

禅意腊八粥

●孙利芳

有段时间，我陷入极度的疲惫和焦虑之中。人到中年，上有老下有小，工作、生活中的各种责任压在我瘦弱的肩膀上，生活似乎变得毫无希望，我的身心正在一点点透支。不惑之年，我却没有找到生活的真谛，困惑依然无端地困扰着我。为解心忧，我决定问禅于千年古刹风穴寺。

风穴寺始建于东汉初年，与少林寺、白马寺、大相国寺齐名，被称为“中原四大名寺”。风穴寺北有紫霄峰，侧有紫云峰、纱帽峰、香炉峰、石榴峰等九座山峰逶迤相连，朝向寺院，因此又有“九龙朝风穴，莲台建古刹”之誉。又因寺院坐落于嵩山南麓群峰之间的山坳里，又名“千峰寺”，唐时又叫“香积寺”，经北魏、唐、宋、元、明、清，至今保存完好。1963年被确定为河南省重点文物保护单位，1988年被国务院批准为第二批国家重点文物保护单位，是中国最古老的佛寺之一。

踏入寺门，低沉厚重的佛乐在苍松翠柏间清音萦绕，袅袅升腾。我的目光掠过廊坊、圆柱，掠过塔尖，凝聚在一株古柏树上，点点翠绿在风雪中清欢、高洁，给冬日的寺院增添了一份勃勃的生机。站在那里，与苍松古柏对视，与古韵的山石相触，与清激的泉水相近，

凝神、思悟、倾听，一棵树、一块石、一滴泉，瞬间与我有了一种呼应，我的心也轻松了许多。

突然，一股香甜的气息飘荡在幽静的庭院里，温馨、舒畅。顺着香气一路寻去，只见很多人正围在一口大锅前。我凑过去问，师父告诉我，今天是腊八节，腊八节也叫感恩节，是佛祖释迦牟尼的成道之日，也是佛教的节日。每年的腊八节，风穴寺都要精心熬制腊八粥，为游客施粥祈福。困扰在红尘俗世纷繁复杂中的我竟然连腊八节都忘了。

我虔诚地接过热气腾腾的腊八粥。暖洋洋的阳光洒下五彩的光芒，在腊八粥上投射出浓淡的光彩。红的绿的白的黑的，各种各样的食料在阳光的照耀下五彩缤纷，香气扑鼻。尝上一口，滑润细腻，香甜可口，豆子糯米已经酥烂到柔若无骨，粥黏稠的极富弹性，含在嘴里，入口即化，绵软丝滑，吃到肚里，浑身上下温暖如春，身上似乎也萦绕着一股幽幽的禅意和福气。

边吃边听师父们讲着风穴寺腊八粥的做法。原来，光腊八粥的食材就多达一二十种，粳米、糯米、薏米、黑米、五仁（红豆、黄豆、绿豆、黑豆、芸豆），再加入莲子、桂圆、百合、枸杞、山药、山楂、核桃仁等等，林林总总，另

加几种药材。腊月初七的深夜就开始泡米、泡果、剥皮、去核，精挑细选后，开始熬制。先武火后文火，至少要熬制五个小时以上。难怪风穴寺的腊八粥不仅好喝，还具有养身、补气、润喉等多重功效呢！

喝着师父们用诚挚心、感恩心、善良心精心熬制的腊八粥，不禁对他们肃然起敬。他们的勤劳善良慈悲正直，他们的风骨气质精神韵，都已经融入这一碗碗暖暖的佛粥里。喝下佛粥，善良、慈爱、清淡、豁达仿佛也沁入我的肺腑之中，刚来时纷杂焦躁的心境也渐渐平息恬静起来。

在一位师父面前，我说出了我的纷乱和困惑。师父问：“喝了腊八粥吗？”“喝了。”“味道怎样？”“好喝。”“你喝的时候能分清里面都有什么吗？”我摇了摇头。师父说：“腊八粥的十多种食材和好几味药材，各有各的脾气，各有各的清高，各有各的傲骨。有的坚硬，有的刚毅，有的素净，有的艳丽，有的甘甜，有的良苦。而在这碗粥里，它们全都放下了自己，温和平静谦虚友善，相互包容相互拥抱，不分彼此融合在一起，你中有我我中有你，才成就了这香甜可口养生静心的腊八粥。做人也是如此啊！”



听完此话，我不禁豁然开朗。是啊，人生何尝不是如此？只有放下自己，放下欲望，放下怨恨，放下嫉妒，放下急躁，放下傲慢，放下功名利禄，容纳别人的缺点，包容豁达，善良博爱，才能成就空明世外、超然淡泊的人生。

一碗腊八粥，散发的不仅仅是人间至美的味道，更浸润着人类高尚灵魂的清香，是那样的意蕴悠长、绵绵不绝。

闻着粥香，我的心已远离了浮躁和喧嚣，一轮洁净如莲花的明月悄然在心中升起，皎洁高远，澄净明亮。



烤火的温暖记忆

●卫红霞



童年的冬天，雪，还没有下；火，却要早早烤起来。

那时，爷爷是村里的会计，不仅账头清，还把生活安排得妥妥当当。每年秋收过后，爷爷就开始准备过冬的柴火。那时，家家户户都要烤火，山坡上并没有现成的柴，但爷爷总有办法。他背着锅，腰里塞根绳，去山上转悠，半天工夫，准能拾到一大捆柴。这些柴，大多是圪针根、枯枣树根及干松树枝。等捡到的柴火足够多时，趁着晴好天气，爷爷再费上几个半天工夫，劈枝砍叶，粗细分类，稻草捆扎，整齐地码放在大门外的桐树下，随用随取。

烤柴火需要火池。于是，晴朗的秋日，爷爷便开始自制火池（火池可将柴火燃过的灰烬聚拢在一起）。首先用土坯摆成一个脸盆大小的圆圈，然后在黄泥中撒入麦糠，碎头发（增加粘度、防干裂）搅拌均匀，用黄泥将土坯包裹起来，做成圆圈状。待泥慢慢阴干后，火池便可以用了。

上世纪70年代，农村里多是土砖瓦房，寒冬腊月，把火池当屋一放，家人围火池坐一圈，取点芝麻秆、玉米皮做引柴，然后添柴加火，火光映红了大家的脸庞，也温暖了全身。

待火光熄灭，我就往火塘里投几个细长的红薯，用棍子将未燃尽的柴火往红薯上扒拉，将红薯全部置于火塘中。这时，心中充满了期待，期待着红薯早点烤熟。望着忽明忽暗的柴火，每隔一会，我总忍不住用棍子翻动红薯。看我这样，姑姑告诫我：“不要翻那么勤，要是一个地方没烤熟你翻动了，红薯会气死的。”我这才住了手，但仍不愿离开。时间差不多了，姑姑用棍子轻轻捣几下红薯，接着熟练地用棍子将红薯从火池内刨出。早已等不及的我用手去拿，刚一触到，便迅速缩回。“烫，看把你急的，把外面的柴灰拍掉再吃。”姑姑提醒我。

剥掉皮，一股诱人的红薯甜香热乎乎地扑鼻而来，我不顾烧嘴，急急地咬上一口，久违的、绵甜的滋味瞬间从舌尖蔓延开来。就这样，津津有味地吃着，全然不顾双手、嘴唇、牙齿上沾满柴灰和烧糊的红薯皮。

我们村里最年长的姥娃伯伯，最爱到爷爷家串门了。他老伴去世早，孩子们又和他谈不来。所以，他把牛喂好后，就拿着长长的铜质水烟袋和拧好的艾蒿绳（点烟用）来我爷爷家烤火。他熟练地把艾蒿绳一端往火里放一下，引着后点烟，狠吸一口，然后拖着长腔跟爷爷奶奶聊家常。我们一家也不拿他当外人，有什么好吃的就一起分享。烤得香甜的红薯啊，爆米花啊，从热烘烘的柴灰里刨出来，那些透着童年味道的香味至今记忆犹新。姥娃伯伯有时候也带点好吃的来给我和弟弟，两家邻居像亲戚一样淳朴真诚地相处着，直到老人家去世。

那时的冬天，只要有人来串门，爷爷都会热情地说：“进屋，拢把火烤烤。”并去柴垛上取一把柴放火池点着，串门者边烤火边表明来意。若碰上雪天，外面柴火湿了，屋内的玉米芯便显得格外珍贵，有客人时才用。

如今，随着农村生活条件的改善和生活水平的提高，烤火早已远离人们的生活，取而代之的是空调、壁挂炉等，但骨子里对烤火的向往依然非常强烈，那是天寒地冻时最美的享受。

罗振宇在《时间的朋友》跨年演讲说，“岁月不饶人，我也未曾饶过岁月。”爷爷和奶奶离开我们已近20年了，我们全家都搬到了市区，早已告别了火池，告别了柴火，告别了过往。

不论时光如何变迁，对于年近半百、有过多年乡村生活经历的我来讲，冬日烤火取暖不仅是一种难以割舍的乡愁，更是一种贴心贴肺的温暖。

放飞鸽子

塔寺小学六(3)班:冯凯宁 指导教师:冯亚红

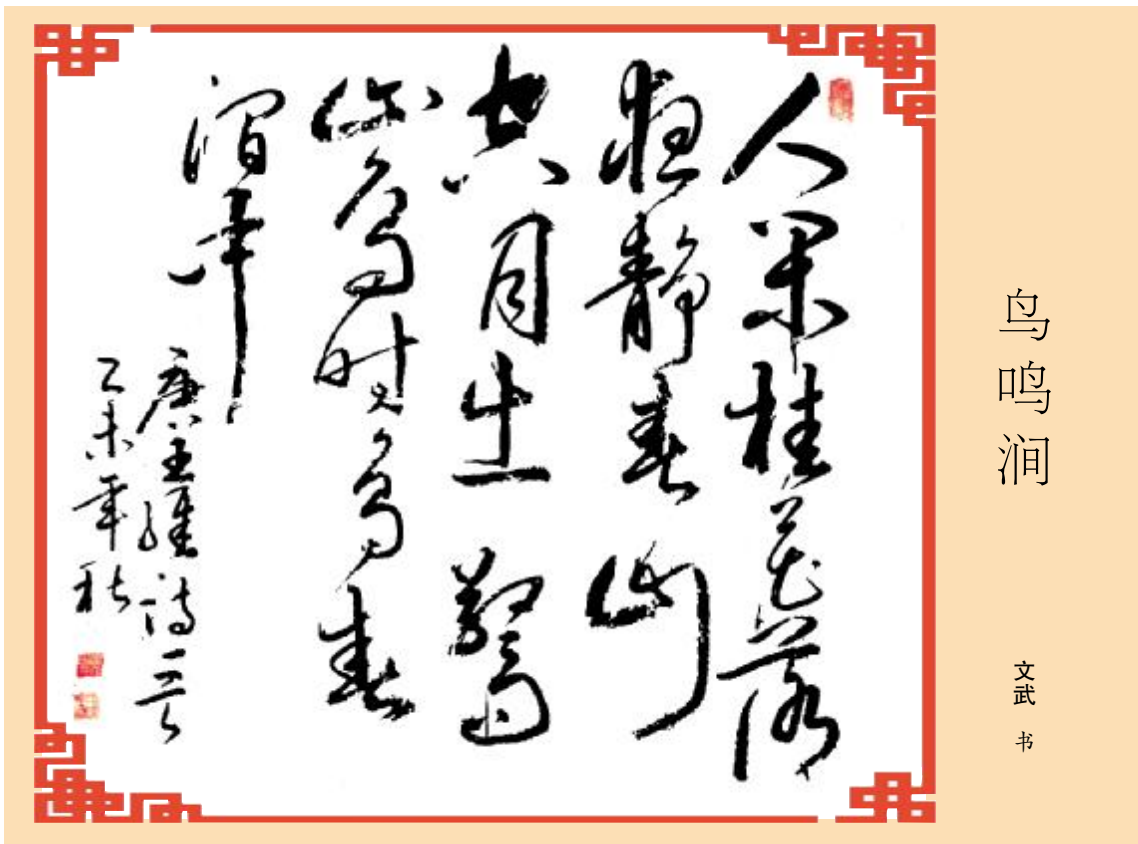
在一个阳光明媚的上午，我跟妈妈一起去集市买菜，在熙熙攘攘的市场上我看到一只关在笼子里的鸽子。那是一只黑色的鸽子，全身羽毛发亮，紧睁着大大的眼睛，好像在向我求救。我非常好奇，就拿出仅有的10元钱买下了这只黑色的鸽子。

鸽子买回来的那天，正是表弟的生日。阿姨买了生日蛋糕，我把生日蛋糕的盖子做成了鸽子的房子，还拿小米和水喂它，可是它好像害怕似的不吃不喝，总是用惊恐的眼睛看着我。大概是想念它的亲人了吧，还不停地在它的小房子里走来走去。

第二天，我见到鸽子的时候，鸽子一直对我“咕咕”地叫，好像在说“请放了我吧”，这时，我不由得想到它也是一个小生命啊！我不能因为自己的喜好把它害了呀！想到这里，我就给鸽子洗了个澡，等晾干羽毛后把它放走了。它飞到对面的楼上，一直对我叫，好像在说“谢谢你放了我，给了我自由。”然后就张开双翅飞上了蔚蓝的天空。

今天，我是多么高兴呀！因为我用10元钱放了一个小生命。

老师点评：小作者把买鸽子、放鸽子写得很有趣，同时能展开合理的想象，使文章内容更丰富。放飞鸽子这件事小作者做得很对。我们应呼吁更多的人来一起保护动物。



鸟鸣涧

文武书

乱舞春秋之——李斯

●范海滨

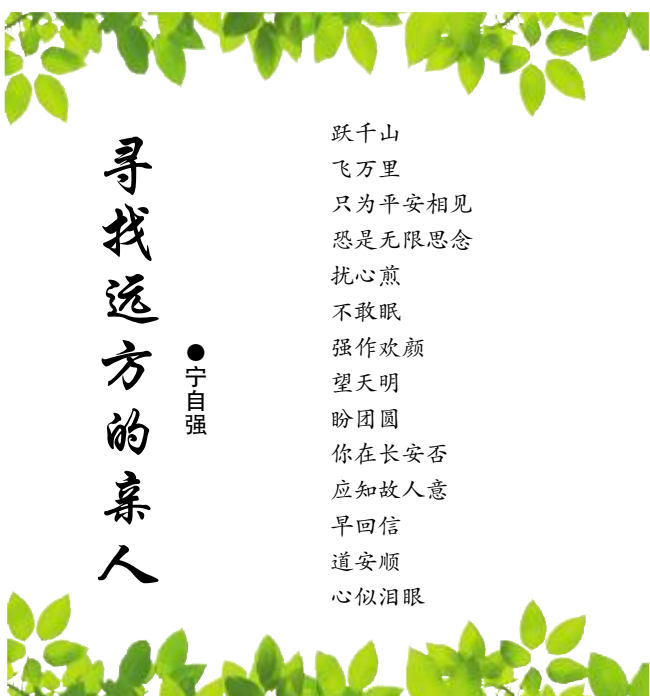
当李斯看到仓鼠的养尊处优，厕鼠的窘迫不堪，他选择抛却故国，到秦国发展。

不得不说这是一个智者之选。李斯官至丞相，辅佐始皇帝完成统一大业，车同轨，书同文，废分封，立郡县。在建立不世功勋的同时，李斯还留下了《荐逐客疏》《泰山石鼓文》等名篇巨制，为文、书界尊崇。

只不知秦灭楚国时，李斯之心，会作何想？沙丘之变，他和赵高一起，篡遗诏，立胡亥，以为幼主可为所用。

李斯终为昏君、小人所害，临刑前，他深深的怀念故国，对他的儿子说：“如今我再牵着黄狗，带你一起出上蔡的城门到郊外打猎，这愿望还能实现吗？”

功利或者无错，但不可失却道义，须知丑女亦为母，贫穷亦为家，弱小亦为国。李斯能抛却故国，就能背叛先君，终为所害，似有其必然。



寻找远方的亲人

●宁自强

跃千山
飞万里
只为平安相见
恐是无限思念
抚心煎
不敢眠
强作欢颜
望天明
盼团圆
你在长安否
应知故人意
早回信
道安顺
心似泪眼

火锅霸唱

●李晓伟

天气一转凉，火锅就占据了汝州餐饮行业的头条。雪花一飘舞，那热气腾腾的火锅，便以压倒一切的绝对优势，在汝州人的舌尖上演绎着一枝独大的火锅霸唱。

汝州本地不产火锅，所以，汝州所有的火锅都是外省“入侵者”。这一“入侵”不打紧，因为干不过人家，冬季汝州的“舌尖”干脆就“逆来顺受”，就这样被外来火锅征服。

火锅只是笼统的叫法，往细里分析，其中大有区别，基本上分为北方火锅和川味火锅两大派系。川味火锅比较专业，不是巴

就是蜀，或者干脆叫巴蜀，反正是一看就懂，没那么多细枝末梢；但北方火锅却不同，细分大致有北京火锅、内蒙火锅和西北火锅。其间差别有大有小，口味虽重却各有不同。

在寒风萧瑟、雪花飞舞的日子，在热气腾腾、热浪翻滚的火锅店，火锅里袅袅地冒着香气。或与家人，或约三五好友一起开涮，是最惬意不过的事儿。与家人同吃，火锅多以清淡为宜，以便照顾到老人与小孩的胃口；倘若可能，弄一个鸳鸯锅是最好不过的。

一边是清清爽爽的乳白色高汤，依老人和孩子口味边吃边将小碟中事先准备好的豆皮、粉条、冻豆腐、虾滑、鸭血依次入锅；另一边是咕嘟咕嘟冒着花椒、大料、辣子等香气的红油锅底。随时可加入的食材更是花样多多——毛肚、百叶、羊眼、

牛羊肉片等不胜枚举。

小孩子们心急，等不得可口之食熟透，就急急地和小伙伴到一旁找乐子，待到爱吃的食物盛到碗中放至温度刚好，妈妈们才吆喝着赶紧去吃，一拨儿吃完，又赶紧跑开，不至于耽搁玩耍；老人们不敢多吃，吃至五六分饱时便轻轻地放下了筷子。

一家人在一起吃火锅，营造出来的是一种祥和的氛围，调子是风轻云淡的，吃到好处就收，不致因贪嘴而伤了身。

与狐朋狗友一起吃火锅，情形又不一样了。首先，能坐到一起的吃友们必定是心心相印、无话不谈的知己。所聊话题可以是旅行、购物、美容，亦可以是家长里短、儿女情长，还可以是天南海北、漫无边际地瞎聊。

这种火锅，根本无所顾忌。狗肉火锅、海鲜火锅、兔肉火锅、毛肚火锅、番茄鱼火锅……怎么生猛怎么来；那种气氛，胡吃海塞、觥筹交错、吆五喝六、云天雾地……怎么随意怎么去。这么一群人，吆喝着，挪揄着，划着拳，唾沫横飞地吃着，热情似火，热浪冲天，热气爆棚。大家筷子七上八下，嘴巴蠕动着，谈天说地，各种八卦，其乐融融。总之，这种火锅吃得是热热闹闹，吃得是富有情调，吃得是超然境界，吃得是充满生活的气息。

吃火锅在我国历史悠久，源远流长。而在

汝州，顶多是上世纪九十年代才走进平民百姓家的。其历史无须在此赘述，其趣味却可以——道来。

川味火锅麻辣鲜香，自成一体，稳坐龙头老大地位，如今已遍布大江南北、长城内外，至今未能被谁取代。

以北京铜火锅为代表的北方火锅，无论其他调味料如何变换，唯韭花和糖蒜的地位不可撼动。在北京，讲究的是用内蒙古来的韭花和六必居腌的糖蒜。在汝州没那么些讲究，皆以本地的韭花和糖蒜佐肉，味重肉香，无可替代，以至于有的人到火锅店先问有没有韭花和糖蒜，没有就换地方去。

而在一些自助火锅店，十几种、几十种调料排比而放，任君选择，随取随用，不受限制。所以每至傍晚，各火锅店灯火辉煌，人头攒动，去得晚了竟没有地方，以至于一些老饕们为了一口口腹之欲，连夜探访寻找数家火锅店者不在少数。

在吃火锅的时候，温良恭俭让是用不上的，无论再讲究的人也需用开腮帮子、亮出大槽牙，吃他个热火朝天、满头大汗。这时候，即使不喝酒的人，也会响亮地吩咐服务员，“来瓶冰镇啤酒”。

汝州人，要的就是这种感觉，要的就是这种氛围。因为有火锅，小城的冬天不太冷。

热烈祝贺汝州玉川村镇银行成立五周年