



良心茶遊記

藏區普洱茶情結

勐海茶業興起的轉機來自滇藏新茶路的開闢。滇藏新茶路是清末民初開通的，從滇南經過緬甸、印度進入西藏的運茶之路。

在西藏，從活佛達賴、班禪，到普通藏民，無一例外都有飲茶的習慣。不論是遠方來客，還是常來常住的友人，只要一踏進藏民家門，主人就會恭敬地端上一杯沁人心脾的酥油茶。相傳藏區喝酥油茶與唐朝文成公主下嫁吐蕃（今西藏）王有關。文成公主到吐蕃和親時，帶了許多茶葉，一方面是文成公主自己喜歡喝茶，另一方面也是為了傳播唐代的文化。文成公主到吐蕃之後，對當地以肉食和奶食為主的飲食文化十分不習慣，於是她想出了一個辦法，把茶和奶一起煮，並放入一些喜歡的佐料。這種煮奶茶的方法漸漸被王公大臣效仿並傳入民間，於是就有了酥油茶。

西藏是世界的屋脊，藏族居住的地區海拔都在3,000米以上，氣候嚴寒乾燥，植物稀少，藏民的飲食主要是牛羊肉、糌粑、酥油，缺少蔬菜水果。茶葉能去油膩，分解多餘的脂肪，又能防止燥熱，緩解低壓缺氧症和預防高原疾病，正好和藏區飲食形成互補。明代《嚴茶議》記載：「茶之為物，西戎吐蕃古今皆仰給之，以其腥肉之物，非茶不消；青稞之熱，非茶不解。」西藏地處高原，路途遙遠，蔬菜和水果很難供應。茶還可以代替蔬菜水果補充人體所需的胡蘿蔔素、維生素等微量元素。西藏又是盛行佛教之地，僧侶和信眾們經常要坐禪、唸經。曠日持久，精神矍鑠，而茶葉具有提神、醒腦的作用，因此僧人都喜歡茶。所以，茶一傳入藏區，就受到藏民喜愛，並形成了喝茶的習慣。天長日久，藏族同胞就與茶葉結下不解之緣。

藏族把茶當作生命。藏區有諺語稱：「寧可三



◆唐朝文成公主將茶帶進西藏

日無鹽，不可一日無茶。」藏民們還常說一句非常經典的名言「加察熱、加霞熱、加梭熱（藏語音）」，意思是「茶是肉，茶是血，茶是生命」。有研究顯示，中國人均耗茶量，青藏高原是其他地區的十倍。據上世紀一個藏族社會生活調查，藏區僧人的飲茶開支佔到了收入的11%以上，普通人家也佔到了8%。

藏人喜飲茶，但藏區不產茶。由於得天獨厚的地理氣候條件，雲南盛產的大葉種茶香高味濃、醇厚耐泡，備受我國西北各民族民眾特別是藏胞的喜愛。為了向西藏供銷茶葉，智慧的雲南茶商創製了適合運輸又為藏胞喜愛的各種緊壓茶，緊茶、沱茶和磚茶是典型代表。這些大葉種緊壓茶特別適合藏民製作每天必須的酥油茶。因此，雲南大葉種茶（滇茶）一到藏區，就和藏族人的生活深深結緣，被賦予了新的意義和內涵。滇茶開始成為專供西藏上層人士與寺廟僧侶享用和儲藏的珍品，有時被當成貨幣流通使用，或用於交換西藏貴重藥材蟲草、藏紅花、麝香、鹿茸等的硬通貨。後來滇茶逐漸取代巴蜀川陝地區的茶（川茶），成為藏區最受歡迎的茶。因此，西藏自古以來一直是滇茶（普洱茶）的重點市場。據史料記載，從七世紀中葉起，茶葉就進入了西藏。南宋李石《續博物志》和清代阮福《普洱茶記》均記載：「西蕃之用普茶，已自唐時。」普茶是雲南茶葉的總稱，西蕃就是現今康藏地區。由此可見，滇茶銷藏，距今已有一千多年的歷史。宋、明、清三代，茶馬貿易相當發達，普洱茶大量銷往西藏。

滇茶銷藏的正式數據記載出現在清代，數量巨大。那時運銷藏區的都是緊茶。緊茶是為適應長途運輸進入藏區的普洱茶品種，原先為不帶把的心臟形。滇茶進藏基本靠騾馬馱運，路途遙遠，花在運輸途中的時間很久，加之當時使用的包裝是竹篾、筍葉、竹絲、棕（麻）繩等簡易物料，牢固性差，運輸途中多有破損，因此茶葉容易受潮導致霉變。在長期的運銷實踐中，茶商通過總結經驗，將原來心臟形加了個小柄，然後每七個緊茶首尾相連，用糯筍葉包成一個淨重5斤的長筒，再用蔑絲細紮牢固。這樣緊茶之間形成了一定的空隙，有利於通風透氣，減少了茶葉受潮霉



◆藏胞離不開酥油茶。

變的可能性。這種緊茶因形狀似牛心或蘑菇，俗稱牛心緊茶或蘑菇沱，其下方帶有短小的茶柄。據說此特殊設計可讓緊茶平穩放在雙手合十的手上，為的是方便藏區僧人信眾禮佛。

藏民多用緊茶製作酥油茶，特別是選用緊茶中的金尖。製作時，首先將緊茶打碎，然後放在壺中，並加入適量的水煎煮20至30分鐘，再濾去茶渣，最後把茶湯注入長圓形的打茶筒內。然後加入適量酥油。酥油加入茶湯後，同時根據需要加入事先已炒熟、搗碎的核桃仁、花生米、芝麻粉、松子仁之類，還要放少量的食鹽、雞蛋等。接著，用木杵在圓筒內上下抽打，當打茶筒內發出的聲音由「咣咣咣咣」轉為「噹噹」時，表明茶湯和佐料已混為一體，酥油茶才算打好了，隨即將酥油茶倒入茶瓶。

藏族人喜歡用酥油茶款待上門的貴賓。客人請到藏式沙發入座，主人拿過一隻木碗，提起酥油茶壺，搖晃幾下，倒滿滿一碗酥油茶端到人面前，客人端起酥油茶，輕輕將茶水上面的酥油花吹開，然後輕輕地抿上一口。這一口醇厚奶香的酥油茶下肚，從骨頭裏都會泛起酥酥的泡泡。客人把酥油茶喝完後，主人馬上再給加滿，就這樣邊喝邊聊着家常。一定要記住，客人要告辭前，不能把茶喝光，一定要留點茶底，意味着細水長流。

關於酥油茶，還有個淒美的愛情故事。相傳藏區有兩個部落，曾因發生械鬥，結下冤仇。甲部落土司女兒美梅措與乙部落土司兒子文頓巴相愛。由於兩個部落有歷史冤仇，甲部落土司派人殺害了文頓巴。在文頓巴火葬時，美梅措跳進火海殉情。美梅措死後到內地變成茶樹上的茶葉，文頓巴死後則到羌塘變成鹽湖裏的鹽。每當藏族人打酥油茶時，茶和鹽再次相遇，空氣中甜甜的香味都似乎變得浪漫起來。這個故事似乎正是在訴說滇藏延續千年的世代茶緣。一片片茶葉，聯結着彩雲之南的西雙版納和距離天堂最近的布達拉宮。

豆瓣閒話

◆ 青絲

獨自旅行

多年前與友人閒敘，問到各自最屬意、最想成為的人物是誰。我的答案是徐霞客，希望能像他一樣獨自一人不受羈絆地到各地旅行，享受與這個世界的私密互動——其實作為一個寫作者，寫作也永遠是孤獨一人的旅行，不會有人陪伴在你左右，我早就習慣了這種獨自跋涉探索未知世界的狀況。加之旅行與寫作，有一個共通之處：不能受外部的控制影響。那些即興做出的衝動決定，有時也更容易激發出創造性。

出遊有伴，無疑會好處多多。除了互為照應，做各種決定時膽氣更壯，飲食、住宿、交通也可以籌劃得更為周到細緻。一個人旅行，想要品嘗各地的的美食佳餚，須破費更多，也很難一一盡嘗。人多就不是個事，各項費用都能攤薄，甚至無須費神費力，跟着同伴走就行了。但人多的弊端也很明顯。心理學家早就說過，小團體形成的相互依賴關係，並不簡單意味着和諧或友愛。

畢竟每個人的興趣喜好、性情不同，因意見分歧產生的無形內耗，有時會像一個黑洞一樣吸掉所有人的活力與生機。加繆說：人生有一半時間是在有意迴避，欲語還休和沉默寡言中度過。旅行途中，也時常會遇到這種想要自行其是，身邊無人羈絆拖累的時候。如獨自探險秘境，不管選擇的路是對是錯，你無須因同伴的嘮叨埋怨感到愧疚。臨時跳上一趟開往心儀地點的車，

無須考慮遷就他人的意見，說走就走。那種旅行的驚喜和精彩，才真正地歸屬於你自己。不久前去世的影星曾江，生前獨自拄着拐杖到星馬旅行，家人擔心大疫初平，他又年事已高，勸他找人結伴。曾江說，活到現在，見到的世界都是他人安排的，到任何地方都有人照顧，想要在走動不方便、容易疲累、不熟悉科技產品的情況下，獨自尋找可以接觸的世界。很多人的一生，做的每一件事情都像是在盡義務，價值標準也是被提前規定了的。獨自旅行即為重新張揚自我，避免被現實榨乾的方式。

最令人心折的人物是十九世紀奧地利女旅行家艾達菲佛（Ida Pfeiffer），45歲時開始尋找屬於自己的人生，獨自上路，實現遊歷世界的兒時夢想。就如徐霞客沿途挖筍賣錢換取盤纏，她在沒有多少錢的情況下，也把路上搜集到的礦物、昆蟲、植物標本賣給歐洲的幾大博物館，沿途只坐二三等艙的蒸汽船，不斷搭乘順路的車船省錢，跟隨駝隊穿越沙漠，借宿或露宿野外，經歷了瘟疫、瘧疾、地震。她在東歐被哥薩克綁架過，差點被馬達加斯加的土著人處死，又在東南亞躲過了食人族和老虎的攻擊，最後用9年時間，成為第一個獨自環遊世界的女性。

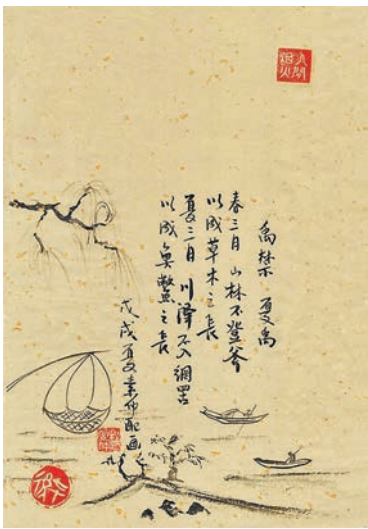
一個人可以按照自己的方式、心無罣礙地自由旅行，就會發現生活的驚喜，其實一直都在。

詩情畫意

從诗经時代吃到今天 古人飲食智慧的啟示

二 禹禁

——夏禹（先秦）



禹禁 夏禹
春三月，山林不發斧，以成草木之長。
夏三月，川澤不入網罟，以成魚鱉之長。
戊戌夏
素仲配畫

註：網罟是網的通稱，罟也是網。

浮城誌

◆ 詩：廖書蘭
畫：司徒乃鍾

繁星燦爛的夜空
只譜美一顆星球
波瀾壯闊的海洋
只眷念一扇貝殼

窗外的風鈴
搖曳風中的思念
門外的月影
捎來月圓的盼望

盼望
是交錯的網
勾住
一顆不慣跌落的星

盼望
是素潔的百合
花影下含幽吐夢

為你
緩緩綻放
徐徐飄香

為你
徐徐飄香
徐徐飄香

為你
徐徐飄香
徐徐飄香

為你
徐徐飄香
徐徐飄香

為你
徐徐飄香
徐徐飄香

為你
徐徐飄香
徐徐飄香

為你
徐徐飄香
徐徐飄香

為你
徐徐飄香
徐徐飄香

為你
徐徐飄香
徐徐飄香

為你
徐徐飄香
徐徐飄香

為你
徐徐飄香
徐徐飄香

為你
徐徐飄香
徐徐飄香

為你
徐徐飄香
徐徐飄香

為你
徐徐飄香
徐徐飄香

為你
徐徐飄香
徐徐飄香

為你
徐徐飄香
徐徐飄香

詩詞偶拾

木蘭花慢·春分前於西堤

又清明近了，澹潏側，正續紛。想魚藻依然，幽風歌就，旅燕逡巡。這塔蒼峰疊嶂，太古紋如起碧龍鱗。柳眼寒金淺嫩，桃腮飽骨輕勻。
韶華回首利無因。風月各飄淪。奈消得半生，與花同夢，與蝶同塵。胡為多情憐我，者回風流雪碾輕雲。我已清愁落盡，不須為子沾巾。

沁園春·歲末欲歸見水仙盛開

我欲歸時，子卻燃來，微步春前。竟色身幽絕，香沉紅掌；骨骸清瘦，氣奪汀蘭。無限情深，許多年後，一朵瓊華倚夢單。空凝佇，向高城深巷，臘尾飄飄。
天涯客路差肩。者去去、何堪花自憐。笑一年燈火，星芒驟過；草間杯酒，小聚成歡。不盡尋常，頓教珍重，忽見青鸞鬢亦斑。都休問，只相期畫裏，將汝詳看。

鳳凰台上吹簫簫·重陽後六日與嚴處訪戒台寺曾為前清資欣家廟用易安體

酣臥歸松，北窗珍塔，佛廬深倚堆曉。正戒壇萬鎖，德理花妖。山院依稀舊唱，夢勞勞、更倩誰招。朱門點，名伶舊像，漫憶人家。
逍遙。幾回海客，邀我坐清風，共話幽壺。甚水長天闊，雲散身遙。依舊霜楓魚鼓，回首處、相忘飄蕭。空懷感，潮音漸來，化作秋濤。

來鴻

長調八首

◆ 張軒湖

雨中花慢·辛丑中秋霖雨不絕思山陰之約並寄明愷

石公佳什，官奴小字，幾番沾惹思量。問藉南公子，可續文章。洛下餘音在耳，樽前白雁來腸。忍躊躇冰鏡，蕭條秋節，黯淡離場。
悠悠歲月，垂垂散樂，南望都作蒼蒼。爭又是、無端風雨，總要淒涼。容我彩青骨瘦，持他身晚名狂。山陰異日，清歌短笛，緩引離觴。

齊天樂·初至紹興即同幻公明愷冒雨登種山

人生第一開心事，行行有詩有酒。忽夢山陰，便攜春硯，來訪文章石友。桂花候久。只林壑驚招，煙霞同友。快意登臨，越王台掩孰知來。
荒墳荒草太早，又誰真放浪，兒成烹狗。可惜風埃，生憎氣味，終究江湖邂逅。光陰電走。第二是君來，訪吾時候。留恨明朝，所思常擊肘。

桂枝香·夜走專諸巷

誰污刀俎。是霜刀沖寒，死亡投步。萬葉塵間鶴袂，霸更賓主。闌門岑寂昏燈盡，想森森、大將旗鼓。伐齊鞭楚，暢然得意，蛻成龍虎。
我自負，平生好惡。算勝友無多，三五詩侶。骨勇何年，睚眦竭來都怒。頻驚巷陌尋常裏，夜沉沉、交割今古。徐行偶見，蓮花孤絕，向人傾吐。

修樓記

◆ 胡賽標

煙，遞瓦，凝望。一位阿姨剛從田間回來，我問：「哪間是江小魚的房間？」阿姨睜一眼，說：「嗯，我60歲了。」我又問一句。阿姨說：「我沒養豬。」我心裏格登一下。這時，屋頂上的一位師傅說：「靠近大門口的那間就是。」我望一眼師傅，模模糊糊地印在空中。

後山有一條拾級而上的石路，周圍有層層疊疊的菜地與梯田。兩隻小葫蘆正臥在菜園裏。遙望東風樓，它被翠綠的青山攬着，宛如一朵盛開的野花。左側，一座仿琉璃青瓦的房子，正是我同事江文東老師翻蓋的房子。半小時後，松生叔從屋頂上走下來了。他邀我們去他小舅子家喝茶。我們討論如何來保護人去樓空、傾圮坍塌的土樓？保護祖先留給我們的文化遺產？我們都唉聲嘆氣：「很難，現在人心不古，都想自由。」

要離開東風樓時，我看見樓門廊道放有一副牆枋。這是一副秀篆圓樓的牆枋，與方樓牆枋有點差異。松生叔給我演示了杵牆過程。松生叔說：「我們在此合影吧。」這時，松生叔睜見他的岳母。他拉着岳母合照了一張。樓內的人羨慕樓外的自由。樓外的人仰慕樓內的親情。我敬慕東風樓人保存文化記憶的見識。

沒有人再建土樓了。崩塌一座土樓，就是坍塌幾代人的魂。修繕保護土樓就是傳承人的價值所在。



來鴻

這天下午，陽光很溫暖很柔媚。沐在爽朗純淨的陽光裏，圓圓的東風樓散出一種情人般發光的氣息。那日恰逢周末，我陪同國家級土樓營造技藝傳承人徐松生大師去重修東風樓。剛到月流村江屋村口，望見公路旁佇立着一塊大石碑，漆着大紅字「江屋土樓」，是知名導演、搖滾詩人江小魚的題字，俊逸靈動。

江屋是矗立山坡上的自然村落，小巧而靜謐。暑假來的時候，眺望對面，山巒聳峙，波峰淡遠。坐在東風樓門廳的長條凳上，品茗閒坐，涼風陣陣吹拂，那個靜，那個爽，那個開，讓人想在此出世隱居的感覺。有個廣東的散客突然闖了進來，轉悠了一圈，問：「這個樓可以租住嗎？」茶客微笑：「先喝茶……」

松生叔載着我，轉過幾個小緩坡，江屋的小石橋小土樓閃現出來。東風樓是三層圓樓，黃牆黑瓦。石門圓拱，門當駢列。門楣上方刷着「毛主席萬歲」，聯曰「聽毛主席的話，讀毛主席的書」。有些字已然淡漠，歷史滄桑的痕跡，倏地溢了出來。這座樓是松生叔的父親旁築的。這年松生叔剛剛出生。巧合的是松生叔後來成為東風樓人的女婿，還興建了東風樓門坪下的一座土樓。

東風樓圓形天井很大，散落着一些凹凸不平的青岡碎石。裏面只有兩戶人家居住，顯得寥廓冷清。五六個泥水師傅或蹲

或站在黑稜稜的屋瓦之上，在湛藍的天空映襯下，顯得更加瘦小。他們是松生叔的徒弟，正在翻換換條重新鋪瓦。據說，這次翻修26間房約需六萬元，由各家捐出。

松生叔站在二樓環形走廊上，凝望對面黛黑屋瓦，小徐師傅正鋪瓦抹灰。雪白的簷口與潔白的擋水板，織成二條皓白的環線不斷延伸開去，特別惹眼。「小安，你下來一下。」松生叔柔聲地向對面喊了一句。聲音在空曠的天井上空清晰回響。我楞了一下。黛青色的屋頂上也有一條若隱若現的白線發亮。屋瓦上有師傅在走動，像黑白片時代的影像。有位師傅踩着梯子一步步走向屋簷口，傳遞灰沙。「小安，你下來一下。」松生叔又衝屋頂喊了一聲，聲調沉穩而柔和。對面終於傳來了渺渺的回音。

不一會，穿着迷彩服的小安來了，樸實口訥的樣子。松生叔柔聲說：「你那瓦簷線會好看嗎？」小安囁嚅道：「怎麼不好？」小安想了片刻，問：「不夠直嗎？」松生叔眺望對面，說：「對啊，這樣鋪怎麼能看呢？」小安站著，靜默的，沒有說話。松生叔穿過木廊道，爬上梯子，走上屋頂，脫了皮鞋，慢慢挪到屋簷邊……60多歲了，身體還硬朗，但動作看上去有些緩慢。他戴着草帽，光着腳丫，叼着香煙，拿着灰匙，在「次簷板」上鋪瓦，抹灰……小安坐在他的後面，抽