



良心茶遊記

◆良心

吉祥如意的寶地

從麗江過了金沙江虎跳峽，往北就進了橫斷山區的雲南迪慶藏族自治州。

迪慶藏族自治州在雲南省西北部，西北接西藏自治區，東臨四川省，是滇、藏、川三省區交界處，總面積23,870平方公里。迪慶地處青藏高原東南緣，橫斷山脈腹地，是雲貴高原向青藏高原的過渡帶，地貌獨特：有古高原面，也有大山、大川、大峽，是世界著名景觀三江並流的腹心地帶。境內有梅里雪山、白馬雪山和哈巴、巴拉格宗等北半球緯度最低的雪山群，並擁有明永恰、斯恰等罕見的低海拔（海拔2,700米）現代冰川。最高海拔為梅里雪山主峰卡瓦格博峰6,740米，是雲南省最高峰，最低海拔為瀾滄江河谷，海拔1,486米，絕對高差達5,254米，較小範圍內的巨大高差使得境內出現了垂直氣候和立體生態環境特徵。年極端最高氣溫25.1℃，最低氣溫-27.4℃。立體氣候明顯，呈現「一山分四季，十里不同天」。迪慶也是「亞洲水塔」的東南端。金沙江、瀾滄江、怒江三條大河的上游縱貫迪慶，特別是長江上游的金沙江，流經里程達430公里，流域面積16,810.8平方公里，瀾滄江在境內的流程也有320公里，流域面積7,059.2平方公里，三條大河的大小支流共有221條。這裏的高山湖泊是亞洲大陸最純淨的淡水湖泊群。大小中甸、碩都湖等秀麗草甸佔迪慶州土地面積的1/5。

歷史上迪慶地區一直處在中原皇朝與吐蕃和雲南地方政權南詔、大理的爭奪之中。直至元世祖忽必烈率軍「革囊渡江」，平大理國，才在此設屬麗江管轄的州縣，將此地正式納入中原皇朝版圖。明朝永樂四年（1406年），朝廷

正式在大小中甸設鎮道、楊塘二安撫司，隸雲南都司，由此中甸被納入明代雲南的行政區劃範圍，明朝中央政權依靠麗江木氏土司勢力對中甸實行管轄統治。那時迪慶的香格里拉稱「中甸」，維西稱「你那」，德欽稱「阿德酋」。康熙二十七年（公元1688年）「准於中甸互市」，「遂設渡通商貿易」。清雍正四年（公元1276年），清政府將迪慶地區劃歸雲南省，設中甸廳；雍正五年（公元1727年），又設維西廳。迪慶正處於漢藏等民族的交會地帶，因而歷史上曾有眾多民族群體在這裏輾轉遷徙，生產勞作和繁衍生息，創造了悠久的歷史和燦爛的文化，迪慶成為「藏彝民族走廊」，內地農耕文明與青藏高原游牧文明的交融地帶。歷史為迪慶留下了眾多獨具特色的文物遺蹟，各種古遺址、古墓葬、古建築和崖畫石刻遍佈全州，其中以石棺墓葬、金沙江岩畫、藏文石刻和藏傳佛教寺院建築最具特色。現迪慶下轄德欽縣、維西僑僑族自治縣和香格里拉市（州府所在地）。常住人口為39.1萬人。有26種民族，千人以上的有藏、傈僳、漢、納西、白、回、彝、苗、普米等9個民族。

迪慶藏語的意思是「吉祥如意的地方」。同時，迪慶也是藏族最早的宗教——苯教的經典中，描繪為「極樂世界」的寶地。這裏有高聳入雲的巍巍雪峰，奔流不息的滔滔大江、莽莽原始森林，深深陡峭峽谷，廣闊的高山草甸、清澈的高原湖泊，鬼斧神工的地理奇觀構成了驚世絕俗的自然仙景。這一切都賦予迪慶一個似乎與世隔絕的神秘感。然而，在迪慶這個滇、藏、川大三角區域的大山大川中，有一條曾經輝煌過的茶馬古道。當山谷間伴着蹄踏的馬蹄聲響起一串串清脆的鈴鐺聲時，那個遙遠的茶葉入藏故事開始了。滇藏茶馬古道，在橫斷山脈高山峽谷間，在冰雪皚皚雪峰中蒼茫而靈動，曲折而堅韌。這條古道是連接橫斷山系地區與青藏高原的重要紐帶，是漢藏等民族間經濟文化交流融合的重要走廊，是中國與東南亞諸國自古就有交往的重要國際通道。在艱苦卓絕的抗日戰爭時期，它一度成為中國唯一的對外陸上通道，其交通運輸出現了罕見的繁盛和輝煌。在這條古道上，有過種種神奇而豐富的或許已經永遠消失的人生。

正是由於迪慶處在滇川藏三角地區的中心位置，是滇、川、藏三省區各民族進行經濟文化交流的重要通道，因而迪慶成為歷史上茶馬古



道的關鍵節點。確切地講，今天盛名遠揚的茶馬古道之名就來自迪慶。遠自唐代直到近現代，茶馬古道蜿蜒通行起到了相當重要的作用，成為中國西南地區區域間綜合環境調適和資源互補的經濟網絡，成為中國大西南走向世界的一條通道。千百年來，它將四川、雲南的茶葉等輸送到涉藏地區，又將邊疆地區的山貨特產運銷內地。官方茶馬互市和民間交通貿易共榮並茂的同時，這條世界最高、最險峻的道路，成為漢藏等民族之間緊密聯繫的紐帶，帶動了沿途人口的流動和城鎮的興起，更成為沿途20多個少數民族文化傳播交流的走廊。它蘊含着蒼茫神秘的內容，有着傳奇般的色彩……

滇藏茶馬古道由上百個支線古道連接而成，迪慶便是滇藏茶馬古道上的一個重要結點。迪慶境內的茶馬古道並不只是一條，而似一張縱橫交錯的網絡，四通八達，將香格里拉、德欽、維西三地連接起來，把金沙江和瀾滄江編織成一體，成為當地與周邊聯繫和交往的途徑，成為經濟貿易的通道，成為文化傳播的走廊。歷史上茶馬古道經過迪慶州境內的主幹道超過800公里，如果加上輔助幹道和支線，全長近3,000公里，其中約有一半的路段至今還在運行。到目前為止，迪慶境內已發現並保留有19段比較完整的茶馬古道遺蹟。從中可以看出，它們恰如人的動脈，向四肢延伸開去，將迪慶的山山水水連接起來，為當時人們對外交流、運輸茶葉等所需物資提供了通達條件。如今這些古道有部分已經喪失了原本的功能，但是其中的多數路段至今還在使用，仍然在當地各族群眾的生產、生活中發揮着重要作用。現今的滇藏公路（214國道雲南下關至西藏芒康段）大致就沿當年的茶馬古道通往青藏高原。

迪慶是雲南最為鄰近西藏的地區，是滇藏茶馬古道由滇入藏的最後一段，也是滇藏和川藏茶馬古道的接合部。過去，雲南的茶葉銷往西藏，迪慶是必經之地；而且，世代生息於迪慶高原的「古宗」藏族，亦為千年茶馬古道上的運輸主力軍，他們不僅能夠南下到滇南的普洱茶產區，更便於北上到更高的青藏高原。這一段古道上積澱了深厚的歷史文化和豐富多彩的民族文化，成為迪慶十分珍貴的文化遺產。

豆棚閒話

◆文房

游泳

「南方多沒人，日與水居也。七歲而能涉，十歲而能浮，十五而能沒矣。」那段話出自蘇軾的《日喻說》。我生在南方的香港，剛學會走路時的夏天就與父母兄姐到淺水灣遊玩。爸爸帶着兄姐去游泳，我則留在媽媽身旁，拿着鐵或塑料的鏟、小篩和騎馬的地方，爸爸兄我老呆在岸上，回家前便抱我去騎馬。小孩坐在馬上，馬伏牽着馬在約一百米直線距離來回走一次，收費一塊錢。

一次，爸爸抱着我去泡海水，我的姐姐帶着救生圈與爸爸玩得沒開心，我因怕水卻哭了起來，海浪打來，喝了口海水，便嚎啕大哭。爸爸拿我沒辦法，便把我送回到媽媽身邊。

我的故鄉位處丘陵，卻河流交錯，爸爸是在那樣的環境中學游泳的；後來在上海唸大學時才學自由泳。我和姐姐游泳主要是爸爸教的，他指導我們游蛙泳。他會站在離我們不遠處，叫我們朝他那裏游去，當我們快游到他那裏時，他往往會往後退，孩子們也就越游越遠。

我是在離淺水灣不遠的中灣學會游泳的。有一年，爸爸工作的單位明文規定他和部分同事夏季下午可提前下班，他下班後便帶着我到中灣游泳，姐姐卻因下午要上課而沒有參加。與我同齡或比我年幼的玩伴卻都由父親帶着出現在沙灘上。那一年，我的游泳進步很快。十歲前，我已能獨自游到浮台。

少年時，我的夏季總離開不了沙灘和大海，它們也給我留下美好的回憶。離開香港好些年後，我回到香港並再次去海灘的時候，卻完全沒有了過去的情趣。接下來，我主要都在游泳池游泳。

後來，我有了自己的女兒。記

憶中她第一次到游泳池是在印尼的一間酒店，孩提的她玩得很高興。回港後，我便帶她到愉景灣舊會所的泳池游泳，同樣是我抱着她下水。她那次卻大哭了起來，一名西婦好心地走過來說應該讓小孩參加游泳班，在教練指導下學習游泳。女兒便是在愉景灣初步學會了游蛙泳。

女兒小學二年級時獲得獎學金到新加坡上學。到新加坡後，在一位盡責教練指導下，她每天下午都練習游泳，進步很快。我主要游蛙泳，即使年輕時，其他泳姿只能游較短距離。女兒則能游四種泳姿，她先後成為中學和初級學院的校隊成員。

新加坡並不大，如果我女兒繼續參加培訓，她是有可能爭取接受新加坡國家隊挑選的。而那時她卻專注學業，準備公開考試，不得不暫停培訓。後來，她進入了牛津大學，她的學院與我從前就讀的學院只隔了一個「鹿公園」。

運動有兩個重要目的，一是增強力量，二是增加耐力。隨著衰老，增強力量會日益困難；鍛煉目的便以增加耐力為主。退休後，我常去游泳。雖然游得越來越慢，但堅持每次不間斷地游1,000米以上，對我來說並不困難，卻也是為着保持耐力。而游泳次數多了，手上會長小水泡。聽醫生建議，每次下水前把凡士林均勻地塗在雙手。若不，每周游泳一次手上便就會出現小水泡；塗了凡士林，若每周游泳四次，也是會皮膚過敏，因而我選擇每周游泳兩至三次。

游泳不僅僅能鍛煉肌肉，游泳換氣實際就是有規律的深呼吸，有利避免血壓高和心臟病。我很羨慕健康長壽並能持續對社會作貢獻的長者，而游泳或許能有助我們實現那樣的目標。

歷史與空間

◆周軒諾

「駒歌」傳奇四十載

今年4月11日，五姨請我和內子到紅館欣賞《許冠傑此時此地演唱會2023》，當歌神獻唱《洋紫荊》時，舞台頂方的巨型屏幕伴隨着歌聲播放出一群已仙逝的香港文藝界巨星（包括李小龍、金庸、倪匡、羅文、顧嘉輝、黃霑、Uncle Ray、陳百強、「肥姐」、「哥哥」、「梅姐」），讓樂迷緬懷他們昔日的貢獻，而畫面出現黃家駒那一刻，我猛然想起今年正是殿堂級樂隊Beyond成立40周年紀念，亦是其靈魂人物、香港搖滾天才黃家駒辭世30周年。

1983年Beyond成軍時，樂隊成員是：黃家駒、葉世榮、鄧煒謙（Beyond樂隊名字就是由他而定）和李榮潮。鄧煒謙和李榮潮在1983年年底離隊後，黃家駒胞弟黃家強、關寶璇、陳時安、黃貫中、劉志遠相繼加入樂隊，而關寶璇、陳時安、劉志遠又分別於1984年、1985年、1988年離隊，所以自1988年起，Beyond成員便成為眾人熟悉的黃家駒、黃家強、黃貫中、葉世榮「Beyond四子」了。

Beyond成立了40年，「駒歌」（即是黃家駒的歌聲）便存入了40年。黃家駒才華橫溢，會作曲、會寫詞、會獻唱，而且是邊彈奏吉他邊演唱，虜獲無數粉絲、集萬千寵愛在一身自然是理所當然的事。縱然家駒已過世30載，但毫無疑問的是，其音樂的影響力仍然是無遠弗屆，這是因為他的音樂傳奇會隨着歲月而逐年遞增。

理想，是Beyond樂隊的其中一個代名詞，他們創作的《再見理想》、《午夜怨曲》、《不再猶豫》、《逝去日子》、《無悔這一生》、《誰伴我闖蕩》和《海闊天空》，都是講理想及抱負的。成長於上個世紀的香港人，應該說從1950年到1990年之間出世的香港人，也對Beyond的金曲有着共鳴，而且有一種「Beyond情意結」埋在心中。這些香港人成長的歲月裏，沒有手提電腦，沒有手提電話，沒有互聯網，沒有抖音，娛樂較為單調，不外乎行街、聽歌、看戲、踢波，尤其在公共屋邨（俗稱廉租屋）居住與長大的市民，要共用洗手間和廚房，街坊打成一片，鄰里關係普遍

不錯，油米、鹽醋、音樂磁帶、CD，互相借用，大家守望相助、道不拾遺。那時候的公屋空間狹窄，鄰居聽什麼，我便聽什麼，而隔壁響起的唱片歌聲中，總有一首是Beyond。

每年5月母親節前後，大中華地區各大街小巷都會響起「春風化雨暖透我的心，一生眷顧無言地送贈」。這首頌揚母愛偉大的《真的愛你》由黃家駒作曲、小美填詞，它不僅是兒女心中想對母親道出的心底話，更是一眾華人的集體回憶。是的，媽媽未必贊同孩子們「沉醉於音階」，但她始終心存包容，對兒女的愛「永未退讓」；為子女者長大成人，何嘗不想「衝開心中掙扎」，報答雙親，跟爸媽說聲：「真的愛你」？《真的愛你》已經跟許冠傑的《父母恩》和丹尼仔的《念親恩》一併成為香港人向父母表達感激之情的經典金曲。

「可否不分膚色的界限，願這土地裏，不分你我高低。繽紛色彩閃出的美麗，是因它沒有，分開每種色彩。」這幾句言之有物的歌詞，來自家駒1990年作曲、填詞、主唱的《光輝歲月》，原意是歌頌南非非總統曼德拉致力促成種族平等，並表達希望世人打破種族、膚色、國籍的藩籬，互助相愛、世界和平的美好願景。

除非召開聯合國大會，否則很難見到百多個國家或地區的人士同場交流，唯獨奧運會。現在，每一屆奧運會上，我都能看到上述《光輝歲月》描繪的畫面，令人覺得愛是可以跨越國界的，不分膚色的界限，在這個地球裏，不分你我高低。然而可惜僅限於奧林匹克，外面世界依舊烽火連天，君不見俄烏衝突，至今仍然。

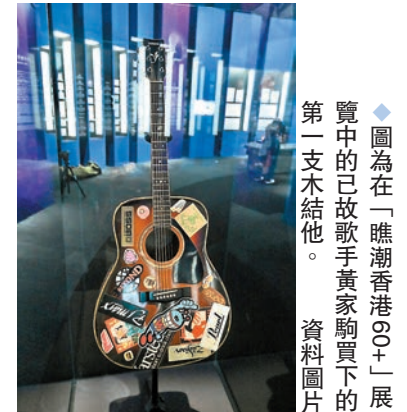
和平與愛亦是「Beyond四子」的創作核心和使命。1991年，Beyond受香港世界展望會之邀遠赴非洲作訪問。落後、戰亂、饑荒、貧困，幾乎是上世紀非洲的代名詞，尤其在肯雅的所見所聞讓家駒回港後決定創作一首反戰爭、頌和平的不朽金曲——《Amani》。Amani是斯瓦希里語，整個非洲大陸約有3,000萬人說斯瓦希里語，而歌曲中頻繁出現的Amani、Nakupenda、Nakupenda We We、Tuna

Taka We We的中文意思分別為：和平、愛、我們愛你和我們需要你。家駒一手包辦《Amani》的作曲、填詞、主唱，說它是一首粵語流行曲之經典作品，絕不為過，因為世上衝突不斷、戰火無情，無論何年何月何日去品嘗《Amani》，歌曲表達的意思及希望都不會過時！

同樣由家駒一手包辦詞曲的《海闊天空》（1993年面世）更是另一首勵志「神作」，這首神曲完全道出了普羅大眾的抱負及鬥志，讓人不敢輕易淋熄內心那團火，「多少次，迎着冷眼與嘲笑，從沒有放棄過心中的理想」。今時今日，《海闊天空》已代表一種精神——一種不怕冷嘲熱諷、屢敗屢戰、不屈不撓、永不放棄、堅持踐行心中理想的精神。其實每次響起《海闊天空》前奏的鋼琴聲時，很多人已嚥哽眼眶濕濕了，歌迷大合唱的聲音掩蓋家駒那把本來聲音亦是司空見慣的事，它的影響力可見一斑。

上述經典，只是Beyond這40年來眾多作品中的冰山一角，《早班火車》、《俾面派對》、《大地》、《長城》、《喜歡你》、《情人》、《遙望》、《歲月無聲》、《灰色軌跡》、《交織千個心》……相信亦是眾人的集體記憶。其實Beyond解散不解散，也無礙家駒在老百姓心中的地位，他的成就和貢獻，前無古人是肯定的，至於有沒有來者，不敢說。

40年，在歷史長河中簡直連一根毛也不如，然而，我深信，不論是400年還是4,000年後，「駒歌」以及「駒歌」傳奇，依然會在地球上的不同角落出現。



◆圖為在「離潮香港80+」展覽中的已故歌手黃家駒買下的第一支木結他。資料圖片

施詞度墨香

◆詩：施學概
書：梁君度

七律·八一建軍節賦 施學概（伯天）鞠躬

轟吼塵埃魔鬼橫，
鐵牆鋼壁智賢槍。
莊嚴厚地光輝曲，
洗沐圓天戰統令。
霸虎該除消恤道，
惡鯨應滅出將兵。
井岡山頂精神茁，
八一徽旗標誌榮。

癸卯年六月十二日
2023年7月29日



詩詞偶拾

◆羅大佐

來自內心的告白

朋友扎堆，
同學相聚，
交流的話題很多。
往事的回憶，
同窗的快樂，
父母的健康，
兒女的成長，
都是聊不完的話題。
而每一個話題的閒聊，
都能使我們的友誼更加深厚。
打牌是一種陋習，
不是惟一的交流，
而且這種陋習，
會惡性循環，
讓利益熏梓，
人性最初的善良和慈厚。
在我看來，打牌這種遊戲
是有百害而無一利的。
所以，親愛的朋友，

千萬別對我說，
小賭怡情，
用金錢遊戲換來的怡情，
會消蝕掉我們這些，
靠着自己的雙手，
從大山裏奮鬥出來的放牛娃的純樸。
所以，親愛的同學，
請你原諒，
我已戒賭，
哪怕打個小牌，
我也不願去沾。
經濟下滑的時代，
錢，來得太不容易，
我看得好自己的荷包，
哪怕以這種方式糟踏一百元錢，
我也會感到心疼……
我的兒子還小，
我的兒子乖乖，
我很愛我的兒子，

我的兒子也很愛我，
將來花錢的地方還很多，
而且，我們的錢都來之不易，
我們只是解決了溫飽的階層，
家裏都不富裕。
而且，我還是個作家，
時間也很寶貴……
所以，和我相遇的人呀，
別以朋友的稱呼，
別以同學的名義，
別用情感綁架的方式，
邀請我去打牌。
請你免開尊口吧，
我的同學，我的朋友，
否則，請原諒，
我只有用鋒利的刀子，
割斷歲月長河裏沉澱下來的長袍，
并用惡毒的語言，
把你狠狠地詛咒！