

<<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

出版时间：天津教育出版社

作者：区纪复

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：<http://www.tushu007.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

<<愈少愈自由>>

信靠单行.....	171
无欲则刚.....	174
花样美尘埃.....	176
地球剪发.....	179
盐寮修行.....	182
附录.盐寮净土 / 193	

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:<http://www.tushu007.com>