

愈少愈自由

盐寮乐修二十年

匡弘撰

快乐不是拥有的多，而是需要的少
著名学者钱理群 / 作序推荐 /

天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

愈少愈自由

盐寮乐修二十年

区纪复 著

天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

愈少愈自由 : 盐寮乐修二十年 / 区纪复著. -- 天津 : 天津教育出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5309-7378-3

I. ①愈… II. ①区… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第224738号

愈少愈自由 盐寮乐修二十年

出 版 人 胡振泰

作 者 区纪复

责任编辑 田 昕

装帧设计 亿点印象

出版发行 天津出版传媒集团
天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号 邮政编码 300051

<http://www.tjeph.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 三河市华晨印务有限公司

版 次 2013 年 11 月第 1 版

印 次 2013 年 11 月第 1 次印刷

规 格 16 开 (787×1092 毫米)

字 数 116 千字

印 张 14

定 价 32.00 元

推荐序

我们需要这样的反思和试验

我的青年志愿者朋友燕山学堂的林炉生向我推荐区纪复先生的这本书，并希望我为该书的大陆版写序，我自是欣然同意。认真阅读以后的第一反应是：这是一本非常及时的书，今天的大陆正急需这样的反思和试验。

区纪复先生坚持他的“盐寮净土”试验已有二十五年之久。他如此概括试验的宗旨和特点：“度的像是出世的生活，思念的却是入世的关怀。”“盐”即有“消毒、防腐、调味的特性”，就是“希望对社会的不理想情况尽一点责任”，“调整一些歪曲的价值观与人生观”。这就使我产生了追问与讨论的兴趣：区纪复先生和他的朋友对当下社会和流行价值观、人生观有着怎样的不满与批判？于是就注意到区纪复先生对当今世界的一个基本判断：“现在世界已经进入了科技进步、经济发展、社会富裕的阶段，但仍然有贫富悬殊、不公不义的现象。”

更让他们焦虑的，是工业化、城市化“过度发展而带来的奢侈、浪费、破坏、污染的不良后果”，由此引发的是对工业文明与城市文明即所谓现代文明的反思和反省。这样的反思、反省，又主要集中在

两个方面：一是人与大自然关系的大破坏，二是物质、消费、功利的价值取向导致的人自身的异化，越来越远离人的生命本性。其具体表现为三个极度紧张：人与自然关系的极度紧张，人与人之间关系的极度紧张以及人自身内心的极度紧张。于是，就产生了“和大自然靠近一点，和生命本身亲密一点”的时代新要求；暨南国际大学教授李家同先生说，这是区纪复先生在本书里所要表达的“终极主张”，我以为抓住了要害，是一个非常准确的概括。

我在阅读本书里的这些讨论时，不能不同时想到当下中国大陆的现状；我相信本书的大陆读者也会有这样的联想。这都是 2013 年我们亲身经历、体验的现实：从年初的雾霾所暴露的空气污染，到此刻我们正在苦熬的酷热显示的气候反常，都无时无刻不在提醒我们：人类正在遭遇大自然的无情报复，不能不吞下上一世纪世界工业化对大自然无节制的开发所造成的恶果、苦果。而 2013 年接连不断发生的公共恶性事件，从年初的死猪事件、毒奶事件，到刚发生的产科医生贩卖初生婴儿事件，等等，无一不在挑战社会道德的底线，其暴露的人性的变态，人际关系的险恶，已经超出了人们的想象力与容忍度。这都会转化为人内心的焦虑、烦躁，以至失控。这样的心灵的无名之火又会转化为社会的戾气，一旦蔓延，是随时可能导致暴力行为，产生灾难性后果的。中国一方面像北京、上海、广州这样的大都市已经进入后工业化时代，开始了对过度工业化的反思；另一方面，在中西部更广大的地区，工业化还在如火如荼地进行，其价值观、人生观，依然占据主流地位。这都是我们必须面对的现实，从观念、价值与实践两方面对之作出回应，就成了中国大陆的当务之急。这是一个时不我

待的重大的社会、教育课题。

本书正是在这样的时代需要下显示了特殊的价值。在我看来，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。

而区纪复先生和他的朋友真正着力的，却是彼岸的乌托邦理想（愿景）照亮下的此岸努力。他的“盐寮净土”是建立在现实土壤上的。这是一个具体的可以操作的试验，其最吸引人之处有四。一是人人都可以参与，只要愿意就可以做到。二是它的当下的行动性，如区纪复先生所说，它既不陷入“意识形态的高调”，又非纯粹“知识的论述”，不空发牢骚，也不高谈阔论，而是实实在在地行动起来，把理想融入日常生活，从一件件具体的小事情做起，落实到“一切生活行为的细节上”。因此，在盐寮净土里，前面所说的所有的理念、愿景，全变成极富想象力和创意的具体修行，如体现人与自然新关系的“水修行”“立石修行”“千禧迎日操”，体现新价值观、新生活方式的“简朴修行”“物尽其用”“道在垃圾”，体现人与人新关系的“信靠单行”等，或许这些设计与实践，是最能让本书的读者心驰神往的。其三，它完全是志愿的选择，“心甘情愿，无拘无束，因此也享受到了这种生活带来的自由和乐趣”。其四，它所选择的是一种“由内到外，由近至远及由人到自然”的行为方式，这背后的理念，和我这些年一直在倡导的“从改变自己的存在开始”的“静悄悄的存在变革”确有

相通之处，或许这就是我于区纪复先生的“盐寮净土”试验特别能产生共鸣的原因吧。

我一直坚信，这样的从自己做起的民间社会的存在变革，是颇具扩散效应的。区纪复先生的“盐寮净土”精神由台湾推广到香港、澳门，现在又传入大陆，这都是势所必然。当我听说燕山学堂和盐寮净土将在2013年联合发起“回归内心的简朴生活之旅”，特别感到欣慰。这不仅意味着区纪复先生种下的自然简朴生活的种子在大陆的散播，而且也是我一直关注的青年志愿者运动的一个丰富与发展。在我看来，这样的两种发展方向，或偏重于志愿者自我和群体自身的修行，或偏重于社会服务，是应当、也可以相互补充的。这也是区纪复先生所强调的：“每个人不会有相同的取舍标准，而可各自有他的重点看法，走出自己一条抉择的途径”。我对青年朋友的建议是：在寻找自己的发展道路时，不妨做多方面的尝试。区纪复先生书的出版，也就别具意义：它将打开一番新的天地。

钱理群

2013年8月16—17日

自序

乐修在盐寮

这本书《愈少愈自由：盐寮乐修二十年》是我在盐寮二十年所领悟到的灵性修炼结果。除了描述各个修行专项的外在方式及过程，也深入地去分析内在的心态和心路历程。

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。要过这样的生活，首先要有所抉择，然后要有决心，最后还要有耐心，才能坚持。这是自愿的选择，所以心甘情愿。

这种出世的生活表面上与以前的乡村生活没有太大分别，可是内在则需要有修行的心态。因为是自愿的，所以是一种“乐修”，得到的是自由、快乐、平安。

盐寮净土创立于二十五年前，那时我已离开本业工作五年，曾环游世界两次，观察各国对环境问题如何解决。这是因为我从事高分子化学专业工作十多年之后反省而做的决定。我从大学开始就追求先进科技，在台湾大学就读化学工程，毕业后等候了一年，获得瑞士的奖学金，前往其联邦理工学院研究高分子化学四年，又在化学纤维厂

研究四年之后，被台湾一个大的塑胶及纤维企业邀请回去，担任研究部门主任，在这大企业一待就十年。我常常听见在附近大学教书的朋友说：你们的工厂排放出来的废气很臭。又看见由工厂排出来的废水很黑有毒，附近的村民已不敢种菜了。每天工厂还有大量的废弃物产生，都不知道运到哪里去丢弃。因此我时常反思，我做的这份工作对不对？我曾写专业文章，也曾写建议书，改善的方法也有专家在研究，但需要花大量经费才能支持改善污染的技术，不易被只求利益的老板接受。我经过长期的沉思，觉得自己不应该再继续从事这害己害人害社会环境的事业，而决然辞职，另觅他途。

我环游世界的时候特别关注环境、教育、仁爱等事项，最后发现，科技工业进步的国家并不能彻底解决环境生态问题。有些国家用技术方法将垃圾废物分类回收，有些国家用惜福、物尽其用的态度，有些国家用法律严格管理，有些地区推行爱护大地、保护生态环境的观念。我曾住过八年的瑞士做得相当好，是因为他们的家庭、学校、社会教育的一致贯彻性。

我回到台湾，就与好友同道七人商量设计而创立了盐寮净土，希望以“盐”的作用，对社会消毒、防腐、调味，而改变人的生活态度、价值观、人生观；而且以“寮”的简朴节约方式让人体验一种回归自然、返璞归真的生活。最后能达到一个净化身心灵的净土。

盐寮净土开始时我常常是一个人在生活，有很多时间思考简朴生活的理念，于是就写了第一本书《盐寮净土》。后来再思考简朴生活的方式与细节，又写了一本《简朴的海岸》。现在再加以修行的方式写这本《愈少愈自由：盐寮乐修二十年》。



书里编列出的各修行项目，是盐寮生活中的点点滴滴，不是按照什么逻辑系统次序，而是大致随着自然的天性来编排的。有些项目在我以前的书中曾经提及，不过多是以理念或生活的方式编写。在这书中重新提出，则是以修行的角度来反省，并细述这种修行过程与益处以及所能达到的境界。这里所收集写出的内容比较具有盐寮的特色与时代意义，其实还有很多项目是一般修行人早已提倡推行的，就不重复了。

我在盐寮净土生活到今天已二十五年了，这种生活方式和修行方法也已传到了其他地方。虽然现代大众传播媒体无远弗届，一秒传千里，一刻遍万邦，但写书还是我的喜爱。我喜欢用最传统的方法写文章，一笔一画都传达出感情和意念，动笔书写的时候也是我修行的时机，不像用电脑打字时手指机械僵硬地操作，而且会承受辐射、电磁波等的不良影响。当然，我没有电脑，也不常用电脑，就不必为此担心。

看书有很多方便和好处，只要手上拿着一本书就可以在任何地方阅读，没有什么负面的作用，尤其这类一篇篇的修行书，随时可以停下来沉思默想。不像存于电视、电脑、手机等电器工具内的资料，要看时还得有那套设备，不方便而且有危险。所以我一直还是用手执笔写书，为自己好，为别人也好。

《愈少愈自由》这本书最初是在台湾出版的。我去过美国、加拿大旅行，都是乘坐灰狗长途车，绕了一大圈，落脚处都是有好友的地方，所以这本书就送了很多给美国、加拿大的好朋友看。近几年我常到香港、澳门及中国大陆推广盐寮的简朴生活理念，所以又带了一些书到各地去，不少人都感兴趣而阅读，在香港更有固定书店代售。去

年我们在大陆遇过几位出版社的人，他们都有兴趣将这本书出版简体字版，最后终于由一家成功出版了。

我们出外传扬简朴生活的第一站就是香港，香港虽然是个繁华的商业都市，密集的高楼、川流的车阵、流行的商品、匆忙的人潮，其实香港也有它淳朴、田野、乡村的一面。我们常在它郊外的村落、离岛、隐修等僻静的地方短暂居住，并举办简朴生活体验营。环境不同，能体验的内容也多少有差异，可是不会失去盐寮的精神。香港还有不少人愿意离开闹市，回归自然，过简朴生活、绿色生活，推广自然、绿色、健康教育，而且有不少年轻人还到过盐寮净土体验这种生活，也愿意在香港尽一份力量。

香港是我熟识的地方，家人、好友也有不少，就想找个盐寮长期的基地。因缘际会看上了一个离岛，叫做盐田梓，也有简朴、自然、灵性的味道。可是，我的原则是不要花一块钱找到一个地方使用，而不是想拥有，这就需要感动人、说服人愿意奉献出来，更需要一点耐力、耐性。我们等了十年，终于成功了，得到岛上的一位居民支持。他是教育家，做过多所学校的校长，愿意与我们合作推动岛上的淳朴文化。所以我们就开始在香港的这个小岛上努力开拓，找义工、志愿者帮忙整理，慢慢建造出一个适合体验简朴生活的营地。盐寮的精神就可以在香港落地生根，发芽开花了。

在香港推广盐寮精神之余，每次有空闲停顿下来，我就将盐寮的各项修行精神写成一篇篇的文章，所以这本书的大部分文章都是在香港写成的，偶尔可能就会夹入一两个香港人的用词。因为每一项修行都已在盐寮习以为常，因此成竹在胸，写来就轻快顺畅。虽然在香港

写盐寮，然而落笔的当下，我的心我的人早已回到盐寮，置身在所熟悉的情境中。有一段时间我没有很多事情，在一个月内就完成了十四篇，好像只是信手拈来的容易，也享受到那种满足与快感。

通常我每天晚上十时前就睡觉，睡到清晨约四时已恢复精神，在梦醒之后，有时灵感像泉涌而出，我会让思绪沉浸在这灵感之泉一阵后，整理一下，用心记住。接着起床，先将体内一夜的尿液排出，有时感觉愉快，就大饮一杯，回流利用，有助健康。然后坐下来，将记住的灵感写出，有些就是这本书一点一滴的内容，这可说是一种顺势的修行吧。

香港之后，我们就要溯源回游到澳门、中国大陆再推行这种简朴的生活教育。我要溯源回游，因为我是两岸四地的中国人，对这四地我都有深刻的缘分。中日战争时我出生于澳门，战争结束后全家回到广东新会潮连，我得以享受了几年乡村童年之乐，内战又起全家再迁到澳门；我完成了小学、中学，因为家境艰困，在香港工作了一年，才能升学台湾。因此澳、港、台、中国大陆就是这样结缘的。

由于有好友推介，在大陆就一点一点地扩大传扬简朴生活理念。真的想不到，大陆有些都市发展快速，也有很多山区农村仍然物质落后，但都有青年人志愿协助推广这些新的理念。我们就一年一年的在中国万里行，传扬简朴、自然、灵修的生活。有些机构组织每年夏天都邀请我们去分享“愈少愈自由的简朴生活”，而且还把“简单、自然、修行”作为他们的精神原则。

最近一年（2013年）由于大家的合作串联，而安排了一次有创意的“简朴生活之旅”，简朴的交通、简朴的住宿、简朴的饮食、简

朴的行囊，我们共去了三个多月（7月至10月），十二个省市：广东、福建、江西、四川、重庆、广西、云南、山西、北京、山东、江苏、湖南；三十多个地点，包括各种不同的民间团体：教育、文化、绿色、环保、农耕、公益、社工、修行等。他们邀请，安排，接待我们。更特别的是有多位年轻的志愿者全程同行，这样的简朴之旅真是发挥了很大的影响力，也播下很多良好的种子。

在停留香港期间，还没有找到一个长期合适的净土时，我大部分时间就留在都市的高楼中，过都市的简朴生活。我的父母弟妹都在香港，很自然地与父母同住，陪伴他们。生活上时常看见家人使用卷式厕所卫生纸，每用完一卷，就将最后剩下的白净硬纸筒丢弃，我一直觉得它还是有用的物资，不应该丢进垃圾箱，于是收集起来。有一天灵感突发，就将自己的一些理念，用简短语词以书法写在上面，一个卷筒一个意向。每次我出外演讲分享，就用这些硬纸筒写上题目、重点、大纲等，放在桌上，吸引着听众的好奇眼光与专注。现在我更进一步用这些硬纸筒照片作为这本书的插图，它们的价值就更珍贵而长远了。从耐心收集硬纸筒，在每一纸筒上运笔挥毫，再集合起来，回到海边的盐寮净土，取景、摆放、拍照，这过程也是一次乐修啊！

感谢我的太太秀娟，将文章的电子档做最后的编整，协助校对，并且对内容提出建设性意见。这些都是她以前的工作经验。而且写了一篇《她序》，更有意思。

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？

这就需要时常反省，提醒自己注意，也是一种尘间的修行啊。

这本书可以作为盐寮净土二十年来的一些成果，希望它也是香港盐寮和中国大陆一粒好的种子和一个好的开始！

匡纪復

写于 2008 年 1 月 1 日

2013 年 7 月 30 日于简朴之旅途中修订

她序

执着的灵魂

《愈少愈自由》在中国大陆印刷发行，是令人欢喜的一件事，让想认识纪复所提倡的简朴、自然、灵修生活的人们，可经由此书详细的生活经验与思想的分享，而能有更完整的了解与学习。

纪复对自己中国人的身份是有着深厚的认同感，他常说自己是拥有海峡两岸四地身份的中国人。他在中日战争父母避难澳门时出生，日本投降后回到祖籍地广东新会的小岛潮连度过童年生活，童年宅院巷弄追逐的玩乐景象记忆深刻，后来又出走澳门；在澳门读完中学后远赴台湾读大学，为他开启四五十年的台湾因缘，而他的父母及家人随后又迁移到香港居住。他常说，有幸是两岸四地的中国人，应当为中国人服务。

纪复在大学毕业后，在长辈的鼓励与协助下，争取到瑞士奖学金，在瑞士攻读当时算先进科技的高分子化学，就是现在普遍存在的塑胶及化学纤维，也就是所谓的石油化学产业。在瑞士读书工作多年后，他与几位在海外留学的好友，开始省思身为中国人在他乡与回归自己土地服务的价值意义。在港澳没有他所学的工业条件，而中国大陆又