



冈仁波齐山记

高宝军

神山者，冈仁波齐也。处藏西之南，通南亚之衢，拱三国之界，踞世界之脊。被誉为湿婆之天堂、佛教之须弥；亦称着那之灵山、苯教之天梯。西望喜马拉雅，东顾羌塘万里，南徂雅江蜿蜒，北回昆仑逶迤。况其四水萦绕于前后，三山纵横于左右，两湖旖旎于脚下，一峰相望于湖西。于是乎，山称千山之宗，水誉万水之源，山穷峰岳之雄，水尽江河之丽。

其峰也，形若金字塔，体似水晶石，座呈莲花状，身印万字纹。挺拔于万峰之巅，绵延于千里之亘。五岳难比其高，四山何步其尘？春夏秋冬，昼夜晨昏，移步换景，各尽风韵。春听鸟鸣春山，夏赏云绕峰端，秋近草色连坡，冬至雪迷峦峻。薄阳沐冠于晨，落

霞红岩于昏；昼有岚烟喷紫，夜有月光泛银。俯仰之间，更见其形，没半点浮躁之气，无一处人为之痕。登斯山以四顾，觉众岳之渺小，见他岗之难群；攀其峰而下望，慨自然之精妙，叹天地之传神。然则高者多孤，傲者不群，风雪终年相伴，雷电频繁侵袭。但其寒不低头，孤不屈尊，迎风雪于四时，送雷电于晨昏。

其谷也，崖似斧劈，壑若刀刻，曲径通幽，深远无判。望长路之迢迢，仰高天之澄澄，眺远山之茫茫，听近水之潺潺。进东沟，怪石遍布于道，溪水翻白于涧，白云出岫于峰，幽禽惊飞于畔。至若湍溪危崖，飞瀑流泉，耳闻之音佳，目遇之色繁。且夫山与山相逼，岩与岩互盼；山穷处烟凝，水尽处云

卷。是时秋高气爽，风轻云淡，毛刺放灿于沟道，序雁长鸣于高天。出西沟，山披雪而苍茫，河远去而浩荡，日映川而景美，霞飞红而色妍。至于奇岭峻峰，深谷险滩，抬足而脚下，举目而眼前。况其云漫漫而投影，风萧萧而拂面，曾匆匆而形隐，鸟啾啾而声欢。于是足离项顾，影去神返；情醉于世界屋脊，魂飞于天上人间。

其场也，名曰色儿雄，地处巴嘎乡。古刹星罗于周边，经杆高耸于中央。四教尊之中心，五洲誉之仙方。古象雄发祥于斯，源远流长；苯波教诞生于此，史接洪荒。岁逢藏马，幡迎猎猎之风，桑弥浓浓之香；节遇萨嘎，场聚数万之众，道拥百里之长。天葬台鸢飞鸦啼，曲古寺香腾火旺。闻经声

之起伏，看长头之跌宕；信众何止一宗，香客多为远邦。身临其境，能洗心之喧嚣，可检体之弱强；足涉斯地，尽享风之独特，遍察俗之异样。况复听二僧斗法之典、众佛布道之况，慨梵音萦耳之愜、信徒膜拜之状，则超尘世以远逝，苟物我乎两忘。

余曾主政于该县，后陪客于斯地，虽屡屡而频顾，亦次次而有获。故足遍其四山之道，目尽其四季之色。常静卧于草地，亦情醉于天作。视峡谷作门窗，将天穹为房舍，用雪山当帘幕，以草原为床席，效老庄之齐物，习刘伶之洒脱。看云影投戈壁，观红日坠长河，赏牛羊荡平野，听耳畔索歌。遂悲此生之艰辛，淡名利之寡多；故沐清风以祛烦，望神山而独乐。

西藏，我的第二故乡

张淑敏

七十年代初我离豫奔赴西藏
在那里度过了二十个春秋美好时光
西藏的父老乡亲待我像亲人呀
西藏的山山水水养育我成长
那是我生命中的第二故乡
那是我深深热爱的地方
多少个白天我举目西望
多少个夜晚我做梦回到您身旁

西藏 我的第二故乡
那是一个美丽的地方
遍地的马兰花格桑花竞相开放
载着牛皮筏的雅鲁藏布江碧波荡漾
那座座雪山在阳光照耀下折射着晶莹的光
那蓝天白云下流动着黑黑的牦牛白白的羊
更有那雄伟壮丽的布达拉宫举世无双

西藏 我的第二故乡
那里居住着能歌善舞善骑的藏族老乡
无论是大人、小孩、小伙子、大姑娘
都能唱出优美的歌曲跳起锅庄
田间地头盖房打场……
处处是美妙的旋律歌的海洋
那劝酒歌曾让我多次醉倒乐不思乡
更有那赛马场上盛装汉子你追我逐群情激昂

西藏 我的第二故乡
那里有我尊敬的藏族同事和领导首长
桑杰谆谆教导语重心长亲如兄长
阿确夫妇待我像亲人终生难忘
扎西拉姆每天一壶酥油茶送到我房
阿确教我学藏语关心我成长年楚河畔同下乡
彭措教会我骑马持缰
民警阿旺教我瞄准开枪
忘不了同事们出生入死救我出火海时的情真意长
忘不了那次骑马下乡马惊脱缰全体机关干部出动寻找我的焦急景况

西藏 我的第二故乡
那里有纯朴、热情、可爱的藏族老乡
忘不了
阿佳阿觉端给我的一碗碗酥油茶浓郁飘香
忘不了
乡亲们一杯杯青稞酒醉了我心房
忘不了
藏族阿妈把奶酪、糌粑装满我背囊
更忘不了啊
临走时乡亲们牵马送我一程又一程
说不完的话语道不尽的依依情长
感激的泪水模糊双眼寸断柔肠

西藏 我的第二故乡
那是我工作战斗过的地方
和同志们学藏语习民俗练骑马打枪
曾多次带宣传队慰问走遍边防部队营房
为支农随工作队常常驻村下乡
半藏语半比划也曾一人一马驰骋草原牧场
与群众同劳动撒种施肥收割晒粮
共商量增产措施修水利扩肥源改良土壤
推广先进技术画图纸做模型细细讲
驱冰雹保庄稼点烟火我爬上高高山岗
寒冬腊月修水渠我抡锤扶杆手磨血掌
受到藏族老乡喜爱称我为“拉姆”姑娘

西藏 那是我青春燃烧的地方
那是我魂牵梦绕的第二故乡
虽然我已依依不舍离开了西藏
但距离挡不住我关注的目光
还时时向往思念着那遥远美丽的家乡
渴望再回去看看那里的一草一木领导和老乡
我祝愿西藏更加繁荣昌盛、美丽富强
遥祝我的领导、同事和藏族老乡扎西德勒、幸福安康

野菊花

罗蒙

露珠都睁大眼睛
一株野菊花，穿过荒草
迎面朝我赶来

嫩绿的小手上
一盏灯，燃烧着冬天的激情
照亮我回家的路

野菊花，踮起脚尖
仰着面庞
就要扑进我的怀里

仿佛是谁对它的嘱托
野菊花，坚守在乡间的路口
等待远方的游子

像蝴蝶一样，我俯下身
屏住呼吸
聆听它金黄的心事

我还能说什么呢
返乡的路上，一株野菊花
顶着寒风相迎

满目金黄香百里



潘多

向往墨脱

肖玉冰

墨脱藏语意为“隐秘的莲花”。墨脱是西藏林芝的一个县，地处雅鲁藏布江下游。墨脱是西藏海拔最低、气候最好、风景最美的地方。墨脱暖湿多雨，土地肥沃，特产丰富。因印度洋暖湿气流沿雅鲁藏布江峡谷北上，峡谷雨量丰沛，遍布亚热带雨林，林中多猛兽毒虫，特别是有很多蚂蟥。说起蚂蟥，对于曾经在原钱粮湖农场参加过“双抢”的我们并不陌生，稻田里的蚂蟥曾无数次偷袭过我们，吸过我们的鲜血。为了赶路，这次我们没有下车去“幽会”蚂蟥。在扎墨公路修通之前，这里常年发生塌方和泥石流等地质灾害。特别是嘎隆拉山山顶常年有厚达6米多的积雪，每年6—9月积雪融化后才能通过。其余时间完全封山路径不辨、深浅难测，不能通行。扎墨公路于1975年动工，多次被自然灾害损毁，2013年底终于全程通车。2022年5月4日，阳光明媚、晴空万里，我们伉俪同行经平安顺利通过嘎隆拉山隧道，一路坦途走过一边是悬崖峭壁一边是滔滔江水的扎墨公路。

墨脱的美景让我们流连忘返，一饱眼福。

车队奔驰在扎墨公路上，沿途的风景美轮美奂。我们的头车靠左侧山路行进，右边靠路有高大粗壮的杉树和高山松，谷地有成片丰茂的水草，一会儿高山上奔腾而下湍急的水流，一会儿有平静的溪水缓缓流淌，沙地上连片的香蕉林，我一直以为香蕉是

热带或亚热带水果，只有到墨脱一游，才识庐山真面目。这种细长的香蕉又香又甜，峡谷里绿茵茵的一片，以阔叶香蕉林、高山松林为主体，还有许多不知名的树木花草。特别是参天古树粗壮的枝桠上挂着绿绒绒的苍苔须随风飘荡，山风徐徐，林涛阵阵，让人感觉凉爽舒适。太阳升起，道路上铺满阳光，车队在跌宕起伏的盘山公路上蜿蜒前行，白云与高山上的白雾互相追逐、飘逸嬉戏，特别是右边山顶上白色的浓雾连绵不绝，似乎要与白云合体，这真是一种浸人心脾却难以描摹的美。而更美的还在后头，到达果果塘大拐弯处，我们被她的美惊艳了，起起伏伏的青山，浩浩荡荡的湍流，郁郁葱葱的丛林。

雅鲁藏布大峡谷是世界上最深、最长、海拔最高的峡谷，雅鲁藏布江沿大峡谷一路奔腾而下，站在德兴大桥上往下看，江水环绕山头形成的蛇形大拐弯，很像棒棒糖，故名。大拐弯蛇形环绕的绿色长廊中间山头上有一片中国地图形状的农田，既美丽又壮观。一曲《天上的西藏》响彻大峡谷，我们尽情放声歌唱、欢快舞蹈，无人机拍摄下了难忘的时刻、美丽的画面。

那天晚饭后，我们从莲花湖公园经过，只见蓝天白云晚霞及雪山绿树倒映在湖中，美不胜收。熊总要我们戴着自己的花围巾，到莲花湖西岸集合。爱美又能歌舞善骑的熊总，先给我们示范系“村姑”围巾，后又教舞蹈，那

一组“搔首弄姿”的“村姑照”引得路人侧目。

墨脱的美食让我们垂涎欲滴，一饱口福。

戴总带着我们在墨脱街上寻找美食，最后选定工布石锅鸡饭店。餐桌上的美食有墨脱石锅鸡、藏香猪红烧肉、青椒炒牦牛肉、土豆包子等。值得一提的是石锅鸡，石锅是墨脱独有的含有十几种微量元素的皂石制作，能耐两千度高温，鸡汤里有天麻、当归、白术、枸杞等多种食材，味道鲜美。

在大家尽享美味的时候，我关注了一下旁边的宏阳酒家，它的户外广告打得很特别，店旁边竖着一块大白布，上面写着大红色的几行正楷字，其中“主营”两个字非常醒目，广告正中间排列着六种石锅美食，即石锅炖本地土鸡、石锅炖新鲜牦牛牛排、石锅炖新鲜牦牛牛蹄筋、石锅炖正宗川味腊排、石锅炖正宗川味腊猪脚、石锅炖正宗川味腊肉。在整齐排列的石锅字样前面有一行黑色的字，即奔身汤锅，广告的左上角印有宏阳酒家的店徽标志，下方有经营的种类和订餐热线。酒店的对联也很豪气，美味招来天下客，酒香引出洞中仙。由此可见，墨脱的美食几乎都源自石锅，我们通过工布石锅鸡饭店和“有益有味”酒店用餐了解到，墨脱的美食是川味与藏味的有机融合，而石锅是首当其冲的“功臣”。美食里有所谓“一热顶三鲜”，墨脱藏味的石锅与川味湘味的火

锅有异曲同工之妙。

墨脱的土特产满足了我们的购物欲，可以说是一饱“购”福。

墨脱石锅闻名遐迩，是中国地理标志产品，几位老总都觉得石锅不错，买了几个快递长沙了。还有藏红花、天麻、松茸和羊肚菌，朋友们各取所需，买了不少。我和先生受同伴的影响，也买了石斛、牦牛肉和墨脱纪念品。

向往墨脱！墨脱山清水秀，有河湖就有莲花，常年云雾缭绕，如同仙境。

车队在行进中，因为我们是火车，进入墨脱边境的时候，我一抬头看到界牌上的“莲花圣地，秘境墨脱”，我想墨脱的文化应该是以莲花为主基调的。我的脑海里立即闪现周敦颐《爱莲说》里的“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”。莲花被墨脱人民视为圣洁高尚的精神标志，莲花的品格和精神融入了墨脱人民的精神和生活。果然，戴总为我们安排的墨脱大酒店面朝向的就是莲花湖圣公园，湖上连片青翠的莲荷，美不胜收。漫步在莲花湖边，只见公园周边的路灯都是莲花型的，街边精致的小店门前帘上方装饰的白色的荷叶边很好看，就连我们入住的墨脱大酒店洗漱用的圆香皂都刻上了莲花图案。

我们来自湘江边洞庭湖畔钱粮湖籍的伉俪同行组寻访墨脱有特别重要的意义。我们盛产莲花的美蓉国，古有“涉江采芙蓉，兰泽多芳草”，今有伟人毛泽东的“芙蓉国里尽朝晖”。特别是我们现在的家乡君山区有主题荷花公园，歌唱家宋祖英用甜美的嗓音高歌一曲《荷花缘》，唱出了湖湘人的品格和情怀。

墨脱人的精神坐标与湖湘人的精神追求具有同样的高度。墨脱人自豪地说，世界只有一个墨脱，墨脱拥有整个世界。

我们向往，我们期待，与墨脱再次相遇！