

閱讀「不消費的一年」一書之感

圖、文／陳介緯（臺北分會編輯採採小組志工，自然名：小白鷺）

進來荒野保護協會時間一久，會認識很多神人等級的人：有的終年赤腳、有的堅持不塑、有的清心寡慾、有的棄業從農。面對這些神人，心裡只有「尊敬」兩字，從來沒有見賢思齊的念頭，因為，層級根本不同，從不認為平凡的自己能夠做到。因此，翻開這本書之前，我猜想這又是本描述神人的故事了。

結果，我猜錯了。

「不消費的一年」一書，乍看之下似乎是個神人做的事。然而，從主人翁娓娓道出所經歷的故事，其實她跟平凡人一樣，屢屢被怠惰與挫折打敗。這也更讓人好奇，跟我們一樣平凡的人，如何能做到這麼難的事？她面對各種癮頭，舉凡

毒品、酒精、消費、電視……等等難以戒除的生活習慣，透過自我的覺察並嘗試各種方法，不僅成功甩開這些惡習，還養成一般人難以想像的好習慣，後來甚至償清債務，存下難以想像的金錢，讓自己享受更完美的另一種生活。

這個過程中，她所面臨的遭遇，以及感受到的心境，是許多有心改變的人都會遇到的。周遭的人用什麼眼光看你？朋友與家人用什麼態度面對你？這一切常常也是能否改變問題的關鍵。以荒野的朋友為例，過去想在生活中減塑，除非心臟特別強，否則身邊的人態度是否友善，常常是能否持續下去的關鍵，許多人因為別人的看法而中斷了當初的決心。所以這本書很適合讓正在改變的人閱讀，當遇到挫折時就拿出來翻翻，因為你會知道，這種心境有人懂，更重要的，你會知道，最後還是會成功的。

這本書，適合讓想要過簡單生活的人閱讀。身邊常常有朋友下定決心想要減少慾望，讓生活更簡單無壓力，這種「簡單生活」看似簡單，做起來真不簡單，習慣難改，身邊誘惑又一堆，因此鮮少有人能堅持到最後。作者親身經歷過的事，可以做為改變的參考，不知道從何著手的人，也有指南可以遵循，將大大提升成功率。

其實，我認為這本書適合所有的人閱讀，我衷心希望世界上所有的人都能像作者一樣，減少不需要的消費，這不僅讓自己更好，這對於被摧殘得奄奄一息的地球而言，也是喘息的機會。我們一起來試試看吧，試試這個不消費的一年，讓自己與地球更好的行動。🌱

