

从心理层面讲,国人心中真正的新年,始于立春,春节的迫近才是驱使人们辞旧迎新的真实信号。而我们又当以怎样的方式迎接新春的到来。

朋克教母帕蒂·史密斯释放唤醒神力,提醒我们从过去醒来——2024年1月,她的影像日记《从昨日醒来》中文版面世,似乎是发出了某种辞旧迎新的私属信号。这位凭借回忆录《只是孩子》获得美国国家图书奖的传奇音乐人,分享瞬间的灵光乍现,思想的吉光片羽,比如:1月4日这一天,她附了一张在这一天去世的作家加缪的墓碑图片,说,他是一个骄傲的人,始终特立独行;1月5日的图中,有一杯咖啡、一副墨镜和一

本笔记,她说,这是“我的盔甲”;1月29日这天,分享了一张不回避皱纹的自拍照,写下:“什么也不想,我记得母亲也曾经这样坐着,我问,妈妈,怎么了?她会说,哦,没什么。现在我知道‘没什么’是什么了。”原本不起眼的每一天,在她366张私藏照和与之对应的随想间变得趣味盎然,如同用她高亢且富有韧性的嗓音反复唱出的词语“wake up(醒来)”般充满醒脑的力量。

在这个冬天最后的喧嚣到来之时,我们需要此种辞旧迎新的仪式感。在文字与影像,自然与节气,花园与绿植,修行与诗意中告别陈旧的过往。帕蒂·史密斯以她发在Instagram上的第一张图片——一只手的影像作为影像日记的序章,她

写道:手是最古老的标志之一,是想象力与行动力之间的直接联系,我们用双手传递治愈的能量。

治愈的能量终将在阅读中获得。克瑞斯高在写给未出世的孩子关于冬天的随笔《在冬天》中发问:月亮上的鱼是否在空气里游动?水如何成为世界的边缘?下雪的时候冬天在想什么?……优秀的书写者总是另辟蹊径,带我们领略寻常中隐秘的伟大,看见庸常又壮丽的世界,而这正是从昨日醒来的我们应有的辞旧迎新的心境。

奉上这份春节书单,此刻就运用你的想象力与行动力,抛却一切陈旧的认知,让身心归于极简和清冽。

一份春节书单,在辞旧迎新之际让身心归于极简和清冽——

# 从昨日醒来,看世界庸常又壮丽

□青岛日报/观海新闻记者 李 魏

## “四季”系列《在冬天》 发现不寻常的习以为常

时间与经验的累积未必都是正向的。在经典童话《小王子》的开头,大人们无法看到孩子画中正在吞吃大象的蟒蛇,以为那只是一顶普通的帽子。时间的打磨,处世的规训,让成年人将一切都视作习以为常。从这个月末开始,或许你能尝试些许的改变,摆脱惯性思维,像是挪威作家克瑞斯高为他的女儿儿所写的那样——

“人要是活了好多年,就会对开门关门习以为常。对房子习以为常,对花园习以为常,对天空和海洋习以为常,甚至对挂在夜空中在屋顶上闪耀的月亮,也都习以为常了。世界会为自己开口宣言,但我们听不见。由于我们再也无法沉浸在世界当中,也不再将其当作自己的一部分去感受,那对我们而言,世界仿佛就消失了。我们打开一扇门,但这没有任何意义,什么也不是,我们这么做,只是为了从一个房间来到另一个房间而已。”而“你会用你自己的方式去观察世界,你会形成自己独特的体验,过你自己的生活。”

克瑞斯高的“四季”系列,为他的孩子,也为所有对于周遭刻板麻木的大人们,重新展示这个习以为常的世界——月亮:“月球上的鸟儿不需要氧气,也几乎没有重量,它们会成群结队飞到地球的上空,从远处看去像一群微小的斑点,然后慢慢变大,挥着纸片般薄薄的、巨大的翅膀飞过田野,在月光下闪闪发亮,让每个看到这一幕的人都感到神圣而又骇人。”

雪:“如此丰富的微小精确性,如此繁多的独立而独特的事件,其结果却是千篇一律,因为当雪覆盖大地时,一切都化为白茫茫的一片……你可以想象成那仿佛是一支管弦乐队,每种乐器都在演奏同一个音符。每个冬天在雪里长大的人都清楚这种声调,就算是站在盛夏时分阳光明媚的花园中,心中也会突然涌上一种难以名状的渴望,想象着这个音调在一片空旷的森林中响起,风趁着黄昏,披着雪的薄纱,在一动不动的黑暗树丛间吹过。”

无论是此前引入出版的《在秋天》,还是2024年1月份刚刚面世的《在冬天》,都堪称“从口香糖到星星的个人百科全书”,克瑞斯高原原本本地描述门、地板、水龙头、水槽、厨房窗户外靠墙的花园椅、太阳、水和树木,唤醒深埋的觉知,告知我们“未知的一切就在面前,充满各种可能性”,就像是即将到来的龙的年节。

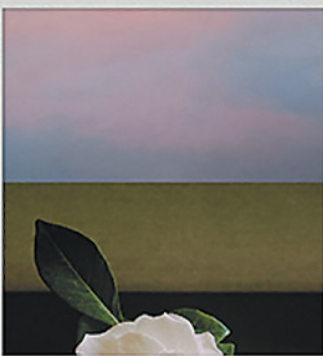
## 《清冽的内在》 对生命保持一种相信

庆山笔下的雪是心境的写照:“深夜与清晨的大雪像一场梦。茫茫白雪覆盖世间人造物,物质世界的一切因此暂时显得纯净而空旷。”而我觉得空无一物应该是世界本来的样子。”在作家安妮宝贝化名“庆山”之后,内在的生命体系似乎也发生了逆转,新近面世的《清冽的内在》中,她以散句式的智识思辨和灵性的直觉表达,观察、冥想、经验、顿悟。

如同山洞闭关式的静居,并非消极的与世隔绝,而是另一种方式的生命重启,一如书名,内在清冽。庆山用行动力告诉我们,生活的方式与思想的模式互为表里,特殊的境遇,更需要强韧的精神力量鉴照外境与内心。从三年前面世的《一切境》到如今全新的散文集《清冽的内在》,眼睛依然清透美丽的庆山已然接纳一切境,她出门看冰河,冰河每天都有变化,她晒着太阳,寂静中观望。听到冰块沉闷的撞击声音。“春天很快就要来,没有错过一条河在冬天的历程。”

《清冽的内在》是一本可资参照的心灵生活之书,日常生活觉知和悟证来自一颗摊开的充满勇气的心,这也是一本适合在冬天的末尾阅读的辞旧迎新之书,作者看到一条冰河从序曲到末章,一树杏花从繁花凋零到生长绿叶,并在夏天结出累累果实,她说,“这是树的循环”,而人也应像杏花树一般“安然、臣服、全然的单纯和开放”。“没有走过荒寂森林和深沉暗夜的人,不能告诉他人

## 清冽的 内在



在四年的日常中,以未曾退减的真情萃取自省与清明的生命状态。《清冽的内在》是瞬间不断的感知与悟证,指向家原无垠的永恒,难以说尽历历分明。

对茫茫世间和他人油然而生的清激爱意,感人至深。

《清冽的内在》  
庆山 著  
人民文学出版社

自己走过的路。不能言说远方的事物。不知道勇气是什么。也不会有信念。”正因体察了真相的严峻,刀锋上活着的滋味,庆山才能说出那些因内心真实的痛苦而被激发的“崭新的省察”。

《清冽的内在》上市48小时即登上当当新书热卖榜第一位,它让我们能够像庆山一样,“对自己的生命有一种相信”,相信发生过的会“在某处安放”,“未来的事也已某处等待”。

## 《我和所有事物的时差》 像自然派诗人那样看世界

“我想和你虚度时光/比如低头看鱼/比如靠在栏杆上/低头看水的镜子/直到所有被虚度的事物/在我们身后,长出薄薄的翅膀……”还记得这首传诵度极高的诗歌吗?它的作者刚刚推出了一本40年诗歌精选集《我和所有事物的时差》,原来还有更多熟悉又耐读的诗句,都出自他手——

“群峰之上,天马之国/可以挽狂飞奔雷飞驰/也可以安坐溪谷,放下幽蓝的水潭/上面漂浮历年的落花/满山遍野的山樱上/有忍耐过无数冬天的碎银/有鹰滑过的影子/这是适合我们的国度,总有狂野之物/和我一样,友好而忍耐/但不可驯服”;“落在山下是雨/落在山上是雪/落在崖边松树上/才是宇宙深处的来信”;“我抬头的时候/创造了一条波光粼粼的银河”……

鲁迅文学奖曾给予他的授奖词说:“李元胜有着开阔的精神向度,善于以直觉贯通感性和理性,在日常化的事物和场景中揭示生活和人性的复杂内涵。”被称作现代都市自然派诗人的李元胜将诗歌视作修复内心的秘密营地,他从诗歌中获得滋养,变得宽容和自信。60岁的他亲身经历了诗歌与时代关系的不同阶段。在他看来,每个时代的人的内心,都会有一些别的时代没有的特殊元素,在某种程度上,诗歌正是一个时代的精神史。而阅读者也能从那些真正体现人们内心时代元素的诗歌中感受到强烈的启发、安慰与激励。

李元胜认为,“诗人最重要的特质是保持对世界的好奇心,保持上天所赐的顽固的天真。”姑且也把它看作是每一个不接受惯性思维的时代中人为自己立下的新春FLAG。

## 《内在的自然》 《杂草、玫瑰与土拨鼠》 秉持与自然为伍的“传统”

立春时节,让室内空间充满植物与花卉,不仅是一件锦上添花的审美事宜,更是对经历了两百多年嬗变的“植物入室”传统的秉持与重温。《内在的自然》一书将我们如何以及为什么喜欢把自然搬入室内的历史娓娓道来。

18世纪,随着博物学家沃德意外发明了可保障植物长途存活的运输箱“沃德箱”,植物、花卉跨洋旅行,从热带抵达西方世界。之后,中产阶级家庭用热带植物和花卉装饰空间,自然景观开始大量出现在室内空间,并成为具有审美功能的一种装饰。

最初大家只认为,这是生活在城市的人们可以在家庭生活 and 众多公共空间中感受如在原始丛林般的异国情调的一种方式,实则自然之于人类的吸引力,远超异国情调之需。室内空间中自然的吸引力几乎完全是针对人的内心,而非大脑。

1877年,约翰·R·莫林森曾经写道:“对花朵的热爱在我们内心唤起我们本性中最亲切的感受,使内心变得仁慈,并让心灵充满愉快的思绪和联想。”生活在植物当中,有助于使承受悲伤、痛苦和烦恼的心灵恢复到健康的状态。亦如约翰·波特曼在20世纪60年代后期所认识到的那样,在商业环境中,室内空间里的自然也可以通过帮助创造多感官的体验来吸引人类的情感。植物添加了柔和的元素、机理、气味以及异国情调和奢华感,起到了“放松、慰藉和提神”的效果。人们相信,在被令人放松的植物包围的时候,他们会更加努力地工作、购物。一个多世纪后,哲学家莫顿提出建立人类与自然世界之间的感官联系仍然是可能的,并称“自然能引发感觉与信念”。无论如何,在即将到来的假期尝试与自然为伍,必定是一件赏心悦目且能提供情绪价值的趣事。

这里要推荐一本美国作家迈克尔·波伦的处女作《杂草、玫瑰与土拨鼠》,2023年商务印书馆推出了它的全新译本,这位自然文学作家还拥有个长期身份——园丁。上世纪80年代他买下一座废弃的农场,为了防止野生灌木侵入房屋,他和妻子花费七年时

间,将三十亩土地打造成一座花园,成就了“这个时代最杰出的园艺书籍之一”、豆瓣评分9.2分的《杂草、玫瑰与土拨鼠》。

书中颇多金句,比如:“园艺能让我们最直接、最亲密地体验大自然,体验她带来的满足感、她的力量和脆弱。”“草坪是极权主义统治下的自然。”“玫瑰花的历史是欧洲阶级斗争的一个几乎不加掩饰的寓言。”这本书的吸引力或许在于,它既不完全是一本园艺实践指南,也不是《瓦尔登湖》那样偏重于自然感悟的文学著作,它自始至终都关乎“人如何在大自然中行动”。

想象你在节日的氛围中,在满是植物与花卉的室内空间阅读的情景,此时的世界,就像是波伦在这本书中所言:“你手上忙碌时,周遭世界都在后退。”或是像马维尔在《花园》中的那句“心灵的创造终使现实消隐,化为绿色的遐想溶进绿荫。”

## 《孤独与团结》 重温百年前的慰藉与力量

“在隆冬,我终于知道,我身上有一个不可战胜的夏天。”近百年之后,我们依然能够在阿尔贝·加缪的文字中感受他所带来的慰藉与力量。2024年1月,译林出版社在北京举行了一场加缪影像展,展览内容来自该社引进出版的《孤独与团结》,阿尔贝·加缪影像集》,同期举行的一场阅读分享活动将加缪重新放在了2024年的春节档书单中。

那次活动中,《反与正 婚礼集 夏天集》带人们与加缪重返蒂巴萨,行文中处处流露对自然的热爱,作家在那里找到了不可战胜的夏天,人民大学法语讲师吕如羽认为加缪所写人与自然、人与地方的连接最为动人;在把《加缪手记》作为枕边书的作家文珍看来,加缪的思想中有很接近儒家思想的地方,他一直在不懈地追求真理。她从加缪那里学到的,是对人世怀有的悲悯之心,对众生拥有一视同仁的公允和平等。在经历了疫情之后重新阅读加缪似乎更具有深意。这位真实参与了20世纪上半叶各种历史事件的作家,与世界发生真实的连接,并不断触及真相,这也是他的作品得以给每个时代的人们以慰藉的原因。

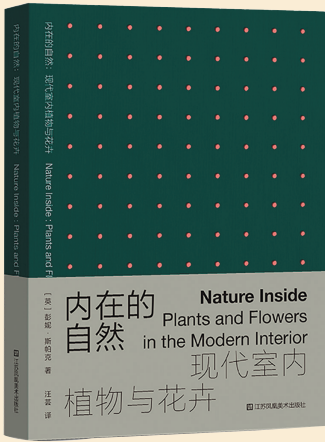
在去冬迎春的日子里,我们不仅要从前日醒来,更在对加缪的重温中保持警醒。



《我和所有事物的时差》  
李元胜 著  
上海贝贝特/广西师范大学出版社



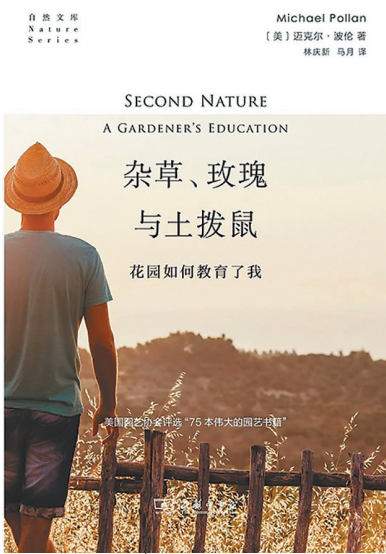
《孤独与团结:阿尔贝·加缪影像集》  
(法)卡特琳娜·加缪 著 郭宏安 译  
译林出版社



《内在的自然》  
(美)珍妮·斯帕克 著 汪芸 译  
江苏凤凰美术出版社



《在冬天》  
(挪威)卡尔·奥韦·克瑞斯高 著  
沈贇 译  
理想国·上海三联书店



《杂草、玫瑰与土拨鼠》  
(美)迈克尔·波伦 著  
商务印书馆



《从昨日醒来》  
(美)帕蒂·史密斯 著 董楠 译  
文景上海人民出版社