**1)**

**區紀復 和 「鹽寮淨土」**

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。

**2)**

|  |  |
| --- | --- |
| 常人：現代深山野人區紀復　屎尿靈修 |  |

記者、攝影：馮敏兒

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * [適中字型](javascript:void(0);) * [較大字型](javascript:void(0);) | ■野人區紀復與妻子黃秀娟十多年來都共同進退。秀娟說從來不覺得生活窮苦，更開懷大笑以廣東話說絕非攞苦嚟辛。 |  |

區紀復是著名野人，當全世界都以「搵食」為藉口，做着污染環境的工作，他背棄了半生的化學專業，1988年在台灣花蓮築起「鹽寮淨土」，過着簡樸得驚人的生活，同時開放淨土讓人共同體驗。他的簡樸生活體驗營傳聞即將在港找到永久營地，一對野人夫妻現身眼前，究問何方神聖？

## 矯枉過正有心人

區紀復是「野人」，他堅持極簡樸生活，劈柴燒灶、在溪流天體浴、不用自來水、沒電視、電腦、冷氣，30年沒買過新衫，茹素20多年，更往市場撿菜頭菜尾「菜屎忽」、野外拉屎、唔用廁紙，甚至在晨早喝下自己的一杯尿……

現年70歲的區紀復是港澳台三位一體的人，澳門出生，後隨家人居港，60年獨往台灣念化工，再留學瑞士8年，研究高分子化學，即是研究塑膠、人造纖維，現今很多有污染問題的產品，都屬於這範疇。之後他在工商巨人王永慶的台塑集團任職化學工程師，但他發現工廠排的氣是臭的，流出來的水是黑的，丟的廢料是毒。他覺得違背良心，撒手不幹，時年42歲。辭職後他跑到非洲看垃圾，在歐洲看回收，一頓5年，力挽他的人生不至於「糊裏糊塗，掉落一地憾事！」88年在台灣花蓮創立「鹽寮淨土」，23年過去，台灣幾乎無人不識「區大哥」。

你是浪人？「我不是流浪，我是自由人。」你是自然主義者？「唔用主義呢，我是自然者。」區紀復承認自己的行為是「矯枉過正」，為的是要把已經過份傾斜的現代工商科技消費社會取得平衡。他指「鹽」有防腐作用，能發揮調節社會的作用。「這個世界有很多環境污染，其實是社會行為和心態污染了人心，再由人心污染出來的，所以最重要還是人的心，生活體驗營希望變改人心，有過這樣的體驗過後，很多問題如憂鬱症就會自然消失，但鹽寮不是為人治病的。」

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [[http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/small/21fe17p_new.jpg](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe17p_new.jpg)■走遍世界，體驗貧窮、靈修與自然旅行中的區紀復和黃秀娟的自畫像。](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe17p_new.jpg) | [[http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/small/21fe20p.jpg](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe20p.jpg)■區紀復筆下的鹽寮昆蟲。](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe20p.jpg) | [[http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/small/21fe12p.jpg](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe12p.jpg)■以燒柴煮食的區紀復夫婦，一見爐灶就很開心地研究和分享經驗。](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe12p.jpg) |
| [[http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/small/21fe13p.jpg](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe13p.jpg)■秀娟在荒野發現龍葵一棵，說是美味野菜。](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe13p.jpg) | [http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/small/21fe14p.jpg](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe14p.jpg) | [[http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/small/21fe15p.jpg](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe15p.jpg)■連山狗也嗅到區大哥夫婦的自然氣息，很友善呢！](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe15p.jpg) |

[](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe2p.jpg) [](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe32p.jpg)

■區紀復對手中的膠水杯不離不棄。

## 叛出化工廠　不再化學

你背叛了自己的學科？「我不行這條路，但不會反對化學，很多化學觀念對人類有幫助，但通常都是從經濟利益出發，人利用它時不清醒，不知好壞，後來就太遲了！我還有這個知識，但不會再用這種知識來謀生。人時常要反省，對自己、對世界的將來是否正確，當你發覺目前所做不對，就要停止，但工廠不是我的，我改變不了，就用另一途徑，而且是更徹底而根本的改變。」

他拒絕提起化學，因為對他已經不再重要，更強調我們要追問自己的人生目的是甚麼？那他的呢？「最基本是快樂、自由和心安，抽象一點叫幸福，那些東西不需太多物質，這是我的經驗，很窮、沒知識的人一樣可以得到，反而擁有很多錢，很多知識的人，卻不一定得到，那超越了知識的規限。我不會用知識來解說甚麼是循環再用、環保，我只會問：為甚麼好好的一種東西，你用一次就拋棄它？你的行為會否對自己或別人的生活構成妨礙？」

區紀復反浪費、反污染，進而反消費、反工商，有商家視你為敵人嗎？「在台灣以我的態度，不會令他們覺得我們是敵人，我們不用抗爭來解決問題，而是用溫柔的方法，我們的性格不同，但有時為了刺激人們的思想，有需要示威，我會支持他們，但不用暴力。我也有探訪過香港的菜園村和馬屎埔。」

[[](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe26pzok.jpg)■區紀復與黃秀娟兩夫妻的簡樸生活和探訪各地宗教靈修團的遊記。各售 $70-$80](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe26pzok.jpg)

## 不用金錢解決問題

區紀復是天主教徒，但除了幾本與妻子遊歷各地靈修團體的遊記外，絕少提及他的宗教，「因為我不會讓那些東西造成距離。」但其實他的一套亦稱「自然修行」或「生態靈修」。「我對修行的解釋是，在生活中把行為改變已是一種修行，做得唔好，修正自己的行為，例如不要隨便拋棄膠袋，不是進入修道院才是修行，普通人在生活中食得乾淨，坐得端正也是修行。我的生活言行一致，就算唔講阿彌陀佛、上帝天主、但也一樣可以實踐，那就超越了宗教，不需要用這些包裝，而是拿出實質讓人看到。」

區紀復這個野人其實非常理性，他的鹽寮生活方式，全都是針對現代社會所產生的後遺症，經反省而構思出來的。「我不是抗拒文化，我要把它清淨化，幫人走向美善的新文化，使它的破壞減到最低。」他非常節儉，就是他回港探望家人的幾個月也只用了數百元。「當我需要用錢來解決問題時，第一個觀念是可否唔用錢來解決呢？少少錢又可以嗎？例如用最少的電器，到市場拾菜屎忽，用頭腦去解決問題，不為錢盲忙。擁有越少，自由越多，放棄越多越富有。」他笑說，現時的積蓄比在職時還要多。

## 拉屎唔用廁紙　用手指

「屎落黃龍現，尿出清水流」是區紀復的著名打油詩，也可看出他的終極修行有多驚人！

區紀復已經二十多年沒用過廁紙，而是用手指抹屎，他說：「只要準備一小杯水，就可以洗得乾乾淨淨，方法是弄濕左手無名指或中指，然後輕抹肛門，一邊抹一邊用水清潔屎迹，冲洗兩三次就乾淨，再用濕指前後左右擦拭肛門，進一步還可以深入肛門徹底清理，按摩一番。每次動作後都用水冲洗手指，多搓揉冲洗幾次就乾淨……」這種修行很多都市女士都受不了，但也有「修士」頓悟人生，不過據自然學校的老師說，區紀復最後也沒有堅持要入營人士不用廁紙呢！

不過最令記者動容的還是「晨早飲尿」，他認為身體有自療和淨化的能力，所以他不吃藥、不打針、不看醫生。鹽寮初建時他初遇上「尿療法」，這位前化學專家認為合理可信，他初嘗的第一杯早尿：「熱騰騰，像青草茶，又像熱啤酒，淡淡的只有一點鹹苦味，不臭不臊，因為我已開始清淡素食。早晨第一泡尿經過一夜濃縮最有效，剛出爐、未變質。我喝了三天，十多日來的咳嗽竟就消失了。我相信尿是人體內的東西，是血液經腎臟過濾後的液體，是血液的一部份，是身體沒能完全吸收的東西，仍含有很多有用的物質，特別是阿摩尼亞、酵素、荷爾蒙、維生素、蛋白質和很多微量物質，更重要是身體針對某些疾病而生產的抗體，都是好東西，不是廢物。現在台灣已有二三十萬人用尿療法。而飲尿還是觀察健康狀況的明顯方法，茹素、不煙不酒者的尿，清淡可口，甚至還有晚上吃過的水果的清香……」

## 簡樸生活營

他的簡樸生活體驗營已引入香港多年，由志願團體籌辦，例如自然協會剛在7月搞過。他的體驗營沒有環保絕技，神奇知識，僅僅回歸原始的野人生活，但那些不適應現代社會的人，感到生活壓力太大，極度憂鬱的人入營後卻「得救了」，「我的體驗營每時每刻都要反省，例如你食甚麼好呢？如何煮？如何食？誰先誰後？統統都可反省，但有些人不會反省，只跟着別人走，我希望人們用這個心去參加，不只為好玩或想學到甚麼，而是一個機會，讓自己在生活中靜心思考這些行為。」

生活營目前在香港未有固定地方，曾借用大嶼山的神學院、聖母神樂院等，正等待西貢海島鹽田梓的居民借出地方作永久會址，他說那是一個沒人住的廢村，原住民都搬到西貢了，祖屋和多間教堂大都空置，因為他堅持不用錢來租地方。因為志同道合，07年創辦於屯門的小學鄉師自然學校，區紀復也是校董之一。大家可通過同址的自然協會打探「入營」的最新消息。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [[http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/small/21fe3p.jpg](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe3p.jpg)■7月中在大嶼山聖母神樂院的簡樸生活體驗營中，大家正在等待自己做的一餐飯。](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe3p.jpg) | [[http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/small/21fe28p.jpg](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe28p.jpg)■區紀復唔用廁紙，但廁紙筒則絕不浪費。](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe28p.jpg) | [[http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/small/21fe23p.jpg](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe23p.jpg)■自然學校是自然協會創辦的私辦小學。](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe23p.jpg) |
| [[http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/small/21fe24pzok.jpg](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe24pzok.jpg)■《愈少愈自由》是區紀復「擁有越少自由越多」的方法精華，拉屎、飲尿都有記載。](http://static.apple.nextmedia.com/images/apple-photos/apple_sub/20110821/large/21fe24pzok.jpg) |  |  |

自然協會網址： [**http://www.gaiass.org[http://staticlayout.apple.nextmedia.com/template/common/scripts/images/replacelink/url.gif](http://www.gaiass.org/)**](http://www.gaiass.org/) http://staticlayout.apple.nextmedia.com/web_images/layout/art_end.gif

**3)**

# 訪區紀復「簡樸居」 一滴不漏比食光光更盡

<http://e-info.org.tw/node/110188>

**4)**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **當「鹽寮淨土」吹熄了燈火之後** 作者 / 盧俊義 | |
|  |
|  |
|  |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | | http://acts.pct.org.tw/PCTContent/block/file/getimage.aspx?pname=20061207164413952&lname=95122_%E9%B9%BD%E5%AF%AE%E6%B7%A8%E5%9C%9F.jpg | |  | |   我曾經一再在查經班和講道中介紹過，也曾帶幾位兄姊去參訪過的花蓮「鹽寮淨土」，在半年前終於吹下了熄燈號後，消息傳來讓我內心有很大的感觸。這個曾經是台灣繁華也是奢華的社會煙霧中，點燃一把非常閃亮的環保、簡樸生活明燈，終究抵擋不了整個社會強大物慾化浪潮的衝擊，燈火熄滅、人去屋空，原本潔淨、明亮的房舍，現在已經雜草叢生，看到的不再是「淨土」美地。  區紀復先生，出生於戰亂中的澳門，畢業於台大化工，留學瑞士四年專攻高分子化學，獲得化工博士學位後，被王永慶延攬回國任南亞化工塑膠研究部主任。他曾力諫需要更新南亞、台塑等工廠設備，以減輕水源、空氣污染的程度，可惜諫言不被接受，甚至被嗤之以鼻。在失望之餘，他毅然決然地離開待遇相當優渥的南亞化工，在一片以經濟發展為美麗口號的聲浪中，決定為台灣社會建造一片新的「淨土」理念。於是懷著信心和理念，他捨離繁華的都會生活，在邊遠的花蓮海邊創立推動「淨土」教育中心。  一九八八年，他在花蓮海邊鹽寮附近找到兩戶人家居住的簡單住屋，十月創辦鹽寮海邊的「環保教室」，開始推動他心中一再想要實現的理想——透過簡樸生活，進而完成實現環保理念，他將該教室稱之為「鹽寮淨土」。  由於他是一位敬虔的天主教信徒，因此，他將「鹽寮淨土」帶出傳統天主教會修院與世隔絕的方式，把「鹽寮淨土」提供給民眾作為體驗簡樸靈修的生活場所。他親自教導去該處接受訓練的民眾，怎樣過簡樸的生活——除了要將洗澡過的水儲存下來當作洗地板、沖廁所等用水外，也要將洗菜過後的水，儲存下來當作澆花、清洗一般家庭器皿之用。他強力提倡返璞歸真、回歸自然，且帶有濃厚韻味的宗教靈修生活，期待「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」理念的落實。  但要落實簡樸的生活，說是很容易，真正要實踐起來恐怕就不是一件易事。區紀復先生的作法就是將理念用行動實踐出來；他帶去「鹽寮淨土」參與學習的學員，每天清晨騎腳踏車到花蓮市果菜市場去撿拾菜販削掉、丟棄的菜葉回家清洗，也會安排時間到海邊，或是溪水邊去撿拾漂流到岸邊來的木頭，在「鹽寮淨土」有許多珍貴的木頭，都是他帶著學員撿拾回來、整修後做成的桌椅。他強調說：每個人一個月的生活費用，只需要一千五百元就足夠了。他認為所謂「環保」，就是少用一塊錢就對了。這種少用一塊錢，可以擴大到「少吃一道菜」（看，這個用詞聽起來是多麼熟悉的話啊）、少買一件衣服、少買一坪房屋等，這樣就對了。其實，他生活的樣式簡直就像不久前帶大家去看的那齣「佐賀的超級阿嬤」影片（或書）一樣。  一九九九年，查經班有一對青年要結婚，他們曾聽我介紹過有關區紀復「鹽寮淨土」的故事，於是，他們決定去該處度蜜月。一個禮拜後，這對青年回來參加查經班，一看見我就搶著說：「唉，盧牧師，你可真是的，怎會叫我們去那兒度蜜月？甚麼都沒有！我們只住了一個晚上，就趕快離開。哇，在那兒度蜜月，可真是一點也不甜蜜。不過，倒是給我們很多啟示，知道以後應該用甚麼態度過平常生活。」  確實是甚麼都沒有，因為這樣，就節省了許多時間，既不需要浪費時間整理一些平常不用的東西，也不需要擔心有宵小竊賊進來偷東西。少掉許多時間，但卻騰出了許多居家生活的空間，即使是小小坪數的房子，也會覺得寬闊。這樣成長起來的人，胸懷自然會開闊，對事物的態度、看法就會很不一樣。而當省下許多時間之後，人就會想去找些有意義的事來做，至少可以用些時間來讀書，也可以參與義工服務，進而可以使自己在這繁華、緊湊的社會生活中，心靈獲得難有的平靜。這些都是我們在忙碌且豐碩的物質生活中最為欠缺、卻是最迫切想要擁有卻是得不到的。  「鹽寮淨土」的關閉，或許有許多背後因素纏繞著也說不定，我並不清楚真實的原因何在，但我知道有一點就像鄰近的居民所說的，當觀光客越來越多後，區紀復創辦的「中心」受到的影響也越大，因為訪客們並不是想要去了解他的心靈世界，而是把他的「淨土」當作觀光「物」在欣賞，更糟糕的是，有些訪客還帶著「老子有錢，愛怎樣就怎樣」、「我是顧客，顧客至上」的心態，而這對區紀復先生來說，簡直就是一種極大的羞辱！這讓我想起四年前曾帶幾位兄姊準備要去參訪的時候，先前打過電話去徵求他的同意。等到我們抵達「鹽寮淨土」的時候，卻看到門口掛著一塊寫著「謝絕訪客」的牌子，我就感受到這塊「淨土」已經不安靜的緣由了。就像區紀復先生過去離開南亞公司一樣，當他的理想無法堅持下去時，他採取離開，以免自己到最後也受到窄壓而變形。  這使我想起在歐洲許多雄偉的教堂，過去禮拜的盛況，如今變成觀光標誌之後，已經不再是敬拜上帝的寧靜殿宇，也會在教堂內看到教會的主事者更喜歡為了迎和觀光客的需要，販售各式各樣紀念品的熱心，遠勝過帶領信徒敬拜的心情，就可想像得到該教堂已經不再是個敬拜上帝、以上帝為中心的地方了。  很多時候，我都會為著咱教會未來的發展陷入沉思中，特別是當教育館在興建這個過程中，每當走過前面左鄰兩間房舍，我都會不自在且油然而生的想起這兩年來一直在掙扎的心事：若是當時咬緊牙根，將隔鄰這棟國有財產局的破舊房舍硬是買了下來，那麼，教育館會變成怎樣的一個樣式？若是因為發展得快，成為趨向大型的教會時，那時我們教會會變成是一間怎樣的教會（指的不只是建築物，而是整體的教會）？是個專心敬拜上帝？或是在顯示我們能力的地方？是在忙著公關、迎合、社交的宗教團體，或是在培育、建構真誠宗教心靈所在？如果禮拜堂不再是個安靜心靈敬拜上帝的地方，這樣的禮拜堂所要顯示的信仰意義又是甚麼？  明明知道想這些都是不切實際，因為教育館主體工程再過一個禮拜就要完工，即使說那間老舊破損的房舍可以很便宜購買下來，就算隔壁這間四層樓房願意「俗俗」地讓售，對建造教育館來說都已經是無法改變的事實。但這兩年來，我卻還一直在思考：當時的決策是否正確？想起「鹽寮淨土」的沒落，看到歐洲雄偉禮拜堂敬拜上帝熱潮早已褪色、降低，甚至僅存觀光價值時，我感謝上帝，讓我帶領大家做出這樣的決定：我們教會不會成為觀光禮拜堂標誌，而是成為真實敬拜上帝的聚會場所！  「鹽寮淨土」吹了熄燈號，少了一處許多環保團體，或是推動簡樸生活單位參訪的對象，對整體台灣社會來說，確實是件非常可惜的事。但我們不能期待台灣的「淨土」運動只停留在鹽寮的地方，而應該是從我們每個家庭開始做起，設若能如此，則這樣的「淨土」運動就成功了。  (本文作者為台北東門教會牧師)  編按：經本文作者盧俊義牧師親自和區紀復先生連繫後，於2011年5月再發表另一篇文章：「[原來他們的燈還繼續點燃著](http://chungi.biblekm.com.tw/f2column/index.php?load=read&id=73)」。  文章來源：台北東門教會 圖片來源：晨星網路書店http://www.morningstar.com.tw/ | |
|  |