



蕭永豪

# 大地的心靈

**阿蕭**——蕭永豪人生的關鍵詞，是修習和叩問——修習信仰、文化、心靈教育、耕種、育兒；叩問人生價值、理想社會。如他自己所言，這是對生命保持好奇、反思的狀態，尋求人生其他的可能，保持赤子之心和對生命的激情。他上天下地的求索，走過一段又一段探問生命和認識自己的旅程，欣賞到天地無言的大美……



撰文·蒼鷺 | 攝影·王婉薇 | 圖片·受訪者提供

去年11月在「心靈教育」課程靜修營中的清晨，一位導師帶領我們覺醒之行（mindful walking），經驗在靜默中專注慢行，配合一呼一吸，把自己帶到當下。這位導師正是蕭永豪。可是到面對面訪談的時候，阿蕭卻自招從小就是個「多口仔」、急性子，思想停不下來，嘴巴也停不下來、問題更是不絕。從多口仔到心靈教育導師，阿蕭就像「牧羊少年」，一直走著「奇幻之旅」。

炎炎七月天，約了阿蕭到他基地「鄉土學社」訪問。訪問之前，跟著他到了上水舊墟的老茶餐廳吃早餐，發覺他與侍應熟稔，大概是常客。我們吃著蛋治、菠蘿包，順勢談到人與社區的關係。鄉土學社，坐落在美麗的名字梧桐河畔。入口放著一個頂部在轉動的機器——「風乾糞便機」，用以處理糞便，當作肥料。學社的年輕農夫阿手——胡應麟，早已在田間忙碌。

在田間繞了一圈，滿眼是夏日的種植：秋葵、薑、玉米、紫蘇、番薯，還有鄉友實習所種植的無花果、沖繩苦瓜，和終究不敵瓜蠅（農作物害蟲）的最後一個南瓜。沒有樹蔭，我們在「蒙古包」內聊起來，四周熱力迫人，蚊子亂叮。阿蕭看起來還真有點鄉土，皮膚黝黑高瘦的「鋼條型」，眉宇間帶點倔強和強烈的感情。

“我就問自己，人生會不會有更高的價值和追求……”

中學時期已追隨基督信仰的阿蕭，在高中時期適逢六四事件，迎來人生第一波的衝擊：「以前想做經理，有個房間，有秘書。但看見北大、清華的尖子，畢業後要做官本來不難，但最後為了民主自由，可以拋頭顱灑熱血。我就問自己，人生會不會有更高的價值和追求……」青澀少年，開始了對人生的叩問。

大學時念的是宗教哲學，初衷是希望繼續在信仰上有更多的追尋。曾經很受《生命你說》一書的影響，嘗試從理性思辨的方式探問信仰與人生。「那個階段是知性的吸收，對系統神學比較嚮往，喜歡大師級的理論。沒有人生經驗和歷史背景，只是一知半解，但仍感滿足。」阿蕭本來一向專注於打籃球，但大學時期認識了不同朋友，接觸了文學、電影，開闊了視野。

畢業後的阿蕭竟當起老師來，在自身以外，對生命多了一份領悟，也多了一份寬容。「教過兩間中學。在人看來，學校收生的質素不那麼理想，甚至一般人覺得是頑劣，但我看來，學生不適應學習的主流模式，他們可是重義氣，重感情的。」

「人大了，體諒多了，明白他們不少是在家庭被傷害，在學校承受很多挫敗，情緒心靈狀態出了問題。我會選擇做他們的朋友，不會期望他們取高分，進大學或不是他們的路。教育，是要讓他們覺得被肯定，保留生命的好品質。」

事實上，阿蕭自己生命的品質，也是得力於他人的啟發。「說來要感謝心誠中學的同事朱耀光、楊秀卓，他們啟發了我真正的學習要介入社會，要跟生活、社區和自己身邊的人事關聯。原來教育可以很不同。」

“我要張開五官，unlearn, relearn, 對世界有新的理解”

帶著對教育不同的理解，阿蕭在2003年進入嶺南大學念文化研究，讓他對日常生活重新審視，思考生活方式的可能，嚮往怎樣的社會。接著又在中文大學修讀價值教育，因為修讀其中的心靈教育而遇上關俊棠神父，學習和經驗了覺醒飲食（mindful eating），對農夫、做料理的人、大自然的感激之情油然而生。與此同時，看見同事對社區、土地多有關懷，朱sir更到粉嶺的馬寶寶農場學耕種。」阿蕭在知性、頭腦上有些東西在發酵，等待實踐的整合……終於，在2011年開始了耕種的嘗試，愈種愈喜歡。

問阿蕭，心靈教育與耕作何干？「耕田有很多觀察學習，讓我好好修習自己，張開五官，unlearn（除掉舊學），relearn（重新學習），對世界有新的理解，尊重大自然，這些都與心靈教育有很大的共鳴。」心靈教育不單是個人靈性的修習，而是在當中察覺天、地、人的共存，阿蕭說，這是「我中有你，你中有我」。這樣的醒覺，會容易對大自然對周邊的人釋出善意吧。

2012年，阿蕭認真的幹起來，集資租了2斗地，辦了鄉土學社，與鄉友一起學耕種。「最初還不能太投入，因為一半時間在中學教書，一半時間借調了在中文大學的心靈教育當導師，做的不過是假日農夫。」在香港，莫說是

全職農夫，就是日本人塩見直紀所說「半農半X的生活」（這其實是書名。“X”是指從事特長的工作，換取收入，並以之連結社會）也很難實行，時間、收入都不許可。「其實還是摸著石頭過河，對土壤等的知識要掌握得好一些，今年我們的農夫阿手和Francis學習更好的配合農事節氣。我們也與附近鄰居分享資源，建立一個小社群網絡。」

“信仰怎樣在日常生活中呈現？就是要活好每一天”

耕種以外，阿蕭更大的修習是關乎兒子。兒子兩歲時給發現患有輕度自閉症，社交能力、專注力、語言發展遲緩。「他語言表達不那麼好，我要循其他方式了解他，需要更多的耐性，對我這個多言的急性子來說，真是極大挑戰。我也憂慮，萬一我不在，社會怎照顧他？難道把他丟在庇護工場？幸好一位同事提醒我，誰先離世，或未可料，何必想太多？」

「是的，心靈教育說的是活在當下，我何不開心心，好好與他相處？兒子是上帝給我的，我就欣然接納，學習人生的bittersweet（苦中甜甜）。」

兩年前，阿蕭站在40歲不惑之年的關口，再次問自己：就這樣教書教下去嗎？就在安舒區生活下去嗎？「曾打算開辦高中倫理與宗教課程，當中引發了一些反思：人生的召命是什麼？信仰怎樣在日常生活中呈現？就是要活好每一天。」為了更多時間陪伴兒子，他毅然辭掉了中學的教席，只做心靈教育和耕種。

也許畢竟是心靈導師，跟阿蕭談起來，感覺是無障礙，心可以隨意流動。他說：「這幾年，哭得比從前多了，這是好事，我的心柔軟了，生命常常被觸動。」他的坦誠讓人覺得舒暢。

「愈發覺得，耕種其實更接近大自然，更切合我好動的性格。如果能帶學生農耕，張開五官，看見上帝的創造，明白我們個體生命如何與土地、別人及社區連結，認識可持續發展，這種心靈教育於我會更加自在。」

原來，阿蕭又要展開新里程。這一次，不單是探問，更是放下，放下心靈教育兼任導師的職位，投向另一個等待探索的未來，專心做籃球導師，帶學生體驗農耕，繼續向大自然敞開，向上帝敞開，向心靈敞開……



**心靈教育**—發展人內在的能力或心靈素養，重新與自己連結，尋找生活經驗中的各種意義和價值、願景及使命，以能在自處和群居時處變不驚，保持清醒，迎向逆境，對別人寬容。  
**覺醒飲食**—覺知及專注面前的食物，是由雨水、陽光、土地、空氣和慈愛凝聚，默念世界另一角落飢餓的人，以欣賞、感恩、珍惜的心慢慢享用食物。