

里山 简单

生活

就算身无分文，
我和丈夫、两个儿子、两只狗
依然在这里生活得很好。



〔日〕位田惠美 著
邹艳苗 译



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE



里山简单生活



〔日〕位田惠美 著
邹艳苗 译



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

zh

著作权合同登记号 图字 01-2018-8981

Original Japanese title: SATOYAMA SIMPLE SEIKATSU

Text copyright © 2014 Megumi Inden

Original Japanese edition published by Daiwa Shobo Co., Ltd

Simplified Chinese translation rights arranged with Daiwa Shobo Co., Ltd
through The English Agency (Japan) Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

里山简单生活/(日)位田惠美著;邹艳苗译. —
北京:人民文学出版社,2019
ISBN 978-7-02-015008-3

I. ①里… II. ①位… ②邹… III. ①随笔-作品集
-日本-现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 019070 号

责任编辑 卜艳冰 杜玉花
装帧设计 钱 珺

出版发行 人民文学出版社
社 址 北京市朝内大街 166 号
邮政编码 100705
网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 制 莱芜市圣龙印务有限责任公司
经 销 全国新华书店等

字 数 80 千字
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/32
印 张 6.875
版 次 2019 年 9 月北京第 1 版
印 次 2019 年 9 月第 1 次印刷

书 号 978-7-02-015008-3
定 价 39.80 元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:010-65233595

前言

房租仅三百元，包括一
栋主屋，附送两栋偏屋
以及院子、农田

每周只有几趟公交到这里
最近的车站也要驱车一个小时

我和我的家人居住在爱知县的里山，我有两个儿子，两条狗。我们租了老房子，尽可能地过着自给自足、可持续的低碳生活。

我的丈夫属于“半农半职”，一边务农一边制作榻榻米，他做榻榻米的收入是我们全家唯一的经济来源。

住在大山里是我的夙愿，一直以来我都在四处寻觅合适的房源，终于，在六年前，也就是二〇一〇年的秋天，利用市政府出台的“空屋银行”制度，我找到了现在的这处住宅。这里离最近的车站都要驱车一个小时，且每周只

有几趟公交，可以说不开车完全无法抵达。而超市、便利店、邮局、银行等生活设施需要走二十多分钟的山路才可以到达。

虽然很偏僻，但当我沿着蜿蜒山路气喘吁吁地爬上来，在山路尽头第一眼看到这仿佛世外桃源般的隐秘村落时，几乎是一见钟情。这里被群山环绕，水源充沛，盎然的绿意令人心驰神往，春天甚至可以采到新鲜的芥末，一切都是那么原生态，仿佛空气中都流传着很多古老的传说。

我们家租的房子，面朝正南方，地势略高。虽然房租只有区区三百元，但包括一栋主屋和两栋偏屋，还附送一个院子，可以看到开阔的风景。不过由于年久失修，显得残破不堪。

每天，清澈的溪水从家门口流过，清脆的鸟鸣声在耳畔响起。山中有清澈的泉水，用太

阳能烧开就可以饮用；还有各种木材可以生火、取暖、做饭；优质的自然条件还可以种植出新鲜美味的蔬菜。

我和家人每天都在享受着这片大自然的各种恩惠，有时候觉得真是一种奢侈啊！

转眼，已经是我们搬到这里的第四个年头了。刚住进来时，房顶是漏水的、地板是发霉腐烂的、墙壁是脱落的，经过我们夫妻日复一日的修缮以及亲友们的帮助，终于变得越来越像一个家了。

其实，远离城市来到乡村独自生活，并不是人们憧憬的那种采菊东篱下的悠然诗意。从自己动手给老房子翻新，到自己种菜保障食物来源，再到各种能源的自给，会有很多现实的烦恼。而且，在这个过程中，会由衷地感受到人类在大自然面前是多么渺小、多么不值一

提，所以经常会对大自然充满敬畏，甚至会有被大自然吞没的恐惧感。

一定有很多人要问我“为什么非要选择在这么不方便的地方生活呢？”还是让我从头说起吧。

我出生于爱知县一个不算大、也不算特别乡下的远郊小城，这里绿树如茵，人们生活惬意。在我十几岁的时候，我开始觉得我的生活缺少点什么，于是，和现在的心态恰好相反，我十分向往大城市，并对时尚、美容这种富有创造性的、让人们变美的职业很感兴趣。

十八岁那年，我进入美容专业学校学习，并在爱知县的首府——名古屋开始了一个人的生活。就这样，我终于实现了少女时代的梦想，成为了一名美容师。然而，白天的工作、晚上的应酬让我疲于奔命，长期的睡眠不

足让我的身体每况愈下。虽然表面上看我很开心，但久而久之，我开始隐约觉得哪里不对劲，心里有一个声音在说“不能再这样下去了”。终于，我因为过度劳累，且压力过大而住院了，整个人身心俱疲。就这样，我憧憬了很多年的美容师的工作，只持续了三年就结束了，内心充满了挫败感……我想，我这样的奋斗历程对于在大城市打拼的人来说，应该不算稀罕。

后来，我又换了很多份工作，在山间小旅馆、出售天然衣料的杂货店、有机咖啡馆、酒店等等都工作过。其间，我接触到了天然食材，并养成了粗粮配素食的饮食习惯，再结合早睡早起的生活习惯，让我的生活节奏渐渐走上正轨。于是，我感觉到自己由内而外都变得状态很好，人也充满了活力。虽然这段日子，

我经济上比较拮据，收入也不是很稳定，但内心却变得很安宁，每天也过得很充实、很满足，自己都觉得不可思议。

于是，我决定结束九年的城市生活，回到家乡。也是从这时候开始，我萌发了找一个僻静的乡村生活的念头。那段时间，“到底什么才是真正的满足”这个问题一直盘旋在我脑海里。

今天，我终于明白了。

虽然每个人的追求不一样，但是，对我而言，真正的满足就是树木摇曳的声音、潺潺河水声、山林间鸟儿的鸣唱、野兽的低吟、各种虫儿的叫声以及夜空中阴晴圆缺的明月、美味的蔬菜、木柴燃烧时的噼噼啪啪声、非常和蔼而精神矍铄的爷爷奶奶们，以及与家人在一起的闲暇时光。

春天时，万物复苏带来各种声响；夏天

时，空气炎热而干燥；秋天时，仿佛被大自然的耳语声包围；冬天时，凛冽的寒风让人觉得无比煎熬。四季的轮回带着特有的声音、气味，让人应接不暇。

我们与这些四季的气息共生共存，遵循四季的节奏安排着自己的饮食和生活，并获取一定的能源。而我在心底里一直追问着自己的那个问题的答案，就隐藏在这平凡的生活里。

在我觅得这栋老房子后，正准备搬家之时，我和我的丈夫相遇了。里山的生活还为我的人生带来了“结婚”和“家人”这两大无可替代的宝贵财富。

山里的生活有时候很奢侈，有时候也很严酷。

对于贸然决定搬到大山里生活的我来说，有太多的不习惯、太多的考验，但正因为此，我才能酣畅淋漓地享受随后到来的喜悦、欢乐、满足

感以及与所爱的人共同面对生活的珍贵经历。

我和我的家人们每天享受着大自然的恩惠，过着平淡如水的日子，也在这样的日子里，体会到了由衷的幸福和真正的满足，还有发自灵魂的快乐。我通过文字记录下了我们的生活和感想，并非常愿意与读者们分享，这也是我的荣幸。

希望我的文字可以为每一位追求内心充实的读者带来一束小小的光芒。

目录

001

前言 房租仅三百元，包括一栋
主屋，附送两栋偏屋以及
院子、农田

001

第一章 老宅新生
——渐渐地变得像一个家

给破烂的老房子翻新 002

有火有田相伴的每一天 011

打造一个与大自然融为一体的家 019

重视家里的“气” 024

让构思付诸行动 031

学会让自己不焦躁 038

045

第二章 通过植物获得能量 ——丰富一日三餐

用柴火和土砂锅来做饭 046

试着开始吃素食 051

植物的巨大能量 057

在厨房里忙前忙后 065

厨房里也有灵丹妙药 072

食物教给我的八条心得 075

087

第三章 仪容和修养 ——懂得真正的美丽

肤质得到改善，更胜过化妆 088

于地球无害之物，于肌肤也无害 093

与其让名牌傍身，不如让“本物”伴随 100

内裤的革命 106

用布制卫生巾给身体排毒 110

枇杷叶乳液制作方法 113

115

第四章 赖以生存的食粮 ——金钱和最低限需求

即使没有钱，还有极限之神 116

让人愉悦的金钱流动方式 122

金钱说到底就是一种工具 128

生活与生计 134

139

第五章 与大自然的节奏一致 ——让日子过得更舒心

与日月同步 140

放空一切，与自己独处 146

让身心告诉你如何分配时间 153

161

第六章 汲取先人的智慧 ——为现实指路

来自长辈的三个经验 162

借助先人的智慧 166

学会多维度观察事物 173

心情烦躁的时候，画出通往内心的地图 178

183

第七章 紧紧连在一起 ——人、家庭、生命

孕妇这个物种 184

育人即育己 193

199

后记——我们都是地球的孩子

第一章

老宅新生

渐渐地变得像一个家

