

或者，让我住进你的心里

四月的江南，春风拂面，垂柳婆娑，桃花、梨花争相盛开。绿树烟雨在窗外，娇俏的女子在窗内，浅笑细语，低斟慢饮。也许是因为这生于青山，长于幽谷，承受了傲雨清露，沐浴了山灵谷韵的植物，让趣致的女人懂得如何淡然地享受生活，让她能绽放出如普洱茶一样醉人的美。

300 多年前的一位诗人，写下了这么一段：

美人不是母胎生，应是桃花树长成，
已恨桃花容易落，落花比汝尚多情。

……

曾虑多情损梵行，入山又恐别倾城，
世间安得两全法，不负如来不负卿。

（仓央嘉措《不负如来不负卿》）

仓央嘉措肯定没有去过江南，无法感知江南女子轻柔优雅的美，但在他的笔下，有着求而不得的痛惜以及一诺定终生的坚贞不渝，更有真情付之东流的痛彻心扉。这位只在人间存在了 20 多年的达赖喇嘛，却用诗歌书写了自己的内心世界，用情感诠释了生命的真谛。

1683 年，仓央嘉措出生于藏南的一个农民家庭。仓央嘉措出生前一年，第五任达赖喇嘛在布达拉宫去世。为了继续掌握权力，第五代达赖喇嘛的亲密弟子桑结嘉措选择秘不发丧，并宣称达赖喇嘛已“入定”，无限期修行佛法，不肯见人。

同时，桑结嘉措命令人们马不停蹄地出去寻找第五个达赖喇嘛的转世。

所以当 3 岁的仓央嘉措看到这群人的时候，命运的齿轮似乎开始转动了。带着好奇和无知，他触摸了前任喇嘛的遗物，成为了第六任达赖喇嘛。

一般，被选拔的转世灵童，从小就被教导着严格的规矩，所以长大后对红尘没有任何执着。但仓央嘉措不是。他的童年是一段自由的时光。没有人告诉他如何成为达赖喇嘛，甚至没有人告诉他他是谁。仓央嘉措有一个青梅竹马，名叫仁增旺姆，她的眼眸清澈如水，笑容温暖如阳光，仓央嘉措的心被牢牢地牵绊，他

们早已默默相爱。

初恋的种子刚刚发芽，另一边，康熙开始征讨准噶尔。康熙平定准噶尔后，得知噶尔丹在西藏与桑结嘉措交往密切，而准噶尔的俘虏也告诉康熙，五世达赖喇嘛早已去世。康熙勃然大怒，写信指责桑结嘉措。桑结嘉措一边向康熙道歉、承认错误，一边命人赶紧将仓央嘉措接回受戒，并在布达拉宫举行了坐床大典。

就这样，14岁还渴望爱情的仓央嘉措，迷迷糊糊成了第六个达赖喇嘛。

仓央嘉措确实无法适应黄教的规则，但碍于桑结嘉措的权力，他也不敢贸然反抗，只好遵守规则。被压制的时间越长，他就越不安。他常常想念那个女孩和他们的誓言。

长期受到压迫后，仓央嘉措开始造反。这更多的是一种宣泄，而不是自我放弃。他拒绝出家或传教，写下了数十首爱情诗。晚上，他化身达桑汪波，在拉萨的街上闲逛。他还认识了一位名叫卓玛的女孩，她长得清秀俊俏，说话又温柔，于是他们在白天同大家唱歌跳舞，晚上会偷偷地私下约会，慢慢地就相爱了。

仓央嘉措的行为越来越大胆……于是桑结嘉措囚禁了仓央嘉措，并迅速处决了卓玛，恋人就此失散。

此后，桑结嘉措和拉藏汗打了起来，落败后被处决，受到他牵连的仓央嘉措自然也难逃命运，被押往北京。

在囚车里，仓央嘉措回头看着沿途的风景，不知道想到了什么。是十四年的自由，两个深爱着对方的女孩，还是沦为阶下囚的结局？

他苦笑了一下，要求坐在青海湖边……

有说，无数藏民自发组成队伍救下了仓央嘉措，安置在一个十分不起眼的小寺庙中，逍遥自在，过完一生；

有说，押解途中突染恶疾，途中又缺医少药，行至青海湖边支撑不住去世；

有说，在押解途中被秘密处死；

有说，是仓央嘉措早已看淡生死，在即将离开雪域高原的青海湖选择了自杀。

终究，这位雪域高原的诗人，还是消失在青海湖边了，虽然他的生命旅程以悲剧告终，但他的精神和作品却如同青海湖的波光，不断地在人们心中泛起涟漪，激发思考和感悟。

很多很多的传说，也有很多很多的谜团，好些年来，我一直小心翼翼地期待着一次青海之行，来解开我心中挥之不去的感伤。

今年单位安排了多条疗养路线，其中就有青海西域之旅，于是，我们40多人的团队，从宁波出发，离开江南，开始我们的旅程，到兰州、西宁，到仓央嘉措走过的地方。

一、4月17日 宁波出发，经兰州到西宁

兰州，这座坐落于黄河之滨的城市，自古以来便与黄河紧密相连。兰州黄河风情线，这条蜿蜒曲折的线路，以其独特的魅力，吸引了无数游客驻足。在这里，人们可以感受到黄河的磅礴气势，也可以领略到兰州的悠久历史。

这里，是我们这次西域之旅的第一站。



在黄河风情线上，人们可以欣赏到许多具有历史和文化价值的景点。中山铁桥，作为兰州的标志性建筑之一，见证了兰州的沧桑变迁。



当然，除了这些具有历史和文化价值的景点外，沿线还为人们提供了一个休闲娱乐的好去处。在这里，人们可以沿着滨河路漫步，感受黄河的波涛汹涌；也可以坐在岸边的长椅上，欣赏河面上的游船穿梭；还可以来到附近的公园和绿地，与家人和朋友一起野餐、游玩。特别奇怪的是，这里喝茶聊天的椅子，是一种躺椅，和我同行的黄局，特别好奇，还过去躺了一下，感觉非常惬意，消除疲劳。



多年来，兰州市政府致力于保护和利用黄河资源，将黄河风情线打造成了一个集休闲、娱乐、观光为一体的综合性旅游景区。在这里，人们可以深刻感受到人与自然的和谐共生，也可以领略到兰州这座城市的独特魅力。



从古代的丝绸之路到近代的工业发展，从传统的民俗文化到现代的都市风情，都可以在黄河风情线上找到踪迹。



我们在兰州，在黄河风情线的旅途，从中山铁桥开始，终于黄河母亲的雕塑。“黄河母亲”这座雕塑，以一位母亲和孩子的形象，寓意着黄河滋养了这片土地和人民。



离开兰州，一路西行，到西宁住下的时候已经晚上9点多了，我隐约感觉到头有点疼，西宁才2200米海拔呀，怎么可能有高反呢？是我做了两次手术，身体虚弱？还是今天太早起床，旅途劳累？这么快就不适，后面每天3000多米的海拔，还能支撑下去吗……

昏昏沉沉，很快睡去。

二、4月18日 西宁出发到贵德

早上醒来，头已经不疼了，好像根本就没有过头疼的经历，满满的是体力。窗外的天空，灰蒙蒙的，街上行人，三三两两，穿着挺厚的衣服，感觉还是挺冷的，久未下雨的西宁下起了小雨，淅淅沥沥，给灰色的街市增添了湿润的气息。

我们出发的时候，雨已经下很大了。街市上，公交车开过，溅起片片水花，路旁行人，躲在街边房檐下避雨。导游说，一般，西宁的4月不是多雨的季节，像今天这样的大雨天更是少见。但是，对于干燥缺水的西宁来说，雨水就代表着好兆头，也代表着我们接下来的行程大家一定能玩得开开心心。

◆ 路过雪山

从西宁到贵德阿什贡丹霞地质公园，有2个小时左右的车程，车窗外越来越重的灰色，越来越多的山脊，越来越少的行人……

突然间，大家“哇”的一声！外面出现了雪山，外面下起了雪！

坐我旁边的00后小李，更是手舞足蹈，开心得嗷嗷叫。

后来我翻了一下资料，我们这一路上要经过一个海拔4188米的拉脊山，也许这座高山挡住了寒冷的风，所以在西宁那边还是大雨，而穿过拉脊山长长的隧道，我们就看到了雪，山头上到处堆满了雪。



这是这次旅途第一次见到雪，南方人的惊讶和喜悦一下子就爆发出来了。2023年的冬天宁波城区只下过一次雪吧，还没有积起来，那零零星星飘落一到地面就消失不见的雪花，就已经让宁波人开心得不得了。

旅途中还会有多次和雪的约会，会有更大的雪和更漂亮的雪山。

◆ 阿什贡丹霞地质公园

翻越海拔4418米的拉脊山，我们来到了海拔2200米的阿什贡丹霞地质公园。

在浩渺的大地上，总有一些地方，它们以独特的方式诉说着亿万年前故事。阿什贡丹霞地质公园，穿越时光的色彩梦境，那里的大地色彩斑斓，仿佛是大自然精心绘制的一幅油画。



阿什贡丹霞地质公园，位于青海省海南藏族自治州贵德县，是一处集自然地貌景观、地质遗迹、生态景观和人文景观于一体的综合性地质公园。公园内最核心的景区——阿什贡七彩峰丛，占地面积158平方公里，以其多姿多彩、秀丽壮美的丹霞地貌而闻名。

进入公园，首先映入眼帘的是连绵起伏的山峦，它们被岁月和风雨雕琢成了无数奇特的形状。山体的颜色从深红到浅黄，再到橙色和紫色，宛如彩虹落入人间，让人不禁惊叹大自然的鬼斧神工。在阳光的照射下，这些色彩交织在一起，

形成了一幅幅壮美的画面，让人仿佛置身于一个天然的艺术殿堂。



沿着蜿蜒的山路向上走，每一步都能发现新的风景。有的山体呈现出层层叠叠的纹理，像是大地的皱纹，记录着漫长岁月的沧桑；有的地方则陡峭而陡立，仿佛是大自然用巨大的画笔在画布上随意挥洒出的笔触。这些景色既壮丽又神秘，让人不禁对大自然的神奇力量心生敬畏。

除了奇特的山体景观，公园内还有清澈的湖泊和溪流。湖水碧绿如玉，与周围的红色山峦形成了鲜明的对比。湖边的树木郁郁葱葱，倒映在湖水中，构成了一幅美丽的画卷。溪流潺潺，水声清脆悦耳，仿佛在诉说着大自然的和谐与宁静。



在游览的过程中，导游介绍了这片土地的历史和文化。据说，这里的地貌是由亿万年前地壳运动和气候变化共同作用形成的。在漫长的岁月里，大自然的力量不断地塑造着这片土地，形成了如今我们所看到的丹霞地貌。



在贵德晚餐的时候，我们喝上了高原骄子“天佑德酒”，说好的要和从来没有醉过的导游拼酒的，可惜我那位天天挑衅的室友，没喝几杯，就在天还大亮的时候，鼾声如雷，进入了甜美梦乡。

在青海喝酒
就像爱情的桃花盛开
喝的时候不知所措
吐的时候死去活来

三、4月19日 青海湖

无疑，青海湖是我们这次西行旅途最重要的一站。

◆ 在雪山上

贵德到青海湖需要翻越的山有拉脊山，日月山，上次路过拉脊山第一次看到雪山的时候，导游就说过，我们还会回来，现在我们回来了，一大片白茫茫的雪山呀！那还是拉脊山吗？应该不是吧，来的时候看到白雪没有完全覆盖山体，现在，那雪太大了，真的是“山舞银蛇，原驰蜡象”了！



我开心得张开双臂，想要在雪山上飞翔。



快让我哭，要么让我笑，快让我在雪地上撒点儿野。



◆ 青海湖二郎剑景区

青海湖地处青藏高原东北部，跨海北、海南藏族自治州的海晏、刚察、共和三县之间。关于青海湖有一个美丽的传说。一千多年前，唐蕃联姻，文成公主远嫁，唐王赐予照见家乡的日月宝镜。途中公主思念家乡，便拿出宝镜，果然看见久违的家乡长安，她泪如泉涌，然而，公主突然想起自己的使命，便毅然决然将日月宝镜扔出去，没想到宝镜落地时闪出一道金光，变成了青海湖……



二郎剑景区位于青海湖东南部，距西宁 151 公里，内有原海军鱼雷实验基地，又被称为 151 基地。二郎剑以其蜿蜒深入青海湖中的特殊地理位置，以草原、沙滩、动物为主的生态自然资源，以民间文化活动为内容成为青海湖旅游区一颗耀眼的明珠。码头、“吉祥四瑞”、水上摩托、游艇等吸引着各方游客。



景区内，绿树成荫，花香扑鼻。漫步在蜿蜒曲折的小径上，我仿佛置身于一幅天然的水墨画中。远处，巍峨的祁连山在阳光的照耀下，轮廓分明，气势磅礴。山脚下，青海湖碧波荡漾，波光粼粼，与天边的云彩交相辉映，美不胜收。

我沿着湖边的小道前行，不时驻足观赏这难得的美景。湖水清澈见底，鱼儿在水中欢快地游弋，仿佛在向我诉说着高原湖泊的传奇故事。湖畔，一群群白色的水鸟翩翩起舞，为这宁静的湖面增添了几分生机与活力。



途中看到一座雕塑，据说是西王母雕塑，导游介绍说，刚立这个雕塑的时候，西王母立在岸边，亭亭玉立，后来，随着青海湖周边环境的改善，湖区雨水增多，青海湖湖面不断扩大，原来立于岸边的西王母变成了水波仙子，水面已经到她小腿那里了。



都是在青海湖旁边拍的，不知道哪张照片更清晰一点呀？



走累了，大家伙坐在湖边广场上休息，一群藏族、汉族同胞们，在广场上跳起了舞，深情款款，衣袂飘飘。



离开了青海湖，我们来到了茶卡，晚上就在茶卡附近的镇上住下。晚上订了两只烤全羊，大家开开心心地大快朵颐。



在青海湖吃饭的时候，我远在南京的同学特意打来电话，问有没有吃到湟鱼。哈哈，问，就是没有！

四、4月20日 茶卡盐湖

◆ 茶卡天空壹号

在青海的西北边陲，藏着一个古老而神秘的地方——茶卡盐湖。它不仅是自然风光的绝美之地，更是历史与文化的交汇点。踏上这片土地，仿佛能听到历史的低语，感受到大自然的呼吸。



初到茶卡天空壹号，映入眼帘的是一片辽阔的盐湖。阳光洒在湖面上，波光粼粼，宛如一面巨大的镜子，映照出天空的色彩。远处的山峦起伏，与天空相接，形成一幅壮美的画卷。而在这片盐湖之中，隐藏着一段古老的历史。

据史书记载，茶卡盐湖自古以来就是丝绸之路的重要节点。商队们穿越千山万水，来到这里，用盐湖中的盐作为贸易的重要物资。如今，虽然丝绸之路的繁华已不复存在，但茶卡盐湖仍然保留着那段历史的痕迹。在湖畔，偶尔还能看到一些古老的盐井和盐制工具，它们默默地诉说着过去的故事。

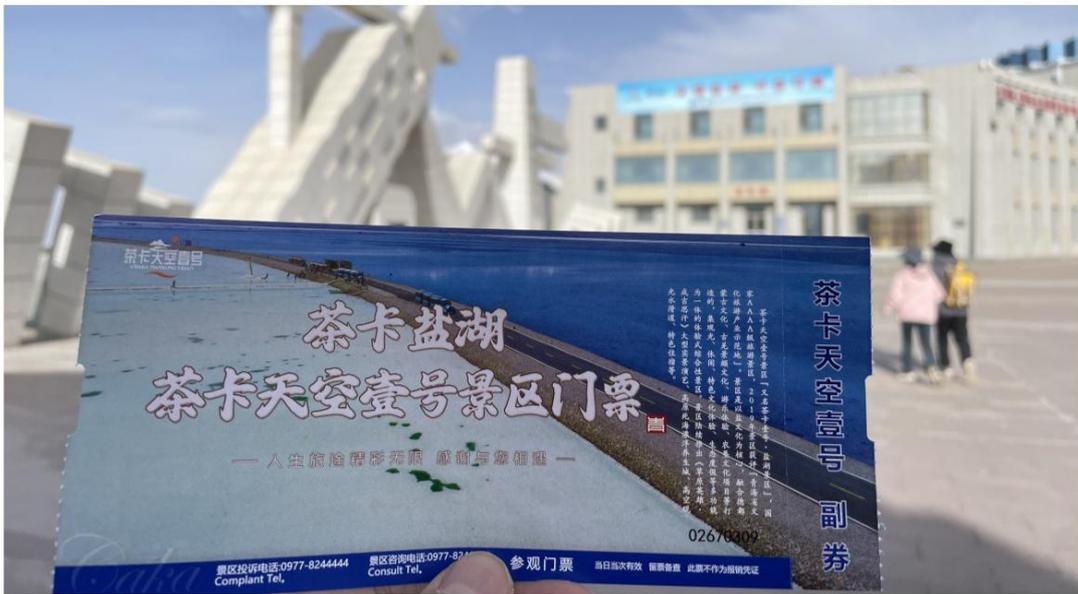


在茶卡，我们可以沿着 800 米长的木桥栈道，缓缓前行，走向湖心。每一步都仿佛踏在历史与自然的交汇点上。栈道两旁，格桑花竞相开放，绽放出绚烂的色彩。微风吹过，花香四溢，让人陶醉其中。

走到湖心，将身心放空，两脚浸入盐水中，你会感受到一种前所未有的宁静。湖水清澈见底，日光穿透水面，照在结晶的盐上，闪烁着晶莹的光芒。天空中的云朵倒映在湖中，与盐池相映成趣，形成了一幅天地倒置的美景。此时此刻，仿佛置身于一个梦幻般的世界，忘却了尘世的烦恼。



在茶卡天空壹号，最适合拍照的时间是在清晨或黄昏。当阳光柔和地洒在湖面上，人的身影在水中轻盈地映出，仿佛与天地融为一体。此时，不妨依着这景色拍张照片，记录下这难得的美好瞬间。



我们乘坐观光小火车环游盐湖，感受大自然的壮美与辽阔。小火车穿梭在盐湖之间，沿途的风景美不胜收。

最后一张照片是：穿过你的盐湖的我的手。

在茶卡天空壹号，历史与自然交织在一起，形成了一道独特的风景线。这里

既有古老的历史遗迹，又有壮美的自然风光。来到这里，可以感受到历史的厚重和文化的瑰丽，也可以享受到大自然的恩赐和宁静。



当我离开茶卡天空壹号时，心中充满了感慨。这片土地不仅有着美丽的外表，更有着深厚的内涵。它见证了历史的变迁和自然的演化，也承载了人们对美好生活的向往和追求。

◆ 夏日哈石经院

在静静的夏日哈河北侧，有座远近闻名的院落，院墙的每一片石头，都用藏文刻上了经文……这里是距离天峻县城约 20 公里的夏日哈石经墙。



夏日哈石经墙，总石方约 1736 立方米。在这些难以具体计数的石板上，镌刻有藏文“关角尔”（甘珠尔），藏文大藏经两个组成部分 7108 部；“沓木多”（解脱经）200 多部；佛像 324 尊。

石经墙坐北朝南，每面石经墙的外侧，内侧都有佛龕。外侧共计佛龕 243 孔，内侧 217 孔，共 640 孔。



五、4月21日 天峻

天峻县是宁波对口支援的地区。

宁波积极搭建全方位、宽领域、多层次、广渠道的对口援青工作平台，全力助推乡村振兴、改善民生、生态保护、发展特色产业、强化两地“三交”等工作，为天峻县长治久安和经济社会高质量发展贡献宁波力量。

◆ 天峻石林

天峻县城西部天峻山上，岩层构造与云南石林相同，都是喀斯特地貌孕育出的奇景盛观，形成于距今约3.5亿年前的石炭纪。不同的是，天峻石林在形成过程中遭遇了青藏高原抬升造成的缺水、干旱，水蚀过程未能完成，而是经漫长的风蚀后，形成了巍峨高大，气势雄伟，山上山下风光绮丽、景象万千、独特风貌。

据导游说，天峻石林区域有虫草，现在正是挖虫草的好时机……

迫不及待，车一停下，就冲到山上。

挖呀挖呀挖。



抬望眼，仰天长啸，壮怀激烈。



在天峻石林，看看我们的英雄美色。



◆ 仓央嘉措文化广场

下一站是刚察，这附近有个仙女湖，传说是仓央嘉措隐遁的地方，为了纪念他，现在建了一个仓央嘉措文化广场。



在遥远的雪域高原，有一颗流星划过天际，那是仓央嘉措——一个被命运选中的活佛，一个用情诗书写内心世界的旅人。他的生命短暂而绚烂，像是一首未完的歌，旋律悠扬在雪山之巅，回荡在每一个渴望自由与爱情的灵魂深处。

第一最好不相见，如此便可不相恋。

第二最好不相知，如此便可不相思。



第三最好不相伴，如此便可不相欠。

第四最好不相惜，如此便可不相忆。



第五最好不相爱，如此便可不相弃。

第六最好不相对，如此便可不相会。



第七最好不相误，如此便可不相负。

第八最好不相许，如此便可不相续。



第九最好不相依，如此便可不相偎。

第十最好不相遇，如此便可不相聚。



但曾相见便相知，相见何如不见时。

安得与君相诀绝，免教生死作相思。

（仓央嘉措《十诫诗》）

诵经声在耳畔萦绕，他日夜摇动着手中的转经筒，跪在佛前祈祷，为世人诵读着一首又一首经文，却唯独不能陪在心爱的女子身边，不能为她做任何事，这大抵是他作为仓央嘉措的无奈，也是他作为达赖喇嘛的使命，更是他说出“世间安得双全法，不负如来不负卿。”的决绝。

◆ 原子城

西海镇又叫“原子城”，它的前身是中国核工业总公司原国营 221 厂，新中国的第一颗原子弹、氢弹就在这里孕育而生。



乳白色的建筑在明朗的阳光映衬下，庄严肃穆，馆内五大展厅分别以图片、实物、模拟的形式，记录了 221 厂的沧桑历程。



里边展示了很多设计原子弹所需要的精密仪器和器械。我们在纪念馆门口留了张影。

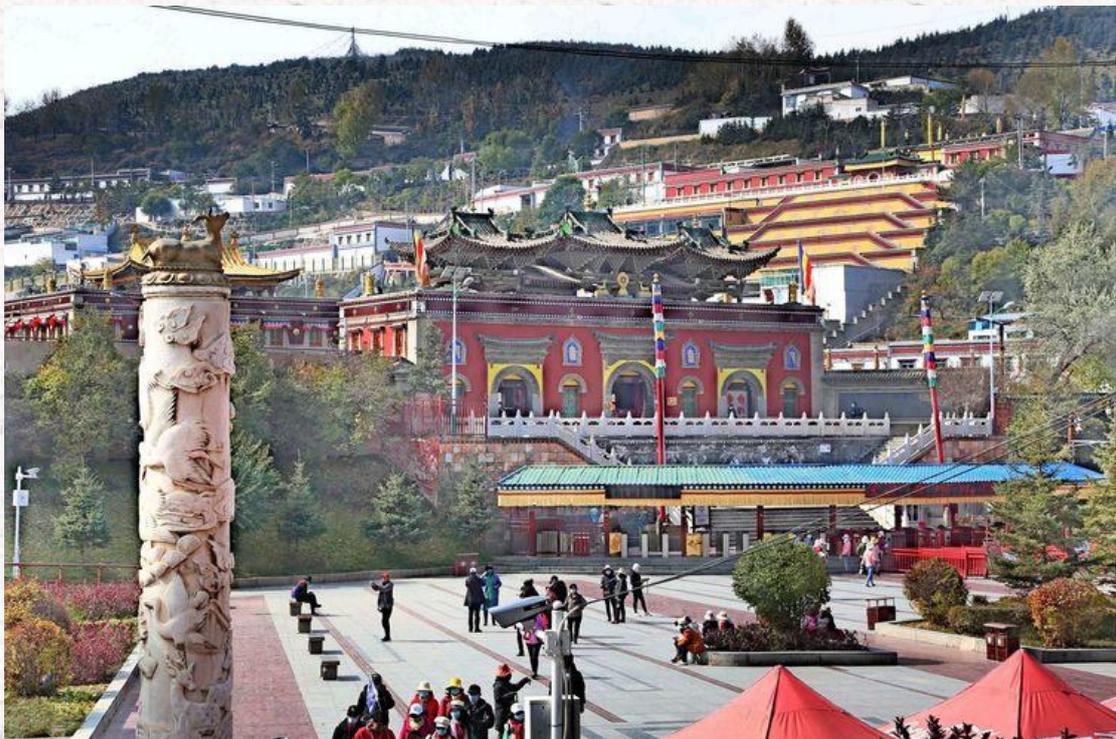


六、4月22日 西宁，塔尔寺

我一直对宗教有一种神秘的向往，尤其是佛教，那种超脱世俗、追求内心宁静的境界，总是让我心生向往。我们西域之行的最后一天，踏上了前往塔尔寺的旅程。

一出西宁市，便觉得天高地阔，世界无比辽阔。汽车穿过高高的山梁，一条公路笔直地伸向前方。路两边，高山对峙，群峰叠翠，云影在山腰缭绕，阳光在山顶闪烁。在高原，蓝天并不遥远，伸手就能抚摸到；阳光并不炽热，它柔和地照耀着山川大地。

汽车驶过几十里的山路，一座巍峨的寺院突然映入眼帘。它依山而筑，气势雄伟，宫墙高耸，楼阁重叠，殿堂巍峨，回廊曲径，松柏苍郁，花木繁茂，泉水潺潺，景色十分美丽。这就是著名的塔尔寺。



塔尔寺又名塔儿寺，得名于大金瓦寺内为纪念黄教创始人宗喀巴而建的大银塔，相传，宗喀巴的母亲觉莫尼·旭日厌松觉莫在怀他时，到今塔尔寺所在地湟中县鲁沙尔镇西南隅的一山坡时，见山峦起伏，犹如狮子跃起，四周沟壑纵横，状如莲花，便到此山修行。后在此地生下了宗喀巴。传说宗喀巴降生时，从剪断脐带的滴血处长出了一株白旃檀树。这树长大后，每年枝繁叶茂，开花结果。宗喀巴到西藏学经深造后，成为藏传佛教格鲁派（俗称黄教）的创始人。藏传佛教

认为，宗喀巴是莲花生大师的化身，特殊的地位使他的诞生地莲花山成为佛教圣地。宗喀巴的弟子们在山上修建了塔尔寺，以志纪念。我对于宗教文化并不熟悉，也没有多少兴趣，但行走在一处圣地，即便不是信徒，内心也充满了虔诚和庄重。

依山而建的建筑群，共计建筑面积 45 万平方米，有殿堂、僧舍 1 万余间。其中，名气最大、最为显赫的殿堂要数汉藏合璧风格的大金瓦殿、藏式院墙内的小金瓦殿、全寺最大的经堂大经堂、乾隆赐名“永慧宫”的大拉让吉祥新宫、藏区最大的时轮立体坛城殿等等。



正门里面的寺前广场，八座巍峨庄严的白塔引人注目。每座塔，造型一致，塔身白灰抹面，底座青砖砌成。腰部装饰有经文，每个塔身南面还有一个佛龕，里面装有梵文。八座白塔，看似一样，却非一样。每一座塔，都有不一样的名称与意义。善逝塔、菩提塔、法轮塔、神变塔、天降塔、和好塔、尊胜塔、涅槃塔，八塔为纪念佛祖释迦牟尼而建，八塔代表了佛祖一生之中的八大功德。



给我们讲解的是个中年汉人，皮肤晒得黑黑的，穿一件黑色的藏族服饰，上面用彩线绣着美丽的图案。他一路走一路为我们解说，语速不快，语调沉稳，肢体语言很丰富，从他身上，我看到了一种对于宗教的虔诚和热爱。

跟着导游，我们参观了祈寿殿、大经堂、花寺、酥油花馆等。每到一个地方，导游都会为我们详细介绍，语气里充满了自豪和骄傲。他说，塔尔寺是藏传佛教格鲁派六大寺之一，在中国及东南亚享有盛名，历代中央政府都十分推崇塔尔寺的宗教地位。明朝对寺内上层宗教人物多次封授名号，赐给印经书籍，并赐给第悉、喇嘛、禅师等封号。清朝康熙皇帝赐给用满、汉、藏、蒙四种文字书写的大藏经《甘珠尔》。乾隆皇帝赐名为“梵教法幢”，并亲笔题写“梵教法幢”匾额。

祈寿殿又称花寺，建于清康熙五十六年（1717），是一座小巧幽静的院落。寺墙上有两幅砖雕，左边是“鹿鹤同春”，右边是“葡萄刺猬”，都是寓意吉祥的含义。塔尔寺的砖雕，是塔尔寺建筑群中的一个不可缺少的组成部分。它艺术历史悠久，而且以做工细腻而闻名。

据说这座祈寿殿是为给七世喇嘛格桑嘉措祝寿而建。传说喇嘛为该殿开光时撒了一把吉祥米，便化作满天的花雨落下。这也是该殿又名“花寺”的来历。



大经堂，是全寺僧众集体诵经和举行重大佛事活动的场所，也是四大学院之一显宗学院的经堂。始建于公元 1612 年，现在有 800 多位僧人每天早上都集中在这里诵经、修行。大经堂是塔尔寺建筑面积最大的殿堂，为二层藏式平顶建筑，共有 168 根柱子。经堂内外壁画、堆绣、唐卡等精美绝伦，尤其以堆绣十六尊者、经堂壁画贤劫千佛、六道轮回图、四大天王等最为著名。



藏经楼左侧陈列着酥油花，酥油花是一种供品，制作是非常艰辛的，艺僧们在严寒冬季摄氏零度以下的屋子里酥油中糅合各种矿物颜料，用高超的技艺塑造出各种鲜花，各种人物，以及飞禽走兽、亭台楼阁、山水树木，取材佛经故事、人物传记，其间点缀山水、花草、树木、城池、楼台、车辆、马匹、兵器等的酥油作品，人物神态自然，栩栩如生；景物风情万种，惟妙惟肖，达到了十分逼真的境界。



我们最后来到的是大金瓦殿。大金瓦殿是寺庙的主殿，为纪念黄教创始人宗喀巴而建。大金瓦殿为藏式结构，重檐歇山式金顶，覆盖着镏金铜瓦。屋脊之上，有铜质鎏金的宝塔、经幢、宝瓶、法轮等。阳光下，鎏金的屋顶闪着耀眼的光芒，那些宝塔、经幢、宝瓶、法轮等宗教器物在屋顶上排列得密密麻麻，让人目不暇接。



据说，这些器物上原本都覆盖着厚厚的铜质鎏金，但在文革时期，红卫兵以破“四旧”为名，将上面的铜质鎏金刮得干干净净。导游说，那些器物上的铜质鎏金，是信徒们一块一块磕头磕上去的。信徒们为了表达自己的虔诚，每次来寺庙拜佛，都会带上一块铜质鎏金，用手蘸着酥油，将铜质鎏金粘在屋顶的器物上。天长日久，那些器物就被铜质鎏金覆盖得严严实实了。

在寺院里，到处都有转经筒。

转经筒又称“嘛呢”经筒、梵林转经筒、转经桶等，与八字真言和六字真言（六字大明咒）有关，藏传佛教认为，持诵真言越多，越表对佛的虔诚，可得脱轮回之苦。因此人们除口诵外，还制作“嘛呢”经筒，把“六字大明咒”经卷装于经筒内，用手摇转，藏族人民把经文放在转经筒里，每转动一次就相当于念诵经文一次，表示反复念诵着成百倍千倍的“六字大明咒”。有的人还用水力、灯火热能，分别制作了水转嘛呢筒、灯转嘛呢筒，代人念诵“六字大明咒”。



在塔尔寺，我还见到了许多虔诚的朝拜者。他们一步一磕头，嘴里念念有词，绕着寺院缓缓地转着。一位白发苍苍的老奶奶，脸上刻满皱纹，背已经驼得弯成了弓形，她步履蹒跚，一步一颤巍巍地走着，一步一磕头，额上沁出一颗颗晶莹的汗珠。她这样不知疲倦地虔诚地走着，仿佛要把自己的肉体 and 灵魂都献给神。还有一位年轻的妈妈，背着孩子，一步一磕头，艰难地绕着寺院行进。孩子在怀里安然地睡着，红扑扑的小脸上露着甜美的微笑。我不知道，这位年轻的妈妈为什么要这样背着孩子三步一叩首，五步一磕头地走着。是祈求神的保佑，还是表达自己的虔诚？是生活所迫，还是受了他人的影响？



在塔尔寺，最引人注目的是那些身穿袈裟的僧人。他们或三五成群地聚在一起念经，或排成一行，双手合十，神情专注地绕殿行走，或盘腿坐在殿前的台阶上，眼睛微闭，口念咒语，脸上毫无表情，一副超然物外的神态。给我印象最深的是一位大喇嘛。他身材高大，体魄健壮，身穿镶着金边的红色袈裟，头戴黄色僧帽，足蹬一双长筒僧靴。他端坐在经堂里，神态自若，气度不凡。他手中捏着

一串佛珠，大拇指轻轻一捻，佛珠便滚动一颗，口中念一句经文。



在塔尔寺，我还看到了许多可爱的小和尚。他们只有七八岁，穿着镶有金边的红色小僧袍，头戴黄色小僧帽，足蹬一双小僧靴，胖乎乎的脸上稚气十足。他们或三五成群地追逐打闹，或围在一起玩游戏，或倚在墙角晒太阳，或骑在大人的脖子上东张西望。他们虽然身在佛门，却过着无忧无虑、天真烂漫的童年生活。

在寺庙的一角，我遇到了一位年迈的僧人。他坐在一棵古老的菩提树下，闭目养神。我轻轻地走过去，坐在他的旁边，想要向他请教一些关于人生的问题。僧人并没有立刻回答我，而是让我先静心观察周围的一切。他说：“人生就像这菩提树，经历了风雨才能更加茁壮。感情也是如此，只有经历了伤痛，才能更加珍惜未来的幸福。”

是啊，人生的伤痛虽然会让人们痛苦不堪，但也会让我们学会了坚强和成长。只有勇敢地面对过去，才能拥抱未来。更加珍惜自己的内心平静和幸福，努力追求更加有意义的人生。

阳光洒在回程的路上，我们的西域之旅也接近了尾声。在这段美好的时光里，我们一起走过了许多难忘的风光，分享了无数欢笑与感动。

一个人，一本书，一杯茶，一个午后。这样的时光，总是让人心生向往。在

这个喧嚣的世界里，有时候，我们需要的只是一份宁静，一份淡然。不需要太多的言语，只需要静静地享受这份孤独的美好。因为，孤独并不意味着寂寞，它可以是一种境界，一种超然物外的境界。

也许没有当上达赖喇嘛，仓央嘉措也想做个俗人，贪财好色。这句话虽然有些直白，但是却也表达了一种真实的生活态度。我们都是普通人，有自己的欲望和追求。只要我们心向阳光，我们都有权利去追求自己想要的生活。

如果天空失去了颜色
不要忘了星星还在闪烁
它们会陪伴你走过黑夜
直到黎明的曙光洒落

如果泪水模糊了视线
请用微笑面向蓝天
因为笑容是心灵的阳光
还有我陪在你身边

如果生活过得不开心
一定要更喜欢自己
因为你是唯一的存在
一定一定要温暖如昔

好好爱自己

或者，让我揽你入怀里

或者，让我住进你的心里

（全文完）

2024年5月5日 徐伟忠