

真情,心灵的阳光。互相的给予,世间的普照,快乐之时的会意,寒冷之处的温馨,都是真情对于心灵最美好的滋养。

真情的缺失,让心灵的每一片叶子,都走向萎靡。有时,还会生发邪恶的叶片,伤残自己,贻害周遭乃至空气。

人心是情感的血肉。真情的阳光不可或缺。你可以不伸出双臂拥抱,但不可全面否定。你可以不予热情表达,但不可单方冷却。

一切怀疑真情的心灵是变态的。而不袒露真情的心灵是可耻的。至于吝于奉献或者惧怕因

为奉献而受害的心灵是与阳光相悖的。

心灵如果久经虚情假意的熏陶,是阴晦的锈蚀,也必然沾染了污浊甚或变形变质。真情阳光一般的打磨,会令它显现本来的光泽和质地。

温情脉脉是心灵滋润之必需。视温情为毒素,就是弃阳光而不顾,心灵自然坠入病恹恹的迷雾,找不着真正的出路。心灵并非拥有天生的鉴别力,

它有时也会视真情为幼稚,视虚假为成熟。而这一切,阳光,加之时间的积淀,会让心灵真知感悟。

当虚情假意向我扑来时,我当紧闭心扉。而当真心实意也热

浪扑面时,我的心早已打开。也许它表现得

很矜持,但它对真情懂得尊重和珍惜。任何时候不要向心灵玩弄计谋。玩弄的成本极其高昂,玩弄了别人,也最终玩弄了自己。而真情的投入,最终属于一本万利。

心灵面对的从来不会只有阳光,也一定会遭遇风雨腥风。但如果珍惜每一丝真情的阳光,那么在晦暗时那丝阳光依然继续着对你心灵的慰藉。

良善的心灵应该是这样的,你赐予别人的心灵多少真情,你的心灵也会受到多少甚至更多心灵的反馈。真情在这样的心灵间是明丽而又欢畅的。

也许你不可能让所有的心灵都向你捧出真情的阳光,但你却可以捧出所有的真情,阳光一般给予别人的心灵。如此,你的心灵本身就是充满阳光的。

我生在江南,长在江南,文化基因里传承的都是江南文化,尤其是饮食文化上,最大的区别是南方人喜欢吃米,北方人喜欢吃面。

小时候,我傻傻搞不清什么是包子、什么是馒头,因为一年里也吃不了几次,偶尔当早饭吃一次肉馅儿的或者菜馅儿的馒头,也不觉得怪样。到了上大学那会儿,食堂要照顾到天南地北的学生,因此总有几个窗口是专门卖面食的。我也会跟着同学去这些窗口排队,吃一次馒头或者面条,渐渐搞明白,馒头和包子的区别了,一般有馅的那种叫包子,例如肉包子、菜包子、豆沙包子,反之,没有馅的就是馒头。如今,经过改良创新,市面上出现了杂粮馒头、南瓜馒头、紫薯馒头、香芋馒头等品种。当然,也有紫薯、奶黄各种馅儿的包子。

我毕业后曾在超市工作过,第一次看到高庄馒头。高庄馒头是山东省临沂市沂水县高庄镇的传统名点,后来,因为高庄镇的一家高庄馒头店做的馒头香软可口,口口相传,声名鹊起,逐渐演变成一道有名的面食。当然,蒸馒头也有蒸蒸日上的美好寓意。高庄馒头比普通馒头要高一点、大一点,摸起来也更结实一点。这个馒头价格不菲,在超市里卖得很好。我出于好奇,买过一包回家品尝,可是,两个馒头蒸了吃、吃了蒸,三天没吃完,最后还扔了一小坨。原因一是味道寡淡,寡淡到一点甜味都没有,单纯到可以闻到老碱的味道;二是口感极干,和江南的糯米反差极大。许是我长期食用粳米,喉呢对这馒头难以适应。在我的脑海里,则对馒头留下了刻板印象,直到现在,我也很少吃馒头。

多年之后,我有机会负责食堂工作,常常在食堂里观察早餐的哪些品种更受欢迎,一方面是工作使然,便于调整方案;另一方面是好奇心使然,我一直在思考南北文化的差异,饮食习惯必然是其中的一个基因,然而经过推理演绎,能否得出一些共性的观点呢?单看早饭,可能有些牵强,但是说句实话,仅对喜欢吃馒头和喜欢吃包子的人进行观察,还真看出他的个体秉性、内涵以及生活习惯、文化取向。比如,喜欢吃生煎和肉包子的人,大多是年轻人和男性。生煎简单说就是肉包子的升级版,但更为油腻。它是肉与面粉的完美融合、油和面粉的相互呼应。肉包子既有碳水化合物,又有蛋白质,还有一定的脂肪,从营养摄取来说,是比较合理的。

这年头,人们对油腻的东西总是比较克制,所以,常食生煎的人,一般是对美食有偏爱,也稍稍有点个性。而常吃馒头的人,一般以中年人或者老年人和养身自律人群为主,且常常是与一碗清粥相配。我亲见一位网友,每天只吃一个馒头、一碗清粥,不配任何酱菜,着实寡淡。我在想,人为什么要在如此寡淡的食物中找到每天坚持的理由呢?或许在他只是一种习惯,但是长此以往,便是一种自律、一种秉性的流露。全民的习惯,是不是也就形成了一种文化呢?

人淡如菊,心如止水,淡泊名利,粗茶淡饭。淡,是本味、本心、本原。食物,原本都是淡而无味的,是我们用不同的调味品和烹饪技巧,做出各种美食俘获人心。情,原本也是平淡的,是我们加之以友情、友善、关怀等,用不同的方式如谈情、说爱、调解、调和等制造出不同的“情节”来搅动平淡的生活。一个“淡”字,道尽人生的最高境界。其实,做人也应该像馒头那样,淡而实。

馒头

颜萍

苏州弹词经典《玉蜻蜓》分金家书与沈家书。金家书最早称《芙蓉洞》,清代艺人陈遇乾编,道光十六年重刊本,今藏于苏州图书馆。但笔者在上世纪80年代访谭正璧教授时,他说《玉蜻蜓》在乾嘉时已有刊本,详见《弹词叙录》。

《玉蜻蜓》凄婉曲折。苏州南濠富家才子金贵升娶吏部尚书张国勋之女张秀英(金大娘娘)为妻。秀英骄纵任性,夫妻间不和睦。一日,贵升郁闷中离家出走,偶遇法华庵俏尼姑智贞,一见倾心。智贞温婉有风情,贵升留宿庵中不思回家,致智贞怀孕。不料贵升缠绵风月,病死庵中,留下遗物玉蜻蜓。智贞生下一儿,由老佛婆送归金府,路遇惊吓,为豆腐店朱小溪所拾,抱回抚养。后豆腐店火灾,朱小溪无奈将小兒

风月恋牵出母子情

曹正文

《玉蜻蜓》赏析

卖给苏州离任知府徐上珍,改名徐元宰。元宰勤奋攻读,出落得一表人才,16岁考中解元。由于相貌酷似当年金贵升,金大娘娘偶见元宰,仿佛丈夫在眼

前。她凭借租房于徐上珍,硬认元宰为干儿子。后徐元宰获悉亲生母亲是法华庵智贞,他思母心切,庵堂认母,智贞为难中为儿子深情所动。金大娘娘以生母要挟,逼迫元宰复姓归宗。厅堂夺子,元宰左右为难,一边是亲生母亲,一边是抚养教育他长大的养父母。此书结局有二:一是元宰兼承金、徐两家香火;二是智贞让儿子元宰逃出金府,追赶伤心欲绝的义父徐上珍。

正如蒋月泉大弟子王柏荫所言:《玉蜻蜓》妙在不落俗套。本好琴棋书画的智贞,无意间与金贵升相恋,不料这段风月恋牵出母子情。十六年后智贞失子,让她欣喜不已。但一个尼姑怎么敢认亲生儿子?为儿子前途着想,她不敢面对,再三回避。但元宰却不顾一切,执意要认亲生母亲。这段情演来动人心魄。

《玉蜻蜓》有诸多精彩回目,如“托三桩”“桐桥得子”“骗上辕门”“问卦”“庵堂认母”“厅堂夺子”。另

不要因为幼稚而断送青春,不要因功德圆满。你随心所欲,人有何悦?百花齐放的大世界,孤芳自赏的小舞台。谦卑与敬畏同存,谦虚与进步同步。我的天,你的地,我们共有的大世界,人们共享的天地。不能把自己的快乐建立在别人的痛苦上,也不要把自己的痛苦发泄到别人的快乐中而让人痛苦。拉拉家常而诉衷肠,谈谈过往而向前方。安静一种生活,平静几多心灵,宁静百般境界。

“沈家书”中的“沈方哭更”“主仆重逢”,亦令人叫绝。最早让《玉蜻蜓》走红书坛的,是弹词名家周玉泉。

周玉泉生于1897年,以演唱《玉蜻蜓》名闻一时。隔房师弟蒋月泉因迷恋周玉泉书艺,自降身份,拜周玉泉为师。蒋月泉生于1917年,仪容端庄,嗓音别有天赋。他在周调恬静冷隽的风格上,又吸收京剧老生、北方曲艺的唱腔,以飘逸潇洒、韵味醇厚、声情并茂的“蒋调”在书坛独占魁首。因其说表细腻、诙谐风趣,《玉蜻蜓》从此为“小书”中的大响档。

蒋月泉弹唱《玉蜻蜓》,先后与王柏荫、朱慧珍、江文兰搭档。朱慧珍师从蒋如庭、朱介生,其“俞调”圆润甜美,婉转纯真,她起的智贞入木三分,有“桐桥拾子”“看龙船”“庵堂认母”等六回,堪称百听不厌。可惜她去世过早。蒋月泉后与江文兰合作《玉蜻蜓》,亦颇为精彩。江文兰说表清楚,起角色生动有趣,不媚不俗,在“问卜”等回目出彩,可称“超级下手”。王柏荫说《玉蜻蜓》七十余年,与笔者交往三十余年,时有微信来往。2016年春节,他94岁时还与笔者互发微信拜年。

上世纪70年代末,我去上海评弹团采访蒋月泉关门弟子秦建国及王惠凤、黄缙等青年演员。蒋月泉当时刚复出当学馆老



和美田园 (摄影) 沈丹锋

“还魂法”不是什么仙道。梦断而醒,不甘心,原状续睡(据说,变个姿势梦就真的断了);被尿憋醒,人还迷糊着,解决了仍然续睡;电话响了,只得接,对方打错了,不能骂,一骂真醒,不骂还可续睡。老家的人说,人睡着的时候躯体并未真正歇着,翻身,打鼾,梦呓,放屁,挠痒,甚至手舞足蹈,只有魂此时是安宁的,所以将复睡叫作“还魂”。

一夜风雨,倒是好睡。风走了,雨过了,我却醒了,一看手机,才五点。

来信息了,陈老师的。他一向起得很早,但从从不扰我。今

健康

说多睡无益,有说必须睡足。不知哪个对。不如由着习惯,习惯是一个人的规律,无规律无健康。活着最大的幸事:吃得下,睡得着。正好证明:无虑,无恙,才是一切好着。

真情,心灵的阳光

安凉

明人明言微语录

不要因为幼稚而断送青春,不要因功德圆满。你随心所欲,人有何悦?百花齐放的大世界,孤芳自赏的小舞台。谦卑与敬畏同存,谦虚与进步同步。我的天,你的地,我们共有的大世界,人们共享的天地。不能把自己的快乐建立在别人的痛苦上,也不要把自己的痛苦发泄到别人的快乐中而让人痛苦。拉拉家常而诉衷肠,谈谈过往而向前方。安静一种生活,平静几多心灵,宁静百般境界。

少惦记让人把事记牢,多顾及自己把事办好。

人们常为自己的过度聪明付出愚蠢的代价。

岁数不饶人,饶人是己心,常因心有余而力不足。

无精打采地打理时光,搭理你的是个并不精彩的世界。

融合相聚的自慰,适合孤独的自存。

在别人需要帮助的时候,宁可自己冒风险而出手相助,一副义不容辞的作为也是一种大义凛然的表现。

大功即将告成,小功也不放松,终将

三言两语记

徐弘毅

要把自己的痛苦发泄到别人的快乐中而让人痛苦。

拉拉家常而诉衷肠,谈谈过往而向前方。

安静一种生活,平静几多心灵,宁静百般境界。

要把自己的痛苦发泄到别人的快乐中而让人痛苦。

拉拉家常而诉衷肠,谈谈过往而向前方。



夜光杯

师。我最早在大华书场听蒋月泉与江文兰说《玉蜻蜓》,才12岁,后来在80年代又听蒋月泉与江文兰在大华书场说“问卜”,说表弹唱,妙不可言。

与江文兰见过几面,还为她润色过一篇稿子发表在报上。她说书的经验之谈,一是“人在书里,书在心里”;二是“放好噱头,起好角色、唱好篇子”。这是江文兰书艺的成功经验,她与苏似声合演《玉蜻蜓》也堪称经典。可惜似声先生六十岁去世,而健在的江文兰早些天还在接受“雅韵访谈”,让我在《苏州杂志》上读后回味无穷。

蜜蜂与向日葵

王海

一只蜜蜂与向日葵结缘

一排向日葵靠春风得力向上、向上地长远眺

油菜花绽开了金黄有成群结队的语言去了那里

一只蜜蜂去年与向日葵结缘

就没去花海

陈老师因为胸腔积液而无法躺下,晒了只能在病床上坐着,头垂着,半睡半醒,苦啊!马可以站着睡,甚至边走边睡。人不放平不叫睡,只能算打坐。

我父亲动摘肺手术那次,我三天三夜没合眼,回家照镜子,发现自己已起了白发。这儿的老人说,“一夜不睡,十夜不醒”。我用三天印证了这句话。

婴儿是人生生长最快的阶段,一天二十几个小时的睡眠给这作了必要保证。现在有一个公认的说法:睡眠是最好的补药——吃好不如睡好——应该没错。补当然不能没节制,这也是对的。

七夕会

陈老

葛朝祉教授是我国久负盛名的男中音歌唱家,同时又是桃李满园的音乐教育家和颇有建树的合唱指挥家。

葛朝祉年轻时游学于欧洲,深得西洋唱法之精髓,回国后一直在上海音乐学院执教并活跃于舞台,参加许多高规格的音乐会,又举办过多场有影响的独唱会。在一个甲子多的歌坛生涯中,他培养了董爱琳、施鸿鄂、刘若娥、陈敏庄、常留柱、卜敬祖和王克蔚、黄英等几代歌唱家和声乐教育家。

常留柱是当今中国著名的声乐教育家。他1954年考入上音声乐系,由于常留柱从小学习京剧,某些戏曲演唱习惯,有悖于科学的歌唱方法,一张口,喉位很高,从而影响腔体的打开和后脑的放松,这在歌唱中是致命的问题,尤其在唱高音时,高喉结会直接把声音的通道阻塞,严重影响学习进程。

葛先生在洞察了常留柱的问题症结后,采取了许多因人制宜的积极应对举措:首先深入浅出地点拨他对正确发声、歌唱的认知;其次,对于他的声音训练重点放在自然发声,从而帮助他逐步克服、改正过去的毛病;再次,要求其在生活中也要时时放低喉结,“拿捏拿调”地讲话,才能养成有利于歌唱的好习惯。

功夫不负有心人,常留柱潜心揣摩,体会老师的悉心教诲,终悟心得,从起初的循序渐进直到能随心所欲地把握、保持正确的歌唱状态。而且常留柱过去唱

戏时单一的丹田用法,也被葛先生调教成能举重若轻地用横膈膜呼吸。

凭着经年累月的不懈努力,常留柱到大学毕业时已令人瞩目,留校任教。

当今中国歌坛最有影响的女高音歌唱家之一黄英,是葛先生晚年最成功的学生。她刚考入上音时,葛朝祉已从声乐系岗位上退休。此时他的两个儿子葛松、葛毅都在美国的音乐学院深造,夫人钢琴家石圣华在那里陪读。按常理,退休的葛先生也会去美国与家人团聚,但为了心中挚爱的歌唱教学,他不顾年迈体弱,毅然独自一人留在上海

教学,直至生命的终点。

黄英入学时,基本上是一张白纸。那时,我已与黄英相熟,经常去琴房听她练声演唱。有一段时间,她有些迷茫彷徨,曾对我说起:不知自己的声部是女中音抑或女高音,到底该怎么唱……

年近耄耋的葛朝祉,在这张“白纸”上,描绘出最美的图画。葛先生不仅向黄英灌输科学的演唱,而且对作品的语言、音乐的处理极其严格。他常常告诫黄英:歌唱要用灵魂演唱,用心去表达;歌者要尊重作品,对每个音符的表情记号都不能放过,这样才能赋予作品新的生命力。

黄英在国际声乐大赛中的参赛曲目和以后在世界舞台上的演唱作品,基本都是葛先生帮助她一字一句精心雕琢而成的。在葛先生的教诲下,黄英一步一个脚印地前行,为祖国赢得了国际荣誉。

葛朝祉和他的学生

李定国



葛朝祉和他的学生