

鹽寮之友 14 期

前言

這一期鹽寮之友與上一期（13 期）相差了十年，因為近十年我們常出外傳揚鹽寮的理念，去香港、澳門、中國大陸，甚至國外也有，所以就沒有很多時間編寫出版。

2018 年是鹽寮淨土創立三十週年，我保留了很多時間在鹽寮，懷念慶祝，就可以將這十年來的鹽寮朋友的留言、感想找出來，整理一下，編成這一期刊物。

另外也有時間回想這十年來我們向外傳揚鹽寮做了些什麼事。為懷念慶祝三十週年也有很多感想的。

鹽寮方七日 世上三十年
時間轉眼過 一萬一千天
簡樸生活喜 自然自由閒
大愛靈修樂 大同在眼前

鹽寮淨土三十年
簡樸生活人萬千
閑懷自然無限遠
大同世界在眼前

鹽寮淨土 生活理念

一、簡樸

日出而作 日入而息
汲泉而飲 採野而食
耕田瓜果 溪流洗滌
野外拉撒 早晨尿液
市場撿菜 便車進市
功名利祿 於我何有哉

一日生活：文武動靜、吃喝拉撒

文：有靈感、想法就寫下來，有機會給人分享；來體驗的人有留名留言，就看看他們的感想；有需要有興趣時才看看書。

二、自然

武：早晨下午可以做健身運動

動：白天整理環境、除草、種菜、澆水、掃落葉、撿石鋪路、接雨水...

靜：靜坐、默想、反思、觀景、聽聲

吃喝：挑水、生火、洗切煮、清淡素食、少油鹽糖醬醋，只蒸燙煮，少煎炸炒烤；自院種菜，不足外購，市場撿拾；不買包裝食物、不吃重味調料。

拉撒：自然野解，溪裡野放，用水清潔，不需紙布

大地母親，早！
自然媽媽，好！
你對我們養育好
我們要為你保護好
江山為主我為客，人應謙遜，尊敬自然，愛護自然。
木石非人各有性 人非木石應多情。

早上登山迎日出 黃昏靜坐送夕陽。
珍惜夕陽無限好 欣賞黃昏美麗紅。
清風明月本無價 近山遠水皆有情。
雨水酸兮沖廁，泉水清兮濯纓，
野外拉屎兮省水，自然耶！
洗澡清泉邊，沐浴野溪旁，
早晨迎日上，黃昏納風涼。

三、靈修

靜觀萬物心自得 仰望天際靈性通。
靜坐反思自然事 仰望星空盡改觀。

身是塵間樹 心似百花臺
正念惟一轉 花樣美塵埃

自然修行：迎日操、和好操、水修行、
立石修行、環保修行

大海波浪壯 無需交響曲
靜聽萬籟音 敲擊自多餘

石中見世界 花草現天堂
滴水惜無限 大海悟永恒

擁有愈少愈自由 創意愈多愈富有
慾望愈低愈解脫 信心愈高愈堅強

鹽寮十字架

鹽寮淨土開始時有一根留下來的舊電線桿，我們加上一根橫木就成了一個高立的十字架，這個十字架不是為了無罪受審、定罪、脫衣、鞭打、受釘而救人，而是為社會人類的重擔承擔一份責任，是心甘情願的。十字架豎立起來就凸顯出這個責任、精神，願意過一種簡樸無貪、自然自由、生態靈修的生活，是自主、自立、自動、自然、自由、自喜...的。

幾年後十字架被颱風吹倒了，積極正面的看正是天意，因為我們歡迎任何人來體驗這裡的生活，不分國家、民族、宗教、……所以我不必有一個宗教象徵的標誌，讓任何人都能輕鬆自在地進來生活，才容易有大同的觀念，而且更有宗教共融

東出儒釋道
西起猶耶伊
同勸人為善
齊上極樂天

十字架不見了另有一種意義就是：沒有重擔了，我們的生活是簡單自然的，我們的工作就是生活，不需要為生活而特別去工作，因此而無牽無掛了。十字架的責

任慢慢也不必標顯出來，而進入了生活中，就是生活化了。念存心中是更為長久、有力、堅持的，鹽寮三十年就是有這心中念力的堅持支撐而成的。

十字架的位置現在長了一棵很高的欖仁樹，支持著淨土。七位創始人寫了願句的小石頭仍然埋在下面。

入口處最初就立了一塊大石，寫上"塩寮淨土"。後來退色改漆白色，加上一九八八。並畫了一小白十字，表示面向四方的大同村。

以前還有一個高架的觀海台，也是舊電線杆搭建的。後來木材腐爛及颱風也倒了。現在面海前已長了很多高大樹木，不容易看見海了。（2018.11.9）

鹽寮外傳

鹽寮之友 13 期曾寫過塩寮的始末及塩寮的理念，源頭、堅持與企盼。這十年來這些事項慢慢都在實踐中，而且都傳揚廣遠。在台灣經過二十年的努力，簡樸生活的理念已經很普及，被大眾接受。

2003 年開始我就有溯源回游報鄉田的想法，就是把塩寮的理念帶回去我曾居住生活過的地方，澳門是我的出生地，大陸廣東是我的故鄉，香港是我家人聚居之處。每個地方我都想找個基地推廣塩寮。澳門雖然我讀到高中，但留下的好友不多；大陸較遠雖然童年住過，但仍陌生；香港還有不少熟識的親友，就先在香港開始吧。所以這些年我們就常離開塩寮到各地去。

香港西邊的大嶼山靠海邊有一神樂院，是隱修院，我認識他們的神父多年，那裡有一些廢舊牛棚改成房間，我們可以借用那個地方辦簡樸生活體驗營。到 2012 年就去過十七次，曾有一百八十多人參加。

澳門粵華中學是我的母校，2009 畢業五十週年，就回去分享一次我的生命教育。另外海星中學、若瑟中學都熟識，也去分享講座過幾次。

2003 年有香港自然協會的朋友古風清水等，他們都去過塩寮體驗，就與我們合作在大嶼山的分流村辦了第一次香港的生活體驗營。第二年就介紹我們找到香港東邊西貢區海外的一個孤島塩田梓，島上風景優美安靜。一百多年前就有大陸客家人來住，全部姓陳，後來有西方傳教士來，使全部村民信了天主教，且建立了一個一百多年歷史的教堂。但後來村民愈來愈多，農耕與晒塩都求生不易，就出外工作，甚至移民海外，三十多年前全村就空了。為我們推廣簡樸生活體驗環境却很好。於是我找朋友介紹，慢慢認識在外做校長的一位村民陳子良，他願意將老舊祖居給我們用，而且 2013 年先整修好才交給我們，免費使用。我們很有耐心等了十年，不花一塊錢得到一個島！這個島不大不小，有一環島路徑經過村民聚居處及多

個小山上的涼亭，繞一圈大概只要一小時。這十年我們登小島辦活動、展覽會或體驗營共有 56 次，超過二千人。

2014 年開始我們稱校長的祖屋叫“簡樸居”，與塩寮一樣歡迎任何人來生活體驗，也只是：穿過一枝竹，進入一扇門，只要低頭彎腰，尊重謙卑！簡樸居也是不鎖門的，但與塩寮有同樣的一些生活方式：素食、燒灶煮飯，禁止菸酒賭毒。因為房子不大，室內只可住十人，屋頂平台可搭帳篷四五個。雖然屋子已裝修好，但週圍的樹有防礙的要鋸除，有一次我因鋸樹意外落地受傷，急救後無大礙，不針不藥就好了。

簡樸居確定之後，到 2019 我們已舉辦了十九次體驗營，有四百多人參加。因為我們並非長住香港，由西貢到塩田梓只有週末假日才有定班船上島，平時就要包船才行。所以我們就和香港自然學校及自然協會合作使用這個地方，我們不在香港全由他們負責。

自然協會最初的成員 2001 年第一次去過塩寮體驗，後來 2007 年在香港創辦自然學校，把塩寮的簡樸理念也放在他們辦學的精神裡，並邀我做他們的校董，我並非想要名銜，只想幫助他們實踐簡樸，所以我在香港時就常到他們學校，接觸教師、學生、家長，還帶他們到簡樸居體驗營。經過十年校董，我就辭退了，還將簡樸居交給他們管理使用。

在香港的這段時間另外有塩寮之友介紹認識國際青年旅舍協會，他們在大嶼山南邊望東灣有一青年旅舍，交通不便很少人去，就願意交給我們使用一段時間。由 2006 年 8 月到 2007 年 2 月我們辦了多次體驗營。因為偏僻，設備太多，還有其他原因，我們就交還給他們。這段時間去過的也有二三百人，有些是由台灣特別來的朋友。這一年我們差不多全年在香港，就找機會上大陸看看，而聯絡到一些組織機構，認識了一些朋友。首先是我的家鄉廣東新會縣德馨小學，其次是山西太原修道培訓中心。慢慢就啟發出我的“中國萬里行”傳揚塩寮理念。每次出外都有秀娟同行，聯絡安排，相伴相隨就更安全安心。

中國萬里行之前我就上過中國大陸，第一次到山西太原修道培訓中心 1993 年。2005 年開始去講塩寮簡樸、自然、生態靈修的課。後來培訓班兩年一期，我們就兩年去一次，到 2018 年去了八次，每次大約都是一週的課，學生每一期不同，由 40 人到 70 人不等。有一年去了兩個班，超過一百人。

真正萬里行是由 2010 年開始，有些機構組織介紹及支持，最初就有香港社區伙伴(PCD)組織經濟支助，他們在中國有幾個據點，就聯絡當地一些組織邀請我們去分享講座、辦體驗營、工作坊等。大部分組織都會負責我們的交通、住宿費用，我們以簡樸為主，就不會花太多錢。每年邀請我們的組織會有些不同，所以每年萬

里行的時間及路線就有變化。到 2019 年第九次，有一個月、二個月，最長三個半月。去過的省二十個，城市七八十個，最北到內蒙古、吉林，最西到西藏，南是廣東、廣西、福建，直轄市有北京、上海、天津、重慶、廣州。組織的地點更是一百多個。每年路程都大約一萬公里。

中國萬里行也是簡樸之旅，路程雖然長遠，交通盡量是坐火車，地點遠或時間短才坐一下高鐵，地點更遠時間更短才坐一次飛機。住宿大都是接待我們的家庭，不適合才住小旅舍。我們被邀的組織大部份都已接受素食。我們去分享的主要是簡樸、自然、環保、修行，近年增加了或然人生、大愛的主題。

萬里行 2013 年是最簡樸之旅，共有四十位年青人先後隨行，三個月去了二十四個地點。2014 年因為我在香港簡樸居意外受傷，停止了一年。2015 年四月就出發，中間回香港，八九月再去，前後共三個半月，最長的一次。這幾年去中國萬里行，加上香港簡樸居活動，所以離開塩寮每次都將近一年。有人誤會就說：塩寮熄燈了！但是有不少把塩寮當作家的好友每年都會找些時間回家生活，照顧環境，有些住幾天，有些留下一兩個月。

2018 年是塩寮淨土創立三十年，雖然七八兩個月我們仍然去了中國萬里行和香港，九月之後就回到塩寮，預定十月底慶祝懷念。三十年人間是有很多變化的，有些塩寮之友搬了家，換了工作，換了地點，換了電話，所以能聯絡到的人不算太多。我們定了十月 20/21 日的週末方便大家，前後由台灣各地來了二十多人。大家像一家人一樣，分工合作清理環境，除草，種菜，挑水，煮食，迎日操，和好操。晚上各人分享在塩寮的經驗及對生活甚至人生的改變。我們找到電腦播放三部比較詳細介紹塩寮的電視影片：1990 年台視熱線追蹤"再回到從前"(16 分鐘)，1995 年公視"預約人間淨土"(20 分鐘)，2008 年大愛電視"海嘯中的清平浪"(24 分鐘)。有些之友當年就來過塩寮，記憶猶新，感動不已。其實電視採訪報導塩寮三十年來已有六十次，甚至北京的孝行天下台及福州海博網絡台，還有成都、南京、香港都有。文字媒體就更多，有二百六十次，包括大陸、香港及美洲的。廣播電台報導也有三四十次。所以塩寮外傳已經很遠很廣。三十年我們應該感恩慶祝的。

我還有「兩岸四地」感懷：

同文同種一國家，吃米吃麵是一家；
兩岸四地常來往，國語溝通普通話；
共融和諧方舟上，洪水來時處處家。

以及「大同世界展望」

異宗異族皆兄弟，東西南北一世界；
先後貧富能分享，資本共產不排他；
紅黃黑白相親愛，太空船上大同家。

鹽寮淨土 留言 2009-2018

我愛山，因而走向山……山齡迄今十一年了，它豐富了我。走向山，方知腳下土地護養生命、不求回報。

一顆素樸的心來到鹽寮，這已是回應自己內心的渴望了…人原是這般地濡沐自然、崇尚簡單；每每入睡前，靜靜看著房內您的石中題字，深深感動，這般地執著與堅持，確確實實是生活的修行，生命理念的點滴實踐！我尋找著生命的主軸，重返輔大，重作學生，盼人生的氣力如您所說的：『人生只有一份工作』，予我啟發甚大，感謝！

我獨守鹽寮，孤獨使人清明，自然使人明心，打掃屋外，洗淨身心，祝福區大哥與未曾謀面的秀娟姐！

向您報告一下這三天顧『家』事項：

2/9 下午有一位苗栗來的中年女性探訪，是騎機車環島，平常崇尚環保，故來此看看，我與偉良正在淨心室釘釘子，太陽正好，見她隨處看，就不需招呼，只叫她可自行留言，她後來便微笑離去。

2/10 偉良好像是蹺家，被召回家了！

2/11 中午飽餐一頓番茄、金針、川七麵，生火已愈來愈有心得，我獨自溯溪而上，好不快樂呢！溪邊鳥、蝶很多，傍晚正欲痛快洗澡時，來

了四位自花蓮、杭州專門來探訪淨土的人；他們也想在杭州成立一個體驗中心，故特來參訪，買了一堆書，我向他們推薦鹽寮之友，他們非常高興地拿走了，另『愈少愈自由』桌上只餘兩本，我原購了一本，但他們特別由杭州來取經，又有心推動這理念，我就將手上的書讓出。另向他們分享我這幾天入住的生活心得，特別是灶前修行和水修行，還有餐桌上的環保和果皮藝術…真唯恐做出不適當的代言，畢竟我也是來學習體驗的…見他們都微笑點頭讚美，這樣的方式和建築，我也就稍微放心了。每日詩歌後進食，真是精神愉悅，盼能將這樣簡樸的心志、信心醒覺地運用在生活上，愈少果真愈自由，愈能專心一意！

育慧 2009.02.12 (輔大護理三)

花蓮鹽寮淨土區大哥：超然道骨客紫扉，似鶴不勞天地飛；三絕調琴非陋室，無為爾染覺清微。(張寶珠 2009)

環島旅程中的一站，體驗用心及認真的生活，『生活中需要的少，想要的多』體驗儉樸，珍惜一切！謝謝大哥、大姊的生活分享。

黃佳純 2009.2.2 (台北旅行協會分享, 國小教)
心情轉折：1. 沒想到這麼簡樸，2. 能與
好友這麼貼近海，分享快樂會更快樂！

王綉如 2009.2.7 (屏東, 國中教)

看海完的心得：心中千愁萬緒的感觸，
原來生活也可以如此簡單，簡單體會大
自然，會有意外的收穫。

黃淑鳳 2009.2.7 (彰化員林 國中代課)

鹽寮淨土是一個世外桃源，人真的不需
要太多，我要好好反省自己，希望真的
做到生命影響生命。

周小芬 2009.2.15 (馬來西亞東方日報記者)

謝謝，在此學到一些節省資源的方法，
回去後將於生活中應用。

許采薇 2009.4.4 (東華大學鄉土文化四年級)

厭食，憂心(因母喪)來此心情開闊，
老地方，老感情，像返家的孩子。

阿不拉 2009.4.18 (花蓮)

呵呵，我又來了，您依然堅持這份心，
令人讚嘆！來到這裡心很寧靜，自己再
幾個禮拜就要離開花蓮了，這裡的土地
太黏了，讓人非常不捨！

蔡宜芸 2009.6.18 (東華大學教育學程畢)

草浸路口，大家分組整理環境，除草，
備餐，該修的修，該整理的整理，分工
合作，很有成就。感謝淨土的存在，使
物質至上的現代文明，保有一塊回歸自
然的天地。簡樸體驗營圓滿結束，體驗
了除草、撿柴、劈柴，整理環境，市場
撿菜、溯溪，海邊散步健行，觀日出，
海邊立石...一切遵照淨土規則行事，保

持簡樸歡喜的體驗心，餐前讚頌，夜間
分享都令人開心，感謝！（一切用具都
用後歸還原處，食物都自理，未用到鹽
寮的備糧）天主祝福！

董逸璞(麗珠) 2009.8.31
(仁璞簡樸體驗營 12人 台中)

在『簡樸的海岸』一書中認識鹽寮這塊
淨土，立即心生嚮往，想確認自己是否
真能適應質樸無華的生活，與朋友董淑
如提及此念頭，當下一拍即合，我們倆
真的成行，且是在台灣如此嚴厲的風災
之後來到，心情是複雜而愧疚，很想
在此住一宿，聽聽夜裡的海浪聲，感受
不被干擾的寧靜，但同行的她不能適應
蚊蟲的叮咬，只得改變心意，再選個好
日子，或許獨自一人再來體悟，未能
與區老師碰面，雖有些許失望，仍很感
激你們提供這麼一片好地方，真的很感
謝你們。

許嫵滿 2009.8.15 (台北三重)

我們今天來這裡給成老師掃墓，也來參
觀一下這片淨土，只是可惜沒有看到
你們倆。 賈彩倫一家三 2009.8.27 (河北)

我來自四川成都，第一次感受到淨土這
樣的氛圍，很感動，謝謝你們！

王以煩 2009.8.27 (成都)

幾年沒來訪鹽寮，今天又回來了，但見
近年颱風大雨天氣使環境有變化、又見
某些景貌人事變遷，心中感慨，不覺人
生世事的變幻，實在才是常態，但仍能
遇上區大哥，心裡仍然感恩，也感恩鹽
寮，感恩台灣曾經送給我的一切！

清水 2009.10.14 (香港)

昨天中午與清水到達這裡，兩年沒有見過區大哥，上次見面在香港南涌，一同做有機月餅，沒有想過兩年春夏已流逝，好像這裡的河流啊！感謝區大哥細心講解和分享麵包樹根會轉彎的奇妙故事。雖然只能停留一個晚上，卻已印象深刻，這裡的樹木、野菜、大海、碎石、泥土和寄居蟹，已經成為我的好朋友！希望這塊樂土和鹽寮精神繼續發揚光大，改變人心！

珊瑚 2009.10.15 (香港)

我們所敬愛的區大哥您好：我受到您的大作和身體力行、拯救世人與地球的精神與行動所感召，看見神為您預備了一位佳偶來幫助您，我更為您的幸福而高興，願神繼續與您們同在，以感化召喚更多的香港人，大陸人歸主，並同來拯救世人和這塊土地。

秦續堅 2009.12.5 (與韓國牧師同來)

我喜歡跟您們互動，鹽寮淨土讓我體驗原來我的生活方式是正確的，觀念是好的，我說簡樸是健康的，也就是我常說的，享受生活並不一定要花很多錢的。

蘇倍可 2009.12.12 (+2 子女)

這次的鹽寮淨土簡樸生活體驗對我來說是個非常特別的經驗，從小就參加過什麼活動或營隊，難得可以參加這次的活動，是一班人很難體驗到的經驗，很特別、很棒！

李秀蓉 2009.12.12

很開心能有機會來參加這次體驗，喜歡這種簡單、不貪心的生活，大家都很好相處，聽了老師們的分享，覺得自己似

乎還有反省的空間，生活很簡單，只要不貪心！謝謝這二天一切的人事物。

小慈 2009.12.13

這裡很簡單，但不簡陋，來到這裡很意外，從低頭彎腰走進鹽寮這裡開始，有了一點點的改變，在我身上發酵多少？不知道，謝謝這裡的一切，此生難忘。

李訓豪 2009.12.13 (儉樸研究院 發起人戴招元及姜樂義 帶隊來體驗)

來到傳說中的地方，可惜沒有其他人，天也一直下著小雨，這裡的一切都很新鮮，屋子、牆上的字，石頭，不同於家裡的廚房，取水方式...有點像是過著斷電斷水的生活，水變得如此珍貴，一滴要化成二滴或三滴使用，沒有人的這裡感覺怪恐怖的，雖然就在馬路邊，但也因此感到危險與新鮮，第一次來，感謝這塊土地，明天就回去，希望不再下雨！

郭美卿 2010.2.17 (台南)

看到區老師 20 年來，始終如一堅持的生活態度，令人敬佩，也讓我在年老時可以學習過這樣的生活。

吳麗秋 2010.3.10 (台中姊妹 2)

一二十年了，區老師的身體比昔日更硬朗，平凡就是一種幸福，很開心。

吳佩岑 2010.3.12 (花蓮)

初次到訪，有『終於來到』的感覺，認識區大哥與秀娟姐已多年，這次與法國同學及她的爸媽到來，住了一晚，體驗了這裡的寧靜、純樸，很喜歡！謝謝！

樹影 2010.2.12/ 3.22 (香港)

一向很想過一些簡樸的生活，但內心就是放不下，總是希望吃得舒服，坐得舒

服，睡得舒服，但當著進酒店、飯店時，卻又感到渾身的不自在，心中很想過得自在自由一點，來到鹽寮淨土，環境建設雖然簡陋一點，但卻令人心靈舒暢，無拘無束的感覺，真好！這裡鳥語花香，寧靜舒暢！

高山 2010.3.22 (香港社工，與樹影)

很高興台灣有個這樣的地方，簡單卻充滿豐富與神奇的地方，人生有更多可能性，也許回歸自己最初的本性最好。

詹婉儷 2010.3.23 (花蓮)

我想你的生活是非常神奇的，如果每個人都能像一點你的生活，這個世界就會變得更好一點，希望你能堅持這願望，使世界真的更好！

Svenja Wissmann 2010.3.23 (德國)

帶著放空的心靈重新體驗生活，覺知生命的流動，當下的美好！

莊淑美 2010.3.24 (花蓮慈濟精神科社工)

淨心由此起。

鄭玉君 2011.5.6 (香港商報訪問)

1. 和區大哥過生活，多看多聽多聞，期待七八月帶馬偕義工團來體驗，
2. 粗茶淡飯，大便暢通，多次為溪裡魚蝦加菜。
3. “熱心大於實力，誠意大於事業”，我的人生哲學和工作哲學與大家分享。

莊登凱 2010.6.18 (便車離開)

早有所聞，今來拜訪，想看看、想聊聊、想聽聽，想您的意志一定很堅強，您的心靈，您對人生也看得很清很明，

也應很會過生活，如此生活快樂嗎？如何找尋快樂？完全放下嗎？這些建設都是您二老親為的，不簡單，人生有哪些要堅持？什麼時候，什麼年紀堅持？何時才放下？... 2017.7.4

對人類及萬物如此美善的淨土，簡樸理念，未能多加推廣，真是太可惜了，因此，急需『鹽寮人』的更大使命感和更多的努力，以及更多的謙虛和企劃，原汁原味地多加推廣，但要有循序漸進的緩衝或觀摩階段。

戴招元 2010.8.21

(儉樸研究院部落格 第一位愛心企畫師)

區老師，您好，雖然沒能與您見面，甚感遺憾，所幸巧遇小樹姊，和我分享在淨土的理念，這趟旅程總算有收穫，祝福您和鹽寮淨土，一切都好！

小燕 2010.9.4 (台南)

區大哥，十年前匆匆來至，如今，感覺是那麼熟悉，只是主人不在，由小樹的口述裡，鹽寮的精神猶在，把這當成自己的家，讓我發覺有許多事情要做，只是短短數日，覺察到放下，讓更多的人參與，可不更好。再別鹽寮，也祝福區大哥的堅持，感動一些人！

蘇水詠+小樹 2010.9.3-9 (北港)

區大哥、秀娟姐：這一個星期在鹽寮度過了一個平靜、心靈滿足的日子，鹽寮就像是另一個家似的，雖然你們不在，我們依舊日出而作，日入而息，每天柴火煮食，橋底溪邊洗衣，洗澡、挑水，到白色地中海取自來水，到雜貨店阿姨那裡補給食品，她更送我們蔬菜，令我

們很感動。每天飯後總會到馬路上上落散步，前面一段更有行人徑，不錯看海的地點，每天生活就是工作，工作就是生活，晚上八九點時已累，上床睡了，生活很充實、恬靜。

眼看園子裡樹長多了，草長多了，蚊子多了，於是每天幫忙除草鋸樹，修補工具及設施等。每天聽著海濤聲、鳥蟲聲及欖仁果掉落屋頂聲，慢慢沈睡。很開心這次帶一位朋友來一起體驗簡樸生活，他也很享受簡單生活的樂趣，喜歡幫忙做些有趣的生活小工具，特別洗衣，在秘密溪邊拉撒，看他很是享受。她也樂於生活在大同村，有機會再與你分享，看志同道合的人越來越多，未來的曙光以閃耀眼前了。送上無限祝福！

小樹於鹽寮淨土 2010.9.3-9

九月十八日中秋，凡那比颱風吹到鹽寮，環境凌亂，樹倒、窗破，秀娟約了海星中學老師鹽寮之友幫忙整理環境。

2010.9.25

台中護專生活體驗營 2 天，教官+學生 22 人。 周守民校長 2010.10.15-27

農曆初一過年，我早上六點半出門，十點半到鹽寮，只有我一人，真好，打點如何過活，凱莉有電話來問，我惟一人獨享，獨住有點怕怕，初二早起床，用電鍋蒸發糕吃，下午鄭小姐有來作伴，兩人晚餐不吃，只喝牧草水做腸胃清除，初三由鄭小姐起灶，蒸野菜、發糕、年糕、土豆吃，有空去和南寺，回來將周圍除藤草，收拾落葉撿柴，初四

我生火，還是蒸糕吃，再度清除藤草。
張寶珠 2011.2.3-6 (台北)

此次前來多虧張小姐的款待，也很高興能來鹽寮淨土的體驗，學會生火起灶，在此看到區大哥市面難尋的書，感謝鹽寮淨土。 鄭立儀 2011.2.4-6 (台北)

帶朋友來認識鹽寮！也看見不同風貌的鹽寮，在此也懷念老道！

周守民 2011.3.18 (台中護專)

凡那比颱風剛過，我在廣東無奈何；
花蓮登陸威力猛，廿二年來災最多；
秀娟約了鹽寮友，回家一看非小可；
大樹倒折滿院亂，門飛窗碎玻璃破；
齊來動手揮鋸斧，攀高爬低去枝柯；
修門補窗釘木板，清掃玻璃曬被帛；
整理收拾好恢復，淨土再現喜唱歌！

2010.11 區紀復 風後二個月作

此次來前多次來電未接，老師出遠門，請恕未經同意私自體驗簡樸生活。自從 97,98 年各來一次，心靈沈澱許多，至今心塵積厚難清，故藉此淨土洗滌身心靈，重現本性，經四天的簡樸生活，今早決定重新出發，希望下次能再見到老師。 歐陽家麟 2011.3.16-20

雖是第一次踏入這塊淨土，但第一眼的感覺都像回家，我開始曬棉被、枕頭，起灶火，清潔勞動，滿頭大汗，身心卻是非常舒暢。此次前來，多天聯絡未果，故只好將自己當淨土的老朋友，隨居而安，隨喜而行。傍晚下起毛毛雨了，可惜不能多曬些棉被。原本因南部老家有狀況，先生決定隔日一早離開，而我原訂住兩天，折衷結果第二天傍晚

的車，所以還有一天可以勞動、靜心、看書。我先生把淨心室下層地板的玻璃碎片陶瓷碎片整理，而我在靈修中心打掃時，發現一把吉他，斷了兩根弦，接好，調音還能彈出曲調。此時先生在旁午休，聽我彈不成曲的和弦小調，心境是如此安適而洋溢幸福感。下午遇魏小姐來訪，與先生商量，我再留下來一晚，和魏小姐互相照應，相談甚歡，一切真是感謝上天的賜予。

陳秀貞+鄭俊明 2011.4.16-18 (+8歲么兒)

四月十五日聽了區老師演講，以前也曾看過書，就想來鹽寮，沒想到今天真的來了。下著雨，找了好久終於找到，巧遇秀貞夫婦，陪我過夜，暢談甚歡。今天我一個人，天氣晴，和昨天兩天大不相同，藍海天，海浪聲，享受寧靜，靈修的時刻，格外平和，感謝這個好環境，讓我人生體悟和抉擇有了新的看法和方向，下次會再來！

魏文慧 2011.4.18 (新竹)

歡喜到訪美麗淨土。李若薇+蔡芷芳 4.29

隱藏於路過的桃花園，不可思議！

莊佩芬 2011.4.29

鹽寮淨土以前檢到的一些東西，在院前及淨心室內竟失去了：大石磨、大玻璃浮球、大瓦甕、聖像、大唸珠。

2011.4.20

人人可愛！我愛人人！

賈彥文總主教 2012.2.27 (花蓮)

或然率藝術真的很受惠！

繆柏齡 2012.2.25

很佩服區大哥的人生智慧！

阿嬌 2012.2.25 (+秉航、育芬)

體驗大自然及簡樸生活。香港自然學校 2012.2.27-29 (校長海星+學生12人)

裝門補窗。香港綠林中人 2012.3.14-4.28

打算在這裡退修二個月，不知可以不可以？！ 蔡香凝 2012.4.25-6.21(香港)

區先生，多謝您讓我在鹽寮住了那麼多天，明天我要回香港去，今天因為颱風泰利登陸，中午李恭榮和朋友來，把北窗釘上木板防風，以下我分享一些生活點滴，或可為後來的人參考：

- 1)第一天我到已是晚上九點多，沒有人，只有灶頭和靈修中心燈亮，幽暗一片，環境不熟絡，呼叫沒人回應，真有些恐慌，我心中默禱，就讓我看見靈修中心門上寫著『開門向右➡』我依指示，就進去睡在一塌塌米上，九點多才到鹽寮，是末班車，如錯過了真不知怎樣好。第二天黃昏，綠林中人才回來。第三天他帶我到花蓮市，如何搭公車、買日用品等。
- 2)禮拜天李恭榮一家和朋友來用餐，感謝他們的款待，李先生給了我電話可聯絡，就有很大的安全感。
- 3)蚊帳曾在溪裡洗滌，泡水後很重，差點扛不上來。
- 4)曾把綠林中人修理過的木窗油漆，但油得差勁，就停止了。
- 5)曾見過一條長蛇在中心前出現，晚上就不敢開門出外。

- 6)晚上開著燈睡覺，這比較有安全感，易醒覺蟲蛇小偷，可用了很多電。
- 7)在這裡差不多兩個月，天氣晴天少，陰雨多，生火起灶不容易，碎紙，柴枝都濕，常要一個半小時才起火，煮食共兩個多小時，一天就只生火一次，晚上吃餘食。
- 8)這裡簡樸生活給我很多時間安靜和默想，跟神有很多親近時刻，值得的！
- 9)這裡有很多寄居蟹，背著屋子（殼）走來走去，很有趣。蜥蜴扮成樹葉顏色，伏在葉子中，突然被發現，又驚又可愛。有一次去提水，聽到“沙沙”聲，望過去樹上有一條約4呎長的蛇，我停下來，不知過不過去，我想，他也怕我的，就在相隔幾呎之下過去。回來時，蛇不見了。有三次看到蛇。小鳥清晨四時多就“吱吱喳喳”的叫，所以常常在五點多就起床，晚上八點便進蚊帳，害怕屋樑上那些掉下來的昆蟲翅膀和蟲腳。
- 10)每天垃圾車兩點多往南，三點多回市區，有音樂提示，有分類回收，週三及週日休息。
- 11)綠林中人離開後，鹽寮諾大庭院，我一個女子晚上實在有點害怕，尤其初時環境陌生，晚上去廁所怎麼辦呢？於是買了一個塑膠桶，晚上當便桶，日常當洗衣服。
- 12)溪水清涼，洗澡很痛快，不過水質可能含有石灰質。

- 13)我在這裡經歷了兩次地震，從睡夢中震醒，房子擺動，格格作響，但沒有驚惶覺，屋子不會掉下來。
- 14)在這裡生活了近兩個月，讓我知道生活上很多東西是不必要的，回到香港，我會清減那些不必要的東西。在這裡讓我學會珍惜食物，因為一切都來不易。一日定時三餐，也是不必要的。肚子餓才吃，不餓可以不吃，一日一餐也可以。每餐也無需吃太飽，省下的時間可以安靜，默想，禱告，閱讀及享受大自然。勞動也很好，身體舒暢，晚上睡得好。安靜在主面前，讓我覺察主對我的看顧，也讓我認知自己過去很多的錯誤。未來的時日，主也必一如既往看顧著我，我還有什麼憂慮呢！感謝主！（10月再來十天）

蔡香凝 2012.4.25-6.21(香港)

來到鹽寮，看見一堆石頭，顯見有鹽寮之友到訪，但未留隻字片語。

李恭榮+小雨 2012.7.22（海星中學）

五個月沒見了，希望你在香港一切安好，我這次是環島途經這裡，想來探望您！ 陳博 2012.8.12 (海大，香港僑生)

區老師您好：我和社大同學一起來體驗鹽寮生活，上次來是六年前了，重新再來體驗與調整都市忙亂的步調與生活模式，一切都還是如此熟悉，景物依舊和21年前一樣，日子過得好快好快，就像昨天般。我也步入中年，內心深處仍深深渴望簡樸，簡單的生活步調與模式，再次拜讀《愈少愈自由》，鹽寮的一切

又再回到記憶中，離開太久，總是容易忘記單純簡樸的生活，這次來，我內心有個重大決定：不再苦苦追求我尋尋覓覓得不到的那個物質慾望，決定要放下，好好的過日子，享受簡單的生活。謝謝您，當我想到鹽寮時，它仍然在這裡，不曾改變；當我需要它時，它仍然依舊在。雖然未能見到您和師母，相信您們必定平安，健康，受天主的保佑與祝福！

陳雪雲 2012.8.11-13 (台北)

這次我一個人來，來到這裡就像回到家一樣，好輕鬆愉快，滿地百香果，我吃了很多，今天體驗了野地拉屎，也到橋下洗澡刷牙，一向懼高的我在樓梯站了很久才下去。早上淨土很美，滿地寄居蟹大軍四處行走，讓我覺得自己是自然的一部分。每次回到鹽寮沒特別做些什麼，但已充滿無限電力。

陳迎鳳 2012.8.31-9.1 (台中)

大概距離上次來有十年了，這邊有些不一樣，小樹長大了，到海邊草都長了，我們開了兩條路。附近多了民宿，百香果長出二百多顆。

彭定榆 2012.10.9-12 (中壢)

我和定榆開了兩條路到海邊，一條靜思樓對開，一條靜心室對落。一串香蕉未熟，樹就打下。今天回香港去啦！這次來鹽寮別有一番景象，滿園都是橙黃落葉，樹上枝椏坦露。棄置的鳥巢，寄居蟹大族藏身不見了。這秋意漸濃的環境裡，令人喜樂的就是還有未落的青綠葉子掛滿了百香果，每天可撿到十來個，盡量吃也吃不完。昨天開始翻起大風，

天涼起來，片片黃葉隨風飄落鋪滿庭園，海濤洶湧，浪聲大，帶著滿眼秋色，回港，真有點捨不得。

香凝 2012.10.8-18 (香港)

昨天與妹妹又來鹽寮，花蓮依舊天藍海藍，人的心一接觸這些也豁然開朗，很奇怪，只要來這裡心境就不由自主的轉變。

陳秋月、迎鳳 2012.10.14 (台中)

今天又回到鹽寮，發覺電燈沒有關，期待你們早日返回淨土。

迎鳳 2013.1.27 (台中)

你們仍在香港，鹽寮有點冷清，隔壁民宿敲敲打打，等農曆年營業，我隨手撿了一些漂流木放著，希望你們回來時還能使用。

秋月 2013.1.27 (台中)

每天閱讀《體驗貧窮》和《大海悟永恆》這些書，讓我更加了解世界大同村理念的思想和方法。幾年前來過淨土，如今景物改變甚大，原本寧靜的鹽寮因開了民宿和咖啡簡餐店而有了商業觀光的色彩。不過儘管如此，每日升火燒水，提水撿柴，除草修枝，我做得十分有趣。天氣好時我去溪邊野放，下雨天時用雨水沖馬桶，冬天的季風使這裡少了些人跡的打擾，更能使自己身心靈沈澱及體驗簡樸生活最好的自由天堂。

周揚 2013.2.1 (苗栗三義木雕油畫工作者)

1. 在靜思樓後旁有地下泉水小池，十分清潔，小心地用碗杯裝上燒開可飲用。
2. 靜思樓前有一小路可通往溪邊及海岸，溪邊可洗臉刷牙、洗澡、洗

衣、玩水，也可野放。海邊可觀海浪、漁船、撿石頭，漂流木作燃料。

3. 院子內常有成熟的百香果落下，可做勞動後獎賞自己的小禮物。
4. 隔壁民宿正建餐廳木屋，有許多剩餘松木，主人願送我們，可作燒水煮飯的燃料，有空可去搬回來。

阿志在鹽寮日子：一月初離租屋，暫住淨土。月尾返鄉準備過年，三月中返鹽寮。騎單車往返台東共四天，350km，旅途中有人互動，有人加油，是一次難得的體驗。這段時日發現很多生物：白頭翁、綠繡眼、五色鳥、螃蟹、二米蛇、猴群、馬、食蛇龜、老鷹、松鼠...生態豐富，心態滿足。閒日子整理環境、石頭鋪路，挖了些欖仁樹苗，打算回台中種在“嘟嘟”墳旁，4/4 回西部，月底再返。2013.1.-4.

鹽寮外車水馬龍，很難想像淨土離世界這麼近！幸好是這麼近，我才有機會常來走訪，鳥聲乍起，彷彿走入另一個時空，可以安慰世間飄移的靈魂，謝謝你們建立這個地方。多次來訪都遇到鹽寮之友，反而沒有機會單獨躺在木板上聽聽潮聲，看看綠蔭，今天難得的空寂，我可以完全融入這片土地，恣意地奔馳在放空的想望裡。我愛鹽寮，生命中最美的淨土。

秋月 2013.4.4

區大哥，好久不見。來訪未遇，但也享受海濤聲，鳥聲，還有滿眼的翠綠。昨天騎摩托車走北宜蘇花，本想在這掛單，聽沈麗玉老師說你不在。來時剛下

雨，雨聲流水聲也讓心靈沈澱，陽光出來了，該出發了。因你的理念來到這裡，感動永存。

連欽發 2013.4.4 (台北 勇者瑜珈)

今日回到鹽寮，彷彿這是固定的行程，沒有到淨土一坐，身心難以完全放鬆。傍晚起火煮麵，大鍋野菜：川七、洛葵、野人參、昭和草、白鳳菜，麵 Q 野菜香，吃得很飽。雖然您和秀娟姐不在家，到了這裡就有回家的感覺，謝謝兩位提供這一切讓我們可以一再回來體驗，蟲鳴鳥叫浪濤聲，聲聲悅耳，夜裡滿天星斗更美。

最近生活遇到不合理的對待，反應得不到適當的排解，整個人被此事擾亂，身心都整個出狀況。今日返回淨土，先到海邊觀浪約一小時，後來靜心聽鳥鳴，看鳥飛，賞昆蟲。經由淨土的療癒，整個人忽然輕鬆許多。等一下睡個午覺，我再出發往台北研習，希望遇到的困難回家後可以得到解答。

區大哥、秀娟姐，很想二位，雖然你們不在，但看看鹽寮之友刊物，就像你們在旁提供很多智慧，未來也許來花蓮應徵工作，安居花蓮，改天再來拜訪。

迎鳳 2013.4.4-22

準備來此住一陣子，友人聽說都欽慕，有人走不開，有人放不下，有人會怕，有人說別擔心，受不了就快回家。團體生活習慣了，特別想來過獨修+靜思，方濟會的獨修生活，要有兩個人，一個全心默想靈修，一個當媽媽照顧日用三餐，顯然我在此的獨修不符合修會的規

矩，不守規是我的本性，沒有人在此還真好。

阿鏘 2013.4.8

友人來訊要找我，回音如下：『找我要到花蓮來，鹽寮靈修中心好，簡樸生活樂自在，每日靜觀山與海，一天三餐吃野菜，煮麵木材海邊撿，雨水洗臉和洗菜，泉水不足要去討，乞願身靈能清滌，再為天主行善哉！』離開尋找另一段旅程，小隱山林，大隱人群中，靜聽天主的聲音，只能在內心中體會天主的親臨。阿鏘 2013.4.26 (方濟會神父)

該怎麼說呢，與沒有停下來的意思，在太平洋的吐納聲裡，我待了一個星期，應該簡樸，但不太簡樸的一星期。首先要謝謝在這裡認識的阿志，給我進出花蓮市的交通便利，雖然認識他不深，但有兩句話想跟他說的，第一句是：『成長在恐懼中的孩子，性格定必軟弱。』另一句是：『成長是痛苦的經歷。』也不知道為什麼想說，可能是對自己說的吧。

在這裡有經歷，也有遺憾，但記憶還在整理中，讓思緒沈澱下再寫，現分享一下在香港大嶼山神樂院簡樸生活營說過的片段，先說真善美，關於美，我看到一個畫面，區大哥將水從一個容器倒進另一個容器，以筷子引流，倒至壺時，筷子緣著容器邊往下拖，讓最後一滴水滴進盛處。我看到了：幽雅、嫻熟、專注、堅持，為的就是滴水，見微知著，種種加起來就是『美的修行』。做自己真正喜歡做的，真正相信的事，就是美。相比那些關燈一小時，飢餓三

十，綠色和平，這一滴水，美得多了！又觀照自己，工作上，何時才可做自己『真』正喜歡做的事？待人接物，何時才可做到表裡如一，與人為『善』？人生，又何時才可修到，為了一滴水而堅持，那種『美』的境界？

祝願之前來過的，將會來的過客，尋回自己，至善達美，諦聽真如！

陳煥新 Stephen 2013.5.2-9 (香港阿新)

來到鹽寮淨土真正住下來只有兩天，很多新鮮的體驗：被蚊子叮到兩隻腳腫起來，到溪邊洗衣服，挑水，用水桶在屋簷下接雨水，聽著壁虎的叫聲，剪樹枝、鋸樹幹，嘗試生火，飯前唱歌感恩，一個人到海邊，經歷喜、悲、怒，然後回歸平靜，抒發了積壓很久的情緒。人，真的需要獨處一下，但又離不開人群，謝謝區大哥和秀娟姐的照顧和分享，收穫不少。也讓我體驗到自在的感覺，雖然一起生活，但是不會被唸...哈哈...勇敢，向前，走！感謝！感恩！

李秀君 2013.5.8-11 (育才計畫受助者)

終於來到久聞的鹽寮淨土，在綠色環境中散步更加升起敬意！環保勇士！區老師的堅持，為一個世代立下典範，樹立榜樣。

王桂花 2013.5.20 (心靈工坊總編輯)

用神聖遠望鏡來看神的創造，一切都是生命和發光的星。

薛永玲 2013.5.20 (桂花之友，花蓮)

今日區大哥離台去香港，明天我也將離開，今天要將一心室到靜思樓的石路工程完成，到自己滿意的程度，哈哈，看

著這幾近獨立完成的工作，心中一樂！雖身無旁人分享喜悅，卻滿心歡喜，能給人寬廣舒適地走在平坦石塊上，也算造福以後來的人，YA! 自封『志峰』為鹽寮道路工程師，哈哈，瘋了！阿志

前後在此待了數月，下個月即將搬至台東，往後的歲月規劃是能不再工作，自在地過生活，這種日子，也過了六年，是自在而悠閒的，但可再增加廣度、深度，生活會更精彩，就這樣了，鹽寮拜拜！

阿志 2013.6.20/7.10-18

今日是在鹽寮的最後一天，臨走之際，特別感謝創辦鹽寮淨土的人們，謝謝阿志與小瑜的相伴！很多時候人太執著，因此升起了貪和欲，希望藉著華麗的外在以填補內心的空虛，可這種快樂來的其實不真，我們都需要卸下，多在生活中節能、環保、簡樸，心會更輕鬆、更自在，因此也更幸福！感謝大自然，感謝創造並將生了我的一切！

冬莉 2013.7.25 (深圳 2人)

終於來到鹽寮淨土，之前在書上看到的一切都在眼前呈現，有種不可思議的感覺，冥冥中似乎老天助推著我來到這裡，鹽寮的海很美，讓人有沈靜的感覺，看著浪潮一波又一波，從遠及近，由深至淺，真的好美，還有海上明月，日出東升，自然原來那麼近，那麼永久。謝謝這塊美麗的土地，下次再見！

鄭小瑜 2013.7.25 (大陸小魚)

區老師、秀娟姐，你們好，我們一家拜訪淨土了，幸好第一天見到阿志，他的幫助下，我們開始這裡的生活，心裡有

挺多的不適應：野外如廁時總會東張西望，有人看到嗎？嗯嗯時，手裡拿著紙巾，想我要不要用呢？晚上睡覺時想：門沒鎖，會不會有人來呢？出門時想，東西會不見嗎？總之，心裡的疑問一直陪著我們度過了幾天。好玩的是：因為溪裡沒水了，我們第一次在公共廁所裡洗澡，到派出所裝飲用水，踩著警笛聲進入派出所，望著有些緊張的警員，心裡不免哈哈一笑！

最有詩意的是，坐在靜心室外的椅子上，靜靜地看、聽、聞，我發現了一個豐富的世界，遠處有海的濤聲，有山的蟲鳴，近處有清脆的鳥鳴，蟲跳，葉落的聲音，果熟落地的聲響，循著聲響，我能一一看到他們的身影。這時心中冒出一個念頭：三十年種出一個世界，我也可以嗎？最後講講劉煜，他可是非常喜歡在這裡幹活，事事都想幹：挑水、生火、看柴火、搬石頭，孩子本是屬於自然的，不是嗎？最後作了一首小詩奉上：海天同色星閃閃，臥在淨土聽海聲。嘯通一聲嚇一跳，原來果熟敲屋頂！

黃豆 (甘寧)、劉智璋 (大璋)、劉煜
2013.8.9-11(廣州，豆丁生活園)

區老師，您好！8.11 到達，小住一晚，鹽寮景物依舊，院子裡的百香果樹傾倒枯黃，小溪乾涸，但夜晚滿天星斗、涼風徐徐，浪濤聲此起彼落，享受難得的幸福與美好，因為環保愛地球，我也已茹素一年了。吃素使我身體更健康，沒有負擔，這更能支持我往後的都能茹素。簡單過活，降低口腹之慾，無欲則

剛。您的大作“大海悟永恆”我帶回一本視為珍寶，好好品味。

感謝鹽寮一直都在，當我需要您的時候，永遠張開雙臂歡迎我。“鹽寮”我的第二個家，特別親切溫暖。

陳雪雲 2013.8.12

又來鹽寮，好似沒來充電，花蓮之行就白來。秋月，迎鳳 2013.8.17(今年第四次)
鹽寮這陣子來了一些人、一些事，自己也處理了好些事，後續就要勞海星李老師了。鹽寮的日出、月升、海邊濤聲還是和初到時那麼美，以後去台東雖也靠海，但心境是不同的，最後鹽寮依舊是鹽寮，獨一無二的地方。 阿志 2013.9.3

初次到來，期待已久的地方，雖沒見到人，但能感受一切，耳聞不如一見，鹽寮淨土看見許多前輩，為這地方做了不少事，靜靜一待就兩天，這裡給人的感覺很舒服自在，我很愛這地方，有機會再來。 阿誠 2013.9.3

中秋節連四天，但玉兔颱風要來，大家都怕。我只留一天，靜心室旁的香蕉好多都熟了，我只割幾條，很可惜。

張寶珠 2013.9.19 (台北)

『芳樹無人花自落，秋山一路鳥空啼。』自來匆匆，香蕉樹倒了，但結實累累，棄之可惜，空手而來，串蕉而返，不負大自然的感情。 雪芬 2013.9.23

您們好，昨天下午來到淨土，早上五點起床去海邊等待日出，吹東北風，雲層多，雲間才見金黃光色。三年前曾帶一國小畢業生徒步花東，今年他已上高

中，暑假作業題目還是“鹽寮之旅”，在他心中這裡才是最棒的地方。明天離開，下次再會。

徐逢鎬 2013.9.25 (中壢)

一人除百草，鹽寮沒煩惱，最近住花蓮，有空就來除草。

林僊峰 2014.1.28 (台南人)

又回來了，大年初一怎麼沒有人來作伴，曾有人發現蛇，我不敢一人住了，只好去和南寺掛單，先把水路徑雜草割除，如有人來再通知我。

寶珠 2014.1.31

換了工作，再來心境不同，今天心情很愉快。

迎鳳 2014.2.3

又來鹽寮心情尚好，新年有新的計劃，感覺凡事都如此美麗，謝謝你們的開創，讓疲憊的人有個休憩之地，呼吸天與海，人與地的清馨之氣。 秋月 2014.2.3

我們由香港回來看看鹽寮，過兩天又要去香港，開創香港的鹽寮“鹽田梓島”，歡迎大家也去體驗不同的小島。

區紀復、黃秀娟 2014.2.9

清靜游，專注組織靜修旅行，希望有緣組大陸朋友感受“少”而帶來的自由和輕鬆!

王一珂 2014.2.9 (上海)

兩友結伴同遊花蓮淨土，隨緣造訪，主人外遊，樂見隨緣而居的同好，各自加油，地球需要更多『無毒造境』的勇士，一定還有更多，所以身體顧好，路才能走得更長。 姚蘊蓮+周 2014.3.23

鹽寮第三天了，明日將離去，來到這也屬機緣巧合，感謝我的朋友冬莉，還有

阿志，人的機緣就是很奇妙，早一秒，晚一秒都很大不同。這裡的一切都讓人很不捨。簡單無負擔的生活，大概小時候。最近很喜歡的一句話：『對自由有多大的理解，就有多大的自由。』生活就是不斷地在取捨，看自己的心怎麼抉擇吧！

鄭靜君 2014.4.4 (深圳)

不經不覺在淨土待了一個月，依舊是平靜、簡樸，雖然這裡蚊蟲多，但晚上能看到繁星，聽著海浪聲入睡，每天被鳥兒交響叫醒，挺值得的。謝謝淨土帶給我的平靜。

高照平 2014.3.25-4.23

今年與妹妹同行單車環島，花蓮依舊秀麗，檢視以前的不得不失，越來越適應這種平淡無波的生活。謝謝鹽寮這片淨土可以洗滌我的身心。

秋月、迎鳳 2014.7.4

我們由香港、台北，回到鹽寮的家，樹木、青草、落葉滿地，馬拉巴利、刺蔥樹倒了，榕樹偏斜了，幸好房屋都沒被颱風損壞！第二天就開始清理環境，樹葉集中燒一燒，門口前有一水管漏水，在樹下成了小水池，可取用。想不到今年我們不在，仍然有很多人來體驗、享受鹽寮。

區紀復、黃秀娟 2014.12.24

重臨熟悉親切的鹽寮海邊，枕浪入夢，意溢於海，修剪石徑叢生的蔓草，堆疊成球付之一炬，呼應內心積累好些糾結的俗事，需要修整清理一樣，餐前唱歌感恩，灶前掌火凝神，飯後月下踱步怡人，是修心養性，真實不虛的自然生

活。燭光聊天，談新年心願。親切分享勝似家人，深慶有此大同之家。

知秋 2014.12.30 (香港)

2015.1.1 元旦 院裡石桌旁發現小蛇蛻皮一條，約 60 公分長，很可愛，夾於黑色大記事本內。(區)

一樣年初一就來鹽寮，這次有秋月、迎鳳二位，我們三人吃住這裡，年初二天氣好，我打掃屋頂曬被子，明天才回家，感謝區大哥、秀娟，我們三人都很喜歡，有這神居真好。

張寶珠 2015.2.18 除夕

很開心今年從除夕就在這裡度過，揮別去年，將有一個嶄新的生活。謝謝鹽寮帶給我滿溢飽足的能量。

秋月 2015.2.18-22

今天一家五口來到鹽寮，以為草長過膝了，沒想到草已有人除盡。灶上有火，新見陳姐妹在享用刺蔥煮成的青草茶，有人享受著鹽寮的美好。

李恭榮一家 2015.6.26 (花蓮)

今年的夏天特熱，好像要把身上的水分逼盡。但奇妙的鹽寮總有特別的散熱模式，樹梢雀鳥相互搧風，刺蔥葉上甲蟲互相遮陽……我們被盛情難卻的氣息沾染，心中的悶熱也漸漸展顏。

秋月 2015.6.26

淨心室下的香蕉將熟，鹽寮之友記得去看看哦！樹下旁有九層塔，地瓜葉，紅鳳菜，黑子菜……天氣太熱，有用剩的水可以澆菜。颱風快來，離開前記得關好門窗哦！來了一下午，鹽寮有很多人，

大家都愛也關心這個地方，鹽寮是一個充滿吸力的地方，花蓮的土黏人，鹽寮則是黏大家的心。 迎鳳 2015.6.27

我們今天到花蓮有工作，繞來鹽寮時間已晚，2006年龍王颱風的回憶湧現。在這淨土欣賞著美麗的書法文字，內心仍期待著回歸自然，走入簡單生活不為生活忙，熟悉而美好，蟲鳴加鳥叫，再度被蚊子攻擊！小龜+阿欽 2015.6.27

若大家來到鹽寮都能體驗一下勞動，奉獻利他的無愧感，當是最利己的。誠實感謝鹽寮淨土好讓心最踏實的方法吧！

柳玉茹 2015.6.28 (花蓮)

蓮花颱風即將來襲，我們來看看防颱的準備，鹽寮被美味來訪的朋友好好照料著，是感謝、感動與安心。

季紅璋 2015.7.1 (花蓮女中教師)

一起來照顧鹽寮是充滿榮幸與感恩的。其實是讓美麗的大自然，蟲鳴鳥唱照顧著。來這兒拔拔草、澆澆水，身體勞動一下，出個汗，讓陽光掃下沉積的廢水髒污，太舒爽也！

柳玉茹 2015.8 (花蓮)

颱風未到我先到，颱風已走我也走，一個人之夜寂靜，心暖不涼，悠哉日子，浮雲遊子，過一個特別的生日，感覺也特別幸運！ 阿志 2015.8.17-24

來到鹽寮荒草已蔓過小石桌及通往淨心室的小徑，颱風吹倒的桑樹又恢復生機，餐桌上蘭花兩盆。

李恭榮 2015.9.20 (海星高中教師)

我完成了上次走前給自己的承諾，鋸下有倒下風險的樹，鋸樹有幾個原則與步驟。 綠林中人 2015.9.20-26 (香港)

入秋，今天再次踏進鹽寮淨土，那份簡樸再次重現心底，回憶第一次到來的體驗，今天只是借宿踏車遊花蓮，一路上也太美，原來就是這麼簡單和滿足。

鼠尾草 2015.9.21

我們回來啦！感覺到鹽寮的家一直有人住，安心，放心，溫馨，感動！好一個自由大同村！大同自由村！

區。秀娟 2015.12.24 聖誕節

我帶了陳明珠(子的同事)來，有區大哥夫婦，阿志共五人，還有法國神父。今年我第三次，已退休半年了。

張寶珠 2015.12.30

認識區老師、秀娟姐幾年了，終於有機會來到台灣，來到花蓮，來到鼓舞了我和很多夥伴實踐簡樸生活的鹽寮淨土。這裡只有幾棟樸素的房子，有大片的自然草叢，讓人很安然，也不禁驚嘆從這裡散發到全世界的能量。《大海悟永恆》。坐在海邊，默想，感動。

黃勵 2016.1.1 (廣州)+白雲 (北京)

去年我搬到宜蘭，感覺生活跟鹽寮的經驗慢慢地更契合了，應是比2001年初來乍到的新鮮感更加能夠慢慢地深入，期待未來更多的交流和分享，謝謝鹽寮常在。

陳彥蓁 2016.1.5

好久沒來，又聞到剛來鹽寮的味道，真好！20幾年了吧，依然記得，感謝上蒼將我帶來這美麗的天堂。美玉 2016.1.12

這幾天有很清靜的時候，也有熱鬧的認識了一些新朋友，雖然不知道未來是否有緣再見，但仍珍惜這短短的緣份，近一個禮拜的時間不敢說有很多體驗，身體上的收穫是學到了升火，認識了川七，精神上收穫是在小事上更有耐心、靜心，慢慢地將一件事做好。還有很高興可以認識很特別的人。謝謝區大哥好耐心地回答我無厘頭的問題，從你那聽到好多感人小故事，期許自己成為更好的人。

迎鳳 2016.4.4

今日來花蓮心中牽掛想念的淨土，憑十多年前的記憶再度回來，內心十分激勵。看到淨土一切如故，流淚不止。謝謝你們建立這一方淨土，我在這裡習得的環保觀念和生活上的實踐永不忘記，我還記得『野地的花』怎麼唱哦！

嘉鳳 2016.5.1

謝謝你們這個星期和我分享生活、生命，以你們的生活感染我，並讓我反思如何於生活中實踐『懷大愛做小事』，這是我從小很喜歡的金句。而你們從珍惜食水、電源、一事一物，各資源，大自然，甚至彼此，讓我學習在生活每個細節實踐心懷大愛做小事，我猜我以後飯前會記掛一起心懷感謝地唱歌的時光，每次唱到『心中的煩惱，讓祂為你除掉』，便很感動、平安。想起路邊的野菜野菇，想起隨我們休息和工作的太陽，想起天上掉下的雨水、麵包果，還有大家互相的幫忙，便平安地活過一天，而我們同心感謝的一刻，讓我很難忘！真的覺得你們讓生命不枉過，你們的故事加強了我點滴的力量，繼續上

路，希望我也能夠和你一樣實踐理想、堅守信念！

彥珩 2016.6.30

重臨花蓮簡樸之家，不一樣的時節，一樣的自然、親切、充滿祥和的力量。

知秋 2016.12.23 香港自然學校/協會創始人

找來不易，更覺珍貴。簡單的生活，自然的體驗，愛的實踐：人與人、人與天地、人與創造者。

廣勳 2016.12.31 (香港自校友)

今年我是第一位到鹽寮淨土的。今年想用四個月的時間，將菸酒戒掉，很謝謝有鹽寮淨土這個地方。

蔡懷逸 2017.1.1

大年初一我進入第 28 年來，每年農曆過年一定有來這小住幾天，給自己真正的放假，也放空一切。喜歡鹽寮。

張寶珠 2017 農曆初一

迎風的大海是遼闊無涯，鳳飛的旅程是豐富無限，來年的喜悅等待機會。

陳迎鳳 2017 農曆初三

雖然戒菸酒尚未成功，但這裡已經成為我生命中重要的一部份。

蔡懷逸 2017.1.29

回憶滿滿的地方，神秘經驗無誤。謝謝淨土的一切。

陳小笨 2017.1.30

徒步環島，經過久仰已久的鹽寮淨土，一償宿願。

王浚山 2017.2.20

在疲憊中一直想念鹽寮，終於利用連假成行，回到這個熟悉的地方，今年我要繼續進修追尋一個年少的夢想……雖然背著“阿姨”的頭銜，但是仍舊不減熱情

前進，在這淨土之地為自己再次祈禱，
期盼萬事相互效力，讓這一切可以水到
渠成。

邱樂 2017.2.26

觀人觀景觀心情，感恩感言感分享。

香港 自校太極老師 2017.3.22

這次帶著國一小五的孩子來，想跟孩子
分享上次受您啟發的日子，希望孩子今後的
思考與行為都能為地球多想一些。生
火、挑水更讓我雙得。

李美芬 2017.4.25

謝謝分享創立鹽寮淨土的歷程，我曾住
過苗栗『人子協會』，所以贊同如此
的生活方式，柴炊、木屋、少量物質文
明，海浪聲入眠，我雖在文明水泥叢林
生活、工作，但是嚮往過回歸原始的生
活。

谷恆青 2017.4.27

海星中學柬埔寨志工服務行前體驗，生
活中我正在學習少一些慾望，東西夠用
就好，本想出國買需要的褲子，後來決
定借就好。區大哥說，對需要的東西，
先找、先要，再借，最後萬不得已再
買，很有感覺，而物資整理過程中，看
到不段寄來的物資，是愛心，但也訝異
原來生活中的不需要是這麼多。聽到也
感受到簡單生活也可以很豐富，更了解
其實豐富在於內心，不在外在物質，我
清楚感受並察覺了。謝謝區大哥的陪伴
與分享，願今天每個孩子也能感受到簡
單的美好，進而在生活中實踐。

陳宛吟 2017.4.28

一家共五人來到淨土，看山看海，體驗
寧靜簡樸生活。我工作一段時間累了倦
了，頭腦不靈光了，就想去旅行，來到

一個山非常秀、水非常美，人非常善良
的村莊鹽寮，我可以充分休息，享受寧
靜，簡單的生活，等身心疲倦恢復了，
再回去工作，感恩、惜福。

黃榮泰(火車頭博士) 2017.7.16

颱風過後，鹽寮滿地的寄居蟹，扛若七
彩小屋緩緩找食，真的非常可愛。

邱樂 2017.7.28

來到鹽寮淨土小住一天，感受到心中的
寧靜，溪中洗澡簡單自在。

風(香港) 2017.8.13

在鹽寮看了《鹽寮淨土》一書，感受到
初衷力行的理念，為“改變”邁向實踐之
路深受感動！感謝每一步的施行善念，
我願從自己行動開始！

佳伶 2017.8.17

暑假的尾聲我們又來了，沒想到短短
的一個月發生很多事情，妹妹實現了築
夢換工作，我身心慢慢踏入軌道，身體
變得比較安在，今年鹽寮好熱，好像熱
浪貼身，濕黏非常難受，聯想到全球
暖化問題，心裡沈重，人類未來真的
堪慮。

邱樂 2017.8.28

多年前拜讀區大哥的書，一直想到鹽
寮小住幾天，今次終於得償所願，今
次的目的是個人獨處，安靜反思，碰
巧這裡只有我一人，正好提供了一個
靜的環境。在這裡六天裡我生火、煮
食、除草、打掃、整理、散步、靜坐、
立石、閱讀、祈禱，在上主面前有一
段很美好的時光。我捧讀《愈少愈自
由》，啟發良多，只願回港後繼續反
思實踐，過一個簡樸自由的生活，在
這裡頓一頓，真好！

石仔(香港) 2017.9.7

兩度進來淨土，都未能遇到您們，心中雖有缺憾，但電話得知秀娟姐在輔大進修，區大哥仍在香港，就開心了。我終於帶老公來到淨土，我心中的堡壘，超開心的，因為我又跨出一大步。

惠姜 2017.9.17

路過淨土，回家看一下，幾天大雨過後草兒活躍起來了！淨土依然充滿著無比的活力。停留時間不多，趕忙把走道的葉子掃掃，將石桌旁的草拔一拔，希望下個回家的朋友可以有地方好坐。

阿宏（蔡懷逸）2017.9.23

悠悠淨土，簡樸生活，嚮往之。

楊振祥 2017.9.19

今年的第一次來鹽寮，巧遇陳醫師的父親，從他記憶裡看見不同的鹽寮，好像昨日而已，這三十年就輕易走過，他對我們說：喜歡鹽寮的人都是心中很有愛的人，在我心裡，我愛鹽寮勝於愛人群，願意假期來這裡，無非貪得這份氛圍的氣息。今年突有一種領悟，每個來鹽寮的人都帶著自己的目的與嚮往而來，然後各自帶著自己的收穫與滿足回家，不相干涉一無攪擾。假期將過去，我把愛慮泡到大海，把煩惱寄放鹽寮，帶著一身的乾爽輕鬆回家，謝謝鹽寮，我愛鹽寮。

邱樂 2018.1

從保祿牧靈中心徒步走 13 公里來到此，我們自己生火煮食麵條，謝謝區大哥，祝三十年慶圓滿！

姜樂義 2018.2.24 (明愛會)

初窺淨土，織三十年之夢，真是一個能夠靜心讀我的淨土。但願下次能再來次深切體驗。

于平中 2018.4.6

鴨子回鹽寮，感覺鹽寮愈來愈有滋味，愈陳愈香！鴨子/楊文卿 2018.4.30(宜蘭)

叁天兩夜的回娘家，靜思，與區大哥談天談心，讓自己回顧身心清洗內心疑惑，請教實踐理念的心路歷程，讓我倆想在苗栗通霄老家烘爐崎實踐樸門永續設計的生態環境，給自己面對不同人的回應與對話，今天在鹽寮淨土更感受到我倆是 25 年前簡樸生活的種子，現在有機會回到烘爐崎慢慢地依自己速度展開。阮光明、徐璟蓉 2018.5.23

昨天從南部上來，晚上找這裡找不到，晚上跟著一群年輕人睡在海灘上，今早終於找到了，很辛苦也很值得。感謝您們的一切，我生了火煮了一碗麵，覺得真的好辛苦，不知道您們是如何堅持二三十年的。我和女友就要回大陸了，祝身體健康！

周牧童、小毛巾 2018.7.8

1999 年曾和友人來這裡生活三天二夜，今天帶著先生和三個小孩重回這裡，心裡百感交集，無奈家人不耐蚊子咬，就想離開。想起木長廊今天仍在，以前觀海台不復見，努力找尋以前的一切，掉入回憶中。

趙芷妍 2018.7.3

認識你們十多年，幾年前已想帶孩子和丈夫來，今天終於來到了，感受這不一樣的氛圍和你們對這個家的愛，對簡樸生活的努力推廣。

燕子+蝴蝶們（香港）2018.8.16

懷念曾經在鹽寮淨土與各批好友同聚同分享的時光，值此三十週年當然也不缺席，祝福區大哥創立的這簡樸環保園地，因前來體驗的人愈多，愈傳揚出去。鹽寮淨土棒！一個人的偉大不在名或利的加持，而是對一個美善大愛理念能否堅持。環保簡樸修行理念的精神將因著這份堅持而不墜，永續，發光發熱的人就在此花蓮鹽寮淨土。

董逸璞、林文欽 2018.10.21

看著鹽寮淨土影片把時間倒帶，像回到十七年前，帶著大背包直衝進隔壁，以為到了鹽寮淨土，坐了一天的車，渴望放下包袱，歇一歇，讓心靈頓一頓。還記得一起撿菜的時候，眼看很爛的果菜，搖身一變成美味的佳餚，經過擺盤，成為創意藝術品。原來生活這麼簡單，不需什麼花費已經過得飽足，那人何需慾望不停，讓身心疲累。慶幸自己曾經來過鹽寮淨土，跟區大哥、秀娟姐學習簡樸生活的智慧。盼望未來的日子有更多人來體驗生活，一路走過更多個三十年。 小樹、阿水（北港）2018.10.21

30年前我曾來此參加心靈成長體驗，開啟我另一類生活方式，非常感謝區大哥的啟蒙。

王明珠 2018.11.21

來懷舊，更是來探訪區大哥修真修善修美、修愛，愛護大自然。

許嘉玲 2018.11.21

首次來訪，區老師提及『真善美愛聖』靈修之進程次序，深受感動，

蔡漾蘭 2018.11.21

從香港來訪，感謝這一方淨土，滋養彼此的心田，感恩這裡的一切，感恩緣份來此！

鍾帶華、楊連鴻 2018.12.12

29年之後又回到鹽寮，喜樂！

許素碧（西班牙）2018.12.1

2008-2018 住客/訪客		
年份	住客	訪客
2008	150	224
2009	120	231
2010	186	152
2011	57	95
2012	129	110
2013	66	49
2014	13	18
2015	13	38
2016	22	161
2017	43	47
2018	36	100
合計	835	1225

來自世界各地的人（有些是當地人，有些是華僑）：香港 56，澳門 11，大陸 12，日本 1，泰國 1，馬來西亞 6，柬埔寨 1，美國 44，加拿大 6，澳洲 7，法國 8，瑞士 1，西班牙 1，德國 4

「鹽寮淨土」：

地址：台灣花蓮壽豐鄉鹽寮村福德 2 號

電話：03-8671065

交通：花蓮客運往靜埔或成功方向，海洋公園後兩站：〈福德南站〉

「簡樸居」：

香港西貢區鹽田梓島

手機：6926-8402

電郵：augifu@yahoo.com.tw