



## 期待已久的心灵之旅

■ 阳志红 (广西)

之所以选择去甘南，是因为那句广告语：“你以为藏区是西藏的专属吗？NO，除了高反，西藏有的甘南都有！”虽然对藏区心驰神往，但我对自身的健康状况充满不信任，从来不敢奢望有生之年能去西藏旅游，当朋友邀约一起去甘南时，我犹豫不决，又抵挡不住藏区的诱惑，向往那里的神山圣湖、宗教寺院、辽阔草原，既然除了高反，西藏有的甘南都有，那就让我去玩遍甘南吧！

乘坐旅游大巴开往第一站——拉卜楞寺。从兰州到拉卜楞寺驱车三个半小时，一路都是草原美景，素雅的无名小花点缀其中，五彩的经幡随风摇曳，不时看到骑着马的藏民赶着牦牛在公路上行走，每每这时候，所有车辆都会放慢速度，不鸣喇叭也不超越牛群，只是跟在后面，等牦牛群离开公路走到草地上再正常行驶。导游

介绍说：“牦牛每头价值两万多呢，虽然牦牛很贵，但牧民不把牦牛作为私人物品，很少拿去市场上卖，而是选择无偿捐赠给寺庙。”真是难得呀，当地藏民对宗教的虔诚和无私奉献，让我心生敬意。到达拉卜楞寺，整个寺庙建筑群庄严巍峨，宏伟壮观，雕梁画栋，金碧辉煌，具有藏族独特风格。所有梵宇均以当地的石、木、土、苗麻为建筑材料，整体建筑下宽上窄，近似梯形，各庙宇依其不同的功能和等级，分别涂以红、黄、白等土质颜料，阳台房檐挂有彩布帘，寺庙内外随处可见身穿紫红色袈裟的僧侣行走。每座庙宇内装潢更是让游客惊艳，里面摆设酥油花、堆绣和壁画，各种藏传佛教人物形象栩栩如生，看到寺院如此气派非凡，我不禁想起了导游在路上说的关于牧民对当地寺院的捐赠。

第二天到达甘肃南部的扎尕那，太阳才刚刚升起，晨曦中云雾缭绕。这里山势奇峻，山脚下房子挨着房子，还有小麦和青稞的梯田，藏在深山荒野中。上世纪二十年代，美籍奥地利植物学家洛克曾评价扎尕那：“我生平未见过如此绚丽的景色，如果《创世纪》的作者曾看见如此美景，将会把亚当和夏娃的诞生地放在这里……”并把这里誉为“上帝的伊甸园”。漫步在古老质朴的踏板房前，体验当地藏族人的生活原貌，这里淳朴的民风民俗让我感受到了洛克笔下安静的生活。如世外桃源般的扎尕那，所有来过的人无不为其美景震撼，纷纷赞誉为“神仙居住的地方”。

最后一站前往藏区神山——被誉为“天神的后花园”的莲宝叶则。这里山体规模宏大，绵延不绝，挺拔的千仞石峰尽展雄伟的风骨，

充满阳刚之气；晶莹闪亮的湖泊是他的眼睛，守护这座神山及藏在甘南的人间秘境。传说中此山是佛祖降下的神祇，秉持虔诚之心转此神山可以消灾祈福，获得永世超脱。来这里的外地游客并不多，不时见到当地藏民匍匐于沙石之上，沿着莲宝叶则这座神山磕长头，这是藏区特有的转山朝圣文化；路边，藏民用大小不等的石块、石板垒成玛尼堆，他们不断地往玛尼堆上添加石子，并神圣地用额头碰它，口中默诵祈祷词。每颗石子都凝结藏民发自内心的祈愿。我也学着他们的样子，虔诚地在玛尼堆上垒了一块石头，希望我的愿望也能实现。我常常感动于当地藏民对自然崇拜的执念与坚守，尽情接受他们秉承万物有灵、众生平等、弃恶扬善观念的洗礼，总觉得意犹未尽，我会珍藏一路风景，刻骨铭心。

## 蝉鸣润夏

■ 汪小科 (湖北)

夏日午后，周遭炎热，就在我欲关上门窗，打开空调，把暑气隔绝在外时，忽然听见窗外传来了久违的蝉鸣声。

听到那时而悠长、时而短促的蝉鸣声，我便想到了几年前，小区附近增设了许多小吃档口，长期烟熏火燎，让树木失去了活力。慢慢地，蝉鸣声也远去。所以，我已有很长时间没有听到蝉鸣了。然而现在，周边环境得到改善后又忽闻蝉鸣，实在让人喜出望外。我仔细听来，发现这蝉鸣声越来越清脆洪亮、旋律优美，像极了我童年时听到的蝉声，抑扬顿挫地在风中传送，让整个夏天也变得平仄有致，充满了韵律美。

小时候，每到这时，我都会约上几个小伙伴，扛上一根黏了面筋的长竹竿，顶着烈日，追着蝉声去捕蝉。瞄到蝉后，尽管我们蹑手蹑脚地，慢慢地靠近，蝉也能很快察觉到危险，停止鸣叫，迅速逃跑。后来，我们通过长期观察发现，捕蝉是个很考验细心和耐心的活儿。并不是所有的蝉都警觉性高，感知灵敏，只有细心观察，才能发现哪些蝉略显迟钝。只有在它们停止鸣叫，且尚未惊逃的那个瞬间，以飞快的速度黏住它们的翅膀，才能将它们顺利捕捉到。因此，我们常常屡战屡败，又屡败屡战。哪怕每次捕到的蝉寥寥无几，也很满足，因为捕蝉的过程使我们快乐。

随着捕蝉次数的增多，我们的经验越来越丰富，捕捉的成功率也大大提高。那时，我们常在野外生起火，将捉到的蝉串成串，烤熟来吃。或者带回去给家人，炸熟、煮熟来吃。烤熟的蝉外酥里嫩，焦香可口；炸熟的蝉金黄酥脆，软嫩多汁；煮熟的蝉肉香味甘，也是人间美味。还有的小伙伴家中开药材铺，就直接将蝉蜕收作中药材了。每当我夏季感冒时，家人也会拿没吃完的蝉蜕配上胖大海，为我煮水喝。过不了几天，我的风热感冒就会痊愈，伴随的咽喉肿痛也会消失。所以小时候，每到夏天，听蝉、捕蝉、食蝉、饮蝉，就成了我在炎炎夏日里最美的期盼。

后来我渐渐长大，知道了蝉的生命短暂，每一声鸣叫都是对夏季的咏叹、对生命的讴歌。于是，我每到一个个地方度夏，听见蝉鸣声都会格外欣喜，因为能丰富成长的感悟。长大后，我也很少再吃蝉，只是默默欣赏那美妙的蝉鸣，敬畏生命，也理解生命。

蝉要在地下等待很久，才能换来短暂的生命。但它们从不抱怨黑暗，在短暂的生命里尽情地歌唱，欢快地生活，给季节增光添彩，给人类留下福音。这份乐观与执着，教会我要有自己的生命取向：在百折不挠中向上而生，尽情绽放。

此时，我也随着那悠扬婉转，此起彼伏的蝉鸣声，纵情歌唱起来……

## 手心里的温暖

■ 万雪萍 (江西)

“……沙滩上留着脚印两对半，那是外婆拄着杖将我手轻轻挽……”一首老歌将我的思绪带到了遥远的过去。

外婆是慈祥的，是温暖的，是我生命中最亲的人之一。

我不到一岁半就来到了外婆身边，那是因为我妈肚子里有了弟弟，没有奶水喂我。妈挺着肚子上班非常不容易，实在也顾不上我，就把我送到了外婆家。

那时外公下放，带着一家子住在大山的一个乡村里。外婆家门口有一条小溪从高山流下来，清澈见底，溪边山涧，有田间蛙，有野草、野花，还有幽香的百合花。

舅舅和姨经常带着我满山跑，告诉我，这漫山遍野都是宝，是零食库。比如，发芽的竹叶嫩心可以吃；野蔷薇凋谢后结成的酸刺梨可以吃，地下刨出叫土地瓜的小果实可以吃；河里石头下的小螃蟹，用火一烤，啧啧，真是好吃……而外婆则会采一些小小的，红红的点缀在带刺的灌木丛中的，酸酸甜甜的野草莓给我吃。

我到了6岁才回到父母身边，然后每逢寒暑假都是

在外婆家度过的。我喜欢黏着外婆，搞得我妈不得不说：“娃哪个带大的就跟哪个亲。”外婆经常用手比画着我小时候，说，我第一次见她就冲她笑，成天像小尾巴一样跟在她后面。妈来了，不但不理，还拦着妈的路，不让进家门，说，“我只要外婆！”

外婆回忆说：“有一次你爬到床底下吃米酒，被我看到了，你还生气地往外走，我只得跟着你。远远地只看到你走到半路就折了回来，又不好意思进家门，就躲在丝瓜架下学猫叫，我便故意问，家里哪来的小野猫啊？你就蹦出来，是我，外婆，我就是你养的小猫啊！”

外婆接着感叹：“其实我的雪儿从小就会心疼外婆，天天帮我去打猪草，我生病了还会端茶送水呢。”

妈说外婆年轻时可美了，是的，虽然外婆头发一年四季窝一个发髻，但依然能看出她的美丽风姿。

在那个吃不饱饭的饥荒年代，外公不干活，柔弱的外婆就承担起了家里的重担。她除了喂猪种地，还风吹雨淋地到处找活干。后来，外婆听说卖冰棒赚钱，从此，外婆瘦削的肩膀上就

背起了一个用塑料泡沫盒、旧棉衣制成的大大的冰棒箱子。走在路上，外婆大声叫喊着：冰棒冰棒，香香甜甜的冰棒，吃了还想吃的冰棒！外婆脸被晒得黝黑，但她一点也不觉得辛苦。

那年我考取了大学，学校是在外婆家那个城市。每个周末，我都必须得去外婆家。如果外婆没见到我，就会催促姨和舅来接我，到了晚上，外婆要我跟她睡在一张床上。那时候没电热毯，每到冬天，我的脚就冰凉冰凉的，外婆便睡床的另外一头，把我窜上去的衬裤朝脚脖子拉拉，把我的脚放在她肚子上，用手抚摸着我的脚，直到把我脚焐热了，她才安心睡去，外婆是唯一对我这么做的人。现在虽然有各种各样的取暖设施，但我却非常怀念那睡觉脚不冷的三年。

我成家后，离外婆有点远，但心里总是牵挂着她。每年春节去看的第一个人一定是外婆。外婆总是慈爱地拉着我的手说，“我的雪儿真的长大了呢！”我则心疼地摸着外婆日渐瘦小的身体，把脸贴在她身上，闻着她身上熟悉的味道。

要离开了，外婆就忍不

住老泪纵横：“雪儿啊，你总是说，外婆家就是你的家，你要多来家里看看，外婆一年老一年，看一次少一次，下次不一定能见到哦。”我双手环绕着外婆说：“外婆家是我娘家，我有空就会来的。外婆不要担心，你身体好着呢，现在你每月有国家补贴，坐公交，坐地铁不要钱，看病体检不要钱，做什么都是老人优先，日子越来越好，外婆长寿的呢！”

外婆喜欢种菜，她想设法弄块地来种菜，早出晚归照料着地里的每棵植物。每次来亲戚，她就去地里采摘一大堆菜让大家带回去。

我喜欢吃外婆种的空心菜，特别是菜梗，脆而不韧，比芹菜软嫩，比茼蒿结实，像笋。还有那冬葵，毛茸茸的叶子和粗粗的菜梗，煮出来是碧绿清香，入口也是软软糯糯。

我第一次把外婆接到我自己家里，她看到院子的第一件事，就是兴致勃勃地种了冬葵菜。

外婆离我而去了，每次看见院子里的冬葵迎风傲立，我便仿佛看到外婆劳作的身影。那淡红色的花瓣，就像外婆温柔恬淡的微笑。