

慢,理想的生活提案



[慢,理想的生活提案_下载链接1](#)

著者:辻信一

出版者:果力文化

出版时间:2014-10-2

装帧:平装

isbn:9789868929487

我們匆匆忙忙省下的時間

都消失到哪裡去了？

世界太快，心，太忙

練習另一種速度——慢

感受一會兒石頭、河流和森林的時間

找回我們被高速生活偷走的未來

慢食、慢城、慢設計、慢科學、慢經濟、慢生態……

慢一下一來

擁抱不一樣的生活選擇

想像另一種經濟，另一種科學，

另一種用餐態度，另一個城市樣貌，

另一種美，另一面的身體，另一種愛的方式

【本書簡介】：

世界正在慢下來：慢哲學

5、4、3、2、1，每一年東京的夏至夜，在人們的倒數聲中，閃亮亮的東京鐵塔熄燈了，周圍幾千座建築也棲息在暗夜中。燭光下人們感受久違的寧靜，想想現在、想想未來，時間彷彿慢了下來——這是本書作者辻信一發起的「100萬人的燭光之夜」。他也創立了「懶人俱樂部」、「SLOW咖啡館」，將「慢」的美與生態意識，重新帶回人們的日常感受。

我們居住的現代社會，正信奉著一種名為「無限增長」的宗教。

經濟增長、景氣、GDP、效率、競爭、大量生產、大量消費、大量廢棄、開發、科學技術、

IT、遺傳工程、基因改造……這些詞彙，已經成了我們這個社會的標語。仔細想想，其實這個社會的存在，完全建立在對我們的身體、日常生活、傳統文化等等的否定之上。在那之前，我們所曾擁有的，質樸的經濟、營生方式、手作技術、古早智慧、飲食、愛與美的意識，乃至人與自然的聯繫，都被質疑是「慢得跟不上時代」。

慢得跟不上時代？其實，我們得了速度病！

Slow

這個詞，是遲緩、慢悠悠的意思。這個詞除了緩慢之外，還包含著其他更深刻的意涵，比如Ecological—對生態環境有益的、環保的，Sustainable—永久的、可持續的等等。

當「快」的世界越發加速著、持續著它的狂飆，試圖創造「慢」之世界的人們，也正創造出一個個豐美的果實——慢食、慢城、慢錢、慢經濟、慢設計、慢科學、慢身體、慢生態——以「慢」之名，抗衡這個失速的、過剩的世界，重新找回美好的傳統飲食、友善的農業、質樸的經濟、可循環的能源、更永續的設計，那正是「慢得剛剛好」的生活。

練習「慢」，感受「慢」及其所創造的美好。不必驚慌，不必匆忙，讓我們一起從力所

能及的地方著手，慢慢地進行下去吧。

◎Slow is beautiful，獻給你的慢生活提案：

- 慢食：回歸不依賴於工廠，扎根於地方水土的飲食
- 慢建築：麥稈住宅、樹屋、蘆葦房，究極的綠房子
- 慢設計：發明創業私塾的「非電子化」運動
- 慢商業：公平貿易、社區貨幣、合作經濟的新解方
- 慢科學：「不能證明為對的事情，就不去做」的瑞典式科學
- 慢生態：李維史陀的時間，以及石頭、森林、地球的時間
- 慢栖居：生命地域主義的理想宣言
- 慢日子：晃來晃去，以及懶惰之必要
- 慢身體：緩慢的愛與性，更好
- 另一種速度，慢：生活中的減法練習
- 慢生活提案：今天，關掉手機，慢悠悠地走走吧

今天很忙 所以

慢慢地走吧

秋日陽光灑落地面的聲音

但願 我能聽到

來試著想像一下吧。慢悠悠地走，慢到可以聞到路邊的花香。放慢生活的速度，這樣，我們就能重新找回那些我們曾經遺忘的身體感覺。還可以跟孩子們玩玩。別去想那些填滿效率手冊的計劃表，享受一下與你愛的人同在的時間。放棄那些急急火火吞下的快餐，試試慢食（slow food）吧。這樣你可以盡情享用那些自己種出來的，自己燒出來的，自己盛出來的食物。

來想像一下，每天拿出些時間，安祥地坐在靜謐裡的自己。假如一直以來，我們都過著這樣悠然的生活的話，那麼那些我們叫囂著要拯救的「世界危機」，是不是根本就不存在了呢？慢——一下——來。總之，讓我們從這裡開始吧。然後，安靜地、慎重地、來考慮下一步。

● 慢生活提案：慢食，才能活得有滋有味

著急是不行的啊

醃過糠醬菜的人都懂

每天，眼看它慢慢變得不同

用手摸摸就知道

在世界各地，包括日本各地，恢復本來的飲食習慣——扎根於地方水土的、在地區內自給自足的，養育生命的飲食習慣——都是當務之急。……全面回歸不依賴於工廠的飲食生活，選擇那些從離自己不太遠的地方採摘來的、被當地氣候、水土養育而成的農作物，然後親自加以烹調，慢慢享用。

即使是生活在「鋼筋混凝土叢林」的我們，每天，也在通過食物，與大地緊密地相連著。這樣想想，做飯，真是一件不得了的事情呢！——這才是「生存」的精髓所在。我們廚房和餐桌，可以通往宇宙。

● 慢生活提案：麥稈住宅，自己也能蓋的慢建築

使用從當地的土地裡生長出來的、自然的原材料

在完成使命之後，它們還會在某一天

回歸於那片土地

近幾年來，在北美洲，在澳大利亞，麥稈住宅被當做究極的生態建築。秸稈是糧食生產的副產品，每年都可以大量產生，它隔熱、耐久、耐燃、抗震、防蟲。房主可以親自參與房屋的設計和施工，用手工搭建。

在洪堡郡，有一間正在施工的兩層高拱形麥稈屋。屋主沒有選用水泥這種高能耗的建材，取而代之，地基是用石頭疊成的。像「假日木匠」那樣，他只在週末蓋他的房子。到了雨季，他就會把工程停一停，等旱季來了再接著蓋——這真是一種慢慢享受樂趣的建築方式。

● 慢生活提案：不插電的慢設計，讓太陽、風做他們的事

像放煙火一樣

我們正把經過數百萬年積累而成的化石燃料，燃燒殆盡

從地球的時間表來看的話

這個傾家蕩產的時代，不過一瞬間而已

非電子化，放棄那種過度依賴電力和化學物質的生活吧——藤村靖之的「發明創業學堂」，發明了不需要消耗電力的吸塵器、洗衣機、除濕機、冰箱、空調，可以重複使用過濾裝置的淨水機，手工烘焙咖啡豆的器具等等，還有只要搖一搖就能永久使用的電池等物。

找回那些細小的、樸實而謙遜、曾經失卻的東西，還有慢悠悠地持續著的、循環著的東西——有一種設計，就是為了再一次發現那些東西的意義，並且把生活的方式和技術，取回到我們自己的手中。

● 慢生活提案：與地球共生的解方

李維史陀 (Claude Lévi-Strauss) 把石頭放在面前——

石頭的時間、地質學的時間、地球的時間

一邊思考著人類現今直面的水、能源、時間等等問題

為了適應氣溫變化，一片森林每年最多可以移動五百米；但是，在這三十年間，氣溫上升了一至二攝氏度，這些森林每年必須得移動五公里才行——它們已經跟不上氣候變暖的速度了！而現在棲息在地球上的物種，將會在二十一世紀末到來之前滅絕掉三分之二——人們甚至做出了這樣的預測。慢下來，讓我們擇選另一種低耗能、可循環、簡單而美好的生活。

● 慢生活提案：體會不一樣的時間

我們利用能源加速了時間

我們正以比過去快四十倍之多的速率生活著

居住在孟加拉灣安達曼群島森林中的人們，擁有一種「香味年曆」，據說人們根據花草樹木的香味來判斷時日。在北美原住民納瓦霍族的族神話中，十一月被稱作「又瘦又長的風之月」，一月是「冰雪凍結的表面之月」，四月則是「柔軟纖細的葉之月」。

每個地區都有其獨特的生活週期，為定期舉行的集市、廟會、儀式等染上了獨特的色彩。生活在每個地區生態環境裡的成員，各自擁有共同的季節感覺、潮汐漲落的節奏，以及風花雪月交織而成的時間流動。

● 慢生活提案：來做減法的練習吧

自然界中的一切事物，都有大小、快慢、力量的限度

也因此具有均衡、調節、淨化的能力

配合人類身高的合理尺寸與規模來看，人們一起生活的共同體也該是與之相稱的「小」。「以慢 (slowness) 的樣貌而存在的文化」也是一樣的道理。配合人類自己身體尺寸的速度與步調，文化也應是與之相稱的遲緩。在人與自然的關係，或者人與人的關係當中，也存在著適當的節奏或快慢。

倡導生活簡樸化或節約的「減法」，正是試圖幫人類找到本來的快樂與富裕的、積極向上的思考方式。

● 練習慢——面向美好未來的減速哲學

當「快速」主導的價值觀，已然成為當代社會的指導原則，Slow is beautiful，正是我們為了對抗「快速」與「效率」、為了解放自己而創造出的生活宣言，也是我們面對當代失速世界的處方籤、精神準備，以及安放身心的祈禱。

慢食、慢城、慢設計、慢經濟、慢技術、慢科學、慢身體、慢慢愛……

慢，解放了我們的想像力。慢，指向了另一個經濟，另一個技術，另一個科學，另一種用餐態度，另一種城市樣貌，另一種美，另一面的身體，另一種愛的方式——本書呈現給您12則「慢」的美好生活提案。

作者介紹：

■ 作者簡介

辻信一

日本明治學院大學教授。文化人類學博士。環保活動家。

1952年出生于東京。1977年赴北美洲工作和學習。1991年返回日本。

因大力倡導慢生活而為人所知。曾經發起「100萬人的燭光之夜」活動。

1999年創立文化環保組織「懶人俱樂部」，現為該俱樂部管理人。

經營環境共生型企業「スローアクション（slow）」株式會社、「カフェスローアクション（slow咖啡店）」，

與多個NPO（非盈利組織）、NGO（非政府組織）保持密切的合作。

■譯者簡介

田園

好食素。話不多。嚮往田園生活。

畢業於北京師大二附中文科實驗班，北京電影學院，日本中央大學研究生院。

大學時代曾與友人合作出版漫畫作品，並獲得漫友CF新人王、OACC金龍獎等漫畫獎項。

現就讀於某研究生院博士課程，研究方向為宗教生命倫理。

目錄: 中文版作者序

前言 慢，是美好的

第一章 世界太快，心，太忙

來自唐奈拉·梅朵思的訊息

石頭的時間、地質學的時間、地球的時間

我們匆匆忙忙節省下來的時間，都消失到哪裡去了？

「現在沒有閒工夫做那件事」的「現在」

從時間銀行裡，收回自己的現在！

帶著答案一起生活

今天很忙，所以，慢慢地走吧！

第二章 慢食——食物和餐桌，可以讓我們通向宇宙

有滋有味的《未來食・生存講習》

吃的意義：身土不二、一物全體

現代飲食習慣的七種污染

社會的麥當勞化：速食的全面入侵

充分咀嚼、慢慢享用美食吧

來自世界中心的肚臍眼——「慢食宣言」

保持愉悅的權利：慢食，一場國際的運動

反全球化宣言：世界，是非賣品！

通過食物，感受我們與世界的關係

諾亞方舟計畫：恢復各地傳統的雜糧

第三章 慢設計——究極的生態住宅

聖雄甘地的小屋，向世界傳來訊息

自給自足的樹屋

可食地景：把停車場變成社區的菜園

生態設計：簡約的技術才是好技術

樹屋的設計：太陽能、節水、抗震、輕量

「地球管家研究所」的環境商業理念

慢設計：澳洲的麥稈住宅、稻草之家

日本琵琶湖畔的「蘆葦再生計畫」

第四章 慢商業、慢科學——把「好事情」和「喜歡做的事情」連起來

藤村靖之的「發明創業學堂」

結合「做好事」的想法與自己的嗜好

「發明」體現了創造者的思想

研發商品，要有自己的見解

做為一名父親與科學家的責任

效法瑞典式的慢科學、慢技術

慢商業：來自生態主義的啟發

公平貿易與「非電子化運動」的浪潮

工業也可以有機：共同生產，共同訂購

第五章 慢技術——與地球共生的解方

加速，是這個時代的命令！

被囚禁的自然

南與北的衝突

蠱惑人心的速度

我們這個時代的速度病

第六章 慢日子——晃來晃去，徹底休息一下吧

疲勞，總在我們的身邊

落伍者的三部曲：low、slow、mellow

集體性的歇斯底里：掩飾疲勞，壓抑疲勞

《悠閒頌》對勤奮思想的批判

「生產主義」打造的勞動尊嚴神話

怠惰思想：每個人都有懶惰的權力

真正的自由：來自異質文明的質疑

ぶらぶら，晃來晃去主義

委身於高貴的疲勞吧！

第七章 慢生態——重新感受地球的時間

體感時間，和物理時間不一樣

森林中的香味年曆

愛奴族的冰雪時間、印地安的慢時間

動物的時間

體內的時間

能量消耗的增大，讓地球時間加速了

阿曼塔尼島的慢餐桌

第八章 慢意識——不加油，真的不行嗎？！

加油！競爭主義式的價值觀

《五體不滿足》：健全者希望看到的身障者形象

健全者被身障者療癒了

「加油」這句話是以競爭為前提

我們正一步步走向充滿束縛的社會

第九章 慢栖居——生命地域主義，找回居住的技藝

生命地域主義：我們生活的場所，擁有自身的生命

栖居：找回人與地域、場所之間有機而溫暖的關係

講述自己的故事，與大地做連結

被「技術至上主義」支配的居住文化

扎根於土地的「生活技藝」

家庭「倉庫化」，居住「麥當勞化」的危機

過敏性現代病，與居住環境息息相關

拔掉插頭！減少對科技的依賴

逸脫：從興趣、遊憩或娛樂開始吧

逆向發展，找回真正有意義的快樂

第十章 慢身體——愛與性，還是慢一點兒好

身體恐慌症：對自己身體超乎尋常的關心

清潔強迫症：把自己與他人隔離起來
成人社會中的「徽菌」遊戲
悲鳴的身體：面臨危機的食與性
性與愛的本質，就是慢
伸出雙手和臂膀，感受存在的充實感吧
透過身體，與他人邂逅、交流
不論任何年齡，性與愛，都是好好活著的證明
最終章 練習，慢——減速的哲學
小即是美，慢即是美
人的身體，就是最後的大自然
自然界的一切，都有大小、快慢、力量的限度
慢美好：找回均衡、調節、淨化的能力
來做減法的練習吧
扎根於文化本質的緩慢
重新認識「鄉土的智慧」
失去愛，人就不能生存
慢知識——停留與共生的「遲慧」
• • • • • (收起)

[慢, 理想的生活提案](#) [下载链接1](#)

标签

生活方式

生活

理想的生活提案

慢

日本

家居

慢,

想买

评论

慢生活经典

算是一本对生活不同面向都有涉猎的观念性、指南性读物。读到最后才发现，书是2001年出版的，那么多年过去了，里面的论述依然切中当下。

很一般的书

在快节奏的现代，难在践行。

慢，为更好的自己，更好的生活。

慢生活

[慢, 理想的生活提案 下载链接1](#)

书评

前年八月，只身到了一个新城市，有更拥挤的地铁和更繁华的街市。早些时候，认定自己不会到这座城市工作和生活，理由说来也好笑：不喜欢那么快节奏的生活。明明还没有经历过，却已经贴上了标签，撕也撕不下来。如今身在其中，再来看，就像前进的脚步一样，城市的秩序井然有序...

[慢, 理想的生活提案 下载链接1](#)