

《耕食生活》

图书基本信息

书名：《耕食生活》

13位ISBN编号：9787513320691

出版时间：2016-5

作者：[日]早川由美

页数：232

译者：朱信如

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《耕食生活》

内容概要

早川由美是日本知名织品艺术家，她与陶艺家丈夫小野哲平及两个孩子，在高知县的山里过着半农半创作的生活。她年轻时开始旅行，汲取了亚洲各地生活与布艺创作的智慧，如今一边在山林与田间自给自足，一边创作着贴近生活气息的布品。

《耕食生活》是她的散文集，她在书中将自己根植于大地的生活方式分享给了大家。日出而作、日落而息、喂鸡、劈柴、参加祭奠……在平凡的日常中思考着自然与生活的真谛。如今很多都市人不快乐就是因为失去了生活的根基，忘记了人是自然的一部分。只有找回生命中与自然的联系才能更踏实、无忧地生活于大地之上。

你我都是颗种子，是自然的孩子，从泥土中来，也要回到泥土中去。

《耕食生活》

作者简介

早川由美

日本知名织品艺术家。1957年出生，26岁开始环游亚洲各国，并在旅途中创作布艺。1985年与丈夫小野哲平在日本爱知县常滑市山中展开农耕生活。1998年与丈夫及两个孩子移居到日本高知县谷相，在梯田里耕地、开辟果园，过上了自给自足的生活，成了真正的“播种人”。农耕期间，她用草木染、泥染的布，及从亚洲各地收集来的布品缝制衣物、创作布艺，在日本各地及海外展出作品。

书籍目录

前言 自给自足的红茶
高知山里的生活
播种人的梦想
旅行是生活，生活是旅行
高知山里的生活
种树
孕育喜悦的身体
心的支柱
一针一线织出自己
一针一线地织造
诞生自土地之物
与鸡共生的我
诞生自土地之物
回归尘土
山羊Kusukusu
假如我是一棵树
与人连结
烧柴
地球上的厨房
地球上的厨房
培育孩子们感性的身体与心灵
器皿与生活
悠然度过的每一天
与月亮共生
身为种子的我
时常做一个旅人
富有风味的料理
让心情愉快的生活方式
丹田呼吸法
田间食粮
富有风味的料理
烧柴窑
烧窑料理
活着，与世界产生关联
编织生活
谷相的弟子
重要的事
音乐与生活
活着，与世界产生关联
晴一先生
森林的赠礼
后记 与土为伴的生活

精彩短评

- 1、起初不知是翻译的原因还是散文即是如此觉得有些无趣，放下很久转换心情后再拾起来又觉得蕴含其中的生活哲学值得细细品味甚至有许多让人会心一笑的情节。
- 2、没内涵
- 3、有些点还是很有启发意义的
- 4、看看
- 5、乍一看这不是陈知音和刘其奕嘛，作者和丈夫小野哲平出现在赤木明登的《美物抵心》。
- 6、在单向空间看到这本，顿时有种静下来的感觉。也是一种生活方式
- 7、是真的羡慕用通灵的触感去记录生活细节的人。想起了豆瓣的“史努比”（雪红姐），能这样写、这样生活真好。
- 8、春天什么时候来啊~
- 9、一梦浮生啊，好多事情看着看着就淡了，好多人走着走着也散了，突然就明白，再美的山长水远，都不如身边的寻常巷陌动人，于是，最幸福的事，就是和自己心爱的人去过一种诗意悠然温暖明媚的生活。日出而作，日落而息，和每一件日用品结缘，和山河大地产生联系，和岁月坦诚相待。
- 10、喜欢这样的生活 自给自足 和自然土地，爱的人在一起
- 11、可能期望值过高 没有预期的文字与景致 但有些观点还是认同
- 12、一针一线，编织出自己的生活，温柔、笃定、自然！
- 13、很普通，博文合集即视感
- 14、Keng不想告诉我什么鬼故事，现在我知道有叫Phi的鬼魂和叫Mor Lam的伊森民谣。大概作者在泰国的旅游中得到了很多关于生活的启示，那么多熟悉的地方和事情。1.生活，不是为了迎合流行的生活方式，而是为了与自然、宇宙联系互动，一天一天。2.每当想到关于地球的事，就会觉得厨房正是地球的入口。3.我在二十到三十岁时，一直对抗着社会上某种既存规范的高墙，认为存在另一种生存、生活方式与文化，因而一直在找寻，找寻着那种属于我的生活方式。但如今，我所谓的另一种文化，我的反主流文化，应该就是哲平。
- 15、相关单纯生活观念输出的读物而言，这本还是蛮实用的，居然还有女性养生。。。。
- 16、希望是日本版《瓦尔登湖》
- 17、美好的生活。唯一让我看着有点别扭的就是鸡的生命在我们的生命里延续。不吃动物我们也不会死。
- 18、三星半吧。不是那么有趣。
- 19、赏心悦目。给人一种错觉。但我不会为此蛊惑啦。不是所有人都能过此种生活，反正我想到菜叶上的虫就起鸡皮疙瘩。
- 20、神神叨叨的文青阿姨写的一本充满了迷信色彩的关于种地和做饭顺便搞搞艺术的书。除了搞不来艺术，感觉这就是我未来中老年的走向...
- 21、非常棒的书
- 22、极度无趣的一本书！我已从书架清除掉。里面的内容写得太糟糕！
- 23、用心生活，才能写出真诚的文字，这样说的人很多，真正做到的太少了。
- 24、让人耳目一新的感觉。很有味道
- 25、有一些灵气充盈的句子。对作者的生活表示羡慕嫉妒恨。
- 26、耕作.织染.料理.写作.烧窑.孕育.一切都取自自然，然后自给自足.内心充盈，满心温暖。
- 27、让人羡慕嫉妒恨的生活
- 28、下午去见作者。。。。
- 29、踏实的将生命过得丰盛，很安心的感受。
- 30、归去来兮——希望有朝一日我也能过上这样的生活，带着我的爱人。
- 31、羡慕作者能过上自己想要的生活，看这本书的时候觉得心静了下来，跟着作者一起到了山里去。上个月跟着妈妈回老家，每天吃完饭去散步，就是这样悠闲的感觉。

- 32、看完了，第一感受是杂和乱。虽然看了很安静的感受还是有，但是书本内容许多都没有兴趣，作者如果能够举例说明人物也少一些，我想更能体现那种踏实淡然的自给自足世外桃源般的日子吧。
- 33、自己是个“只做自己喜欢的事的幸福的人”，有一所森林里梦想中房子，找了个“凛然、不困惑、有信念”的老公，生了两“身体与心灵都如大象般敦实”的儿子，还有一群来自五湖四海，可以随时一起创作、旅行、喝酒的朋友，最重要的是拥有“只要有块地可以种，就算没钱也没关系”的心态……啧啧，这种人生配置，所谓的人生赢家们都可以狗带了~[强][强][强]
- 34、喜欢封面。书里的生活方式可遇不可求，各人有各人的活法。
- 35、读起来心平气和，羁绊在都市的人，对耕食生活神往却不可得
- 36、可能期望太高，读完后挺失望的。怎么说呢，太乱太重复。作者想表达的欲望强烈，但写作水平有限，缺少具体的描述，只是一味反复强调自己的观点，想法。列举了很多让人感兴趣的事项，事物，却并不去展开。好不容易有写到有趣的人或事，却总让人觉得意犹未尽。而书里的大部分内容，让人感觉很像传教...关于修炼，误道？人类，宇宙，自然？虽作者的立意，想法是好的。但类似引导人们回归自然的书，因为珠玉在前，再看这本真觉得挺空虚的。推荐有兴趣的人看《明天也是小春日和》，《去山里盖座小屋吧》。写得有趣多了
- 37、走过山川河海，才知道个人的渺小以及世界的广袤。人，原先也是属于自然界的，只是后来创造了一个新“世界”，但在这个新世界里，人们越来越不快乐，越来越觉得自己像机器。所以很多人试图回归自然，劈柴喂马周游世界反而成了最最难求的生活，这本书中，早川由美一家离开了都市，过起了与土地为伴的生活，这是对生命最真实的体验，是对人生意义的探寻之旅。
- 38、16.07.01
- 02B挺羡慕作者这样的纯天然生活，BUT，也只能是羡慕，如果把我扔进山里，估计没两天就挂了。没有丰衣足食的技能啊，难过。
- 39、平凡中有大爱。自己动手，丰衣足食。
- 40、南图
- 41、在高知
- 42、脚踏实地
- 43、其实作者也是在探索一种生命的意义，活着为了什么。然而就书本身而言，有点弱~~
- 44、这类书要求不高，只要真诚就可以算好了。里面有很多生活的智慧，也有女性健康，家庭和社会关系，艺术创作的心得，是一本好的书。
- 45、看过好几本写耕种与生活的书，早川由美的并无特别之处，而身为上班族的我与身为艺术家的她，在生活之中也无太多可借鉴之处。不过书里的几个有趣方子，和那种淡淡生活贴近自然的感觉，还是蛮让人喜欢的~
- 46、扣一分因为开篇第一张照片的时间就不对~生气

- 1、《耕食生活》这本书，让我想到了日本前段时间很火的两部电影《小森林·夏秋篇》和《小森林·冬春篇》。它们的气质很像，都以回归自然为意旨。本书作者早川由美，是日本一名织品艺术家。1985年开始与丈夫小野哲平前往日本爱知县常滑市山中开展农耕生活。1988年，早川由美与丈夫及两个孩子移居到日本高知县谷相，在梯田里耕地，开辟果园，成了真正的“播种人”。作者曾写下如下一首小诗：我也是一颗种子，是自然的一部分成为一名播种人，做着梦，在地球上生活着。在中国古代，“田园将芜胡不归”是许多文人墨客，出世碰壁之后的诗意抉择。归隐山林，在中国有着一脉相承的传统，只是到了近代，我国的归隐文化趋于衰微。很少有人能够真正地安于山林，老死于此。大部分人不过是抱着一种观光客的心态，与山林生活来一段短暂的亲密接触，之后再投入城市灯红酒绿的怀抱。没有真正归隐山林，就得出本书作者这种生活感悟。其实，种树、养鸡、烧柴、织物，这种原始自然的生活，更利于人们的身心健康。只是于尘世中繁忙的人们，已经静不下心来消受。大城市的便捷与繁荣，是当下许多年轻人的梦想。如果有一天，我希望我也能够静下心来回归一次山林，不在乎长短，只看心意能否真正落在山林。这时，你会发觉一切似乎都慢了下来，你可以像作者一样，花比平常更多的时间观察鸡喝水的样子，你似乎从来也没有觉得水是如此好喝。在山林中，你可以毫无心事地编织衣物，似乎可以看到针尖在布上自在地游走。回归山林，我们重新认识了自己的渺小，开始敬畏土地，敬畏自然。诚如作者所感悟的那样：“我的生命并不单单意味着我本人的存在，而是与自然、地球、宇宙之中的一切相连-----如今的我终于可以倾听自己的喃喃自语，身体的声音也变得自然，我意识到自己也是自然的一部分。”自然，打开了个体与宇宙空间的连接之门。不禁想起，前几日看的一部电影《岸边之旅》，男主人公藪内优介感叹道，“我们生存在宇宙诞生的前夕（距离大爆炸还很远），该是多么幸运的一件事啊。”如是，愿自然灵韵常伴左右。
- 2、在书架上看到早川由美书的封面，就有莫名的喜欢，淡然的封面色彩，可爱的手绘色彩内页，朴实的文字，我不由自主的把《耕食生活》抱回家。其实出生在农村，出外打工的很多朋友都深有这样的体会，小时候在老家，虽然生活条件可能不大好，没有城市同龄孩子所拥有的游戏机等等玩具，但是也活得自在开心，童年的经历和书中散文所写的有一些类似，比如放牛放羊，小孩子们胆大的还骑在牛的身上，还有随着大人耕地播种种花捞鱼捞泥鳅，（书中是养鸡），也有书中提到的小朋友去河边游泳。只不过在书中，早川由美换成了大人的耕作，瓷艺烧做，照顾家庭孩子，烧柴织布等等。看完了这本书我有很深的触动，我们在城市中生活，虽然物质不缺，生活比书中的早川由美的描写生活要便利多了，她需要不时的和让家人收缀木柴，便于寒冷的冬季烧火做饭给全家使用，也得自己干农活，种地种菜，看到书中很多农活心得，就感觉像是回到了老家的感觉一样。很多衣服甚至抹布，都是她自己亲手制作的。我们也能想象的到早川由美日常的辛苦，但是书中却非常少的有说到这一点，反而我能感受到的，是她对于生活的喜悦，对于自然的热爱，把自己，家庭，全部融合到山川，河流中，吃的是野味，穿的用的都是来自于自然，也同样，回归于自然，与此同时，心灵得到了净化。早川由美不止一次的在书中写到相似的句子，村民都很友好，发自内心的互惠互助，孩子不愿意上学也会相互沟通，而不是从说教开始。最重要的，早川由美体会到，也是我在书中感受到的，不给他人添麻烦的生活，不止是物质上亲力亲为，她自己也从孩子，邻居等等学到了这一个生活哲学。这个观点，松浦弥太郎也提到过。所以，她的生活自然简朴，又非常的快乐，这正是我们大部份城里人所缺少又向往的。所以我们虽然非常想去体验或是就是想过乡村生活，也首先要调整好自己的心态，与自然融为一体，不是因为到了乡村生活我们会快乐，而是因为观念的转变，包括书中说的经常的旅游，其目的也不仅仅是为了“城市山林”，而是生活，交流学习当地的文化工作，交到更多志同道合的朋友，让孩子在不同的文化中成长呢。
- 3、掐指一算，我已离开家乡八年。辗转转转，回忆起小时，总会想起这样一段：外公抽着一根中华烟，坐在田边的小路上，三四岁的我和表哥，两个小胖子，一人捏着一包咪咪虾条。夏日的夕阳，总是彤红得好看，风已渐凉，我们仨就安安静静坐在田埂旁，看太阳下山。我每吃一根虾条，都会咬一半，留一半插进土里。表哥问：“你为啥不吃完呀？”我斜眼看他，并不理会，因为表哥每次都会迅速把他的那份吃完，然后抢我的吃食。外公笑着拍表哥的脑袋：“小小她要种虾条啊，她想要更多的虾条吃。哈哈……”当我翻开《耕食生活》，这段记忆再次重现。每个人内心深处都会有一份田园的渴望，儿时在农村生活生活的记忆，往往成为了平生最珍贵的财富。和大自然的亲密接触，每一次探险，每一片绿叶，都是一个清新神秘的符号，印刻在灵魂深处。这200多页清新如晨风的文字，来自

早川由美。作为日本知名的织品艺术家，早川由美在28岁时与丈夫已开始开展农耕生活，在41岁，与丈夫及两个孩子移居到日本高知县谷相，在梯田耕地，开辟果园，过上了自己自足的生活，成了真正的“播种人”。她在自然中散步、收割、缝纫，精心烹煮餐点；在花功夫从无到有地创造出某件作品、活动身体砍柴生活准备洗澡水、点起柴炉与柴窑，在这每件事中都能感受满满的喜悦。看看早川由美手绘的图，你就能体会到她内心的自在和生活的乐趣：诗酒风月，耕食生活，我们只能在小说里看到的生活状态，已被早川由美实现。最近一年，“逃离北上广”的字眼成为了各大媒体平台的高频词汇。“北上广”这三个字似乎都成了所有人的一种灵魂枷锁，而“逃离”两个字却如同童话一般显得不切合实际，太多人喊着离开却从未离开，一边厌倦着一线城市的压力和桎梏，一边害怕着家乡的人情社会，一边向往着诗和远方，一边无法放下当下的苟且。然而，真正心底透彻的人，已开始田园生活。“年轻时觉得这世界是由政治、经济推动的，现在我知道如果地球上人们的想法改变了，生活也会改变。在如今的男性社会中，生活被认为是次要的，是附属于社会的，但近来人们的想法渐渐改变了。我周围越来越多的人想要从生活的根基开始做出改变，过一种质朴、简单的生活。用心过生活，生活即工作，工作即生活。”这本书向我们描绘着早川由美生活的耕食生活，家人的支持，朋友的陪伴，发自内心的恬静满足。实际上，很多人无法复制亦或实现这样的生活，毕竟，我们身上还承担着种种责任，还有各种各样的理想或是欲望需要去实现和满足。但是，美好生活永远不变的核心，便是用心生活。用心到整洁的衣领，干净的书桌，精致到简单的花束，规整的笔记，丰富到做手工，写旅行日记……“希望将来有一天，我能成为一个可爱的老婆婆。”我想，内心丰富并时刻接受着大自然浸润的她，一定会实现这个小希望的。用心生活的人，总不会太差。

4、前几日，同事送了我一个不到半个巴掌大的小花盆和一袋薄荷种子，从未养殖过的我忐忑的按说明种下数颗，未曾想那小小的不起眼的种子真的冲破层层泥土，长出纤细的杆和稚嫩的芽。上午下午不过数个小时之隔，小嫩芽的高度已经有了肉眼可见的差别，生命以这种最直观的形式出现在我的眼前，植物在我心里不再是一种静止的生物，于是我开始对播种，养殖好奇起来，又种了几盆香草和小花。偶然看到《耕食生活》的作者早川由美在书中写到——看见八十八岁的丰太郎爷爷种的栗子树长得很快，于是自己也跟着种，当她栽种的栗子树也又高又大了，阿明爷爷看到，也开始接着种。植物传递的生命讯息总是可以轻而易举的感染人，无论由美、阿明爷爷、或是与他们邻国的我。由美的《耕食生活》讲的正是她们一家、她们的友人与邻人的耕食生活，自给自足、或是半自给自足，没有一定的标准，唯一可以确定的是金钱在这里已经非常的弱化，弱化到既不能影响人的心情，也不能影响人的生活。如同书中说的，山野和大海总是慷慨无私的给予人各类食材，而柴棚下堆满的柴火就是心中满满的安全感。高知县谷相，在早川由美的笔下仿若一个世外桃源，时间和科技停在这里之外。怀着好奇的心搜了谷相的资料，相伴的多是关于由美和哲平这对夫妇的信息，一个是知名纺织品艺术家，一个是当代著名陶艺家，作品广受外界好评。名和利，在《耕食生活》中受到了和金钱同等的待遇，由美几乎是只字不提，寥寥数句个展和学徒便一带而过，所有的篇幅都围绕着人与自然，人与人的关系铺就而成，行云流水般自然，仿佛山本就该是绿的，水本就该是清的，由美的生活也本就该是书中这样。从都市退至山野，除了诗画田园的美感，还有许多都市人无法忍受的细节，例如黑寂的夜、飘忽的影子、恼人的蛇虫鼠蚁……由美的书中已不见这些絮叨，对乡间生活二十多年且真心热爱自然的她们来说，这些不过是自然和生命赋予她们的一部分，有如晴天和雨天，有如白天和黑夜，以敬畏珍惜之心对待自然，对待和人类共享自然的其它族类，适应而非驾驭。这种恬淡舒适的生活和她夫妇二人的工作相辅相成，自然的能量通过食蔬瓜果、山风土地传递到他们的身心，继而被他们以黏土、丝线创作出一件件充满原生力量和美感的作品。《耕食生活》里有大量的文字和配图，有质朴的手绘，也有惊艳的照片，爱好行走的人可以在这里看到个性化的人文之旅；爱好自然的人可以在这里看到大自然的丰富与无私；爱好手作的人能感受到手工的多彩和魅力；爱好美食的人会从这里激发出自制食材的欲望；爱好交友的人也能从这里体会到失去已久的淳朴情谊……这是一本朴实至极的书，只谈耕食、只讲吃住行，可它又是一本内里极深的书，如同去世的晴一先生身后仍然感动着那里的居民，这本书在你合上之后，也仍然在抚慰你、引导你、激励你。文 | 团团花咲 2016.05.30非经授权不得转载，转载授权可豆邮或联系fionado@qq.com

5、五月的北京，已经开始变得燥热难耐。身体的燥热，可以通过空调解决；心灵的燥热，唯有书籍可以慰藉。恰逢前段时间和父母去了乡村的一户朋友家做客，感受了一下在田野家畅游的乐趣，于是颇有兴致地选了早川由美的这本《耕食生活》。从名字就可以看出来这是一本讲种地和吃饭的书。好奇地翻到了早川由美的照片，分分钟被扎着两只小辫子、穿着一身麻布裙子的她萌翻。很难想象她已

《耕食生活》

经是两个孩子的母亲，因为笑容中透露出来的满满都是少女的气息。种地，做饭，布艺，旅行，她的生活看起来很单薄，实际上却又格外丰富。人人心中都曾有个归园田居的梦，只是，有些人实现了，有些人只能在心中想想。对比看过的很多书，比如《京都山居生活》《京都里山四季》《借山而居》等等，我忽然发现这些真正做到了归园田居的人，身上都有着相同的气质和技能。所以，心中同样怀有耕食梦的你可以参考一下，论如何做一名合格的耕食者。首先，你需要会做饭。当然，我说的做饭可绝不仅仅只是一日三餐。还包括做红茶、做绿茶、做果酱、酿酒……就像她说的那样：“富有风味的料理，只有在我的厨房、用我爱的餐具才做得出，那是经过无数次经验积累出的我的专属风味。”其次，你需要掌握一种技能。早川由美会做布艺，她的丈夫会烧陶器，于是，两个人的生活充满了浓厚的文艺气息。看书中的照片，他们在和朋友聚餐的时候，都是将好看的麻布铺在地面上当做餐布，然后用陶器来装饭菜。质朴，可爱。这些技能极大地增强了生活的情趣。“因为始终做着自己喜欢的事，才一路遇见了无数了不起的人。”“只要自己喜欢，就不觉得痛苦和艰辛。”再次，你需要会写文章和画画。在这本散文集中，早川由美就像一位姐姐一样，温柔地讲述着自己的生活，讲述着自己关于生活的思考。她的蜡笔插画同样很可爱，第一次看见的时候感觉像小孩子的涂鸦，仔细看的时候又觉得和她整个人的气质格外契合。线条不够圆滑顺畅，颜色不够自然真实，但这样的线条和颜色搭配起来，又格外真实可爱。最后，你需要热爱生活，热爱自然，这也是最重要的一点。“理解了生命的本质，就能滋养出温暖、柔和的心。”这些选择了归园田居做耕食者的人，也许就是在躁动生活中依然保持着质朴的初心。生命源于自然，最终又归于自然。作为万物轮回中的一部分，坦然地面对自己和自然的关系，是成熟的最终表现。对比了这些作为合格的耕食者的特质，我默默地收起了自己渴望归隐的心。不能在乡间田野做一名耕食者，虽然遗憾，但在城市中做一名热爱生活的普通人，也未尝不可。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com