良心茶遊記

◆良 心

十二欄杆陰陽界

過去滇藏茶馬古道從滇南入藏，有兩條路經麗江過金沙江前往毗鄰西藏的迪慶德欽（舊稱「阿墩子」）。一路由大理下關、劍川到長江第一灣處的石鼓鎮，經巨甸到維西，然後溯瀾滄江河谷，經康普、葉枝、巴迪、燕門直接抵達德欽，或由巨甸、上江翻山到小中甸、中甸（今香格里拉），由中甸北上德欽；另一路是從茶馬古道重鎮麗江古城，翻鐵架山下到龍蟠，用平底船渡過金沙江，到虎跳峽口的橋頭（今虎跳峽鎮），經螺絲灣及艱險的十二欄杆上山，經土官村至中甸（今香格里拉）。再由中甸往北，經奔子欄、書松，翻白馬雪山到德欽。因為麗江古城是茶馬古道的大驛站，因而過去走茶馬古道北上的馬幫，一般都會從麗江大研鎮出發，到龍蟠一帶乘船渡過金沙江到今香格里拉市的虎跳峽鎮（橋頭）。麗江與迪慶之間的金沙江龍蟠渡口（阿喜渡口），當年為茶馬古道馬幫木船過渡的必經之地。

馬幫過金沙江到虎跳峽鎮（原橋頭）後，由橋頭上山經今松鶴村的螺螄灣北行前往德欽（原稱建塘），十二欄杆是必經之地。十二欄杆山勢峭拔，危崖聳立，像一道難以逾越的石壁橫亘在茶馬古道上。清朝雍正三年（公元1725年），在中甸（今香格里拉）的80多位福建、陝西、江西和雲南大理、劍川、麗江、鶴慶等地的工商業者出資，在懸崖絕壁上開鑿出一條棧道。棧道的一邊是千仞壁立的觀音岩，另一邊是萬丈深淵下的崗曲河。棧道於懸崖腰際鑿石開路，曲折迂迴十二層逶迤而上，其道「北踞懸崖，南環深阱」，地勢極為險峻。棧道上馬幫能走的路僅一尺來寬。在上面行走，馬蒙着眼，人也一點不敢上下顧盼，只有屏息而過。貼着如刀砍斧削的懸崖峭壁，想着下面深不可測的萬丈溝淵，面前對峙的就是直插雲天的冰峰雪山，膽小的心膽俱裂，膽大的也毛骨悚然。而且傳說十二欄杆附近山洞中伏有大蟒，常常冷不丁竄將出來吞噬過往人馬。過去有不少馬幫連人帶馬葬身於此道的深澗之下。所以這裏被當地稱為「陰陽界」，馬幫到此，無不色變。幸得有大慈大悲的觀世音菩薩不時在此顯靈，滅除巨蟒，保佑人馬。馬幫中人感念觀音恩德，真的在棧道石壁上刻了一幅觀音像。 從此當地又稱十二欄杆為觀音崖。在滇藏公路開通之前，十二欄杆茶馬古道是內地連接香格里拉地區的咽喉要道。

◆馬幫準備上十二欄杆。 作者供圖

茶馬古道十二欄杆段距離香格里拉市市區70公里，在今香格里拉市虎跳峽鎮的紅旗村地界。紅旗村是一個大山環繞的山村，四面崇山峻嶺，平均海拔3,000多米，是一個典型的高寒山村。聽老人們講，過去這裏因交通閉塞，長期處於奴隸制狀態。崗曲河在紅旗村北部，發源於四川稻城，流經整個香格里拉大峽谷，最後注入金沙江，是金沙江上游左岸的一級支流。上游有兩條較大的支流翁水河與賽納河，兩河於納格拉匯合後始稱崗曲河。崗曲一詞來自藏語，崗是「九頭」，曲就是「河」。崗曲就是九頭河，意思就是崗曲由九條支流匯聚而成。在匯入金沙江前，崗曲河約有14公里河道為雲南省和四川省的界河。

關於「十二欄杆」的得名，有多種說法，原來曾有人叫「十二欄杆坡」，因而許多人誤認為應是一個有十二大彎，或是有十二級台階（坡）的地方。實際上是因這路段非常危險，人馬過往極易墜落懸崖，為了安全起見，有心人就在這段路上的最危險地方打上一根木樁，警示過路人馬必須打起十二分精神，小心行走。一路上共打了十二根警示木樁，也就是樹了十二根欄杆。從此，「十二欄杆」因此得名，並成為茶馬古道上畏途、險途的一個代名詞。這一帶民間自古就流傳民謠：「三天不吃油茶飯，十二欄杆爬不起。」走過十二欄杆的人形容，到觀音岩上坡，峰迴路轉的「十二欄杆」，過了一「杆」又一「杆」。有當地老人講，趕着馬幫，或挑着重擔，走在十二欄杆段棧道上，不一會頭上的汗珠就雨點般滾落下

◆十二欄杆一段。 作者供圖

來，落在被馬蹄和人腳磨得光滑油亮的石板上，每滴汗珠能洇出銅錢大的一塊。

十二欄杆段茶馬古道一直是歷史上內地入藏的重要關隘，因此十二欄杆段茶馬古道自古就有不少記載。《雲南通志》就有這樣的記載：「欄杆十二，雪嶺千尋，鳥道羊腸，崎嶇險仄。」清代有些曾經過十二欄杆的達官商賈和文人騷客或鑿石題刻，或撰文記述。他們是歷代到香格里拉上任或隨行而來的內地漢人，他們的題刻使十二欄杆成為內地與藏區關係的見證。其中最著名的是清代杜昌丁經過十二欄杆時寫下的詩篇。他在五言律詩《十二闌干道中》感慨萬千：「夷險殊化夏，真稱行路難。危灘奔一線，峻嶺恐千盤。薄暮休回首，臨深敢居鞍……」杜昌丁和徐霞客一樣是我老鄉，他是江蘇青浦（今上海市青浦區）人，先後在福建任浦城知縣和永春知州27年。他不僅為官清廉、聲名卓著，而且為人仗義，青史留芳。杜昌丁入仕前曾為雲貴總督蔣陳錫幕賓。康熙五十九年（1720年）十二月，蔣陳錫因會剿西藏誤糧，奉命進藏效力贖罪。杜昌丁懷知遇之恩，不忍捨去，隨蔣陳錫從昆明北上進藏，後又沿原路返回昆明。去來都是走當年的茶馬古道，經過了橫斷山區和青藏高原的千難萬險。他由昆明回到家鄉後撰成《藏行紀程》，詳細記載了往返道程和沿途風土人情，成為清代滇藏交通和地理的珍貴資料，具有非同尋常的價值。

滇藏公路214國道修通後，十二欄杆就在國道旁邊，往返藏區的人再不用在懸崖絕壁間的鑿石小道上心驚膽戰地行走了。十二欄杆幾乎成了條被廢棄的古道。現存只有近三公里古驛道摩崖石刻造像。但是常有過往虎跳峽鎮的有心人，在附近停留膜拜，遙思當年從古道上走過的馬幫。歷史就是這樣，有人來就會有人走，慶幸的是，人記不得的，時光會記得，無論經歷了怎樣的歲月更迭，它一直在，帶給人的那份記憶也一直都在。看着天梯般的十二欄杆，茶馬古道的往事、馬幫的血汗歷程，似乎都會爬上有情懷者的心間。

豆棚閒話

◆唐紅麗

走出舒適圈

即將邁向「長者」行列的我，卻是位比少男少女還「宅」的「宅女」，且自認是待在舒適圈裏的「宅女」。一直都以為，掛8號風球的環境下，車停人休。往日於颱風的日子，我會待在屋內看窗外的風景：街道上不見人影和車輛，只有呼嘯的颶風在狂舞，堅實的大樹亦被強勁的颶風吹得像喝酒醉的人一樣左右狂擺。

7月17日颱風「泰利」的來訪，打破了我往日的觀感。最近接觸紙媒行業，了解到這個行業的工作人員，即使掛10號風球也要照常返工。7月17日下午2點，「泰利」仍在漫遊，不捨得離開香港這美麗的福地。雖是8號風球的天氣，卻暫未見大雨降臨。我步出舒適的家，順着風勢，長髮向後飄揚，陣陣涼風迎面吹來，沁人心肺。未能感覺颱風的威力，卻似乎感覺「泰利」強中有柔地撫摸着我的面頰。

以為路上不會有行人和車輛。卻見小巴站已有四五人在排隊候車。片刻，竟然見到一輛前往港鐵站的小巴，喜出望外之餘，亦感受到幸運之神的恩典。

踏進MTR的一刻，仍是很意外地發現，港鐵站內的乘客還真不少，坐了兩個站，經過將軍澳站時，車廂裏已是座無虛席。之後無論是在灣仔搭手扶電梯，還是在快餐飲食店，都見到不少人。是什麼原因，令到他們要在8號颱風的環境下走出舒適的室內呢？禁不住想向每位於颱風環境下仍要趕着開工的人致敬！冒着風吹雨淋和無法預知的危險處境，仍然要走出舒適地方，是中國人固有的勤勞？還是香港這個特別的地方，特別容易培養出香港人的敬業精神……

8號颱風的日子，有人歡喜有人憂。人都會按自己的主觀意識去思維和表達，只要不傷害別人，又有什麼關係？有人想趁着颱風的額外假日，待在舒服的家中好好休息；也有人因工作和生計，需走出舒適的家，在狂風大雨中奔向目的地。待在舒適圈內或是待在舒適圈外的人，都是人生旅途中的過客。

酸甜苦辣是食物的味道，喜怒哀樂是生活的味道。無論是否受到歲月的善待，我們都會慢慢長大，變老。如果說生命的長度正在慢慢縮短，那就想辦法增加生命的寬度。

我不富有，卻也沒有為兩餐而擔憂過。家中我排行最小，家境困難時，母親寧願自己不吃，也從不會讓我挨餓。進入社會生活工作後，和我形影不離的姐姐，幾乎是代替父母般照顧我長大的唯一親姐姐，也一直不讓我受苦受累，家裏所有的事她都扛着，不讓我操心。成家後，吃穿住不用愁，也無需我擔心柴米油鹽。歲月靜好的日子，是因為有人在為我遮風擋雨，負重而前行。感恩生命中遇到的都是愛我和我愛的人！

每個人都會經歷高低起伏，我也不例外。有時感覺自己特別累，好像別人都過得比自己好。拚命工作，還是手上不見錢，很想努力，卻似心有餘而力不足。每個人的舒適圈都是一種屬於自己的不同感覺。待在自己感覺舒服的環境和思緒裏，時間久了，也偶有心靈空虛、不滿足的壓抑。

馬丁路德金有一句話很值得分享：「如果你不能飛，那就奔跑；如果不能奔跑，那就行走；如果不能行走，那就爬行；但無論你做什麼，都要保持前行的方向。」

人生在滿足和挫折之間起起落落，時間不覺已過大半！人是活到老學到老。我雖一把年紀，卻仍想嘗試走出舒適圈，想向現在的年輕人學習，希望自己能做個斜槓中年，不斷嘗試新機遇，努力學習新知識，讓經歷和體驗豐盛我的人生之旅。

詩情畫意

◆趙素仲

從詩經時代吃到今天

古人飲食智慧的啟示

十四 與蕭咨議等書（節選）

——蕭繹（南北朝）

蕭繹 與蕭咨議等書（節選）
困於酒食，未若過中不餐。
螺蚳登俎，豈及春蔬為淨。
青筍紫薑，適口充腸。

戊戌夏
素仲配畫

「困於酒食，未若過中不餐。螺蚳登俎，豈及春蔬為淨。十斤之梨，千樹之橘；青筍紫薑，固栗霜棗。適口充腸，無索弗獲。」蕭繹除繼位成為梁文帝外，也繼承梁武帝對佛教飲食幫助修身養生的宗旨。

在此議文中，蕭繹的觀點是「困於酒食，未若過中不餐」，對前人的奢豪飲食作出批判「五鼎之味，嗤主偃之辭」，推崇佛教過午不食。

「螺蚳登俎，豈及春蔬為淨」，螺是軟體動物，蚳是做醬材料，這些都及不上春天的蔬菜。而他自己是「欲吾於三口潔齋，自寅至戌，一中而已」，並讚美「十斤之梨，千樹之橘；青筍紫薑，固栗霜棗。適口充腸，無索弗獲」。紫薑也就是子薑，由於薑是剛發芽的嫩薑，最嫩的頂部有如胭脂，微微泛紫，在文人筆下成了美麗的紫薑。

文中提及「青筍紫薑」，子薑是廣東人愛吃的，每到子薑季節，人們用子薑做酸子薑、糖醃子薑、子薑煮鴨等。其中一款子薑炒飯，是我母親常吃的，說有驅風功效。煮法簡單，將子薑切絲，用少油慢火略炒，加入白飯，下少許鹽，最後下雞蛋即可。子薑炒飯香口爽脆，是婦女的很好補品。以前頭痛，也常吃這款子薑雞蛋炒飯。

浮城誌

◆管淑平

夏日食苦苣

雖已立秋，暑熱仍存，烈日似火，蟬聲不絕。幸好，炙熱之中還有開胃的苦苣送來陣陣清涼。苦苣，一種多年生長的草本植物，其葉如針形，花朵呈黃色，瘦果為褐色，味道微苦，其葉中汁水恰好，具有很好的清暑解暑作用。

苦苣，在鄉村隨處可見。當你在趕往麥田的路上，或者漫步山間小路，你若細心地觀察着路邊的那些樸素的植物，你一定會最先發現苦苣的。它們很謙卑地生長着，綠意盈盈，無拘無束，小小的一叢叢，挨擠成團，透着生命的朝氣。你若是在雨後去尋找它們，肯定會被驚艷到的。小路是潮潤潤的，那些植株上掛着露水，水珠從一片葉兒滑落到另外一片葉兒上，最後趁你不注意，悄悄地滑落到地面融入泥土，留給你無盡的遐想。

在農家人的餐桌上定會見到苦苣，小時候，媽媽知道我挑食，做苦苣菜時特別用沸水焯兩次，撒上特定比例的調料，再配上魚腥草、涼皮和葱薑蒜末的點綴，一道簡單的涼菜便做好了。翠色的莖葉在青花瓷盤中靜靜舒展開來，帶着調料的醬香味和植物原本獨有的清香味。苦苣的苦味，在食物的搭配磨合之下，全然消失不見。

人們對植物似乎素來都有一種剪不斷的情節，有的人流連於觀賞，有的人駐足在味蕾，還有的人則深深欽慕於它們的性味、歸經、功效，以及所體現的藥用價值。《神農本草經》這樣描繪和評價苦苣：「味苦寒，主五臟邪氣，厭谷，胃痹。久服，安心益氣，聰察少臥，輕身耐老。一名荼草，一名選。生川谷。」而《本草綱目》也記載：「苦苣有治血淋痔瘺之功。」想來，當一種草木被人們悄悄記錄下來，幸運的不僅是草木，還有那些因草木襯托和幫助而變得更加美好的人。

伏天苦夜短，暑熱自蒸騰，幸有草木隨，清歡且欣然。這個夏天，幸有苦苣相伴，清涼款款而來。

歷史與空間

◆唐 浯

矍鑠哉是翁也——伏波將軍馬援戰鬥的一生

我的故鄉，南方邊陲小鎮，西北角有一座臨河而建的古老廟宇，香火很旺，逢年過節，遠近鄉民都來拜祭，祈福還願。年歲稍長，我才知道這廟叫「伏波廟」，供奉的是東漢伏波將軍馬援。後來，我到縣城讀書，學校挨着江水，據說馬援將軍曾飲馬於此，故名「飲馬江」。再後來，我到京城讀大學、工作，為生活輾轉奔波，伏波廟、飲馬江、伏波將軍的印象逐漸淡漠。不久前，我到歷代帝王廟遊覽，看到配殿供奉的79名歷代文臣武將中，馬援將軍赫然在列，為4名陪祀的東漢開國功臣之一（其餘三人為鄧禹、耿弇、馮異），伏波廟、飲馬江，又猛然在腦海浮現。回家後，重讀《後漢書．馬援傳》，產生了為馬援將軍寫點什麼的衝動。

馬援是扶風茂林（今屬陝西咸陽市）人，遠祖是趙國名將趙奢——「紙上談兵」的趙括之父。馬援一生南征北戰，死在戰場，在軍事上為國家作出巨大貢獻，但他對漢民族的貢獻，在文化上，與在軍事上相比，有過之而無不及。論軍功，馬援是功臣傳裏走出來的人物；論風流遺韻，馬援又是個可以走進《世說新語》的文化偉人。

當年輕的馬援在大西北輾轉於牛馬羊之間，與賓客申訴「丈夫為志，窮當益堅，老當益壯」之時，大有陳勝輟耕壟上大嘆「燕雀安知鴻鵠之志」之風，聞之令人氣壯。當年近不惑的馬援屯田上林苑中，遭受隗囂猜忌，憤而上書一吐「夫居前不能令人輕，居後不能令人軒，與人怨不能為人患，臣所恥也」之惡氣之時，其豪俠之風令人想見，讓人甘心為他執鞭驅馳。當光武親征隗囂，計不知所出，猶豫不前之時，馬援胸有成竹，聚米為山谷，指畫形勢、分析曲折，言隗囂有土崩之勢，馬援運籌帷幄之韜略可略見一斑。當62歲的馬援據鞍顧眄以示可用，被光武帝稱讚「矍鑠哉是翁也」之時，與廉頗「一飯斗米，肉十斤，被甲上馬，以示尚可用」，異代同風。馬援為政有西漢賢相丙吉之風，他當太守時，講信用，寬以待下，抓大放小，他常說外間雜事是下屬官員的職責，不要拿來煩我，你們可憐可憐我這個老頭子，讓我能好生歇歇，至於大姓欺負小民、狡猾的羌人要造反，那才是太守的事。要做到這樣，必須是有見識、有威望、有手段者才可以，否則就容易淪為綱紀鬆弛，居官廢事，玩忽職守。

馬援南征楊廣時曾經上書，建議砍掉山上的竹木，讓藏匿山中的盜賊無所遁形，其言曰：「除其竹木，譬如嬰兒頭多蟣虱而剃之，蕩蕩然然蟣虱無所復依。」光武帝非常喜歡馬援的這個比喻，命令那些頭上長蟣虱的小黃門，把頭都剃光。這也是光武帝與馬援君臣相交的一件趣事。

馬援因平定交阯二徵之功而封侯，他對官屬說：「我的堂弟馬少游常常感嘆我慷慨多大志，和我說『士生一世，但取衣食裁足，乘下澤車，御款段馬，為郡掾史，守墳墓，鄉里稱善人，斯可矣。致求盈餘，但自苦耳。』當我在浪泊、西里之間，虜未滅之時，下潦上霧，毒氣重蒸，仰視飛鳶跕跕墮水中，臥念少游平生時語，何可得也！今賴士大夫之力，被蒙大恩，猥先諸君紆佩金紫，且喜且慚。」馬少游的話不錯，而馬援的轉述卻更是精彩，短短一段話，竟是膾炙人口的小品文章，也讓馬少游附馬援的驥尾留名千古。

馬援平息交阯二徵之亂回京，平陵人孟冀來賀，孟冀以有謀之士著稱，馬援本期望他能有一番好言語，沒想到和常人沒什麼兩樣，馬援很不滿，說：「方今匈奴、烏桓尚擾北邊，欲自請擊之。男兒要當死於邊野，以馬革裹屍還葬耳，何能臥床上在兒女子手中邪！」馬革裹屍，兩千年來，激勵了多少人保家衛國的豪情壯志。

馬援南征交阯出生入死之際，還不忘萬里還書誡兄子，寫就一篇千古名文。馬援一生豪俠，卻教後輩以謹飭，正如後世阮籍不讓兒子學自己，就是怕「畫虎不成反類狗」。

馬援始終是活在人間的，他沒有太多形而上的煩惱和追求，但他又是脫離低級趣味的，志向高遠，不做守財奴，諄諄教導後輩行正道，文武兼備，古人推崇的「立德、立功、立言」這「三不朽」，他都兼而有之。即使馬援沒有其他豐功偉績，只留下以上這些吉光片羽的言語和軼事，也足以在中國文化史上留下重重的一筆。大約生活在我國東漢初年時期的古希臘歷史學家普魯塔克在《希臘羅馬名人傳》中稱讚呂庫古「已經活到了這樣的年歲：即生還沒有成為一件負擔，死已不再是一種恐懼」。伏波將軍馬援戰鬥的一生，都在詮釋不以生為負累，不以死為恐懼，唯有生命不已戰鬥不止的鬥爭精神貫穿始終。在東漢開國群星璀璨的文臣武將中，伏波將軍馬援的光芒是無法掩抑的，透過兩千年的歷史迷霧，仍然閃耀着令人奮進的輝光。尤其在南方邊陲，正是有了他的足跡，有了他的事跡，有了他的廟宇，有了他那百折不撓的精神照耀，那片原本荒蕪之地才沒有那麼荒蕪，激勵着一代又一代人窮且益堅、老當益壯，不輕易被眼前的匱乏、無聊、瑣碎的生活所打敗。這就是先哲給予後人的無窮的饋贈。

詩詞偶拾

◆俞慧軍

立秋帖

暑熱退回到嶺南
祈禱也退回到永慶寺
長出月亮的鳳凰湖
沿着湖岸，在草葉上
像露珠一樣行走
沒有留下腳印
也沒有留下惦記
我繞着湖岸追逐晨曦
鷺鳥飛過湖心亭
湖裏的蘆葦，菖蒲
開始葳蕤且鳴叫
波光和寂靜也一樣
我把一季的心事浸入湖水
如果打撈上來
蟬鳴和蝈蝈
都不是我想要的
我想要的是一枚秋聲
——紐扣大小
這樣就可以拉上窗簾
打開櫃門
穿上一件秋衣
且悄悄扣上那排紐扣