

从树木到园子,从身体到心灵,都在期待一场跨越时间和物种的静默却真实的交流——

五月宜拥抱“寂静的朋友”

□青岛日报/观海新闻记者 李魏



■电影《寂静的朋友》剧照。

《老友记》里有一个经典桥段,菲比提问所有人,最喜欢树的哪一点,她给出的答案不是绿意,也不是它的高大,而是枝繁叶茂(leafy)。这一点在电影《寂静的朋友》中得到了印证,片中梁朝伟深邃沉静的目光都被一棵枝叶繁茂的大树遮蔽了,这棵两百岁的银杏穿越时空,静默于三代人的孤独、热望与思考之中,它见证人类对知识的渴求,也陪伴我们对生命意义的追索。

这样一棵跨越人类时间生命的植物作为主角,带给人们的不仅是疗愈和慰藉,更像是一位永恒寂静的朋友,等待我们像片中梁朝伟饰演的神经科学家那样,感知、倾听它生命的脉动,完成一次跨越时间和物种的心之交流。正如黑塞所言:树木是圣哲。懂得与树木对话,倾听树木的人可得真理。

“树木啊,森林啊,都是甜口的良药。而能与树交流的人,都有各自的温柔。”日本散文家幸田文在一本名为《树》的书中记录下她与各种树木发生交集的时刻。她说出自己面对一棵树时的内心感受:“卑微的内心暴露在美国卓越的事物面前,便会不由自主地陷入恍惚。那几乎是一种无条件的、瞬间涌出的感动。”敏感的人面对自然天成之物的动容,在今天躁动又忙碌的人们看来多少有些矫情,却是人类去除一切莫须有的繁杂后最本真的感应。

若将一棵树换作拥有一片树木的园子,会怎样一番情景?史铁生在他的经典散文《我与地坛》里这样描述他几乎每日必达的地坛公园:“祭坛四周的老柏树愈见苍幽,到处的野草荒藤也都茂盛得自在坦荡。在满园弥漫的沉静光芒中,一个人更容易看到时间,并看见自己的身影。”地坛之于作家即是美国记者弗洛伦斯·威廉姆斯《公园是我的能量场》中的“日常的自然”,是自我疗愈与省思的精神道场。

而在唐代诗人王维那里,晚年写下“雨中山果落,灯下草虫鸣”的田园——辋川,正是他的能量场,是他精神与肉体合一的终极归宿。学者朱良志的学术著作《中式园林的秩序》和沈大草的新版小说《春山》中,不约而同引用了那篇《山中与裴秀才迪书》,信中王维期待着与友人再度穿行于此处树木葱茏的山地:“当待春中,草木蔓发,春山可望,轻鸢出水,白鸥矫翼,露湿青皋,麦陇朝雉,斯之不远,倘能从我游乎?”

五月,暮春时节,我们如同诗人和作家一道,走入日益蓬勃葱茏的自然,如科学家那样感知、拥抱并审视一棵树,回归我们这个时代所稀缺的存在——寂静的“在场”。在信息过载、心灵悬浮的今天,树木、园林、一草一木,都与我们惺惺相惜,都在期待一场跨越时间和物种的静默却真实的交流。人工智能时代的自然世界不只是风景、资源,也不只是疗愈的良药,而是来自我们心灵深处最本真的语言,是我们借以与万物深度连接的“寂静的朋友”。

倾听一棵树

“一棵树就像一个人,有个性,有记忆,有情感。”

你知道树会说话吗?金合欢树会彼此警告,提醒同伴在叶子里散布毒素,把啃食的长颈鹿赶走。森林里,时刻都有令人惊讶的事情发生:树木与树木之间会不时进行信息的沟通和交流,它们不仅满怀爱意地养育后代,也无私照料着年老体弱或病痛缠身的邻居伙伴……

刚刚获得2026文津图书奖的图像小说版《树的秘密生命》中,彼得·渥雷本以科学家的严谨与诗人的温情,揭示了树木世界令人惊叹的内在生命。更令人动容的是,研究表明,母树会特意将碳元素输送给幼苗,尤其在光照不足的情况下,这种“偏爱”将持续数十年。

彼得·渥雷本写道:“一棵树就像一个人,有个性,有记忆,有情感。”他观察到树木对声音的响应,对重力的感知以及在干旱时期关闭气孔、减少水分蒸发的“决策”能力。这些发现颠覆了人类对植物的传统认知:树木不是被动的背景,而是主动的生命主体,它们以自己的方式“理解”世界。当我们站在一棵真实的树下,我们所感知的不只是物理意义上的“存在”,而是整个宇宙的生命脉动。

日本散文家幸田文则在《树》中将人类对于世界的理解投射于树木:“树木这种生物,不仅能够悄无声息地完善自己的外表,还能终生承载着曾经受过的伤痛。树木不是从中心发育起来的生命体,而是通过不断向外增加新的年轻来实现生长,正因为不断地向外新生,所以伤痛与伤痛带来的疯狂情绪都会在岁月流逝中不断地向内翻卷。翻卷之中包含着温柔的力量,抚慰并保护着树木的内在,同时还兼具防御外部灾害的作用。”在她看来:一切生命的伤痛都需要“翻卷”,树木当然更是如此。翻卷、保护、修补变形的地方,再尽量生成和没有受伤的树相似的圆形树干。

这是我们在一片静默之中从树那里倾听到的消息。树的“在场”没有喧嚣,它是寂静的朋友,也是心灵的镜子,在它的静默里,我们听得见自己内心最真实的声音,在被算法包围的时刻,我们更应保留一种与树木、风以及花鸟共处的实在体验。

造一个园

“从野性中摄取一种不为知识和法度所羁束的精神气质”

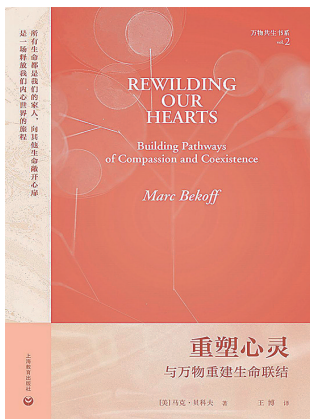
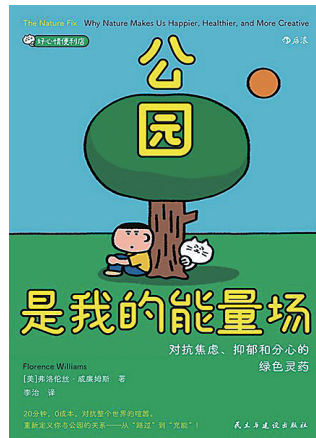
当我们不只想凝视一棵树,而是要像爱默生说的那样,体验“身处荒野时,所有自负都会消散,只剩与万物相融的通透”之感时,人类就有了自己的园子。

学者朱良志在《中式园林的秩序》里提及培根对于中西造园差别的误读。培根认为,中式园林提倡“完全的野趣,土生土长的乔木和灌木”,实则中式园林追求的野趣,并非“对原始性的趣味”,而是“要从野性中摄取一种不为知识和法度所羁束的精神气质”。

书中指出一个有趣的现象:人类文明的发展,追求理性法度的里程,在很大程度上是与人的真实生命追求成反比的。那么何为真实的生命追求?朱良志提到了王维的“辋川园”,认为辋川即可作为文人园林的精神原型之一,即:对野趣呈现的范本。如王维所描摹的园中景色“山光全在掌,云气欲生衣”,就具有野性自萧瑟的韵味。王维也曾在《山中与裴秀才迪书》中谈及辋川的生活:“寒山远火,明灭林外,深巷寒犬,吠声如豹,村墟夜春,复与疏钟相间。此时独坐,僮仆静默,多思曩昔,携手赋诗,步仄径,临清流也。当待春中,草木蔓发,春山可望,轻鸢出水,白鸥矫翼,露湿青皋,麦陇朝雉……”在幽静的山林中,人融于自然之境,这并非文人风雅,也无关乎现实的匮乏和困顿,而是面向自我追寻生命意义时的

青报书单

关于人与自然



《树》 (日)幸田文 著 史诗 译 未读/海峡文艺出版社 2025 版

《树的秘密生命》 (德)彼得·渥雷本 著 (法)本杰明·弗拉奥/绘 程晓/李欣 译 人民文学出版社/天天出版社 2025 版

《中式园林的秩序》 朱良志 著 浦睿/湖南美术出版社 2025 版

《公园是我的能量场: 对抗焦虑、抑郁和分心的绿色灵药》 (美)弗洛伦斯·威廉姆斯 著 李治 译 后浪/民主与建设出版社 2025 版

《春山: 王维的盛唐与寂灭》 何大草 著 上海文艺出版社 2026.01

《重塑心灵: 与万物重建生命联结》 (美)马克·贝科夫 著 王博 译 上海教育出版社 2026.03

真情流露。在作者看来,这野逸之趣,走出“文明”的障壁,更透出自由洒脱的气质。

这或许是马克·贝科夫提出的“心灵再野化”的过程,他在《重塑心灵: 与万物重建生命联结》一书中写道:“再野化”不是“回到野外”——那是逃避文明的浪漫幻想——而是拆除“人—自然”的二元高墙,重新学会敬畏、倾听与共情,“再野化不是逃离文明,是治愈文明。”《重塑心灵》中有一句话值得反复咀嚼:“对自然的冷漠,本质上是自己心灵的冷漠。当人类与野性失去联结,心灵将陷入混沌,心跳亦将停止。”

贝科夫的观点其实并不夸张,当我们把自然仅仅视为资源、视为实现人类目的的工具时,我们也正在以同样的方式对待自己的内心世界——将情感量化为指标,将存在压缩为效率。当我们学会对一棵树产生敬畏,对草木的四季更替产生情感波动时,我们其实是在重建自己内在的情感生态。正如《中式园林的秩序》所说,中国园林讲的不是征服自然,而是“与天地晤谈”。曲径通幽对应人心的迂回与含蓄,叠山理水模拟心灵的起伏与安顿,一步一景是“万物静观皆自得”的生命态度。园林是国人的心灵避难所,在人生困顿时,造一座园,就是再造一个内心宇宙。

逛一座公园

“人如植物,总要见光见风,才能长得舒展。”

“我不喜欢人类,我要出去散个步”,《公园是我的能量场》这本书的极简书评可以这样写。你大可以带上这本小巧的口袋书,去离家最近一处公园里实践20分钟公园能量法则。逛公园的人,同样是在混乱的世界中为自己创造安顿心灵的空间,但不得不说,相较于古人“天人合一”、“我心”、“狂野”的自我追求,现代人对于自然之境的理解与需求更加功利化,也更加迫切了。

《公园是我的能量场》中提到了新加坡植树造园的案例:在新加坡,会有300多公里的绿道串联城市公园,城市建设项目规定必须以“绿色屋顶”、停车场花园等元素补偿增益自然;而在它填海造地的滨海湾花园里,18棵超级树集雨水回收、太阳能发电、夜间灯光秀于一体,也成为市民休闲治愈的胜地。在这里,公园的功能具象化了,人类将自然引入现代日常,以此重建曾经紧密却被淡忘的联结。

而公园存在的价值远不止于此。史铁生在《地坛与我》中讲述的地坛公园往昔就揭示了一座公园存在的更深层的意义。他写下20年间公园与园中人的变与不变,写下对无数在林木间寻找自己的母亲的思念,以及与在这里奔跑的朋友的畅谈。他这样写与这座公园的难解之缘:“我常常觉得这中间有着宿命的味道:仿佛这古园就是为了等我,而历经沧桑在那儿等待了四百多年。”他也凝视过公园里的古柏:“你忧郁的时候它们镇静地站在那儿,你欣喜的时候它们依然镇静地站在那儿,它们没日没夜地站在那儿,从你没有出生一直站到这个世界上又没了你的时候。”然后试图去死的他释然了:“生命的意义就在于你能够创造这过程的美好与精彩,生命的价值就在于你能够镇静而又激动地欣赏这过程的美丽与悲壮……”在今天年轻人的心目中,史先生恐怕是最早践行20分钟公园能量法则的作者了。

而“逛公园”的意义一定不只在20分钟的公园治愈法则。在这里,我们是作为一个生命与其他生命包括树木一同“在场”,当AI可以模仿一切,唯一无法被模仿的,恐怕就是这种生命之间真实、沉默又共在的刹那吧。那一刻,我们不是在“使用”自然,而是与其相拥,惺惺相惜。

公园的确给予了人类能量,像弗洛伦斯·威廉姆斯在《公园是我的能量场》中所说的那样,“人如植物,总要见光见风,才能长得舒展。”她在书中分享了这个曾在东京森林公园、赫尔辛基公园亲身尝试有效的20分钟能量法则的具体内容:拥抱一棵老树,听一阵鸟鸣,看一片云彩。自然的疗愈,从来都简单又免费。

“寂静的朋友”总会无声地提醒我们,要听那些被量化数据遮蔽的声音,听那些被效率逻辑边缘化的存在,听那些沉默的、寂静的、却在场的生命。

