

# 愈少愈自由：鹽寮樂修二十年



[愈少愈自由：鹽寮樂修二十年 下载链接1](#)

著者:區紀復

出版者:心靈工坊

出版时间:2008年02月18日

装帧:平裝

isbn:9789866782213

作者介绍:

區紀復

花蓮「鹽寮淨土」簡樸、自然、靈修中心的創始人。

1941年生於澳門，畢業於台灣大學化工系，留學瑞士攻讀高分子化學，1972年回台服

務於台塑企業研究部門。1983年辭去工作，參訪世界各地的環保及仁愛工作。1988年在花蓮創立「鹽寮淨土」。

區紀復生活極簡單，對日常所需再三反省後，留下幾件簡單的電器用品：為開放生活體驗用電燈，為與人聯絡有電話，為保存食物有冰箱，為瞭解颱風狀況有收音機。電腦、電視、冷氣機、洗衣機、瓦斯爐、電鍋等等都放棄。生活以挑水、撿柴、燒灶、種菜，採野而食為主，甚至到批發市場撿拾蔬果。度出世的生活，卻有著入世的關懷。

「鹽寮淨土」的意義：「鹽」是消毒、防腐、調味，發揮一點對社會上腐化的防止與價值觀的調整作用。「寮」是簡單的房舍及設備，回歸自然簡樸的生活。區紀復認為簡樸、自然、靈修的生活，是對生態的關懷與救贖，也是讓人「在靈修中體驗天人關係的密切，在簡樸中與大地自然共融，在坦誠相見中與別人和諧交往」，進而達到「天地人合一」。這樣的生活，需求愈來愈少，不怕任何的失去，充滿著喜樂、平安與自由。

2008年鹽寮淨土邁入二十年，區紀復更積極地將鹽寮淨土的精神推廣至香港、澳門和中國大陸，繼續為大同世界努力。著有《鹽寮淨土》、《簡樸的海岸》、《體驗貧窮》、《新靈修團體》、《走向阿瑪遜》等書。

目录：

[愈少愈自由：鹽寮樂修二十年 下載链接1](#)

标签

简单生活

區紀復

自然

生态环保

生活

灵修

靈療/能量

靈修

## 评论

简朴得有点过了，不是自然的生活方式

-----  
在实践简朴生活的道路上，没有足够，只有想不想与做不做。

-----  
这样的生活方式，是一直向往，并且希望自己可以达到的。生活即为修行

## 方法论

-----  
用实践证明简朴

-----  
[愈少愈自由：鹽寮樂修二十年 下载链接1](#)

## 书评

-----  
[愈少愈自由：鹽寮樂修二十年 下载链接1](#)