

# 半农半X 的生活

(日) 盐见直纪 著 苏枫雅 译



华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

# 半农半X 的生活

(日) 盐见直纪 著 苏枫雅 译



华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

半农半 X 的生活 / (日)盐见直纪著;苏枫雅译. —上海:  
华东师范大学出版社,2016.3  
(献礼大地)  
ISBN 978-7-5675-4924-1

I. ①半… II. ①盐… ②苏… III. ①生活方式-  
通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 050869 号

Original Japanese title

HANNOU HAN X TOIU IKIKATA

by Naonori Shiomi

Copyright © 2008 by NAONORI SHIOMI

Original Japanese edition published by M-On! Entertainment, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

M-On! Entertainment, Inc. through

The English Agency (Japan) Ltd.

Simplified Chinese edition copyright © shanghai 99 Readers' Culture Co., LTD., 2016

All rights reserved.

本书中文译稿由台湾天下远见出版股份有限公司授权使用  
上海市版权局著作权合同登记 图字:09-2016-109

## 半农半 X 的生活

(献礼大地)

著 者 (日)盐见直纪  
译 者 苏枫雅  
项目编辑 许 静 储德天  
审读编辑 陈锦文  
特约策划 杜 晗  
装帧设计 汪佳诗  
封面作品 老树画画

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062  
网 址 www.ecnupress.com.cn  
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105  
客服电话 021-62865537(兼传真)  
门市(邮购) 电话 021-62869887  
门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 <https://hdsdcbcs.tmall.com>

印 刷 者 山东临沂新华印刷物流集团  
开 本 890×1240 32 开  
插 页 2  
印 张 6.5  
字 数 120 千字  
版 次 2016 年 8 月第 1 版  
印 次 2016 年 8 月第 1 次  
书 号 ISBN 978-7-5675-4924-1/X.009  
定 价 30.00 元

出 品 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

| 中文版序 |

## 扎根大地，谦虚生活

盐见直纪

刘洋 译

很高兴这本书能在我所尊敬的中国出版。

今年三月，日本某大报作了一项问卷调查，内容是“你最想深入了解哪位高僧的思想和人生”，结果显示，日本僧人空海和亲鸾分列第一和第三位，而中国唐代的僧人鉴真名列第二。

公元六八八年，中国的唐代时期，鉴真出生于江阴县。鉴真十三岁就出家为僧，在唐朝首都长安修行，名望渐高。据说他培养的弟子有四万人之多。七三三年，日本僧人普照与荣睿受命来到唐朝，寻找愿意到日本传道的名僧。但是由于路途凶险，一直找不到合适的人选。直到九年之后的七四二年，才终于决定去拜见高僧鉴真。

鉴真不仅精通佛法，也积极参与救助穷人和病人的社会活动，在民众中拥有极高的声望。两人请求鉴真派高徒到日本传授佛法，但是弟子们纷纷以日本路途遥远为由婉拒。鉴

真说：“为传佛法，何惜生命！”毅然决定亲自前往。

鉴真身为唐朝高僧，决定抛弃一切，东渡日本。而在当时，横渡大海是要冒着极大生命危险的活动。鉴真东渡经历了遭遇暴风雨、流落到越南等五次失败，后来，鉴真还因病失明。即使这样，他依然没有放弃。在公元七五三年，经过重重磨难，鉴真终于在第六次东渡时成功抵达了日本。

鉴真毕生为日本的佛教发展倾尽全力，此外在医学上也颇有贡献，为日本社会的发展尽心竭力，终于完成了自己在日本的使命。鉴真即使双目失明也要达成使命，在今天的日本依然有许多人深深地为他这种生活态度所折服。这其中也包括我。

如果中国的朋友们知道，日本人多数是尊敬中国的，也许会非常意外吧。因为自古以来，日本的许多文化都是从中国学来的。如果没有中国的帮助，恐怕也没有今天的日本。这本《半农半 X 的生活》，能够在中国翻译出版，也拜中国的优秀文化遗产——汉字所赐。我希望这本书可以成为小小的报恩。

半农半 X 理念诞生在大约二十年前。我大学毕业后进入了一家非常关注环境问题的公司。从那时起环境问题就成为我关心的课题。之后，又遇到了今后该选择何种生活方式的课题。在二十岁的后半期，我一直在思考这两个问题。机缘

巧合，就诞生了半农半 X 理念。

我在那家公司工作了十年，公司里也有几名中国同事，都是非常优秀的人。一位来自北京的女同事跟我说：半农半 X 理念在中国也行得通哦。那还是出书之前，所以是很久以前的事情了。据她说，那时就有很多艺术家入驻农村。当时我就想，“晴耕雨读”这种理想生活方式是从中国传入日本的，如果能把我半农半 X 理念再传入中国该多好。

大约三年前，中国成都的一位杂志编辑发来邮件说，现在中国人也追求半农半 X 的生活方式，我非常意外。随后《成都客》杂志就推出了二十页的半农半 X 专题。大概一年前，开始有中国的客人来我居住的京都绫部，是一个对半农半 X 感兴趣的香港女性。而现在，我期盼已久的在中国出版此书终于梦想成真了。这是多么令人高兴的事啊。

大约一一五年前，日本的基督教思想家内村鉴三作了题为“给后世的最大遗产”的演讲。他向众多听众提问：“我们会给这个世上留下什么样的遗产？是金钱？是事业？还是思想？”对此，我祈愿，扎根于大地，谦虚生活，大家共同发挥上天赐予的才能，给子孙后代留下一个美好的时代。

半农半 X 理念诞生有二十年了，我们也实践了十五年。每当有人问道，迷途的我们该走什么样的道路，我都会自信地回答：半农半 X 是我们的出路所在。

我认为这一理念具有普遍性的理由有两个。一是人活着必须吃饭，否则就活不下去；二是人活着必须有意义。作为人生的两大课题，半农半 X 理念都可以解决。

中国是哲学之国，一定有很多聪敏的人关注未来、着眼长远。我相信这些有识之士必定会关注半农半 X。

祝福中国的朋友们今后的人生更加幸福美满。最后，对能够帮助我在我所仰慕的中国出版这本书的上海九久读书人表示感谢。

二〇一三年三月三十一日

于百花盛开的季节

## 为什么要提倡半农半 X 呢？

夏目漱石思想的最高境界是“则天去私”，意即摒除人类私心，回归到公平的天地之心，也就是顺从自然的人生观。

虽然这个境界教人望尘莫及，但假使在我短短的人生中，也有个最高思想的话，那就是半农半 X 了吧！

现今社会面临着种种问题，包括环境（各种污染、温室效应）、食物（安全性、粮食自给率）、心灵（人生意义的丧失、物质享乐主义）、教育（科学、感性、生存力）、医疗设施与社会福利（社会文明病、高龄社会的看护），以及社会不安定（经济萎缩、失业）等等。如果有人问我，该如何在这样的时代生存下去，那么，我会回答：“半农半 X 的生活将会是最理想的。”

### 以自己为主角的新生活

一九九五年，半农半 X 的理念开始酝酿成形：顺从天意经营简单的生活，并将上天赋予的才能活用于社会。



从小规模的农业中获取自给自足的粮食，用简单的生活满足最基本的需要，同时也从事自己热爱的理想工作，更积极地与社会保持联系。顺从天意的生活，指的是脱离大量的生产、输送、消费与废弃，觉知到循环式社会形态的重要性；而天赋则代表了每个人所拥有的特质、专长与才华。

如果能在自己喜爱的、理想的工作上，增添造福他人、使双方幸福的公益价值，那将会更加美好。

我所居住的京都府绫部市，呈现着各种半农半 X 的人生形态：热爱电影的字幕翻译人员，运用自己的语言专长教导地方上的孩子英文；从事创作的艺术工作者，以多彩多姿的作品为地方带来一片新气象；而关心环境问题的人，则从事与环保有关的工作。

纵使个人的力量微薄，也要不断地摸索展现自我的生活方式，使个人与社会协调、整合，共创更美好的未来。我相信，在各位所居住的城镇里，只要用心寻找，一定也会发现有許多人正过着以自己为主角的新生活。

## 两大条件需同时具备

居住在屋久岛的作家兼翻译家星川淳先生，在著作中把自己的生活方式形容为“半农半著”（以天然生活为基础，通

过写作向社会发表启发性的文章)，激发了我半农半 X 的构想。

就是这个！我直觉地认为，这将会成为二十一世纪生活方式、人生之道的典范之一。

星川淳是第一位将詹姆斯·洛夫洛克的“地球女神盖娅假说”等新时代的思想引进日本的作家；写作、翻译的作品约有六十多本，兼具翻译与写作两项优异、难得的才华。我反问自己是否也拥有某种特长，然而却发现自己其实平庸无才。

或许，每个人都还在寻找自己的“X”（未知的才能）吧。某天，我试着用“X”取代“半农半著”的“著”，结果就产生了半农半 X。

渐渐地，我开始思考，也许这就是可以让每个人解决种种社会问题，且积极身体力行的生活公式之一。

我逐渐确信，为了在这艰困的时代永续地生存下去，“小规模农业”与活用于社会的天赋——“X”是必须同时具备的两大条件。

德国诗人歌德曾经写过一句话：“心灵出海航行时，新的语言将是乘风破浪的木筏。”出海航行需要新的语言及新的观念。当务之急便是创造新观念，改变旧的意识、行为、生活方式与人生之道。

例如数年前，农山渔村文化协会所发行的“退休归农”（《增刊现代农业》杂志特刊的标题）引起了巨大的反响，还有源自意大利的“慢食运动”新思潮、日本所推广的“地产地消”观念，都是划向二十一世纪大海的木筏，为许多人带来了前所未有的启发，也凝聚成一股打造新社会形态的力量。

半农半 X 将创造出永续可能、魅力无穷的多元社会，也是送给后代子孙作为人生贺礼的“付出文化”。

在“各展所长的社会”当中，我相信人人都有可能以顺从天意、永续型的简单生活为基础，活用天赋为社会作贡献；一面从事自己热爱的工作，一面实践个人的社会使命。

## 我的人生有了改变的可能

半农半 X 这个新词，是我航行在二十一世纪的小小竹筏。我直觉地认为，或许有人正在某处等着这竹筏经过呢。

半农半 X 的理念经过许多人的灌溉，正逐渐成长、茁壮。对于它能否成为未来潮流的关键词，我则是乐观其成。

无论是谁，每个人都一定拥有自己独特的“X”。

我们虽面临着堆积如山的难题，但是，只要懂得知足，为共同利益一起发挥个人的“X”，那么，我们不仅可以打造这时代的幸福未来，也一定可以为下一代创造出多样化、永

续循环的社会。

而实现永续型社会的第一步，就是开始小规模的农家生活，展现每个人的“X”（志向）。

我祈盼，通过每个人“X”的统合共创，充满希望与梦想的理想社会很快就会到来。

二〇〇三年七月七夕前

半农半X研究所代表 盐见直纪

# 目 录

前 言	为什么要提倡半农半 X 呢？	001
第一章	到农村去吧！那里曾是社会复兴之地！	001
	半农半 X 的精髓所在——人与人之间和乐相处	
	有可能建立以兴趣维生的社会吗？	003
	摸索“X”的人——各式各样的田园生活	011
	第一次的田园生活要如何开始呢？	022
第二章	俭朴的生活 远大的梦想——田园生活的乐趣	027
	“半农”的意义——缩小物欲、获得健康、重拾 家族和乐	
	从事自己喜爱的工作，同时不可缺少“半农”的理由	029
	“用减法过日子”——“半农”的生活原则	034
	“减法的生活”有着大大的“加值”	039
	以珍惜“生命”为出发点的饮食生活	046
	种稻是家族与地方居民“共同体”的工作	054
	农田里，丰富的生命处处可见	060
	“农”是人们的教育道场！	065

第三章 你一定找得到！那块叫做“自我”的闪亮宝石！ 071

“半 X”的目标——“喜欢的”与“有用的”相协调

从“苦求没有的东西”到“发现既有的东西” 073

郊山的生活——打造独一无二的乡镇 084

从一粒种子看人间 094

现代所缺乏的是付出和分享的文化 102

第四章 那是“想做的事”还是“该做的事”？ III

创造以自己为主角的人生

冲绳的移居现象述说着什么故事？ 113

恢复与万物的关系，才是半农半 X 真正的价值 121

都市生活和上班生活做不到的事 130

从“想做什么”到“做过什么”——自我探索之旅 137

“X”将成为改变自己的契机 145

第五章 半农半 X 是解决问题的生活方式！ 149

跨越各种社会病态的智慧

从人们自创自演的生活方式中，看见了什么？ 151

志+农工商——作家的人生 162

退休之后怎么过？ 166

社区事业与农业的融合 173

半农半 X 的生活是创造幸福的新智慧 181

附录 作者专访 巨大的改变正转动着 188

# 第一章

到农村去吧！那里曾是社会复兴之地！

半农半X的精髓所在——人与人之间和乐相处







有可能建立以兴趣维生的社会吗？

**半农半 X**

——“简朴的生活”与“充实的使命”相结合

我大力提倡的半农半 X，是一种半自给自足的农业和理想工作齐头并进的生活方式。

一方面亲手栽种稻米、蔬菜等农作物，以获取安全的粮食；另一方面则从事发挥特长、自我雇用的工作，换得固定的收入，身体力行平衡生活。追求一种不再被金钱或时间逼迫、回归人类本质的生活方式。

也就是说，以符合生态的农村生活为基础，并从中探索天职和人生意义；除此之外，还包含了更深一层的社会意义。

这种脚踏实地的生活，提倡每个人都以“顺从天意、永续型的简朴生活”（农家生活）为基础，将“上天赋予的才能”（X）贡献于社会，彻底地实践、宣扬社会使命。