

夢之棲家: 無蝶庵的慢活世界



[夢之棲家: 無蝶庵的慢活世界 下载链接1](#)

著者:洪金珠

出版者:時報文化出版企業股份有限公司

出版时间:20070723

装帧:平装

isbn:9789571347097

◎共同推薦

翁金珠／文建會主委

劉峰松／前國史館台灣文獻館館長

張國立 時報週刊社長

趙薇／電視主持人

詹宏志／PChome Online董事長

劉克襄／自然生態作家

吳建恆／電視、電台主持人

李維菁／藝評人

再也沒有一個地方，能讓我們如此心. 神. 韭. 往……

看無蝶老爸和老媽、還有可愛的Sakura，

如何在現代東京，過著自給自足、反璞歸真的古早味生活，

享受創意十足的慢活情趣，體驗回歸自然的心靈幸福。

打造夢想「家」，你也可以這樣過生活！

二十一世紀，在東京近郊的一座傳統日式宅院，

無蝶老爸和老媽，決定帶著狗女兒Sakura，

重返古樸的昭和三十年代，以勞動自足、簡單天然的生活方式，

展開創意的慢活人生，構築心目中的居家桃花源。

在這座「無蝶庵」裡，他們自己劈柴燒竈、種菜拔草、釀酒做饅頭，

吃自己動手做的粗食料理，力行惜物愛物的簡樸之道，

以日常的體力勞動累積身心能量；

他們和鄰居農家「以物易物」搏感情，與大自然親密地對話交流，

還有精力充沛愛撒嬌的Sakura，每天都帶來新奇的發現與感動……

無蝶老媽洪金珠，以時而幽默風趣、時而充滿感性哲理的筆觸，

透過豐實的圖文，描述了這一家三口在「無蝶庵」的慢活記事，

引領我們一起實踐悠然自得的樂活主張、感受無為和諧的心靈啟示，

令人讀來興味盎然、風情獨具，

也為現代人的理想生活，開創了另一種單純美好的可能性。

無蝶流的慢活哲學

真正懂得有機

生活的人，並不是只吃有機生菜、拒吃添加食品而已，更要和大自然保持親密接觸，注重和草木、森林、陽光、風的對流。人要在大地上流汗、勞動，接受自然風霜炎涼的考驗，才能得到精神上的昇華，醞釀出能量。

人的肉體來自大自然，三餐唯有吃自然食品，才能有益健康。含添加物的加工食品當然不好，過度炒煮的料理也會失去原有的養分。我們喊出的口號是：「動手做健康，餐餐自然食」，也許不是每樣食材都自己生產，但每天的餐食都是自己做的手工料理。

逛多了資源回收舊貨店，我們已好幾年都不再添購家具或生活用品；其實買舊貨不僅為了省錢，也包含著對復古生活的懷念。除了不買，我們還把能丟的都盡量丟，去除不必要的生活雜音，好似我們與塵世的一種告別儀式。

拔草的時候，除了會發現無蝶庵生態圈的各種住民，以手指碰觸泥土及露水時，會有一

種「接近上帝」的喜樂。拔久了站起來伸個懶腰時，總是會對眼前的庭園有些新發現，不是看見小野花盛開，就是看到含苞芍藥正要綻放的嬌羞模樣。

「以物易物」是人類最原始的一種搏感情方式。盡可能動手做的生活主張，加上盡量不使用貨幣的生活態度，讓我們更明白一杯豆漿所花費的勞力、一粒土雞蛋所包含的自然恩寵，而變得更加惜物愛物。

現代人講究「樂活」，刻意地不工作去旅行、刻意地吃有機食物，凡事都要刻意地用現實去交換自然，如何快樂得起來？在無蝶庵裡，則是隨手可得大自然的賜予，加上無蝶夫婦無欲的生活態度，才能獲得真正的心靈平靜。

——電視主持人／趙薇、時報週刊社長／張國立

越熟讀本書，竟發現似曾相識，讓人憶起了梭羅的《湖濱散記》。無蝶與梭羅就像兩顆晶亮的小珠子，在不同的時空中互相輝映，人類因他們的出現與存在，而能對生活懷抱著無窮無限的希望。

——文建會主委／翁金珠、前國史館台灣文獻館館長／劉峰松

無蝶夫婦因沉默堅持的修行哲學，而成為令人嚮往的魅力人物，他們所選擇的獨特生活也因此散發人文一致的迷人風格。作者的記錄充滿幽默、哲理，以及無處不在的日本文化風情，讀來趣味盎然，彷彿結識了一位難以忘懷的朋友。

——PChome Online董事長／詹宏志

晚近在台灣的山林摸索鄉野生活，也注意到了「無蝶庵」無為的自然生活啟示。本書的實驗環境是這麼緊扣東方，呈現的情境卻又如此地和諧、如此既遠又近，於是在閱讀時，長久以來堅持的生態理念，不免就容易跟著翻攬了。

——自然生態作家／劉克襄

你能想像在東京，也有人過著陶淵明般自給自足的樂活日子嗎？請走進無蝶庵的慢活世界，和無蝶老爸、老媽，還有可愛的Sakura，一起體驗和諧動人的生活禪意。

——電視、電台主持人／吳建恆

無蝶夫妻對老來伴侶用枯葉理論來形容，樹上只剩下兩片枯葉，明知道彼此的生命即將結束，卻還在僅剩的時間裡互相鼓勵，這才又拾回一點點信念，果然人還是可以因為愛，而真正得救。

——藝評人／李維菁

本書目錄

推薦序：給無蝶庵的一封信／趙薇、張國立

自序：築一個無蝶之夢／無蝶老爸和老媽，還有Sakura

Part1 無為思想，有機生活

在豪宅內自給自足——逆向思考的生活觀

無蝶庵樂活記事：「無蝶庵」的由來

無蝶流的有機生活——讓肉體勞動，與自然交流

遁世的別世界——在生活中求道

無蝶庵樂活記事：身心合一的生活禪

相逢昭和三十年代——重溫簡樸的美好

我想變成人！——Sakura的樂活日子

無蝶庵樂活記事：每天努力做修行

理想的伴侶犬——擁有很多愛的Sakura

無蝶庵樂活記事：傳令兵和仲介人

Part2 動手做健康，餐餐自然食

吃得自然，就很長壽——動手做健康，餐餐自然食

不吃，就是一種抵抗！——粗食主義者的斷食修行

我的萬能竈——獨一無二的外竈料理

釀出「媽媽的味道」——自己動手做味噌

大豆的治療力——無蝶庵的豆漿名產

無蝶庵樂活記事：無蝶老媽的豆漿食譜

發酵的藝術——做饅頭、蒸花卷的樂趣

無蝶庵樂活記事：有環保概念的豆渣饅頭

一個人的揉麵遊戲——手做麵條與水餃

無蝶庵樂活記事：揉出Q滑的麵糰

幸福的滋味——記憶中的便當香

無蝶庵樂活記事：一起來做幸福御飯糰

Part3 惜物的藝術

堅持和式建築之美——歷久彌新的和風家居

無蝶庵樂活記事：愛是建築的中心點

吸飲自然的恩寵——清新甘美的古井水

每天都住在溫泉旅館裡——泡溫泉澡是最高的享受

曬被子的風景——太陽的味道讓人好眠

每根柴薪都是寶貝——種柴薪過樂活

無蝶的私房藥方——土法煉鋼的養生之道

回收資源，也回收感情——跳蚤市場和舊貨店

Part4 大自然中的雲水修行

迎春梅花祭——賞梅、愛梅、惜梅

無蝶庵樂活記事：釀一瓶醉人美酒

花之華——豐富的花草生活

枯葉方舟——淒美的落葉物語

無蝶庵樂活記事：落葉歸根，腐葉堆肥

枯山水之禪——庭園中的修行道場

無蝶庵樂活記事：日式庭園的賞苔美學

拔草的哲學——親近泥土的喜樂

無蝶庵樂活記事：青大將是庭園守護神

Part5 知天命，過樂活

新的一年看腳力——新年度的祈願行腳

以物易物的人情交流——無蝶庵的鄰居們

人生半百知天命——算命與知命

樂活中的自然死——了悟生死真諦

後記：無蝶VS.梭羅／翁金珠、劉峰松

作者介紹：

洪金珠

1960年生於台北萬華，由於幼時在鄉間成長的經歷，對田園生活始終抱持懷念與嚮往。十七歲投身新聞界，之後進入中時報系，跑過各線新聞，也曾從事編譯及行政工作。自1985年就讀日本文化女子大學日語科、1996年赴慶應大學地域研究所擔任客座研究員，洪金珠兩度赴日，並成為中時報系駐日新聞特派員，進而與研究台灣原住民史的無蝶先生共結連理，成為日本媳婦，日本也成為她的第二故鄉，與她結下不解之緣。

2006年，無蝶夫婦和心愛的狗女兒Sakura，一起遷入了東京近郊的無蝶庵，展開另一段歸隱山林的慢活新人生。無蝶庵的自然生活充滿各種新鮮的嘗試和體驗，在這本書中，無蝶老媽洪金珠將一家三口的這段慢活記事、以及從中領略的生活哲學，化為精彩的圖文和每位讀者分享，也希望藉此提供一份反璞歸真的樂活指南，鼓勵想要釋放身心羈絆、重塑人生風景的人們，對自己的未來有更多幸福的想像和期待。

目录:

[夢之棲家: 無蝶庵的慢活世界 下载链接1](#)

标签

创意

乐活, 有机,

评论

有些有意思的细节~

[夢之棲家: 無蝶庵的慢活世界 下载链接1](#)

书评

[夢之棲家: 無蝶庵的慢活世界 下载链接1](#)