



慢生活 *Slow is Beautiful*

慢美好

[日] 辻信一 著  
田园 译

日本“慢生活运动”的《圣经》

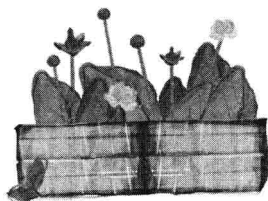
著名文化人类学学者  
日本“百万人烛光之夜”发起人  
辻信一先生名作



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

慢生活 *Slow is Beautiful*

慢美好 | [日]辻信一 著  
田园 译



## 图书在版编目 (CIP) 数据

慢生活 慢美好 / (日) 辻信一著; 田园译. —北京: 华夏出版社, 2015.1

书名原文: Slow is beautiful

ISBN 978-7-5080-8295-0

I. ①慢… II. ①辻… ②田… III. ①生活方式—通俗读物  
IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 265915 号

Slow is beautiful

by Shinichi Tuji

Copyright © 2001 Shinichi Tuji

All rights reserved.

Originally published in Japan by HEIBONSHA LIMITED,PUBLISHERS , Tokyo Chinese ( in Simplified Chinese ONLY ) translation rights arranged with HEIBONSHA LIMITED,PUBLISHERS , Japan.

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2014-0970

## 慢生活 慢美好

---

作 者 [日]辻信一 译者 田园

责任编辑 罗 庆

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京建筑工业印刷厂分厂

装 订 三河市少明印务有限公司

版 次 2015 年 1 月北京第 1 版  
2015 年 4 月北京第 1 次印刷

开 本 670×970 1/16 开

印 张 8.5

字 数 128 千字

定 价 32.00 元

---

华夏出版社 地址:北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028

网址:www.hxph.com.cn 电话:(010)64663331(转)

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。

# 致中文读者的问候

亲爱的中文读者朋友们：

*Slow Is Beautiful* 能够以这种方式呈现在诸位面前，于我而言实在荣幸之至。因为我想到，构成本书主题的“自在慢活”、“知足”等人生智慧，正是诞生于中国的人类重要的文化遗产。可以说，它们是留给我们这些生活于现代之人的珍贵礼物。那么，以这些知性的传统为基础，我们应该如何去做，才能构筑起新的时代？如今，这一问题正摆在我们面前。而这本书，就是我在面对这一课题时所作出的小小表态，以及力所能及的建言。

话虽如此，可如果仅就社会表层来看的话，我们却很难找到“知足”的智慧了。我认为，这正是现代世界中最为严重的问题所在。

“过剩”，才是现代世界的特征。如今在世界的许多地方，正涌起“物”与“事”的洪水。在空间层面，房间、住宅、邻里、地区、国家、地球等等，无论从哪种规模看来，总有“物”满溢而出。这既是垃圾问题，又是环境问题。在时间层面也是如此。某段限定的时间中，总被塞进了太多“要做的事情”。计划表满满当当的，而那种过去几乎所有人都曾享受着的悠闲时光，却在其中连个立锥之地都找不到。就连人们心中，也塞满了太多的事与物，还有问题、烦恼、担忧与不安；它们进而引发了种种心病……哎呀呀呀。为什么我们的世界，变得如此过剩了呢？

可以想见，这都是因为人们失却了“刚刚好”的感觉。本来，这“刚刚好”的感觉，才应当是文化的本质。正因为有了它，社会才得以持续下来。“刚刚好”，换句话说就是“知足”。“祸莫大于不知足”，早在 2500 年前，老子就曾作出了如此的开示。尽管如此，如今，“不知足”却反被人们当作了美德。

这是必然的结果吧。以永不停息的进步与成长作为宗旨的近现代式科学技术或经济，并不认同能够制约数量、速度、强度、尺寸的原理。在此，过剩并不是一种失败的结果，反而被人们当成了成功的证明。

从另一角度来看的话就会发现，我们所居住的这个世界，正是

一颗“刚刚好”的行星。在自然界之中，均衡、调节、净化的能力正发挥着作用。因此在自然界中，尺寸、速度、力量是有限的，它们都具有刚刚好的大小与节律。因为对生物来说，与每个物种相应的小、迟、少，就是美德。

我认为，所谓文化，本来就曾是一种能将这般均衡、调节、净化的能力导入社会之中的装置。在自然界的种种制约中，遵循“刚刚好”这条文化的准则生活——对人类来说，这才是幸福的基石。所谓“小”，指的就是“刚刚好”的大小或尺度。因此，恩斯特·弗里德里希·舒马赫（Ernst Friedrich Schumacher）曾说道，“小的是美好的”（Small is Beautiful）。而“慢”，指的则是“刚刚好”的节律与速度。因此，我们才说“慢即是美”（Slow is Beautiful）。

对我来说，这本书中包含着特别的思绪。“慢生活”（Slow Life）运动已然在日本开始；而本书，就成了该运动发出的首部整理成书的宣言。我与伙伴们在 20 世纪 90 年代末期结成了“懒人俱乐部”。而它的象征，则是那生活于中南美热带雨林中的缓慢绝伦的动物——三趾树懒。它们并未与其他动物比拼强弱、大小或速度，反而转身实现了低能耗、循环型、共生、和平的生活方式。时至今日，我仍然发自内心地认为，正是树懒这种缓慢的生活方式，才满载着能够帮助人类在 21 世纪中求得生存的启示。

这本书诞生于 21 世纪刚刚开始不久的 2001 年，正好是美国发生“九一一”事件的时候。以那次事件为契机，绝望向着全世界蔓延开来；这种绝望，与充盈于本书中的希望，在我的内心形成了强烈的对比。它们撕裂着我。

自那以后，13 年过去了。看起来，世界所面临的各种危机，似乎变得愈加严重了；人们对人类之未来所产生的绝望情绪，似乎仍在不断上涨。可就在另一方面，希望亦由点连成了线，由线组成了面，不断地扩展开来。“快”的世界越发加速着，持续着它的狂飙；而与此同时，试图创造“慢”之世界的人们，其事业也确实正结出着一个个果实来。

近年来，与欧美同样，亚洲也一一涌现出了许多享誉世界的典范实例，比如生态主义的 (ecological)、整体论的 (holistic)、灵性的 (spiritual) 新型价值观、生活方式、商业模式、教育、区域建设等等。我本人，也因为能在这种新的趋势中发现自己，而感受着莫大的欢悦。

那位著名的圣雄甘地曾经说道：“Be the Change——如果你希望见到变化，就必须自己去实现它（欲变世界，先变其身）。”我们每一个人，都能够从东方丰饶的知性传统中汲取智慧，然后从自己

# 前 言

Slow is Beautiful. 缓慢是美好的。

Slow 这个词，是迟缓、慢悠悠的意思。对我而言，这个词除了缓慢之外，还包含着其他意思，比如说现代用语的 ecological（对生态环境有益的，环保的）、sustainable（永久的，可持续的）等等。因此，读者大可以把本书中反复出现的“slow”、“缓慢”这些词的每一个，都解读为“环保”或者“可持续”。不过，这些词语还很新鲜，尚未被人们完全消化。当我们用这些新词做容器，试图舀起我们那流水一般的思考时，就会发现不论如何，这些思考总有一些是要溢出来的。于是，我便想把那些现代用语里装不下的部分，装在更加平凡、陈腐并且广大的容器里。这样想着，我选用了“慢”这个词。



在这个看起来平庸的词汇里，究竟潜藏着多大诗一般的能量？为了弄明白这个问题，让我们试着把这个词语，与现代生活中用到的各种基本词汇组合起来看看吧。慢经济、慢技术、慢科学、慢食、慢设计、慢身体、慢慢爱……这种语言游戏，也许可以将我们的想象力解放开来。我们将看到与现代生活中铺天盖地的“常识”不同的另一种经济，另一种技术，另一种科学，另一种用餐态度，另一种美，另一面的身体，另一种爱的方式。让我们面对它吧。

虽然说着“另一种”，不过，其实这本书并没有提出什么令人耳目一新的理论。特别是对那些很熟悉理论的人而言，这本书也许看起来就像是在炒冷饭。不过，其实我就是想试试炒冷饭。

来说说 beautiful 这个形容词吧。三十多年前，美国黑人们提出了 Black is Beautiful 的主张。黑人们从长久以来的歧视与自我憎恶的深渊中爬出，如实地接纳了自己本身，并对其予以肯定。而这句话，就是宣言。同样，我想把这个一般译做“美丽”的词语，作出如下的定义：它代表着一种态度——不逃避，但是并不自豪；不去否定它之外的存在，更不会与其他事物一较高下；就那样不加修饰地认同、接受、拥抱那件事物本来存在的态度。

经济增长、景气、GDP、效率、竞争、大量生产、大量消费、

大量废弃、开发、科学技术、IT、遗传工程，这些词汇已经成了我们这个社会的标语。仔细想想就会知道，其实这个社会的存在，完全建立在对我们的身体性、日常生活、文化等事物的大肆否定之上。我们曾经拥有的质朴的经济、营生、生活技术、传统智慧、饮食、人与自然的联系、人与人的联系、对爱与美的意识、身体性，统统被当作了慢得跟不上时代的东西。它们被否定，被蔑视。然后，在这些事物残骸之上，名为“富足社会”的怪物，开始兴旺地生长起来。现在，那个怪物变得更加巨大，膨胀得更快了——它甚至变成了全球主义，席卷着整个世界。

正因为如此，我们的社会与时代中才会充满名为自我否定、自我憎恶的诅咒。Slow is Beautiful——缓慢即美好，这句宣言，就是我们为了对抗那个诅咒，从中解放自己而创出的咒语。当然它也是我们的处方签、精神准备以及祈祷。

这本书的章节排列并没有什么深意。不论从哪一章开始读，或者读到哪处停下，都没有关系。但愿你能和这本书一起，度过一段舒服，并且慢悠悠的时间。

# 目 录

致中文版读者的问候 / 1

前言 / 1



第一章 慢一点,活在当下 / 3

- 1 来自唐奈拉·梅多斯的消息 / 4
- 2 “现在才没有闲工夫做那个!”的“现在” / 11
- 3 川口由一:“活在答案里” / 17

第二章 慢食

——通过食物,让我们重新探讨自己与世界的关系 / 23

- 1 来听听大谷由实子的《未来食生存讲习》 / 24

- 2 快餐和慢食 / 30
- 3 慢食运动的目标是慢生活 / 35
- 4 慢食运动和反全球化运动 / 40
- 5 杂粮的再发现意味着什么 / 45

### 第三章 超越《三只小猪》的故事——慢住家与慢设计 / 49

- 1 从甘地小屋发来的消息 / 50
- 2 道格拉斯·范尔的树屋 / 51
- 3 秸秆住宅——慢设计 / 62

### 第四章 把“好事情”和“喜欢做的事情”联系起来

——慢商业的可能性 / 69

- 1 藤村靖之的“发明创业学堂” / 70
- 2 瑞典式慢科学和慢技术 / 77
- 3 慢商业的可能性 / 82
- 4 公平贸易与“非电子化”运动 / 84

### 第五章 花时间——“动作”与“停留” / 90

- 1 地球时间、生物时间与产业时间的相互冲突 / 91
- 2 科学技术为我们省下的时间,都消失到哪里去了 / 95
- 3 速度病——“停留”、“共生”的衰退 / 99

## 第六章 疲劳、懒散、游乐、休息的回归 / 107

- 1 疲劳总在我们身边 / 108
- 2 伯特兰·罗素对过度勤奋的批判 / 113
- 3 多田道太郎的怠惰思想 / 119
- 4 晃来晃去主义的推荐 / 126
- 5 委身于高贵的疲劳 / 131

## 第七章 各种各样的时间 / 133

- 1 生活时间和物理时间是不同的 / 134
- 2 由地区、文化差异导致的时间差异 / 137
- 3 动物的时间,神话式的时间,体内时间 / 142
- 4 能量消耗的增大让时间加速 / 147

## 第八章 为什么我们不努力不行? / 152

- 1 竞争的时代与奥林匹克运动会 / 153
- 2 《五体不满足》——健全者希望看到的残疾人形象 / 156
- 3 “加油”这个词汇让人联想起战争 / 162

## 第九章 重新居住,重新生活 / 169

- 1 生命地域主义与“重新居住” / 170
- 2 伊里奇对“居住”的诠释 / 176
- 3 “居住技术”的丧失与环境危机 / 181
- 4 “逸脱”，就是找回快乐 / 186

## 第十章 慢身体，慢慢爱 / 195

- 1 对自己身体超乎寻常的关心  
——鹭田清一“恐慌身体”论 / 196
- 2 “清洁志向”将自己与他者隔离起来 / 200
- 3 表现在饮食和性上的身体危机 / 205
- 4 正因为身体是有限的，所以才自由 / 211
- 5 爱与性，都是慢一点好 / 216

## 终 章 慢文化 / 221

- 1 文化就是小小的、慢悠悠的东西 / 222
- 2 作为均衡、调节、净化装置的文化 / 226
- 3 来做减法的练习吧 / 230
- 4 现代科学对乡土智慧的重新认识 / 236
- 5 慢知识——停留者的“迟慧” / 240

后记 1 / 243

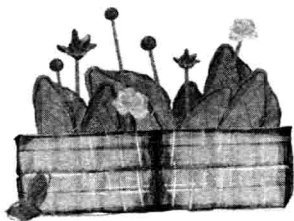
后记 2 / 247

译者后记 / 249

I

慢生活  
★  
慢美好

Slow is  
Beautiful







# 第一章 慢一点，活在当下

Slow down, you move too fast

慢下来 你走得太快啦

You got to make the morning last

总得让早晨慢慢度过

Just kicking down the cobble stones

踏着鹅卵石道溜溜达达

Looking for fun and feelin' groovy

找找乐子 感觉惬意

Simon & Garfunkel - The 59th Street Bridge Song

西蒙与加菲克尔，《59号街桥之歌》