

今年春节,我哪里都没去,安静地窝在家里。

以往过年,我确实很少窝在家。今年要不是因为前三个月腰背三根椎骨受伤骨折,很有可能我又在路上了。

节前节后,看到好朋友有的去了南极、大溪地,有的去了西班牙、日本……这对于原本就“爱旅行已病得不轻”的我,真的不知道如何去安放自己那颗已经习惯了“疯野”的心。总是觉得一个人在一个地方停留久了,一种同样的生活方式延续惯了,内心里都会把自己放进一个笼子,然后不敢出来,觉得自己构筑的世界很好。

当我们走出去的时候,我们会远离很多俗世的内容。可是,当我们孤独地面对一切的时候,我们便会去思考某些东西,让自己离自己的内心更近一些。

我喜欢这样的状态。因此,我一直固执地认为,如果没有行走,没有阅读,没有思

考,那生命该有多么的空洞?哪怕你有太多的奢侈品,它依然填不满那个空洞;哪怕你周围有太多的人在一起闹哄哄,你依然会觉得有无边界的空虚包裹着你。

过节的这几天,大多数的外乡人都离开了,城市显得特别安静。早晨,我可以随意地睡个懒觉,可以素面朝天地迎着阳光去人迹稀

少的河岸边、湿地公园走走。走路的时候,我可以旁若无人地健步如飞,也可以漫步徐行;可以让自己的思绪走得很近,也可以走得很远,不必去拉回它,任其自由切换,自在飞翔。

过节的这几天,也无纺让自己附庸风雅一回,选一首抒情的背景音乐,用很不动听的嗓音,声情并茂地高声朗诵自己喜爱的诗歌。这时,你会觉得心如掬了一泓清泉,独对朗月,和生命、和岁月、

和自己,进行了一场和谐相处。

过节的这几天,也可以找些平时不会静下来听的音乐,让自己从容淡定地听,沉浸在那高山流水的美妙中;听到情深处,还可以和着音乐的语言,拿起画笔在画板上随性地涂抹音乐带来的感动与色彩。

过节的这几天,还可以安静地看看书,刷刷微信,

与朋友叙叙友情、聊聊八卦;为家人、为自己做一桌可口的饭菜;累了困了,就随便在哪张沙发和椅子上一窝,打个盹,随遇而安,放松自如。

过去一直以为过节就是热热闹闹与亲人团聚、就是可以大吃大喝的节日。可是,这几天安静地过节,方知“安静”在这个快节奏的年代,其实是个奢侈品,它只属于内心充实的人。写到这里突然想起了尼采。

这个孤独了一辈子的人,他那极端的学说在当时很少被人接受。这位傲慢又自负的哲学家,却在临终前对着照顾他的妹妹反问道:“难道我们过得不幸福吗?”

都说,所有的学者、思想家,几乎没有不孤独、不安静的。因为内心越丰富,能够交流的对象就越少。但是,能够真正喜欢安静的人,正是那些内心真正充实的人。

因为当我们的内心有着对生命的沉甸甸的感悟时,当我们有着对人类、对生命的思考时,我们就不会有那么多的怨天尤人的情绪,更多的是需要心中的一份安静。

说到这里,也想起了在某一篇文章中看到过的一句话:“一个人只有当你安静下来,才可以捻一段心事,搓一份洁净,挽一个情结,书一份浪漫。”

尽管我现在没有啥心事,也没有啥浪漫,但这一刻,我发现安静地在家过节的美好,就在于此。



梨花风起的清明时节,借几行相思泪,说一说日渐式微的“哭歌”。

哭歌是我国民间千百年流传下来的一种礼俗歌,在如今上海南汇沿海地区被保留得较为完整。它分两种:一是哭嫁歌,一是哭丧歌。前者是喜极而泣,是喜泪,后者则是凡人难免的逝去,是悲涕。

“哭”与“歌”何时连在了一起?或许可以从一则路边新闻说起。春秋时期,齐国大夫杞梁为国捐躯,其妻在迎他灵柩的路上“哭之哀”。因杞梁之妻哭得太过感天动地,这则轶事在口口相传中被不断添加“哭夫”“城崩”“投水”等戏剧元素,成了“杞梁之妻悲哭而人称咏”的文学作品。或许正是这一“哭”一“咏”,成为“哭歌”形成的文化基因。慢慢地,“哭歌”的内容不单有“丧”,还有“嫁”,在明代文学家冯梦龙辑录的《山歌》集里有这样一句:“嫁出囡儿哭出子个浜。”可见哭嫁的风俗在当时的吴语地区颇为盛行。

哭嫁歌,是旧时出嫁女子向姑娘时代的哭别。新娘出嫁前夜,新娘母女对唱《填箱》歌时,哥嫂将衣被布匹放入箱笥,俗称“填箱”;婚礼举办当天,新娘先是接过阿嫂一碗饭,唱《上轿饭》谢哥嫂,后换上绣花鞋,由阿哥抱上轿,唱《抱上轿》。

哭丧歌,是向逝者告别的歌,分为散哭、套头和经三部分。经是结合丧葬仪式而唱,分有“断气经”“着衣经”“梳头经”“寿材经”等多种。哭丧歌的套头有“报娘恩”、“十二个寻娘”“十苦恼”等。散哭则是人过世后,其亲人悼念他哭唱的歌,越是关系亲近的人,越是情真意切。

无论是哭嫁歌还是哭丧歌,均是面对亲人生离死别的真实感受,情真意切,酣畅流利。哭嫁歌、哭丧歌不仅比较全面地记录了当地婚嫁丧葬习俗,其内容还涉及到社会生活的各个方面,是研究上海市郊民风民俗的“活化石”。

戏曲篇

访三毛「梦屋」

曹正文

今年三月,我去宝岛台湾自由行,听说台湾女作家三毛,曾在台北新竹县五峰乡的山间小舍一住三年,那里有一个至今保持完好的“梦屋”,便想去寻访。

早晨,乘车去新竹县,从台北至新竹要翻山越岭,山路十分蜿蜒崎岖,一路上朝窗外望去,只见古木参天、飞瀑悬挂,沿途风景奇异而古雅。经过两个多小时的颠簸,这才在五峰乡的青泉部落找到一块标牌:三毛的“梦屋”朝前。

沿着山路上行,那坡有点陡,我走了十来步,便觉得两腿沉重,双膝酸痛,小腿绷紧,歇了一会,继续上行,又走过一条十几级台阶的小路,这才在一处悬崖上见到一座红砖小屋,上有四个大字:三毛的家。

此处无人看管,我在门口投了50台币门票钱,步入小院,见室内四周墙上是三毛的照片与她生平介绍,还有刊登她浪迹天涯的几十张报纸组成了一个画廊,三毛的箴言,伴着室内优美的音乐,都是台湾校园歌曲,《浮云游子》《如果》《橄榄树》……一首接一首。门口是一棵老咖啡吧,一位年轻人正提供三毛的作品集,还兼卖咖啡。

我在室内浏览一遍,发觉一切布置都不经雕琢,没有装饰,有点陈旧,有点沧桑感,正如三毛所爱。屋外的咖啡吧,放着几个小凳子,我放眼远眺,只见眼前清溪翠峦,云雾缭绕,是个休闲聊天的绝佳所在。听那个卖书的年轻人说,1980年三毛到清泉部落来访友,意外发现了这个民风淳朴的“幽谷梦境”,于是在1983年至1985年的三年中,她远离红尘喧嚣,在这个可以俯瞰山谷、吊桥与白云飘浮的悬崖之上,在这个令她惊艳不已而又心灵得以安放的红砖屋里,度过了将近三年时光,她读书、写作、品咖啡;她观云、赏景、听鸟啼。我被这个年轻人的生动叙述吸引了,索性坐一会,在一棵高大的肖楠树下静坐冥想,我想到也许浪迹天涯的三毛感到累了,也许朝夕厮格子的三毛觉得烦了,于是她爱上了清泉部落的一山一水,一草一木,让升起的云雾和变幻的山色,还有葱笼的林木与绚丽的野花,成为陪伴她与心灵对话的最好知音。

三毛生于1943年,祖籍浙江舟山,出生于重庆。1948年随父母迁居台湾,后去西班牙、德国、美国留学,她30岁时与荷西结婚,33岁写出了让文坛震惊的《撒哈拉的故事》,不料在她36岁那年,她深爱的荷西在潜水时意外丧生,三毛在极端悲痛中,神志恍惚,由其父母护送返回台湾。1981年,她去中美洲旅行,回台后写出《万水千山走遍》一书,并作环岛演讲。在感情打击与写作劳累的生活中,三毛的身心健康受到重创,于是她有了远离红尘的念头,便在新竹落脚休憩三年,她的“三毛的家”,又称“爱屋”。三毛于1991年逝世,年仅48岁。她的“梦屋”,也成了今天人们怀念三毛的一个故居。

我离开“爱屋”时,见来访者陆续不断,不少台湾年轻人携带自己的小女儿来此造访。

“爱屋”由一位台北义工代为打理,这里所卖图书、咖啡及民宿费用,悉数捐赠给附近的桃园小学。我问那位卖咖啡的小哥,你是不是那位义工?他含笑回答:不是,他只是义工的一位朋友,也是一位“三毛”的粉丝。

是夜,由松江返家,友人送至沪南线北蔡车站。

本想打的,遇车进站,便上。车行周浦段,极堵,如虫爬行,厢内众生拥挤,肩包置胸前,以缓有限空间。

好多次,默念下车打的,复想,我非高贵,本是平民,公交伴行乃平民本色。自责浮念,自嘲,权当体验生活也。

沪南一线,自浦东南汇惠南至东昌渡口。惠南原为南汇县治之地,东昌渡口乃是进入浦西之轮渡。

溯沪南线路,发轫于上世纪30年代,首任南汇县长袁公希洛规划之。袁公乃国民党之元老,劝诫为官者之“戒得”,声震朝野,毛泽东主席曾接见褒奖。其事其人,有文在网络空间呈现。

袁公指点沪南一线建之,浦东翘楚黄公炎培、王公一亭、王公良仲等响应,遂成。自此,东南民众受益,不再舟楫往返。

春秋轮回,几番风雨,沪南一线,成浦东动脉。上世纪80年代末,不才经常往返,去东昌渡口西渡至解放、文汇等报社,颇多受益。曾有一次,途中内急,憋而不住,便下车解之。

地域之因,20余年不乘沪南一线。今乘之,往事悠悠。

周浦乃浦东重镇,原先民中原南渡来之,或避难或流放,曾是浦东熬波

煮盐之盐仓,文人骚客云集,诗文至今流传。傅雷童年寓此间,“傅母逼读”故事,成就傅雷一代翻译大师。

车过周浦,快行,过下沙沈庄。下沙应对崇明上沙而名,宋、明时乃中国盐场重地。中原人士罹姓一

脉四代盐官,“浦东琵琶”、“锣鼓书”等非遗乃由中原传之。不才曾作《下沙的厚重》一文,记叙下沙历史之旷远,人文之深厚,发表观点,曰:浦东之历史,乃下沙之历史也。惜乎,下沙被航头吞之,下沙湮灭于历史尘埃,浦东历史之痛也。

车至航头,不生悠悠

我家住在普陀区万里小区,那是个风景秀美、鸟语花香的地方。但最让人倾心、让人感念的,则是周边三处距离不等的历史文化遗存。我把她们美誉为“小区周边三件宝”。

第一宝“国立暨南大学旧址纪念碑”,在真华路富平路的中央绿地内,距我家仅500米。1906年清政府在南京设立暨南学堂,揭开了国家兴办华侨教育之序幕。1923年,学校迁至上海真如。暨南园里名师云集、人文鼎盛,被誉为华侨最高学府。为缅怀先贤创业伟绩,2006年夏,暨南建校百年之际,暨大校友会选址在真如近旁的万里小区中央绿地内立碑纪念。纪念碑为一块椭圆形形状浅褐色巨石,“忠信笃教”四个大字呈暗红色,刻放在纪念碑最显眼处,这是暨大的校训。一旁的文字说明被描成金粉色。整块碑庄重、大气、沉稳。纪念碑旁长着多棵挺拔的雪松,几步路外,还有枝杈优雅

的白玉兰树。东南侧则是市内有点

自从在泡脚热水里投放一小包艾叶后,双脚光滑,痒痒不见了。一般泡脚时间可控制在15分钟左右,泡至双脚皮肤呈微红状态为止。另外医生建议泡脚时必须专心致志,不要看书看电视,以达到“引火归元”的效果。但是就这样傻泡着,容易想入非非。我就在按摩完双脚后,用手掌轻轻摩擦颈下到前胸剑突处的胸腺。胸腺乃人体整个免疫系统最为重要的中枢器官之一。通过胸腺所分泌出来的物质,具有强大的御病和抗癌作用。

泡脚也好,摩擦胸腺也罢,其根本目的就是加速人体全身血液循环,促进各种激素分泌,提高新陈代谢能力,以保持身体的活力和健康。工作、学习、娱乐了一整天,晚上睡个好觉顶顶重要,而泡脚就是睡个好觉的土秘方。

解浇汤”观点;一代名臣曾国藩有“早起、读书和泡脚”三件人生得意之事;乾隆皇帝更是将足部养生法总结为“晨起三百步;晚间一盆汤”,那个“汤”指的就是泡脚。

泡脚的合适水温在40摄氏度至45摄氏

度之间,稍微烫脚即可。水量要淹没脚踝。最好边泡脚边用手指缓慢、连贯、轻柔地按摩双脚,从脚背逐渐移向脚心和脚趾。为了保持水温,一旁须备个热水瓶,方便随时添加热水。此外,还可视个人体质加入各种中药材。我每逢秋、冬、春三季就会患脚气,奇痒无比。没泡脚前,隔几天就得用药膏涂抹在8个脚趾缝里。

“捶”胸“炖”足上床前

徐鸣

名气的民办初中敬华中学。天晴时,常常见三三两两学生,站在碑石前辨读巨石上的文字。此时,学生背影、碑石文字与雪松针叶,构成了一幅美妙的画面!

小区周边第二宝是距家1000米左右、大华公园内的陶行知纪念馆。1932年10月,人民教育家陶行

知先生在大华地区创办了“山海工学团”。从当时的国情出发,陶先生积极推行“小先生识字运动”的普及教育试验。这一“经验”很快从大华地区推向全国。宝山区政府于1986年建立了陶行知纪念馆,后几经搬迁改建,最终落户大华公园。现在的纪念馆由一组徽式和苏式特色兼具的建筑组成,修竹茂林环绕的东门

外,一组以《教人求真》为名的“小先

生”群像雕塑,形象地昭示了纪念馆的主题。“捧着一颗心来,不带半根草去”的陶行知先生,身着长衫,手握课本,正亲切关注着教友友读书识字的“小先生”们。

小区周边第三宝距家最远,也最有看点,它是上海元代水闸遗址博物馆。这可是一处全国重点文物保护单位啊!在自家小区周边3公里方圆内,居然还有一处全国重点文保单位,能不额手庆幸?它于2001年建造志丹苑商品房打桩时被偶然发现,经考古勘探、文献查证,确认这是一处与吴淞江有关的元代水闸遗址。它埋藏在地表以下7至12米的深处,是目前国内考古发掘出的规模最大、做工最好、保存最完整的元代水闸。如今,光新路立交桥上车水马龙,而我们要拿出怎样的想象力才能体悟出在那“人”字造型的遗址博物馆地下深处、700多年前,曾经有过怎样的沧海桑田?

那天傍晚时分,我又去细细参观了一遍上海元代水闸博物馆;临回时,特地挑选了一个既能观察到遗址全貌,又能透过博物馆玻璃,看清近旁一幢幢高大民居建筑的地方。顿时,内心突然升腾起一种“千年一叹”!

上海,这座养育我们的城市,正变得越来越有温度了。她不仅经济上富足,生活上美满,更让人在文化上,也有意想不到的获得感。一个平平常常的小区,周边居然蕴藏着“三大宝”啊!

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会