

湘湖是“浙东唐诗之路”首埠

浙东唐诗之路，是当代学者根据唐朝诗人行吟于浙东大地而理出的一条诗歌之路。主线是浙东运河—鉴湖—曹娥江—剡溪—天台山。浙东运河全长78.5千米，萧山县境内21.6千米，是湘湖灌溉的主要河流。浙东运河，在西兴段称“西兴运河”，萧山县城内称“城河”，萧绍段称“萧绍运河”，因为历史上主要是地方官府组织维修的，

所以也称“官河”。运河萧山段，现流经西兴—城厢—新塘—衙前等镇街。位于湘湖灌溉区范围主要有义桥、闻堰、西兴、城厢、蜀山、新塘等镇街。唐朝的诗人们，南下浙东，首埠是钱塘江南岸萧山，诗人李白、杜甫、贺知章、王维、王昌龄、吴融、孟浩然、白居易、元稹、宋之问、常建、李绅、刘禹锡、綦毋潜、罗隐、戴叔伦、刘长卿、皇

甫冉、钱起、方干等，经西兴与渔浦沿浙东运河坐船而行，一路上探寻山水田园、名胜古迹，留下许多诗歌。所谓“北人归欲尽，犹自住萧山。闭门不曾出，诗名满世间”(唐戴叔伦《题秦隐君(秦系)丽句亭》)。据《萧山市志》“萧山是‘浙东唐诗之路’的起点”记载，唐代诗人在萧山写的或与萧山有关的诗歌有80余首。

湘湖是“大运河诗路”节点

大运河诗路文化带，是依托大运河世界文化遗产而形成的文化展现区域，是历代诗人寻迹江南的重要文化水脉，沿江南运河(嘉兴—杭州段)—浙东运河一路往东。湘湖处在江南运河与浙东运河交汇的节点上，浙东运河沿湘湖边缓缓流过。从春秋战国时代开始，就有诗歌出现；在唐朝是“浙东唐诗之路”首埠，宋朝湘湖水库形成后，浙东运河是湘湖最主要的灌溉河流，运河文化古迹是唐诗宋词的主要内容。明清时期，船运得到了极大的发展，沿运河商贸繁荣，形成许多集市，诗人们乘船、寄驿、探幽、送客、宴友，常常以诗画作为礼物相赠。春秋时期，越大夫文种有《固陵祖道祝词》，句践夫人唱《乌鸢歌》；东晋的苏彦，南朝的谢灵运、谢惠连、丘迟、江淹等留下诗篇。

“我住浙江西，君去浙江东。勿言一水隔，便与千里同。”(唐白居易《席

上客微之》)唐朝贺知章《晓发》、杜甫《解闷十二首》、萧颖士《越江秋曙》、孟浩然《渡浙江问舟中人》、李白《送友人寻越中山水》、刘长卿《送李校书赴东浙幕府》、皇甫冉《西陵寄灵一上人》、李嘉祐《送朱中舍江东》、皎然《送刘司法之越》、白居易《答微之泊西陵驿见寄》、张籍《送李评事游越》、张祜《越州怀古》、温庭筠《送卢处士游吴越》、施肩吾《越溪怀古》、方干《送友及第归浙东》等等。

“路隔西陵三两水，门临南镇一千峰。”(宋秦观《次韵公辟会蓬莱阁》)宋元张咏《归越东旧隐留别秦中知己》、沈括《送程给知越州》、王禹偁《送李中舍罢萧山赴阙》、林逋《送校师旭越》、王安石《送张宣义之官越幕二首》、陆游《雨中泊舟萧山县驿》(《稽山行》、苏洞《西陵道中》、真桂芳《渡江之越宿萧山县》、袁桷《越船行》、仇远《渡越》、萨

都刺《夜过白马湖》、王冕《送章德远教官自湘湖归慈湖》、吴师道《题高彦敬越山图》等等。

“忆别钱塘二十年，夕阳山色晓潮边。隔江千里美人远，梦落西兴旧渡船。”(沈周《越水图》)明清任源《送刘伯温先生入京》、刘基《题<烟波泛舟图>》《萧山山行》、刘绩《题<西陵差别图>送姚进士》、钱安《舟中遗怀》、谢肃《送翱天碧住萧山净土寺》、魏骥《舟发湘湖抵峡山途中书事》、胡应麟《送董大之会籍》、梁辰鱼《送许明府公旦之萧山》、任瑄《送魏仲房赴春闱》、毛奇龄《送宋臬台由绍兴道赴任杭州》《暮潮行别朱公子簪原》、朱彝尊《萧山道中》《送毛检讨还越》、梅清《越中漫兴》、高宗弘历《萧山道中作》、葛祖亮《送总山归湘湖》、厉鹗《舟过觉苑寺》、金志章《游越杂诗》、邵晋涵《晓次钱清江》等等。

湘湖是“钱塘江诗路”环绕地

钱塘江水系，包括上游的新安江、衢江、婺江、兰江，中游的富春江、浦阳江，下游的钱塘江以及众多分支河流构成，沿江地区山水错落，河海相连。湘湖位于钱塘江、富春江、浦阳江三江汇流之地，南、西、北被浦阳江和钱塘江包围。有山中有水，水中有山、水行山中、山绕水生的自然环境，又有多处钱塘江过江码头的人文环境，其自然环境和人文环境成就“钱塘江诗路”的重要内容。旧时，钱塘江南岸有临浦、渔浦、闻堰、钱江、西兴等渡口，其中渔浦、西兴在古代最为著名，历朝的诗人们留下众多诗作。南朝谢惠连，唐朝孟浩然、崔国辅、陶翰、王维、储光羲、皇甫冉、独孤及、钱起、耿漳、严维、常建、杜牧、方干，宋元潘阆、苏舜卿、刁约、沈括、沈辽、苏轼、李纲、陆游、真山民、方夔、元好问、马臻、王冕，明清刘

基、高启、陈洪绶、毛万龄、朱彝尊、陈至言、王雾楼等数十位诗人到过渔浦，为渔浦留下诗作。东晋苏彦、谢惠连，唐朝刘长卿、皇甫冉、薛据、白居易、李绅、元稹、温庭筠、吴融、张南史，宋朝王安国、严羽、刘过、陆游、吕本中、楼钥、王炎、苏洞、吕祖谦、施枢、林希逸、董嗣杲、释绍嵩、戴昺、陈允平，元朝张九思、王铉、戴表元、张翥、朱德润、锺涣、黄镇成，明朝高启、来勋、何舜宾、来天球、杭淮、范钦、徐渭、赵志皋、任四邦、王逢、沈周、章瑞、来三聘、来集之，清朝毛万龄、毛奇龄、李邨嗣、单隆周、张远、朱彝尊、周起莘、陈至言、王廷枢、钱锺、爱新觉罗·弘历、屠倬、来裕恂、郁达夫等均有诗描写西兴。历史上，渔浦、西兴还是钱塘江观潮的好地方，有诗为证。东晋苏彦“洪涛奔逸势，骇浪驾丘山。乍隐振宇宙，湔磕津

云连”的《西陵观涛》诗，宋苏轼“碧山影里小红旗，依是江南踏浪儿。拍手欲嘲山简醉，齐声争唱浪婆词”的《瑞鹧鸪·观潮》诗，“久客见华发，孤棹桐庐归。新月无朗照，落日有余晖。渔浦风水急，龙山烟火微。时间沙上雁，一一皆南飞”(宋潘阆《岁暮自桐庐归钱塘晚泊渔浦》)诗，“西陵渡口山日出，芦芽青青柳枝碧。龛山赭山潮东来，黄郎刺船水如席”(宋郑洪《题春江送别图》)诗，“君山洞庭隔江水，彭蠡无风波浪起。明窗晓晴图画开，兴入湘湖三百里”(刘基《题<湘湖图>》)诗，便是最好的例证。

(作者系杭州市社会科学院文史研究所研究员，《湘湖志》执行主编、首席研究员)

区管乐协会合唱团赴临安消夏展演

■文/ 萧祖能

七月，骄阳似火。近日，我区管乐协会合唱团在指挥吴肖湖的带领下，为临安山区奉上一场精彩纷呈的消夏文化盛宴。

15日晚，临安区指南村的“百姓戏台”。演出在女声小合唱《微山湖》中

拉开了序幕。演出历时二个多小时，为大家献演了大合唱、男女声小组唱和独唱以及萨克斯独奏、合奏等二十多个曲目，赢得了台下观众的阵阵喝彩。在互动环节中，来自上海、桐乡、苏州等外地的游客也纷纷登台献艺；更有四岁的小朋友在爷爷奶奶的陪同下登台表演，最后，合唱团与热情的观

众共同唱响《同一首歌》，为此消夏晚会画上圆满句号。

区管乐协会合唱团组建以来，以创新内容、创新形式、创新手段开辟出一块亮眼的文化阵地，对繁荣全区群众文化生活起着重要的促进作用。先后为镇街、社区、学校、企业慰问演出几十场，深受广大观众的喜爱。

2023年7月22日 星期六

首席编辑：徐益欣

重读《长征》我泪流满面

■文/ 陆永啟

“红军不怕远征难，万水千山只等闲。五岭逶迤腾细浪，乌蒙磅礴走泥丸。金沙水拍云崖暖，大渡桥横铁索寒。更喜岷山千里雪，三军过后尽开颜”。毛泽东同志一首七律《长征》，意境雄浑浩大，感情真挚奔放，构思磅礴奇伟，如浩瀚诗海中一颗璀璨明珠，熠熠生辉。

而《长征》一书，归属纪实文学，分为上下两册，共计75万字。作者王树增，其作品，曾获中国人民解放军文艺奖、中国图书政府奖、全国五个一工程奖、鲁迅文学奖、曹禺戏剧文学奖等等。

长征是什么？王树增的《长征》一书，做了详细的描述与纪实。

它是一次不畏艰险的远征。全程跨越中国十五个省份，转战地域面积总和，比欧洲国土面积还大。长征，翻越二十多座巨大山脉，其中五座位于世界屋脊之上且终年积雪。长征，渡过三十多条河流，包括汹涌险峻的峡谷大江。长征，走过了海拔最高的广袤湿地，面积几乎与法国国土面积相等。而更险要的，中国工农红军始终在敌人的追击、堵截与合围中，遭遇战四百场以上，平均三天发生一次。与此同时，战士们还面临饥饿、寒冷、伤病与死亡的威胁。

长征是一次不畏牺牲的远征。史料为实：一九三四年十月，红一方面军作战部队八万六千多人，踏上长征之路，一九三五年十月到达陕北吴起镇，全军仅剩近八千人。一九三五年三月，红四方面军近十大大军开始西渡嘉陵江，踏上曲折艰险的长征之路，一九三六年十月，到甘肃会宁时，全军三万三千多人。一九三五年十一月，红二方面军两万一千多人，从国民党三十万大军的合围中冲出，一九三六年十月，到达将台堡与红一方面军会师时，全军一万一千多人。红二十五军——红四方面军撤离鄂豫皖根据地

怎样订制人生的秘诀——《心灵深处的秘密》读后

■文/ 诚冉

看完魏广东编著的荣格分析心理学丛书之《心灵深处的秘密》，我从冰箱里取出一支钟薛高，犒劳我沉默良久干涸的嘴，与思绪纷飞亟待厘清的大脑。

啃完奶香十足的雪糕，发现手里的短短小棒上，竖写着“既见君子，云胡不喜”八个字。这话说得好啊！我发自内心地为钟薛高的细节创意点赞。

小小棒冰，借先秦的诗歌，见证人与物片刻相遇的分道扬镳。他是分析心理学的创立者，对精神分析与潜意识心理有深入研究与扩展。刘耀中曾这样评价他：“弗洛伊德打开了那扇心理学的门，但为心理学带来光亮的却是荣格。”他在自传中说：“我的一生是潜意识自我实现的一生”。我的理解是：他是一个真正活明白了的通透之人，一个完整兼完美地活出自我的伟大生命！

同时，我惊叹于一种神妙的共时性已然发生——对于刚刚放下的书，我也有如出一辙的心声——既见君子，云胡不喜！夏日炎炎，碧空如洗，并未风雨，亦无鸡鸣，但见书犹如见君子，我自喜不自胜。

作为一名心理学爱好者，一个孜孜不倦于心灵成长的人，我对荣格并不陌生。他曾是心理学鼻祖弗洛伊德认定的接班人，后因观点分歧而分道扬镳。他是分析心理学的创立者，对精神分析与潜意识心理有深入研究与扩展。刘耀中曾这样评价他：“弗洛伊德打开了那扇心理学的门，但为心理学带来光亮的却是荣格。”他在自传中说：“我的一生是潜意识自我实现的一生”。我的理解是：他是一个真正活明白了的通透之人，一个完整兼完美地活出自我的伟大生命！

精神分析，是一个学术味浓厚的晦涩之词，令内行人时坠云雾，外行人不知所云。但在这本书里，作者以清新流畅的文笔，简明扼要地描述了分析心理学的思想渊源与理论脉络，剔透揭示了心理疾病起因与治疗等诸多秘密。

既有专业深度，又通俗易懂，它打动了

我！谁的人生之路，没有心灵的参与呢？无论有无现实问题，心理世界，都值得每个人下些功夫来探索。

无须深刻洞见，我们能清楚地看到，才智、金钱和地位，与快乐和健康并没有太大关联。人们习惯于透过外在呈现解读他人的成功，却忽略了内心世界是其外在表现的发端。也许，所有的目标都已实现，但幸福如何，冷暖自知。也许，烦恼琐事与内心困惑，仍川流不息地涌现在无人知晓的梦里。我们也明白许多人生的道理，但就是过不好眼下的生活。思维很活跃，想要的太多，行动却迟缓如蜗牛，不知何处可入手。

书如其名，它为我们揭开了许多心灵秘密的面纱，比如梦与情结，原型与集体潜意识、象征与共时性等，但并不容易懂。其中，

后留下的一支红军武装，一九三四年十一月踏上长征之路，经过数月的颠沛流离和艰苦转战，成为中国工农红军中第一支到达陕北的部队，全军兵力最多时不足八千人，最少时兵力只有一千多人。在两万五千里的征途上，平均每三百米就有一名红军牺牲。

长征是一次传播理想的远征。这是一双草鞋、一杆土枪，汇聚的一支浩荡铁流；这是一颗红心、一种信仰，凝固的一种梦想征程。这支队伍，指挥员平均年龄不足二十五岁，战斗员年龄平均不足二十岁，十四岁至十八岁的战士，占百分之四十。后有追兵，前有阻击，天上有飞机大炮，在数天未见一粒粮食的情况下，不分昼夜，翻山越岭，投入激烈而残酷的战斗，前赴后继，勇往直前。长征的胜利，是一种信仰理想的胜利，一种团结奋斗的胜利。冻死在途中的是，负责后勤保障的首领，饿死的战友，是负责伙食的炊事班战友。

世界上没有像红军那样，官兵的服装是一样的，头上的红星是一样的，心中的理想信念是一样的。血腥顽强的湘江之战、拨准航向的遵义会议、叫敌人听指挥的四渡赤水，详细展现在文字中。那一座座桥、一条条河，一梁梁山，讲述着当年的故事。红五军团第三十四师，在湘江战役中，担负后卫任务，当中央红军与其他部队顺利渡过湘江后，三十四师却陷入国民党军部队的重重包围之中。拼死突围中，全师官兵大部阵亡，师长陈树湘也因负伤被俘。湘军用担架抬着他，回长沙报功时，他却在担架上撕开腹部伤口拧断肠子，壮烈牺牲。那年陈树湘，年仅二十四岁。

一代人有一代人的长征，一代人有一代人的使命。强国建设、民族复兴，是我们这一代人的使命与目标，不怕牺牲、前赴后继，勇往直前、坚韧不拔，众志成城、团结互助，百折不挠、克服困难的长征精神，将永远激励新长征路上的后来人。

倒是有一把人人能用的钥匙，可以直接拿来

做我们人生的索引，那就是“心理能”。弗洛伊德认为心理驱力是性本能，阿德勒认为心理前进的动力是内心的自卑，荣格说，心灵不断变化的动力源泉是心理能。他认为，如果懂得心理能量的疏导、改变、转移与平衡，那么，人将身心健康而发展全面。反之，如果不会保持心理能的平衡，其内心世界将十分脆弱。

那些在菜场为了争两毛钱的气，而突然怒发冲冠的老人，那些为了手机游戏与父母冲突，而叫嚷着要跳楼的少年，就是心理能量飘忽不定的例子吧！还有些人，心理平衡的基石已摇摇欲坠，他人的一个评定或家人的一句埋怨，都可能会成为他们自我摧毁的导火线。为避免干扰，他们习惯性地关闭起精神系统的大门，断绝与外界交流，把自己投入孤寂，更极端的，则厌世自杀。

瀑布从高处磅礴而落，是势能的释放；太阳能转成电能或风能，是能量的转换；亲朋好友间的互动与分享，是心理能量的宣泄与梳理。荣格认为，人的心理能与物理世界的因果论有所区别。心理能不能建立在物质之上的，而是建立在物质的关系之上的，所以，幸福，不等同于客观事物，而是一种主观体验。

关系源于互动，没有互动就没有关系的可能。那么，心灵的系统，该如何与外界互动呢？

荣格说，心灵需要相对地闭合，动态地凝练。系统过于开放，五花八门繁杂的刺激，将带来无穷的混乱，若过于封闭，又因缺乏新鲜事物的刺激而停滞与僵化，心灵将是一池死水，很快腐臭。

心理是客观世界的主观反映。对外部刺激，我们有五感六觉进行辨识，通过运动、诉说、艺术表达、梦解析、创造性工作等，将刺激调频转化，变废为宝，滋养心灵。如果外界振荡太多太大，那么，人就应该退回到自己的内心世界，比如定期的冥想与内省或放下棘手的工作去旅行等，以恢复平衡。甚至玩一些小时候常玩的游戏，也能将心理能导向原初的宁静。

没有不变的幸福，也没有永恒的快乐，不稳定性也有积极的意义。

此书，像黑暗里的一道光，告诉我们，人生的秘诀，在于心理能量的转化与平衡。这是一个公开的秘密，你可查收？！

