

向往的生活

图解山林生活基本技能

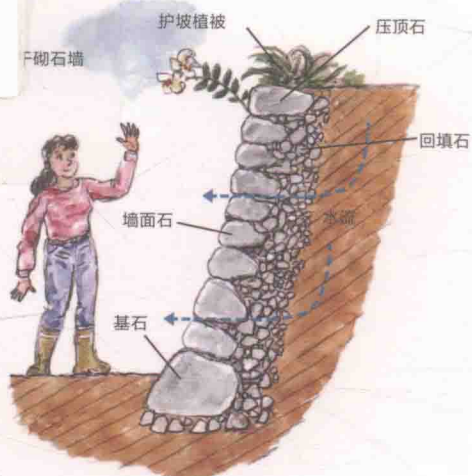
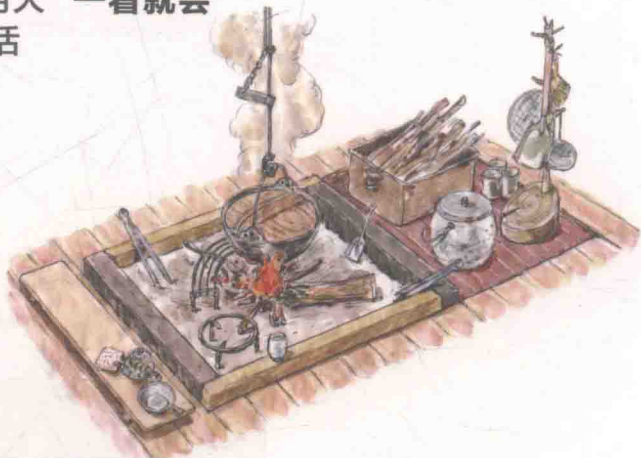
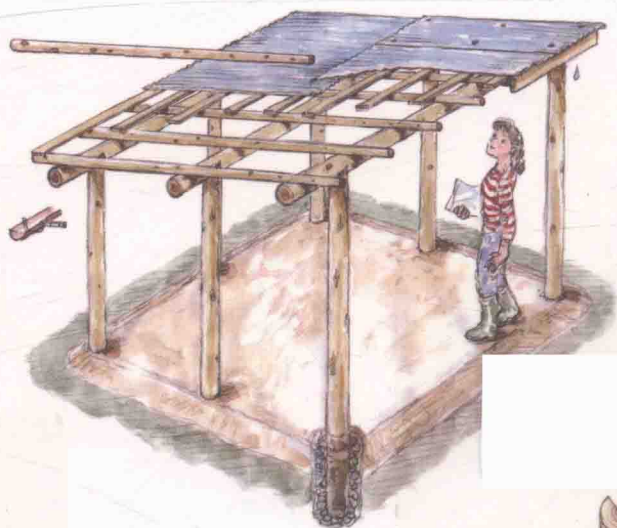
(手绘插图版)

【日】大内正伸著 高晖译



669幅精美手绘插图，
超详细分步骤图解山林生活的基本技能！

伐树&割草·堆石墙·给排水·搭建小屋·用火 一看就会
从现在开始，去过自给自足、返璞归真的生活



中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

向往的生活

图解山林生活 基本技能

(手绘插图版)

【日】大内正伸 著 高晖 译



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

向往的生活：图解山林生活基本技能：手绘插图版/
〔日〕大内正伸著；高晖译. — 北京：人民邮电出版社，
2017.12
ISBN 978-7-115-45325-9

I. ①向… II. ①大… ②高… III. ①野外—生存—
图解 IV. ①G895-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第061930号

版权声明

Original Title: 山で暮らす愉しみと基本の技術

YAMADEKURASU TANOSHIMITO KIHON NO GIJUTSU by Masanobu Oouchi

Copyright © 2009 Masanobu Oouchi

All rights reserved.

Original Japanese edition published by NOSAN GYOSON BUNKA KYOKAI (Rural Culture Association)

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by POSTS & TELECOM PRESS

This Simplified Chinese edition published by arrangement with NOSAN GYOSON BUNKA KYOKAI (Rural Culture Association), Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo and Shinwon Agency Co. Beijing Representative Office, Beijing
All rights reserved.

本书简体中文版经NOSAN GYOSON BUNKA KYOKAI授权，由人民邮电出版社独家出版。版权所有，侵权必究。

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

你是否厌倦了都市，渴望回归自我，寻找一份精神的宁静与寄托？步入山林，你会发现生活原来可以如此有意义，在山林生活中自给自足，汲取生命中所有的精华，体验大自然的智慧。

本书集结了日本插画家、作家大内正伸多年山林生活的经验，能够帮助读者快速学会山林生活的基本技能，包括如何自己动手伐木、筑屋、引水、取火、修整房屋。书中有近 700 幅超精美的手绘插图，生动有趣，给你清晰直观的讲解。带着本书，开启你美好的山林生活吧！

-
- ◆ 著 [日] 大内正伸
 - 译 高 晖
 - 责任编辑 裴 倩
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：787×1092 1/16
 - 印张：13 2017年12月第1版
 - 字数：282千字 2017年12月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2015-0187号
-

定价：88.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

前言

当下出现了跨越时代的“回归山林”的趋势。

林业、自然农业、天然食品、天然原材料、自给自足、手艺人手艺的重生、旧民居的再造、有炉火的生活……关键词很多。对消费型的都市生活抱有怀疑，想有所创造地生活在大自然里，这样的人士越来越多。还有，不单是为了追求自身的转变，同时还改善周围的环境、恢复植根于大自然的文化，这样的有心人也在不断地涌现。

然而，一开始尝试实地山林生活，却发现不自觉中又在滥用那些顺手的现代材料、方便的工具。我们没有掌握以天然原材料为对象的基本技术，同时还缺乏对大山这个环境的洞察力以及从土木工程角度出发的理解能力。

例如，山林里树的砍伐方法。在日本的山林里，曾在大造林时代种植的杉树和扁柏等人工林依然残留在各地。虽然它们都有归属，是不能随意砍伐的，但是，根据情况，因为管理的需要进行间伐，或者受人之托砍伐都是可以的。如果要使用这些间伐下来的木材，又如何加工？如果没有木材加工机械，就不能做成板材了吗？圆木不加工就不能用了吗？

在多雨且植物繁茂的日本山林里，如果无人管理，听之任之，木造房子的损坏就会加快，石墙坍塌，耕地杂草丛生，灌木繁密，几年之内就会变成无从着手的状态。宅地周边的修整、饮用水的供应以及污水的处理，特别是石墙的重建等必须由自己来解决。

即便是烧木柴，如果全留给取暖用的柴炉，那实在是过于浪费了。以前，人们连细小的树枝这样的木质材料都充分利用，在取暖、做饭以外，它们还有很多用途。

尽管有精良的工具、极其丰富的信息，我们还是缺乏这样的智慧和技术，并且这种技术正从现在的山村里逐渐地消失。为什么呢？因为能够展现它们的最后的一代人，在日本都已是七八十岁的老人了。

所以想把本书留给社会，用以传承我们的真实的自然生活以及应该世代相传下去的技术。

本书将山林树木的砍伐方法（不是去简单地砍伐，是要恢复山林的丰富的自然生态），无动力加工板材的诀窍（切割、削等技法），砌石墙的方法，水的用法（不光是饮用水，还有排水、污水处理），小屋建造的技术（要用土、石块），地炉的复兴和再利用等汇集在一起，很多内容是在以前的关于野外的书中没有涉及的。它们是木、土、水、火的技术，也可以说是日本绳文时代的技术。

当然，日本的自然也是多样的，要涵盖所有的地域特征无论如何是不可能的，本书只是想留下一个抛砖引玉、具有普遍性的开端。同时，书中使用了大量的插图和照片，而且自认为各章的内容极其丰富，且相对独立。请以此为参考，不断地吸取当地前人的智慧。如果能对大家生活中的创造有所帮助，我将深感荣幸。

在日本，历来有很多人呼吁回归自然，实现自然生活，为此还留下了歌颂它的赞歌。我也是深受其影响。

我极其喜欢动物，尤其喜欢蝴蝶。少年时代也曾疯狂地热衷于在溪流飞钓、渴求用自由旅行来疗伤。然后遇到过恢复人工林的问题，现在又生活在这山林里。

本书的结构与我的经历一脉相承，更加注重山林生活的技能，还包含部分适于城市生活的内容。

大海、河流、平原被开发得七零八落，且被严重污染，剩下的只有大山。同样的浪潮也稀里哗啦涌向这些剩下的山林。虽然如此，山林现在也许是所剩无几的自由空间了，希望从这里能够寻找到可以改变城市的能量。

本书是我，一位在 20 世纪 60 年代的日本城市经历了童年时代，又从都市移居到乡村的人，在与地道的山村老人交流、一起流汗工作中的生活写照。

衷心希望本书能到达那些对山林生活充满憧憬的人们手中。

大内正伸



目录

序 山林生活的技术

开始山林生活/动脑·创新/请教·实践/不需动力的技术积淀/经久耐磨的锻造工具/
手工工具是根本/可燃物、环保素材/火、地炉，这些极好的物品/间伐木材如此有用/
不栽种、间苗也能发芽/动物和昆虫也会喜欢光明的空间/山林生活也需要技术/尊重
自然很重要

※开始生活，房子、宅地的检查要点 20

我们生活的地方 22

第一章 伐树、割草……恢复明亮、保持通风是第一步 23

1 伐树、割草的工具 24

2 刀具的研磨和维护 27

3 续接常用工具的手柄 31

4 链锯——构造 33

5 链锯——锉磨锯齿及保养 35

※搞错燃料油箱和链条油的油箱怎么办 42

6 割草和砍伐的季节 43

7 割草实践 49

8 砍伐实践 50

9 特殊树木（枯树、折树、弯树）的砍伐 52

10 搭挂树的处理 54

11 剪枝和修剪 56

12 树放倒后的处理（削枝、改小尺寸圆木） 59

13 高处的削枝 61

14 人力运木材 64

15 圆木造材 65

16 劈柴以及枝叶利用 69

※经过修剪重新发芽的植物 70

第二章 堆积石头造宅地……修复石墙的手法和实践 71

- 1 石墙的种类和机能 72
- 2 挡土石墙的构造和防止坍塌的原理 75
- 3 必要的工具和服装 78
- 4 石墙修复的顺序 81
- 5 用标桩取直 84
- 6 选石和砌石 86
- 7 回填石和填塞用石 90
 - ※砌石头的禁忌 92
- 8 残存部分与修补部分的衔接 93
- 9 堆砌高石墙 94
- 10 墙角、墙顶的处理以及平整地面 95
- 11 石墙为维护 97
 - ※石墙是动植物的小天地 98

第三章 水源和水道……管理水 99

- 1 检查水流 100
- 2 水源和取水法 101
- 3 用管道引水 105
- 4 认识中转水箱 109
- 5 防冻和保养 110
- 6 修补破损管线 112
- 7 排水道是动植物的栖息地 115
- 8 修建排水道 118
- 9 水道的维护 119
- 10 让水道里的生物更加充实 122
 - ※城市里的井水 123
- 11 卫生间的处理 124
 - ※从山林生活的角度认识上下水 127

第四章 搭建小屋……通过建房认识树木 129

- 1 了解小屋的构造 130
- 2 各部位的材料及其加工 134
- 3 防雨措施和选址 138
- 4 材料的长度、数量计算——画出草图 141
- 5 加工圆木 143
- 6 建房的顺序 145
- 7 用钢丝固定椽子 148
- 8 钉衬板 149
- 9 铺屋顶 151
- 10 修建墙壁 153
 - ※建造实例：搭建石头窑和柴房 156
 - ※建筑物耐用的智慧——交叉斜撑和换根柱 160

第五章 用火……利用燃烧完成循环 161

- 1 烧火的用途 162
- 2 用石头垒成的简单的野外炉灶烧火 165
 - ※铸铁的炉灶当成暖炉使用 170
- 3 地炉的机能及便利之处 172
- 4 地炉的构造及再利用 179
 - ※地炉为什么会消失？ 185
- 5 收集用于地炉的物品 186
- 6 地炉的点火与灭火方法 188
- 7 木炭的保存及利用方法 190
 - ※利用木炭的火盆生活 192
- 8 灰的利用 194
- 9 地炉房间的使用方法 197
 - ※关于移动式炉灶和柴火热水器 198

后 记 199

向往的生活

图解山林生活基本技能

(手绘插图版)

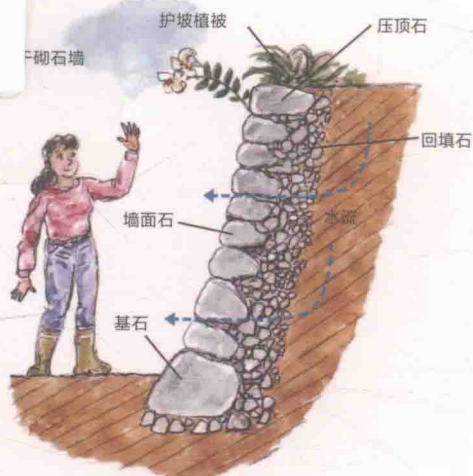
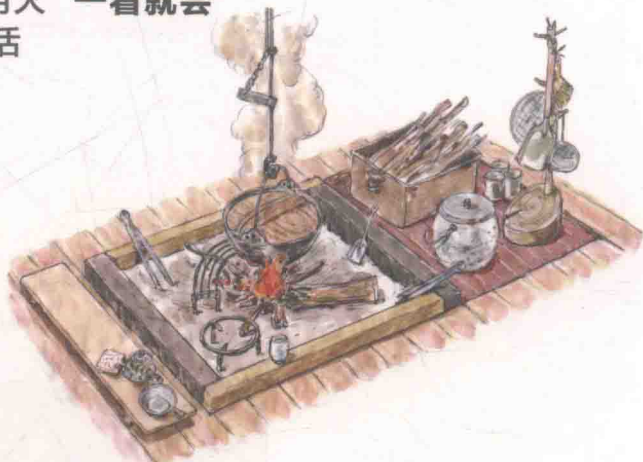
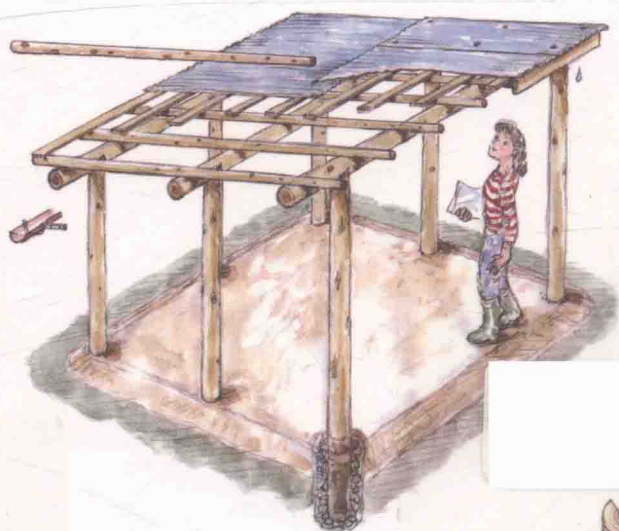
【日】大内正伸著 高晖译

用大拇指压紧使其固定



669幅精美手绘插图，
超详细分步骤图解山林生活的基本技能！

伐树&割草·堆石墙·给排水·搭建小屋·用火 一看就会
从现在开始，去过自给自足、返璞归真的生活

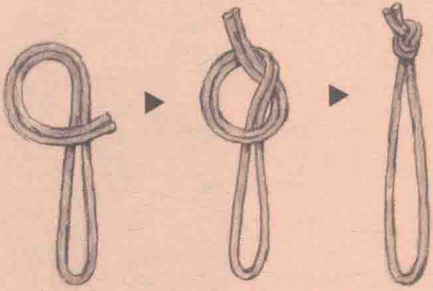


中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

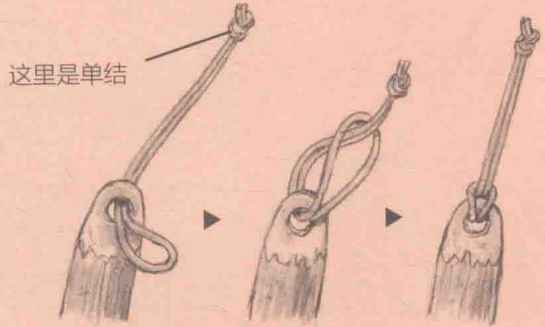
单结

最基本的打结法和结扣



双合结

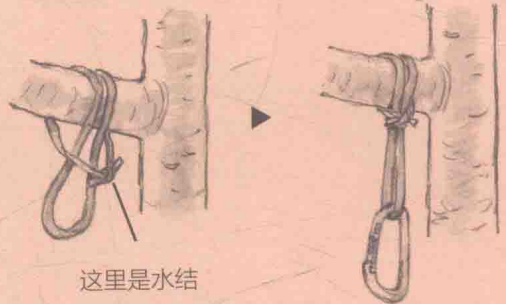
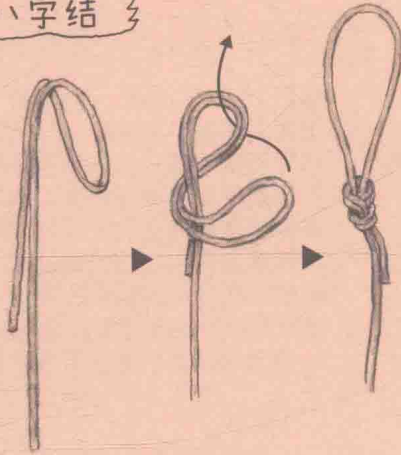
穿过孔眼吊物体时常用。即使系得很紧也容易解开，用途很广



●双合结的实用例子/用于做爬树时的支点

双重八字结

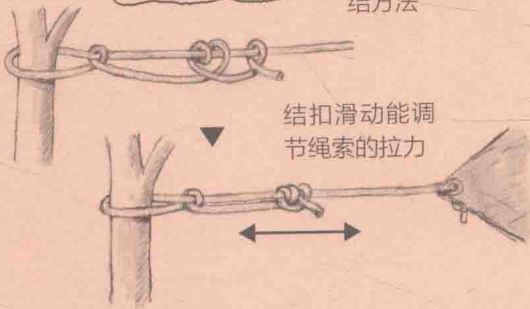
可形成很结实的绳环，挂在岩石上。在给腰绳的前端挂铁环时也常用



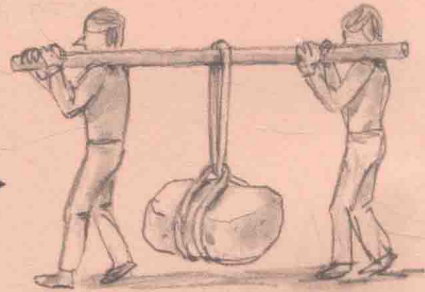
●双合结的实用例子/搬运重石头的时候常用

紧绳结

挂帆布等的时候常用的且很方便的打结方法



这里是水结



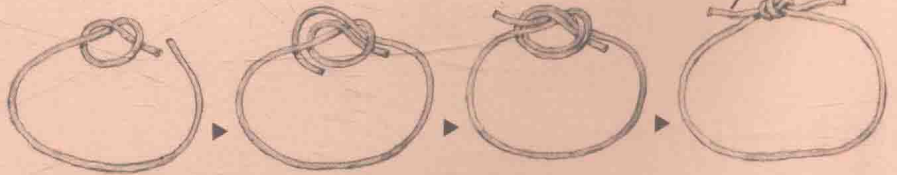
绳头稍微留长一点

水结

抗拉的结扣。也适用于扁平的细绳打结时

八字结

防止从帆布的金属扣眼滑脱的结扣



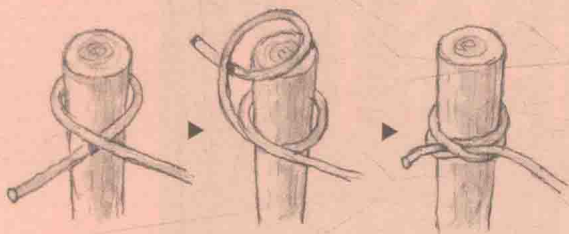
先结一个扣眼

把另一个绳头像结这个扣眼一样，使其重合在一起

用力拉紧

双套结

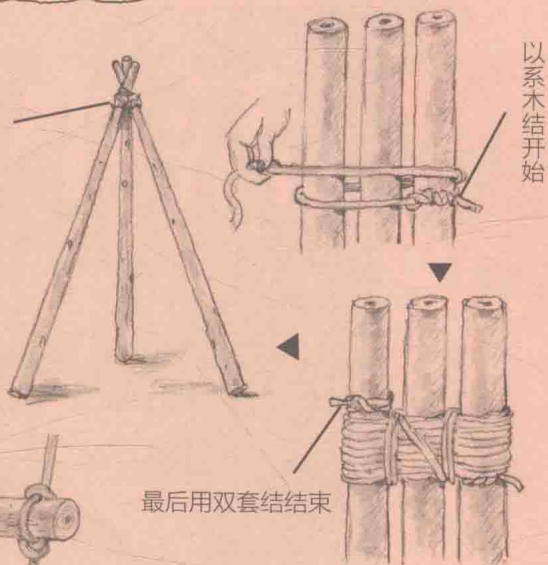
往木桩上系绳子时打的结。系得紧而且容易解开。背架（背东西用的框架）打绳结也常用



剪立结

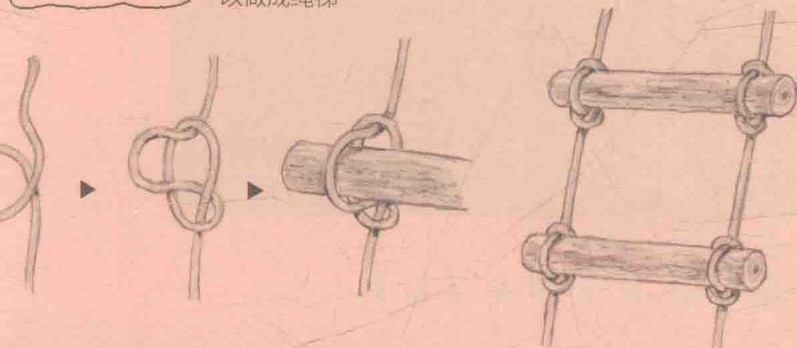
用于做三脚架时

卷完后打开三脚。卷的时候要稍微松一点。



杠杆结

常用于小船的停泊，连续打结可以做成绳梯



最后用双套结结束

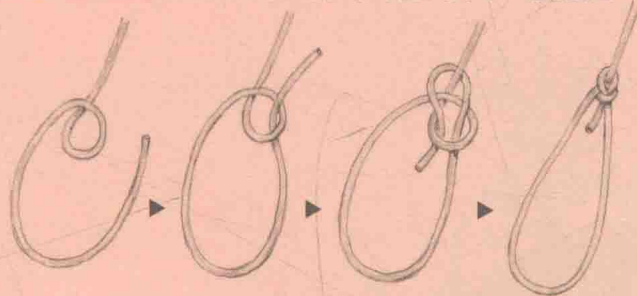
原木结

抬或拖拉圆木时用



单套结

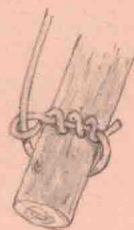
用于结一个固定的绳环时。无论是结还是解都很简单，而且结扣很牢固。又叫“绳结之王”



●单套结的实用例子/搭挂树的处理（拉绳）（参见第55页）

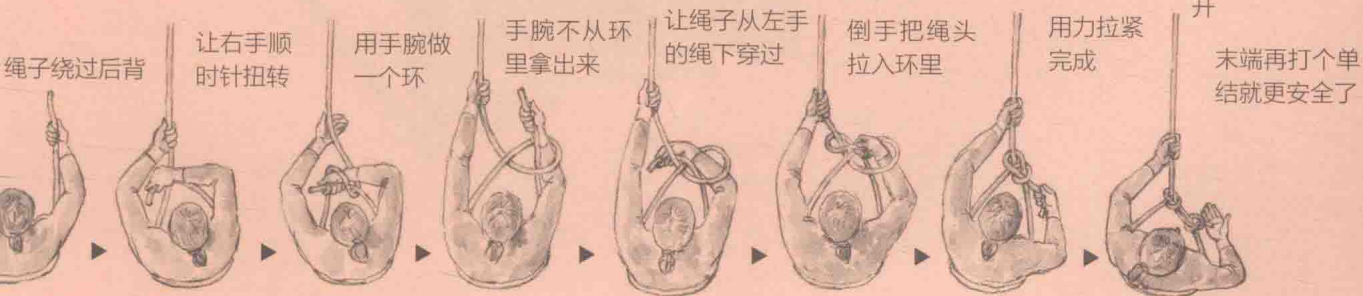
系木结

越重勒得越紧，但很容易解开



记住单套结的系法

一只手握住绳子，然后打单套结的方法。也叫“救命结”



向往的生活

图解山林生活 基本技能

(手绘插图版)

【日】大内正伸 著 高晖 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

向往的生活：图解山林生活基本技能：手绘插图版/
(日)大内正伸著；高晖译. — 北京：人民邮电出版社，
2017.12

ISBN 978-7-115-45325-9

I. ①向… II. ①大… ②高… III. ①野外—生存—
图解 IV. ①G895-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第061930号

版权声明

Original Title: 山で暮らすゆしみと基本の技術

YAMADEKURASU TANOSHIMITO KIHON NO GIJUTSU by Masanobu Oouchi

Copyright © 2009 Masanobu Oouchi

All rights reserved.

Original Japanese edition published by NOSAN GYOSON BUNKA KYOKAI (Rural Culture Association)

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by POSTS & TELECOM PRESS

This Simplified Chinese edition published by arrangement with NOSAN GYOSON BUNKA KYOKAI(Rural Culture Association),Tokyo,through HonnoKizuna, Inc., Tokyo and Shinwon Agency Co. Beijing Representative Office, Beijing

All rights reserved.

本书简体中文版经NOSAN GYOSON BUNKA KYOKAI授权，由人民邮电出版社独家出版。版权所有，侵权必究。

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内容提要

你是否厌倦了都市，渴望回归自我，寻找一份精神的宁静与寄托？步入山林，你会发现生活原来可以如此有意义，在山林生活中自给自足，汲取生命中所有的精华，体验大自然的智慧。

本书集结了日本插画家、作家大内正伸多年山林生活的经验，能够帮助读者快速学会山林生活的基本技能，包括如何自己动手伐木、筑屋、引水、取火、修整房屋。书中有近 700 幅超精美的手绘插图，生动有趣，给你清晰直观的讲解。带着本书，开启你美好的山林生活吧！

-
- ◆ 著 [日]大内正伸
 - 译 高 晖
 - 责任编辑 裴 倩
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：787×1092 1/16
 - 印张：13 2017年12月第1版
 - 字数：282千字 2017年12月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2015-0187号
-

定价：88.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

前言

当下出现了跨越时代的“回归山林”的趋势。

林业、自然农业、天然食品、天然原材料、自给自足、手艺人工艺的重生、旧民居的再造、有炉火的生活……关键词很多。对消费型的都市生活抱有怀疑，想有所创造地生活在大自然里，这样的人士越来越多。还有，不单是为了追求自身的转变，同时还改善周围的环境、恢复植根于大自然的文化，这样的有心人也在不断地涌现。

然而，一开始尝试实地山林生活，却发现不自觉中又在滥用那些顺手的现代材料、方便的工具。我们没有掌握以天然原材料为对象的基本技术，同时还缺乏对大山这个环境的洞察力以及从土木工程角度出发的理解能力。

例如，山林里树的砍伐方法。在日本的山林里，曾在大造林时代种植的杉树和扁柏等人工林依然残留在各地。虽然它们都有归属，是不能随意砍伐的，但是，根据情况，因为管理的需要进行间伐，或者受人之托砍伐都是可以的。如果要使用这些间伐下来的木材，又如何加工？如果没有木材加工机械，就不能做成板材了吗？圆木不加工就不能用了吗？

在多雨且植物繁茂的日本山林里，如果无人管理，听之任之，木造房子的损坏就会加快，石墙坍塌，耕地杂草丛生，灌木繁密，几年之内就会变成无从着手的状态。宅地周边的修整、饮用水的供应以及污水的处理，特别是石墙的重建等必须由自己来解决。

即便是烧木柴，如果全留给取暖用的柴炉，那实在是过于浪费了。以前，人们连细小的树枝这样的木质材料都充分利用，在取暖、做饭以外，它们还有很多用途。

尽管有精良的工具、极其丰富的信息，我们还是缺乏这样的智慧和技术，并且这种技术正从现在的山村里逐渐地消失。为什么呢？因为能够展现它们的最后的一代人，在日本都已是七八十岁的老人了。

所以想把本书留给社会，用以传承我们的真实的自然生活以及应该世代相传下去的技术。

本书将山林树木的砍伐方法（不是去简单地砍伐，是要恢复山林的丰富的自然生态），无动力加工板材的诀窍（切割、削等技法），砌石墙的方法，水的用法（不光是饮用水，还有排水、污水处理），小屋建造的技术（要用土、石块），地炉的复兴和再利用等汇集在一起，很多内容是在以前的关于野外的书中没有涉及的。它们是木、土、水、火的技术，也可以说是日本绳文时代的技术。

当然，日本的自然是多样的，要涵盖所有的地域特征无论如何是不可能的，本书只是想留下一个抛砖引玉、具有普遍性的开端。同时，书中使用了大量的插图和照片，而且自认为各章的内容极其丰富，且相对独立。请以此为参考，不断地吸取当地前人的智慧。如果能对大家生活中的创造有所帮助，我将深感荣幸。

在日本，历来有很多人呼吁回归自然，实现自然生活，为此还留下了歌颂它的赞歌。我也是深受其影响。

我极其喜欢动物，尤其喜欢蝴蝶。少年时代也曾疯狂地热衷于在溪流飞钓、渴求用自由旅行来疗伤。然后遇到过恢复人工林的问题，现在又生活在这山林里。

本书的结构与我的经历一脉相承，更加注重山林生活的技能，还包含部分适于城市生活的内容。

大海、河流、平原被开发得七零八落，且被严重污染，剩下的只有大山。同样的浪潮也稀里哗啦涌向这些剩下的山林。虽然如此，山林现在也许是所剩无几的自由空间了，希望从这里能够寻找到可以改变城市的能量。

本书是我，一位在 20 世纪 60 年代的日本城市经历了童年时代，又从都市移居到乡村的人，在与地道的山村老人交流、一起流汗工作中的生活写照。

衷心希望本书能到达那些对山林生活充满憧憬的人们手中。

大内正伸



目录

序 山林生活的技术

开始山林生活/动脑·创新/请教·实践/不需动力的技术积淀/经久耐磨的锻造工具/
手工工具是根本/可燃物、环保素材/火、地炉，这些极好的物品/间伐木材如此有用/
不栽种、间苗也能发芽/动物和昆虫也会喜欢光明的空间/山林生活也需要技术/尊重
自然很重要

※开始生活，房子、宅地的检查要点 20

我们生活的地方 22

第一章 伐树、割草……恢复明亮、保持通风是第一步 23

1 伐树、割草的工具 24

2 刀具的研磨和维护 27

3 续接常用工具的手柄 31

4 链锯——构造 33

5 链锯——锉磨锯齿及保养 35

※搞错燃料油箱和链条油的油箱怎么办 42

6 割草和砍伐的季节 43

7 割草实践 49

8 砍伐实践 50

9 特殊树木（枯树、折树、弯树）的砍伐 52

10 搭挂树的处理 54

11 剪枝和修剪 56

12 树放倒后的处理（削枝、改小尺寸圆木） 59

13 高处的削枝 61

14 人力运木材 64

15 圆木造材 65

16 劈柴以及枝叶利用 69

※经过修剪重新发芽的植物 70