



良心茶遊記

# 神奇石鼓說茶馬

從蒙古哨往西是聞名天下的萬里長江第一灣，第一灣的底部中央是滇藏茶馬古道重鎮石鼓。石鼓鎮在麗江古城以西約60公里的金沙江畔，剛好在萬里長江第一灣的轉角處，背靠青山，面朝金江。

從青藏高原奔騰南下的金沙江、瀾滄江、怒江三大江河，一起穿流於橫斷山脈的高山峽谷之中，在南北走向的雲嶺、怒山、高黎貢山三大山脈的夾持之下，在滇西北境內形成了「三江並流」的舉世奇觀。金沙江，是長江上游從青海省玉樹縣巴塘河口至四川省宜賓市岷江口一段，全長2,308公里。相傳過去沿江一帶的居民曾取沙淘金，所以叫金沙江。金沙江古時亦稱瀘水、麗水。據地質資料表明，早在第四紀阿爾卑斯運動前，長江水是沿着橫斷山脈向南奔流的。後因第四紀阿爾卑斯——喜馬拉雅山新構造運動，使石鼓鎮南部抬升為高山。長江（金沙江段）從世界屋脊青藏高原奔騰而下，流出青海，經西藏從德欽縣進入雲南，繼續南流於橫斷山區，到了石鼓鎮和香格里拉沙松碧村之間，因山崖阻擋突然來了個100多度的大轉彎，掉頭急轉東北而去，形成一個罕見的巨大「V」形大彎，長達數十公里。這一奇觀被稱為「萬里長江第一灣」。石鼓鎮就在長江第一灣V形底部的一處山崗上。

關於神奇的長江第一灣的由來，有多個民間傳說。有個故事說：不願西嫁的怒江、瀾滄江、金沙江三位姐妹，瞞着父母，偷偷投奔東海而去。父母得知後即派玉龍（雪山）和哈巴（雪山）兩兄弟趕到石鼓附近攔阻。怒江和瀾滄江兩姐妹見有兩位哥哥擋駕，不敢再往東海，改道去了南海。只有聰明的小妹金沙江，突然繞了一個大彎，勇敢地從兩個哥哥之間衝了過去，匯入東海。金沙江姑娘在石鼓的陡然急轉，不僅形成了神奇的長江第一灣，而且令長江沒有像瀾滄江和怒江那樣流向國外，而是橫貫中華大地，孕育出了古老的長江流域華夏文明。前人有詩讚曰：「江流到此成逆轉，奔入中原壯大



◆ 萬里長江第一灣

作者供圖

觀。」「金沙非畫渾如畫，石鼓無聲勝有聲。」

石鼓鎮位於麗江古城西部，屬麗江市玉龍納西族自治縣，東鄰九河、龍蟠，北隔金沙江與香格里拉相望，是歷代兵家必爭的戰略要地。此地為著名的滇、川、藏茶馬古道重鎮，南下大理、北進藏區的交通要衝。元代以前這條古道稱「吐蕃道」，明清兩代，「吐蕃道」南段由蒼山西麓改至蒼山東麓，古道名稱改稱「滇藏古道」。石鼓鎮的主街，歷史上是茶馬古道上最為繁華的驛站，這裏有數不清的馬店、食館、茶樓、石板路。在石鼓鎮的制高點，有兩塊固定的青石燈桿，守望着滾滾北去的大江。當年來去的馬幫千百獸，看着燈桿上挑的一盞紅燈暖心田。這盞高高挑起的紅燈，如同大海裏的燈塔，天上的北斗，家裏的火塘，心中的女人。

石鼓，原來納西族語叫「拉八」。這個名稱，出現於史籍至今，已有近2,000年了。據學者研究，納西族語中，「拉八」的「拉」是「虎」，「八」是花，虎在納西族歷史上有其特殊意義，是納西民族的崇拜物，是納西民族的圖騰。「拉八」一語，漢語意思是「虎族之花」，是一個包含了民族自豪感和民族凝聚力的名稱。從石鼓鎮溯江而上約3公里，就是一向以險要著稱的石門關，為兵家必爭之地。石門關上依絕壁，下臨大江，有一夫當關，萬夫莫開之勢。相傳石門關是隋朝大將史萬歲征雲南時所開。元明兩朝均在此設立石門關巡檢司，是兵家必爭之地，對麗江和雲南的歷史具有十分重要的意義，元明兩代曾在這裏設石門關巡檢司，清代亦在此設關駐防。前人曾有「岩關橫絕處，石棧曲盤盤。寒月臨江白，悲笛入夜闌」來詠嘆石門關的險峻。石鼓民間也用諺語生動地形容石門關的戰略要義：「石門對石鼓，金銀萬萬蕪，有人猜得出，買下麗江府。」

石鼓鎮上的「石鼓」是一面漢白玉雕的鼓狀石碑，在金沙江流轉角處的小山崗上。山崗下面就是石鼓港。石鼓直徑1.5米，厚0.7米。石鼓的側面有條裂縫，傳說這裂縫會隨着天氣的變化或其他因素的變化或開或合。民間都說「亂世石縫開，盛世石縫合」。世事動亂，鼓自裂開，太平安定，鼓又自己閉合。關於石鼓的來歷，有多種說法。有說三國時蜀漢丞相諸葛亮南征曾在石鼓附近渡口「五月渡瀘」（金沙江古稱瀘水），平定南中後建石鼓碑以鎮諸夷。但據研究，諸葛亮是在麗江以東地區渡江去了昆明，沒有來到過石鼓鎮。有記載的是石鼓碑

◆ 良心



◆ 石鼓鎮石鼓

作者供圖

為明朝嘉靖年間麗江第九代土司木高所立，碑上正面刻有木高所作《大功大勝克捷記》及一詩一詞，背面刻有其父第八代土司木公所作四首詩詞。石鼓碑記詩詞，都是為紀念嘉靖年間麗江兩次抗擊吐蕃入侵大捷而作。據記載，吐蕃兩次入侵麗江地區是在嘉靖二十七年（1548年）和二十八年（1549年），當時的木高還不是土司，奉父命出征抗擊，兩戰大捷。這石鼓碑是在木高繼位土司7年後（嘉靖四十年）才立的。木高是麗江木氏土司中文武雙全的一位，也是位以忠孝立身的人。他在碑記中表示：「木氏世世代代為明國藩籬，一方重鎮，世守麗江。巍巍然如北嶽之高，洋洋然如金江之遠。銘石於此，以遺後裔。」

石鼓鎮不僅以古戰場引人遐想，而且以集市馳名於滇西北。由於石鼓過去是茶馬古道上重要的商賈聚集地，這裏的居民，大多亦農亦商。石鼓鎮歷來是藏區與漢族地區交易的重鎮，每月逢三、逢六、逢九為石鼓街天（集市）。據有關介紹，石鼓街天有其特殊含義，即用神秘藏緯之言，以「三」為才，「六」為陰為偶，「九」為陽為奇。以一月來分配，街期之間間距平均，方便周圍居民參加。每當街天，沿江兩岸的納西族、藏族、傈僳族、普米族和白族等各民族群眾，扶老攜幼前來趕街。四方匯聚並在這裏繁衍生息的各民族文化相互融合，趕街文化豐富多彩，隨處都有載歌載舞，歡聲笑語。

石鼓最重要的戰略地帶是金沙江沿江渡口，歷史上幾次重大的嘶殺也是發生在這一帶的金沙江渡口。石鼓這一帶金沙江江面寬闊，水勢緩和，適於擺渡，北上可經中甸（香格里拉）進川藏；南下可經大理前往滇南，以及東南亞、南亞，因而歷來為兵家必爭之地。諸葛亮南征在此「五月渡瀘」只是傳聞，但紅軍北上抗日在此激戰搶渡卻是真實不虛。當然，發生在石鼓一帶渡口的最大歷史事件，肯定是1253年忽必烈大軍在此草囊渡江，進入麗江，攻滅大理的「元跨革囊」。連昆明滇池邊大觀樓的長聯對「元跨革囊」都有記載。忽必烈佔領石鼓後將此地改名羅婆城，並在此設「麗江路軍民總管府」，據說自此才有「麗江」之名（金沙江古稱麗水）。

## 生活點滴

◆ 董國寶

# 父親的百合綠豆湯

綠豆湯乃通常飲品，與罕見之飲絕不搭邊。每夏夏天疾馳而來，可貴的現象浮現了，綠豆湯像被請進了萬戶千家的日常裏。這俗而不艷的綠豆湯，可簡易得之，鄉下人卻自豪地冠以苦夏消暑之佳飲。每每這樣去想的時候，我眼前自然會閃現，那逝去的一個個暑氣襲人的熱夏裏，父親親手做的解暑百合綠豆湯。

烙在我記憶中的父親，除起早摸黑去幹莊稼活兒，父親還有一件勤快事兒，便是主動替母親分擔一點家務活兒，下廚房去煮爽夏綠豆湯讓家人驅除暑氣。天氣熱辣辣的，趕在天放亮前，父親已早早起床了。在這一天裏，他習慣性地走向剛好高過頭頂的廚房，收拾鍋灶升起煙火，開始煮綠豆湯。等家人蒙着亮光着衣並洗漱完畢，一碗碗適口、熱的綠豆湯，已在小餐桌恭候着呢。父親煮一鍋閃着暗綠的綠豆湯，夠全家人喝足一整天。準備趕去下田鋤禾的母親瞧了，滿足地朝父親遞去一個欣慰的眼神。

大熱天的，喝上一碗早湯，感覺像淋了一場喜雨。我家稱當早飲的綠豆湯為早湯，家人這樣稱之，是在自然的慣性當中，妥妥帖帖將它當作缺席不得的早餐了。暑氣升騰的早上，家人你一碗我兩碗，邊暢飲，邊含嚼煮成細花的香綠豆。父親母親還將一鋁皮圓壺灌滿綠豆湯，然後趕早去做總也忙不完的莊稼活。我步履如飄葉，輕鬆地走在上學的小路

上了。日頭噴着烈烈的火焰，天熱得像發了狂，獨有綠枝翠葉渾然不覺描述酷暑的這般那般好。父親不覺農活累與苦，又在勞作的縫隙打磨家人生活了。這次，父親變着法兒在做消暑百合綠豆湯。

不知從哪兒得來的消息，父親說百合補中益氣，性味甘可潤肺，還清心安神。為迎戰夏暑，父親慌不迭買了些百合，作為煮綠豆湯輔料。父親將綠豆洗淨，百合掰開去皮，同放入大鍋內加足水。父親從田間拔草歸來，兩腿泥還沒洗淨，又屈坐灶膛前，添柴生火，煮百合綠豆湯了。先武火煮沸再改輕火，待一粒粒頑固的硬綠豆，受熱上下起伏，自成一小碎花模樣，父親仍穩性性子，慢慢往灶膛填薄柴。像一件細活兒還須去做，等拿捏精緻了才罷手。這時，百合、綠豆都熟爛了，父親掀起鍋蓋，加上適量白糖，一大鍋百合綠豆湯熄火即成。廚灶間，父親身前身後，氤氳着即將漸漸消散的百合綠豆湯的綿香。

父親花心思煮的百合綠豆湯香甜爽口，每次都煮足煮透，供家人作夏日驅暑佳飲。村屋飯間，田間校龍佳，苦夏的一天又一天，百合綠豆湯像一個打點生活的勤工，在家人的亟需中閃動姿影。同樣燥熱的夏天，雖轉換了時空，我依然固執地覺得，父親仍在老村舊屋的光影中，動情地正在為繞膝的子孫與家人，動手煮消暑百合綠豆湯！

## 詩情畫意

# 從诗经時代吃到今天

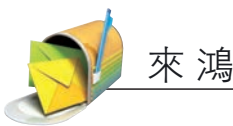
## 古人飲食智慧的啟示

十 瓜賦  
——劉楨（魏晉）



劉楨 瓜賦  
楨在曹植坐，尉人進瓜。植命為賦，促立成。其辭曰：含金精之流芳，冠種瓜以作珍。戊戌夏素軒配畫

◆ 趙素軒



來鴻

大約十年前，畢業於教育專業的我，看着大部分同學到中學教書，心中湧動的是一份不甘：「難道我一輩子就要做教書匠嗎？世界這麼大，我想去看看，去見識、去經歷，也是很重要的事。倘若我能做一個眼界和內心都豐富的人，也不錯吧。」於是，帶着這樣的想法，當大家在三尺講台上傳道授業解惑、在教壇上默默耕耘時，我開始了在不同公司、不同範疇、不同領域去開展我的職業生涯。我試過從事私人教育機構、我試過和兒時的玩伴合夥開了一家資訊科技公司、我試過在夜校擔任成人英語講師、我試過在不同的學校擔任代課老師。這一切自然也為我帶來了不同行業的人脈、也為我帶來不錯的收入。

漸漸地，我忘記了自己最初的那份「不甘」——在開闊眼界的同時，更要豐富內心。或許是太年輕，人終究是容易在物慾面前迷失「初心」的。那些年，在夜深人靜時，也曾想過：自己放棄教育專業，到底是為了什麼？這算是一種見識和經歷嗎？總感覺這樣的見識和經歷，沒有沉澱出人生的全部價值。但我到底還缺些什麼，自己也沒有想明白。

三年前，新冠疫情讓我的生意跌入谷底。我把心一橫賣掉公司，隨之而來的是我轉投相對穩定的公營機構，由職業訓練局的語言培訓到醫院管理局的行政管理工作，倒也還過得去。有一天，當我在家中不經意發現書架上的書都積滿了灰塵，望向窗外，那片深邃的大海忽然讓我意識到：我多久沒有讀書？多久沒有思考人

# 「愛」的選擇

◆ 陳冠銘

生？大學時憧憬畢業後追求的精神層面的豐富，已經遠離我太久了。大學畢業後的這些年，我幾乎和當年的大學同學沒有聯繫，偶爾的邂逅，他們會說一些「羨慕」、「恭喜」的話，但如今細想一想，他們的眼神那麼清澈，一種用金錢買不來的東西在那些清澈裏，我能感覺到他們內心的踏實和快樂。我原本應該是他們當中的一個啊。商海裏的沉浮和得失，讓我過分在意金錢的計算、物質的獲取，那些生意場上的勾心鬥角，讓我心力交瘁，並沒有真正的快樂起來。

當一位全職的中學老師，這個念頭就這樣盤旋在我的腦海裏，揮之不去。於是，在去年夏天，我應考基本法及國安法合格後，加入了一間屋邨學校，真正成為了一名中學老師。在這所學校，我們有不少來自內地的學生，有來自北京、四川、河北的，也有來自廣東省的。他們會主動跟我分享在這間學校學習的情況，完全讓我體會到他們真的很欣賞學校給予他們的一切以及肯定了學校對他們的栽培。有一次，小息時，有一位中五學生主動走過來跟我說：「陳老師，其實我很感恩在這裏讀書，記得中一至中二的時候，自己還是比較自卑、害羞，成績也是屬比較落後的一群，但得到這間學校的一些資深老師循循善誘、耐心指導以及你們這些新老師帶來的新活力，我已慢慢建立好自信，現在在讀書方面更是越讀越起勁。我真的很熱愛這裏！」聽完這位學生的分享，我心中滿足是自豪，為自己的選擇而欣慰。課室以外，每每放學後經過禮堂或操場，學生們

都會主動熱情地邀請我一起打羽毛球及排球。而我每次都擋不住他們的热情，二話不說，穿着上班的正裝，跟他們打成一片，球來球往，那份滿足感，也是不能言喻的。

轉眼九個月過去，在傳道、授業、解惑這條路上跌跌撞撞，摸爬滾打，但每天都是新，這帶給了我由衷的快樂。有時，每天上班的感覺是興奮得竟有一絲惶恐。我經常在想，我是何等的幸運，可以有這樣的機緣，能夠有機會進入這樣一間校風純樸的中學去見證一個個鮮活的生命個體從幼稚到成熟的成長。於生活的浩渺長河中，有這個機會去教授中一、中二、中三及中五的學生，這既是一種參與成長、親歷可能的創造，又是一份任重道遠、沉甸甸的責任，看着我的孩子們每一天的一點點變化都令我興奮。這種收穫，是金錢不能衡量的，也是我過去十年來在所謂私人市場的工作上從未曾帶給過我的。

或許，如今的這份選擇，來得有點遲。但我相信，只要我真正地投入去「愛」——愛教育、愛學生，那麼，這份愛，畢竟光亮我的生命，增添我人生的分量。我願意窮盡自己的畢生精力去探尋教育的真諦，去感動、感染及至感化每一個孩子。今天，我真正成為教育的親歷者，我更意識到自己的重要性。這樣的一份不可替代來自於社會、學校、學生對我的期待。我究竟該怎樣做才能不辜負這樣的一份期待？我想，關於這個問題的思考定將伴隨我教育生涯的始終。這樣，才無愧於這份「愛」的選擇。

## 豆棚閒話

# 端午涼糉

◆ 青絲

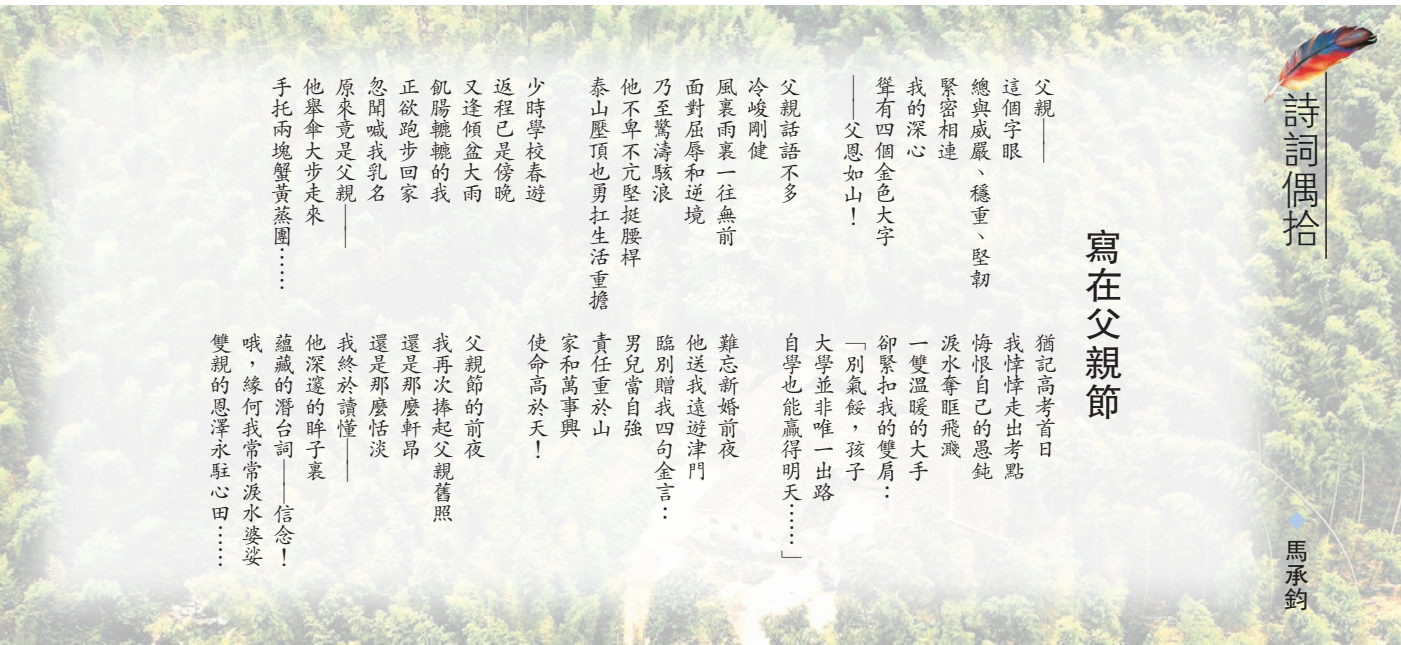
出門途經一個住宅區，看到離端午還有十來天，很多家庭就開始提前包節日吃的涼糉了。人們把浸泡好的糯米和包糉子的柅葉，端到門前的空地上，由於居住形態緊密，鄰居間朝夕相處，關係大都很融洽，看到有人包糉子，不斷有街坊圍攔過來幫忙，大家一邊扯閒話一邊動手，剎時再現了傳統節慶和民俗的內在意義——千百年來，華夏生民就是從極其有限的資源裏，盡其可能地提炼出生活的樂趣。

人文社科領域一直把北方歸為小麥文化，南方劃為稻米文化。但如今，北方食糧、南方食米已不再是單一刻板的現象，很多北方人也吃米飯，不少南方人也同樣喜歡麵食，於是這一劃分法常被質疑。芝加哥大學行為心理科學家托馬斯·托爾赫姆早年作為交換學者，在中國做過一系列文化研究，發現南北方種植水稻和小麥，對社會結構的要求是不同的。水稻從灌溉、育秧到收割，憑個人之力很難單獨完成，需要群體合作互助才能高效種植，相比起來，種植小麥的要求就不那麼高。經過幾十上百代人的演化，浸潤在這種不同的社會結構和文化中，南北就分別發展出了不同的地域文化。除了飲食喜好不同，

社會生活風俗的嬗變也與種植史一樣漫長。最能讓人窺見飲食差異性的就是糉子了。其中又以廣西為甚，吃糉子每年以端午和春節為標尺，春節吃的是肉糉，端午吃的是涼糉。

涼糉扁三角形，手板大小，又稱三角糉。是把稻草燒灰兌成鹹水，放入糯米浸泡脹發，加上適量礬砂裹成，沒有餡。煮熟的涼糉，糯米呈深黃色，蘸上用黃糖熬成的糖漿吃，口感清涼，柔韌彈牙，與焦香的糖漿搭配無間。過去人們端午前包好涼糉，常會分送幾個給親友鄰居品嘗。送的人自然質樸，心無旁念，獲贈的人受了恩惠，亦不必感激涕零，是意義深長的節俗互動。如果不願自己動手，到國營飲食店花幾分錢就能買一個，可帶走，也可堂食。剝開糉葉，用剪刀把涼糉剪成小塊，盛在碟子裏，澆上糖漿。較為哲理性的吃法，是前面少蘸，逐漸增加，既不會出現計算上的失誤，層層推進的吃法，與晉人顧愷之吃蔗漸入佳境的智慧也相符合。

到今天，吃涼糉、划龍舟、往門楣上掛菖蒲、喝雄黃酒、用藥草燒水給小孩洗澡這些由端午演化出來的民俗標籤，也向現代人詮釋着昔日鄉村社會的福樂信念。



詩詞偶拾

馬承鈞