



声谷在杭州西溪湿地录制摇橹船声

□刘雨涵

久居都市，人们大都无暇深入大自然与之亲密接触，有一群人却致力于把大自然的声音带到我们的耳边。闭上眼睛，在立体声的环绕之下，让人仿佛置身于自然的怀抱之中，这个过程，也是对于自我身心的一次疗愈。

喜马拉雅人气主播声谷就是一位大自然录音师，他在音频平台喜马拉雅上传的“大自然声音”专辑，总播放量已经突破了8000万，可以说是一位“声音网红”。录制大自然的声音，起源于一直困扰着声谷的失眠问题。在杭州生活了十多年，繁华热闹的都市却加重了他的焦虑，最终累积成了长期失眠。起初他会在网上找一些大自然的声音来辅助睡眠，可在六七年前，高质量的声音素材并不多，于是他决定自己亲自前去录制大自然的声音。

七年的时间里，他深入田园、森林、山谷、海边，把收集的大自然的声音制作成一张张自然天籁专辑。有不少人愿意付费来听他精心录制的鸟鸣声、流水声、雷雨声、海浪声，这让声谷的年收入可以达到百万元以上。有听众表示，自己在听声谷的声音专辑时，连家里的猫都跑过来，以为真的有鸟飞来了。有的听众感觉这些声音让自己回到了童年的故乡，“一切都是那么亲切”。有人选择在写作业时听，以提升专注力；有人选择在入睡前听，以安抚情绪；还有人在听过之后，表示要收拾行囊去大自然探究一番……声谷采集来的大自然声音，不仅疗愈了自己，也疗愈了听众。

重庆大学美视电影学院副教授罗俊也是一位痴迷于收集声音的录音达人，他曾在2019年制作了全国首个高校“声音地图”。从小就喜欢收音机、录音机的罗俊，在兴趣的驱使之下，当年考入北京电影学院就读硕士，研究方向就是电影声音创作。十多年来，他一边为电影进行声音设计，一边收集各种各样的声音。当他跟随剧组去荒山野岭拍戏时，会趁空骑车去周边古镇或者原始森林收录声音。“一段好声音可遇不可求，你去一个地方许多次，才有可能录到一次。”罗俊认为，来自大自然的声音能唤起人们的好心情。

85后音乐制作人李星宇曾和同伴在网友众筹的支持之下，于2016年开启了“亚马逊寻声计划”，前往亚马逊森林进行为期15天的自然声音录制。经过整理和制作，于2018年发行了“亚马逊三部曲”《自然的法则》《未尽之旅》《时间之河与未知》的音乐专辑。

当年，他们扛着价值30万元的录音设备深入亚马逊热带雨林，记录了在纯粹自然环境之中的生物秘语。起初，他们经历了多次迷路，早起时可能会有蛇钻进鞋里，还会遇到各种意想不到的野生动物。当和这片森林熟络起来之后，他们发现自然界原来是如此丰富。哺乳动物哺育幼崽的声音，鸟类求偶交配的声音，蚂蚁寻找食物的声音，树懒打哈欠的声音，甚至是蝴蝶作茧的声音……他们录下了像是叽叽喳喳开会一样的鸟叫声，还发现了切叶蚁的不同叫声，有的是“咕咕咕”，有的是“得得得”。李星宇还曾经记录过撒哈拉沙漠的声音，经过高温烈日的炙烤，“沙浪”的声音听起来竟然很像在海底，充满了“咕嘟咕嘟”类似气泡的声音。

来自澳洲的Marc Anderson也是一位自然录音师，他在2013年开发了网站Nature Sound Map(大自然声音地图)，以供网友倾听来自高山、湖泊、河流、森林的声

音。目前网站包含了90多位自然录音师的作品，涵盖400个地点的自然声景。

大自然录音师这份神奇的职业，并不是新近才刚刚产生的，美国声音生态学家Gordon Hempton早在1984年就开始录制自然之声。Gordon Hempton曾经遭受耳疾病，在听力下降的同时不堪忍受生活中的噪音侵扰，当听力康复后，他开始了一场“寂静声音实验”。Gordon Hempton在国家公园的雨林深处放置了一块一英寸大小的红色石头，他会定期来到这块石头附近监测噪音入侵的程度，并尝试用电子邮件的方式去联络噪音制造者，请他们自我约束。后来他将此写成了著作《一平方英寸的寂静》，记录了自己的声音社会学实验。“当我们聆听寂静时，听到的不是万物不存在，而是万物俱存。”

在聆听寂静的过程中，Gordon Hempton也逐渐成为了一名自然录音师，热衷于记录自然界中的一切声音。俄勒冈沿海的热带雨林、科隆的雷暴、苏格兰的小河、日本寺庙的水滴、黄石公园冒泡的泥潭……Gordon Hempton是他们的忠实听众。他还记录蝴蝶的振翅声、瀑布的轰鸣、草原幼狼的咕叫，甚至是海水穿过浮木的声音，他说，“我录过700根浮木的声音，每一根都是独一无二、美妙绝伦的。”

Gordon Hempton认为自然录音师最重要的品质是耐心，为了录到美国西部野云雀的叫声，他曾在华盛顿州的一片小树林里录了6个星期。他的声音图书馆收藏了超过3000GB的声音，他还制作了纪录片《消失的黎明大合唱》，凭此获得了艾美奖声音暨音响类个人成就奖。

来自中国台湾的音乐制作人吴金黛早在上世纪90年代中期，就开始了自然声音录制工作。她制作发行的《森林狂想曲》，被称为中国台湾第一张大自然音乐专辑。她耗时多年收集了近百种自然声音，将其与音乐融合，致力于呈现最原始、最舒适的音律。她相信无论是从森林传送而来的声音，还是从森林搬运而来的风光，都是治愈都市人烦躁与焦虑的舒适元素。

每张自然音乐专辑，吴金黛都要耗费三四年的时间来收录和制作，她说，“遇见是缘分，错过和等待才是常态”。长期在野外捕捉自然声音，让她学会了保持谦卑，“人类不是万物的主宰，我们和其他生物之间应该是互相尊重、互相配合的关系。”

从中医理论来看，望、闻、问、切中的“闻”，便是听声辨病。《黄帝内经》中记载了五音通五脏的原理，将宫商角徵羽分别归属于五脏。从现代科学来看，声音源于物体震动产生的声波，而水占人体重量的70%，声音作用于人体，就如同一场深度的声波按摩。和谐的声音，会让身体器官得以抚慰，而嘈杂的噪音，则会让身心紊乱。美国科学家曾对20种花卉进行了播放音乐对比观察，结果发现，听了舒缓、轻松的音乐花卉会长得更为茁壮，而噪音会使花卉的生长速度平均减慢47%，播放摇滚乐就可能使某些植物枯萎，甚至死亡。从事“声音疗法”的研究者认为，音乐声波的震动能使病变器官发生有益的共振，并纠正病变器官的频率，使之协调，促进内分泌和新陈代谢，而达到治病的目的。

大自然录音师为我们带回的天籁之音，不仅让人能够获得身体的减压、精神的舒缓，也是生成深层幸福感的方式。浙江大学副教授、声音研究者王婧表示，声

□李学朴

## [短史记]

## 铭为心声：或明志或鉴戒

铭，是古代一种独特的文体，具有非常悠久的历史，是从商周青铜彝铭发展而来的。那时，古人常常在金石器物上铸刻文字，或题名记事、或颂扬功德、或以为警戒。

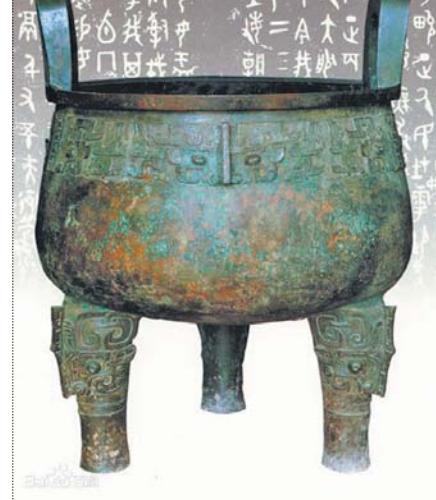
铭最早出于黄帝时期，《汉书·艺文志》称道家有《黄帝铭》六篇。南朝人刘勰在《文心雕龙·铭箴》中也说：“昔帝轩刻舆几以弼违（黄帝把铭文刻在车和几上，用来匡正过失），大禹勒笋箴而招谏（大禹把铭文刻在钟磬的架子上，鼓励人们提意见）。”商代已有铭文传世，《礼记·大学》中就记载着：“汤之盘铭曰：‘苟日新，日日新，又日新。’”《大戴礼·武王践阼》也记载姜太公向周武王讲《丹书》，“武王闻之，惕若恐惧。退而为戒，书于席四端，于机，于鉴，于舆盘，于楹，于杖，于带，于履屨，于觞豆，于户，于牖，于剑，于弓，于矛，尽为铭焉，以戒后世子孙。’

从远古的青铜器上看，商代铭文一般比较简单，字数不多。司母戊大方鼎只有“司母戊”（或释“后母戊”）三字，这是商王为祭祀其母戊而作的。到了周代，彝器铭文则较长，西周初期青铜器大盂鼎，有铭文二百九十一字，记载了周康王对大臣盂的策命和赏赐。西周晚期青铜器“毛公鼎”则多达四百九十七字，记述周宣王告诫和褒赏其臣下毛公膺事，是商周彝铭中最长的。

秦汉之前，铭文大多铸刻在钟鼎等青铜器或日常器物上。自秦汉起，人们也多在名山大川、宫殿庙宇等处勒石为铭，于是，便出现了许多山川铭、庙堂铭、碑铭等。正如明人吴讷所说：“其后作者寝繁，凡山川、官室、门井之类，皆有铭词，盖不但施之器物而已。”（《文体明辩》）

东汉末年，善写铭文的有张昶和蔡邕，尤其是文学家、书法家蔡邕，他的碑铭被誉为古今之冠。其文或韵或否，工整典雅，具有较高的文学价值。晋人张载在入蜀探亲路过剑阁时所作《剑阁铭》也是一篇较好的山川铭，它以生动的语言描写剑阁地势之险峻：“惟蜀之门，作固作镇，是曰剑阁，壁立千仞。”同时垂诫世人“兴实在德，险亦难恃。”当时，晋武帝见到这篇铭文后，马上派遣使者把它镌刻在剑阁山上，以为警戒。

从汉代起，还有一些铭文形式也开始流行起来，最著名的要算座右铭了。座右铭的名称和最早的作品都出自汉代人崔瑗，南朝梁萧统所编《昭明文选》收崔瑗《座右铭》一首，吕延济题注：“瑗兄璋当人所杀，瑗遂手刃其仇，亡命，蒙赦而出，作此铭以自戒。尝置座右，故曰座右铭也。”



这篇座右铭中写道：“无道人之短，无说人之长。施人慎勿念，受施慎勿忘。世誉不足慕，唯仁为纪纲……”很明显，这是一种总结经验教训引以为戒的文字。它为以修身而为己任的士大夫们提供了一个很好的自戒形式，所以引起后人群起效仿。唐代大诗人白居易就曾写了《续座右铭》，并在序里对崔瑗的《座右铭》倍加赞赏：“崔子玉（崔瑗字子玉）《座右铭》，余窃慕之，虽未能尽行，常书屋壁。然其间似有未尽者，因续为座右铭云。”

在居室铭中，唐代大作家刘禹锡的《陋室铭》最为有名：“山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵。斯是陋室，惟吾德馨，苔痕上阶绿，草色入帘青。谈笑有鸿儒，往来无白丁。可以调素琴，阅金经。无丝竹之乱耳，无案牍之劳形。南阳诸葛庐，西蜀子云亭。孔子曰：‘何陋之有！’”这篇铭文短小精悍，立意新颖别致，以精巧活泼的语言表达了以道德自我完善自勉的高洁人格，堪称居室铭中的杰作。

铭文或以明主人之志，或表内心之喟叹，不拘一格。据记载，宋代民族英雄岳飞有一方遗砚，砚背上刻有“持坚守白，不磷不淄”八个字，意思是说要保持玉石一般坚硬的本性，艰难折磨不移变，忠守玉石一样洁白的本质。这寥寥八个字的铭文表现了岳飞忠贞不渝的爱国主义精神。有趣的是，这方砚台在宋咸淳九年（1273年）十二月辗转到了另一位民族英雄文天祥的手中，文天祥又新刻了一段铭文，曰：“砚虽非铁磨难穿，心虽非石如其坚，守之弗失道自全。”文天祥的爱国主义思想也在这21个字中表达得淋漓尽致。

古时，也有人以铭文申鉴戒。苏东坡长子万将去德兴县做县尉，临行前，苏东坡送儿子一方砚台，并刻有四句铭文，以作告诫，曰：“以此进道常若渴，以此求进常若惊，以此经财常思予，以此书狱常思生。”从学习态度到为官宗旨，苏东坡以铭文的形式，对儿子进行谆谆告诫，真是言有尽而意无穷。

从古代铭文看变迁兴衰、人世沧桑，不管历史一面之镜。不言而喻，铭文有着较高的审美意趣和研究价值，是民族传统文化的瑰宝，也是老祖宗留给后人的文化丰碑。

【文化观】

## 来自大自然声音的疗愈