

比邻
泥土香

自然生活

2020

社区伙伴 编

自然生活——社区伙伴 2020

社区伙伴 编

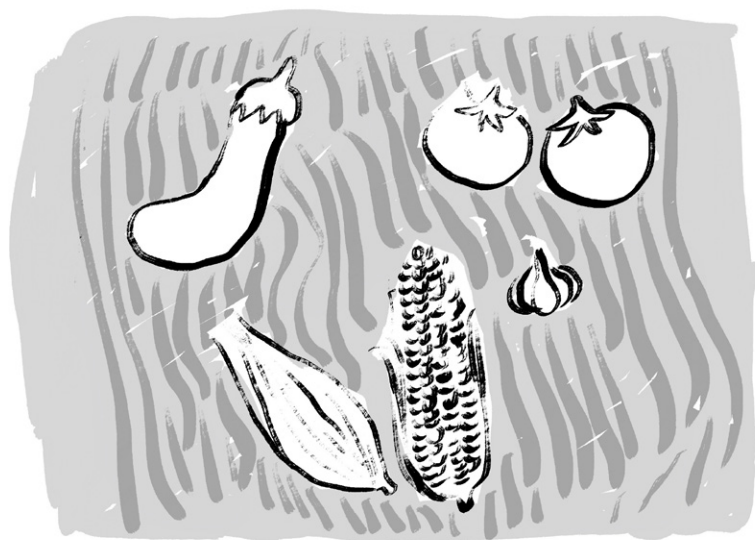


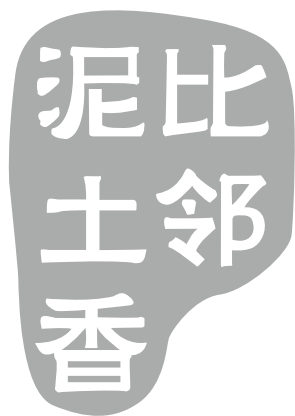
社区伙伴
Partnerships for
Community
Development

自然生活

——比邻泥土香 2020

社区伙伴 编





自然生活——比邻泥土香 2020
(内部资料)

制 作：社区伙伴（香港）北京代表处
地 址：北京市东城区东直门外大街 42 号宇飞大厦 10 层 1016 室
电 话：010-85295578
编 委：陈宇辉 邓文嫦 贾丽杰 梁笑媚
校 阅：高雪松 缪睫
封面设计：晏川
插 画：晏川
版式设计：陆迦莘
印 刷：广州百思得彩印有限公司
声 明：刊内文章仅代表作者的观点
网 址：www.pcd.org.hk
往期下载地址：<http://pcd.org.hk/zh-hans/content/> 比邻泥土香
(本刊使用大豆油墨及再生纸印刷)

抓紧感通的刹那

（代序）

现代人，疏离所以痛苦。

政治经济学说，工人与自己的生产活动、劳动目标、劳动产品等分离了，那叫异化。今天异化的程度更厉害了，好多人都基本“不事生产”，生计的来源和生产没多少关系。日常用的东西就是“消费品”，物品的源头离我们无比遥远、无比疏离。

但这还只是从物质层面去看。如果更深入地观察我们的生存状态，不难发现生活的连结正在不停消失中。有了电子钱包，我们不再与商贩找零钱聊天了；用了手机下单，向服务员询问今天有什么菜色的机会便没有了；朋友圈上的名单不短，但能一起做点什么事情的好像又没有多少个；家庭或许每年都会聚聚，但没有了节庆、祭典，聚在一起也不一定那么称心如意。在疫症面前，我们被告知要保持社交距离，要重重消毒，要好好把自己隔离起来，却忘了我们身体内本来就有诸多众生。反观每个人自己，哪里不舒服不妥当就要找不同的专科医生，好像身心都不是我们自己的，除了一连串延绵不绝的概念，与焦虑。

不过，也没有那么绝望，恰恰相反，正是因为我们身处在一个缺乏连结的时代，只要抓紧一个机会重新接通某个被阻挡起来的接口，那种翻转就是彻底而革命性的。可能是与野鸟的眼神接触，可能是站在泥土里的感觉，可能是与社区老人的心灵碰撞，可能是意会到梦境与更大的真实的关联；捕捉到这些神奇的感通时刻，触类旁通就变成可能，过去觉得毫不相干甚至是二元对立的事情变得互相关联，原本冰封的世界被打开了一个缺口，改变由此开始。

这一期的《比邻泥土香》以“自然生活”为专题，各位作者与我们分享了他们如何思考自己与万物的关系，与自然的连结又如何给予他们生活力量与温暖。我们带着“把经济重新嵌入生态”的追问来组“见·远”栏目的稿件，是希望为人们意识中最为割裂的两个“领域”——经济与生态——寻找重新接通、整合的可能。我们也感谢其他作者分享了他们的所做所思，让我们在可持续生活的道路上可以走得更有信心。本期内容由陈宇辉、邓文嫦、高雪松、贾丽杰、梁笑媚、缪睫编辑，同时感谢所有的作者和对本书编辑制作提供帮助的伙伴，没有你们的支持，本期将无法面世。

中医说通则不痛，为了我们自己与万物的福祉，大家一起努力吧。

《比邻泥土香》编委会

2020年10月

目录

第一部分 专题——自然生活

探寻自然生活之道	贾丽杰	2
城市农耕——我的自然生活之路	何磊	4
在自然里，给生命一个“面向自由”的生长空间	朱明	12
藏在食物中的生活故事	朱美虹	22
扎根于自然，连结内心和万物	Claire Elouard	28

第二部分 见·远——生态与经济

关于“把经济重新嵌入生态”的探寻	陈宇辉	38
变革中的克伦族精神	伍娇	40
经济的“土壤·灵魂·社会”——以旗溪手作人为例	梁迎	50
“三元社会”的实践：人智学下的经济观	陈脩平	60
作为生态生计的经济	Gibson-Graham、Ethan Miller	68

第三部分 行动者

我在一个转型村庄的探索	吴晨	76
跟大家聊聊“陪伴”的意义	阿佬	82
我的可持续生活探索	萧依萍	90
每一点小的改变，都将汇集成改变世界的力量	塔拉	96

第四部分 解读

向传统求新生——读《当文化反思遇上农业》	黄亚军	104
该怎么吃，该怎么生活——读《杂食者的两难》	孙爽	112

专题——自然生活

第一部分

探
寻
自
然
生
活
之
道

这期《比邻》选定以“自然生活”作为专题，想与伙伴们共同探讨自然观与生活的关系——对“人与自然关系”的认识如何影响我们的生活选择？尽管人与自然是哲学思考的基本问题，但专题的用意是想要回到生活视角，在个体生命的体验中领悟人的本质以及生活方式的选择。人类社会的历史是一步步脱离自然的过程，大部分人的个体生命轨迹亦是如此。工业化推动城市迅速扩张、瓦解农村，人们成群结队地涌向城市；科技进步和消费主义不断满足人们对便捷、舒适、享乐的追求，人们可以方便地获得自己能力之内想要的东西。这样的生活方式也以消耗人们的精力为代价，人们感到匆忙、压力、敷衍和不得已，于是不断地向外追求刺激，停不下来也静不下来，乃至心灵麻木，缺乏“活着的实感”，生出种种文化病来。人，真的可以从自然中切割出来吗？

当一个人从快节奏的生活状态中抽身，走入乡野田园，哪怕只是静下心来与花草相处，让身心与自然重新连结，他便会感到放松、休息，不再紧张、奋斗与忍耐，心力体力得到一定程度的恢复，他便能够更好地重新投入自己的生活。如同一棵树需要向大地深处扎根，汲取天地雨露的养分，才能向上生长，长成枝繁叶茂的大树。个体的心灵成长、人类社会的文明同样离不开大自然的怀抱。近两年，我内心时常涌起想要亲近自然的情愫，遇到的一些人，在大自然中的一些体验，让我一直思忖一个问题：人如何找到自己的内在力量？

因着参与这期专题的制作，我有幸提前拜读四位作者的文章，也在与他/她们的沟通中收获感动、共鸣与启发。在此，谨代表《比邻》编辑团队感谢四位作者真诚地分享他/她们的故事。

何磊是一气呵成地写完初稿，以生动、流畅的文字记录他这些年的省思以及生活方式转变的过程。读他的文章很容易让人产生共鸣，例如许多在乡村长大、在城市生活的人会怀念童年奔跑在四季田野上的单纯快乐，城市生活的迷失与困顿也让一些人重新思考生活，开始在精神上探寻自我。最有趣的是，无论在城市还是乡村，他都在创造一种与自然直接接触的生活方式，亲手劳作，朝着自性本然的方向生活。城市的生活太喧嚣，如果没有足够的“定力”，人很容易被卷入浮躁的漩涡中，而与自然的连接、与日常生活的连接，可以让我们在当下的生活中“扎根”，更有觉知地生活。

朱明是社区伙伴的前同事，七八年前选择离开城市，走进自然的旷野中，在云南的乡野间跟村民一起生活。跟他约稿时，他说想要谈谈“关乎生命”的教育，我有点似懂非懂，直到拿到他的文章，那种力透纸背的对生命真相的探寻令编辑团队成员感触颇深。他在文中探讨人的“精神自我”的诞生需要与“活的自然”紧密联系。人的本质是精神性的，生命的基本渴求成为自己，如果过早社会

化或者成年人的意志太强，外力的强力介入只会抑制个体精神自我的成长。他也讲到“腹部的灵性能量中心”的重要性，这个说法的确可以解释一些现象，例如城市的生活方式和教育鼓励人们重视头脑而非身心感受，没有接地人就会不稳定、变得飘飘然，很难“活在当下”，这样的状态也会让饱满的元气渐渐稀释，生命活力变弱。相反，在那些传统文化保存较好的少数民族地区，人们的生活方式和文化习俗仍保留着与大地连接的部分，他们在日常生活中总有一种踏实的自在感。我也更理解这位前辈同事选择了怎样的一条路，他在走入外在自然的旷野时，也走入内在世界的旷野，在两种自然交会之处，一扇窗户打开，生命力像泉水一样流动，这或许就是他说的“活的自然”。

美虹姐的文章最有生活实感，每个人每个家庭都离不开食物，最开始她只是对食物料理感兴趣，为了支持先生种田的心愿，从台北搬回出生地宜兰深沟。作为从小生活在都市又再度回乡的外地人，藉由对传统食物的兴趣，美虹姐跟婆婆妈妈们学习传统的发酵、腌渍和食物加工手艺，也在双手的劳作中寻回跟传统生活的连接。她的朋友说她是“生活厨师”，因为她喜欢在传统中创新，在她的食物中藏着乡村生活、风土人情的温度以及对大地的热爱。

克莱尔（Claire Elouard）老师近几年受邀来中国带领大树能量工作坊，帮助学员透过大树与自己的心灵和自然能量深度连接。借着这期专题，我们邀请克莱尔老师与更多人分享她的自然生活体悟。之前参加初阶的大树工作坊时曾访谈过她，关于人与自然的关系，她说“我们即自然”——人和植物本质上都是生命体，都是大自然的一部分；而工作坊迎接人的直觉，在直觉中与自然和自我归属感连接，因为“直觉”是人的精神性，是内在的声音，而跟自然连接的体验与人的“大我”、“合一”体验有关。她在文中分享了很多自己在森林中独处的体验，跟她接触的过程中能感觉到她似乎天然地保持着与自然的连接状态，所以我在想，这种连接感似乎是人进入“静默”状态时的生命本能，只是我们大部分人在喧哗的生活中遗忘了这种天性。自然中的一切都如其所是地存在着，宇宙中的所有生命都是相互连接的，她也提醒我们以更宏大的宇宙观来拥抱个人的存在。

这期专题对我们自己来说也是一次探索的过程——到底怎么回到生活层面来谈人与自然的关系。一路下来有个感悟是，“人与自然的关系”其实也是每个人如何认识自己、选择怎样的生活方式。人类最美好的潜质是爱，如果我们不能发自内心地热爱自然，又怎么会在内心升起守护的愿望？如果我们失去对万物的感觉，又如何体会生活的美好呢？爱因斯坦说，爱是一切的答案。

有了土壤，一切就有了可能

自从 2012 年开始阳台种菜以来，我乐此不疲地在阳台、在一楼花园、在屋顶、在近郊进行厨余堆肥，种植时令蔬菜。每次的菜园设计、设施准备都是出于永久居住的考量，却总是在一两年后带着祝福和它们默默告别。从孩子幼儿园开始，我们搬家 5 次有余，地点从成都市区二环到一环，有新建商品小区，也有老旧单位宿舍；户型从一楼花园，到中层，再到顶楼都有，选房除了需要考虑离学校近，小区环境相对安全，房间相对整洁这些基本要求外，阳台通风与日照如何，房东有没有留下废弃花园，小区园林落叶多不多，有没有爱好农耕的邻居，这些也会成为选房的考虑要素，房租、停车位、购物便捷度等反而可以妥协。

每次搬家，和搬家公司协商的第一件事是能不能多搬一些土壤和堆肥，家具、家电甚至书都可以放弃一些。通常搬家公司会看在加钱的份上勉强接受，最后在爬楼上坎后往往没好气地抱怨，“搬那么多土干啥子嘛，种那几棵菜能值几个钱哦，真不晓得你们是咋想的。”通常我都会笑脸相迎，毫不生气。因为经历数月甚至更久的时间之后，堆肥会慢慢转化为弥足珍贵的肥沃土壤，它不仅凝聚了我们的耐心，更是天地化育的硕果。有了土壤，在城市也能长养万物，对于一位城市农夫而言，也就有了重拾生命联结的载体，开启一段宁静喜悦的亲耕旅程。



城市农耕——我的自然生活之路

文一何磊

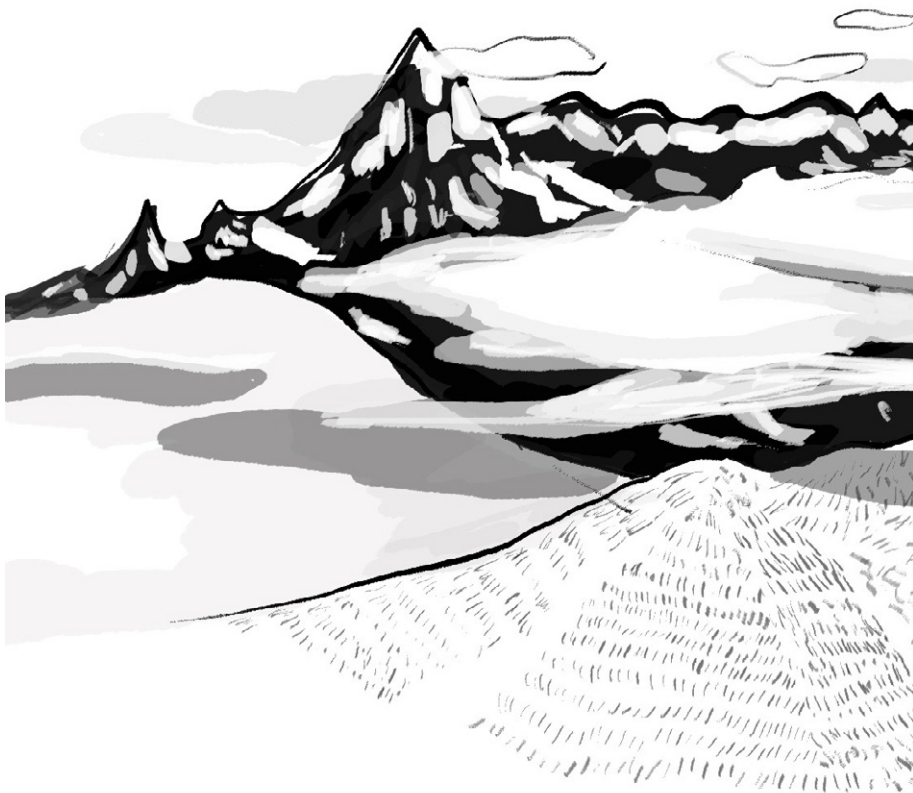
让心灵“回家”

我出生在绵阳的一个名叫斑竹林的小村庄。我曾在那里度过充满野趣的童年：背着小书包，与爱狗黑虎、邻家小伙伴走过四季的田野，任自然的生机滋润好奇的心田。在小溪边看小虾，跟随河中的小鱼逆流而上，看谁跑得快，也曾在太阳西下的时候，好奇它为何在电闪雷鸣之后，照常升起。一块石头，一把沙子，一棵小草，可以成就一天的游戏，令我流连忘返。也不知从何时起，在父辈的叮咛与期待中，我脱下“农皮”，走出大山，像很多人一样进城打拼，靠自己的努力追求所谓的成功。在体验过一场场追名逐利之后的空虚、一次次害怕被社会抛弃的担忧后，我感到内心越来越匮乏且充满疑惑。

2011年，生命轨迹开始发生根本的转化。我参与创办的环保组织“野草”，面临项目资金短缺，机构被迫减员的困难。一个关注可持续生活议题的团体，自身的生活却并不可持续。也许就在那时，现实的困顿也为未来探索内在力量埋下了伏笔。一段奇妙的机缘，让我开启了一次海拔6000多米的冰川徒步旅行。对于之前连2000米海拔都没有经历过的我而言，无疑是一次冒险之旅。在接近山顶时，我开始出现严重的高原反应，明显感觉到思想也停止运转，还能清晰听见心跳的尾音。在临近一片深沟绿洲边，我终于体力不支，不得不躺在一块巨石上休息。闭上双眼的那一刻，我感觉身体与石头融为一体，山上海子流下的水，像是流经我的身体，纯净清澈。一股巨大的喜悦与感动从我心中涌现，以至于泪流满面却浑然不觉。我试着睁开双眼，眼前的山林冰雪被寂静包围，我清晰地感受到自己和这山、这水、这林、这寂静是一体的。在临近傍晚的大山深处，我没有一丝担忧与恐惧，反而涌现出一种体悟——“回家了”。原来思想停止运作后，生命会来到另一个不可思议之境，可以真切品尝到“爱与自在”的滋味。似乎一切的困惑都找到了答案，我从未离开过自然，从未离开过天地宇宙的慈爱与庇护，只是因为头脑的局限而失去了感知她的能力。怀着感激与敬畏，我许下此生重要的愿望——愿从此关照身心，朝着自性本然的方向生活，从日常生活里，获得感知生命实相的能力，无论在繁华都市还是乡野丛林，都积极探索另一种生活方式的可能。

依赖货币与消费的城市生活

冰川旅行结束后，回到城市的我很快就被各种事务包围，很难再进入平静喜悦的状态，这让我慢慢意识到，快速运转的城市生活如同上足发条的时钟，不知不觉间支配着每一个城市人的生活，并不以个人的意志为转移。无论是什么背景，所处什么行业，人们似乎都有一个共同身份——消费者。无论衣食住行还是医疗教育，无一例外都依赖货币，货币代表了资源的分配权，对于普通人而言，获取货币就意味着需要参与充分的竞争；在不断优胜劣汰的游戏中，人的价值等同于量化的货币或物质价值；最终，追求财富成为全民共同的目标，而生活本身成了手段。与此同时，人们自己也陷入身心冲突之中，渐渐陷入与当下、与环境失去连结的“存在”状态中。然而，事实上，城市也并未离开日月星辰的滋养，依然进行着四季



更替，万物也如常生灭循环，只是生活在其中的我们失去了感知她的能力。

消费与竞争本身的属性，导致我们获得的是经过筛选的信息，无法清楚知道城市的食物、水、能源从何而来，由谁提供，是否安全、对环境是否友好。这也许正是地球生态陷入岌岌可危之地而城市生活却尚无明显改观的原因之一。人们普遍认同生态的重要性，却无法真切体会到这与自己何关，改变也就无从谈起。我们无从得知一场场消费活动背后的废弃物去了哪里，最终给环境带来怎样的影响。竞争型社会的本质，也导致人与人之间的疏离与冷漠，而最终外部世界的失序与冲突将透过我们的身心状态呈现出来。身心健康问题普遍困扰着人们，一个戏剧性的现象是，许多人用透支身心健康的方式积累财富，以此保障生病以后可以看得起医生，而事实上，越来越多的病患导致家财散尽甚至人财两空。更严重的是，我们渐渐失去了感知当下感知幸福的能力。

■

我们无从得知一场场消费活动背后的废弃物去了哪里，最终给环境带来怎样的影响。竞争型社会的本质，也导致人与人之间的疏离与冷漠，而最终外部世界的失序与冲突将透过我们的身心状态呈现出来。

■



”

厨余垃圾是重要的土壤肥力来源，城市海量的厨余不仅没有肥沃土地，还成了令城市头疼的垃圾，而城市社区绿化、园林却选择使用化肥农药来维护，既污染环境又影响健康。

”

以农为媒，自然生活

在城市里，有没有一种生活是利于身心健康的，是友善环境的，是不仅消耗还可以“生产”的，是与人互助共生的？带着这样的发问，我选择从自身出发，开始了近8年的探索之旅。面临的第一个挑战是，如何在快节奏的都市生活中慢下来。我找到的答案是：首先，减少对货币与消费的依赖，放下对主流价值的追逐，比如放下主流价值所认为的“成功”或者“快乐”的标准。这意味着需要走出心理舒适区，接受被社会边缘化，做一位“无名氏”，并且失去一些好处。一路走来困难重重，庆幸家人的支持让我更容易选择这趟未知的旅程，对此我至今仍感激不尽。其次，需要从消费型生活转换到生产型生活。我曾经对一年的家庭消费进行详细记录与梳理，发现有一半是不必消费的，有一部分是需要考虑消费背后的环境与品质因素的，肉类消费的数目更是让我备受刺激。自那以后，我和家人决定选择素食。还有一部分是可以变废为宝的，在梳理家庭废弃物时，我发现每天产生最多的是厨余垃圾，约一公斤厨余垃圾的去处是马桶与垃圾桶。在我的印象中，厨余垃圾是重要的土壤肥力来源，城市海量的厨余不仅没有肥沃土地，还成了令城市头疼的垃圾，而城市社区绿化、园林却选择使用化肥农药来维护，既污染环境又影响健康。如果厨余变沃土，不仅可以减少垃圾，还可以实践阳台种植，美化环境，不是一举多得吗？这个发现让我惊喜不已，在此也需要感谢“城市农耕项目”，让我学习到阳台种植的基本知识，从一位消费者轻松地蜕变为“城市农夫”。

学习完堆肥，自然会开始阳台种植，有阳光的地方，就可以长养万物，一切都水到渠成。城市农耕的确比想象容易，过程中还增强了动手能力。我开始收集厨余，制作酵素，改造种植容器，还做起了木工，把盆栽搬来搬去找阳光，不亦乐乎。越是深入参与，越发感受到踏实与愉快，也会反思，消费不仅花钱，还让人失去动手的机会。也许农耕本身的特点，意味着新的关系与秩序的建立，在快速建构起来的陌生人社会中，邻里几乎没有往来，而对于农耕初学者来说却非常需要伙伴。于是我开始留意小区环境，意外地发现原来有非常多的邻居是园艺爱好者，有的家庭菜园也颇具规模，邻里间不乏各种技术“专家”。因为共同的兴趣，我们有时漫谈到深夜，聆听丰富多彩的生命故事，有时相互切磋园艺知识，交换种苗，互赠收成，有时还相互分享自己烹饪的食物。过去几年在不同的小区居住，我都因为农耕兴趣而交到新朋友，收获简单愉快的友谊。

随着种植面积的逐步扩大，我希望找到自然材料制作的容器以及安全的老种子，机缘巧合下认识了纪红村的小伙伴宋涛。他的村庄有丰富的竹子资源，但由于大多村民弃农离村而进城务工，以至于竹林无人问津，大量土地荒芜。在我的鼓励下，宋涛开始尝试组织村中老艺人，手工制作竹编厨余桶与种植箱。这些竹编容器既得到城市家庭的青睐，又能为村民带来一些经济收益。在此过程中，村民目睹城市人兴致勃勃地在巴掌大的地方种菜，而村庄广阔的土地却无人问津，激励了宋涛与村民开始生态农耕的转型，并成立合作社，有意识地恢复地方品种与传统耕作文化，重建邻里互助的传统。在与城市家庭互动的过程中，村民也越来越意识到村庄在地文化与生态资源的珍贵，开始探索自己的自然生活。

过去的7年里，自然农法与朴门设计都深深地启发了我，让我的自给自足能力有了明显的提高，从屋顶菜园到近郊亲耕，基本满足家庭蔬菜的需要，而主粮则由近郊村民和生态农友提供。我们耐心等待农友慢慢转换土地，也接受相对高一些的价格，这源于我们深谙食物来之不易而产生的同理心。也因为亲耕的踏实感，我开始有意识地分享心得给小区的邻居、孩子学校的老师，慢慢地还吸引了成都其他小区与学校，邀请我帮忙设计生态农圃和授课，不仅带来一些额外收入，还让越来越多的人从中获得启发，拓展对生活的看法。



愿“农”的存在，让城市生活更美好

在我对“农”的探索过程中，也曾被误解为是单纯为了节约钱而固执地希望自产自“消”、自给自足，被质疑“如果人人都这样，社会如何发展，经济不是要倒退，农民不是要失业？”在这个“农耕”历史绵长的国度里，把“农”的内涵表达清楚是不容易的，我所理解的“农”不再局限于农产品生产、“小农”经济，不是复古倒退，更非猎奇消遣。对于城市生活而言，“农”的意义在于让城市人放慢生活的节奏，通过身心感官的参与，得到放松甚至深度的宁静，从而实现身心的平衡与疗愈。我理解“农”是支持生命回归内在自然的载体。

消费型都市生活削弱了人们独立生活的能力、动手的能力、探索的能力，更重要的是认知常识的能力。现在的乡村农人大多不相信生态种植的可行性，类似的，许多城市人也不相信自己有能力种植食物。我的农耕实验旅程是一个找回独立生活能力的过程，是回归常识的过程，是感受二十四节气变化，学习鉴别健康土壤、地方品种，学习套种轮作等古老智慧的过程。我知道成都应季菜有哪些，也能辨别生态作物与石化农作物的区别，也自然明白哪些是食物，哪些是食品，也知道什么季节穿什么衣，什么季节防什么病。当我们与自然、与身体、与食物、与乡村之间曾经断裂的记忆被修补，当传统的生活智慧被唤醒，我们在实践中获得的领悟足以让我们更自信，更有力量重做生活的主人。

城市生活的脆弱也源于我们与社区之间缺乏真正的共识与共情，社会原子化是幸福感缺失的重要原因。重建人与人的联结，我们需要共同关心的议题。我的观察是，当我们从自然，土地中获得疗愈与鼓励时，身心将更平和与敞开。我所认识的城市农夫们都非常乐于分享，真心希望更多的人能从中受益，也希望为改善社区环境和城市生活尽己所能。

我们越亲近土地就越能理解：城市生活多么依赖自然资源，而这些宝贵的馈赠是多么的来之不易。看似积极的都市文明实则建立在消耗自然资源的前提下，我们不仅没有再创造，还不断制造垃圾，加速生态失衡。从现代城市生活的角度看环境破坏，人人有责显而易见。

我们越深入体会就越能明了：不论是盆栽还是小阳台，从土壤的孕化、作物的长养中看到四季更迭、生灭循环，这一切自然天成，非人力可为。土壤、阳光、空气、水、种子都是自然孕育的，人类仅能企图了解并加以利用。事实上，我们对一棵树的种子如何成就为树与森林，还知之甚少。

人是自然的孩子，有这份朴素的认知才有立足之地，让人们逐步放下傲慢，并对自然升起敬畏与感激，摆脱“人类中心论”的认知局限，全然接纳“自然馈赠的生命”这一常识，生命也将由此变得慈爱与宽广。我们在日常生活中，关心人类活动对于环境的影响也将内化为一种本能。

当我们陪伴一棵植物接受日月星辰的洗礼，在刹那间稍纵即逝的可能中，它们以食物之名与我们相遇时，我们的进食过程也会变得神圣，我们对自然和农人就会升起感恩之心，也将更能同理乡村生态转型的不易，更愿意通过消费选择去支持在地的生态修复与生态农耕，更能同理农人所需要的理解与尊重，更珍惜乡村的先辈智慧与生态环境。我们也更能明白，面对岌岌可危的生态环境，每一个人的参与至关重要。如果人们的脚步都慢一些，产生的垃圾少一点，开始学习种植一点食物，愿意陪伴农人生态的生产，这世界一定会慢慢变好，这需要大家携手前行。愿农的存在，让城市生活更美好！

■

当我们陪伴一棵植物接受日月星辰的洗礼，在刹那间稍纵即逝的可能中，它们以食物之名与我们相遇时，我们的进食过程也会变得神圣，我们对自然和农人就会升起感恩之心，也将更能同理乡村生态转型的不易……

■

■ 何磊 成都野草生态社区发展中心发起人。2011年接触自然农耕，从自家小阳台实践堆肥种植开始，探索城市到乡村的耕食生活方式，过程中深受土地的滋养与启迪，开始结缘城乡不同伙伴，共同学习以农为媒，回归自然，体悟万物互联的自然生活之道。

写在前面

在自然里， 给生命一个「面向自由」的生长空间

文一
朱明

编辑想约一篇探讨“人与自然关系”的文章，因为感到某种紧迫性，我在此主要想谈谈“关乎生命”的教育。现在不管是在城市还是乡村，主流教育都过早地以物质文明发展和职业化的需要去引导人的成长，毕业以后，工作就进入了越来越精专的社会分工；而在生活上，由于被家人极细腻地照顾，很多人的生命从最开始就没有了成熟起来的机会。

前几年我从事有关“特殊命运孩子”的教育工作，期间有一个观察：在现在的社会环境下，大部分的城市孩子几乎还没有经历“自然的人”这一阶段，就被以教育的名义推进“社会人”的角色之中，孩子的生命力在很小的时候就被来自头部感官神经的刺激抓走了，而心灵的感受、腹部的脏腑和四肢的发育与发展就会弱化，而这些部分是真正和“活的自然”紧密相联的。另外，虽然社会和父母的期望有一定的合理性，但如果社会和成年人施加的意志太强，期望就变成了一个僵硬的模具，会卡住孩子或年轻人的心灵成长。不管这个模具从理性的角度上来说多么有意义，或者从外在看上去多么规模宏大、多么华丽或庄严、多么吸引人，都是要被脱下来或是超越的。

被模塑之后，或早或晚，一个年轻人总会开始质疑自己：“我有没有真的活过？”，或渴望有机会“以自己对生命的认知立于世间”，并“渴望去经历”。这样的心理感受，在这个时代里，是人类意识发展过程中出现的重要天赋，可称之为“精神自我”在人的内在醒来或出生的过程。以此为基点，人开始发展出对“生命、社会、载负和养育着我们的自然”的责任感。在这个阶段的开始，或许他有勇气走进生命中真正意义上的叛逆期，“独自的，走进旷野中”，因此而遭遇重重困难，但经历过后，也许他的生命会出现一丝光亮。此时即使外面的困难仍在或是更甚，但他会对自己当下的生命状态有了归属感，心里有了意愿和力量继续走下去。

这是当下的城市人群可能会发生的人生经历，或者说一个自发的“生命教育”的过程。因为这些内在原因，前些年社会上发展出各种形式的多样性探索：自然教育、永续设计、自然耕作、在某种精神文化指引下的社区、以弘扬传统文化为基础的书院、华德福教育等等，并且已经有很多相关探讨。而我自己是在直觉本能的指引下，

走进自然的旷野中。下文对某种外在的形式和形态不作描述，而是从内在对生命的认识角度，对自己的经历做一点阐述。

写这篇文章时，我已经着手向“在山区农村当二愣子”的日子告别。在这段经历里，一个珍贵的收获是，过去以为自己是一个特殊的、个体形象的人的存在，这样一种对生命的认识已经渐渐地被磨掉、淡化，帮助自己突破了一些对生命有所限制的根本性的因素。我开始感觉到“人的确是有一条内在充盈、圆满、喜悦的生命道路”。这条道路于我，是在与自然紧密相系的生活里，点点滴滴汇流而成的。而在这个过程中，一直在校正我，帮助我梳理生命经历和经验，指引我向前的关键是“真诚地对生命和世界本质的探寻”，我称它为“在生命角度上的教育”。没有这个角度，所谓的探索就会失去精神上的基础和方向。

生命的面向无限复杂，由于文章篇幅所限，这里或先提出三个基本而重要的角度，抛砖引玉，和大家一起探讨。



■

人首先是一个自然的人，人意识到与自然的内在连结是生命安立的基础。

■

从腹部的灵性能量中心出发 发展与自然的内在连结

人首先是一个自然的人，人意识到与自然的内在连结是生命安立的基础。简单来讲，本质上人是通过腹部 - 四肢的灵性特点与自然紧密联系在一起，在人智学的“人的三元构成”里被称为“躯体 - 四肢系统”。但这里的“躯体 - 四肢系统”不是一个有形身体的区分，而是指形成腹部 - 四肢的灵性力量所表达的一种特质，一种面向自然、宇宙的开放性和连接性。鲁道夫·施泰纳¹在《作为教育学基础的人的普遍智识》一书中描述道：“我们的四肢系统归属于宇宙，而宇宙吸引着它，与它产生融合感，如同宇宙对头部产生离斥感一样。”²不管你以什么样的形式去体验与自然的连结，比如传统耕作、中医、武术、永续设计、灵境追踪、以画笔记录自然、带有超感官感知特点的歌德自然观察和活力农耕等等，甚至是在理性层面上我们对自然本质的阐述、思考和认识，都是以腹部灵性能量中心的活动为基本点的。形象但不准确地讲，我们腹部的灵性能量中心，是由大地品质的灵性力量参与其中建立起来的。由此，这个能量中心也是我们与自然连接的通道。

此处若要在理论上阐述篇幅会很长，而对于成人来讲，最直接有效的做法是，在生活里用自己喜欢的方式或是以“若无若有”的状态去体验这一点。“若无”是说人在专注于行动的时候，处于无意识的状态；“若有”是在行动中有感受，或遭遇卡点的时候有意识地从上面所提及的角度去感受和认识，如果体验到一点清晰的东西就做一名调整，再有时间就记录下来，然后放下它。等到这样的感受成熟的时候，你心里真正地升起与人交流的需要，就可以去看看相关研究或是找人交流，让自己的感受清晰丰富起来。交流里的顺畅和流动性特别重要，你的真实感受要有所呼应，否则这种与自然的内在连结的状态会萎缩，在别人看来也会以为你是疯掉了。

我有一段相关的经历。早年在社区伙伴工作期间，我曾经参加过克莱尔·爱乐华³（Claire Elouard）博士的“大树能量工作坊”。在那个过程里，她可以“看见”自然里的某些能量，但她并不是以眼睛这个感官为媒介去“看见”的。她觉得在亚洲，人们多是用身体去感受的。所以她在和我们做练习的时候，会让我们自己去和树相处一段时间，可以用手或身体的其它部分去感受，最后通过简单的绘画或其它方式把对自然能量的感受表达出来。这是一个训练对

自然力量的超感官感知的做法，也帮助我们的的心灵去超越日常的认知状态，重建我们对生命和自然的认识。那时我的生命能量集中在头部，像哲学家一样思考，想象着各种社会、工作中的事物，腹部能量中心的生命力是较弱的。在工作坊里，我感受到的只是：不同的树会明显地呈现出“地、水、火、风”四个特质里的某一个特质。其它的，比如去感受不同地点的能量，或者以心念形成一个能量的守护空间等，我原本以为自己平常的站桩训练对感知这些会有所帮助，但在工作坊的氛围里（自己在人群中和陌生环境里比较紧张也是一个原因），我很努力也只是有一些模模糊糊的、不确定的感受。来到云南，在多年的乡村生活经历后我才意识到，在一个超感官感知的过程里，我们腹部的灵性力量中心都是直接参与其中的。

在云南农村，我发现农人与自然有很深的内在连结，有些人能讲出来，有些人做事情的时候会显现出来。比如我曾经随一位老人上山采药，晚上在山里的小棚子睡觉，夜里火熄灭了，很冷，大家躺在只是羊毛毡覆盖的木板上，都睡不着。天还没亮，老人忽然说“刚刚有风，早晨鸡叫的时候会起风”。那时我在山上时间短，还没有体会，但从中医角度看，早晨天还未亮，在六气里是春的“厥阴风木”之气，外面极冷，但内热已动，膨压之间作风（后来，我偶然间也体会过几次“那是怎样的一种风”）。⁴老人有这样的感知能力，其中一个原因是他们在自然里的日常生活使得腹部的灵性能量中心的活动很活跃；另一个原因是来自传统的承袭，在族群里，老辈人带着强烈的意愿要把自己的生命观、对自然的观察、自己在自然里生活的感受和经验分享给下一代，年轻人是在一个模仿和经历的过程中用身体去学习的。我们向农夫请教节气、耕作、生活的经验等等——所有这些，都是腹部的灵性能量中心参与发展的。

人会在这样的生活里发展自己腹部的灵性能量中心，体会到一种内在有活力的生命感受，也会希望在自然环境里行动起来。但在这种状态里，你需要面对腹部能量中心“无意识”的特点——它很有力量，但意识很弱。这种情况与在城市的生活感受是相反的，在城市里，人会有清醒的意识、理性和秩序，但很多时候会觉得生命力很弱。

为了避免这种无意识，在乡村和自然生活的人，需要其他的生命能量中心活动起来。我们可以通过艺术的方式，表达在自然生活里的各种感受：不仅有美好，也有劳作后的疲惫、连续几周湿冷的阴雨带来的压抑、面对诸多不确定性时的犹疑等等，人们需要消化这些感受，消化的过程也带来意识的觉醒。这个时候，艺术创作的

1. 鲁道夫·施泰纳 (Rudolf Steiner, 1861-1925)，奥地利社会哲学家，人智学的创始人，著有《歌德的世界观》（1897年）、《神智学》、《我的生活道路》等。

2. 鲁道夫·施泰纳 1919 年在斯图加特创办华德福学校时对教师进行的为期两周的培训讲座记录稿，由台湾财团法人人智学基金会于 2014 年 4 月出版，引自该书第二讲（P61）

3. 克莱尔·爱乐华，法国植物生态学博士，从 2004 年起，她开始在不同国家及地区教授人们如何与大自然沟通和感受大自然的节奏与律动。

4. 详见《青芽儿》82 期文章《随纳西阿老山中采药记》。



过程就会发挥作用，文学作品、绘画、唱歌、纪录片等等，都会帮助人们感觉到温暖和色彩，本质上是其它的生命能量中心在活跃起来。但回到这个标题所要探讨的——腹部的灵性能量中心，在受城市文明影响的人群里，要注意避免在没有充分发展腹部能量中心的情况下，展开过度活跃的艺术创作和思考，因为这样会把人带入一种“上重下轻”的生命状态里，并不健康。

最重要的是“耐心、耐心、耐心” 让生命回归“生长”的状态

那条成就内在充盈、喜悦、圆满的道路是“长出来的”，是在环境的刺激下与周边互动的生长过程，对此我们需要有充分的耐心。在“大树能量工作坊”期间，克莱尔博士也鼓励我们要有充分的耐心去练习，才会孕育出对自然能量的超感官感知。我们的作为会影响呈现的结果，但我们无法决定结果什么时候出现。

对此，卢恩卡（Eckart Loewe）⁵的网站上有形象有趣的描述：我们不需要设计什么课程这种非自然的东西。只要有需要爬、进水、进泥潭、过夜等来自自然的任务，不多说话，只用随意发挥的手语就会有感受。我们可以让来自自然的挑战和感受替代所有的组织和管理。从自己的感受出发，例如：不是从“我们要建树屋”这个目标开始，而是从“爬树”这个行动开始。爬累了，在树上休息的时候会感受到一些不方便，就安装一个木板让自己坐下来。脚怎么办呢？需要第二个木板。然后随着行动和感受，一步一步地增加，看看会变成什么。唯一需要确定的是待在树上这个任务，也许上面还有水果呢。

不管你的手有多笨，多么不会干活儿，若在自然的环境里生活得足够久，也许活得很狼狈，但你最终都会发展出一些切实的、与自然联系在一起的生活经验。比如也许你捡上三个月的松果，你就会知道哪些是刚刚落在地上，哪些是已经落在地上一年了——由此你知道哪些“新松果”合适用来烧火，哪些“老松果”应该放到堆肥里。冬天的时候，你远远地看一棵树，凭着对树形的观察，你就知道是苹果树、梨树、梅树还是李子树。你会体会到每种树，它表达出来的“地、水、火、风”的特质。在你养过很多狗以后，你会看出：这条狗是“粘液质”，那条狗是“胆汁质”、“多血质”或

■

那条成就内在充盈、喜悦、圆满的道路是“长出来的”，是在环境的刺激下与周边互动的生长过程，对此我们需要有充分的耐心。

■

5. 卢恩卡，德国人，90年代起志愿在中国乡村进行教育研究、尝试和创新工作。

■

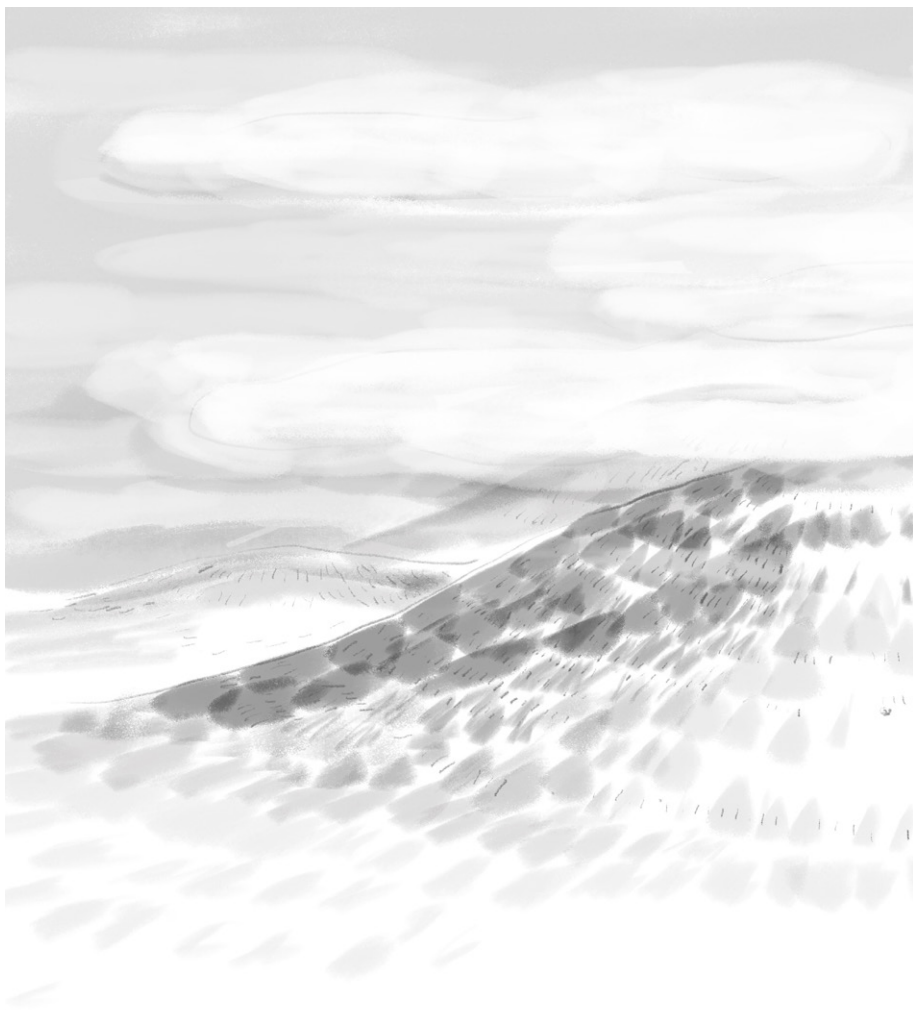
做一件事情时，你真正能够给予的是“全然充满着热情的生命”，你要做你在那个当下生命直觉告诉你要做的事情。发展不要超出“生长”的节奏……

■

是“抑郁质”。慢慢地你会理解自然，你会知道如何在自然的生活里有恰当的作为，如何去发展与自然合作的做法。这些都需要耐心，需要在不断的失败中积累。

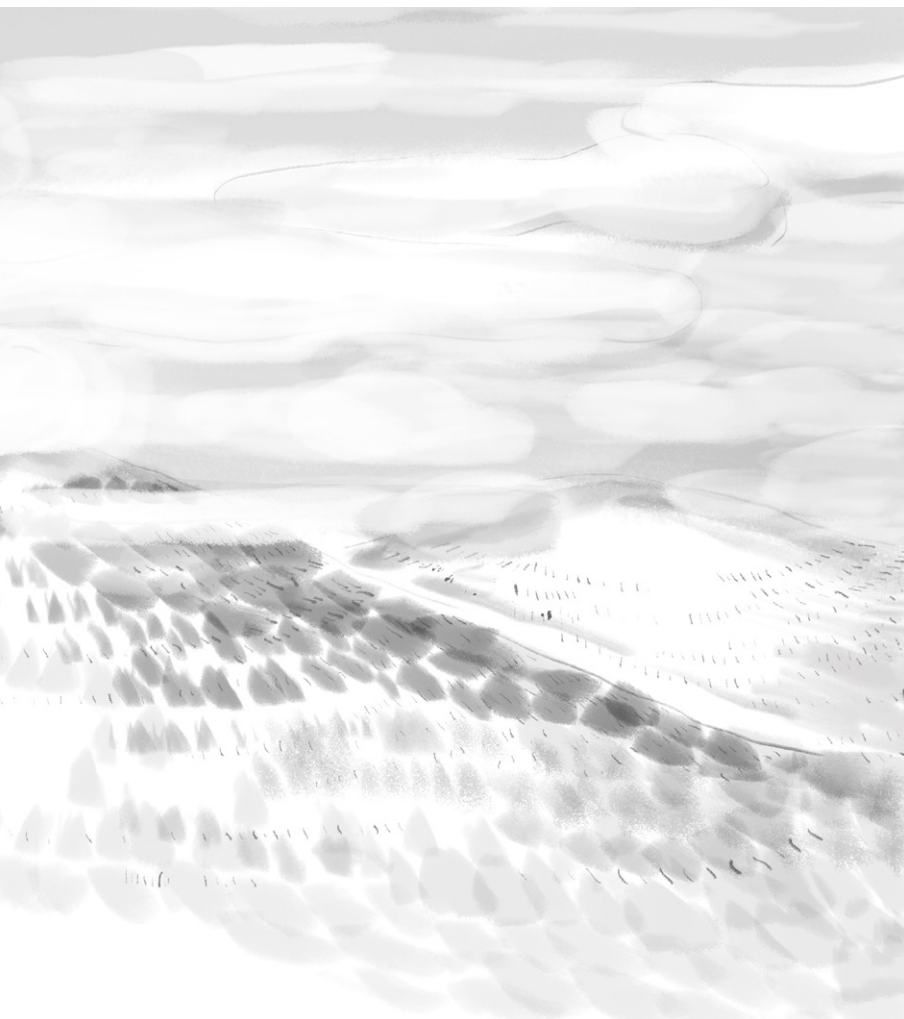
做一件事情时，你真正能够给予的是“全然充满着热情的生命”，你要做你在那个当下生命直觉告诉你要做的事情。发展不要超出“生长”的节奏，不然到了一定的规模和状态，你就不知道怎样以自己身心所能承担的步伐、节奏和方向感往前走了，也会让自己和伙伴遭遇很多难缘。

在自然里生活，你肯定会遇到心里有很多声音、失去耐心的情况。



很重要的是，觉察那个状态，然后回到你最初做选择的发心，看能否基于此做些调整。人若把关注点放在事相、情绪上，就无法安心。试着把心定下来，在那个当下练习聆听生命直觉的指引。

若是走过开始的一段“枯燥期”，你会发现在自然里的生活好像在“魔法世界”一样。就算是每天早晨生火这样简单又繁琐的事情，你都会感觉到：炉膛是火的房子，每天早晨生火是要去唤醒它，要用你的专注力去唤醒它，帮助它强壮而稳定；你要和它一起面对炉膛里湿和冷的力量，以你全然而灵活的专注力和行动力，与木柴、空气一起创造“火的空间”，也让热空气在炉膛和烟筒里形成一种流动的“势”。



困难、生病和死亡，是你生命里的三位朋友

在自然里生活，困难、生病和死亡是三位你不愿意碰见的朋友，但它们能帮助你像一个“战士”一样活着。困难会教人放下我执、尊重自然，培养与自然、伙伴友爱合作的生活态度；生病的时候，伙伴的帮助是很重要的，但别人不能替你经历，这是个人的学习机会；而死亡的威胁更是一件特别的事情，“死”是活着的指引，帮助人以生命的实相去抉择生活。

看看村里过去修的小路就能体会到这一点。那时没有大型挖掘机械，修路艰难，人们只能根据山势，或炸或凿，修出一条蜿蜒崎岖的小路。很多小拐弯，路窄窄的，但人和动物的脚走上去很舒服，只是下雨天会觉得有些麻烦。没有油锯的时代，人们自然知道，在山上砍倒一棵胸径一米的树拖回家是很困难的事情，所以盖房子的木料、住的房间都不用很大，那只是晚上睡觉的一个“洞”嘛！老人也会把小树枝收集整理好，在炒菜需要急火的时候小树枝更好用。过去，人们在山区的村子里生活，取用都是周围的自然环境给予的，这样的生活教会人惜物，爱护自然，也没有大的欲求，只是希望在一个地方平安地生存下去。

生病也是常常有的事情。我是在生病的状态里体会到中草药、武术能切实地防病治病。另外，人在生病体弱的时候，才会对节气里的风、寒、暑、湿、燥、热这些自然的力量更敏感。生病不是无缘无故的，心思混乱、过劳、耗神、不恰当的生活作息习惯都会导致生病。在自然里，人的内在疾病因素往往会与外在因素结合，然后表现出来；没有现代医疗体系的支撑，也没有退路，你必须迅速地察觉和调整，“治未病”，在当地的自然环境中，在村落里，在家庭、饮食中找到合适的做法。这些年，我反复经历这些事情，其中有些身体状况的出现，经历了、面对了并找到了解决的办法，但也有些没有找到办法。不过，困扰也是学习、观察和尝试的机会。

死亡会带给人超越死亡的心理冲动，把我们从现代社会所创造的“梦境”中唤醒，这些心理力量在平时是觉知不到的。在广西农村做教育研究的卢恩卡老师，常常和村里的孩子去山里做野外的体验活动。有一次他在微信里和我说，“只有靠近死亡，我们才能感觉到活着的意义。怎么能让参与活动的人接受呢？”中国古代有句话叫“心死神活”——有些人或可理解这样的感受。

我是一个在城市里长大生活的普通人，有一天我忽然感觉到，平常生活里，“死亡”是离“活的自然”最近的事物。平常很多时候，我们接触自然是在“利用自然”，我们的心距离“活的自然”很远。以现在人类对待自然的態度，人在自然里没有朋友。

在自然里，我曾一次次在心理上经历“死亡的威胁”，在雾和雨里迷路、寒冷、饥饿、攀爬时失手、进去一个地方不知道怎么出来等等。只有在被死亡碰触的那个瞬间，你才能最清晰地体验到自己是一个“自然的人”，也是这样的体验指引我进入现在的生活状态，很多“知见”上的障碍，“人以为的世界”，人生要追求的等等，都是在这样的经历和之后的消化过程里慢慢萎缩脱落的。

后记

这篇文章是想写给一些在公益领域做自然、生命成长教育工作的“知识青年”。我是一个右脑型的人，拥有敏感的特质。这些年入了一个“窄门”，生活的经历启发了我的一些思考和生命的调整，但伤害也多，走得很笨。很多在这个领域的朋友更聪颖，更有智慧和方法。写这样一篇行动反思的文章，是说出自己的经验教训，与朋友的生命经历相互印证，也祝福他们的生命走得更清晰、平顺。感谢人生里的相遇。

■

平常很多时候，我们接触自然是在“利用自然”，我们的心距离“活的自然”很远。以现在人类对待自然的態度，人在自然里没有朋友。

■

■ 朱明 2019年与伙伴一起创办“盈旭·生命空间”工作室，以融合人智学和歌德观察的中国传统生命观为主线，山野耕作生活为载体，在生命·自然·艺术中探讨和研究人类精神文明、文化、生活智慧的传承与发展，着重于“特殊命运孩子”教育的探索和实践。

藏在食物中的生活故事

文一
朱美虹



步入料理世界

其实在大学毕业前，我完全不知道自己对食物料理有兴趣。毕业后离开家乡去了日本，身处异国，或许是出于对家乡食物味道的怀念，抑或是出于对异乡食材的好奇，我爆发出对料理的热情，并且一发不可收拾。在日本一年半的学习里，记忆中最常流连忘返的是商店街和超市，因为东京市区没有传统市场，但对当时的我仿佛刚刚好。用当季的食材料理出在台湾家中日常的家庭味道，每天都好像在料理教室一般（没有老师，只有料理书籍），玩得不亦乐乎。或许正是因为身边没有长辈们的强力介入、指导，让我有无限想象的空间发挥，促成了我往后对于料理天马行空的美好想象，总之那是一段美好而又愉快的料理魂萌芽期。

婚后，有回到日本长住2年的机会。国际朋友常到家中聚会交流，我也非常得心应手地端出一道道台式料理：卤味、水饺、火锅、蚵仔面线，一应俱全。又因住的地方充满了异国情调，有韩国、印度、俄罗斯家庭，也有非洲、土耳其的单身留学生，我每天忙着带小孩，也忙着跟韩国妈妈学泡菜，跟印度妈妈学烤饼，跟非洲及土耳其大男生学非式鸡肉烩饭和土耳其饮食等等；料理文化的大融合，让我的料理想象更是飞向了无国界。

回到土地上的生活

回台湾后，因缘际会闯进了农村，开始了一场始料未及且持续20年的农村运动。起初只是因为先生赖青松的一句“想种田”，读完硕士、博士，都还想回到土地上种田，便一头栽入宜兰的深沟。当时带着2个幼童回到我自小就离开的出生地，与其说不安，毋宁说是兴奋——农村对我来说，虽是原始的起点，但也是陌生的，我出生后两三年便搬离所谓的农村地区，进了城，跟农村的生活几乎没有什么连结，甚至在小学4年级后搬进了台北大城，变成了不折不扣的都市小孩。不知道是上天给了我什么任务，要我重回农村，回到原点，重新认识土地、认识自己。回到宜兰后展开了不可思议的农村之旅——跟青松一起创办的穀东俱乐部¹走过了17年，女儿、儿子也从小小孩儿变成了少女、少男。

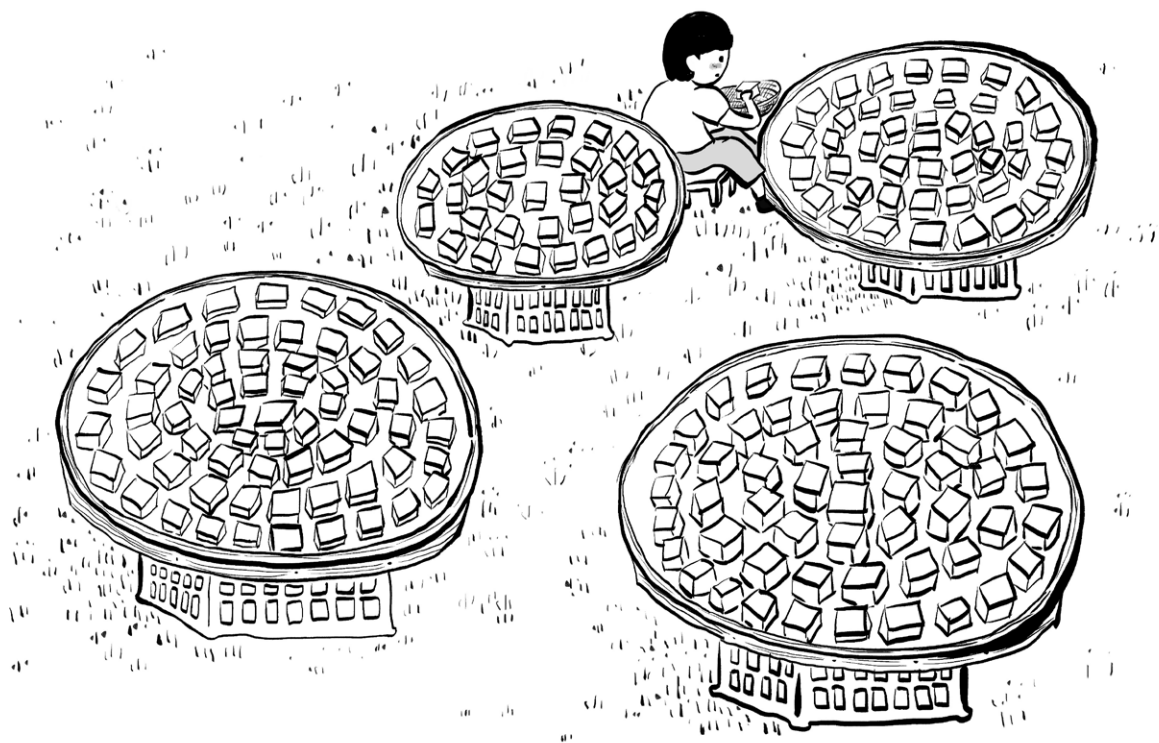
穀东俱乐部有三大节日，节日期间会邀请穀东们到田边一起工作、一起吃饭、一起聊聊自己、聊聊梦想。三大节日不是情人节、万圣节、圣诞节，而是跟着稻作生长的插秧聚、收获祭、冬至汤圆日。在这当中我负责食物的张罗，接触多而不同的物产，还有农村特有的发酵、腌渍、加工食材，我因此走进了完全不同次元的发酵、腌渍、加工的迷人世界。

回到土地上，随着四季的更迭生活，食物仿佛是最重要的依据，春天盛产高丽菜、芥菜，就来做酸高丽菜、酸菜，酸菜晒干还可以变成福菜、梅干菜；夏天瓜类大出就来做酱油、腌渍小黄瓜，包你吃上一整年。夏天的宜兰是酿造最忙碌的时期，有太阳的恩赐，可以酿酱油、酿豆腐乳，做腌瓜、酱冬瓜。秋天忙完收割稻子，做完最忙碌的加工，让自己稍事休息（其实停不下来的人还是有很多工作可以玩），进入没有多少太阳的季节，聪明的祖先早就发明了不需要太阳的食品保存法，蔗熏腊肉、不用晒的萝卜干，也是食物进入发酵腌渍的另一种风情。在土地上生活，做食物工作时，常常会有一种跟几十年前的前辈一起工作的感觉，是很奇妙的体验，也开始理解她们的心情、想法，或许这就是一种传承吧！

后来因为孩子就学的关系更深入在地生活的脉络，接触到更多的生活者。学校是教育与学习的场所，在跟家长、老师们的互动中，发现有很多身怀绝技，而且很愿意贡献所能的朋友，于是在学校的配合之下，做了许多尝试：高年级小孩开始种稻、收成、卖米，带

1. 2004年，赖青松携家人返回宜兰员山深沟村，发起了“穀东俱乐部”，邀请都市消费者集资预约订购稻米谷份，支持农民进行友善稻米的计划性耕作，建立起都市与乡村之间互信的连结。

着妈妈们跟长辈学习传统的草仔粿、萝卜糕……因为现代生活的小家庭化及各种人情纠葛，已不复见的原本在农村大家庭生活中的美好部分，在这段期间却重现在学校的食农教育现场。我原本以为乡村地方的妈妈们，必定都是个个身怀绝技、飞天钻地，但其实大部分的年轻人都不愿意学习传统的生活技能，一问之下才得出原委：家中婆婆或母亲什么生活技能都会，年轻人怕一旦学会了，生活中年节的重担就都落在自己的身上了。但是在学校食农教育的现场，从别人家找了婆婆来教别人家的媳妇，这可一点压力也没有，婆婆教得轻松，媳妇学得愉快，最得利的是别人的孙子。学校里的小孩，在看着这大家庭才会有生活场景重现在学校时，竟也热情地参与其中，偷吃做了一半的粿、偷捏还没放凉的糕……让我这个从小就没体验过大家族生活的都市人，感受到了农村大家庭的生活样貌。而且没想到，这传承传统的沉重负担，竟轻而易举地变成了好玩的事情。



食物连接着家乡与四季

在跟土地、农村一起生活的十多年里，我不仅学会了許多有趣的传统酿造食物的方法，也在一年又一年重复的生活中，悟出了一些人生的道理。在不断重复的季节循环中，做着不断重复的事，不断做着一样的食物，做着、做着孩子就长大了。常常在想，有一天当孩子长大后出门在外念书、工作甚至远赴异国他乡，当他们感到疲累、想家的时候，不能马上回来，但是一想到夏日炎热空气中酱油的咸香或是冬日里烟熏腊肉的氤氲，或许疲累的身心就会马上得到疗愈和支持，又有了往前的动力。这些食物的记忆，或许是孩子们与家乡连结最快的途径吧！而家乡给予他们的就是往前迈进的动力。

然而，就自己而言，这一路走来的酿造生活到底成就了什么呢？我自己从未有过餐饮经验也非料理科班出身，其实就是一个对料理有热情、对食物有感觉的人，透过这些生活上的实践，走着、走着，居然还在村里开了小餐馆——“美虹厨房”，也开启了我与市场消费端的另一种接触，透过在地食材与友善种植、无添加烹煮的方式，又经历了一段全新的餐饮人生。在透过食物与空间跟消费者对话的日子里，我得到了很多回馈。常常有人跟我说起，冬天可不可以不要吃生菜，夏天吃多清爽；夏天可不可以不要净吃些丝瓜、葫瓜、长豆……吃多一点叶菜也很好。在这些对答当中，深感现代人离土地真是太远了，不是因为不愿意理解，而是没有途径了解，超市食材应有尽有，但少了一味“春夏秋冬”，让人失去了季节感。季节感有那么重要吗？或许有人会问。季节感是从土地里长出来的，是人与土地的连结。春天赏樱秋来赏枫，春去秋来就是那么自然的事，好像也没有人想在夏天看樱春天赏枫，食物也是一件自然的作品，因应时节，大地才会给予我们最美味的食材。

食物也是风土人情

我在生活的每一刻里学习、看见，也借由食物看见农村不一样的风景。我被大家喊作“生活厨师”，后来也在杂志上写有关田野生活中的酿造、保存食物的专栏，开了一扇让更多人可以一起来发

■

超市食材应有尽有,但少了一味“春夏秋冬”,让人失去了季节感。季节感有那么重要吗?或许有人会问。季节感是从土地里长出来的,是人与土地的连结。

■

■

在这个变幻的世界里, 只要我们选择看见, 就能从土地里看见一道光, 不论从任何角度, 只要看见, 希望永远都会在那里。

■

现农村生活可爱之处的门。专栏里当然有酿造、发酵食物的制作过程, 但更多是从我的角度看到农村中人、事、物的故事, 有趣的事都跟食物有关。

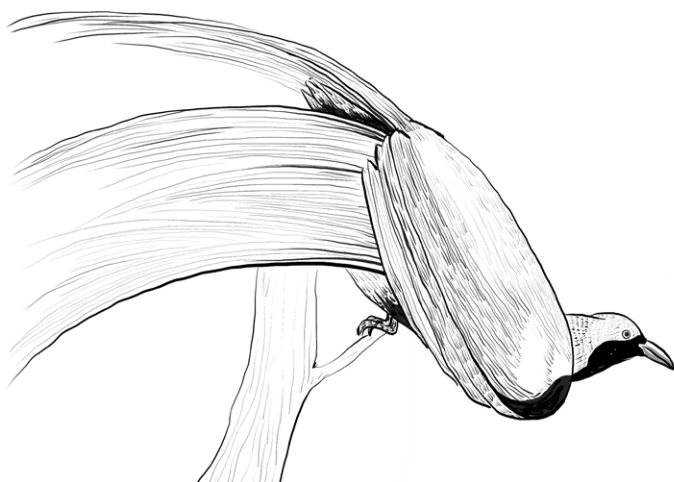
在专栏的写作当中, 虽然是从描写食物出发, 但是最终还是会回到做食物的那一双手。做食物的人、食物跟人、人跟土地之间发生的事, 有风土有人情, 有许许多多从土地里长出来的故事。此时此刻站在农村的舞台上, 看着一群新移居的年轻人和 200 年前就移居于此的旧移民, 站在这块颇有历史的土地上, 看着许多前所未闻有趣又好玩的新鲜事发生, 总感觉这是一段值得被记录下来的历史。而我能借由食物来记录, 感觉又是幸运的、丰盛的, 不管世事怎么演变、人事怎么流转, 上天与大地给予人类的爱, 总是那么无私而源源不绝。在这个变幻的世界里, 只要我们选择看见, 就能从土地里看见一道光, 不论从任何角度, 只要看见, 希望永远都会在那里。愿大地拥有永恒的平安。

■ 朱美虹 “美虹厨房”的掌锅人, 因为总是做一些七、八十岁老人家才会做的传统食物, 被戏称为宜兰深沟最年轻的耆老。



对话 | 克莱尔·爱乐华 (Claire Elouard) 贾丽杰 邓巽婷 翻译 | 缪睫

扎根于自然， 连结内心和万物



法国籍的克莱尔博士在非洲塞内加尔度过她的童年，其后在法国接受教育，并取得生物学硕士及植物生态学博士学位，其博士学位课程的实地研究调查于印尼进行。她用了 8 年的时间在马来西亚及南印度进行森林病理学及生态学研究后，于 2001 年决定在孟买地区开展一个环境项目，并持续地管理这个项目直至现在。克莱尔博士从小就深感与大自然的紧密连结，从 2004 年起，她开始在不同国家及地区教授人们如何与大自然沟通和感受大自然的节奏与律动。

本期专题“自然生活”旨在探讨自然观与生活的关系。过去多年，克莱尔通过“大树工作坊”与我们分享了丰富的自然研究与自然体验的经历。在此，我们希望通过访谈，深入理解克莱尔的自然观，从人与自然的连结中获得对于内在成长与现实生活的启发和指引。

扎根于自然

Q1: 您是如何体会与自然尤其是与大树之间的连结感的，最初是因为怎样的影响或契机？可以分享一些童年中印象深刻的自然体验吗？

我有幸出生在一个热爱自然的科学家家庭。我的父亲是一位地质学家，母亲是一位植物学家，因此我们一有机会就会去探索植物、

动物、岩石，欣赏和拥抱大自然的奇妙。我从小就爱爬树，爱呆在树上玩，这也是我远离喧嚣、自在独处的一种方式。

记得小时候我总喜欢在户外。我对非洲的记忆之一是在雨中翩翩起舞。在长达8个月的旱季后，每个人都欣喜地庆祝雨季的开始。当时，5岁的我站在水滩里手舞足蹈地捕捉雨滴，快乐而自由，至今回想起来还历历在目。

还记得在法国生活时，我们有一个大花园，里面种着很多美丽的树木。大约十岁时，在父亲的同意和帮助下，我在最喜欢的木兰树上搭建了一个平台。此后，我大部分的空闲时光都在这棵树上度过，或阅读，或聆听花园里的各种声音，或沉思，远离屋内的繁忙及众人的喧嚣。那是我的庇护所，我的后援之地……

Q2: 后来您在印度尼西亚进行实地调研，又用8年时间在马来西亚及南印度森林中进行科研工作，这段时期有什么深切的体会，对森林、大树有什么新的认识？

很开心我能徜徉在印度尼西亚美丽的森林中进行我的博士调研，后来又在马来西亚和印度开展研究。有时候，我和研究团队会在森林里待上三个星期之久。在印度尼西亚的苏门答腊岛上瑰丽的森林中进行实地考察时，我分明感觉自己是世上所有不同元素中的一种，在森林世界里与其他元素和谐共处。这种感觉给我带来存在本有的安宁与快乐，将我连接到比小我更伟大的事物。

一天，在印度西南部的山林里工作时，爬坡至某个区域后，我蓦然发现自己已在霏霏白雾之中，顿时觉得自己好像漂浮在云海之上，置身于另一个世界。我惊讶不已地坐下来，突然，从云层中飞出一只天堂鸟，它全身黑白相间，长长的尾巴在空中袅袅飘动。那一刻，我仿佛变回了孩子，亲眼目睹了世间的奇妙魔法，沉浸在惊叹之中，久久不能自己。

还有一次在马来西亚，我正在和两个马来西亚年轻人在森林里工作，突然听到动物奔跑时的踩踏声。随即，我们看见一头硕大的野猪从离我们不远处的灌木丛中冒出，突然停下来看着我们。它看起来很愤怒。我知道两个年轻人害怕了，想逃跑。我告诉他们别动，因为任何举动都可能激怒野猪使它转而攻击我们。我开始专注

于呼吸，慢慢平静下来，两个年轻人似乎受到了影响，也平静了下来。当我继续专注呼吸时，我感受到某种和野猪的连结感。我觉得它在发动攻击和逃跑之间犹豫不决。这种感觉很可能持续了不到一秒，但我却觉得它持续了好一段时间。接着，我感觉到野猪决定离开了，很快它就朝另一个方向奔逃而去。没多久，一头野母猪带着幼崽来了，我们才知道那头野公猪是被野母猪追赶至此。这次经历让我明白，我们内在的平静会向外散布在我们周围，并对他者产生影响。而且，对呼吸的专注使我能更加集中，并在更深层的平和状态中与野猪保持连结。

Q3: 您提到经常在森林中待上很多天，那种体验是怎样的？

我在大自然中没有任何恐惧。我知道存在一些危险，所以会很谨慎，但并不害怕，也并无孤独之感，因为觉得自己与自然界的植物、动物，与所有众生息息相关，我存在于其他所有生命之中，也是这个巨大生命之网的一部分。我也从未感到无聊，因为总是有很多东西要看，要观察，要学习。我可以整整一个小时看蚂蚁成群结队、互相交流，也可以一个多小时静止不动，等待鸟类的移动或行为，然后用相机捕捉下来。自然，是我的老师。正是通过自然，我才真正学会与自己的心灵相连结。小时候的我很害羞，会因害怕受到伤害而紧闭心扉，远离人群。但在大自然中，我从未有过这样的感觉，因为树木并不会评判，它们如实接受我们，而动物则自顾自地生活。因此，我学会了在大自然中敞开心扉，寻找我的惊奇，我的欢乐和幸福。这使我更容易向他人敞开心扉，因为我很想传递对自然的热爱。

Q4: 您还曾受到过印度哲学的影响，最开始是出于什么样的机缘？它对您理解自然有什么触动或启发？

在我十几岁的时候，我的大姐曾教授给我极性疗法¹。这种疗法的根基是阿育吠陀²，并与脉轮学说³及其元素如地、水、火、风和以太相关。这种疗法有助于平衡人体内脉轮的能量，并使其与不同元素的特质更容易建立联系。姐姐让我发现自己很容易感受到人的能量，并通过传达至我手中的能量来帮助他们。我还发现自己能与自然界中的不同元素及它们的特质快速建立连结。后来在印度生活时，我重温这一疗法，还发现了印度哲学描述过一体感以及神性无处不在。我首先看到并感受到自然中的神性，然后练习在人群中感

1. 极性疗法 (Polarity Therapy) 是刺激和平衡人体内生命能量流动的一种艺术和科学。极性是自然的基本定律之一，即通过一个平衡的中点来吸引和结合对立面。

2. 阿育吠陀 (Ayurveda)，或译为生命吠陀医学，意思是生命的科学，源于印度的一种医学体系，被认为是世界上最古老的医学体系。

3. 脉轮学说 (Chakra) 来自印度，认为人体中有七个能量中心，由下往上分别是：海底轮、脐轮、太阳轮、心轮、喉轮、眉心轮和顶轮。

受它，通过对生命的热爱和慈悲与人们建立连结。

延展与连结

Q5: 您通过工作坊的形式帮助很多人建立与大自然的连接，为什么想这样做？有什么期许及收获？

最初我只是想分享我对自然和树木的热爱，希望人们也从心底与它们建立连结。

随着工作坊的进展，我想探索得更深入些。我希望人们与自然连结的同时也能与自己有所连结，因为人们需要先感受自己，才能感受外界和自然。如果感受不到自己，怎么能感受其他生命呢？因此，我在工作坊中更关注连结自我，连结直觉，进而扎根，守中，与自己的心灵相连。如此，我们可以成为疗愈者；先成为自己的疗愈者，这意味着我们了解自己，了解自己的特质和优势，才能走得更远。然后，我们可以根据我们的能力、技能或专业，在某种程度上帮助他人。我们可以为自然、为更大的善、为宇宙服务。对我来说这就是灵性。它会带来更多幸福和更多对生命的热爱与慈悲。

Q6: 您在工作坊中会教授大家学习信任自己的直觉，直觉是什么？为什么它这么重要？

直觉是与内在真知的连接，它是一种内在的智慧，来自我们与宇宙万物一体的那部分。有了直觉，我们不必依赖于理性推理，就可以直接获得问题的答案，因为我们同宇宙的知识和智慧相连。我们知道在恰当的时间，合适的地点该说什么，该做什么。当我们与直觉相连时，我们就进入了宇宙之流。对我而言，与直觉相连时，思想、心灵和身体是和谐一致的。此时我们会做生命中必须要做的事情——为宇宙服务。

Q7: 与大树连结会带给工作坊学员怎样的体验或转变？可以分享一些学员的故事吗？

■

自然，是我的老师。正是通过自然，我才真正学会与自己的心灵相连结。小时候的我很害羞，会因害怕受到伤害而紧闭心扉，远离人群。但在大自然中，我从未有过这样的感觉，因为树木并不会评判，它们如实接受我们，而动物则自顾自地生活。因此，我学会了在大自然中敞开心扉，寻找我的惊奇，我的欢乐和幸福。

■

总的来说，工作坊中的大多数参与者会反馈说他们看待自然时有了不同的视角，与自己 and 内心更加紧密相连，并且更加了解扎根大地的必要性。有人甚至认为参加五天的初阶工作坊成为了他们生命中的转折点。

许多参与者（尤其是参加一天工作坊的参与者）告诉我，之前还没有意识到树木是活生生的生命，现在会更加关注身边的树木。

去年，在工作坊结束时，一位女士分享，由于疾病的缘故，她通常脾气很暴躁。但是在一整天的工作坊里，她一直忍不住微笑，觉得非常幸福。同样的，另一位癌症患者说，她在工作坊期间很开心，这种幸福于她而言久违了四年。

还有一位参与者分享说，参加初阶工作坊后，她变得不再那么爱掌控，更顺其自然了。她分享了自己对生活中微小却美丽的事物



的欣赏，比如一朵绽放的鲜花。她还觉得自己不那么孤独了，与周围的环境和社区联系得更加紧密。

自然哲思与生活

Q8: 您在看一棵树时都“看到”了什么？

当我看一棵树时，我看到它的物理属性，它的结构，它伸展的方式，它的美妙与和谐，此外我还能感受到它的能量以及它主要的特质。大多数时候，我觉得树的特质能支持我自身的特质并帮助它们更深层地表达。例如，如果这棵树的根基很稳固，我会立即感觉

■

当我看一棵树时，我看到它的物理属性，它的结构，它伸展的方式，它的美妙与和谐，此外我还能感受到它的能量以及它主要的特质。大多数时候，我觉得树的特质能支持我自身的特质并帮助它们更深层地表达。

■



■

当我们全身心地
接纳生命力时，
我们就会在自己
以及其他生命，
人、动物或植物中
感受到它。这种生
命力，这种能量可
以被身体和心灵
感受到，而这就是
超越感官进入更
深层次交流并拥
有一体感的时候。
这时，就会感受到
万物一体。

■

到自己的身体也更稳固，因为连结到大地及其稳定平静的特质。如果这棵树的能量较轻，我会感到自己的身心更轻盈，更容易敞开心扉，因为轻盈感使我更加兴奋。

记得有一次在台湾阿里山，在当地最古老的一棵红桧——树龄有 3200 年——下冥想，我追问这棵树的主要特质是什么。我首先想到稳固，或是力量、慈悲等等，但都被否定了。然后，在冥思苦想之际，我突然接收到了答案：“宁静”。我立刻沉浸其中，沉浸于一种极为深邃而永恒的宁静之中，这种宁静感来自这棵已有数千年历史的大树，它超越了人们一生所能体验到的宁静。我陶醉其中，流连忘返，许久之后才随着访客的喧嚣声回到凡尘俗世，这次美妙的经历则留存在我心中。此刻我依然可以回忆起这种“超然世外”的宁静体验，总是被它深深打动，也为那棵树赐予我如此美妙体验的慷慨而深深感动。

Q9: 同样是看一棵树——有的人看树就是树，物质层面的一棵树；还有一些人比如您，会感觉到与树的连接和交流，会“看到”树的能量，甚至树背后一个更大的生命网络；两种不同的视角，本质上有什么区别？

物质世界是如实存在的，我们通过自己的身体和感官与之连接。这是我们所谓的“日常生活”的一部分，充分认可我们的感知非常重要。然而，还有一些存在使生命与其他事物有所不同。不同形式的生命，如植物或动物，意味着不同的能量，这种生命能量在中国传统中被称为“气”。当我们全身心地接纳生命力时，我们就会在自己以及其他生命，人、动物或植物中感受到它。这种生命力，这种能量可以被身体和心灵感受到，而这就是超越感官进入更深层次交流并拥有一体感的时候。这时，就会感受到万物一体。

Q10: 我们在生活中难免会遭遇困境，面对痛苦，您如何理解苦难？对此，我们可以如何向自然学习？

痛苦源于执着。它是心智的一部分，与小我紧密相连。如果我们执着于一个人，执着于另一个生命，对已逝者或生命的变迁无法释怀，便会产生痛苦。而大自然是活在当下的。有情感，但没有执着，因为大自然接受生命中发生的一切。一棵树会因失去附近的同伴而

感到悲伤，但并不沉湎其中。悲伤也好，欢乐也罢，它们都是一种情绪，是生命的一部分。一只鹿坦然接受自己生来就被老虎视为猎物，这是它生命周期的一部分，但鹿还是会尽其所能地求存。我们遭受的苦难其实来源于我们不接受生命轮回或生命的实相。

分别心或分离感使我们认为其他人与我们不同。当我们认为彼此分离，就会忘记当我们伤害他人、伤害自然时，我们也会伤害自己。如今这种情况日益严重，因为许多人与自然脱节，随即与自己脱节，与生命脱节。

通过心灵与自然连结有助于我们重新获得孩童时期的一体感。

Q11: 您怎样看待有限的人生和无穷的宇宙之间的关联？

生命自身会不断地更新其组成部分，甚至更新原子及原子的组成部分。18世纪的化学家安托万·拉瓦锡⁴ (Antoine Lavoisier) 曾说：“什么都不会失去，什么都不会被创造，一切都只是在变换”。这意味着当我死后，我身体的原子将烟消云散，谁知道呢，其中的一些可能会变成一只蝴蝶的翅膀的一部分……宇宙中的一切自有其寿命。对某些昆虫来说，寿命只有几个小时，对人类来说，大概是一个世纪，对一棵树来说，可能是几千年，对一颗恒星来说，则可能是数十亿年。但是，即使是恒星最终也会消亡、衰减或爆炸为超新星。

宇宙中有不同的生命跨度，这一点让我欣然，因为它带给我谦卑和慈爱。与一只昆虫相比我有更多时间去学习和享受生活，而在一棵树相比则是更少的时间……

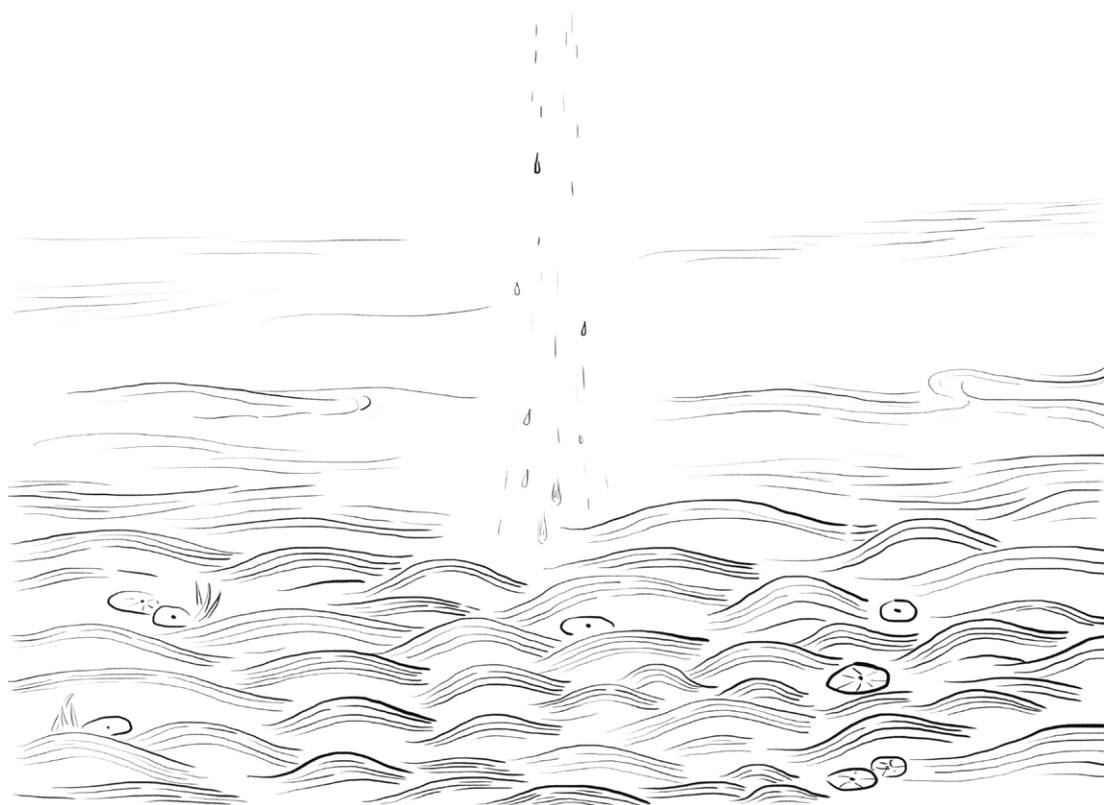
Q12: 回到当下，您在日常生活中会关心哪些问题，又会如何思考及行动？

破坏自然是我关心的一大问题。我们正在以极快的速度破坏自然。与十年前相比，无论是种类还是数量，我在花园里看到的鸟儿都少了许多，在食物链中至关重要的昆虫也变少了。但是，除了破坏自然之外，我们还在迅速地毁坏自己。人们的身心备受病患的折磨，无力抵御。与自然的分离也带来与自我的分离，越来越多的人出现心理问题，备受压力和沮丧的困扰。大自然原本是一个美妙丰富又

4. 安托万·拉瓦锡，（1743-1794），法国贵族，著名化学家、生物学家，被后世尊称为“现代化学之父”。

极易获取的充电站，但生活在都市中的人们很难疏导压力和沮丧。他们无法“充电”，最后精疲力竭。而与虚拟世界（电话、平板电脑等）的过度连接也使人们与平常生活、与社区、与当下的连结更加困难。这不光强化了人们的小我意识，同时还让人们远离比自身更伟大的事物，而在那些更伟大的事物中，蕴藏着许多美好的品质，如耐心，对生命的同情和尊重。

我相信我的行动是重要的，因为我是众人中的一员，如果一个人的积极行动加上另一个人的积极行动，那效果就会增倍，就像雨滴也可以聚成一个池塘甚至一片海洋。因此，在日常生活中，我会尽力减少自己对地球的负面影响。我们不能改变别人，我们只能在他们愿意的情况下帮助他们改变。我也越来越有意识地去思考，我的工作坊到底可以提供什么样的工具帮助人们。在过去这些年里，我更加注重“扎根、守中”，因为我觉得人们非常需要这些，一旦与大地、与心灵连结，就会与生活 and 环境更加紧密相联，也更乐意社区和为更大范围的宇宙服务，并为之感到幸福。



见·远——生态与经济

第二部分

文
—
陈
宇
辉

关于「把经济重新嵌入生态」的探寻

“可持续发展”的概念被推广了几十年，政府部门、大企业都常常把它挂在口边，某程度上可以说这概念主流化了，应该值得高兴。但往深一层想，“可持续发展”的潜台词是既要“可持续”、也要“发展”，它暗示的是“可持续”地“发展”。在主流的论述里，生态环境的可持续与经济的发展好像是截然二分的，自然而然地充满张力。

尽管“经济”好像总意味着抽象的数字，是专家才能预测的宏观趋势，但抽丝剥茧到最后，我们都知道所有的“经济活动”，其基础、根基都是来自大自然的无偿给予。即便是看似只谈服务的第三产业，没有了能源还是没法推动。能源从哪里来？当然是大自然。这几百年来人类构筑起的发展与成就，其实也是千百亿年以前太阳储下的能量所给予的，不过是我们一次提取出来使用而已。

这一次的“见·远”，我们希望以几篇文章从不同角度切入，展示出“生态”与“经济”的一体两面，打破我们思维里固有的二分法，用更整全的、非人类中心出发去看待经济活动。伍娇和我们分享了泰北克伦族村庄的故事。在现代发展的巨轮下，克伦族人一方面在适应新的改变，另一方面则继续继承、演绎着祖先传下来的生活智慧。经济生活的安排对克伦族来说，既展示了他们与祖灵、山林的关系，也体现了他们的社区关系。他们不一定会用潮流的词汇来命名自己的生活，但在伍娇看来，克伦族的生产和生活却处处吻合生态的原则。

梁迎则与我们分享了在中山旗溪一帮手作人的生活。他们或是热爱烹饪，或是做木工，或经营农场，但从梁迎的描述中我们不难看出，经济活动并不外在于这些手作人，反而正是因为与食物、木材、农作物的紧密联结，让手作人们实践出与别不同的个人价值与社区生活。来自宜兰的陈脩平则与我们分享了“三元生活实践社”的经验。人智学提倡三元社会：于“文化与灵性”一元强调自由，于“政治与法律”一元强调平等，而在“经济与生态”一元则强调博爱。当人智学提倡博爱的“经济与生态”，它所面向的不只是人类，而是包含人类及其余的物种，或曰大自然。脩平老师的文章展示了宜兰伙伴们的思考和实践。

最后我们翻译了吉布森 - 格雷厄姆（Gibson-Graham）及米勒（Ethan Miller）合著的文章《作为生态生计的经济》，尝试一窥学术界于这方面的讨论。文章拆解了现代知识体系下旧经济的基本假设，建议人类必须重新想象、理解我们自身的存在及经济活动本身。我们必须认识到人类与万物共存，是故所谓“经济”不单不是孤立存在的领域，恰恰相反，我们要把大自然考虑进来，好好思考我们与其他物种共同的经济生活。我们特别感谢第六届南南论坛邀请了吉布森教授发表以“把经济重新嵌入生态”的主题演讲，让我们有机会向她及其同伴学习，也启发了我们这一期在“见·远”的尝试。

变革中的克伦族精神

文一伍娇

农岛（Nongtao），座落在泰国最高峰“因他暖山”（Inthanon）所在的群峰之中，是一个有着 160 户人家的克伦族村庄。2019 年 10 月，我因为行动源的“中国 - 东南亚可持续生活青年计划”¹来到这里，和返乡青年 P'Kwiv 一家一起生活，学习原住民社区的生态智慧与可持续的生活方式。

初识克伦族的传统

我在村里的第一次社交亮相，是在 Kwiv 表妹家里举行的一次十几人的“小型聚会”（Mini Party）上。

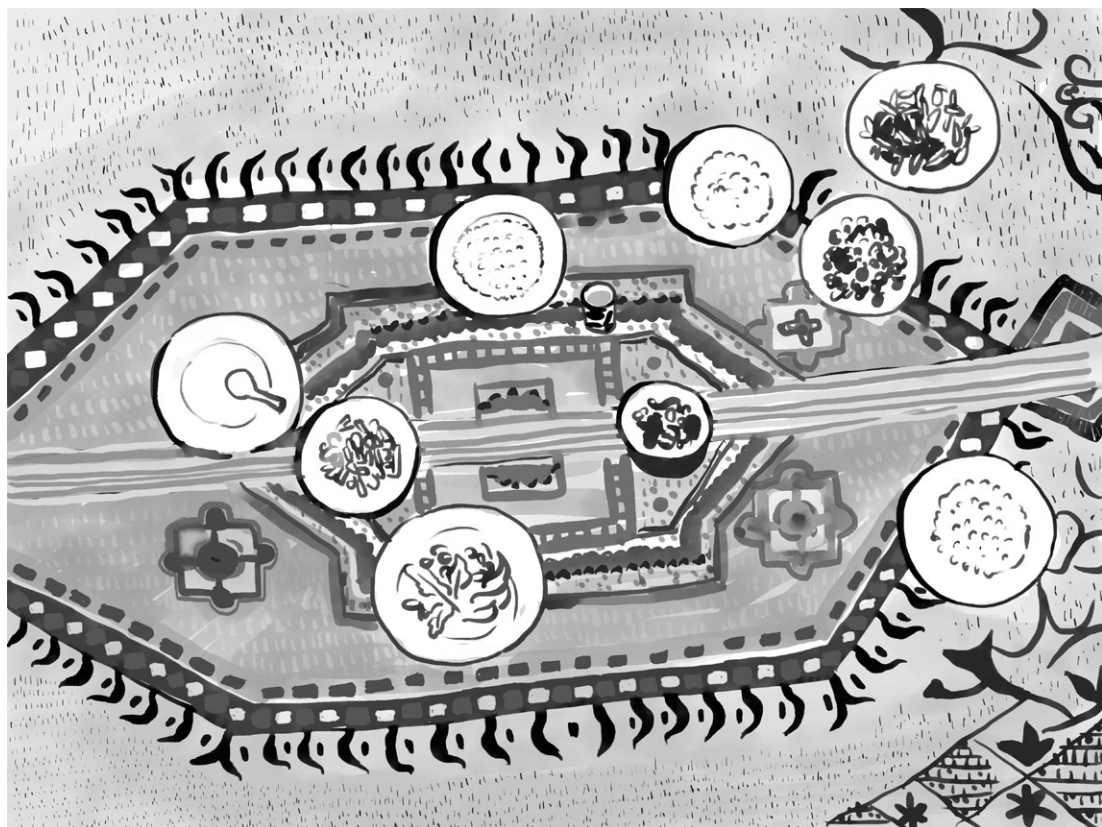
克伦族是泰国人口最多的山地民族，他们非常重视家族关系，据 Kwiv 的表弟介绍，农岛主要聚居着三个古老的大家族，距今有七百多年的历史。当天到来的都是 Jowalu 家族的成员，兄弟姐妹们喜欢聚在一起吃饭，这样的聚会随时可能发生。

Kwiv 热爱烹饪，每逢这样的聚会他都乐意掌勺，当天这顿饭的主角是“鳝鱼”。只见他用一种长刀去掉其头部后，并不剔除内脏，而是直接切成小段放入滚水中，接着倒入舂碎的香茅、姜黄和一些我从未见过的新鲜香料一起熬煮，尝起来风味浓郁。

“Na”，Kwiv 的父亲指向远处告诉我，比划半天我才明白“Na”是“稻田”的意思。鳝鱼是稻田放水时捉来的，一同收获的还有其他小鱼和螃蟹。“Tamaqiai”，叔叔强调，“自然”——没有农药化肥污染的意思。村里的人家大多都会喂养牲畜：本地的黑猪，还有水牛、黄牛等，它们的粪便加上稻杆充分发酵后就是天然的有机肥料。因而稻田里不仅能长出健康的稻谷，整个水生系统也丰富多样，常常伴随有鱼虾、野菜等意外之喜。这是“稻米人的幸福”，叔叔笑称。

此时正值农岛的收割季，村里每个人的生活都围绕着水稻而展开。和许多地区接天连地、一望无际的景象不同，这里的稻田是零碎的，散落在广袤的山林之间，遍布于村庄四周，近一点的步行一两分钟就到，偏远的开摩托车或者皮卡也要半小时。

稻田通常建在起伏和缓的山谷和低洼地区，而山脊和山顶处是



郁郁葱葱的森林，有的稻田甚至就在森林的环绕之中，细雨浓雾间恍若仙境。这和我在中国西南侗族地区见过的农地景观颇为相似，侗族谚语里说：“无山就无树，无树就无水，无水不成田，无田不养人”。克伦族也深谙这个道理，高山稻田的水源来自哪里？森林就如一座座“水塔”，涵蓄水分，生发出无数条涓涓细流，浸润着周围的低地。这里的森林覆盖较之侗族地区更为茂密。

相对于我国不足 1.5 亩的人均耕地面积，泰北山区地广人稀，人均土地面积广大。以农岛为例，村庄有 8 千莱²的土地，其中有 1500 莱为农耕地，还有 4000 多莱林地，计算下来，光是耕地平均每家就有 9.4 莱（即 22.5 亩）。Kwiv 家更是村里的大地主，有三个农场（本地人把他们相连的大块农田称为 farm，即农场），共计 12 莱（即 28.8 亩）耕地。

然而在水稻的整个收割过程中，人们并不使用机械，依然保持

1. 行动源“中国 - 东南亚可持续生活青年计划”，以推动青年参与生态农业和可持续生活为主要内容，特别关注传统智慧和文化遗产、生态农业发展与绿色可持续社区建设的经验交流，积累青年参与社会发展的有效经验，增强各国青年的国际视野和实践能力。

2. 莱是泰国的土地面积单位，一莱等于 2.4 亩。

“

稻谷是克伦族的传统作物,对他们而言,稻田不仅是维持生存的根基所在,也是大家互帮互助、维系情感的重要纽带,而且还是他们灵性信仰的一部分。

”

着传统的人力协作,每家每户相互支持,轮流帮助,对此我感到疑惑。

“因为我们可以互相帮助,每天在稻田里见面、聊天、帮助彼此,这对克伦人来说比什么都珍贵”,村民们如是回答。机器需要花钱购买,而村民之间的互相帮助是不计报酬的,这是千百年来延续的传统,有一定年纪的人都视之为理所当然,并不愿意改变。稻谷是克伦族的传统作物,对他们而言,稻田不仅是维持生存的根基所在,也是大家互帮互助、维系情感的重要纽带,而且还是他们灵性信仰的一部分。

劳动中我在田间发现一些竹制的祭祀器具,并参与了两场收割前的仪式。克伦族相信万物有灵,水稻种植中的每一个关键节点,都有与之相应的仪式。村民们通过仪式,与自然的神灵和恶灵沟通,请求保佑,感恩保佑,或者为不敬的行为忏悔。其中最重要的是谷之神。这位掌管稻谷的神明在克伦人代代相传的口头故事中是一位女性,人们称之为“稻米母亲”,“母亲”意味着“赐予与养育生命”,其中蕴含的敬爱不言自明。这些仪式在田间和田边的凉棚里举行,



人们跪地祈求，一场接着一场，周而复始，提醒着所有人在生产的每一步都要心怀敬畏。

自然中万事万物都有灵魂，森林、山岳、河流，人也一样。村里 70 多岁的长老 Jorni 叔叔告诉我，克伦族认为人身上有 37 个灵魂：5 个在身上，分别在头和四肢，其余 32 个则分散在自然界中，或是某一只飞鸟，或是某一棵大树，或是某一条河流……多么惊人的智慧，人与自然本是一体，魂灵相连，呼吸与共。

居住在山林里，克伦人一生都在维系自身与自然的关系中度过，经历大大小小的仪式，几乎事事都要与自然之灵沟通。有意思的是，这种信仰体系映射在他们的日常生活中，就成了外族人口中的“Lazy”（懒惰），因为他们并不像周围其他山地民族那样热衷于挣钱，准确说是用自然资源换取金钱。

“是的，我们民族的哲学就是懒人哲学（Lazy Philosophy）”，克伦族最好的歌手，同时在一所大学教授“社区发展”的教授 Chi Suwichan 对此说道：“因为我们想要使森林可以持续，想要使自然资源可以持续，以召唤和等待我们的灵魂回归。”

“我们喝水，要照顾水源。我们利用泥土，要照料大地。”（We drink water, take care of water. We use soil, take care of earth.）

克伦族古老的谚语中如此说道，朴素又深刻。然而，人与自然的关系并非一成不变。

传统与现代的交织

我很快适应了农岛的生活，每家每户都有宽阔的庭院，在大片的草地上可以随意奔跑，传统的斜顶大屋住起来透气通亮，十分舒适。

山里的世界没有外界想象的贫困，光是我们居住的木屋四周，就被各种可以食用的植物环绕。抬头有高大的椰子、香蕉、酸角和牛油果，底下生长着青梅、木瓜、柠檬、火龙果、咖啡树等等，佛手瓜攀上了柿树，树荫下隐约可见生姜、芋头和许多本地物种。它们浑然一体，共生共荣。

每次煮汤时，Kwiv 的母亲往院子转上一圈，出来就是满手香料；屋檐下总是悬挂着长串的香蕉，想吃时随手掰下，剩余的还可以晒成香蕉干；百香果不用上树去摘，光是地上自然掉落的就捡不完，可以做各种甜品和饮料；还有之前存的椰子粉，混合糯米就是美味的竹筒饭；还有厨房里大罐大罐的青梅酒……我想象不出比这更优美富足的景象，大自然已然为我们准备好了一切。

这种利用多种植物不同生长空间和习性进行混合种植的方式，是朴门永续农法（Permaculture）中非常经典的“食物森林”，不需要怎么打理，一旦理解自然的语言并与之配合，食物森林就会逐年茂盛，形成交错复杂的生态网络，产出自然也愈加丰盛，但如此蔚然旺盛的食物森林我还是第一次见，显然已经过漫长的年月。当我向 Kwiv 确认他是否参加过朴门培训时，他一脸困惑地表示从未听说。

“我们本来就有立体种植的传统，”他说，“如果你和老人聊起，他们会告诉你在这个系统里有七个层级。”克伦族曾是游耕游牧民族，千百年间一直生活在森林之中，四处迁徙，刀耕火种，直到近代因为生产力水平的提升和一些政策原因才逐渐定居下来，形成固定的村落。族人们尤其是老人，依然能感受到人与森林紧密依存的关系，对祖先世代从森林里学到的智慧也未曾忘记。“可如果你问年轻一代，” Kwiv 继续说道，“我们会告诉你现在有十个农耕 / 森林的层级（10 levels of agriculture or forest）。 ”

这十个层级分别是：

1. 土豆、姜等地下植物
2. 草莓等匍匐植物
3. 生菜、辣椒、茄子等叶菜茄果类
4. 咖啡、柠檬等灌木类
5. 李子、柿子、青梅、龙眼、香蕉等
6. 牛油果、罗望子等
7. 菠萝蜜、榴莲、山竹果等
8. 椰子、槟榔树、竹子等
9. 爬藤类
10. 菩提树、松树等最高的树

为什么新老两代村民所认知的层级有所变化？我愕然发现这背后是克伦族现代种植结构的变化，像是生菜、草莓、柿子、百香果、牛油果等都不是本地物种，难怪我每次见到它们，眼熟的同时也有

一丝奇怪之感。所有改变的中心，是1969年由泰国上一任国王拉玛九世发起的“皇家计划”（Royal Project）。这是世界上第一个鸦片替代作物项目，旨在鼓励克伦、赫蒙、傈僳等泰北的山地民族停止鸦片种植，改种其他经济作物，以改善生计并复育上游森林。

一开始没人知道在山上种什么。不同于清迈市区四季如春夏，北部山区海拔在1000米以上，冬季非常寒冷，并不是典型的热带气候。通过研究实验后才大量引入梨、桃、李、柿子等温带果树，冬季蔬菜、红芸豆、草莓、阿拉比卡咖啡、切花和观赏植物等。它们很受消费者欢迎，为山民们带来新的经济收入，但同时也将山民带入全国乃至全球市场经济的漩涡之中。

新兴的作物不再生长在传统的土壤里，而是完全依赖于现代的科学技术与生产逻辑，不再需要村庄的集体协作，也不需要向神明祈祷和感谢。原本克伦族绝大部分庄稼是旱谷，在山坡上采用刀耕火种，不需要化肥，一块区域焚烧耕作一年后，会抛荒休耕七年以积蓄地力。虽然这些仪式也延续到现在的水田稻种中，但那些曾经种植旱稻的山谷都覆盖上了大规模单一化、化学药品泛滥、全年无休的现代农业。土地得不到休息，人得不到休息，生态也随之失衡。

“从前五六月栽完秧，七八月薅草，再到十月至十一月的收获后，整个漫长的冬季都是我们休闲放松的时间。”而现在，不少村民告诉我，他们紧接着就要种蔬菜，修整果树。我每晚都看到远处山地有一块狭长地带，整夜灯光照耀如白昼。“那是一个旅游度假区吗？”我问。“不，那里种植了鲜花，”他们解释，“没有光，花长不好（No light, flower no good）。”持续的光照是为了使鲜花24小时不间断生长。这就像是现代社会的一个隐喻和讽刺，身处其间的我们和24小时被催长的鲜花有何不同？

在我的研习计划中有一项很重要的活动——参加农岛水稻丰收的庆祝仪式，村民们会用当年的新米酿成米酒，献给“水稻母亲”。可直到我离开的时候这个仪式也未如期举行。“今年收获结束的时间比往年晚了半个月。”Kwiv解释说。因为水源不足，随着整个地区经济作物的种植面积不断扩大，用水日益紧张，今年一些高海拔水田的插秧时间一再推迟，加之全球气候变暖，给粮食生产带来更多的不确定性。“这几年炎热的天气越来越多，雨水变少，”不止一个村民向我发出这样的感叹。

“为什么大家会变得如此忙碌？”我不解道。

■

持续的光照是为了使鲜花24小时不间断生长。这就像是现代社会的一个隐喻和讽刺，身处其间的我们和24小时被催长的鲜花有何不同？

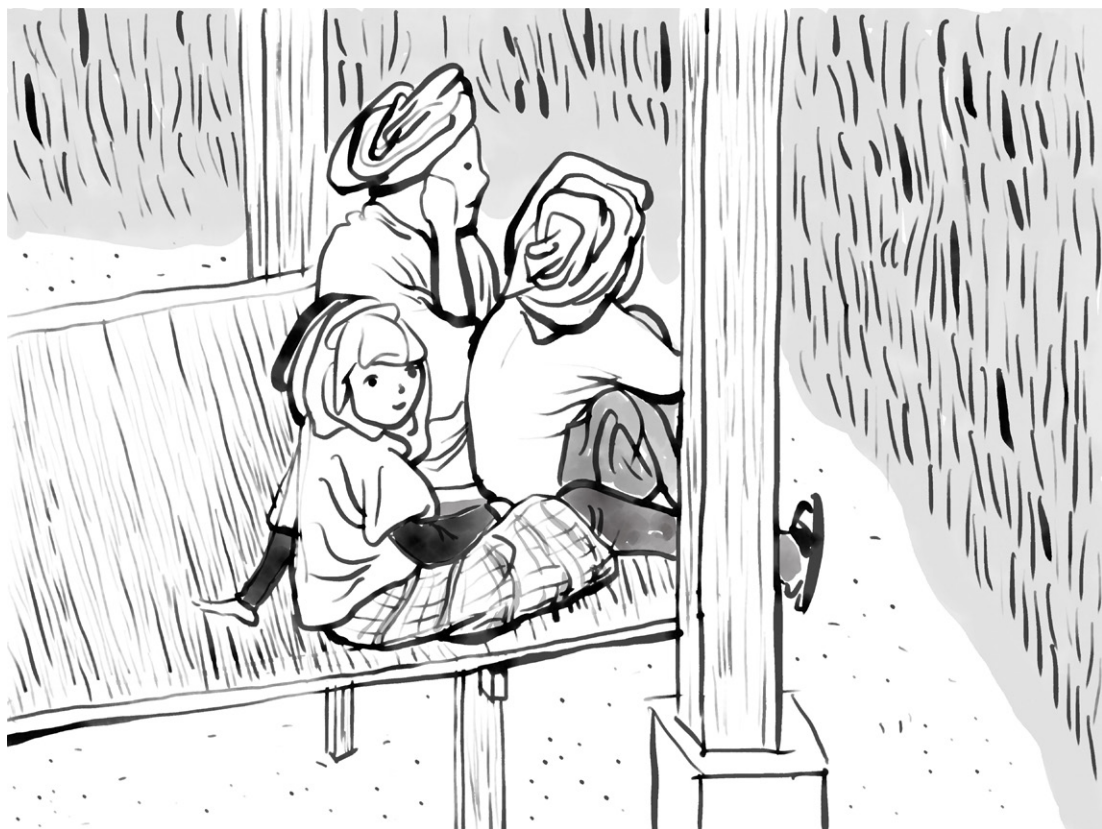
■

Kwiv 笑了，指了指房间里的电灯、电视机、电冰箱、燃气灶，还有屋外的摩托、皮卡、大货车，以及我手上正在录音的手机，“你知道，这些都是外面的东西，都要买的。三十年前，村子里只有一两家商店，现在十个指头已经数不过来了。”

日益涌入的新兴事物，刺激着村民们的欲望，也让他们意识到自己的“贫穷”。加之现代的教育系统和四通八达的网络交通，让越来越多的年轻一代选择离开家乡。

从 lazy（懒惰）到 busy（忙碌），我感到这个村庄正处在一个历史的分叉点上，传统与现代，从未如此激烈地在此交织。它的未来会走向何方？作为一个已经经历过城市化的外来人，我对此感到担忧。但是，我发现我的导师 Kwiv 和村里其他的返乡青年却以一种乐观、愉快而轻松的生活方式来应对。

“必须去适应。”这是我问他如何看待这种转变时得到的答案。



从咖啡开始回应未来

2019年11月29日，在位于清迈市区的梅州大学（Maejo University）举行的“新一代返乡青年工作坊”（Successor Generation Workshop）上，Kwiv 作为已经返乡 15 年的前辈代表出席并分享，自我介绍时嗓音沉稳悦耳，内容却异常简短：——（我是）做咖啡的。

Kwiv 的性格谦虚内敛，我多次想要采访他的故事，他都拒绝说自己并不重要，重要的是向社区学习。可我还是从大家口中得知，他是村里第一个做咖啡的人。

这要追溯到四十多年前，得益于联合国对皇家计划的支持，Kwiv 的外祖父母和族人种植了大量的阿拉比卡咖啡，可面对成熟时漂亮的红果，他们并不会加工，只是采摘后低价交给联合国的项目销售。后来项目结束，失去了销售通路，村民们纷纷砍掉咖啡树改种其他，少量幸存的果树也无人问津。

直到十年前，Kwiv 才将咖啡的处理和烘焙技术带回了村庄。

他是进过城受过现代教育的年轻一代，可一刻也未曾想过割断与土地、村庄和族人的联系。他亲眼目睹克伦族社会近几十年来的变迁，大学就读“社区发展”专业，毕业后先后在 NGO 和地方政府工作了数年。“我做的事情真的能促进社区发生好的转变吗？”他问自己，最后决定回到农岛，从事生态农业，“以农业为基础，再来做其它发展就很简单。”

那要种植什么呢？偶然的機會 Kwiv 得到了一个关于咖啡的学习机会。现在泰国的年轻人都喜欢喝咖啡，他也不例外，相对于新鲜易损、需要及时销售而在市场中处于劣势的鲜果，咖啡熟果耐储存，也拥有更大的议价空间和附加值，显然能获得不错的经济效益。更重要的是，咖啡树是林下作物，喜欢隐蔽或半隐蔽的湿润环境，不用开辟新的林地，这样就减少了对森林的破坏。而且祖辈以前种植咖啡的森林是村庄乃至下游地区重要的水源地，进行生态种植，亦能守护这片水源之地，实在是再理想不过。

现在 Kwiv 拥有自己的咖啡品牌，也有自己的小组——带动村

■

对 Kwiv 而言, 咖啡并不仅仅是用于销售的现代商品, 也延续着保护自然的古老信仰, 两者并不矛盾, 关键在于如何在时代的变迁中找到自己的位置, 在传统的根基上发出新芽。

■

里十几个年轻人一起种植有机咖啡, 并且成立了一家社区企业。除咖啡外, 也有许多其他有机产品, 不仅在泰国国内受到欢迎, 也远销海外。所得收益不仅回馈给小组的每个成员, 也有一部分用于支持社区的可持续发展, 应对公共议题。

对 Kwiv 而言, 咖啡并不仅仅是用于销售的现代商品, 也延续着保护自然的古老信仰, 两者并不矛盾, 关键在于如何在时代的变迁中找到自己的位置, 在传统的根基上发出新芽。

相较于村里的其他人家, Kwiv 家里的屋子特别多, 除了足以满足日常所需的克伦族传统主屋, 还有独立的咖啡厅、厨房、会议厅、储藏间、洗漱间等。风格既有克伦的传统元素, 又有很多现代设计, 人在其中行走坐卧都十分自然舒适, 又非常实用, 体现了他一以贯之的融合理念。这些都是 Kwiv 返乡十几年以来慢慢建造的, 我很少见人可以把自己的生活空间营造得如此美好。

可让我惊讶的是, 这些空间不仅自己使用, 也向社区开放。

“Kwiv 以前很努力地劝说年轻人留在家乡, 可他们后来还是选择外出打工。于是他想到首先要把自己的生活经营好, 让大家看到留在家乡也一样可以拥有美好的生活。”一直致力于推动青年人参与社会运动的非营利机构泰国志愿者服务基金会 (Thailand Volunteer Service Foundation, 简称 TVS) 的负责人 Kratae 告诉我。Kwiv 是 TVS 与梅州大学、北方发展基金会联合开展的“青年返乡计划 (Youth Returned Homeland Project)” 的第一期学员。

例如咖啡厅, 就是 Kwiv 带着村民学习喝咖啡的地方, 也是小组成员一起学习新知与讨论村庄事务的场所。每天一早 Kwiv 就会去那里磨好一壶咖啡, 静待大家的到访, 也有许多来自日本、澳大利亚、曼谷等地的咖啡爱好者慕名而来。

而 Kwiv 的厨房则是为了回应“食品安全”而出现的。我第一次听到这个说法时非常不解。“村里有非常多的区域种植经济作物, 农民种这些东西, 但不知道如何销售, 虽然有些市场渠道, 但是价格非常低。他们卖掉这些, 又花更高的价格买城里的加工食物回来, 这需要不停地种植, 破坏森林, 并不是可持续的方式。”他解释说。

“当你种植的时候, 不能仅仅为了销售, 你也必须吃你自己种的东西。你必须能够自给自足, 剩余的才进行销售。但我现在看到的是村民都不知道如何烹饪, 他们想不出任何菜单, 因为我们现在

种的作物都是来自村庄之外，我们的祖先并没有告诉我们该如何食用。所以我们必须适应现在这样的情况，去学习它们的烹饪方式。”而厨房就是 Kwiv 和村民一起学习烹饪的地方。

我惊讶于他有如此宏观的视角，又用如此细致入微的行动来踏实回应，令人感动。当然前提是，无论咖啡、建筑还是烹饪，他都抱有浓厚的兴趣。关于未来，Kwiv 告诉我下一步打算做果汁加工。

“没错，我们种了这么多果树，为什么不呢？这样我们就可以随时喝到自己做的果汁了！”他兴致勃勃地和我畅想。

对了，我忘记提 Kwiv 家咖啡的名字——“Lapato”，也是环绕农岛众山中的一座山的名字，“它看着我们长大”Kwiv 笑着说。

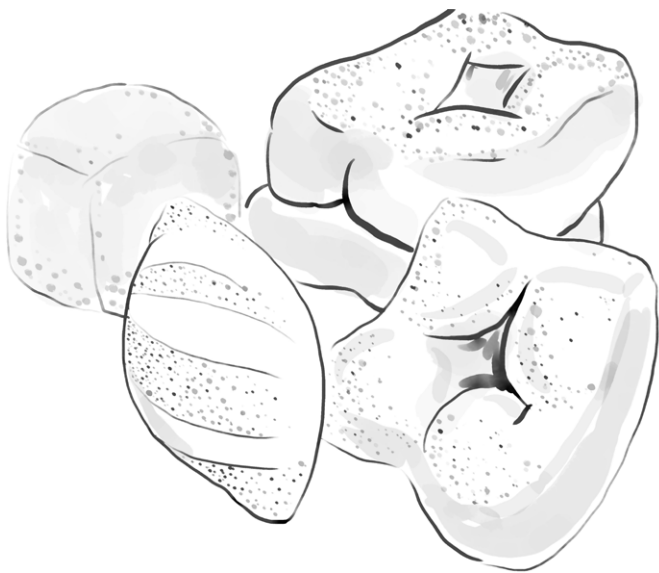
经济的「土壤·灵魂·社会」——以旗溪手作人为例

文——梁迎

很多人讲起经济与生态都觉得太抽象、太宏观，很难在其中找到自己的位置，个体无法取得直接的联系和切肤之感，就更别说与自己生活的关系了。那我们就先从我们看得见、摸得着的人和物出发吧。

我希望分享身边三位手作人通过土壤、灵魂、社会的生计救赎的故事，来想象与探索健康的经济、增长的经济可以如何被创造，又如何与个体密切相关。与此同时，自然的力量和人的灵巧如何参与经济的转化与创造，社会又是如何组织和衬托起这些关系的。

“酵母精灵”面包师



第一位手作人是一名做食物教育的面包师 Danna。给我最深的印象是，她对待天然酵母如同对待自己的宝宝，喂养它们时如同伺候自己的宠物。一般大众在使用一包干酵母时，很难有什么心动，

更别动感情。很多人还以为酵母是加工产物，但它们其实覆盖在诸多谷物、果实表面，是我们看不见的生命。

只有当我们目睹面粉和水放一起反应不断冒气泡（二氧化碳）时的“生命运动”，才能真正“看见”大自然无处不在的真菌，也才会想起，酵母其实是人类文明史中被应用得最早的微生物。这就像只有看到了婀娜多姿的沙丘，才能让我们想起风的存在。人类进化到现在，无数的信息、衍生出的物品在时刻攫取我们的注意力，如今的我们已经不像原始社会时的人类那样时刻保持“万物有灵”的意识了。

我认识一位英国老奶奶，祖上来自东欧，她用的是已经有 500 多年、一代传一代传到她手中的天然酵母，那种岁月感就如珍贵的酸菜水，外婆家的老面。那些食物中有我们看不见的菌，是生态系统中的微生物，远起于地球生命的起源，又近至在土壤和每个人的肠道里，一直是重要至极却又常被忽视的生命。唯有感叹，物质世界对可视的需求太高了，以至于把视而不见培养成了一种能力。

每次在面团发酵时，Danna 都会时不时去看看“小宝宝睡醒了没”，等待将要出炉的面包时，她都会靠到烤箱前，跟“小宝宝”絮絮叨叨，再三嘱咐，生怕哪些环节没有做好，怠慢了这些小生命。

Danna 通过展示面包烤好时自带的天然孔隙，去给吃面包的人讲述酵母的角色，用可视的现象还原暗地里努力干活的酵母，以别样的方式呈现了酵母世界的可爱。

艾草¹满地的清明季节，Danna 亲手薅光舒米香草园的野艾，先将野艾放进锅里焯水，用破壁机把艾草打碎成浆，然后把艾草浆揉进面团里，出炉当季在地的艾草面包，那种前所未有的艾草清香和烤面包香气的糅合简直是本地食物创新的最好体现，让平时被束缚于单一艾饼（青团）形象的艾草有了更多的展现空间；通过不同方式刺激舌尖的味蕾，也完全打开了人类吃货的想象力。

有这些关爱和大自然本身的眷顾，“Danna 面包”已经成为了来旗溪的伙伴挂在嘴上的念叨。那种揉进对酵母和面团的爱与关注的力量恐怕是职业面包师所难以负担的。

除了有形的产品，这些年 Danna 还一直在做食育课程，以食物为切入点的可持续生活教育探索。相比于单纯地开餐厅、卖食物、

1. 旗溪的艾草实则是蒿草。艾草和蒿草都属于菊科植物，蒿草的学名叫蒹蒿，艾草学名则为艾蒿，常见在田埂地边、池塘边等土壤水分丰富的地方生长。蒿草茎秆细且不高，叶片狭长薄而滑，气味微臭。艾草茎秆粗且高，叶片肥厚背面有白绒毛，气味清香。由于两者形态相近，容易混淆，生活中将蒿草称为艾草。

刺激大众的味蕾、吸引食客的再三光临，她更希望鼓励每个人通过制作食物找回与自然、与家人、与自己的连结。

Danna 在食育课程里融入了很多无形的饮食理念，包括食材的选择（时令、在地食材，环境友好的种植和包装），烹饪的方式（尽量使用全食物，低糖、低油、简单调味），就餐的仪式感、剩食料理和厨余堆肥，把每个家最重要的场域之一的厨房所涉及的方方面面都囊括其中，鼓励家庭成员参与到食物相关的所有环节中。

Danna 最希望看到的是，自己的食物和设计的体验，可以让人爱上厨房，爱上动手做食物，爱上西兰花的形态，触碰到五彩缤纷的大自然，有更多的时间把爱放进食物里，放进家人朋友的嘴巴里；在采购食材、研究食谱的过程中关注食品安全、土地健康、垃圾问题等社会公共议题。

从大树开始的木作

现在我们把目光挪到旗溪村第二位手作人晓强的身上。

“我如木头般木讷。”晓强如是和木作拉上了关系，带点戏谑的味道。

这位不善言辞的邻家男孩，选择用木头去表达自己，也在聊天过程中多次重申“借由木头作为载体，其本质于我而言是一种表达。”

从最初的业余爱好到现在在旗溪有了自己的工作室，晓强在慢慢走近木作。

“爷爷和爸爸的名字都与木有关，”晓强说，“爸爸年轻时曾是木匠，喜欢做木器，也很擅长，留下了些思想里的智慧和行为上对我的影响痕迹。”

言谈话语间我感受到，原来木作也是他与父辈连结的媒介。

刚开始玩木工，为了节省成本，他一到台风天结束，就上后山拉那些被台风吹倒的树枝，而在广东，台风季结束其实就进入了秋季，

他也慢慢摸索出适合做木工的木材，和不同季节木头的不同状态，如秋天的木头水分低很多，而春季树木正在生长阶段，此时的木材质量不如秋季。

抬下山后，他会把树枝截短，存起来，放上一年半载阴干后，才开料使用。也是在这些准备过程中，晓强慢慢与木元素的世界发生更多深度的互动。如果你来到晓强的木工坊，你就会看到堆放的木材都是捡来的树干，或者是房梁和船木等二手老木材。

5公里以内的树，在它们倒下后成为了木材，经过木匠巧手雕琢，成为兼具实用性和美感的作品，没有比这更加美好的生命历程了——仿佛倒下的树以别样的形式在延续自己的生命，人的双手与工具参与了大树生命的转化。

现代人的意识里，木制品和参天大树是两套体系，如同很多人无法把饭桌的餐食与长在土地上的作物构成关联。意识里生命源头和生命全貌的缺失照见了经济与生态本质上的断裂。

晓强的木工事业有两个板块，一个是木工产品，另一个是木工体验课。

晓强一直认为木元素是世界自我表达和呈现的载体，甚至尚未问世的东西也能用木头来表达。从砍柴生火做饭，到制作日用品、雕刻、家具、房屋，生活里处处都能见到木头的身影，它的实用性和功能性显而易见。

而吸引晓强的是，在满足实用性的同时能用木头去表达自己，作品本身是一种表达，制作过程也是一种自我表达。

在2020年的端午，晓强带领了一堂筷子制作体验课。在他的课堂里，只用到了刨刀这一种工具，借用一位参与者的说法，就是“从头刨到尾，筷子就出来了”。其实，晓强还在不断改进他的教学，即使只是简单的筷子制作。

“我在不断做简化，做减法。到最后，工序越简单，简单到一个动作即可，参与者才能撇开一切看似重要的技法，直抵木作的精髓，到达一种开始能接收木头传递的智慧的境界。”晓强说他的教学方式与个人成长很相关，他渴望体验者能自己去发现问题，有自己的思考空间，而木作中很多重复的、看似很笨的方法，就是在循环往

■

现代人的意识里，木制品和参天大树是两套体系，如同很多人无法把饭桌的餐食与长在土地上的作物构成关联。意识里生命源头和生命全貌的缺失照见了经济与生态本质上的断裂。

■

复间沉淀体悟、体会创造过程、重获一种专注的能力。

除了这些用意，晓强还有意通过木作做文化的保育和传播工作。“筷子文化在大众文化里已失传了，只剩下工具符号，成为了一种使用习惯。”晓强对筷子的重视源于一次在朋友家作客，饭桌上每个人跟前都放着两对筷子，一对吃饭，一对夹菜，每对筷子都安放在一个筷枕上。这一切都让晓强觉得陌生但亲切，也勾起了他对筷子文化内涵的热忱，因而在手作筷子课上有意穿插了他对筷子的理解——手作看似简单的两根木条，被赋予了一些头脑和心灵层面的滋养。

“我比较笨，不懂得骗人、取巧，很直接，像木头。”

“感谢木头，我内在有很多东西需要通过木头去表达。”

在有限的表达中，他道出了表达本身。



从杂草中听到了香草的呼唤

对于小郝来说，在乡村长大是很自豪的事。他一直对“好好读书，然后上个好大学，在城里找份好工作”这种大多数父母的苦口婆心不太苟同。小时候乡村生活的真善美奠定了他对美好世界的向往。

从高中开始就喜欢往学校的菜园跑，大学起正式学习农业，农业就再也没有离开过他。而真正开始扎根于土地，找到链接土地和神明的方式，要从他重启旗溪农场开始说起。

小郝最初接管旗溪生活农场的时候，农场的关注点还不太在土地和种植上。直到2019年初全国农场大整治的号角吹到旗溪，土地上的小黄姜和香茅，虽有点被冷落，却依旧坚挺，把头探出来，争取能被注意到。刚开始，这些顽强的作物因需要大量被收获，还一度成为劳动人民心头的负担。可这却开启了小郝的灵感迸发机关，也让他慢慢领悟到土地在向他发出的请求。

工业文明下的工业化农业，把所有存在都异化成机器、生产工具，包括人，就更不用说动植物和土地了。这些年，小郝一直在拨开工业化思维的迷雾，希望让生命的灵动和多姿重新夺回话语权。小黄姜和香茅——曾经被冷落的两样作物，它们的呐喊倘若能被听见，那便是经济与生态重遇的时刻。

适地适种其实就是人类意愿后撤，让土地的声音荡漾。就拿香茅（又名柠檬草）来说，小郝戏称“倘若你拿把椅子坐在香茅跟前一个下午，你能看到它在长”，就如搁一台延时相机在地里，可以看着香茅在短时间内肆意地疯长，一年四季如此。

这种在旗溪土地里堪比野草的植物，不需要太多的人工管理，成为了旗溪农场的头号经济作物，无论是香草茶还是洗护用品，无论是用香茅全株提取纯露还是低温烘干，香茅那独特的清爽气味都特别地宜人。一方水土养一方物，土地和环境有它的选择，如果我们能观察并接受这份礼物，人与自然会有更多的相互感恩，而不是对抗。

小郝认为农业是一种生活方式，在土地上日出而作、日落而息就是生活本身。人不是机器，但在工业化思维下，劳动很容易变成

■

熬煮香茅姜膏的场景，如生物动力农法中的制剂搅拌，每划过一圈，就是神奇双手把爱与祝福献给香茅姜汁，让土地本有的生命力通过这些作物献给世界，这一来一回，估计就是无数原始部落所唱诵的“滋养与被滋养”。

■

一种流水线上的熟手工，日日夜夜重复同一个动作，日子久了以后，大家会认为工作就是如此的单调。人无法活出一种整全感，对生命的领悟也会较浮于表面。而生活不同，有很多面向，有很多“工种”，从全职妈妈身上就能窥见那种全能。

在旗溪农场，人们在有各自分工的前提下，会参与到很多面向的工作。每个人都会下地，每个人也都要轮流做饭。这种生活方式中很重要的是“人的完整性”。土地里生长出来的作物的整个生命，从种子、植株，到用双手把作物转化为其它形态，及所用到的工具，到最后的打包销售，都浓缩在这片可见、可参与其中的土地上，都在所有生活在这片土地的人的意识和行动里。

“从种下一个土豆开始，我们就和这个土豆有连结。”

我还记得小郝盘腿坐在舒米厨房，熬煮香茅姜膏的场景，如生物动力农法中的制剂搅拌，每划过一圈，就是神奇双手把爱与祝福献给香茅姜汁，让土地本有的生命力通过这些作物献给世界，这一来一回，估计就是无数原始部落所唱诵的“滋养与被滋养”。万物本自具足的神圣，如此周而复始，循环永续，互相促进，所道出的就是生态与经济的深层关系吧。

社区的力量

讲到这里，就需要超越个体的层面谈谈人与人之间的关系，也就是社区的力量，这在经济与生态的关系网中扮演着很重要的角色。在我分别跟 Danna 和晓强的聊天中，他们都不约而同地突出阐明了这一点。

晓强很注重木工的整体流程，从准备木材到处理木糠，“社区的生态模式降低了很多人力成本，剩料的处理变得更方便。”因为社区有厨余堆肥，也有人用柴火烧饭，是很好的消耗木糠和边角料的场合，也是生命循环很好的例子。

而这些手作人之间也有很多的互助和联动。晓强做了很多小餐盘和各种木质玩意给 Danna 以换取咖啡和点心，咖啡厅里也满是晓强的装饰，作为晓强作品的展示区，相互促成社区经济。

不约而同形成的社区也有约定俗成的社区价，在地消费一方面减少产品包装的碳足迹；另一方面也促进社区交流和价值流动，增加人与人互动的机会。

礼物经济和循环经济是对市场经济很好的补充，让身在其中的人有空间去突破想象的局限，让人可以从需求和天性出发重新思考经济的意义。

无论是农场的香草产业，Danna 的面包，还是晓强的木作，都会开放制作体验的活动。通常消费者在体验完整个制作流程后，都会深感“你们卖得真的不贵，这么多工序，这么多投入”。这份体验打破了惯常的买卖关系，有了更多的投入、参与、互动，更多的与物、与人、与生态的连结。

这也让我开始反思，很多时候我们看到的市场价格都是一种虚拟的、超离个体体验的数字，导致消费者看到数字时只能看数字的高低，做横向的价格对比。而所谓的“价格反映价值”这个看似铁律的道理却无法解释究竟何为价值，不同的价值观会生成迥异的价值取向，奢侈护肤品与天然洗护品的原材料成本差异不大，溢价却架构在品牌和市场营销之上。大型生产商的封闭式大规模生产只管生产要卖出的产品；而小规模家庭式作坊力求生产以“连结”为核心属性的产品，把“连结”附在产品之上。经济的精细化分工，割裂了人类对非物质层面的连结，而很多手作人找回了这种连结，并得以不断创造连结。

土壤·灵魂·社会²

有时候我们坐在一起自我调侃，怎么我们这些“品物”之人就相聚旗溪了呢？彼此能听懂对方想述说的感情，对土地、对创作、对社区……

读到这里，希望大家可以看到经济不仅仅是卖香草茶、卖面包、卖木工产品的销售和收入。“土壤”、“灵魂”、“社会”这三大支柱，分别可以指代生态、生计、社区，而生态不仅仅是保护环境，生计不仅仅是养活自己，社区不仅仅是邻里关系。生态是关乎与物的连结，与其他生命的连结；生计是关乎价值创造、自我表达、自我实现，

■

……生计不仅仅是养活自己，社区不仅仅是邻里关系。生态是关乎与物的连结，与其他生命的连结；生计是关乎价值创造、自我表达、自我实现，关乎寻找天赋并让天赋发挥价值；社区是关乎共建一个区域的健康，生态与经济的健康，人与人之间有爱与互助共享。

■

2. 该提法源自《土壤·灵魂·社会》一书，作者萨提斯·库玛（Satish Kumar），这组三位一体分别代表自然环境、个体身心健康、人类群体价值。

关乎寻找天赋并让天赋发挥价值；社区是关乎共建一个区域的健康，生态与经济的健康，人与人之间有爱与互助共享。

如果我们只把视角和关注点放在产品的市场营销、拓宽用户群、提升曝光率、降低成本、扩大规模等，我们很自然地就会掉进如何快速把产品转化为收入的惯性里。而这篇文章故意绵延了在产品成为产品前的生命之旅，希望像酵母、木头、香茅这些生态体能够更全面地走进我们的意识。

双手除了用来劳动，它们还显化创造的过程，将灵感、想法付诸于行动，有其不一般的神圣性。现代化结构里对规模化和标准化的要求是要“去双手化”的，希望机器取代双手，希望解放双手，而忽略了双手与劳动对于人类灵魂的重要性。可以说，主流文化对非物质层面的忽视，造成了很多的破坏与毁灭。

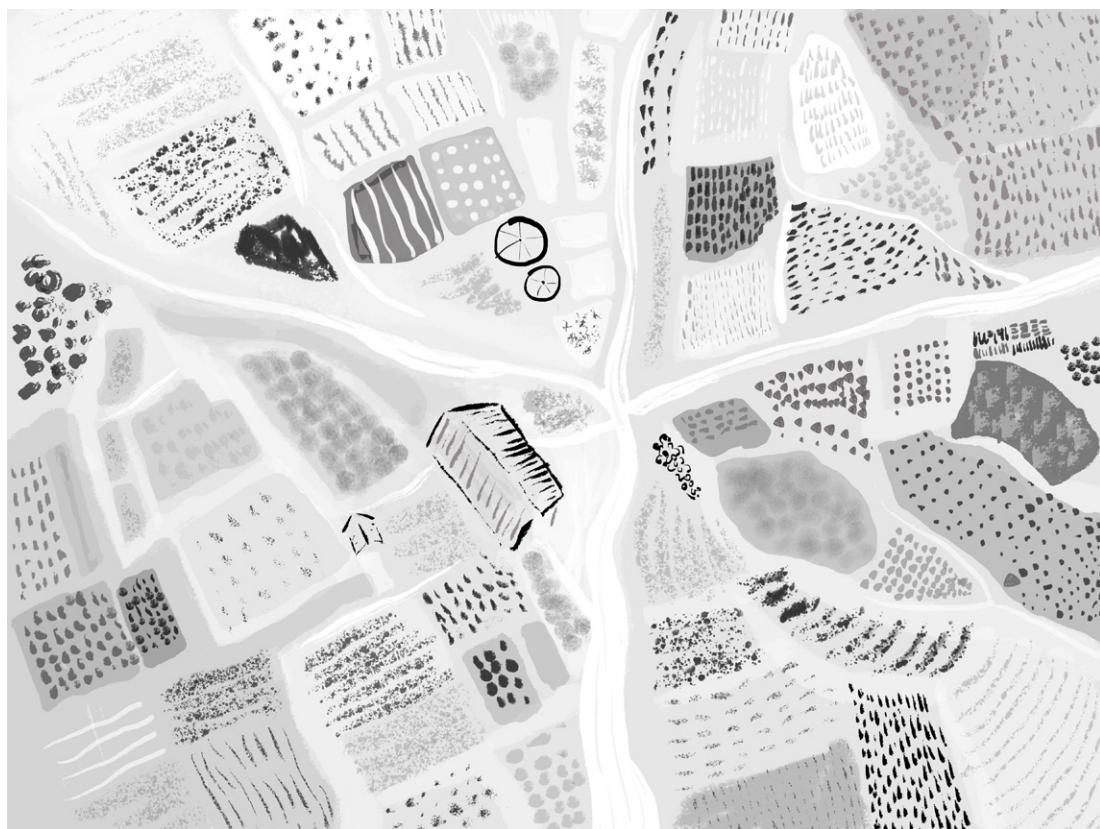
我觉得很多人对以手作为生者稍有偏见，觉得他们都是浪漫主义，只是少数人的陶冶情操，追求品质与情怀，无法满足多数人的需求，无法解救还在“水深火热”中的广大群众。

诚然，机械化所带来的发展与进步是值得人类感念举杯庆祝的，我不是不同意机械化，但是机械化的前提应是知道我们在做什么，我们在参与什么样的生产与创造，有了这些体悟与厚实的生态/生命意识作为奠基，经济学里所有的高效与增长才能真正带领地球走向繁荣，而不是假象的繁荣。而这里，手作人扮演着很重要的角色，连结人与物，经济与生态。

我一直怀念工业世界降临前维多利亚时期的工匠们，如威廉·莫里斯（William Morris）³。那时的工匠与艺术家是同一个身份，一个鞋匠给一个家族五代人做鞋，一双只适合这一个人的鞋，烂了补，补了继续穿十几年是常有的事。你也可以说我念旧、守旧，可那个时代所有的美与创作都更有灵魂、更有连结，更打动人。

3. 威廉·莫里斯（1834—1896），19世纪英国设计师、诗人、早期社会主义活动家、自学成才的工匠。他设计、监制或亲手制造的家具、纺织品、花窗玻璃、壁纸以及其他各类装饰品引发了工艺美术运动，一改维多利亚时代以来的流行品味。

■ 梁迎 舒米学苑负责人、联合创始人，英国舒马赫学院毕业生，生活在中山旗溪村，参与共建旗溪生态社区。



「三元社会」的实践：人智学下的经济观

“三元生活实践社”成立于2017年初，由三位热心于人智学运动的女士创办于台湾的宜兰冬山小镇，我们的工作和愿景是推广生机互动（Biodynamic，简称BD）农法、出版人智学书籍、举办课程并形塑灵性科学的学习社群。以下就来分享将近三年我们所走过的道路，和启发我们从事这些工作的理念。

在人智学¹的启发下

人类自从在这个地球上生活以来，就一直在大自然包围中的社群里共居生活。人智学、三元生活、生机互动²、灵性科学，这些不熟悉的名词其实都指向我们人类的生活。人智学启发之下的三元社会理念认为，一个健全的社会具有以下三个面向：

文化与灵性：每个人具备特殊的才华与能力，期待实现自己的人生使命，不同的人怀抱不同的理念和愿景，培育这些才华并让这些愿景能够实现的场域，就是社会组成中的文化与灵性部分。在一个理想的社会里，要让每个人的生命都能充分开展，需要“自由”和“尊重”，因此这是组织与管理文化灵性领域的核心原则。

政治与法律：人群互动需要规范和界线，以确认彼此的任务和权责，确保社群运作的秩序，决定和执行这些规范属于政治和法律的领域，“平等”是这个领域的核心原则，平等精神不只体现在社会制度中，也要落实在制度选择的过程中，例如一人一票、票票等值就是平等精神的显现。

经济与生态：人类运用并转化地球资源，产出生活所需的物资，经济过程的基础与生态环境不可分离，任何资源的使用都在消耗地球的生态，甚至对地球生态有所冲击，如何运用人类的智慧，让经济活动与生态环境达到平衡，如何让经济产出的分配在人群之中也达到平衡，是经济与生态这个领域里要考量的事。地球资源的使用不能仅为一家之私，“博爱”和“济众”是朝向未来的经济与生态必需考量的原则，竞争、逐利、掠夺式的经济观必定要被淘汰。

这三个领域有彼此重叠的地方，但也需保持各自独立的运作，在自由、平等、博爱精神的掌理之下，它涵括了一个社会里个人追求、人际互动、人与环境之间的关系。

三元社会中，最物质性、也与当代主流社会最不相同的领域是经济和生态。现代世界谈到经济大多想到的是“钱”，如何“赚取”或“积攒”更多的钱。但钱之中并无生命，钱是抽象的，一张纸钞加上印制油墨的成本远低于纸钞所代表的金额，“钱”只是工具、交易媒介，货币系统需要“信任”在背后支持，但不是信任钱，而是信任人。

人智学的起源就在于体认到人的真实存在是“非物质性的”。有些人给“非物质性的存在”一些名称，如灵性、精神、理想、价值观、宇宙观、世界观……无论什么名字，都需要人用自己的心和意念去掌握，知道自己想活出的是什么，这些“非物质性的存在”才会交融、进入到实际运作着的事物中。人不只是这副躯体，人生的意义不止于我们在事业、家庭、社会上所完成的事，情感交流、对土地之爱、人与人之间的连结、理念想法等人们所在意的事情也都是“非物质性的”，人的一生、我们所做的事都是“非物质性层次的存在”之外显。其实“非物质层面的存在”一直交织在我们看得见的外显层次，在我们的一举一动、日常生活、经济或政治作为中。

回到实际的经济生活中，其实只有当参与经济事务的人们对于“非物质性的存在”有所体认和掌握，并且活出与其一致的生活，才有可能达到平衡而健康的经济。

经济的原意是人类在大地上生活，运用自然资源加上人类的创意和劳力，转换为生活所需的各样物品，并且在不同能力与才华的人群之中互通有无地进行交易。因此以“博爱”为经济生活的最高指导原则，因为大地是无偿地提供、付出，人类再加工所制成的产品，也应如大地一般无私地交流、分享。



1. 人智学 (Anthroposophy) 是二十世纪初由奥地利人鲁道夫·施泰纳 (Rudolf Steiner) 所提出的一门研究人类和宇宙智慧的学问。不同于传统宗教出于天启，并建立教义及组织，也不同于传统科学以物质的研究出发，人智学对人生和宇宙的理解来自灵性科学 (spiritual science)，认为在物质的表相之后有灵性的存在和作用，并以可验证的科学方式，带领人们认识物质与灵性的关系。由人智学开展出来的实务应用包含华德福教育、生机互动农法、人智医学、优律思美、人智学艺术、戏剧及建筑、坎培尔社区等。

2. Biodynamic，也译作生物动力农法、活力农耕等。

■

生机互动的概念不同于有机或友善，后者强调的是在农作物上“没有”化肥、农药等物质残留，因为对人体有害，仍然是人类本位主义的思考。前者在意的是农耕过程中要“有”哪些元素：“生机”指的是把整个地球视为有生命的，农场就是一个生命个体，土壤本身也是有机组织，人在天地间耕种不只为了取得粮食，也为了照顾大自然……

■

现代经济已大幅远离了生命世界。孩子在超市货架上看到的食材都是加工处理过或精制过的，他们不知道食物都是从大地而来的，他们以为在提款机上按几个键，机器就会吐出钱，然后再拿钱去超市货架上取货，吃喝玩乐都是如此。生命来自大地，金钱来自人民对发行货币的中央银行的信任。大地蕴含的生机与能量，人类所能给予信任的心念与力量，这些才是生命。

人智学经济观的最大特色是“回到根本”，去认清经济的原意和目的，不是“发大财、赚大钱”，或是抽象地玩弄金钱游戏，以投机地运作、用钱赚钱。欧美在这方面的实践先例较多，有人智学绿色银行、社区货币、企业以利润支持文化事业（形成共生互利关系）、CSA（社群支持农业，Community-Supported Agriculture，简称 CSA）、人智学治疗社区或老人安养社区等，华语区在这方面的意识和探索才刚起步，我们的实践脚步就从这个领域跨出。

生机互动之共生关系

兰阳平原位于台湾东北部，是台湾第三大平原，东部最早被开发的区域。因水利资源丰沛，故具有明显的散村聚落。兰阳平原盛产稻米、蔬菜，也有种类丰富的水果产出。

三元生活农场位于兰阳平原南端的冬山小镇，我们在一小块租来的土地上学习和实践生机互动农法已进入第六年。生机互动的概念不同于有机或友善，后者强调的是在农作物上“没有”化肥、农药等物质残留，因为对人体有害，仍然是人类本位主义的思考。前者在意的是农耕过程中要“有”哪些元素：“生机”指的是把整个地球视为有生命的，农场就是一个生命个体，土壤本身也是有机组织，人在天地间耕种不只为了取得粮食，也为了照顾大自然，“互动”是要去认识自然界中各项存有之间的关系，矿物、植物、动物、人类如何交织成共生的网络。

生机互动农夫运用特制的配方照顾土地和作物，勤作堆肥为农地提供丰沃的腐殖质和微量元素，堆肥资材尽可能来自农场内部或当地区域，堆肥中的生命流转经由时间的淬炼后成为疗愈土地的药剂，使一个农场的体质越来越在地化，培育出来的作物除具有当地的风土气味，更能提供地球上的人类所需真正的营养。

这样的农法实践不易，农夫作为农场有机体的灵魂人物，必须从头学习灵性科学，以不同于惯行科学看待自然的眼光去真实地观察。因此，我们也举办生机互动农法读书会，每周聚会一次。我们研究土壤中的微生物、矿物质如何与植物互动，天体的运动以及与地球的交互关系，四季变换的效果如何影响农事等，读书会成员不见得都是实际务农者，大多只有家庭园艺的实践可能，但透过学习而更深入地体会“共生”的道理，在消费选择上也自然会倾向友善地球的产品，在家庭生活中也会把这样的价值观传承给子女。读书会成员每周可以到三元生活农场进行实务工作，验证所学。我们也邀请国外长期实践此农法的农夫老师来授课，带领我们制作堆肥、配方，认识植物，学习观察的方法等。

人智学运动里很重要的就是教育，华德福教育在培育下一代的人类无碍地与“非物质性的存在”接触，并自由而勇敢地活出自己的价值，我们所举办的成人研习课程也都在开发这方面的能力。经济生活是整体的，现在已是地球村的时代，不可能有一群人、一套制度设计好在那，等着只要所有人都来采用，全世界的经济就会好转。觉醒在每一天的生活里、每一刻的选择和作为中，翻转的力量在每一个人的手上，带着这样的意念去生活，自然会渐渐带动改变，因此要从自身做起。



CSA 之互助关系

生机互动农法的推广，除了读书会、实作课程、华德福学校农耕课程的协力以外，我们也以社群支持农业的方式支持全职农夫在量产型的农场里实践生机互动农法。欧美及日本等地已有二十多年的 CSA 经验，有许多不同的组织方式，以下介绍三元生活 CSA 的运作：

会员招募：以一年为期招募会员，农夫估计农场一年的产出能供应多少家庭日常的蔬菜所需，以此订出会员人数上限。2019 年夏季招募的第二期会员共有 51 个家庭。

会费缴交：农夫估计农场支出的金额，包含农夫家庭的基本收入，这些财务上的需求就是所有会员要提供的支持。这两年来，我们采行会员自由决定年度会费的做法，鼓励大家就自己能力所及的范围尽量支持愿意发心走上生机互动农法这条路的农夫，两年下来，自由决定会费的结果，最后大致能符合农场支出并照顾到农夫的生活。

田间管理：农场的支出、农夫的生活、产出的销路都得到保障，农夫就可以安心、专心地实践生机互动农法，我们也开放会员到农场体验农事，或在农场举办会员活动，让大家认识作物的生长过程，也与农夫交流。

收成分享：农场的产出都由全体会员共享，在收成季节时，每周采菜并送到取菜点，农夫按会员数大致订出一个会员家庭可领取的菜量，考量家庭人口数不同以及对蔬菜种类的偏好，农夫也另外提供弹性取菜的数量，会员可依各自的需求自由调整取菜量及种类。

核心小组：所有 CSA 相关的组织工作由一个核心小组义务承担，农夫也参与核心小组，工作内容包含规划对会员发布的消息、安排会员活动、讨论农作物生长情况等，会员皆可参加核心小组，向农夫提供最直接的支持。

两年的 CSA 运作经验下来，我们觉得这是一个“各尽所能，各取所需”的大同世界模型。CSA 的农场平日主要由农夫在照顾，承

租土地的也是农夫，但因为农园所有产出分享给所有会员，因此农场也变成了“所有会员共有的农场”，会员像股东一样，共同拥有这个农场。土地和农场得到最高质量的照料，农夫可以安稳地学习和实践生机互动农法，会员自由决定支持金额，共享健康、充满能量的蔬菜，在均等地分享收成以外，也有自由调整取用数量的空间，在核心小组、会员活动、取菜场合相遇时的交流，分享的都是丰盛、美好、感恩，所有参与其中的人除了金钱、农产的互动以外，更多了温暖的情谊和彼此的关怀。

书与书店的价值

在农业活动以外，我们也经营独立书店和出版社。在电子书及网络等新媒体的冲击下，纸质书出版已被视为夕阳产业，逛书店以及在书店购书的人数更是直线滑落，我们以个人的小额资本硬是进入这样艰困的行业，除了追寻个人的志趣以外，也希望分享美好的理念给周遭的人们。

书店取名“楼脚”，有着台湾早期农村社会时期“柑仔店”³的意象，书柜上永远有一区是与农业、生态、土地、环境相关的书，另外也有文学、艺术、哲学、心理、生活风格、儿童绘本等，店内也销售台湾其他生机互动农场的产出以及一些手工制品，同样的空间也作为三元生活 CSA 的取货据点。

踏入出版产业的初衷是因为三位创业的伙伴都爱读书，目前关于人智学灵性科学的中文书籍尚不丰富，译介创始人鲁道夫·施泰纳的著作或演讲集是当务之急，也选取许多精彩的人智学者和实践者的著作推荐给华文阅读者。

台湾的书市环境，除了通路向出版社要求高额折扣以外，书籍无论在实体或网络书店，几乎全以折价销售。虽然在自媒体的时代，个人出版的门槛不高，但这样的出版者若无法吸收通路要求的折扣，书籍就无法出现在连锁书店或主要的网络通路上，于是这样的独立出版品在书市只是昙花一现，无法持续地与阅读受众接触。

目前的市场经济，商品定价是企业的主要决策，决定的是能不能极大化利润或突显商品的价值（例如炫耀财富），定价也是策略

■

土地和农场得到最高质量的照料，农夫可以安稳地学习和实践生机互动农法，会员自由决定支持金额，共享健康、充满能量的蔬菜，在均等地分享收成以外，也有自由调整取用数量的空间，在核心小组、会员活动、取菜场合相遇时的交流，分享的都是丰盛、美好、感恩……

■

3. “柑仔”是福佬语（闽南语泉漳片方言）中的竹编大圆盘容器，供曝晒、风干物品使用。因老式杂货店常摆放以“柑仔”盛装的货品，所以称为“柑仔店”，也就是街角小店或杂货店的意思。



性工具，作为掠夺市场或阻挡其他竞争者的手段。经济学其实应该探讨的是“价值”问题，怎样的产品、生产过程、分配方式有利于整体的福利，但困于理论模型和分析工具，主流经济学大多只处理“价格”问题。在真实的市场里，价格成为供需双方角力下的结果，双方都被描述为只想极大化个人利益的贪婪者，难道就没有别的组织经济生活的方式吗？

任何人只要去观察就会发现“一日之所需百工斯为备”的真实情况，在现代社会里可能是“万工”或“百万工”的协力才能产制出我们日常生活里食衣住行所使用的各样物品和服务。三元社会的理念启发了“合作经济”的构想，前述 CSA 是合作经济的一种实践方式，生产的一方和消费的一方连结在同一个组织里，沟通彼此的需求和期待，于是生产者提供的种类、数量、质量正是消费者需要和期待的。在这样的经济关系中，价格彰显了价值，反馈了生产者的付出，也表达了消费者的支持。价格不为掠夺、垄断或累积最大利润，价格是在引导供需双方的力量和心意，达到最恰切的均衡，也让人类取用的自然资源得到最恰当的珍惜和使用。因此，在三元社会的构想里，“价格”虽然是经济领域里的重要元素，但其本质

是法律和政治领域引导人际互动的一种规范。

虽然在商品经济里，货物流通必须要有价格作为交易条件，但在人智学社群里，人们尝试用这些小小的变革手段去“调整”这必要之恶，让消费行为能更加“反映”人们的价值观与信念。

在出版业务和书店经营的部分，我们有一个不同于主流的操作方式。在楼脚销售的所有书籍，一律按照定价销售，三元生活实践社的出版品，也要求所有通路都按照定价销售，这样的做法虽不典型，但在台湾灵活的市场环境里尚可被接受。

我们想传达的是：商品定价只是一个“象征”与“手段”，它实际上无法代表商品或书籍的“价值”，读者在书中获得的智慧启发或生命交流也不是金钱能衡量的，定价是出版社为其工作者的投入所要求的金额，使其工作者能合理而有尊严地生活，并使他们能继续在文化产出的这条道路上为众人服务。

人类的劳动是神圣的、无价的，心灵活动也无法化约为物质金钱，针对文化工作者应得的报酬，三元社会理念还是回到“支持”的概念。就像 CSA 询问农夫一年的生产活动和家庭支出的总需求，由全体会员共同承担，在为出版品定价时考量的也是如何能够支持我们的创业理念永续经营。“交易”和“价格”只是外显的形式，实际上发生的是心灵层面的交流。在三元生活实践社的小小实践里，我们只是用微薄的努力希望传达和唤醒人们对此实相的意识。

■

“交易”和“价格”只是外显的形式，实际上发生的是心灵层面的交流。在三元生活实践社的小小实践里，我们只是用微薄的努力希望传达和唤醒人们对此实相的意识。

■

怀抱希望，脚踏实地

人智学灵性科学和三元社会理念是引导我们创业的核心思维，前者指导我们持续学习的方向，后者为我们的实际经营立下准则。两年来，我们在宜兰冬山的小店、小面积农地上扎实地努力，也有温暖的社群持续给我们鼓励。改变并不会在神奇的弹指之间发生，但若我们怀抱希望、确认信念、诚恳踏实，这世界会回报给我们不可思议的祝福。

■ 陈脩平 三元生活实践社创社合伙人。

文一吉布森·格雷厄姆 (Gibson-Graham) 伊桑·米勒 (Ethan Miller) 译一梁迎璆 张彩云

作为生态生计的经济¹

我们是否可以克服我们与“不仅是人类的世界” (more-than-human world) 的过度分离, 成为完整生态的生命社群的一员? 只要“经济”的需要跟“环境”的需要仍被理解为对立; 只要“经济”仍被视为脆弱的系统, 无法将社会财富用于地球修复和保护其他物种而不惧崩溃之险; 只要作为“经济人”的我们仍无休止地浪费和漠视赋予我们生命的那个“不仅是人类的世界”的馈赠, 那么, 答案就会是令人沮丧的“否”。若要给出肯定的回答, 我们就需要重思和重建经济与生态的关系。

我们继承了一种对“经济”的想象: 经济是人类活动的一个独特范畴, 是个体化、货币化和收益最大化的理性计算, 与社会、政治、生态毫不相干。这个经济范畴立足于并利用以地球为基础的 (通常是无形的) 各种生态系统, 并将其纳入经济领域作为“资源”——被动的投入品, 用于生产和消费并以市场价值来量度。经济被“自然化” (naturalised) 了, 它被描述为客观的、具有自然规律的过程和需求。同时, “不仅是人类的世界”被认为存在于我们的经济生活以外, 而我们与之的相互依存的复杂关系也变得隐蔽和难以被察觉。于是经济成为一种表面上跟它所依赖的现实世界完全无关的存在与动态 (例如表现为对无止境增长的要求)。



这种对经济有力且抽象的建构，既源于也促进了农业革命与工业革命，带来了城市化，提高了许多人的生活水平，也让部分人能大规模地、前所未有地动员、利用和改变能源和物质。但是，它也制造并合理化了大量的社会暴力与不平等，同时对人类、大量其他物种和“不仅只有人类”的众社群造成了始料未及的影响，削弱了彼此在地球上长久存活下去的可能。上述的经济与生态关系视角曾对一些人有所助益，但现在却完全妨碍了我们想象和建立一种在“人类世”²生存的伦理。

认识到“经济”是历史与论述的产物而不是客观存在的本体范畴³，将有助于我们探索以另类方式去思考以及体验创造“生计”的过程。试想象，我们不将经济活动理解为人類活动的独立领域，而把其内容完完全全视为是社会和生态的；试想象，经济的社会性正是生命存续不可或缺的条件；试想象，经济就是生态，人类的生态行为之网不再有边界，而且完全融入到在伦理方面、能量方面相互依存的复杂流动中：出生、污染、自我组织、整合、灭绝，对栖息地的保护与破坏等，如是，“经济”将如何被理解？

基于这些前提，我们也许可以开始这样理解：经济思想史是对生态空间的论述或话语圈占，类似（事实上，历史上是同步发生的）从16世纪至今对土地和公共资源在实质上和法律上的圈占⁴。正如私有财产的论述与所有权、使用和转让的法律规则同步演生，也源于把财产（作为物品）从原有的社会关系分割的思想；“经济”的论述，作为一个独立范畴，也是通过并伴随着术语、技术和学科实践而演变的。上述的演变把“经济”逐步从其他领域中人类与非人类的行为和互动中区分开来，并拉开了距离。当针对某种生态关系（具体来说就是部分人类与被视为供他们使用的、作为资源的世界的关系）的象征性及物质性论述边界被划定后，“经济”就产生了。人类多元的生计被化约为狭隘的逻辑；只有“人类”才有社会性，所有其他生命被降格为被动的物体（passive objects）。

这种有关“经济”的论述创造了对世界的某种认知方式，它改变了我们的感知和经验，改变了我们可能对他人产生认同感的物质和观念条件，改变了我们看见、思考和感受某些相互关系的能力，以及伴随这些经验而来的责任感，而且这些改变竟然因这种论述而“合理”了——人们深信“经济”是一个高度独立的领域，不受政治、伦理和社会-生态互相依存关系的影响，因而我们面临的挑战在于，如何在思想和行动层面削弱这种观念出现的条件。我们如何培养合乎伦理的生态-经济感受力？我们如何重构有关经济和生态的观念，让我们能承担与其他生命共存的责任？为此，我们提出了三种策略。

1. 原载于：https://www.communityeconomies.org/sites/default/files/paper_attachment/Economy-as-Ecological-Livelihood.pdf 社区伙伴获得作者授权翻译并刊登。Livelihood一词多次在文中出现，在题目中译为“生计”，在其他地方有译成“谋生”，指满足生活基本需要的途径和能力。

2. 人类世（Anthropocene），地球最晚近的地质年代，由荷兰大气化学家保罗·克鲁岑（Paul Crutzen）于2000年提出，其确定的开启年份还没有明确。其特点是人类活动对地球的影响深远，足以形成一个新的地质年代。

3. 本体（Ontology），哲学里形而上学的基本分支，探讨存在、存有本身。

4. 公地圈占（Enclosure of Commons），又作圈地运动，起源于英国，新兴贵族与资产阶级对原来公有土地的合法性占领，强行把原来的小型农用地圈占成大农场与大牧场。进一步可指挪用和市场化人们的共享资源，包括自然、文化和信息等公共资源。

策略一：重新思考存在 (being)

与人们一般的理解相反，政治学学者让-吕克·南希 (Jean-Luc Nancy)⁵ 认为，个体源自一种本质意义上的社会性。他提议用“共同中的存在” (Being-in-Common) 取代“存在” (Being) 这个单一的哲学概念，避免我们被化约为一种统一或一种共有的本质。对进化生物学理论家琳·马古利斯 (Lynn Margulis)⁶ 来说，共生起源 (symbiogenesis) 的过程说明了“个体就是各式各样共同进化的伙伴”。在差异中连结的过程即是社群，而若没有此意义下的社群，没有共同中的存在，就没有生命。正如琳·马古利斯和多里昂·萨根 (Dorion Sagan)⁷ 所言，生命就是一场相互吸引的狂欢。

如果我们不再认为人类是独一无二、自成一体的，而是开始思考如：众多细菌群落或细菌共生体也在不断地塑造人类，我们只是它们稍纵即逝的短暂显现；或者我们把人类活动放在“盖娅”⁸ 这个大背景下，即经历数十亿年的地球还处于不断涌现的、行星级的生物自我建构过程中，我们就再也不可能把“人类”看作是一个单一的、独立于其他所有事物的本体论范畴。

如果我们认同从大至盖娅，到小至构成几乎所有生物能量生产和转化的劳动基础的微观的细菌，都有一个由无穷的、错综复杂的关系连结在一起的“我们”，而这些关系正是让人类感知到自己存在的前提条件，接受这样的想法会带来什么不同呢？“共同中的存在”——亦即社群——不可继续被看作或感受为只有人类在其中的社群，它必然是多物种的社群，包含所有与我们的生计互相依存且息息相关的物种。

从这个角度来看，把人类“经济”建构成跟其生态脉络完全分离的做法是站不住脚的。试想想，研究蜜蜂的生态学家可以不理睬蜜蜂跟开花植物、其它授粉者、土壤中的菌根、固氮细菌、传播种子的鸟类和动物等的关系，将蜜蜂的贡献行为建构成一个跟这一切无关的、独立并有其内部法则和需要的“系统”吗？人类的社会性其实是生物物种内和物种间、社群内和社群间的相互关系的特定呈现方式，涉及从我们细胞里的线粒体到授粉者等等让农业得以存在的各种生命。借米歇尔·福柯 (Michel Foucault)⁹ 的话来说，没有生态“之外”这回事。如果是这样，拥有“经济”这概念与否的巨大差别在于，前者反映了我们使用符号的能力、并将自己描述成构筑

5. 让-吕克·南希，法国哲学家，文中引用的观点参照2000年出版的著作《独一无二存在》。

6. 琳·马古利斯，美国生物学家，是共生体学说的主要建构者，提倡所有生物之间存在着共生与合作关系。

7. 多里昂·萨根，美国作家，琳·马古利斯与天文学家卡尔·萨根的儿子，文中引用的观点来自其与琳·马古利斯1995年的著作 *What is Life?*。

8. 盖娅指的是生物调节全球环境，以使得地球环境更加适合生物生存的思想。

9. 米歇尔·福柯，法国哲学家、社会理论家、语言学家、文学评论家，文中观点见其著作《权力/知识：访谈与文选，1972~1977》。

了一个独一无二的存在空间，其中我们的社会性被约化成个体欲望。换句话说，正是这种构思分离的能力将我们和其他物种分离开来。

从盖娅的角度来说，我们也许可以这样解释：人类是地球生命自我组织¹⁰过程中试验某种特定自我意识的一种呈现方式。这确实让我们这个物种变得与众不同，也让我们可以形成前所未有的生态。但是，当我们透过想象与实践、有意识地把自已从生态相互关系与生命的社会性中割离时，我们也将人类的生计置于生态韧性的对立面。承认这段历史，承诺通过理念和行动重新加入生命的社群，是我们跟世界建立更有活力、更合乎伦理的关系的关键一步。

策略二：再定义经济

让我们尝试把“经济”看成是“我们”（人类和“不仅是人类”）建构生计的多元过程和相互关系，而非一个统一的系统或存在领域。这样一来，“经济”¹¹就成为一个概念框架或理论切入点，帮助我们探索以单一物种群体或多物种社群共创生计的各种细节。在此意义下，经济分析可以是关于社群生存或管理实践的追踪，包括与其它物种或社群共生、互相依赖的过程。如果我们想象多样化的人类经济、多样化的三文鱼经济、多样化的蜜蜂经济、多样化的细菌经济等等是共生的，而这些经济共同创造出时空维度上多样化的社群经济；那么，“生态”¹²就可以成为一个概念框架，帮助我们理解：不断互动的多样化经济如何呈现一个互相关联的整体。上述的生态切入点迫使我们从经济学角度的短期的、中心化的运作后退一步，思考生计创造、集体贡献力量等过程之间如何相互作用、冲突、相互构建，并产生出新的可能性。

如此一来，我们不得不重新思考自己在世界的位置，重新想象我们习以为常地用来理解相互关系的身份和社会范畴。重新定义经济还可以带来什么不同呢？其中一个可能是，我们可建立更有力的概念去理解跨物种间的生计过程，并从中学习。简·雅各布斯（Jane Jacobs）¹³把生态概念运用到区域经济、贝尼乌斯（Janine Benyus）¹⁴的仿生学¹⁵实验性实践、运用生态智慧的朴门永续农业¹⁶等，都是让蜜蜂、青草和细菌的生计成为跨物种学习的场域。

人类的生计实践源于（同时也改变了）“不仅只是人类的世界”，

10. 自我组织，指开放系统内局部间自发产生协调，使得全局趋于有序的过程。

11. 译者注：原文作者引用了经济（Economy）的希腊词源（oikos- 栖息地；nomos- 秩序），英国舒马赫学院创始人萨提斯·库玛曾对这两个词语作以下解释：“生态”（ecology）和“经济”（economy）这两个词语均源于希腊文的 oikos，即“家”。家往往是深远和复杂关系所在，而这些关系通常是建立在互惠、互为和合作上的。Logos 解作“知识”而 nomos 解作“管理”。因此，“生态”就是“有关家的知识”，而“经济”就是“家的管理”。

12. 译者注：原文作者引用了生态（Ecology）的希腊词源（oikos- 栖息地；logos- 做记录），同上。

13. 简·雅各布斯，加拿大籍美国人，城市规划研究者、作家，著有《美国大城市的死与生》，文中引用其著作《经济的天性》。

14. 珍妮·贝尼乌斯，美国自然科学家，文中引用其著作《仿生学》。

15. 仿生学（Biomimicry）：一门通过模仿生物的结构和功能进行再发明创造的科学。

16. 朴门永续农业（Permaculture）：中文也有译成朴门永续设计、永续农业，20 世纪 70 年代起源于澳洲塔斯马尼亚岛，由一对师生比尔·墨利森（Bill Mollison）与戴维·洪葛兰（David Holmgren）共创的全球永续生活运动，既是永续农法，更是指导永续生活的系统。



而对经济的再定义可让我们更好地理解人类的生计实践和“不仅仅是人类的世界”之间的复杂关联。譬如就多元蜜蜂经济和多元人类农业经济之间相互依存关系来说，我们对其伦理和物质含义可能会有着不一样的分析：从接受推广单一作物、依赖工业化养殖的外来授粉者的综合农业企业经济，转向更倾向集合多样作物（如人类、植物、蜜蜂等）、培育韧性的社区农场实践。当开始认识到人类的生计里并非只有我们，人类经济与其他物种的经济有千丝万缕的关联时，我们对经济危机、发展以至福祉的理解和经验方式，会否出现根本性的转变呢？

策略三：“不仅是人类”之社群经济的伦理坐标

上面我们从构成社群的不同成员及其共创生计的角度，将经济重新定义为生态；我们也把生态重新定义为多元社群经济间的互动。接下来我们就要讨论经济与生态关系核心的伦理问题：人类如何跟自己和人类以外的他者共同生活？这里我们得先识别伦理协商中的重要场域——我们在其他文章中称之为社群经济的伦理坐标。基于此，我们进一步提出，人类世的经济伦理号召我们在以下方面有实质性的突破：

“参与”（Participation）的内涵

组成生计和社群经济的“参与者”究竟是谁？这个问题意味着我们要培养新的认知（knowing）和演化（becoming）方式，以帮助我们对复杂的相互依存关系、我们与之充满活力的互动以及由此产生的责任等，都能保持开放的态度。

如何理解“必需”（Necessity）或“足够”（Sufficiency）

“我们”需要什么才能生存？什么是“足够”？引申的问题是：如果要让与我们相互依存的所有生物与社群都能生存得有尊严，什么是必需的？怎样的消耗模式，才不会让作为一个物种或社群的人类危及其他物种的生存机会？

什么是“剩余”（Surplus）

“我们”如何生产、使用、分配和调动剩余呢？我们新的核算方式不应只包括人类劳动产生的剩余，还应包括植物、动物、细菌、真菌和所有动态能量系统所创造的剩余。

重新思考“共有”（Commons）

在意识到这新的“我们”不仅包括人类，“我们”将如何创造和分享共有（即社群经济中的物质性公共财富）？举个例子，我们能否不再把合作社农场里的鸡、蜜蜂、果树看成是农场的“共有”（共同资源），而是将它们看成一起构建社群、一起打造和共享这个农场的生命？

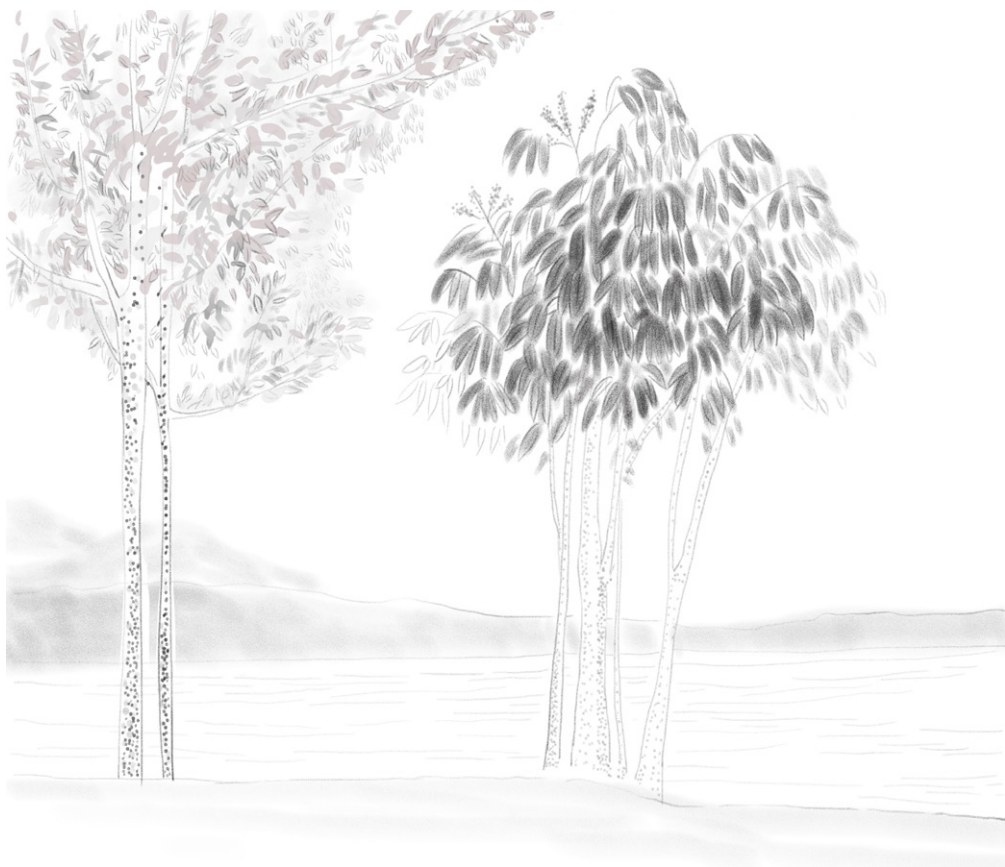
试想象一种经济学，其把上述提问当作理论构建、公共辩论和实质行动的前提，对这种经济学来说，生计的动态并不是被理解为几项在市场力量控制下、以追求最大化为目的之人类货币化活动；

■

试想象一种经济学，其把上述提问当作理论构建、公共辩论和实质行动的前提，对这种经济学来说，生计的动态并不是被理解为几项在市场力量控制下、以追求最大化为目的之人类货币化活动；而是被理解为对相互依存的不同形式、社群营造的复杂关系、多元理性和生存方式的伦理协商的正面探寻（appreciative inquiry）。

■

而是被理解为对相互依存的不同形式、社群营造的复杂关系、多元理性和生存方式的伦理协商的正面探寻（*appreciative inquiry*）。如果说社群（*community*）源自众生共同营造和共享此大千世界，那么社群经济就是我们想象和奋斗的场域，我们（作为生命社群中的日益用心的成员）在其中努力平衡自己和他者的需要，理解与回馈地球和地球其他生命从剩余中给予我们的馈赠，并开始一起建立一种在人类世（和人类世以后）合乎伦理的经济实践。



■ 吉布森 - 格雷厄姆

凯瑟琳·吉布森（Katherine Gibson）是经济地理学家，澳洲西悉尼大学（Western Sydney University）文化与社会研究中心教授，超过 30 年深耕于社区经济的研究，与已故学者朱莉·格雷厄姆（Julie Graham）以 Gibson-Graham 为联合笔名，出版了《资本主义的终结》（*The End of Capitalism*）和《后资本主义政治》（*A Postcapitalist Politics*），并搭建了社区经济研究网络（CERN）和社区经济联合体（CEC）两个国际间研究网络，旨在为新经济在理论和实践层面的突破创造条件。

■ 伊桑·米勒

美国培恩文理学院（Bates College）环境研究、政治学与人类学讲师。

第三部分

行动者

我在一个转型村庄的探索

文一 吴晨

离开北京已经将近三年，除去我的家乡武汉，北京是我迄今生活时间最久的一个城市。前后十二年在农村工作中的打磨，除去项目计划书永远难以落实到真实生活中的难堪，其他方面都可称得上顺遂。最终选择离开，也是性格使然，强迫自己必须跳出公益行业在“北上广”这些资源富集区制造出来的舒适感和上帝视角，去所谓“欠发达地区”，挖一挖农村工作肌理之下让我百思不得其解的一些东西。

2017年的晚夏，我带着家人，驱车2800公里，从北京搬到了昆明。我们每天大概行车4-6个小时，在一些主要的南北地理标志附近，例如黄河、汉江、沅江、舞阳河、盘江等，我们会停下来住上一天。这趟旅程是一个重要的线索，它让我发现，只要沉下来便能从看似越来越“平”的世界中发现差异。而我以前之所以常常无动于衷，最直接的一个原因，大概是飞机坐多了。

及至2017年的深秋，一家人已经在昆明市区居住了数月。因为合作伙伴选定的项目点位于丽江，我得以有较多的时间深入纳西、傈僳、彝、布朗等不同民族的村寨。与我过往在华北汉族农村的经验相比，我开始触摸到一个社区的“节奏”，一种由语言、仪式、习俗、信仰、耕种、与外部的交换交织而成的生活方式。

杨绛¹曾经写道：“唯有身处卑微的人，最有机缘看到世态人情的真相，而不是面对观众的艺术表演。”罗曼·罗兰²也曾经如是说：“这世间只有一种英雄主义，就是在认清生活真相后，依然热爱生活。”我大概已是看惯了舞台上的表演，希望能为自己谋得一个合适的位置，看懂世态人情。

初遇大墨雨

大墨雨处于昆明西郊，是一个身处棋盘山半山之中的彝族村庄。因为云南高校朋友的介绍，我带了一些社工系的学生去探望一位在大墨雨尝试可持续生活的实践者。当时村里仍是土路夹杂石板路，虽然多年前便已经有一两位新村民搬入村中，但只是独自在僻静处生活，用老村民的话说：对我们没啥帮助。

早在1968年，大墨雨便开始举全村之力修建水库，一直到

1980年代晚期才得以完成。自此以后，这个依靠雨水和山泉水补给的水库一直是村民主要的饮水和农业灌溉来源。古人云：水不在深有龙则灵。传说明朝的建文皇帝逃难至云南，在本村的龙潭（泉水汇集处）饮水，并和当地村民攀谈，教会了他们提升耕牛使用效率的秘诀。自此之后，不仅大墨雨的建村史由此可以追溯到600年之前，整个村寨都平添了一层云山雾罩的灵气。

600年后，这股灵气显然仍顽强地存于大墨雨的山林、水系和生活方式之间。当我漫步在水库边的堤坝上，望向群山之中密布的彝族房屋和寺庙，我意识到大墨雨正是一个合适的地方，让我有机会去理解什么是社区，以及如何在乡村践行可持续生活。

三年前，大墨雨村不通路的上半部分随处可见坍塌的或者无人居住的传统土基房。老村民们集中居住在村的下半部分，沿着已经硬化的村道，建有鳞次栉比的现代砖瓦房。人们依靠周边的采石场衍生的产业谋取生计，或开餐馆，或运输砂石，或售卖、批发本村集中种植的高山白菜。在昆明这个四季如春的地方，生活谈不上艰难。又因为有环城高速公路与主城区相连，大墨雨的村民至少在生计上有诸多选择。

我大致花了30分钟的时间，便在朋友的协助下，觅到了一处合适的平层砖瓦房。当时的租金约为一年5000元左右，我和房东相互打听了对方的家庭信息，在确定了我的身家清白以及房子的产权清晰之后，我们便签订了二十年的租赁合同。房东允许我按照自己的意愿来改造已经破败的房屋。手握二十年的租约，我和家人便有了投入较大心力于此的前提和保障。

原来生活这么难

农村发展领域的朋友一直以为我要在大墨雨实施项目，但可能是因为之前在华北地区的社区工作经历一直浮于表面，使得我常年在项目的目标和村民真实的生活困境之间撕扯，同时又让我反观到自身生活方式的不可持续性。所以，来到村里，我决心先安顿好自己的生活。

在北京这样的城市里生活，几乎很少有钱买不到的服务，工作

1. 杨绛（1911-2016），本名杨季康，江苏无锡人，中国女作家、文学翻译家和外国文学研究家，钱钟书夫人，著有《干校六记》、《洗澡》、《我们仨》等。

2. 罗曼·罗兰（Romain Rolland, 1866-1944），法国思想家、批判现实主义作家、音乐评论家、社会活动家，著有《名人传》、《约翰·克利斯朵夫》等。

■

久而久之,创造力便退化为一种在套路上的精益求精。用行业术语来描述,便是追求公益项目的效率和商品化。在此过程中,我同样会迷惑:差异化的个人经验是否正逐渐被追求一致性的工具和概念所替代?

■

和生活则是截然分开的两种场景。在生活场景里,我和家人的各种生活需求都可以通过完善的公共服务和高效率的外包服务来获得。饮食、房屋维修、成年人的学习进修、健身、社交聚会,凡此种种,皆可从市场中采购。我那段时间时常恍惚:究竟是健身房里的跑步机在使用我,还是我在使用跑步机?在工作场景里,项目管理制度和框架性的项目操作手法设置了一个场域,唯有在此之中,创造力才能得到行业的承认。久而久之,创造力便退化为一种在套路上的精益求精。用行业术语来描述,便是追求公益项目的效率和商品化。在此过程中,我同样会迷惑:差异化的个人经验是否正逐渐被追求一致性的工具和概念所替代?

而在大墨雨,个人有机会被打回“人形”。

首先是公共服务相对的不完善。在旱季,水库的供水需要兼顾生活和农业需求,整个村实行轮流供水;而在冬季,为了避免水管冻坏,仅在白天供水。因此我家需要考虑至少以下四条应对措施:利用太阳能水塔集水;去龙潭挑水;分级用水,即洗手洗脸的水收集起来用于冲厕所、用植物皂液洗衣服,以便收集洗衣水冲厕所或浇地;收集雨水等。还要改变冬天里每天洗澡的南方城市人习性。对于我们的孩子而言,生活中这样的变化能帮他们理解自然万物中蕴含能源,但并非用之不竭。

停电虽然并不常见,但每年至少也要停上三四次,以提醒人们电力系统的脆弱性。因此,我的应对措施是确保有太阳能驱动的照明设备,至于笔记本电脑、手机等,如果在停电时确有必要,我会寻求家有太阳能发电设备的邻居的帮助。

其次,房屋的维护、生活用品的维修、农耕养殖、食物的制作等,基本需要依靠自身之力。如果家里的墙坏了需要补个水泥刮下腻子粉,这种学一次就一辈子不忘记的小活计,就犯不上劳烦其他人动手。另一方面,有些事情确实学不会,但你的邻居会,这就可以形成一种技能交换,从而鼓励人们走出自己的家门,和邻居建立基于真实生活需求的联系。由此,我开始反思过往在社区开展的需求评估,是不是在工作伊始,村民便已经预估了我们是来满足他们的某些特定需求?而事实上,大墨雨的生活经验让我明白,即使有诸多不足,需求不可以通过外部人来满足。要么自己摸索,要么在社区内部技能交换,而这两者都应建立在自我驱动的基础之上。

在我和家人住在大墨雨的三年间,陆续又有将近 200 名新村民



迁入。虽然多数人缺乏在农村生活的经历和经验，但经由新村民——身为房东的老村民——其它老村民编织而成的关系网络，催生了彼此学习、技能交换的机会。因由真实生活而建立人与自身、与他人、与自然的关系，并从关系中学习，这是我在大墨雨的体悟。

生活从未能随心所欲，甚至颇有艰难，但这并不妨碍我在其中发现美。这种美并不仅仅是形式之美，更包括人的意志力和创造力之美。并且，很多时候，是一种经由残缺、失败、沮丧、崩溃这些所谓负面经验和情绪所呈现的真实动人之美。

小心尝试生活教育

从 2017 年定居大墨雨村，将近两年的时间，我和家人都在调试和建立乡居生活方式。一直到 2019 年初，我的一对双胞胎儿女接近 3 岁，需要考虑和同龄的儿童发展稳定的社交关系。此外，因为和外部合作若干可持续生活的课程、讲座等，对于一个学习空间的需

■

没有围墙指的是这个学习场所嵌套在社区之中, 它的物理实体可以尽可能小, 因为各种技能的学习可以放在户外场所, 比如村庄中的森林、水库、农田、寺庙和村民的家中。

■

求也逐渐浮出水面。基于这两个真实刚需, 我和村委签了半亩集体用地的租赁合同, 筹措了三十多万资金, 发动了身边的设计师、村民中的土木和装修能手、朴门设计师、教育工作者、艺术家, 用将近一年的时间建好了社区学习中心: 墨雨村学。

村学的占地面积即使和普通幼儿园相比, 也算是非常狭小。但它的空间设计寄托了我的一个小小盼望: 长在社区, 没有围墙的学校。“没有围墙”在我看来, 并非意味着自由进出。相反, 为了营造一个稳定和安全的室内环境, 村学在周一到周五仅向入园儿童及其家长开放。没有围墙指的是这个学习场所嵌套在社区之中, 它的物理实体可以尽可能小, 因为各种技能的学习可以放在户外场所, 比如村庄中的森林、水库、农田、寺庙和村民的家中。幼儿园的老师全部由本村新老村民担任, 他们不仅是老师, 也是伸手可及的邻居。因此, 儿童得以在启蒙之初, 便进入到一个真实的生活场景里学习。

幼儿园从最初的 4 个孩子, 到今天覆盖新老村民共计 13 个儿童的混龄教育, 大致经历了两个学期的时间。虽然仍有适龄儿童在排队等待进入幼儿园, 我们却想有一个合理的节奏, 尽可能兼顾收支平衡和老师们的身心稳定。

于我而言, 仍需要探索在周末两天如何延展村学的服务人群, 使得成年人, 尤其是老村民可以参与其中。与儿童相比, 成年人很难再有机会进入一个正式的教育机构学习, 因此, “非正式学习”便成为成年人实现终身学习的一个主要途径。一般而言, 成年人身处工作场所和日常生活两个场景之中, 而对于大墨雨的常住村民来



说，事实上很难将工作和生活截然两分。因此，借用参与式学习框架，通过形成体验、感受、观察、经验、应用的闭环，我想村学应能协助人们通过体验学习的循环，在真实的生活场景中完成生活教育。

目前在村学提倡的生活教育，虽然大体上仍然不离陶行知³先生所提的“生活即教育、社会即学校”的要旨，但毕竟时过境迁，今日之生活教育，目的乃是支持个人去探寻身心合一的生活方式。并且，这种生活方式所身处的资源背景，已经由石油丰产期的资源依赖型转向了资源枯竭期，人们所选择的生活方式，或多或少，将需要和人与自身、与他人，以及与自然之间建立的新的关系模式进行互动。

不确定的未来

一些朋友称呼大墨雨为生态村，我会认真纠正他们：“大墨雨是一个转型村庄”。它并不是由一群共享价值观的人们基于共同认可的原则，精心搭建并维护的生活共同体，而是在中国（非汉族史观）这一视野下业已存在 600 年之久的彝族村庄。它曾经遗世而独立，也曾经因贸易而富庶一方；它在传说中是下野的皇帝曾经歇脚之地，也是迄今仍然保留着丰富传统仪式的新晋网红村。所谓“横看成火，侧看成冰”，有太多人将他们的想象置于这个村庄之上。但也有许多人，将继续于此地饶有趣味地生存下去，于最艰难处仍能品味生活之美。

作为个人，只能以百年衡量生命的长度。而对于 600 年的大墨雨村，任何一次经由个人、组织发起的所谓“转型设计”无不自负，且狂妄。大墨雨村选择让我生活于此，我唯有衷心感谢村庄的接纳，并且尽我所能，实现我个人的转型，亦支持家庭和邻居的成长。

在我看来，大墨雨村充满不确定性。也正是因为并不存在一个标准答案、一套“伟光正”/“高大上”的顶层设计，它得以为个人的生活转型提供了尽可能的庇护。这大概才是转型村庄应有的要义。

■ 吴晨 2008 年创立社会资源研究所（SRI），专注农村社区发展、可持续农业供应链领域的行动研究和项目评估。2017 年在昆明创立永续动力城乡社区服务中心，在农村社区进行可持续生活实践。目前居住在昆明西山区大墨雨村，探索以可持续生活方式为主题的社区教育。

3. 陶行知（1891—1946），安徽省歙县人，教育家、思想家，一生都致力于中国乡村教育事业的发展，创立了许多精辟的教育新理论、新观点和新方法，包括“生活即教育”、“社会即学校”、“教学做合一”等生活教育理论。

跟大家聊聊「陪伴」的意义

我是一位从事了三十年儿童和青少年服务的社会工作者，现时在四川地区服务孤儿和少数民族孩童。最近认识一名十八岁职业高中生，他渴望与我积极沟通的眼神，又一次触动了我对“缺乏关爱的孩子”的情感。

第一次，他说自己是一名孤儿，在福利院长大，欲言又止，话题便终止了。

第二次，他说曾在街头流浪，是警察把他送进福利院的，态度多了一些亲切感。

第三次，他倚着我的肩膀说成为流浪儿童是因为在大伯家受歧视，逃出来的。

之后，我牵着他的手，继续聆听他的故事时，更明白了在人与人的交往过程中，等待和守候的意义。

社会工作有一些专有名词，以“助人自助”最流行，也最多为人所误解。另一个词汇“陪伴”近年也经常出现，甚至成为青少年服务志愿者的口头禅。我想谈谈我所理解的人本主义服务中的“陪伴”。

首先，“陪伴”应该是一个持续的过程，陪伴者与被陪伴者同行，相互感受生命影响生命的动力，一起学习面对生活的顺境与逆境。其次，陪伴的效果不只是单向的，除了被陪伴者的成长——改变某些行为、转变某种观念、践行某些习惯外，陪伴者在过程中也会有所收获。

“陪伴”涉及成长的课题，我们常以积极心理学、全人健康¹为依据。全人健康是指一个人在身体、心理、社交、精神、灵性各方面都能平衡发展，有一定的幸福感。如何在“陪伴”过程中协助被陪伴者朝向全人健康的方向成长，以社会工作专业技巧或态度分析，会有以下阶段：1、倾听或觉察；2、理解和接纳；3、分享或分担；4、支持和鼓励；5、宽容和体谅；6、抽离和放下。

倾听和觉察

这是一切关系建立的根本。不带预设的观察，可以了解人与事物



的本质。社会经验越丰富，越容易给他人扣帽子、下判断，对别人的理解或期望，大多时候会陷入自以为是，甚至固执己见。我们很容易犯的错误包括急于下结论、轻视问题、干扰或转移话题、不适当的道德或非理性评断、不适当的响应技巧如询问过多、概述过多和不适当的情感反应等等。

倾听是获得信任的基础。正体字的“聽”，清楚地说明“耳为王、多用眼、常用心”，“倾”是十分专注、用尽力量的意思。深度倾听，是双方以真心换真心的交流。

觉察被观察者的行为、情感、性格、态度和当下的状态，不批评，也是尊重和接纳的基础。一个优秀的倾听者，要有高度的自我觉察力，不因环境或内心发生的事情而分散注意力，努力去除妨碍交流的自身障碍；保持开放态度，理解文化和性别差异。

在倾听和觉察的过程中，保持耐性是至为重要的。我经常以我老师曾经辅导的一名少年囚犯为例，她说与这名少年相处了十七次，他才愿意开口跟她说第一句话，这需要何等充分的耐性和高超的功力。

1. 理查德·金耐尔 (Richard T.Kinnier) 博士在全人健康方面列出九条标准，包括自我认识和接纳、自信及具有自制能力、清晰洞察现实情况、勇敢、在挫败时不会一蹶不振、平衡和进退有度、关爱他人、热爱生命、拥有人生意义。

■

明知道孩子们的
决定可能是一时
冲动或以偏概全，
但成长路上总会
有些坑坑洼洼，如
果没有足够的理
解和接纳，而只是
一味的空谈大道理，
那只能治标，
不能治本。

■

理解和接纳

被认同、被肯定，是在陪伴过程中需要持续出现的状态。很多时候，我们会以自己的价值观或生活方式套在别人身上，尤其是对越熟悉的人，越有期望或要求，且经常会出现情绪勒索的情况。

当我们愿意陪伴某人成长，或多或少都会希望他们成为我们所想要的样子，我们不一定说出口，但情绪波动时总会面露端倪，甚至在言行举止上有所变化。当然，理解与接纳不代表要放弃个人的主观价值，只是我们要觉察，被陪伴者的心理状态才是最应该关注的，外显行为并不足以主导我们对被陪伴者的评价。

理解他们究竟碰到什么事？当时的情感反应如何？他们的性格特质如何？为什么对这些情景会如此应对？做出这样的应对行为后，他们又如何自处？至于接纳，是个人的自然价值，不是表面行为。这包括基本生存、自由表达意志以及面对危机时采用的防卫机制的能力。

每每有初中的孩子想放弃学业，大多数人都会反对。而我每次面对孩子辍学的决定时，总是先问他们的计划和打算，如何跟父母、老师或自己交待？批判的言辞，并不是我的首选，有时候，我甚至会默许他们的决定。明知道孩子们的决定可能是一时冲动或以偏概全，但成长路上总会有些坑坑洼洼，如果没有足够的理解和接纳，而只是一味的空谈大道理，那只能治标，不能治本。

分享或分担

当我们心甘情愿地持续陪伴一个孩子的成长，意味着不单要接受他的优点、性格、爱好或专长，同时也需要接受他的弱点、不合体统的行为表现、甚至于让人揪心的价值取向和叛逆心理。这对我们来说是很艰难的心理斗争。

在分享与分担的功课上，忍耐是最有意义的。曾听说一对结婚五十年的夫妇谈相处之道，丈夫是以一个“忍”字总结，老妻则拍

着桌子说出四个字：“一忍再忍”。诚言，我们不会陪伴孩子五十年，可能只有两、三年，所以会有些心急，希望尽快看见成长的果效。

要让孩子们愿意跟你畅所欲言，在时间、空间、心力方面都需要更多付出，要让孩子们知道，分享和分担之门随时为他们打开。这当中大部分是交流，绝少部份是建议、评价或判断，除非孩子们明确表达其需要，陪伴者才扮演老师、律师、医生、法官等次要角色。

谨记双方只是平等的关系，才符合分享和分担的意义。在平等关系处理方面，可以说多一点。其实，陪伴中的关系起初都是不对等的，陪伴者常处于“高自尊”的状态，被陪伴者常处于相对“低自尊”的状态，双方关系中，经常会出现心不在焉、讨好对方等不平等的行为。要拉近双方平等的距离，陪伴者要经常留意自身所发出的肢体信息，谨慎地呈现超理智状态。

这方面我有一个刻骨铭心的例子，年青时我曾工作极度繁重，压力自不会少，某天我想跟某人诉苦，只说了两句，他就回应说“这是你自找的”。哎呀！我也明白，所有事情归根究底都是“自作孽”，不过……可否听我讲完再发表意见呀？

话不投机半句多，可谓是至理名言。



支持和鼓励

虽然我们经常强调陪伴双方的关系应是平等的，但现实中被陪伴者往往有更多的需求，他们可能会希望我们成为他们的兄长、导师或指路明灯，当然，如果有能力和足够的社会经验，不妨一试。不过，不要自认为经验丰富，所谓“食盐多过你食米”就好为人师。双方身处环境、自身条件、性格专长都不一样，实在难以复制。

如何有效地支持和鼓励？我们应该多发掘孩子们内在的强大自我，让他们更有勇气、毅力和意志面对生活的悲欢喜乐。支持和鼓励可以是语言上的，也可以是非语言上的。成功的支持和鼓励，并不是你经常在他身旁指手划脚，而是在他最需要人倾诉时，你的名字会在他的正能量名册中。亦即，以身作则、身教重于言教，孩子们都会有自己的判断。

我更偏好与孩子共同生活或一起行动，发生在厨房或书房的日常琐碎、一起徒步、骑行或是探索一段新旅程，都是相互支持和鼓励的学习。这也是我为什么十分欢迎孩子们在周末或假期到我家暂住的原因。

需要强调的是，关系虽然是相互平等的，但在陪伴过程中，我们需要更主动，付出更多的努力，在心态和行动上，具体而清晰地告诉对方：“我愿意努力成为你的倾听者。”当我们心甘情愿、胸无城府地跟孩子这样说，也是对他们莫大的支持和鼓励。

宽容和体谅

这一阶段跟“理解和接纳”有极多类同，出发点都是对事不对人，了解行为背后的动机，对人性善良充满信心等等。只是“宽容和体谅”多是在双方产生矛盾或被陪同者出现偏差行为时我们该有的应对状态。

随着关系越加深厚，孩子们往往很在意陪伴者对他的评价，“我是否做得足够好？”“他会满意我的表现吗？”“他究竟希望我成

为什么样的人？”……他们会在心里揣度。

在孩子表现欠佳，行为有所偏差时，我的反思是：是否我的标准成为了他们的绊脚石？为什么孩子们会这样想？是否我经常发出一些让他们误解的信息？抑或大家还未到畅所欲言的地步？自以为给孩子们定下标准，跟着我们的经验前行，是为了他们更好的成长，真的是这样吗？

陪伴是相互学习、共同成长的过程，我们首先要明白自己的浅薄，觉察到自己也有生气、暴躁、自制力不足的时候，因此要谦虚甚至谦卑。人与人之间的关系角力，部分时候，最要觉察的是自己的内在。如此，会有更平和的心情去应对孩子的不安和忐忑？

这方面，我经常以我年青时常犯的过错作为前车之鉴。当年自己的冲动、暴躁、叛逆同样让母亲和老师们忧心忡忡，如果不是她们给我足够的忍耐与包容……愿我也能以她们为榜样，温柔地对待人间和孩子们。

抽离和放下

在公益行为中的陪伴，毕竟跟私人生活中的关系有所不同，其中最明显的是“抽离和放下”。谨记，陪伴的关系应该是有始有终的，可以双方协议，更多是随缘自在。随着成长环境的改变，孩子们会因为升学、就业、搬家或产生某些心理变化而不再需要你了。

情感的抽离可以让我们更客观地分析孩子们的成长需求和发展阶段，放下就是在陪伴过程的阶段性终结。从积极的一面来看，如果孩子在成长过程中，有人倾听、得到理解和接纳、支持和鼓励、能够分享或分担、宽容和体谅，从而成为一个独立而整全的个体，有面对顺境的坦然和逆境的勇气，这便是陪伴者功成身退之时。

遗憾的是，有时会出现角色倒错的现象，即当孩子们不需要我们时，我们反而更需要他们了。我们希望他们记得我们曾为他们付出的努力，希望他们懂得报恩，经常给我们说动人动情的好话，即使我们行为表现得潇洒洒洒，其实心态上是在依恋这种关系。如何放下一段专业陪伴关系，经常反思究竟是孩子们的需要还是自己的

■

陪伴是相互学习、共同成长的过程，我们首先要明白自己的浅薄，觉察到自己也有生气、暴躁、自制力不足的时候，因此要谦虚甚至谦卑。人与人之间的关系角力，大部分时候，最要觉察的是自己的内在。

■

■

最重要的反思不在技巧层面,而是心态端正与否。正所谓练武先练心,心正了,招式是其次,不偏不倚,就成了。

■

需要便是了。所以,当我们希望孩子在个人认知、行为和情感上独立时,也要提醒自己公私分明,任何专业情感也有抽离和放下的一天。至于能否有角色转换以好友互称,那是后话。

过去十多年,我在偏远山区推动困境学童的助学服务,每年都有上百个学生在成长营等活动中深度交流。他们经常问我,希望他们成为怎样的人,我的答案只有一个:成为一个真诚和善良的阳光青年。他们也会投诉我在某一阶段便撒手不管,好像结束便结束了。不过,要培养独立的人格,放手是十分必要的。

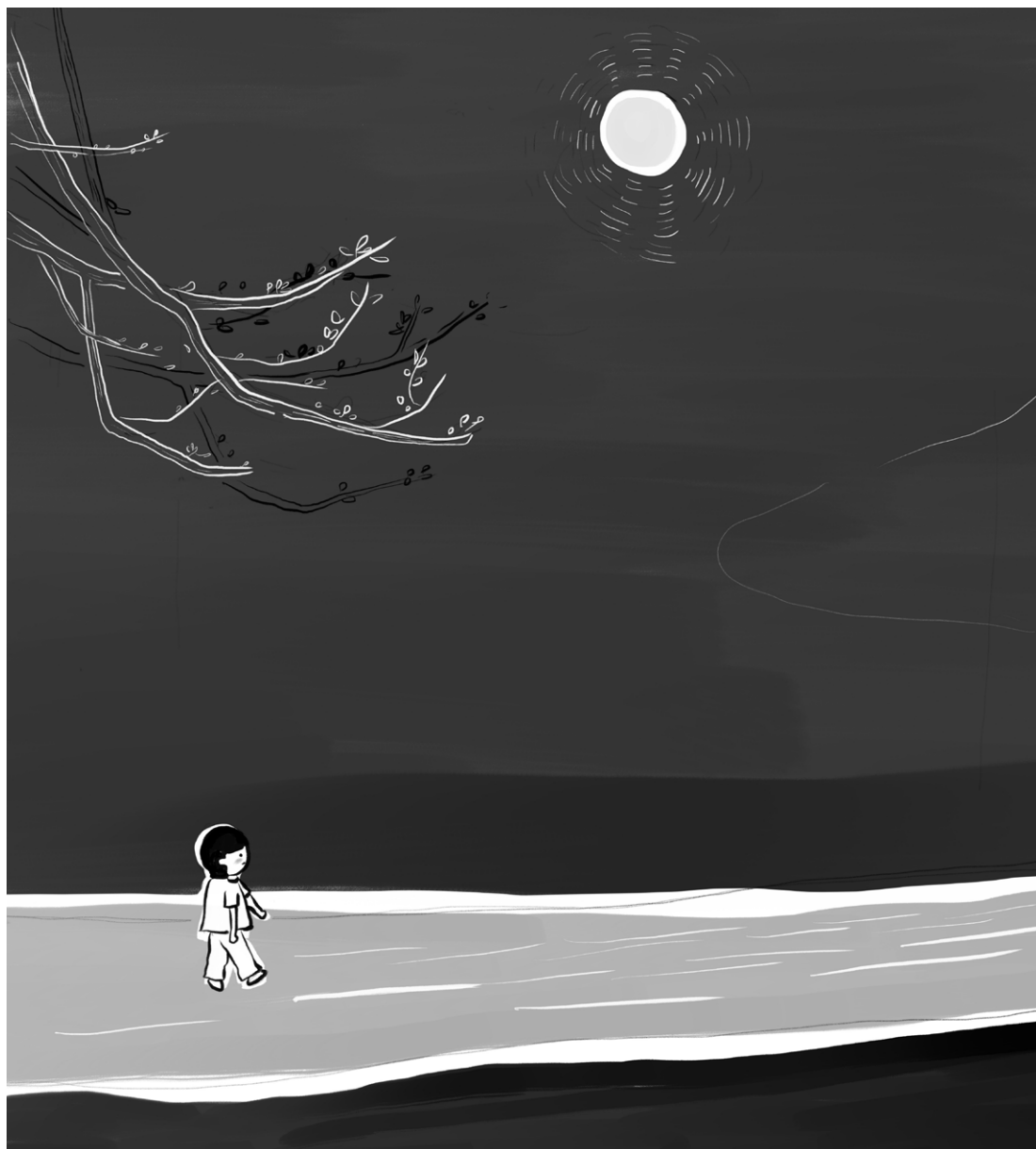
上述各项在陪伴过程中并不一定是在某一阶段重点出现,而是更迭发生。最重要的反思不在技巧层面,而是心态端正与否。正所谓练武先练心,心正了,招式是其次,不偏不倚,就成了。

最后想跟大家分享我和小石(化名)的故事。他是一名少数民族的大学生,初中时,左耳被酗酒的父亲打伤,因拖延就医造成左耳经常疼痛,听力下降。小石多次向我表示退学的打算,一方面考虑到身体状况,另一方面是家庭经济条件有限,还希望能回家保护经常被家庭暴力伤害的母亲。

从高中到大学,这两年间我跟他促膝详谈了十数次,分担他的忧虑和无助感,也一起抒理情绪,分析每一种抉择的利害得失。最近,他又萌生退学念头,深度解构后才理解他的深层考虑是担心不能学以致用,早点出来工作可尽快改善家庭困局。权衡轻重后,我鼓励他坚持学习是对母亲最好的交待。他的兴趣是打拳和理发,我建议他可以计划这学期考试后,在寒假学习和发展兴趣,这样可增加生活的目标和趣味。这次谈话的尾声,小石渐渐松开紧皱的眉头,眼睛里也多了目标和希望的光采。

他经过两次中耳炎手术,如今已不感痛楚,但左耳失去听力;偶尔疯癫的父亲在外打零工,家中暂且安宁。面对生活的现实和苦况,我们不一定有能力帮他们彻底解决,但与孩子们同行的每一小段路途中,都可以为他们凝聚更多积极向上的“生活力”。生活总是有很多困境,如何迎难而上,以积极乐观的态度面对困境,这是我陪伴孩子成长的初衷。

愿共勉之。



■ 阿佬 社会工作专业，生活艺术的仰慕者，五十多年人在江湖，看过不少人情冷暖，庆幸不是身不由己，还一直守候在山区孩子的身边，为他们争取更多的发展机会和选择生活路向的多元性。离开土生土长的海边——香港近二十年，除了国内西南和西北地区外，还涉足泰北和尼泊尔山区，无他，只因山上的空气份外清爽，人情份外纯朴。

寻寻觅觅中，当我从一个旁观者转变成实践者，我终于理解伙伴们以前经常在不同机构与不同位置转来转去、摸不清方向的感觉了。这是在理想与现实之间周旋，也是在统一和矛盾之间辗转的状态。

对我来说，可持续生活是一种革命，一种自下而上的生活革命。它意味着去改变生活中的种种，尤其是资本主义所带来的消费主义、家庭单元化、昔日族群间相互依存的生活体系被减弱、对弱势群体如农夫、工人群体的压榨与剥削，这些看似与我们现代化的生活无关，可是当我们被消费主义所熏陶，渐渐对不公不义视若无睹时，我们也是帮凶之一。

我的可持续生活探索

文一
萧依萍

初踏务农之路

离开社区伙伴是因为觉得既然自己相信可持续生活的理念，亦在推行此事，与其拿一份固定工资鼓励别人去做（而且还不知是否可行），倒不如在前线作为实践者，先去实验所相信的是否可行。

实践过程中，我渐渐发现资本主义是一个运转已久的巨轮，想要逆转是不可能的，只能在其中夹缝求存。这是从空中落到地上，脚踏实地时所感到的自觉，也是一位务农前辈的肺腑之言。人总要吃饭，而现实是你不一定能种出所有生活所需的品种和数量，而且就算找到一块地，亦要交付租金，所以你还是逃不过资本主义的巨轮。

最初以耕作作为实践可持续生活的途径是源于体验假日农夫时感受到对农业的兴趣，而如果谈到生活，粮食是不可或缺的，所以这个世界非常需要农夫，也因为农村社区发展的工作经验，让我更希望自己成为过去服务对象——农夫的一份子，一起改变世人对农夫的刻板印象。

因为从过去的工作中看见过一些起起伏伏，所以我一开始就没有对田园生活的美好想象，也知道农业博大精深，并不那么容易掌握，可是过程中还是走了很多弯路。离职后第一阶段的务农生活是跟随一位已具四十多年耕作经验、我们称她为婆婆的有机农夫学习，与我同行的共有三人，我是团队中的半职人员。虽然是半职，但仍然体会到了农夫的艰辛和体力的透支，因为工具使用不当，团队四人中有三人，包括我都患上了“弹弓手”（腱鞘炎）。

在乐田园（婆婆的农场）的日子，是一个帮我蜕掉假日农夫时对自然的欣赏和兴致的阶段。与假日农夫不同，此时要考虑产量，速度即效率。我们每天都有做不完的农活，割草整行割、种菜种不停，我们似乎变成了工厂女工，重复着单一的动作，速度成为了第一个考验的关卡。最初我们四个人都被婆婆说太慢了，与偶尔来农场的女工相比，我们四个人加起来都没有她一个人的效率高。

坦白说，即使到现在我的速度也比不过农家姐弟，但比初入行时是略有进步了。

第一关是速度，而在乐田园的第二关就是眼界，为什么种田跟眼界有关？

种菜株行距很重要，因为会影响后期中耕除草，所以婆婆对于行距的要求较高。我们新手当然眼界不准，常把菜种得歪歪斜斜，后来婆婆给我们每人发一枝竹仔，让我们量行距，最初心里都不以为然，到中耕时就自食其果了。因为考虑生产属性，同一田垄都只会种单一的作物，与过去生物多样性的思考截然不同。但后来发现，这是在农业生产中因产量的需要、作物的管理而必需的。

除了体力和意志的磨练外，参与其中才看到有机行业中的黑暗面，以前以为美好的人和事其实也有邪恶和虚伪的一面。例如有个农场给超市供有机菜，但每每我们路过农场，里面都是野草丛生，他们供超市的菜从哪里来就不言而喻了。农夫也是人，农夫并非一定是弱者，也并非一定是好人，人性都是共通的，世界本是如此，与行业无关。所以我们还是要自己去寻求真相，而不是美化某一个群体。

另一条探索之路

后来一方面觉得团队不合，一方面看不到前路，我决定离开乐田园。在我打算离开之际，一位朋友愿意借田给我，教我务农之技，还给我介绍兼职。于是我就展开了一边兼职，一边耕作的生活。

在朋友的农场，我从学习使用锄头开始。在乐田园是没有人教我们如何运用工具的，都是自己看着用。重新学习后才发现原来用

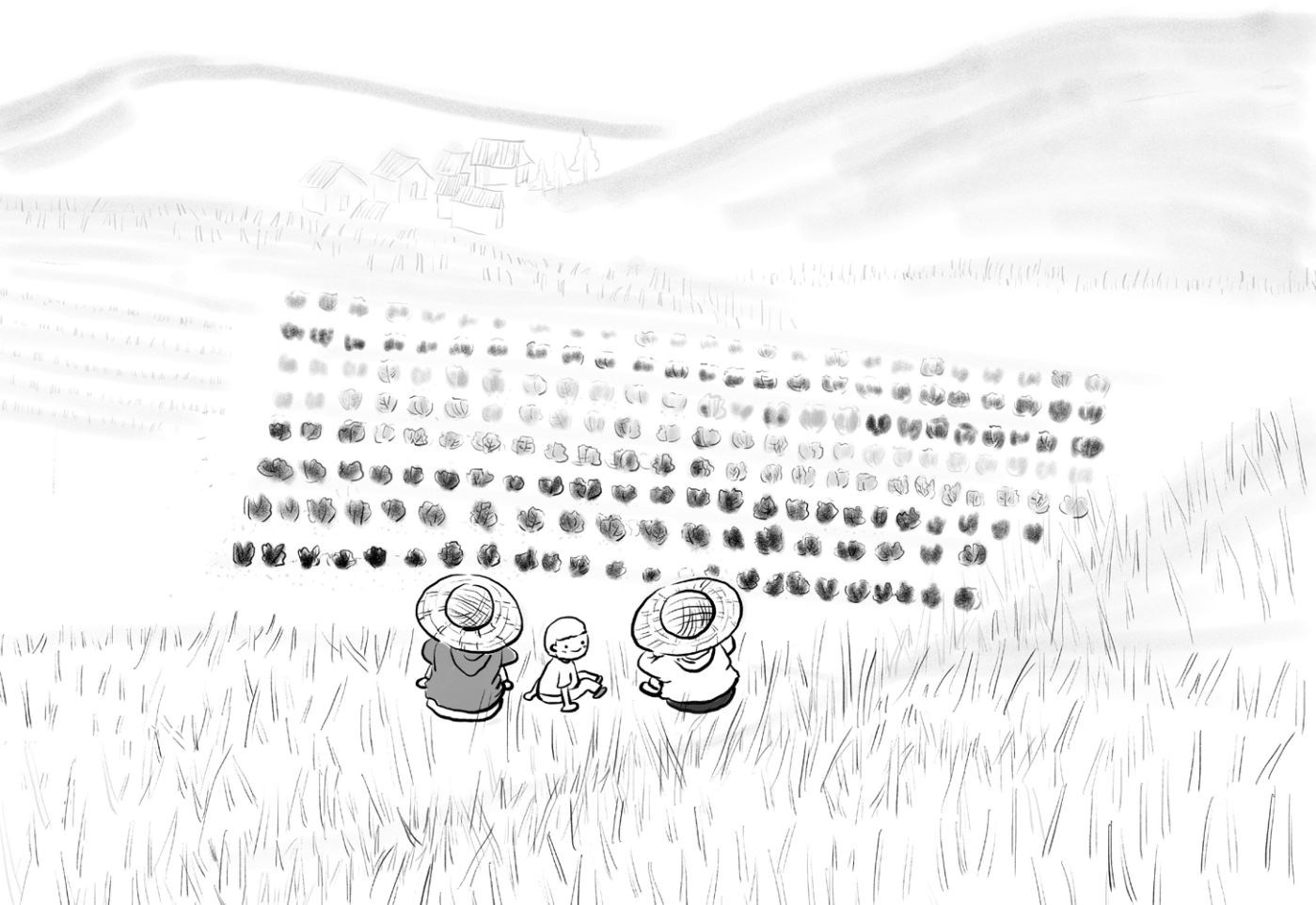
■

重新学习后才发现原来用锄头不是用蛮力，而是要把力用对、用巧——破土而入，震开土块，锄地要有节奏，不能一味地心急逞快。

■

锄头不是用蛮力，而是要把力用对、用巧——破土而入，震开土块，锄地要有节奏，不能一味地心急逞快。从使用锄头到如何撒播、如何挖坑、如何育苗、肥水管理和农场管理都需要重新学习。我非常感激有这样的学习机会和拥有自己的一小片土地。

拥有自己的一小片地，让我重拾对植物和自然的兴味，如何规划是农耕中最有趣的部分。开荒的过程还是比较艰辛的，因为没有割草机，只能用锄头，但看着荒原慢慢长出菜来，还是让人高兴，例如第一次成功种出榨菜、种出火姜等。虽然种得不是很好，可是种出自己喜欢的菜是一个愉悦的过程。第一年因为是新地，大部分作物都长得不错，但长得散漫自由，缺乏农业生产中的规整，没有产量是最大的问题。



第二年我开始逼迫自己种得更规整，作物也都种得比之前好一些，但因为错过了合适的采收时间，导致菜无法出售。第二年我也更专注地做腌渍，自己开始对腌渍这件事有感觉了，其实腌渍和耕种一样，都要以照顾的心情去对待你的作物或渍物，时刻观察它们的状态，慢慢地你就会有种该如何做的直觉。当然理论知识的框架也是很重要的。

这数年间一直都希望可以以农业为生，但从未实现。我一直依靠兼职而非卖农产品为生，这是在乐田园时就已有的状态，一是因为菜没有种好而产量低，二是因为规模不足，因此产量也不足以供应一些较大的客户，没有足够稳定的菜量，留不住大客户，收入也就不稳定，这是“鸡先或蛋先”的问题，其实也是资本主义的游戏规则。这也是香港有机农业的问题，多样化的农场在管理上需要花的时间、心思较多，最重要的是技术要求较高。香港农墟的有机菜价已被抬高至很不合理的价格，因此有机行业并不是面对大众的市场，而不合理的高价亦让支持者变得望而却步，这也是这些年农墟生意慢慢萧条的原因。所以回到基本点，还是产量不足和缺乏良好规划的问题，而产量其实还是技术的问题，也是我要面对的难题。

求学自知与平心见志

步入务农的第三或第四年，我决定去台东一趟。自己一直想从事自然农法，更想做一个有产量的自然农夫，于是去了台东求学，也有一种还债的心态。虽然很多人都建议不要去，但我还是想去，就去了。

在台东这一年，除了回港工作的时间，就是天天务农，天天的意思就是一周七天。老师不会说很多，多数时候他让你自己观察得出结论，他再回应你。问问题不能是开放式的，要自己思考到底答案是不是，是一还是二，再跟老师确认。

在台东这一年，积累了许多自己的观察，棱角丝瓜和圆形丝瓜虽然同是丝瓜，但开花、授粉的时间都不同，所以套袋的时间不同。哈密瓜之前没有种过，不知怎样的状态采收最好，试了几次才真正掌握采收的时间点，吃上了又香又甜的哈密瓜。我也更深切地体会到什么是适地适种，如何才能让一天的草没有白割。算是学到一点

东西，但在即将离开之际，才发现原来不懂的还很多。

然而，台东之行后我更清晰了自己的方向，不是成为大型生产的农夫，而是小型生产兼农产品加工，更多地认识到自己的能力也是好事一件。另一个收获是在日常的劳作中，让心情处于自然之中得以平静，让原本在香港繁乱的心得以平伏。

我一直问自己务农的目的到底是什么？最初是希望自己能做一个靠自己的双手生活的农夫，想改变农夫的地位，改变世人对农夫的眼光。但自己务农又是否可以达到这一目标？好像不然。慢慢地，我希望这是一种生活状态，务农和与人相处都是我喜欢的事情，如何把自己喜欢的生活方式推广给他人是自己可以做的事情。

务农期间，一直都未能靠务农为生，而似乎这个目标也还很远。作为一个城市人，自己不可能在短期之内就可以学到精湛的技术、然后赚大钱、改变人们对农夫的看法。农艺博大精深，其中有很多有趣的东西，学一辈子都学不完，永远有新鲜的事物在路上。

未来的路不知会如何走下去，但估计多多少少跟农业脱不了关系。坦白说，我也不明白自己为什么要执着于务农，对务农就是有种难以放下的挂念。我想，或许是由于过去在农村工作的关系，亦或许这就是命运吧。曾有人问我，你会如何把生产、生态、生活排序，孰先孰后？作为一个以农为生的人理所当然的是以生产为先，没有生产，何谈生活。但对现在的我来说，我更希望这“三生”是一个平衡相生的状态。

■ 萧依萍 八年 NGO 的工作经验，五年在宣明会宁夏驻点做农村社区发展工作，三年在社区伙伴做大陆社区支持农业的推动工作。自离职后，一直从事与农业相关的工作，希望把所相信的理念带到生活中。



每一点小的改变，都将汇集成改变世界的力量

全球变暖的论调已经喊好些年了，虽然气候异常愈发频繁，但也只是让大家觉得生活出行有些许不便，好像并没有真的改变什么……

消融冰川上瘦骨伶仃的北极熊、熊熊大火过后被烧伤的考拉，蝗虫过境后寸草不生的麦田和绝望愤怒的农民……每当看到这些报道都要感叹一句“唉！太可怜了……”然后生活依旧继续。

这些灾难和我们有什么关系呢？我们能做什么呢？它们只是繁杂网络世界的一条条新闻，甚至不如某位明星大腕的家长里短来得有趣。

我是塔拉，从小就是“别人家的孩子”，一路好好学习考上清华大学美术学院，曾经代表中国登上法国巴黎时尚殿堂——卢浮宫的最高领奖台，在见识了时尚行业的绚丽纷繁之后，目前是北京有机农夫市集“绿主张”的发起人和负责人，可持续生活方式的公益倡导者。

曾经的我和现在大多数的北漂青年一样，每日在城市里奔波忙碌，从来没有想过超市里物美价廉来自天南海北的食物是如何生产出来的，也不需要考虑飞速更新迭代的电子产品有什么不对，更不需要关心石油是如何加工变成华丽的包装甚至时髦的衣服……我每个月努力学习工作，就是为了挣足够的钱可以买买买，我理所当然地享受现代生活的富足和便捷，在当中乐此不疲而不自知，每每看到前文关于环境变化的新闻，也只能和大家一样发一顿无关痛痒的牢骚，从未想过我能做什么。

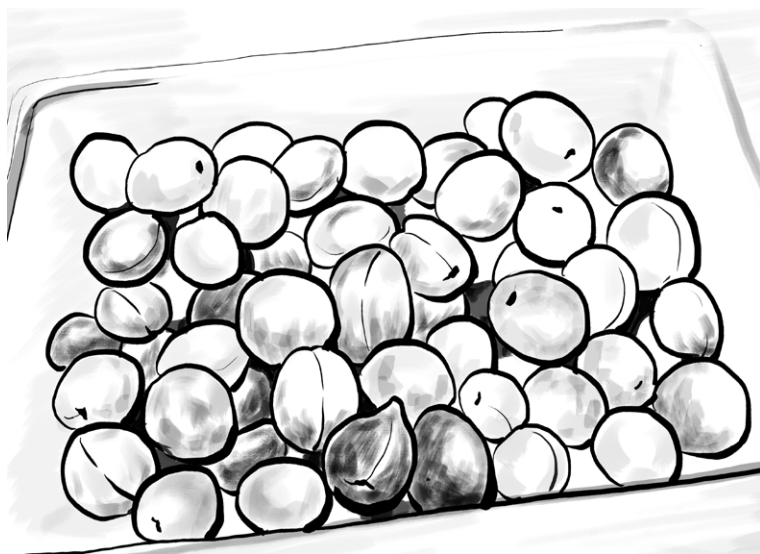
一直到2013年，一次偶然的机会我认识到“北京有机农夫市集”。

初遇市集

北京有机农夫市集是一个支持在地生态小农的志愿者机构，每周都会在城市核心地区联络场地，组织北京周边用友善环境的生产方式生产的生态小农进城卖菜。最初的接触纯属出于一个吃货的好奇，我抱着对“好吃的”蔬菜水果的期待，作为一位消费者来采购。后来发现这里的食物确实要比市场上常规的食物好吃，菜有菜味、

肉有肉味，于是接触越发得多了起来，偶尔工作不忙也会到市集帮忙。

当我在市集认识了这些食物真正的生产者，当我跟随他们走进农村田野，看到真实的“田园生活”的场景，才认识到我们选择吃什么样的食物，不仅关乎味蕾和健康，也影响环境与农村社会经济的发展。



记得第一次到山东烟台拜访当地的苹果产区，看到山路上的土地里半埋着密密麻麻的黑色和银色的塑料薄膜，心里是多么震惊。陪同的生产者说“这不算什么，过了一个冬天该烧的已经都烧了，该吹的也都被风吹走了，只剩下这些而已，秋天摘苹果的时候比这夸张多了。”为什么种苹果需要这么多塑料？因为我们，作为消费者的我们想要长得漂亮规整、没有虫子和鸟分享过的苹果，于是农户就需要给苹果套袋，防止虫蛀鸟啄；因为我们觉得上下全都红彤彤的苹果更好看，生产上就学会把地面铺满银色塑料反光膜，以便利用反光让苹果上下都能接受光照，红得均匀漂亮。只有这样的苹果“商品性”才好，收苹果的贩子才会收，才能卖得出去！

但是这些用过的地膜和套袋呢？没有人会关心，每年用过一次就随便丢弃在地头，成为我们脚下的垃圾。

“咱们苹果不用这些，所以贩子都不收的，长得不好看，好吃没有用。”陪同的农户如是说。

■

我们在城市里按照自己的喜好和欲望不断地消费，却从来没看到那些我们买来的产品，在到达我们手中之前经历了什么。我们抱怨雾霾、污染、垃圾问题，却从没想到这些正是我们自己的生活方式所造成的。

■

这是我第一次对“消费影响生产方式”这个论述有了直观的认识。农民选择这样的生产方式，是因为消费者只愿意为这样的产品买单。

我们能做什么？我又一次问自己。

我们在城市里按照自己的喜好和欲望不断地消费，却从来没看到那些我们买来的产品，在到达我们手中之前经历了什么。我们抱怨雾霾、污染、垃圾问题，却从没想到这些正是我们自己的生活方式所造成的。

也许我们真的需要改变以往的消费和生活观念，才能改变那些因为生产和生活方式带来的环境问题。支持那些愿意不用农药化肥除草剂，愿意用友善环境的方式生产的在地生态小农，就是我们能够做出的第一个重要改变。

从意识到行动，为了能更好地支持这一理念，我也从一位市集的消费者、志愿者，转变成市集的全职工作人员。

我还能做什么？这是我在市集工作的这几年一直在思考的问题。

二手袋——每年减少 10 万个一次性塑料袋

因为市集是每周末开集，所以很多市集的老集友一次需要采购一周的食物，每个摊位买一点，一圈儿下来手上大大小小总要提十几个塑料袋。曾经这个场景再也熟悉不过，大家也习以为常。但是一旦开始反思我不禁想，我们真的一定要用这么多塑料袋么？

其实在 2013 年，几位市集的志愿者就意识到市集上产生了大量的塑料袋，呼吁集友赶集的时候可以自带购物袋，以减少一次性塑料袋的使用量。这个就是最初的 BYOB 计划——Bring Your Own Bag（自带袋子）。

BYOB 计划通过每次开集通知的时候宣传，虽然也有集友积极呼应，但是“塑料袋的便利”总是会战胜我们“自带袋子”的热情”。于是时间一长，在过了宣传期最初的热闹后，塑料袋还是被大量消耗着。

怎么办？塑料袋难道真的必不可少了吗？于是我们和农户商量，能否不提供塑料袋？大家第一反应就是“不行不行，肯定会影响销售的。”“那多不方便啊，人家买了菜怎么拿走啊？”“可是我们做生态农业，不就是为了让大家以更友善环境的方式生活么？如果只图方便，不愿意做出改变，我们怎么能对环境负责呢？”大家都沉默不语。

改变需要代价和勇气。

于是我们组织农友们一起看环保纪录片，邀请自然之友的伙伴给大家讲塑料污染的危害，跟大家一起讨论替代方案以及可能会面临的问题。最终我们决定市集所有农户统一不再提供一次性塑料袋（主要指购物袋，由于北京气候干燥，给蔬菜保鲜的袋子没有办法完全不用）；市集加强宣传，鼓励大家自带购物袋；同时号召大家把家里闲置的袋子——干净结实的纸袋、布袋、无纺布、塑料袋捐赠给市集，由市集提供给那些没带袋子的集友，农友们也提供了一些产品或优惠，对捐赠二手袋的集友表示鼓励和感谢；另外在过渡期间，我们还统一制作了一批有偿提供的可降解购物袋，以避免二手袋不够的时候影响农友的销售……

2015年北京有机农夫市集的“禁塑令”开始执行，农户不再提供一次性塑料购物袋。

这个时候我们又要面对集友的不理解——“菜已经卖这么贵了，连个袋子都不舍得给？”



“为什么降解袋还收费？”于是我们又和农户一起，开始不厌其烦地一遍遍和大家解释：不提供塑料袋是因为我们希望尽量少制造塑料垃圾，对环境负责，大家可以自己带袋子，也可以用二手袋；可降解袋子收费也是希望提醒大家，即便袋子可降解，但是只要是消耗，就会浪费资源……我们需要为我们的选择买单……终于，集友们慢慢也从一开始的不理解逐步转变为认同，甚至开始反思和行动。一位集友跟我们说：“以前从没有注意到，原来自己每次买东西都会产生那么多塑料垃圾，其实完全可以避免，在市集的提醒下，现在去其他地方买东西也不用塑料袋了。”这样的反馈，让我们倍感欣慰。

如今，我们的老集友早就已经习惯了自带购物袋和捐赠二手袋，市集上再也没有集友拎着大大小小十几个塑料袋的场景了，取而代之的是拉着小推车，背着环保购物袋的身影。2016年我们初步统计了一下，仅仅是二手袋这样一件小事，我们一年至少减少了10万个塑料袋的浪费！

我们还能做什么？

绿主张——举手之劳做环保

除了少用一次性的塑料袋，我们的其他包装是否能再少一些？我们已经拥有的物品是否能够物尽其用？即便产生了垃圾，是否可以更好地处理？……

市集上推广“二手袋”的成功经验，让我们看到改变的力量，也看到了行动的重要性。

我们还能做什么？

从一个二手袋开始，我们和市集相关的农友、集友们一边反思一边行动。

2016年，我们和农友们一起尝试进一步减少产品的一次性包装，尽可能地提供散装食物/用品的购物选择，可以方便集友自己带容器来“散打”，于是从一开始的“打酱油”、“打洗发水”，到后

来的“打醪糟”、“打豆浆”、“打面包”、“打杂粮”……只要你带着袋子和饭盒，来市集能买到的无包装产品越来越多，于是集友们赶集除了自带购物袋，还把饭盒、水杯、瓶瓶罐罐都带上才行！

而捐赠二手袋的同时大家也发现，其实家里废弃的“纸箱、泡沫箱、快递填充物”等也是农友平时需要的，而且市集农友的鸡蛋托、牛奶瓶、果酱瓶等，都是可以重复利用的，于是我们又提出——“利用多一次，污染少一点”的口号，鼓励大家把这些快递用品，以及那些能重复利用的包装也带到市集给农友重复使用。

除了农户能够再利用的一些包装物，慢慢地集友们觉得家里其他仍然有利用价值，但是自己用不上的物品也可以带到市集交换……我们又和大家一起张罗了线上线下的闲置交换的社群和二手市集，方便大家把闲置物品流通起来，避免因闲置造成的浪费，也减少了很多不必要的消费。

2017年，我们把在市集上倡导大家参与的这些友善环境的小举措集成“绿主张”——希望大家能从“自带包装、购物袋赶集”这样身边的小事开始，举手之劳做环保。相信每一点小的改变，都将汇集成改变世界的力量。

2019年，随着垃圾分类的话题越来越火热，很多集友不知道应该怎么分类，或者想分类却没有环境和渠道处理，于是我们又和奥北环保¹合作，每个月由志愿者在市集现场教大家如何分类，并且帮大家把攒着的“可回收物”统一运送给奥北环保处理。同时我们也和大家一起尝试“厨余堆肥”，让“厨余垃圾”变成滋养土地的养分。“我的食物我做主，我的垃圾我负责”是我们对待自己，也是对待我们和自然关系的态度。

无论是支持在地生态小农，还是使用“二手袋”，无论是“闲置物品交换”还是参与“垃圾分类”，其实每一件，都是生活里的“小事”而已。而从“小事”开始，更容易带动大家参与行动，一旦行动，就会带来更多的改变。

慢慢地我们发现，当我们主动改变，并开始行动的时候，就会吸引越来越多的伙伴和我们一起行动：市集农友们会主动尝试减少包装的方案，集友们每周都攒着大包小包的各种包装物交给我们回收或者再利用，还有的成为绿主张的志愿者主动承担了每周市集的现场宣讲和物料整理工作，甚至有集友把在市集了解到的活动方式带回自己所在的社区，也张罗起二手袋、闲置交换市集这样的活动，把我们的“绿主张”传递给更多的人，带动更多人一起行动。

■

“我的食物我做主，我的垃圾我负责”是我们对待自己，也是对待我们和自然关系的态度。

■

1. 奥北环保是一家垃圾分类回收的企业。

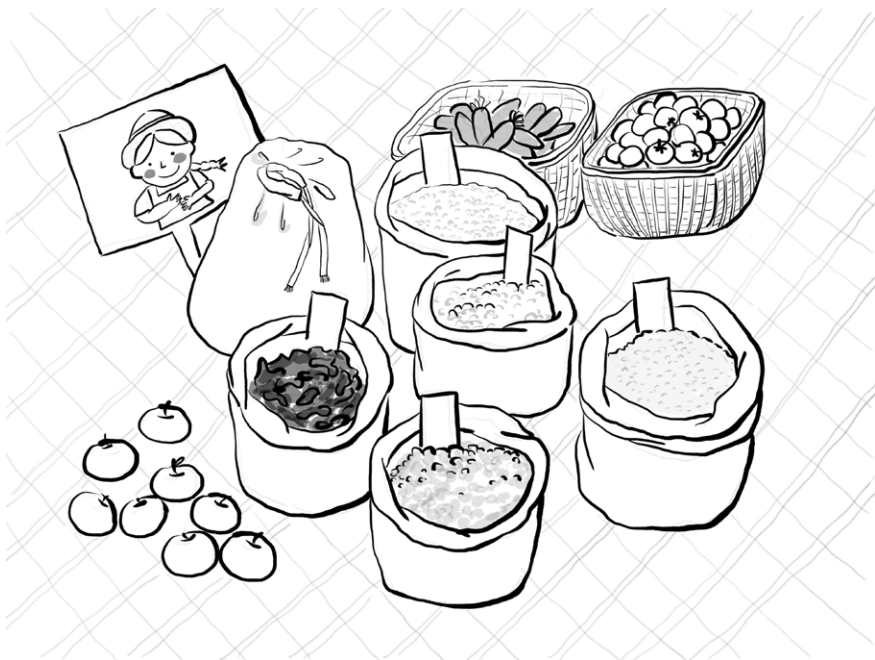
还能做什么——我们一直在问自己

如果我是老师，我会带着孩子去认识自然和我们的关系；如果我是企业家，我会审视我的产品是否会对环境造成负担；如果我是政治家，我可以提出环境友好的政策；如果我是科学家，我会为改善环境问题做更多的研究……

如果我只是一位普通的“消费者”，那我也可以用手中的钞票去投票，去选择更加友善环境的生产方式，也可以举手之劳做环保，用更友善的方式生活。

全球变暖、冰川融化、森林火灾、蝗虫肆虐……这是我们赖以生存的世界，是滋养我们的自然，过度消耗导致的生态失衡需要我们每一个人去承担。同样的，改变它，也需要我们每个人的改变和行动。

因为我们相信，每一点小的改变，都将汇集成改变世界的力量。



■ 塔拉 零废弃生活方式的践行者。“北京有机农夫市集”环保项目“绿主张”的负责人，倡导举手之劳做环保，传递友善环境的农耕文化以及可持续生活理念。

第四部分

解读

向传统求新生——读《当文化反思遇上农业》

文一
黄亚军

乡村振兴战略提出已近三年，给乡村带来了什么影响？目前还难以评估。但对我而言，却带来了实实在在的困扰：乡村振兴与之前的现代化战略到底有何不同？到了预定的全面振兴之年（2050年），乡村会是什么光景？我们目前所做的乡村可持续发展工作，长远来看，有什么价值？结合所看到的一些具体政策，进入乡村社区工作领域十多年的我，其实是有些悲观的，也有些怀疑目前乡村工作的价值。正在我四处求教时，读到了《当文化反思遇上农业——协作者札记》¹，在深受启发的同时，也产生了更多的疑问。这种启发与疑问共存的状态，对一个实践者而言，是非常宝贵的体验。

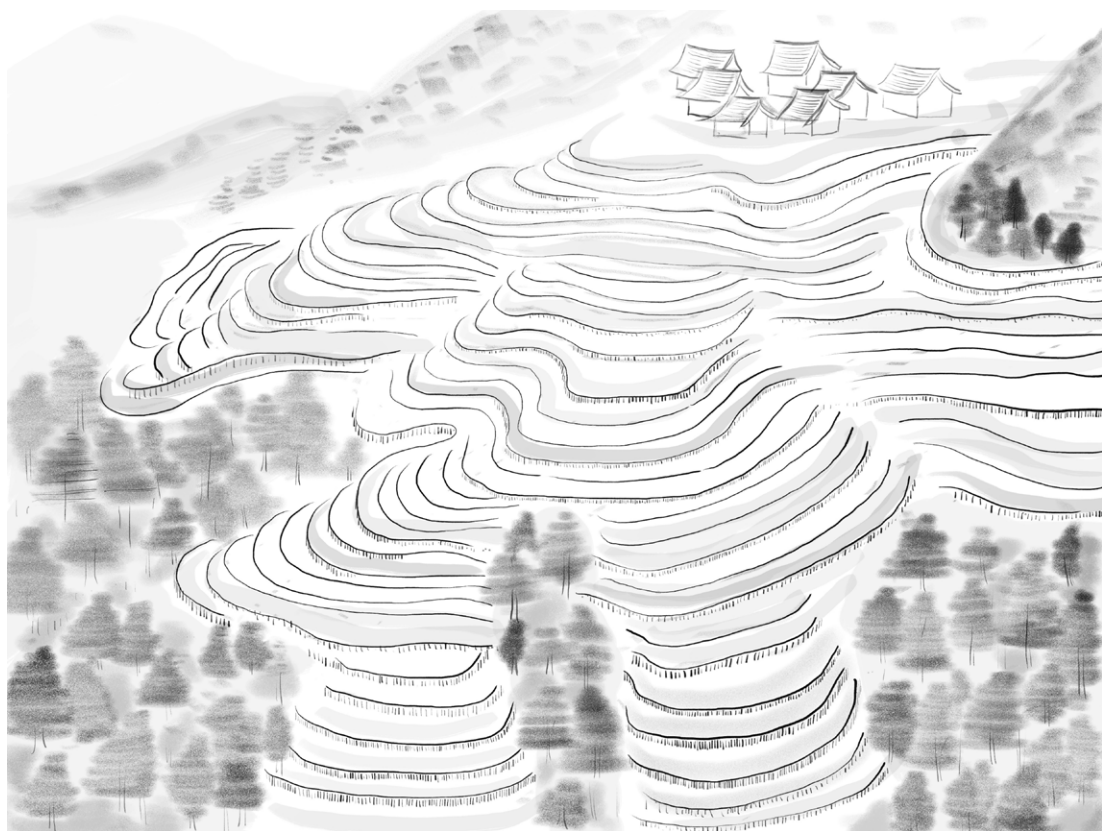
书中的每一句话，在我看来都充满实践者的洞见，也正可与个人的经验碰撞。可也正因此，很长时间里我都不敢妄自揣测：作者们如何理解世界及其中的乡村？他们又如何将这样的理解贯彻于具体的乡村工作中？尽管书中给出了“第三条道路”，但这对实践者来说也并非几行字、一幅图那样简单。毕竟那意味着，在土地上与村民一道做着具体而细微的尝试时，还需仰望天空、觉察穹顶之下的村庄与村民的处境，这对乡村工作者来说是很大的挑战。在书中，作者们尝试说明现时的乡村遭遇了什么，他们又如何用十多年发展出“文化反思”这样的手法去回应乡村的遭遇——这不仅是一个个村庄的探索，更是与村庄头顶的苍穹对话。

作为读者，我尝试整理自己从故事中收获的启发和疑问，也尝试把书中散落各处的话语重新组合，梳理全书的思路，同时也是梳理自己对乡村工作的理解，希望从旁为伙伴们提供一点参考。

遭遇发展：这就像一个风暴，席卷了新一代

发展的故事不知从何讲起，但在西南地区的少数民族村寨，“发展”却是正在发生的历史。这些村寨的剧变，只要上溯几十年，就能找到故事的开头。在本书的“初心篇”，以“对生活与发展的冀望”为名，作者们点明了要从“发展”的角度来理解这些村寨的遭遇，同时也就引出了作者们的初心。

从“人类社会近500年来发展的轨迹”来看，我想我们对于“发展”的理解应该是接近的：从发现新大陆开始，西方不仅逐渐建立起“以工业增长为主导的观念和发展模式”，还将这样的观念和模式侵略



性地带到了全球每一个角落。这可谓是全球化的开端，也是世界资本主义经济体系的开端。这个过程“把原住民和传统社区置于边缘的位置”，造成了“全球范围的生态危机和社会问题”。很多时候，这个充满血泪的过程，也被视为“发展”的一部分。

对于散落全球的一个个村庄来说，发展的故事，就是它们的地方系统遭遇世界体系的故事。书中引用泰国协作者恰恰弯（Chatchawan Thongdeelert）² 的话说，地方系统是当地的人们在适应地方生态环境的过程中，通过“有关自然和生命智慧的学习”，以及“有关生命的学习和一起生活的智慧”，所形成的一套地方经验和知识。而“现代生活把村寨推向全球化之路，这条道路有这些特征：强调征服和改变自然，把自然变成以钱衡量，推崇个人主义、自我中心、消费主义”——这句话算是对世界体系的白描。当地方系统遭遇世界体系，原生的地方经验和知识被瓦解、贬低和抛弃，人们逐渐融入世界体系。“这就像一个风暴，席卷了新一代。”

1. 由社区伙伴于 2019 年 1 月出版。

2. 恰恰弯：泰国清迈社会管理学院（College of Social Management, CSM）院长、社会活动家，联合各种职业部门设计、执行和解决迫切的社会问题。曾参与建立多个公民社会组织，建立博物馆，积极投身于地方文化保护，并致力于传递传统智慧与文化给年轻一代。

■

问题的本质可能不是如何让村民跟我们一起来“反思和质疑”，而在于我们怎么调整自己的认知框架、进入村民所在的地方系统。

■

问题是，“与此同时，我们看到自然资源减少、人才资源减少、经济崩溃、社会衰弱。”而这些是扎扎实实地落在原住民和传统社区身上的——他们承担了发展的代价，却从发展中获益甚少。

因此，乡村工作的内在要求是站在社区的立场反思世界体系、反思目前的发展故事。在书中，文化反思即是对发展观的思考和质疑，其目标是重建可持续的社区生活。只是，当作者们抱着这样的初心在 21 世纪初进入西南民族地区时，当地村民又怎么看呢？村民会和他们一起“思考和质疑”发展的故事吗？

文化反思：虚与实之间的平衡

项目就是对村寨发展的干预。发展的故事很多时候也是通过项目落地的，比如基础设施建设、产业结构调整、养殖补贴、房屋改建补贴等等。如果我们要讲出一些不同的关于发展的故事，就需要在项目上做出不同的设计。

为了重建社区可持续生活，作者们试过一些很“实”的项目，比如推动生态农业、探索可持续生计等；也试过从比较“虚”的方向入手，比如追寻社区历史、探讨传统精神等。“实”的项目，一不小心就陷入了具体的技术问题（比如种植方法），也很容易以市场价值来衡量社区的传统知识；“虚”的项目，虽然能整理和挖掘出社区的传统文化，但比较难变成村民生活中“有用”的东西。

虚实难以结合、平衡，村民就很难与外来的工作者们一起“反思和质疑”发展的故事。会面临这样的困境，并不是因为他们不尊重、不愿意理解社区。回顾我们自己近 20 年来的乡村工作，也莫不是在这样的虚实中打转。问题的本质可能不是如何让村民跟我们一起来“反思和质疑”，而在于我们怎么调整自己的认知框架、进入村民所在的地方系统。

说起来，我们都能接受这样的道理：外部工作者要进入村寨、特别是进入村寨的传统文化，首先要摘掉自己的“眼罩”。但这本书所指出的“眼罩”，可能是我们最不容易觉察的。我们会思考和质疑主流的发展故事，会反思这样的观念——这些观念正好说明了世界体系运转的秘密——经济被视为最重要的、甚至唯一的面向，



经济发展是至高无上的、唯一的发展目标，经济价值是衡量一切的价值标准。但这样的观念背后，还有一套思维方式，它将经济、文化、社会、生态等方面割裂开来理解；从而也使得我们所做的行动也变成了被割裂的虚虚实实。这才是我们要摘掉的那个“眼罩”。

只要我们依然用世界体系的逻辑去思考，就无法理解西南民族地区每个村寨的地方系统，无法进入村寨的传统文化。

村寨的地方系统是什么？源自何处？在书中，依然是通过恰恰弯的描述，我们能看到一个村寨的历史：人们从选择“一个好的聚居地”开始，“学习当地自然资源和环境”，有了对“聚居地周边生态系统的深入和细致的认识”；同时，在适应并不断融入当地生态系统的过程中，人们又发展出“一个涉及生存和一起生活的方式”，即如何互相帮助以便能够生存和生活得更好，“互相帮助建造房屋、生产、插秧、收割稻米”。所有这些关于当地自然资源和环境的知识、关于人们互相帮助共同生活的知识，加上过程中产生的自然崇拜和社会仪式，形成了我们所称的“传统文化”。我们会发现，在这样的村寨历史中，生态环境、人们的生活方式、生产方式、传统文化等，全部融合在一起，形成一个村寨的地方系统，维持着村寨的发展。人们依据祖辈流传下来的知识，谨慎地维护与生态环境、家族或邻居的关系。

而当这些传统村寨进入世界体系的“发展”道路，村寨的地方系统就被打碎，经济发展成为了村寨最主要的事。文化、生态这些东西，如果不是对经济发展有价值，往往会被弃如敝屣。问题随之即来。

作为社区可持续生活的探索者，本书的作者们从早期强调“文化敏感度”、挖掘和利用“土方法”，再到提出“文化反思”，也反映了他们在实践中不断反思、逐渐认识到村寨地方系统中的生计 - 文化 - 生态是浑然一体的过程。“文化反思”要把这些被割裂对待的面向重新连接起来，因此，学习村寨的传统，就成为了值得尝试的方式之一。正是在这样的过程中，他们发展出了自己的“社区调查”方法，希望和村民一起，从调查社区的变化、梳理社区的文化开始，从现象回溯根源，反思社区变化的原因、认识社区文化的核心价值，觉察到生计 - 文化 - 生态的割裂和地方系统的破碎，进而开展行动，重建连接地方系统。也是通过这样的方式，村民开始逐渐建立自己对发展的理解，用生命写出不一样的发展故事。

而选择生态农业作为切入点，是因为地方系统中的农耕方式原本就与当地生态环境高度契合且生态友好的，以生态农业连接其他面向、切入地方系统，“文化反思遇上农业”的故事才得以发生，才能实现从“从生计到生活”、“从生活到社区营造”的跃进。

从这个角度来看，我们或许会对书中的具体故事有更深入的理解。比如书中所讲的“平衡生计与文化”（贵州黎平案例），本质上是市场化的产业发展与社区生活的平衡：是把生态农业从社区的地方系统中独立出来、做得越来越专业、越来越有市场竞争力，还是尊重当地村民的选择、谨慎对待生计 - 文化 - 生态的综合体？云南德钦案例所讲的技术推广的故事，也面临同样的平衡和选择：在当地推动生态农业，是“以技术为主导”，还是“以整全的视角来看待”？

第三条道路：作有原则的选择

无论如何，民族村寨回不到过去了，世界体系对传统社区的影响是无差别的，也是不可逆转的。眼前正在发生的“发展的故事”，

固然令人痛心，但本书也强调，“社区文化的生成是一个动态的过程，我们毋须执着保留文化的‘形’不变”。通过重新发现自身的文化，“理解深藏在里面的核心价值，从而以此为支撑，在社区发展路向方面作有原则的选择，那就是文化反思”。因此，不必拘泥于“形”，更不必作恢复所有传统的缘木求鱼之举。

既不是向世界体系“投诚”，也不回到过去，书中推荐的路是“第三条道路”：“经过村民自己思考后，平衡现代和传统的第三条道路。”这条路被视为村寨的可持续幸福生活道路，要求村民“全面了解村寨文化，理智看待全球化，我的未来我作主”——这就是有原则的选择。

第三条道路首先要处理的问题是：如何理解地方系统（村寨文化）。不论从哪个点切入，最后必须要形成对村寨的系统化理解：在传统的村寨生活里，生态不只是生态，生计不只是生计，文化也不只是文化，这一切串联交融，才是地方系统。全书一直在讲的“核心价值”，即是地方系统（村寨文化）中的魂。我们甚至可以说，以地方系统的视角去理解村寨的所有面向，第三条道路必然是最为确定的核心价值之一。

与此同时，第三条道路还要处理如何看待世界体系（全球化）的问题。虽然人人都身在其中，但透过具体的生活现象去觉察其背后的世界体系，理解世界体系的那些“核心价值”（“使自然变成钱、个人主义、自我中心、消费主义”），依然不容易。从大处来看，变化是剧烈的，比如神山脚下、半农半牧的藏族村寨大规模地种上了葡萄；但在生活中，变化又是细微的，比如用马替代了骡子、用品种替代了老品种。要捕捉这些变化、理解世界体系，需要历史的视角、放长远来看问题；也需要结构的、系统的视角；更需要超出村寨生活之外的许多信息。

当书里说到“我的未来我作主”时，“我”是指村寨里的村民。要找出路，就要建立对世界体系和地方系统的批判性理解。村民或许对自己的地方系统有所体悟，但怎么才能理解世界体系呢？甚至很多时候，对村民来说，要理解自己的地方系统也并非易事。外部的工作者，如这本书的作者们，如我自己，带着对世界体系的些许理解来到村寨，却对地方系统一无所知。单方面的理解并不能探索出“第三条道路”。只有双方相遇、彼此学习对方对地方系统和世界体系的理解、共同印证，“第三条道路”才有可能，“我”才能为“我”的未来作主。

■

不论从哪个点切入，最后必须要形成对村寨的系统化理解：在传统的村寨生活里，生态不只是生态，生计不只是生计，文化也不只是文化，这一切串联交融，才是地方系统。

■



就此而言，项目是外部工作者和村民相遇的平台，也是双方互相学习的过程。书中所提到的所有方法，比如社区调查、培养二传手、推动跨社区交流、文化对话等，都是为了让这样的学习发生。这本书特别强调“向社区学习”，云南西双版纳的案例更是直接提出灵魂拷问：“谁在改变谁？”当我们通过对话一起建立对地方系统和世界体系的批判性认识、走上“第三条道路”，我们应该都明白：文化反思是共同的反思，学习和对话是彼此的学习和对话，我们可能改变村民，村民也可能改变我们。也是基于这样的理解，这本书不会将项目仅仅视为一些事务性目标的达成，不会被既定的项目框架限制，不会仅仅满足于某些现象的扭转或改变——促进文化反思，才是更为根本的改变。

如果用这样的视角来理解这本书，我们还会发现，本书所推崇的“第三条道路”本身也是系统性的变革路径。其中既包括上文提到的对世界体系和地方系统的系统性理解，也包括现实中对多个层面的协作和推动；既注重“社区为本”，也注重从个人到社区、再到跨社区“文化圈”的建设。重新检视书中所提到的手法，我们能

看到作者们用力的支点所在：在“文化反思培训中以强化内心和自我觉察的活动，帮助参加者探索内心”，这样的“自我觉察”是导向“人在系统中”的觉察，以个体的生命经验为引子，导向对自己身在其中的世界体系和地方系统的双重觉察：社区调查，“以培养内心的力量为方向”，“给村民一个深度挖掘和系统思考的机会”，“从内心层面对平常熟视无睹的事情产生危机感”，“提高村民带着对外界影响的敏感性，产生紧张感和危机感的同时也感觉社区还有潜力和机会去回应这些问题和挑战”，这是在个体和社区两个层面同时使力；跨社区交流则走出社区的层面，在社区“面对现代化冲击时未能协商及互助”的情况下，“通过文化圈的扩大，把各社区重新连结在一起，相互合作支持”，“让社区不成为孤岛”，“使社区可以在可持续生活的道路上顺利前进”。

其中，“社区为本”的原则不仅是指“跟着社区的节奏”、“向社区学习”，也不仅是我们常讲的“以社区为主体”。在第三条道路的语境里，我更愿意将其理解为自下而上的系统性变革之路的根本。因为社区是地方系统的依托，也是世界体系发生作用的基本层面，因此社区是批判性地理解世界体系和地方系统的最合适场景。当我们要寻找出路，我们向社区内部求索，找到地方系统的核心价值，从中获得启发；同时我们与社区外部连接，寻找不服从世界体系的伙伴，形成互相支持的网络。在这个意义上，社区是第三条道路的根本所在。

从这本经验集里，我能感受到韧性和希望，也重新找到了乡村工作的价值和可能性。但从自身经验出发，我还是止不住疑问：“第三条道路”对所有乡村社区都可能吗？第三条道路可能比较容易在边缘的民族村寨突破，因为那里还存在地方系统的力量。但在那些地方系统已破坏殆尽的乡村，所谓的“核心价值”会是什么呢？要从何处寻找力量，去跟对世界体系的批判性理解对接呢？这些村庄的前景会是另一个方向吗？

疑问仍然一串串，只有呼唤大家一起来思考了。

■

“社区为本”的原则不仅是指“跟着社区的节奏”、“向社区学习”，也不仅是我们常讲的“以社区为主体”。在第三条道路的语境里，我更愿意将其理解为自下而上的系统性变革之路的根本。

■

■ 黄亚军 广东绿耕社会工作发展中心总干事，驻过村，种过田，在农村社区发展工作中打通自己的过往和未来，相信社区工作无处不在，且一定要有伙伴才能走得远。

该怎么吃，该怎么生活——读《杂食者的两难》

文一孙爽

从厨余堆肥到“用心在厨房”，日日新环保小组¹走过了一段由外及内的心路历程。随着小组日常环保行动的展开和持续，越是熟悉和了解环保3R（Reduce 减少、Reuse 再利用、Recycle 再循环）原则，越是深切地感受到：只有真正做到减少（Reduce），从生活的源头减量，从内心的源头减少贪念，在思想深处认识到人和自然实为一体，转变控制自然为我所用的观念，才有一线机会扭转人类和万物福祉每况愈下的处境和趋势。

去年9月到11月，我和环保组另外七名成员一起，共读了美国作家迈克尔·波伦（Michael Pollan）²的著作：《杂食者的两难——食物的自然史》³。作为女性和妈妈们，我们希望通过自身的学习和改变，带着孩子和家人过上更有觉知的生活，而认真对待吃饭这件事，是获得身心健康、增强和他人之间的连接感、获得美好生活感受的源泉之一，也是我们追求可持续生活的必然途径。

通过阅读《杂食者的两难》以及伙伴们的互相分享，我们对身处的现代食物体系体察得更加清晰：工业化农业的逻辑荒谬又离奇，却何以大行其道？有机农业和资本嫁接后与其初衷渐行渐远，其背后的原因是什么？一旦跟随作者的思考、观察和记录求根问底下去，内心受到的震撼着实不小，原来每一名普通的食者，身上皆有不普通的责任。

三条食物链

在《杂食者的两难》中，迈克尔·波伦从一个简单的问题：“我们正餐该吃什么”出发，一路追溯食物的源头，从农场、养殖场、食品加工厂、超市到餐桌。他观察、访谈；采集、狩猎；放牧、照料动物甚至最后宰杀它们……体验式写作赋予那些注定成为盘中餐的生命以表达的机会。（这一点特别重要：那些从超市买来就已经清洗、宰杀、包装好的食物，究竟来自哪里，是否安全，又是否按照自己的天性生活过？）

通过跨越美国几个州的田野调查，他将维系美国人生存（事实上也是目前维系大部分工业化国家的人口生存）的食物链分为三种：“产业化食物链”、“有机食物链”和“采猎食物链”（全书的写作即按此分为三部分）。他认为三条食物链各有特点，但“系统运



作的差别不大”，均是“通过我们所吃的食物，将人类与土地的生产力以及太阳的能量联结起来”。

“人类通过进食，日复一日将自然转化成文化，将世界体系转换为我们的身体与心灵。人类的所有作为中，改变自然最多的是农耕活动，不但重塑了地貌，也改变了生物相”……

我仿佛看到这个缓慢的“转换”过程——人类从莽林荒野走出，刀耕火种后城镇鹊起，城市形成并越来越大、越来越多……森林面积急剧缩减变成农田……人类的食物谱系从以采集狩猎为主逐渐过渡到传统自然农耕，又在近一个世纪的时间里迅速卷入现代工业化食物体系。随着“转换”，人们逐渐与自然分离，与社群分离，也与本真的自我疏离。

在《杂食者的两难》中，迈克尔·波伦强调了这种分离不是自然而然的过

1. 日日新环保小组由北京日日新学堂一群探索可持续生活方式的妈妈发起，相信“生活即教育”，希望通过在日常生活中践行环保点滴、对地球母亲的反哺行动滋养和影响孩子，增进社群之间人与人的连接，最终使万物一体、关爱自然的理念深入人心。自2017年初开始，日日新环保组带领学校家长进行厨余堆肥，两年半以来，累积转化厨余量达10余吨，并开始实践有机农耕。同时，环保组在家长社群中开展可持续生活的公益活动，如废油做皂、闲置物品交换、旧物改造、自制洗护用品等。

2. 迈克尔·波伦，美国作家、专栏作家、行动主义者、新闻学教授，著有《杂食者的两难》、《植物的欲望》、《为食物辩护》等。

3. 《杂食者的两难——食物的自然史》（The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals），迈克尔·波伦著，邓子衿译，中信出版集团2017年5月出版。

产业化食物链在美国不可替代的重要地位，有机食物链不得不与工业相嫁接的吊诡，小农发展永续农业和区域经济的处境艰难……无一不是政治和资本力量合谋的结果。而美国作为农业和经济大国，在全球化资本输出的现代社会，其一举一动都对全世界起着举足轻重的影响。具有几千年传统农耕文明的中国，也在化石农业的发展道路上逐渐丢失我们宝贵的经验、信心和传统。纵观三条食物链各自的前世今生、因果脉络，一边感叹无论何时何地，“民以食为天”都未曾改变；一边感叹食物已被权力和金钱异化，跟随操纵它们命运的人一起，失去纯净和健康。

连接的整体：又短又简单的采猎食物链

具备杂食特性的动物拥有发达的大脑，人类从来都不乏创造力和可塑性，这一点从“吃”上面就可以看出：为了满足饱腹的需求，人们使用这个世界的方式，竟然可以如此不同！

在每一条食物链的终端，作者都会很认真地描述一顿饭，以作为这条食物链的总结。比如产业食物链是以作者在公路上花 10 分钟时间吃掉一顿麦当劳为结尾——这种不知道里面究竟包含什么的快餐，以及这种进食方式，对我们来说已司空见惯。

而在采集和狩猎食物链部分，作者为了准备一顿晚餐耗时数天，进森林狩猎野猪、在大火后漆黑寂寥的山谷里苦苦寻觅羊肚菌、凌晨五点冒着冻僵的危险在海滩挖鲍鱼……对于过着现代生活的作者而言，这一切都让他获得前所未有的体验：与大自然相融合的震撼和美妙，当意识到自身动物性存在时的震惊与释然。因此，对于“吃肉还是吃素？”这一现代人常遇到的两难问题，他给出了要顺应人类杂食天性的答案。

我很容易就被作者富于情感的表达所打动：那顿晚餐的食材，几乎全部是他通过辛苦采猎所得，满桌的珍馐美味，全部来自森林和海洋的慷慨馈赠，他宴请的也都是在一起采猎的朋友——

“他们说的故事以及吃的食物，把这些地区以及生活、死亡在其中的生物都联结起来，最后汇聚到这张餐桌上……餐盘中的每道

食物都有其含义，有如圣餐一般，诉说了一则则关于自然、社群或是神圣事物的小故事……这些充满故事的食物能够滋养我们的身体与心灵，这些对话让我们彼此相连，变成一个团体，也让这个团体与更广大的世界相连”。

无疑，在今日世界里，依靠采集和狩猎是绝喂不饱 78 亿人的，这只是极少数具有地缘优势的人的幸运。但是，又短又简单的食物链提供了一个重要样本，在这条食物链上，没有哪一种食材需要贴上标签、条形码或价格，但参与其中的人却知道它们的来源和价值。

我很同意作者将这条食物链作为哲学、而非现实的说法，他笔下的采猎有如一曲旧日挽歌，吟诵着人类拥有过的和天地精神相往来的曾经。那时的人类还处在孩童期，不懂算计，却拥有完整的世界。保存这样的记忆库是非常必要的，因为无论流浪到哪里，我们都需要知道回家的路。这样我们才能提醒自己：那些我们视为理所当然的事物最为宝贵，要记住它们所包含的真正价值。

■

他笔下的采猎有
如一曲旧日挽歌，
吟诵着人类拥有
过的和天地精神
相往来的曾经。

■

分离的困局：又长又晦暗的产业食物链

如果说采猎的乐趣在于食者对食物完全知情，产业食物链则处于光谱的另一端——食者对自己吃进去的东西毫不了解。产业食物链最大的特点是链条复杂、晦暗不清。谁能想到麦当劳的麦乐鸡块并不是肉块，而是由 38 种原料合成、仅看起来像是鸡肉的东西？

加工食品在我们的生活里已无处不在，而即便是牛肉、鸡肉、猪肉、鱼肉等单纯的食物，其生产过程也复杂得超乎想象。

这要从玉米开始说起。美国选择以玉米作为整个食品工业体系的基础物种进行大规模单一种植，从转基因种子或杂交改良 F1 代种子即开始失去灵魂。全球一半的合成氮肥都用在了玉米上，政府大力支持玉米产业化，使其产量达到失控的地步。而产出的“原材料玉米”，虽然看起来和你我平时吃的甜玉米没什么两样，但“它们硬得嚼不动，是工业原料而非食物，只是一种抽象概念”。

这种玉米被用来喂牛，也被用来喂鸡、猪、羊、火鸡、罗非鱼、

■

为了竭尽所能消耗过剩的廉价玉米,同时缩短牛的饲养周期,使其尽快达到宰杀标准获得更高利润,人类改变了牛吃草的天性,喂给它们热量更高的玉米,却不顾反刍动物的胃根本无法适应,以至于几乎百分之百的牛都会生病。而确保其继续活下去的,是各种各样的新型药物。

■



鲑鱼等,不管这些动物是不是天性喜欢吃玉米,人们都有办法让它们咽下去。在加工食品中,玉米以更复杂的形式出现,各种零食、碳酸饮料、果汁、各种酱汁调味品、罐头、啤酒、奶制品、香肠等等,都含有玉米。美国超市平均卖出 45000 种商品,其中 1/4 以上含有玉米,甚至连非食用的商品也大量含有玉米。

为了竭尽所能消耗过剩的廉价玉米,同时缩短牛的饲养周期,使其尽快达到宰杀标准获得更高利润,人类改变了牛吃草的天性,喂给它们热量更高的玉米,却不顾反刍动物的胃根本无法适应,以至于几乎百分之百的牛都会生病。而确保其继续活下去的,是各种各样的新型药物。也因此,牛粪不再是肥料,而变成了有毒废弃物。

为弄清这条产业链的运作,作者一路追踪他认养的小牛 534,也因此有机会目睹它生活的惨境。在半个世纪前,534 的祖辈要等到 5 岁左右才会被宰杀,终生在牧场吃着与牛共同演化的牧草;而 534 们在十个月之后就再也没机会吃草了,“大量的玉米、蛋白质与脂肪补充品,还有许多新式药物”让牛在一年半不到的时间里就达到了宰杀体重。在没有一棵草的饲养场,它站在自己和同伴的粪堆里整日吃着玉米,身体中“油花”含量(食品工业的标准)超过了祖辈。吃玉米让它的胃灼热、胀气,经常腹泻,免疫力低下,多个器官发炎……在它短短的一生中,大部分时间都处在病痛煎熬中。

产业食物链的荒谬和离奇无处不在,不仅动物被当做机器(会感受痛苦的机器),失去自然天性和灵性,吃着加工食品和用石油转化而成的食物的人,也备受健康问题的困扰。而负责生产食物的人——农民,也失去了和土地真实的接触与连接,成为“开着拖拉机,然后做做农药喷洒工作”的工人。

农民处于产业食物链的最底层,在链条中被动跟着大型食品公

司和政府，而利益大部分被化肥、农药和种子公司所攫取。书中讲述了艾奥瓦州一位种植玉米的农民奈勒的故事：

“农场是奈勒祖父在 1919 年买下的。一开始，农场上饲养着十多种动植物，以此养活一家人。当时应该种了玉米、水果和蔬菜，还有燕麦、甘草和苜蓿等来喂养猪、牛、鸡和马；那时，马就是他们的拖拉机。那时的美国人有 1/4 的人以务农为生。老奈勒的农场在供家人吃饱之余，还可以养活 12 名美国人。100 年后，美国的务农人口只剩下不到 200 万，而所生产的食物却足以喂饱所有美国人……虽然奈勒的农场可以喂饱 129 个人，自己一家四口却没法达到温饱……他的农产品养活的 129 个人，全都是陌生人，位于食物链遥远的另一端。这条食物链既复杂又晦涩，以至于生产者与消费者都不觉得有必要彼此认识。随便找个人问问他吃的牛排和蔬菜是从哪里来的，得到的回答会是‘超市’……”

“四处皆水，却无滴可饮”。拥有土地，却不能自给自足。因为奈勒们大量生产的玉米和大豆等单一农产品，基本上不能直接食用，得经过加工或喂养牲畜后，才能供应给人类。农民数量锐减，社区渐渐凋敝，绝大多数人都集中在城市从事其他行业，和自然的分离一步步加剧。

看清真相 体会分离

这条和我们关系最密切的产业食物链，喂养了无数现代人（我国化肥和农药的总产量、总用量均十分惊人）。

在这条产业链中，能量的最大来源不再是太阳，而是化石燃料（虽然化石燃料的能量最初也是来自太阳，不过这些燃料与太阳的不同之处在于其存量有限、不可再生）。这条产业链的起始点可追溯至 1947 年，美国政府为了消耗掉二战时期囤积的大量硝酸铵，授意军火工厂制造化学肥料，并将这种化合物广泛用于农业生产；战时的毒气工厂则转型为农药工业。

从化肥农药洒向农田的那一刻起，人类的聪明开始接手自然的智慧，“贪嗔痴慢疑”就像潘多拉之盒中的魔鬼，再难以被收回了。短时间内用各种办法压榨土地以产出更多，地球的生态环境开始恶

化，人类不仅扰乱了全球的碳循环系统（造成全球变暖），也扰乱了氮循环系统，其严重程度不亚于前者。人类在全世界范围内施肥，给一些生态系统造成了致命的伤害，并减少了生物多样性。

就像这个时期每天的新冠疫情播报一样，死亡数字每增加一个，都代表一个活生生的生命突然消失，一个家庭从此阴阳相隔。“减少了生物多样性”这样客观冷静的描述背后，一样也是生命的陨落，是无数生灵的呼喊和挣扎。当山河破碎、万物福祉每况愈下的时候，独善其身、心安理得是多么困难？真相是如此的残酷，以至于常常无法面对，但也只有让心灵沉浸在痛苦中，才能身心洞见万物一体的本质，找到迷途折返的方向。

重建希望：有机或者区域性食物链

书中第二部分详细介绍了乔尔·萨拉丁（Joel Salatin）的波利弗斯农场（Polyface Farm），它位于弗吉尼亚州，主要产出包括牛、鸡、兔和猪等。农场建立了田园牧歌般的和谐生物链，在当地获得了很多消费者多年的青睐。在这个由草原和林地生态系统为基础的可持续农场里，动物们可以按照自己的天性生活，产出食物的数量、品质，皆远远高出工业化食物体系的生产线。

事实上，借助“师法自然”的智慧打理好农场，仅仅是萨拉丁追求的目标之一。他的家族深受艾尔伯特·霍华德（Albert Howard）⁴等人的哲学思想和社会理想的影响，作为第三代“另类农夫”，他一直致力于发展区域经济，通过和消费者建立良性的互动关系，让价格以外的信息能够在食物链中交流。

从信仰到生活理念，从生产到生活方式，波利弗斯农场都是一个非常小众的存在。农场一家人超然于工业文明之外，与政治和全球化经济绝缘，吃着自己土地生产出来的食物，没有电视，很少看报纸杂志（只有一份当地报纸），孩子在家里上学……

4. 艾尔伯特·霍华德（1873-1947），英国植物学家、农学家，有机农业运动早期代表人物之一，深入研究印度农业实践之后写就《农业圣典》，成为有机农业的集大成之作，提出了“混合种植”、“种养平衡”、“肥力保持”等观点，为后续世界范围内的农业转型和农业可持续发展指明了基本方向。

在今天，尤其是在经济高度发达的美国，可以达到如此自给自足程度的农场是难以想象的。这也是萨拉丁们所追求的——一个健康社会需允许多元化选择存在的可能性。比如区域性食物链、有机食物链、慢食食物链……“如果我们有许多条食物链，当其中一个

没落了，如石油用完了、或某个疾病大流行，或干旱、或土壤遭受侵蚀，我们还有其他方式喂饱自己……”

“我们正餐该吃什么？”合上《杂食者的两难》这本书，我们大概从中找到了自己的答案。比如，更用心料理和烹饪食物，和家人一起重新认识食物和环境的关系；好好吃饭，细细感受这寻常生活的幸福源泉；购买当地当季的食材，考虑到食物背后的碳足迹；从真正照顾到土地永续的小农手里购买，并自带购物袋或饭盒，不产生新的污染；不浪费任何食物；选择以素食为主的饮食结构；产生的厨余自处理或进行垃圾分类等；使我们的日常行为真正成为大自然的助力。

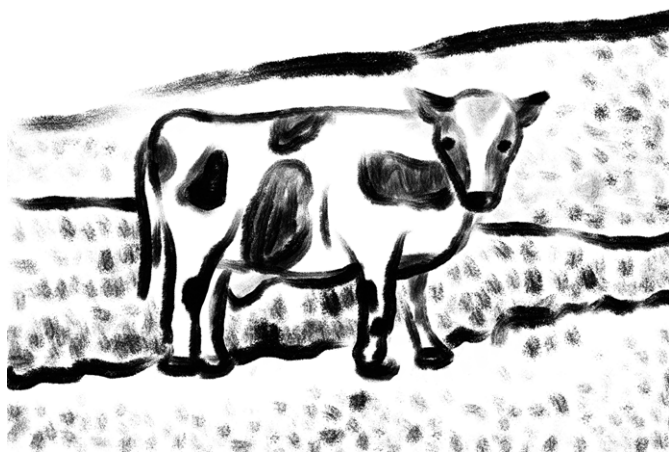
该吃什么和该怎么生活，可能是一回事。在人和自然界的健康都已处于空前危险的临界点，重新夺回我们作为食者应有的健康和幸福的前提，是意识到人类对食物的选择可以反过来影响和塑造这个世界。

人类社会由人组成，因而也可以由人重新构建。我们生来就具有基因所赋予的做出各种行为的潜能，发挥这些潜能的方式，取决于我们学习什么、我们怎么行动。当我们看清世界的真相，了解自身在重建社会中不可替代的价值，并确信拥有塑造和完善自身的能力，成为新型的食物生产者，成为新型的饮食者和生活者，又有什么不可能？

■

该吃什么和该怎么生活，可能是一回事。在人和自然界的健康都已处于空前危险的临界点，重新夺回我们作为食者应有的健康和幸福的前提，是意识到人类对食物的选择可以反过来影响和塑造这个世界。

■



■ 孙爽 日日新学堂环保小组发起人。自从有了孩子以后，更加体验到爱的力量，觉察到每个人都无时无刻不在自然之中，而每个人通过日常的点滴环保行动，即可对自然产生积极和深远的影响。