

一生的曆書 2

天地曆書

First Light

Morning Meditations for Awakening to the Living Planet

作者 *Amy E. Dean 譯者 *莊安祺



第一道光給了我們全新的視野，讓大自然回歸到
我們日常生活不可或缺的必要位置——不論我們是誰，在那裡。

——作家彼德森(David Petersen)

一 生 的 曆 書 2

天地曆書

First Light

Morning Meditations for Awakening to the Living Planet

作者 * Amy E. Dean

譯者 * 莊安祺

一生的曆書2
天地曆書

2000年2月初版

特價：新臺幣199元

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

著	者	Amy E. Dean
譯	者	莊安祺
發行人		劉國瑞

出版者 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電話：23620308・27627429
發行所：台北縣汐止市大同路一段367號
發行電話：2 6 4 1 8 6 6 1
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：2 6 4 1 8 6 6 2
印刷者 世和印製企業有限公司

責任編輯 林芳瑜
校對 池雙焜
美編封面 紀健龍

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

ISBN 957-08-2063-2 (精裝)

Copyright © 2000 Linking Publishing Company

Copyright © 1998 by Amy E. dean

All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Berkley Publishing,
a member of Penguin Putnam Inc.
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

天地曆書 / Amy E. Dean著，莊安祺譯．

--初版．--臺北市：聯經，2000年

面；公分．（一生的曆書：2）

譯自：First light：morning meditations for awakening to
the living planet

ISBN 957-08-2063-2(精裝)

1. 修身 2. 生活指導

192.1

89001672

第一道光

愛爾蘭劇作家、詩人和散文家王爾德在十九、二十世紀之交之前曾說：「我們都太常只看大自然，卻很少和它共同行動。」一個世紀之後，這些言語依然不假。請想想你每天早晨和同事所談的是什麼？絕不會是早晨通勤時分所見到的美麗朝陽、或是公園熱鬧的鳥語、或是空氣中散發新季節的氣息。你談的是川流不息的交通、擁擠不堪的地下鐵或公車、昨晚所看的電視節目，是你多麼不想起床，或是今天會多麼忙碌。雖然你可能知覺到周遭的大自然——院子裡或道旁的樹木、群聚在你門前鼓翼的鳥兒、花園裡的蓓蕾、短暫顯現奇妙弧拱的彩虹、撲鼻而來初割青草的氣息、秋葉在你腳下破碎的聲響、拂面的柔細雨滴，和夜空中照耀的月星，然而捕捉你注意力的卻不是這種微妙官能自然的樂趣，而是你過去、現在和未來在生命中的作為。

早在王爾德發抒如上感觸之前數十年，美國作家梭羅就曾寫道：「如果有人每天花半天的時間在林間漫步，純粹是因為他喜愛如此，那麼就可能被當成遊手好閒，但若他整天忙著在林間砍樹，讓大地早在該禿之前就禿光，反倒會被視為勤奮不倦的好公民，彷彿城鎮對森林唯一的興趣，就是把它們砍光。」再回溯到更早之前，十七世紀末，英國詩人兼藝術家布萊克(William Blake)適時的箴言：「人山合一，成就大事業／這可不是在街上遊蕩就能成事。」

要了解你的命運，必得先了解你的宇宙，而要

了解你的宇宙，必得先學習不同世界的語言，要學習不同世界的語言，必得先讓樹木、石頭、野生動物、潺潺小溪，和滔天巨浪教導你書上學不到的一切。要學習這些課程，非得在做任何事情之前，先和大自然諮商，而要和大自然諮商一切，非得先和大自然和諧相處，要和大自然和諧相處，非得如美國自然作家貝斯頓(Henry Beston)所言：「張開雙手擁抱大地，一如舉起雙臂伸向火燄。凡是愛它的人，向它敞開血脈之門的人，它都施予力量，賜以活力。……觸摸大地，愛戀大地，尊崇大地，它的平原、它的谷地、它的高坡、它的海域；讓你的靈魂棲息在人跡罕至之處。因為生命的恩賜來自大地，澤被萬物：破曉的鳥鳴……和海濱的日出。」

《天地曆書》收納了三百六十六種和大自然建立關係或加強關係的不同方法，讓你能夠歌誦大自然、培養它、保護它、思索它、治療它、愛它。本書可以放在你的床頭，讓你大清早起來睜開眼就可以翻閱，你可以在喝咖啡、吃早餐、上班通勤時讀它，也可以放在午餐袋裡，或是在你探索大自然時放在提包內。用遺棄的鳥羽、押花、秋葉，或是小樹枝作書籤，或是在閒暇之餘信手翻閱。讀讀其他人由大自然學習而來的心得，再想想這些教訓對你的意義，不只關於你和這活生生自然星球之間的關係，同時也在於你確保活潑繁茂星球供世代子孫共享的責任。



崇拜大地

張開雙手擁抱大地，一如舉起雙臂伸向火燄。凡是愛它的人，向它敞開血脈之門的人，它都施予力量，賜以活力……觸摸大地，愛戀大地，尊崇大地，它的平原、它的谷地、它的高坡、它的海域；讓你的靈魂棲息在人跡罕至之處。因為生命的恩賜來自大地，澤被萬物：破曉的鳥鳴……和海濱的日出。

——美國自然作家貝斯頓(Henry Beston)

一年之始往往教人心懷矛盾。一方面，新年充滿著期待，是一張全新的白紙，重振你的精神，讓你有「再來一次」的機會；另一方面，你也會在新的年份面對先前種種選擇的後果，或許由椎心的愛戀中覺醒，也或許開始質疑你達成所有目標的能力。

然而今年可以大不相同。你可以不必再向內探求自己的能力範圍，而該環顧周遭，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、聲音、氣味、感觸，和味道是什麼時候？你是否已經忘卻大自然是賜予你生機、給予你力量，導引你走過困難險阻的支柱？

今天，下定決心每個早晨都要在平靜與和諧中醒來，面對這個生機盎然、熱鬧活潑的星球。張開你的雙眼，收納每一天靜靜映入眼簾的美景；用點時間，藉著與大自然的聯繫，探索再探索你的魂靈；訂定目標，回餽大自然，保守維護它生生世世，為每一個新年。

我決心尊崇大地，保護它恩賜的禮物。



免費的大自然

戶外：名詞。人類環境中政府無法抽稅的部分，經常能啓發詩人的靈感。

——美國作家畢爾斯(Ambrose Bierce)

新雪初降，你可以花上大筆金錢買最好的設備、最炫的行頭，駕幾小時的車，付錢買全天候纜車的票，在長龍陣中等著輪到自己，終於享受到刺激腎上腺加速分泌的短暫快感，由高坡俯衝而下。

或者，你可以胡亂披上幾件不搭調的衣服，打開後門，穿上越野滑雪用的雪屐，在雪地上闖出幾條路來。你也可以繫上雪鞋，在兔子、小鹿和狐狸的腳印邊，留下你的足跡。你可以加入年輕人的行列，用廉價的塑膠板在公園的斜坡上衝鋒取樂，也可以揉雪球、堆雪人。

大自然最神奇之處，就是一切是免費的。雖然國家公園、泛舟之旅、攀登珠穆朗瑪峰和高山滑雪都各有其體驗大自然的價格，但其實還有許多方式體驗大自然，卻不必花費分毫。自然可能距你家車程不過數分鐘，也可能只要短暫的步行之後就能領略，自然可能就在你家的後門，甚至只要坐在家中，伴著冬鳥由餵鳥器取食的歡快啁啾，欣賞璀璨陽光照耀在昨夜的積雪之上，就能體會。

今天，享受免費的大自然。不論是在狂風暴雪中把全身上下包得密不透風，在雨雪交織中渾身溼漉漉，抑或是在熱帶享受暖融融的假期，都到戶外去體驗大自然。這是值回票價的經驗。

我永遠能負擔得起大自然。



關於繆爾

全世界都在我眼前，每一天都是假日，因此該先漫遊世上哪一處曠野並不重要。

——蘇格蘭裔美國自然學者繆爾(John Muir)

繆爾生於1838年，卒於1914年，是曠野最知名的代言人。他曾寫道：「我兒時在蘇格蘭，就喜愛所有野生的東西，而且終我一生，越來越愛曠野。」他在威斯康辛家裡偏僻的農場開墾了十一年；在威斯康辛大學研讀地質、化學和植物學；踏遍密西西比和加拿大的曠野；並由印地安那徒步一千哩，抵達墨西哥灣。

繆爾在優勝美地(Yosemite, 加州)牧羊，也是磨坊工人，他因反駁當時關於優勝美地形成的說法而名噪一時。當時學者都認為地表突然塌陷，造成了優勝美地鬼斧神工的山谷，唯有他獨排眾議，認為山谷是冰蝕造成的，後來他在喜耶拉(Sierra)山上找到六十五座還在流動的冰河，也證明了他的說法。

但使繆爾名垂千古的，是他獻身保育，二十二年來一直擔任喜耶拉山友會(the Sierra Club)的主席。雖然他未能阻止優勝美地的哈契哈契谷築壩成為市立水庫，但在他的捍衛之下，優勝美地終於成立了國家公園。

如今，由於繆爾的努力，讓你得以在山林和冰河間體驗你與大自然的「性靈相投」，你也可以選在今天保護你面前的世界，回報大自然的厚愛。

我支持保護大自然的運動或組織。



狗的觀點

他唯一快樂的時光，很可能是黎明時分，他帶狗漫步在不知名的小徑，擺脫了困擾他竟夜的支氣管炎，望著色彩逐漸由灰茫茫的田野阡陌和橄欖樹枝間浮現，一隻接一隻地分辨出晨曦的鳥鳴。

——義大利作家卡爾維諾(Italo Calvino)

擁有一隻狗，就等於擁有大自然。因為你與愛犬的關係也建立在你們與大自然的關係之上，隨著第一道曙光而始，也隨夜落而息。你帶著同伴動物奔跑跳躍行走，穿過公園、行經郊道、越過平靜的草地和林間，攀上崎嶇的山路。在你流露出第一絲外出訊息時，愛犬的歡天喜地；或是在你縮入暖被再求幾分鐘好睡，卻遭濕冷的狗鼻不耐地推揉——都遠比任何鬧鐘更撼動你心。

不論下雨、落雪或是降雹，松鼠和鳴禽晨間的吱喳，對愛犬都是曠野的召喚。降臨在愛犬身上的每一天，都充滿了新鮮，載滿了期待，愛犬並不像你那樣，受到每周時日、會議、期限或其他義務和承諾的限制，這些束縛已經使得你不再期待新一天的到來。

也許從今天開始，你該以狗兒的眼光來看待人生。每個早晨就是一個新的開始——是歡樂和遊玩的時光、是新鮮空氣和陽光的時光，是歡躍的時光，是如狗兒般逍遙自在的時光！

我由愛犬身上學習如何享受晨光。



力量的循環

如果我們所住的星球沒有四季的循環，那麼我們就錯失了春天新生的美麗與神奇，夏日的富足豐碩，和秋天燦爛的時分。冬日療傷、安眠和準備再生的時刻，對我們的心靈也是必要的。

——作家珍·米克森(Jane L. Mickelson)

大自然隨著四時運轉：果樹在春天開花、夏日結果、秋天落葉、冬日休眠，接著再度湧現新生命。

就像四季一般，你的情緒和體能每天也有其循環。你可能感覺到白天的某段時刻，你的精力最旺盛，也許你屬於早起的那型，黎明即起，充滿活力，但到午間或黃昏時，精力已經衰退。也或許你發現自己早上爬不起床，但下午卻神采奕奕，越晚越有精神。

同樣的，你的身體有其循環，隨著年歲增長，一年一年、十年十年有所變化。就像果樹結的果子，質量年年不同，你也發現自己某些年份成就可觀，也有某些年份表現平平。

今天，尊重周遭和你內在的力量循環，你就會覺得自己更快樂、成就更高。

我接納並且追隨生命中的力量循環。

1.06



大自然的性靈

漫遊自有其學問。如果我定下目的地，有了計畫——立定目標，那麼我就喪失了意外收穫的能力。我變得太專心一致，是追尋，而非漫步，變成苦苦追索耶穌最後晚餐的聖杯，卻錯失了杯緣滿溢的聖餐酒杯。

——自然主義作家凱西·強森(Cathy Johnson)

每一天，你都會照顧自己身心的健康——你吃、你運動、你讀報章、你做雜務、工作，或照料他人。但你可曾照顧自己的性靈？不愛惜自己的身體，它就會罷工抗議，同樣的，若你不關愛自己的性靈，就會發現自己情感失衡，置身矛盾。

每天撥出一點時間反省，是關愛自己性靈最好的方法。你也許會覺得每天有那麼多事要忙，必須「好好運用」時間，不該耽溺在自己身上。然而這卻是你對自己負責最有效的方法。

晨間醒來，不妨大聲吟誦這首印地安人納瓦霍族歌辭：「行經彩虹之徑，跨過歌謠之路，你就置身於美的境地。」步出斗室，接觸大自然，在天光未亮的清晨外出漫步，不作任何計畫，沒有特定目的地，深深吸進清新的空氣，觀察天空色彩的變幻，眼看著世界醒來。再在第一線曙光映照大地時回到家裡。每周這樣做一次，很快地，你就能更掌握性靈，展開新的一天。

我以性靈來平衡身心的健康。



拿出拓荒者的精神

再說我的日課。我先拿起斧頭和水桶，去找水源——如果這不是奢想。經過冷冽的雪夜，我得用叉形杖才能找得到。每一個冬天，水塘原本漣漪陣陣的水面，都凍得硬實，冰面厚達一呎或更深……

——自然主義作家梭羅(Henry David Thoreau)

你能想像腳下這塊土地上只有野牛存在的時代嗎？想想非得乘馬車奔馳百哩，才能抵達最近雜貨店的艱困。孩子生了水痘，醫師卻遠在天邊，或甚至根本沒有醫師，你該怎麼辦？

如今你所居的世界大不相同。你的房子或許座落在填土開發而來的土地上；二十四小時營業的超商或便利商店，只要開車五分鐘即達；診所藥店林立，讓你的藥櫃永遠不虞匱乏；隨時只要扭開水龍頭，就有源源不絕的清水供應。

拓荒者的精神到那裡去了？獨立的精神，以及毋需物質享受、僅憑毅力決心和勇氣即能把每天發揮得淋漓盡致的自傲？我們的祖先胼手胝足，大自然是他們命脈的泉源，雖然老天時而冷漠殘酷，但卻也賜予我們不間斷的生機。和長輩談談，重探先民的拓荒精神，了解他們生活的真貌，探究他們不屈不撓，讓後輩生活更加舒適的始末。

我探究並了解先民的精神。

1.08



相互的關聯

大自然既無酬報，亦無懲處——唯有結果。

——美國律師殷格索(R. D. Ingersoll)

1950年代，世界衛生組織爲了消滅肆虐北婆羅洲的瘧疾，採用殺蟲劑狄氏劑(dieldrin)，以殺死傳播疾病的瘧蚊。

此藥一施，果然收效宏大，瘧蚊立即消失，瘧疾的病例也大幅減少。但接著卻發生奇事：村子裡房舍的屋頂全都坍塌，傷寒橫行。爲什麼？原來茅草屋頂坍塌，是因爲殺蟲劑也殺死了毛蟲的天敵——黃蜂等昆蟲，任毛蟲啃食屋頂；上千的壁虎因攝食遭毒死的蚊子而死亡，貓吃了毒死的壁虎因而暴斃，鼠輩在村內橫行，渾身長滿帶著傷寒菌的跳蚤。

這個故事給我們的教訓是，萬物是息息相關的；僅僅消滅一種生靈，都可能對其他生命帶來不利的後果。要維持萬物微妙的平衡，就必須尊重並且接納每一種生物。

從今天開始，視萬物如一。由你自己做起，體驗你和其他人及其他生物之間與生俱來的關係，承認你必須去愛、去接受每一個人和每一種生物，才能真正讓自己和世界建立和諧關係。正如法國海上探險家庫斯托(Jacques Yves Cousteau)曾說的：「我們必須愛萬物本身，即使是我們最不喜愛者依然。」

我培養並接納與萬物之間的關係。



年老的新生

奇妙的矛盾是，就輪廓而言，年老的山巒看來反而年輕，而年輕的山巒卻顯老……削瘦、憔悴、嶙峋和老耄，全都是年輕山巒的形貌，而平滑、豐潤、優雅和連綿的年輕線條，卻都浮現在年老的山巒上。

——美國自然主義作家包羅斯(John Burroughs)

你對衰老的觀念或許是基於簡單的法則：人必定是越來越衰老、越來越羸弱，最後不免於死亡。但如果隨著年歲增長，你非但沒有越來越衰老羸弱，反而更加年輕活潑、更加成熟、更有經驗、更加歡喜、更形滿足呢？在自然界，最古老的山岳、河流、森林、峽谷和沙漠，往往最教我們讚嘆它的鬼斧神工。栽種在花園內的多年生植物，每一年都更加興旺繁榮，爬藤和攀緣植物年年更青翠繁茂，海涯山澗的石頭經歷時間的打磨，變得更加光潤，甚至就連老忠實噴泉，爆發的聲勢和時間雖然已不如當年，但依舊讓人動容。

就年歲而言，你只會越來越老；就生死而言，人總不免一死。然而在年老的過程中，你的身體、精神與性靈，經歷的是持續不斷的更新狀態。從今開始，以不同的方式來看待年老——容許你有更多的時間重新開始而非只是結束。樂於追求新知、開發新技巧，探索看待世界的新方法，讓你的身心都能夠成長。以祈禱、沈思冥想，和與大自然的溝通接觸，加強且重燃你的精神信仰。

每一天，我的身、心和靈都有長進。

1.10



身體力行自然控制

若任僅餘的曠野遭摧毀，那麼我們就喪失了身而為人的可貴；如果我們任令最後的處女林化為漫畫書和塑膠菸盒；如果我們把僅餘的少數野生動物趕進動物園，或任令牠們滅絕；如果我們污染了僅存的清新空氣和小溪，讓柏油路延伸到最後的寂靜之地……

——作家史蒂格納(Wallace Stegner)

就在一個世代之前，人們都還是由本地的商店大量採購食物。或許你還記得母親或祖母的廚房內，櫃子上陳列著各種裝滿糖、茶、米、麵粉、咖啡，和其他南北貨的時光，全都是用可以一再重複使用的棉製布袋買來的。如今你卻活在不是用紙就是用塑膠袋，不是哽死魚，就是砍倒樹木的世界裡。你所居的世界浪費到無以復加的地步，縱使毀滅上千株樹，只為製一份周日版的報紙，也不以為意。

你能不能身體力行自然控制？學習不要浪費家裡或辦公室裡的物品？你能不能設法控制你所居的地區、城市濫墾濫建，反對持續地破壞自然區？你能不能赴博物館、動物園和水族館，觀察人們怎麼對待那些豢養的動物，以確保毫無虐待的情事？你能不能少買塑膠製品和包裝過度的商品，改為大量採購以減少包裝？

你能不能反省自己的欲望，控制自己的貪念？你能不能做到這一切，以及更多更多？你的命運，以及未來世代的命運，全都依賴在你一念之間。

我控制浪費的習慣，珍愛我的世界。



所處的時空

我愛樹，因為它們對自己的生活方式，遠比其他事物都安之若素。

——美國小說家薇拉·卡瑟(Willa Cather)

如果土壤乾旱，缺乏養分，樹木並不能抽出根來，遷到更理想的地點去，只能把根紮得更遠更深，尋覓更肥沃的土地；不僅如此，它的枯枝和落葉化入土中，能讓土壤更肥沃。樹在風中屹立不搖，雖經冰雪重壓而折腰，但卻並不斷裂，遮掩庇護並滋養其下的大地。

從今開始，把自己想成一株樹木，穩穩地紮在你所處的時空之中，你就更能接納自己生命中領受的一切。不論環境多麼惡劣、情況多麼不利，你都能學習繼續成長。你可以學習隨風款擺，在困難之際折腰，但依然穩穩地挺立。你可以繼續改變成長，甚至在最困難的時機亦然。

若你能像樹木一般接納——而非排斥環境，那麼你也能像樹木一般強韌持久。深深紮根、穩穩盤踞，你就能體會莎拉·朱厄特（Sarah Orne Jewett，1849-1909，美國鄉土女作家）這段話的真諦：「有時茂密的大樹由光裸的岩石中冒出頭來，紮根在裂縫之中，由光禿的石坡伸出，雖然看不見土壤的蹤影，但在最乾旱的夏日，依然能保持綠油油的樹蔭。」

我安分守己。