



通往自我觉醒之路

环境伦理与生态危机及其出路

刘余莉◎主编 卢太平 刘慧敏◎副主编

要从根本上解决生态危机问题，必须改变人们的世界观和价值观！
拯救环境的根本方法是让我们的生命回到纯真、纯善、纯净的状态，消除对抗、自私、贪婪和欺骗。

创新背后是怎样的盲目利益驱使？

是什么促成了恶食品、恶医药、恶科学、恶商业？

是否存在像癌变一样的经济体系？

《食品标准法》威胁人类健康！

素食改善健康！

刘余莉◎主编 卢太平 刘慧敏◎副主编

通往自我觉醒之路

环境伦理与生态危机及其出路



世界知识出版社

图书在版编目（CIP）数据

通往自我觉醒之路：环境伦理与生态危机及其出路

/刘余莉主编. —北京：世界知识出版社，2012.3

ISBN 978-7-5012-4211-5

I. ①通… II. ①刘… III. ①环境科学：伦理学—文集
IV. ①B82-058

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第268597号

通往自我觉醒之路：环境伦理与生态危机及其出路

Tongwang Ziwo Juexing zhi lu: Huanjing Lunli yu Shentai Weiwei ji qi Chulu

◎主 编——刘余莉

◎策 划——世知东方

◎责任编辑——薛 乾

◎特邀编辑——杨 娟

◎责任出版——刘 喆

◎装帧设计——周周设计局

◎内文制作——宁春江

◎出版发行——世界知识出版社

◎地 址——北京市东城区干面胡同51号（100010）

◎网 址——www.wap1934.com www.ao1934.org

◎联系电话——010-65265919 010-65265956

◎经 销——新华书店

◎印 刷——北京京海印刷厂

◎开本印张——710×1000毫米 1/16 11印张

◎字 数——150千字

◎版次印次——2012年3月第一版 2012年3月第一次印刷

◎标准书号——ISBN 978-7-5012-4211-5

◎定 价——22.00元

（本书凡印刷、装订错误可随时向出版社调换。联系电话：010-65265956）

序

科学技术的发展，一方面为人类带来了前所未有的便利，另一方面，也导致了自然资源的迅速损耗和不可替代，带来了人类生存环境的日益恶化，引起了诸如物种灭绝、江河湖海被污染、温室效应严重、土壤的腐蚀和沙漠化、核废料的污染等层出不穷的环境问题。这不能不引起人们对生态问题的日益关注。

在西方，20世纪60年代，随着雷切尔·卡森 (Rachel Carson) 《沉寂的春天》一书的出版，公众的环保意识第一次被唤起。在书中作者注意到由于在农业和动物管理中化学制品、化肥和杀虫剂的广泛使用，导致鸟类和昆虫数量减少。十年之后，联合国在斯德哥尔摩召开人类环境会议，发表了《人类环境宣言》（1972年）。之后，许多国际组织和团体努力促进对影响世界环境的问题采取相应的行动，发表了一系列的环保倡议，包括1987年的《东京宣言》，1992年的《里约宣言》和1997年的《京都协议》等。

这些宣言的发表体现了公众对环境保护运动的赞同与支持。在探求解决环境问题的出路上，学者们也提出了各种各样不同的方式：市场经济的调控、国家税收和刺激政策（如“污染者支付”原则）、高新科学技术手段的应用等。然而，随着环境保护运动的日益深入，人们越来越发现，要从根本上解决生态危机问题，就不能仅仅简单地停留在环境技术和环境政策的层面，而必须改变人们的世界观和价值观。在这种情况下，深生态学便应运而生。

本书收集的文章可以分为两个部分：第一部分是西方的深生态学家对环境伦理与可持续发展问题的研究，包括他们对生态危机的深层忧虑以及为解决生态问题而进行的不懈探索。他们从世界资源是有限的这一前提出发，认为自然资源只能重新分配而不能增长，因而反对把经济增长作为社会发展目标。这些生态学家的生态学概

念根植于世间万物普遍联系的观点。在他们看来，环境保护的最大障碍是人们在生活中丧失了精神信仰，因而应当回到那些古老的传统和实践中去寻找解决生态危机的答案。在这些学者的研究中，似乎可以看到池田大作先生在《展望21世纪》中所得出的结论：“在一般人看起来是落后象征的国家和地区，实际上秘藏着时代最先进的东西”。

中华文化是世界上迄今为止绵延最久的文化，我们有理由相信，中华文化中也必定秘藏着最先进的生态思想和环保方法。但正因为是“秘藏着”，一般人可能会因认识不到而不以为然，因此，就有必要借助专家的学术研究和社会实践成果，令人们对博大精深的中华传统生态智慧生起信心。于是，第二部分收集的是当代中西方学者关于儒家、道家和佛家生态智慧的研究成果。这些理论联系实际的研究表明，中华传统文化中的“天人合一”、“天人感应”、“民胞物与”等理念不仅没有为现代科学所淘汰，反而不断被现代科学与实践证明了他的合理性。因此，要想从根本上解决生态危机问题，现代人必须抛弃庸俗的进化论和历史虚无主义的态度，放下自以为是傲慢心态，虚心地向孔夫子学习，采取“述而不作，信而好古”的态度。

本书作者一再呼吁，目的是为了让人认识到：“能够真正解决21世纪社会问题的，唯有中国的孔孟儒学与大乘佛法。”（汤恩比言）因为中华传统文化有五千多年的历史、五千多年的方法、五千多年的经验、五千多年的智慧、五千多年的效果，它在人类文明发展史上的贡献是不容置疑的。而现代社会之所以出现生态危机以及其他一系列严重的社会问题（例如假冒伪劣问题、食品安全问题、贪污腐败问题、社会治安问题等），究其根本，都在于人的世界观和道德观出现了问题，是因为人们道德败坏、见利忘义，甚至良心泯灭所导致的。换言之，是因为人们对古老的伦理道德教育丧失了信心而盲目崇尚科技所导致的。因此，只有恢复中华传统文化

教育，才能使“人与自然万物和谐一体”的世界观和道德观深入每一个人的内心，才能从根本上解决人类共同面临的生态危机乃至其他一系列的社会问题。

本书作者提出的种种建议，是编者迄今所了解到的相当具有针对性、相当切实有效的，同时也提供了合理的解决问题的出路。这些建议值得任何一位有智慧的理论家或政治家用心领会和认真参考。相信只有真正有效落实这些建议，才能把人类带出生态危机的困境，整个世界才能走向更加光明的前途。

编者 谨识
2011年12月

目 录

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| ※ 深生态学 | 001 |
| 史蒂芬·哈丁/文 余平飞/译 | |
| <hr/> | |
| ※ 精神生态学：佛教伦理及其修行 | 008 |
| 罗纳德·埃普斯汀/文 张雪莲/译 | |
| <hr/> | |
| ※ 我们在精神生态学中的地位 | 012 |
| 小约翰·范·梅特/文 罗昊苏/译 | |
| <hr/> | |
| ※ 礼仪于生态保护之不可或缺 | 018 |
| ——理解礼仪为高级的社会和精神技术 | |
| 德洛丽丝·拉卡贝尔/文 吴江华/译 | |
| <hr/> | |
| ※ 污染与环境：一些历久弥新的观点 | 024 |
| 罗纳德·埃普斯汀/文 林茂申/译 | |
| <hr/> | |
| ※ 素食主义：通往更高目的之途 | 031 |
| 克利须娜·达萨/文 纳雪沙/译 | |
| <hr/> | |
| ※ 澳大利亚耕作与食肉的代价 | 045 |
| 马丁·科恩/文 王群/译 | |
| <hr/> | |
| ※ 标准：西方文明的自决 | 052 |
| ——对恶食品、恶医药、恶科学、恶政府和
恶商业的制度化之探索 | |
| 澳大利亚外交官、著名汉学家李瑞智推荐
余平飞 刘晓璐/译 | |

⊗ 《食品标准法》威胁人类安全	065
—— (CA) 食品标准法为公司利益服务 史蒂芬·伦达曼/文 刘晓璐/译	
⊗ 公地悲剧	071
加勒特·哈丁/文 王启颖/译	
⊗ 儒家生态观与现代环境哲学	086
姚新中/文 董振华/译	
⊗ 儒家环境伦理学：与自然共鸣	098
朱利尔·陶/文 高照立 刘晓璐/译	
⊗ 论儒道诗学的生态伦理意境	105
任俊华/文	
⊗ 天行有常与生态伦理	122
——荀卿的生态伦理思想新探 任俊华/文	
⊗ 天人感应与生态伦理	135
——董仲舒的生态伦理思想发微 任俊华/文	
⊗ 佛陀教育与可持续发展	147
Y. 刘/文 李涛/译	
⊗ 中国传统农业蕴含的生态智慧	155
——关于安徽省汤池镇“和丰传统农业示范园”的调研和思考 刘余莉/文	

深生态学

史蒂芬·哈丁/文 余平飞/译

史蒂芬·哈丁，舒马赫学院的导师，他在该学院教授“盖亚”理论和深生态学。

余平飞，中共中央党校研究生院2008级硕士研究生（马克思主义哲学专业）。

20世纪60年代，阿恩·奈斯在阅读了雷切尔·卡森写的《沉寂的春天》后，开始用他那出色的哲学才能去研究生态危机及其出路。

阿恩·奈斯20多岁时，就已经成为奥斯陆大学有史以来最年轻的哲学教授，而且在语义学、科学哲学、斯宾诺莎和甘地的文本研究等许多领域显示出研究和著述的非凡才华。然而，他可不只是一个大学教授那么简单。他的通向生态学之路，带有一个真正意义上的哲学家，尤其是作为一个智慧和大自然的爱好者的生活体验的痕迹。1937年，他在挪威中部的哈灵山建造了一座名为Tvergastein的简易小屋，这种与哈灵山的深厚情谊，对他漫长的一生产生了重要的影响。

想象这样的一个小屋——高耸向上、与外界完全隔绝、俯瞰风光——将有助于理解阿恩·奈斯的深生态学的所指。在那里，他欣赏广阔的、荒野式的自然全景，阅读甘地、斯宾诺莎的著作和学习梵语。在这个一年中大多数时候都被冰雪覆盖、只有地衣和微小的高山花朵生长的荒芜地方隐居，阿恩·奈斯欣赏风景、攀爬高山、崇敬大

山、沉思著述，如此度过了十余年。正是在这随时可能被北极风暴掀翻屋顶的Tvergastein小屋里，阿恩·奈斯完成了他绝大多数关于深生态学的重要著作。

“生态学”这个词源于生物科学，被用于表示生物与生物、生物与环境之间互相影响的方式。在阿恩·奈斯看来，生态科学只关注事实和逻辑，并不能解答关于我们应该如何生存的伦理问题，因此，我们需要生态智慧。深生态学努力通过关注丰富的经验、深入的探究和坚定的承诺来发展生态智慧。这些因素构成了一个互联系统，它们互为因果、互相支持，奈斯称之为生态哲学——一种关于在世界上生存、思考和行动且象征着生态智慧与生态和谐的，虽不断演变却始终持续的哲学。

丰富的经验往往是使人走向深生态学之路的因素。奥尔多·利奥波德在他的《沙乡的沉思》中为此提供了一个显著的例子。对于利奥波德来说，这种足够强烈的经验引发了他对作为野生生物的管理者和生态学家的重新定位。

在20世纪20年代，利奥波德被美国联邦政府委派去制订一项科学合理的政策以消灭整个美国的狼群。干涉的理由是狼群与猎人们争夺鹿，所以狼越少意味着猎人们能捕获更多的鹿。

作为那个时代的野生生物管理者，利奥波德秉持“人类是万物之灵”这种不容置疑的信仰，为了最大限度地增加人类的福利而合乎道德地执行指令。

一天早上，利奥波德和一些朋友去山里散步。作为猎人，他们带着步枪，以备有机会就捕杀狼群。午饭时分，他们在一条汹涌河流边的悬崖上歇脚。不久，他们看见似乎是一些鹿在过河，不过很快他们就发现那是一群狼。他们举起步枪向狼群疯狂乱射，终于将一只老狼射倒在河边。利奥波德跑下去得意地看着它死去。他看到，狼眼中绿色的熊熊怒火渐渐熄灭。他在题为“像山一样思考”的文章中写道：

“在那只狼的眼中，有一些只属于它和大山的東西，对于我来说是全

新的。我以为狼越少意味着会有更多的鹿，所以没有狼的地方就是猎人的天堂。然而，在目睹那绿色怒火的熄灭之后，我意识到无论是狼群还是大山都不会同意这样的观点。”

当利奥波德说狼群不同意这样的观点时，这也许是可以理解的。但没有生命和活力的大山怎么可能同意或不同意一件事呢？他想借此表达什么？在生命里的那一关键时刻他体验到了什么？很明显，他用“大山”一词隐喻了这一事件发生时由鹿、狼及其他动物、云朵、土壤、河流等构成的一个整体的、客观存在的野外生态系统。他有生以来第一次感觉到自己完全融入到了这广阔的生态现实中。他感到它拥有表达自身壮观性的能力，拥有自己的生命、历史和未来的轨迹。他意识到，作为一个伟大的存在物，生态系统有它自身的尊严和价值。那一定是一个感受到意识、欢乐、能量的巨大解放和发展的时刻——一种真正的神圣体验。他那狭隘的作为掌控野生生物的管理者的想法消失不见了，视自然为被人所用的死物的想法不复存在，代之以对庞大的生物界或我们今天称之为“盖亚”（生命有机体）的原始认可。

阿恩·奈斯强调了这些自发经验的重要性，这些经验的一个关键是对关系网的直觉。我们明白没有孤立的物体，所有物体都是一张巨大的互相联系的网中的结点。

当如此深刻的经历发生时，我们感到一种对自己所察觉到的东西的广泛而强烈的认同意识，这种认同包括一种增强的共鸣意识和我们对非人类生命的关注的扩大。我们意识到我们自己的身心健康取决于自然的健康状况。然后出现了一种保护非人类生命的自然倾向，义务和压制的做法变得不必要了。我们理解，从微生物到多细胞生命形式，到生态系统和水域，到作为一个整体的“盖亚”的其他物种，都参与了发展其本具潜能的进程。奈斯把这个过程称为自我意识过程。

对我们人类来说，随着广泛认同的发展，自我意识不再局限于个人自我，而扩大到包含面越来越大的整体，奈斯称这种扩大的自我意识为生态自我。

我们认识到所有生物都有为自我意识奋斗的独特方式，所有生物都天生拥有内在的价值，而不仅局限于经济的或其他可能最终为人类服务的功利主义的价值。原则上讲，我们人类实现自我意识的过程与其他物种实现自我意识的过程保持着一种平等的基调，在人类与非人类生命之间有着一种基本的平等。这种“生态中心论”的观点与把内在价值仅归于人类的“人类中心论”相比，差别在于承认自然独立的存在价值，而不仅仅是对我们人类这个物种而言有价值。

这种通过丰富的经验揭示的属于智能宇宙的新意识，通常会导致深刻的质疑，这种质疑有助于为说明基本的信念和把这些信念转化为决定、生活方式、行为而阐释一种连贯的框架。对行为的强调是重要的，区别深生态学和其他生态哲学的就是行为，就是它使深生态学哲学一样重要。通过深刻质疑，个人将阐明一种能指导他（她）选择生活方式的总观点。

在质疑社会的过程中，人们从生态学的视角理解它的基本假设。人们寻找生态危机、相关的和平危机和社会正义危机的集体心理根源，人们也深入到西方的历史中去寻找发现我们有害的人类中心主义的根源，因为它已经体现在我们的科学、哲学和经济学之中；人们试图理解当前的各种驱动力怎样使西方文化的全球化和自由贸易导致对人类文化和自然的双重破坏。

这种对我们西方文化的根本质疑，与那种主流的浅生态学或试图仅仅改革的途径形成鲜明对比。通过提倡“绿色”经济和产业，来尝试保持经济照常持续发展，这需要整合一些列措施，比如防治污染和保护生物多样性，而这取决于“绿色经济和产业”作为药方的经济价值或它调节气候的能力。尽管深生态学支持者在与生态运动主流一起工作时，从策略上不得不采取一种改革的途径，但是他们自己对社会的深刻质疑将继续成为他们的背景。这可能会对那些与之相关的杰出的专业人士产生微妙的影响。

为了深刻质疑，阿恩·奈斯在他的围裙式图表里描绘了四层系

统。在这里有一个从第四层的实践领域到第一层的宗教和哲学领域的综合运动。

第一层关注的是从所有的行为和态度源泉去揭示人的行为的最终前提和规范。对一个人所说的每件事都问“为什么”（像小孩一样），这是始于日常生活领域的我们能达到的水平层级。最终，如果过程已经深入，我们将能发表声明，概括出我们对基于广泛认同感的丰富经验而产生的生活的最深刻直觉。例如，一个朋友整天问“为什么”的问题，可能最终能做的并不比“大自然是神圣的！”的声明更进一步。

阿恩·奈斯的深生态智慧的最终规范是“自我实现”。激励奈斯的生态智慧的深刻经验是“展开生命潜力中的内在价值”的观念。“大自然是神圣的！”声明以一个感叹号结尾，这表明我们正在处理规范，也就是说带着我们应该怎样思维和行动的建议。

最终的规范总是属于哲学或者宗教领域。并且，作为最终的规范，它们不能从其他规范中被证明或推导出来。最终规范不是绝对，它们是通过从具体结果最抽象的领域中进行系统推理的过程来做出明智决策的指导原则。

哈罗德·格拉瑟就此程举了一个恰当的例子。想象一下你们当地的从事有机农业的农场主以“富裕地生活”为她的最终规范，如果你问她这样的规范对日常生活有什么意义，她可能会说些这样的话：“追求富裕的生活对我来说意味着在方法上的简单，也就是说，资源消耗方面简单，但是结果上富足，例如获取了丰富的、本质上有益的关系和经验。”这里没有感叹号，因为这不是一个规范，而是一个猜想——关于这个终极规范给这个人可能会带来什么的猜想。由于其假定的性质，阿恩·奈斯把这样的声明叫做假说。从这样的假说中将会产生一个新的标准，叫做推导出的标准。我们的农场主可能会用短语把它表达为：“简单地生活！”从这个推导出的标准又会产生另外一个假说，这新的假说将是这样的话：“高效利用资源是为简便的需

要。”这反过来将产生一个新的低层次的标准，就是诸如“有效”之类，从而引导农场主们决定回收纸张和其他材料——一个深刻质疑过程产生的具体结果。

其他人，例如一个从伦敦来的年轻的股票经纪人，可能会有与上述农场主相同的最终规范，但是推导最终出现的却是一个完全不同的结果。从这最终规范中，他推出假说：“奢华是富裕的关键。”最终导致炫耀性消费的实际结果。

格拉瑟的例子简洁地表明，一个最终规范是如何导致迥异的生态后果的。然而，他指出，能导致生态和谐的行为的最终规范总是纳入了广泛的认同意识中。最终规范是十分多样化的。比如，一个佛教徒和一个基督徒可能对上帝的存在有不同看法，但是他们都想保护生命、培育生命。因此，这里需要一组基本观念，它能被有着大相径庭的最终规范的深生态学支持者们广泛接受。

因为这个缘由，阿恩·奈斯与乔治·塞逊斯策划设计了深生态学论坛，提出了深生态学运动的八个基本原则。它们构成了围裙式图表的第二层，并成了深刻质疑过程的一种过滤器。如果你能大体上同意论坛的声明，你就站到了“深生态学运动”的大旗下，成为它的支持者。论坛不是为了得到一套刚性的教条主义式的声明，而是一系列可供讨论的要点，可以被那些广泛接受它们的人进行修改。事实上，这八个基本原则是从1995年舒马赫学院举办的一次深生态学课程上修改而来的。一些生态学拥护者认为论坛本来就是一个全面的生态智慧的纲领框架。

在第三层，人们倾向于从第二层的对一般原则的考虑转到对个人情况的探索。在这里，对改变生活方式和行为方式的选择符合围裙表的第四层要求。举个例子，在一个享受着非洲野生动物园的假日里，年轻的股票经纪人待在丛林中的时候，可能对广泛的认同感产生了深刻的体验，使得他下定决心去改变他的工作。在返回伦敦后，他开始寻找周围能谋生的方式，以符合他的新视野和技术水平。他与人接

触，问一大堆的问题，虽然有些犹豫，但是最终决定行动，这时他在第四层。当他最终找到新的工作，成为一名伦理投资顾问，仅用公交车和他的自行车去拜访他的客户时，他已经在行动中创造出一种与他的生态智慧直接相关的生活方式。

在第四层，许多不同的生活方式和行为模式都是可能的。一些人，像社会生态学家，将自然地尝试关注人与人的不公平导致生态崩溃的补救方法。另外一些人，如生态女性主义者，将力图抵制性别失衡对生态危机的“贡献”；又如生物保护学家，将集中关注记录和预防物种灭绝的方法，物种的灭绝总是人为原因引起的对原始自然的破坏；还有一些人将会抵制自由贸易和全球化对自然和文化的负面影响。阿恩·奈斯指出，深生态学包罗甚广，我们必须理解和支持不同于我们自己的其他方法和途径，激进的多元主义是深生态学运动的主要组成部分。当在与不尊重生态自然发展轨迹走的人打交道时，在与企图破坏和消除这项工作的人打交道时，阿恩·奈斯强调甘地非暴力方法的重要性，其关键点是不失去对对手的基本人性的尊重。

最后，我们要谈到坚定的承诺，它是丰富经验和深刻质疑的结果。当一种生态世界观很发达时，人们从整体人格出发，会产生巨大的能量和承诺。这样的行动是和平的、民主的，将引领生态可持续发展，也将产生喜悦，使人参与其中，进而导致广泛的认同，由此也产生巨大的责任。这将导致“对人类的关怀，深入关怀非人类”的延伸。

精神生态学：佛教伦理及其修行

罗纳德·埃普斯汀/文 张雪莲/译

罗纳德·埃普斯汀，旧金山州立大学任教。

张雪莲，中共中央党校研究生。

何为佛法

佛法就是一系列获得开悟的方法总集，这些方法是由佛，一个大彻大悟的人所传授的。佛教徒认为自己是皈依三宝的人：一是皈依佛，二是皈依法，三是皈依僧。一个人要正式成为一名佛教徒，就需要有一位受具足戒的比丘作为自己的师父，他见证这个弟子的三皈依。

佛教导我们，众生都具有彻悟的能力，也就是说，众生都有能力永远超越无休止的生死轮回带来的苦难。超越的关键，是要看到苦难在于我们自身两方面的无明。一是我执，即我们不能理解自我（即我们自身）不是永恒存在的。二是法执，即我们曲解了自己所生存的世界，我们把它与我们自身区别开来，并根据我们的想法把它分别为对我们自身是有益的或无益的。真正地看破自身的幻象本身就是超越，真正地看破我们对世界的歪曲就是无明的终结。

无明的终结就是觉悟，这是佛教修行的最终目标。佛教导我们有许多不同的途径和方式可以达到觉悟，正如伟大的医生可以针对众生

的八万四千种病痛开出八万四千种药方。所有的一切都是为了终结我们的无明。

心与环境生态学

如果无明，特别是对自我虚幻本性的无明，是我们缺乏智慧的主要原因，那么，我们为什么不能稍微反观一下，来看清楚我们究竟是谁，从而获得觉悟呢？

理论上，我们能够做到。然而，当大多数人向内反观时，都不能了知自心，因为我们的心不够清净和宁静。我们的心混乱而永恒波动，被不可救药地污染了。正是这种精神层面的污染让我们不能开悟。当我们试着观察自己的内心时，更像是在看着一个被工厂废水严重污染了的池塘，而不是一个清澈平静的山涧。

以环境污染作类比来理解这一点是大有裨益的。通过分析，我们可以更加清晰地认识到内在精神污染的本质。通过回顾环境生态学的原则，我们就能看出如何把心导向自然正常的状态，回归其纯净的本性：清净，纯洁，光明，智慧。

我们说的环境污染指的是什么？毒药、污染物逐渐融进环境中，打破了生态平衡，使得整个生态系统不能再正常地发挥作用了。由于对利益的追逐，急于求成，或者由于纯粹的无知，某些产品被生产出来了，某些东西被建造、发展壮大起来了，完全不计其活动本身带来的副作用——追求局部利益而损害了整体。

精神污染又指什么呢？精神上的毒，比如贪欲、嗔恚，它们侵入内心，会让心浮躁混乱，对自我私欲的过分重视而损害了整体。对于“我”和“我所”的执著，使我们无法认清他人的情感，并遮蔽了我们真正的自性。我们的自性是无所不包的，超越了那种可悲的把经验世界区分为“我”与“他”的扭曲观点。

要清理环境，扫除垃圾是远远不够的。我们必须找到污染源。尽管找到污染源需要一段时间，但是当我们确实找到了源头，就可以