

## 生態智慧 T 中的 friluftsliv / 天地間自由地徜徉 \*

程進發 \*\*

### 摘 要

歷在奈斯深層生態學中 friluftsliv 的主題並未得到相當的關注。本文試圖展現此一概念在其生態智慧思想中的全幅意思，包括：Friluftsliv 根植於挪威的歷史脈絡，以及深層生態學中 friluftsliv 的涵意；基本上，奈斯的觀點就表現出與淺層生態學的不同，本文從深層生態學中的生活方式、地方的感知與 friluftsliv 的連接關係來論述，一方面突顯奈斯與其他學者的差異，亦完成演繹此一概念在奈斯生態哲學中的三種特殊性。

關鍵詞：深層生態學 生態智慧 天地間自由地徜徉

---

\* 本文同時為專題論文與研究論文。

\*\* 淡江大學通識與核心課程中心兼任助理教授。

E-mail: jfcheng0102@gmail.com

## Friluftsliv in EcosophyT

Chin-Fa Cheng\*

### Abstract

Friluftsliv did not play a prominent role in Arne Naess's EcosophyT. This term has a deep meaning and long tradition in its Norwegian context. I will expose the implications of friluftsliv in Naess' EcosophyT. From Naess's "Metaphysics of the Treeline" and "An Example of a Place: Tvergastein," along with the lifestyle of deep ecology, I deduce that there are three characteristic meanings of EcosophyT.

**Keywords:** Deep ecology, Ecosophy T, Friluftsliv

---

\* Adjunct Assistant Professor, Center for General Education and Core Curriculum, Tamkang University.

E-mail: jfcheng0102@gmail.com

# 生態智慧 T 中的 friluftsliv / 天地間自由地徜徉<sup>1</sup>

程進發

Friluftsliv 是一個相當具體的論題，但不可以和形上學脫離；因此，它歸位哲學不致過久。從直接經驗開始了解自然中的任何事物，這會很快地刺激反省

—— A. Naess

## 一、前言

“Friluftsliv” 有著與深層生態學不同發展的具體脈絡；因此，

---

本文是在由李凱恩教授主持之環境倫理工作坊中發表後稍作修正的文章，在此向李教授、蕭振邦教授和博士生瞿慎思於討論中給與的指正和建議。此外，亦感謝兩位匿名審查者對本文提出的意見，特別是在肯定休閒價值與證成環境保護的合理性之間可能出現的不一致，本文稍作修正與解釋。

<sup>1</sup> 挪威文 friluftsliv 可譯為 “nature free life” 或 “open-air life”。西方學者皆認為英文語彙中，很難找到一個適切的譯文作為對應；但中文似有較貼近者，蕭振邦將之譯為「天地間自由地徜徉」頗能傳達 Friluftsliv 意涵，今採用之。

在深層生態學中，它似乎並不是一個顯眼的關鍵概念；然而，如果將它置放在生態智慧思想中來展現它能夠扮演的角色，在兩者的交互作用下，*Friluftsliv* 就有更豐富的意涵，

並且深層生態學在生活世界的實踐義也發揮更大的影響力：人類與自然關係的連結，得以開啟不同的意義，一個人在自然世界中也可以另一種形式展現自我實現的過程或可能性。本文試圖闡釋奈斯對此一概念的全幅意思，包括 *friluftsliv* 根植於挪威的歷史脈絡，以及透過奈斯對林線的解讀、深層生態學中的生活方式、地方的感知等三項為線索，並將它們與 *friluftsliv* 連接來論述，最後得出生態智慧 T 中 *friluftsliv* 的三種特殊性意涵。

## 二、*friluftsliv* 源自於挪威歷史的意思

此一語彙最初由挪威著名劇作家易卜生 (Henrik Johan Ibsen, 1828~1906) 於 1859 年在他的著作《在高原》(*On the Heights*) 中出現，故事的脈絡是主角必須在自然中獨處並淨慮他的未來<sup>2</sup>，或甚至是其中有某種隱喻，勾勒出一個悲慘的自我圖像，身陷於卑下庸碌的生活。之後，挪威偉大的探險家、人道主義者南森 (Fridtjof Nansen, 1861~1930) 也對 *friluftsliv* 提出某種描述性的說明，他認為有一個重要的面向是必須遠離人群、避免不斷的競賽，我們將令

---

<sup>2</sup> 在挪威甚至發展出一套教育課程，架構內容如：學生如何解釋易卜生的詩，學生對易卜生 *friluftsliv* 概念的理解，學生對 *friluftsliv* 概念的解釋，以及學生如何在教學中使用他們對易卜生的 *friluftsliv* 概念的理解。易卜生 1859 年的詩作，出現此概念段落，試譯如下：在那廢棄的工寮，有我豐富的收藏；有壁爐，凳子和一張餐桌子，*friluftsliv* 正是我的思想。

人困惑的喧囂生活帶到了太遠且廣的程度；它是要奔向，在自然中徜徉；但也不是依循既定路徑，一群人擠在小木屋，不斷地從這個美景到下一個聖地的行程安排，這樣的持續生活，無論如何不會讓人印象深刻。城市的生活畢竟不自然，也不是由自然影響注定形成的結果。他更將 friluftsliv 想像為一種沉默、反省、簡樸與藝術的時刻，與自然交融在一起；同時南森也將冒險視為 friluftsliv 的路徑，在他的觀點，與自然的互動，不論是主動或被動都不會有衝突，他幾乎被視為挪威自然戶外生活的典範人物。<sup>3</sup>從 friluftsliv 的發展脈絡看來，有一種深層的 friluftsliv 的觀點，對淺層的休閒生活方式的批評，可以追溯到十八世紀歐洲深層浪漫運動對現代性的批評，奈斯的 friluftsliv 的觀點也是從對淺層的休閒生活方式的批評而展開。

聯合國對全球快樂國家所作的評比之下，最快樂的國家丹麥以“hygge”來突顯幸福；類比而言，挪威則以一個根植於文化傳統、奧秘，不易發音的“friluftsliv”來表達；Friluftsliv 在英文中不易找到適切的翻譯，儘管有研究指出英文中充滿斯堪地納維亞(Scandinavian) 諸語文；friluftsliv 大致上可以轉譯如下幾種：“free air life”, “open air life”, “an appreciation for nature”。丹麥的“hygge”與挪威的“friluftsliv”兩者都有激勵人心的正面力量，前者聚焦在溫馨的人際關係，後者則著重與大自然動態的關係。此外，它們都有深遠的文化底蘊，都遠超過類似的英文字彙；Friluftsliv 通常是在描述一種探索與欣賞自然的生活方式，這個字不是無中生有，它可以追溯到一個古挪威的概念“allemannsretten”，依字面意思是「所

---

<sup>3</sup> Gunnar Repp, 2007, “How Modern friluftsliv Stared: Fridtjof Nansen, Instigator and Model” in Bob Henderson & Nils Vikander (edited) *Nature first: outdoor life the Friluftsliv Way* (Toronto : Natural Heritage Books), pp. 104-113.

有人的權利」，同時也可譯為「自由地徜徉」(freedom to roam)；這樣的意思被編寫於挪威 1957 年戶外休閒法案中，只要有禮貌且與建築物保持至少 150 公尺的話，你可以在他人的私有地中紮營度過一個晚上<sup>4</sup>；於是說“*allemannsretten*”概念孕育了 *friluftsliv* 兩個重要的意思：好奇與沉靜 (curiosity and composure)。Friluftsliv 的傳統造就了挪威人的性格，天生自然就是“*outdoorsy*”，很容易自在地探索自然，並培養出挪威人去發展 *friluftsliv* 的生活方式；對自然的認同，已是挪威 *friluftsliv* 傳統的本質<sup>5</sup>。現在，在環境哲學中找到這一個字，是試圖重新找回我們已經遺忘的“X”<sup>6</sup>，或說這一個字的重要性在於哲學面向，Friluftsliv 形塑我們如何去思考。

### 三、生態智慧 T 中 *friluftsliv* 三種的哲學意涵

#### (一) 林線形上學 (metaphysics of the treeline)

奈斯在深層生態學生態智慧 T (EcosophyT) 論及一種生活多樣性與統一性的脈絡中出現 *friluftsliv* 的概念。奈斯的解讀一開始就與一般的戶外休閒活動不同；它是生命不可或缺的需求，它直接就與深層生態學中的幾個概念相連結。奈斯甚至說 *friluftsliv* 是挪威給世

---

<sup>4</sup> <1957 Outdoor Recreation Act>，URL=<https://www.regjeringen.no/en/dokumenter/outdoor-recreation-act/id172932/> (2016/03/15 瀏覽)

<sup>5</sup> Nils Faarlund, 2007, “Defining Friluftsliv” in Bob Henderson & Nils Vikander (edited) *Nature first: outdoor life the Friluftsliv way*.pp. 56-61.

<sup>6</sup> “X”在這個脈絡中可以是人的存有論位置、規範、自我同一性整合、德行素養等，本文不在此論述，而著重在後一個主題，深層生態學透過“*friluftsliv*”概念如何表達自我（實現）與 Ecosophy T 之間。

界的禮物。他直接在 friluftsliv 脈絡中說：「很幸運地，有一種在大自然自由的生活方式，對於激發同一、整全的覺察，以及在深度的認同中，它有很高的效力。」<sup>7</sup>這個概念似乎承載著更多的價值內涵，他以「輕觸地球」(*touch the Earth*) 來展現挪威人長久以來在大自然中自在遨遊的獨特風格。透過一個生態哲學家的觀點，將 friluftsliv 與生態智慧連接，試圖重新帶領我們更親近於已經遺忘與自然的認同和自我實現的某些面向。特別是在深層生態學出自於對淺層生態學的批評背景之下，瞭解生態智慧 T 中的 friluftsliv 是一種邁向典範改變的路程，生活方式的改變與發展的觀點。本文試圖在奈斯深層生態學中尋找其他可能的線索，了解奈斯如何思考 friluftsliv？以及生態智慧 T 中 friluftsliv 的意涵，包括他的兩篇著作：〈林線的形上學〉(*Metaphysics of the Treeline*)與〈一個地方的範例：Tvergastein〉(*An Example of a Place: Tvergastein*)。

從奈斯的深層生態學整體思想中了解他的思路——針對「一個具體的論題，但不可以和形上學脫離」的主題，或會有助於我們了解他的 friluftsliv 的思想。奈斯在〈林線的形上學〉(*metaphysics of the treeline*)<sup>8</sup>一文中解釋所謂林線的意涵，從一位生態哲學家的視點來解讀林線所隱含的形上學意思，這超越環境倫理學中人類中心，也與觀念論哲學家直接將自然精神化的的觀點不同。他說林線對一位生態哲學家而言是一個嚴肅的事，它讓我們了解自發直接的林線

<sup>7</sup> Arne Naess, 1989, Translated and revised by David Rothenberg, *Ecology, community and lifestyle: Outline of an Ecosophy* (UK: Cambridge University), P. 178.

<sup>8</sup> Arne Naess, 2005, "Metaphysics of the Treeline" in Harold Glasser and Alan Drengson (Editors) *The Selected Works of Naess-Deep Ecology of Wisdom: Explorations in Unities of Nature and Cultures, Volume X* (New York: Springer), pp. 555-558.

的經驗是一種真實性的經驗，超越主客、精神與物質的分隔；而現在的人造林既已喪失從前森林豐富的生物多樣性，連同強烈濃厚的形上學意涵也蕩然無存。本文將它綜結如下四項重點：

- (1) 充滿了象徵意義，包括：難以理解的、神秘的、威嚇的、開放的、誘惑的，甚至是排斥的、不祥的。
- (2) 林線這個字讓人誤解。現實上，我們找不到一條線是窄或較寬的區域；然而，那的確是一個必須親臨現場的地方。
- (3) 這些樹木的特性是從屬於完形，真實的次要形式，有更高層次的完形為主導；這一種完形是上升的動向，盡可能克服障礙並試圖為山的衣飾。當我們看到矮小的樹時會說發育不良；但它們會自問：我缺少什麼？矮小的樹依然長出毬果，這是它們實現了所有的可能性，大小與生命的質毫無關係。
- (4) 每一棵樹從出生即有不同的生命經驗。沒有任何一棵樹與其它是相同的，每一棵樹是生命劇本偉大的呈現；很少人得以在時間的向度下擴展更高層次的完形，他們能夠再深入地看到樹的波動為山增添衣飾。

奈斯對林線的形上學的釋義從很多人都曾經歷過異常豐富、簡單明顯的真實經驗開始。若如，當一個人走進林線時，樹木正遭遇很多新的挑戰的記號；我們看到小而多節瘤的奇木，那正是樹木在強風與稀薄的土壤中呈現自傲與勝利之姿。奈斯的敘述更像是一位形上詩人，從樹的角度來看，林線不斷地在上下移動中被看見，從來都不是靜止的。那些住在森林，或感覺自在的人，可能有更多樣的經驗；在生態智慧的觀點下，林線在森林中更高的界限標示出安全的末端－我們控制的世界的盡頭，暴風雪的嚴寒世界的開端，危



險的災難邊緣、毫無價值的廣袤之地！

形上學的向度開啟我們更多的認知、思維，以及去感受，甚至實踐的可能性，不僅僅只是「像樹一樣的思考」，是人與樹同時共在一個整體的場域展現生活/生命姿態；還有，不離規範。當我們在天地間自由地徜徉之際，架構出 friluftsliv 之倫理與生態責任的指引是重要的；因此，他羅列出如下五個準則<sup>9</sup>：

- (1) 尊重所有生命，尊重景觀。
- (2) 在認同示意下的戶外活動教育。
- (3) 最少的自然負荷結合最大的自力。
- (4) 自然的生活方式。
- (5) 時間的調適。

奈斯解釋在高度工業文明的發展趨勢底下，一種深層的 friluftsliv 是不容易的，他針對流行於一般人的戶外生活方式的批評，很明顯地可以看出與深層生態學八項行動綱領相呼應，甚至可以說 friluftsliv 是與其深層生態學的基本主張：人類和非人類生命都有其自身的價值或內在價值<sup>10</sup>，和終極理念：自我實現強調在擴大自我認同過程中擁抱所有生物，並以慈悲為本懷，去關心、感受與行動的哲學相融貫<sup>11</sup>。或有人會提問，奈斯對林線的形上學的演

---

<sup>9</sup> Arne Naess, *Ecology, community and lifestyle: Outline of an Ecosophy*, p. 179.

<sup>10</sup> Arne Naess, 1986, "The Deep Ecological movement: Some Philosophical Aspects" in Zimmerman, M. E. (General Editor) *Environmental Philosophy: From Animal Rights to Radical Ecology* (New Jersey: Prentice-Hall, Inc.)

<sup>11</sup> Arne Naess, 2008, "Self-Realization: An Ecological Approach to Being in the World." in *The ecology of Wisdom*, edited by Alan Drengson and Bill Devall (Berkeley: Counterpoint), p. 91.

釋，並提出對人造林的批評，是否禁得起現代森林學的考驗？若如，一個符合多樣植被與景觀設計的人造林，如果它不僅能夠營造生物多樣性，而且也有景觀之美，是否一定比不上原始森林呢？生物多樣性是深層生態學自我實現的重要原則，在強調最大的多樣性原則之下，如果人造林對於增加最大的多樣性，或有益於增進多樣性的潛能；那麼，深層生態學當不會直接否定人造林，反而是會支持；我們可以說是因為它已經不是單一樹木的種植，而無寧說它是一種復育，一種嘗試創造更大的生命多樣性的行動。事實上，我們需要思考的是如何將現代生態科學導入並與深層生態哲學的觀點結合，林線形上學所傳達的規範性不僅是倫理的約束，在實際的森林復育或造林，最大多樣性與共生的原則之落實或有賴於生態科學作為指引的參照。

內森提出 *friluftsliv* 的觀點是有正面影響力的，作為一種實踐行動是冒險的、是整體的，與奈斯生態智慧中 *friluftsliv* 意思契合；*Friluftsliv* 是一種在天地間自由地徜徉的生活方式，且同時展現自我實現，儘管這樣的說法同時躍向形上學的層次，但奈斯亦同時提醒我們要切記 *friluftsliv* 是倫理與生態負責任的實踐行動。我們可以說：原本的環境存有論，未嘗脫離倫理的規範，在自我實現的不斷擴大認同中，規範性未曾脫鉤；最大的自力 (*self-reliance*) 所揭露的難題是自我在最細微的認知、自我約束、和諧關係的維持，乃至持續地完成，這是奈斯深層 *friluftsliv* 哲學意涵之一。

不幸地，自力的增加，需要個人非常清楚地意識到價值、阻礙，以及某些政治上應該完成以改善情況的事。因此，只有很少的人有機會去完成一種非常高的自力是很正常的事。它僅僅是在一種

融貫的、在地的、邏輯的，以及自然的共同體之內才是可能的。  
(Naess, 1989: 144)

## (二) 深層生態學中的生活方式與friluftsliv

在深層生態學中提及生活方式的改變，總是涵藏著豐富的存在意義；在 friluftsliv 的脈絡中也是一樣；它與一般的戶外活動不同，奈斯說我們的改變就是要從一種「渡假者的膚淺感性」(vacationer's superficial sensibility) 抽離<sup>12</sup>。在此之後，他不僅帶領我們進入一種形上思考，也在具體的規範底下告訴我們如何去作才是與那種淺層的戶外活動不同。

通常的目標指向：抵達那裡，技巧熟練，優於他人，貫徹事情，語言表達，擁有與利用最新的、酷炫的配備—要被勸阻。去體驗在自然中以及與自然深層豐富和多變的互動能力就被開發出來。<sup>13</sup>

事實上，在李奧波德的自然體驗日誌中已經將這兩種對列出來，拙劣的旅遊活動正是他的土地倫理生態原則所指出的—無助並且破壞生物共同體的和諧與美麗；新的器械、開通的道路、明確的標示，再由汽車裝備的旅遊者，原本靜謐的荒野逐漸遭受嚴重的衝擊；這已不再是局部現象，而是從那時延續到現在的最新模式。他還提問：這種類型的休閒者是誰？在尋找什麼？「休閒變成是一種正在

---

<sup>12</sup> Naess, *Ecology, community and lifestyle: Outline of an Ecosophy*. p. 179.

<sup>13</sup> *Ibid.*

尋找，但卻從未有所發現的自我毀滅的過程。」<sup>14</sup>這並不是唯一契近深層的 friluftsliv 的敘述，在土地倫理的思想中不乏「既具體且形上」的語句；對反於上述的一種休閒的體驗是在道路與荒野的交接邊際處，它是比較細微和複雜的——「在自然中獨處的感受」、「對自然過程的知覺」；如果要說發展休閒的話，那麼是倡導、提升這一種知覺，「休閒發展並不是將道路構築在美麗的鄉村，而是要將感受能力構築到未盡完美的人類心靈中。」<sup>15</sup>在他的敏感的心看來，機械化的休閒方式即將佔領所有的高山與樹林；在遠離都市塵囂與庸碌的生活經驗的道路上，奈斯與李奧波德終將交遇，並共同豎立休閒價值的標記。

奈斯的自我實現是在世存有的一種生活方式，  
奈斯並且認為 friluftsliv 是一種生活方式，  
Friluftsliv 是自我實現在自然場域的展現方式，  
因此，生態智慧 T 主張 friluftsliv 是在世存有的一種生活方式。

### （三）Ecosophy T 中的“T”：Tvergastein——地方的感知與 Friluftsliv

奈斯在生態智慧 T 的解釋中，已經表明我們每個人可以運用自己的情感與理智去展現不同的生態智慧；“T”是一個感官的對境，是人對一個地方的覺察與感知，更是生態自我與其他生命、無生

---

<sup>14</sup> Aldo Leopold, 1949, *A Sand County Almanac and sketches here and there* (New York: Oxford University Press), p. 166.

<sup>15</sup> *Ibid.*, pp. 176-77.

命的一種共同實現 (corealization) 發生的存有場域，以奈斯的語彙說是一個完形的存有論場域，於是對一個地方的感知的發展即可以說是強化自我與環境的內在關係。因此，Tvergastein 作為一個地方的感知過程是很好的例示，因為對他而言，能夠感到像在家一樣的自在或歸屬，正是可以確立從 “place” 到 “Place” 的過程<sup>16</sup>。

在這個例子一開始就描繪出人面臨一種被侵蝕的地方感，儘管它是一個年久遠的地理遺跡；而剩下地恐怕是一些在腳下方寸間無數的有機體。奈斯在這裡還看到一種特殊的物種，是它讓這山頭呈現出綠色生機，「地衣奇妙地連結存有：水藻親密地與各種菌類植物相互關聯，一種仍然是新奇的嵌結：水藻、真菌、人類。」<sup>17</sup>

奈斯對野生物種的認識足以作為一個優異的導覽者，或者說他的敘述，將 Tvergastein 呈現出一張巨幅的美景，從最細微的山上小花，或甚至是讓人無法參透的大樹，面對這多樣與不可思議的美，「當佇足在 Tvergastein，一個人的態度改變，他的個性也改變了，至少暫時地。」當你問生態哲學家：Tvergastein 現在的積雪又有多厚？沒有答案。沒有任何一個地方有一定的厚度，是風形塑了雪；或甚至說，沒有單一視點，沉靜的心，敏感的覺知共同呈現這極地的山景。

萬物在 Tvergastein 自運其生成變化，人在這裡的生活又如何呢？奈斯又自問：這個地方需要我嗎？什麼樣的生活方式與活動適合這個地方？他再一次建議，簡單的生活方式並伴同最大的自力。

---

<sup>16</sup> Arne Naess, 2005, “An Example of a Place: Tvergastein” in Harold Glasser and Alan Drengson (Editors) *The Selected Works of Naess-Deep Ecology of Wisdom: Explorations in Unities of Nature and Cultures, Volume X* (New York: Springer.), pp. 339-359.

<sup>17</sup> *Ibid.*, p. 341.

奈斯說：

當我嘗試將我擅長的哲學追溯到心理學與社會學的限定用語時，一些關鍵字就突顯出來：無煩惱、平等、節儉、遠離、超然、不傷害、多樣性、平等主義。它們大部份似乎都有助於形塑適合這個地方的生活方式。……重要的結果是就生活品質而言，每件事被提出正在於比以前有更多的價值，一種正在增強的品質與豐富的感受。(Naess, 2005: 350)

不僅是 Tvergastein，其他類似的地方也一樣，它們能夠提供人對一個地方的覺察與感知的能力；我們總是低估自己，這是奈斯人生哲學的觀點。他說：我們自發的經驗遠比關於它的抽象概念還要豐富許多<sup>18</sup>。如在這裡提供一種方法簡單，但最後結果是豐富的生活方式的基礎。在奈斯的觀點看來，這種豐富的結果正取決於從一種“place”到“Place”的發展，而「較少的時間花費在簡單的方法，就釋放出更多的時間棲住於有內在價值特性的情境中。」<sup>19</sup>於是，我們可以說生態智慧的 friluftsliv 對一個地方的覺知與自我實現的擴展同時展現。

EcosophyT 是自我實現在一個地方的感知或覺察，

Friluftsliv 是自我實現在自然場域的感知活動，這種感知能力是從一種“place”到“Place”的過程；

---

<sup>18</sup> *The Ecology of Wisdom*, pp. 17-18.

<sup>19</sup> 同註 19, p. 352.

從 friluftsliv 是自我實現在自然場域的展現方式而言，自然場域成為一種自然道場；於是，Friluftsliv 是自我實現在自然道場不斷擴大認同的展現過程。<sup>20</sup>

#### 四、其他學者的演繹——深層的 friluftsliv

在諸多對於 friluftsliv 的演繹與解釋中，如果我們將它們區分為一般與深層的兩種，有一種立場是支持深層生態學運動者，則可以深層 friluftsliv 的主張者來概括。首先，Loeng 的解釋很貼近奈斯觀點，在 friluftsliv 的實踐中有益於對一個地方的感知與細膩的覺察；他指出 friluftsliv 的一個意涵是作為一個存在的場域，讓我們的身心得以自由地開展；它是一種更切近心靈與感情的價值活動，是要活在，或住進大自然，而不是學習關於某種知識的活動。

Loeng 認為 friluftsliv 的研究是情感為焦點，不是以學問為焦點。Friluftsliv 是一種啟發自然感受性的活動，就與環境教育密切相關，但它不是一種傳統的教學問題；它的特性必要其它的進路，學習必須從自然的情感中獲得一種驅策的力量，他說：追求自然知識必須由對自然的情感的結果；與自然交遇不是透過一個對象，而是一種更深層之對自然本身的情感，而且這種感情是要作為我們 friluftsliv 教育進路的基礎。因此，Loeng 提出 friluftsliv 的研究必須

---

<sup>20</sup> 自然道場在這個脈絡可以被表達出來自無問題，特別是在深層生態學與禪的哲學思想的連結，參見：Arne Naess, *The Ecology of Wisdom*, 以及 Deane Curtin, 2000, “A State of Mind Like Water: Ecosophy T and the Buddhism Tradition” in *Beneath the Surface: Critical Essays in the Philosophy of Deep Ecology*, edited by Eric Katz (Cambridge: MIT Press)

以發展對自然的情感作為主要焦點。在學習某種知識之前必須先喚醒這一種情感，如果本末倒置的話，它將缺少一種本質或不可或缺的向度，變成如其他由某種對象構成的學問或科學，那就不是對 *friluftsliv* 的研究。

最後，它是一種可以被描述為可感覺的感情特性，而不是可觀察的，*Friluftsliv* 的完形是對自然的情感 (The gestalt of *friluftsliv* is the “feeling for nature”)<sup>21</sup>惟，這樣語句敘述晦澀難懂，它的深層意義恐怕在超越文字的弦外之音。儘管我們在文明的生活世界中熱情地與他人分享自然經驗，如果他們沒有對自然的情感，則仍然無法滿足根本的心靈。依 Loeng 的觀點，沒有情感就錯失心靈，也就是說關於這些故事必須在一個更深的層次，一個對自然的情感的氛圍中被敘述。這正足以說明，至今大部分挪威人會為了心靈的平靜而致力於 *friluftsliv* 的活動；一種透過與大自然的交遇而生起的內在的情感、性質，在這裡我們讓自己成為一個整全的人。

此外，Faarlund 即認為「*Friluftsliv* 是一種觀點的轉變，它反對一種將人視為渡假者的典範，而比較支持一種將自由的自然展現為人真正的家。」<sup>22</sup>他認為深層 *friluftsliv* 的主張有幾項共同的明顯特性，包括：

1. 與自然的交遇，藉由自然與我們自己交遇，在與環境的關係中尋找智慧與和諧。

---

<sup>21</sup> Svein Loeng, *Friluftsliv and “feeling for nature” in the Norwegian journal of “Friluftsliv”*. URL=<http://norwegianjournaloffriluftsliv.com/side1.html>

<sup>22</sup> Nils Faarlund, 2007, “Defining *Friluftsliv*” in Bob Henderson & Nils Vikander (edited) *Nature first: outdoor life the Friluftsliv way* (Toronto : Natural Heritage Books), p.60.



2. 的觀點，自然環境中無法控制的要素。
3. 的價值與遵循自然律則的真正簡樸的生活。
4. 文化的觀點與有意識的選擇 friluftsliv 為一種生活方式。
5. 個人與親自生命的理解，自然和環境正為每一個人提供深層 friluftsliv 的確切意義。

Faarlund 並且認為這些特性與在 friluftsliv 中的指引|都可以輕易地讓每一個人理解與取用；不論年齡階層或居住於城市鄉村不同地方的人，Friluftsliv 正足以喚醒人的價值與自然的價值，在天地間自由地徜徉與自然交會，正是一條趣向和諧生活的道路。

在自然中遊玩是瞭解自然是文化的家的途徑；人的價值和自然價值，一旦沒有在自由地自然中的遊玩情況下都會喪失；隨著天地間自由地徜徉，與自然交遇的遊戲得以持恆作為一種終身的體驗。(Faarlund, 2007: 60)

最後，他總結一種適當之天地間自由地徜徉的必要條件有兩項：

1. 對於自由地自然、渴望，以及各項技能有很好的知識，去帶動不會傷害自然生命的各種不同的天地間自由地徜徉的方式。
2. 參與社會的主要關注並致力於人和自然的關係，以及人與人之間的關係更大的和諧。

作為一位深層生態學者，Faarlund 解釋 friluftsliv 切近奈斯深層

生態學的行動綱領與生活方式，並且同意自我實現與地方感的密切關係；他特別強調真實的理解，我們永遠不可能足去談論關於「在自然中」的事，除非與各種不同的家 (ecos) 有共同的生活經驗；我們需要的是出走，再進入自然之中；Friluftsliv 是回家，是人返家的路，更甚在這裡他發現一種強烈的愉悅感覺<sup>23</sup>；或許，這在面對「長期浸潤在科技產品的現代生活框架中，如何在自然中感受一種家的自在？」問題，能夠提出並與之抗衡，或是如何獲致和諧生活的答案<sup>24</sup>。

依奈斯觀點 friluftsliv 就是一種展現自我認同的生活方式與實踐過程；它是建立在生態智慧哲學的基本主張之下的實踐行動，面對發展的失衡以及環境文化的危機，奈斯的回應顯得積極與具體。在生態智慧 T 的生活方式中，奈斯曾提出明確的行動設計，如：<sup>25</sup>

- (2) 選擇那些本身具有價值和內在價值的活動，避免只是輔助性的而無內在價值的活動，或遠離基本目標的活動。
- (9) 珍視可普遍化的生活方式，這種生活方式在沒有公正對待人類和其他物種的情況下，顯然不可能維持。
- (16) 嘗試生活在大自然之中，而不只是造訪自然美景，避免旅遊（但只是偶而使用旅遊設施）。
- (17) 當在脆微的大自然中生活時，應當謹慎且不留痕跡。

---

<sup>23</sup> Nils Faarlund, 1993, "A Way Home", "Touch the Earth" in Peter Reed and David Rothenberg (edited) *Wisdom in the open air* (London: University of Minnesota Press), pp. 155-175.

<sup>24</sup> 甚至，有學者認為 friluftsliv 是一種人類心靈可能的療法。參見 *Nature first: outdoor life the Friluftsliv way*. pp. 141-151.

<sup>25</sup> Arne Naess, 2008, edited by Alan Drengson and Bill Devall, *The Ecology of Wisdom*, (Berkeley: Counterpoint), pp. 140-141.

- (22) 除了對過分干涉自然的行為視為毫無必要、不合理的和不尊重自然的行為而痛惜外，而且要把它當作傲慢、殘酷、荒唐和罪惡的行為來譴責。

此外，奈斯將 friluftsliv 當作是一種生態地負責任的生活方式<sup>26</sup>，從道德邏輯相融貫的其他指引項目，尚包括：反消費主義、強調低能源的消費、積極支持「自己製造是一種好的製造」、騎腳踏車，以及參與生活機能農業等。從奈斯對 friluftsliv 的形上意涵解釋到指引原則，最後是很具體實踐的生活方式；我們並非試圖建構一個生態智慧 T 的 friluftsliv 理論，而是在生態智慧 T 提出 friluftsliv 的解釋下，讓我們在與自然的輕觸、佇立或徜徉時，都能清楚地察覺並且持續自我認同，甚至，在城市的生活方式中，依然能夠清楚地自我察覺並自力依循一種日漸增長的生態地負責任的生活方式。

## 五、結語

奈斯與其他深層 friluftsliv 的主張或不相同，兩者的比較並非重點；奈斯生態智慧中對於 friluftsliv 開發出更多的特性，這其中的主要緣由極可能是因為他不僅植根於挪威傳統，他還擷取禪宗、道家，以及斯賓諾莎等哲學思想，惟，這有待進一步論述它們的嵌結關係。此外，或有提問 friluftsliv 是否只是一個區域性概念，有其不同的社會與文化背景；因此，很難成為一個放之四海的價值概念？從深層生態學探索 friluftsliv 可能涵藏的意涵，正如生態智慧所提出

---

<sup>26</sup> Arne Naess, 1989, Translated and revised by David Rothenberg, *Ecology, community and lifestyle: Outline of an Ecosophy* (UK: Cambridge University), P. 210.

的建議，它是要讓我們過得更為輕盈自在的一種指引，在邁向一種融貫於自我實現的生活方式底下，它反而是具有一種邏輯上的排斥作用，一種倫理上的最低限度，舉凡與倫理或生態責任相違背的生活行動都會 / 應該被取消。

休閒價值與生態保育的價值之間是否會出現不一致，或是有利益優先排序的難題，顯然在當前的休閒活動與環境保護的實踐中經常出現。本文指出奈斯與李奧波德將共同豎立休閒價值的標記，我們並不一定就推論出兩者在環境保護，以及在解決休閒利益與環境保護之間的議題有一致的觀點或解題方式；Friluftsliv 的探索正是揭露出個人的生活方式與自然環境之間的連結有多種不同方式，甚至有可能出現難以抉擇的價值困境，在奈斯看來，它甚至是一種不斷地在收放、得失之間展現自我認同的生活方式。

源自於挪威文化與社會的傳統，Friluftsliv 的確在一種更大的時空尺度中發生影響性<sup>27</sup>，特別是當生態智慧將 friluftsliv 敘述為一種於自然中自由地徜徉的生活方式，同時是負責任的實踐行動，乃至是在自然道場中的自我提升的說法，都充斥著自我規約；儘管在極大無邊際的空間場域，但是，那自我節制的準繩依然隱性地運作著。深層生態學能夠針對 friluftsliv—人與自然的一種特殊交遇，提出更豐富的解釋，這應當是在全球蔓延著大自然缺失症，以及一種喧囂的旅遊經濟功利化底下，它持續在工業文明與資本主義生活肆虐下所提出的有力批評，另一方面是藉由 friluftsliv 指出一種人與自然漸行愈遠的疏離，更大的危機是自我認同的弱化；奈斯的生態智

---

<sup>27</sup> 國際間的討論，特別是北美國家學者的研究，參見：Nature first: outdoor life the Friluftsliv way.

慧及其支持者共同標舉 friluftsliv 的現代意義是：簡單的方法，成就豐饒的人生，這是極為珍貴並值得分享的環境幸福思想。

身體與心靈在自然天地間的自由活動是人生幸福條件之一，  
Friluftsliv 即是一種身體與心靈在自然天地間的自由活動；  
身體與心靈在自然天地間的自由活動是人類一種與環境健康的  
互動，Friluftsliv 是人生幸福必須具備的條件。

### 參考資料

- Reed, P. and Rothenberg, D. eds., 1993, *Wisdom in the open air* [electronic resource] : *The Norwegian roots of deep ecology*, Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Naess, Arne, 1989, Translated and revised by David Rothenberg, *Ecology, community and lifestyle: Outline of an Ecosophy*, UK: Cambridge University.
- Naess, Arne, 2008, edited by Alan Drengson and Bill Devall, *The Ecology of Wisdom*, Berkley: Counterpoint.
- Henderson B. & Vikander, N. eds., 2007, *Nature first: outdoor life the Friluftsliv way*, Toronto : Natural Heritage Books.
- Hulmes, D. F., 2013, “An Autoethnographic Exploration of Norway: Nature and Culture,” *Journal of Sustainability Education* Vol.5  
URL=[http://www.jsedimensions.org/wordpress/content/an-autoethnographic-exploration-of-norway-nature-and-culture\\_2013\\_05/](http://www.jsedimensions.org/wordpress/content/an-autoethnographic-exploration-of-norway-nature-and-culture_2013_05/)
- Kubala, P., “Friluftsliv- the Mysterious, the Ordinary, and the Extraordinary,” proceedings from the International Symposium, Outdoor Sports Education November 18- 21, 2004, Hrubá Skála, Czech Republic. Edited by Jan Newman and Ivana Turčová.
- Faarlund, Nils., 1993, “A Way Home”, “Touch the Earth” in Reed, P. and Rothenberg, D. edited, *Wisdom in the open air*, London: University of Minnesota Press, pp. 155-175.
- Faarlund, Nils., 2007, “Defining Friluftsliv” in Henderson B. & Vikander,

N. edited, *Nature first: outdoor life the Friluftsliv way*, pp. 56-61.

Tordsson, B., 2007, "What is Friluftsliv good for? Norwegian Friluftsliv in Historical Perspective," in Henderson B. & Vikander, N. (edited) *Nature first: outdoor life the Friluftsliv way*, pp. 62-74.

Kvaløy, S., 2007, "The Ash-Lad: Classical Figure of Norwegian Ecophilosophy," in Henderson B. & Vikander, N. (edited) *Nature first: outdoor life the Friluftsliv way*, pp. 83-89.