



## 心灵之旅

□冯罗费

提起西藏,脑海中就浮现出布达拉宫的画面。那次魂牵梦绕的西藏之旅,真是一次名副其实的心灵之旅啊!

4年前的5月,刚退休的我就迫不及待地登上了上海去拉萨的列车。拉萨海拔达3650米,但我们很快就适应了。原本第二天早晨集中的时间是7点30分,结果7点前大家都等候在大厅。我们先游览了最具藏族民族风情的古街道——八廓街,街道两边都是颇具民族特色的藏族建筑物,商家经营的也是具有民族风情的传统手工艺品。满街道的藏族同胞们一手转着转经筒、一手拿着佛珠,嘴里还念念有词。

八廓街出口处旁边,就是中外著名的佛教圣地——大昭寺。这里供奉的不仅有佛祖释迦牟尼,还有藏王松赞干布和文成公主。在寺庙广场,仅看匍匐在满广场的那些信徒们,就不难理解大昭寺在他们心目中的地位。许多人不远千里、长途跋涉或磕等身长头来到这里,有的积一辈子的心愿并用毕生的精力积蓄,最后来到这座圣庙朝拜他们心中的佛祖。

来到布达拉宫后山脚下往上看,山顶上一排高耸入云的宫殿。沿着山脚从东侧往宫殿前门转,那沿着山体像台阶似的渐渐高上去的白色的宫殿围墙,就让我们感受到布达拉宫的壮观!宫殿正面,一座巨大雄伟的城堡宛如一艘万吨巨轮依山耸立,那红白分明的宫殿是那么耀眼夺目。放眼望去,那错落有致的白色斜坡仿佛一气呵成地与白色宫殿连为一体,众星捧月般地包围着中间层叠的红色城堡。那壮观的气势、那古老而又极具民族风格的雄伟建筑,直摄我们的魂魄,叹为观止!布达拉宫始建于公元7世纪,是藏王松赞干布为远嫁西藏的唐朝文成公主而建,全部为石木结构。主体建筑分为白宫和红宫,是藏族古建筑艺术的精华,被誉为高原圣殿。它不仅建筑方式独特,而且整座宫殿的富丽堂皇让人过目难忘。大殿内的壁画,记载有西藏佛教发展历史,又有五世达赖生平及文成公主进藏过程,是一部珍贵的历史画卷。举世闻名的布达拉宫是雪域高原的标志性建筑,也是宝贵的世界文化遗产之一,凝结着藏族劳动人民智慧,又融入汉藏文化交流。站在这雄伟壮丽又博大精深的宫殿前,仰望天空,我们显得那样的渺小,心灵再一次受到深刻的洗礼!那为中国这个统一的多民族国家的历史发展作出了杰出贡献的松赞干布,那牺牲自我而为汉藏友好作出历史性贡献的文成公主,再一次震撼了我们的心灵!

行走在雅鲁藏布江边,静坐在“羊卓雍措”湖畔,穿行在神奇的天路上,最后我们还见到可爱的雪堆白学校的孩子。孩子们每个人都在那里认真学习画唐卡。当一幅幅栩栩如生的唐卡画在他们笔下渐渐绘成时,我惊叹这些藏族孩子的心灵手巧。然而,由于地域、经济的原因,孩子们的生活条件比我们沿海城市的孩子要艰苦得多,体育课上,他们穿着大小不太合脚的鞋子,活动得很不自在。此情此景,我的心灵为之一颤,萌生了一个念头:尽绵薄之力,给每个孩子送一双运动鞋。于是,我当即与导游沟通,让学校老师将所有孩子的鞋码记录准确,回去后我要想办法,按尺码买好运动鞋快递给他们,让这些藏族孩子也能像我们这里的孩子一样,穿着运动鞋驰骋在运动场上。回到南通以后,我在图书馆美诗文吟诵社活动时,给大家讲起西藏旅行的这个承诺。美女馆长及伙伴们纷纷掏钱捐款,很快凑齐资金。我和馆长及两个年轻人用这些带着体温的捐款,很快买齐了鞋子,立马给学校寄去。办完了快递手续,我擦着汗,眼前浮现的是那些皮肤黑黑的、亮亮的孩子的笑容。

一次西藏之行,一场心灵之旅!



古镇太极行

陈天扬

## 国庆节的温暖

□夏俊山

少年时代,生活在乡村,国庆节,跟平时一样庄稼人没有假期。我家有些不一样,爸在城里工作,国庆节放假,无论晴雨,他都要回乡下老家。国庆节同时也是我家的节日。

这一天,妈起得很早,烧好早饭,喂完猪,放出关在窝里的鸡,她就开始忙活我爸带回家的猪肉。爸说:“没有肉票,没法买到肉。我在国庆节前就找人搞了2斤肉票。全家改善一下伙食,庆祝国庆节。”那时,不少消费品都要凭票证购买,爸在城里,有时他还能搞到一些计划外的票证,多买一些让左邻右舍眼馋的食品。就说国庆节吧,生产队的劳动跟平时没有任何区别。我家呢,爸会出去钓鱼,中午,一家人还能吃到香喷喷的猪肉,还有鸡蛋、芋头等家常菜。运气好的话,还有爸当天钓的大小杂鱼。

锅盖没揭开,我还在门外,就闻到了诱人饭菜的香味。三步并作两

步跨到饭桌旁,眼睛扫向灶台,嘴里有了涎水。妈看到了我的馋相,立刻把肉碗送到我面前:“吃吧,吃吧,这回就让你吃个够!”爸呢,坐在我身旁,笑眯眯地看着我吃。我直到吃饱了,才忽然发现:爸和妈好像一直在吃素菜,很少吃肉,这是怎么回事呢?回答我的疑问,妈只有一句话:“你正在长身体,应该多吃。”爸呢,语气更平淡:“我们不吃也不要紧,重要的是让你吃饱穿暖。”

一转眼,我的儿子在武汉成了家,有了两个孩子。国庆长假,如何度过呢?2020年9月底,我正为要不要去武汉过国庆节犹豫,儿子打来电话:“爸,我们已经买好了回家的车票,省得你和妈、奶奶路上辛苦……”

老妈87岁了,带着她上路,我担心她身体受不了,儿子显然考虑到这一点,决定带着妻儿回来看我们、看奶奶。三天后,三个老人的世

界变成了四代同堂的七口之家。儿媳一到家,叫一声奶奶、叫一声妈,然后牵着奶奶的手,又牵妈手,高兴地述说着小家庭的喜讯、孩子的趣事。儿子则坐在我的身边,谈起国庆节的打算:全家团聚,应该拍一张全家福,将团圆的欢乐成为永久的珍藏。

儿子的打算很快成了现实。照片上的孙子、孙女、儿子、儿媳组成两个“好”字,再看看自己脸上的皱纹、老妈头上的白发,我想起长眠地下的父亲。哦,国庆长假,可以过成“孝老假”呀,做儿女的,千万不要等到“子欲养而亲不待”……

孙女在一旁唱起了刚学的歌:“我们祝福你的生日,我的中国,愿你永远没有忧虑,永远宁静……”稚嫩的声音,拨动了我的心弦,我们是伴随着祖国一起成长的啊;生活的温馨、亲情的温暖,源头其实是来自伟大祖国的温暖啊。

## 重阳节登狼山

□一凡爷

每年重阳节期间,我和老伴都要去一趟狼山,因为老伴的生日就在重阳节前夕。

重阳节前的一天早晨,我们乘上5路公交车,直接到了狼山脚下。走近景区,首先映入眼帘的是“江海第一山”的巨型石刻,大门入口富丽、清新。南通65周岁以上的老人是享受免费待遇的,我和老伴出示身份证就进入了景区。

狼山虽然只有109米高,对老年人来说,爬山还是有点费力的。开始我还精神抖擞、步履轻快,上了一半时,就觉得脚底有些沉重,到底年龄不饶人。快到半山腰,老伴要我在山道旁的石栏杆上坐一会儿再走,于是,我俩就坐下来,喝点水、补充一下体力。当天登山的人还不少,扶老携幼,络绎不绝。这时,一位中年人搀扶着一位满头白发的老妇人也坐到我们身边休息。我和他们搭讪起来,中年人说,他的老母亲

已经92岁了,每年都要到狼山烧香,老太太精气神十足,还要自己爬山。可能是受到老人家的激励,我和老伴休息了一会就继续往上走,直至山顶。

进了广教寺的大雄宝殿,老伴总要在每位菩萨塑像前磕头跪拜,我在一旁替她丢香火钱。后来,她还去随缘乐助,并要在捐款的功德簿上写下我的名字,我说还是写你吧,两人正在推让时,还是当班的大师傅善解人意,他说可以写上你们两个人的名字,我俩欣然同意。以往,老伴都要到山上烧香敬佛的,如今山上禁香,寺庙里外再也不烟火弥漫,更为安全。

走出大雄宝殿,我俩来到山顶露台,靠着栏杆,向南眺望,江天一色,渺茫雄浑;朝山下看去,满目绿意,气象万千。我俩在山顶用手机互相拍照,一位游客还帮忙给我俩拍了个合影。这时,游客多了起来,



骨肉情



伉俪情

除了本地老乡外,还有很多外地游客,各地旅行社的导游们举着五颜六色的导游旗,游客们说着天南海北的家乡话,熙熙攘攘、热热闹闹。我不经意听到,导游们讲着大圣菩萨僧伽罩袈裟、驱白狼的故事,游客们你一言、我一语地赞美南通的议论,心中陡然有一种谁不说我家乡好的自豪感。

出得山门,我们准备下山,又遇见那位高龄老太太母子俩,他们也到了山顶。我向老太太竖起了大拇指,她微笑着朝我点了点头。

下得山来,我们穿过南大门前的长拱桥,到专门开辟的敬香区敬香。现在规定不准自带香烛烧香敬佛,进敬香区时,有专人赠送每人三支香,在设定的香炉里焚香。这一举措,既尊重民风习俗,又安全卫生,还节约环保,一举数得,深得民心。老伴烧好了香,心满意足地和我踏上了回家的路程。