣和滚滚车流，都无法阻止我听见自己的心。我已经为上周五的一时冲动，准备了整整一年多。也许，从拿起吉他那天就开始了。无论我站在哪座城市的街头，都不再感到害怕与无助。无论这座城市里有没有我熟悉的人，我都不再觉得孤单得好像要死掉。

“莫愁前路无知己，天下谁人不识君。”只有心中有了这样的坚定，才能叫一个男人。

辞职的时候，同事问我去哪家公司，我说我去流浪。他说，啊？填辞职书的时候，人事问我离职原因，我说我要带上吉他去流浪。她说，啊？主管听说我要去做这事儿，对我说，他其实一直想当个作家。从十岁开始，他每天写日记，一直写到大学毕业，工作以后，直到这个公司。前段时间他看完《三个白痴》，再看看堆起来可以到天花板的日记册。

沉默的年岁里沉默的笔，就像沉默的我们。他有他的小家和大家要顾，我很理解。但是年轻就该拔腿就跑啊。

我很向往家庭生活，但是钱根本支撑不起一个家。一个男人，只有心里装了足

够多的山川与故事，才能与爱的人走更远。以后我跟孩子说话的时候，也不用说，你看别人家孩子。

我只需要拿出许许多多美好的照片对她说，你看你老爸，有个很厉害的二十三岁。钱会有的，女朋友也会有的，但是我的二十三岁不会再有了。

五年前我听《憨人》，于是弹着吉他，唱着自己的歌，一直到了现在。去年我一直听《你不是真正的快乐》，痛苦不堪。直到我找到真正的快乐，长久的快乐。

今年我听《闯》：“为什么要给我一颗跳动的心脏，却忘了给我飞翔的翅膀。”每天我活在这多无聊的地方，多么想要流浪。

如果去年大家给我的关键词是“温暖”，今年我设定的是“温暖的流浪”。

世界越来越动荡，各大网络公司开年设定的销售流量计划是去年的几倍。也就是说，更多的人会被各种媒介忽悠到某地方，购买很多无谓的东西。如果人的数量没变，就只能说明，到年末的时候，被忽悠的次数变得比现在多几倍，这件事多恐怖啊。

这世界上比中国房价还高的是什么呢？是人的欲望。

去年有一次，我听到一个人平静地说：“我觉得人这一辈子，完全是为别人而