



3 Eco-community
紐西蘭

靜心即生活 生活即靜心

荒謬國度社區

文字、攝影 > 沈文玉 (Sharon Shen, 自由撰稿人, 中英法翻譯, 《蘇菲靈性之舞》譯者)



- 1 /// 花園、水塘、拖車。
- 2 /// 社區主要建築。
- 3 /// 划獨木舟的起點。



■ 317A Parekura Road, Kaiwaka,
Northland, New Zealand
■ +64-9-4312202
■ www.baka.co.nz
■ baka.institute@gmail.com

多年來一直把世界當作是實驗場與探索場，同時學習各種身心靈平衡與療癒的課程與方式。我的靈魂渴望自由，而真正的自由，是無論何時何地，在什麼樣的外在環境之下，內心都是自由的。但是在達到這境界之前，尤其當生命難免遇到意外或創傷時，格外需要重新回到大地之母與天空之父無限寬容的懷抱中。

我們來自於大自然，受到自然的滋養及孕育，與自然共處，也終將回歸於自然。在去紐西蘭前，正好覺得需要做更大的改變與跳躍，重新整合自己、深度療癒自己，並且再度記起原來的我，於是遇到一盞愛的燈塔Zahira，一位在世界各地帶領蘇菲生活營的老師，融合老莊無為思想以及禪宗修行等，她的教導是愛、真實與自由，於是很快地被召喚去紐西蘭自然生態社區參加生活營。

社區名稱	荒謬國度社區 (Absurdistan) ● 以下內容感謝社區居民Guruta協助與確認	建築形式	沒有特別的形式，或者有些建築有一點地中海風味，有的人是買已經蓋好的房子直接運到社區，目前正嘗試用草桿與泥土建造隔熱舒適的房子
地點	紐西蘭	自然資源取得	雨水、愛/神以所有的形式顯現
成立時間	2004	精神生活 / 生命觀 / 宗教	蘇菲 / 禪 / 道家 / 個人不同的宗教和精神信仰 / 追尋超越宗教的真理 / 萬物平等的生命觀
長期居民 (人)	長期居民不確定，因為無常隨時有可能改變，目前是12-15位	特殊活動	每年夏天的國際生活營
社區面積 (公頃)	25公頃	教育方式	身教、以大自然為師
社區成立宗旨	盡可能提供一個沒有任何制度系統的生活環境	與外界交流的方式	有時舉辦靜心日開放給訪客參觀與體驗
社區結構	無結構、階級之分，居民像是紐西蘭羊群一樣，有時單獨、有時群體	對外交通	從紐西蘭首都奧克蘭搭公車前往Kaiwaka小鎮，再請社區居民來接約20分鐘可抵達
土地所有權	紙張：說所有居民、社區百分之百擁有。事實：這塊土地是屬於存在的		
經濟來源	每個人為自己的經濟來源負責，有些人有自己的事業，例如製作家具等，治療中心有提供按摩個案，有些人在社區外面工作等		
主要工作型態	每一個居民主動參與在社區中正在發生的事情，有的人喜歡烹飪、有的人是園藝、蓋房子、藝術創作美化社區等 / 每個星期一次大家開會討論實際事項		
飲食型態	公共廚房、儘量有機、每個人有不同飲食偏好		
糧食自給率	自己種植的蔬菜可以提供約50%的蔬菜需求量，自己生產羊奶與製作乳酪，自己養的雞下蛋		



天人合一

荒謬國度社區 (Absurdistan)，坐落在Kaipara港口半島上，離最近的小鎮Kaiwaka約二十分鐘車程的一個世外桃源，沒有光害、沒有噪音、沒有汙染，為了保護人與土地的有機生態，社區使用有機的清潔盥洗用品，種植有機菜園，儘量吃有機的食物，自己養雞下蛋，自己養羊擠羊奶還有製作乳酪等。大家共用公共設施與家電用品，蓄積雨水利用，力行省水省電，自己學蓋房子，一起分工合作等。

在生活營中，每天早上在新鄰居驢子獨特的叫聲中起床，打開我睡的拖車所有的窗戶後，三百六十度的自然美景馬上映入眼簾，彷彿擁抱著剛睡起的我，跟我道聲早安，然後我爬個大陡坡到上面去梳洗、吃早餐。接著順著當天的感覺行動，好幾次在家門口，忍不住對著人間仙境的美景

唱起詠歎調或者咒語來，一遍又一遍地，從小聲吟唱、到整個自然環境與我的聲音共振齊聲說yes。在任何時候，我可以選擇與團體連結，也可以選擇單獨與自然、存在，以及自己連結。去湖邊或是田野間散步，四面八方都是對的方向，每一個地方都值得探索，時時刻刻都變化萬千。

大多數時間在自然中，我與自己的相伴就非常足夠，非常愜意。有時也會多了臨時的伴侶，譬如經常送晚歸的我回家的一隻貓，有時是出來玩耍迷路的兔子，有時是隔壁農場衝過來打招呼的牛，或者是跟我一樣有共同嗜好、喜歡在晚上到廚房尋覓食物的刺蝟等。還有些時候是可愛的小孩子，要跟我一起去探視共同的好朋友大公雞，去學習一早幫羊擠奶，或回味一下我童年最愛的爬樹等。

興致來時與朋友去湖中泛舟，穿越湖泊

爬到另一邊的山頭上，俯視整個美不勝收的山湖景色。很多時候我受到感動，無論是狂喜、靜謐、神祕、溫柔、力量，當下便在滿天星斗與銀河之下，光腳踩在草坪上，與自然共舞，不醉不歸。第一次在如此荒郊野外的地方住上近兩個月，過著簡單勞動的生活，在絕美的原始大自然環境中，深刻感覺到自己與當地的樹木、成群牛羊、綿延湖泊、旭日晚霞既無差別、也無分離，我們都是神的子女，受到同等的保護與滋養。

靜心即生活 生活即靜心

在為期一個月的工作靜心生活營中，與一般大部分身心靈的課程不同的地方在於，為了打破頭腦的慣性制約，這裡完全沒有任何課程表，事實上，這裡就是一個想要建立沒有任何固定形式與結構的社



區，反映了生命本來就是無常的，因此每一刻都要保持非常覺知，無法預期下一刻會發生什麼，正如在紐西蘭同一天就可能經歷春夏秋冬季節變化一樣。

在生活中的每一件微小事情都可以是靜心，舞蹈、旋轉、歡笑、藝術、戲劇、音樂、烹飪、園藝、雕刻、建築等等，一切為與不為都是靜心；靜心是沒有形式的，重點在於心靜，安在當下每一片刻專注做的或是發生的事情。

那一次生活營的一大特色是工作靜心，在各種工作中學習靜心與觀照，例如蓋房子、做木工、洗衣曬衣、打掃、園藝、除草等，甚至有各種想像不到的工作，譬如除去蜂窩、趕牛等。當我們可以選擇任何感興趣的工作且自發性地去做時，工作就會變成是一種遊戲，而不是被迫去做的苦差事。我首次拿鐮刀在大太陽底下除草，

感覺非常紮實。不過大部分時間，我都選擇待在奇妙創意音樂廚房裡，有來自世界各地的烹飪高手，每天都可以學到不同的異國料理，大家共同一邊準備與烹飪食物，一邊就地跳華爾滋，有時是非洲舞、有時是義大利熱情狂野的氛圍，有時則是馬戲團魔幻樂，甚至主廚一高興還會拿出私房酒與副手們乾杯慶祝。

大家帶著愛心一起準備出來的佳餚，有德國菜、中東菜、法國菜、台灣菜、義大利菜等，還有每個人混和各地料理的獨家秘方。老師的教導是自發性地產生行動，而不是人為刻意地去做為，譬如剛進廚房不容易馬上知道要做些什麼，也不會有人告訴你要做什麼，加上這些料理有很多都是以前沒有做過的，因此要學習如何順應當下的需要，自然地融入團體的韻律中，採取適切的協助與行為。

- | | |
|---|---|
| 4 | 5 |
| | 6 |
| | 7 |

4 // 從小山丘遠眺佛堂與主要建築。
5 // 佛堂內五彩繽紛的蘇菲衣裙。
6 // 在佛堂內可瞭望延綿山水。
7 // 慶祝會中學員設計的大型曼陀羅甜點。





慶祝生命，慶祝慶祝本身

在生命的每一刻都值得慶祝，因為天天都是神的禮物，活著就是奇蹟，可以分享到宇宙的豐盛與富足，因此經常有各種慶祝會：歡送會、生日會等。我們剛到時正逢台灣春節，社區的人特別精心佈置佛堂，準備滿席佳餚的燭光晚宴，我們就在一種非常受到尊重與歡迎的氣氛下，歡度一個與眾不同、中西合併的新年。吃完飯還有台灣茶會，以及蘇俄藝術家即興在人臉上畫臉譜等餘興節目。台灣人也特別應景在當地用木頭製作成麻將，中西一組，教當地人一起玩我們的國民遊戲。

每天晚上的活動，有時是在戶外生火，大家就自然而然圍著營火，或聊天、或演奏樂器唱歌，或者只是靜默；有時是在佛堂中看電影或是音樂戲劇等節目。有時則是按摩之夜，這裡成立了一個療愈中心，社區中有一些熟稔不同按摩技法的專業高手會開課教導，讓大家在工作一天後休憩放鬆。平時的休閒活動三不五時自由發生，譬如去海邊游泳與野餐，去逛小鎮上的有機商店與別具風味的藝術咖啡廳，或者去比較遠的海灣看海豚的小旅行等。附近的鄰居曾找我們去幫忙採收兩小時的栗子，除了請我們一頓豐盛的BBQ之外，還讓每個人滿載而歸，於是我們享受了好幾天各式各樣的栗子餐點。

藝術家駐活村 / 蘇菲旋轉

在這裡，每個人的內在藝術家往往會勇敢、快樂地綻放出來，無論在早課、吃飯時、晚會中，常有各種即興表演，例如戲劇、唱歌、舞蹈、講笑話、樂器合奏、芬蘭男人模仿女高音唱腔等。我在蘇菲營中，第一次編導了齣戲劇以及印度寶萊塢歌舞劇、也即興演出幾場戲、完成第一件雕塑、又開始有寫詩的靈感、想要再度彈鋼琴、再度玩攝影機、突然開始喜歡唱歌而且還自己錄音……



8

10

9

11

8 /// 表演日中石頭女神的表演。

9 /// 表演日中小丑母子的演出。

10 /// 吊床、大樹、營火區。

11 /// 學員彩繪的淋浴間。

生活營最後一天為表演日，那一次的主題是馬戲團遊行，所有人選擇自己的表演內容與戲服，有牧羊人與羊群，孩子與動物、印度擁抱之母與侍女、石頭女神、音樂仙子等。接著在佛堂中展開大家自由報名的表演節目，如小朋友玩丟球遊戲、台灣名謠演唱、手風琴演奏與演唱、小丑母子表演、禪宗公案等。結束後吃 Zahira 做的世界極品 Tiramisu 蛋糕。

晚上是蘇菲集體旋轉表演的高潮，每一次的旋轉，無論是狂喜還是寧靜，當我在內在中心時，外在大千世界繞著我旋轉，無數幻象飛速掠過，構成奇麗色彩的模糊背景，而我的主體始終清晰地在中心、不為所動。我旋轉、故我在；我旋轉、故我不在。旋轉是一種蘇菲與神、大我、存在連結的方式，藉由旋轉，身體不再是沉重的軀體，而是一個天與地之間的連結管道。



Sufi, 蘇菲——愛的道路、心的道路



有各式各樣的宗教存在，而蘇菲是指宗教最本質、最內在核心的精髓所在。蘇菲既非教會、也不屬於任何宗派，而是一種宗教性精神，一片具有獨特品質的浩瀚天空，一種愛與狂野如花朵般盛開在靜心經驗中的芳香氣氛。

蘇菲是指一個與心連結、有愛的人。當你從頭移到心時，不去思考存在，而是成為存在，當下就成了蘇菲。蘇菲們唱歌而不說教，因為生命像是一首歌而不是講道；蘇菲們跳舞而不談論教條，因為舞蹈更具生命力、更接近存在，更像是樹叢裡的鳥鳴、穿梭松林間的風嘯、瀑布、天空的雲朵或生長中的草地。整個生命就是一支舞蹈——與永恆生命一起顫動著，活生生地跳動著。

蘇菲旋轉是非常古老、強烈的靜心之一，是一種與神溝通的祈禱方式。蘇菲旋轉舞成為蘇菲的重要修練方式，始於十三世紀土耳其的蘇菲宗師與重要詩人魯米（Rumi），相傳他在連續旋轉三十六小時後成道，旋轉也因此成為蘇菲的修練中據有重要的地位。蘇菲認為藉由忘我的旋轉可以使自己的靈性直接和神溝通，達到天人合一的境界，單以人類的頭腦是無法理解的，只有由心才能體會。這種神秘舞蹈，是一種歸於中心的靜心方式：在恰似永不歇息的旋轉舞蹈當中，將發覺不論物轉星移、外在如何地快速變化，自我內在的中心是恆久不變的。蘇菲在自身周圍創造了一種愛的能量，並且融入於單純地只是存在的寧靜當中。

Zikir, 齊克爾，唱頌的咒語，意思是記得或祈願，透過不斷讚念神的名字，使個人的私欲雜念褪去，直到記得真實的自己，並使自我消解而不再障蔽內心深處的靈性之光，因此，咒語讚念是幾千年來蘇菲門徒很重要的修練方式，一種非常強而有力的蛻變方法。原始的聲音療法能夠迅速地轉化我們的能量，帶領我們接觸到生命本質中的不同層面，咒語聲波的振動深化且擴張人類意識的不同品質，讓我們進入內在的靜謐之境，同時朝向愛與喜悅的道路。

宗教性的精神不是一種儀式，而是一種內在的意識，內在的覺醒，它會改變外在一切，但轉化必須先從內在發生。死亡！這正是蘇菲之道的精髓。讓現在的你死去，你才能成為真正的你；讓自我死去，你內在的神性才能誕生；讓過往死去，你才能對未來敞開；讓頭腦死去，你的心將再度活生生地跳動，你也才能重新發現早已完全失落的心。

蘇菲是蘇菲是蘇菲是……
我是快樂的，
甚至在我找到任何理由之前；
我是充滿光的，
早在天空還未迎接到太陽或月亮之時。
親愛的同伴們，
我們已經愛上了神，
愛得好久好久了，
此刻
就讓我們盡情地跳舞。

參考資料：
沈文玉（譯）（2003）：奧修（著）。蘇菲靈性之舞：讓自我死去的藝術。台北：生命潛能。（原書出版於1980年）



12 13 14 15 16

- 12 /// 居民自己蓋的Zahira的房子。
- 13 /// 我的心的雕塑。
- 14 /// 我住的豪華版拖車。
- 15 /// 從我做雕塑的工作台看出的一景。
- 16 /// 社區一角，我的拖車就在房子對面。

創作過程是最大的療癒

在社區最後一周我做了生平第一件心的雕塑，在一切天時地利人和、因緣俱足下，我從完全不知頭緒到全心投入完成，中間出現了積極勉勵我創作的雕塑老師Deva，第一次拜訪社區的訪客主動成為搬石頭天使（大石頭當作雕塑的基座），還有老師與朋友幫我共同搬運完成品，放置在佛堂內靜心時就可以觀望到的大自然景觀當中。創作中的每一天，我準備好點心、咖啡還有音樂，坐在世界一流的工作平台上，主體是我的心，近景是老師的花園，中景是漸層的大片田野與

湖泊，而遠景則是對面的小山林。即使內在心情隨著外在天氣變化與創作過程，時晴時雨、時靜時動；但心同時也因為外在無限遼闊的自然視野，而逐漸變得豁然開朗、寬廣深遠。

這件心的作品是藉由我的手還有身體，來呈現神的愛與創造力，同時療癒我的身心，展現整個大自然與我是密不可分的，雕塑過程中吸取了大自然中田野的顏色與層次、清新純淨的空氣、花園裡花草的芬芳、湖泊的清澈與寧靜、貝殼的細緻與光滑；也包括了闖進來的牛的生命爆發力，

死去的小動物屍骸回歸塵土；還有在我創作同時，我的女老師在旁邊一兩天內，即獨立完成木製觀海平台的驚人創造力。整個創作療癒過程包含了空、構想、圖像、聲音、味道、氣味、新生、具象、蛻變、死亡、重生、最後再回到空。

此刻的我在台灣，我的心依然座落在紐西蘭荒謬國度，與那兒的朋友們一起觀看夕陽與潮汐，聆聽風聲吹拂，接受雨水淨化，與樹木相依相偎，以及根植於大地。就像我在世界各地旅行時，我的心也始終跟台灣是連結的。整個世界的旅程，就是一個從零到

一、到多，最後再回到一、零的圓的循環，每個國家、地域、城鎮、社區與個人如此不同，正反映大千世界中萬花綻放的變化之美。而我們的本質始終是合一的。

蘇菲的道路是愛的道路、心的道路

最後分享我在寫這篇文章時，同時寫給紐西蘭友人的英文信件翻譯：

我依然不知道什麼是蘇菲或禪，但是我可以感覺到，此刻在我內心深處充滿了愛，想要藉由寫作、閱讀、聊天、傾聽、歌唱、跳舞、冥想、全然地與自己在一起，以及活

在自由、寧靜與真理中等各種方式，分享出去。這只是一個開始，而它將不會結束……直到在死亡來臨之前死去。無論我在哪裡，我心永遠與摯友同在；如今不需要去到任何地方，除了安在當下。在我們敞開心時，將看見無數的微笑與擁抱發生。我們消融在蘇菲、禪、道家等的河流裡；接著，河流也消失了。真理、謊言、事實、幻象、全都消失在空無中。

向走在蘇菲以及所有靈性道路上的朋友乾杯致敬。