



THE SWEET POISON HAS BEEN DESCENDED BY THE WINGS OF ANGEL.
GET INTO THE SHELL OF LIFE DEEPLY.

Adagio life

慢板生活

徐蕊 著

在这个崇尚品质的时代，生活已不能被简化成单调的“快”，代表高效率的“迅速”一词已把我们变得机械麻木，甚至已具有被异化的特征，丧失了太多自然天性中的乐趣。何不以一种“adagio”的慢板节奏让生活多一分恣意的风情呢？城市以生产力的名义扭曲我们的生命，让我们突破快节奏的禁锢，调自己，以一种持续缓慢的节奏去感受更自在的生活，把心安置在这快节奏时的旋涡中心，自由安静地寻找到更多的乐趣。



哈尔滨出版社

徐蕊 著

慢板生活

THE SWEET POISON HAS BEEN DESCENDED BY THE WINGS OF ANGEL.
GET INTO THE SHELL OF LIFE DEEPLY.



哈尔滨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慢板生活 / 徐蕊著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2006.12

ISBN 7-80699-886-1

I. 慢... II. 徐... III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139918 号

责任编辑: 范淑梅

装帧设计: 新锐·中鹤书装

慢板生活

徐蕊 著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787

E-mail: hrbchs@yeah.net

网址: www.hrbchs.com

全国新华书店经销

辽宁星海彩色印刷中心印刷

开本 670×960 毫米 1/16 印张 13 字数 150 千字

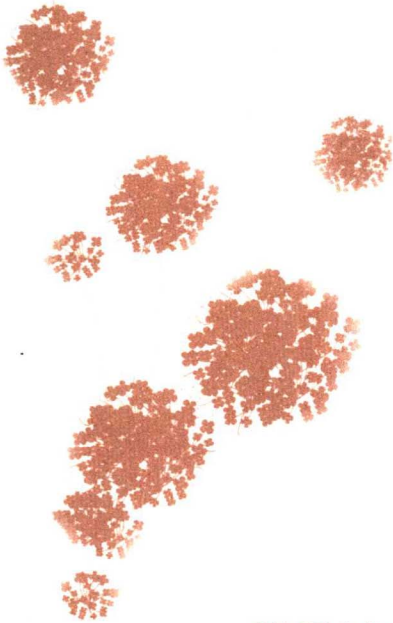
2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-886-1/B·130

定价: 20.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



前言

Foreword

慢板是古典音乐中的抒情所在,就像生活的本身,我们需要一点儿宁静的时光,拥有一种节奏,用来更好地思考。为了不被物质生活的外壳所抛弃,我们每个人都会承受它对我们精神上以及心理上的压抑,我们需要有别于此的节奏来调节,否则就会变成被自己围困的囚徒。

每个人的大脑都是一部不停运转的机器,它时刻在活动。然而,停留在我们内心里的,仍然有着幽雅而逐渐深入生活的根须。我想它并不等同于生活节奏的缓慢与停滞,更多的是一种生活态度的表达和一份“问君何能尔,心远地自偏”的陶然之情。

试着放慢内心的节奏,就像在泅渡一条河流,让生活由湍急变得舒缓,我们则以一个执著而又并非盲目的姿态持续地表达,进而珍视生活本身,关心自己的心灵指向,探求生活的本质。

慢板格调

慢板的格调一如它的节律,始终以新鲜、启发、知性的姿态出现在我们的生活中,缓慢而深入的节奏,构建出对整个世界全新的感知。

1. 留在午后做的事 003
2. 后花园里的白日梦 007
3. “慢餐”,一场华丽的味蕾之舞 011
4. “慢运动”,唤醒身体的冥想 015
5. 留白,简洁的奢华 019
6. 用诗意搅拌的“提拉米苏” 022
7. 仰望头顶的星空 027
8. 掠过你身旁的那缕暗香 031
9. 今天,你“出逃”了吗? 034

慢板旅行

每一种方式都沾染着独特的气质，你感受到它的召唤了吗？
在即将出发或到达的那一瞬间，不要再强调你去哪里，更重要的是，现在，你就在这里……

1. 呼吸，在离太阳最近的地方 041
2. 心在古镇听雨 044
3. 星光洒在湖面上 048
4. 做一条离散的鱼 051
5. 寻找城市中的桃花源 056
6. 重返少年游 060
7. 现实与童话的时光机 063
8. 凡·高最后的村庄 067
9. 在骷髅教堂，与死神对视 071

慢板点唱机

音乐,这个始终会带来幻觉的东西从未在我的生活中隐退或被现实剔除,它像一种慢性的毒,留存并溶化在血液深处,熟悉的旋律是对生活的拷贝,令你回味起那些如花朵般盛放的时光。

1. 清凉隽永的水印 077
2. 秉烛畅游的柴可夫斯基 081
3. 傍晚的山茶百合 085
4. 来自塞壬岛的歌声 089
5. 永远自由的蓝莲花 093
6. 颠覆二手的玫瑰 097
7. 唯有音乐 100
8. 在倒淌河水面,游吟 104
9. 二十八天失眠日记 108

慢板影像

如果说舞蹈是流动的绘画,绘画是凝固的舞蹈,那么由无数个画面组成的影像便是一位不倦的舞者,在屏幕上舒展腰身,在欢乐中起舞,在苦难中起舞,在错落的时空变幻中起舞……

1. 美好药店,给你一片“阿司匹林” 115
2. 与生命逆行的列车——《生死劫》 120
3. 青春的荒芜——《夏日之恋》 124
4. 后视镜里的公路——《末路狂花》 128
5. 爱情寓言——《云上的日子》 132
6. 灵动的自由——《死亡诗社》 137
7. 生命中的礼物——《天使爱美丽》 141
8. 为生命而战——《迁徙的鸟》 145
9. 人生的秀场——《楚门的世界》 149

慢板阅读

在语言符号的堆砌中,你感受并舒缓着自己的情绪,以这种相对封闭又充满节奏、景象与微妙情感的方式,共赴这一席精神盛宴!

1. 面朝大海,盛装老去 155
2. 布拉格的穴鸟 159
3. 《月亮与六便士》 163
4. 百年虚无,《等待戈多》 167
5. 《生命中不能承受之轻》 171
6. 当百花凋谢的日子,归来怒放 175
7. 《安徒生童话》 180
8. 洛莉塔,致命的铅箭 184
9. 诗人的恶之花 188
- 后记 193

Adagio life

慢板 格调

慢板的格调一如它的节律,始终以新鲜、启发、知性的姿态出现在我们的生活中,缓慢而深入的节奏,构建出对整个世界全新的感知。



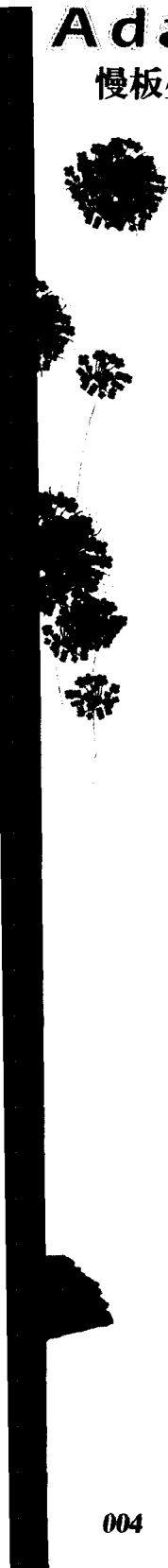
留在午后做的事

一个慵懒的假日午后，忘却工作的烦劳和所有的琐碎，把时间留给自己，用来散步，读几页书，看一场都市轻喜剧，喝一杯红茶，品尝一枚巧克力曲奇，洗个泡泡浴，或者干脆像猫一样窝在被子里睡个午觉，甚至去谈一场意念中的恋爱……就这样漫无边际地做白日梦，注重每一处细节，放松自己，你将会发现时间被逐渐延伸，冗长而无趣的白昼变得简单而意味深长起来，在放松的心情下，你将有机会逐一突破平日习惯所带来的束缚，驱除混乱，给自己的心灵空间留点儿涩涩的纯白。

走在公园里的林荫路上，葱翠的绿，让斑驳的树影在脸上游移，脚步轻盈，屏住呼吸凝望飘着白色云朵的淡蓝天空……虽然有踩到狗便便的危险，但在这里你至少不用担心马路上急驰而过的车，也没有那一阵阵划破寂静的刺耳的喇叭声，不会让你再把所有的感官集合起来加以抗议了。

回家之后拧开浴缸的水龙头，洗一个香薰泡泡浴，不自觉地哼着歌，也许在水里你也能发出漂亮的“海豚音”。

沐浴后的你，在午后阳光温暖的照射下有了些许倦怠，月亮仿佛在午后升起了，睡眠类似于一种昏迷，就像中了巫婆的魔咒一样，它像一座座阴森陈旧的古堡，向深处蔓延，等待着你的探寻与沉溺。可惜非



童话的世界里一百年后是没有王子来解救的，大部分时间我们只能自己拯救自己，于是闹钟就变成了我们的王子。但显然这种习惯是需要被摒弃的！难道你还想过那种睡不足七小时就起床上班，之前喝咖啡吃高热食品，妄图把失去的睡眠、丧失的养分及时补回来的日子吗？那是自欺欺人的，你想对自己好一点儿是对的，但却用了糟糕的方式。所以现在——关掉所有的闹铃，以确保在傍晚时分你会很安静地自然醒来，这时钢琴曲仍低旋在房间里，缓缓睁开双眼，想象这乐声来自头顶上方，轻轻地将你包围，如同一杯暖暖的红茶，细嫩的叶片在水中默默舒展。想到此，你是不是有立即起身邀请自己喝上一杯下午茶的冲动呢？先不要着急，床边的绒毛玩偶也许正冲着你孩童般地微笑，为什么不跟它学学怎样充满善意地笑呢？要知道好情绪就像打哈欠一样是会传染的，哪怕是一个玩偶所传达给你的“情绪”，仍然是有影响的。

现在可以起身去泡一杯正宗的红茶了，袅袅的茶香会让你再次回顾整个正午的时光，并随之而身心舒畅，同时也请允许我们如小女孩般任性地牵起裙摆光着脚随意地在地板上跟着音乐的节奏翩然起舞，把自己想象成一只悲伤的天鹅，一枝正在开放的花朵，童话里美丽又善良的仙女，或者某部挚爱电影里的女主角……也许你还会思考严肃的问题，比如偶尔邂逅一下“B 博士”（奥地利茨威格以反法西斯为主题的著名小说《象棋的故事》中的人物，描述了一种比肉体酷刑要可怕数十倍的精神折磨——他们把 B 博士关进了一个与外界隔绝的封闭房间里，制造出一种丧失时间和空间的虚无，企图使 B 博士开口招供。在这种极度荒芜感的压抑与痛苦之中，B 博士用偶然偷来的一本棋谱开始了一场又一场与自己的对弈以抵抗这种酷刑，但逼迫与阴谋

最终使他陷入了双重人格和精神分裂，下棋变成了一种病态的无法停止的疯狂……）想象一下，如果你也终日停留在那种小说所描述的可以杀人的静止里会是什么样子？相信你会马上就想逃跑，回到平日里忙碌的生活中来，再也不无限地渴望安静和清闲了。其实，生活中的闲适和忙碌要有各自的尺度，就像一块五花肉，别太肥也别太瘦（请原谅这个油腻粗糙的比喻），所以在喝茶的时候就要让你的思想天马行空地驰骋，你心中的所思所想不再局限于任何的介质，让你的想象力无限宽广起来。

真是美好的一天，接下来我们做什么呢？

A. 去约会？那就证明你要站在镜子前左顾右盼地端详自己了：“是穿裙子还是穿短裤？是穿新款细高跟凉鞋还是穿经典样式的休闲鞋？是崇尚自然素面朝天还是略施脂粉？他会喜欢什么颜色的唇膏？头发束成马尾还是披肩呢？隐形眼镜要不要换一副含水量更高的？指甲还没有修……”天哪，简直要崩溃！如果不想破坏这美好的一天，那么对约会 Say No！何必为了取悦他人站在镜子前神经质般地审视自己呢？

B. 找几个闺中密友一起共进晚餐？顺便把耗时一星期所减的重量重新靠胡吃海塞给贴回来？显然这也是不理智的。

C. 跟往常一样习惯性地上网接受信息轰炸吗？其结果导致的严重性你是知道的。

D、E、F、G……更多的选择，让你不停地想着“更好的主意”。

如果你患有选择恐惧症的话，让我来给你一个明确的答案——我们选择点着暗灯窝在客厅的单人沙发里看期待已久的影片，并在桌前摆满有益健康的水果，并且不要求你做学术研究似的目不转睛，更愿



意看到你在屏幕前嘴里塞着零食笑得东倒西歪,偶尔陷入沉思,脸上出现某种呆滞的欲罢不能的表情,全身心地投入一场影像的幻象里,也许你会找到另一种有别于以往的视角来看待自己的生活。

当屏幕上出现“The End”的时候,耐心听完片尾曲吧,在你的脑海里会闪现出精彩的片段,当“脑海蒙太奇”结束时,你可以静静地发会儿呆,再收拾一下狼藉的桌面。

抬眼望向窗外,白昼已尽……期待更美好的明天。我们应该欣赏所有活得津津有味并懂得在平淡生活中创造乐趣的人,懒女人同样活得优雅而美丽,但这也是需要艺术天分的。

艺术来源于生活,而生活又何尝不是一种身体力行的艺术呢?相信你的心中早已有了明确的答案。

后花园里的白日梦

三月的万物生影，五月的翠意渐浓，七月的流火斜阳，九月的萧瑟秋雨，十一月的微寒落雪，还有镶着金边的晚霞，街心公园里被微风吹着跳舞的小草，小河里潺潺的流水声，路边如少女长发的杨柳，正午天空中变幻的云朵，第一片掉落的黄叶，夜里隐约的蟋蟀叫和深蓝夜空中古老星座闪烁着的传奇神话……这些大自然赐予我们的季节嬗变和自然美景也许在日复一日看不到地平线的繁忙都市中被我们悉数忽略。

或者，当耳边响起“每一次难过的时候，就独自看一看大海”时，瞬间的感动像突然舒展开的丝绸褶皱在心头柔软地滑落，潮起潮落的澎湃也表达了此刻你心中的情感。于是，诗人来到这里，用灵感所驱使的神经质的手指颤抖地写下潮湿而锐利的诗句：相爱的人们来到这里，相视微笑着手牵手地漫步在黄昏的海滩；失落的人来到这里，用炽烈的阳光和咸咸的海风疗伤；渴望孤独的人来到这里，在海边的小旅馆里日夜醒着听潮汐……大海已变成了某种符号留存在印象中。但也许我们再看到它时已不再拥有了年少时自助旅行的感觉，依稀的记忆只能枉添一缕惆怅。

如果我们不能重新回到过去，如果我们不能即刻就漫步海滩，如果我们不能马上就爬到山顶去看日出，为什么不选择在归家的途中欣



赏一次日落呢？或者乘电梯到大厦顶层的咖啡厅，在这种离地面更远，离天空更近的距离中，你会逐渐产生既不被束缚也不完全超脱的情绪，然后可以轻易地使自己融入这片黄昏。

咖啡的香浓与黄昏的温暖是相配的，据说在午后三四点钟所喝的咖啡是不会影响人体生物钟的，这就让热爱咖啡的人有理由更加肆无忌惮地享用它了。一场声势浩大的舌头与唇齿间的交响乐就此开幕，听到序曲了吗？咖啡的香浓，好像是帕格尼尼小提琴随想曲，夹杂着恢弘的惆怅；而后伴着咖啡的微苦，又闯进了柴可夫斯基激越的忧伤；最后在品味它的醇厚时，便如在贝多芬充满乡间气息的田园中回归安宁与恬静的时光一样了……

也许，与此同时，你正摊开自己的手掌，观察那些在手心里纵横交错的纹路，你用左手的大拇指抚摸着它们，而其他四根手指则以一个拥抱的姿态环在你右手背的皮肤上，顺着明显的生命线滑向手腕，皮肤的碰触发出了极其微小的声音，这是美妙得无以言说的时刻，所有的线条都不禁让人感叹着造物的神奇。掌纹是上帝赐予每个人独一无二的礼物。

咖啡渐冷，当内心的交响乐静止，你又开始在这昏黄的温暖中随意地假定、设计自己的人生，无数的梦想开始在此刻交织成诗，譬如写一本小说，拍一部电影。去往凡·高最后的村庄，找到那个意念中的山顶小教堂，举行婚礼。在海边开一个只在冬季营业的小咖啡馆，幻想自己是司海的洛神，陪往来过客守护大海的萧瑟与苍茫。找一个多雨的古镇，跟所爱的人长相厮守，研读哲学与宋词，直至终老。

.....