

# 低经济高质量生活指南（中国）

无政府主义者生活方式

唐冠华

2020年6月

国家是一列高速列车，为了达到运行效率，当然要减少阻力，设计成头尾相接的条状，子弹头，速度最快。这是这家列车的优点，而缺点就是无法考虑到车厢里每个人的需求，只能大概分类或最大程度上满足一些普遍需求。个人独特的兴趣品味，列车长很难一一考虑。

这非常正常，因为没有完美的东西。

而我们在当今要做的，并不是批评列车的缺点，或摧毁列车，而是要替列车分忧解难。这些列车的的确确保护了大多数生命。

但因为列车结构设计，只有少数人是驾驶员或能看到前方视野。大部分人没机会看到前方是悬崖还是坦途，更无机会判断如何应变。

有特殊需求或不满意的乘客可能会发生骚动、意图跳车或搞破坏，列车设有警卫（司法）维持秩序。然而警卫也是人，另外警卫只能维稳，无法进行心理疏导。

而心理学在我国有没有普及到人人都意识到自己心理有症状的程度。而事实上，在这样的封闭列车里生活，几乎所有乘客都会自然产生心理问题。

我们要做的，包括共识社区在内。就是要疏导这些乘客，喜欢开车的继续开车，喜欢指挥的继续指挥，喜欢下车的可以换乘自行车、换乘热气球、开游艇、也可下车盖房子种菜等等。买不起游艇？没关系，有自给自足手册。

我们不否定任何一种念头，而是让所有想法都得到满足。让所有人都在这颗星球上找到家。

无论因何种原因，当我们遇到了身无分文的情况。不用焦虑，金钱的匮乏永远不等于尊严的轻慢，我已经用几十年证明了这个无需争辩的事实。因为没有钱，反而具备了一些破釜沉舟的条件，这能让我们平步青云，略过人性沙场，直达美好人生。

虽然我已经许久没有经历“裸奔冲浪”生活方式了，我在福州与伙伴们建立了一个长治久安的共识社区，不但自己安居乐业，还可以接纳流离失所的朋友们。

但基于曾经的如烟往事和依旧模糊的未来，我想写下一些个人经验，以备诸位不时之需时，可以宽心放情体验一把，待一切妥当之后，再没有包袱的、平静的，做下一个人生决定。

那时你所需要的，我也为你准备好了：《全球自给自足手工技术目录》。

[https://www.douban.com/note/765878392/?\\_i=02044794K-Aizl](https://www.douban.com/note/765878392/?_i=02044794K-Aizl)

## 0. 意念

先牢记下面这个故事。因为外部世界是心理的投射，没钱不是事，但没有强大的内心意念比较危险，强大的意念有可能重塑现实：

有一天，一个富人来到海滩，尽情地享受着阳光浴。他发现身旁躺着一个邋里邋遢的流浪汉，也躺在沙滩上晒着太阳。

富人问流浪汉：“你怎么不去工作，改善生活？而是跑来海滩偷懒？”

流浪汉没有直接回答富人的问题，而是反问到：“请问，富人，你努力工作的目的是什么？”

富人说：“为了能来这里舒服地晒太阳啊！”

流浪汉说：“我现在不是正享受着阳光和沙滩吗？”

### 1. 居住

当口袋里只有几元钱或干脆叮当都不响之时。这是考验耐心的时刻，千万不必着急，因为好日子就要来了。去办一张信用卡，取出 500 元现金，切不可取多！（若是还有 100 元，那就不用办卡。）找到所在城市的迪卡侬体育用品店或小商品批发市场，这里应有尽有。根据资金和气候情况，参考优先次序购买：吊床、小背包、充气枕、绒毯、蚊帐、帐篷、铝箔防潮垫、充气防潮垫、睡袋、矿泉水、小铁锅。





图为：我试过的一款迪卡侬的吊床，收缩起来巴掌大小。非常便于携带。



图为：同样是迪卡侬的一款抽绳背包，可以将吊床、水、充气枕、绒毯等尽收囊中。当然，不要忘了，吊床可以自制。我试制过，测量好尺寸，完全实用。

帐篷也可以自制。用木工和帆布。在我的《独立之道》书中有图纸和尺寸。



图为：我和我自制的印第安帐篷在移动的营地项目中，从北京到内蒙一路都住它。

遁入山林**5**年  
钻研  
自给自足生活指南  
衣食住用行  
可持续生活之道



2017首发2000册  
电子版全球免费下载  
《独立之道》  
INDEPENDENT WAY OF LIFE



扫码购买

图为：《独立之道》自给自足生活方法，长按上图，扫码收藏。

如果天色尚早，不妨寻找下合适久居的据点，例如无人看管的工地、烂尾楼、车库、写字楼屋顶、防空洞、山野、海边等。注意，我们不是在流浪，而是要践行一种低经济高质量的价值观念和生活方式。所有决策上不能将就，要以舒适度和体验感为先决条件，例如优美的景色、宜人的空气或刺激的冒险感、别具一格的个性化。这非常重要，绝不能将就。正在进行的是一场心理车轮战。





图为：我曾在福州鼓岭山上俯瞰夜色城市。

夕阳西下前，找附近公园或树林搭吊床，观观月色，呼吸吐纳，早早入睡吧。





图为：我和朋友曾在青岛鲁迅公园安装吊床

如果其时天色已晚，商铺下班，天气又较为寒冷，建议直接就近投奔网吧，并问清网吧通宵时间周期和费用（一般一夜在几元到 20 几元左右，远低于旅馆）。准时入场，找一个舒适的座位。后半夜，一般会有 VIP 区域的空沙发，那就是最好的温床。一定不要贪玩，要好好睡一觉，明天还有好多活要干……



图为：某网吧的入口。网吧一般有明显的标识，很容易寻找，可以多寻几家比较价格。

## 2. 服装

在整个低经济生活实践中，服装的重要性，在我看来是与吃住不相上下的。

一个穿着得体的人，在资本主导的社会中会得到许多好处。况且考究的形象也是对他人的尊重。在这方面，并不是自己凭空原创就能完成优秀的服装搭配的。服装这种视觉经验是随着时代文化发展而不断变化的。

要去报摊多读几本时尚杂志，或多截图些美剧、英剧中心仪角色的配饰和配色。记住后，去二级市场或服装批发市场精心挑选。服装不在多，哪怕只有一套穿的出手的，也比几千件互不相搭的破衣烂衫有效，而且低经济生活中，耳目愉悦是提高质量感和幸福感很关键的一个要素。





图为：复古风格示意。以图中仁兄为例，这一身如果找对了地方，用不了 200 元。当然，如果一般商店里配这一身，虽然效果也就是一般，但也得大几千。

在服装方面，大牌时装设计师也认同，便宜货不见得一定比名牌差。

但这个要多打听，我曾随朋友去过大理的一个二手服装市场，一件很厚，版型复古的呢子长风衣才几十元，一双正常售价数千元的意大利款式复古皮鞋也才几十元，能穿几十年。（一定要死缠烂打的砍价，有些二手店的东西可能是零成本从某些丢失海运货仓或特殊渠道搞来的，卖一块都赚，但毕竟有铺面租金，还要相互体谅）古着实际上比较容易形成省钱和有效的搭配。容易给人形成有风格、有内容、有故事的印象，同时又不在于价格贵贱。

再者就是干净极简风格也省钱，一身黑或一身白，一定不要有图案或花纹，错不了，五星酒店会对你相敬如宾。还要注意的是鞋子旧没关系，和脸一样，一定要擦干净，头也尽量洗净。这点很关键。

围巾可以买条大一些、宽一些的，可以作披肩，也可装饰居所。







图为：黑白简约风格示意。男女均适用。

手表、墨镜这些在批发市场都可以用极低的价格从琳琅满目的产品中挑选。曾经我在一个小商品市场中，将一块“劳力士”从1500元砍价到25元拿下，可见一斑。但建议不要朝太名贵的如“劳力士”、“浪琴”等下手。戴出去太假。找搭配衣服的，有设计感的，牌子不重要。



图为：卡西欧电子表。这款表，兄弟林峰先生送过我两块。非常经典、百搭。

### 3. 食物

其实第一天已经需要考虑食物问题。如有小铁锅，可以折些干树枝在沙滩或工地内起火，煮一些泡面或菜肴，也可以准备腐乳和馒头。实物部分各自可根据厨艺发挥，我不赘述许多。

食物来源，有几个提示，菜摊、赶集、大型菜市场等地有大量蔬菜浪费，许多菜叶因商家要展示光鲜而掰掉叶菜外面的大菜叶。还有一些品相不好但味道没问题的各类蔬果可供挑选。随便找一个摊位要个塑料袋，然后各家知乎一声，说要点菜叶蔬果回去喂兔子，征得同意后，自己挑选即可。一来二去，将来好心的商家甚至会给你留好。（甚至真的可以买一只兔子抱回去守护据点）



图为：菜市场示意，最好是类似这种露天菜场或当地的传统赶大集。可选择的蔬菜品质范围较广。

还有野菜。去到附近的山林，如遇到当地人，多请教有哪些野菜可供食用。傍晚或清晨说不定会碰到正在挖的人，留心观察，悉心求教就有收获，这是天然的有机美食。野菜四季都有，若是春、冬，附近有竹林，还可挖到新鲜竹笋，也就是刚刚冒出尖或或将要冒出来的新嫩竹子，挖出来，去皮（皮上有细刺扎手，建议用工具挖），洗净，配盐清炒或煲汤，能吃许久，还可与结识的朋友分享，存放一些到他的冰箱，以供将来更多时间取用。营养、美味又健康！







图为：去皮前在地里竹笋（上图）和去皮后可以下锅的竹笋（下图）



图为：较为常见的苦菜（野菜）。建议所有野菜先用热水焯水，根茎类稍长时间，叶菜稍微在热水里滚一下即可。可以直接凉拌。记得早年在崂山生活时，有位同住的女孩，整个冬天不做饭，每天挖野菜吃野菜，十分健康。

如果有了自己较为长期的据点，可以捡一些木筐或泡沫箱，装上土，找当地种子站或农科所购买一点各类当季蔬菜种子或蘑菇包。用无农药、化肥、除草剂的方式实现有机蔬菜自给自足。三天两头浇浇水，喷喷雾，这是对低经济生活质量的有力证明。



图为：泡沫箱种植蔬菜示意



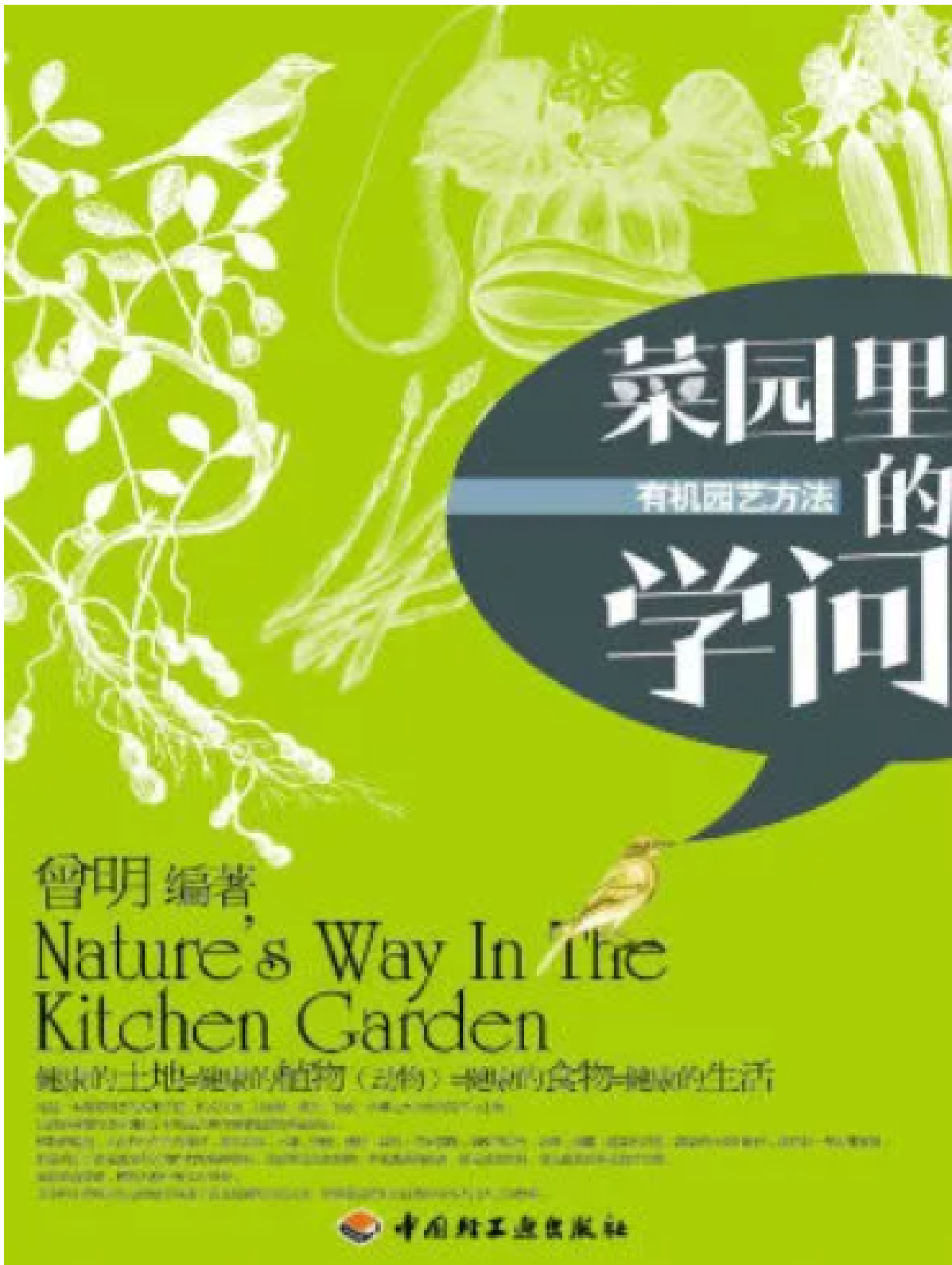
图为：蘑菇种植菌包示意。淘宝可购，放置在潮湿处经常喷水就能生长。







图为：建议初学者先从芽菜入手。例如麦芽和豆芽等。只需时常喷水保持湿润，生长飞速，且有营养。




# 菜园里的 有机园艺方法 的 学问

曾明 编著

## Nature's Way In The Kitchen Garden

健康的土地-健康的植物(动物)-健康的食物-健康的生活

ISBN 7-114-02000-0 定价: 28.00元 (含邮费)  
中国轻工业出版社 北京 100015  
电话: (010) 6440 8930 6440 8931 6440 8932 6440 8933 6440 8934 6440 8935 6440 8936 6440 8937 6440 8938 6440 8939  
网址: www.cnel.com.cn  
E-mail: cnel@163.com

 中国轻工业出版社

有心学习种植的朋友，我诚意推荐曾明女士著作《菜园里的学问》，我就是手捧这本书，种出满园丰收的。

《菜园里的学问》是一本蔬菜园艺的实用手册，图文并茂，以春耕、夏长、秋收、冬藏之大自然的轮回为主轴，以通俗易懂的语言讲述了有机园艺耕作需要知道的基础知识：植物的构造，大自然中的生命循环，常用农具，土壤，肥料，撒种，栽种，田间管理，病虫害防治，收获，储藏，蔬菜的习性，蔬菜的分类和轮作，规划与一年农事安排。附录列出了常见蔬菜和其他作物的栽种资料，菜园常见防虫植物，常见蔬菜病虫害，常见益虫资料，常见蔬菜营养及食疗功效，家庭素食菜谱，植物名称中英文对照表。文中的小资料以生动的语言讲述了农业发展的历史以及一些喜爱园艺和大自然的中外杰出人士的故事。

目前该书似乎已绝版。有兴趣的朋友可以在孔夫子网淘换二手书。

为了进一步提高质量，在海边晒太阳或夜晚归来，可以配着爵士乐来上一杯自制的精酿啤酒，坐拥山野，眺望都市霓虹，岂不快哉！

垂钓也不失为一种绅士运动，况且还能收获新鲜美味。若城市临海，早晚间去海边多像垂钓者们学习观察，没人搭理不要在意，多去几次，精诚所至，金石为开。



图为：青岛的海钓者们。

#### 4. 家具

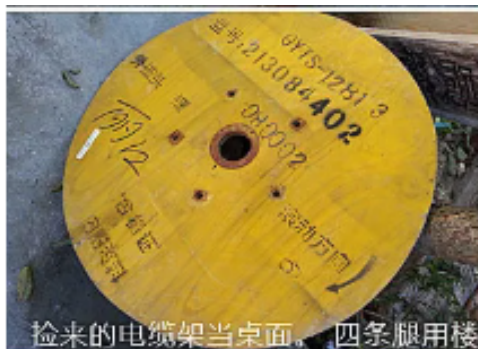
我们可以用一些粗树枝或竹子制作许多简易的家具。

还有就是如果看到路边有被丢弃的沙发、橱柜一定不要错过。

关于怎么做，请充分参考《好的生活没那么贵》的作者、艺术家乔小刀的手工艺思路吧，见下图：







捡来的电缆架当桌面，四条腿用楼梯扶手的零件支撑。



捡来的箱子，改成烤箱柜，刷漆色。



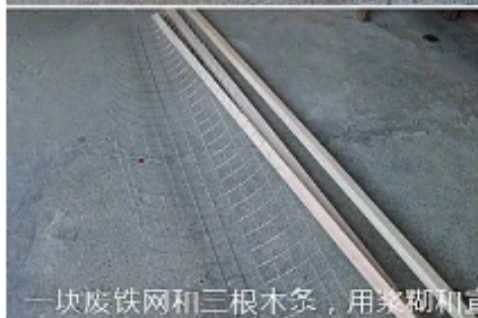
镂空，镶嵌慕贤，按四个轮了。



普通灯头和木线轴组合在一起，平行



固定在一块木板上，吧台的吊灯。



一块废铁网和三根木条，用浆糊和宣纸做出暖光灯。



改装所有的吊灯。



淘旧货，决不能省钱。



图为：《好的生活没那么贵》乔小刀/著，当当网有售。书还没看过，但一定差不了，与乔兄相识十年有余了，他不断给予我无数启发。



图为：《好的生活没那么贵》乔小刀/著，当当网有售。书还没看过，但一定差不了，与乔兄相识十年有余了，他不断给与我无数启发。

## 5. 工具

最重要的工具不是五金器械。而是学习工具。

首先需要有一台手提电脑、一部能定位导航的手机。

这两样东西在城市中的电子信息科技市场中，如果细心问询，可以找到价格非常低廉的低性能设备。老配置、有 WiFi 或 USB、不玩游戏、甚至是 Win2000 系统都没关系。我曾经找到过 50 元的 IBM 手提电脑。

如果是初到一座新城市，建议找共享单车先围城转上一转。

找到轻松的热闹的公共空间。例如青年旅馆或咖啡馆，高级酒店的大堂也是搞推销搞保险和皮包公司的常务办公室，当然，通常还是有空座的。这些地点有免费的 WiFi 网络，将成为日后主要的工作学习空间。

有了学习设备，就可以查资料学习各种新技术、新手艺。下载和阅读电子书等等。



图为：苏州金鸡湖凯宾斯基酒店大堂。水光一色，好好睡上一觉吧……



图为：服装的重要性示意。如果这副装束，个人喜好当然无妨。但对于一些公共空间和资源的使用有很大概率会形成阻力。

## 6. 资源

按照如此的方法，可以达到虽在城市，却比一般二线城市正常消费低 10 倍不止的程度。而且收获是结交了一大帮有趣好玩才华横溢的朋友，并且学到上班学不到的新知识、新见解。若你独特的生活方式一旦被传颂，将更加受人瞩目和尊敬：消费时代的逆行者，无冕的英雄！



图为：受央视邀请，我曾在中央一套《青年中国说》节目中介绍自给自足生活方式  
这过程中有一个原则，一定要不择手段的多做善事、好事、助人为乐的事！

并且不图回报。尽可能寻找各类公益志愿者工作机会，这将收获许多的朋友和开阔思路。  
同时关注大家的微信朋友圈，如果有需要帮助的，能出手要快快出手！因为我们不要的不是钱，  
而是钱买不来的尊重！“行善积德最乐也！”

**浪子心声**, 许冠杰 - 真经典 - 许冠杰

虽然少花钱，但还是会花一点点。因此，有几种方式，可以简单方便的建立低经济收入。

一是可以出售手工，雕刻木头或石头，或回收易拉罐铸造首饰、工艺品。

二是微信开个公众号，或直接找我们“家园计划”公众号，在这里写故事得打赏，为我们数万的读者群体图文连载你的生活。打赏钱都归你！





图为：我在进行易拉罐熔炼实验。

留意城市中是否有一些手作市集或青年文艺活动，争取带上自己的手工作品参加一下，如果销量不佳，可以与其他展位的伙伴交换，也许能物超所值换得所需。尽可能多多结交新朋友。所谓出门靠朋友，多一个朋友没有坏处。

许多工具也可以向朋友们借去，或有些参与此类活动的朋友都有自己的专业工作室，例如皮具、木工、金工等等，这些空间都可以借用或合作。

可关注豆瓣网同城活动。如有艺术类活动定要前去参加，开幕式一般还有免费红酒和西点，同时还可修炼审美。音乐节也是结交朋友的好去处。



上图是家园计划曾在内地各城市发起的“另外时间”艺术现场

假以时日，在城市和乡村往返奔波。你还可以拥有一辆二手汽车。个人建议一定要便宜而酷炫！以增显花钱少却潇洒的风流本色。



图为：中国青年报拍摄的我万余元购买的别人开了十多年的二手现代红色双门老轿跑。

## 7. 明天

当你生活渐渐趋于稳定，钱包竟然也不明所以的鼓了起来（我有一千元我就是富人）。还恰好遇到了几位同道中人。这时，不如一起徒步，找个村子，建起穹顶屋和自制房车建起属于你们的共识社区。吸纳素味平生却失散多年的兄弟姐妹们。守护这些可爱的人们。



图为：BBC 记者 Denise Hruby 拍摄的我和穹顶屋





图为：我正在修建自己的第一辆房车



图为：2019 年一起生活在福州南部生活共识社区的伙伴们合影

我能分享的差不多就这些了，希望你能继续探索，充实更多经验。

当你沐浴着海水浴场的阳光沙滩，出入风格各异的街角咖啡馆，从几十层高楼屋顶躺椅上俯瞰蒸汽腾腾的都市，把一本《无政府主义者的人类学碎片》放回你安置在裸露着钢筋水泥盒子中的柏木书架里，检查检查埋在后山土中木箱里的法国红酒和散装雪茄，穿过大街小巷，问候几个水果商贩后从朋友家派对出来。醉意正酣时，莫要忘了还掉那 500 元信用卡，假如那张卡还在的话……

也莫要忘了，还有明天。



图为：社区一年一度元旦举办的南部生活节，每每在这一刻，跨入新的一年。



唐冠华

低经济高质量生活指南（中国）

无政府主义者生活方式

2020年6月

作者唐冠华，1989年生于山东青岛，高一退学从商。十七岁时旅行港澳，亲眼目睹资本如何透过产业，诱导人出卖自己最高贵的尊严。回大陆后，深思不已，对人类互害的社会结构深恶痛绝，进行近1年的节食和寒冷苦行，从此拒绝个人保险、房产、存款等社会保障体系和财产。后从事概念艺术创作。20岁时，在从未读过《瓦尔登湖》、《乌托邦》，不知嬉皮士运动和生态村概念存在的情形下，于日本名古屋，依托于童年时期对《老子》、《庄子》连环画和父亲收藏的黑格尔著作只言片语的印象，写下名为《家园》的文章，提出了5年自给自足生活实验（2010-2015年已完成），20年探索“自给自足群居社区”的目标（2015年至今）。为了便于大众理解传播，后将这种群居目标定义为：共识社区，概括了：生态村、理念村、合作居住、共同体、共享社区、共生社区等集体生活方式，并被广为沿用。2015年在福州发起南部生活共识社区实验，同年在朋友推荐下担任全球生态社区网络（GEN）国家代表，2018年获联合国地球卫士青年奖终选提名。著有《独立之道-自给自足生活指南》。

**nightfall.buzz**