

博物馆开出“处方笺”

明前茶

秋天到来之前,我陪着妈妈去上海,找她的大学同学黄阿姨叙旧。20年未见,昔日能歌善舞的“文艺委员”已经变得木讷,开口闭口就是担心“记性和体力都变差,以后只会拖累女儿们”。黄阿姨感慨万千,从抽屉里拿出两张上海自然博物馆开出的“处方笺”,邀请我妈与她一同去博物馆,参加工作人员自行开发的“疗愈课程”——《草木芳疗》。

这是一种全新的“疗愈课程”,其原理是利用博物馆柔和的灯光、安静的展厅和需要耐心“阅读”的展品,让老人家的大脑,从喧嚣的直播、高亢的短剧中“拔”出来,从被动接收芜杂信息的模式,切换到节奏舒缓、主动学习的认知模式。在参观过上海自然博物馆内令人啧啧称奇的海量标本之后,负责《草木芳疗》课程的老师引导大家到课堂中坐下,在每个参与者面前放一个“九宫格盒子”。老师声称,关闭我们的视觉系统,有利于让其他感官都敏锐起来。参与者戴上眼罩后,老师在盒子中放上薄荷、迷迭香、香叶天竺葵、柠檬香蜂草、薰衣草、新鲜松针和柏树枝,最后两格,分别放上灰喜鹊与珠颈斑鸠的羽毛,她引导老人家抚摸羽毛,或者轻轻

揉搓这些散发芳香的枝叶与花朵,并鼓励他们大声说出自己的感受。

“薰衣草的花穗,是一串开花的米粒,一摸,就碎了,它们存在手心里,轻得没有分量,闻上去有一股肥皂和木头的香气。”

“迷迭香的叶片有松脂味,还有一股清凉的香味,好比咱们这会儿置身松树林中,一棵倒木让林中空地的气味更浓了。”

“香叶天竺葵的叶片我怎么闻上去有玫瑰香?我旁边的朋友明明说是柠檬香,难道我俩的鼻子长得不一样?”

“比起灰喜鹊的羽毛,珠颈斑鸠的羽毛摸上去要硬朗一些,表面很滑,像是有油脂,这就是珠颈斑鸠能不怕风雨的原因吧。”

老师频频点头,对大家个性化的描述表露勉励与赞叹:“您的描述真美。没关系的,每个人都是特别的个体,闻到同一种植物的气味本来就有微妙的差别。”她播放草原风声、鸟鸣水响与海浪拍打礁石的声音,加上似有若无的轻音乐,让平时总被喧嚣的直播声效淹没的老人家,感受到被宁静大自然包围的效果,大家不由自主地静下心来,从抚触、聆听、嗅闻等各

个维度,放松身心,在自然意境中舒缓焦虑、释放情绪。

很快,老师和我这样的旁听者都意识到,引导老人家保持这种“主动注意”状态约半个小时,缓慢的、低密度的审美体验已经像一场牛毛细雨一样,浸润了老人家干燥的身心,她们紧蹙的眉头舒展了,紧抿的嘴角微微上扬,甚至连愁苦的法令纹看上去都变浅了,老师悄声说:“要是这会儿有仪器能测一下他们的皮质醇水平,肯定能有明显下降。”

我在此时读懂了妈妈愉悦的表情,依照博物馆开出的“处方笺”,她终于找到了一味“疗愈身心之药”——到外面去,到大自然中去,到可以增长知识的角落里去,最终忘了年龄,忘了记忆力的陡然下降。

在活动的最后,老师给每位老人发了一根“雨棍”,教会他们简单的打节奏之法。“雨棍”这种原始的乐器,将柱状仙人掌去刺、晒干、掏空内瓢,填入一些小米、绿豆与高粱,并以圆木塞封口。当老人们兴奋又惊奇地摇撼“雨棍”时,植物的种子在仙人掌茎内流动,现场的沙沙声,仿佛是一场自带3/4节拍的小雨,如此浪漫、梦幻,还稍带一点圆舞曲般的摇曳感。我看到,妈妈干燥紧绷的神情松弛下来,在这细雨般的声响中,她的自信回来了,是的,这种清晰真切的实感体验是多么重要,就算记忆终将流逝,但当下的感受,同样深刻又美好,完全可以涤荡灵魂,帮她确认,“我,依旧重要。我依然是我。”

物尽其用

刘香

“去年才买的,八千多,又出新款了,又想换了。”朋友说这话时把玩着手机,像在读打算换个牙刷般波澜不惊。

很突然地,心头就泛起了伤感,好怀念自己将一部老式按键手机用了八年的日子,那些物尽其用的时光里都是疼惜。在那个时光里,物只是服务于人,物不会介入人与人的攀比;想攀比,各人凭智慧吧。

身上的衣服小了、破了、不能穿了,还不算使命结束,拆了的布片洗得干干净净还可以派上别的用处;毛衣毛裤不能穿了,拆下来的毛线已变得绵绵柔软,勾个椅子垫,勾几双婴儿鞋,正好;瓦盆瓦罐破了,漏水了,撒面了,厨房里派不上用场了,摇身一变,就成了透气又透水的绝好花盆;自行车轮子上换下来的不周正的辐条、链条,在男孩子手里经过锤锤打打,再加工,就变成了玩具枪,得意地显摆后玩得不亦乐乎……

那些时光里,好像物们都在一段一段地赶路,而多情的主人一路上都陪着它们。

惜物,物尽所用,绝不是与贫穷死死地捆绑在一起的,而是一种智慧,还有对万事万物的悲悯。

那些做完菜将原本可以当垃圾丢弃的菜根养成花的人,那些把旧衣服剪裁出新款式惊艳他人的人,那些将过时的旧家具改造后依然看着养眼用得舒心的人,那些见缝插针将道路、建筑旁偷扔垃圾的地方变成微型花园、菜园的人,那些能接住烂摊子并使它焕发出勃勃生机的人……幸运如我,总会遇到这种智慧且深情的人,他们都喜欢物尽其用、事成其美。

服务过我们的物品,或许都沾染上了我们的气息,还是尽量多陪伴点时日吧。

侄子鑫鑫还在读高中,身高却早已远超同龄人,一米九的个子让他走在路上格外惹眼。每次跟他出门我都忍不住感慨,这么挺拔的个子看着精神,可生活里想必也藏着不少不方便的地方。

我不由得想起教室的门框、家里的过道、私家车的车顶,还有一些狭小的空间。我身高不到一米七,平日里进出走动、坐车,偶尔还会不小心磕碰到,更别说鑫鑫这样的身高了,我总觉得他天天都要磕碰,格外麻烦。

“不碰头”哲学

辰木

有次闲聊,我随口问他是不是常走路、坐车碰到头。我等着他吐槽高个子的烦恼,没想到他只是浅浅一笑,说:“我从来没有碰过头。”

我心里更是疑惑。面对我的不解,鑫鑫又说了一句:“懂得低头啊,就不会碰头。”



成为自己的山 再去找心中的海

●如梦令 林帝浣 画

没想到这小子还懂得哲理。简单一句话,却让我瞬间豁然。生活里可能的磕碰,从来都不是环境故意为难人,大多是我们自己不肯变通。鑫鑫个子高,却懂得在低矮处主动弯腰、适时低头,自然避开了所有阻碍。反观身边一些人,锋芒太盛,遇事不肯退让半步,最后频频碰壁,徒增烦恼。

年少挺拔,当然是与生俱来的底气;适时低头,是岁月沉淀出的成长。真正的强大,从来不是一味昂首挺立、寸步不让,而是知进退、懂屈伸。

星期文库

带数字的七出好戏之六

六月雪
贵翔

京剧《六月雪》是《窦娥冤》《金锁记》的另一个剧名。程派创始人程砚秋先生根据元代大剧作家关汉卿的杂剧《感天动地窦娥冤》和明代叶宪祖的《金锁记》整理加工,定名《金锁记》,成为程派代表作之一。

剧情大意是,窦娥之夫蔡宗昌进京赶考,雇用张氏之子张驴儿跟随前往。张驴儿为达到侵吞蔡家财产、霸占窦娥的目的,半途把蔡宗昌推到河里,回家后谎称蔡宗昌落水而亡。蔡母悲痛欲绝,身染重病,想喝一碗羊肚汤,张驴儿借机在汤内下毒,企图谋害蔡母。不想蔡母久病没有胃口,一口未吃,那碗毒汤全被张驴儿的母亲张氏喝掉。张驴儿误毒了亲妈,索性咬定是蔡母投毒,县官既傻又贪,刑讯逼供,蔡母受尽折磨,依然不肯就范。善良的窦娥,不忍婆婆受刑,挺身而出,含冤招供,被判斩刑。行刑之日正值六月,却天降大雪,恰逢清官海瑞巡按到此,料定必有冤情,马上命令停止执行,重审此案。最后,案情大白,窦娥无罪,张驴儿被凌迟处死。更可喜的是,被张驴儿推入河中的蔡宗昌被人搭救,还按时参加了科考,中了状元,也在此时回家,同母亲、妻子团圆,真是喜上加喜。此戏为何定名《金锁记》,是因为当初蔡家是以金锁为聘迎娶的窦娥。

窦娥这个人物,不仅长相漂亮,而且心地善良,能在关键时刻,舍身搭救婆婆,重情重义,人品非常难得。在剧中,窦娥先是“丧夫”,后又替婆婆入狱,被判斩刑,险些冤沉海底,属于悲剧人物,非常符合程砚秋先生善于刻画悲伤、苦闷、抑郁人物的戏路,尤其是《探监》一折,大段的反二黄“未开言思往事心中惆怅”,唱得如泣如诉,悲凉凄惨,常能引得台下看戏的妇人泪湿眼眶。

窦娥的善举感动天地,不仅巧遇清官,洗清冤案,还与金榜题名的夫君重获团圆,全剧以喜剧收场,让戏迷满怀愉悦的心情走出剧场。

程先生的《金锁记》于1924年在北平三庆园日场首演,由于该剧从剧情到演员配置、唱腔设计、舞美表演都非常到位,因此很快成为程派常演常满的优秀剧目。说到这出戏的演员,除了程先生扮演窦娥以外,著名小生王又荃、姜妙香、俞振飞都演过蔡宗昌,海瑞先是郭仲衡扮演,后来是由哈宝山扮演。特别是剧中的四个“小花脸”全是行内顶级名角儿,李四广的张氏、曹二庚的张驴儿、慈瑞泉的禁婆、慈少泉的知县。红花还需绿叶配,这就是戏曲界常讲的“一棵菜”。

当今程派传人所演的《窦娥冤》或《六月雪》,其剧情又作了多处修改,与程砚秋的《金锁记》存在诸多不同。