

生活滋味

海边的早餐

周江川



缪佳祎 摄

把早餐吃出点色彩的想法，我与妻子不晓得是谁先提出来的。我感觉应该是我，因为我每夜的梦很浅，更容易被晨起的阳光唤醒。还有就是我的体内总是有一种想放松的欲望，不是躺在床上，安逸地入梦，也不是闲来无事，品一杯清茶，而是想把自己完全交给谁，然后，卸下一切束缚与羁绊，不再染指凡尘琐事。如果能够在晨起时拥抱一种“最干净的纯粹”，那么，这一天，我放松的欲望会变得很透明、清澈，欲望的体态也会轻盈起来。只是这样的时机难以寻觅。

某一天早晨，当我和妻子把早餐放在海边护栏的石柱上，仰望着温暖静谧的晨曦时，我突然发现，远离喧嚣城市的“自然”原来就是我要寻找的“最干净的纯粹”。

来岱山工作的日子，闲暇的时间多了起来。亲人、朋友都在思念的远方，距离让我的形体都变得完美了许多。加上对“岱山仙岛”的探索，我的心境仿佛触摸到了“行云流水”的感觉。

“岱山仙岛”就像生长在东海里的一朵浪花，这座小岛的每一处都有风景。天气晴朗的时候，空气清新，仿佛可以拿来洗涤灵魂；风雨交加的时候，云遮雾绕的仙境就在眼前，可以驱散无尽的烦恼。驱车环岛一周用不了一个小时，但，你若是想“美化”一下心中的杂念，这里的海、这里的山、这里的

风和云，都会帮你把时间慢慢融化在这里。

我可以算是最早看见日出的一批人。我家的阳台面向东海，只要我愿意，我就能把每天的第一缕晨光收入眼中，用一天的时间来慢慢品味。

那日在海边的早餐，让我看见了心中的宁静和渴望，一方纯粹、干净的乐土或许就是“放下过往”，学会拥抱晨曦。

我和妻子此后便喜欢上了与“自然天地”共进早餐的方式，左右离家也就驱车几分钟的时间，这里人少车少。若不是还有红绿灯的闪烁，我感觉这里早上的世界是为我们两个创造的。

为了让早餐更加拥有仪式感，我们还预备了野外露营的折叠桌椅。每次，我们都会选择不同的去处。

往左，有“上船跳”的小桥亭榭、鸟语花香，品味的是恬静与惬意；岱山最美的环山傍海公路，每日都会有一幅风格迥异的山海画卷；环山路的尽头是花海芳馨的东海郊野公园与浪漫的鹿栏晴沙滩。

往右，灯塔博物馆旁可以瞭望油轮的启航与停靠；北纬30°公园的红桥可以把心情染成红色；“世外桃源”般的官山未来定会成为网红打卡地。

无论何时来，这些景色都会安静地在那等待。不过，早上来，这些景色会更加干净纯粹！

人在旅途

藏地散忆

余峰

从木如寺出来，回邦达仓。沿着吉日二巷径直走，再穿过一巷，不多时，便能抵达我下榻的旅舍。巷子两旁，是一些常见的店铺，有几家藏餐馆，也有汉人经营的砂锅店和凉粉店，有一家卖藏装的，还有一家专卖藏木碗的古店。吉日巷上的这家藏装店，我没进去看过，格桑曲珍带我去另一家买过，大概是在冲赛康市场那儿，传统的藏袍袖口很宽，腰襟肥大，襟边及下摆多以氍毹或色布镶边，对于汉人来说，大且长，平时穿其实并不方便。我问她，路上年轻人穿的那种紧小贴身的小马甲，看着也很时髦，怎么店里没有卖呢。她笑着说，那种是需要定做的。

过了一巷，右拐，邦达仓就到了。邦达仓位于大昭寺广场内，是拉萨老城区里目前保存最完整的一个森厦，也就是以前藏族贵族的居所，在平和安然地度过三百多个春秋之后，精心改造成了如今的古建酒店。与其说是酒店，不如说是个宾客云集、觥筹交错的藏式大院。偌大的院子，随意选择一个遮阳帐篷下的位子坐下，点一杯调制的特色青稞酒，啜一口，能感觉到酸甜凉爽的酒液温柔地滑过味蕾，滋润着每一寸喉舌。在这里能认识很多朋友，五湖四海，南来北往，大多都是纯玩的年轻人。他们中的一些，喜欢听我讲藏地独特的历史、藏族人的文化心理，以及那些有趣的故事。

在这里，行走是慢的，说话是慢的，就连夕阳也不着急下山，时光静静地流淌，像一袭有着斑驳纹理的丝绸滑过，就这样在这片土地上流淌了千年。晚9时，当平原上的人们已然钻进被窝，藏地的太阳才收起它最后一缕温暖的余晖。

我依然选择了常去的那家娜玛瑟德餐厅，离邦达仓很近，走几步就到了。这是一家尼泊尔人开的餐厅，提供藏餐和尼泊尔餐。整个餐厅弥漫着浓郁的民族气息，古色古香，四壁上铺着墙砖的纹路，更显温馨与古朴，壁上绘着一些图案，挂了几幅画，都是与西藏有关的元素。藏族人的甜茶，就是内地的奶茶，只是口味更淡，略有点咸，浓厚甘醇，奶香四溢；正宗的酥油茶是有一点点腥味的，汉人不一定喝得惯，但若是抗高反，许多藏人都会推荐你去喝这种由牦牛奶调制而成的传统饮品。娜玛瑟德的水果酸奶很甜，酥油人参果就更甜了；酸奶蛋糕算是这家店的特色了，入口之后，又凉又软。暖胃之后，夜幕已深，仍有不少人在这里驻足徘徊，大昭寺广场从来不乏人气。

次日，我的朋友阿旺班久说要来看我，这让我很欣喜。阿旺班久的家在拉萨，他是那曲人，长年在山南地区工作，很少有时间回拉萨。我曾问他：“你所在的加查县有一座大名鼎鼎的神湖拉姆拉措，据说能照见自己的前世今生？”他憨厚地笑了：“传说是这样，那儿海拔很高，而且车子只能开到远高于湖面的山区，真正下到湖边，少说也得步行好几个小时。想往湖里照一眼，可不容易呢！”这倒是实话，就像藏地的大山，看着都很近，若真要上去，可得爬很久。

由于西藏从小学起就实行双语教学，加之在四川大学读的书，如果不看他那张黝黑又健康的脸庞，你根本听不出这一口流利的汉语是出自一个藏人。见着他，我还是用所学不多的藏语跟他打了声招呼：“恭康姆桑！”他又笑了：“我觉着你还是讲汉语吧！我听着习惯。”阿旺班久见到我也很高兴，遂邀我去附近的一家他认为挺不错的咖啡馆坐坐。席间，我们聊了很多，我更有兴趣了解的，当然是藏族人看待事物的独特角度。比如藏人的财富观，就刷新了我的认知，我问他：“你们藏人怎样看待财富呢？”他的回答极为清浅，却充满哲思：“在我们藏族人看来，赚得多花得少，就是真正的富人，反之亦然。”可以想见，在西藏这片土地上，这些浅显又深刻的道理口耳相传地流传了千年，早已成为藏族人共同的精神追求。

拉萨，一座还未离开就已经让人开始想念的天空之城。想念香气袅袅的煨桑炉，想念高耸入云的经幡柱，想念动人心魄的金刚舞。别光想着布达拉宫和大昭寺，这座城市还有许多值得留意的细节。

心灵隽语

与春天撞个满怀

陈羽薇

一觉醒来，周身空气变得温暖，钻出被窝时，我不再“畏畏缩缩”，而是一把掀开被窝，下床来了一个如芭蕾舞者般的原地旋转。春光夹带着空气中弥漫的微尘，洋洋洒洒地从奶白色的窗帘缝里透了进来，细细密密的白点儿在阳光的打光下起起伏伏，好不自由。

拉开窗帘，打开窗户，深深地朝着窗外吸了一口气，心里想到：春天真的来了！大自然真是神奇，昨天还在初冬的感觉，今天就全是春日了。清新的空气，轻柔的春风，微微拂过面庞，暖暖的，让人不禁想到中学时期语文课本上的那半句诗，“吹面不寒杨柳风”。

我房间的窗户，往下望正对着一棵山茶树，那是早年爷爷从山上移植回家的。我定睛一看，那棵枝繁叶茂的矮山茶树上，火红的花朵已经热烈地绽放，一团团、一簇簇的，各展身姿，金色的花蕊细细密密，还带着早晨的露珠，好不娇艳，花朵周边的绿叶也是嫩绿嫩绿的，交相映衬下，显得更加娇艳欲滴，好似诗中所言：乱花渐欲迷人眼。

事实上，春天的到来，不仅令人心情愉悦，更是对身体上的一种“减负”，脱下背负了一整个寒冬的厚重棉衣，穿上轻薄的彩色开衫……站在这个与大自然一墙之隔的地

方，我又再次深呼吸，颇有仪式感地推开家门，骑上单车，一头扎进这场春光里。

走进公园，园内热闹非凡，满是前来踏青的人们。孩子们在草坪上放风筝；大人们则搭起了帐篷；还有小姐姐们穿着汉服、带着簪花，站在花丛里拍照，春风吹起她们的纱带，人比花娇。而花草植物像是一早就接到了春信，争先恐后地向人们展现自己的身姿。沿着公园的游步道，映入眼帘的首先是一片郁金香花田，玫红色的郁金香直挺挺地站着，像是迎宾小姐；自然垂落的柳枝上细细密密地点着新芽，嫩绿嫩绿的；桃树也是一本正经地准备含苞待放，有几个花骨朵已经迫不及待地松开了花苞，好像也想偷瞧一眼春天，还有很多叫不出名字的花卉和绿植，有些盛开，有些还在沉睡，盛开了的娇艳璀璨，未开的则绿意葱茏，两种明媚的色彩交织在春风里，让人强烈地感受到万物生长的盎然能量。

春天最美之事，莫过于撷一树暖阳，裁一袭微风，看陌上花开。而春天不仅是万物复苏的季节，也是我们奋发向前的时刻。常言道：一年之计在于春。那么就让我们携着这场春光一起向前，在奋进中实现自己人生的好春光，不辜负，不虚度，永远向前，活成自己想要的模样。