



良心茶遊記

# 世界最大轉經筒

就在大佛寺內朝聖者們的禮佛進入高潮，大經堂內經聲和雅、梵音遠聞的時刻，大佛寺外許多信眾都在輕輕地搖動着一個個精巧的轉經筒，嘴中喃喃唸着六字大明咒，「唵嘛呢叭咪吽」！大佛寺旁邊，世界最大的轉經筒吉祥勝利鐘，在眾人的推動下轉動起來，發出了車輪滾滾一樣「轟轟隆隆」的聲響，震撼了整座龜山，更震撼着人的靈魂！

轉經是藏傳佛教的一種宗教活動，圍繞着特定路線行走、祈禱。藏傳佛教的轉經筒，又叫「瑪尼輪」、「瑪尼」經筒，原是西藏原始宗教苯教的祈福方式，藏傳佛教吸收並創新發展。藏傳佛教認為，持頌佛經真言越多，越表對佛的虔誠，可得脫輪迴之苦。因此信徒除口誦真言「六字大明咒」等外，還製作「瑪尼」經筒，把「六字大明咒」等經卷裝於經筒內，用手搖轉，每搖轉一次就相當於吟唸誦經文一遍；一直搖動，表示反覆唸誦着成百上千倍的「六字大明咒」。

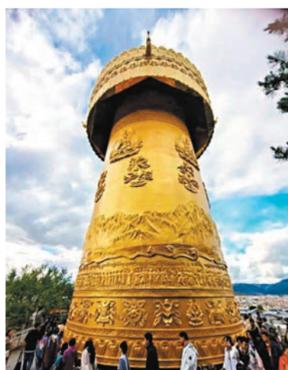
轉經筒一般分為兩類：一種是手搖式的，另一種是固定在寺廟裏的輪架上的。近些年來，轉經筒也隨着時代而現代化，有電動轉經輪和太陽能轉經輪。手搖轉經筒質地有金、銀、銅等，也分大中小幾種。這種可以拿在手心的轉經筒主體呈圓柱形，中間有軸以便轉動。不僅圓筒上刻有六字真言，圓筒中同樣裝着經咒。在藏區，特別是西藏，從城鎮到山村，從野外到寺廟裏，幾乎到處都能看到一個個手搖各色轉經筒的藏民。手搖轉經筒轉動時，大拇指一定要平放，與其餘四指握在一起。大拇指絕對不能衝上握着握柄，如用這個姿勢搖轉經筒就好像是說用腳踏着佛菩薩一樣。搖轉經筒的時候要沉穩，要緩緩地、平穩地轉，不要很急、很快地轉。轉經筒不是轉得越快越好，清淨業障不能心急，愛着急的人嗔恨心也容易重。從轉經的姿勢和節奏可以看到人的內心。

大的轉經筒一般都集中在寺院周圍。在西藏的寺廟裏都有各種大型的轉經筒。如拉薩布達拉宮的西牆外，有一排轉經筒。拉薩大昭寺裏，圍繞寺內有一圈轉經筒。這些轉經筒都飽經滄桑、閱歷豐富。寺廟裏大的轉經筒也是圓柱形，一般高近1米，直徑40餘厘米，有銅製和木製兩種。銅製的轉經筒外形仍為銅的本色。木製的轉經筒則多為紅色，筒外包有綢緞、牛羊皮等，並刻着六字真言和鳥獸圖案，筒裏則裝滿了經文。轉動這些轉經筒得靠手推，一般輕輕一推即可轉動。也

有一些地方的轉經筒非常大，高度可達數米，直徑可達兩米，筒中可容納全部大藏經，要想轉動它，必須眾人協力方可。拉薩大昭寺正門的左側，有兩個巨大的轉經筒，相當沉重，有個高大的穿着猩紅色僧衣的喇嘛在用力地轉動它們。轉經的時候一定要順時針轉，每次一定要轉滿至少3圈，或者9圈，一定要單數。同時心中還要不斷默唸六字真言——唵嘛呢叭咪吽！

無論是手搖式的、還是寺廟裏固定式的，轉經筒的結構大同小異。它裏面裝有藏文經卷，因為在奴隸制時代，藏民大多不識字，所以把經文裝在轉經筒裏，每轉一圈，相當於誦經一遍。轉經筒有一個能轉動的軸，每當轉動到一定圈數時，就要更新，這樣藏民就能知道自己唸誦經文的遍數。轉經筒中裝的和轉經時唸誦的藏傳佛教六字大明咒「唵嘛呢叭咪吽」，據佛家闡釋為觀音菩薩的微妙心印。雖然只是簡短的六字咒語，但卻包括了所有深奧的佛理，集中了全部佛法的精髓，是諸佛慈悲和智慧的音聲顯現，常誦有無量無邊不可思議之功德。能夠清除貪、瞋、癡、傲慢、嫉妒以及吝嗇這六種煩惱，了業障，得清淨，斷無明，開智慧，逢凶化吉，遇難呈祥。多少個世紀以來，無數的大小轉經筒始終伴隨着神奇的六字大明咒，在那些虔誠信徒散發着酥油馨香的手指撥動下，不知疲倦地旋轉飛舞着，傳遞着他們與佛菩薩間美妙的溝通。

龜山頂上的轉經筒吉祥勝鐘，藏語稱「吉參」，有勝利、發展的意思，是2002年為了紀念中甸縣更名香格里拉而建的。吉祥勝鐘總重約60噸，高21米，大約有5層樓高，筒身為純銅打造，外鍍真金，雄偉壯觀，據稱為世界上最大最重的鍍金純銅轉經筒，被載入吉尼斯世界紀錄。筒壁上端用浮雕刻着文殊菩薩、普賢菩薩、觀世音菩薩和地藏王菩薩四大菩薩，下端刻着佛家的八寶：法螺、法輪、寶傘、白蓋、蓮花、寶瓶、金魚、盤長。筒內還藏有經咒、無字真言等共124萬條和多種佛寶約達16噸。轉經筒的筒頂為比筒身直徑明顯大的圓形「傘蓋」，輪座為巨大的滾珠軸承，軸承外圍為直徑約十公分的不銹鋼管彎成的大環，轉經者可抓握大環，或推或拉順時針轉動經筒。大環上還有挽成圈的布條帶，用於多人拉動經輪轉動。要轉動這個巨大經筒，需十多人同時着力。據說吉祥勝鐘轉經筒的奇妙之處在於，每順轉一周，就相當於默唸佛號124萬聲。



世界最大轉經筒。網上圖片

大經筒立龜山，獨克宗金燦燦。吉祥勝鐘大氣磅礴，金碧輝煌，已成為藏區重要的轉經聖地和朝聖之地。站在吉祥勝鐘轉經筒前，才能體會到信仰的偉大，如果沒有信仰的支撐，沒有內心深處對佛祖的無限崇敬和膜拜，誰能造出這樣壯觀的勝跡？怎麼會讓這麼多朝聖者趨之若鶩，千里迢迢來此虔誠朝拜？吉祥勝鐘轉動起來，陣陣厚重的轟隆聲似從遠古傳來，深深的佛殿中傳來喇嘛們鏗鏘悅耳的誦經聲，還有那些手搖轉經筒口中喃喃唸誦六字真言的信眾們一張張虔誠的面孔，都深深地觸及來自滾滾紅塵中芸芸眾生的靈魂，感染着周圍每一個靈魂隨着這些聲音飄逸……在神聖不可侵犯的氛圍下，仰望周身金色的轉經筒和頭頂的藍天白雲，眼前色彩各異的經幡晃動，心中演繹出一幅幅純潔殊勝的畫卷……

夜幕降臨的時候，龜山頂上的燈光齊齊地射向了高高聳立的吉祥勝鐘，高大的轉經筒被燈光照得通體明亮，在夜色中緩緩轉動，燦爛的金色變幻着光影，反射着耀人眼目的光輝。剎那間的工夫，金色的光芒變成了照耀四方的明燈，照亮着前往彼岸淨土的路。看着那些從全國、全世界來這裏轉經的人都那麼虔誠，感覺他們都特別神聖，敬畏之情油然而生，身不由己會加入他們的行列，同他們一起誦着經轉，一起為自己及親朋好友祈福，祈求四季安康，六時吉祥，歲歲如意，年年興旺。此時此刻，人與人之間的距離會神奇般被拉近……

轉經筒上六字大明咒「唵嘛呢叭咪吽」快速在面前閃過，恍惚之中形成了一個個菩提再現的畫面。心中頓然湧出《金剛經》中的經句：「應無所住，而生其心。」彼岸淨土其實就在每一個人心中。佛家說一念天堂一念地獄，天下諸般事物不過在一念之間。來到大佛寺大經堂內，來到吉祥勝鐘轉經筒前，內心為這裏的佛國勝景所感動，更為那一份虔誠那一份膜拜所感動；不僅能體味到人生豁達的妙處，更能體會到信仰支撐下的豐滿人生。此念一生，即達彼岸淨土也。

豆棚閒話

雨凡

# 不負青山不負茶

每當想起鄉下那片青青茶山，總讓人思緒萬千。靈山多秀色！廣福茶山，一片墨綠，層層茶樹組成的階梯漫山遍野，為茶山披了一件墨色的橫條紋絨毛大衣。那山並不巍峨雄壯，但滿山的茶樹也足夠震撼人心！

茶山山腳有淙淙的河水，從山腳爬了一小段路，只見一座無比壯觀的石橋橫亘山腰。那石橋毫無沉悶之感，石頭青着的顏色似乎昭示着它久遠的年代，使它有了古色古香的韻味，顯得穩健從容。寧靜古樸的姿態，引人無限遐想。沒想到「別有經行所，迴跨重巒側」，鄉下茶山還有石橋相伴，真是個意外的驚喜！登上石橋，長滿了青草的橋面上，兩條鐵軌依稀可見，當地人說這是以前運煤的鐵軌。現在山上改種了茶樹，軌道沒用了，但石橋作為兩座茶山的連接者，繼續方便着人們在兩座山之間往返。

雨後的古樸石橋與青青茶山，相得益彰，誰見了都會醉了，醉了心，誰能分清是石橋陪伴着茶山，還是茶山陪伴了石橋？站在石橋上迎風眺望，山腳的小河變成晶瑩的玉帶纏繞山間，與周圍的茶樹、村居、房頂上飄出的裊裊炊煙組成了一幅動人的「茶山村居圖」。越過石橋，繼續往上就是茶樹種植基地。我第一次與茶樹近距離接觸，充滿好奇。茶樹是墨綠的，但抽出的新葉是嫩綠的，這些新葉從老葉中間小心翼翼地探出頭來，像一個個好奇地望着陌生人的娃娃。

「茶是怎麼採的？」我問旁邊採茶的小姑娘。姑娘很熱情，說：「像這樣，用拇指、食指配合中指，夾住新梢要採的部位向上着力。」

瞬息間，只見一朵小小的芽葉隨即落在了掌心。採茶聲韻律感十足，變成了茶樹叢中演奏的春之歌。採茶妹待芽葉裝了滿滿一手掌後放入茶籃，又快速進行下一輪採摘，所有動作一氣呵成。

「我可以試試嗎？」看着手癢，我充滿期待地問。「當然！」姑娘爽快地答應着。

連續幾個慢動作下來，我也就採了一小撮，而且手指還有點熱乎乎的，乾脆改用指甲掐。小妹趕忙阻止了我，「可不能用指甲掐，這會影響綠茶的品質。」

接着，採茶妹告訴我採茶要採嫩芽、採嫩葉片。仔細觀察我採的茶葉，有的葉片果然碎了。看來，採茶還真是個技術活，也是個耐心活，只知道修身養性的人喝茶很有講究，沒想到採茶也這麼講究。

「你們採茶真是又快又好呀！」看着採茶妹被染綠的雙手在茶樹叢中不停穿梭，我不禁感嘆。

只見她笑瞇瞇地回答我：「熟能生巧嘛！收茶有嚴格的質量要求。」是啊，採得好收入才高，但付出的艱辛肯定也更多！

想起採茶的辛苦和滿山的茶樹，我不禁感嘆：生活中的甜大都是由眾多的苦磨礪而成的，就像喝茶，先苦後甘！只要辛勤耕耘，定會不負青山不負茶！

詩情畫意



# 從詩經時代吃到今天 古人飲食智慧的啟示

趙素仲

二十 食移（節選）

——吳均（南北朝）



吳均 食移（節選） 千里萼菜，萬丈名膾。氣馨若蘭，色美如艾。扶南甘蔗，一丈三節。白日炙便銷，清風吹即折。安定之梨，皮薄味厚。一歲三花，一枚二升。

千里萼菜，萬丈名膾。氣馨若蘭，色美如艾。扶南甘蔗，一丈三節。白日炙便銷，清風吹即折。安定之梨，皮薄味厚。一歲三花，一枚二升。

吳均是南朝梁史學家及文學家，吳興故鄉人。家世寒微，甚為好學，很有才華，很得當時皇帝的讚賞。吳均有作品《山水雜詩》，他的作品雖多，但多已遺失。留下一些頗有特色的描寫山水詩作如：「風煙俱淨，天山共色。從流飄蕩，任意東西。」又如：「絕壁干天，孤峰入漢；綠嶂百重，清川萬轉。」魯迅先生在《中國小說史略》中稱吳均：「其為小說，變卓然可觀，唐宋文人都引為典據。」吳均即使是寫飲食文字，也充滿浪漫，把江南名菜萼菜羹畫得如此美麗：「氣馨若蘭，色美如艾。」

萼菜是西湖名菜，乾隆皇三下江南也必以萼菜進餐，可惜我三到西湖也未能一嘗。晉朝張翰思「萼菜魚羹」，不惜辭官，因而引出了「萼菜之思」的成語。今日我們身處香港，雖未能品嚐萼菜，但鱸魚卻有，我們可棄萼菜，改用西洋菜也挺不錯，甚至用大魚頭拆肉也很好，反正是把魚煮熟拆肉，無論配以西洋菜，或是豆腐燴煮，都是一款美味的魚羹。魚先用蔥油鹽蒸熟後拆肉，便沒有腥味了。

學生園地



# 登泰山

王語淇 樂善堂梁潔瑤書院

「會當凌絕頂，一覽眾山小。」我要向大家介紹的名勝正是五嶽之巔——泰山。泰山，是與恒山、嵩山、華山、衡山並列的五嶽之一，更是擁有着「五嶽之首」、「天下第一山」之稱。它位於山東省中部，隸屬於泰安市。

我第一次登泰山是在小學三年級的時候。那時父親在山東工作，趁着暑假，一家人到泰山遊玩，媽媽還特意做了泰山的遊覽攻略。記得那天我和家人乘坐大巴經過泰山腳下的登山口天外村，12根龍柱排列在大道兩旁，彰顯着磅礴氣勢。車在盤旋曲折、繞山而行的道路上往中天門駛去，每經過一個轉彎好像隨時會被甩出去。我緊緊抓着爸爸的衣服，既害怕又期待。

車到了中天門，中天門峻嶺關谷，是泰山登山東、西兩路的交匯點，此處為登山半程，上下必經之地。我們坐上纜車，外面眾山拱立、林茂泉飛的景色都一覽無餘。

下了纜車，我們到達南天門。南天門海拔1,460米，門為樓閣式建築，石砌拱形門洞，山於此為最危聳，上即絕頂。

在我們向山頂進發的途中，多處都漸漸起了薄薄的雲霧，泰山的全貌無法一覽眼底了，從天街的石門望過去，只見白茫茫的天空，有種騰雲駕霧的感覺。這裏與城市高樓大廈的壓迫感截然不同，彷彿身處仙境。我興奮地到處張望，雀躍得一蹦一跳。

中午時分，我們終於登上了泰山極頂——玉皇頂。我們站在泰山的標誌五嶽獨尊碑處，欣賞着泰山的美景，放眼望去，淡淡的雲霧瀰漫在泰山周圍，為這幅壯麗的景象添上了一份仙氣。江山如畫，美不勝收，難怪文人墨客都這麼喜歡泰山。穿過東天門的盤道峭壁上刻着章蘊題的一首詩——《登玉皇頂》：「八十誰云老，高峰尚可攀；身臨玉皇頂，腳下萬重山。」登山時他已經80多歲，還能寫出如此老當益壯、充滿激情的詩句，可見其暮年依舊充滿豪情壯志，值得後人學習。

人生總有一次登上泰山，領略其巍峨的氣勢，感受它那奇、美、險交織而成的雄偉的圖畫。五嶽山川，巍巍聳立，那是祖國不屈的脊梁！

來鴻



# 螢火蟲，鄉村美麗的夢

羅大佳

鄉村的夜晚，螢火蟲點綴着美麗的夜晚。望着那飛來飛去的小精靈，童年的我覺得很奇怪，蟲兒是地上爬的，居然也能飛到天上？而且還閃着亮光。媽媽告訴我，那不是蟲兒，那是在尋找好朋友的小仙姑，那亮光，是她提着的小燈籠。

望着草叢裏的點點亮光，奶奶說，孫兒，你一個人走黑路時不用害怕，那就是陪伴你的朋友「亮亮」。

媽媽講的是傳說，奶奶說的是生活。傳說也好，生活也罷，螢火蟲就是童年的歲月裏，鄉村美麗的夢。

聽奶奶和媽媽講傳說故事的日子是美好的，可那美好的日子很快被一波又一波的打工潮所淹沒。爸爸走了，媽媽走了，村裏年輕力壯的鄉親都走了，他們到不熟悉的遠方去了，去實現莊稼人夢寐以求的淘金夢。他們的遠去，不僅帶走了我們童年的快樂，還帶走了鄉村美麗的螢火蟲。

大人們打工去後，村裏的笑聲少了，剩下的爺爺奶奶只能靠農藥化肥來春播秋收。農藥化肥代替不了勞動中的歡聲笑語，打工寄回來的金錢代替不了一家人在一起的溫馨親情，荒蕪的村莊是那麼的孤寂，螢火蟲也離我們漸漸遠去。

每當夕陽西下，望着天邊的那一道霞光，留守在村裏的爺爺奶奶們總是眼含淚水，凝望着遠方，盼望外出打工的親人早日歸來。

我也和村裏的爺爺奶奶一起盼呀盼呀，盼望爸爸早日歸來，我們幸福地團聚，盼望媽媽早日歸來，再給我講那螢火蟲的故事。奶奶已經年邁，應該頤養天年，可她每天還在為田地裏的活計勞碌奔波。妹妹還很年幼，年幼的妹妹總是問我，爸爸媽媽什麼時候才能回家？為了哄妹妹開心，我每天去捉來螢火蟲讓妹妹玩耍，並說螢火蟲是能幫你達成心願的小仙姑，當你許下一個心願，爸爸媽媽就回家了。

妹妹相信了，每天對着螢火蟲許下希望爸爸媽媽回家的心願。妹妹的一千個心願還未許滿，我卻得到了爸爸不幸離世，媽媽悄然失蹤的消息。這消息猶如晴天霹靂，擊碎了我

的期盼，擊碎了我的夢幻。螢火蟲，您不是能帶給我們美好憧憬的小仙姑嗎？為什麼您帶給我的卻是噩夢？當親情不在，當美夢失落，當我心裏的苦水無處傾訴，我的脾氣變得咆哮無常，像一頭自己都无法控制的怪獸。

冷靜下來，我也細細地思考。天真無邪的妹妹是無辜的，年老多病的奶奶是無辜的，鄉村美麗的螢火蟲也是無辜的，我心中淤積的怒火該向誰發洩呢？是命運，是生活，是命運在捉弄人，是生活不公平。於是我這隻溫順可愛的小斑鳩，變成了一隻齜牙咧嘴的大狼狗，誰看我不順眼，我就看誰不順眼。誰要惹着我，我就咬誰一口。我要向命運挑戰，我要向生活討回不公。生活中遇到一點不如意的事情，我就要把心中的怒火盡情地發洩出來。只有當黃昏來臨，螢火蟲翩翩起舞的時候，我才又變回昔日的我，因為我知道妹妹需要螢火蟲的呵護，我也需要螢火蟲的精神安慰。

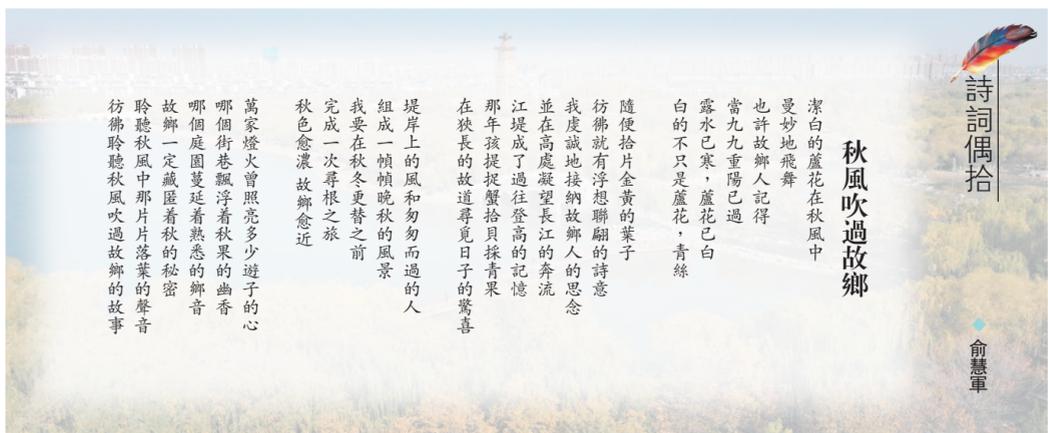
今天，當我們的夏令營來到向陽村尋找螢火蟲，卻沒有看到螢火蟲的時候，大家都感到失落；我的心裏雖有遺憾，但沒有失落，因為生態遭到破壞，環境遭到污染，看不到螢火蟲，那是人類自己造的孽。

向陽村沒有螢火蟲，我的腦海裏卻出現了在藥王谷，在三瓢水，追着光，靠近光，成為光，散發光的畫面。螢火仙姑，感謝您成為我的光芒，指引我有朝一日像您一樣發出光亮。

螢火仙姑，奶奶老了，無法為這個家遮風擋雨，倘若我的媽媽還在人世，求求您把我的心願帶給她吧，讓她早一點回家吧。沒掙到錢不要緊，日子苦一點也沒有關係，只要我們一家人能夠在一起，那就是溫馨，那就是幸福。

打工可以掙到很多錢，但掙不到的，是快樂；打工可以掙到很多錢，但掙不到的，是親情。我不要打工，我不要金錢，我只要媽媽，我只要媽媽！我、妹妹和奶奶，都需要媽媽！媽媽，您在哪兒呢？

螢火仙姑，您能幫我把這個心願帶給媽媽嗎……



詩詞偶拾

# 秋風吹過故鄉

潔白的蘆花在秋風中  
曼妙地飛舞  
也許故鄉人記得  
當九九重陽已過  
露水已寒，蘆花已白  
白的不只是蘆花，青絲  
隨便拾片金黃的葉子  
彷彿就有浮想聯翩的詩意  
我虔誠地接納故鄉人的思念  
並在高處凝望長江的奔流  
江堤成了過往登高的記憶  
那年孩提捉蟹拾貝採青果  
在狹長的故道尋覓日子的驚喜  
堤岸上的風和匆匆而過的人  
組成一幀晚秋的风景  
我要在秋更替之前  
完成一次尋根之旅  
秋色愈濃故鄉愈近  
萬家燈火照亮多少遊子的心  
哪個街巷飄浮着熟果的幽香  
哪個庭園蔓延着熟悉的鄉音  
故鄉一定藏匿着秋的秘密  
聆聽秋風中那片片落葉的聲音  
彷彿聆聽秋風吹過故鄉的故事

俞慧軍