

来去乡下 过日子

(日) 加藤大吾 著 李佩玲 译



华东师范大学出版社

ECNUP

全国百佳图书出版单位

来去乡下 过日子

(日) 加藤大吾 著 李佩玲 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

来去乡下过日子 / (日)加藤大吾著;李佩玲译. —上海:
华东师范大学出版社,2016.4
(献礼大地)
ISBN 978-7-5675-5158-9

I. ①来… II. ①加… ②李… 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085230号

版权合同登记号:09-2016-087

TIKYU NI KURASOU

by Taigo Kato

Copyright © 2010 Taigo Kato

Originally published in Japan.

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

All rights reserved.

来去乡下过日子

(献礼大地)

著者 (日)加藤大吾

译者 李佩玲

项目编辑 许静 姚之均

审读编辑 张爱民

特约策划 朱惠雯 杜晗 任战

封面设计 汪佳诗

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://hdsdebs.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 4

字数 77千字

版次 2016年6月第1版

印次 2016年6月第1版

书号 ISBN 978-7-5675-5158-9/G·9437

定价 32.00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)

做个勇敢追求梦想的人

阅读了本书，我觉得作者加藤大吾是个好诚实的人！

三十岁前我与先生皮特在学习了朴门永续设计^①之后，就决心有一天要过上每天都可以摸到土地的自耕自食生活。花了将近十年的时间，找地、存钱，在土地价格年年飙涨的情况下，我们终于在七年前寻觅到一小片与自己有缘的土地，并从五年前开始了往返都市与乡间，缓慢地在乡下靠自己双手建造家园、养着一群鸡鸭鹅的日子。

或许是我们也正在经历这一段从大都市回归土地的过程，我知道作者在书中所陈述的历程、做各种决定的思量角度、面对友人质疑时的心情、所遭遇的困难与家人之间的故事，对于心里一直想这么做却从未行动，或正在行动、准备移民到乡下

① 朴门永续设计（Permaculture）的概念最早由澳大利亚的比尔·墨利森（Bill Mollison）和大卫·霍姆格伦（David Holmgren）于1974年提出。其主旨为发掘并模仿大自然的运作模式来设计庭园、生活，以寻求人与自然的平衡。

的人来说，比起单纯撰述 DIY 技术的书籍来得更加迫切和重要。

从土地的寻觅、体验经济穷困的日子，到学习种植、食物保存、自力设计、造屋，到如何融入当地与人和谐相处、向老人家学习，这些都是移民乡下者不可不面对的重要课题。奇妙的是，虽然日本与中国台湾仍有文化上的差异，但阅读之时，我却发出“对啊！没错，就是这样！”的惊叹。我们与作者一样，也是差不多花了三年多的时间才获得当地人的信任，从而租到一块得以自己种植稻米的水田。随后，稻子熟了，也靠着老人家的帮忙，我们才有信心判断稻子收成的时机。

加藤大吾先生开诚布公地道出了许多追求自然生活的人共同的心声、经验与故事，对于心里跃跃欲试，但行动裹足不前、心有挂碍的读者来说，这本诚实的小书会激励你做一个勇敢追求梦想的人！说不定，不久之后，你也会跟我一样，再次翻着这本小书说：“是啊，是啊，就是这样，其实……事情没有那么难，我不也这样走过来了？！”

江慧仪

大地旅人环境工作室总监

台湾朴门永续设计学会理事长

目 录

推荐序	做个勇敢追求梦想的人	001
序 章		001
第一章	改变人生的方向	005
	童年时期的经验	
	长期离家出走	
	在大自然中工作	
	找寻适合居住的地方	
第二章	房子要用盖的，不要用买的	025
	人生中最贫穷的时期	
	基础最重要	
	“爱·地球博览会”是我的原动力	
	人工建造木屋	
	建造功能性主屋	
	乡村生活的七种工具	
第三章	农村生活	053
	从饱受质疑到获得认同	
	挑战合鸭农法	

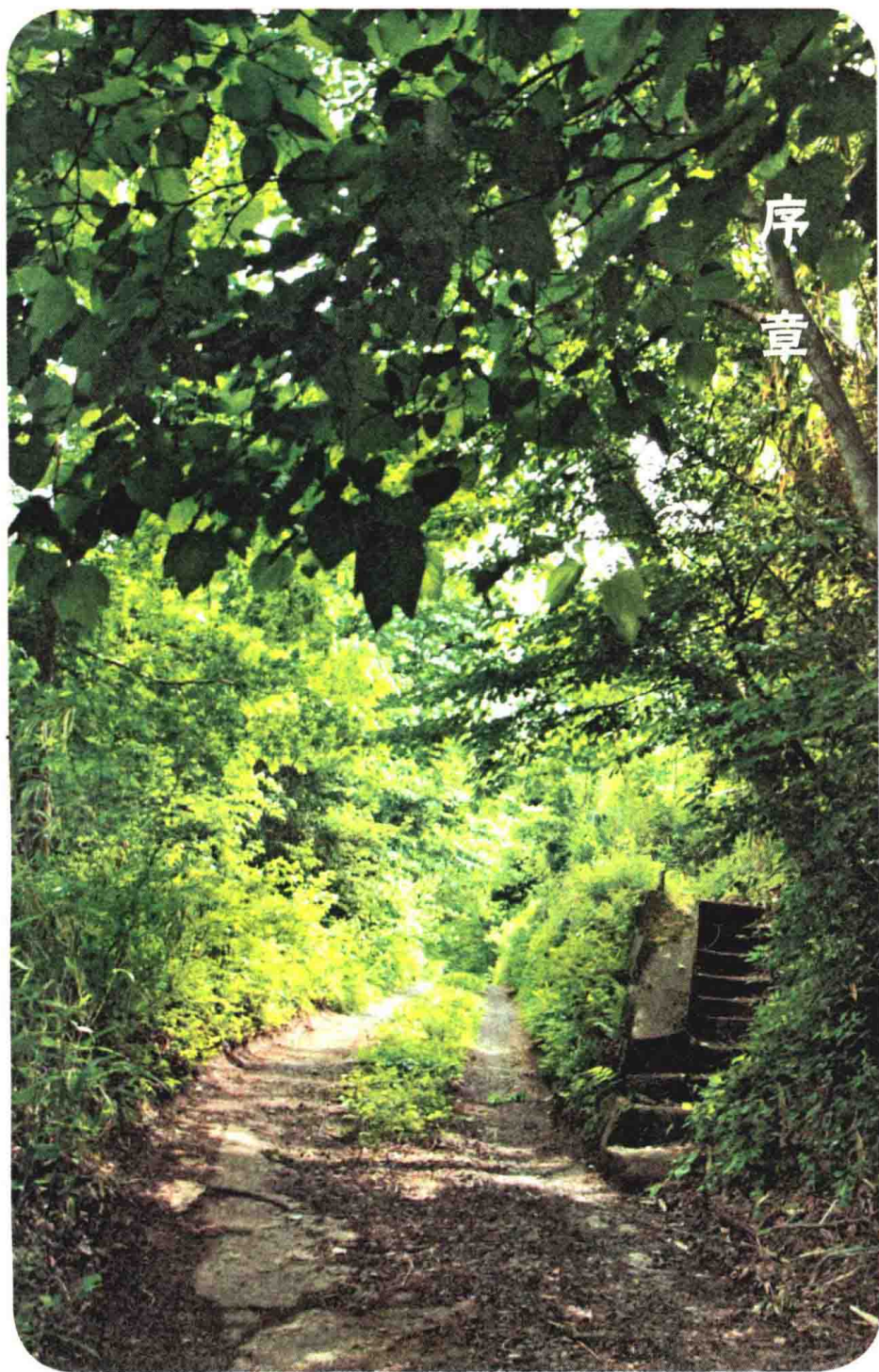
对农夫新手的建议
自制味噌
追赶猴子
让蚯蚓和野鸟成为帮手
过冬前的准备
宰杀山猪
爱妻生气勃勃
生活图鉴

第四章 我的生活体验 095

并非诸事顺利
如何和当地人共处
乡村生活与金钱
我家的收支簿
接受与付出之间必须平衡
对儿女教养的坚持
乡村与移居者
对于生活方式的妥协
学习的资讯

终 章 121

序
章



从东京新宿搭乘前往河口湖方向的高速巴士，只要一小时三十分，在抵达富士急乐园之前，会经过一个名为都留市的地方。

都留市是个人口约三万四千人的小地方，并非著名的观光景点，也没有出产全国知名的特产，却充满了大自然的恩惠。

都留市的人口大都集中在市区，但只要稍微离开市中心，就可以看到流着冰凉富士山山泉水的桂川（相模川的源流），而走入森林，便宛如进入飞鼠、山猪、猴子等野生动物的世界。

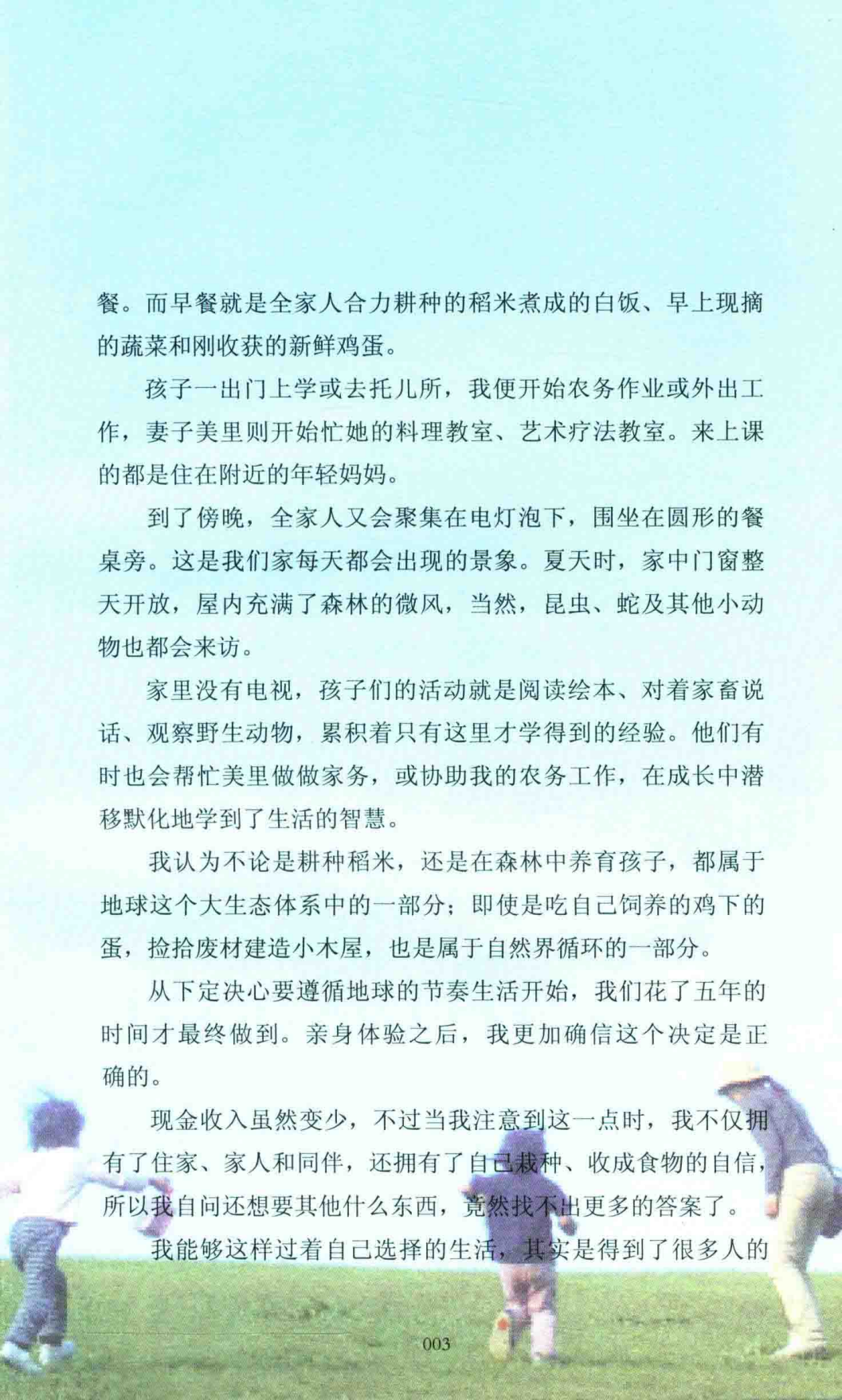
我在这个都留市的郊区买下了六百六十坪^①的土地（其实就是部分的山地），在众人的帮助下，开垦了土地，建造了自己的家，和我的妻子美里以及三个孩子^②，还有名为小桃的爱犬一起生活。

自己耕种稻米，种菜，还养了鸡鸭等动物。

每天一早，强烈的阳光从窗户照进家中，我们一起享用早

① 1坪≈3.3平方米。

② 本书写作时作者有三个子女，现已有四个子女。



餐。而早餐就是全家人合力耕种的稻米煮成的白饭、早上现摘的蔬菜和刚收获的新鲜鸡蛋。

孩子一出门上学或去托儿所，我便开始农务作业或外出工作，妻子美里则开始忙她的料理教室、艺术疗法教室。来上课的都是住在附近的年轻妈妈。

到了傍晚，全家人又会聚集在电灯泡下，围坐在圆形的餐桌旁。这是我们家每天都会出现的景象。夏天时，家中门窗整天开放，屋内充满了森林的微风，当然，昆虫、蛇及其他小动物也都会来访。

家里没有电视，孩子们的活动就是阅读绘本、对着家畜说话、观察野生动物，累积着只有这里才学得到的经验。他们有时也会帮忙美里做做家务，或协助我的农务工作，在成长中潜移默化地学到了生活的智慧。

我认为不论是耕种稻米，还是在森林中养育孩子，都属于地球这个大生态体系中的一部分；即使是吃自己饲养的鸡下的蛋，捡拾废材建造小木屋，也是属于自然界循环的一部分。

从下定决心要遵循地球的节奏生活开始，我们花了五年的时间才最终做到。亲身体验之后，我更加确信这个决定是正确的。

现金收入虽然变少，不过当我注意到这一点时，我不仅拥有了住家、家人和同伴，还拥有了自己栽种、收成食物的自信，所以我自问还想要其他什么东西，竟然找不出更多的答案了。

我能够这样过着自己选择的生活，其实是得到了很多人的

支持。有帮助我建造房子的人，有传授我农业知识的人，还有现居地区内接纳我们的人，他们在我的逐梦过程中都是不可缺少的伙伴。

因此我开始思量，该如何回报这些曾经帮助过我的人们。

突然一个念头闪过，我想到，如果把我一路走来的经验汇整成书，或许可以传达一个信息给那些正在苦恼未来该如何生活的人，或正为目前生活感到困扰的人，让他们知道，其实，还可以选择我这样的生活方式。

如果有任何人正在寻找个人的生活方式，我期待这本书能够成为他们走出第一步的助力。

第一章

改变人生的旅程



童年时期的经验

人总是要面对各式各样的小选择，例如，到底该不该接受人家的邀请，到底要不要和某人见面等等。不论多小的选择都有可能成为左右你往后人生的转折点，但也可能怎么选择都对你没有任何影响。

但是，我认为只要是走过的路，所得到的经验最后都不会毫无价值，所有经验都会成为一个牢固的基础，并且不断累积。

我在东京出生，高中毕业之前都在东京成长。

我那个已经不存在的老家在新宿区四谷，位于东京中心，因此朋友对于我现在的居所总是怀着“那里真的可以住人吗？”的疑问。

我在两岁到六岁时，曾经因为父亲工作的关系，住过东京郊区的青梅市。虽然那里也属于东京都，却四面环山，而且登山口附近只有两户住家。我当时的玩耍，都是在家附近的小河中抓淡水蟹或水蛭（蜻蜓幼虫），有时也为了钓深水中的拉氏鳊



山里是玩耍的地方，家里是淘气的场所。

而滑倒，甚至还被日本锦蛇吓得哭着回家。我的玩伴就是小狗里欧，我们总是一起到山里不知名的森林中玩耍。因为最后里欧都会带着我回家，所以不管去哪个森林，我都能放心自在地玩。

很可能就是那几年在自然中的生活体验，成了我下定决心迁居的基础，不过在那之前，我从未意识到这一点。

一上了小学，我就回到四谷开始过着都市生活。这个时期受到哥哥的影响而开始骑自行车出外旅行。也没有特别原因，总之就是想跟着出门。

那时候，就是想靠着自己的力量到陌生的城市看看，所以只凭一张地图，骑着自行车就独自前往东京南方的千叶县房总半岛（距离约七十五公里），也曾经到过东京都最西端的奥多摩（距离约七十四点四公里）。到了小学高年级之后，我学会利用青年旅舍，出远门的次数也越来越多。

以一般人的生活观点来看，那时的我可能会被当成问题儿童。虽然我不是带着同伴到处做坏事，但是我们会到墓地东奔

西跑、捉迷藏，或到庙里偷钓池子里的鲤鱼，反正脑子里想的都是些淘气的事。

进了中学之后，我还是保持骑自行车旅行的习惯。由于以前的旅行总出不了关东地区，让我有些沮丧，于是我和两个朋友以京都为目标出门探险。五天四夜的旅程中，我们既没带帐篷也没带睡袋，

一路上有庙就在庙方土地上找地方睡，不然就睡大桥下。那次的经验对中学生的我来说，非常具有挑战性。

因为新宿的地缘关系，我当时在附近也交到几个看起来像坏孩子的朋友。有时会和他们一起到新宿闹市区，有时也不得不加入朋友间的争吵。

中学时有个大家最害怕的老师，看到我那个时期的行为态度，认为我走入歧途的可能性很高，有一天便叫住我说：“大吾，来一下。”

我当下以为会挨骂，恐慌地前去面对老师，结果老师说：



小时候，我觉得自行车比电动游戏机更有趣。

“你体力非常旺盛，跟我去参加运动会吧。”在完全搞不清楚状况的情况下，我就被带去参加铁人三项比赛了。

铁人三项比赛的中学组竞赛项目，包含了游泳（一公里）、马拉松（五公里）、自行车（二十公里），三种运动必须连续完成。虽然我自小学时期就开始骑着自行车到处跑，跑步、游泳也难不倒我，却从未参加过这种比赛。这对我来说，应该是第一次参与的运动竞赛。

我抱着姑且试试的心态参赛，竟然获得了第三名，而这样的结果成为我日后走上体育之路的关键。

中学毕业之前，那位老师又对我说：“你上了高中之后要参加团体性的运动，就选橄榄球吧！”所以我毫不犹豫，进了高中后就参加了橄榄球社。

长期离家出走

我是只要投入一件事就会一头栽进去的个性，也因为这样，高中才开始的橄榄球占据了我大半的高中生活。我变成为了橄榄球而上学，高中似乎只为了橄榄球而存在。

双亲开始担心我是否能上大学，但对我来说，升学的动机只是为了继续打橄榄球，这样的差异让我跟双亲发生了几次冲突。