

文：汪橋 圖：方方土 / 部分圖片由受訪者提供，特此鳴謝。

童心跑中國 在旅途中修行





香港到北京，全程約二千五百公里，坐飛機約三小時。鄉師自然學校（自校）的創校校長劉永佳（天鳥），在同樣投入推廣情意自然教育的太太劉文清（清水）陪伴下，從西貢家門口出發，歷經九十七天跑到北京天壇。天鳥說，由發願到實踐這次行動，源自童年力量。小孩子會做很多不同的、勇敢的、活潑的事，他說：「這幾個月，我實證到人的潛能無限，我們的童心充滿力量，可以打破自己設置的界限。」



左 誰能想到，從香港跑到北京，人字拖這樣簡單的步行工具，也能發揮作用。

右 童心不知天高地厚，卻能成就不可能的任務，懷着童心，天鳥從香港跑到北京，為他支援的清水，只以一輛單車的物資足以應對，原來簡單就是最好。

天鳥和清水去年三月從香港西貢家門出發，途經廣東、江西、湖北、河南、安徽、山東、河北七個省，至六月下旬抵達北京永定門城樓——這次長跑的終點。十月訪問天鳥和清水，離他們完成「童心跑中國」已有兩個多月，這次旅途的痕跡還深刻可見：黝黑膚色、苗條肌肉型的身材。分享時他們的爽朗和活潑，兩人互動時顯現的和諧和默契，都展現了兩人逾三個月攜手在旅途的點點滴滴。

天鳥說，步入中年，當年的同學有的需要長期吃藥，有的要住院，也有的已經離世。「我們需要為自己的健康負起百分之百的責任。」前年四月，他成立了「自然跑讀社」，目的是號召香港和內地的一些朋友一起動起來。在四月二十二日，自然跑讀社第一次總結分享當天，適逢世界地球日，也是清水的生日，他發了一個願，來一趟長程的跑步旅行——由香港跑到北京。

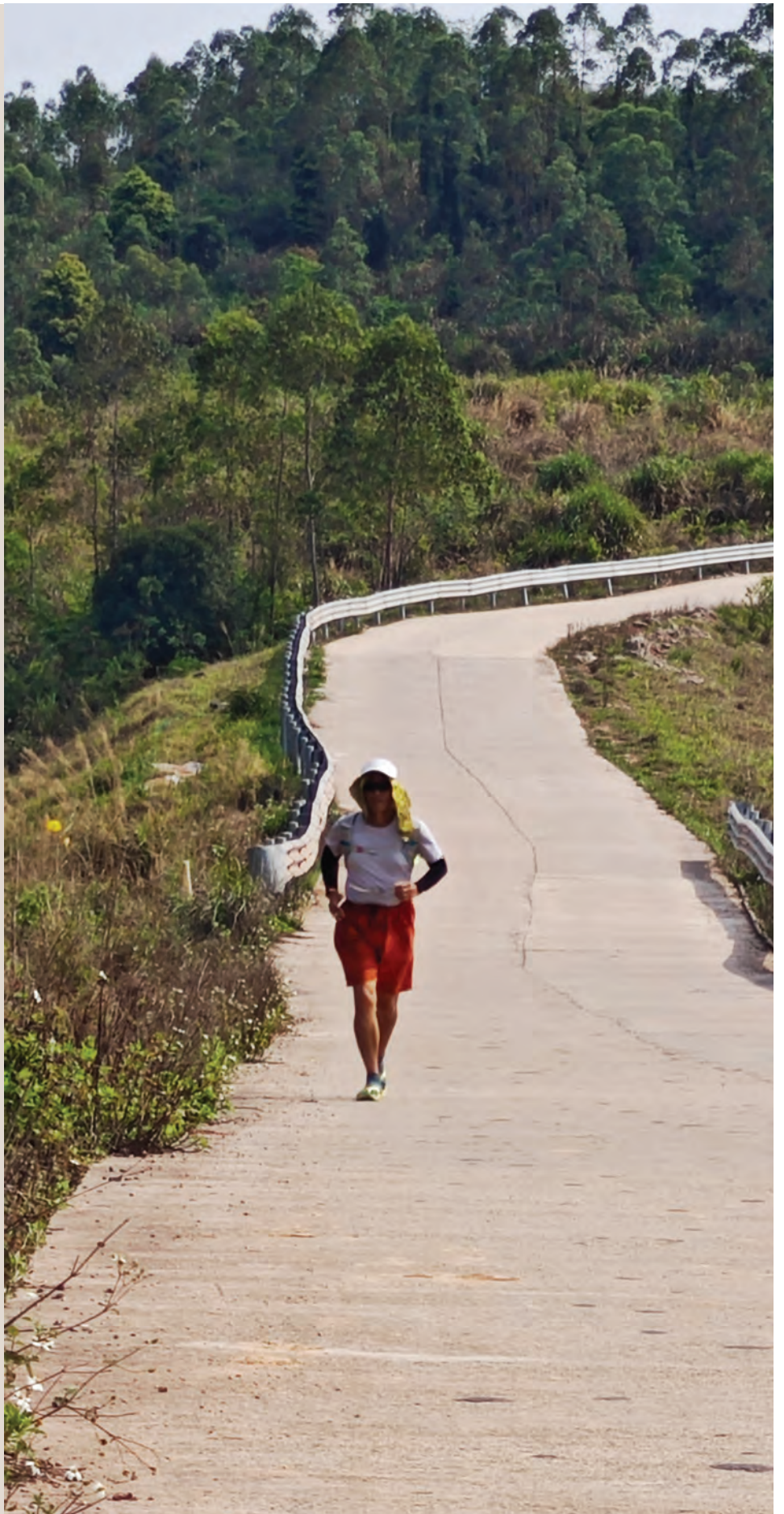
「發願之時，有一股內氣鼓蕩，感覺這是明年要做、該做的事，信心滿滿的。」天鳥稱，這信心，仔細感覺，是來自小時候那顆不知天高地厚的童心，自信勇敢、天真無畏的那種情懷。童心、樂

觀、敢於嘗試，這些童年的力量隨着我們成長，逐漸消逝。「我希望能在二千五百公里的路途上，帶着這種孩子的心態，因而命名這次行動為『童心跑中國』。」

一輛單車作支援

他的另一半清水問他是不是需要支援，聽到天鳥回答需要，清水使用家裏一輛單車，裝載了一些必需品，騎行支援天鳥。那是一輛輕便的單車，清水偶爾騎着它去買菜。這輛輕巧的單車就像它的主人清水，外表看來柔弱，卻內藏無限力量。在那三個月裏，它載着清水穿越大江南北。

天鳥在訪問那天穿着的人字拖同樣令人驚訝，他就是靠這對「跑拖」完成這次長跑。看來簡單隨意的裝備，也是經過天鳥一年的籌備。他請教有類似長跑經驗的前輩後，準備了「長征三寶」，這對跑拖是其一，另外是他日常鍛鍊的氣功跑和平甩功。他說，以符合自然之道的跑步方法持續長途跑，不但不會帶來創傷，還能提升身體的整體質素。





用了三個月時間，從香港的家跑到北京，路途上體驗到的只是跑步，無思、無想、無我。

前年天鳥坐飛機到北京只需大約三個小時，去年他用了三個月才能跑到北京，同一個目的地，速度相差很遠。天鳥說，當你慢慢用心去做一件事，「就像做麵包，慢慢用心做，可以成為內觀的過程。在三個月路途上能夠體驗到的只是跑步，無思、無想、無我。」

途中無思、無想、無我

清水說，旅途上幾乎每天都在出發，幾乎是一睜眼就出門，直到晚上才休整，一個地方只停留一至兩天。由於每天都要轉換住宿，所以只選擇攜帶最簡單的物品。衣服只是穿一套，帶兩套衫方便替換。「我最後發覺其實需要的東西真的好少，我只需要吃飽有力出發，晚上有地方住，用的都是隨身物品。」她稱，那三個月每日都在做運動、曬太陽、吹風，每天呼吸新鮮空氣，每天都改變住宿地點，整個人的身心狀態很流動，不會執着於自我。以前旅行會買手信、看風景，在這次旅途沒有這些欲望。「知道自己是一個行人，遇到的一切都會很快過去，是一種流動自由的感覺。**越少越自由，這一次有了真切的體會。**」

每天在途上，心念好簡單，就是走好每一步。有時走在近乎危險的路段時，更加需要走好每一步，專注在當下。清水說：「以前以為要打坐才叫修行，這次在旅途保持專注，騎行過程便是靜心修行的



每一刻，體驗到當下生命存在的美好。」

一趟旅程像是人生縮影：有快樂的體驗，來了也過去了；有不舒服的體驗，來了也過去了，重要的是都體驗過了。清水說：「每一天對我們來說都是未知的，充滿了挑戰，但只要走下去，走在路上，一切似乎沒有想像中那麼難。」

他們走過村莊，翻越大山，在公路上奔跑。曾遇到雷暴天氣，天鳥也經歷過小腿受傷，而清水最怕經過國道和沿路的沙塵。

清水在國道狹窄的行人道上騎行，旁邊就是大貨車，她說：「經過國道有很大心理壓力，有時一邊走，一邊祈禱。你已經在這條路上，只能選擇繼續向前走。」他們也收穫了很多溫暖和感動：如旅店老闆熱情的款待、好心人幫忙指路等等。在河南的村莊，他們遇到了熱情向自己打招呼的村民；在偏僻的山林小村，遇到了招呼自己去家裏吃飯的陌生人。這些人與人之間溫暖的交流，給了她堅持騎行的力量。



過長江大橋前，天鳥跑了三十多天，跑到小腿痠痛，不能再跑，幸好一星期後就康復過來了。



被問到旅途中最難忘的時刻，兩人都想到最美好的經驗，是經過江西的一個村莊。有一天下午，他們看到前面山凹處有一棵樹，想在那裏休息一會，忽然有一陣風吹過來，眼前所見分明就是陶淵明在《桃花源記》所記述：「土地平曠，屋舍儼然，有良田、美池、桑竹之屬，阡陌交通，雞犬相聞。其中往來種作，男女衣着，悉如外人。黃髮垂髫，並怡然自樂。」

「從風中的味道，能感覺到那裏的人生活得很好，很寧靜，安居樂業。」他們在那兒停留了十五分鐘。天鳥說：「那天下午，在那個時空、那個畫面、那陣風、那些人、那些動物，給予我們一幅幅美好的鄉村風景畫，我們也成了畫中人。這是今次旅程中意想不到的美好收穫。」

兩人最深刻的記憶則是經過長江大橋的時刻。過長江大橋之前，天鳥跑了三十多天，跑到南昌時右邊小腿痠痛，不能再跑，幸好一個星期後小腿好起來。

「我已經歷了一個多月的辛勞，經過長江由江南到江北，過了長江是一種祝福，也是預告——後面就是一馬平川往北京。」天鳥說。

對於清水而言，經過長江大橋是驚險也是感動的時刻。大橋震動，她和她的小單車會搖晃。但這是珍貴的時刻，他們要一起經過，並首次用了三角架拍下兩人一起過長江大橋的時刻。



童真潛力無限

清水多年前曾在長江源頭——青藏高原生活和工作，這次騎單車橫跨長江大橋，全身心體驗長江的磅礴，算是圓了她的一個願。她說：「踩着單車，看着滾滾長河，無始無終。和這麼偉大的生命同在，我感覺到自己的渺小。很震撼，覺得不枉此行。我感覺到長江的磅礴，成為了我的一部分。」

六月二十五日上午，天鳥和清水匯合來自各地的朋友，一起跑步抵達北京永定門城樓前的廣場。

二零零二年，天鳥和清水曾一起環遊中國，並由西藏到尼泊爾、印度朝聖，那次旅程兩人盡量徒步行走；二十多年後，兩人經歷的是極簡的旅程，沿途互相支持，更加親近。清水分享說：「這次旅途，我們的生命各自注入了新能量，進一步鞏固了我們的感情，因為我們知道人生旅途上，有另一半攜手向前行的珍貴。」

天鳥在完成這次長跑後，已經參與了多次分享會，在內地他和中小學生分享，在香港和大眾分享。他也立願書寫這次旅程的體驗，希望和更多人分享：「無論是跑步，還是做其他事情，**我實證到我們的童心充滿力量，可以打破自己設置的界限。人的潛能是無限的。**」「如果人年紀大了，還能保持着童心，做一些不同的運動讓自己年輕、青春起來，其實我們可以保有很長久的青春。」👉



「童心跑中國」短片：

<https://www.facebook.com/skybirdchinarun/videos/1838007043343315>