

叶怡兰 著

你的世界长什么样？无关奢华，只在感受。

好日 好旅行

文
景

世纪出版集团 上海文艺出版社

Horizon

叶怡兰 著

好日 好旅行



世纪出版集团 上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

好日好旅行 / 叶怡兰著, ——上海: 上海人民出版社, 2014

ISBN 978-7-208-12516-2

I. ①好… II. ①叶… ② III. ① 散文集—中国—当代
IV. ① I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第178609号

策划编辑 文 青
责任编辑 文 青
装帧设计 张 娜



世纪文景

好日好旅行

叶怡兰 著

出 版 世纪出版集团 上海人民出版社
(200001 上海福建中路193号 www.ewen.co)
出 品 世纪出版股份有限公司 北京世纪文景文化传播有限责任公司
(100013 北京朝阳区东土城路8号林达大厦A座4A)
发 行 世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 890×1240 毫米 1/32
印 张 7
字 数 120,000
版 次 2014年10月第1版
印 次 2014年10月第1次印刷
I S B N 978-7-208-12516-2/K.2275
定 价 36.00元

自序：日日是好日……1

旅行

在旅行里，玩味生活……8

慢慢·旅行……12

你的世界地图，长得什么样？……17

语言的国界……24

旅行，一个人……29

冒险的魅力……35

所谓，奢华之旅……40

旅事

我喜欢的，旅馆房间……48

温泉旅馆再进化……55

旅馆立即安顿术……59

享乐·room service……64

最爱，壁炉……68

旅途中的书……73

带着音乐去旅行……83

玩乐，在机场……88

旅行无敌打包术……91

饮食

清简清淡，满足一餐……100

为自己做饭……104

闲情假日早午餐……115

芳香日日，锅煮奶茶……124

美酒的，温度……129

美酒的，浓度……136

回味·零嘴……144

生活

关于，设计这回事……152

“简单”，不简单……157

留白天地宽……165

静观，柳宗理……169

在新，与旧之间……176

恋物、恋家、恋生活……181

杂货人生……189

当恋物已成往事……196

我爱铅笔……204

在生活中，悠然旅行……208

自序

日日是好日

最近，刚刚远赴欧洲进行了一趟酒乡采访之旅。行程极紧凑：五天时间，一半花在飞机舟车交通往还，参访行程则集中于两天内完成。

已有一阵子不曾独自出差了，但毕竟已然十多年各国各地仆仆风尘走来，遂而，几个机场里出境、搭机、延误、候机、转机、入境……迢迢奔波，过程虽曲折，心绪状态还算安稳笃定。到得首夜落脚城市下榻旅馆，北国初夏日落得晚，天仍大亮，却已近午夜时分。

匆匆进了房，行李堆在门口，先整房里检视过环境、拍了照后，便速速开箱：笔记本电脑边插上插头边开机并搜寻无线网络，手机、数码相机电池全安上充电座，盥洗包挂入浴室

内，浴缸里开始放水，同时备好一大早要穿的衣服、该带的各种随身采访用品，其余则大致先打包停当。

奔回桌前，上网快速大致回复、处理了必要紧急事务后，一面宽衣、一面随手抓了得先预习的采访资料滑入浴缸……

热水里舒服伸展了四肢，稍喘一口气，顿时，不禁有些莞尔地自顾自会心笑了起来：

这一路还真是，熟稔如下意识动作一样了。

然这中间，疲累归疲累，却并没有太多的厌腻不耐或觉千篇一律百无聊赖。反而在这长年旅行下来、为能兼顾效率与舒适而逐步训练成形的习性步骤中，在这反射般行礼如仪的行走起坐言动里，更能细细感受着，在旅途里好好努力活着、生活着的甘味；同时涌现，对此刻正面对与即将迎向的无数陌生未知物事的新鲜期待与冒险勇气。

一直以来，旅行、工作、生活，普遍理解里似是大相径庭截然互异的三端，然在我而言，却从不曾存在过绝对的分野。

因之这些年，不管是接受采访或与读者们相聚对话，也确实愈来愈发现，形形色色的提问里，除了和我的主要写作领域相关的话题之外，最多是对我的人生、我的工作、我的旅行，以及我的生活方式的好奇。

是的。我的生涯相较于一般人来，的确较显多样且特殊：我写作、经营网站与食品杂货铺、编杂志、演讲与教学，还有一些零星的代言……同时间，还频繁旅行、品尝美食美饮。

虽然我总是想说，这表面看似开心惬意，然事实上，背后却是以庞大的工作量、紧凑的步调，以及高度理性思考、协调与自我管理能力来换取。

生活即工作、工作即生活，我把我的兴趣与工作与生活紧密结合一体，虽说难免偶觉疲惫无从喘息，却仍乐在此中。

我想，我是从一开始就明明白白选择了，以“体验”作为我在人生里的首要追求和目标。

也很早就发觉，实质的有形的拥有，其实不见得能够让我满足；反而是，知晓愈多了解愈多懂得愈多，心灵的饱满丰硕，才是快乐以及自信自在自得的泉源。

我将这体验，以及执着寻求更动人更极致体验的过程，名之为“享乐”。

同时，明白宣称：“真正的‘享乐’，不是短暂的炫惑声色之娱，也不是一味金钱或地位的堆积，而是从心灵到视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉，每一种感官，都真真切切长久地感到喜悦与欢愉。须得认真地学习、深度地累积，须得花些时间花些工夫，方能找到入口、找到徜徉周游的蹊径。”

而这样的享乐和体验，也从来非如许多人所想的，是高不可攀的追求。对我来说，只是人生里生活里，自自然然的实践。

“小确幸”——这是我常常爱说爱提的词，意思是“小小而确定的幸福”。

也许只是一杯好茶、一盅好酒、一碗新米白饭、一碟深秋

里刚采下未久的秋蕈，也许只是旅途间偶遇的一抹善意笑容、一道海上云里初绽的朝阳……

我多喜欢这个词与其中代表的意义。更觉得，这样的小小的幸福，也许比起大开大阖、热烈激越的狂喜来，无疑更踏实、更真切、更能掌握。

我始终相信，幸福是动词，而非名词；不是遥远的目标，而是当下的实践。

毕竟，人生苦短，如露如电，过眼转瞬即逝。如同日本茶道哲学里的核心思维：“一期一会”，分分秒秒、此刻当下，都应认认真真、如实专注面对。

所以，我不断旅行、用心生活，并借由工作，于此中寻求更彻底的自我实现。只求能够不虚掷枉纵任何一点力气时间，尽情在各个我喜爱的、深知确能打动我心的领域里，不停涉猎、领略、修行、耕耘、成长……

只愿，能因感官觉知与智识与思想的愈加敏锐聪慧丰富深厚，于是更懂得如何体验如何享乐，懂得在与每一次的“小确幸”缘会之际紧紧捕捉把握，同时，使从而得到的感动更清晰更强壮、更成竹在胸。

而这本书，正是我这些年游走于旅行、生活与工作之际，或因个人感发，或因回复读者或媒体提问，遂将过程中点滴领会、感悟、酝酿而来的所思所感所想所得，逐一写作成文后的结集。

三十三篇文字，共分旅行、旅事、饮食、生活四部分，内容涵盖旅行、饮食、设计与生活之哲学、态度、观察、方法、诀窍……看似多元纷呈，却也正是我的此刻人生与生活写照。

书名，则由来自禅宗典籍《碧岩录》里，云门禅师之言：“‘十五日以前不问汝，十五日以后，道将一句来！’自代云：‘日日是好日。’”

——我喜欢日本作家森下典子之解：“一味考虑过去与未来，当然无法安心过当下的日子。人生的道路不止一条，专注当下这一刻，才能无所罣碍、自由自在活着。

“无论到多远的地方，皆可看见开阔的风景。没有任何不可以做的事。没有任何非做不可的事。也没有不满足的心态。百分之百满足自己能存在当下。

“雨天听雨，雪日观雪，夏天体验酷暑，冬天领受刺骨寒风……无论什么样的日子，尽情玩味其中就好。”

所以，一如我的一贯坚持与信守，也是此书开篇与终章篇名——“在旅行里，玩味生活”、“在生活中，悠然旅行”……

无论春夏秋冬、晴阴雨雪，无论出发或归家，无论旅行或生活或工作，全心全意，专注此中，日日是好日。



旅行。



在旅行里，玩味生活

“旅行，不只是为了出发，还是，为了回家。”——在许多相关演讲场合里，我常常一再地这么说。

旅行，是人与这个世界互动、对话的一种方式。借着远走到不同的地方，接触不同的景物、不同的人、不同的事，从而丰富自己的识见、视野与心灵。

然在我来说，更重要的是，在这样的互动与体验过程里，还能一步一步，认识自己、找到自己，知道自己是怎么样的一个人，知道怎么面对这个世界，知道自己究竟想要的是什么样的生活、什么样的人生，知道怎么样让自己活得更好更自信更开心，而后，真真正正、活出自己。

自己与异地、自己与自己的对话过程。而最终的意义，是为了回家，回家好好生活。

也因此，在旅途里，我格外专注并深深感觉兴趣的，始终是异地人们的真实生活面貌；在旅地的选择上，也倾向于喜欢生活面向饱满多元的国度。

而细细检视我的此刻生活内容，可以发现，许许多多，也都确乎来自过往这许多次旅行里所吸取获得的无数养分：

小至喝一杯红茶的态度。——说来，还是在彼地里喝到了一杯，正正统统以圆胖白瓷茶壶正确泡出来的舒坦红茶后，我的红茶世界，从此整个儿开启。

比方摩挲一件器物的心情。——走过许多地方、看过无数样式风格后，到现在，知名品牌、炫目设计，都已不能再轻易撩动我的心弦了。朴实基本，能够与此刻真实生活所需紧密贴近与联系，才是我真正关注的美丽。

比方居家建构与布置的方式。——记得很小的时候，第一次在旅馆里尝试了干湿分离、明亮敞朗的浴室后，居家空间形式之于常日生活间的相互依存关系，从此成为我往后岁月里，极其重要的追求课题。

大至看待人生的方法。我总是万分感动着，在欧洲、澳新，甚至不丹等几个地方里所遇到的一些有意思的人们，能够如此自然而然清楚笃定着，将生活本身，置放在人生里头的最重要地位。

从那样谦逊而清明自足的快乐微笑里，我终是懂得了，一味追求有形与实质的累积并不见得是唯一的选择与答案；有



时，无形的经历与体验与享乐与感受，才最甘美最长远最值得珍视。

还有看待家乡、我们所生所长的这个所在的方式。或者是步调太急躁太匆忙了吧！我们总是太热切着，想要在这么一块小小土地上创造出无限的第一、无限的可能，于是反而因此渐渐迷失了混乱了遗忘了，我们真心想要的，究竟是怎么样的一个地方。

所以，不只是回家，还为了，回乡。——每一回，从彼地归来，我总是格外体会到，唯有真心真意诚诚恳恳身在这里立足在这里，扎扎实实生活下去之后，才能真正领略出咀嚼出，其中况味与情致，以及，未来的路与方向。爱在此，乐在此，安居在此。

慢慢·旅行

近几年，我总爱说，“慢”，是我在旅行里，正认真面对、修行的课题。

相信许多人都多少在我的早期文字里感受到，曾经，我是一个不断在旅行里追求尽善尽美的旅者：

此生必去的国度、恢宏伟大的城市、跨越永恒的文化遗产、撼动味蕾与人心的异国大师级料理、在享乐艺术与境界上不停突破与超越的极致旅馆……

“人生得意须尽欢。我甘心情愿，全意全念全力奔赴拥抱，执着无悔。”——多年前，谈及旅行，我曾写下这样的文字。

然而渐渐，一年一年下来，却是愈来愈觉得，真累呢……客途里，一回一回收获感动不见得满满、却已经心力交瘁的同时，我不能不一点一点开始对自己的旅行态度产生质疑。