

中國萬行（四） 簡樸之旅

中國萬里行 簡樸之旅 2013年 7月11日至10月10日

簡樸自然，靈修路
監察堅持廿五年
兩岸四地傳大愛
理念經驗向外延

萬里簡樸旅行樂
十一省市廿地點

五十組織機構邀
四十青年先後隨
三月時間不覺累
交流分享體驗營
群眾積極反應好
大同世界在眼前

二〇一三年十月廿三日 區紀報

前言：簡介旅程

2013年的中國萬里行，雖然稱為“簡樸之旅”，其實仍舊延續著我們前三年的萬里行，在中國大陸傳揚「鹽寮淨土」簡樸、自然、靈修生活的理念，雖然人在旅途中，精神自然跟隨著人而行的，對我們來說，一切是那麼地駕輕就熟。

今次跟以往不同之處，在於燕山學堂介紹了幾個友情團體組織及招募社會青年跟隨我們，讓行程比以往多了兩三星期，增加了行程的幅度。這些團體組織及跟隨者是被鹽寮簡樸、自然、靈修的生活理念所吸引，而熱切地邀約及參與進來，有些還是臨時知道，就地緣方便而加進來。對於這樣的安排，初始單純地認為，只不過是多跑幾個點而已，然而事實卻是有著種種複雜的人情事務在其中，我們坦然面對所有的安排，盡力做自己能做的，做不到的就放下吧。學著放下做不到的，或者接受眼前所有的，是走向簡樸、自然、靈修重要的功課。生命的交流學習，在於擁有生命開放的向度。很感謝大家對鹽寮生活理念的認同與支持，讓我們有機會與大家交流，彼此教學相長。

我們途經了十一個省市，廿一個地區，三十八個公益教育文化環保組織團體，五十個地點，相遇且有交流的人即有約一千七百人，全程一萬八千公里，共三個月時間；這是起初預料不到的。另外，令人驚喜的是不少年輕人有興趣參加這次的簡樸之旅，學習及體驗旅途中的簡樸生活。我們六月底被通知有不少年輕人要全程跟隨時，我有短暫地錯愕，而秀娟覺得是不是弄錯了？我們沒有立即任何回應，直到收到參加者的意願書，讀到他們字裡行間對鹽寮生活理念的熱誠，才讓我們接受這樣的安排，而沒有多說什麼。結果，先後共有四十人隨行；開始有八人，中途有些離開，有些加入，有些離開又再回來；有長期有短暫的，堅持到最後一站的只有一人。在這三個月的人生旅途，共同生活中，培養出像一家人的親切感，互助、共融、互相照顧、關懷、想念。而且延續了下來，繼續交往、溝通、見面再相聚。

“簡樸之旅”的想法，最早是廣西的野花工作室有這個構想，並且持續主動跟我們商討在南寧可以怎麼安排簡樸之旅，秀娟只記得燕山學堂邀請鹽寮共同發起「生態家園」網絡，而沒有印象有“簡樸之旅”相關的這回事。我們最後接受這樣的安排，除了因為簡樸和自然也在他們的精神理念中之外，就是以前每次到中國大陸十幾個地點，有理念分享會，有生活體驗營，不覺得有系統串聯來推廣理念的需要，這次有人願意做，增加理念的推廣效果，讓這人生之道的傳揚更為廣濶，那就讓需要而又有意願的人去做吧！若能讓撒種灑水的面積遍佈各地，而有著百花齊放的壯麗，不就是人間一大美事！

每次的旅行都是傳道之旅，不會刻意安排觀光賞景、飲食購物，這次有人隨行，願意效法我們的簡樸行腳，為我們是難得的機會教育，為他們也大概是難得的學習經驗，相信比在課堂上的知識課程的效果更深刻、感動，於是我們就積極地想能怎麼安排這些隨行者。

起初我們有些擔心，一批人圍繞著我們前後，一起旅行生活，有休息的心靈空間嗎？會不會像帶著一個旅行團的沉重負擔？但我們旅行的目的是傳道與教育，這種負擔不也值得嗎？想不到他們大都是年輕有為的青年人，已有一些理想與願望實踐的經驗，只想多一些學習機會充裕自己的理念與實踐方法，並且積極主動承擔一些工作，如聯絡工作、電腦打字、會場佈置、活動帶領、文字記錄、照相等。對於他們的積極參與，我們是有些訝異的，為我們來說沒有這個必定需求，主辦單位安排好，我們如期出現參與就可以了。科技網絡雖然讓人便利行事，但是在跟科技網絡的賽跑裡，

有時迷失了主體性還不自知。不過，這些有心的青年，除了主動各自負責不同地區的活動記錄之外，最珍貴的是分享他們自己的親身經驗，為我們的傳道增添另一個向度的影響力與效果，這是必需感謝他們及招募他們來的燕山學堂。

簡樸、自然、靈修的生活，堅持的毅力來自生命的紮根深度，它是長遠而生死與共的，外在的繁茂的網絡雖有助於宣傳，然而卻也容易讓人有所迷思（失）在其中。這次所謂“簡樸之旅”，外在形式上就是簡樸的交通，簡樸的住宿，簡樸的飲食，簡樸的行囊；內在屬於心靈的，就往往只在關鍵當下的取捨中自己知道，外人也只能以他者之心推想而已。

我們的行程由7月11日到10月10日共三個月，經過的省市：廣東、（往東）福建、江西、（往西）四川、重慶、廣西、雲南、（往北）山西、北京、山東、（往南）江蘇、廣東。地點組織即有：廣州市的豆丁生活園、簡樸寨農園、燈塔培訓計劃；福州市的正榮建築集團公益基金會、故鄉農園、樂享自然；江西吉安市的青原色創新實驗室；南昌市的益心益意文化發展中心；四川成都市的綠心田生活滙、青山書院、非暴力溝通；重慶市的合初人文化傳播社；廣西南丹的瑤族屯、南寧市的野花成長工作室、市立圖書館、BBQ館、愛農會土生良品、同心源社區兒童中心、社區伙伴、賓陽農園；雲南昆明市的蝸牛行工作室、易經研究會、阿布創意設計工作室、活泥巴陶印館、土生食館、在地自然教育工作坊、平寨村的綠耕社會工作發展中心、漢族家庭、麗江市人子一家村、大理市的蔬菜教育社區、自然光環保酵素生活館；山西太原市的下庄培訓中心、華德福學校、左權市的綠色太行太陽花農莊、長治市的依撒伯爾修會及善會；北京市的燕山學堂、奇異花園、瀚海沙公益組織、愛丁島親子閱讀館、孝行天下電視節目館、梁漱溟鄉村建設中心；山東濟南市的綠行齊魯行動研究中心；江蘇揚州市的江都社區學校、金鑫電器公司職工傳統文化培訓基地；南京市的大行愛心社、棲霞古寺義工團、廣東佛山市生命樹自然教育中心、水南貝貝幼兒園。

這些組織都或多或少有生態、環保、自然、簡樸、農耕、健康、文化、教育、藝術、創意、共融合作、傳道、仁愛等理念，所以才會對鹽寮的經驗有興趣。他們也積極將我們的訊息向外宣傳，所以有多次被當地的報紙、雜誌、刊物、電視採訪過。如福州家園雜誌、福建日報、江西青原色外展、南寧社區伙伴、南寧晚報、雲南日報、雲南公益週刊、北京孝行天下電視、環境與生活雜誌、南京電視台等，讓鹽寮的理念更廣為人知。並且在各個地方與組織，多少都有一些印象深刻的人物與事件，就在後面與大家分享吧。

行前會：與預備全程跟隨的學員聚會

行程的第一站是廣州，報名的隨行者從各地來此集合，大半是廣東人。在開始舉行分享會及體驗營之前，我們安排了一次行前聚會，瞭解個人的背景、參加的動機和期待，再看看個人的行囊夠不夠簡樸。我們在出發前沒有太過刻意強調要有哪些裝備，反而比較多的是心靈準備的提醒，其實他們大都有很好的簡樸環保意識，都自動備有水壺、餐具、環保包以及簡便衣物。他們參加的目的有學習、加強意識、實踐、體驗簡樸共同生活。可是也從行囊裝備的特色中，看到個別的性格差異。

大部份都有帶幾本書預備路上看，學習英文的書是出乎我們意料之外的；最年輕的高中剛畢業，嚮往世界的遼闊與自由，還帶了幾種樂器隨時散心；還有人為瑜珈的修練帶來瑜珈墊，順便可以睡墊兩用；年輕人都用智慧型手機為主，少數人帶手提電腦處理資料；有人帶了一大堆旅行用的藥物；一位年輕媽媽帶了六個月的嬰兒，嬰兒車、奶粉、尿布等物一堆，她說曾詢問可不可以帶小孩，沒

有人回應她，秀娟驚嘆那是嬰兒不是小孩；有兩三位短期出家禪修過。大都是離職想轉換另一人生跑道。大家對環保有基本的共識，決定在旅途中盡量少製造垃圾，少買包裝的食物，包裝要重複使用，所有垃圾要保留，旅行結束時再拿出來比較多少，以作為考驗與挑戰。

燕山學堂是熱切發起的單位之一，負責初期聯絡，也想學習更多簡樸理念，可惜忙於自己的緊密活動沒得空閒參加，只在招募的全程跟隨學員中，委任了三位做為他們的工作人員，隨時會報相關訊息在他們臨時成立的聯絡網頁中，以達通訊與宣傳的需求，再加上他們想串聯相關機關組織，形成一個生態網絡，以互通訊息及資源。

隨行者一開始有八位，每人都是很獨特的，都取了自然名或法號。第一位男生智和是山東人，正在尋覓適合的道場修行，他在跟隨三天後，就收到通知到道場出家去了。第二位木耳是黑龍江人，到廣東讀書工作十年，在大學教過書，去年在廣州遇見過，現在想尋找另一種生活方式，深化可持續生活的動力。下面都是廣東人：第三位男生普參，皈依星雲法師的在俗弟子，曾到澳洲留學，回國後想轉換到自然農耕的生活，擴展更濶視野。第四位男生薪火十八歲，最年輕也最高，剛考了大專，對音樂有專注的興趣，想周遊列省一個暑假，提昇視野。她的媽媽有點擔心，與我們見面交談後才放心。第五位是女生水草，曾在商場工作到處出差，現即想改務農，過自給自足的鄉村生活，到過台灣學習自然農耕。第六位女生小貝，看來年輕，卻已大學畢業幾年，體驗過出家生活後就留著小平頭，想學習實踐與推廣簡樸環保的更好方式，尋找可能的更多力量，她就是負責聯絡，跟隨到最後一站的。第七位天雪，就是帶著只有半歲的女兒米朵的媽，想讓女兒感受自然氣息。帶著嬰兒旅行可真是辛苦的，外在事務雖有各位年輕朋友們幫忙，但是嬰兒的身心是否能承受旅途的勞累？她跟隨了十天就回家去了。隨行者還有中途加入的，或只參與一程簡樸行體驗營的，再加上各地參加一次體驗營的，就大概有四十人。



行前會各人展示行囊

旅程中的小插曲

旅途中每人都出過一點狀況，有身體不適的，三兩天就沒事了；有丟失物品的，後來又找回，或者下一站有人送給補充，都沒有大問題，但都需要一點智慧與頭腦和人交往溝通才能解決。我帶的衣物不多，毛巾不需要，每次洗澡後用換下來的衣服擦乾身體，就可清洗；我沒有帶牙膏，有時用鹽刷牙，有一次在住的招待所撿到一點用剩的牙膏就帶在路上，三個月後回到香港還沒有用完。

我和秀娟因有多次簡樸長途旅行，甚至世界旅行經驗，這些小問題都能駕輕就熟，難不到我們。但是偶然還是有些小意外出現，很快就應付解決了。有次坐車，我的小電話本由褲子口袋滑出在座位上，幸好秀娟看見馬上拾回。以後，重要物件就不再放口袋，或者口袋要扣緊。另一次在昆明車站附近餐廳吃飯很熱，脫下帽子，離開時帽子掉落地上看不見了。一星期後再經過昆明，回到該餐廳試試看，一問就找回帽子，真有如天助。另外，由北京黑龍潭下山往天津時，秀娟姪兒中途來接，早上天冷中午熱，不知吃了什麼，中午沒休息又疲累，下午肚子餓吃了點零食，長時間悶在車裡，又塞車勞累，突然就將食物吐出來，慢慢呼吸調整，到晚飯時就沒事了。

秀娟也有過幾次不舒服，連續為體驗營忙碌，再加上熱暑，讓她不舒服，而趕早休息。天氣的

變化及飲食的落差，是出外旅行很難避免的，斷食、尿療是我們隨身的良藥。小貝也試了尿療法，她因口腔上唇腫痛，折騰兩天不見好轉，就嘗試用尿敷並喝一杯，第二天即刻好了。

理念的傳揚

這次簡樸萬里行，每到一個地方，都會有理念分享，生命交流，生活體驗。講座分享最多一天，都是在室內：市立圖書館、藝術館、研究會、大學小學、咖啡館、寺院修院等，最多時有一百多人；交流交談就在一些小型組織，如創意工作室、有機餐廳、另類教育學校、山區小村、家庭等；體驗營最少一天，都是在山上、農村、農園、大學校園，有一次也在市區大樓裡，每次都要特別設計一些項目，認識環境，接近自然，這些活動的統籌與安排都由秀娟負責跟主辦單位協談。這段期間我們到過六所大專學校，被媒體採訪九次，傳揚的範圍可說是相當廣濶的。

在分享講座或體驗營中，我們都會用投影片介紹鹽寮淨土的理念，或用台灣大愛電視 2008 年採訪鹽寮淨土生活“海嘯中的清平浪”（24 分鐘）的影片，如果有多的時間，我們會再放 1995 年公共電視的“預約人間淨土”（20 分鐘），或 1990 年台灣電視的“再回到從前”（16 分鐘），讓他們更多一點瞭解鹽寮的生活，尤其是隨行者可以多認識鹽寮初創時的情形。為感動大家關注世界環境問題而願意改變心態過簡樸生活，我們即會播放較長的影片“±2℃”（2009，65 分鐘）。

在自我介紹時，我會說我是兩岸四地的全中國人，因這個緣份才會心甘情願的萬里行傳揚理念。因為曾經生命反省，發現自己在只為賺錢，卻污染環境，傷害人類的大企業工作，是一種沒有良心的罪過，而決然改變人生方向，用生命、生活教育來改善人心社會，而樂此不疲。不知是否因這樣的生命交流才會有這麼多人願意來聽我的分享，且深受感動之後，更有意願實際行動。

這三個月我們到過五十個地點和組織，要回想每位見過面的人，他們的名字和他們談過什麼話，在什麼情景下…等細節，真是不容易。見過的人由少到老，有鄉村農夫有都市工商人，有幼兒小學生有大學教授，有少數民族有政府官員等等。雖然我當時都盡量把知道的，看見的，聽到的，記錄下來，但是仍然有一些資料不是在我手上和面前，或者他們說的話我聽不清楚，聽不懂而遺漏了。不過，我仍然願意將我記得的寫出來。我對景物比較印象深刻，路上看到有些特別又美麗的風景，我就會把它畫下來而不是攝影，除了因為我的相機不太靈光之外，親手畫下來，是更入心領會的。有些地方我有靈感時也會寫一首詩，這些詩就都不會忘記的。雖然如此，但是有一些東西是秀娟所看見，聽到及知道的，她就可以代為補充，而不致缺失了，真是難得，要感謝她呢。

這也是考驗

去這麼多地方，接觸這麼多團體，對我們也有一些考驗。去不同的地方，環境、氣候、飲食都是身體的考驗，幸好我們的經驗與耐力足夠，就都能克服了。與這麼多團體接觸會發生很多問題，就不是我們預料所及的，我們有清楚的主題分享，但是也懷抱隨遇而安、順意而為的心態，若主辦團體組織只等我們來，不做什麼的準備或安排，到時大家就會手忙腳亂的緊張應付，好幾次秀娟只好跳出來承擔這樣的後果。尤其是經網絡發起人宣傳而初次接觸的幾個單位，他們收到的訊息就是等我們來而已，這大概就是缺少一些人事處理經驗，甚至還說我們是很隨意的。雖然每個單位或多或少有同類喜好，畢竟處理事情的態度經驗還是有所不同，對於事務的安排，我們總會因人因事因地而有不同的取捨考量，而不是千篇一律，其中的取捨有我們的原則在其中，這是有心人才能領會

的。有些主辦單位還是沒有主動聯繫我們，一位年輕隨行者雖被委托處理聯絡事務，但她無法替我們作主處理活動的內容及安排。當初串聯的人，似乎只看重來去之間是否發生串聯了，而不覺得與我們溝通是重要的，秀娟說這實在不懂得什麼叫尊重。後來，我們終於明白為什麼有這現象，原來主事者有自己的主導意向，自然就只能這樣成事，經過些許混亂後，最後秀娟還是接收了統籌主權，花了很多氣力與心思，情緒也起起落落一段時間，而再沒有太大的問題出現了。

行萬里路勝讀萬卷書

以前人說：行萬里路勝讀萬卷書，是難得豐富的經驗。現在科技發達，電腦、手機都可以寫文字及攝影照相，交通方便快捷，汽車、火車、飛機可以日行千里萬里，容易多了，看起來似乎應有過之而無不及，然而事實是科技所形成的低頭族，也讓人隱憂他們身在而心在嗎？科技下日行千里，過程有如速食文化的簡易滿足，對人身心靈的長遠正向之道在哪裡呢？

我們安排去不同的地方，用最簡樸的方法旅行生活，就有很多特別的體驗，而且是去分享理念，是付出的，可以說：**路行超萬里，應寫萬字書**；或者：**簡樸旅行超越萬里路，體驗分享可寫萬字書**。我們是帶著生命的理念和經驗去與每一處相遇的人分享，現在再將途經的人事、地方、景像寫出來與沒有參加這次旅行的朋友分享。對隨行者，我們另外也請他們每人都寫一些經歷和感受，在旅途中學習到的東西，領悟到的想法，對將來人生方向有什麼啟發，是否定出了一個目標等等。又把拍攝到的照片整理出來彼此分享，增加記憶，這真是可以寫出萬字書！不過，需要一點時間，不能急。

人讀萬卷書是在學習階段，那些景物仍然存在原來的地方，何人何時再去看都不會消失。寫萬字書是要把動態的人事情況留住寫下來與人分享，不記錄下來，過去了就會有變化，消失不見而可惜，這是更為積極的做法，不是只有獲得，更要付出分享的旅行。

簡樸之旅最基本的就是少用錢解決問題，不購物觀光，不大飲大食，看似簡單看似小事，然而有清晰理念且不怕人情事務的煩瑣，堅持下去的人是少之又少的。很感謝大部份組織機構都願意配合我們提供免費食宿，並且贊助我們兩人的大部份交通費用，主要是火車、長途公車、只有兩次因時間不夠才乘飛機。其他隨行學員都乘硬座火車，心甘情願，刻苦耐勞，只有過之而無不及，這也是讓我們感動的。

簡樸之旅，有些機構除了食宿安排之外，已經沒有多餘的經費可以支助我們，我們除了接受他們的困窘之外，也很感動他們用心投入，為公眾所做的事。甚至有幾個地方，經濟缺乏，我們反而支助他們。另外，各地都有人要訂購鹽寮的書，我們就有一點點收入，後來在香港郵寄花費超過我們的預算，以及時間太過長久，甚至丟失了一些，增添了少許的麻煩，這是我們後續要處理的。

細說簡樸之旅

(一) (7.11)

今年簡樸萬里行第一步是香港北上廣州市，來接火車的就是第一位隨行者智和，因為彼此不認識，他拿著一張大紙寫著我的名字，沒有錯接到我們了。豆丁生活園的大璋在停車場等我們，我們

的行李很簡單，一個小背囊加一個小布袋，上了他的車就直開往大學城後黃埔區長洲島他的家去。豆丁生活園是他的太太甘寧與幾個同伴合辦的，有些在家式生活教育的理念，但似乎又不只如此。粵語“豆丁”就是小孩子的意思。小孩子們每天都會有時間到附近一個：簡樸寨農園，種菜種花澆水，農耕成了生活的一部份。我相信將滋養我們的蔬果花草納入生活中，土地、草木才有可能較深地與人的生命有所對話，才會愛惜它們欣賞它們，而不會破壞污染浪費。

「簡樸寨」農園，名字很特別，主人楊山說：去年在廣州聽過我們分享簡樸生活之後取名的。這裡就是我們與豆丁園合辦一天生活體驗的地方，有涼棚可以舉辦分享會，有菜園可以摘菜，有大灶可以燒飯煮湯，還有多間小樹屋可以遊戲。我們瞭解了場地後，就和甘寧、楊山坐下來談各自對體驗營的想法與期待，以做為活動設計的參考與依據。

我們住在豆丁生活園，他們優待老師有客房給我們，隨行人就只能在樓下打地鋪，有兩人回廣州的家。第一天早上，就有隨行的人去市場撿菜。體驗營前的行前會，除了彼此認識及瞭解隨行計劃之外，最特別的就是行囊分享，每個人打開自己的背包展示所帶的東西，開啓大家對簡樸的實踐與堅持。

在豆丁生活園的所在地長洲，有黃埔軍校舊址，我們還順便去看看這近代歷史古蹟，在歷史館裡仍留有蔣中正的民國旗。我們去參觀的這天，秀娟為了第二天的體驗營，留在豆丁生活園，努力地設想怎麼樣的活動內容與流程安排，才能整合各方的意向與場地的優勢，真是辛苦她了。

對於活動的內容設計，我們總是先瞭解主辦單位的意向或期待有什麼，然後是瞭解場地的狀況和參加者的背景狀態，然後思考怎麼樣的活動方式和程序，可以將鹽寮的核心理念貫穿其中，讓參加者可以些許體驗得到呢？並且在設計時盡量能避開不足的缺失，擴充優勢的條件，就算有所缺失不足之處，也朝向能帶出正向的體驗為原則。這樣不怕麻煩地協談，努力整合彼此的意向，就在於這是共融合作的生命教育。共同協商式的參與歷程，除了可以較深入地彼此認識之外，更是相互學習、相互成長的重要教育態度。

這次活動的設計，秀娟將報到設為體驗營的開始，報到後就有所指引地要求他們觀察自己和所處的環境，接著由主辦方出場簡介參與的團隊與一天活動的概略安排，並且提醒大家要注意的事項，然後才是我的簡樸主題分享及心靈對話。近中午時秀娟上場談我們生機飲食的健康概念，並且展示了她預備的五顏六色的堅果蔬菜及調配的醬料，午餐就由參加的學員分組燒灶生火進行。在正式開動吃飯前，我就向他們說明**<環保第一課由餐桌上開始>**。下午的體驗重心在自然農耕，簡樸寨的主人為大家安排了果園的工作以及重要的“轉嫁”接枝技術說明。大家在農民的身上，感受到農民生命與土地深厚連結下的共存共融。



簡樸寨樹屋



鹽寮的書及貝殼義賣



水修行洗手

我們將寫著鹽寮生活與理念的大字報佈置在各個適合的地方，讓大家慢慢思考，如**環保第一課由餐桌開始、餐桌上修行、吃飯吃多少、生火之道、灶前修行、水修行**。天雪分享了她的畫畫才能，即場畫了一幅主題海報貼上，並且為豆丁生活園補上宣傳海報。當天氣溫非常酷熱，簡樸寨的陰涼空間不足，我們很擔心學員能否承受，是否會影響他們參與的意願。在我主題分享後，他們還熱切地參與水修行的洗手禮，我們就比較放心些。

參加體驗營的三四十人，大都是大學生、自然之友會員，還有大學生態學教授，他們的動機有對簡樸素食的生活嚮往、學習，好奇等；反應或回饋都還不錯，活動結束後還有不少人留下來繼續交談，他們熱切地希望可以找到鄉村、農園山區過簡樸生活。我的書有一套放在現場展覽，有人訂購，但要由香港寄來，可能需要一兩個月。貝殼字自由奉獻。

在與甘寧的總檢討會，秀娟給了九十分的成績，對秀娟來說，甘寧沒有辦體驗營的經驗，而簡樸寨場地的酷熱對體驗式的活動是有困難的，在這樣的前提下，還是整合了各方意向的需求，將活動順利安排出來，實在是難能可貴的了，雖然難免還是有些不足的地方，但是瑕不掩瑜，整體的呈現算是非常好的。

對於我們遠道受邀而來，大家對我們難免有很高的期待，這麼多年的經驗，我們確切清楚瞭解到，如何盡心掌握生活式的體驗，仍然無法逃脫活動的事實，並且在種種陌生狀態下，短時間內掌握生活的條件，進而帶出我們想分享的簡樸自然靈修的生活理念，這是需要相互尊重協商的，其中分寸的拿捏不容易，每一種狀況都是學習，對秀娟來說是很大的壓力與挑戰，而我總能隨遇而安地從容應對。當然也有機構很有自己的一套東西了，雖然說邀請我們辦體驗營，他們自己就先設計安排好了一切，只需要我們在其中，並且簡單地分享交流，這為我們來說，實在是簡單不費力的事。



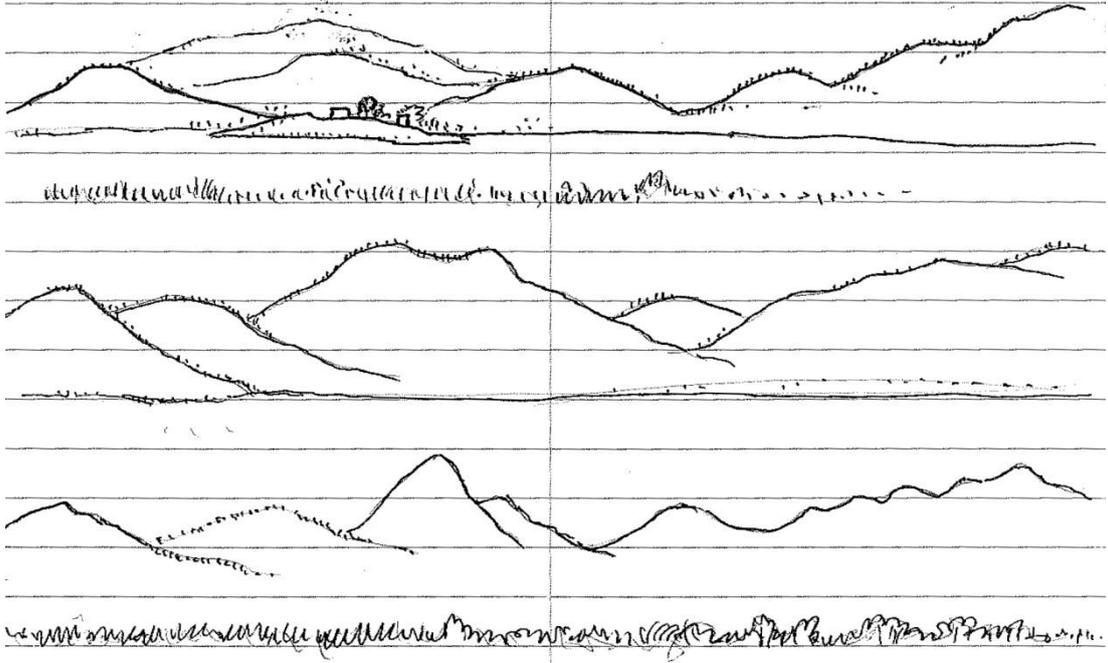
豆丁生活園在簡樸寨舉行一天生活體驗營

接下來是燈塔計劃主辦的分享會，為培訓大專學生支援鄉村教育的工作者，木耳及甘寧都在大學時期就接觸他們了，甚至還在其中任職工作一段時間。他們借用華南理工大學新聞傳播學院的會議室，有四十位一二年級的大學生參加，大家在地鐵站集合走往會場。我除了分享簡樸生活的樂修觀念之外，還談及**生命的反省，或然的人生**，好啟發他們多一些思考範圍。對這個年齡層的大學生來說，似乎還有些距離，木耳以曾是燈塔過來人的身份，分享他個人的生命經驗，帶領小小的活動，讓他們有較貼近的例子思考人生的價值意義。

這次分享會到中午結束，大家在學校餐廳解決午飯，有一在銀行業工作的青年留下繼續交流，他一直想找一塊農地生活。社區伙伴廣州的項目負責人黃勵也來聽講座。她雖然即將做媽媽了，還是工作忙碌地停不下來，我們這次廣州的活動都是她聯繫的。她告訴秀娟，簡樸之旅是燕山學堂在半年前就向他們提出的項目，她很訝異我們完全不知有這一回事，也不知道長期以來，社區伙伴支持簡樸生活體驗營的項目。我們午飯後跟著黃勵徒步經公園回她的住處小洲村看看，沿途風景很美，可惜她住過的古老舊屋都被拆了，為了發展很多人都要遷居。她約了幾位朋友一起來交流，吃了晚

東江之水向流 廣車一

2013.7.16



爽借清風明借月，動觀流水靜觀山。

福州福建 關中村 水田

2013.7.18 區



飯後，就在她家跟甘寧做了總檢討會，我們才坐公車回豆丁生活園。

(二) (7.16)

第二站福州，我們大清早就起來收拾，吃了簡單粥與饅頭，六時就出門，一起坐出租麵包車到廣州東站，七時廿分就開車，全程廿多小時的一天多。我們為了免除旅途太過勞累，事前已通知各主辦單位，長途火車需要幫我們安排硬臥，其他七名同行者則達成共識，以更簡樸的硬座跟隨。路上盡量自備蔬果饅頭的簡樸素食，大家分工合作，一起分享。盡量不買車上或路邊有包裝的東西。有時大家聚在硬座車廂交談，分享前幾天的體驗得失，檢討事情，分工合作：聯絡各地組織、預定車票、會計管錢、活動過程記錄照相、場地佈置、展書義賣字藝等。各人主動選擇自己有興趣或專長的項目；有時薪火彈琴，大家哼唱輕鬆愉快，路途中又輪流幫天雪照顧嬰兒，喜樂融洽像個親密的團隊。

這是較慢的火車，繞了一點路，經過廣東北部和江西才往東去。深夜穿過很多山洞，火車不停響喇叭。沿途只見東江之水向西流，香港的水也靠它的。早上九時半到達福州，故鄉農園的總經理謝先生開車來接我們，天雪母女跟我們上車，直接到福州市郊外山區的關中區農園去，其他人即乘公共交通車一小時半後才到。

故鄉農園是人民大學鄉村建設中心和正榮集團公益基金會共同發起的社會企業，有農田兩百畝、山地三百畝、千年樟樹、百年老屋，是推廣自然農耕很好的地方。工作人員有廿多人，常舉辦體驗農耕的部份，生活體驗是第一次舉辦。他們預備了一棟簡陋打地舖的房舍，分男女房各一間，做為體驗營的大本營，而我們被當貴賓招待，所以享用新式建築的住家招待室。



正榮集團房屋業主交流分享會

第一天晚上，我們就被邀請到城裡與正榮集團的房屋業主交流分享會，他們都是中年中產階級，有上下三代，面對這樣老中青都有的群眾，我對他們談食衣住行育樂醫靈的簡樸，雖然都有反應，但疑惑的多，就讓他們慢慢自己反省吧。故鄉農園還是有心，安排了這樣一次機會給他們。

另一個晚上，我們又到城裡華僑區的西林小築，樂享自然的會所分享人生。負責人虫虫派車接我們，先請我們吃了一頓精緻素菜餐，大家都有共識光盤，把飯菜都吃光。分享會中的聽眾大都是一些簡樸生活的觀念，所以有較多的交流分享。這個會所很像澳門有石階廊柱的古屋，旁邊是一圖書咖啡室，晚上有不少人在此看書和聚會。我們出外分享，全程參與的就



西林小築樂享自然分享會

會有一人跟隨出來，這次是普參，他照相及紀錄過程，作為分享的資料。

故鄉農園體驗營是三天兩夜，故鄉農園的工作人員玉鳳負責這次的活動安排，他們完全沒有生活體驗營的經驗，也不清楚要準備什麼來配合我們，她說詢問推薦我們的人，得到的回應是我們很隨和，不需要預先準備什麼，一切等我們到了再說，所以她也沒覺得聯繫我們是必要的，這實在是料想不到的答案。雖然我們隨和中有隨機應變的能力，但是我們還是有自己的做事原則。玉鳳畢竟年輕，處理事務的社會經驗不夠，我們既然是他們邀請辦活動的人，她不找我們商量，反而找第三者，實在讓我們無奈，最後只能接受事到臨



義賣品

頭的手忙腳亂。看樣子，我們出發前再三叮嚀，有關活動事宜請相關人員直接與我們商量，並且留下聯繫電話，是無濟於事的。好意的推荐超越界限時，就成為越俎代庖地當家作主起來了，這是他們需要學習的。

跟隨的學員們非常隨遇而安，自己動手搭鐵床，女生則清理地舖，玉鳳帶著我們找廚房燒灶煮食所需的器具以及有那些蔬果提供，他們一切自理。房舍的門窗破舊敞開，晚上暑熱再加上蚊蟲叮咬，個個睡眠不安穩。第二天不得不找玉鳳解決蚊蟲的困擾。



故鄉農園體驗營交流會

我們也不得休閒，兩次與玉鳳協談故鄉農園的意向與環境條件後，秀娟就開始設想體驗營要怎麼安排，然後我們再跟玉鳳商討如何執行，需要有哪些準備工作，大家如何彼此配合，秀娟還簡略地開出所需的主糧和食物數量，玉鳳很擔心不夠，事實上沒有問題。秀娟為了有具體的活動內容和執行程序讓玉鳳瞭解，清晨三點起床，對著電腦工作了四小時，真是辛苦。



彩色素食飯

綠楊和她朋友的妹妹提前一天到，她是由廣東經廈門來福州。正式參與的人有廿五位，很多位是教師，有一大張印刷海報貼在辦事處門前，吸引人注意。我們調整了住宿的活動空間環境，將我的生活理念海報張貼出來，清理出一個投影教室，將公共的穿廊變為吃飯的空間，再重新調整廚房的流動需求及處理食物的空間安排，隨行的人員大家同心合作，經驗了就當下環境如何設想與配置簡樸體驗營，不知他們是否能領受其中的取捨道理呢？



題字相贈故鄉農園

我負責早晨戶外山坡上迎日操、拍手功、甩手功、經絡拳、和好操。每天有農耕體驗，除草、摘菜、澆水、撿柴。大部份的活動都分小組進行，秀娟負責指導柴火煮食，希望讓他們瞭解，如何

在飲食上簡樸而又健康，並且環保在餐桌上還包括碗盤筷子的修行，就是整齊清潔、惜福不浪費、物盡其用等。隨行的人員有較清楚的認識，也在一些重要環節裡協助大家，為我們減輕一些負擔。

戶外體驗的活動安排，在酷熱的夏天，只能安排在早晨六點半到八點前及下午三四點後，其餘的時間就以在地文化歷史的認識，以及我的主題講座分享，由注意環境問題、全球暖化、生態危機開始，再談對人生方向的反省，然後是決定過簡樸惜福生活的選擇。大家都感動積極認同，效果很好。

每天晚上都有不同形式的心靈對話，大家分享一天體驗的感受。最後一天，故鄉農園的工作人員也參與了±2℃的短片欣賞，大家都被其震撼，我自己在分享感受時，也難過地流下眼淚。結束前還有總體回饋，每人說出簡樸的召喚，並寫下實踐的決心。最後與玉鳳有兩小時的總檢討，對於直接進入生活的體驗，她個人覺得需要一些熱鬧暖身遊戲的帶領，讓彼此生疏的關係有個過度的氛圍。活動結束後，她給秀娟交代活動的費用，她說一切依推荐人的交代，支付我們應有的吃住交通與講師費，對於推荐人有些越俎代庖的行動，我們感到錯愕與無奈。後來跟隨的小貝與我們坦言，她被安排負責聯繫和交通費、講師費的工作，令她內心不安地尷尬。



故鄉農園體驗營結束

這幾天有兩次媒體採訪，福建日報的家園雜誌和福建日報，鹽寮的理念和我的人生經驗都吸引他們。下午吃了麵後就要離開，早上天雪已帶著小女兒依依不捨的先回家了。

(三) (7.22)

下一站往江西，是火車回路走，再次經歷很多山洞及整夜喇叭聲，第二天十時半到贛州，要再轉長途巴士經遂川才能到吉安的營盤圩，我們與隨行者共七人，在轉車站附近點了幾盤素菜簡單吃中飯。營盤圩在八百公尺的山上，經聯絡人的指引，轉車多次後，於是在下午四點左右順利地找到目的地，一所鄉村中心小學校，這所學校還是有港僑資金建設的，這趟路程晚上七點福州出發，第二天傍晚六點左右抵達目的地，歷經廿三小時路程，轉換四次車。

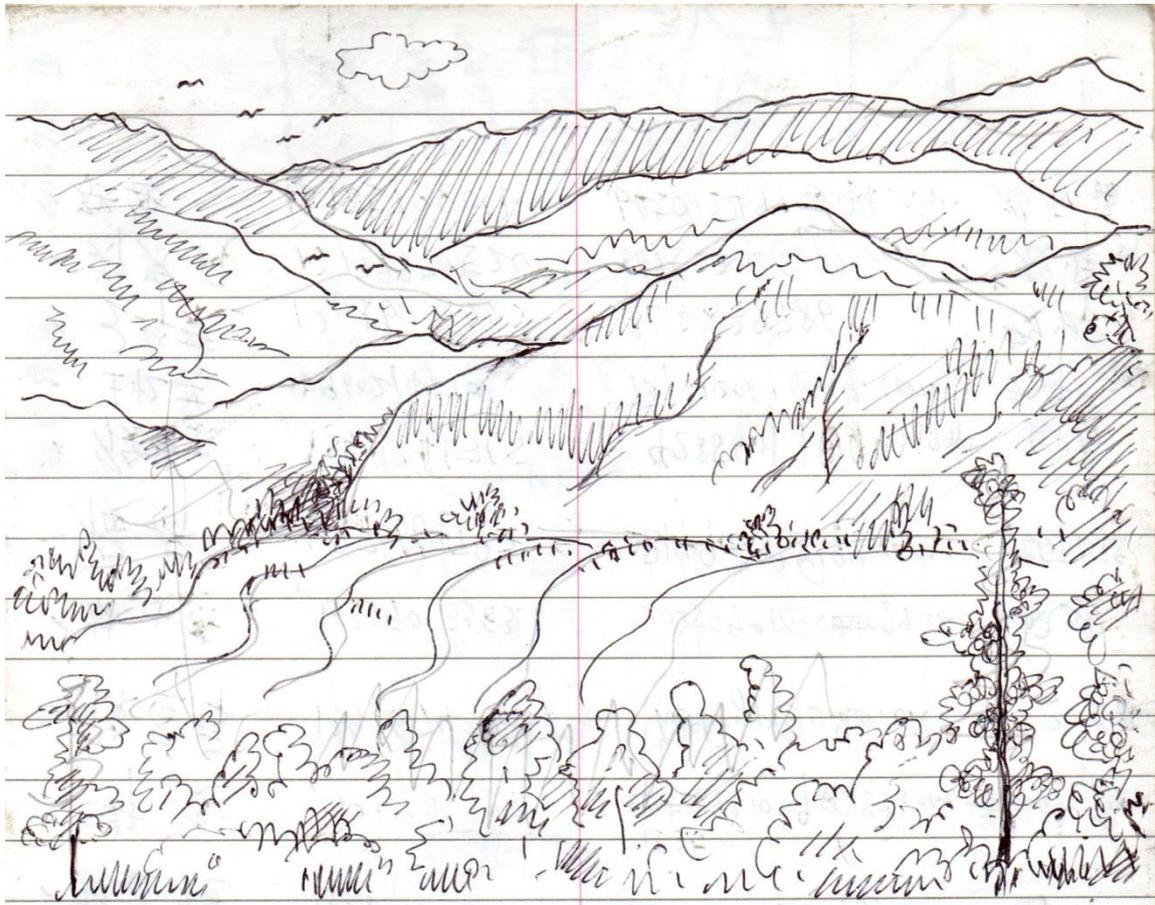
青原色創新實驗室在暑假為大學生辦口述歷史夏令營，借用這個地方的。他們的主題是千年鳥



青原色體驗營廚房



多樣化素食



江西吉安苍盘圩乡 青平邑推动乡民护候鸟

诗赠：

山中鸟可爱 莫使它受尖
秋天容易过 春暖会再来

匡纪復 2013.7.23

道保護，有大專生四五十人及當地孩子一二十人，簡樸生活是為大專生預備的。他們分小組各有工作要完成，我們只能就他們較空閒時間安排主題分享，因為有團體共進三餐的安排，我們就提出讓學生分組參與午、晚兩餐的煮食工作。講座是自由參加的，所以來的人不多，整個氛圍散漫，讓工作人員有些困擾。聽隨行的其他人說，團隊自身有些事務未處理妥善，大家有些反彈情緒。



青原色大學生飯前解說環保第一課

我們另外設計了清晨的自然體驗活動：迎日操、信靠隨行（毛毛蟲）、秘密花園、認識植物。並且調整食堂環境：入門水修行、環保餐桌開始、三盆水洗碗。因為有些學員沒有聽過分享講座，做起來就不夠徹底。這個學校尚未做好垃圾分類回收，垃圾場散亂大量的可回收資源，所以我們又安排了一次：廢物創意藝術，參加的人有不少創意，將瓶瓶罐罐盒子水壺設計成藝術品，我就每人送一張卡片字做小禮物鼓勵。還有人訂購鹽寮的書。



廢物創意藝術獎品

他們的主題是護鳥，希望村民不再殺候鳥求生，簡老師還特地請了一位美國女導演，與孩子們一起創作鳥舞音樂劇，並且在晚上為大家預備了一場體驗活動，相當精采。我有靈感就寫了一首詩送給他們：

山中鳥可愛，莫使牠受災；秋天客飛過，春暖會再來。

青原色的創始人簡藝老師，「簡樸的藝術」很有意思。

最後一天為我們的歡送會，他要求所有營員參加，我們放了大愛台的影片給



青原色體驗營結束送別



贈青原色護鳥詩

大家看，並請每人寫出感想，反應很積極，也給他們一些回應與鼓勵。第二天早上我們就要離開，也有一些學生離開，大家一起由學校走一段路到村裡的車站相送，彼此十分熱情握手擁抱，青原色外展紀錄片也一路拍攝過程。

(四) (7.26)

由吉安到南昌，仍然在江西省，木耳、普參和水草暫時離開，到另一個地方探望朋友，剩下小貝、薪火以及一位中山大學退休的鍾教授同行，她在北部九江有一農場叫歸來山庄，接受一些大學生去體驗，也想邀請我們去看看，她在廣州聽說我們往江西走，她即刻就趕來營盤圩跟隨我們幾天，然後又到南昌，可惜我們安排不出時間去探訪，只好等明年再說。

在南昌我們只有一天，益心益意文化發展中心的小東只好安排我們住一晚旅館，第二天就要在附近的江西師範大學校園內他們的中心舉辦分享會。我們用餐就在大學周圍的小店。這個組織益心益意很有意思，也一心一意想做一些文化事情，幾位創辦人都是大學內“益樹系”教職員。他們的中心就在化學樓內，地方不是很大，卻可以容納二三十人，來聽講的都是大學生，結束後還有幾位其他公益組織的人留下來交談，再看介紹鹽寮的影片及寫幾個字贈給他們，他們覺得看影片對學生更好，感受更深。一起吃了他們煮的麵食才到車站去。聽說這天很熱，四十度以上，我沒有感覺什麼不妥，秀娟則有些暑熱的不舒服，多休息多喝水就沒事了。

(五) (7.28)

在南昌火車站，木耳、普參和水草看朋友回來了，水草明天先回廣東家，因此這次隨行只剩四人。由南昌到四川成都是最遠的一次，二千二百多公里，廿二個鐘頭，晚上十時到達。路上有時間還請普參用手提電腦為《愈少愈自由》的簡體版新序打字，並傳送給北京的出版社。

三年前我們來過成都，那時綠心田是由夏路帶領，現在負責人是張鳴，她說以前見過面，就是上次成都日報採訪的攝影記者，現在離開了記者工作，改做公益事業。另外跟她一起開車來接我們的也是綠心田伙伴小馬，他做自由業，兩人開車把我們接到郊外三聖花鄉荷塘月色，像一個後花園區，這是小馬租的家，他再分租給相熟的朋友，聽說原本是農家苑，所以有幾間一兩層的獨立房屋及相連一起的房舍，院子很大，有池塘、菜園、果樹，相當優雅。我們和女生安排了房間住，小馬說男生勇健打地舖，地方大到還有些荒廢等待整理的空間。這次長途車我們沒有一次正式飯餐，初次享用他們準備的素食餐宴，就有美味的幸福感，雖然是很簡約的食物。

綠心田安排了我們到附近的青山書院一天，上下午各一場分享會。這是一個國學與佛經相融的私塾書院，我們分享的對象即是學生、家長和老師，有四十多人。向他們介紹鹽寮自然簡樸生活後，更讓他們知道多一點世界嚴重的環境問題，也讓這些小學生們分享一下他們的感覺，他們都知道要環保，但不知如何是好，於是就有機會告訴他們一些生活中的環保細節。

第二天，我們到城中四川大學附近的成都青少年公益服務中心，是政府新建的廿多層大樓，綠心田借用十七樓青少年交流中心，為社會人士辦這次分享會。我們要提早去佈置會場，中午出外簡餐，下午才開始。聽眾有公益人士、農耕經驗者、主婦、大學生等，其中還有由台灣來的。大家看完介紹鹽寮影片後，反應熱烈，很多人提問及分享感想，現場氣氛熱鬧，笑聲不斷，我們都能回應與處理。中間休息時，綠心田還佈置了農民有機耕種的蔬果品嚐，讓大家認識而可訂購。

三年前我們認識夏路時，綠心田才剛正式命名，當時她租住在四川人民大學的宿舍裡，我們就被她安排住在那裡幾天。我們跟她分享鹽寮的理念後，就更徹底離開都市，找到目前所在三聖花鄉附近樹林的農舍住，可惜她到西藏靈修去了。綠心田生活會現由一群年輕志願者組成，關心人和環境的健康，鼓勵農友恢復傳統有機永續的農耕，搭建城鄉互助，實踐身心靈整體健康。定期活動有：有機小市集、農友飯局、土品團購、媽媽廚房、永續生活工作坊等。我們的分享會屬於最後一項。



益心益意大學生分享會

2010年在廣西南寧認識的大樹也搬到成都來，推廣非暴力“心”生活。秀娟特地到她的工作坊去邀約她，於是她到綠心田跟大家分享非暴力溝通，這也是人生需要學習的。中午張鳴還特地準備了四川辣味的素菜火鍋給大家享用。晚飯後，大家到不遠的白鷺灣溼地公園，範圍相當大，可惜大部份是人工建造而不是自然生態公園。那天深夜突然打雷下雨，是第一次遇到的，秀娟聽見馬上將大家晾曬的衣物收起。

最後一晚綠心田的主要伙伴程程和大風，在忙完了一天的有機蔬果配送之後，也來跟大家聚聚，大風也是三年前認識的，那時他主要跟華德福學校有關，後來他也像夏路找到自己喜歡的生活方式，舉家搬到山上過自然農耕的生活。很可惜沒有緣份去看他的家，他說九月份就要放下世俗的一切，到佛教道場出家修行了，我們祝福他。

張鳴的父親是退休的大學教授，我們離開前特意拿了筆墨紙張來索字，於是我就各人都寫贈一幅，內容針對個人的希望。這裡的房子最近整修過，留下一些長長短短的電線，我又造了一線字給他們祝福，小貝還很有心學這技巧。



綠心田主辦都市分享會

(六)(8.1)

由成都到重慶坐動車只要二小時，隨行的木耳、普參、薪火和小貝。重慶是個直轄市，人口三千萬。聯絡人燕子叫了一部小包車接我們上山，車站相當大，電話聯繫開車師傅，結果他滿口本地腔調，讓我們這些廣東人有聽沒有懂，找了大半小時，才清楚找到那部車，又繞了兩圈才離開車站。正是中午時間，就在一個小市場旁麵店吃小麵二兩，年輕人多一兩或二兩，都可以吃辣，又嚐了一點本地湯圓。由市區到郊外山上，洪湖鎮坪灘村桂林小學，需要二小時，周圍都有遠近高低的山峰，環境優美壯闊。在±2℃的紀錄片中提到，在異常的氣候情況下，這裡曾發生一夜閃電一萬多次，而我們離開後聽說，九月初就突發地下了一場雪。

合初人文化傳播社是很有特色的機構，名字“合初人”是“人之初和合”的意思，在民政局註冊的公益機構，研究社區、城鄉、生態、環保、自然教育、耕讀、健康、文藝等項目。有十一個單位支持合作。他們認為簡樸生活是人最初的生活，所以邀請我們去分享。朱藝是這個機構創辦人，燕子負責管理這個中心，是廢棄的舊小學改造的中心，久遠時期還是寺院所在地，還隱約有其遺蹟存在。機構租了大片農地推廣傳統有機農耕，雇請留在農村的農民協助耕種，並有一些青年志願者參與其中，朱藝老師想長遠推耕讀文化，她雖不是在這裡出生，卻因成長過程的下鄉運動，跟隨父母在這裡的鄉鎮生活了十多年，對這裡有深厚的感情。

這次分享體驗營原本預算前後有五六天的，朱藝老師不以為意地將“靈修”二字放在宣傳上，引起了相關單位的關注，而被迫無法對外公開，並且時間改為三天兩夜，她臨時邀約了一些相知朋友參加，前後有十八人，有教師、學生、家庭。分享會在樓下一個大教室，鋪了地墊席地而坐，樓上即分男女宿舍，我們被安排住在臨近校門旁的一間房舍，門前空地可以看到山上遠方的田野，心曠神怡，坡下還有幾種野菜可吃的，校內仍有一大片草地，廚房食堂等。

我們還在福州時，羅燕就已再三跟我們溝通體驗營的安排事項，我們在清楚合初人的意向後，先將故鄉農園的方式傳給她參考，她設想了合初人的環境與人文條件，回應我們她認為可以的安排，我們到達後，掌握了具體環境狀態，明白當地的人文特色，瞭解有哪些可用資源，就具體安排了三天的體驗內容和程序，而鹽寮生活理念是貫穿其中的主軸。

首先的室內彼此認識，一個高中男生說他的名字叫“張嚶 (naó) 鞠肸 (xī)”，有兩個字大家都不會唸，查字典也不容易找到，真是特異名字，人很活潑。我們仍用投影及電視短片介紹鹽寮的生活及理念。三餐的伙食，由小組輪流負責，這裡也注重清淡飲食，所以大家都還能接受。對於這樣形式的體驗營，有人大概沒有預期是如此，有人大概難以敞開心情來參加，所以廚房的簡樸怎麼做就有過爭議。我們與負責人檢討時，認為需要提醒參加者事前的心理準備，並且要瞭解任何活動的參與，有其主體價值意義在其中，是需要暫放下個人的身段和需求，這是學習的挑戰。

我們首先在朱藝老師的帶領之下，對附近農村有歷史的土牆舊屋的環境有所認識，然後經由羅燕的安排，參與村民的農耕，並且與他們交流。還安排了村裡兩位還保有傳統手藝的村民家拜訪，一位是竹編師傅，一位是石器師傅，他們高深的技術被科技文明所取代，已經不足以養家活口，再加上年老只好留守家園。大家對這兩位老師傅都印象深刻，有些人買了很有特色的正字竹編扇子，每個年輕人都學著如何舉起由一根不粗的長樹枝支撐的大石捶，然後四兩撥千斤的捶下，其中的技巧拿捏可不容易。

在農耕的體驗，配合農民收成的包穀需要打下玉米粒曬乾存放，我們就到一農民的院子前，圍著堆積如山的玉米，體驗他們的農活。打包穀方法很多種，他們發現用運動鞋底的凹凸磨它相當快，大家嘗試著動手而且比賽。聽村民說，一年種植玉米需要花很多時間，秋天收割，打磨很費氣力，收成一大堆，就為餵養兩隻豬增加一年的收入，大家聽了有些啼笑皆非的感覺。如果不養豬不賣豬不吃豬不是就



重慶山上鄉村收成玉米

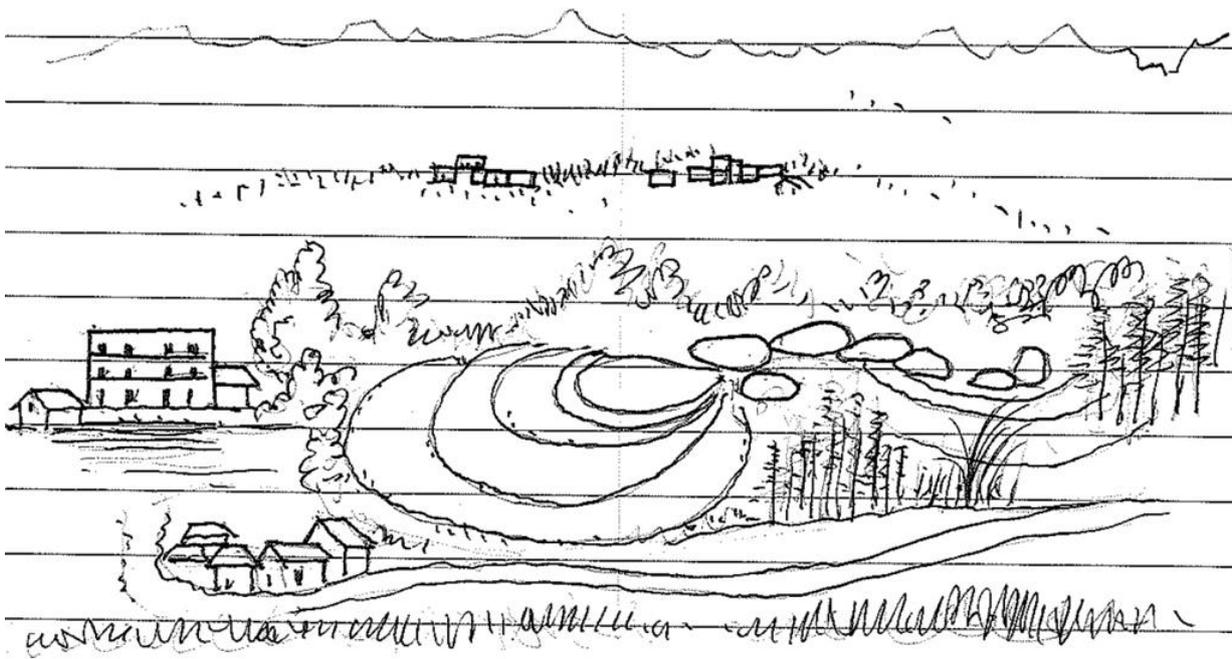
有很多糧食了嗎？吃素吧！這種傳統的生活方式，如何才能改變呢？我們只是過客能影響他們很有限。



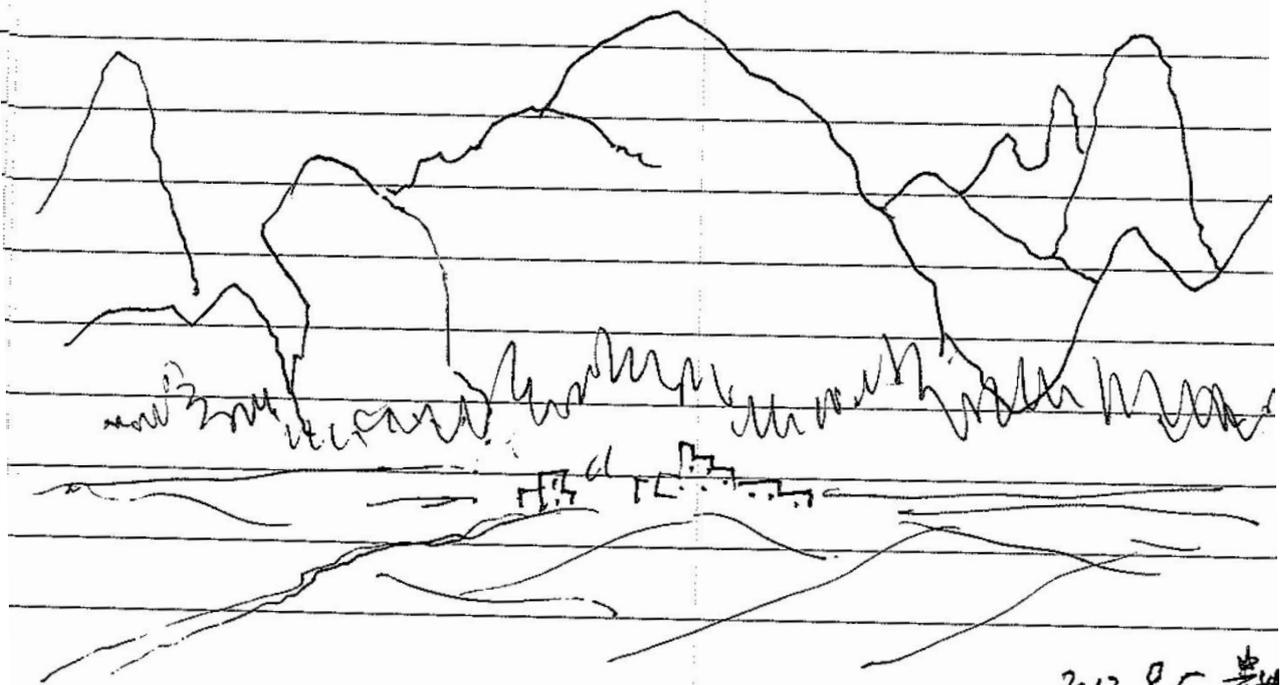
鄉村竹編師傅



大岩石上放鬆靜修



2013.8.4.重庆, 区
洪湖镇坪滩村



2013.8.5 景

有天早晨是山上村民下山趕集的日子，我們反而走訪山上自然環境，沿途很多村民走路下山。在離小學不遠就有大片圈狀梯田，還見有白鷺站在牛背上，悠閒自在。穿過清涼的松林就見一塊塊大岩石，平整地已被村民造成牛推的磨石台。有些斜彎圓拱的像大龍蛋一樣，可讓人坐臥，欣賞天空或山下的小農村，還有遠處連綿的山峰，美景當前真捨不得離去。有同行者路上看到難遇的美麗昆蟲、花朵而留連忘返。

我們有時間就會放±2℃紀錄片給大家看，不少人感動流淚。我每次看都會有點難過，因為有些災難的地方我都去過，就有那緣份與感情，就想到那裡的人與地。上天真是在生氣了，人類真要懺悔改過，改變生活態度，才不會有世界末日的來臨。各人都分享感受，有心想要做一些積極有意義的事情。



合初人體驗營結束分享

最後一天早上大家在分享幾天體驗的收穫與心得，我又寫了一些字句送他們。中飯後一起坐小包車下山到鎮上，觀賞一下洪湖，看來乾淨，有小孩子在游泳，再到重慶火車站。

(七)(8.5)

我們六人在車站附近吃了酸麵晚餐才上車，往廣西北部的南丹。火車上有很好的公民教育廣播：禁止吸煙、不丟垃圾、不造噪音、不准吐痰、節約用水、注意安全、收拾重要物品、小孩不亂跑、健康方法…，這些生活上的教育在僻遠地區比較缺乏，但需要長期的教育，效果才會慢慢出現。有一次在硬座車廂上，只隔著一小塊桌板的對面，坐著一個年紀大的男人，突然向著地下吐痰，我看到馬上大聲說：你在我面前吐痰，真沒有禮貌，不尊重人！廁所在那邊喔！我特意大聲好讓旁邊所有的人都聽到，同時看了他，我還定眼盯著他，他不敢說話，也不敢行動，我盯他好長一段時間，見他不敢抬頭了，才慢慢放鬆。過了一陣，他就起來走去廁所了。這種社會公民正義感是不可埋藏的，一定要伸張出來讓所有的人都知道。

火車經過貴州省，沿途看見很多有特色的山峰，美麗的河流。穿過貴州後就到南丹市，已過了中午。熟悉的朋友結青來接，還有她的房東友民，我們先吃了點小麵，再坐公車到山上的瑤族村，在村下大家才吃午飯。請了一小包車載運大家的重行李，我和小貝、友民跟著重行李上山，結青即帶秀娟等人徒步一個半小時上去。這裡叫瑤里村麼另屯，是白褲瑤族，男人都是穿著白褲，無論什麼時候，女人即穿戴深藍色有繡花的衣帽。結青離開香港社區伙伴組織後，就到這山上來學習少數民族的農耕智慧。



廣西南丹山上麼另屯

這個小民族有自己一套信仰禁忌，他們非常尊崇樹，每家都有一棵樹做為保護神來敬拜。我們在路上撿柴枝，幼小的他們接受，較粗枝的就不能撿回去，這是長久住山上對樹木的尊敬。他們一天

只吃二頓，上午及晚上，下午如有需要就吃冷飯菜。廚房很有民族特色，一個大圓鍋煮主要的菜湯，放在矮桌上，鍋上放一條長板，再放兩三盤小菜、辣椒，一家人坐小板凳圍著吃。他們還有一習俗，客人雖是夫妻也要分房睡，三位男生即分住另一村民家。

我們來探訪好友結青，她也希望我們可以跟村民有些交流，希望他們繼續保有傳統風俗中的簡單生活方式。友民有傳統自然農耕的技藝，又接觸新時代可持續生活的自然生態觀，在農耕上就堅持不用農藥化肥，盡量不用現代機器，衣食也盡量保有舊時方式，但也使用現代交通工具及少量的電器。村民為了獲得較現代的生活物質，年輕人就要到都市工作賺錢一段時間，來獲得必要的金錢，不過，他們不會因此留下，夠了就回山上的農家，他們說這是祖先的要求，不能違背。這樣的生活方式，是否能抵住奢侈繁華的都市生活吸引，就不得而知了。



廣西白褲瑤族廚房餐桌吃飯

這裡有種水稻，地裡農作以玉米為主，稻田不多，尚未成熟，友民帶我們到地裡摘一些玉米，

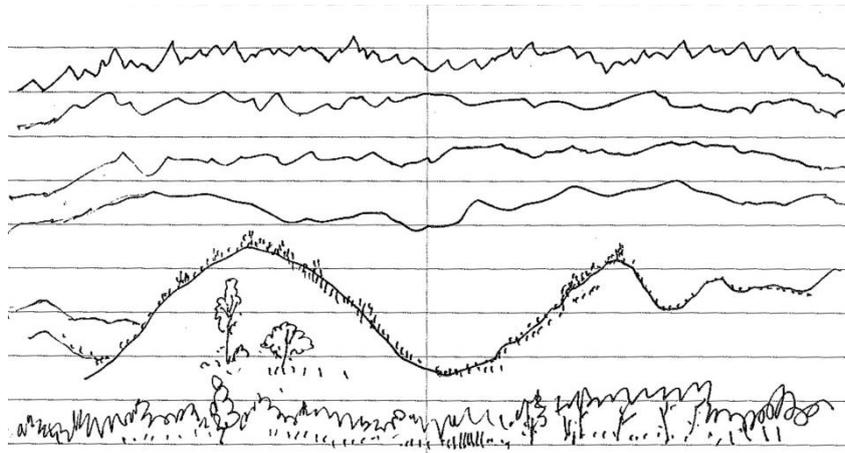


南丹瑤里村山上休閒

就在田邊生火烤起來，這是他們的習慣，我們卻怕火失控而漫延，於是小心地圍著看管。我們其實不怎麼烤東西的，總覺得玉米外表被烤焦，裡面變硬，不好消化，有人因此而吐了。結青找來一兩位較熟識的年青人，讓他們有機會接觸我們的簡樸理念，對他們來說傳統已經是簡樸特色了，只是面臨要不要繼續堅持這個精神價值，又要怎麼堅持呢？當然也免不了談談環保觀念，現代塑膠垃圾不可隨便丟棄，會污染大地母親，廚房、廁所也要考慮節能、清潔安全要改善。

沒有農活可幹，我們就在山坡樹下的草地，檢討這一路行程各種人事物的改進及預防發生問題等；例如對參加體驗營的人，開始要詳細說明簡樸生活的原則，尤其是飲食方面，以及大家共同遵守行動時間，彼此互相照顧等。隨行者慢慢已有了經驗，可以分工負責引導，如廚房、水修行、控制時間、展示佈置等，小貝負責的活動聯繫工作，為她來說是有執行困難的，因為所有統籌活動的相關事項，都需要經由我們的認同接受，機構組織找她，她轉達給我們後，我們又要她轉達回去，這樣的安排真不知道是為什麼？於是我們請小貝直接要求聯繫的機構組織找我們，將屬於我們該承擔的事物還給我們。另外，大家覺得需要加強彼此認識的熱身活動帶領，木耳說願意協助。

這裡雖然感覺在遠離都市的深山小村裡，空氣沒有污染又是晴天，早上可看見太陽由山背升起，晚上天空很多星星，這是一路上難得看見的。但是，似乎沒有很多樹林，有的聽說都是經濟林，十年八年後就會被砍伐賣掉，除了每家每戶的神樹。聽說政府有山林栽植認養保護的計劃，不知他們是否也接受有這樣的安排。晚上同行的年輕人都很有興趣享受星空下的自然美景與交談，找尋各個星座，我們卻已早早入眠了。



南丹里湖 2013.8.8.

群山出沒白雲中，煙樹參差澗又濃，
真意無窮看不厭，天邊似有兩三峰。

2013.8.18. 賓州龍井村. 南寧



蟬噪林愈靜，鳥鳴山更幽

8.13 廣西南寧同心源 小學生水修行：

慢慢洗手，惜福省水，感恩清涼，真是奇妙！

友民家的廁所在後院的小山坡上，其實就只是簡陋小木屋內，正中土石地上放著一個大的圓形陶缸，直徑有七八十分，缸身一半在土裡，所以不知有多深，缸口被三兩塊木板蓋著，人站在木板上，用腳移動其中一塊木板，然後在裂開來的縫裡大小便。大白天已經讓人有些戰戰兢兢的，晚上摸黑上去，對我們不熟悉環境的人來說，是不方便又危險的。時常看到小孩子就在後院地上解決，大便後只要叫一聲，他們家的幾隻狗就會蜂擁而至，把地上清理的乾乾淨淨。

後山園子裡，養了一群大大小小的豬，牠們生活的環境有小石山，有很大的活動空地，牠們跑來跑去，快樂自在，有時還會和雞群遊戲玩耍。主人每天早上煮一大鍋食物餵養。另外，也養了幾條牛，每天都看到附近的村民到野地放牛吃草。婦女們都還保有傳統的衣著服飾，以及針線功夫。原本結青告訴我們，這兩天他們有傳統對七月半鬼節的祭祀活動，我們來有機會瞭解一下，然而事實是他們對外來人是不放心的，所以刻意將時間放在我們離開之後。我們一直希望聽他們祖先的傳說故事，也不知為什麼就是不了了之。

我們要離開的時候，寄住的兩家人都到山路上送行，薪火拿出吉他來彈奏，大家歡唱離別，然後坐上小包車，下山到鎮上，公車到南丹車站，再乘長途車到南寧。普參前一天先離開，到別的地方探望朋友後，就回家了。隨行還有木耳、小貝和薪火。



離別白褲瑤族

(八)(8.8)

由南丹到南寧都是在廣西省內，一路上兩邊很多美麗奇異的山峰，有近有遠。南寧我們來過三次相當熟悉，立春來接我們五人，她現在負責野花成長工作室。還有一位叫沙和尚的男生，光頭肥胖因此自取此名。坐公車到五象嶺淡水的房子，見到淡水和義工雪兒，目前住在這裡的野花伙伴還有溪源。六樓還是公眾的廚房和飯廳，我們和男生安排住在五樓，女生就全部在三樓。晚飯後大家交談在南寧十一天的時間安排，有踩點的需要，有活動的準備工作。他們安排了一次公開的講座，三次小型城市簡樸工作坊，兩次小學生環保活動，一次交流會，一次兩天一夜的簡樸之旅體驗營。

活動很滿，但與野花成長工作室已經有多次的交流經驗，對這群有心有志的年輕人有信心，在略為進行了活動安排的討論後，大家就自己能力各司其職的分工合作，我每次的重點都在主題分享交流，而秀娟只需從旁指導帶領，都不是太難。隨行人聽我的分享多次之後，若沒有什麼可以參與的，有時就可以選擇自由行，不必一定要在場參加。畢竟不停的轉換地方，所能做的都大同小異。

公開講座是借市立圖書館，他們還刻意做了宣傳海報在大門口張貼，主題是“生活簡單，回歸自然”，聽眾是一般市民，館長和幾位職員也在座，共六十多人。演講廳相當大，我講話希望和聽講的人眼神接觸，要求大家坐到講台前。我分享人生經驗，很多人感動，結束後還留下來交談，有些人願意參加後面的體驗營。我們結束後與伙伴們在附近簡單地吃些粉麵，就坐公車到另一個活動場地。



南寧市圖書館講座海報

三次城市簡樸工作坊都是在同一個BBQ咖啡室，位在城中商業熱鬧區的大廈十五樓，他們經常借給公益單位用。每次大約二十人參加，有新加入有離開。木耳負責帶領彼此認識的熱身活動，秀娟要求他不能只是熱鬧地彼此認識，還要放入簡樸的主題討論，然後就放手讓他自由創作，很多人對他的帶領印象深刻。立春除了負責控制時間之外，也負責活動的帶領。我分享的內容有：**我的或然人生，環保生活的開始**。活動結束前的最後安排是分組討論簡樸生活中的食衣住行，並且拋出回



南寧 BBQ 咖啡室工作坊

家兩天要做的省察功課，然後下次就以此為活動主題開展活動。第二次再分組討論食衣住行可以如何改變，最後決定試試計劃改變幾天的可能性。第三次大家帶著改變的實驗經驗來交流。

這樣的工作坊方式，是立春提出來的構思，去年是以連續幾個整天的方式進行，然而這為繁忙的城市人來說，是奢侈的有困難的，這次就考慮到大家能參與的時間，將它壓縮在晚上進行，並且分為三個階段，時間很緊密，但也是不錯的方式。簡樸也是野花成長工作室所關注與認同的，她們一直以來就嘗試著如何落實在五象嶺的生活空間，這樣的分享交流，我們相信為她們有另一個向度的參考意義在其中。並且不要小看這樣的小型活動，還是有人受感動，決心改變生活，要離開現在工作，少買衣服，少用水洗澡，多吃素等等。



南寧同心源中心兒童水修行洗手



同心源活動海報

原本野花的伙伴們想為所在的社區孩子辦簡樸活動的，但因為條件還不夠成熟，只有一兩位小朋友報名，他們就另尋適合的機構，而找到市區西部的同心源社工服務中心。大家在瞭解了情況後，決定以教育社區孩子的環保意識為主題。這是個人口密集



同心源兒童腐朽變神奇創作藝術

的市區，負責人跟我們說，區內就有六間小學，近二千位小學生，這個中心就是為了要保護和教育兒童而設，租用了社區公共房舍兩三間，並設立兒童圖書室及閱讀

室，世界宣明會也在支持。

兒童是我們很少接觸的對象，帶領他們活動為我們實在有困難，還好立春、溪源有經驗，再加上小貝和薪火的協助。首先，小貝和薪火合作畫了兩幅宣傳海報，**餐桌環保、水修行及化腐朽為神奇**，讓孩子們自由報名參加。原本想只收廿人，每個人自備素食午餐，活動當天到了中心，看到門內門外擠滿了小孩吵著要報名，主辦單位詢問我們怎麼辦，我們就全盤接受。

立春將小孩子們分組，帶領孩子們認識環保白鬍子爺爺，並在活動中讓孩子們認識什麼是自然健康的綠色食物。吃飯時間到了，也是我這個白鬍子爺爺的重頭戲，告訴他們吃飯也要環保，帶領他們唱臨時為水修行洗手做的幾句歌詞：慢慢洗手，惜福省水，感恩清潔，真是奇妙！他們好奇地圍著我問東問西的，也對我的鬍子充滿驚奇。幾個大人頂著酷暑的熱氣，在狹窄的巷弄裡，帶領一群動力十足的活潑孩子們活動，實在不容易。



同心源兒童創意喜悅

有第一次的經驗後，第二次就更加沒問題。這次活動只有半天，以**腐朽變神奇**為主題，所有志願者帶孩子們出外到小巷弄或市場等地撿拾廢棄物，瓶瓶罐罐、紙杯紙盒、繩子電線…等，回來製造藝術品。示範給他們看後，每個孩子都能發揮藝術創意，每件作品都放桌上給大家欣賞。活動結束後，我們簡單地在市場麵店解決午餐，再回同心源，以大愛的短片與志願者們分享鹽寮簡樸生活的理念，接著



BBQ 分享晚餐

就又到 B B Q 晚上的分享會。

有一天下午我們十人到愛農會土生良品餐廳與他們的管理層及工作人員交流分享。以前我們去過很有歷史文化古味的老店，聽說現在已經被拆了，當時社區伙伴的工作人員介紹我們認識，他們也是推動社區支持農業的組織之一。這個店是在熱鬧商業區的二樓，內部的擺設是由專人設計出來的農家風格，餐廳已接受了簡樸、惜福、不浪費的觀念，我刻意給他們分享環保由餐桌開始和素食的理由，而他們以豐富的素食饗宴我們。

(九) (8.17)

南寧最後一次活動就是到幾十公里外的鄉村簡樸旅行體驗營，行前參加者在 B B Q 先來一次準備會，分組討論要帶備的食物、用具、寢具、交通等。去年曾參加過凌雲山上體驗營的沙蓮突然出現，還帶了去年的合照和月餅送我們，真是難忘的情誼。住在淡水家的馬克鼓勵大家搭順風車去，還分享他的經驗，引起大家興趣，真的有兩組人就搭順風車前去，他們的成就感與喜悅溢於言外。（馬克也是公益志願者，長期借順風車到落後地區扶貧，也騎單車為癱瘋病患籌款。往廣西北海之後病危入院。）



賓陽松鼠農家吃涼粉



打掃牛棚

賓陽是個古鎮，刻意放慢步調，讓大家在古鎮中餐與有所觀察體驗，現代人很常急著向前衝，而沒有過程的參與感。大家說好集合點後，就分組各自漂流去了。下午一點再集合，找兩部三輪電動車下鄉新黃村，沙和尚的同學松鼠的農場。松鼠是學農業的，問他同學有誰跟他一樣，真的回家務農了，他說只有他一個。前些天我們來踩點時，還吃了她母親做的涼粉。他每天都摘菜到市場去賣，他的農場才經營兩三年，有一間小小仍待完成的工作室，沒有遮蔽的牆及窗，可以勉強給大家打地舖過夜，然而天公不作美，下雨無法使用，大家只好即刻清理牛棚的地面，因為地上到處都是乾草、牛糞、雜物一大堆，清掃後晚上就有睡覺的地舖，總共有十多位參加者。

各人帶來主糧食物展示出來，松鼠也提供了自己種的蔬菜，分組負責三餐，下雨天沒辦法自己砌灶用柴火煮食，就到松鼠伯父家借用爐灶起火煮食，並在他們家客廳用餐。這裡有一房間給我住，但其伯母堅持這裡的風俗，客人夫婦也不能同房，秀娟就到牛棚與大家睡地舖。



晚上分享簡樸旅行感受

晚飯後就在牛棚地上分享一天簡樸旅行的感受，有一組很快就招到順風車，但車主要收他們一點費用，另一組雖然拿著大紙牌，寫著要去的地方，可是等了很久，換了地點才搭上。有人等得不耐就改乘公車了。不過，這經驗都非常深刻，有人更有興趣的想跟隨我們較長的簡樸之旅。

第二天大家都很早起來，除了陰雨

溼熱之外，最主要是蚊子很多，有人說蚊子都集中在他身上，其實是每個人都遇到的情況，就算將整個人藏在睡袋裡，都難逃蚊子的圍攻。秀娟蒙者頭將自己包的密實，還是受蚊子干擾睡眠，只是可能沒有那位大叫的仁兄那麼多。大家一起做了早操，練了功，才煮早餐粥，飯後收拾一下，還有一些時間，就幫松鼠搬運樹苗到菜園的周邊種植，並且摘一些菜。最後回到松鼠伯父家，每



牛棚席地睡覺

人再分享一兩句感受，四個人每人一句合作下面的詩：古城賓陽，大家開陽，等候太陽，回家顯揚。真希望大家將簡樸的精神帶回家去顯揚。為感謝松鼠的地方，送了一線字給他及他的伯父，都是用在農舍撿到的電線所做的。

由賓陽回南寧再坐長途車約三個小時，上車不久我發現同一排另一邊，窗口坐了一位年輕男生，旁邊坐位放了一個很大的娃娃玩具，有人陸續上車，卻要坐地上小板凳。我向年輕人說：為什麼不讓座給別人？他說：為娃娃買了票。我改問車上售票員，人重要還是玩具重要？她說：他先買票的。坐在地上的幾個男人，還有聽到我說話的其他乘客都沒有一個出聲。這真奇怪：有人只愛玩具不顧別人，玩具買了票就比人權力大，有人只看票不看人，有人被屈低不抗爭，有人旁觀不是自己的責任，這樣：公車上的正義真是我還要思考的題目呢。

回到南寧五象嶺休息之後，我們與立春她們用了大半天的時間，一個環節一個環節的總結檢討，隨行的人以旁聽為主，大家認為賓陽環境是比較不理想的，但對松鼠卻是一種鼓勵與支持；另外，城市簡樸的時間較難以控制，人員的出入變化，也讓活動較難掌握氛圍；孩童的環保大作戰及變腐物為神奇，基本上還是可圈可點。在沒有辦法改變即有的現實之下，就接受這順其自然的體驗。沒有什麼非要完成的標準，大家都付出心力，就是最好的呈現。有些好的現象：小孩子創意啟發，不少人願意積極改變生活，餐廳也注意環保由餐桌開始和素食，希望能持續下去。

野花成長工作室，將來會更重視於成長教育，由內部成員的自我成長開始，進而向外發揮，情意自然教育、簡樸生活、非暴力溝通、社區兒童圖書室，社區婦女、親子教育，都是他們願意投入心力的地方。俗語說，事怕有心人，相信他們的合心合力，終有成事的一日。

這次廣西社區伙伴新上任的詹玉平和王健夫婦，特地到五象嶺來採訪我們，他們擬定了各式問題來和我們對談，大部份的問題都是跟未來十年有關。我們雖然連續幾年各地分享，還是瞭解的不廣不深，實在很難回答什麼。聽說他們在擬定具前瞻性的未來十年工作計劃，恭喜他們有這麼堅持下去的毅力。

(十)(8.20)

離開南寧就往雲南昆明去，下午到車站小吃之後等車，火車是由廣東來的，可是那裡雷電大雨，龍捲風水浸，火車誤點三小時，從未聽過廣東有龍捲風，真是氣候異常變化的現象。這段時間，小貝還去BBQ收集一些活動照片，晚上近十一時車才開出。隨行的還有水草、柿子，水草是由廣州再來的，柿子是廣西北海民間志願者協會的工作人員，前幾天曾參加過南寧的分享會，回去處理事情再來，她就是想放下工作的人。隨行的人仍然買硬座，我們在硬臥休息，等到第二天早上我們洗刷整理好後，就到她們的車廂會合一起吃早點，十時後就到昆明，硬座車廂垃圾特別多，水瓶、食物盒、塑膠袋一大堆，火車上環保真是需要大力推廣。小貝說，大學時代她曾在春節期間在列車上服務打工兩星期，那經驗實在可怕。

雲南我們是第一次來，車站相當大，到處廣告雲南的風景，大理、麗江、西雙版納、香格里拉、石林…，有些是我們會去的，有些是取消的，有些是有可能經過的，我們來其實不是為了賞景，而是為了人，所以景點不是目的，隨緣可以看看不刻意安排。

昆明也有社區伙伴的工作人員，朦朦是我們去年在南寧認識的，今年她在這裡與曉波成立蝸牛行，慢活簡樸行，就以蝸牛行的名義邀請我們來。對於住宿，朦朦有兩個地方可安排，當大家到了

曉波的地方後，就覺得這樣的居住空間很好，大家就不考慮其他地方了。曉波讓出她的床給我們，她自己跟女生們擠一個房間的地舖。淡水放下南寧的事情，隨行體驗一下這自由簡樸的旅行。

在昆明時間是比較從容安排的，有兩次分享講座，三次交流，一次大學校園內的城市簡樸體驗，另一次離開昆明簡樸體驗。分享講座是借用易經研究會的場地，市中心大廈十六樓內，晚上來聽的人很多約六十人，主題是“**走進簡單，回歸自然**”，由我的生命改變開始，創立鹽寮淨土，再以影片加深印象，不少人都認同這些理念，反應熱烈，很晚才結束。這研究會叫“易林”，負責人也姓易，為人取名看相，他認為我們的觀念與道家不謀而合，尤其是道在自然，天地人合一等方面，這是宗教交流的好機會。第二天晚上談的是“**簡樸旅行**”，場地仍然是易林，只是改在一個小廳裡，人也比較少一些，我先談一下我的經驗和原則，秀娟和其他幾位隨行者，也分享他們這次經驗和感受，大家都興致勃勃。



昆明易經研究會分享講座

探訪的交流交談，第一個是我們住的溫泉新村附近，阿布創意設計工作室和社區低碳工作坊，都屬於愛分享公益創意組織的一部份。他們的創意是收集牛仔布來作畫材或藝術品，工作坊就是提供機會讓社區居民學習製作技巧，這就是物盡其用、腐朽變神奇的實踐。我看見工作坊裡有些鐵線就即席做了個心字送他們，他們也回送布造的小花，還讓我們吃了一頓素食午餐。

另一處是活泥巴燒陶印館，負責人也是社區伙伴一員，他們也有工作坊教人設計與燒印，就請我在一個陶盤上提了幾個字，各人都在旁簽名留念，等他們後來燒製成品。後來，我們又去了愛農會的土生食館，一對夫婦將自家農耕的產品拿到城裡開餐廳，吃午飯時我們又提起環保第一課，他們也沒有聽過。愛農會很多的食館都是較古舊的房屋，也展示農村古老工具。我看到他們周圍長了一些植物，其中一種是川七，很好吃的野菜，他們卻沒有發覺。



西南林業大學一天體驗

蝸牛行與在地自然教育工作室合作的城市簡樸體驗一天，是在郊外西南林業大學，之前我們曾經來踩點過，以瞭解可用的環境，這天主要由秀娟設計朦朧帶領。二十人由進入學校門口開始，觀察、感受這裡的自然環境，集合後彼此自我認識，自然創意製造，生活反省，我談鹽寮在食衣住行的環保與簡樸，每人都有感動與收穫，也想回去與近人分享。中午煮石頭湯之後，到樹林中草地圍坐一起生機午餐。下午再分享每個人的城市簡樸夢想，分小組將夢想整合，以戲劇方式分享給大家，然後我主題總結，大家圍圈最後

回饋感受再結束。

活動雖然是秀娟設計為主，但帶領串聯是朦朦，而我只要配合她們的安排，整個過程很有彈性地完成這一天的城市體驗營。雖然她們對過程有些環節不甚滿意，不過，能做到的就是最好的，學習著接受眼前的一切。



(十一) (8.26)

另一個體驗的地方是昆明東方兩百五十公里的師宗，再到山上一千公尺上的平寨村。因為距離遠就沒有預先踩點，但約了那裡綠耕社會工作發展中心的亞軍到昆明來行前交流會。平寨村大部份是壯族，也有兩個小寨是漢族。綠耕起源於廣東，以前也與他們連繫過，主要幫助生態農業，城鄉互助，手工織布，青年和老人等，亞軍在當地租地耕種稻米。於是我們先坐火車到師宗，然後轉小巴到五龍鄉，再小包車上山。中途就經過“石林”，一堆堆比人高幾倍的大石，就像樹林一樣。

他們的地方很不錯，有兩層樓的走廊長屋，樓上好幾個房間，有長期工作人員及志願者、實習生住，他們調整了幾個床位給我們，男女分開，幾位女生還要打地鋪。樓下有一大廳手工織布，另一小廳可以開會吃飯。屋前有一空地，前面即是一小溪，有一小水壩連到對面的農田，溪水多的時候水流淹過壩面，向下成了一小瀑布，白天很多小孩子在壩上玩水，黃昏不斷有人在那裡洗澡。很特別的景色。遠處農田之上可以看見一些小村落，再遠就是一些山嶺高峰，自然美麗壯觀。可惜溪裡角落見有垃圾。屋前空地可用作曬穀場，



雲南平寨村

穀子要曬好幾天，收集後，空地就是小孩子的玩耍場。我們在一樹下撿到一些空心磚砌了兩個火箭爐煮食，而不必用他們的廚房和煤氣，食物也是由山下買上來的。



空心磚砌火箭爐煮食

我們天天在院子的大樹下燒柴煮飯，經過的村民都很好奇，有些孩子對我留鬍子的長相很好奇，熟了就過來拉扯或找我陪他們玩。當地村民大部份都以建設



晒穀場成了兒童遊樂園



山上漢族寨

現代化高大房舍為榮耀，大家有一天晚上談起這樣的現象，每個人有不同的意見看法，大多數是同情與理解的，雖然這是很難抵擋的潮流或趨勢，但是每個人還是要自我反省，時常提醒自己人生的終極價值意義是什麼？這些物質真

的能帶來心中所想的平安、幸福、快樂嗎？想要與需要之間如何取捨？

壯族人主要也是種稻米，他們的手工織布和染布是很有傳統特色的，亞軍安排村裡的婦女隊長帶領大家認識這傳統手藝，我們跟著她挨家挨戶的看她們不同階段的染布狀況。亞軍的稻田也接近收成的時間，大家正可以享受一下割禾樂。我很多年前與秀娟在她的家鄉也割過稻，看見割稻的節奏韻律，手工打穀時姿勢的美妙，就像是欣賞一場難得一見的舞蹈，我當時就寫了一篇文章叫“割禾樂”，至今仍然難忘。

亞軍和綠耕另一位工作人員，帶我們上山去訪問一個漢族寨，跟當地的婦女組織交談。沿山路都是美麗穩壯的山岩，遠有山峰，近有深谷，經過一個綠蔭潭，潭水平靜，潭邊一棵老年大樹，村民好像把它當神敬拜。遇到一部小車上山，我們招手搭便車，可以少走一段路，車主也很友善。到寨之前有兩間小小的教室，已荒廢了，其實只用過幾年，在山區辦學真是不容易。

這裡山上還有好幾個家庭聚在一起，除了農耕，還有竹編。他們合作招待我們午餐，大概分男女兩桌，男生桌喝酒，我就坐到不喝酒的女生桌去，在外用餐我們已習慣“光盤”不剩。他們待客卻不得讓盤上無菜，每次吃光，廚房又加添，後來我們只好入鄉隨俗，有剩他們不會浪費的。我們不吃肉，肉的部份就沒有問題。飯後大家圍坐門簷下，綠耕人做雙向翻譯，他們的方言和我們的普通話，我們談現代的簡樸生活是自願主動的，在食衣住行各方面都經過反省後的決定。健康方面他們現在也有一些問題，我即告訴他們清淡飲食，自然療癒的方法，除了運動、按摩之外，還有斷食、尿療等好的方法。他們可能從未聽過，有點不解與疑惑，不過我說，我的身體精神就是很好的證明。



與漢族寨婦女交流交談

當地的衛生健康觀念可能還是不足夠，有位老婦人手指受傷，就這麼隨意包紮幾天，打開紗布已有明顯的發炎現象，我們即刻找來蘆薈給她塗抹。她們身上都有不少的受傷後遺症或病痛，所以對我提到的自然療癒很好奇，並且給他們簡單的平甩功、拍手功的示範。也給他們一些健康飲食和環保的概念。在場有很多七八十歲的老人家，身體還很硬朗，但是五六十歲的則有不少病痛，她們也說，這一代人生長在物質富裕裡，身體卻沒有生長在貧乏時代的人好。



團隊離別昆明

這段上山下山路，都各自走了一個多鐘頭，遇見一些壯族村民，都會好奇的打招呼，小孩子天真可愛，沿路看見有可吃的野菜都會摘一些，山上有不少豐富的植物可當食物。這裡天氣變化奇異，晚上打雷下雨，早上就過去了，讓我們擔心了一下，天雨路滑沒有車輛願意通行，那我們只能走路三小時下山搭車，還好雨停了，又有村民的親戚有車載我們下山。

由平寨回到昆明就要轉到麗江了。在車站附近餐廳吃酸辣米線，身體熱就將帽子和外套脫下，離開時帽子沒有發現就留了下來。回到車站候車，多天的一起生活，大家依依不捨，朦朧、曉波回昆明家，普參和水草要去重慶合初人再體驗，木耳歸隊，阿布有兩位工作人員跟隨這一站，我和秀娟、小貝、柿子、淡水，還是有八人同行，火車晚上十時才開出。

(十二)(8.31)

第二天早上就到麗江，仍在雲南境內，是個旅遊景點，火車站又新又大又有特色。我們有聯絡人，用手機緊密通訊，知道先到一個市場，再找小包車上山，就可以到南堯小村目的地。路上各自吃些早點，經過這裡的名勝拉市海，看見不少人騎馬漫步遊覽，聽說相當貴，是觀光旅遊的景點。以前內陸人未見過真正的海，有個很大的湖，看不見對岸，就叫“海”吧。雲南大理也有一個洱海，我們也會經過。

我們要探訪的人子一家村，推廣共生之家理念，是在台灣創始的，其創始人和這裡的負責人青樺都到過鹽寮淨土，互相交流。共生之家就是願意共同生活的家庭在一起，共同生產，共享產業，共同貢獻。現有三個家庭，六大四小住在這裡，其中一對雙胞，小孩子都未上小學，但已經有很多訓練學習，如紀律早操，手工油漆，藝術畫圖，烹煮野炊，朗誦讀經等，父母都非常用心。每個家庭都會有一些情緒問題，就須要有些力量使大家和諧融合，這就是宗教信仰，早上有祈禱，晚上有唱歌，就有一種特殊的氣氛。



麗江人子一家村分享交流

這裡環境還不錯，是山區老舊的大木屋，好幾棟四合院，外面還有菜園、蒙古包。這兩天大家也幫忙除草整地，拾馬糞做肥料，晚上交流理念。第二天全家人到山上野炊，他們人子一組，我們同行的人一組，有空的人周圍認識特殊植物，找些野菇野菜，煮與食都可以在一個木涼亭內，相當方便。上山下山小朋友們都手拖手，互相照顧，真像一家人。這裡海拔高，氣候寒涼，夜晚睡覺已經需要厚重的棉被了。

我們有兩次跟人子成員深入的交談，一次是彼此認識的交流，以他們自創的詞曲及禱詞，每個人在電腦上隨機點選，然後從其中映照自己生命的狀態與指引。這樣的方式對大家來說是新奇而又覺得不可思議，並且若然符合當事人的內在狀態，讓大家對這樣的分享交流印象深刻又感動不已。另一次是我們聆聽他們如何面對團體生活空間下的個人狀態，對他們來說，似乎沒有什麼團體或個人或個別家庭之分，人子就是一個大家庭，大家共融共享共產共事……，有事一起面對，每個人都在其中有角色參與。在現代以個人為主流，事事談自我主張的世代，這真是不容易做到的。



一線字相贈

薪火離隊二星期，剛從地震區出來，路上看到災情的觸目驚心，幸無意外，只是等待路修通，延誤了半天。看到大家特別覺得開心愉快，他說這十多天幾乎只吃方便麵與乾糧，有不少體驗。我們離開時，他也要離開回家上大學了。

(十三) (9.2)

我們在人子見到在此體驗的皮皮，她是大理蔬菜教育的義工，正是我們預備要去分享的地方，她正好可以帶我們路。有七人同行從麗江到大理，火車兩小時就到，然後再乘公車進古城洱海門。



大理蔬菜教育社區大木屋

出兩個房間給我們，男女分睡。

另外，她還有個大木屋在洱海門前，是辦各種活動的場所，分享會



大木屋與菜媽交談

就在那裡。小貝有幾位修道的朋友，在當地租屋共修，他們都到分享會來聽，還提出不少問題。同時也有一位以色列藝術家教兒童畫畫課，並且正在展出她的作品。這個城市有不少外地人及外國人居住，菜媽自己就不是本地人，她說是為了孩子的教育才搬來這裡，這裡有不少對教育有自己想法的家庭，大家聚在一起實踐另類的在家教育。

另一處分享會在自然光環保酵素館，負責人朱筱是新疆人，來到這裡工作後，就喜歡這裡的氛圍而留下來了，這個地點在古城內。我們分享了鹽寮理念及或然藝術，交流的對象都是外地來的年青人，

有自己的想法，喜歡這裡的自由氛圍，並且可以實踐自己想過的生活，生活都很優閒散漫。他們對簡樸自然生活都有較多的認同，所以反應也很好，但時間不夠多。

古城較裡面的小巷，有一家素食館“一然堂”，有著濃厚的佛教氛圍，不少義工進出協助，一餐任你吃只要五元，就在進門後的夾菜區前放一個錢盆，憑自己的良心付錢，其中一個要求就是不能有任何殘餘在飯碗內。秀娟曾經看到有外國人故意留一兩粒玉米在碗裡，然後將碗塞在工作人員手上，大聲說夠了吃不下，就匆忙跑掉，只見義工錯愕後拿進廚房。木耳說，他曾看到有義工不想浪費食物，就自己把它吃光。這正適合我們，於是就去吃了兩次。

這裡結束之後，我們就要分手了，淡水回廣西南寧，柿子回廣西北海，木耳留下繼續探訪有趣的一些人事物。小貝有不少朋友在此，也有她自己計劃的行程，月底才會在北京再聚。下一站我們

蔬菜教育社區推行兒童教育，大家都叫負責人“菜媽”，其實她姓宋。租了一棟三層的大樓房，住著四五個家庭，另外還有些短期義工或志願者往來，她臨時騰



菜媽一線字

要到山西太原培訓班講課，似乎也不適合他們。大家相送我們到公車站，握手、擁抱，目送我們上公車去火車站，火車晚上十時離開大理往昆明。

(十四) (9.4)

第二天大清早五時多就回到昆明，車站出口處都沒有坐椅可以休息，只好坐在地上，或到旅行社，也沒辦法太長久坐在那裡。天亮近七時才出站，我們揸著背包，手提一個布包，到離火車站不遠，有機場巴士可以搭乘的飯店大廳休息，秀娟還乘機手機充電，就在這裡閉目養神半天。早餐在附近吃涼麵，想起上次吃酸粉時遺留的帽子，就到那間餐廳問我失去的那頂藍色帽子，服務員馬上找出來還給我，雖不貴重，真有失而復得的喜悅。於是中午時，我們就再回來這裡吃小鍋米線和炒飯，才乘巴士到機場。

雲南祥鵬航空三時起飛，五時四十分就到太原，下庄培訓中心的修女來接，回去還可以趕上晚餐。這次若坐火車路線，要多次轉換火車，最少需時三十多小時，我們課程已不能更動，只好請木耳在網路上預先訂便宜的票，所以就坐一次飛機。面對簡便的飛機餐全部是一次性包裝，吃一次留下來的垃圾比我們這一個多月還多，我們真是心裡折騰了好久，只好將它收起重複再用，秀娟說下次非做不可時，就不吃飛機上的餐，自己準備糧食。

好友國森、美萍夫婦帶著他們的助手阿菲也在這裡講課，我們到的那天正是他們最後一天上課，大家在台港澳都沒有見面機會，反而遠道在山西相遇，真是有緣的異地相逢。我們在培訓中心有八天課，前後共十天，有修女六十人，每兩年一次，第一次來是〇五年。我說這不算正式的課程，只是生命交流，生活理念分享，可以輕鬆一些，但專注在“**生態靈修**”方面。內容有：**現代生態危機、世界／教會／聖經中的生態關懷、宇宙來源、地球歷史、生命反省、簡樸自然靈修路、生態靈修與信仰整命、各種生態環保修行（和好、迎日、訪問自然、立石、生態十誡、環保苦路、環保非工作、環保第一課、衣食住行育樂醫靈、大愛）、生態靈修默想**等。其實就是愛天地人合一的靈修。有新的時代意義，大家都很用心聽講，有人希望我們到她們的修會分享，但需要特別的安排。



下庄培訓班和好操



培訓班講課

室外的活動即有自然訪問、環保新苦路、迎日操、和好操。送別會時修女們設計了“野地的花”的歌舞，很有創意活潑。她們的自然報告都有深刻意義，我帶來的貝殼字片都送給了她們作為獎勵。也留了很多字給她們，下課後大家都在院裡打紅棗，又大又甜。

星期日得空，推廣華德福教育的兩位媽媽，接我們到太原師範學院，與關心華德福教育的家長、教師分享簡樸生活，有四五十人。他們對生活環保、餐桌環保、健康素食都很有興趣。有一位老太太很有條理談她的簡樸生活經驗，大家喝采，我也隨手送她一線字小禮物。有心華德福教育的家長，兩年前就在太原開始，有一群在社區開展，另一群想找理想的地方辦學校，帶我們去的兩位媽媽，無意中曾到過下庄培訓中心找修女介紹地方，我們即建議她們到郊外洞兒溝山上，教會可能有更空的土地，在那裡就找到另一位熟悉的修女，也是培訓中心的靈性陪伴導師。



華德福學校家長分享會

分享會後，兩位媽媽請我們到城中山西會館吃素餐，這會館很特別，收集了很多古老的房屋材料，是刻意建造成博物館模樣的餐廳，宣傳說：博物館也可以吃飯。門口的牆是一片大塊的石材，上面刻有百壽字圖，進館門口就在做月餅宣傳中秋節到了。吃完午餐，我們就請她們開車帶我們到洞兒溝拜訪另一個靜修院。

洞兒溝有著很好的山野自然環境，修女們在這裡成立靜修中心，附近有很多被棄置不顧的紅棗樹，修女們得到農民的認可下，收成它們。我們剛好遇到幾位負責靈修的修女，她們由各地來相聚，彼此交流分享，接待我們的吳修女是這次的導師，她臨時邀請我們分享鹽寮的簡樸理念，那兩位媽媽在交流中深受感動，臨走時修女還各送我們一大包紅棗。

在太原幾天後，就收到小貝與淡水來訊，南寧的馬克騎單車為麻瘋病院籌款，回去後，因病而嚴重昏迷，大家正為他祈禱、籌款治病，我們這次沒有什麼經費在身上，只能再三為他祈禱了。後來，他在我們回香港前有意識地開始甦醒過來，真是讓大家放下心中沉重的掛慮，這是途中遇到的人中，最特殊的情況。

(十五)(9.14)

離開太原我們就往南去，左權縣在山西東南部，坐長途車比較方便，中途有休息站吃午餐，司機沒什麼交代就下車休息去了，半小時後大家已經回到車上，仍然不見他的影子，這時大家就有些不耐煩的議論，我們多次按車上的喇叭，他拖延半小時才出現，大家看到有幾位朋友跟他似乎酒足飯飽上車，就沒有人敢出口數落他。接著後面的山路相當美麗，路旁很多花草草，尤其是有一種全身紅的草叢，特別搶眼。

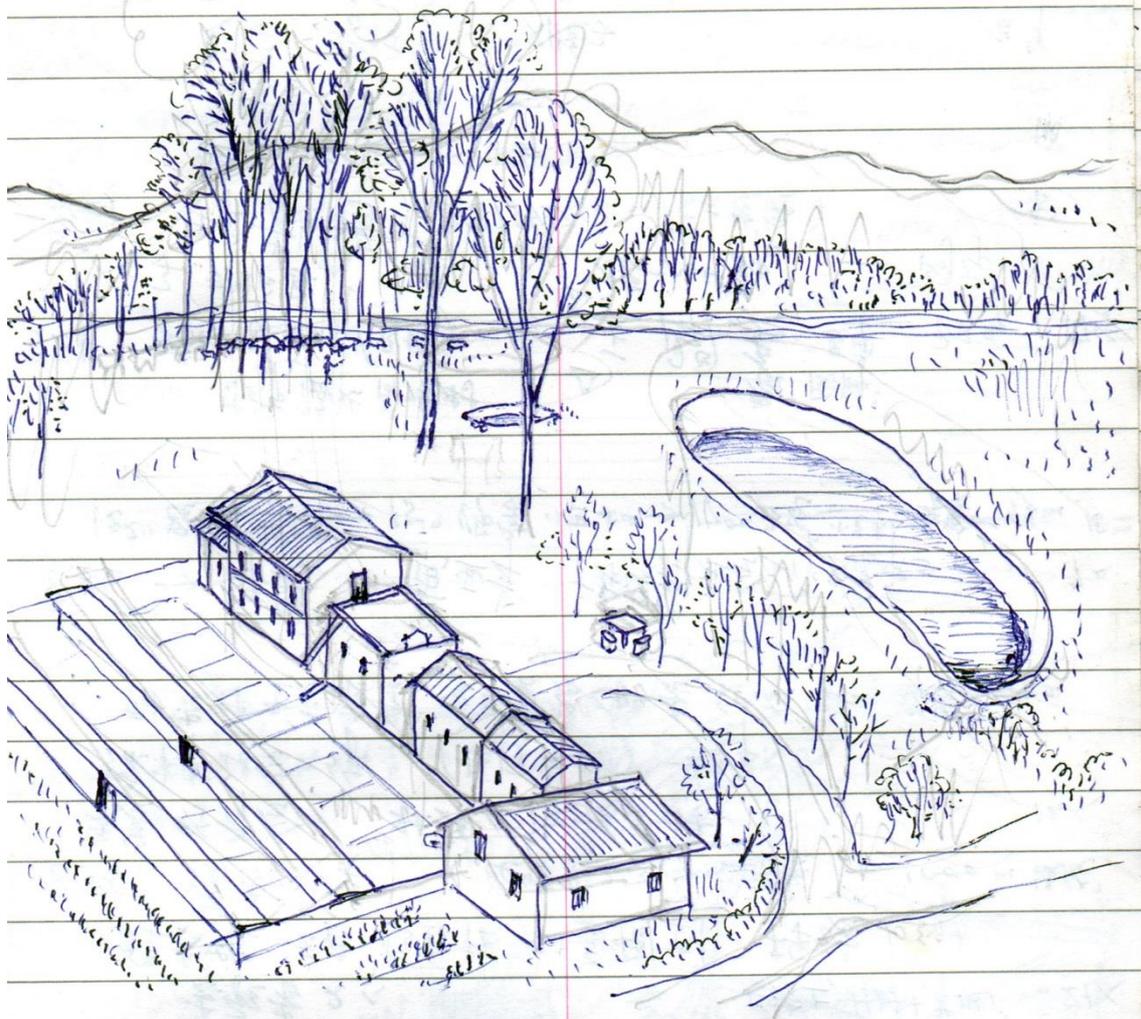


左權太陽花農莊進口

下午四時多，我們到佛道溝村口下車，兩位志願者等著接我們，女的有點面熟，原來是兩個月前在福州參加過體驗營的綠楊，在她身邊高大的男士是她的男朋友鍾霖，他的妹妹也有參加那次體驗營。他們兩人特別由北京燕山學堂來，看看這裡的環境。我們往太陽花農莊走的路徑是很幽靜的小路，四面環山，有小橋流水和高疏的樹林，還有一群羊兒在吃草，真是難得美景。

山西左权通佛沟村 太阳花农庄

2013.9.14 区



山峯環繞心愈靜 綠樹叢蔭氣清涼
四面高聲急呼喚 牧人回家領牛羊

區紀復 2013.9.15

這個農莊是綠色太行下的一個環保基地。進入農莊看到一個很大的空地，空地前挖了一個面積不小的人工水池，視野相當開闊，又有溪流經過。主要的房舍是連棟在一起的房子，後面有兩排農舍，周邊有大片的農田，獨立門戶，沒有鄰近的其他居民。負責人巨瓊瑛就是想推動環保教育，他們的隊伍、會員、志願者共有一千多人，大都是青少年，現在正要開學，所以沒有辦活動。這個地方是屬於家族共有共聚的地方，瓊瑛當天有事，她的二姐特地包了素水餃招待我們。



綠色太行太陽花農莊大院

我們在這裡只是簡單地與幾位志願者、義工和她的家人朋友等十多人分享鹽寮淨土的簡樸生活。當天他們正好收成了很多蕃茄，大家一起幫忙切洗，然後煮熟裝瓶收藏，有三四十大小不同瓶罐。農地裡有不少將要收成的向日葵，院子裡的菜圃種的葫蘆瓜比人的頭更大，他們說打算留種，葫蘆曬乾後剖開，就是很好的葫蘆勺。



葫蘆瓜比人頭還大



題字贈農莊

瓊瑛是在政府部門工作的，但她很積極推動保護黑鸛工作，她帶我們到她用心爭取的保護區，觀察黑鸛生活的樹林，樹上有鸛巢，黑鸛站起來有一米多高。她和這個村的村長和村民都很熟，還有一個辦公室、展覽室，也曾有外國訪客到訪，她使村民瞭解與黑鸛共生存的生態教育，讓他們願意保護牠們。村民還為此頒發她榮譽村民證，視她為自己人。為支持他們用心護鳥，我即席揮毫送他們一幅對聯：**靜心觀黑鸛，喜樂滿村庄**。黃昏在農莊也有靈感，另寫了四句詩相贈：**山峰環繞心愈靜，綠樹叢蔭氣清涼。四面高聲急呼喚，牧人回家領牛羊**。這裡的確是偏離都市的美好環境，對舉辦一些簡樸、自然、環保、靈修的生活體驗營都很適合。



全身紅的草

離開農莊瓊瑛開車送我們進城裡長途車站，在車站附近參觀一個：左權紀念祠，原來左權就是由這位抗日英雄而定名的。秀娟和綠楊一路上有美麗的花就收集種子準備回去種。瓊瑛、綠楊還會在北京跟我們見面。由這裡再往南三個半小時就到長治市，山區道路有很多由各地來運煤的貨車，只要有小小事故就會阻塞，修女到車站接我們。

(十六) (9.16)

長治有教區及方濟第三會，依撒伯爾修女會，我們在太原時她們的修女提出邀請，她們有自己

的修道院，負責一個本堂，一個老人醫療中心，正在興建三層樓的老人院，有兩位八九十歲老修女，這些服務的工作都在修院範圍內。另外，她們在旁邊還有對外的小診所和堂區服務，四五十位修女都是山西本地人，平時只有二十多位修女在修道院。

最近是玉米收成季節，滿院子地上都在曬玉米，黃黃的一大片。修院隔鄰正好有一個治安單位，安全和諧可靠。走一段路就到教區座堂，新舊各一併立，我一看就感覺到一定有不少動人的歷史故事。我們來這裡五天，是正常上班上課工作時間，分享的時間只得在工作時間之外，早上五時半彌撒後，以及晚飯後。聽講的主要是修女，教友是自由參加，以年長的居多，有時多有時少，多時有八十人，就隨緣地談簡樸生活和生態靈修。



長治依撒伯爾修會玉米豐收



本堂老教友分享會

一幅，請香港的主教樞機轉送給現任教宗，這篇禱詞也與大家分享。可能教友知識程度較低，反應少，只有神父在引導及提問。

修院是在馬廠村，以前養過馬，全村都是教友，村長也是。修女帶我們出外參觀座堂、市場、公園等，路上與很多人招呼。我想比較傳統的教友信仰虔誠，可是道理聽得不多，所以講太多理論性的東西他們聽不懂，也沒有興趣，因此我就以生態靈修默想做結束，用投影片默想內容我先讀一遍，安靜一刻，大家再一起唸一次，而且有修女帶頭，氣氛可不錯。

秀娟有時在廚房或餐廳與修女們交談，就談起一些家庭問題，於是最後兩段時間就由她介紹家庭系統排列和家庭重塑中的冰山理論。只有修女參加，她們都很有興趣，還希望有進一步的瞭解。秀娟就開了一些簡體版書單，讓修女可以上網購買。

白天我有時間都會在附近散步，撿到很多電線、石片、紙盒，就寫了很多方濟精神的字樣送給

有一天上午，有一位外地的方濟會神父，帶了五十位在俗方濟善會教友來聽講，由八十五歲到五十歲，神父是最年輕。我從和方濟會結的緣開始：在台灣工作十年時，與方濟神父、修女合作關懷在外地工作的職工青年，這些青年有些後來信教了，其中一位做了我的代子，並進了方濟會修道。在香港我的妹夫領洗也取方濟聖名，效法他的精神，接著新教宗取名方濟，我的妹夫很開心有這麼好的因緣。同時我也把聖方濟的一些精神增加到以前的一篇方濟禱詞裡，並毛筆書寫



長治新舊天主堂

修女們。我們離開前，她們也送了不少自產的瓜子水果月餅，還特地贈一幅綠木框的十字繡葡萄給我們，比較特別的是玉米粉的餅，薄薄的很大片，摺小一點仍是一大疊，沿途我們都分享給相遇的人，一直回到家裡還有。

(十七)(9.21)

修女和教友開車送我們到火車站，因為跟站員熟悉，她們還送我們到車廂上。由長治到北京只要十二小時多，座位全滿，透過關係也只買到硬座位，整個晚上就擠著短暫睡片刻。清晨五時半到北京西，車站相當大，在附近吃了豆腐腦和包子做早點，再回車站等由雲南來的小貝，三個星期不見，就有久別重逢的高興。

北京是中國最大的城市，周圍有七條高速公路向外，火車站有北京站、東站、西站、北站，向南也有站。環市快速由一環到六環。由東到北到西都斷續還保留有長城圍繞，與東南連接的天津市中心區有一百四十公里遠。我們要去的密雲水庫黑龍潭西灣子在東北角約一百五十公里外，要轉接三次地下鐵，然後乘長途車到密雲縣，再由一小車接我們到燕山學堂。在轉長途車前，我們先吃了中飯，買了公車卡，坐車便宜很多。

我們過往的三年，每年七八月就到國內各地帶領活動，這第四次的簡樸之旅，燕山學堂為他們想開展的生態家園網絡，就幫我們在他們的網絡中發布我們簡樸之旅的訊息，串聯有意願的機構團體或個人，所以這次比往年多了幾個行程。他們的工作人員：糙米、若水、陽光、綠楊都是舊識，另外增加了幾位新的志願者。這次來參加體驗營，聽說是他們特邀的機構代表，約有二十人。

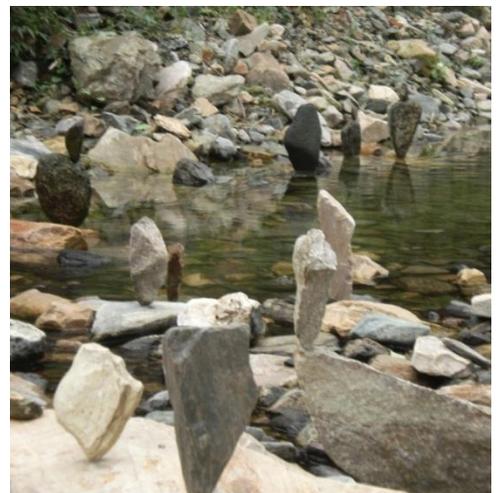


北京燕山學堂早操

學堂山下的農家苑現成為正式營地，房舍以馬蹄型排列，中間是以水泥鋪地的院子，然後點綴一些花圃樹木在其中。活動需要的空間配備樣樣齊全，住宿房每間有三個雙層床舖可容納六人，辦公室、教室、會議室、飯堂、餐廳、衛浴、洗衣間，有點像青年旅舍或活動中心。對於我們所推廣的簡樸自然的生活體驗來說，還是山上的舊學堂有生活的味道，看它被棄置不用實在可惜。

每年夏天他們仍然主辦一些自然教育及簡單生活營，仍然以簡單、自然、修行為理念。這次的體驗營已經開始，今年的主題是：生態家園。負責人糙米的想法是回鄉創立一個生態家園，並串聯各地類似的組織。糙米播放了一個台灣人拍攝的泰國、歐洲生態家園的訪問紀錄片給大家看，希望從這樣的認識出發，思考在國內可以怎麼做，不知他是否有意改造燕山學堂，或者要回福建老家開創。我們這次來就只是穿插其中，有三兩次的分享：**簡樸由餐桌開始、簡樸之旅感受、生態危機、化腐朽為神奇、創意藝術、溪裡立石修行**，他們的功夫都不錯。

另外，廚房是很重要落實簡樸的地方，每天都有三頓飯要解決，所以我們要求分組煮食，食物是為照顧身體，飯前唱歌則是準備心靈，一般人常忽視心靈。所以我常說，心情不好寧可等一等再吃。



溪裡立石修行

有一天大家出外幫農家打板栗，山上都是栗子樹，單一樹種就像工業化生產一樣。我只在門前路上觀察一下栗子樹，地上撿到一兩粒掉下來的，板栗果實外壳有很多尖刺，成熟後壳打開到一定程度，栗子粒才會掉出來，壳開的不夠大，人用手取栗子也不容易，會刺手。我就問大家板栗為什麼用這麼尖刺保護自己的果實？它成熟了打開，掉落不是也會讓人或動物撿食嗎？不過食也不易，它還有另一層硬壳的。它要用尖刺外壳保護，可能是幼嫩的青果，成熟生內硬壳後，動物吃不到，就有機會發芽生長了。人是有智慧的，不必急著去打它，等它自動掉落才去撿拾，有剩的就讓它自由生長吧。這才是生態保護與自然共存，為什麼要“打”呢？

在這裡雖然只有幾天，也有北京孝行天下的電視節目採訪，梁漱溟鄉村建設中心負責人來商量後面的活動。最後一天早午溫差很大，近中午時分，糙米帶著工作人員與我們做總結，我詢問他們這次有關生態家園的構思，沒有任何人有回應，不知是否還在概念階段，最後糙米說，完整的理念需要一篇論文來表述，就繼續靜默無語，看樣子只能等他的論文了，接下來大家也無話可說。這時候，負責煮飯的小組已等著我們開飯一段時間了，那麼就吃飯吧。



體驗分享

我們看見若水一邊帶小孩一邊工作相當辛苦，陽光預定下個月要離開做別的事。聽說社區伙伴的項目支持到十月結束，往後他們也將從農民之子獨立出來，成立專屬的生態家園機構，將完全靠辦活動收入支持，這我們就幫不上什麼忙了，就只好祝福他們吧。小貝多留幾天，與幾個參加體驗營的組織（綠色太行、綠色營、鄉建中心、法住文化與生態保護協會、農民之子）討論生態家園網絡的事。後來小貝說，已經有一些參訪計劃及組織聯繫方案了。回香港後，就收到他們的

的近況報導，已經成功登記註冊為機構，開啟另一番歷史新頁，祝福他們！

我們在第四天午飯後，搭乘工作人員的親戚車下山，他臨走時順便購買了剛收成的核桃，若水好意要送核桃給我們，秀娟考慮到還有兩三星期的路途，親友是南方人，又未必會要核桃，於是就沒有接受。我們在密雲高速公路交匯口與秀娟的親戚見面，再坐他的車到天津。這天因為溫度差異大，再加上疲累了大半天，也不知飲食有沒有影響，車程時間長悶，在車上肚子餓吃些小點，一下就吐了出來，幸好休息之後，到晚飯前就沒事了。



體驗營結束

（十八）（9.25）

秀娟家鄉有一侄子及外甥在天津工作，每次來就會去探望他們的家人，因為他們都是在外地工作，沒有足夠空間給我們睡，就請我們住一次簡單旅社。第二天要去公安局延長台胞簽證，秀娟因沒有帶台灣身份證，辦事員不接受護照，於是沒有辦成，這是太僵化的規定。有朋友說在其他城市是可以的，我們想可能辦事員弄錯了申請的項目。後來她姪兒問要不要再試一次，我們想還是早點

回香港吧。

秀娟是客家人，她的外甥特地帶我們到天津的客家茶餐廳，吃一頓家鄉點心。然後他們就送我們回北京。在車上，瀚海沙的海鷗來電話，詢問當晚住哪裡？第二天怎麼會合到分享的地點，秀娟說還不知道哪裡可以落腳，海鷗開玩笑說，自由行嗎？於是她積極安排了近會場的朋友住處給我們。我們先與薄荷夫婦會面晚餐，薄荷還特意送了一條羊毛圍巾給我禦寒，她曾在香港與秀娟參加同一屆大地行者活動，她的工作是環保、自然、藝術教育。結束後，薄荷夫婦送我們乘往回龍觀的公車，在海鷗朋友家下車，明天是他們安排的分享會，瀚海沙是我們第一年來就認識的組織，海鷗去年也見過。每次見面像老朋友，最後還留下來陪我們，睡在沙發上過夜。

瀚海沙的分享會就在回龍觀的愛丁島親子閱讀館舉行，需坐幾站公車，約四十位家長參加，大璋由廣州豆丁園來，跟隨後面的行程。家長媽媽們關心的都在親子教育、人生抉擇、生死問題上。我回答即是要用心用愛引導子女，走向真善美愛的方向，關心人與人，人與自然的關係，我的經驗可以啓發她們的想法，但在實務的處理上，就幫不上什麼忙了。

中午我們走路就可以到瀚海沙的辦公室，他們煮了簡單的麵食，我們又去探訪住在附近的小姚，他就是第一年接待我們的瀚海沙人員。現在自己製造傳統自然手工藝品出售。另有已離開農民之子組織的山娃，回山西家鄉養蜂，拿他生產的蜂蜜來這裡寄賣。他以前多次協助我們解決在北京的交通問題。太原的華德福家長也是他介紹的。



一線字展

晚上到市區，西直門奇異花園咖啡閱讀館分享會，去年來過這裡，是薄荷認識借用的，由燕山學堂主持，糙米、陽光、小貝都由山上下來了，山蛙也來幫忙，這裡可以喝咖啡吃小餐，不過我先在附近吃了酸粉，帶了一些給秀娟才來。他們已佈置好場地，將一個閱讀區轉成演講區，有投影設備。北京民眾有約七十人，想不到在台灣的一位鹽寮之友也帶朋友來，他正在北京學中醫。

我分享的內容是：**人生的反省**，這內容正刺激到很多人，所以聽眾的問題很多，這次比較特別的是，糙米請了他的老師，北京大學已退休的中文教授錢理群來交流，最後他針對我的主題講了幾句，提醒年青人要反省之後過簡樸環保的生活，地球才有得救，很有力量。立品圖書公司正在北京要將我的書《愈少愈自由》出簡體字版，請這位錢教授寫了推薦序，編輯也來了，乘機宣傳這本書，這是由去年就開始的事，可惜拖到演講時還沒有完成（我們回到香港後，十一月底才正式出版，秀娟正好又到北方協助另兩位鹽寮創始人講課，路經北京就帶了一些新書回來）。

有記者想要採訪，但時間不夠。孝行天下電視節目約了我們明天採訪，招待我們到其攝影場附近住酒店，小貝也有一房間。第二天早上我們就在酒店吃自助早餐，他們派車接我們，攝影場在一工廠區內，他們請了某工廠的員工加上自己的員工，有三十人做觀眾。節目主持人用問答方式交談，生活態度、價值觀、敬天孝地愛人的想法，並請我示範電線字，紙筒書法，最後即席揮毫：**孝行天下、孝善一生**，字幅送給他們。中飯在他們的員工餐廳簡單素食，他們再送我們到北京西海澱區溫泉村，在五環外。

鄉村建設中心的負責人劉良到村口接我們，他們有約十位工作人員和志願者，常辦一些活動，鼓勵大專青年下鄉為農民服務，建設健康、環保、簡樸的生活環境，這理念是鄉建中心願意推展的，這裡是一個培訓營地，有辦公室、教室、宿舍、廚



一家人水修行洗手

房、餐廳等，設備齊全，還有一小塊農地，種一些瓜菜，用糞便分流的廁所收集肥料，與燕山學堂相似，正聯合成立生態家園網絡。他們另



鄉建中心體驗營青年

外稱為新青年綠色公社。

我們與他們分享鹽寮的理念，環保第一課、水修行等，和這次簡樸之旅的經驗，由我和小貝分享。早晨上山，小貝也帶領迎日操、和好操，加上新到的大學生共二十多人。立品的編輯閻亮再來討論書的封面、照片、推薦序等，彼此交談有關出書的事，她很想再找其他的人寫推薦序，我們在旅途中幫不上忙，於是將校對好的書稿交給她，祝願她早日完成。

鄉建中心對生態自然環境的理念，跟我們是同走在一個方向的，並且也已有自己長遠的一套作法，我們在這裡的活動，就比較是理念的分享交流，學生反應正面，有啟發，都學到東西。下午木耳由燕山學堂下來，向我們告別，並且將路途中活動的照片，存放在電腦手指給我們，飯後就離開，他明天回黑龍江家鄉，住一段日子。（十二月他到香港參加一些活動，再次見面，他說回到廣州會留在豆丁生活園。）



餐桌環保頓一頓

大璋還會跟我們到山東濟南，因為買不到火車票，就自乘長途車去再會合。臨別時鄉建中心的人員都想學習書法，我就教他們一點書法功夫，也寫了一幅大字送給他們：**新青年綠色公社**。中飯後他們找了一部車送我們三人到地鐵站，再轉火車南站，到濟南去。

（十九）（9.30）

北京到濟南高速動車只需要一小時四十分，我們早到車站三小時，只好等候，動車最高時速三百公里，六時前就到濟南了。

“綠行齊魯”的負責人郭永啓來接我們，並送我們到朋友住處，朋友正好出差在外可以給我們住。我們在街口吃麵的時候，大璋聯絡好也到了。但床舖不夠，他只好打地舖。第二天早上，秀娟煮了粥，吃些由山西一路帶來的玉米餅、核桃餅。上午有空，我們就到濟南市中心的大明湖看看難得還有的清淨泉水，這裡也叫泉城，自古至今一直有清泉水流出，很多民眾都來取泉水回家，用大桶小桶裝載。附近有一個像古堡的解放閣，紀念國共內戰時死亡幾千人，這樣要人紀念仇恨，還是讓人反省，同胞應和平共存，不要再互相殘殺！

我們在這景點等候帶領活動的小牛來，吃了簡單快餐，一起去綠行齊魯郊區的辦事處舉行分享

會，大約有二十人參加。我們介紹了鹽寮環保非工作的理念，他們是關注環境教育、健康、污染干預的民間公益組織，對我們談的都很有興趣，明天還有人要參加體驗營。

小牛是負責跟我們商談體驗營的人，她借了朋友鄉下的村屋，但是屋內已沒有寢具和炊具，並且非常簡陋，要自己充份準備所需。九月的北方天氣已經秋涼，沒有睡袋的我們怎麼應付？小牛朋友家的寢具不願外借，我們又覺得不要主辦單位為兩三天的活動買，於是就只好在拜訪朋友時，開口向朋友家借，朋友有些訝異我們要借棉被，他們也沒多問什麼，就趕緊找了三條被子給我們。

體驗營當天，小牛找了三位志願者，開車送大家到濟南南方長清區水庫旁的小村。負責人特地支援一些物質來送行，沒想到不小心刮花了小攤的物品，爭執了老半天，回家拿了雷同物品賠償人家，才息事寧人。人員到齊後，我們的車等著別人帶領，等了老半天不見動靜，下車瞭解才知道，其中一輛車沒有注意車旁的地下，有一個等待上架的招牌鐵框，就這麼輕輕邊上壓過去，又一件有得吵的事故，最後花了八百元賠償，他們真是多災多難。

我們去的村子就在水庫旁，整條村子的房舍還是很傳統的紅磚建築，高牆大門，進門後兩公尺空間就是一面牆，左轉才進入宅院，是個橫放的L形排列，水井就在院子裡。因為很久沒有人住，需要打掃清理，砌灶、撿柴、抽井水，大部份人要打地舖。小牛說村子沒有菜，必須到遠一點的市集買，秀娟給了簡單的菜單，她就去打點菜的事了。

我們還是讓大家各自去探索環境，並且有適合的菜可以帶回來，有人到外面農地撿拾野菜酸棗，還有南瓜，分組做飯，秀娟指導。小牛二十多歲的女生，似乎一點生活概念都沒有，十人以上的活動，只帶了一個五人份不到的小鍋，煮了飯就不能煮菜，煮了菜就不能煮飯，最後秀娟到隔壁鄰居那裡借了大鍋及其他用具，並且瞭解到村子裡有人做豆腐賣，水庫旁有小店賣簡單的饅頭包子及乾糧食物的。晚飯後，大家在客廳圍坐，談談一天的感想。小牛聲音沙啞一臉病態，大家催她先睡。

我們有一個單獨的老舊木板床，男生睡客廳，女生集中在小房間打地舖，小牛拿出她美麗的氣墊床打氣，像一隻小船般，大家可羨慕她設想周到。然而她一動就會有聲響發出，反而影響她自己和別人的睡眠。有些人還是覺得天冷而沒有睡好。

這棟平房有屋頂平台可晾曬農作物或乘涼，我們還在上面作早操，眺望其他村屋。隔鄰太太要到後山幹農活，大家正想找機會體驗農耕，就提出幫忙她收割玉米，她非常開心帶著我們到農地，人多好做事，一下子就把她一畝地的玉米給收成下來，大家看時間還很早，就幫忙她去掉外層的包葉，裝袋等她的孩子運送回家。她還刻意贈送花生，謝謝我們的協助。



濟南長清區水庫迎日操

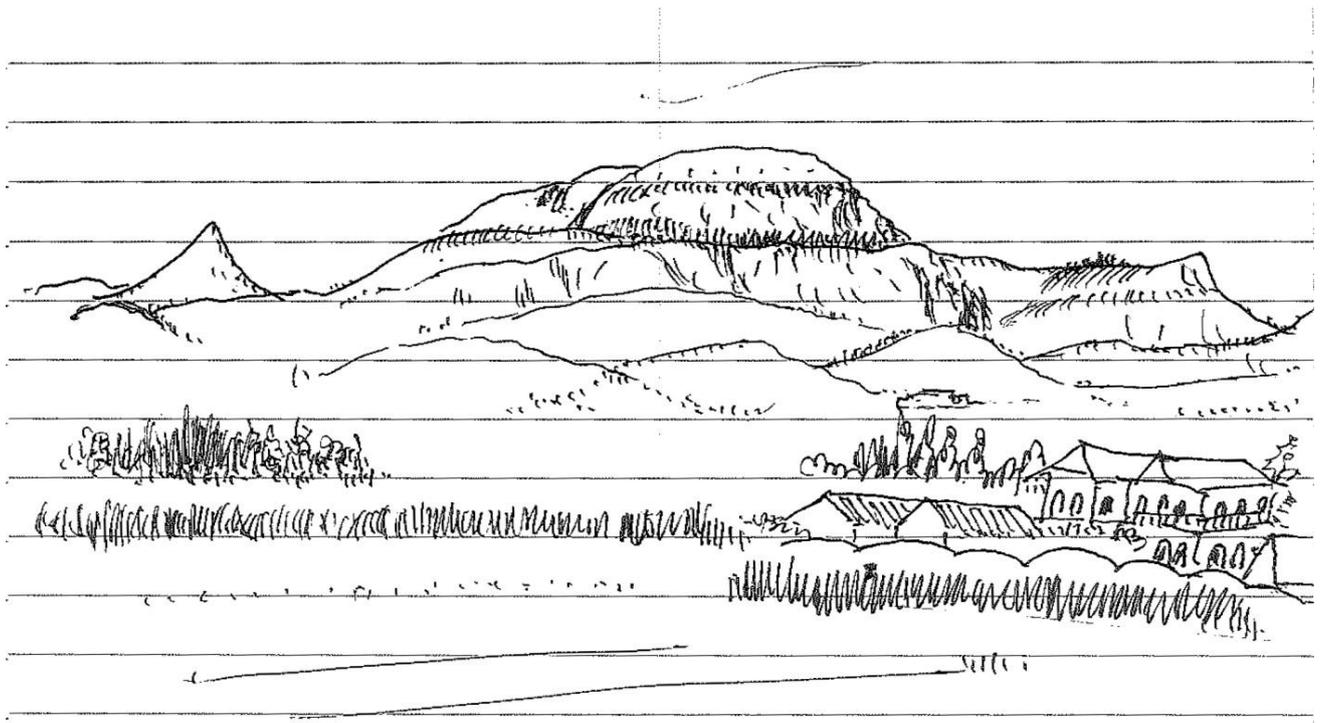
離這裡較遠的地方，每周有市集，繞著水庫一二公里，有土產有外貨，鄰居太太說很近，願意帶我們去，我們頂著大太陽走，大半個小時還走不到，大家逛了一圈，不覺得有什麼較特別的，各自買了一些吃的東西帶回來，秀娟買了現磨的小瓶芝麻醬和香油，預備帶回香港。鄰居太太的兒子賣水果，小牛就買了一些人情水果。



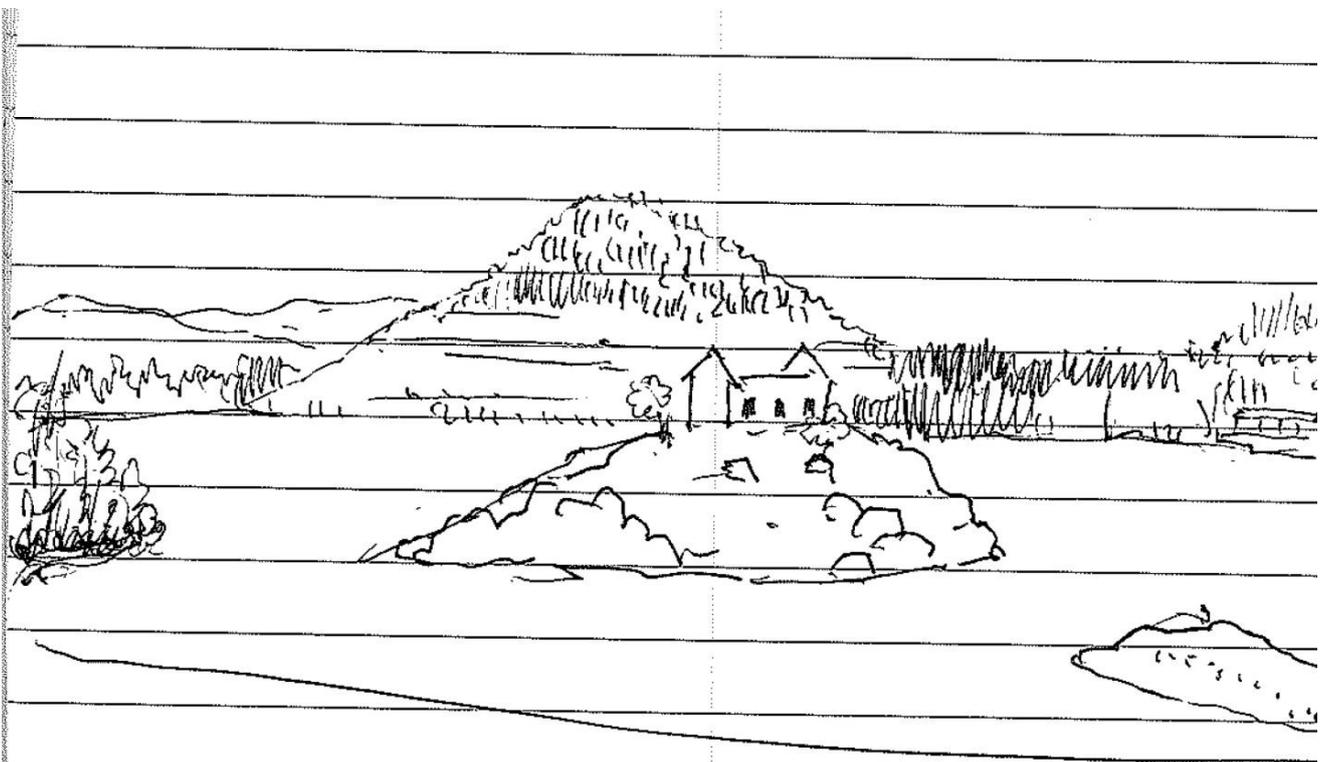
山上立石

山景田野，春秋多佳日，山水有清音。水庫中間有一小島，早上迎日操真

是美極了，加上立石修行更是心靜神寧。可是，只要注意湖上的一些角落，就見積聚了不少垃圾，污染湖水，村民散步、釣魚都無動於衷。在最後總結分享時，我們建議綠行齊魯行動研究中心，



2013.10.2 山東 濟南長清區 李園村 水庫旁



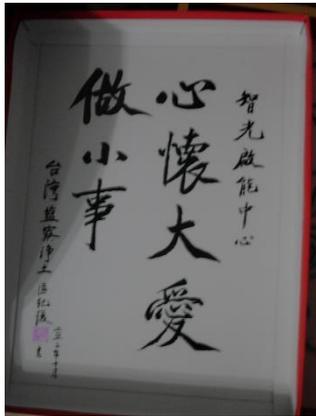
也是社區組織創新園，組織本村青年，加上濟南各地的志願者，成立一個淨化水庫小組，不定期清理水庫垃圾，並向外宣傳，增加支持力量。並且向鄉村領導建議更具體改善的行動措施，進而引起各地推行淨化水源運動。他們都同意，就看後面的動力會不會發揮出來了。



一線字

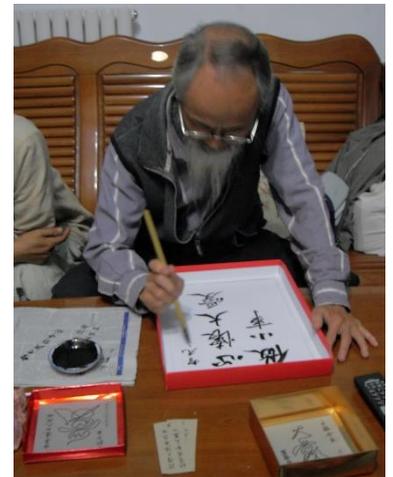
我們來的這幾天正是十一黃金周，到處路上都看見：中國夢的宣傳，有人笑說領導在做夢，我覺得只要不停留在只是夢而已，只要夢想成真就是好事。這次參加體驗營的青年，彼此都是公益界的老朋友了，對人生都有自己的理想在堅持，並且充滿實現夢想的動力，希望這樣的體驗，能給他們一些刺激，活

動結束後，願意往簡樸生活多走一步。



盒字贈濟南智光啟能中心

體驗營後，小牛安排了兩部車回城裡。聽說這裡很接近東嶽泰山，大璋與另外兩人計劃晚上登山，清晨觀日出。大家都回到濟南大學下車，附近還有很多大學、學院。我和秀娟、小貝揹著背包拿著棉被，先回住的地方，然後再坐公車到朋友家晚餐，順便還棉被。



在成家書寫盒字禮物

濟南是我的老朋友成道學的家鄉，他就是水修行的發明人，十年前過世，有侄子在洪家樓負責啟能中心和庇護工場，沒想到離我們住的地方不遠，我們特地去探訪他們，還寫了一些大愛字幅給他們做鼓勵，棉被就是向他們借的，相聚後他們開車送我們回住的地方。今天屋主回來了，才知道他和小牛是網路認識的朋友，也是一些名貴汽車的發燒友。小貝說，小牛還真厲害，扮豬吃老虎，其實是吃喝玩樂高手，我們都給她矇住了。

(二十)(10.5)

第二天一大早我們就收拾好出門，在街口吃了豆漿烤餅，小牛又來送我們到高鐵站往南京。濟南到南京南很快，三小時不到，再轉車往江蘇的揚州市二小時。庄秀麗接我們到她家，江都區白塔村，她成立了一個社區學校，開放一個房間給村裡的小孩子看書畫畫。她也想將環保與簡樸的生活觀念在鄉村家裡推廣，所以在家就辦了一次分享會，邀請村民三十多人來參加。我們用±2℃談世界生態危機，由鹽寮談簡樸生活，但對一些年紀大的村民好像太遠了，就陸續離開，最後只剩下家人及少數年輕太太和孩子。後來她想到可以將環保第一課編成教材來使用，她是在北京師範大學教育技術學院教書的，而且專業是空中教學課程設計，這樣的專業在生活上是可以很有發揮的。為了鼓勵她，我就為她寫了幾張大字幅：**江都社區學校**，**天鵝兒童閱讀館**等，家人都高興。我們回到香港後，還即刻收到她針對我的理念設計的城市簡樸體驗程序，實在有心。



揚州江都社區學校贈字

另外有一位由南京大行愛心社來的苗苗，她在推廣原始點按摩法，到很多地方示範。這兩天她也跟隨我們一起。秀麗二哥的電器公司有一佛堂，我們就在佛堂的職工傳統文化訓練基地也舉行了一次分享會。我盡量多用他們習慣的詞語談簡樸生活，如慈悲、修行、罪孽、放下、頓悟等等，聽眾反應都很積極，且有同感。



電器公司佛堂,左有孔子右有佛



揚州東關古城

有空秀麗夫婦帶我們

去看揚州市的東關古城街，途經很多條河川、橋、水閘及南水北運的運河。東關的確是古城，由春秋時代就開始，馬可波羅也曾到此。秀麗期待更有文化深度的參觀，略覺這麼世俗的商業觀光鬧市不是很好，為我們來說，這樣小小的短程安排已經很好了，畢竟後面還有一些活動，而且我們走了近三個月，已沒有太多心思四處看了。

(廿一)(10.7)

我們五人由江都乘客運車到南京，由苗苗領路，苗苗就如她所成立的大行愛心社之名般，愛心滿滿，當我們是貴賓般安排食宿，先到一回族餐廳吃午飯，回族以吃牛肉為主而我們吃素，最後點了一桌子甜點，知道我們三位廣東人不認為甜點是正餐後，趕緊加點一大碗的蔬菜麵，這時我們的胃已沒有太多空間裝麵了。

接著我們踩點，看看都市簡樸生活體驗的地方，在市區大廈十五樓，是她先生的兒童學習室，附近有市場可以撿菜，一起做飯分享，撿菜為他們的確是新鮮難得的經驗。有颱風由台灣吹來北上，江蘇下陣雨，這次我們遇到第二次受颱風影響的天氣。我們很納悶，這個環境其實可以讓我住在這裡，不需要花錢住旅館。她的理由是離另一個分享會近，並且就近有玄武湖可以遊覽。

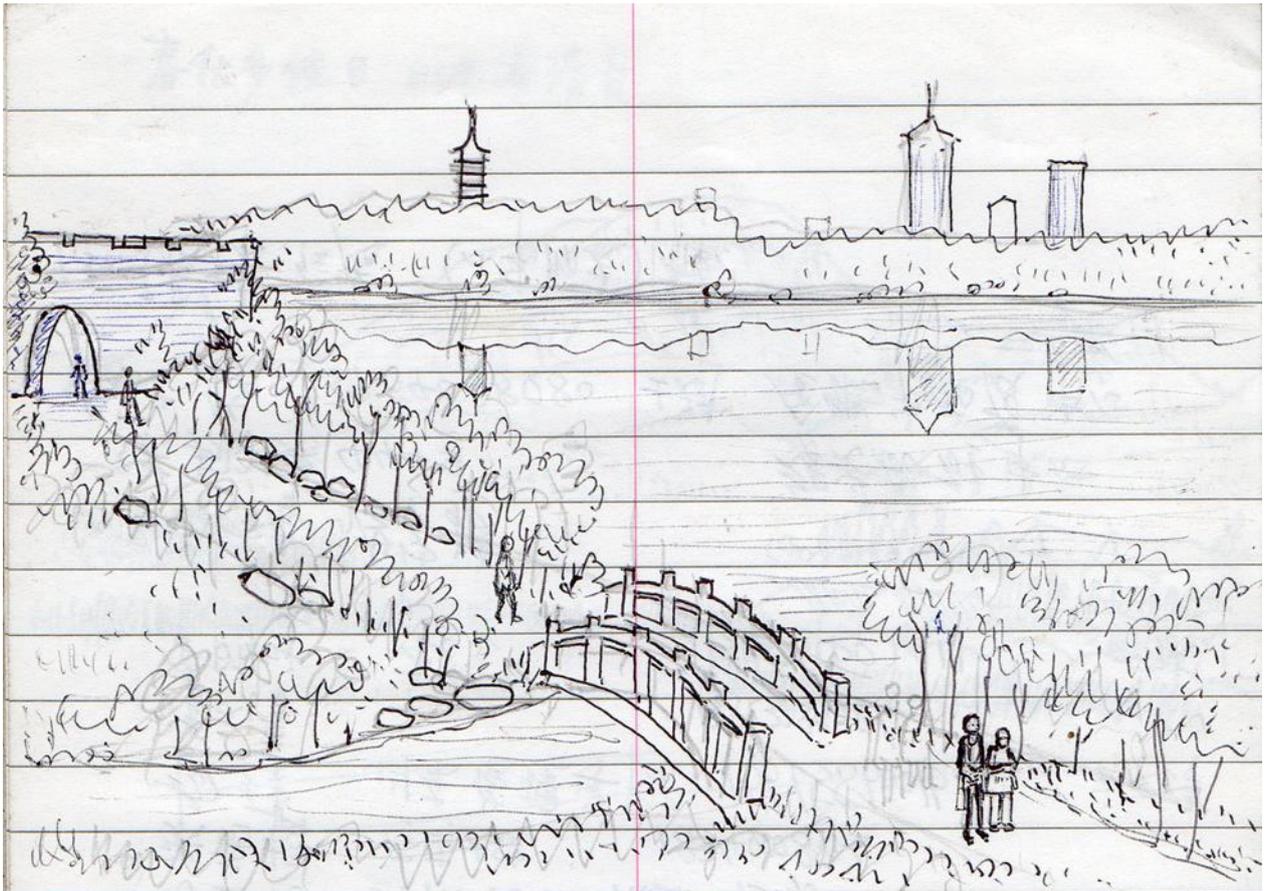
南京第一次分享會是在郊外的棲霞古寺，苗苗很喜歡這個古寺的自然環境，於是安排我們前一天在這裡過夜，然後清早有機會四處看看美景，她願意來陪我們吃早餐逛逛。第二天一早下雨，吃完早餐，苗苗一堆事務處理不完，也沒時間照顧我們，參加的人有三十位左右，聽說都是從市區一早趕來，這裡交通不方便，不知他們怎麼來的，而且九點後進來要買門票，中午留下來吃飯要買飯票。三十多人為我們二人如此大費周章，真是我們預想不到的。



南京棲霞古寺義工團分享

寺院是清修之地，我以為他們應該都有簡樸環保的意識，可是我們在這裡吃的晚餐、早餐及中餐，卻看到很多不對的現象與行為：有些出家人與在俗人混坐著吃飯，出家人蹣跚起腳，有菜渣放在桌上沒有清理，湯水滴落不處理，就是沒有上過環保第一課。我就提醒苗苗可以向義工團建議改善，他們是佛教團體，一定認識五祖六祖的修行重點：時時勤拂拭，莫使惹塵埃。本來無一物，何處惹塵埃。他們義工團希望我寫幾個字給他們，我即寫了鹽寮的一句（正念唯一轉）：花樣美塵埃。

另一次分享會在東南大學，我們就是住他們的招待所。他們借了一間教室，有六十多人，有多



南京 玄武湖 散步

匡红霞 2013
10.9

玄武湖上烟霧朦
慢步遊園似淨土

民众赏景樂無窮
心情放鬆一片空

秀娟作 玄武湖畔波光映 輕烟綠樹身心淨
和 小貝水草哈哈笑 世間萬物享太平

人是從古寺那邊轉過來的，我們談的是簡樸之旅的生活觀念及鹽寮的生活，很多人都有興趣，有一位老太太也分享她的經驗，大家都讚賞，我馬上送她一線字小禮物。這次有南京電視台來採訪，是晚上標點新聞，不過，我們沒有看到。

都市簡樸體驗營的當天早上，苗苗一早出門來接我們，遲了些時間，我們坐公車到活動場地附近，苗苗好意要分享特色早餐給我們，走了老半天才發現今天沒開門。秀娟心急臨時換場地，還不清楚實際狀況，又需要時間佈置場地，就有些動肝火了。八點多勉強到達場地，還沒開門，等開了門，大家就趕快動手佈置場地，苗苗先生聽說我們還沒吃早餐，就趕緊下樓買了幾個包子給大家吃。九點正的活動時間，沒看到參加者出現。直到九點半，苗苗從樓下等不到人後上來，才告知她訊息上有些失誤，人們誤以為昨天下午活動就結束了。她只好臨時通知了幾位好友，以及先生兒童才藝班的住宿老師來參加。苗苗的愛心，就這麼幾經波折。

最後，我們還是將活動完成，有人一大早就先去市場撿好了一大袋各式的菜葉，中午移到踩過點的地方，秀娟指導簡樸的廚房實踐，大家對這一餐印象深刻，下午大行愛心社的社長也來聚會，大家一起共進晚餐，秀娟又示範了一次簡樸餐。社長開車送我們回住的地方，苗苗買了一大袋水果，要我們帶在路上吃，我們只象徵式地收了兩個，其餘的她自己處理，真是愛心滿滿，而沒有考慮到我們的不方便與需要多少。

為了方便，苗苗讓我們住賓館，水草由廣州出差來南京，就跟小貝擠一張床過夜，大家再見面非常高興。晚上與秀娟、小貝聚舊聊天，她尚未決定到哪裡自由生活。第二天一大早，大家在路上簡單早餐，散步經雞鳴寺去玄武湖，靈感大發就寫了一首詩：

玄武湖上煙霧朦，民眾賞景樂無窮，漫步遊園似淨土，心情放鬆一片空。

有人在地上用水筆寫字，我借了他的筆也將這首詩寫上。秀娟也有詩興和作：

玄武湖畔波光映，輕煙綠樹身心靜，小貝水草哈哈笑，世間萬物享太平。

她們兩個真是哈哈笑的高興。笑完又要離別了，水草在南京辦事，小貝回雲南，秀麗回北京。苗苗拎著熱騰騰的飯菜，以及一些水果和乾糧來給大家分享與送行，真讓我們有些傻眼，秀娟不得不讚嘆她百折不撓的愛心，只能投降地遵其旨意，小貝拿了一些，而我們和秀麗在機場就盡量將它享用完。秀娟說，這樣的大行愛心要有分寸，如果是雪中送炭，那就很有價值意義，如果是錦上添花，那就是浪費資源。我們即要經廣東佛山回香港，因為時間有限，這一程我們再乘飛機了。



南京玄武湖散步

(廿二)(10.9)

南京飛廣州，花生的先生接我們，再載我們到佛山，她負責生命樹自然教育中心，有三間幼兒園與政府合辦，還經營一居家老人社區服務中心，有能力又有心做事。當晚就在禪城藝術中心主辦一次講座分享，有聽眾約一百五十人，都是她的學校教職員工及家長，她就想在學校推廣簡樸與自然的教育。我就給他們示範餐桌環保、膠袋藝術等，也看鹽寮的影片，大家都有很多回應，也問家

庭、健康等問題。

為了節省交通時間，花生讓我們住在旅館，我們在老人中心吃剩的菜飯就是我們第二天的早餐，她再帶我們參觀兩間學校，都是與正規幼兒園合作的，學生有四百人，其中兩個班專注在自然自由教學法。她還到過香港的自然學校參加大地行者觀摩學習。最後我們對她的學校做了一些小建議，與教師員工同進午餐，再示範物



廣東佛山禪城藝術中心講座

盡其用，廢物變藝術，撿一些紙片紙筒寫毛筆字送他們。



佛山水南貝貝幼兒園

由佛山西樵乘長途車經深圳就回到香港，十月十日剛好三個月，簡樸



贈字幼兒園教師

之旅完成了。回到家在街口吃些簡單粉粥，洗刷後就睡覺，一夜平安！（10.10）

結語

這次中國萬里行簡樸之旅之後，回想起來，我們的足跡遍佈各地，手與很多人握過，眼與口和很多人交流，我們的話講過給很多人聽，也聽過很多人的回應，有些方言聽不全懂，但看到很多人的感動。到過很多城市鄉村，景色各異，有高山有溪流，有湖泊有田園，有高樓有土屋石屋。在不同的地方有不同的天空，高山偏鄉的青天白雲，大城市工業區的污煙瘴氣霧霾，差異非常大。吃過很多地方不同口味的食物，有辣有酸，有鹹有淡，感覺不一。跟隨者和接待我們的單位全都跟著我們吃素。從頭到尾見過很多可愛的青年和學生，有情有義有志有力；幫助不少人開闊視野，啟動心靈，舒解困擾，立志向前，這可能就是我們的收穫吧。

這次簡樸之旅接觸過很多組織、團體、機構、家庭…等，使我有一個想法，其實這個想法在我以前到世界各地旅行之後就有的，就是大同村的建立，現在可以先從共生家庭開始。共生家庭在現代社會有很大的需要性，可以解決很多現有的社會問題，這就是它的目的。這些社會問題包括：父母教育子女、單身孤獨、身體殘弱、缺乏伴侶、經濟收入不足應付生活…。所以這共生家庭的對象可包括：夫妻及子女、單身男女、單親家庭、孤兒獨老、低收入者。但要有一些基本條件，參加這個家庭要接受共融、和諧、互助、互愛的氣氛，共勞、共產、分享的責任，共同的生活方式：如吃住習慣、語言、文化，如果加上有共同的信仰，力量會更大。更好有一共同承諾的公約，就會對安全、健康、糾紛、遺產等問題處理，有更大的保障。

這也是對遠程的大同世界起步吧。

2013.12.10 香港

2013 中國萬里行簡樸之旅

中國萬里行	路費八千元	重覆可使用	一切解決了	簡樸由廚房
簡樸生活旅	各地有贊助	洗淨再保存。	盡量多休息。	健康烹煮法
二〇一三年	食住均省錢	途中少垃圾	旅行傳理念	吃出真滋味
七八九十月	窮鄉我支助。	見它撿起來	講座分享會	自然素食先。
一萬八千里	簡樸少用錢	自己先示範	體驗營實踐	惜物惜福念
十一個省市	有事動頭腦	勸人要環保。	生活環保課	點滴水修行
由廣州開始	手腳靈活後	路上需飲食	修行在自然	環保非工作
往東去閩贛	快樂心情好。	盡量找路邊	親近且喜樂	生活簡單變
西川渝桂滇	初行八人隨	便宜湯粉麵	內容夠豐富	日常各細節
北上晉京魯	先後四十青	饅頭素包子	活動有彈性。	均可樂修行
南回蘇粵終。	長短自決定	不吃速食餐	鹽寮創立始	生態危機課
二十一地區	最後剩一女。	不買瓶飲料。	人生需反省	感動人心窩。
廣州福州吉安	行李最簡單	各地隨緣助	生態問題重	物能盡其用
南昌成都重慶	背囊加布包	有房即寄宿	污染破壞罪	廢物成藝術
南丹南寧賓陽	衣服二三套	無房打地舖	分類回收法	腐朽變神仙
昆明平寨麗江	天熱只短袖	牛棚也可宿。	治標不治本	動腦增智慧
大理太原左權	寒冷全穿上	交通盡量平	根本解決道	創意美人生
長治北京濟南	一點不煩惱。	公車鐵路便	生活教育先。	愛心改社會
揚州南京佛山。	隨身帶餐具	硬座硬臥妥	環保第一課	世界向大同
五十個地點	決不一次棄	飛機不要多	餐桌上開始	大同在眼前。
三十八組織	水壺鋼膠盒	便宜趕時可。	食物該珍惜	
八十次活動	隨時裝食物	路上少意外	最後一滴頓	區紀復
九次傳媒訪	購物自備袋	不適即斷食	隨時要集中	2013. 11. 3.
千七人聽講。	避免包裝物	再加尿療法	淨碗兼修行。	(116 句)

2013 中國萬里行 簡樸之旅 行程活動表

日期	省	市	地區	組織機構	活動地點	活動性質	隨行/參加者	
7.11-14	廣東	廣州	長洲島	豆丁生活園	←	簡樸行前會	8	
7.13			"	"	簡樸寨農園	體驗營	7	35
7.14			大學城	燈塔計劃	華南理工大學	分享會		40
7.16-21	福建	福州	閩侯縣	故鄉農園	←	簡樸體驗營	9+11	
7.16		"		正榮集團	←	分享會		35
7.18				福州日報 家園雜誌	(故鄉農園)	採訪 1		3
7.18			華僑區	樂享自然	西林小築	分享會		20
7.19-21			關中村	故鄉農園	←	分享體驗營		25
7.21				福建日報	(故鄉農園)	採訪 2		2
7.22-25	江西	吉安	青原區	青原色創新實驗室	營盤圩鄉中心學校	分享體驗營	5	40
				青原色外展	"	採訪 3		2
7.26		南昌		益心益意文化發展中心	江西師範大學	分享會	3	30
7.28	四川	成都	錦江區	綠心田@生活匯	成都青少年交流中心	分享會	4	40
7.29				青山書院(國際私塾)	荷塘月色	分享會		45
7.31				非暴力♥心生活	綠心田	分享會		11
8.1-4	重慶	長壽	坪灘村	合初人文化傳播社	桂林舊小學	分享體驗營	4	18
8.5-7	廣西	南丹	瑤里村	前 PCD 結青	瑤族麼另屯	生活體驗	4	6
8.8-18		南寧	五象嶺	野花成長工作室	←	準備會	3	5
8.10				"	市立圖書館	分享講座		60
"		"		愛農會土生良品	←	交流分享		16
8.11-15				野花成長工作室	BBQ 館	分享會 x3		20x3
8.13/15		"		同心源兒童中心 (社會工作服務中心)	←	創意體驗 x2	2	20x2
8.14				社區伙伴	野花工作室	採訪 4		3
8.17-18		"	賓陽縣	野花成長工作室	賓陽農舍	簡樸旅行	3+9	19
8.20-30	雲南	昆明	亞龍小區	蝸牛行	怡康溫泉新村	準備會	3	2
8.22			"	愛分享公益創意	阿布創意設計工作室	交流分享	4	10
"			"	"	社區低碳工作坊	"		2
8.22/23				蝸牛行	易經研究會	分享講座 x2		60
				雲南日報	"	採訪 5		1
8.23			伍華區	愛農會土生食館	←	交流分享		7

			宮渡區	活泥巴陶印館	←	交流分享	5	8
8.24				在地自然教育工作室	西南林業大學	體驗營		21
				雲南信息報公益周刊	"	採訪 6		2
8.25		昆明		綠耕社會工作發展中心	雲南大學	簡樸行前會		12
8.26-30			師宗	"	五龍平寨村	體驗營	5	8.
8.27			"	"	平寨村漢族家庭	交流分享		20
8.31-9.1		麗江		人子一家村	拉布海北南堯村	交流分享	6/7	15
9.2		大理		蔬菜教育社區	←	分享會	5	20
9.3		"		自然光酵素館	←	分享會		15
9.4-13	山西	太原	萬柏林區	下庄培訓中心	←	講課 x7	0	60
9.8				;華德福學校	太原師範學院	分享會		35
9.8		"	洞兒溝	南山避靜院	←	交流分享		8
9.14-15		左權	道佛溝村	綠色太行太陽花農莊	←	分享會	2	19
9.16-20		長治	馬廠鎮	依撒伯爾修會	本堂	分享會 x4	0	80
9.17			"	方濟善會	"	分享會 x3		50
9.19/20			"	依撒伯爾修會	←	分享會 x2		9
9.21-24	北京	密雲	西灣仔	燕山學堂	←	體驗營	2	21
9.21			"	北京孝行天下電視節目	(燕山學堂)	採訪 7		2
9.26			回龍觀	瀚海沙	愛丁島親子悅讀館	分享會	2	40
"			西直門	燕山學堂、環境與生活雜誌	奇遇花園咖啡 閱讀館	分享會		70
9.27				孝行天下電視攝影館	←	採訪錄映 8		30
9.27-28		海淀	溫泉村	鄉村建設中心培訓基地	人民大學農發學院	分享會 x2		25
9.30	山東	濟南		綠行齊魯行動研究中心	社區組織創新園	分享會	2	20
10.1-3		"	長清區	"	東菜園村水庫	體驗營		11
10.5	江蘇	揚州		江都社區學校	←	分享會	1	35
		"		金鑫電器公司職工培訓	傳統文化佛堂	分享會		30
10.7		南京		大行愛心社	棲霞古寺	分享會	2	30
		"		南京電視台	"	採訪 9		2
		"		大行愛心社	東南大學	分享會		60
10.8		"		"	王府大街花園大樓	都市體驗營	2/3	13
10.9	廣東	佛山		生命樹自然教育中心	禪城群眾藝術館	分享講座	0	150
10.10		"		香港海貝教育發展公司	水南貝貝幼兒園	分享書法		20
3 個月	11	21		38	50	80	40	1700

