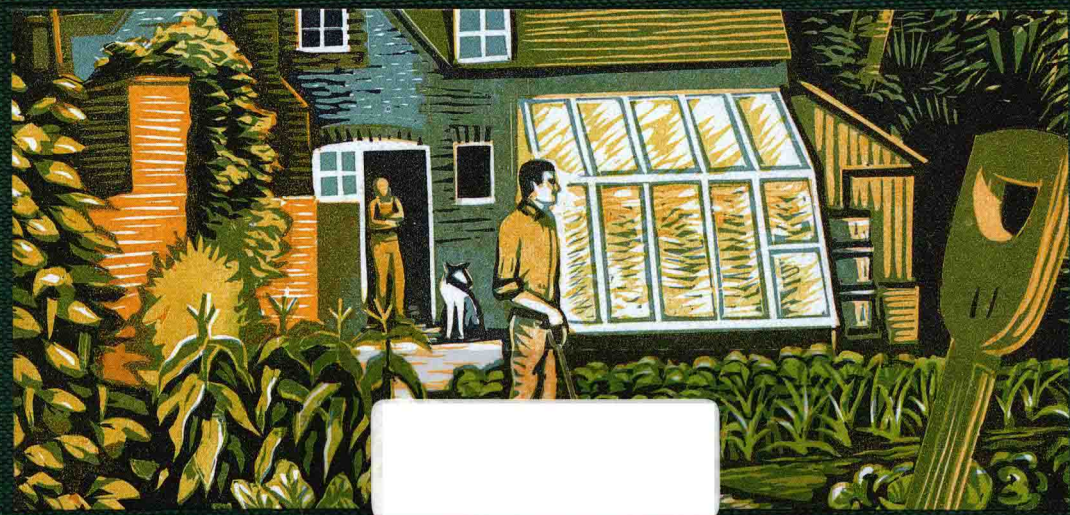




# 自给自足生活 简明指南

THE CONCISE GUIDE TO SELF-SUFFICIENCY



作者 约翰·西摩 译者 王小可

天津出版传媒集团  
百花文艺出版社

# 自给自足生活简明指南

约翰·西摩；威尔·萨瑟兰







Penguin  
Random  
House

A DORLING KINDERSLEY BOOK  
WWW.DK.COM

图书在版编目(CIP)数据

自给自足生活简明指南 / (英) 西摩(Seymour, J.),  
(英) 萨瑟兰(Sutherland, W.) 著; 王小可译. —天津:  
百花文艺出版社, 2016.1  
ISBN 978-7-5306-6663-0

I. ①自… II. ①西…②萨…③王… III. ①生活—  
知识 IV. ① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 306712 号

Original Title: The Concise Guide To Self-sufficiency  
Copyright © 2007 Dorling Kindersley Limited  
Simplified Chinese edition copyright:  
2015 BAIHUA LITERATURE & ART PUBLISHING  
HOUSE  
ALL rights reserved.  
天津市版权局著作权合同登记章图字 02-2014-319

策划人: 张 雪  
责任编辑: 张 雪 封面设计: 蔡露滋

出版人: 李勃洋  
出版发行: 百花文艺出版社  
地址: 天津市和平区西康路 35 号 邮编: 300051  
电话传真: +86-22-23332651 (发行部)  
+86-22-23332656 (总编室)  
+86-22-23332478 (邮购部)

主页: <http://www.baihuawenyi.com>  
印刷: 北京中科印刷有限公司  
开本: 170×210 毫米 印张: 16  
页数: 256 页 字数: 240, 000 字  
版次: 2016 年 5 月第 1 版  
印次: 2016 年 5 月第 1 次印刷  
定价: 79.80 元

# 目 录

- 6~7 简明版前言  
8~9 自给自足的现代田园生活  
10~11 2002 版前言  
12~17 导言

## 第 1 章 自给自足生活的意义

- 20~25 第 1 节 通向自给自足之路  
26~27 第 2 节 人与环境  
28~31 第 3 节 城中菜园  
32~35 第 4 节 社区苗圃

## 第 2 章 菜园里产出的食物

- 38~42 第 1 节 产出食物的菜园  
43~45 第 2 节 深层苗床  
46~48 第 3 节 播种与种植  
49~50 第 4 节 大棚栽培  
51~53 第 5 节 防治虫害



- 54~57 第 6 节 保持土地健康  
58~70 第 7 节 各类蔬菜  
71~79 第 8 节 各类香草  
80~83 第 9 节 四季蔬菜  
84~85 第 10 节 冬季耕作  
86~87 第 11 节 春季耕作  
88~89 第 12 节 早夏耕作  
90~91 第 13 节 晚夏耕作  
92~93 第 14 节 秋季耕作  
94~95 第 15 节 温室栽培  
96~99 第 16 节 莓类水果  
100~103 第 17 节 果树  
104~106 第 18 节 照料果树  
107~109 第 19 节 开荒  
110~114 第 20 节 树木的实用价值  
115~121 第 21 节 篱笆和护栏  
122~123 第 22 节 镰刀的使用





Penguin  
Random  
House

A DORLING KINDERSLEY BOOK  
WWW.DK.COM

图书在版编目(CIP)数据

自给自足生活简明指南 / (英) 西摩(Seymour, J.),  
(英) 萨瑟兰(Sutherland, W.) 著; 王小可译. -- 天津:  
百花文艺出版社, 2016.1  
ISBN 978-7-5306-6663-0

I. ①自… II. ①西…②萨…③王… III. ①生活—  
知识 IV. ① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 306712 号

Original Title: The Concise Guide To Self-sufficiency  
Copyright © 2007 Dorling Kindersley Limited  
Simplified Chinese edition copyright:  
2015 BAIHUA LITERATURE & ART PUBLISHING  
HOUSE  
ALL rights reserved.  
天津市版权局著作权合同登记章图字 02-2014-319

策划人: 张 雪  
责任编辑: 张 雪 封面设计: 蔡露滋

出版人: 李勃洋  
出版发行: 百花文艺出版社  
地址: 天津市和平区西康路 35 号 邮编: 300051  
电话传真: +86-22-23332651 (发行部)  
+86-22-23332656 (总编室)  
+86-22-23332478 (邮购部)

主页: <http://www.baihuawenyi.com>  
印刷: 北京中科印刷有限公司  
开本: 170 × 210 毫米 印张: 16  
页数: 256 页 字数: 240, 000 字  
版次: 2016 年 5 月第 1 版  
印次: 2016 年 5 月第 1 次印刷  
定价: 79.80 元

# 目 录

- 6~7 简明版前言
- 8~9 自给自足的现代田园生活
- 10~11 2002 版前言
- 12~17 导言

## 第 1 章 自给自足生活的意义

- 20~25 第 1 节 通向自给自足之路
- 26~27 第 2 节 人与环境
- 28~31 第 3 节 城中菜园
- 32~35 第 4 节 社区苗圃

## 第 2 章 菜园里产出的食物

- 38~42 第 1 节 产出食物的菜园
- 43~45 第 2 节 深层苗床
- 46~48 第 3 节 播种与种植
- 49~50 第 4 节 大棚栽培
- 51~53 第 5 节 防治虫害



- 54~57 第 6 节 保持土地健康
- 58~70 第 7 节 各类蔬菜
- 71~79 第 8 节 各类香草
- 80~83 第 9 节 四季蔬菜
- 84~85 第 10 节 冬季耕作
- 86~87 第 11 节 春季耕作
- 88~89 第 12 节 早夏耕作
- 90~91 第 13 节 晚夏耕作
- 92~93 第 14 节 秋季耕作
- 94~95 第 15 节 温室栽培
- 96~99 第 16 节 莓类水果
- 100~103 第 17 节 果树
- 104~106 第 18 节 照料果树
- 107~109 第 19 节 开荒
- 110~114 第 20 节 树木的实用价值
- 115~121 第 21 节 篱笆和护栏
- 122~123 第 22 节 镰刀的使用





### 第3章 牲畜养殖与野生食材

- 126~129 第1节 猪
- 130~138 第2节 家禽
- 139 第3节 兔子
- 140~143 第4节 蜜蜂与蜂蜜
- 144~145 第5节 野菜、坚果与浆果
- 146~147 第6节 菌类

### 第4章 厨房里的故事

- 150~151 第1节 储藏室
- 152~155 第2节 采收和储存
- 156~159 第3节 烤制面包
- 160~161 第4节 保存
- 162~165 第5节 冷藏
- 166~168 第6节 制作罐头
- 169~171 第7节 制作腌菜和酸辣酱
- 172~175 第8节 制作果酱与果露



- 176~177 第9节 蛋糕、饼干和甜点
- 178~179 第10节 肉类烹饪
- 180~181 第11节 鱼类烹饪
- 182~183 第12节 蔬菜烹饪
- 184~185 第13节 酿酒入门
- 186~189 第14节 酿制啤酒
- 190~194 第15节 酿制果酒
- 195~197 第16节 酿苹果酒和苹果醋

### 第5章 能源与垃圾

- 200~202 第1节 菜园的肥料
- 203~205 第2节 垃圾处理
- 206~208 第3节 节能
- 209~211 第4节 太阳能
- 212~213 第5节 风力发电



### 第6章 工艺与技术

- 216~217 第1节 工作间
- 218~221 第2节 建筑
- 222~223 第3节 打结和结绳术
- 224~229 第4节 木工
- 230~231 第5节 编篮子

### 第7章 总结与补充说明

- 234~240 第1节 开始自给自足生活
- 241~242 第2节 联合起来
- 243~246 第3节 参考资料
  
- 247~255 索引
- 256 致谢

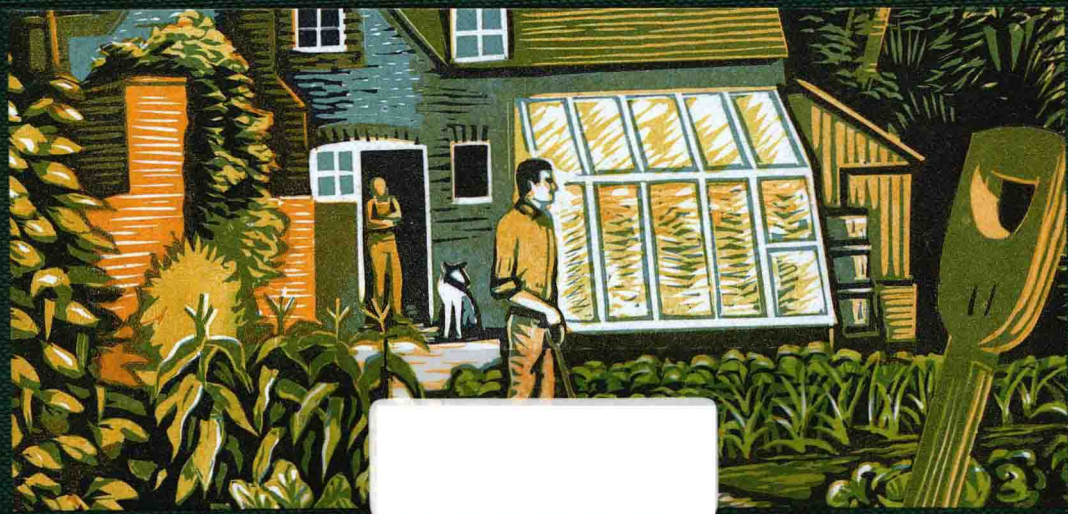






# 自给自足生活 简明指南

THE CONCISE GUIDE TO SELF-SUFFICIENCY



作者 约翰·西摩 译者 王小可

天津出版传媒集团  
可在文艺出版社



我知道大自然从来没有背叛过爱她的心灵，这是她特殊的恩赐，贯穿我们一生的岁月。

——华兹华斯

当我们正在为生活疲于奔命时，生活已离我们而去。

——约翰·列侬

本书的目的不是要为别人的生活设定条条框框，而是要为那些已经做出决定的人提供帮助。这是适合我自己的生活方式：它让我保持拼搏的状态，让我年近88岁还能保持部分理智，也让我懂得不去伤害我们可怜的绿色。

——约翰·西摩

樊樊《自给自足生活指南指南》，它堪称“优质生活”运动之圣经。

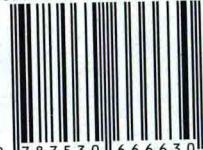
——《泰晤士报》



www.dk.com

上架建议：文化·生活指南

ISBN 978-7-5306-6663-0



9 787530 666630 >

定价：79.80元

# 自给自足生活简明指南

约翰·西摩；威尔·萨瑟兰







Penguin  
Random  
House

A DORLING KINDERSLEY BOOK  
WWW.DK.COM

图书在版编目(CIP)数据

自给自足生活简明指南 / (英) 西摩(Seymour, J.),  
(英) 萨瑟兰(Sutherland, W.) 著; 王小可译. -- 天津:  
百花文艺出版社, 2016.1  
ISBN 978-7-5306-6663-0

I. ①自… II. ①西…②萨…③王… III. ①生活—  
知识 IV. ① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 306712 号

Original Title: The Concise Guide To Self-sufficiency  
Copyright © 2007 Dorling Kindersley Limited  
Simplified Chinese edition copyright:  
2015 BAIHUA LITERATURE & ART PUBLISHING  
HOUSE  
ALL rights reserved.  
天津市版权局著作权合同登记章图字 02-2014-319

策划人: 张 雪  
责任编辑: 张 雪 封面设计: 蔡露滋

出版人: 李勃洋  
出版发行: 百花文艺出版社  
地址: 天津市和平区西康路 35 号 邮编: 300051  
电话传真: +86-22-23332651 (发行部)  
+86-22-23332656 (总编室)  
+86-22-23332478 (邮购部)

主页: <http://www.baihuawenyi.com>  
印刷: 北京中科印刷有限公司  
开本: 170 × 210 毫米 印张: 16  
页数: 256 页 字数: 240, 000 字  
版次: 2016 年 5 月第 1 版  
印次: 2016 年 5 月第 1 次印刷  
定价: 79.80 元

# 目 录

- 6~7 简明版前言
- 8~9 自给自足的现代田园生活
- 10~11 2002 版前言
- 12~17 导言

## 第 1 章 自给自足生活的意义

- 20~25 第 1 节 通向自给自足之路
- 26~27 第 2 节 人与环境
- 28~31 第 3 节 城中菜园
- 32~35 第 4 节 社区苗圃

## 第 2 章 菜园里产出的食物

- 38~42 第 1 节 产出食物的菜园
- 43~45 第 2 节 深层苗床
- 46~48 第 3 节 播种与种植
- 49~50 第 4 节 大棚栽培
- 51~53 第 5 节 防治虫害



- 54~57 第 6 节 保持土地健康
- 58~70 第 7 节 各类蔬菜
- 71~79 第 8 节 各类香草
- 80~83 第 9 节 四季蔬菜
- 84~85 第 10 节 冬季耕作
- 86~87 第 11 节 春季耕作
- 88~89 第 12 节 早夏耕作
- 90~91 第 13 节 晚夏耕作
- 92~93 第 14 节 秋季耕作
- 94~95 第 15 节 温室栽培
- 96~99 第 16 节 莓类水果
- 100~103 第 17 节 果树
- 104~106 第 18 节 照料果树
- 107~109 第 19 节 开荒
- 110~114 第 20 节 树木的实用价值
- 115~121 第 21 节 篱笆和护栏
- 122~123 第 22 节 镰刀的使用





### 第3章 牲畜养殖与野生食材

- 126~129 第1节 猪
- 130~138 第2节 家禽
- 139 第3节 兔子
- 140~143 第4节 蜜蜂与蜂蜜
- 144~145 第5节 野菜、坚果与浆果
- 146~147 第6节 菌类

### 第4章 厨房里的故事

- 150~151 第1节 储藏室
- 152~155 第2节 采收和储存
- 156~159 第3节 烤制面包
- 160~161 第4节 保存
- 162~165 第5节 冷藏
- 166~168 第6节 制作罐头
- 169~171 第7节 制作腌菜和酸辣酱
- 172~175 第8节 制作果酱与果露



- 176~177 第9节 蛋糕、饼干和甜点
- 178~179 第10节 肉类烹饪
- 180~181 第11节 鱼类烹饪
- 182~183 第12节 蔬菜烹饪
- 184~185 第13节 酿酒入门
- 186~189 第14节 酿制啤酒
- 190~194 第15节 酿制果酒
- 195~197 第16节 酿苹果酒和苹果醋

### 第5章 能源与垃圾

- 200~202 第1节 菜园的肥料
- 203~205 第2节 垃圾处理
- 206~208 第3节 节能
- 209~211 第4节 太阳能
- 212~213 第5节 风力发电



### 第6章 工艺与技术

- 216~217 第1节 工作间
- 218~221 第2节 建筑
- 222~223 第3节 打结和结绳术
- 224~229 第4节 木工
- 230~231 第5节 编篮子

### 第7章 总结与补充说明

- 234~240 第1节 开始自给自足生活
- 241~242 第2节 联合起来
- 243~246 第3节 参考资料
  
- 247~255 索引
- 256 致谢





## 简明版前言

亲爱的读者，衷心感谢您选读此书。对于本书作者约翰·西摩之名，相信您早已熟知于心。或许有朋友向您谈起过他的自给自足系列书籍，或许您只是在书店、图书馆或网上浏览过他的著作封面。多半是“自给自足”这一概念勾起了您的好奇心，因为您一直没有放弃追问，那些关于桃源仙境的昔日梦想，能否成为现实？

正因如此，我很高兴多林·金德斯利出版公司决定推出《自给自足生活全书》的简明版本。为了方便那些工作繁忙，或环境条件不允许实践全部指南的读者，我们特意挑选了原书中具有实用价值的重点章节，无论您生活在城镇还是乡村，均可照此改变自己的生活方式。毕竟对我们大多数人来说，要在乡下有块地，养头牛，都不是那么现实的愿景，然而，倘使别出心裁，平凡的生活也可以与众不同。我们希望本书能带您走入这样的生活。

初见约翰·西摩先生是1991年，那个时候，整个社会都弥漫着消费主义的气息，而他那淳朴的教学方法和积极的生活态度，恰如一盏理性的明灯。在爱尔兰，约翰与他的合伙人安吉拉·爱什齐心协力、努力工作了20年。他们的工作成果是，建起了一个像家一样温暖的基洛文小农场。1992年，他们开办了一所学校，来推广自给自足生活方式。次年，我辞去了伦敦的工作，慕名前去求学。现在，我和安吉拉已经

结为夫妻，并且将这所学校一直经营至今。在2002年，我有幸协助约翰对初版《自给自足生活全书》进行更新和补充。我要感谢多林·金德斯利出版公司，由于他们卓越的出版推广能力，《全书》每年的销量都高达数万册。

### 约翰·西摩的遗产

约翰逝于2004年，享年90岁。在他漫长而多彩的一生中，他总是独辟蹊径，坚持自己简明的理念。约翰从来不想当什么“精神导师”，也不想对别人的行为指手画脚。他只是尽其所能，将许多古老的实用技巧保留和传播下去。在地球上，过去的无数个世纪里，这些技巧曾使人们吃穿无忧，安享生活乐趣。更重要的是，他为我们树立了一个榜样，告诉我们即使没有跑车，没有等离子电视，没有那些只供一次性使用的小玩意儿，人们照样可以过好自己的生活。

移居爱尔兰后，我有幸与超过一千名学生，与立志过自给自足生活的人们分享约翰的愿景，教授与经营小型农场相关的各种课程。前来参观的人们来自社会各个阶层，包括银行职员、教师、警察、公务员、高管、个体商人、医生，以及许多刚刚毕业的志向远大的年轻人。

这些“学生们”的共同点在于按照一般标准，他们在事业上都为成功。他们当年冲进这个充满竞争的社会，奋勇拼搏，

并以胜利者的姿态脱颖而出。然而恰恰在这个成为胜利者的过程中，他们发现了自己生活中的缺憾，这些缺憾是事业与金钱都不能弥补的。他们选择跟从约翰·西摩的引导，迈出了弥补缺憾的第一步。那么，他们找到弥补缺憾的方法了吗？还是让事实来回答吧：《自给自足生活全书》自1976年问世以来至今，一直受到读者欢迎，销量逐年攀升。

### 约翰对于小型农场经营的不懈坚持

我们的各种课程，以及约翰·西摩自己的著作和理念，产生了持续而广泛的影响。经过与约翰，以及其他同道中人协力劳作，我明白了四个关键的事实。

- 人各有所需，各有所长。有人钟情园艺，有人喜欢建筑，有人爱好饲养，有人醉心编织。但除非身体力行，很少有人真正懂得这个道理。

- 人们对自然界存在很大误解。自然界绝对不是卡通片里充满了秩序和美的天堂，而是生生不息，弱肉强食的巨大熔炉。作为人类，只要我们够聪明，就可以插手自然万物，推动它们朝有益的方向发展。但在现实中，整齐规划的菜园是持续处于动态平衡之中的——自然是宽大为怀的，但她同时也是一名冷酷的监工，对那些软弱、无知、优柔寡断的人没有丝毫怜悯。

- 我已经看到竞争激烈的现代世界是如何训练我们的。它使我们所有人都变得像业务顾问们所鼓吹的那样功利。我们按照设定好的目标工作，并努力实现它们。这样一来，我们仅仅在达成目标以后才能得到满足感，却浑然忘记满足感可以来自也应该来自“工作”本身。如果你正在翻耕面积超过半英亩（约2000平方米）的花园土地，或者挖掘成吨的牛粪，在这种工作中获得满足感是很重要的。关于这一点，我永远忘不了自己学到的第一堂课。那时我刚离开剑桥大学，找到第一份工作：农场学徒。“把这根钢筋混凝土大梁切成3段，用这把锤子和这把凿子！”这个工作花了我3天时间，几根手指被砸得又青又肿，我深切地体会到“欲速则不达”这句谚语的涵义。自从那时起，我便追随约翰·西摩的足迹，不慌不忙地工作。最重要的一点，是我们要明白，所谓“千里之行，始于足下”。哪怕在本书谈到的所有事情中，你只能做到其中一件，你都可以把它当成是一种成功。只要开始践行第一步，你的前途就无可限量。现在，让我们为约翰·西摩欢呼3次，向多林·金德斯利出版公司的全体员工表示感谢，并对你们——亲爱的读者——致以最诚挚的祝福。

威尔·萨瑟兰

基洛文农场，爱尔兰



## 自给自足的现代田园生活

作为约翰和萨丽·西摩的女儿，我自幼年便开始了自给自足的生活。我能够体会到这本《自给自足生活简明指南》中所倾注的心血和时间，同时也为父亲的这本著作始终畅销感到非常高兴。

孩童时期，我们要参与许多日常工作，这些工作都是自给自足家庭生活的组成部分。我们照料牲畜，挤牛奶，帮忙制作黄油和奶酪。

我们和身边的成年人一样辛勤工作，剪羊毛，割干草，也干各种收割与储藏的活计。我们确实也会发牢骚，因为必须先干完活才能做家庭作业，有时不得不连夜把作业赶完。不过在我们心中对此从不曾有质疑，因为我们知道这才是正确的生活方式。

我们家吸引了很多兴致勃勃自愿前来学习和体验这种生活的人。我们热烈欢迎这些人的到来，劲头不下于我们对工作的热情。只要有几个人，有半桶啤酒，干完一天的工作，我们就会举办派对。我儿时印象最深的就是这些场景。我尤其记得父亲那时的样子，他嗓门响亮、和蔼可亲、热情好客。他豪爽的待客方式，让每个人都感到自己受到欢迎、不可或缺，情不自禁地放歌起舞、讲述故事。正是这本书，让我回想起了那段珍贵而愉快的时光。

因为我父亲约翰和我母亲萨丽的哲学理念，因为他们健全而

实用的生活方式，我们一手创建的这个狂躁而空虚的社会，才拥有了意义。一个重要的事实是，我们逐渐意识到自己对这颗星球所造成的危害正愈演愈烈。约翰和萨丽用来经营婚姻的，是多年的技能与经验。这对他们彼此来说，都是完美的赠礼。约翰从事过各种农务工作，萨丽也与这种生活方式有着天然的亲和力。她做事踏实，天性敏锐，面对多如牛毛的困难，她顽强拼搏，不予克服誓不罢休。同时，她也是心灵手巧的美术家和陶艺家，并且和约翰一起撰写了大量带有插图的书藉。他们是完美的搭档，直到约翰去世。

《自给自足生活全书》于1976年第一次出版。出版事业是我父亲与当时还处于起步阶段的多林·金德斯利公司合作的成果，也得益于我母亲的大力支持。我父亲认为自己的理念是值得分享的，而多林·金德斯利公司提供了将其推而广之的机会。那次出版也是多年艰辛劳作与不断尝试的成果，记载了欢笑与喜庆的点点滴滴，如实再现了父母二人健康幸福的生活。

我父亲约翰不仅是一位知识渊博，生活阅历丰富的作家，更是一个能为大家带来热情和希望的人。他让人们有勇气相信，自己能够改变生活中不好的方面，摆脱传统的桎梏。他的文笔充满谐趣，能够在某种程度上直抵人心。他这样的人，能够适应任何环境，能够同任何人交谈，无论贵贱贫富，他都

---

能找到与对方的共同点。他的经验对每个人都是适用的。生命中最后几年时光，约翰与家人一起在他钟爱的威尔士农场度过。正是在那里，他完成了本书的写作。萨丽陪他走过了最后一个夏天。他们坐在阳光里，喝着前些年酿制的橡叶酒，萨丽从他记载自己早年生活的书中选取片段，读给他听，一起重温旧梦。2004年9月，父亲在绕膝的儿孙中间离开。我们将他安葬在他亲手植下的树林中——他生前选好的永眠之地。从那里，他可以远眺我们的卡宁里山，以及爱尔兰海的一角。

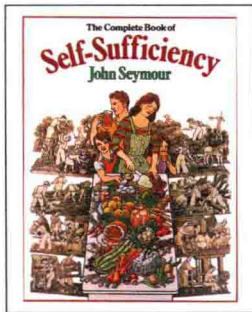
他从不认为自己是圣人，但是我们都深爱着他，爱他传授的那些简单却不朽的人生哲理。这些哲理使我们获益，并惠及众人。透过这本实用指南的书页，我们仍能听到他清晰响亮的话语。他对生命中重要的事物倾注了热情，他的言语简洁有力，告诫我们要善待地球，尊重其他生灵，而要做到这一点，就必须过一种愉悦健康，努力创新的生活。还有，别忘了，要为我们劳作的收获，为世界之美而庆贺。

安妮·西尔斯

---



## 2002 年版前言



《自给自足全书》1976年在英国首次出版时的封面。

三十多年前，在我一点微不足道的协助之下，多林·金德斯利公司首次出版了《自给自足生活全书》。本书已经多次再版，在新的千年来临之际，又继续生龙活虎地登场了！经过各种包装改版，拥有多达二十种语言的译本，我的书得到了广泛传播，被更多人所了解。从我写这本书到现在，我游历了数十个

国家，足迹遍布四个大洲，每到一国，人们都会拿着书来找我签名。每当我看到介绍酿酒的书页染上了酒渍，介绍园艺的书页沾上了质朴的泥土，就知道人们在践行着我的指导，这让我开心极了。为了这个新千年的版本，我做了多次修改，但是我那些千锤百炼的技术秘诀，可一丁点也没有改动。

说真的，我自打写这本书的第一个版本起，就觉得城市和乡村的居民都一样，越来越走向幻灭。所以当务之急，是要好好反思我们的生活方式。到今天，绝大多数人都能明白这个道理：当今人类所走的道路是不可持续的。我们正在疯狂、不顾后果地将地球上储量丰富的煤炭燃烧殆尽，从而以可怕的速度改变大气环境，改变全球气候。我们完全依赖于唾手可得矿物燃料，因此一旦供应中断，就会造成灾难。这幅

场面哪怕只是想象一下，都会引发冲突。想想看，燃料如果耗尽，我们该怎样满足大型城市的需求！现在迫切需要做的，是纠正全球贸易严重不均衡的现状，推出一个燃料需求低、污染少、危险系数小、不偏不倚的新方案。

大多数的西方人对此都心知肚明，但是，他们担心这样做会降低他们的生活质量。好啦，这本书恰恰就是要告诉大家，生活质量不会降低。不掠夺这个星球的资源，我们也可以生活得很好，千真万确！由于市场的盲目运作，我们放任自己随波逐流。但我们自己并不盲目，所以，现在就必须开始运用我们良好的判断力，将糟糕的旧方案重塑成我们理想的样子。正如当年欧玛尔·海亚姆（欧玛尔·海亚姆，波斯中世纪诗人、天文学家、数学家。其诗集《鲁拜集》于19世纪由英国人菲茨杰拉德译为英文，从此风靡全球，成为西方主流文学界所推崇的不朽名著。）所说的那样。

放任自己，依赖于由贪心的商人所创造出来的物质生活，绝对是件疯狂的事。是时候停止索取那些我们不需要的东西了，只有这样我们才能活的更加简单、更加快乐。舒适的家、本土的食物、合身的衣服、耐用的房屋、真正的文化——这些才是重要的东西。要实现这一切，只有靠我们自己，我们普通大众，去抵制那些正在毁灭地球的跨国公司，去创造一个新的时代——让治愈的时代，代替掠夺的时代。

这本书中所提及的大都是我已经亲身实践过的工序，尽管有的做得还不够完美。

我要感谢两位自给自足生活之路的同行者——威尔·萨瑟兰和安吉拉·爱什对我无微不至的帮助。在这条路上，他们与我同甘共苦，还跟我共同在爱尔兰创办了一所传授此道的学校。这所学校非常欢迎所有正直的男人、女人和小孩，只要付得起学费就行，哈哈！

从我写出本书的第一版到现在，我又学会了很多东西（当然，只要有口气在，学习的脚步就不会停止）。我总是试着过一种完全自给自足的现代田园生活。这本书中所提及的大都是我已经亲身实践过的工序，尽管有的做得还不够完美。我曾做过很多工作，刚开始我对它们都一无所知，但到最后总能获得成功，而且丰富了自己的知识。

那么我会劝大家遵循这样的生活方式吗？不，我不会劝别人做任何事。本书的目的不是要为别人的生活设定条条框框，而是要为那些已经做出决定的人提供帮助。这是适合我自己的生活方式：它让我保持拼搏的状态，让我年届 88 岁还能保持部分理智，也让我懂得不去伤害我们可怜的星球。

我会将下面这个明智的劝诫传承下去：做事不可急于求成。有机的生活方式和有机的进程总是缓慢而平稳的。我也

想把这句格言送给大家：“我只是一个普通人，我只能做别人能做的事。但是，只要别人能做到，我也能做到！”大家来翻耕土地吧！挖土比成天挖空心思挣钱要快乐得多！

约翰·西摩



## 导言

当今生活中，我们对太多的事情习以为常。很少有人真正记得，为什么那么多所谓的古代高等文明，就这样消失了。我大学一毕业就去了非洲，在那里逛荡了6年。在南非的高地草原，我骑马驰骋，照管羊群。在纳米布沙漠边缘的纳米比亚，我经营过一个牧羊场，也猎杀过雄鹿与狮子。我花了1年时间在深海捕鱼，又到现在称为赞比亚的地区，在铜矿里工作了6个月。之后2年里，我游遍非洲中部，推销当地牲畜。在非洲，我最好的朋友之一，是一位仿佛来自旧石器时代的人。他的真实姓名由一长串噤里啪啦的音节组成，我根本不知道怎么发音，只好管他叫约瑟夫。他居住在纳米布沙漠的丛林地带，却被一名农场主抓住，被迫在那里工作，因此懂得南非荷兰语。我会讲些开普荷兰语，所以可以跟他交流。我经常和约瑟夫一起去打猎。那时他会把羊群交由他妻子看管，然后我们就一起去丛林中搜寻大羚羊。

约瑟夫懂得用特别的窍门来寻找大羚羊。在他与我熟络之后，就叫我把步枪收起来，然后就见他把手伸进荆棘丛里，从中拽出一个矛头。他会用灌木削一根矛柄，把矛头安上去，

然后我们会带着三只狗把一头羚羊赶到湖边，约瑟夫用矛将它刺死。

不久之后，约瑟夫会带我走远路去拜访他的族人。他们住在非洲偏远荒凉的地方，却仍然生活得很好。他们埋伏在水源附近，用涂有毒液的细小箭头来射杀猎物。他们将羚羊的胃剖开，饮用里面的水分——我也学会了这一招。有时他们会去找一种不起眼的蔓生植物，顺着藤向下挖，会挖到一团像足球那么大的，水淋淋的块根，从中吸取汁液。虽然汁液的味道不敢恭维，但在靠它救命的时候，你肯定会喜欢的。这些人跟咱们不太一样，我大概也明白这一点。他们一夜可以步行40英里（65公里），有着无限的耐心去等待猎物。在当地恶劣的气候条件下，生活十分困难，但是大多数夜晚，他们都会围着篝火跳舞、唱歌和讲故事。他们习惯周围的自然世界，熟知这里的每一种生物。他们从未觉得自己在自然界中是特殊的，也从未感到与自然疏离。

我之所以讲述这些，是因为我想指出，当人类开始农耕活动之后，生活方式发生了巨大改变。在一万到一万两千年前，人们才突然发现自己可以种植庄稼，同样重要的是，还发现自己可以驯养动物。但是只有在少部分的地区（大部分都是肥沃的河谷地带），自然条件允许人们年复一年地进行农业活动，进而建造城市。历史表明，很少有文明拥有足够的智

