

与万物共生长

朱青芬

参加培训有堂分享课，有学员分享其十指不沾阳春水：到现在我都分不清牛肉和羊肉、韭菜和麦苗、蒜苗和大葱……台下一片善意的笑声，听众宽容，觉得没什么，唯独我，用五十年修炼来的道行苦苦咬住了发痒的嘴皮。

那么遥远的昨天里，孔夫子都要劝说他的学生“多识于鸟兽草木之名”，为啥？对自然万物有认知继而引发人情事理，才能获得人生的启示和感悟。

所以，庄子说：“天地与我并生，万物与我为一。”天人合一，道法自然，不要把自己独立（排除）于天地万物之外，和我们现在提倡的构建人与自然生命共同体是一脉相承的。

可是我们的现在，放眼望去，多少人是手机时间里“泡”大“泡”肿“泡”傻的，只知道手机让自己知道的，除此之外，迷茫懵懂，搞不清餐餐吃重油重味的外卖对身体的负荷，分不清桃杏梅李、牡丹芍药的区别，不知道春天的风和秋天的风有何不同……五官封印，感知迟钝，生生把自己活成了肉体机器人。

于是，有焦虑的、抑郁的、压力山大的、冷漠呆滞的、寻死觅活的，我们的生命本应充盈轻盈，是什么让我们的肉体心灵如此沉重又如此脆弱？

……

想起以前看过的一部电影，年轻的女主人公在城

里艰难打拼，可万事不顺，患上重度抑郁症（其中还有原生家庭的亲情问题、失业失恋因素），万念俱灰，决定最后看一眼养大她的奶奶再自杀。奶奶住在乡下，种稻种树种花种菜，健康乐观。孙女的悲伤她看在眼里，但睿智的老人没讲一句劝慰话，她知道，这种时候，语言最是无用，示弱的她只是每天给孙女安排大量重体力农活，希望孙女能帮帮她这把老骨头，善良的女孩每天累得躺倒就睡，哪有时间安排自己生死。花开花落，女孩涅槃重生，是田野里的风、期盼来的雨、柔软蓬松的土壤、丰收后的喜悦与充实等等彻底治愈了她。

是的，大自然就是有如此神奇而强大的力量。

现代研究发现，在自然环境中待上二三十分钟，皮质醇水平会明显下降。皮质醇是应急激素，长期偏高会让人持续处于警戒状态，是现代焦虑抑郁的生理基础之一。

设想：炎炎夏日，你走到森林深处一棵大松树脚下，惬意地躺在落满松针的厚软土地上，看着高大松枝间白云在湛蓝天幕上悠然流浪，耳畔是清风吹动松海的阵阵波涛声，松脂独有的清香让你心旷神怡，此时的你，皮质醇分泌减少或停滞，那种叫心理焦虑或压力的东西，正在试图弃你而去。

有人说现在年轻人（孩子）如此脆弱和缺少吃苦有关系，可能有这方面因素，但最主要的，我想还是得了一种病症——自然缺失症：长期远离自然，沉迷电子产

品，出现肥胖、注意力涣散、平衡感失调、社交力不足、情绪失控、焦虑、抑郁等一系列身心健康问题。

我们小时候，无忧无虑疯玩：玩、干家务是主业，学习是副业，漫长的寒暑假，我们没有繁重的农活可干，大把大把的精力花在花草树木鸟虫走兽身上，上房揭瓦找蛇蛋，攀树探枝掏鸟窝，黑天偷苞米，雨天捣蜂巢，坟头抓蚂蚱，山崖夹蝎子……就没有我们不敢的！

作家阿城说人脑由“古哺乳类脑”“新哺乳类脑”“爬虫类脑”层层进化叠加形成，前者 and 后者都会直接造成我们的本能反应。比如，如果你的古哺乳类脑强，你就天生不怕老鼠，而如果你的爬虫类脑强，你就不怕蛇。反正你要么怕老鼠要么怕蛇，总有一怕，这是我们人类本能的恐惧。

对大多数人来说或许这种说法是成立的，我就亲历过一条小花蛇让仨膀大腰圆的糙老爷们喊着亲娘四散逃走；还见过许多不怕蛇的猛男居然怕小小的毛毛虫，惊魂四散绕道而逃。但这些对我们这种自小和动物一起生长的人来说，不足为惧。我们哪个都不怕，蛇，经常下手抓；老鼠，恨不得一个个亲手逮住就地让其伏法；毛毛虫，只恨不能烤串。

老鼠这种东西狡猾可恶，自小我们就和它斗智斗勇。秋收立冬后，野外的大耗子（我们叫毛老鼠）开始觊觎人类食物，不敢堂而皇之登堂入室，就集聚盘桓在猪圈鸡舍内，猪食、鸡食等成了它们的饕餮盛宴，一个没看住，短时间内就会掠食

一空。

于是，冬天推开猪圈门经常会看到几十只毛光水滑的毛老鼠挤挤挨挨在猪食槽边上，背对着门的，齐整下垂的尾巴，像一条条肥虫子。听到动静老鼠们集体抬眼，那贪婪的眼神居然还带着一丝杀气，胆小者会被这阵势吓到。我们满心记恨它们咬死咬伤可爱的“秋鸡娃”，一顿无情“王八棒”挥出，眼前霎时清净。

这货也是个欺软怕硬、看人下菜的主，若是成人推开门，断不会看见前文叙述的一幕，闻到成人气息的它们早就逃之夭夭了。

它们也不会把猪咬死，它们比人还知道靠山吃山靠水吃水的道理——顿顿半饱比一顿饱餐更靠谱。

纸上得来终觉浅。许多父母长辈老师不会教的道理，我们早早在大自然的一草一木、一鸟一兽身上，见识到了，感悟到了，学习到了，身体力行地践行着以自然之道养万物之生这一古老法则。

多年前，有个父母多年的朋友感慨：“你家孩子，个个身上有磅礴生命力，让人心生欢喜，不像我家俩娃，蔫茄子闷葫芦般，静悄悄不言语。”

他们家在县城，从不让俩孩子出去玩，害怕万一出个啥意外。

回到现在，仍有许多家长不放心孩子在外活动玩耍，在这个万物互联的时代，我们的孩子却逐渐与自然万物断联失联。

把自然还给孩子，把童真还给童年，让他们在自然中感知美、理解生命、释放天性，敬畏生命，蓬勃生长。