

「生態自我」理念及其對生態教育之意涵

王嘉陵

國立台灣海洋大學教育研究所暨師資培育中心

今天，生態危機重重，人們在教育上必須重新認識自我與自然的關係。本文目的在於探討挪威生態哲學家 Arne Naess 的「生態自我」理念，從相關詮釋與批判，分析 Naess「生態自我」理念的主張與內涵，並思考「生態自我」如何達到自我實現，以及這個概念在生態教育上的意涵。研究取徑是哲學的詮釋，輔以文獻的整理、分析與比較。研究發現，「生態自我」提醒人，成熟的自我應當放下自我意識、開放自身，學習感通自然界中的其他存有，才能體會到萬事萬物本為一體、無法分割的形上學事實。作者依據 Naess 的觀點，於文後提出對於生態教育的看法，分別是增進對宇宙本體論的了解、開放自身以體驗自然，以及重新界定自我與他者，認識這兩個概念的無限性。

關鍵詞：生態自我；自我實現；生態教育；奈斯

研究背景與動機

地球正面臨許多生態問題，例如各種動植物的滅絕、空氣污染、水污染、氣候變遷、全球暖化、海平面上升等諸多危機，都是因為人類對環境的過度介入與破壞所造成。針對環境問題，我們不單需要討論大自然問題的顯現及其對人類的警示，還要思考在當前以消費刺激生產的工業生產與經濟模式下，人應該如何轉變充滿物質慾望的生活，建立與自然更加調和的生活方式，以確保人類與地球的永續生存。是以，本研究嘗試以「自我」的層面為探究起點，思考「生態自我」這個概念，說明其重要性，並提出比較好的生態參與生活方式，而這些都需要從教育做起。

西方教育傳統非常重視個人的發展，例如自 Plato 以降，博雅教育即主張透過追求知識與真理，以造就個人靈魂的良善；來自德國傳統的 Bildung 概念，強調的是自我陶冶與自我轉化（self-transformation）；以兒童或學習者為中心的論述，亦吸引了不少追隨者。只有經由某些「自我」的概念，教育才可得到理解，於是，在西方的教育傳統，對於「自我」的認識是了解整個教育概念的核心（Bonnett, 2009a），在教育上

具有重要性。「生態自我」是認識自我的另一個取向。查閱中、外文獻，研究者發現對於「生態自我」的探討不多。在外國文獻中，知覺心理學家 Gibson (1979) 是很早提及「生態自我」的學者，他以生態感知 (ecological perception) 的觀點來看待「生態自我」(Neisser, 1993)，說明個人如何理解與回應環境中的事物，但他並未論及個人能動者的社會與生命意涵。Mathews (1991) 關於「生態自我」的專著在這個議題上具有重要性，但主要是從科學角度來看待「生態自我」。本研究主要採取挪威生態哲學家 Arne Naess 的「生態自我」(ecological self) 概念進行探究，他是討論這個主題的代表人物，其思想亦帶給生態教育諸多啟發。多位學者曾對 Naess 的深層生態學進行討論，談及「生態自我」與「自我實現」(self-realization) 等相關概念，但少有學者將「生態自我」單獨提出來討論；本文意圖深入 Naess 的這個概念，從不同面向加以詮釋，並思考「生態自我」理念對於生態教育的啟示。

Naess 是深層生態學運動 (deep ecology movement) 的重要倡導者，他認為在維繫與追求經濟、物質環境之外，人類與其他生物在大自然中必定有其生存的內在價值，個人生命的品質 (life quality) 即取決於內在價值能否展現 (Naess & Sessions, 1995)。Naess 終其一生都在探求生命的意義與目的，並揭示他所認知的自我實現方式，而這自我實現是與個人的「生態自我」相呼應。他對「生態自我」的論點，主要受到三個思想來源的啟發，分別是大乘佛法、Spinoza 的格式塔思維，以及印度國父甘地的大我理念。關於本體論 (ontology) 的主張，如同格式塔的概念——整體大於部分的總和，Naess 藉由宇宙整體觀點看待人的存在，個人是屬於這個整體的一部分，並非獨立於它之外，所以 Naess 的生態哲學觀點主張萬物彼此相依 (everything hangs together) (Naess, 1995a)，宇宙間的萬事萬物皆有關聯，人無法獨自生存，必須朝向其他生物、非生物開放自身，因為彼此共同分享同樣一個有形的存在。

台灣的《十二年國民基本教育課程綱要總綱》提到：

十二年國民基本教育之課程發展本於全人教育的精神，以「自發」、「互動」及「共好」為理念，強調學生是自發主動的學習者，學校教育應善誘學生的學習動機與熱情，引導學生妥善開展與自我、與他人、與社會、與自然的各種互動能力，協助學生應用及實踐所學、體驗生命意義，願意致力社會、自然與文化的永續發展，共同謀求彼此的互惠與共好。(教育部，2014)

當中提到的「互惠與共好」，即是生態的概念，是生態圈裏面萬物的生存法則，呼應了 Naess 所提及的萬物彼此相依的生態哲學觀。近幾年，教育圈討論得相當普遍的學習共同體或分組合作學習，亦是基於「互動」與「共好」理念而形成的學習方式。生態的概念與意涵是很好的參照點，可以對個人學習貢獻一些想法；「生態自我」的

理念在教育理論中亦是值得開發的領域，可以幫助我們思考一種符合生態的生活與觀照方式，不單對個人的生活有益，亦對地球的生態福祉有所貢獻。

對個人而言，有一個終身都必須思考的問題，就是：於此世界，要將自身安置在何處？如同禪宗二祖慧可問達摩祖師的一個重要問題：「心要安於何處？」研究者對「生態自我」的探究，亦是嘗試尋找這個問題的答案，這同時包含「身」與「心」要如何安頓的問題。個人與環境是一個整體，組成一個生態單元（unit）（Bonnett, 2009a, p. 28），「生態自我」在涵義上比社會層面的「道德自我」還要來得廣，它是從整個宇宙的角度來觀照自我，而非單從個人所處的社會來看待自我的角色，一切回歸到生態法則，從人的社會擴展至自然社會。比起「社會自我」（social self），「生態自我」所追求的層次更高，是故它在教育上的意涵值得論述與發展，特別是在生態教育這個層面。

研究目的

基於上述研究背景與動機，本研究之目的如下：

1. 探討 Naess 的「生態自我」概念；
2. 從相關的詮釋與批判，分析 Naess 「生態自我」理念的主張與內涵；
3. 思考「生態自我」概念中自我實現的途徑，及其在生態教育上的意涵。

本研究的主要目的，是思考個人應如何發展出深具生態智慧與促成生態和諧的生活態度，以成就完善的生命。關於研究方法，本文採用哲學的詮釋，藉由文獻整理、分析與比較，發展出對「生態自我」概念的詮釋。文章結構方面，首先，由於 Mathews（1991）的「生態自我」概念具有代表性，本文會先介紹，接着提出 Naess 對此概念的不同主張，從 Naess 的著作整理出他對於「生態自我」的看法，以及對於自我實現的觀點。第二，藉由其他學者對 Naess 概念的詮釋與評析，進一步釐清「生態自我」理念的樣貌，並針對上述結果提出個人觀點，省思自我應如何與自然融通，以成就 Naess 的「生態自我」理念。第三，綜合上述，思考「生態自我」理念與教育的聯結，及其對於生態教育的啟示。

Mathews 的「生態自我」與自我實現概念

過往有些教育學者曾提及「自我」的概念，例如 Dewey 特別強調自我發展的心理因素，認為「自我」最基本的特徵在於它是一種「意識的事實」（fact of consciousness），個人對於自我及其周遭的環境能產生出意識。社會學家 Mead 強調自我的社會與公共

(communal) 本質；如同 Dewey, Mead 亦贊同自我的發展是在意識中進行，而且是透過自我與他者的互動進行。Mead 認為，在自我建構的過程中，社會實體先於自我覺察 (self-awareness)；Mead 亦重視溝通及語言的功能。另外，有學者以遠離舊經驗的觀點來思考自我的議題，例如 Descartes 提出自我的「理性脫離」(rational disengagement)，此概念不同於經驗或意識的投入與創造，而是要脫離慣常的經驗，包含個人對世界或自己的習慣或經驗方式，以期開展新經驗與新的自我 (見 Friesen, 2014)。

「生態自我」亦是對自我概念的一種論述，主要探討自我與環境、自我與他者 (包括生命與非生命體) 之間的關係。與上述論點不同的是，它的涵義比「社會自我」更廣，除了與環境的互動關係外，還展現它對於生命更深層意義的探索，幫助我們思考自我教育的不同面向。在討論 Naess 的「生態自我」觀點之前，以下先介紹 Mathews (1991) 對於「生態自我」概念的建構，以作理解 Naess 概念的參照。

Mathews (1991) 於《生態自我》(*The Ecological Self*) 一書中對「生態自我」的主張，採取 Spinoza 的一元論 (monism) 觀點加以論述，主張所有事物皆在一統整的整體下相互聯結。在該書中，Mathews 吸收 Spinoza 的形上學觀點，以及 20 世紀的物理學、Einstein 的宇宙論 (cosmology) 等，進行一些對話。關於自我實現的意涵，Mathews 認為它是有機體的自我維繫 (self-maintenance)，不斷修復與更新，這即是 Spinoza 所謂的「天然生發力」(conatus)，整個有機體是一個以自我實現為目的之機制，它不是為了有限的個體價值，而是為了維持與永續整個系統的運作 (Mathews, 1991, p. 98)。根據 Mathews，每個自我實現的存有 (being) 都有其自身的內在價值，既然自我實現是生態相互聯結的功能，則內在價值的屬性同樣是在此聯結下的一種功能。在相互聯結的原則下，個別有機體需要在系統、副系統的整體關係中起作用，依照系統理論，從部分到整體的關係不是線性的，而是全面的 (holistic)。

Mathews (1991) 提出「生態宇宙」(ecocosm) 這個概念 (p. 148)，這詞語由他新創，而他想探究的是在相互聯結的形上學之下，個人與宇宙之間的關係。Mathews 指出，人可以透過實體層面和自我層面兩種方式看待天地萬物。當透過宇宙實體層面看待天地萬物時，「我」是相互聯結系統的一部分，在延展的時空中由天地萬物決定「我」的狀態，天地萬物亦經由「我」決定它們的狀態。當藉由自我層面看待天地萬物時，「我」被視為一個自我，是生態聯結中與其他萬物平等的整體之下的個體，「我」的狀態由宇宙萬物決定，「我」亦會對宇宙萬物有所影響。

關於自我實現這個概念，Mathews (1991) 主張上述兩種方式必須一同看待，不能分開，個人應從所屬次系統中延展至「宇宙自我」(cosmic self) 的層次，人與宇宙的關係應是從生態的部分到整體；身為自我的「我」，反映了亦被反映在一個更高層次的自我實現系統之中，因為「我」與其他自我是組成宇宙天然生發力的一個部分，

協助維繫宇宙萬物的存在，經由無數不同的「我」，宇宙的整體得以形成。依據這個道理，是個人的天然生發力將自我與生態宇宙聯結在一起，此時的「我」即是 Mathews 所謂的「大我」（my greater Self）（Mathews, 1991, p. 155）。因為身為維持生態宇宙的存在，從本體論而言，「我」與自然是一體的，個人對於自然之愛，亦是基於這樣的大我，個人對於大我的肯認（affirmation）會是宇宙的一股自我實現力量。Mathews 補充，文化對於自我的認識扮演重要角色，文化是人與其他動物的不同之處，它幫助人完善天然生發力，對世界作出貢獻，亦提供人屬於世界的符號表徵，表徵人與自然的聯結，以預防對於自我與世界作出不當的詮釋。Mathews 對於何謂有意義的生命下了總結，他認為：

有意義是要從我們的精神能力（spiritual capacity）當中去發現，這是為了生態宇宙的運轉，精神能力可以藉由教導我們的心去實踐對於大我的肯認，藉着喚醒我們主動的、超越的官能，以及喚醒以世界為導向的愛去完成。（Mathews, 1991, p. 160）

綜觀《生態自我》一書，Mathews（1991）藉由物理學的觀點來看待整個宇宙的運行、個體自我實現的意涵，以及個體與外在環境的關係。Mathews 認為自我是一個有機體，是宇宙的次系統，有其自我實現的動能、維繫自我存在的能量。然而，自我必須依附在整個宇宙的更高層次、更高階的宇宙自我實現之中，以其動能去協助維持外在更廣大的系統；大系統的天然生發力是藉由各個個體所引發，個體與宇宙萬物相互聯結，個體自我實現與生態宇宙的自我實現亦是一體的，個人的自我實現需要透過生態宇宙的自我實現才能映照出來。

Naess 的「生態自我」與自我實現理念

Naess（1995b）對於「生態自我」的主張，在〈自我實現：邁向在世存有的一種生態取向〉（Self-realization: An Ecological Approach to Being in the World）一文中詳細描述。Naess 於該文一開始便提出六點主張：

1. 我們都太低估自己，將自我視為狹隘的自我意識（narrow ego）。
2. 若我們以整體的關係成熟地看待人類的本質，必將自身與所有生命存有融合在一起，不論他們美醜、大小、抑或有沒有知覺。
3. 傳統上，成熟自我的發展需要歷經三個階段，從自我意識到「社會自我」，然後再進階到「形而上我」（metaphysical self），一層一層向外擴展；但是，我們所寓居的家（即大自然），在自我的概念上一直是被忽略的要素，於是 Naess 提出

「生態自我」這個想法，當中自我因其組成的關係而更加豐富，這關係不單是人與人之間的關係，還是人與廣大生物社群的關係。

4. 生命的喜樂與生命的意義會因自我實現程度提高而上升，這會造就更廣而深的自我。
5. 在與萬物融通的過程中，人可以從他者看到自身（see ourselves in others），若無法與他者感通，就無法達到自我實現；自我實現需要經由利他主義（altruism）來達成，這是根據「生任其生」（live and let live!）的法則，就 Naess 的觀點，這與道德無涉。
6. 今日我們所面臨的最大挑戰，是解救地球於深層的破壞之中，這些破壞不但危及人類與非人類，亦減低了我們存在的喜樂。

Naess (1995b) 以一句簡潔的話來界定「生態自我」：「一個人的『生態自我』即是此人所能進行的感通」（The ecological self of a person is that with which this person identifies）（p. 15）。Naess 期望打破人對自我的設限，將它移轉至對萬物的感通（identification），甚至重視整個感通歷程。感通萬物得以引出高度同理心（empathy），比如當看到生命正在遭受苦難，會於心不忍，這種感覺就如同從那個生命當中看到自身的苦痛，這種感受即是慈悲心，是一種能共感他人痛苦與哀傷的能力。

Naess (1995b) 借用 Spinoza 的觀點，認為人類的旨趣是維護自身的存有，以此實現自己固有的潛能，所以自我實現即是在實現自身固有的潛能，但這不單是維繫生存而已。Naess 覺得，比較好的說法是：「在自身存有中不屈不撓」（persevere in his being），將一個人的本質發揮到淋漓盡致，把個人潛在的豐富性與廣度實踐出來。對 Naess 而言，地方亦是自我的一部分，不同地區的人有着不同的「生態自我」，自我會與地區的特性交融，包含當中的生活方式、社會關係，所以當熟悉的地方（或者家鄉）受到破壞，人會感受到自身的某個部分都受傷了。Naess 主張，自我不單存在於身體或是意識之中，經由生態視野及與自然的緊密關係，我們要全心全意確認並接受那個與他者有所關聯的「生態自我」。

自 1930 年以來，印度盛行非暴力運動，Naess 受甘地（Gandhi）形上學的影響甚深。甘地追尋個人解放（liberation），但他的自我解放並非以自我為中心，而是追求至高無上的我，即大我（梵語 *atman*）而非個人的小我。甘地透過無我的行動（selfless action），達成個人的自我實現，成就感通萬物的大我，亦成就非暴力的精神。Naess (1995b) 借用甘地的觀點，批評多數人追求經濟成就、社會地位，充其量只是自我意識的體現（ego-trip），而非自我實現的精神。如同佛教經典的教誨，自我實現的達成是要令心靈能擁抱所有生命，其心情就好像一位關心孩子的母親，這是關懷意圖的實現，並且充滿慈悲心；Naess 提到，這就如同澳洲生態女性主義學者 Patsy Hallen 的主張：「我們在此是要擁抱而非征服這個世界」（Naess, 1995b, p. 24）。

依據 Naess (1995b) 的觀點，若將自我實現看作是基於義務或是道德勸說，則未免太狹隘了。事實上，這是自然流露的天性，人對大自然的保護之情就如同保護自身一樣，Naess 視之為環境的本體論與實在論，而不單是環境倫理 (Naess, 1995b, p. 26)；若人真能體驗到「生態自我」，則很自然不會逾越環境倫理的規範。面對未來世界，個人需要以更深更廣的角度看待自我，消弭甚至超越人我之間的界限。Naess 舉了一個例子：從小，我們便被教導成社會我，能夠與他人分享食物，見人之喜則喜之，觀人之憂則憂之。現在，個人需要將周遭環境看得更廣，從社會單元擴及至更大單元的生態系統，並與當中各種生命形式有所感通。對 Naess 而言，自我實現不是對快樂 (happiness) 的追求，而是一種有待開發的潛能，以及需要不斷發展的能力。Naess 最後給自我實現下了一個定義，它是「寄託於不同情況的內在價值中，屬於自發的、非指向的覺知，以及對於外在追求的放下」(p. 29)。當然，當中還有文化、社會及個別的差異存在。

對於 Naess 「生態自我」概念之詮釋與批判

Devall 與 Mathews 同樣是深層生態學陣營的學者，對於 Naess 的論述有他們深入的看法。以下舉二人的觀點，分析他們對於「生態自我」概念的詮釋與批判。

Devall 對於「生態自我」的詮釋

Devall (1995) 的〈生態自我〉(The Ecological Self) 一文，對於 Naess 的「生態自我」概念做了很好的詮釋。根據 Devall 的解釋，「生態自我」的發展不是要將環境倫理加諸自我身上，亦不需要透過環境倫理的道德告誡或教條陳述來表示對其他生物或山河大地的關愛，若人們能開發出更深、更廣的「生態自我」，則自然能夠尊敬、愛護、保護那些屬於自我一部分的其他存有，因為愛護它們即是愛護自己；若關懷只是出於道德誠律或是責任，那麼效果將很有限。依照 Naess 的觀點，最高的生態智慧是對於宇宙本體論的了解，那是最重要的環境倫理，Devall 稱之為「生態實在論」(ecological realism) (Devall, 1995, p. 106)。它是一種對於宇宙實體更深層的感知，以及對於自我更深、更廣的感知，所以 Devall 指出，「所謂生態自我，並非是強迫的、或靜態的意識型態，而是在尋求親近自然 (或是「道」) 的真實方法」(Devall, 1995, p. 108)。在這樣的自我當中，能與自然萬物呈現最真實的聯結，當人們對於自然了解得愈深，則對於「生態自我」亦能認識得更深，在這種情況下，依照 Devall 的說法，人類與非人類的實體能夠處於持續的精神交流 (spiritual interchange)。Devall 批評一般人對於小我的追求，例如物質慾望、社會地位的滿足，只是基於生存的需求，並非為了個人成長，或者應該說，這只是狹隘的個人成長。Devall 認為，愈成熟的自我，

應該是愈開放其自身，亦即最大化的自我實現，這個自我心裏所能容納的，不只是人而已，亦包含其他存有。就地方而言，當人對一個地方了解得愈深入，對它的感通亦會增加。

Devall 對於自我實現的詮釋是，它是自我維繫、自我保存的推動力，亦是為了完善地持續自身的存有（Devall, 1995, p. 120）。廣義來看，自然亦是個內在相互聯結的自我實現宇宙體系，它有它的生命意志，在自然中，人需要成為肯認生命的人（life-affirming people），能夠擁抱更多他者進入「生態自我」。對於 Devall 來說，當人成為更開放、更願意包容的自我，便更能肯認在世存有的完善性，而要達成此目的，需要有在日常生活中自我覺察的覺悟（self-conscious awareness）。

Mathews 對於「生態自我」的批判與補充

Mathews 亦是提出「生態自我」概念的代表人物，他曾對 Naess 的「生態自我」理念提出批判，但研究者認為，兩者的方向其實殊途同歸。Mathews（1991）說明，Naess 的自我實現概念是經由感通萬物的想法來實踐，以此方式，將個人的自我擴大到宇宙的整體；感通萬物不單是心理事件，還是對萬物彼此相互聯結的形上學事實的確認，當人們確認自身與萬事萬物具有同一性時，則可將愛自己的情感擴展至愛宇宙天地萬物，與大自然合而為一，這是從自我的內在價值進入到對自然的關懷倫理（ethics of care）。但是對 Mathews 而言，Naess 自我實現的概念缺乏具體性（Mathews, 1991, p. 151），萬事萬物的相互聯結是必定的，但它不是令自我與自然相互感通的足夠條件（Mathews, 1995）。當然，宇宙廣大無垠，值得人與它同一，但這缺乏具體的論證與假定，沒有世俗的理由可以證明宇宙是活的、可以促發生命，或是存在於當中的生命帶有甚麼目的。Mathews（1995）認為，大部分深層生態學者並未說明宇宙本體的目的及其內在價值為何，最後只能解釋為人對宇宙的愛是對自身的愛之延伸。針對此問題，Mathews 的解釋是借用前面提及的 Spinoza 的天然生發力觀點，認為它是潛在的，是自我保存、自我完善的主要動力，以持續自身的存有；當自然亦是一個自我，擁有它本身的天然生發力時，個人自我與自然的感通才有可能，亦因此才有自我實現，並能將個人的自我實現聯結至宇宙整體的自我實現。Mathews（1995）提到，自我的層次是從「物質自我」進階到「生態自我」，再擴展至「宇宙自我」（p. 130），這「宇宙自我」即是個人能融入自然之自我實現，能帶動宇宙欣欣向榮，是故個人與宇宙是一體而非競爭的。這是 Mathews 對於深層生態學的基本主張。

小 結

由上所述，Devall 強調的是人與萬物合一的宇宙實在論，當人們愈能開放自身、

了解自然，則愈能探索出更深層的「生態自我」；沒有自然及其他萬物的存有，則「生態自我」無法實現，因為只有對其他存有的包容，自我的深度才能顯現。Mathews 所談的是人與宇宙間如何聯繫的問題，這是 Naess 沒有明白呈現的地方，Mathews 最後是透過天然生發力（亦即自我保存的動力）這個概念，將個人的生存動力與宇宙的生存動力合而為一，提出「生態宇宙」概念。Mathews 認為，有宇宙的動能，才能彰顯出人的生存價值，而人與其他存有的能動性，則是宇宙存在所必需，他將自我實現從「生態自我」再提升至「宇宙自我」。就研究者的看法，兩人的着重點有所不同，Mathews 是從物理學出發，着重探討人與宇宙的相互聯結關係如何成立，但是 Naess 更關心的是人在自然中的在世存有的課題，亦即探究最適合個人的生命樣態，以及找出人們得以安身立命的生命最終目的。

除了 Mathews 之外，生態女性主義學者 Val Plumwood 對於 Naess 亦有一些批判。Plumwood 質疑 Naess 沒有提到自我感通萬物的歷程為何，又沒有說明個人為何可以達成自我實現（見 Loy, 2003），而這些內涵都有待進一步充實。Naess 的「生態自我」與自我實現理念，其背後對於自然的看法，是從人類中心論（anthropocentrism）轉移至生態中心論（ecocentrism）（洪如玉，2014）。關於自我的看法，Naess 的主張在於提醒人不要用自我中心的觀點思考外在情境與事物（Bragg, 1996），這是對個人自我意識、自我認同的捨離。

「生態自我」之自我實現

從上述「生態自我」概念的討論中，自我實現究竟如何達成是學者們討論的重點與有待解決的課題。依照 Mathews 的解釋，個人的自我實現需要透過生態宇宙的自我實現才能映照出來，因為個人所處環境是宇宙生態底下的次系統，為了整體系統的存在，個人的自我實現才具有意義。根據 Devall 對於 Naess 的詮釋，他將自我實現導引至自我對外界開放的程度，而將達成自我實現的取徑歸結到人們在日常生活中得以自我覺察的覺悟力，但 Devall 未說明清楚自我實現需要甚麼樣的覺悟，並且覺悟了甚麼。以下，研究者再回到 Naess 思想的源頭，藉由大乘佛法的觀點，思考自我實現的相關問題。

Naess 的「生態自我」理念談的是要開放自我以涵容萬有，這種觀點與佛法中「無我」的概念相應（King, 2009）。在大乘佛教中，「無我」的對等說法是「空性」。佛教哲學的一個基本主題是宣示沒有自我，「無我」既是教理，亦是一種覺察模式。佛法中的戒律在挑戰人類固有的自我中心模式，所以其自我修習所採取的是偏重解除自我中心，以及關懷更廣大生命網絡的模式（Eckel, 1997）。無我是跨越自我意識的大我，Loy（2003）說明無我的概念，認為自我在此並非消逝了，只是在消解個人對於

自我的關注 (loss of self-preoccupation) (p. 191)。當個人對於自我的關注愈少，他涉入這個世界的程度就能更深，因為沒有我的意識，不會產生控制或是佔有的念頭，才能做到如 Heidegger 所言「讓萬物以其自然之方式呈現」(letting beings be)，令事物以各自的方向發展而不加以妨礙。這觀點即 Naess 所主張的個人對於外在追求的放下 (Naess, 1995b)，自然界中各種事物的存在與生長從來都不是為了人為的目的，它沒有目的，只有事物本身自我存在的目的。這點亦類似於道家的觀念，莊子在《齊物論》裏提到：

古之人，其知有所至矣。惡乎至？有以為未始有物者，至矣，盡矣，不可以加矣。其次以為有物矣，而未始有封也。其次以為有封焉，而未始有是非也。（引自傅佩榮，2012，頁 55）

「未始有物」並非說明事物本身不存在，而是告訴我們，個人不要依賴自身的概念去認識事物。人的概念與認知是有範圍、有限制的，無法容納所有事物存在的真相，概念是固定死板的，但實相則如同一條持續流動的河，沒有邊際，僵硬的概念框架無法涵蓋事物存在的樣貌與本質。「未始有物」是要告訴我們，人們要拋棄意識心去看待事物，這是有智慧的人對待萬事萬物最理想的方式。如果無法擺脫以既定概念去化約萬物，至少不要藉由自身目的給萬物貼上標籤，並加以區分；若真的還是無法避免對事物產生分別意識，但至少不要對事物加諸是與非的論辯，因為萬物本來就以它自身原有的方式存在，與人類的目的或是對它的看法無涉。若個人能夠離開抽象概念、分別之心、是非之心來看待萬物，才能真正感受到宇宙萬物的真實樣貌。事實上，能體認「未始有物」的人必定亦能消除對於自我的意識，因為「我」是屬於物的其中一類，有「我」的意識亦會有對事物的意識，能做到「未始有物」者，當能體認「未始有我」，最高層次的「生態自我」是「未始有我」，能脫離意識心的束縛，放下對於「我」的意識，以及對於「我」與他者之分別與比較，如此的「我」，更能貼近自我的真實樣貌。

在佛法中，「我」是因緣和合而成，是虛幻的，隨時會變化。佛法認為會變化的，都不是真實的存有，「我」的性質屬於空性，是故《金剛經》裏面提到：「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」。若能去掉這四個觀點（即我相、人相、眾生相、壽者相），就能獲得「無分別智」，能做到不以分別之心看待事物。一行禪師（2015）將此四個觀念解釋得很詳細：一般人將「我」看作是一個恆常不變的身分認同，但依據佛法，沒有事物是恆常的，通常所謂的「我」是由許多「非我」的因素所構成，實際上沒有我這個實體存在。如同「我」一樣，「人」的概念亦是由「非人」的因素所構成，例如供給萬物養分的太陽、人所吃的食物、所居住的空間等，是所有不同的因素才能構成所謂的「人」，但若在「人」與「非人」的觀念間豎起藩籬則是錯誤的；

當人們污染並摧毀自然時，亦在污染摧毀自身，保護非人的因素，就等於是保護自身。所謂「眾生」，亦包含「非眾生」，因為是「非眾生」令「眾生」成為可能，人們的愛亦應包含「眾生」與「非眾生」。至於「壽者」，一般指的是生命的長度，通常認為生命是從出生開始，到死亡結束，然而這是一種錯誤的見解，稱為「壽者見」；在佛法中，生死是一體的，我們每一秒都有出生與死亡，身體內的細胞一直不斷新陳代謝，地球亦是一個身體，而每個人就是地球身體裏的細胞，人的死亡對於地球而言是自然的代謝歷程。死亡對生命而言是必要的，如同身上每一秒都有細胞死亡，若執取生命、害怕死亡，只會帶給自己更多憂傷與焦慮，這些煩惱是由「壽者見」所產生。如同老子在《道德經》裏面所說：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」（引自傅佩榮，2006，頁 93）。執着有身就會有「壽者見」，並帶來此生要過富足生活與希望延長生命的煩惱，「壽者見」的根源來自於我執。「我」、「人」、「眾生」、「壽者」這四種觀念是相互依存的，亦是人們心中煩惱之根源。

在「生態自我」中，既沒有「我見」，又沒有「人見」、「眾生見」、「壽者見」；覺悟的人若能遠離此四相與四見，能真正做到無我，心量會更開闊，心中能含容的事物將更多，因為沒有人、我之分，便沒有主、客的對立。佛法中的覺悟意味着自我與自然世界的融合感（Eckel, 1997），例如「青青翠竹，無非法身；鬱鬱黃花，無非般若」，這是禪宗形容人開悟後的境界，個人所見的山河大地、一草一木，無一不是我的化身，此時山河大地即是我，我即是山河大地，正是「生態自我」的體現。根據 13 世紀日本曹洞宗開山祖師道元禪師的看法，他將大地視為真實的人身，他說：「你應知道整個大地不是我們的暫時樣貌，而是我們的真正人身」（Eckel, 1997, p. 345）。這是自我實現的最高境界，在此境界中，沒有人與外在環境的二元對立，主體與客體已無二分，人與自然融合成為一整體，在一體之下，對自然萬物的關懷，即是對自我的關懷，因為「天地同根，萬物一體」。如果人與大自然之間存在着區分界限，人便無法覺察真實的自然世界，自然被視為與自身分離的外在實體，則人與自然將日益疏離。

「生態自我」之生態教育意涵

Naess 的「生態自我」觀點確實在教育上帶給我們諸多啟發。根據他的理論，研究者提出以下三個層面，再深入思考生態教育的實踐問題。

增進對於宇宙本體論的了解

當前的生態教育，對於引發學生的生態保育動機，多是出於公民責任的提醒與道德規勸，例如台灣的《環境教育法》（行政院，2010）第一條即提到：

為推動環境教育，促進國民瞭解個人及社會與環境的相互依存關係，增進全民環境倫理與責任，進而維護環境生態平衡、尊重生命、促進社會正義，培養環境公民與環境學習社群，以達到永續發展，特制定本法。

這條文開宗明義說出，環境教育的目的在於增進全民環境倫理與責任，指出人民需要負起哪些關於環境的道德義務，並且希望每位學生將來能成為愛護環境的環境公民，這說明了環境保育亦是公民應盡的責任。就 Naess 的觀點，生態中的自我實現是超越道德訓誡的，若能了解環境的本體論，體認到自我與其他存有原是一體、生活在同一個關係網絡之下，則對大自然的關愛之情就會自然流露，所以最高的生態智慧是對於宇宙本體論的了解，在此脈絡下，個人與自然的關係亦更清楚呈現，責任亦將轉化為本體論上的應然，亦即「生態自我」是個本體論的事實，人要做的是接受它，並以此為基礎開發自我的潛能。但是，就教育而言，對於此事實的體認實屬不易，這關係到自我能否放下狹隘的自我意識，對大自然開放自身，並且消除人與自然的二元區分，與當中的各種存有交融與感通。實際做法，以下再作說明。

開放自身以體驗自然

Devall (1995) 主張，「所謂的生態自我，並非是強迫的或靜態的意識型態，而是在尋求親近自然（或是道）的真實方法」（p. 108）。如此的自我，能與自然萬物呈現最真實的聯結，在人與自然的精神交流中，當人對自然了解得愈深，對「生態自我」亦認識得愈深。英國教育哲學家 Bonnett (2009b) 提出體驗自然的重要性，認為需要以系統智慧及大整體（greater whole）來看待自然，甚至是人與自然的關係。Bonnett 從現象學家 Maurice Merleau-Ponty 的觀點，認為人不是運用先前已知的系統架構來認知環境，而是打開自身的感知去體驗外在世界。他說明人與外在世界的關係並非基於科學的理解，亦沒有特定的法則，而重要的是人與環境之間的關聯，此關聯是無限的；在此關聯下，人對自然世界存有感知，這種感知的視野可以朝向整個外在世界，是包羅萬象的，甚至還帶有某些未知的神祕性。這些感知造就了人對於環境的經驗，Bonnett 稱它為個人在事物之中的「自我生發」（self-arising），這個過程使人理解到，人所遭遇的每個事物，都有它的存有（being），亦能以隱而不顯的方式為人所理解，而人對外在事物的領悟（realization）取決於表現出的「專注」（attentiveness）品質。

將此想法延伸至教育的脈絡，Bonnett (2009b) 主張，教育需要提供更多機會，促發學生對環境有更多「專注」與「投入」；在課程方面，最好能不斷創造新環境，而非事先指明知識內容，如此才有利學生對外在世界的感知與投入。「專注」與「投入」是親近自然、生態最好的方式，個人對於自然的感知，會隨着專注程度提高而更

深入。Bonnett (2009b) 所談的「自我生發」即是自我實現的潛能，亦是探索「生態自我」的取徑，生態教育應提供學生更多自然體驗，幫助學生不斷投入與專注於大自然中的萬事萬物，以引發更多「天人合一」的經驗。

認識自我與他者的無限性

在教育上，「生態自我」所關注的是大我而非小我，對於教育目標的追求，它幫助人從一般以自我為中心的自我實現，看到更高層次的、與自然運行融合的「生態自我」的自我實現 (Wang, 2016)。若要實現「生態自我」，首先在教育上需要指導學生重新看待「我」這個觀念，甚至要「放下」對於「我」的原有觀點，才能開放自身，涵容更多存有，進入更深層的「生態自我」狀態。在 Naess 的概念之下，自我沒有界限，而且具有無限性，因為沒有界限，才有能力包容萬物。然而，這與一般的教育目標相異，教育系統多強調教學成果與技能的獲取，令學生達成某些經濟與社會目的；在比較與競爭之下，學生反而增長了對物質的追求，養成了狹隘的自我意識，障蔽了最真實的存有，並限縮了自我與生俱來的潛能。一個人不可能從教育初期就開展「生態自我」，如同 Naess 所言，需要由自我意識開始，發展到「社會自我」、「形而上我」，才能進入「生態自我」的階段。「生態自我」的自我實現是高層次的教育理想，教育不能忽略它，需要透過生態教育的實施，學生跟自然不斷接觸，才能開發出「生態自我」的無限性。人至少要理解到，在環境中，自我潛能的開展是沒有界限的。

自我實現與個人身處環境所交織的網絡有關，過去關於自我的教育研究，都認為個人對於環境的覺知，包含與他人間的互動，但這些理論觀點多偏向於探討如何教育出能與他人和諧共處的「社會自我」。Naess 的「生態自我」概念指出，自我以外的「他者」不單指其他人，還包含生物圈裏的其他生命體與非生命體；他者與自我一樣都具有無限性，人與其他存有的互動就是這個無限性的開展，亦是教育上的重要學習。個人同理心的對象要從對人轉移至對自然界中諸多事物，透過開放自我的心胸，開發出人類更深層的關懷能力，以及能涵容萬事萬物的大愛。

結語

本文從 Naess 的觀點出發，探討「生態自我」的意涵，以及自我實現的方式，再藉由學者對這概念的詮釋與評析，深入討論這概念的相關內涵，思考它對於生態教育實踐的啟示。如同 Mathews 的觀點，需要將個人環境的次系統與整個宇宙的大系統聯結，以促成彼此的相互發展；Devall 亦提醒，要對自然開放自身，才能體會宇宙運行的「道」。「生態自我」的自我實現，不同於「社會自我」的自我實現，亦不能

停留在自我意識的滿足；「生態自我」的概念提醒人，要學習開放心胸、涵容萬物，個人的存有才能夠與宇宙天地相應，繼而開展自我的內在價值與生命品質。在「生態教育」的實踐上，不能只採用知識的灌輸，還應帶領學生體驗自然，理解在本體論上自我與自然不可分割的聯繫，透過對自然的認識而更了解自身，以及自我與外在環境的關係，體認到人的關懷對象不止於其他人，還應擴及生物圈中所有生命體，甚至是非生命體，因為萬事萬物本為一體。在此基礎下，「生態自我」的深度與廣度才能成就，自我才能實現圓滿且深具智慧的生命樣態。

鳴謝

本文為台灣科技部專題研究計畫（計畫編號：MOST 105-2628-H-019-001）之研究成果，在此致謝。

參考文獻

- 一行禪師（著），觀行者（譯）（2015）。《一行禪師講〈金剛經〉》。台北，台灣：橡樹林文化。
- 行政院（2010）。《環境教育法》。台北，台灣：行政院。
- 洪如玉（2014）。〈深層生態學內涵探究及其教育蘊義〉。《新竹教育大學教育學報》，第31卷第2期，頁103–133。doi: 10.3966/199679772014123102004
- 教育部（2014）。《十二年國民基本教育課程綱要總綱》。台北，台灣：教育部。
- 傅佩榮（2006）。《究竟真實：傅佩榮談老子》。台北，台灣：天下文化。
- 傅佩榮（2012）。《逍遙之樂：傅佩榮談〈莊子〉》。台北，台灣：天下文化。
- Bonnett, M. (2009a). Schools as places of unselfing: An educational pathology? In G. Dall'Alba (Ed.), *Exploring education through phenomenology: Diverse approaches* (pp. 28–40). Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Bonnett, M. (2009b). Systemic wisdom, the “selving” of nature, and knowledge transformation: Education for the “greater whole.” *Studies in Philosophy and Education*, 28(1), 39–49.
- Bragg, E. A. (1996). Towards ecological self: Deep ecology meets constructionist self-theory. *Journal of Environmental Psychology*, 16(2), 93–108.
- Devall, B. (1995). The ecological self. In A. Drengson & Y. Inoue (Eds.), *The deep ecology movement: An introductory anthology* (pp. 101–123). Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Eckel, M. D. (1997). Is there a Buddhist philosophy of nature? In M. E. Tucker & D. R. Williams (Eds.), *Buddhism and ecology: The interconnection of dharma and deeds* (pp. 327–349). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Friesen, N. (2014). *Bildung* and educational language: Talking of “the self” in Anglo-American education. In G. Biesta, J. Allan, & R. Edwards (Eds.), *Making a difference in theory: The*

- theory question in education and the education question in theory* (pp. 100–120). Abingdon, England: Routledge.
- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- King, S. B. (2009). *Socially engaged Buddhism*. Honolulu, HI: University of Hawai'i Press.
- Loy, D. R. (2003). *The great awakening: A Buddhist social theory*. Somerville, MA: Wisdom.
- Mathews, F. (1991). *The ecological self*. Abingdon, England: Routledge.
- Mathews, F. (1995). Conservation and self-realization: A deep ecology perspective. In A. Drengson & Y. Inoue (Eds.), *The deep ecology movement: An introductory anthology* (pp. 124–135). Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Naess, A. (1995a). Ecosophy and gestalt ontology. In G. Sessions (Ed.), *Deep ecology for the twenty-first century* (pp. 240–245). Boston, MA: Shambhala.
- Naess, A. (1995b). Self-realization: An ecological approach to being in the world. In A. Drengson & Y. Inoue (Eds.), *The deep ecology movement: An introductory anthology* (pp. 13–30). Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Naess, A., & Sessions, G. (1995). Platform principles of the deep ecology movement. In A. Drengson & Y. Inoue (Eds.), *The deep ecology movement: An introductory anthology* (pp. 49–53). Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Neisser, U. (1993). The self perceived. In U. Neisser (Ed.), *The perceived self: Ecological and interpersonal sources of self-knowledge* (pp. 3–21). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Wang, C. L. (2016). Towards self-realisation: Exploring the ecological self for education. *Educational Philosophy and Theory*, 48(12), 1256–1265. doi: 10.1080/00131857.2016.1158090

The Notion of Ecological Self and Its Implications on Ecological Education

Chia-Ling WANG

Abstract

With ecological crisis nowadays, it is required to rethink the relationship between the self and nature in education. This study is a philosophical inquiry. The aim of this article is to explore Norwegian philosopher Arne Naess's concept of ecological self, and by drawing from its secondary literature, to analyze the significance of this concept. The approach of achieving self-realization and its implications on ecological education will also be discussed. The concept of ecological self reminds us that a mature self should give up the narrow ego and learn to open the self to nature, in order to identify the self with other beings in nature. The self and other beings are ontologically interconnected, which is the reality humans need to recognize. The more we open ourselves to others, the deeper self-realization can be achieved. This is the manner we explore ecosophy and our authentic beings. According to Naess's notion, the author suggests several possibilities for ecological education: improving understanding of cosmic ontology; guiding learners to open themselves to experiencing nature; and breaking through the limitations on the concepts of the self and others.

Keywords: ecological self; self-realization; ecological education; Naess