



鴨子划水，看似悠閒

慢工出細活 事緩則圓滿

——「緩慢民宿」度假的啟示

隨著年歲漸長，尤其是進入所謂「高齡」階段後，就更覺得其實很多事情不必趕，放慢腳步、放下心情，緩一緩有時會更好，緩與慢有它的道理在。

2009年7月下旬與家人一起去阿里山玩，住在一個位於奮起湖的民宿。民宿的名字很特別，叫「緩慢」。這家民宿沒有大招牌，也沒有很顯眼的指路牌，我們開車找了好一陣子，車子開過火車站，好不容易找人問路才終於找到。

第一個想法是這個民宿真的有夠低調，那麼外來客是怎麼知道她的。後來才知道該民宿通過網路訂房，而且很早就被訂滿，所以大概也根本不在乎或不認為客人會真的找不到她在哪裡。

拿著她的名片，仔細的端詳，「緩」與「慢」兩個字的中間還有一個小點點隔離，下面有個英文字Adagio，意思就是緩慢地，緩慢的拍子（樂章、曲子），慢板。

名片背後有幾行予人印象深刻的字。姑且不論這家民宿的吃住有多好、景觀有多美麗，或是陳設布置多麼優雅、服務多麼貼心，單單它的名字和名片就給我深刻印象，而且與我心有感戚焉，那一刻我著實被感動到了。

身為所謂現代人，每天似乎都在與時間賽跑，講究效率的結果是，「急」與「快」常存心中，對於「緩」與「慢」則避之猶恐不及。不過隨著年歲漸長，尤其是進入所謂「高齡」階段後，就更覺得其實很多事情不必趕，放慢腳步、

放下心情，緩一緩有時會更好，緩與慢有它的道理在。

此篇文章即以該民宿對「緩慢」的詮釋文字為主軸，與大家分享我的日常生活經驗與心得感想。

神閒氣定 好整以暇

她說：「緩慢，是一種心情……悠閒、從容、自在、放鬆、感動、深刻」

心平氣和，心情放鬆，自然能夠從容自在。以過馬路為例，遵守交通規則，紅燈停、綠燈走，人、車大家都能如此，彼此就能相安無事。不論是走路或開車，速度放慢一點，看到紅燈就要停下來，安心的等燈號改變，不急躁，告訴自己，沒差那幾分鐘，一定是綠燈才走，絕不趕黃燈。

而且要衡量過馬路的秒數夠不夠，以免最後一段要趕路，會太緊張，萬一不小心且有發生意外事故之虞。當然下雨天過馬路還要留更長一點的時間。開車依速限開，且儘量不要超車，可以減少不必要的事故及糾紛。

平常走路，步子不要太大，也不要太快，天雨路滑更要緩慢。放慢腳步，穩穩的走，比較安全。上下樓梯更要小心一步一步的走，有扶手最好要扶扶手，以免滑倒。安步當車，每天走1萬步。常常走動，腸胃功能好，排便就正常。常常走動，促進



豐收的喜悅



小黃瓜冰陣，更脆更爽口



慢慢揉搓，一起製作米苔目

血液循環，避免肌肉萎縮，增強心臟功能，有助於延年益壽。

搭飛機、高鐵、台鐵等都要提早出門，才不會因為塞車或路況不佳而心急如焚。等公車不必引領盼望，更不要焦躁不安，公車不會因你的著急而早一秒到站。與朋友有約，最好提前5至10分到，好整以暇的等對方，不要讓人等，以減少別人的不安。

慢工出細活 欲速則不達

她說：「緩慢，是一種能力……敏銳、纖細、清晰、克制、沉穩、恆久」

出門前停一下思考，今日出門的目的，與誰有約，約定的時間與地點，要辦哪些事等。檢查東西是否帶齊，包括家裡及車子的鑰匙、零錢包、手機、雨傘、捷運卡、文件、資料以及禮物等。研究一下交通路線，盤算怎麼走才比較順。在關上門的那一刻，再看一下鑰匙帶了沒有，免得把自己鎖在門外，進不了門，回不了家。

欣賞風景是人生的一大享受，不要來去匆匆，多留一點時間看看沿途周遭的景色，走至交叉路口時要停看聽，再決定走哪一條。人生的交叉路口上也是如此，特別是生涯規劃、選擇配偶、購買住宅等，都要很小心的、慢慢的仔細思考，再做決定。

到餐廳點菜前思考一下，根據低油、低糖、低鹽、高纖的「三低一高」及五顏六色大原則配菜。健康飲食細嚼慢嚥，講究緩慢的工夫，完全啟動吞嚥動作，就不會噎到。而且因慢慢的吃，量也會受到控制，體重不致於增加是另一個好處。

說話要慢一點，話才說得清楚，別人才不會誤會。打BB彈時，要慢慢瞄準好再射擊，擊中的機率才可能提高。下棋前要想到下一步，才不會顧此失彼，不知不覺被將了軍。買樂透時好好思考，慢慢盤算，享受猜數字的樂趣，還有一次不要買太多，兩三注就好，以免影響家用。若存心作善事，則雖多次損龜也不會影響心情。買股票也是一樣，手中有股票，心中無股價，心情才不會隨漲跌而大



歷經數月，結穗累累

起大落。

慎思熟慮 謀而後動

她說：「緩慢，是一種內在的心理狀態……不論外在的身體有多匆忙」

不論做什麼事，行動之前再一次思考，評估利害得失。減少衝動、盲動，給自己一些時間再作決定。太快的草率決定，包括對人的承諾，千萬不要答應得太早。只注意即時的利益，也不是聰明的選擇。

購買房地產是一生的大事，座落、坪數、房間數、浴廁、防火及逃生路線、有無電梯、上學、上班是否方便，以及財務狀況等都要仔細考量，萬不可倉促作決定。

處事盡量的低調圓融，要知道樹大招風，最容易招致攻擊。這與重心放低，才不會跌倒的道理是相通的。聽交響樂團演奏告一段落時，不要急著鼓掌（樂章之間不必鼓掌，鼓掌會被認為不懂音樂會的規矩）。陶醉在音符之中，曲終慢慢的鼓掌才是最會欣賞音樂的人。

人生有很多決定關係重大，要慎思熟慮，作適當的選擇。有時候真的是退一步海闊天空。因為緩慢，才能思慮周詳，減少錯誤，安全度過難關。緩慢就是要等等，緩慢才會悠閒自在、從容放鬆、沉穩安定。緩慢得以蓄積能量，反而讓行動更穩健、更敏捷。而且克制力越強，越能操控自如而隨心所欲。

腳



田間作業，神閒氣定