

庶民文化研究第 3 期 書介

第 111-115 頁 2011 年 3 月

Journal for Studies of Everyday Life

No.3, March 2011, pp.110-114

書名：《半農半 X 的生活：順從自然，實踐天賦》

作者：塩見直紀

譯者：蘇楓雅

出版者：台北：天下文化

出版日期：2006

洪士峰\*

「半農半 X」是一種解決問題的生活方式，可以預見未來的生活，也可以化危機為好時機。一種不僅可以解決自己內心的問題，也可以一併解決大眾面臨的難題的人生之道（塩見直紀，2006: 200）。

## 一、順從自然，實踐天賦的生活方式

《半農半 X 的生活：順從自然，實踐天賦》一書在 2006 年 10 月就已經在臺灣出版（原著在日本 2003 年出版），雖然不是一本新書，但至今它仍然是一本值得推薦的書籍。因為書中所提倡半農半 X 的運動至今仍然不斷地被實踐，而且這個運動的實踐者彼此的連結有愈擴愈大的趨勢。從日本到臺灣，已經有愈來愈多的人開始過著半農半 X 的生活。在高失業率、高污染、食

---

\*逢甲大學通識教育中心兼任教師

物安全性受到嚴重威脅的年代，作者塩見直紀的確提供現代人另一種可供選擇的生活方式。

誠如這本書副標題「順從自然，實踐天賦」的語意，「半農半 X」指的是一個人一邊從事小規模的農業以獲取自給自足的糧食，用簡單的生活滿足最基本的需要；另一邊也同時從事自己的志（事）業貢獻於社會，除了賺取金錢作為生活的收入，並更積極地與社會保持聯繫。X 指的是每個個人能活用於社會的天賦（志向），塩見直紀認為不論是誰，每個人都一定擁有自己獨特的 X。因為每個人都有不同的 X，所以也產生了各式各樣的田園生活。有人問塩見直紀：「如果要過著半農半 X 的生活，需要準備多少錢或其他怎樣的心裡準備？」塩見直紀的回答是，要過著半農半 X 的生活，提高自己 X 的能力，比起實際的金錢或農耕學習，更來得重要。這意味著有了自己的 X 之後，才有可能過著幸福的半農半 X 的生活。總的來說，農和天職(X)可以互相刺激，不斷深化。

## 二、生活方式的改變，意味著新的價值觀的產生

這本書除了塩見直紀對半農半 X 生活理念的闡釋，也生動地描寫他自己為何、如何過著半農半 X 的生活，並詳實記錄著與他有著相似生活方式的人的故事。生活方式的改變，也意味著新的價值觀的產生。例如：新的生活方式所產生新的價值觀也意味

著衡量「幸福」的單位從「元」變成「時間」，這意味著一種自發性地將工作量減少，同時增加個人自由的時間。又，過著半農的生活，讓作者開始體會「用減法過日子」，亦即懂得檢省生活，量入為出。購物的判斷標準將變成「這個東西是必須的嗎？可以長期使用嗎？是可以用一輩子的物品嗎？會造成他人或環境的負擔嗎？」換句話說，購物是以生活必需品為主，考慮的是是否符合自家生活模式，而不是模仿他人的品味或追求流行。最後，另一個新的價值觀是以珍惜「生命」為出發點的飲食生活。因為半農的生活而開始改變飲食習慣，塩見直紀全家奉行「未來飲食」的飲食生活，使用對身體有益的調味料，烹調以多種穀物、昆布、根莖類、自然鹽為中心的食物，攝取具有「野生能量」的食物（如雜糧）。

塩見直紀認為追求半農半 X 的人，總是認真、用心享受生活與人生。過著這樣生活方式的人，平常都過著不用花錢的簡單生活，品嚐葡萄酒、聽著喜愛的音樂、置身大自然之中，似乎能從中衍生出新的點子。只要在自己家裡辦家庭聚餐，就會發現每個人都是烹調大師，不僅自己釀造醬油和鹽巴，也不惜花錢購買好吃的、安心的食材。三不五時朋友共聚一堂，分享每個人的新點子，延伸出新的共創活動。

### 三、幸福的生活不容易

透過塩見直紀對半農半 X 生活的體驗與經驗分享，可以嗅出其中辛苦與幸福的生活樣貌。像是農耕生活一直到九月初的初秋之前，都是跟雜草搏鬥的日子。爲了堅持不使用除草劑及農藥，必須親手將雜草根除。徒手種稻，最辛苦的就是除草和彎腰插秧這兩件事。但是塩見直紀也同時分享辛勞的農耕工作，他認爲農田是全家合作的場所，教導我們家庭合作的喜樂。即使僅僅站在一旁的孩子，也會覺得自己是整體的一份子。

幸福生活不容易，但是切實可行。想要過著半農半 X 的生活決不只是一個人或一家人的事而已，還必須有社會系統的支持。塩見直紀指出因爲有綾部市政府的幫忙，得以建構空屋登記系統，並積極推動、支援移居的活動。這個系統，讓具有相同生活方式的人之間彼此有連結，一旦有了相互接觸、學習的經驗，加上有經驗的鄰居的協助，讓新移居者能學習到農村生活的種種常識、技能。移居至農村過著怡然自得的田園生活不再是空談。

在本書中作者清楚敘述半農半 X 的生活不只是個人生活方式的改變，農村風貌也會跟著改變。作者以他的故鄉京都府綾部市爲例子，敘述著原本人口逐漸流失且高齡化的綾部市，在推行半農半 X 的生活後，成爲活潑有朝氣成爲人人稱讚的好地方。

#### 四、仍持續不斷地被實踐的生活方式

本書作者塩見直紀也多次受邀至臺灣演講，臺灣一些社區團體、社區大學等相關單位也多次至日本京都府綾部市（作者居住地）實際參觀，做為社區營造的學習之旅。例如 2010 年內政部營建署辦理「推動養生休閒產業計畫」及「推動人才東移計畫」，就邀請到塩見直紀參與演講，塩見直紀仍然持續推廣半農半 X 的生活方式，不斷自我檢視這個生活方式，認為這還是能回歸人類本質、平衡生活的理想生活方式。正因為這種真實可行的生活不斷地被實踐，在這個高失業率（隨時會被資遣）、高壓力（過勞死的新聞不斷被報導）、飲食環境極度不安全的年代，《半農半 X 的生活：順從自然，實踐天賦》一書的主張，並沒有因為它是 2006 年發行的書就顯得「舊」，反而讓我們看到這一本書所產生的「新」運動。