

# 一行禪師的蓋婭佛法與生態論述

◎蔡淑芬

## 摘 要

本文從生態美學對綠色文學的展望出發，以一行禪師的作品為例，探討蓋婭佛法對生態論述的貢獻。討論的議題如下：一、生態學者所提出的「統合、彼此聯繫」綠色思維如何完全涵融於一行禪師的「互即互入」說。二、金剛經和心經的「無相」和「空」的思維，如何破解西方的二元對立的困境，幫我們看到生死輪轉的表象之下，是「不生、不滅」的終極實相。三、如何透過出入息念，回歸純淨的本心，培養萬物一體的美感經驗，脫離虛妄的消費慾望，實踐簡約的生態生活。

**關鍵詞：**生態批評 (ecocriticism)，美學 (aesthetics)，自然 (nature)，價值 (value)，二元論 (dualism)，生態女性主義 (eco-feminism)，以人為中心 (anthropocentric)，蓋婭 (dharma, Gaia)，佛法 (Buddhism)，出入息念 (mindful breathing)，無我 (Non-Self)，靜坐 (meditation)，愛 (love)，慈悲，詩 (poetry)

## 蓋婭佛法 (Dharma Gaia)

巴第尼 (Allan Hunt Badiner) 在《蓋婭佛法》(*Dharma Gaia*) 一書的序言中，解釋了蓋婭佛法一詞的由來：

James Lovelock 原來是做獨立研究的大氣科學家，後來和美國太空總署簽訂合作契約。在觀察空氣變化時，他認出了一直不斷變化、能自我調節的大氣層結構，也看出其中相互依賴、互為緣起的道理。他提出了假設：地球是一個活生生的有機體，她能自我調節其中的重要系統，以補足具威脅性的環境變化所帶來的殘缺。Lovelock 在他的小說家朋友 William Golding 的建議下，借用古希臘大地女神的名字[Gaia]，把這個理論命名為「蓋婭假說」。蓋婭假說的核心原則是整體與統合，依此原則說明了大自然的差異性與多樣性不僅該被容忍，甚至應該被鼓勵。我們生存依賴的正是生物的多樣性。

Lovelock 也深信蓋婭是活生生的大地之母，可成為「科學上經得起驗證的宗教」。這樣的信仰，正像是把佛教、深層生態學與女性主義相融合起來，可以用「蓋婭佛法(Dharma Gaia)」這個詞來稱呼。Dharma Gaia 二個字都源自於超過 3000 年以上的古老文化——這兩個字，對如何瞭解我們的世界，扮演了日益重要的角色。

*Dharma*[法]一詞來自梵文字根，*dhr*，意思是「在心中已經確立」、「意識的對象」。*Dharma Gaia* 指的就是大地意識(Earth Consciousness)。佛陀證道的地點在東北印度的 Bodh Gaya。正如禪修老師／綠色運動者 Christopher Timuss 所說：Gaia 和 Gaya 發音一樣，兩字都和大地有古老的親密關係。(xvii)

Dharma 的中文意思大多譯成「法、法身」。在梵文中，dharma 的意義相當繁複。在《出入息念：揭開生命的秘密》(*Mindfulness with Breathing: Unveiling the Secrets of Life*) 一書中，泰國高僧佛使比丘 (Buddadasa Bhikkhu) 說明了 Dharma 有四個層面：

1. 自然本身
2. 自然的規律（宇宙的基本律 universal law）
3. 人類根據自然律所應該奉行的責任
4. 人類履行應盡的責任後所帶來的成果與益處（4）

以上的定義重覆地強調「法（dharma）就是『自然』」，修行就是依尋自然律的成果。佛使比丘進一步提醒：如果人真的要發展生命，一定要對身心的自然律有所瞭解。所謂瞭解「法」（Dhamma），就是認識自然，瞭解生命的奧秘，遵循自然律，進而有恰當的行為，才能把生命潛能發揮到極致。

生態心理學家費許（Andy Fisher）也進一步整理了佛教與自然，以及人性相關的論述：

在佛教思想裡，用來代表“nature”的字是梵文的 dharma（巴利文的 dhamma）。Dharma 有多樣的意義，指的是所有任何升起的存在、暫時停留的或消失的現象。因此，我們可以說，任何在心中升起的或是我們意識到的「他者」，都可以說是「一個」 dharma，或是「一個」 nature。佛法認為我們所經驗到的任何感受都是某種事實的存在，這與西方只把自然限制在物質層面大不相同。（101）

Dharma 也是自然的律則，又可說 dharma 是任何存在物的核心本質、使命與特性。所以 dharma 也指的是有它自己本質的東西，如太陽的火熱就是太陽的特性。所有法界的萬物因為各自展現並保持他們的特性而互相支撐著彼此。……由此延伸而來的另一個 dharma 的意義是：恰當的存在……我們要問的是：人類的特性（人性／人的本質）是什麼？人要如何生存才是恰當的存在？（104）

綜觀上述 Dharma 的定義，對佛陀來說，理解生命存在特性與對自我奧秘的探索，不但是並行不悖，而且是相互成全，合而為一的。Dharma 是人

類行為的準則，也是天賦的責任。人類「文化」(culture)的本意應該是瞭解、耕耘和培植(cultivate)萬物的本來自然，進而加以護衛，讓我們人類的本性得到充分的開展。這也正是古老東方傳統所謂的「修行」。

這樣對「文化」的理解，和西方把「文化」等同於對抗野蠻、馴服未知、科技進展，大相逕庭。西方的文化發展偏向物質的開發，「物化自然」，越來越遠離「人類的本性」。而佛法提倡的「法」，卻是藉由修行，讓人重新契入自然，回歸人性的本來面目。佛陀本人把自己和他的跟隨者稱為「法的僕人」或是走在(自然)道上的人(wayfarers)(Fisher 119)。佛陀所謂的開悟就是對「無常、苦、無我」三大自然律的透徹認知與接受。人類與其他萬物不同的特性與使命就是透過修行，在自身的小宇宙裡，發現人類慈悲的天性以及通達天地萬物的智慧，因而能夠脫離俗世價值帶來的痛苦，達到人性的最完善——「涅槃寂靜」。

Lovelock 的「蓋婭假說」是生態論述的一大里程碑，革新了人們的地球觀與生命觀，也替主張萬物皆有其生存權與內在價值的深層生態學提供了有力的證據。把「蓋婭假說」和 Dharma 相結合，就是佛法的綠化，是生態運動的佛法化(Buddhist ecology)，其目的在彰顯古老的佛法是生態論述的濫觴，佛法的徹底實踐更能強化生態論述的具體內涵。綜言之，蓋婭佛法是提倡以佛教的正念修持，幫助我們展開慈悲的天性，透過佛法的理解，諦觀個人的生活方式和萬物的生滅是息息相關的事實，以此培育人類大地意識的敏感度，進而落實自覺的環保生活。蓋婭佛法不只是性靈的意識革命，也是日常生活的實踐力行。

一行禪師在 1920 年代，生於越南中部，16 歲出家，1966 年訪問美國，要求美國人停止越戰。1968 年被馬丁路德·金提名為諾貝爾和平獎候選人而聞名於世。他在越戰期間倡導「入世佛教」，後來提出的「相即」(interbeing)概念，被環保人士大力運用，成為佛法與生態學結合的重要先驅。一行禪師更以深入淺出的現代語言將佛法傳入西方，推動「正念」的生活方式，成為西方社會中最受敬重的禪修導師之一。

一行禪師本人也是作家與詩人。他的作品最大特色是在以佛法診斷當代問題的同時，更會涵蓋人與環境之間相互依存的事實。本文擬以一行禪師的詩作、散文、短篇小說與祈禱文為例，以生態美學

(eco-aesthetics) 的論點，闡述他的「相即」(「互即互入」) 理論與詩作如何補足了當代生態論述的缺口與盲點，並說明他提出的禪修法與生活方式，指出了環保運動背後的精神和宗旨正是「一個自覺生命的完成」。

## 價值轉換與生態美學

### 1. 生態美學

Lovelock 談到促成他進入「大地之母假說」的深層抽象思考的原因，是因為小時候常跟父親在鄉間散步，在大自然裡，藉由視、觸、嗅與聽覺，開啟了美的知感，讓他更理解萬物的本性。浸潤在自然中的身心覺受是浪漫、鮮活而奇妙的，所以他直覺地相信大地就像一位女神般，是有生命的。Lovelock 更直言不諱地批判偏頗的科技理性與當代文明生活的弊病：

笛卡兒是一位才智出眾的人，但是他的觀察居然到了難以令人置信的地步，他認為只有人類才會感覺到痛，虐待貓、馬之類的動物是無關緊要的事，因為動物與無生命物如桌子之類是同樣，對痛無感覺的。不論他的信仰是否如此，這種可怕的概念是他那時代許多人的想法，並且難以根除。這就是習以為常、封閉式的都市文明，遠離自然世界的程度。(208)

不幸的是，科學家多生活在城市中，不常與自然為伍。他們各類有關地球的模式，多在大學或研究機構內設計出來的，那些地方有的是飽學之儒與硬體設備，但是所缺乏的最重要的成分是自真實世界中蒐集的第一手資料。……

當我提起我們之中有人航海大洋或深入跋涉偏遠地域，為的是量度大氣層或海洋及其與生物圈的交互作用。這樣的一些人與都市內研究機構和大學中工作者比較起來，為數是極少的。實際探測者與模式構築者之間缺乏親身接觸，同時內容有限、文字簡約的科學論文，又太注意細微變化且為包括定量觀測的資料，故資訊交換受到莫大的限制。這我們當然不必驚訝，那些

模式都太像 Galatea 女神雕像之虛渺[不實]。(210-211)

身為科學家的 Lovelock，一針見血地指出機械世界觀的無情，和城市生活缺乏生機的事實。他觀察到「城市文明很快地多集中在人際關係的問題上，這與其他所有自然部落文明不同，他們注重的是動物與環境之間的關係」(208)。Lovelock 以他的切身經驗提議，我們若要跟大地之母重新連線，應該多接受自然的洗禮，喚醒我們對美的知感和歡愉的感覺。Lovelock 對開發「美感的天性，有助於生物的續存」(222)的理念，正是生態美學的重要基礎。

美學是一門以對美的本質及其意義為研究主題的學科。美學處理的問題包括：什麼才算是「藝術／美」？什麼元素影響美的判定？藝術的價值在哪裡，等等議題。藝術／美的內涵以及價值隨著時代和文化的改朝換代，一直在變動。美的價值受到個人感性、意志、慾望、潛意識、養成教育的影響，也與經濟、政治、道德價值、社會體制，密不可分。十八世紀的美學家霍加斯 (William Hogarth) 認為美應該包括一致感、平衡感、細緻感、有一目了然、直接讓眼睛感到愉悅的特性，或是數量的大能立刻引起注意，令人產生欣羨和敬畏。「『美』應該是帶給人喜悅的和諧感」的定義一直到 1910 左右，「後表現主義藝術」(“Post-Impressionist Art”) 的出現，才遭到質疑和顛覆。畢卡索 (Picasso) 的名作「歸爾尼卡的轟炸」(Guernica)，呈現支離破碎的灰藍色畫面，諷刺西班牙內戰帶來毀滅的殘酷現實，就是一個例證。到了後工業時代，批評家關心的是藝術、商業取向和大眾傳媒的關係。例如阿多諾 (Theodor Adorno) 就大聲疾呼：美學如果不批判資本主義所虛構出來的個人需要，對抗把美感經驗商品化的文化工業，就難以有所進展。

生態批評萌芽於七十年代，到九十年代逐漸形成氣候。在形成的過程中，生態批評也對美的定義和文藝的功用提出討論。尚在發展中的生態美學，顧名思義，是以生態關懷為主導價值，重新檢視人類文明的消長，如何影響藝術和自然之美的內涵和遞變。以文學領域來說，生態美學關注的焦點乃是：以生態思維去論述文學作品應具備何種要素，應發揮什麼功用，才算得上是好的綠色文學。

依照印度學者穆拉利博士 (Dr. S. Murali) 的看法<sup>1</sup>，生態美學不是一種理論的操弄遊戲，而應該有以下三大特色：

### (1) 意義 (Meaning)

司羅余克 (Scott Slovic) 提出，「文學和其他的藝術是在特定團體裡，或是不同文化間，探索與傳達價值系統 (倫理架構) 的最理想媒介。這種看法並不新鮮，也無法為後現代批評理論所同意。因為後現代批評認為意義是不能確定的，意義退化成文本的 (以及後設文本) 問題，可以冷漠地抽離真正的社會問題。近年來，許多學者已經忘記藝術在傳統中的社會功能……」(254)。現代主義的作品反應了二次大戰後人類陷入極端的絕望和焦慮中。在變化速度加倍的後現代社會，存活本身更是一場荒謬和自我解嘲的遊戲。當今一波波的批評理論已經把詮釋藝術作品的行為，貶抑成一場猜測的遊戲，真正的指涉意義已經失落。生態學者強調文學與藝術原本是回應社會，表達人生的。藝術的「回應」(reflection) 不該是全然的被動，而是有意義的積極行為。除了對時代弊病的反映和診斷外，藝術創作更可以在虛無的荒原裡，幫助我們和原始的生命力連線，看到超脫困境的可能性。在資源短缺、人口爆炸的今天，文藝不可能純粹「為藝術而藝術」，勢必要面對人類文明如何對自身和自然造成危機的嚴肅事實。正如黑德 (Dominic Head) 在論小說創作時所歸納的：

對小說形式主宰 20 世紀文學感到悲觀是有道理的，因為小說的論述模式是針對日益增加的都市化人口，內容關注的跟非人類的環境 (non-human environment) 沒有立即的關聯。…… [如此看來] 小說這個文類，真的對環境不感興趣……

[Lawrence Buell 主張的解決之道是讓小說轉向自然寫作。] 他拿來檢驗「有環境傾向的作品」的第一要素是「在小說裡出

<sup>1</sup> 就筆者所知，除了穆拉利博士 (Dr. S. Murali) 在第三屆淡江生態論述會議上 (2005 年 5 月) 發表了 “Cries and Whispers: Nature, Value and the Development Crisis” 一文以外，到目前為止，並沒有論文對生態美學的定義做詳細的探究。基本上，生態美學的範圍相當廣泛，幾乎所有的生態文學理論都是生態美學的一部份。因為 Dr. S. Murali 發表的是草稿，許多論點都相當粗糙。我接受他對生態美學的論述大要，但發展與改寫了很多他的論點，來彰顯一行禪師在生態論述的貢獻。

現的非人環境不僅僅是當作背景框架而已，而是來提醒人類的歷史已隱含在自然的歷史中」。(237)

換言之，人類的創作不能忽略「人類的生存根植於環境與土地」的事實。

## (2) 價值 (Value)

經過人權革命、婦女運動、解構主義的洗禮，真理不再是唯一的，而是多元的，有多種的聲音與面貌。人口爆炸與環境的日益惡化，迫使人類對默默無言的自然付出關懷。自七十年代以來，綠色運動也從自然界的角度反省人類文明，對既有的價值體系提出挑戰。西方學者對主流思維尋根溯源，認為要解決環境惡化的問題，一定要對根深蒂固的價值重新評估，甚至做價值的全面轉換 (trans-evaluate our values)。

在意識型態上，首要的工作是檢視主流價值，扭轉西方二分法的階級思維造成的困境。生態女性理論家葛羅飛爾特麗 (Cheryll Glotfelty) 一直提倡，「生態女性主義哲學與美學試驗，就是要解構各種二元對立，如人性／自然、自我／他人、心靈／肉體、以及智力／情感；取而代之的是相互關連與彼此依存的整體觀 (holistic vision of connectedness and interdependence) (295)。

對價值進行檢討與轉換的一項重要工作是打破人類至上與以理性為中心的偏執。在西方歷史的進程中，啟蒙時代 (the Enlightenment) 倡導脫離宗教迷信，發展理性思維，建立對科學思考模式的信賴。價值重排的結果，理性凌駕了感性，分析性思維主宰了直接的覺受，宗教被打成迷信的共犯，科學取代一切，成了詮釋真理的至上代表。生態美學重申詩歌與想像力在社會的重要角色，人的情緒、感覺，以及所有人類非理性的範疇，在解釋生命的公信力上，不再屈從理性，居於次要地位。

生態學者回到被西方理性傳統所埋沒的原始文明，從自己跟自然相處的經驗出發，提出回歸我們祖先原有的詩人性格，與自然相處的覺受力，提出整全的、有機的、打破階級的群體概念 (holistic, organic and indiscriminative community) 做為主導原則。其中影響最為深遠的是李歐帕德 (Aldo Leopold) 所提出的土地倫理 (land ethics) 與那斯 (Arne Naess)



所創立的深層生態學 (deep ecology)。

那斯強調：深層生態學的目標不只是對目前社會的輕微改革，而是對整個文明的徹底轉向。換言之，他提出的理念是對當代主流價值的激烈挑戰，要求人類徹底轉變意識與行為。穆拉利 (S. Murali) 博士對那斯的主張摘要敘述如下：

1. 拒絕人類中心主義。不管人類的角度如何，地球上的所有生命都有其內在價值。
2. 豐富和生物多元是可貴的；人類無權減少多樣性。
3. 認同所有的生命。
4. 照顧其他生命是個人自我實現的一部分。
5. 批判工具理性（要注重的不是數量與效益，而是品質）。
6. 個人必須發展整體的世界觀。個人的思想和行動有莫大的重要性，會對集體社會產生效應。(125)

那斯的理論目標是要導向更寬廣深刻的自我實現。個人的「我」，應該要跟其他個體、物種、生態體系與土地山川的認同合一。認同了「大我」(Self) 的小我 (self) 的所有行動是無私的，是對其他生命負責的。

### (3) 責任 (Duty)

緩和生態浩劫，一定要靠個人與全體對人與環境的相關性有徹底的瞭解，並且身體力行。生態學者認為有效傳播環境的資訊是當務之急。這樣的說法並不是要把文藝簡化為道德教條，而是要將綠色思維化為激流，成為大眾的基本常識，就像女性主義思維由邊緣逐漸成為主流一樣。意識的解放更需與日常行為的改換合而為一。正如基佛德 (Terry Gifford) 所說：「當我們齊心協力投入工作，照顧地方，或是聚積能量，營造良好關係，我們對大自然的責任，到頭來會讓我們認知到一切原本就是相互關聯的」(141)。

## 2. 道法自然

那徐 (Roderic Frazier Nash) 指出：「古老的東方理念與新生態學的

假設緊密相連、並行不悖」(113)。那斯所提倡的萬物均有其內在價值 (intrinsic value/inherent value) 的深層生態學理念，就是受到佛教禪學和道家的啟發。雖然穆拉利博士對生態美學的歸納，原本是用來分析印度聖雄甘地思想對生態論述的貢獻，但筆者認為他的說法依然侷限在西方學者與作家對生態創作的看法，忽略了東方哲學對生態美學的具體貢獻。

首先，古老東方對自然與人性的認知和西方迥異，引發西方生態學者陸續回溯東方傳統，進而提出人與自然相處的新倫理。以老子的名言為例，所謂「人法天，天法道，道法自然」乃藉由觀察自然的次序與其運行的道理，悟出生命的美感與處世的智慧。西方的生態作家也在作品裡反映人融入大自然的循環之美、以自然為師的態度：

所謂[自然的]深刻形式提供藝術家一個新的創作態度：不是抓取、掌控、主宰、掙扎，而是企圖以溫柔的接觸、不打攪的凝視，主動地接受跟大地以及他者的聯繫。那潛伏於暗處的女性重現了，是圖象，也是告知我們的靈魂，那正是塵世結成的阿妮媽 (anima)，帶著她以色彩、香氣、聲音與各種感官經驗織成的華麗波浪。只要深刻形式溢滿在詩人、畫家、建築師、表演者身上，生命會再度圓滿，宇宙會再度充滿生機。創造的想像力讓我們回歸到既老又新的美學，回歸到一種瞭解自然界的模式，這樣的瞭解可以和科學結盟。人類再度成為自然的一部份；生命和心靈成為母體的一部份，跟宇宙一樣的浩大古老。這樣原初的生態洞見不會把人類的藝術看成怪異或是任性的時髦裝飾，而是自然次序整合的一部份，因為他們有共同根基：內在的形成歷程在每個現實層面裡作用，由分子結構到冰河群的形成。(Roszak 226；作者自譯)

以上的敘述呼應了老子所說的「天地有大美而不言」。作家提出了新的美學觀，激昂地讚嘆「道」的「大美」，豐沛多元，能含容人類的各種的幻想力。人類的科學文明、藝術創作應該是自然的延伸，而不是對立和抗爭。

### 3. 回歸經驗 (Returning to Experience)

研究「媒體生態學」(media ecology)的先驅者，麥克魯漢 (Marshall McLuhan) 教授，對機械化生活與大眾媒體如何改換人們現實經驗的分析，相當精闢。他認為語言是需要感官來形成的。洞見 (insight) 本身是語言的產品，來自第六感，而第六感就是其他五個感官的綜合。他用“precept”和“concept”這兩個字，來分析理解方式的差異。其論點摘要如下：

“Perceptive”是描述一個人透視 (penetrate) 了某物，因而得到不凡的洞識。“Perception”如果與其他的第二感官如觸覺、嗅覺、和聽覺協調一致，就會加強和提升。只有當人的所有感官同時作用，眼睛才能看到。“Percepts”能起作用，是經由感官，不是經由概念 (concept)。“Precepts”是參與的、涉入的……是感覺出來的。原始部落的面具就是訴諸感官的，能傳遞下意識的能量。“Concepts”把我們和物體拉開距離，只靠被動的眼睛。「看的」和「摸的」並不一樣。「看」需要站後一步，由安全的距離來擬造情境。“Concepts”把人導向「看的方式生活」(viewing life)，正如眼睛在距離外，就可搜尋領土，不必涉入。我們所謂的解釋，是以一個概念解釋另一個概念，然後生出更多的概念，同時我們也離透視的力量越來越遠。每一次直覺、本能與自由思考的退讓，我們的透視力就更被削弱。我們成了「吸收字面意義」(literal) 的[讀者]，被剝奪了親身參與和真知灼見。

……概念化 (conceptualization) 是平面的、重複的、抽離的、自我封閉的。……概念把意義限制在表面，在前景，以自己代替失去的背景。……在真正的場所背景看不到的情況下，概念成了所有事物看不到的仲裁者。(“Basic McLuhan”；作者自譯)

麥克魯漢又說：現代人，就像是柏拉圖寓言裡那個居住在洞穴的人，無法看到整個環境的真貌，因為他靠著局外人擬好的概念（常常被一再複製，而成了陳腔濫調）來認識環境，結果卻對環境視而不見，不知自己

身陷洞穴之中。現代詩人的功用，就在以大膽、鮮明，甚至扭曲的意象，復原語言原來的透視性功用，製造所謂「逆—環境」(counter-environment)，讓我們看到視而不見的存在樣態(84-86)。

在以前的口傳文學時代裏，人們必須現身參與，當場聆聽，才能得到的知識，現在的知識則被簡縮成可以被不斷複製的紙上觀念與媒體訊息。生態美學所看到的文明危機，不僅僅只是逐漸喪失參與感與概念化的危機。生態學者謝帕得(Paul Shepard)更進一步提醒：語言的基礎與活絡的根源，就在人類與自然萬物接觸的切身體驗。可惜，人類的文明史，就是一部脫離荒野，自外於自然循環的「異化史」(21)。玻司(Medard Boss)也提出：人類一開始是居住於戶外，成長於與人、動物、植物、天、地間互動的關係裡，逐漸感知自己在整體循環中的位置，以這樣的生命經驗，調整與學習生命的步伐，創造存在意義。換句話說，沒有與天地萬物的互動，就沒有「我」的形成。與世界接觸，就是一種交流、互換、融入。沒有接觸，很容易變成無知與冷漠。接觸交流本身就是一種神秘經驗。對餐風露宿的原始部落人來說，透過語言，描繪自然這首詩，是平常不過的事了。

美學一詞的意義原是研究「感覺官能與情緒的」覺受與價值判斷(“sensori-emotional” values)。美學所要處理的首要對象就是人們的感官經驗。生態學者強調，親身體驗是任何文字語言與科技產品所無法替代的。自然是最好的學校。在自然的懷抱中，我們的視覺、觸覺、嗅覺、味覺、聽覺以及整個身體，會全方位地打開。自然的創造方式一直在變，各種形式一直在作用，我們應該進入自然，由經驗學習花苞如何形成，樹木如何長大，蝴蝶如何張開翅膀。如此一來，人們會變得跟自然界本身一樣地豐富、多樣多變(Roszak 225)。自然是訓練與提升我們身心“perception”的最佳場域。

瑞德(Herbert Read)相信「敏感度的喪失和科技的進步與我們和自然疏離的封閉現代生活息息相關」(qtd. in Roszak 223)。對居住在今日都市叢林的人們來說，接觸大自然幾乎已成了一種要特意尋求的奢侈經驗。我們如何在忙碌生活與媒體轟炸中，與自然的力量連線，保持敏感度，生機盎然地與周圍的人、事、物，共存共榮？對此困境，生態學者

認為，藝術家的想像力格外重要，因為好的藝術能跳脫世俗的框架，以啟發性的語言，直指真理，幫助人們恢復對美感的覺知。生態文學剖析當代文明苦難的成因，可能源於人類與自己、與環境，與萬物逐漸疏離的虛無感與無力感。生態文學主張藉由文藝描繪人在自然環境中的美感經驗，找回人類與天地萬物的圓滿關係。

面臨現代人類經驗的貧乏、感受的日益遲鈍，佛教古老的修行方式「正念的生活」，如黑夜裡的一盞明燈般，可以解決這一困境。正念的修行，訓練我們藉由觀呼吸，慢動作，注意當下的覺受與身心所有的變化。一切以回歸切身感官經驗，復活並且深化我們的感官覺受為主要目標。佛法不只是生態理論理的核心思想（去除「以人為中心」論述）的啟蒙者，「正念的生活」也被生態環保人士，大力運用於身心環保的訓練上。

一行禪師不只回應了穆拉利博士所主張的「意義、價值與責任」，在他的作品中，我們看到生態美學的觀點結合了對「無常、無我、涅槃寂靜」的剖析，更看到佛法的實證修行如何落實身心環保於日常生活中。這樣的融合呈現了獨樹一幟的綠色文學，正是一行禪師的蓋婭佛法對生態論述的最大貢獻。

## 一行禪師的蓋婭佛法<sup>2</sup>

### 1. 深觀「互即互入」的生命實相

Lovelock的雛菊世界模式與「蓋婭假說」說明了人類只是大地之母內的一個夥伴，必須跟其他物種合作，才能維持地球環境的穩定。Lovelock為生態文學的目標在喚醒「人與萬物相互連接」(interconnectedness)的整體意識，提出了科學理論的架構。一行禪師把這個生態意識完全含容於他所提出的「互即互入」的觀中。「互即互入」<sup>3</sup>（也譯成「互相即是」、

<sup>2</sup> 雖然一行禪師的作品非常暢銷，在西方已享有盛名多年，但是他對蓋婭佛法的貢獻並沒有專文討論。近幾年來，他的作品才陸續被譯成中文，在台灣出版（請參照引用書目）。

<sup>3</sup> 特別值得一提的是：「互即互入」，源自於一行禪師在越戰時期創立的「接現」(Tiep Hien)制度，就是「相即」(interbeing)制度：

接現 (Tiep Hien) 制度……是一種參與的佛教，是日常生活的佛教，……「接」(Tiep) 和「現」(Hien) 是來自中文的越南字。……

「互攝互入」或「相即」) 就是“interbeing”的中譯。此字是由“inter”與“being”構成的，意思是「相互地依存，互攝地存在，此即彼，彼即此。此中有彼，彼中有此」(明潔 33)。一行禪師更以此字為名，寫了一首詩：

### 互相即是 (互即互入)

陽光進入我  
和雲一起進入我  
和河流一起進入我  
我自己也進入河流  
進入陽光  
跟雲和河流一起進入陽光  
沒有哪一刻  
我們不曾相互滲透。

但在陽光進入我之前，  
陽光已經在我裡面——

---

「接」的意思是「接觸」。參與佛教的概念已經包含在此字中。首先，我們要接觸自我。現代社會中，多數的人都不想接觸自我。我們想要接觸其他東西，像宗教、運動、政治、書籍，以便忘卻自我。每當空閒的時候，我們總會想找些身外之物來佔據自己……「接觸」意指接觸自我，以便找出內在本有的智慧、瞭解與慈悲。接觸自我亦即禪修的旨意，要覺察到我們當下的身體、感受與心智狀況。

「接」也意味著接觸佛陀，接觸那些悲智圓滿又能示現的覺者。接觸自我亦即接觸本有的悲智……

「接」的第二意義是「繼續」，持之以恆。意思是說要持續佛菩薩開導出來的慈悲與智慧。這唯有在我們接觸真我時才可能做到，就如同挖井直入地底深處……當我們接觸了自己的真心，智慧與慈悲的源頭便冒出活水來……

「現」的意思是活在「當下」……我們不是為了將來而修行，不為投生於天堂，而是為了目前的安詳、歡樂與慈愛。「現」也指實現、顯現與理解。「愛」與「概念」不只是瞭解與名向。它們必須變成真實的東西，在自我與社會中實現。這就是「現」字的意義。

在英文與法文中很難找到與「接現」同意的字。有一個來自《華嚴經》的詞「相即」正傳達了此種精神，所以我們將「接現」譯為「相即」。在該經典中，它是個複合語，意思是「互相」、「即是」。我們已談過「多來自一，而一包含多」。在一張紙中，我們看到其他東西：雲、森林、木頭。此在故彼在，彼有故此有。這就是「相即」的意義。我們是「互相即是」。(1995: 155-156)

雲和河流也已經在我裡面  
在我進入河流之前，  
我已經在它裡面。  
沒有哪一刻  
我們不是相互存在

因此，你明白  
只要你持續呼吸，  
我就在你裡面（Nhat Hanh 1999: 150; 作者自譯）

“Interbeing” 是一行禪師自創並大力推廣的新詞彙。此字源於佛教的「緣起法」。緣起法的核心要義是世間無我，每一個生命都與其他生命互相依存，體內、體外都是眾生，「彼有故此有，彼無故此無；彼生故此生，彼滅故此滅」，萬物皆空無自性，無法獨立存在。沒有陽光，就沒有任何東西可以生長，我們人類也無法生存。當我們深思自己存在的因緣，不得不看到每個人／每個生命都相互關連，你中有我，我中有你，我們不得不與其他事物互即互入地存在。所以一行禪師認為「存在」(to be) 的真相是「互相即是」(inter-be)。字典裡應寫入 inter-be 這個詞 (2002: 152-153)。

生態女性主義的文學理論家曾檢討說：我們的日常語言與文學語言充滿了「以人為中心」，把「非人世界」「物化」的思維。我們不加思索地使用這些語言，不知不覺地，也讓這些語言裡偏差的思維扭曲了我們對其他物種的看法，造成人類與自然界之間無可彌補的疏離與裂痕。這種語言裡根深蒂固的習慣存在如此之久！生態女性主義的文學理論家就想找出另一種有別於父權殖民思維的語言理論模式，強調要把萬物當成有對等主體性的「你」來對話，以「關愛」，以「尊重」「非人世界」的主體性的謙卑之心，來聆聽其他物種的聲音 (Donovan 84-87)。

佛法的「無我」，就是革除「對立」與「獨立」的迷思，瓦解人類的我執，徹底地「去中心化」。一行禪師所提出的“inter-be”，就是一種透過語言的再造，將古老的佛法智慧結合當代議題，加以翻新，提醒讀者

體認一直被我們忽略的存在事實。除此之外，一行禪師也以活潑的語言重新詮釋佛教經典，如《金剛經》與《心經》。字裡行間，一行禪師一再以自然象徵，宣說「無常、苦、無我」的自然定律，強力指出西方二元對立意識型態的危機，幫助西方讀者由膠著的對立概念裏解放出來。

## 2. 「我=非我」的無我論

“Interbeing”指的是佛法三法印之一的「無我」。「無我」常被生態學者用來破除人類的「自我中心觀」。一行禪師指出：在文化教育與物質文明薰陶下，「我們常常不能正確地理解事物。我們被自己的思想範疇束縛住了。我們區分我與非我，彷彿這兩者之間毫無關係」（2002: 84-85）。西方個人主義的盛行更使我們忙著關心「我」的良好狀態，卻很少考慮所有「非我」的事物是否處於良好狀態。《心經》的「空」解脫門有助我們看清「自／他」與萬物之間的真正關係：

假如觀世音菩薩告訴我們五蘊皆空，我們不禁要問：「什麼空了？」如果我們這樣問，他會告訴我們：「一個孤立的存在空了。」這句話的一思是：「A」完全是由「非A」的因素構成的。這張紙的孤立存在空了，因為它不可能獨自存在，它必須與其他事物互為緣起。我們的這張紙只是由非紙的因素構成的，如樹木、陽光、雨水、土壤、礦物質、時間、空間以及意識。它的孤立自我空了。但是它卻充滿了其他所有東西。所以「空」同時意味著「充滿」。如此一來，我們就可以體會「互即互入」和「互為緣起」的含義。「空」是一種解脫，一種修行，而不僅只是供討論的課題。深入觀察一切事物，你會發現空的本質。當你這樣做的時候，你將會去掉分別，超越對生死的恐懼。（2002: 84-85）

A=non A (A=非A)，出自專論《金剛經》的《瞭解的心要》(The Heart of Understanding)一書。《金剛經》中常見的「似非而是」言說方式如下：「世尊，不可以身相得見如來。何以故，如來所說身相，即非身相」；「如



來說非微塵，是名微塵」；「如來說世界，非世界，是名世界」；「我應滅度一切眾生，滅度一切眾生已，而無有一眾生，實滅度者。何以故，須菩提，若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩」。一行禪師把《金剛經》中特有的論述句型，簡化成數學公式，來說明《金剛經》的般若波羅蜜多辯證法：

讓我們試著去理解一下般若波羅蜜多辯證法吧：所言茶杯者，即非茶杯，是名茶杯。所言我者，即非我，是名我。當我們深入地觀察我們的觀察物件「A」——一只茶杯，一個我，一座山，一個政府——時，我們可以看到其中的「非A」因素。事實上，「A」完全是由「非A」的因素構成的，所以我們可以說「A」即「非A」，或「A」不是「A」。父親是由非父親的因素構成的，包括孩子。如果沒有孩子，怎麼能有父親？深入地觀察父親，我們看到了孩子；因此，父親不是父親。同樣地孩子、妻子、丈夫、公民、總統、每個人、每件事物也都是如此。

在邏輯學裡，同一律認為：「A」是「A」，「A」永遠不可能是「B」。為了把自己從名相概念中解脫出來，我們必須超越這個規律。般若波羅蜜多辯證法的第一個規律是：「A」即「非A」。看到這個，我們就明白了「A」的良好狀態依賴於諸「非A」因素的良好狀態。人的健康存在依賴於大自然中「非人」因素的健康存在。當你對「人」有了正確認識、知道人是由「非人」的因素構成的時候，用人類的真實名字來稱呼人類是不成問題的——諸如樹、空氣、女人、魚或男人等等。我們也應該以同樣的方式來看待佛。佛是由非佛的因素構成的。開悟是由非開悟的因素構成的。菩薩是由非菩薩的因素構成的。上述這些陳述句存在於《金剛般若波羅蜜經》中，它們是練習無相解脫門的方法。(2002: 87-88)

沒有「非我」的元素，「我」是不可能存在的。所以我們想照顧好自己，就要照顧好一切眾生與大地上的一木、一石。這就是《金剛經》所說的

「所有一切眾生之類，若卵生，若胎生，若濕生，若化生，若無色，若無色，若有想，若無想，若非有想，若非無想，我皆令入無餘涅槃而滅度之」的生態學解釋。

《金剛經》有一句至理名言：「凡有所相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來」。這段話語提醒人們不僅要超越二元對立的陷阱，而且要超越一切「名相」、「概念」、「標記」、「偏見」、「意識型態」的束縛。在一行禪師要破除的二元「名相」中，世間人最難看破的是生死的迷思。

### 3. 「人法自然」：度到生死的彼岸

在所有「名相」中，「生死相」是人類最難超越的。當今種種科技與物質文明都以能控制與超越老、病、死為最大的成就與賣點。而世俗所謂的成功是「在有限的時空追求無限，創造奇蹟」。西方所謂的美感圖像是永遠不老的奧林匹克神祇，或是企圖抗拒不可能力量（不論是來自人的或自然界的）的悲劇英雄。生態批評的學者，如米克（Joseph W. Meeker）就評論說：西方的悲劇思維是造成科技理性不斷上揚，「開發」、「征服」、「勝利」的資本主義野獸橫掃全球的原因。他提出回歸到「喜劇性的思維」（comic mode），以平衡悲劇性的抗爭思維。以喜劇《李西斯崔塔》（*Lysistrata*）為例：戰爭光榮與政治倫理等在悲劇中所標舉的思維卻全以嘲弄的方式呈現。在劇終，戰勝邪惡並沒有帶來真理的發現，不過是日常生活的恢復而已。米克認為喜劇不會誇大邪惡與正義，以及人類與自然的對立；喜劇是以平常心對待生命的變化歷程，例如：生的力量必須有死的力量來平衡，人類要過的是與萬物共存的生命循環，不是異常的征戰生活。又說「喜劇基本上是表現生物界的模式；而生物界也是喜劇性的。因為生態系統把侵略性、破壞性減到最低，鼓勵多元化，以建立各個參與者之間的平衡。這種現象與喜劇中恢復秩序、皆大歡喜的結局類似」（161）。

道家學說也透過對「道」的分析，勸人不應逆天道而行，應接受生死是必經的路程，認清自己是自然循環的一部份。一行禪師以佛家的「諦觀」智慧，在大自然中看到萬事萬物「不生、不滅、不來、不去」的終極層面。他由一般的自然現象說起：

問一問雲：「你的生日是哪一天？未生之前，你在哪裡？」或者你可以問雲：「你幾歲了？能不能告訴我你的生日是哪一天？」深深地諦聽，你也許能聽見它的回答。你可以想像一下雲誕生的景象。未生之前，它是海裡的水。或者它本來在河裡，後來變成了水蒸氣。它也可能是太陽，因為陽光製造了水蒸氣。當時風也應該在場，是它幫助水轉成了雲。雲不是無中生有的；不斷在變化的只是形式罷了。事物並不是無中生有的。雲遲早會變成雨或雪或是冰。如果你深入地觀察雨，你會看見雲。雲並沒有消失；它化成了雨，雨化成了草，草化成了牛，牛又化成了牛奶，然後又成了你嘴裡的冰淇淋。今天你如果吃冰淇淋的話，給自己一點時間凝視著眼前的那個甜筒，然後說：「嗨！雲兒！我認出你了。」

這麼做，會使你洞悉與了悟冰淇淋及雪的真正本質。同樣地，你也會在冰淇淋中看見大海、河川、高溫、太陽、草及牛。  
(2003: 49-50)

一行禪師以一般的自然現象更替為例，讓我們徹見「無常」與「無我」的「奇妙變現」。我們應該讚美「無常」，說「無常萬歲」，因為有了「無常」，生命之流才能生生不息，花才能開，小孩才能長大成人。沒有「無常」與「無我」，生命不可能存在流轉。因為看到生命的本質是無常，我們更能覺察到人物的短暫與脆弱，同時更能珍惜它們的美與價值。

一行禪師又用推理思維，來幫助我們禪觀生命的實相，打破我們對「死亡」的刻板印象。他說：「我喜歡『示現』(manifestation)一詞多於『誕生』(birth)，我也比較喜歡用它來代替『創生』(creation)。「『創生』並不意謂從無中生出了某個東西；『創生』，也不代表某些東西被摧毀，並且會消失於無形。我非常喜歡『奇妙的變現』這個詞彙，它跟『創生』的真實含義比較貼近」(2003: 111-112)。

……只有「無」才可能來自於「無」。「有」是不可能來自於「無」的，而「無」也不可能來自於「有」。如果某個東西

早已存在，它就不需要被生出來了。誕生的那一刻只是一種延續罷了。你所謂「生日」的那一天，每個人都認為你是一個剛生下來的嬰兒，然而，在「生日」那天之前你早就存在了。

我們觀念裡的「死亡」，意謂著你突然從「有」變成了「無」；你突然從「某人」變成了「無人」——這是一個很恐怖的觀念，而且是毫無道理的。……

……因為「誕生」意謂著從「無」中突然生出了「有」，從「無人」突然變成了「某人」。這個概念與實相不符。你真正的本性是無生的；那張紙的本性也是無生的。你從未誕生過；你已經存在很久很久了。(2003: 109-110)

當今環保的訴求是以「要延續人類在地球上的生存」為主要號召，因為生態危機就是地球上的人類彼此生存權的相互傾壓。由生存權延伸而來的辯論是：為何地球大部分資源集中在少數人手中？動物的生存重要，還是人類的生存重要？以人為中心，還是以土地為中心？答案各說各話，各執其是。只要我們還無法真的看破生死，還在搶奪生存權，還想延續後代，那麼，目前人口已經爆炸，各地人類為了生存一定會相互爭奪資源，自然環境必定要為人的生存付出代價。

佛陀說「苦」是第一真理，是生命的實相。苦就是「無常」、「變異」、「生滅」與「起落」所引起的重重不確定感與焦慮感。「無常」與「無我」二法印常被生態學者引用來映照並矯正西方意識型態中根深蒂固的「個人／自我」概念，以及對「生之欲」緊緊抓取的「苦」。一行禪師用自然現象來解說《心經》的「無相」教法，能鬆開我們對「死的抗拒與恐懼」。同時，他也巧妙地透過對自然界的描述重新建立人對生命循環的體認，激發我們對自然變化的美感觀照。

諦觀之下，我們的出生與死去，跟花開、花落一般，沒有真正的消失，而是蛻變與轉化。當我們逝去後，就跟其他物種一樣，化為地、水、火、風、空、識，重新進入宇宙的自然循環，和其他元素結合，以其他方式示現出來。我們的祖先也是，佛陀也是。「他（佛陀／我們的親人）依然以數千種方式示現他自己。如果你不留意，你就會忽略他。清晨當

你行禪時，你會發現他正以一朵小花、一滴水、一首鳥兒的歌唱或是在草叢中玩耍的孩子，示現出他自己」(2003: 115)。

#### 4. 狂心不歇：現代文明及其不滿

自然萬物一直各司其職，忠於它們的角色，提醒人類原初的職責。然而人類的文明進展卻已經走出荒野，把自然，甚至連同類，也隔絕於外。與自然的互動經驗已經被阻絕了，人類不再是參與大地脈動的成員。沒有接觸，就沒有參與，也就沒有經驗，當然不會覺得土地和自己的血脈相連。人類逐漸變成「漠視」、「不解」、「誤用」與「暴力」的掠奪者。

除了與萬物逐漸疏離，我們被阻塞的經驗，不限於佛洛伊德所說的原欲層面，更包含了人類對「現代文明及其不滿」的種種創傷經驗。這些傷痛的層面很廣，包含了「個人主義」妄想把自己與他人隔離，現代人壓抑自己，成了資本主義商品化邏輯的奴隸，以及當代生活方式讓我們過於依賴機器，與自然隔離，得不到舒展。加上人際關係貧乏、水與空氣污染、生存空間擁擠、對政治與社會制度不滿、找不到生命的意義，等等。人處於各種層次的苦悶狀態，整個社會的集體苦悶也反饋在個人積鬱的身心上，讓病情更加嚴重。

文明進步的最大的諷刺是：物質科技一日千里，雖然讓生活更為便利，但是人與自己、他人、自然的關係，卻日漸疏離；人類的身心疾病，尤其是精神疾病，日漸增加(Henry)。各種傷痛無處宣洩，只好訴諸消費文化，以逃避如影隨形的空虛與不安。這種畫餅充飢的替代性轉移，只是讓積習更深，慾望更大，對自己與自然造成更大的壓力與迫害。生態學者明白：「創建永恆的未來要靠全球文明的覺醒……其間大眾傳播媒介要重新定位，民主要有更新的面貌，極化思想和團體必須和解。這些觀念雖屬全面性，但卻必須從個人物質與精神的自我改變出發，促成全人類文明的轉型」(Elgin 13)。

Dharma 診斷人們痛苦的原因，進而透過修行，對症下藥，回歸生命的本來面目。一行禪師在著作中，並不論斷全球政治、社會制度與團體主張的是與非。他發現有許多環保人士知覺到地球的疾苦，因此充滿慈悲，不願隱身於粉飾太平的世界。他們義憤填膺地投入改革社會的志業。

但經過一段時間後，就變得心灰意冷。為什麼？「因為他們缺乏深刻的內在平靜，那種能終身伴著他們的行動，永遠不會喪失的平靜」（2004a: 182）。一行禪師指出：現代人的根本病因是人的心有雜染，靜不下來；所有的改變都要由個人的修行開始。

內在的空虛與不安，是人類的最大敵人。而時下想當英雄的人，如果沒有真的靜下來思索，就會急著抓取世間的武器——金錢，名聲，權力——來打這一場戰爭，但這些武器無法保護英雄們內在的生活。一行禪師，藉由下面這則英雄預言，說出當代人的大危機：

為了應付他的恐懼與不安，這些不成熟的英雄必須讓自己一直忙碌。停不下來的忙碌跟核子武器一樣有摧毀力，而且忙碌跟鴉片一樣會讓人上癮。忙碌讓精神生活更為空虛。假英雄發現製造戰爭比應付他們自己靈魂的空洞要來得容易。他們可能會抱怨從沒有時間休息，然而真相是：如果給他們時間休息，他們也不知道要做什麼。現在的人們不知道該如何休息。他們把自己的時間用各種娛樂填滿。人們連一分鐘的空檔時間都無法忍受。他們必須打開電視或拿起報紙，要有一些東西可以讀、可以看、可以聽、可以談論。所有一切都在防止內在的空虛現形、伸出它可怕的腦袋。

現在的英雄就像這樣。他們以為他們是真的英雄，因為他們忙得不可開交。可是進入他們的內心，我們看到的卻是一片荒蕪。現在的英雄由山上下來，想改變生活，卻被生活征服了。沒有堅定不移與成熟的精神生活，內在的惡魔無法被制止。（Nhat Hanh 2001: 43；作者自譯）

一行禪師更直接說出當代人內心空虛的現象：

我們生活在一個時時刻刻都感到少了什麼的社會裡，拼命想要填足它。如果我們不開電視，就找東西吃，或唸書，或講電話，總想要找什麼來填補空虛，有些人甚至是這樣子在做社會和政

治工作的。可是，這樣子只會讓我們感到更不滿足、更飢餓，想要消費更多的東西。我們感到與自己疏遠了。在我們內心，有如此多的憤怒和恐懼，我們想要壓抑它們，所以就無止盡的消費，結果只是讓我們中毒更深。我們看充滿尖叫和暴力的電影，我們讀充滿仇恨和迷惘的雜誌小說。我們甚至沒有勇氣關掉電視，因為我們害怕面對自己。打開電視後，就看個不停，容許他人牽著我們的鼻子走，形塑我們的心智，並且毀滅我們。(2004a: 75)

環保運動最大的敵人是人類無法抑制的消費慾望。我們越不安，越靜不下來，就越需要透過消費與種種的知性或感官娛樂，來轉移靜不下來的焦躁感。禪修的目標，就是讓我們靜下來，由觀察自己開始，認知到自己應先從身心的恐懼、焦躁與沮喪中解脫。藉由觀呼吸，我們回到心思最單純的狀態，專注於每一個當下的覺受，喚回我們逐漸麻痺的覺受與對單純事物的美的感動：

禪修教導我們安住當下，觀察我們日常生活的一舉一動：吃飯、喝水、走路、站立、躺下、工作。我們的心就像一隻猴子，在樹枝間盪來盪去。禪修的目標是在一直跟著心，知道他下一步要去哪裡……每一條小徑都通往本心……可以對世上的武器——金錢、名聲、權力——一笑置之的人有希望可以由山上下來當英雄。這樣的英雄能超越成功與失敗的浪潮，不會在裡面起起伏伏。事實上，沒有幾個人認為／認出他是個英雄。(Nhat Hanh 2001: 43；作者自譯)

我們常常成為情緒的奴隸，做境界的犯人。目前科技物質文明進步，有太多消費花招，電視節目、雜誌、電影以及其他的產品，一直不斷侵蝕我們的眼、耳、鼻、舌、身、意，使我們的醒悟變得很困難。從事環保運動的人士對一般群眾的漠不關心，對政府和跨國企業對生態浩劫的明知故犯，感到憤怒，對許多面臨滅絕的物種，因人類變本加厲的貪嗔

癡，搶救不及，感到憂愁。這些現象普遍存在說明了一個事實：不只是一般群眾，從事抗爭運動的人也一樣受到負面情緒的干擾。

佛教對自然的態度不超出「心靈生態（環保）」的內容，其終極目標是以人為舵手來「淨化」這個世界。一行禪師提醒：要做環保運動，一定要從照顧環保運動者開始；想要救眾生的人，一定要由先能救自己出發。不當消費的原因來自內在的污染。真正的環保，要從滌清自己身心的貪嗔癡開始。

### 5. 返本還原：寂靜的力量

佛教講究人類身心的滌淨與解脫，這樣的「深層生態學」的主張，被質疑擺脫不了西方「人本中心主義」的危機（qtd. in Eekel 340）。生態女性主義者也批評，由禪宗衍伸出的深層生態學採納禪師「物我兩忘」「主客消融」的模糊境界，有剝奪自然界「個體差異」以及「其他物種與人類差異」的危險（Palmer 30-31）。

有關「以人為中心」、「以生物為中心」與「非人本為中心的內在價值」（non-anthropocentric intrinsic value）的爭論，哈葛洛夫（Eugene Hargrove）曾說過：所有的派別、看法、價值，基本上都正如卡利寇特（Callicott）所講的「根源都來自人的意識」，全是「由人生出的觀點」（“anthropogenic position”）。佛陀曾說：「世間是由我們的六根六識所成」（大卿禪師 2），意思是：世間本來就是由個人的名、色、觸、受、一進一出的取角交織而成。個人的業力習氣，如價值觀、文化養成、個人基因等等，都會影響人類對世間的感受與付出。生態學者一直要矯正的西方科技理性思維、物質主義取向的價值觀，以及不斷惡化的生態破壞，就是由過去到現在，人類所形成的共有業力與習氣造成的後果。

如何理解並觀看自然界的問題，就是人類能否願意謙虛，拋開成見，真誠去瞭解對象（不管是人或物）的問題。人世間固有思維裡的貪、嗔、癡、慢、疑，會阻礙我們對事、物與人的判斷，讓我們生苦，甚至苦上加苦。一行禪師說：「我們不知道我們的苦就在於我們看的方式、使用色身的方式、聽、聞、嚐、觸的方式出了問題，因為我們都經由狹隘的觀點與自私的慾望在看世界」（Nhat Hanh 2001: 48）。他一再強調《金剛經》



所說的「應無所住而生其心」與「無相解脫」，就是提醒我們不要受限於任何概念與名相的束縛。

要真正從心底去理解以上的「無常」「無我」概念，脫去思維習氣的遮障，並且據以生活，以超越迷惑、紛爭、痛苦，是需要不斷的練習的。他大力推廣上述的「相即」(interbeing) 概念，強調「接觸自我、活在當下」的生活佛法。經由具體的禪修方法，他教導大眾淨化無明習氣，落實身心環保於日常生活中。

一行禪師的生活佛法，簡言之，就是正念修持 (mindful training)。他大力提倡把佛陀傳下的「觀呼吸」法，帶入日常生活的作息中。「觀呼吸」又譯為「安般守意」。原文 Anapana-sati 一詞，Anapana 的意思是呼吸，而 sati，意思是「覺知」或「觀照」。人必須呼吸，也時時刻刻都在呼吸，藉由觀照呼吸，配合意念與動作，有助於我們「在生活上保持覺知」，「念念分明」。

靜態的「觀呼吸」，也就是「禪坐」，可以滌淨我們不安的負面情緒與取角。在美國一次「禪五」的引導坐禪中，一行禪師有一項名為“water reflected”（映照水面）的練習 (Nhat Hanh 2000)。他邀請禪修者，把自己的心想成是高山上的一座湖泊。因為湖泊的水面非常平靜，所以它能如實映照出天上的藍天白雲。透過吸氣呼氣，我們把自己看成平靜的湖水，就能逐漸讓紊亂的心平靜下來。心一旦靜下來，我們才能如湖面的鏡子一樣，不再扭曲事情的真面目，而能如實照見宇宙要向我們顯現的真理：

實相往往在我們的觀察中變形了，因為我們總是帶著概念的包袱進入其中……但是拋掉這些概念並非易事，我們覺得缺乏概念的武裝就進入實相世界，猶如赤手空拳上戰場。科學家的盔甲就是他們所擁有的知識和思想體系，要捨棄這部分最難。

……

求道者總是被提醒要放掉所有概念，才得以親正實相，包括「自」與「他」、「生」與「死」、「常」與「無常」、「有」與「無」等概念。如果實相本身無法透過描述來理解，那麼，親

正實相的工具，就必須是一顆無任何觀念的純淨之心。(2004a: 129)

他又說：月亮、天空與宇宙的人、事、物都想在我們的心湖上顯現本來面目。如果我們的心湖靜不下來，無法照見月亮、白雲或他人的清晰臉龐，那不是月亮的錯，而是我們的心湖出了問題。安靜地坐下來，觀出入息，是一個讓我們動盪不安的心平靜下來的好方法。我們真的靜下來了，雜染去除了，純淨的心正如「一面讓萬物無所遁形的大圓鏡」(2004a: 155)，這時候，我們才能看得清楚，聽得清楚，不會被自己當時的情緒與偏見妨礙我們與他人（包括萬物）做良善的溝通。正如英國詩人布雷克（William Blake）所說：「覺察之門如果全部滌淨無染，萬物將現其本來面目，無有窮盡」（80）。

## 6. 與生命相約：活在當下

### 大麗花

靜靜地佇立在籬笆前  
你綻開了雋永的微笑  
驚異於你的美  
我一時無語  
我聽到你在吟唱  
一首不知始於何時的歌  
面對你  
我深深地彎下了腰（2002: 135）

這首描寫大麗花的詩人是一位越南的年輕詩人郭克泰。一行禪師透過這首詩，講述一個掬手可得的美感經驗：

大麗花是一種我們每天都能看到的普通花。但是如果我們不注意，我們就會錯過它。那天早晨詩人完全地活在當下，所

以他能夠體會到這朵花的美……大麗花是佛，每時每刻都在慈悲地講法。因為我們被無明所障，聽不到它在講法……事實上，一切事物——青草、鮮花、綠葉、卵石，所有這些無不在一直宣講著《妙法蓮花經》。(2002: 135-136)

我們看不到花的美，聽不到它在說法，因為我們扭曲的文化價值把我們圈桎在妄心所建立起來的一個「看似忙碌、進步」，但卻充滿壓抑、痛苦的疏離世界。表面上，我們的生活便利，可以四處旅行，擷取經驗。但事實上，因為忙碌和消費的習性，我們的經驗通常是倉促和淺薄的。

在《正念的奇蹟》中，一行禪師指出：如果我們能配合呼吸，以平靜的心，享受當下的每一個動作，在洗碗、喝茶、上下樓梯、在浴缸裡、在砧板上、在人行道上、在示威抗議隊伍中、在枝頭小鳥的跳躍上，無一不是禪修的機會。將「念念分明」的功夫完全融入生活，就是「生活禪」。正念的呼吸提倡的生活方式，是慢下來，不急、不忙，不貪多，細看每個人，每個物，體會每個單純的經驗。當我們靜下來，動作慢下來了，我們的六根（眼、耳、鼻、舌、身、意），能專心一意地接觸六塵（聲、色、香、味、觸、法），我們反而可以深刻地體驗當下的覺受，會發現日常的簡單就是一種恩賜。我們不必透過不停的感官刺激與大量的物質消費，來轉移自己的空虛與寂寞。在一朵花裡，我們就可以感受宇宙的奇蹟。在被感動的當下，我們會自然地歌頌大地，正如畫面中的詩人，開啟了同情慈悲之眼，因為深深的感激而彎下了腰。那麼生命的奇蹟將無所不在。

## 7. 以詩人的心，我們存在

早期希臘人用來代表 art 的字就是“technology”（科技）這個字的字根，“techne”。“Techne”意思是技藝精湛。對古希臘人來說，詩、儀式、雕刻、製作器具，甚至衣物和任何工藝品的製作，不只是一種製造（making）。各種藝術也是發現（finding）和促成（allowing），讓隱藏的元素現身說法，就好像雕刻家看到藏在石頭中的形象，是想對世人展現它自己。換言之，“techne”就是藝術（art），是一種創造的模式，是一種

詩意的表達 (poetic deliverance) (Fisher 106)。馬汀 (Calvin Martin) 也提出：原始的獵人把自己看成宇宙的藝術家，他們認為自己的職責是以一套象徵系統來述說自然，使宇宙的奧秘能保留、再生。當代哲學家海德格 (M. Heidegger) 也認為人類在地球上的天職原本該是一位參贊造化的詩人。

禪詩的傳統講求的是對大自然的直觀體驗。直觀體驗雷同於我們在自然裡共有的美感經驗。這種美感經驗的發生是當人擺脫了知識、評判和慾望的染濁之後的單純覺知狀態。「當心靈安住於高山，就成為那座高山；當它安住於海洋，即變成海洋」(一行禪師 2004a: 82)。在「外面」的自然，其實並非真的在外面。這個世界，並不在我們的心靈之外。「世界既非內也非外，不管那個禪觀的對相是什麼……」(一行禪師 2004a: 108)。我們只能用最純淨的心去體驗、融入，正如自然主義者約翰·繆爾 (John Muir) 所說：

我們在山裡面，山在我們裡面……好奇妙啊，荒野自然的每一樣都深深契入我們……太陽不只照在我們身上，更照在我們心中。河水不是流過我們的身旁，而是流經我們的身心…… (qtd. in Cornell 30)

自古以來，人類就為大自然的神秘與美所攝服；在荒野的世界裡，人類也常感到自己的渺小、無助與脆弱。當代人類對自然的態度，常擺盪在這二者之間：一方面，我們在自然尋找身心的慰藉，以自然為師，看到生命的無常，世人的愚痴；另一方面，人類因為「生之欲」的無限擴張，把自然變成我們巧取豪奪和「貪、嗔、癡」的對象。佛法認為「貪、嗔、癡」不是人類的第一性，而是後天的雜染所成。只要能讓慾望的狂風「停下來」，我們的心湖就能逐漸澄淨，映照自己與宇宙的「真如」(如其本來)。禪詩披露的正是我們「心定意澄」的覺知狀態：

秋來黃葉落，春來草自清。(qtd. in 鈴木大拙 324)  
月滿陂池翠滿山，尋常來往百花間。

一回蹋斷來時路，嶺上無雲松自閒。(qtd. in 鈴木大拙 325)

禪詩裏呈現的「無住」與「無著」的「空觀」象徵了「有染的我」的脫落。一行禪師的詩作也捕捉他對自然存在節奏的片刻觀照：

### 存在

夜晚  
雨滴敲落屋頂  
靈魂驚醒  
看到洪澇的大地——  
暴風雨如海  
怒吼  
然後離去。

在那短暫的時刻  
變動的線條和形狀  
瞬間消逝  
幾乎沒人看見

在那瞬間攻擊  
落入憂鬱之前，  
笑聲傳出  
在靜謐的雨落聲裡。(Nhat Hanh 1999: 88；作者自譯)

風雨來了又去了，大自然本是「無常」。在雨釀成災之前，人們還在看似無礙的雨景裡。談笑自如。下一刻，笑聲轉為憂鬱，又是「無常」。對當代人而言，古代禪詩所寓言的「直觀真理」、「空」、「脫落」，遠離紅塵，似乎太過虛懸，高不可攀。這首「存在」，筆觸清柔，卻是「有情」的「空觀」，平易近人。

一行禪師更以大地之母為根基，將詩人的想像力，配合跨越「人我

相」、「時間相」、「生死相」的觀想，融入日常的正念修行中。他提倡以觸摸大地來化解負面的情緒，還原自己。其中片段的摘要如下：

第一次觸摸大地時，我們解除了我們和祖先及子嗣是分開的概念。

第二次觸摸大地時，我們不再認為自己跟諸佛菩薩、受苦的眾生、動物、植物以及其他事物是分開的，於是我們也捨棄了空間的觀念。

第三次觸摸大地時，我們不再認為我們就是自己的身體，我們也不再受制於生死的概念。解除了我們和祖先及子嗣是分開的概念。(2003: 187)

他說：若是「我們像佛陀一樣進行『觸摸大地』的修持，將會幫助我們獲得真正的洞識」(2003: 158)，領悟我們不生不滅的本質。「觸摸大地」就是透過謙卑地俯拜大地，感受大地之母對萬物生養和承載的無私功德，以開展人類慈悲與愛的天性。

## 8. 慈悲與愛的諦觀

透過深刻的禪觀與寂靜的諦聽，無一處，無一物，不是法，一切都是「愛」的化身：

化為岩，化為煙，化為霧，化為靈，  
化為乘著光速，遨遊銀河的小塵埃，  
我的愛，你已經到來。  
你湛藍的眼在閃爍，好美，好邃。  
你已踏上了為你化路的路徑  
從無始到無終。  
你說，來這兒之前  
你已走過了  
百萬個生與死

.....

我的愛，大家都說你  
是今春才誕生的。  
告訴我，你已經來了多久？  
為何等到現在，才讓我看到你？  
含著那沈默、深奧的微笑。  
喔，幼蟲！太陽，月亮，星辰就殞落了。  
每當我呼氣，  
是誰，才知道那無限大只能在你那嬌小的身軀裡找到？  
你身上的每一點，都是千千萬萬的佛土。  
每一俯仰，你就在量著時間，  
從無始到無終。  
那偉大的苦行僧依舊佇立在靈鷲山上，  
觀想著永遠燦爛的夕陽。

喬達摩，多奇怪呀！  
誰說那優曇花，三千年才開一次？

漲潮的聲音，你不得不聽到，  
——如果你有專心的耳朵。(1999: 71-72)

我們若能用同樣的法眼，來看待當今的生態危機，則可以避免不必要的對立和衝突。有情禪觀的根基是般若波羅蜜多辯證法，以及「度到生死的彼岸」的「般若智」。這是徹底看穿世間實相的智慧，有別於世間人的「分別智」。「分別智」包括西方強調二元對立以及階級異同的思維方式，例如：上帝對立於人、人對立於自然、男相對於女，文化優於自然、文明優於荒野，進化優於原始，白人優於有色人種，等等。這些思維反映在一般人對其無法掌控的「他者」的焦慮，以及對黑暗與未知的恐懼。西方當代作家大力撻伐歷史的錯誤，表現西方跨國資本主義、父權思維造就的「我與他者」分裂的痛苦。其寫作動機雖想縫合這些傷痛，

但是其呈現方式經常擺脫不開二元對立的模式，結果可能更強化對立，很難真正從錯誤的思維裡解放出來。「我與他者」對立的極端例子常表現在當代的科幻小說中。外星人常以「異形入侵」的劇情出現，而自然界的物種，在人類的實驗室中，成了「變形的惡魔」，對人類展開無情的追殺。

當代女性主義小說也採用類似的模式。愛特伍（Margaret Atwood）的《浮現》（*Surfacing*）就是一個代表性的例子。小說裡的敘述者和男友，以及大衛和安娜的夫妻關係，是典型的把男與女代表的價值，對立起來的「男尊女卑」。男性的語言經常物化女人的身體，男性的打獵行為，與對獵物的殘暴，十足代表了父權文明的「宰制者」的角色。對照之下，女性角色是被動的、被操控的玩偶，不得不去取悅自己的丈夫，甚至必須忍受墮胎的傷痛。失去了主體性的女主角，充滿壓抑與創傷，回到小時候的森林湖畔，在荒野的氛圍中，認清偏頗的父權價值造成了自我疏離與將自然「物化」的罪過。小說裡批判二元對立的世界觀，結局也企圖透過自然的洗禮，探索女性的精神性，得到頓悟（*epiphany*），以重建新的主體性，超越過去的傷痛。但是作品裏的表現方式還是脫離不了「男／女」、「宰制者／犧牲者」、「文明／荒野」、「環境意識／國族論述」的對立模式。小說的終極目標即便是朝向「我非動物，也非植物，……我是地方」（187）的「大我」的認同，整體的情緒瀰漫著創傷、控訴、抗爭和對立。所以此本小說被評為「批判多於建設，於社會實際操作面少作陳訴」（*qtd. in* 張雅蘭 256）。

一行禪師，以當代現象為例，說明二元思維造成的對立與仇恨：

很多年來，美國一直試圖把蘇聯說成是惡的一方。……在蘇聯那邊，情形也是這樣。……如果我們深入觀察玫瑰，我們會看到垃圾；如果我們深入地觀察垃圾，我們會看到玫瑰。在當今的國際情勢下，每一方都宣稱自己是玫瑰，而把另一方叫做垃圾……

在西方，你們為善惡的問題已經爭論很多年了。對西方人來說，要理解這一點似乎是很困難的。但是藉助不二之覺照，



這個問題，就不成其為問題了……（2002: 178-179）

超越的方法是透過「互即互入」的深觀，對自己與萬物進行「空」與「無相」的觀照，完全超越是非對錯的論斷語言，直接喚醒我們沈睡的本性，看到自身的真相就是「無我」，就是「非我」。一九七八年，一行禪師正在幫助漂浮南中國海上的船民。那時，他寫了一首詩，「請以我的真名叫我」（“Call Me by My True Names”），

別說我明日就將離去——  
即使今日我才到來。

諦觀啊，  
每一秒都有我到來的足跡：  
我化為春枝上的嫩芽；  
我化為我新巢的雛鳥；  
我化為花蕊中的毛蟲；  
我化為石頭中的珍寶。

我在每一秒到來啊，  
只因為我要笑，我要哭，  
只因為我要恐懼，我要希望。  
我心中的每一韻律，  
是萬物的生生死死。  
我是蜉蝣，  
在河面上游著。  
我也是鳥，  
猝然而降，吞嚥了那蜉蝣。  
我是青蛙，  
在清塘裡快樂地游著。  
我也是蛇，

靜靜地以青蛙為饗宴。

我是烏干達小孩，  
皮包骨，骨連膚，  
乾癟腿，如竹篙。  
我也是軍火販子，  
向烏干達推銷殺人的武器。

我是十二歲的姑娘，  
小船上的難民，  
因海盜的玷污，  
讓我投身於海。  
我也是那海盜，我的心不知道怎麼看、怎麼愛。

我是共黨政治局的一員，  
手握生殺大權。  
我也是欠著大筆「血債」的人，  
他們在勞改營裡，慢慢嚥下最後一口氣。

我的喜悅彷彿溫煦的春暈，  
讓繁花開遍大地。  
我的傷痛彷彿浩蕩的淚河，  
讓苦難填滿四海。  
請用我的真名叫我，  
好讓我同時聽見我的哭、我的笑，  
好讓我看清楚，我的喜悅就是我的傷痛。  
請用我的真名叫我，  
好讓我醒來，  
打開我心靈的，  
慈悲之門。(1999: 181-185)

請用我的真名叫我。「我的真名」是過去、是現在、是未來。石頭裡有我，春天的陽光是我。我曾經幻化為嫩芽、毛蟲，是吃蛙的蛇，也是被吃的蜉蝣，是殺人的海盜，也是被殺的小孩。我行過善，做過惡，笑裡有我，淚中也有我，我就是大千世界的芸芸眾生。這就是由「空觀」而生「妙有」的「生態詩」(eco poetry)。透過「諦觀」，每一件事物都與其他所有事物先相聯繫；每一件事物都滲透入所有其他事物中。詩中模仿《華嚴經》唯心所造的世界的同時，描繪了現實世界裡食物鏈的輪轉，歷史的殘酷與人世的悲喜。在歷史與自然的生滅起落中，無須責怪誰，因為過去、現在、未來的一切恩怨情仇，一切人、事、物的悲喜哀樂的記憶都在我們裡面。大家都在苦海裡浮沉，在所欲所愛裡，忐忑不安。所有的苦都在互相迴向，不分彼此。眾生苦，我們不得不苦。我們不得不起同體大悲的慈心。

佛法的深度禪觀開展我們慈悲的本懷，無懼、無忿，不再抗拒創傷和苦難。一行禪師的語言，直指「無我」的本來面目，超越敵我的區分，以愛接受「無常苦」的必然。愛的禪觀，一體同悲的語言，更易化解「我執」，穿透「人相」、「我相」的虛妄，消解「善／惡」、「性別」、「人／自然」、「施暴者／受害者」等思維造成的現實悲劇。

## 結論：環保，一個自覺生命的完成

生態學是研究萬物之間相互關係的科學。生態學的目的，在認識自然界的奧秘，團結全球人類，改變現狀，緩和生態浩劫，重建人與自然界的關係，以確保人類與其他物種的和諧共存。沒有全球人類意識的覺醒，沒有人們主動去改變生活形態，這個目的將無法達成。

學者透過各種環境論述，想重新定義「自然」，把人類放回自然的韻律中，大力推行有益「生態健康」的生活方式。因為生態環境的每下愈況，生態美學也回應了目前人類應該採取行動的迫切感。穆拉利博士以「意義、價值與責任」標舉當今生態批評學者們心中的理想綠色文學作品。他強調：文學創作不僅僅藉由創作者的眼睛，透視現象界，解構西方二元對立的意識型態，對環境危機做有意義的回應，更重要的是，藉由藝術的形式激發出美感經驗，彰顯「統合、彼此聯繫」的綠色思維，

重新聯繫人類與大地。但是生態學者的大聲疾呼，要讓世人明白人類文明的偏頗與地球的岌岌可危時，卻遭到許多反抗的聲浪。他們的護衛自然，講究自然美感，被嘲笑為不切實際，是非理性地「反科技，反文明」，想讓人類倒退回原始生活。

生態美學常被批評為「只用心，不用腦」的「浪漫主義者」(Murali 123)。蓋婭佛法既有邏輯推理，又有實際改善的良方，恰好補足了這個缺口。一行禪師把佛法的理論與實踐重新詮釋，有力地回應當代的生態思維，並且具體指出其病癥與解決之道，證明生態美學提倡的「萬物一體」的美感經驗與簡約的生態生活，是「既有心，又有腦」，符合真正的人性。

根據一行禪師的診斷，個人靜不下來的身心、扭曲的思維與無法轉化的負面情緒才是當代生態危機的真正病根。他指出轉化個人身心意識的最佳方式是修習正念的呼吸。他復活了《金剛經》與《心經》的「無相」與「空」的思維，不僅解構了人／自然，善／惡的界線，更以自然現象的流變，幫我們看到生死輪轉的表象之下，是「不生、不滅」的終極實相。所謂「統合、彼此聯繫」的綠色思維，完全涵融於他的「互即互入」之說。更難能可貴的，一行禪師原本就是一位傑出的詩人與作家。在他精簡流暢的詩文中，萬物洋溢著清泉般的慈愛之美，句句撼動人心。透過正念的修持，我們日常生活走向簡約，變得單純而深刻了，處處洋溢美的感動。這些「說法」都是古老佛教修行智慧的開花結果。

就佛法而言，穆拉利博士所強調的回歸自然的「意義、價值與責任」，就是藉由「法」的實踐，開展慈悲與愛的本性，認知萬物「無常、無我」的自然律，達到「萬物靜觀皆自得」、「涅槃寂靜」的境界。「修行」是一條認祖歸宗的路，還原自性，邀請我們回歸單純的本心。真正靜下來了，純淨的本我會遠離消費主義的虛偽與無用，逐漸少欲知足。自求儉樸，朝向合乎生態的途徑，就成為一種自然的結果。

身心純淨了，在一呼一吸、念念分明中，我們諦觀，體認自己是地球的子女，感恩大地之母無所不在的長養功德。一行禪師把這樣的自覺，化成儀式性的祈求。他有一項觸地修行法，叫「三頂禮」，在美國實施時，其中的片段是這樣的：

帶著感激，我向這片大地以及開闢這片大地的所有列祖列宗行禮。我看到，我是完整的，被這片大地以及所有曾來過這片大地的萬物保護著、滋育著，他們的辛勞使得我的生活更輕鬆容易。我看到，喬治·華盛頓、湯姆斯·傑佛森、亞伯罕·林肯、朵絲·戴、金恩博士以及所有為人知、不為人知的人們。我看到有人讓這個國家成為如此多不同祖裔、膚色的種族的避難所；我看到，有人藉著才華、毅力和愛，勞心勞力來蓋學校、建醫院、造橋鋪路，以求保護人權、研發科技、追求自由與社會公理。我看到，我在與北美原住民祖先做接觸，他們在這片大地上住了這麼久，知道怎麼跟大自然和平、和諧地共存，保護這片大地上的山林、動物、植物與礦物。我感覺到，這片大地上的能量滲透了我的身體與靈魂，在支持我、接納我。我立志，要培育這份能量，將它傳遞給未來子孫。我立志要貢獻心力，去轉變那深扎在社會集體意識裡的暴力、仇恨與迷惑，讓後代子孫可以擁有更多安全、喜悅與和平。大地啊，請賜我保護與支持。

.....

「我感覺到，這片大地上的能量滲透了我的身體與靈魂，在支持我、接納我。我立志，要培育這份能量，將它傳遞給未來子孫。我立志，要貢獻心力，去轉變那深扎在社會集體意識裡的暴力、仇恨與迷惑，讓後代子孫可以擁更多的安全、喜悅與和平。」當然，我們都能隨時接納正面的事物，但我們也得要接納社會中負面的事物（例如：暴力、仇恨、種族歧視），如此才有辦法轉變。我們的生活方式，必須要能夠轉變那些負面元素。「大地啊，請賜我保護與支持。」（1999: 163-164）

「這是愛的禪觀」，他說：「這是深刻的活在當下。我們需要你這麼做」（1999: 192）。

## 引用書目

- “Aesthetics.” *Wikipedia, the Free Encyclopedia*. 28 July 2006 <<http://en.wikipedia.org/wiki/Aesthetics>>.
- Atwood, Margaret. *Surfacing*. New York: Anchor Books, 1972.
- Badiner, Allan Hunt. “Introduction.” *Dharma Gaia: A Harvest of Essays in Buddhism and Ecology*. Ed. Allan Hunt Badiner. California: Parallax Press, 1990. xxiii-xviii.
- “Basic McLuhan: Marshall McLuhan and the Senses.” *Gingko Press*. 28 July 2006 <[http://www.gingkopress.com/\\_cata/\\_mclu/\\_senses.htm](http://www.gingkopress.com/_cata/_mclu/_senses.htm)>.
- Buddadasa, Bhikkhu. *Mindfulness with Breathing: Unveiling the Secrets of Life*. Bangkok: the Dhamma Study & Practice Group, 1989.
- Blake, William. *William Blake: Selected Poetry*. Oxford: Oxford University Press, 1998.
- Boss, Medard. *Psychoanalysis and Daseinsanalysis*. New York: Basic Books, 1963.
- Cornell, Joseph. *With Beauty before Me*. California: Dawn Publications, 2000.
- Eckel, Malcolm David. “Is There a Buddhist Philosophy of Nature?” *Buddhism and Ecology*. Eds. Mary Evelyn Tucker and Duncan Williams. Massachusetts: Harvard University Press, 1997. 327-350.
- Elgin, Duane. 《自求簡樸》。張至璋譯。台北：立緒出版社，1996。
- Fisher, Andy. *Radical Ecopsychology*. Albany: State University of New York Press, 2002.
- Donovan, Josephine. “Ecofeminist Literary Criticism: Reading the Orange.” *Ecofeminist Literary Criticism: Theory, Interpretation, Pedagogy*. Eds. Greta Garrd and Patrick D. Murphy. Chicago: University of Illinois Press, 1998. 74-96.
- Gifford, Terry. *Green Voices: Understanding Contemporary Nature Poetry*. Manchester: Manchester University Press, 1995.
- Glotfelty, Cherryll. “Terry Tempest William’s Unnatural History.” *The Green*

- Studies Reader: From Romanticism to Ecocriticism*. Ed. Laurence Coupe. London and New York: Routledge, 2000. 293-298.
- Hargrove, Eugene. "Weak Anthropocentric Intrinsic Value." *Environmental Ethics*. Eds. Andrew Light and Holmes Rolston III. Oxford: Blackwell, 2003. 175-190.
- Head, Dominic. "Ecocriticism and the Novel." *The Green Studies Reader: From Romanticism to Ecocriticism*. Ed. Laurence Coupe. London and New York: Routledge, 2000. 235-241.
- Heidegger, Martin. *Poetry, Language, Thought*. New York: Harper & Row, 1971.
- Henry, Jules. *Culture against Men*. New York: Vintage, 1963.
- Leopold, Aldo. *A Sand County Almanac*. New York: Ballantine, 1970.
- Lovelock, James E. 《蓋婭，大地之母》。金恒標譯。台北：天下文化出版社，1997。
- Martin, Calvin. *In the Spirit of the Earth: Rethinking History and Time*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press, 1992.
- Meeker, Joseph W. "The Comic Mode." *Landmarks in Literary Ecology: The Ecocriticism Reader*. Eds. Cheryll Glotfelty and Harold Fromm. Athens and London: The University of Georgia Press, 1996. 155-169.
- Murali, S. "Cries and Whispers: Nature, Value and the Development Crisis." *Anthology of the Third Tamkang International Conference on Ecological Discourse*. Taipei: Tamkang University, 2005. 121-132.
- Naess, Arne. *Ecology, Community and Lifestyle*. Tr. David Rothenberg. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.
- Nash, Roderick Frazier. *The Rights of Nature: A History of Environmental Ethics*. Madison: University of Wisconsin Press, 1989.
- Nhat Hanh, Thich (一行禪師). *The Heart of Understanding: Commentaries on the Prajnaparamita Heart Sutra*. Berkeley, California: Parallax Press, 1988.
- . *Call Me by My True Names*. California: Parallax Press, 1999.

- . *The Art of Mindful Living: 2 Audio CDs*. Boulder: Sounds True, 2000.
- . *Essential Writing*. New York: Orbis Books, 2001.
- Palmer, Clare. "An Overview of Environmental Ethics." *Environmental Ethics*. Eds. Andrew Light and Holmes Rolston III. Oxford, U.K.: Blackwell, 2003. 15-37.
- Regan, Tom. *The Case for Animal Rights*. Berkley: University of California Press, 1983.
- Roszak, Betty and Theodore Roszak. "Deep Form in Art and Nature." *The Green Studies Reader: From Romanticism to Ecocriticism*. Ed. Laurence Coupe. London and New York: Routledge, 2000. 223-226.
- Shepard, Paul. "Nature and Madness." *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*. Eds. Theodore Roszak, Mary E. Gomes and Allen D. Kanner. San Francisco: Siera Club, 1995. 21-40.
- Slovic, Scott. "Literature." *A Companion to Environmental Philosophy*. Ed. Dale Jamieson. Massachusetts: Blackwell, 2001. 251-263.
- 一行禪師。《當下自在》。台北：允晨文化出版社，1995。
- 。《愛的箴言》。台北：立緒出版社，1999。
- 。《與生命相約》。台北：橡樹林出版社，2002。
- 。《你可以不怕死》。台北：橡樹林出版社，2003。
- 。《觀照的奇蹟》。台北：橡樹林出版社，2004a。
- 。《正念的奇蹟》。台北：橡樹林出版社，2004b。
- 大卿禪師。《滋養慧命：四食的正知正念》。台北：聖脈生命教育協會，1990。
- 明潔。〈綻放生命之花〉。《與生命相約》。台北：橡樹林出版社，2002。23-34。
- 阿多諾。《美學理論》。王柯平譯。成都：四川人民出版社，1998。
- 麥克魯漢。《預知傳播紀事：麥克魯漢讀本》。法蘭克·金格隆編。汪益譯。台北：台灣商務印書館，1999。
- 張雅蘭。〈為生態女性（新）主體塑像：談瑪格麗特·愛特伍《浮現》〉。《第三屆淡江大學國際生態論述會議論文集》。台北：淡江大學，



2005。239-258。

鈴木大拙。《開悟第一》。台北：志文出版社，1988。

霍加斯。《美的分析》。楊成寅譯。台北：丹青出版社，1986。