

# 《愈少愈自由》

## 图书基本信息

书名：《愈少愈自由》

13位ISBN编号：9787530973783

10位ISBN编号：7530973789

出版时间：2013-11

出版社：天津教育出版社

作者：区纪复

页数：224

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《愈少愈自由》

## 内容概要

在台湾东海岸太平洋边、背山面海的花莲盐寮小村，区纪复用捡拾来的材料简单地盖了几间木屋，从此开始力行简朴自然的生活，至今已二十五载。本书是他总结二十年来简朴生活点滴与心得的心灵随笔。

区纪复的简朴渗透到生活的每一处细节，餐桌环保，不掉一滴；节水有道，不费一滴；物尽其用，变废为宝；减少垃圾，妥善处理……其方法的周全和赤子般的用心令人惊叹。他与自然长年相处，亦达到返璞归真的境界。在他眼里，大自然中都是美，清晨的一滴露水有五光十色，大海的波涛如交响曲，乃至一粒尘埃也美丽如花。

在这样的简朴、自然之中，更贯穿着区纪复多年积累的修行体悟，因此具有生命的感动。他的实践可谓在形神两个层面都极富创造力，世间稀有。

于是这本书带给人们的，不止是简朴意识，或者田园之乐。在这个物质膨胀的时代，它更可以启发自觉、信心与勇气。

# 《愈少愈自由》

## 作者简介

区纪复，1941年生于澳门，毕业于台湾大学化工系，留学瑞士攻读高分子化学，1973年回台服务于台塑企业研究部门。1983年辞去工作，参访世界各地的环保及仁爱团体，1988年在花莲创立“盐寮净土”简朴、自然、灵修中心。

区纪复生活极其简单，对日常所需再三反省后，留下几件必要的电器：为开放生活体验用电灯，为与人联络有电话，为保存食物有冰箱，为了解台风信息有收音机。电脑、电视、空调、洗衣机、电饭锅等都放弃。生活以挑水、捡柴、烧灶、种菜、采野而食为主，为惜物惜福，甚至到批发市场捡拾可食用的蔬果，以及其他日用品。他度出世的生活，却有着入世的关怀。

盐寮净土的“盐”有消毒、防腐、调味的含义，发挥一点防止社会腐化与调整价值观的作用；“寮”是简单的房舍及设备，指回归自然简朴的生活。区纪复认为简朴、自然、灵修的生活，是对生态的关怀与救赎，也是让人在灵修中体验天人关系的密切，在简朴中与大地自然共融，在坦诚相见中与他人和谐交往，进而达到天地人合一。这样的生活，需求愈来愈少，不怕任何的失去，充满着喜乐、平安与自由。

自2008年盐寮净土迈入二十年以来，区纪复更积极将盐寮净土的精神推广至香港、澳门和中国大陆，继续为大同世界努力。著有《盐寮净土》《简朴的海岸》《体验贫穷》《新灵修团体》《走向阿玛逊》《大海悟永恒》《坐灰狗，绕美加》等书。

# 《愈少愈自由》

## 书籍目录

推荐序.我们需要这样的反思和试验 / 1	
自序.乐修在盐寮 / 7	
她序.执着的灵魂 / 15	
简朴修行	
简朴修行.....	2
拥有愈少愈自由.....	5
宁惜福不浪费.....	12
物尽其用.....	16
化腐朽为神奇.....	20
弯腰捡菜.....	23
素食修行.....	26
顿一顿.....	29
最后一滴.....	33
随时集中.....	37
净碗修行.....	39
用水之道.....	42
水修行.....	48
担水功夫.....	54
守在灶前.....	56
胶袋修行.....	61
道在垃圾.....	67
垃圾兄弟.....	74
扫地修行.....	80
洗厕报恩.....	83
吃果艺术.....	85
书法功夫.....	89
断食避年.....	94
不带一分钱.....	97
由头到脚的简朴.....	101
自然修行	
自然修行.....	118
溯溪迎日.....	122
清晨一滴露.....	125
早晨喝尿.....	127
野外拉屎.....	131
露天洗澡.....	136
石中见世界.....	141
大海波浪壮.....	145
千禧迎日操.....	148
千禧和好操.....	152
海边净心.....	156
立石修行.....	158
立竿见影.....	163
拿起放下.....	166
净滩修行.....	169
信靠单行.....	171
无欲则刚.....	174

## 《愈少愈自由》

花样美尘埃.....	176
地球剪发.....	179
盐寮修行.....	182
附录.盐寮净土 / 193	

## 《愈少愈自由》

### 精彩短评

- 1、像修行项目手册，对生活态度和哲学涉及的太少，比较浅。行为上又有些极端，带有宗教性质，不喜。
- 2、喝早尿这个真的不会太重口么 ==
- 3、想不到人真可以如此“变态”。。
- 4、物尽其用，惜福惜物
- 5、这是一种虽然极端，但对我来说心向往之的生活，很希望能做到降低欲望，跟随自然过日出而起、日落而息的生活。其实，人哪里需要那么多呢？
- 6、灰常稀饭。
- 7、做减法，乐趣就多起来咯~

1、无垃圾修行——读《愈少愈自由——盐寮乐修二十年》，<http://book.douban.com/review/6447091/>《愈少愈自由——盐寮乐修二十年》（<http://book.douban.com/subject/25769462/>），是台湾区纪复老师同名图书的大陆简体版。这本书将是我生活修行的指南。这篇读后感，只是近期指导我生活修行的一个梳理。不同的阶段，我会根据自己修行到达的程度，整理不同的用来指导行动的读书感受。书中“道在垃圾”一篇，给出一个“生活环保金字塔”，对我而言，在生活中就可以依据这个金子塔塔尖指引的方向行动。我可以从“修复再用”开始行动，向着“创意利用、重复使用、减少使用、代用”方向努力，直到能做到“拒用、免用、不用”的境界。具体如何做到呢？在“物尽其用”和“化腐朽为神奇”篇章中，区老师写道：“‘物尽其用’先是不把任何东西当‘废物’。“物尽其用需要有一些基本常识，每件东西或某些材料可以做什么用途，都要清楚”，“不单要知道怎样用，用到什么地方，有时还要创造出一些新用途来”。具体到我日常的生活中，我觉得当前我可以在这几个方面修行提升自己，塑料袋的使用、纸张的使用、水的使用。（1）塑料袋的使用这原先是个困扰我的问题，我发现家里塑料袋太多，而且每天都增加，我真的为此有点焦虑。读了“胶袋修行”这篇之后，我知道该如何行动了。1）我今天就要把分散在家里不同角落的塑料袋集中，然后将其折叠整齐。2）从折叠整齐的塑胶袋子中选出几个，放在我出差常用的行李箱中，专门用来装出差时的衣物等，这样的袋子我可以重复使用。3）自备随身带的购物袋，拒绝再把塑胶袋带回家。4）不买塑胶包装的食品或其它物品。区老师在“胶袋修行”这篇说：“塑胶袋处理是今日社会必需的行为。如果把塑胶袋随便乱丢，是一种劣质的歪行；愿意收集放好，行为便修正了；如果能重复使用，就是惜福、环保的修行；每次都用心地清洗、打结、存放、再用，而且加点美化，就是修善、修美，是修行的进阶”。（2）纸张的使用我以往在用纸上存在很大的浪费，我经常需要写东西打草稿，我都喜欢在A4干干净净的大白纸上写。不过这个半年来，我已经改进了很多，我把不用的一面有字的A4纸剪成两半，放在一个专门的地方，我每次打草稿，就专门从那里拿。不过区老师书中提供的纸张节用的方法，值得我进一步学习和行动。区老师在“垃圾兄弟”一篇中写道：“纸是现代都市人最常接触的东西之一，也是最容易被丢弃而变成垃圾的一种物资”。“纸张是很容易分类回收，重新制造再生纸的，只要习惯性地把它放在一起，很多人都愿意来收集，甚至收买”。区老师说他多年来没有花钱买过一张纸。区老师分享他的用纸经验：“虽然我住得相当偏僻，但是信件、印刷品仍然可以到达，我要写信就用那些简洁印刷品的反面，信封也可以将较完整的信封拆开，反过来粘一粘就成。朋友寄来的圣诞卡，有图画的一面的背面常是空白的，只要裁下来，就可以做单张卡片用。信封时常是用不完的，可以剪开来当草稿纸，文稿誊写则用单面印刷过的A4纸张，这种单面印刷过的A4纸张到处随手可得。而那些信封草稿纸，有时心血来潮或兴之所至，还可以用来弄墨挥毫、陶冶性情一番。近来很多食物、用品的礼盒非常精美，我会把它裁剪一下，写些精句名言，有机会就做小礼物送人”。区老师这些用纸的行为和方法，我也要在我的生活中逐渐落实。（3）水的使用关于水修行，在日常生活中，可以有所作为的地方太多了。可以省水、惜水、点滴皆惜，还可以一水多用，水尽其用。具体的大家可以阅读“水修行”和“用水之道”这两篇。其它一些方面我能立即行动并保持的是：素食修行、净碗修行和扫地修行。总的来说，这本书可以帮助我，成为与人、与环境和谐相处的全新的我。推荐此书给有孩子的家长，家长的身体力行，对孩子来说，是最好的教育。

2、人民网北京3月3日电《愈少愈自由》是区纪复二十年来简朴生活点滴与心得的心灵随笔，著名学者钱理群为其大陆版作序并推荐说：“这是一本非常及时的书，今天的中国正急需这样的反思和试验。”一种这个时代需要的“新乌托邦”钱理群认为，区纪复先生倡导的“简朴，自然的生活”，至少是提供了一种可能性，一个全新的思路和途径。最具启发性的是，其内含的两大观念。一是“重建人与自然的关系”。区纪复先生反复强调，要用“另一种眼光看待”我们身边的水、火、石头与草木，它们都是“有灵有性，有感情，有喜好，有能力，会变化”，“多姿多彩”的，也就是说，水性、火性……都是和人性相通的；因此，“在大地自然中万物就像一家人一样”，人对自然要有“兄弟情怀”，要有“敬重”之心，要懂得“感恩，回报”；“顺其自然，爱护自然，保护自然”之外，还要会“赞美，欣赏自然”，这样才能达到人和自然的“和谐共融”，最后，达到“天地人合一”的境界。其二，是“回归与升华人的生命本性”。这包含了建立新的价值观，寻求新的生活方式，重建人与人新的关系等几个方面，最终目的是要“得到各种良好的人性特质”。从区纪复先生的描述里，可以看出，这是一个复归传统，又具时代特色的既老且新的生命状态：“不敛，不贪、不奢侈、不浪费、降

## 《愈少愈自由》

欲、克制、节俭”，“惜福、惜物、惜缘”——这背后是一个和物质主义、消费主义、欲望至上的流行价值观完全不同的“愈少愈自由”的新价值观和“拥有的少”“需要的少”的“简朴生活”和“简朴精神”；“真诚、慈悲、和谐、共融、分享、互信、互助、接纳、包容”——这是一种全新的人与人的关系；“喜悦、关怀、和善、谦逊、忍耐”“不气、不怒”“用心、细心、耐心、恒心、信心、好心、爱心”——这都是人性的修炼所达到的更高的精神品质与境界。区纪复先生称之为“新人类”；但如单国玺主教曾说，是内蕴着“中西新旧合一的精神”的。区纪复先生又把这样的新人类精神概括为“和好的精神”：“与自己和好”“与他人和好”“与大自然和好”“与上天和好”。区纪复先生强调，这是一种“具现代特色的新的精神”。他显然期待这样的新人类、新精神、新生活能够通向人类社会的新世纪，期待着综合并超越传统文明和现代文明的人类新文明的诞生。本书提供的这一愿景，或许是一种新乌托邦，但也正是这个时代所需要的。内容简介1983年，四十二岁的区纪复辞去令人艳羡的高薪工作，也辞退繁华世界的虚无与渴望。他说，人的生命时时都需要“顿一顿”，这“顿一顿”就是慢下脚步，停下来反省回顾，看看生命是不是冲太快，冲过了头，如此才不致糊里糊涂。区纪复一顿就顿了五年，他云游四海，参访世界各地环保团体，而后在花莲建立心中的“盐寮净土”，提倡简朴生活、自然修行。这样的生活，区纪复身体力行了二十余年。到盐寮体验简朴生活的人已达上万，区纪复撒下的种子在许多人心心里萌芽。后来，他又去香港积极推行简朴乐修，这期间以笔耕耘，记录下他的盐寮生活以及他的反思与感悟，结集成这本有启发性有感染力的优美随笔，亦被看作台湾隐逸文学的代表作品。区纪复与大自然共生共荣的信念，以及处处化腐朽为神奇的生活态度，为二十一世纪所有关心环境、生态与自由的人，提供了值得深思并可付诸实践的生活方式。作家简介区纪复，1941年生于澳门，毕业于台湾大学化工系，留学瑞士攻读高分子化学，1973年回台服务于台塑企业研究部门。1983年辞去工作，参访世界各地的环保及仁爱团体，1988年在花莲创立“盐寮净土”简朴、自然、灵修中心。自2008年盐寮净土迈入二十年以来，区纪复更积极将盐寮净土的精神推广至香港、澳门和中国大陆，继续为大同世界努力。著有《盐寮净土》、《简朴的海岸》、《体验贫穷》、《新灵修团体》、《走向阿玛逊》、《大海悟永恒》、《坐灰狗，绕美加》等书。（实习生李京）（本文根据《新闻晨报》资料整理）

## 章节试读

### 1、《愈少愈自由》的笔记-第1页

我曾去法国一个以非暴力改革社会，又崇尚自然生活的团体“方舟”，他们每天在工作时间中，每小时都会敲钟，提醒每一位成员，将手边工作放下，走到户外，闭目静默一两分钟，回想与反省，想想自己当下在哪里？做什么？常常清楚自己的当下情况，而不会盲目与混乱。

### 2、《愈少愈自由》的笔记-第17页

现代“用完即弃”实在是以前“物尽其用”的极端相反，是资本主义、消费主义、速食文化放纵造成的罪孽。

用完即弃使人习惯了奢侈浪费、污染环境、不负责任、不珍惜事物。物尽其用教人培养出惜物惜福惜缘的美德，简朴节俭，脑筋灵活，谦逊有爱心。

### 3、《愈少愈自由》的笔记-第1页

在盐寮我们吃素，出外吃饭时如果剩菜数量很少，我会在最后时把它吃掉，总是宁惜福不浪费。这时我是抱着一种别人不易了解的心情修行，我不是因满足食欲而使一个生命受伤，甚至死亡，但如果一个生命已牺牲了，我希望它的牺牲有更高的价值，并带着感恩的心。看见的人可能会以为我怎么吃起肉来？多数他们不会问，我也不会主动解释，就只让事情过去，放下，心安理得。

### 4、《愈少愈自由》的笔记-第1页

人生也有“最后一滴”，就是人生最后的总账、世俗的事务，对子女的交代、为人的操守、灵魂为来生的准备。这一滴不一定等到人生尽头才来处理，而是要随时随地，每年每月每日地清理。每做完一件事就要清清楚楚、干干净净地结尾，不留污点，不积烂账，不拖泥带水。

### 5、《愈少愈自由》的笔记-第1页

盐寮净土是在海边，只简单地盖了几间木屋，材料很多是捡拾而得，当初构想时就带着开放的态度，没有层层包裹，没有围墙没有栏栅，只有一根象征性的竹竿做大门，尽量依着环境的自然状态呈现。睡觉的木屋有门无锁，推窗就可以触摸到户外的绿树。

屋内的装饰是石头和书本，石头是海边随遇而拾得的，有时有所启发就写上几句美言嘉语；书本很多是来体验生活的人带来的分享，有关健康、环境、心理、灵修、宗教的，欢迎人欣赏阅读，就算有人拿走，也乐意给他，可能对他更有好处。

住在海边，大海澎湃汹涌，随时可以走向它，海边静坐、迎日是很好的心灵洗涤。海滩上大大小小的石头，光脚踩踏在上面又是很享受的脚底按摩；大海的潮流从远近各处带来了形形色色的木材，有些姿态曼妙成为艺术观赏的好作品，有些是建筑的好材料，当然大部分是生火煮饭的重要资源。这其中生命的交流分享，无所牵绊，没有生活在其中的人，是很难想象的。

### 6、《愈少愈自由》的笔记-第1页

正向思维、积极态度、乐观胸怀也是一条修行的道路——“乐修”。用平常心、欢乐心来看，简朴生活不是苦的，可以找到积极的意义，就是拥有的愈少，就愈没有压力，没有烦恼，身体健康，心情愉快，而且愈自由、快乐、平安。

### 7、《愈少愈自由》的笔记-第1页

盐寮净土的生活是出世的，所关怀的事物却是入世的，也就是离开俗世欲望的诱惑，但积极关心世间人事物的悲苦。

### 8、《愈少愈自由》的笔记-第1页

今日的电子设备，跨越空间的阻隔，扩充人与人之间的沟通，快速传递信息，功劳是不可抹去的。但是，也让人隐隐担忧，如此迅捷的交流，拉近了与外面世界的距离，但与自己内心的距离又如何呢？

# 《愈少愈自由》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)