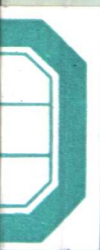


作者 / Amy E. Dean 译者 / 庄安祺

天地 历书

一 生 的 历 书 2

《天地历书》是启人灵感的经典之作，
容纳了三百六十六段短文，
借着每日反省思索户外天地的朴实之乐，
让我们和大自然建立深厚的关系。



MORNING
MEDITATIONS
FOR AWAKENING TO THE LIVING PLANET

当代世界出版社

B8v51
212

84258

一生的历书 2

天地历书

Morning Meditations For Awakening to the Living Planet

作者 * Amy E. Dean

译者 * 庄安琪



当代世界出版社

B844102

图字: 01-2000-2625

图书在版编目(CIP)数据

一生的历书/(俄)托尔斯泰等著;庄安琪,邱紫颖译. —北京:当代世界出版社, 2000.8

ISBN 7-80115-337-5

I. 一… II. ①托…②庄… ③邱… III. ①格言-世界-汇编②随笔-作品集-世界 IV. H033

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 41037 号

出版发行: 当代世界出版社
地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)
网 址: <http://www.worldpress.com>
编务电话: (010) 83908400
发行电话: (010) 83908410 (传真)
(010) 83908408
(010) 83908409
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京海淀求实印刷厂印刷
开 本: 850 × 1168 毫米 1/32
印 张: 12
字 数: 230 千字
版 次: 2001 年 2 月第 2 版
印 次: 2001 年 2 月第 2 次
印 数: 1-10000 册
书 号: ISBN 7-80115-337-5/H·19
定 价: 20.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

大自然

爱尔兰剧作家、诗人和散文家王尔德在十九、二十世纪之交曾说：“我们都太常只看大自然，却很少和它共同行动。”一个世纪之后，这些言语依然不假。请想想你每天早晨和同事所谈的是什么？绝不会是早晨通勤时分所见到的美丽朝阳、或是公园热闹的鸟语、或是空气中散发新季节的气息。你谈的是川流不息的交通、拥挤不堪的地下铁或公车、昨晚所看的电视节目，是你多么不想起床，或是今天会多么忙碌。虽然你可能知觉到周遭的大自然——院子里或道旁的树木、群聚在你门前鼓翼的鸟儿、花园里的蓓蕾、短暂显现奇妙弧拱的彩虹、扑鼻而来初割青草的气息、秋叶在你脚下破碎的声响、拂面的柔细雨滴，和夜空中照耀的月星，然而捕捉你注意力的却不是这种微妙官能自然的乐趣，而是你过去、现在和未来在生命中的作为。

早在王尔德发抒如上感触之前数十年，美国作家梭罗就曾写道：“如果有人每天花半天的时间在林间漫步，纯粹是因为他喜爱如此，那么就可能被当成游手好闲，但若他整天忙着在林间砍树，让大地早在该秃之前就秃光，反倒会被视为勤奋不倦的好公民，仿佛城镇对森林惟一的兴趣，就是把它们砍光。”再回溯到更早之前，十七世纪末，英国诗人兼艺术家布莱克(William Blake)适时的箴言：“人山合一，成就大事业/这可不是在街上游荡就能成事。”

要了解你的命运，必得先了解你的宇宙，而要了解你的宇宙，必得先学习不同世界的语言，要学习不同世界的语言，必得先让树木、石头、野生动物、潺潺小溪和滔天巨浪教导你书上学不到的一切。要学习这些课程，非得在做任何事情之前，先和大自然咨商，而要和大自然咨商一切，非得先和大自然和谐相处，要和大自然和谐相处，非得如美国自然作家贝斯顿(Henry Beston)所言：“张开双手拥抱大地，



天地历书

More than 366 days to enjoy the world

一如举起双臂伸向火焰。凡是爱它的人，向它敞开血脉之门的人，它都施予力量，赐以活力。……触摸大地，爱恋大地，尊崇大地，它的平原、它的谷地、它的高坡、它的海域；让你的灵魂栖息在人迹罕至之处。因为生命的恩赐来自大地，泽被万物：破晓的鸟鸣……和海滨的日出。”

《天地历书》收纳了三百六十六种和大自然建立关系或加强关系的不同方法，让你能够歌颂大自然、培育它、保护它、思索它、治疗它、爱它。本书可以放在你的床头，让你大清早起来睁开眼就可以翻阅，你可以在喝咖啡、吃早餐、上班通勤时读它，也可以放在午餐袋里，或是在你探索大自然时放在提包内。用遗弃的鸟羽、干花、秋叶，或是小树枝作书签，或是在闲暇之余信手翻阅。读读其他人由大自然学习而来的心得，再想想这些教训对你的意义，不只关于你和这活生生自然星球之间的关系，同时也在于你确保活泼繁茂星球供世代子孙共享的责任。



崇拜大地

张开双手拥抱大地，一如举起双臂伸向火焰。凡是爱它的人，向它敞开血脉之门的人，它都施予力量，赐以活力……触摸大地，爱恋大地，尊崇大地。它的平原、它的谷地、它的高坡、它的海域；让你的灵魂栖息在人迹罕至之处。因为生命的恩赐来自大地，泽被万物：破晓的鸟鸣……和海滨的日出。

——美国自然作家贝斯顿(Henry Beston)

一年之始往往教人心怀矛盾。一方面，新年充满着期待，是一张全新的白纸，重振你的精神，让你有“再来一次”的机会；另一方面，你也会在新的一年里面对先前种种选择的后果，或许由椎心的爱恋中觉醒，也或许开始质疑你达成所有目标的能力。

然而今年可以大不相同。你可以不必再向内探求自己的能力范围，而该环顾周遭，探索你所生活的世界。你忽略自然的世界有多久了？上一次你注意到大自然的景物、声音、气味、感触和味道是什么时候？你是否已经忘却大自然是赐予你生机、给予你力量，导引你走过困难险阻的支柱？

今天，下定决心每个早晨都要在平静与和谐中醒来，面对这个生机盎然、热闹活泼的星球。张开你的双眼，收纳每一天静静映入眼帘的美景；用点时间，借着与大自然的联系，探索再探索你的魂灵；订定目标，回馈大自然，保守维护它生生世世，为每一个新年。



我决心尊崇大地，保护它赐予的礼物。





免费的大自然

户外：名词。人类环境中政府无法抽税的部分，经常能启发诗人的灵感。

—— 美国作家毕尔斯(Ambrose Bierce)

新雪初降，你可以花上大笔金钱买最好的设备、最炫的行头，驾几小时的车，付钱买全天候缆车的票，在长龙阵中等着轮到自己，终于享受到刺激肾上腺加速分泌的短暂快感，由高坡俯冲而下。

或者，你可以胡乱披上几件不搭调的衣服，打开后门，穿上越野滑雪用的雪屐，在雪地上闯出几条路来。你也可以系上雪鞋，在兔子、小鹿和狐狸的脚印边，留下你的足迹。你可以加入年轻人的行列，用廉价的塑胶板在公园的斜坡上冲锋取乐，也可以揉雪球、堆雪人。

大自然最神奇之处，就是一切是免费的。虽然国家公园、泛舟之旅、攀登珠穆朗玛峰和高山滑雪都各有其体验大自然的价格，但其实还有许多方式体验大自然，却不必花费分毫。自然可能距你家车程不过数分钟，也可能只要短暂的步行之后就能领略，自然可能就在你家的后门，甚至只要坐在家中，伴着冬鸟由喂鸟器取食的欢快啁啾，欣赏璀璨阳光照耀在昨夜的积雪之上，就能体会。

今天，享受免费的大自然。不论是在狂风暴雪中把全身上下包得密不透风，在雨雪交织中浑身湿漉漉，抑或是在热带享受暖融融的假期，都到户外去体验大自然。这是值回票价的经验。

我永远能负担得起大自然。



关于缪尔

全世界都在我眼前，每一天都是假日，因此该先漫游世上哪一处旷野并不重要。

——苏格兰裔美国自然学者缪尔(John Muir)

缪尔生于1838年，卒于1914年，是旷野最知名的代言人。他曾写道：“我儿时在苏格兰，就喜爱所有野生的东西，而且终我一生，越来越爱旷野。”他在威斯康辛家里偏僻的农场开垦了十一年；在威斯康辛大学研读地质、化学和植物学；踏遍密西西比和加拿大的旷野；并由印地安那徒步一千里，抵达墨西哥湾。

缪尔在优胜美地(Yosemite·加州)牧羊，也是磨坊工人，他因反驳当时关于优胜美地形成的说法而名噪一时。当时学者都认为地表突然塌陷，造成了优胜美地鬼斧神工的山谷，惟有他独排众议，认为山谷是冰蚀造成的，后来他在喜耶拉(Sierra)山上找到六十五座还在流动的冰河，也证明了他的说法。

但使缪尔名垂千古的，是他献身保育，二十二年来一直担任喜耶拉山友会(the Sierra Club)的主席。虽然他未能阻止优胜美地的哈契哈契谷筑坝成为市立水库，但在他的捍卫之下，优胜美地终于成立了国家公园。

如今，由于缪尔的努力，让你得以在山林和冰河间体验你与大自然的“性灵相投”，你也可以选在今天保护你面前的世界，回报大自然的厚爱。

我支持保护大自然的运动或组织。



狗的观点

他惟一快乐的时光，很可能是黎明时分，他带狗漫步在不知名的小径，摆脱了困扰他竟夜的支气管炎，望着色彩逐渐由灰茫茫的田野阡陌和橄榄树枝间浮现，一只接一只地分辨出晨曦的鸟鸣。

——意大利作家卡尔维诺(Italo Calvino)

拥有一只狗，就等于拥有大自然。因为你与爱犬的关系也建立在你们与大自然的关系之上，随着第一道曙光而始，也随夜落而息。你带着同伴动物奔跑跳跃行走，穿过公园、行经郊道、越过平静的草地和林间，攀上崎岖的山路。在你流露出第一丝外出讯息时，爱犬的欢天喜地；或是在你缩入暖被再求几分钟好睡，却遭湿冷的狗鼻不耐地推揉——都远比任何闹钟更憾动你心。

不论下雨、落雪或是降雹，松鼠和鸣禽晨间的吱喳，对爱犬都是旷野的召唤。降临在爱犬身上的每一天，都充满了新鲜，载满了期待，爱犬并不像你那样，受到每周时日、会议、期限或其他义务和承诺的限制，这些束缚已经使得你不再期待新一天的到来。

也许从今天开始，你该以狗儿的眼光来看待人生。每个早晨就是一个新的开始——是欢乐和游玩的时光、是新鲜空气和阳光的时光，是欢跃的时光，是如狗儿般逍遥自在的时光！



我由爱犬身上学习如何享受晨光。





力量的循环

如果我们所住的星球没有四季的循环,那么我们就错失了春天新生的美丽与神奇,夏日的富足丰硕,和秋天灿烂的时分。冬日疗伤、安眠和准备再生的时刻,对我们的灵魂也是必要的。

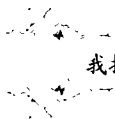
——作家珍·米克森(Jane L. Mickelson)

大自然随着四时运转:果树在春天开花、夏日结果、秋天落叶、冬日休眠,接着再度涌现新生命。

就像四季一般,你的情绪和体能每天也有其循环。你可能感觉到白天的某段时刻,你的精力最旺盛,也许你属于早起的那型,黎明即起,充满活力,但到午间或黄昏时,精力已经衰退。也或许你发现自己早上爬不起床,但下午却神采奕奕,越晚越有精神。

同样的,你的身体有其循环,随着年岁增长,一年一年、十年十年有所变化。就像果树结的果子,质量年年不同,你也发现自己某些年份成就可观,也有某些年份表现平平。

今天,尊重周遭和你内在的力量循环,你就会觉得自己更快乐、成就更高。



我接纳并且追随生命中的力量循环。



大自然的性灵

漫游自有其学问。如果我定下目的地，有了计划——立定目标，那么我就丧失了意外收获的能力。我变得太专心一致，是追寻，而非漫步，变成苦苦追索耶稣最后晚餐的圣杯，却错失了杯缘满溢的圣餐酒杯。

——自然主义作家凯西·强森(Cathy Johnson)

每一天，你都会照顾自己身心的健康——你吃、你运动、你读报章、你做杂务、工作，或照料他人。但你可曾照顾自己的性灵？不爱惜自己的身体，它就会罢工抗议，同样的，若你不关爱自己的性灵，就会发现自己情感失衡，置身矛盾。

每天拨出一点时间反省，是关爱自己性灵最好的方法。你也许会觉得每天有那么多事要忙，必须“好好运用”时间，不该耽溺在自己身上。然而这却是你对自己负责最有效的方法。

晨间醒来，不妨大声吟诵这首印地安人纳瓦霍族歌辞：“行经彩虹之径，跨过歌谣之路，你就置身于美的境地。”步出斗室，接触大自然，在天光未亮的清晨外出漫步，不作任何计划，没有特定目的地，深深吸进清新的空气，观察天空色彩的变幻，眼看着世界醒来。再在第一线曙光映照大地时回到家里。每周这样做一次，很快地，你就能更掌握性灵，展开新的一天。

我以性灵来平衡身心的健康。



拿出拓荒者的精神

再说我的日课。我先拿起斧头和水桶，去找水源——如果这不是奢想。经过冷冽的雪夜，我得用叉形杖才能找得到。每一个冬天，水塘原本涟漪阵阵的水面，都冻得硬实，冰面厚达一尺或更深……

——自然主义作家梭罗(Henry David Thoreau)

你能想像脚下这块土地上只有野牛存在的时代吗？想想非得乘马车奔驰百里，才能抵达最近杂货店的艰困。孩子生了水痘，医师却远在天边，或甚至根本没有医师，你该怎么办？

如今你所居的世界大不相同。你的房子或许座落在填土开发而来的土地上；二十四小时营业的超商或便利商店，只要开车五分钟即达；诊所药店林立，让你的药柜永远不虞匮乏；随时只要扭开水龙头，就有源源不绝的清水供应。

拓荒者的精神到哪里去了？独立的精神，以及毋需物质享受、仅凭毅力决心和勇气即能把每天发挥得淋漓尽致的自傲？我们的祖先胼手胝足，大自然是他们命脉的泉源，虽然老天时而冷漠残酷，但却也赐予我们不间断的生机。和长辈谈谈，重探先民的拓荒精神，了解他们生活的真貌，探究他们不屈不挠，让后辈生活更加舒适的始末。

我探究并了解先民的精神。



相互的关联

大自然既无酬报，亦无惩处——惟有结果。

——美国律师殷格索(R.D.Ingersoll)

1950年代，世界卫生组织为了消灭肆虐北婆罗洲的疟疾，采用杀虫剂狄氏剂(dieldrin)，以杀死传播疾病的疟蚊。

此药一施，果然收效宏大。疟蚊立即消失，疟疾的病例也大幅减少。但接着却发生奇事：村子里房舍的屋顶全都坍塌，伤寒横行。为什么？原来茅草屋顶坍塌，是因为杀虫剂也杀死了毛虫的天敌——黄蜂等昆虫，任毛虫啃食屋顶；上千的壁虎因摄食遭毒死的蚊子而死亡，猫吃了毒死的壁虎因而暴毙，鼠辈在村内横行，浑身长满带着伤寒菌的跳蚤。

这个故事给我们的教训是，万物是息息相关的；仅仅消灭一种生灵，都可能对其他生命带来不利的后果。要维持万物微妙的平衡，就必须尊重并且接纳每一种生物。

从今天开始，视万物如一。由你自己做起，体验你和他人及其他生物之间与生俱来的关系，承认你必须去爱、去接受每一个人和每一种生物，才能真正让自己和世界建立和谐关系。正如法国海上探险家库斯托(Jacques Yves Cousteau)曾说的：“我们必须爱万物本身，即使是我们最不喜爱者依然。”

我培养并接纳与万物之间的关系。



年老的新生

奇妙的矛盾是，就轮廓而言，年老的山峦看来反而年轻，而年轻的山峦却显老……削瘦、憔悴、嶙峋和老耄，全都是年轻山峦的形貌，而平滑、丰润、优雅和连绵的年轻线条，却都浮现在年老的山峦上。

——美国自然主义作家包罗斯(John Burroughs)

你对衰老的观念或许是基于简单的法则：人必定是越来越衰老、越来越羸弱，最后不免于死亡。但如果随着年岁增长，你非但没有越来越衰老羸弱，反而更加年轻活泼、更加成熟、更有经验、更加欢喜、更形满足呢？在自然界，最古老的山岳、河流、森林、峡谷和沙漠，往往最教我们赞叹它的鬼斧神工。栽种在花园内的多年生植物，每一年都更加兴旺繁荣，爬藤和攀缘植物年年更青翠繁茂，海涯山涧的石头经历时间的打磨，变得更加光润，甚至就连老忠实喷泉，爆发的声势和时间虽然已不如当年，但依旧让人动容。

就年岁而言，你只会越来越老；就生死而言，人总不免一死。然而在年老的过程中，你的身体、精神与性灵，经历的是持续不断的更新状态。从今开始，以不同的方式来看待年老——容许你有更多的时间重新开始而非只是结束。乐于追求新知、开发新技巧，探索看待世界的新方法，让你的身心都能够成长。以祈祷、沉思冥想，和与大自然的沟通接触，加强且重燃你的精神信仰。

每一天，我的身、心和灵都有长进。



身体力行自然控制

若任仅余的旷野遭摧毁,那么我们就丧失了身而为人的可贵;如果我们任令最后的处女林化为漫画书和塑胶烟盒,如果我们把仅余的少数野生动物赶进动物园,或任令它们灭绝;如果我们污染了仅存的清新空气和小溪,让柏油路延伸到最后的寂静之地……

——作家史蒂格纳(Wallace Stegner)

就在一个世代之前,人们都还是由本地的商店大量采购食物。或许你还记得母亲或祖母的厨房内,柜子上陈列着各种装满糖、茶、米、面粉、咖啡和其他南北货的时光,全都是用可以一再重复使用的棉制布袋买来的。如今你却活在不是用纸就是用塑胶袋,不是死鱼,就是砍倒树木的世界里。你所居的世界浪费到无以复加的地步,纵使毁灭上千株树,只为制一份周日版的报纸,也不以为意。

你能不能身体力行自然控制?学习不要浪费家里或办公室里的物品?你能不能设法控制你所居的地区、城市滥垦滥建,反对持续地破坏自然区?你能不能赴博物馆、动物园和水族馆,观察人们怎么对待那些豢养的动物,以确保毫无虐待的情事?你能不能少买塑胶制品和包装过度的商品,改为大量采购以减少包装?

你能不能反省自己的欲望,控制自己的贪念?你能不能做到这一切,以及更多更多?你的命运,以及未来世代的命运,全都依赖在你一念之间。

我控制浪费的习惯,珍爱我的世界。



所处的时空

我爱树，因为它们对自己的生活方式，远比其他事物都安之若素。

——美国小说家薇拉·卡瑟(Willa Cather)

如果土壤干旱，缺乏养分，树木并不能抽出根来，迁到更理想的地点去，只能把根扎得更远更深，寻觅更肥沃的土地；不仅如此，它的枯枝和落叶化入土中，能让土壤更肥沃。树在风中屹立不摇，虽经冰雪重压而折腰，但却并不断裂，遮掩庇护并滋养其下的大地。

从今开始，把自己想成一株树木，稳稳地扎在你所处的时空之中，你就更能接纳自己生命中领受的一切。不论环境多么恶劣、情况多么不利，你都能学习继续成长。你可以学习随风款摆，在困难之际折腰，但依然稳稳地挺立。你可以继续改变成长，甚至在最困难的时机亦然。

若你能像树木一般接纳——而非排斥环境，那么你也能像树木一般强韧持久。深深扎根、稳稳盘踞，你就能体会莎拉·朱厄特(Sarah Orne Jewett, 1849-1909，美国乡土女作家)这段

话的真谛：“有时茂密的大树由光裸的岩石中冒出头来，扎根在裂缝之中，由光秃的石坡伸出，虽然看不见土壤的踪影，但在最干旱的夏日，依然能保持绿油油的树荫。”

我安分守己。



没有竞争的一天

两只乌龟从不会为了要推动什么而一起用餐。……乌龟不会日以继夜地工作，只为了改进某种爆破工具到尽善尽美的地步，好让太平洋中的岛屿消失无踪，最后还让乌龟本身不孕。乌龟从不用“实行”之类的字眼，也不会说“立场坚定”、“归根究底”之类的语汇。没有乌龟会回电话给另一只乌龟。总而言之，乌龟虽然欠缺专业技术的诀窍，可颇懂生活之道。

——美国散文家怀特(E.B.White)

想想看如果动物王国和人的世界一般竞争激烈，会是什么光景。海狸拼命相互推挤，忙着建筑世上最壮观的水坝——足可刊在《美丽水坝》这类杂志的封面上；土狼每杀死一只瞪羚，就互相击掌称庆；猫头鹰兴奋地四处叫嚣，筹划夜里攻击老鼠的演习；蜜蜂因生产的蜜质优异，而获颁蓝绶带奖；孔雀则举行选美大会；骆驼展开马拉松大赛；而印度豹则跑十公里赛跑；狮子把人的首级剥下来作标本，装饰兽穴的墙壁。

当然，动物为许多目标竞争——领土、巢穴、配偶和食物。当然，强者生存，弱者淘汰。但虽然动物得互相竞争，而且也经常得和人类较短长，但却不会有“我们对抗他们”的念头。它们不会把利得视为成功，或把损失当作失败；也不会因胜利而欢天喜地，因失利而懊丧难过。它们不会设定目标，每一天都没有胜负的需要。

想像一下如果你以自己的步调生活，做你想做的事，只为其间的乐趣，而不求竞争，会是什么样的景象。

我要欢喜度过“没有竞争的一天”。