



在学校农园中探寻真知 发现快乐

文_Linda Jolly 译_郝会菊

在社区支持农业网络里，成都华德福学校是一家颇特殊的机构。华德福教育理念中，有对人与自然关系的深刻认识，所以他们根据不同年龄孩子的发展需要，设计了农耕园艺课，并把艺术的元素带入建立人与自然关系的过程中。因为这样的认识，他们也在世界上最早提出“社区支持农业（Community Support Agriculture）”的做法。现在成都学校在这方面的尝试包括了两个部分：“亲子农园”和“组织家长群体的共同购买”，虽然是刚刚起步的阶段，也是生机勃勃。杂志出版之际，我们与学校约了这篇稿件。想反映的不是他们的做法，而是做法背后，那对人与自然关系的本质理解。

自从1919年鲁道夫·史代纳成立了第一所华德福学校起，园艺课就成为了学校课程的一个重要组成部分。今天，大多数的华德福学校都有一个农园，在里面种上蔬菜、瓜果、谷物和花儿。许多学校也在里面喂养牲畜，如母牛、小鸡、山羊、绵羊甚至骆驼。那里的孩子

们从低年级就开始上园艺课，主要的园艺课程板块一直持续到高中才结束。学生们学习堆肥，整理苗圃，播种，除杂草，观察作物的生根发芽，抽条长大和开花结果，然后他们收获作物，用来做菜，享受自己的劳动成果。他们还特别把大自然的恩赐带回家跟家人分享。在

这里，linda Jolly，挪威一个华德福老师，思索着园艺活动对当今儿童的价值。

从本质来讲，学校应该是一个自由开放的地方。农园以她的美丽和生机，成为学校的核心，她是智慧的源泉，激发人的灵感，滋养着孩子、老师、家长、在校职工和参观者。

在这个匆忙的时代，学校农园似乎成了别的时代留下的过时的东西。那时，人们生活悠闲，他们自己自足并从中得到快乐。那时，天空赐给人们鸟儿的歌声。然而，学校农园并非仅仅是怀旧。

对成人而言，在自然中劳动能很好地平衡紧张的生活，帮助他们重拾慢节奏的生活。在农园里所做的一切都需要时间。尽管我们能够通过因特网在几秒钟之内获得许多信息，但我们却只有在观察了作物生长的一个循环期之后，才能真正地了解它。一个农园，同样也和经历有关——充满着感受的经历。农园能够让我们有机会使自己的内心生活接触到外部的自然界。今天，当我嗅玫瑰花的时候，我依然能感觉到我孩童时期那一刻——在母亲的农园里，我把脸埋在柔软的鲜艳美丽的花瓣中间。对于这个烦乱不宁的世界长大的孩子来说，这种与自然的接触甚至比从前显得更加重要。

我自己与学校农园的接触，是从我作为一个生物老师遇到挫折开始的。孩子们远离了自然，当我教授关于自然现

象的知识时，他们很难集中精力。他们似乎很少走出家门，接触真实的自然。他们从电视和书上了解到关于长颈鹿的很多东西，但对于自己农园里的豪猪却一无所知。他们缺乏的不仅仅是知识，还有经历。我很快意识到，学生们需要走出教室去。因为，对事物的经历和参与才是培养真正兴趣的基础。从此，我开始了一只脚在农园，一只脚在教室的生物老师的生活。现在要让我离开了农园教书，那是难以想象的。

跟孩子们一起呆在学校农园里，要求我们有很多的空闲时间，有很强的责任心，但同时也带来很多快乐。我们开始跟孩子们一起感受自然的奇异而美丽的现象所带来奇妙之感。我感觉到我跟孩子们一样，深深地被这种经历所滋养。我们也开始以一种不同于教室上课的方式去了解孩子。每一个人肩并肩地一起工作，在学校土地上创造一个美丽富饶的地方，使之成为学校的中心。在学校农园的经历将使孩子们受益匪浅。这些好处包括：

对食物来源的意识

每天我们吃的面包的来源，已经从孩子们好奇的注视之下消失了。一项英国研究表明，8-11岁的孩子中大约有四分之一，都不知道小麦是面包的主要成分。他们认为面包是由大米、土豆，也许还有酵母做成的。只有五分之一的孩子，知道苹果是在秋天成熟采摘的。





食物是在商店里长出来的——这就是现在孩子们的体验。在一次园艺课上，我们在谈论我们从哪里得到食物，一个孩子说："老师，我一直都在超市买东西。"我带十年级的学生去一个农场，然后直接从奶牛身上挤奶到干净的玻璃杯子里，而一些学生却不愿尝这种纯正的牛奶，因为，这跟在商店里买的装在纸袋的加工牛奶很不一样。

这种经历，对食物来源的理解不仅仅是知识的问题。它同样也会影响到我们生存于世的经历。当我们越多地被我们不能充分理解的事物所包围时，要培养一种归属感和安全感就越难。如果孩子们不知道他们的食物从哪里来，他们就会有种不确定感，不知道自己的根在哪里。学校应该是孩子与周围世界一起舒适生活的地方，在那里，他们了解到日常生活的基础所在。在农园里，他们体验到土壤、阳光、风、雨，再加上人类劳作是怎样创造出我们餐桌上的食物的。了解了食物的来源会使孩子们更自在地生活在世界上。同样的，了解光的转化或者计算机的运作，也会使他们更自在地生活在当代环境里。

营养意识

在农园里的工作同样也会教会孩子们关于营养和健康饮食习惯的知识。现今关于食品和饮食存在很多问题，如：低质量的变性和过度加工的食品；垃圾

食品和快餐的普及；食物过敏；兴奋剂如咖啡因和精制糖的过度使用；饮食紊乱；流行性肥胖。在学校里，园艺及相关的跟食物有关的经历，可以使营养这个概念更具体些，并帮助孩子们建立跟食物及饮食之间的微妙的平衡关系。

尤为典型的是，在一个园艺课程快结束的时候，全班学生会用他们播种、照料并收获的食物来做饭。从播种到把自己做的一顿饭摆上餐桌，这样的经历让孩子们感受到了什么是好的食物。他们因自己所生产的食物而感到欣喜和自豪，这也帮助他们理解并珍重有益健康的营养食品。即使那些曾宣称不喜欢蔬菜的孩子们也骄傲地拿出自己的成果，并满怀感激地吃个精光。

有益健康的体育活动

现在年幼的孩子们更多时间呆在室内而不是户外，他们更多的时间来看电视，玩电脑游戏，做学术工作，而不是锻炼身体。因此，很多孩子的整体运动技能发展很不完善，他们显得更加笨拙，而且四肢不灵活。丹麦的医生和理疗家断定，目前十岁的男孩中大约75%的膝部肌肉处于发育不全的状态。这种情况会在以后的生活中导致背部疾病。同样，长时间的坐姿会导致烦躁，无法集中注意力。很明显，在一天的学校生活中，孩子们需要更多的运动。

农园中的身体劳动，包括掘土、耙

地、锄地、铲土和除草，可以让孩子们有机会在有意义的工作中，发展运动技能，提高身体协调性并培养新的能力，这反过来又能够提高孩子的自信心，树立积极的自我形象。

丰富的感官经历

在学校农园中与自然的积极交流，同样会带来丰富的感官经历。它能调动孩子们的触觉、视觉、味觉、嗅觉、听觉和平衡感。感觉一下雨后湿润的土地；看一看各样的昆虫、鸟儿和小动物；尝一尝刚收获的红萝卜；闻一闻各样的花朵——这样的亲身经历会深深地渗透到孩子们的生活和回忆当中，提高他们的感知能力并使他们的感觉更细腻。



这种通过切身体验带来的感官意识的觉醒，对那些典型的室内课程有帮助作用。我学校的老师以语言和数学课为例，已经记录了跟农园里的活动相结合时，这些课程进行得是多么的顺利和更有效率。

农园里的工作可以为很多通常在室内的课程提供材料和灵感。不同年龄的学生以不同的方式感受着农园里的事物。年龄最小的学生，对这个自然怀着极大的好奇、敬畏和尊敬之情。当他们沉迷于观察一条蚯蚓钻土，或者发现他们刚刚种下的豌豆发出了第一个小芽时，他们跟这自然界是一体的。自我和世界的界限消失了，孩子们在自我的经历中，把世界变成了他们自己的。因

此，要给孩子们时间，让他们在农园里探索、观察、完成工作，这一点是很重要的。

年龄稍大的学生，跟自然环境之间有些距离。通过详细地描绘和记录生长周期，可以帮助他们培养敏锐的观察力。过度的知识化拉远了人们与自然的距离。正如挪威诗人诺达格尔（1902-1943）所说："植物学是植物最糟糕的经历。"年龄稍大的学生，也需要时间来吸收和消化农园所提供的多种感官体验。

潜移默化学习的机会

从前，孩子们都是在家里向父母学习生活的实用技巧。那时，上学是一种特权，能让你暂时免于实际工作，并提供一个学习知识的机会。如今，无论是在家里还是学校的生活，都被智力和知识学习支配。孩子们不再在家里学习园艺，学习织布或者学习雕刻勺子。学校农园里的实践工作，为孩子们提供机会，让他们在实践中进行非知识的、模仿性的、潜移默化的学习。

在农园里，孩子们通过和经验丰富技能的熟练工作人员一起工作，并观察他们的工作来学习。园艺老师（或者年龄稍大的孩子）拿工具和使用工具的方法，以特定的节奏工作的方式和满怀自信的样子——这些都被孩子们所注意，模仿并变为己有。我常常看到孩子们在农园里默默地工作，他们专注地看着老师或者那些做事情越来越娴熟的年龄稍大的学生，努力地模仿他们拿工具和使用工具的方式。

对一些学生来说，这种潜移默化的模仿性学习尤为重要。根据霍华德·加德纳的七种智商的理论，才能和技能的种类以及学习的方式有很多种。数学/逻辑能力和言语智力支配着正规的室内学术性学习。天生擅长于运动和body-based



学习的学生，一旦置身于传统的学校环境中，就很容易感到迷茫。然而在学校农园中，这些孩子学习起来很容易，而且甚至可能很出色。经常有些学生在学校农园里锻炼自己轻松完成实践工作的能力，从而在自我评估和他人评价中成长。我们敢说，这种实践工作的模仿学习，跟在教室进行的智力学习同样重要。古老的谚语说：手之所触，乃心之所食；心之所食，照亮灵魂。

一种被需要感

在今天这个忙碌的世界，负担过重的父母拖着孩子到处奔波。孩子们很容易觉得他们是多余的。而农园里的实践工作和最后漂亮的、美味的、有用的成果，让孩子们知道他们也可以在这世界上做些至关重要的事情。因此，最后的收获成果，要公开展示给其他学生和父母，这是很关键的。孩子们和产生的产品是一体的。他们认为如果自己的产品被需要，那么世界也同样需要自己。园艺课让他们有种被关注感和被重视感。

无形的收获——集体感

跟学校里任何的集体工作一样，农园的工作能够丰富班级的集体生活。老师和学生的共同参与使得他们新的层面对彼此有了了解，并且，对他们以为已经很了解的人也有了新的认识。在农园里，学生们必须要相互合作才能完成



既定的任务。如果一个学生倚着铁铲偷懒，而另外一个忙着掘土，那么通常学生们自己将设法解决这个问题，而不需要老师的介入。园艺课是学习社交技巧和合作技能的绝佳机会。同样的，跟老师一块共事的经历也让学生们觉得他们所做的工作是重要的。园艺工作是整个学校的黏合剂。年长的学生把他们所掌握的技能传授与年幼的学生，这样不仅增强了集体感，也增强了对学校的归属感。家长会来看孩子们创造成果，可能也会在农园里跟孩子们一起工作。

积极的环境意识

在当今环境危机的大环境下，自然受到了潜在的威胁。其中最大的威胁就是人类自己。20世纪80年代在瑞典举行的环境展上，参观者看到了一个写着“地球母亲最大的敌人”标语，在标语下方是一面映射出自己身影的镜子。人类是自然的破坏者，我们应当对自然采取“无为”的态度——这样的意识已经深深印在孩子们的心中。

尽管人类对自然的破坏是有据可依的。然而，我们文化的一部分却是人类与自然的创造性合作。比如，一个作物、昆虫和动物共生共长的农场，就是人类能够和自然有效合作的例证。同样，学校农园也是人和自然合作的例子。要想建造一个农园，我们必须听从自然的需求，因地制宜，然后用千百年发展和传承下来的文化财富来栽培作物、蔬菜。农园里的花儿和果树都是人与自然积极合作的成果。在教孩子们园艺的时候，我们尊重与自然合作的传统，并将这无价的遗产传给后代。

原文来自 http://www.waldorflibrary.org/Journal_Articles/schoolgarden.pdf

（注：文中配图来自成都华德福幼儿园日常的自然课堂中的照片）■



“圣地阿索”社区的标志牌以及社区的象征物秃鹰

心为“净”，行为“土”

——泰国净土村：“圣地阿索”佛教社区生活略记

文_罗靖

隐隐约约感觉到天已亮了，就睁开眼，望着窗外的天，光线也透过窗户，泻进了屋子……这间小屋是我在阿索村的住处，很简单，房间不大，但有一个小卫生间，没有家具，也没有电视，电话，整个房间都堆放着国内朋友送给我的书。相对来讲，这里是安全的，也很安静，所以要是忘记锁了门，也没有太大关系。因为整栋楼的住户差不多都是社区的人。每天早上和晚上，我都会爬上顶楼的大阳台，在那里享受阳光，黑夜，云霞，星月，以及一个人独在异乡的静寂，也捎带着在远处远眺曼谷这座大大的都市……

赤脚

走到楼下，习惯性的去拿鞋(进我们这栋楼，是要脱鞋的，泰国的民居也是)，突然想到今天不去外边，不用穿鞋的，所以就光着脚走出了门，觉得很轻松，自在，更可以用脚真实的感受地面，这样鞋子反倒好像是多余的了，我已记不清第一次赤脚是什么时候了，当时看着社区的人赤着脚，我没有任何顾忌的就跟着做了……在曼谷，能经常看到法师托着钵赤脚走在大街上……我也曾和好友Joy赤脚走在社区前的大马路上

上，并没有人觉得奇怪……

穿过小巷，时常会遇到社区熟悉的人，大家会互相停下脚步，双手合十，道一句“泽能它们……”，意思是“祝你学道精进”，偶尔也会寒暄几句，要是遇到不熟悉的人，则会致以一个静静的微笑，然后各自行路。如果遇到法师正好经过，就得要行佛教的礼仪了。

帮忙

到了巷口，就全是阿索社区的外卖商店了，有卖健康食品、用品的超市、药店（他们有自己的草药工厂）、二手物品店、有机蔬果店、素食餐厅等，这些店子商品的价格，要低于外面普通的市场，素食餐厅还会有义卖日。因为积聚了很多有机，健康类的产品，他们的超市在曼谷挺有名气的，所以每逢周日，会有很多外面的人驾车来光顾，这些人中，既有他们的社区会员，也有社区外的人。而这一天阿索创办人菩提乐尊者（社区的人都称他potan，泰语的意思为父亲）也会在讲经堂讲法，因为我听不懂说什么，所以基本上没有参加。

素食餐厅是我就餐的地方，刚住进来时，因为一个朋友的带领，我曾在这里“帮过忙”，那时我每天起床很早，大概凌晨三点多吧，听到村里的钟声，就起床光脚往下走了，先到讲经堂“听”一段早课，然后就来这里帮忙，我不能用“志愿者”这个称谓，因为在这里工作的人，都没有工资，而且每天都在做，我当然只能算是帮忙的了，我的工作就是装饭，就是把米饭放进小的透明塑料胶袋里，然后外卖，当我工作的时候，会很自在，可以和周围的人说话，聊天，也很专注平静，偶尔会被朋友叫起来，做其他的事情，诸如拾豆浆，运送饭菜等工作，我都乐意去做，慢慢的我也能体会到：“工作就是修行”这句话了，我听说在清迈的“阿索素



法师住的小木屋



供养法师



素食餐厅



自己打饭的社区孩子



社区内理发店

“素食餐厅”是不用塑料袋装饭菜的，但为什么在这里没有实施，我不知道原因，就去问我的一个朋友，他说他们也正在讨论中，好像有实施的可能。说真的，在曼谷，用了太多的塑料袋装食物了，无论是水果，汤菜，米饭，糕点，都要用塑料袋装，我很不习惯，努力坚持不用，所以很希望看到这个餐厅能有革新的一天，虽然到那时我可能会“失业”，用不到帮忙装饭了，但我一点也不担心，在这个社区里，只要你愿意，你就能发现要做的事情，别人也乐意邀请你帮忙，久而久之，你就能认识很多的人并且具备各方面的实践知识了，除了固定在餐厅工作的人，其他部门的人也会

轮流来这里帮忙，我曾经见到阿索学校的高中学生在餐厅实习过很长的时间。而一些年纪老的人也能帮忙择菜，或是其他能干的活。在素食餐厅，我觉得有一点很棒，就是用餐者饭后要自己洗碗，我的理解是：这个做法能让人学会为自己的行为负责。自己吃，自己收，自己洗，不给别人带来麻烦，这是很好的生活习惯，我自己在外面餐厅进餐的时候，也会尽量自己收拾，不给服务生带来麻烦，他们的工作已经够累的了，所以我不想自己的生活增加他们的工作量，其实自己洗碗是很简单就能做到的事情。如果我去素食餐厅帮忙，我便能享用免费的食物，如果我不做，就得自己掏钱买，所以在社区里，诚实劳动是生活的必须，你得要靠自己的双手获得生活所需的食物。

看望朋友

虽然住着社区的房子，但如果我不进到里面，就会很久见不到我的朋友，所以闲着时，就会走进去，和他们聊上

几句。在曼谷的这个阿索村尽管很小，不用半小时就能走完，但这里却是整个“圣地阿索”社区的中心，因为发展了近30年，各项设施都相当完备了，除了上面提及的店铺，里面还有讲经堂，供舍利子的大楼(也是阿索的标志性建筑)，法师住的小木屋，办公室，图书馆，音像室，印刷车间，学校，回收站，电视台以及他们自己的政党大楼等，我比较常去的是办公室，那里有一个女众，叫布萨汀，每次我去，她都会热情的和我打招呼，脸上带着开朗的笑容和我用英语聊天，我告诉她：我和我的朋友也想在未来能有一个社区，所以居住在这里，对我而言，是很好的生活体验。有一次我们聊天时，她告诉我说，她不喜欢这份工作，觉得跟钱打交道有压力。我问她，为什么不换呢？她说，没有合适的人选，而且师父也要她把这份工作当作一种修行，所以就继续坚持做吧！

旁边音像室的“主人”是我的泰文老师，曾经教过我泰文，说出来你一定觉得奇怪，她竟能说中文，第一次听到她说中文时，我都吓了一跳，为什么她会说中文呢？而在这个社区，能说中文的还有好几个朋友，所以当我有困难的时候，我就会去求助他们，毕竟没有语言交流的障碍。



有机蔬菜供挑选



素食餐厅厨房



各色传统小吃



阿索社区商店一角，销售阿索自产的商品



有机水果和蔬菜



社区内的个体小餐厅

印刷车间则有一个叫On的大姐和一个叫阿莉的女孩，On和我同住一栋楼，每次在巷子里遇到我，都会问长问短的，很热心。阿莉不是泰国人，她来自柬埔寨，带着年老的妈妈，来这里已经有八九年时间了，我曾问过她：为什么要来这里，她告诉我说：她和妈妈觉得这里好，喜欢呆在这里……。

停下来坐坐

在曼谷阿索这个小村子里，有一片人造的原始森林，里面巨石屹立，

林木葱绿，小桥，流水穿插其间，宛如世外桃源，一走进去，会觉得阴凉，湿润，供舍利子的大楼和法师住的小木屋就位于这里。望着迎面而来的人造瀑布以及几米高的大块巨石，我很难想象他们当时是怎样搬上去的，不说其他，光是发现和移动巨石就很不容易了，更何况还要长途运输，可见社区人员是用了很大的心力的。小木屋是传统的泰式建筑，很小，只有近五个平米吧，没有墙，只有简单的柱子和地板，下雨的时候，会用布幔遮起来挡雨，师父全部的生活物品就放在里面，没有奢华，只取生活所需，两年前当我第一次听到阿索人的生活介绍时，是这样的：两套衣服，不用钱，义务劳动，没有工资……。现在两年过去了，当时觉得只是概念的生活介绍已经在慢慢的影响和改变着我，而且我知道更多的内容：法师是过午不食的，而很多的修行者也只吃一顿，我不知道自己以后是否会选择这样的生活，但重要的是，他们的生活实践让我有了对生活方式的新的思考，人其实可以更简单，自然的生活……。在这片小森林里，下面铺满了细沙，小孩子们光着脚，会很享受的在那里玩，大人们则安静的坐着，有时会闭上眼睛，一个人面对着自己的内心世界……。

思考

在小森林里，有三块巨石顶着一块巨石，形成一个近似封闭的空间，里面有藤蔓垂下来，很像山洞的感觉，这里就是我的最爱了，我喜欢走进去，一个人坐在青石板上，闭上眼睛，静思一会儿……。

在阿索居住的这段时间，发生了很多事情，自己对于阿索人的看法也随着时间在改变，既有正面积极的肯定，也有负面的消极情绪，而后者主要与政治有关。我个人觉得，泰国政局的持续动荡会一直影响阿索社区，因为他们直接参与了，这种参与，阿索人先前就已分成了两派，于是有些人就选择离开了……。所以一个社区成员生活在这

种环境下，如何选择自己独立的立场，是蛮难的，为什么要参与政治纷争呢？做好自己的日常功课不就好了吗？整个社区不是建立在佛教的教义上的吗？我其实很想知道答案是什么。

吃，穿，住，药是生活的必需，所以在此基础之上的阿索社区发展出了自己的社区文化，也形成了一个自给自足的经济循环，这种循环是不易受外面经济状况的影响的，所以当泰国米价飙升的时候，阿索超市的米价依然如一，面对着全球暖化的环境改变，阿索社区也给出了我们好的生活榜样……

有机素食 能减少对土地，水的破坏，以及对动物的杀戮；

自给自足 既能减少对资源的掠夺，又能摆脱对外界的资源依赖；

环保回收 能更有效的利用资源，减少浪费；

简单生活 减少物欲，将更多精力放在个人修行及社区服务上，而这也能反过来促进社区的和谐；

所以基本上，我个人觉得，佛教的教义和阿索的经验创造出了一种新的社区文化，而信仰则为他们这种社区文化

的精神基础。

[后记]

假期回了一趟中国，好友谈起是否可以写一篇关于“阿索”社区的文章，我犹豫了一下，当时没有应允下来，我担心的是，因为语言的关系，我基本上没有去听法师的课，不懂阿索师父的教义，怎么能真实的展现阿索人的精神呢，后来想了再想，既然没有很深的理解，那就“肤浅”的写点生活的感受吧，于是就有了这篇文章。临回泰国前，我和朋友谈起对“净土”二字的理解，既然阿索村也被称做净土村，那净土二字当然很重要，我觉得可以把这两个字拆开来解释，“净”为修心，“土”为修行，而且这种生活方式要与大地紧密地联结，这样净土就不是一个地方，而是生活了，净土也不再属于别处的乌托邦，而在每个人的内心了，要朝你内心处寻求了。所以心为净，行为土，是为净土。

愿净土常驻于心。

（作者为泰国曼谷华德福学校的志愿中文老师，生活在曼谷的净土村社区）■



法师在社区内给信众讲经