



康巴周末

康巴人文

2022年5月20日 星期五
责任主编 南仁 编辑 徐彬

走进康巴

幸福

徐彬

从理塘赶到康定城已是黄昏时分，但见灯火通明，店铺洞开，忽然生出一种幻觉：自己进入了一个繁华的大都市。来来去去的人中不时有外来游客，大多数是年轻的自驾游人，不能“吃苦”的人大多不会选择来甘孜旅游。猛然醒悟过来，康定是个不大的高原之城，一条湍急的折多河穿城而过，城市中心也集中在沿河两岸。自己来过多次，已经非常熟悉了，产生幻觉的原因是无意间将康定与理塘做了对比。

走进一家宾馆，先问登记处的服务员：有热水吗？那姑娘眨动长长的睫毛，像打量一个刚进城的乡巴佬：“我们这里24小时都有热水！”声音很脆，很清脆，似乎在提示我这里是甘孜州首府，在宾馆墙上还挂有两颗五星。

进房间第一件事就是洗澡，温暖的热水顿时让我全身放松，充满幸福感。其实离开家时间并不长，以前习以为常事转眼竟然变成奢侈享受！

在理塘定点深入生活，度过最初的不适之后，所要面对的是随时降临的停电。我长发齐腰，一旦洗头就会有些惶恐不安。有一次刚洗了一会就忽然停电，只好带着未清洗干净泡沫的身子钻进被窝，用毛巾折腾了很久才弄得半干，冻得瑟瑟发抖，险些感冒。第二天扯了不少发团，才勉强在脑后梳了个马尾。

梳洗收拾妥当上街，一路有灯光。在一家小饭馆里要了一碗酸辣粉，热气腾腾，吃到嘴里欣喜发现久违的滋味——煮熟的！地处高海拔的理塘，水在70多度就会沸腾，夹生饭是常态。此时吃到熟透的食物，幸福感油然而生！饱餐酸辣粉出来，又发现隔壁的肉夹馍香味诱人，忍不住买了一个，边走边吃。为了适应高原，到理塘后我几乎是过午不食，眼下这般大吃实在是放纵！想起在家时先生做的红绕肉、牛肉馄饨、回锅肉等等，无数美味佳肴，曾在理塘无数次的回味，尤其是每天早上面对那杯酥油茶时。不时沉浸在过去美好的时光里，幸福总是如影随形！当下，肉夹馍撑到我胃胀才罢休，原来吃撑也是一种幸福。是对失去的一种补偿，对得到的加倍珍惜。

沿着折多河两边散步，见背街上的商店也在营业，灯光明亮。到一家民族商店买了一条围巾，并不是特别需要，只是觉得该对服务员的热情有所回报。商店里的货物从金银首饰到日常生活离不开的油盐米醋都有，品质也有相对保障，不用担心买蜂蜜打开竟是白糖冒充的假货。老人选棉拖鞋，女士挑面膜，小孩要玩具。絮絮叨叨，叽叽喳喳，从门外飘进的烧烤味道，以及电视剧的噪音，浓浓的世俗气息透着平安。

忽然发现幸福原来是如此简单！安然入睡，不被高山反应困扰；每日三餐，食物是煮熟的；语言不通可以用微笑交流，生病时有医可求，困难时有人相助。更重要的是有心爱的人关心你，每天电话里问候，多穿点衣服千万不要感冒！等你回来给你做好吃的！要不我请假过来陪你，给你开车、做饭、照相等等。每到这时，幸福总能将心融化……

每个人都渴望幸福，可是对幸福的期望值又各不相同，即便是同一个人，在不同阶段对幸福的理解与感悟也不近相同。

一首歌曲，流传溜溜城间
情歌城的人
传唱溜溜调曲长畅欢
寰宇歌曲的余韵
谱写出了世人知晓的歌单
康定，你使思绪更加安恬

一条长河，奔涌溜溜炉关
折多河的水
腾跃大雪山晶莹甘甜
茶马古道的久远
铸就了锅庄文化的浪漫
长河，你把浪花携至海滩

一弯新月，高悬溜溜云天
四月八的风
捎来转山会歌欢舞曼
帕姆山谐音传
成就了康定情歌的典范
新月，你将云缕指向哪边

新月·思绪
◎楚文川

诗苑

甘孜发布
康巴传媒
更精彩
扫一扫

6

净化心灵的生命家园 天人合一的生存家园 和谐幸福的生活家园 人类未来的理想家园

高原朗读者

◎洛迦·白玛

人物速写

第一次知道声音的魅力时，我还是个懵懂少年。

那时候，没有mp3、mp4，没有手机、电脑，但是有磁带。

那还是一个流行录音机和磁带的时代。我是怎样得到的那盒朗诵磁带早已记不清了，唯一记得的是那盒磁带里收录了童自荣先生的朗诵，他朗诵的是匈牙利诗人裴多菲的诗歌《我愿意是激流》。

当那极富感染力的声音一出来，我顿时便惊呆了：咦，这不是佐罗的声音吗？

自从看过电影《佐罗》以后，那个优雅而充满磁性的声音就深深印在了我的脑海中。在磁带中再次听到“佐罗”的声音，让我第一次感受到了声音的美妙，那是“佐罗”的声音，但又不是“佐罗”的声音。原来，声音还可以这样千变万化。

那盒磁带后来成了我最珍贵的一盒磁带。为了防止无意中将其里面的内容洗掉，我还专门用小刀挑掉了“防抹片”。

对于声音的敏感或许就是从那时候开始的，用现在的话来说就是——从那时候开始，我就已经走上了“声控”的路上，并且越走越远。

接下来，我要说的才是正题，它和声音有关，和美好有关。

当中央电视台的原创大型文化情感类节目《朗读者》受到社会普遍关注的时候，地处高原的甘孜州也在本土朗读类栏目的推动下，引发了一股“读”热潮。

甘孜州宣传部、甘孜州文联和甘孜日报社率先联合推出了文字类朗读栏目《康巴·悦读》。这个互动栏目通过对优秀作品的诵读、录音制作，对音乐、图片、文字进行整合与重塑，在移动端构建了一个全民参与倾听与分享优秀作品的平台，得到了许多人的喜爱。每一期推出后，除了上千次的点击量外，还有无数的留言表达着听众们的感想。

同时，一些本土的微信公众号也设置了朗读栏目，推出了一系列的汉、藏语朗读作品。这些参与朗读的朗读者之中有专业的，也有业余的。他们虽然来自不同行业，但是有一点是相同的，那就是对于朗读的热爱。

在这里，我想把他们称作“高原朗读者”。

现在，我将按照采访的顺序来讲讲这些声音的主人，以及他们的声音背后所隐藏的故事……

杨苏斌：朗读是一件人人可为的事情

“独自朗诵或者朗读近似于一种‘自言自语’，可以达到类似一种自我心理调节、自我心情放松、自我烦恼倾泻、自我性情释放的效果和目的。”

当听到杨苏斌说的这话时，一向有着自言自语习惯的我顿时感到一种亲切感，原来“自言自语”还有这样的功效。不过，不像朗诵或者朗读需要开口诵读，我的自言自语充其量只能算作内心独白，没有朗诵所具有的抑扬顿挫与轻重缓急，所以朗诵是一门艺术，而自言自语不是。

对杨苏斌来说，和朗诵的“第一次亲密接触”是在高二那年。尽管已过去了许多年，但那时的经历仍然让他记忆犹新。

那年，学校组织了一场诗歌朗诵活动，要求全校每个班级都必须派人参加。

一般说来，像这样的活动，班里都会有很多人踊跃参与，特别是女生多的班级，基本是不用愁的。但是，杨苏斌所在的班级是理科班，班上只有七名女生，并且对于这类活动的热情一向都不高。

在班主任老师的“安排”下，班上的七名女生全部“服从安排”，表示愿意参加诗歌朗诵活动，然而，男生里却没有一个积极响应的。

“杨苏斌，你平时读课文还挺不错的，参与一下。”没办法，班主任老师开始点名点将。

“好。”杨苏斌回答道。由于音色好，平时需要读课文的时候，老师都会抽他起来为全班同学做范读，所以，对于朗诵活动，他并不排斥。

“好了，有八位同学参加了，还有没有哪位同学愿意参加？”随后，不管班主任如何苦口婆心地做工作，除了杨苏斌，班上再没有一个男生愿意参加诗歌朗诵活动。

于是，作为“男生代表”，杨苏斌和班上的七位女同学一起参加了那场诗歌朗诵活动。

那是一场让杨苏斌难以忘记的活动。忆起当年站在台上的情形，杨苏斌说，“抖”是他在多年后对那次朗诵最清晰深刻的印象。回想起来，连自己都忍俊不禁。

“当时在台上，我拿着稿子的手完全是本能地从头‘抖’到尾，稿子在我手里始终保持‘匀速’颤动，甚至一度让我无法看清上面的字，感觉根本无法用意识去控制住自己的手，而这时，台下传来的轻微的笑声让我更觉得尴尬。”杨苏斌说，“后来，我突然想到一个办法，我把肘关节紧紧地贴在腰部胯骨上，虽然手腕仍然在继续颤动，但是频率比开始低很多了，稿子也基本能稳住、看清。”

就这样，杨苏斌和朗诵有了“第一次亲密接触”。之后，朗诵便成了他的一种爱好，一种习惯，成了他业余生活中的一部分。他说，朗诵对他来说是一件十分开心、愉悦的事情！而且，朗读本身就是另一种形式的阅读，在朗读的过程中，我接触到了不少的文学作品，这对提升我自己的文学素养也有

很大帮助。”

对于学习，每个人的方法都不尽相同。

杨苏斌说，自己学习朗诵的方法其实很“笨”，就是不停地练习。“我一开始，逮着什么读什么，什么时候有空就什么时候读，因为没有进行过专业系统地学习，所以我只有‘笨鸟先飞’，多练勤学。如果说，我现在在朗诵上有一点点不起眼的个人经验，那基本上都是我‘死磕’出来的。”

很多时候，兴趣是决定学习是否快乐的一个方面。

“朗诵于我而言就是一种兴趣爱好，是我业余生活的一部分。”杨苏斌笑着说道。由于“喜欢”，所以在“死磕”的这个过程中，他并没有觉得厌烦或者是痛苦，反而觉得十分开心和愉悦。

俗话说“三天不读口生，三天不练手生”，杨苏斌深知这个道理：“朗读的基本功和技巧是不可或缺的，是平时就需要用功练习的。”

每天，如果没有特殊原因，杨苏斌一般都会安排一定的时间，选择自己认为优秀并且适合朗读的作品来练习。为了保护嗓子，做到“细水长流”，除去需要进行朗读录制时，他会把每天的朗读练习时长控制在三十到四十分钟左右。

“朗读的基本功和技巧很重要，不过，真要‘上阵’朗读的时候，是没工夫纠结这些的，这时候最重要的是专注的情感投入。用一个词来说，那就是该‘入戏’啦！像演员全身心投入角色演绎之中一样，朗读也是需要全身心投入的。”杨苏斌说，“如果要使一段朗读听起来更有感觉，‘入戏’是必不可缺的。一个好的朗读者讲求读懂内容，要让内容内化于心，否则就是在‘读望天书’，会让听者觉得别扭。此外，朗读其实就是说话，尽量不要纯粹去念字词，要想办法让文字真正变成语言变成话语，自然地让嘴里吐露出来，而不是让文字一个个生硬的自口中‘蹦’出来。”

朗读是一种小众的爱好，这让杨苏斌一直很珍惜每一次交流的机会。

2016年的时候，他曾经在康定剧场和七八名朗读爱好者共同表演了一个集体朗诵的节目。回忆起那次朗诵，杨苏斌说，当时他与州内“朗诵界”几位算得上是重量级的高手们“同台竞技”，加之背后还有几位富有经验的“场外指导”编排和“导游”，这让他受益匪浅。他说，自那次表演之后，能明显感觉到自己的总体朗诵水平有了不小的提升。

在参与“康巴·悦读”等一些栏目的朗读之后，杨苏斌找到了更多志同道合的朋友，同时也有了越来越多的人向他请教的爱好者。

提起这个，杨苏斌很开心。他说：“很高兴看到现在喜欢朗诵的人比以前多了，其实，朗读人人可为，并非什么高不可攀，或者纯粹阳春白雪之事。只要你喜欢，那就读出声来，读给大家听！”

寒灯旧事

门口塘

◎石泽丰

门口塘，顾名思义就是家门口的池塘。它在屋场的西南端，准确地说，位于旺桃伯伯家的门前，如一个大大的汤匙。旺桃伯伯家的房子西南角，有一片小小的毛竹园，毛竹园就紧贴着“汤匙”的腰身。

在皖西南的农村，池塘的主要功用就是为农田蓄水，几乎每个屋场都有。石家大屋也不例外，因田多且分布较散，祖辈们开挖出了荒塘、大塘、陈弯塘、连二塘和门口塘。荒塘、大塘、陈弯塘、连二塘离屋场均有些距离，唯有门口塘在村人们的眼皮底下。屋场上的人洗衣洗物，就近，首选的自然是门口塘，哪怕是后来养鱼，也是如此。有全屋场的人盯着，鱼当然没法被偷去。到年底了，队上（现在的村民小组）捕捞，每家每户都能分上几条。这是二十多年前的事，现在，门口塘荒废在了那里，只因村民们都搬走了，昔日的屋场被铁臂机械平整成了一片撂荒的耕地。它仰躺在那里，默默地看着天，看风吹云去，将过往收藏在心底。

印象中，门口塘里的水并不清澈，有些混浊，远比不上皖南山区里的水，但它养出的鱼肥，灌溉出的作物年年丰收。从水的来源看，它吸纳的多是雨天屋瓦沟里流下的水。到了最干旱季节，门口塘快要见底的时候，村里的人按照政府部门的统一调度，从河道里引水进来。河道里的水，是从太湖县的花凉亭水库里放下来的。它年年拯救了稻禾，拯救了门口塘里的鱼虾，使五谷丰登，让屋场上的炊烟袅袅不断，让孩子们快乐年复一年。

那时，门口塘是我们农村孩子夏天的嬉水之地，但必须在父母的严厉监督之下，否则，一旦被发现，将会受到重重惩罚。十二岁的陈林就吃过亏，险些丢了性命。一个夏天的黄昏，陈林和先松背着父母结伴到门口塘游泳，不会水性的陈林一脚滑到了塘底，水瞬间漫过他的头，漫过他向上乱舞的双手。这一幕被巍巍的父亲小林看见了，好在小林就在不远处的家门歇息。他刚从田里挑一担稻子回来，见状，便飞也似地跑到塘坝上，跳进塘里，一把抓起陈林的头发往上游，这才把在死亡线上挣扎的陈林给救了回来。从那以后，父母对我们的看管就更加严了。从那以后，我们就只能在门口塘上头的沟里捉捉鱼。门口塘每次从河道里引水入塘的时候，就有许多鱼儿逆流而上，我和庆龙常常兴奋地在放水沟里用砖头垒起小埂，将小网兜固定在那里，不到半天的功夫，许多小鱼儿就钻入了网兜。这快乐的滋味，一晃眼，好多年过去了。

多年以后，屋场上的人陆续外出打工，稻田开始荒芜起来，起先还有部分老年人耕种，后来，老人们失去了体力，耕种不成了，稻田抛了荒。特别是屋场上的人集体搬迁后，门口塘失去了存在的意义，蓄水、灌溉、养鱼，已埋入烟尘。它虽然还是石家大屋的一部分，但它仅仅是一口水塘而已。

上次回去，行走在门口塘的塘坝上，只见半塘水盛在塘中，塘的四周垃圾遍布，显然长时间没有人清理。一阵凉风吹来，塘中心的水面被吹皱，如一个长者的脸面，呈现出岁月的粗糙。门口塘彻底的败退了，它在现实中终究输给了时光，像一个看透了世事的长者，用空荡荡的胸腔承接接着露天的雨水，缄默。哪怕是风来雨去，也不言不语，如谜一般，藏着人间烟火。

门口塘是哪一年开挖的？我不知道。听爷爷说过，他的祖父小时候就饮过这塘里的水。也许，从石家大屋存在的那一天起，它就与之相存。或者更早，它就以一个小水洼的形式存在于那里，后来经过多次的开挖、筑坝，才形成我小时候所见的模样。它喂养过多少人？喂养过多少牲畜？门口塘很清楚。我虽不知，但我辈的血液里，流淌着门口塘孕育出的绵绵乡愁。过去，我们想尽一切办法试图走出石家大屋，再也不被泥土和贫苦打败。如今，当一切如当初所愿的时候，我们回过头来，重新走上门口塘塘坝，觉得自己成了一个叛逆者——门口塘不追究。在我眼里，它把天地和世道看得透彻彻，看出了风轻云淡，生死从容，一切都不去说，一切也不值得一说。

五色海

第1013期



洛迦·白玛