



良心茶遊記

徐霞客走茶馬道(中)

徐霞客是明朝人，1587年1月5日出生於江蘇江陰一家書香門第。他的父親徐有勉淡泊名利，不願為官，更不願結交權貴，唯一愛好就是遊山玩水。受父親影響，徐霞客自幼博覽群書，鍾情於天文地理，年少時便立下「丈夫當朝碧海而暮蒼梧」的宏願。他自22歲那年踏上旅程起，直到54歲逝世，絕大部分時間都在雲遊四方，足跡遍及今中國21個省、市、自治區，在旅途三遇盜匪，四次絕糧，甚至跳進湘江逃命。徐霞客一生旅行近30年，行走10萬餘里，最終著成了60多萬字的千古奇書《徐霞客遊記》。《徐霞客遊記》被譽為中國「明末社會的百科全書」。因而《徐霞客遊記》的開篇日（5月19日）被定為中國旅遊日。

我和徐霞客可攀正宗江陰老鄉。我這位老鄉徐霞客對雲南的茶馬古道似情有獨鍾。在到麗江之前，他已經遊歷雲南多地。據考證，雲南是徐霞客旅行的最後一站，歷時一年零九個月，是其旅遊歷程中時間最長、路途最遠、遊歷地最多、收穫最大，又是最為艱難的省區。徐霞客在雲南徒步翻山越嶺3,000餘公里，足跡遍及今天的昆明、曲靖、玉溪、臨滄、保山、大理和麗江等10個州市的46個縣境，50餘處城鎮，各種文物景點64處，自然景觀54處。《徐霞客遊記》全書63萬字，其中《滇遊日記》13卷達25萬字，佔全書總數的40%。在雲南旅遊階段，也是徐霞客一生中詩作豐富的時期，他在雲南寫成的有紀錄可考的詩達42首。徐霞客的詩留傳至今的有38首，雲南留下的有20首，佔徐霞客傳世詩作的一半多。竹杖芒鞋，蓑衣油傘，風餐露宿，戴霜履冰。徐霞



◆徐霞客最早論證金沙江是長江上游。作者供圖

客用足跡丈量雲嶺大地，用心血描繪彩雲之南：玉龍雪山千年冰川，騰沖地海亘古火山，富民石洞神秘幽奇。婀娜多姿的江流湖泊，神工鬼斧的山川峽谷，絢麗多彩的民族風情。因徐霞客的記載，近400年前的雲南栩栩如生。

《滇遊日記》以大量的篇章描述了雲南的地理、地質、水文、氣候、物產等自然狀況，並對雲南的景物描述採用了人文地理與自然地理相融合併兼及經濟、社會、文化等方面的狀況，開闢了地理學上系統地觀察自然、描述自然的新方向。他對遊歷過的雲南各地的農業、礦藏、工業、吏治、邊事、地方歷史、宗教、民風民俗、各個少數民族的情況等作了詳盡記錄。《滇遊日記》是對雲南歷史全方位的真實記錄，歷史文獻價值很高，為雲南積累保留了一批珍貴的歷史資料，也是現今研究雲南旅遊資源以及民俗文化的重要資料。特別是徐霞客在雲南的地理考察專文《溯江紀源》，第一次論證指出金沙江才是長江的上源，並糾正了當時《明一統志》中的許多地理錯誤，為中國古代地理作出了傑出貢獻。

在雲南之行中，徐霞客在滇西地區停留時間最長。公元1638年12月，走過萬水千山的旅行達人徐霞客來到雲南滇西，一下子就被滇西的秀麗風光、民族風情、地理地貌所吸引。他在滇西地區流連忘返、樂不思蜀，遊歷了長達一年多時間，直至1640年初才因病無奈離去。而在滇西地區遊歷的一年多時間裏，茶馬古道兩大重鎮大理和麗江是徐霞客旅行的重要目的地。

他在大理逗留了長達8個月時間，先後走遍了現大理州鶴慶、劍川、祥雲、漾濞、洱源、巍山、永平和彌渡等10個縣市，留下了「蒼山洱海未了之興」的感慨。《徐霞客遊記》有關大理的記述有10多萬字，佔了全書的六分之一。他在大理古城和鳳凰落羽之地的洱海停留了月餘，對洱海蒼山大加讚譽：「樂土以居，佳山川以遊，二者嘗不能兼，唯大理得之。」他描述大理蝴蝶泉：「真蝶千萬、連須勾足、自樹巔倒而懸下、及於泉面、繽紛絡繹、五色煥然。」

徐霞客在大理祥雲遊覽了嚮往已久的茶馬古道重鎮「雲南驛」。「雲南驛」已有2,000多年歷史，據傳是「彩雲之南」雲南的起源地和得名



◆雲南驛是最早叫「雲南」的地方。作者供圖

地。雲南驛西臨大理、北達成都、東聯昆明、南走夷方，是南方絲綢之路和茶馬古道上的重要的貨物集散地和最大驛站之一。古驛道鋪的青石全部取自百里之外的深山區，歷經近1,300年風吹日曬、馬蹄踏踏，石板路上至今仍存留下斑斑馬蹄足跡，成為古滇文化的典型印記。徐霞客在祥雲見到了許多從江浙一帶來雲南屯邊戍邊的軍人後代。明朝一直在雲南實行屯兵戍邊政策，兵將大多來自江浙，那時都稱南京。祥雲遍布軍屯戶，當地漢人基本都是軍屯戶，這給徐霞客的旅行帶來了很大的語言方便和很多生活習俗上的樂趣。

徐霞客曾沿着茶馬古道經過大理巍山的茶房寺，茶房寺建在深山老林中的懸崖峭壁上，寺下的茶馬古道是滇西茶馬古道巍山經鳳慶通往緬甸的必經之地。徐霞客還曾和巍山的妙樂一起跟着馬幫前往茶馬古鎮魯史鎮。魯史古鎮是古時滇南通往大理巍山、下關、昆明，北上麗江、西藏，直達印度，南進順寧（今鳳慶）、鎮康，再西出緬甸的重要驛站，為雲南西部茶馬古道第一鎮。

徐霞客在大理所到的鶴慶、劍川等地，也都是茶馬古道的交通要塞和重要樞紐。劍川是茶馬古道上的白族原鄉。徐霞客在劍川逗留4天，寫下約7,000多字的日記，較為詳細地記錄了劍川的風土人情。他描述劍川金華山麓，「數百步，而桃花千樹、深紅淺暈，條入錦繡叢中。」劍川沙溪古鎮是滇藏茶馬古道上的大集市，曾經每天都有大量的人流物流資金流在此集散，客棧就是聚集這些人流和商貿文化交流不可或缺場所。徐霞客在遊記中5處提到沙溪。以大地山河為客棧，用智慧和生命去旅行，徐霞客堪稱世間第一人。徐霞客曾在沙溪的一間叫「借鄉居」的客棧歇息。他還通過同石寶山住持僧人的交流，記錄了一條從滇西進入藏區的茶馬古道捷徑。這是古代滇藏間進行鹽馬貿易、鹽鐵貿易、茶馬貿易的最重要最便捷的通道。唐代吐蕃勢力曾由此通道南下永昌（今雲南保山）一帶。大理北端的鶴慶是茶馬古道上的文化重鎮，位於橫斷山脈南端、雲嶺山脈以東，緊貼麗江的觀音峽。徐霞客兩次進出鶴慶，都是走的觀音峽。

豆棚閒話

青絲

蒲公英

過去有一部曾影響過幾代人的老電影《巴山夜雨》，片中一個小女孩獨自在田野上徜徉，不時擷取蒲公英的花球放到嘴邊一吹，小傘上的絨絮紛紛飛散，與背景歌詞「我是一顆蒲公英的種子，誰也不知道我的快樂和悲傷」貼合無間，充滿了唯美的氣質。經過詩意化渲染的蒲公英，猶如一個隱喻性符號，從此便植根在了包括我在內的許多人的記憶深處。

到今天，如果讓我選一種植物代表華夏子民，我會毫不猶豫地選擇蒲公英。其蓬勃昂揚的生命力，從南到北，從春到夏，凡有生命跡象的土地上，都可見到它柔軟堅韌的身姿。這種草根頑強的屬性，與華夏民族的收斂含蓄人格形成了高度的統一。而最擬人化的方面，是蒲公英原本只生長在華夏大地，元代馬可波羅遊歷中國，看到有人採擷蒲公英葉子熬製治療感冒的湯藥，目睹了其神秘功效後，便把蒲公英的種子帶回到歐洲。

由於蒲公英具有利尿、預防壞血病的藥用價值，加上生命力頑強，即使在遠洋輪船上也能種植存活，歐洲大航海時代，水手們總會帶着蒲公英一起出海。於是，蒲公英其後又隨着「五月花號」一同抵達北美大陸。蒲公英全球遷移的過程，猶如華人移民史的重現，輾轉在歐美土地上扎下了根。

不過事與願違的是，北美大陸地廣人稀，人力成本高昂，加上洋人也沒有學到華人

食用蒲公英的生活技能，蒲公英登陸北美以後便如失控野火迅速蔓延開來，與亞洲鯉魚、大閘蟹一起成為了令洋人倍感頭痛的入侵物種。有加拿大華人稱與鄰居老太太搭訕，誇讚對方開滿了蒲公英黃花的院子很美，卻被對方誤以為是譏諷。

因為蒲公英的根鬚扎得很深，除草機從地面上沒法根除，必須花費大量時間和人力一株株挖掘出來放到膠袋裏丟掉，才能避免花球的絨絮四散播種。所以，誰家院子裏長滿了蒲公英，就說明主人沒有花心思去認真打理。我看完就想，這真是一種難以言喻的文化差異現象，換了一個華人的院子長滿了蒲公英，相信一定會有看到了滿園子蔬菜的喜悅。

現代有人根據蒲公英的特性，推演出了一個「蘭花蒲公英理論」。認為每個人的本性不同，有人天生敏銳，如同蘭花，經過精心呵護培育，能創造出不菲的價值，但若環境不適宜，就無法生存。有些人則像是蒲公英，深得老子的「苟免於咎」生存之道，自知本非名花異卉，遂以加倍努力及謙卑姿態維護怯弱的自尊，即使處於挫折和逆境下也能安之若素。放到現實當中，這種「守柔守弱」的處世姿態能夠形成巨大的生存優勢。因為一個人無需通過某種結論才能獲得意義，不依賴他人告訴自己是有價值的，這種生存智慧的重要性，要遠遠超過物質獎賞。

詩情畫意

從詩經時代吃到今天 古人飲食智慧的啟示

七 食論 ——華佗（魏晉）



華佗 食論
苦茶久食益意思

戊戌夏
素仲配畫

華佗是家喻戶曉的「神醫」，是漢朝末期的真實人物。在《三國演義》的情節中，為關羽「刮骨療傷」廣為傳頌。可惜，被曹操所殺。

華佗著有《食論》，但現僅存一句「苦茶久食益意思」，可見在漢代已開始有茶的食療，至於所指的苦茶是什麼茶已不能得知，是茶的一種還是今日我們所指的苦口良藥的中藥配方呢？

「苦茶久食益意思」是指對人們的思維，精神有好處，聯想到人生，「吃苦」也是一種很好的修行。

蔬菜類中「苦瓜」，素有「半生瓜」之稱，謂人們童年和青少年多不接受，但人到中年卻愛咀嚼了，畢竟人生中所遇到的苦比西瓜的苦更多，更難啃。

苦瓜菜式很多，有「苦瓜牛肉」、「苦瓜炒蛋」、「苦瓜炆排骨」、「苦瓜黃豆排骨湯」。最近看到一個外國廚師出奇制勝，用西瓜做沙律。做法是用大量鹽醃苦瓜，揸乾苦瓜後，用滾水一拖，瀝乾水分即能與其他沙律材料拌勻，加入醬汁即可。想來這沙律應該是苦中有甜酸。

趙素仲

浮城誌

小城故事多

夏學軍

從出生就沒離開過小城，當年大學畢業的時候有機會去上海，就是母親的一頓酸菜白肉把我召回了故鄉。作為一個東北吃貨，上海的吃食雖然精緻，但總缺少點什麼，不對胃口。

這裏的人和小城一樣，不華麗喧嚷，男人簡單豪放，女人熱辣大方。上大學是在南方某地，典型的江南小鎮，還記得那時候裝淑女的樣子，吃飯都不能痛快地大快朵頤，說話也得捏着鼻子細聲細氣，憋悶死我了。回到小城後，彷彿新娘子掀翻了蓋頭，終於可以透口氣了。

貫穿南北也不過40分鐘的車程，去哪都不遠，至今也沒買車。晚飯後踴躍去散步，發微信顛擺自己的悠閒時光，不料引起留在大城市的老同學的「不滿」，說他們還在加班，聲稱我提前進入老年狀態。我懂，他們這是羨慕嫉妒恨！

作為一個吃貨，我時常請客，幾個好友

幾個小菜，區區百元而已。也在家裏招待好友，一個個電話打過去，朋友哼着小曲進了門。我這邊紅燒肉剛剛出鍋，根本不用我一個個電話催，那邊一個勁道歉：堵車啊！

母親每年都要去外地大城市的哥哥家住些日子，每次離開的時候都興高采烈。哥哥說咋的我家不好啊？母親說不是你家不好，是你這城市不好，人太多了鬧騰，出個門人見得我眩暈症都要犯了！老家好，街上清淨，冬天有冬天的樣兒，夏天有夏天的樣兒，冷熱分明，不像你這裏，一年四季溫吞吞的沒個性。

其實不光母親這麼看，身邊好多人都這麼認為。小城冬有暖氣夏有空調，洗個衣服一宿就乾。夏天綠樹成蔭，岸堤清幽怡情，出門走不上百米，保準有熟人打招呼，熱絡勁兒像剛出爐的烙餅。夏天曬黑了皮膚，一個冬天就捂白了，照樣美美

的，所以小城的靚女通常膚白。

近幾年城市東移，有點能力的都搬到了東角的高樓大廈裏。可是小城最有味道地方還是老街區。樓房老舊，裏面住的大都是平頭百姓，這裏有我熟悉的煙火氣，有活色生香的俗世畫卷，不管走到哪裏，都安臥在我的心底。我從這裏走出來，房前屋後的青石板路上，攔淺着我懵懂的青春和心事。

最溫暖人心的是小城的陌生人，你說我相信你，小販會挑最甜的瓜賣給你；你問唐家橋怎麼走，會有人說我順路，帶你去；每天上班常常路過的陌生人，見面點頭微笑似熟人，只需一個際遇，便可親密起來。這座安靜的小城，像一塊頑石，刻下了我的所有舊時光，我把所有的美好記憶託付給了它，房前的花開了又開，我不需要奢靡的生活，只想在小城裏，遠遠地觀看阿媽跳廣場舞，老人在樹蔭下打牌。

張武昌

來鴻

我的「鍾山」手錶

一個休息日，我在整理家中的櫥櫃，在一個抽屜裏，突然發現了一塊用塑膠袋包裝好的手錶。我小心翼翼地把它打開，那是26年前我從家鄉帶來的一塊「精工」牌手錶，它勾起了我對往事的回憶。

上世紀六七十年代，手錶是非常稀罕的物件。也是當時婚嫁「三大件」之一，誰家姑娘出嫁，要是男方給送一塊手錶，能轟動整個村莊，因為那是身份的象徵。

上世紀七十年代，在香港居住工作的叔公每個月會匯錢給爺爺當生活費。爺爺收到匯款後，憑匯款單到銀行兌換，銀行都會附贈一張等值的「僑匯券」。「僑匯券」又叫僑匯物資供應票、僑匯商品供應券。這類「僑匯券」裏有工業品票、糧票、油票、布票，還有糖票等。只有僑眷才有機會得到這樣的票證。用這些「僑匯券」可以到「友誼商店」去購買當時緊俏的商品，如縫紉機、自行車、手錶、電視機等。父親用「僑匯券」加30元託人買了一塊「鍾山」手錶。

1977年，大初中畢業，當時入讀高中需「走後門」，家裏也確實缺乏勞動力，因此離開了學校，回到農村加入了農耕大軍的行列。因為「文革」，大哥入學比較遲，所以初中畢業時的年紀比較大，已經到了17歲。他趕上了大集體生產的尾聲，參加了生產隊的專業隊，專業隊的任務就是搞副業，哪裏需要勞工就會被派

到哪裏去。父母為了讓他表面風光一些，母親用9個銀元給他換了一塊「海歐」牌走私手錶。

1979年，大舅恢復了工作，分配到石培小學教書，父親把「鍾山」手錶送給了大舅。幾個月後大舅買了個鬧鐘，又把「鍾山」手錶還給了父親。

上世紀八十年代初，大哥獲公安部門批准前往香港定居，「海歐」手錶就留給了父親，父親把「鍾山」手錶給了二哥。

二哥在村莊附近的學校當代課老師，四年後，也經公安部門批准前往香港定居，「鍾山」手錶就名正言順地留給了我。

初初以為「鍾山」手錶是廣州製造的，因為廣州有個地名叫中山市，後來才知道它的廠址在南京市。「鍾山」手錶給我後，我把它戴在手上，並帶到讀書的學校。心裏有點得意，因為我不但有手錶，還有收音機，以及照相機。我所讀的學校是剛由普通高中轉制為職業技術學校，本來不想入讀，當時當地的教育部門為了保證職校學生不流失，下文規定其他普高不得收錄被職校錄取的學生，我沒有其他辦法可以轉入普高，硬撐着讀完了兩年的職校。職校畢業後，再到下洋僑育中學插班讀高二。

上世紀八十年代，由於手錶是稀缺物品，一律憑票購買。當時結婚都講究家裏有「三大件」，即手錶、縫紉機和自行

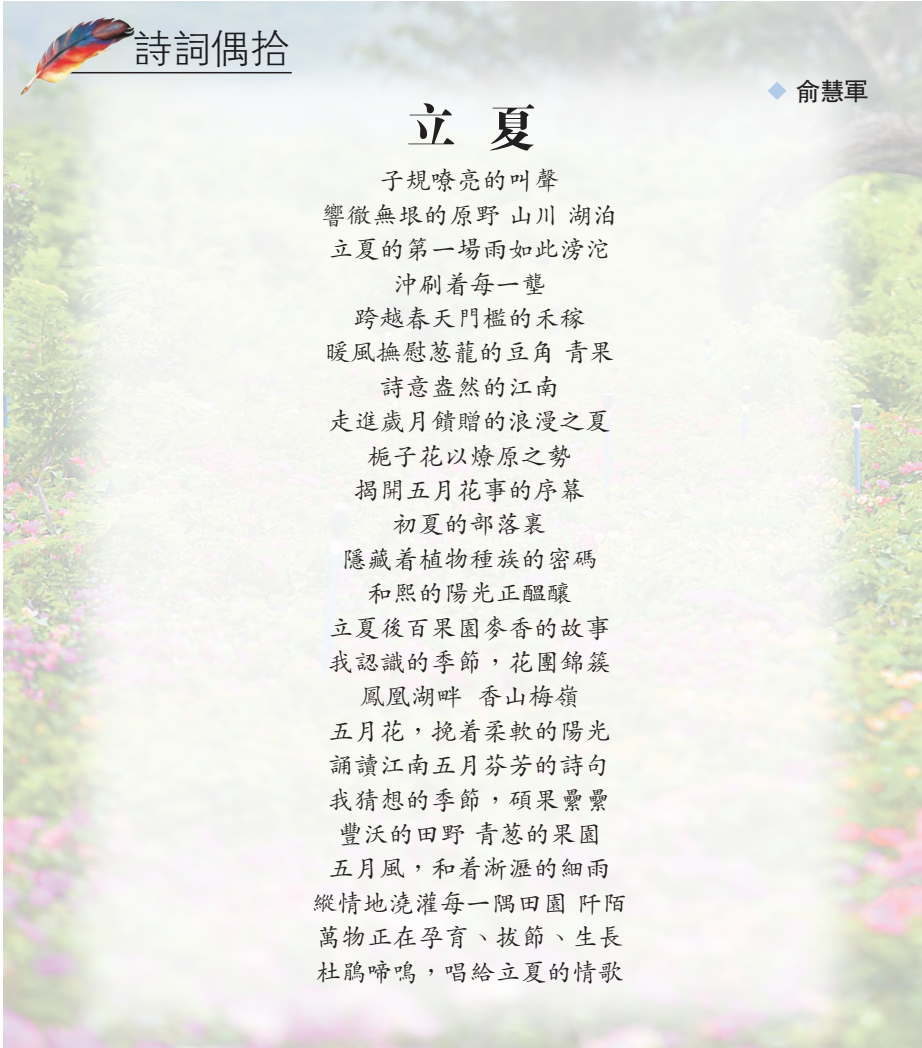
車。手錶排在首位，這既是婚後新生活的用品，也是家庭生活水平的體現，擁有這「三大件」的婚禮才叫體面。想買手錶即使有票有錢，也要找關係。

「鍾山」手錶伴隨我度過了五六年時光，其間也不知道修理了多少次。後來，市場上開始流行的石英手錶走時精度高、不用上弦，而且價格便宜、外觀時尚，要上發條的機械錶逐漸被淘汰，我也換上了一塊二哥從香港帶回來的石英手錶。後來我在一家百貨公司上班，也有賣機械，於是我也換了一塊日本製造的「西鐵城」全自動機械手錶，之後又換了一塊「精工」牌手錶。我的「鍾山」手錶也就成了歷史，被父親存放在抽屜裏。父親離開我們時，「鍾山」手錶被二哥收藏起來了。

隨著智能手機的出現，戴手錶的日子逐漸減少了。「精工」手錶戴在手裏顯得有點重，智能手錶裏的時間非常準確，而且智能手機還可以調校鬧鐘，我的「精工」機械手錶逐漸退出了「歷史舞台」，完成了它的「使命」，也開始「退役」了。

時光記憶的老手錶，它們是有故事的。聽着「嘀嗒嘀嗒」的聲音，彷彿回到了年輕時代。

走過了幾十年，那些遺落在某個角落裏的記憶，有些已經開始模糊，但是老手錶卻讓我找回昔日的美好回憶，重現家的溫馨。



俞慧軍

詩詞偶拾

立 夏

子規嘹亮的叫聲
響徹無垠的原野 山川 湖泊
立夏的第一場雨如北滂沱
沖刷着每一壁
跨越春天門檻的禾稼
暖風撫慰蔥蘢的豆角 青果
詩意盎然的江南
走進歲月饋贈的浪漫之夏
梔子花以燎原之勢
揭開五月花事的序幕
初夏的部落裏
隱藏着植物種族的密碼
和煦的陽光正醞釀
立夏後百果麥香的故事
我認識的季節，花園錦簇
鳳凰湖畔 香山梅嶺
五月花，挽着柔軟的陽光
誦讀江南五月芬芳的詩句
我猜想的季節，碩果累累
豐沃的田野 青蔥的果園
五月風，和着漸瀝的細雨
縱情地澆灌每一隅田園 阡陌
萬物正在孕育、拔節、生長
杜鵑啼鳴，唱給立夏的情歌