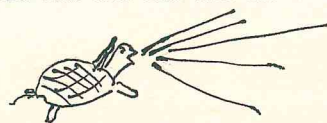


自然清音

2003 年 1 月號



海龜直播站

從拍攝「日出日落兒童生活體驗營」開始為自校製作錄像，至今將近兩年。除影像外，期間透過活動的親身參與和體會，增加了對自校較深層次的了解，認同以外還添加了一份敬意。再加上近年體內一顆感恩的心開始萌芽成長，都希望利用自己的專長回饋社會，所以當清水問我有沒有興趣參與清音的工作時，刻下就答應了。一當編輯就說要大革新，並不是對清音過往的內容方向作否定，反之十分欣賞清音一直以來貫徹情意自然的宗旨，感情溢於紙上。就是因為有這樣濃郁的感性基礎，我跟清水才大膽嘗試放多些理性的元素，希望透過主題的探索，理性的討論，讓讀者分享之餘，有另一個層次的得着和裨益。

當你收到今期清音的時候，不妨數一數它的頁數，就知道我們準備了多少的內容跟大家分享，單是圍繞主題《頓》的作品就有五篇：導師小樹決心遠遊「頓」一年前，為大家留下一席話；清水跟古風遊歷半載的頓悟，在千呼萬喚之下終於以文字圖畫來個深度分享。主題以外，還有藍海星功成身退清音後的真情告白.....

此外，由於自校以後都會以自由捐獻的形式籌募經費，（詳情請閱特別啓事）而且亦希望減少對樹木的破壞，所以極鼓勵會員主動提出改收自然清音電子版，樂意者請以電話、傳真或電郵通知我們。

頓

《主題文章》

- 一. 生命中的《頓》~記小樹、海龜、清水談話錄
- 二. 一切歸於零 才能仔細恭聽
- 三. 心靈遠遊
- 四. 體驗「她」本有的芳香
- 五. 夕陽詩
- 六. 頓—頓好地方介紹

清水筆錄

海龜

清水

古風

小花

《其他文章》

- 七. 少一點藍，多一點可能
- 八. 東坪洲之旅後感
- 九. 松鼠報告板
- 十. 海鷗瞭望塔
- 十一. 特別啓事

海星

貓頭鷹家族/楓葉/家晴

Tel.: 22431731

Fax: 22431731

Email: gaiaschool@sinaman.com

緣起

根據商務印書館、商務新詞典解釋「頓」之不同意思節錄如下：

- 1 以頭或腳叩地 如：頓首、頓足。
- 2 暫停。 如：停頓；頓號。
- 3 疲乏。 如：困頓；勞頓。
- 4 忽然；立刻。 如：頓止；頓悟。
- 5 處理；安排。 如：整頓；安頓等等。

字典裡之第一個解釋我覺得別具深意，我們何曾想過要讓自己頓首、頓足，頭腳叩地， 彷彿在提醒人在宇宙蒼穹之下，要保持謙卑，讓自己的頭、腳也能接通大地，才能有足夠能量認清自身生命之本相。

您對「頓」的理解又如何？ 有試過生命中、生活中有「頓」的一刻嗎？ 或有嘗試尋找空間、機會、要去「頓」一番？ 我想每個人皆有自己對「頓」之意義，我註 1) 與海龜(註 2)在決定今期主題時，想到她早前「頓」了些日子得到點啓示；我則從遠遊「頓」了五個月剛回來；而小樹(註 3)卻即將要遠行決心「頓」一年之旅。 我倆亦有感現在很多人太忙碌，沒時間「頓一頓」，甚至沒想過要「頓」，所以希望藉此與大家分享一下，或許可帶來一點啓思。

談話內容

海龜：我們今天的主題是「頓」。清水說說今次為何要請來小樹...

清水：因為知道小樹將要離開香港，離開前也許可以聊聊天。你離開想去「頓 頓」的念頭，其實可能對很多人來說也是有特別的啓示。

小樹：可否解釋一下何謂「頓」？
海龜：頓這字似是來自佛家，不知有否理解錯。

小樹：哈哈！我的理解是來自區大哥(註 4)



海龜：我也記得他說過有一間靜修中心，每天都會有七次鐘聲，一聽到鐘聲人就要立即放下手頭上的事情而靜下來默想。

小樹：最近他帶我們去的熙篤神樂園(註 5)，那裡每天都會有七次祈禱....但他們「頓」就可能多一些使命感，例如為世人禱告....

清水：那你的想法又如何？

海龜：我自己的經驗就覺得其實每個人皆需要「頓」。

清水：那你觀念裡的「頓」具體的說又是什麼？

海龜：我覺得是反思自己的生活。究竟是過著什麼的生活，想過什麼的生活...正如唐君毅註 6說，人的習氣太重，有時習慣了做的事情，會從不思索為什麼自己會這樣做，或根本需不需要這樣做。 如果當你可以停一停，頓一頓，看清楚，想一想，便可以知道怎樣改，例如飲奶茶，這是一種習慣，但當你喝奶茶是無益的，停一停，想一想之後，戒掉便容易一點...

小樹：我就覺得自己生活太忙碌了，每日就日出而作，



日入而息，工作已經蓋過了一切....像現在清水倒茶給我(清水正倒茶給小樹)經常太忙碌，像一杯混濁的茶，而讓它靜止下來，則可以看見它究竟是怎樣的一杯茶....人也是這樣吧，需要時間停下來，看清楚自己是怎樣的，需要些什麼....

海龜：或者不需要什麼，哈哈...！

清水：我也認同你們，但對我來說，更多是對過去的反省、檢討，檢視過往是否有些做得不好的東西，要懺悔、清洗，就像在家裡做清潔那樣，每隔一段時間，就要清潔一次，去除污漬，在那段時間就是「擦」污漬，若不是，太久的話便成頑漬，要洗也難洗了...而我的觀念裡面，「頓」的意思，就是暫時離開平日的生活環境、空間，如往外地遊歷、靜修...。

小樹：不過我覺得「頓」一定要先清楚自己想要些什麼，要先認識自己，如果不是，便難知道要在「頓」時清洗些什麼...

清水：這麼說也有點意思，但我有另一種看法：可能「頓」對每個人來說也有不同意思，包括頓的方法、內容、意義，有些人「頓」就是想去休息療傷，有些人「頓」是想認識自己，有些人則是去檢視過去，計劃未來，又或是想去吸取新的生活靈感...

海龜：我第一次去「頓」時，就是不知道自己要些什麼...畢業以後已經工作了八年，表現尚算不錯，也有不少外快，錢倒也賺到些，但就非常忙碌...我自己也以為自己是個很貪錢的人，但幹了八年開始覺得不「對路」。 總覺得那個工作空間，並不能真正滿足自己。 那時我當副導演，想若一直待下去，總有一天可當導演吧， 但總覺得待不下去，那裡並沒有我想要的東西，於是決定辭職，也不知為什麼，只想離開一下，但去了美國個多月，仍然很迷惘...

小樹：但你在美國個多月，有什麼特別深刻或有啓發的東西？

海龜：我最大發現是一處地方對人的影響很大，如在紐約，是個很忙碌的大城市，的士司機的態度也差一點，而波士頓哈佛擁有學術氣氛很濃厚的環境，人明顯地人會較有禮貌，而洛杉磯就是一個享樂主義的地方，幾乎所有人都有車，但貧窮也懸殊，搭公車的，大都是有色人種...美國是一個很富裕先進的地方，跟香港差不多，但知道那些也並非自己想要的生活。

小樹：那你覺那次去「頓」的過程很失敗，又失敗在那裏？

海龜：失敗在我去完回來，也不知自己要些什麼和該做什麼...所以我後來檢討過後，發現選擇「頓」的地方原來是很重要的，那次我是選錯了地方。 反而回到香港，沒工作一陣子後，真正的「頓」才開始....

清水：你是否說過參加《大地行者》就是你第二次「頓」的經驗？

海龜：是的，因為最初只是為了作實驗拍攝，才接觸自然學校。在前兩次拍攝時，雖然看的人都欣賞，但自己覺得拍出來的東西似乎仍有隔膜，所以為了拍得更好，想自己也親身體會一下...另外，就是拍攝第一屆螢火蟲學苑內有一班孩子平口在學校學業成績最差，操行也不好，卻可以在一個晚上看著海，便寫出了一些很好的詩作(註 7)。 畢業禮時也表現出很好的領導才能，這樣，令我有点感動...所以想若成人參予，將會有什麼效果....



小樹：那參加了後又如何？

海龜：參加了之後，發覺這次也算是給我「頓」的機會...參加時間清水借了很多書看，而在上課過程中，不斷有些經歷讓自己越來越認識自己...有一次是上古風《道在自然中》的課，古風要大家先看老莊的書，

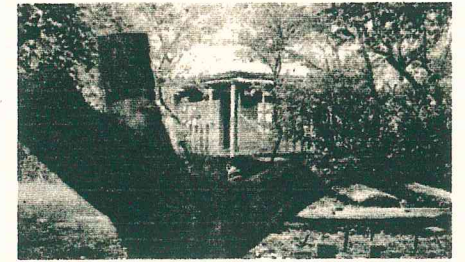


我花了一整個晚上，看完了其中一本，突然找到了多年來疑惑「人為什麼不能平等」的答案.....透過重新接收新的思維，與來的其他人分享討論，整個課程就令自己整理了許多從前的想法....

清水：我記得那陣子，她就好像「叮」一聲，亮了燈，豁然開朗，常常在每次課後都打電話來跟我說很多話...

海龜：沒錯，我記得在《道在自然中》和《野地的花》兩課後，就開始想到自然宗教的觀念來...

小樹：那你第三次「頓」在哪？



海龜：就是剛去了的鹽寮，鹽寮的生活給我影響很大，回來後，覺得那些從前很著緊的東西，都顯得不重要。 現在較能放得下，尤其是錢財...明白到人的需求，其實是很簡單就可以，這樣人與人的關係也可以較純樸，只是人的慾望太多，傷害人也傷害自己...

清水：我聽你們說著說著，想起對我來說，「頓」的方式曾有過好幾種，我覺得「頓」不一定要離開香港。 就自己的經驗來說，我曾經在生命的轉折階段，試過好幾次「頓」，有一次是關掉傳呼機(那時未有手提)一二個月，不與朋友連絡； 又試過單獨跑去郊野住幾天，期間只看一本書，畫畫寫寫東西，與自然一起生活； 也試過在讀社工剛畢業後一年，特意不找工作，而隨緣參加不同體驗活動或做些有趣的短工，是隨緣被動地接受，自己不刻意去找， 例如那時曾做婚姻調解服務調查員，參加外展訓練學校的 18 天海上航程，試過好多不同經驗...我想，那都是一種隔離的方法，也是生命中的安排，也好讓自己置身於新的，陌生的群體、環境，可以有機會做個全新的自己....

小樹：那你這次剛去完 5 個月的「頓」又如何？



清水：這次旅程，我給它起了名稱叫「心靈遠遊」，因為感到這幾年心靈質素，精神層面上有點停滯，我想心靈一次清洗、檢視，然後吸取一點靈感回來。雖然完結後未如我想像般嶄新，但很有趣是，我越去得久，去得遠，越能感知到自己根在何方，雖然中途也有些地方會有留下來的衝動，但最終是想快點回來，為自己的出生地做些事情...我想這是一種很強烈的感恩。感念這片土地成就我的一切...最記得中秋節那夜我們住在印度北區聖河旁邊一間小旅館，就在模擬賞月，買了水果，印度餅，一邊吃，一邊看著月光，想快點回香港，吃月餅...哈哈，說小樹吧！你將要去一年遊蕩了，說說為何萌生這念頭吧。

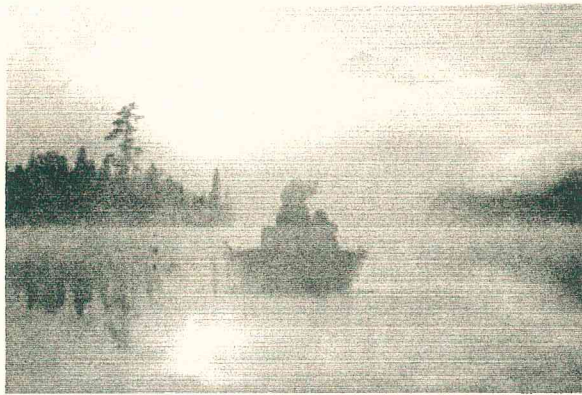
小樹：對我來說，「頓」是定必要到外地的，因為我覺得在這裡很難擺脫自己的身份角色，是別人的女兒，中心的社工...所以我每年皆一定要離開一個月，但這都不至滿足自己的需要，加上近年，認識更多何謂綠色的生活，其實生活不需要那麼忙碌，而且一年前遇上的契機...

清水：一年前發生了什麼？

小樹：一年前開始感到當時的工作崗位越來越有限制，雖然熱愛工作但制度那種以量來蓋過質的大量工作壓力，令我越來越透不過氣... 剛巧認識了自校這群人... 哈哈，過往遇上的人都是勸你買樓，見高拜見低踩，或說你做這樣優新的工作，不要隨便離職呀！雖然自己不是這樣想，但常感到孤單，所以遇見你們時發現原來自己並不寂寞，所以助長了我後來的決定。最記得一年前參加大地行者課程，一天八號風球約了古風清水在公園見面聊天，那時仍懊惱在困局中，想離開崗位，又不捨得，最記得你說的一句話「生活就是工作，工作就是生活。」我那時覺得不明白，因實在太忙，只想將工作生活分開。到後來去了台灣，先後又有兩個人與我說這句話，其中一個是區大哥。那時，加上在鹽寮生活體驗過，就開始慢慢明白這句說話的真義...

結語

那夜我們談得興高采烈，內容只可以節錄，讓大家想像中延長吧。此時的小樹該已經在她「頓」的旅途上了。她臨走時說，會先去雲南，幫忙當地一個照顧麻瘋病人的慈善組織當義工「搞」建設，然後的計劃也未決定，總之她此行重點主題是「頓」便夠了。我們祝福她在無條件的付出下「頓」得更精采吧...



生活就是工作，工作就是生活。

註1：清水，曾任航空公司職員，代課老師，社工等，現為《自然學校》全職職員。

註2：海龜，曾任電視台編劇，副導演，現職自由創作人，從事劇本寫作，影像製作，現為《自然清音》義務編輯。

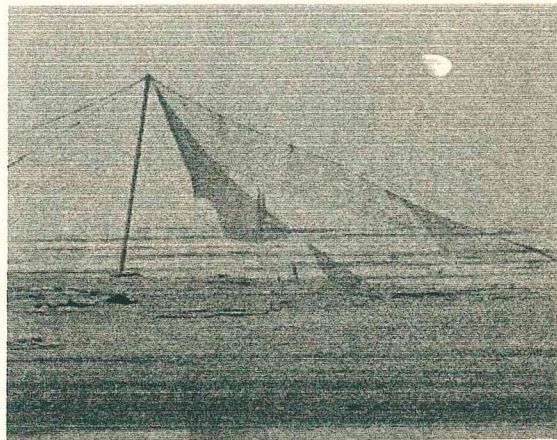
註3：小樹，曾任體操教練，社工等，《自然學校》核心成員兼導師。

註4：即區紀復先生，原為香港人，在台灣花蓮成立鹽寮淨土，主張簡樸生活，著有《鹽寮淨土》及《簡樸的海岸》。

註5：照篤神樂園，天主教^{修道院}，位於大^尖山。

註6：唐君毅，近代新儒學大師，與牟宗三齊名，著《人生之體驗》及《人生之體驗續編》等。

註7：石頭（8歲）：「黑夜是我的眼睛，黑夜又是我的家，還有，黑夜是我的心靈。」



夕陽詩 小花

落日映紅妝
霞彩染雲裳
遲暮不欲去
顧盼猶自憐
大地奏凱歌
晚空聽雁鳴
芳心留情影
千山訴別情
繾綣凡塵夢
簇擁芳華情
塵緣悠悠盡
餘暉冉冉離

（記零二年北潭遊趕赴魔鬼城觀日落）

一切歸於零 才能仔細恭聽

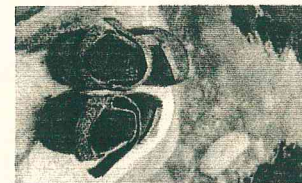
海龜

今期的主題是「頓」，正如清水前文所說，「頓」的字面解釋包括「以頭或腳叩地；暫停；疲乏；忽然或立刻；處理或安排」等五個不同意思。當我細細嚼這五個頓的意思時，發現若將五個解釋組合起來，奇妙地會產生這樣的後效果：「忽然感到疲乏，立刻暫停，以頭或腳叩地沉思後重新處理安排...」正正簡單地包含了一個人「頓」的原因、過程、形式和結果，可真是「字簡意賅」。跟著下來，我會因應這五個解釋，比較有條理地再闡述一下「頓」，最後還要說一說「頓」與自然學校又扯上何啥關係...

疲乏：如困頓；勞頓

自工業革命以來，人的物質生活豐裕得過剩，城市人通常擔擾的不是有沒有得吃；有沒有得穿；有沒有得住，而是吃得是否比別人奢侈；穿得是否比別人漂亮；住得是否比別人高尚，在社會吹着如此風氣上，教育缺乏獨立思維的培養下，人就像為更好的物質而活，也就更依賴財團所提供的所謂享受而活。馬克斯提出的異化論（Alienation），說人發明器具、金錢、制度，甚至法律，理應是這些事物的主人，但倒頭來卻淪為這些事物的奴隸（註1）。若事情發明出來是令生活更枯燥，人的關係更疏離，為何我們還視之如金科玉律？當人在這樣牢固的社會架構裡生存，營營役役人云亦云，踏着別人影子走的步伐中，感到茫然不知所措和心靈的困頓，其實是一件自然而值得慶幸的事，因至少證明人對這種生活，與生俱內上是會產生排斥的反應，這或許就能促成「頓」的開始...

「頓」是一個人
孤寂的心理活動。



暫停：如停頓；頓號

為習慣了的生活畫上頓號，甚至句號，其實並不容易。聖經記載一個跛子等待耶穌的來臨醫治他的腳患，但後來耶穌真的來到時跛子卻不情願被治愈，因他已習慣了跛子受別人同情和憐憫的生活，怕腳治好了，要靠自己重新上路...（註2）唐君毅在《人生之體驗續篇》裡指出，人若要一洗習氣，必需「一念提掇」，即想到了就要立即付諸實行，（註3）當然，客觀因素的限制和個人的放不下都會窒礙了暫停下來反思生活的機會，所以這個十分視乎個人的素質和勇氣，也視乎機緣。佛教有所謂助緣，當有「頓」這個「念」，但未必有足夠的「力」達成其願，但可以看相關的書或結識相關的人來增加「頓」的念力。

以頭或腳叩地：頓首、頓足

至於「頓」的形式和過程，天主教有每天祈禱七次的主張；佛教有面壁思過的主張；回教有齋戒沐浴的主張，沒宗教有沒宗教的主張；哲學家有哲學家的主張；選擇流放四海還是靜若止水；選擇集體行動還是獨行獨斷；選擇有跡可尋還是另闢蹊徑，都因緣際會因人而異。縱有不同的形式過程，但總括下來，還是有些共通處，主要是心態或心法上，首先必須「虛其心」，老子提出人生應該「不盈」，杯水滿則溢，人自滿則傲，（註4）尤其是當心若一池死水，習氣太重，不讓它流走就很難有新的氣象。現代人一方面驕傲自滿，另一方面卻怕孤獨寂寞，但「頓」的過程，無論是幾多人共同進行，都會是一個人孤寂的心理活動，因此而令很多人卻步，所以「頓」的心法必須先行，或至少有心理準備，過程中才能真正有所領悟...

忽然 / 立刻：牛頓 10 秒頓與愛恩斯坦的 10 年頓

忽然與立刻，都是指在很短時間發生的事情，但應用在「頓」，則不可一概而論，例如牛頓和愛恩斯坦都是歷史留名的科學家，前者在樹下見蘋果墜落而在 10 秒停頓間發現了地心吸力，後者則由十六歲開始，停留在相對論問題上達 10 年之久才悟出箇中玄機，所以「頓」的時間長短，則視乎自己的需要，但需要的定義不等同紅色假期或大假，唯心論如我者直指的是心裡的需要，當感覺到要開始時就開始，感覺到足夠的時候就結束。有些人又會覺得每日利用些許時間來反思不也一樣，但這個則要看個人的修為和進入了「頓」的那個層次階段，因急速的社會節奏，很容易就打亂人心改變本質，因此還是主張初「頓」者，利用較長的日子自我抽離一下，得着或許會較多....

「頓」與「悟」

「悟」的解釋是「從迷惑到明白」，也可說是「覺醒」。（註5）一般人認為先「頓」而後「悟」是必然的過程，其實並不盡然，大概因為要「悟」才會跑去「頓」吧。而且「頓」與「悟」之間的過程也有重疊的地方，漸頓漸悟漸悟漸頓，反映「頓」也有階段之分，「悟」也有層次之別。最初的階段可能因為一件事情而迷惑而反思而認識自己；跟著的階段，通常是再針對自己過去現在將來的習氣缺點加以檢討，同時也想衝擊一下自己既有的思維；然後的「頓」，很大程度上是在完全明白本心之後，欲思考安心立命的問題；柏拉圖在《泰阿泰德篇》中說出一句震爍古今的名言：「哲學始自詫異。」（註6）我想，當「頓」能進入形而上的階段，或許就如柏拉圖所言的理念一樣，對生命詫異，對存在詫異，對地球詫異，精進者，或許就能通過悟物悟己的過程中參透宇宙之道...

處理 / 安排：整頓；安頓

我相信一時「頓悟」，其實是常來自長久的醞釀，所以個人的毅力和決心還是很重要。「頓悟」之後，將得出的結果付諸實行，重新安排自己的生活取向，整頓過去的習氣，就會能一步一步發現自己真正喜歡做的事，也就會越來越喜愛生活。假若持之以恆，視野之擴闊，胸襟之包容，性格之提昇，人的氣質也會為之一變，這也通常是較高層次「頓悟」後形於外的特徵...

註1：《Karl Marx》，頁156，馬克斯著，社會學叢書出版。

註2：約翰福音，5章1—9節，聖經。

註3：《人生之體驗與實踐》，頁35—38，唐君毅著，學生書局出版

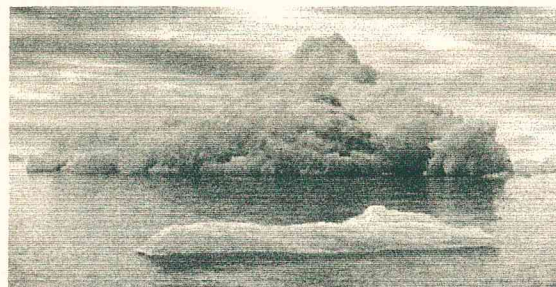
註4：《道德經》第九章，老子；《漫畫老子——智者的低語》，頁184—186，蔡表忠撰，博益出版。

註5：《中華新字典》，頁181，中華書局出版。

註6：《死亡哲學》，頁26，段德智著，洪葉出版。

結語：「頓」與自然學校

個人認為，自然學校的產生，根本上就是「頓悟」的結果，「情意自然」就是對生命本相大徹大悟的回應。而在傳統的教育洪流裡逆流而上，追溯孩子學習的天性本源，就是對人類歷史一清二楚的舉動。再者，自然學校的理念和價值觀，在牢不可破的社會觀念裡，提供了一個喘氣和反思的時間和空間，讓人回歸自己。無論是自然學校的核心成員、義工會員、抑或初次窺探，或多或少都處「頓」的不同階段，至於能「悟」出甚麼，則隨心和隨緣吧。



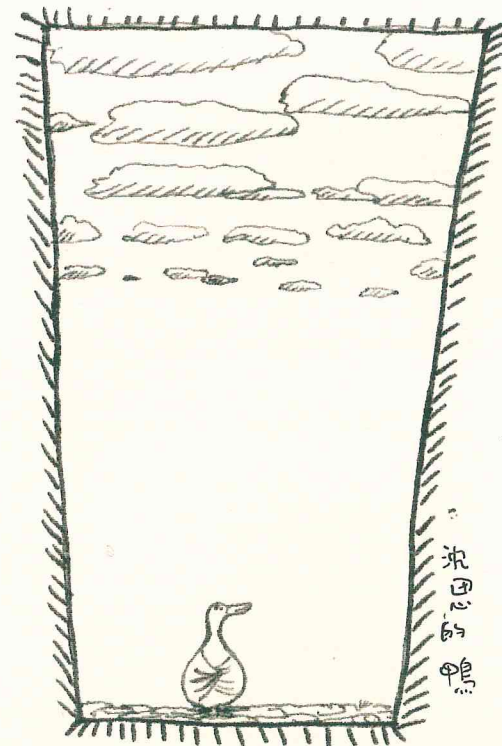
生命始於詫異

不盈



《頓——頓好地方介紹》

香港	電話/地址	服務
長洲思維靜院(天主教)	29810342	提供住宿及不定期活動
沙田道風山(基督教)	26944000	提供住宿
香港青年旅舍協會	27881638	提供自然郊野地住宿
秀峰禪院(佛教)	28919315	周二、五初級靜坐班、長假期禪修營。
台灣		
鹽寮淨土	花蓮鹽寮村 福德坑二號	體驗自然/簡樸/靈修生活提供住宿，要先寫信通知主人區紀復先生



記于 28.8.02 尼泊爾

水、龜書介

書名：生命的魔法

作者：周兆祥

出版：青文書局與水連天出版

內容：是本港綠色運動的先驅周兆祥，從4歲開始，由對周遭環境的好奇而發展至後來對生命的詫異。不同的階段有不同的頓與悟，或家庭或社會或政治或宗教或環保，最後而領略出生命的魔法。作者當中的經歷和反思，對想「頓——頓」的人來說，很有啟發的作用。

三清流情——自然生活札記

在野蠻動物園外的土著村莊漫遊，
常見不同的家禽動物，由於有較多的
自由生活環境空間，牠們有自己的閒樂
時光，所以，同時亦能發展較高出
於基本生存所需的東西～

例如，常會看見一隻... 蹣跚獨行的鴨
雞... 或低頭，或散步，沉思... 或
站著仰望天空... 若有所思... 牠們
都在想什麼呢？是正在思考「鴨生」的重要
事情？還是發著白日夢？還是
欣賞天空美麗的晚霞？！....



心靈遠遊 清水

2002 年 5 月，我與古風踏出家門，離開這南方海岸邊沿溫暖的城市，向西北內陸方向，那片高原土地西藏走去，並到訪喜瑪拉亞山庇蔭下的小國尼泊爾，以及各國靈性追尋者匯聚的佛教發源地印度。

全程去了五個月，途上堅持不坐飛機，多靠簡單交通工具，在一個地區內，可走路的都走路，不坐馬、不騎駱駝，只騎單車。不是想去看風景、探秘境，或挑戰自我，而是讓心靈遠行，讓身體與更廣闊的大山大水交融，去經歷、去學習、去修心養性...

回來後，很多自校朋友都問起我這趟遊歷的種種，過往我們通常會辦個分享會，如今則較喜歡用淡靜的媒介——文字，來一個深度的分享，但是一提起筆，回想那 5 個月來的經歷，千頭萬緒，實在太豐富了，自問未有功力在短短幾千字間表達過程中的人和事，跟心之歷程，最終，我想了一個法子：

首先，摘錄幾篇當時寫下的日記，重點分享。再者，列出旅途上值得分享的事/人/題目，如果真想知道多點，便寄一個誠意的電郵來，我便整理好當時寫下的日記，放在網上，讓大家瀏覽。因為當中有很多東西是頗個人的感受，如宗教的反省、有趣或無聊的行旅筆記，與母校扯不上很大關係，所以如果你仍有很大的興趣，我是樂意與人分享的。

在此行的中國部份，我們轉了兩個藏民心目中至高無上的神山；曾在雪山下河邊遭遇一次困境；遇過一位年輕活佛；與自印度往西藏轉山朝聖的一對藏族母子有一段奇緣；在雲南瀘沽湖投宿阿咪六斤米家而見識到摩梭人的豪邁與真誠；由新藏路入西藏途上的波折與感想..... 一口氣說不完。

中甸往德欽路上 2002 年 6 月 2 日 晴

交通事故認識藏族青年

進入德欽的路，果然名不虛傳的「路況差，不好走」，而且很多路段都非常危險，全是建在危崖邊的狹窄山路，山邊常見塌方的跡象，俯仰勢危，常有些大石、泥土，好像差一點，便要滾下來.....

這些路在香港，全部都被列為高危斜坡，進行修築的大工程。可是中國，也實在太大了，要花多少時間，多少人力物力才可以將這條險峻的公路修整好？！有路通車，已算不錯吧！因此，途上難免發生事故。有一次，前面急彎處一輛貨車與公車卡住了，司機因車輛損毀賠償爭持不下，結果阻塞往來車輛兩個多小時，要等中甸來的交警出現，才能解決，交警來的路程也要兩個多小時！他們也要在後面老遠處停車，走路上前幫忙仲裁，所以特別費時。



等待的時間，乘客很多都下車去吸吸新鮮空氣、看看風景聊聊天。坐了好一段時間，看書看得眼也花了，我也走到路邊坐，隨便問問隔鄰年紀較輕的一個青年：「你們是學生嗎？」「是呀！」「那麼現在到德欽是回家？」「不是，是實習」「什麼？學習？」「不是，是實習」「學習？」「是實在的實」「啊...」聽了好一回，才意會他的意思。



這時坐在他旁邊的另一夥伴也探頭過來，一起聊。

「你們是學什麼的？」我又好奇的問。
「經濟管理」兩人一同回答。
「讀第幾年？」
「第二年了，快畢業，所以要先實習。」
「那麼你們都是住在中甸的麼？還是.....」
「我們都住在德欽，現又被分配到德欽實習去」
「你們是藏族人嗎？我今早聽到車站送你們的朋友都用藏語說再見的」坐在後一點的那位青年說：
「我是藏族」
「我是納西族的」坐在我旁的說。

不多久，坐在我側的納西青年走開了，那位藏族青年卻顯得非常健談，並向我及同伴周維(註：在中甸認識單獨旅遊的北京女孩,也是搞環保的健將)介紹了許多藏民的風俗：

「你知道嗎，下面村莊的藏民全部都是信仰佛教的。」
看？山崖下的小村莊，他繼續解說...
「看到它們的共通處嗎？你們要細心觀察啊！」

居然也很會引起人的好奇心，用引導發現方法！？

「是它們每座房子都有準備一間經堂嗎？」看？每座房子都蠻大的，三層樓高那樣，最頂那層通常是一小房間，外面有平台曬穀那樣....

「不是.....再看看啊....」看我眼睛向村莊房子溜來溜去，他又補充說：
「不要看那麼遠啊！就看你前面最近的這間吧！」他指？我們面前的那間說。

可是，我與周維頭上仍打著問號。於是，他指住前面那間房子說：

「信佛的藏民房子上都插？紅色/藍色/黃色的風馬旗，紅色象徵太陽，藍色是天空，黃色是土地！」
「那麼，為什麼這家要插紅的，而不插藍的？」
「這是每家人自己決定的！」
「如果那家有人死了，便會插白旗！」

這位藏族青年，皮膚黝黑，雙眼皮帶紅，身形高瘦，說話文質彬彬的，倒像個讀書人。如果不是在藏區遇到他，也猜不到他是藏民。在我想像中的藏民不是這樣子的，可是當他說及藏族的種種文化時，眼神裏帶著對自己民族的肯定與忠誠，卻又出乎我意料之外地難得。

「我認為那些登山隊是沒有可能登到梅里雪山頂去的！」在周維問及他怎樣看登山隊三番四次嘗試登上他們藏民喻之為神山的梅里雪山頂峰時，他帶著非常堅定的語氣說。

「那麼你想不想有人類登上他的頂峰？」我仍嘗試了解他更確切的想法，而他這下反應大多了。

「當然不想啊！她是我們心目中的神啊！神山是神聖不可侵犯的！」

聽到他這話，使我之前對藏族新一代的憂慮也放輕了。想到這麼年青的人，受了這麼多「現代文明」的教育、漢化思想的薰染後，對人們都視為脆弱民族文化的遺風，仍然是扎在他筋骨裏頭，不可移動的堅實。

「我也這樣認為啊！」
我忍不住和應了他一句。
不知聊了多久，他談到：
曾有一段長時間在山上當牧民，帶牛羊上山吃草，就在山上紮非常簡單的帳篷，睡在那裡。



曾有一次，就在白馬雪山附近，遇上兩個旅行人士，揸著大背包走過，問他們去哪裡。他們回說去德欽，是從中甸走路到德欽(註：中甸→德欽 184 公里,坐車順利也要 10 小時)那時他不相信回說：「遊客都是坐車的，哪會走路啊？！」。

後來他招待二人到帳篷內休息及煮飯給他們吃。怎料，吃完後，一人問：「老闆，多少錢？」

他連忙說：「我們是牧民，怎會收你的錢！在這些地方，互相幫忙是應該的，況且要你的錢也用不著啊！」

似乎那人付錢給他，令他好生羞愧，說起那件事，神情依然。這藏族青年，遺傳了藏民施恩莫望報的優良品德，算是新一代中的代表。雖然問他畢業後的理想，他卻是一副奮進現代漢族青年的模樣：

「想到外面闖一闖！」
「想到哪裡？」
「到中國的東部吧！」



這也是許多原樸地區的情況：年青人，讀書的、沒讀書的，都嚮往外邊繁榮進步的世界。聽罷，看著他對未來充滿憧憬的神采，我卻憂心：這些美麗地方的未來主人翁都不留戀這裡，那麼，這片土地的將來會落入誰人手裏？這些飽讀書、有知識、有能力的人，會一去不返嗎？還是當他們出外看過後，方會體悟到回到家鄉貢獻之重要及急切？以我們這種已發展地方的眼光來看，去限制他們從未享受我

們已享受過的物質和所謂科技文明，是太自私了。也許像他這樣有一定知識水平、能力的青年，總有一天會明白回歸西部的精神文明，比沉淪在東部的物質文明高遠得多！

我相信總有那麼一天....。

我們聊了許久，很多東西。從他身上，我對這裡的文化風俗更了解。而他竟也老成地建議我：「像你們這樣的旅行人，到德欽後最好不要坐車，多走路，隨便逛逛，如果能到藏民家裡住，喝喝茶聊聊天更好，收獲會更大...」



終於，忽然傳來一聲：「交警到了，可以開車了！」看見兩個交通警察從後面走來，不多久，車就開動，結束了這次有意思的對話。到達德欽車站時，兵慌馬亂，從車頂卸行李時，又看見他：

「到這裡，你們晚上有何打算？」
「我朋友周維，在這裏有朋友，今晚會先到他家後再作打算！」
「那麼.....就有緣再見吧！」
「扎西德勒！」(註：如意吉祥的藏語)

這是我第一句學會最淺易的祝福語。他笑了笑幫我扛起重重的背包，放我肩上。大家都揮揮手，道別了。心裡祝福這位有緣的藏族朋友，他日真有到東部發展之時，仍舊懷著祖先遺傳予他們對生活、自然及人的高尚情操。

陽光下感覺飛來寺與神山 2002 年 6 月 6 日 晴

坐在飛來寺前，沒有其他遊客，靜得很。飛來寺比想像中還小得多，門前掛有對聯：「秀峰大地靜相照 高潔精神在其中」正好說出了這神聖雪山給人之精神感覺。連綿的梅里雪山

就立在眼前，
陽光暖柔和和，
微風輕輕吹....



我一邊慢慢步行往轉動一列列圍在寺牆外，有人半身那樣大的金色經輪，一邊慢慢靜下心來傾聽經輪轉動的聲音，然後進入主廟旁那間較小的房間，裡面放着有兩個人般高，每轉動一圈便自動敲響銅鈴一次的大經輪。我總共轉動了十次大經輪，隨著經輪的轉動，腳步行走，想起許多年前到尼泊爾，首次在當地寺廟轉動經輪時的情景，那時並沒有此刻的平靜心境，去感受箇中意義，而且當時人亦太多....

大經輪轉動時，不知怎的，一種熟悉的感覺浮上腦海，想起幼童時在特別的節日，跟外婆到西貢南園村內的祠堂去拜神拜祖先，外婆在竹籃子盛滿了茶酒和香燭冥錢，雞和燒肉等，準備充足，外婆叫我倒茶便倒茶，灑酒給祖先便灑酒給祖先，拜三拜便拜三拜，看著祠堂神龕上恭奉的祖先靈位，雖然不知道意義何在，心裡卻總有種神聖不可侵犯之心，當然這種心情長大了便被現代教育所搞破滅滅掉，現在想來，這種對天地冥冥有神靈的謙虛態度，是何等的重要！

現在看藏民們奉梅里雪山為神山，恭恭敬敬地向她膜拜，不就是那種內在精神與高潔聖山交匯觸碰時的力量感應嗎？！藏民祖先，確有非凡的智慧，通過雪山，自然便能感應到人、宇宙的精神力量所在，這不也正是我們自然學校工作的終極目標嗎？立在聖山前，人自然會感到謙卑渺小，便更懂得珍惜學習。

高山上的風，吹動寺廟簷頂上掛著的銅鈴，彷彿就是要告訴我什麼……

扎西德勒



在德欽，我們實現了朝聖梅里雪山的願望，整整花了六天才繞了梅里雪山山腳內轉了一圈，途上不少經歷，因篇幅太長，現只抽出轉山完畢後的小詩，讓想像延伸下去……

我已經	將	靈魂的	一部份
遺落	在	卡瓦格博	的
腳下	等待	高山的杜	鵲花
再開時	與	花的芳	香
同	飄盪	等待	天上的
彩虹	再落下	時	問問
那	是否	就是	通往
香巴拉	王國	的	路
並且	等待	前生	來世的
靈魂	再相遇	再相遇	在
似曾	相識	的	國土裡……

哲雲國家公園(尼泊爾) 2002年8月27日 晴

坐了4個多小時的車，由加德滿都繁雜混濁的市區到達四周漆黑寧靜，恍似處身森林中的哲雲野生動物園旁的一間小旅館。抵達後，揹著大背囊隨年輕樸實的旅店少東上樓梯到二樓房間時，經過樓梯轉角處，看見後園一盞小燈自屋旁的外牆上，散亂地投射出渾黃的燈光，有一個龐大的身影，站在一間細小的泥屋旁吃草。他就是那麼靜靜地自顧自地吃著東西。也許這是牠的宵夜吧，不停地吃了好一段時間後，牠才躺下睡覺。依然是一個龐大的身影，在渾黃的燈光下，孤獨的睡去。

旅館養了一隻大象……

「牠今年幾歲了？」我問旅館招待殷勤的那位年輕人。
「not sure, may be in mid-age, around 30-35」原來年紀不少了！
「牠獨個兒在這裡嗎？」
「Yes！」

回頭再看，那肥大的軀體仍是背向我們躺著，開始沉沉入睡。

「牠孤獨嗎？」

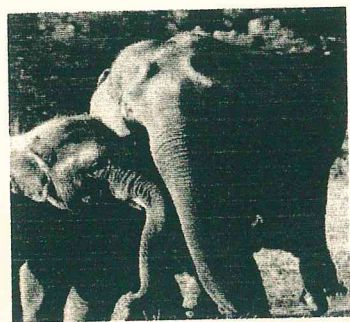
他臉上也忽然掠過一絲同情：「不知道啊！或許牠是孤獨的。」古風問：「你會與牠談天嗎？」他笑笑：「不會吧。」

「有時間，你可以與牠聊天啊，大象也能感覺人類對牠的情感的。」古風半認真半打趣地建議他。

我再回眸那肥大的背影，仍是那樣靜靜躺著。臨回房間前，走過樓梯，又看了看牠睡著的模樣。

「不知大象會否造夢？」古風說。
「或許會吧，還是牠們純真得連夢也沒有？」我說。

「如果牠們會造夢，內容會是什麼？會不會時常夢見食物？」
「會不會夢見媽媽呢？」我心裡在想。



吃過晚飯，與那年輕人討論未來幾天的行程安排時，知道大象在這裡也有牠的工作，主要是運輸。上月這裡河水氾濫，整個地區被水淹沒。這裡的人，不是使用船隻運輸，全靠大象。而且牠亦負責載送旅客進公園森林漫步。

回房間洗手時，想起剛才那年輕人說大象的年齡，已是大象的中年，大象平均壽命約50，牠已過了大半生了！再想，原來牠的年齡跟我差不多，可是牠已過了大半生，並且前半生都操縱在人類手上——又是我的慣性毛病、思考傾向，總是覺得同情……

抵達前在車上曾忽然有個念頭：想與動物共同生活一段時間，腦海便立即湧出了大象的模樣，到這裡竟又真的遇上一隻大象，世事真奇妙……

『在生命的濃蔭深處
記憶遠離文字
孤獨地棲息著』

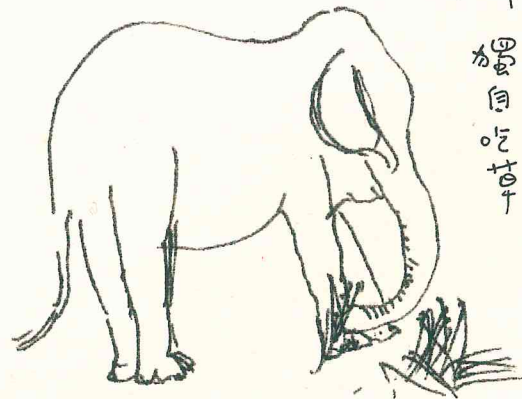
~~印度詩哲泰戈爾

~~Tagore

註1：梅里雪山藏名南欽卡瓦格博，意為大聖地白雪山峰，主峰海拔6740米。位於雲南省最北迪慶高原與西藏為鄰的德欽縣內，是藏民心中的第二神山2000年被定為不准攀登的雪山之一。

註2：香巴拉王國，藏傳佛教宣揚的佛國淨土。

旅店中養的大象 Lucky，每晚都在淡黃燈光下

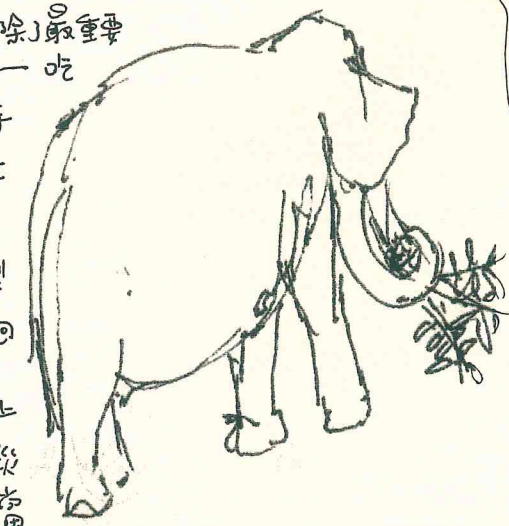


獨自吃草

大家都在這所不大不小的旅店中打工，為生活奔波工作，而 Lucky 也不例外，亦是旅店的重要員工之一……

每天，牠除了最重要
的軀——吃

之外，有時
也會幫忙
做司機
運送重型
物資來回
……
甚或在上
個月水災
時，充當
最主要的運輸工人……牠不要人工，不收薪水，只要
給牠足夠的食物——草、葉……每天至少吃
200-300 kg……



2

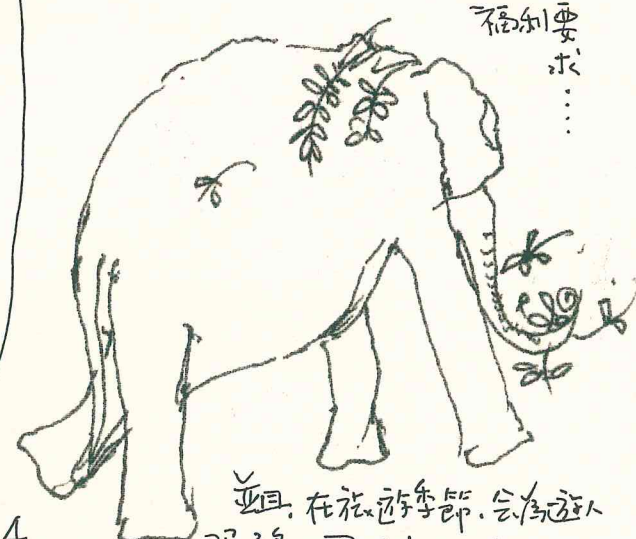


早上，見那位
專和牠一起工作的
拍檔，會和牠一
起到河邊去吃……
大量早餐

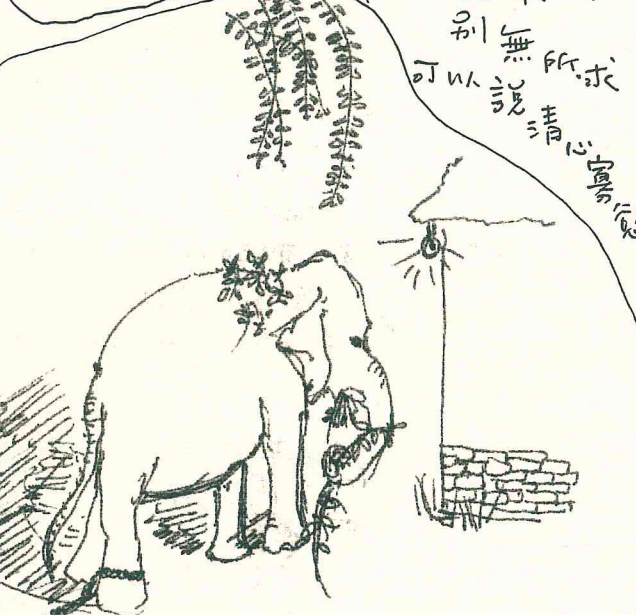
3

哲雲國家公園 陰天 28.8.02 尼泊爾

牠的要求不算過份，因為除了這些之外，牠別無所求，就是棲身之所，也是青天當被，大地當床……沒有其他福利要求……



並且，在旅遊季節，會為這人服務，運送客人在森林中普渡……為老板也賺取不少金錢……而牠不管怎樣，要求的是那樣簡單……除了草、水，別無所求……可以說清心寡慾……



每天的工作完結後，最享受的，
仍然是靜靜地吃着簡單的食物……
每當看見牠這時的背影，
我又總會多心的猜想：
牠會感到寂寞嗎？

體驗「她」本有的芳香 古風

印度華臘納西恆河邊 2002年9月10日 晴

吃了卅多年蘋果,這幾天異地的體驗和反思,竟引起一次生活的革命,深刻的感悟。小時候師長已灌輸「一日一蘋果醫生遠離我」,對蘋果有很多認知印象,是知識上的,甚麼含豐富鈣質、鐵質、維他命,又可幫助消化、潔淨牙齒、增強抵抗力云云。蘋果健康、絕對有益的形象根深蒂固。曾幾何時,感覺過蘋果的味道,清甜帶幽香,不多不少,恰到好处。然而,即使深知其對身體好,味道不錯,從少至大,自己總提不起興趣吃蘋果。相比之下,橙、椰子、波蘿、西瓜、香蕉更得我心。一直以來,不覺得是一回事,更不會用心思量箇中原因。到我當上老師,向孩子分享生活細節,包括吃什麼有營養的食物時,我不其然如當年教我的師長一樣:推銷蘋果數不盡的好處。很奇怪,兒童從此常吃愛吃蘋果的,並不多見。他們仍是愛吃味道較濃較香口的含添加劑、味精的零食(和我少時一樣),不喜吃水果,令我費解。

人在旅途啓發時

日前在撲卡拉(Pokhara)尼泊爾南部旅遊點街上買來兩個蘋果,用小刀細心把果皮批下,並和清水議論有關批果皮的方法,她自信她的內向刀法較我的外向刀法更易更快,還不易批斷。那幾天,我格外注意批蘋果的動作,更留心我與食物的結合過程,更細細咀嚼每口蘋果的真味,奇怪的感覺漸次增強。

今早,我沿用習慣的外向刀法批皮,再品嚐美味的蘋果。先是刀法,不敢肯定是哪種較佳,或許熟能生巧更確實;再是用直覺再度恢復兒時對蘋果非理性的綜合感覺,最直接的體驗,在早晨空肚下慢嚼一個蘋果,不辜負每口果肉與我結合的善緣,以最慢的速度(半小時)品嚐她,甜得很!美極阿!

【感想】

東坪洲有很多漂亮的自然景色,奇岩怪石,本身已經是一個十分富吸引力的所謂「景點」。我們今次感受最深刻的是「生機午餐」及「馬尼堆」環節,因為由於之前不在香港,1月1日凌晨返港聽清水留言,才知道要準備午餐,匆忙間只買了數份三文治,但見其他參加者卻準備了大量美味可口的食物,真慚愧。

「馬尼堆」環節貫徹了自校的精神,說實話,我們從沒想過只用普通石頭,已可設計出一個既可親近大自然,又這樣好玩的遊戲。古風作為設計者,應記一功!

【期望】

希望2003年自校可以舉辦一次露營或親子露營,我想若家長參與的話,自校的導師們可以不用那麼辛苦。此外,亦可考慮一些海外(例如台灣)之旅。

貓頭鷹家族

那陣子,我打從心坎裡萌生一念,以後定要每天吃一個蘋果,繼續這無限美好的滋味!

破解昔日不解之謎

這前所未有的覺受,慢慢化成思潮:為何今日會有這種感悟?為何以前學習多吃蘋果不成功?為何我們教育孩子多吃水果無效?這趟深刻體驗與知識的關係是什麼?

不錯!太早太多的知識會造成先入為主,阻礙體驗的發生,「政治正確」往往構成壓力和偏頗預期,限制各自全面感官的綜合作用。老師本身不愛吃蘋果,沒有情意榜樣引起學生的注意和共鳴,當然不能構成有力的影響!這是學校教育乃至家庭教育常見的盲點:「講一套,做一套」、「空口講白話」、「頭巾氣說教味重」!反不如一起用率真的方法經驗那直覺的美,提供「正」的體驗。

吃蘋果的感悟還觸發另一層的思考——知識、經驗、智慧與生活的有機關係。從學習的角度來看,生活的經驗融入知識的增潤,經當事人的消化和反省,或會成為與其他知識經驗相關連的智慧。

想孩子建立吃水果的習慣,最好是大人先愛吃水果,然後影響孩子也愛上水果清淡鮮甜的味道(生活經驗),然後逐漸學到食物、飲食習慣與健康的知識(知識傳授),再比較分析不同飲食習慣帶來的影響,歸納出多吃水果有益身體(消化反省),最終能在選擇紛亂的市場上,懂得挑選真正好味有益的食物(智慧)。

此時此地此模樣

清水說我今次是深刻體驗吃蘋果,以感性取代理性的新衝擊,我則補充說:以前的不單是理性,現在的也不獨是感性,應是許多條件的重組與巧遇吧,比如要有鬆弛安舒的心情、靜心批果皮的环境,甚至身處異國聖地沉思的氣氛,才有今次嶄新的體會,不一而足!



東坪洲之旅
今天很開心
第一次捉海膽
第一次見頁岩
第一次到東坪洲
第一次「片」石跳水
家晴

少一點藍，多一點可能



海星

藍海星要從自然清音編輯工作退下來,今天開始由海龜和清水接替這份工作。為什麼?當然是因為有更重要工作要完成,其實早於2年前,自校已經想將多年來累積的文章及圖片,集結成書,但一直因為工作繁忙,沒法完成。去年大地行者海龜,表示有興趣參與編輯工作,亦雄心勃勃為大家帶來更多精采的內容。時機剛巧成熟,正好由她接棒下去。

記得兩年前清水問我,可不可以幫手編輯自然清音?我自覺有一點編輯會訊的經驗,加上應用電腦排版的能力不俗,故此毫不猶疑便答應了。做了清音編輯工作兩年,不管工作多繁忙,都會盡力完成,雖然有時候延遲很多才能出版,但每次出版的時候,都會舒一口氣,然後臉帶微笑地看著每一期的自然清音,將所有文章從頭到尾讀一遍,也看看圖片印刷出來的效果,雖然不算是什麼藝術作品,但總算是個人的創作。

其實我很喜歡清音的編輯工作,因為每次都能第一時間讀到朋友和讀者的來稿,很能感受到撰稿人在文章裏,表達在自校經驗到的美好事物,跟著再經我手,加些圖片,設計出一個合適的版面,他們的心意就能傳送到大家手裡。有時也會聽到別人的欣賞、支持及慰問,記得第一次出版自然清音,便獲得大家的讚賞,很多導師表示欣賞清音的排版設計,於是愉快的心情很快便會反映在我的臉上。

有一次,一位家長跟我說,問我何時有新的自然清音,原來她的兒子很期待收到清音,每次收到都立刻翻閱,看看有沒有好玩的活動可以參與。曾有一位參加過自校活動的小朋友,看見清音的內容提及她,覺得很開心,想不到會有人注意到她的舉動。還有一次,我在編者的話提到編輯清音時精神不濟,結果在自校活動期間,有些會員就上前慰問,令我感動不已。此外自校活動完結時,通常都會收到小朋友交來的作品,希望能刊登在自然清音裡,將自己的所思所想傳送給每一位自然朋友。這些人和事,都是令我鼓足精神,推動繼續工作的能量。

踏入新的一年,藍海星仍然相信情意自然教育的理念,雖然清音換了編輯,並不表示我已厭倦了編輯的工作,而是有更大的目標在等著我去完成。記得曾看過『曠野的聲音』一書,內容述說澳洲原住民的故事,他們是不會慶祝一個人的生日,因為無論你做了什麼好事、壞事,每個人每一年都定會『經過』這一天的,不值得慶祝,只有當一個人學習到新的事物,或經歷了個人的成長,才值得慶祝,同時也會改一個新的名字。對於我新一年的任務,新的工作目標,多少代表了我的個人成長,所以我也學學澳洲土著,改一個新名字——『海星』,來迎接新的一年吧!

【感想】



- 一. 可以自己預備食物,感到好開心;
- 二. 吃了很多好味又健康的「食物」而不是商品(這些很討厭);
- 三. 跟很多小朋友同行,很快樂;
- 四. 跟很多很有愛心的父母/家庭同行,很高興;
- 五. 聽浪看海,聽風唱歌,觀察和感受大自然,無車無廢氣,心情舒暢;
- 六. 歷萬萬年的石和海,山和風,生生滅滅,當中無重重的心事,並無愛與不愛,能量很自然自由地流動,萬望世界和平,不要再造複製人/牛/羊/嬰

【建言】

- ~ 香港美的地方無很多,生態的豐富多樣超乎想像,瀑布、海灘...甚麼地方都好,只要有開放的心去學習就可以;
- ~ 其實,好喜歡從活動之中,反省人與自然的關係,好像今天清水提出東坪洲太多人遊覽會造成的影響,我覺得這部份很重要。或許,可以更多地從以前的人或一些香港歷史環境變遷看到一直人與自然是如何共享的,而不是現在破壞、控制和「出賣」的關係;
- ~ 看到不怕昆蟲,喜歡與種種植物做朋友的小朋友,我覺得很感動。想到真的要以身作則,經過不少的經歷,才把城市人那種見虫殺,見泥土說髒的習慣除掉。這個方向要好好努力堅持,小朋友如果認真知道人對世界的破壞,一定想吐。

楓葉



由今期開始，會開闢這小地方與大家分享一些自然生活上的小貼士，內容包括生機食點製作方法、綠色家居生活心得、與孩子玩情意自然遊戲等等，希望大家可以在生活細節上，一步一步接通自然的智慧。 今期打嚮頭炮的是...

全麥饅頭 D.I.Y

- 材料：1. 全麥麵粉 600 公克 2. 酵母 1 小匙 3. 溫水 1 杯 4. 提子乾
- 做法：1. 全麥麵粉加入溫水酵母，以順時針方向搓，搓至麵團狀兼具彈性，一般搓約 10-15 分鐘。
2. 加濕布蓋着，放置陰涼地方發酵約 2 小時。
3. 取出已發大的麵團，加入提子乾，多少隨喜。再搓數分鐘後，可自製喜愛的形狀。
4. 在蒸籠內鋪上濕布，放入蒸籠內中火蒸約 15-20 分鐘即可。



螢火虫學苑營後會 城市理公大學 2002 年 11 月 17 日

大家都踴躍以待，海龜姐姐的大作【螢火虫學苑】生活片段，終於在當日播放了。家長能從片段中，了解小朋友在營內的活動情形；小朋友則能回味那四日三夜的種種趣事、苦事、樂事等。最後，由導師向各小朋友頒發畢業證書，讓小朋友能了解自己的性格特點和有待發揮的潛質。在此要多謝海鳥哥哥口頭答應，願意將有關片段轉錄成 VCD，然後寄給大家在家中慢慢回味。



生機飲食聚一聚 自校會址後花園 2002 年 11 月 24 日

陽光、綠草、台灣相思樹為我們交織出舒適的野餐環境。少少地，十幾人，除舊有新。清水與大家分享近日生機飲食更多的鑽研與實踐，即席指導製作原野全麥饅頭。古風發了大批不同芽菜，讓大家一品嚐。青樹製作了簡單好味的生菜紫菜卷，大受歡迎。還有白鷺先生、月影、浮萍.....享受了一個悠閒的星期天，一齊傾，一齊試，一齊食。



會員大旅行 東坪洲 2003 年 1 月 1 日

63 個自校大小朋友，走上東坪洲，也許我們是當日：最有建設的一群！

因為大家一齊誠心建設了為新年祈願的「瑪尼堆」最溫馨健康的一群！

因為大家在格仔野餐檯布上分享了一頓既健康又生機的自製食物

最大收穫的一群！

因為大家不單拿走所有帶去的垃圾，還幫忙撿拾路上前人遺下的垃圾，大包小包帶走...

那天，我們的銘言是

〈 不帶走什麼，只帶走回憶 〉

〈 不留下什麼，只留下足跡。 〉

《簡樸生活體驗營》

『由百萬人口的台北大都會搬到只有數十名老少的海邊小村，由水泥村的辦公室遷到青山綠水的平房木屋，生活的變化的確很大，可是我的心境卻是那麼自然、順暢，就好像在海邊沙灘上行走，一步一步的向前踏，只留下一個一個腳印，值得自己有時候回頭去看看，或者讓別人參考追尋。』

到花蓮海邊「鹽寮淨土」居住，是為過一個簡樸的大地靈修生活，自己先實驗，然後邀請人來共同體驗。簡樸生活過的是海邊純樸簡單的生活，降低慾望，放棄方便，節制飲食；每事自己動手，勞動工作，惜物惜福，節約用水；撿柴燒飯，除草種菜，採野菜素食；不吃罐頭泡麵，不喝汽水咖啡，不要垃圾食物，沒有電視冷氣，早睡早起。』

摘自區紀復【鹽寮淨土】(第 31 頁 晨星出版 1995.)

十五年前，區大哥在花蓮鹽寮海岸闢了一方自然簡樸的夢土：鹽寮淨土，身體力行簡樸精神與自然生活。這個復活節，很榮幸請來了台灣鹽寮淨土主人區紀復先生，為香港自校的朋友們辦一次體驗營。

願意來過幾天不一樣的生活嗎？如果你有興趣體驗以自然、簡樸、靈修為主題的生活，快留意以下內容：

體驗營須知

日期：2003 年 4 月 17 日(四) 7p.m-4 月 20 日(日) 1p.m. (四日三夜宿營)

地點：待定 (仍在尋覓具自然靈氣及簡樸精神之合適地方，歡迎提議)

名額：25 人 (參加者須先寫一篇短文敘述參加原因，超額報名則會以文章內容篩選)

主持：區紀復先生(清水、古風協助)

備註：必須出席 3 月 22 日《生機野餐營前聚談》更詳細內容在下期刊登



來季活動預告



《與風遊戲》 放飛◎風箏

有沒有試過用簡單材料，報紙、雜誌和竹枝就可以造出飛上天空的飛行物體？自己動手做的樂趣，在於用自己的雙手將東西一丁一點慢慢地做出來的期待，完成時的滿足感及成就感。對於現代小孩而言，玩具當然是買到就有，但對從前的小孩而言，他們善用空瓶子、竹子、橡皮筋、小石子等，就能幻變出各種玩具來。有興趣一起來重溫、學習、玩玩嗎？

來吧！清水灣的天空、海洋、清風等待你！

日期：2003 年 2 月 16 日(日)

主持：清水、古風(神秘嘉賓)

時間：12:30(清水灣大門口 91 號巴士站集合) 至 5:30 p.m.

對象：6 歲以上(會員優先) 名額：30 人

地點：西貢清水灣大門口 費用：自由捐獻

內容：以簡單工具，一同學習製作與風有關之童玩，如風箏、風車、飛機、直昇機...、自製飛行物試飛儀式、小型飛行比試...

備註：1. 當日不設午餐時間。

2. 視乎參加人數決定製作童玩種類多少，自校會提供部份工具，容後個別通知。

《生機專題聚談》

日期：2003 年 3 月 22 日(六) 時間：11a.m-4p.m.

地點：大網仔郊野公園 主持：古風、清水

特別嘉賓：「鹽寮淨土」主人區紀復先生

內容：新鮮生機午餐、自然智慧教與學、簡樸生活經驗談

對象：對自然教育及簡樸生活感興趣的成年朋友

費用：自由捐獻 名額：30 人

備註：1. 參加者須備生機午餐與人分享

2. 報名請致電本會留位

3. 2p.m-4p.m.為《簡樸生活體驗營》營前會

特別啟事

- 也許是對物質要求更簡單；也許是對自然教育更有信心；也許是覺得舊有的運作不太自然；也為了回饋社會，服務更廣泛的對象，回應各方的需求，由2003年1月起，我們改轍易轍，入會、續會費將採用自由捐獻形式，會員活動亦盡量跟從。如果你有能力，歡迎多付一點，以補貼那些經濟能力不足的；如果你經濟上有困難，可隨緣隨喜捐助。參加自校活動，在乎真心誠意。（捐獻方法請看底頁）
- 2003年乃自校10周年紀念。今年，自校內部最大目標是集結文章，整理過往經驗，出版書籍，與同好分享。我們現正積極徵集各式文章，如果你曾參加我們的活動、導師訓練班等，歡迎投稿，一經刊登，可獲自校出版書籍一本。來稿可電郵/傳真/郵寄至本會。
- 二零零三年幹事會：

主席：古風（劉永佳） 副主席：海星（葉頌昇）
幹事：小花（蔡子韶）、白鷺（蔡珊茹）、
堅定小狗（曾志偉）
職員：清水（劉文清）

《2002年自校會務簡報》

A. 團體活動

- 共帶領17個不同團體進行不同形式的自然體驗活動，服務約655人。

B. 會員活動

- 全年共8次一天的自然活動
- 一次5日4夜兒童自然生活營
- 持續5個月的導師訓練班

27/1	人文地平線
24/2	情意觀鳥
25/3	道在自然中
7/4	萬丈布植樹(生態植林計劃之四)
15/6	夏虫交響曲
17-20/7	第二屆螢火蟲學苑(特別活動)
18/8	鄉村童玩
13/10	萬丈布護苗(生態植林計劃之五)
17/11	螢火蟲學苑營後會
24/11	生機飲食聚一聚
2-6月	第五屆大地行者導師訓練班(特別活動)

- 自然清音出版：3月, 6月, 9月
- 會員數目：83人

E. 財政狀況

項目	收入	支出
承上結餘	28,816.2	
1. 團體活動	35,645	146.1
2. 會員活動	7,610	7,662.3
3. 會員入會	6060	---
4. 特別活動	43,720	18,672.9
5. 行政費用	---	28,475.8
6. 職員薪金	---	60,764.5
7. 捐款	1,500	---
總計	\$123,351.2	總計：\$115,721.6

戶口結餘：\$7,629.6

鳴謝：

- 陳炳文先生每月\$100捐款
- 河流(張錦全先生)捐款\$500
- 海星、白鷺捐款\$500

捐款方法：郵寄支票抬頭請寫「自然協會慈善有限公司」。
銀行入賬或轉賬，戶口號碼為：
香港上海滙豐銀行 030-4-259237
(Gaia Association Charity Limited Company)

* 若需收據作報稅用途，請附上姓名、地址、電話號碼，以便寄回收據。

* 欲入會或續會者，現可在網上下載表格。

今期自然清音義工名單：

編輯：海龜（吳詩梅）、清水（劉文清）
排版：海龜（吳詩梅）
中文輸入：小草（張藝兒）、古風（劉永佳）
網上輸入：堅定小狗（曾志偉）

下期預告

下期主題將探討《簡樸生活》，歡迎來稿發表意見或分享，來稿可以傳真、郵寄及電郵。今期自然清音大改革，若內容有所錯漏，歡迎提出指正，亦渴望交流，共啟智慧。