



良心茶遊記

◆良心

# 極樂太平的土地

從松贊林寺沿茶馬古道往北，不到100公里就可到達迪慶地區另一個著名的藏傳佛教寺院——德欽縣的東竹林寺。在迪慶藏區，寺廟的金碧輝煌與樸素的民居具有鮮明的對比性。民眾因為信仰，自願供奉著佛祖，彷彿心靈的指導者有了個確切對象，雙手合十的朝拜也有了方位。佛教作為一種文化，顯然是隨「茶馬古道」傳播的。從佛教（大乘佛教）傳播的路線來看，許多同「茶馬古道」是重合的，如從大理崇聖寺、劍川石窟、賓川雞足山到迪慶的松贊林寺、東竹林寺，再至西藏碧土寺、左貢寺、昌都祥巴林寺、類烏齊噶瑪丹薩寺等等，這些寺都是沿「茶馬古道」修建而成的。大乘佛教在「茶馬古道」上的傳播比較廣，大乘佛教在中國形成的漢傳和藏傳佛教在「茶馬古道」又有交匯。大乘佛教傳入雲南，正是「茶馬古道」繁盛的時期。從這裏可以看到漢傳佛教、藏傳喇嘛教、納西東巴教等通過「茶馬古道」所進行的「融合」。

德欽縣位於雲南迪慶州西北部，西南與迪慶州維西傈僳族自治縣、雲南怒江州貢山獨龍族自治縣接壤；西北與西藏的芒康、左貢和察隅縣山水相連；東南同四川的巴塘縣、得榮縣及迪慶的香格里拉市隔金沙江相望。全境山高坡陡，峽長谷深，地形地貌複雜。東有雲嶺山脈，西有怒山山脈，山脈均為南北走向，地勢北高南低，地形是南北長東西窄的刀形，南北長約188公里，東西寬約68公里。全縣平均海拔為4,270.2米。最高海拔為梅里雪山主峰卡瓦格博峰，海拔6,740米，為雲南第一高峰，最低海拔為燕門鄉南部瀾滄江邊1,840.5米。氣候屬寒溫帶山地季風性氣候，受海拔影響較大，隨著海拔的升高，氣溫降低，降水增大，大部分地區四季不分明，冬季長夏季短，正常年乾濕兩季分明。

德欽蘊藏著豐富的資源，水能蘊藏量和礦產資源得天獨厚，畜牧、生物、藥材資源富集。境內有雪山冰川和高原湖泊，河流縱橫，溪泉遍布。有金沙江和瀾滄江為主的兩大水系。金沙江在縣境內流程250公里，落差408米；瀾滄江從西藏芒康入境，境內流程150公里。全縣大小河流有333條，總流長1,029公里。由於地處橫斷山脈腹地，境內森林面積大，自然環境好，有眾多的珍禽異獸，國家重點保護的

珍稀動物有滇金絲猴、雲豹、綠孔雀等。

「德欽」，古時稱「普」，又名「聚隆」。歷史上，德欽地區曾先後歸四川巴塘、雲南麗江和西藏管轄，是典型的三管又三不管的地區。明代初期為雲南麗江土知府納西族木定佔領，時稱「阿墩子」。明末蒙古和碩特部固始汗打敗木氏土知府，控制德欽。清朝時期，德欽先歸西藏統屬範圍。後復歸四川巴塘管轄。清雍正五年（1727年）清廷勘定川、滇藏界。德欽由巴塘劃歸雲南，自此一直歸雲南管轄。清代咸豐年間，因德欽所在地於山谷中突出如墩而叫「阿墩子」。現在的德欽縣政府所在地昇平鎮，就是當年滇北的馬幫集散地阿墩子，改稱昇平鎮意為歌舞昇平。

德欽地理位置獨特，戰略地位重要，是滇藏茶馬古道入川進藏的必經之地，也是進藏入川的最後一站。滇藏茶馬古道從南往北推進，它南起普洱和西雙版納等茶區，經昆明、大理至麗江，以麗江為中轉站，再經兩條路線往西進入西藏。一條由麗江、中甸（今香格里拉市）、德欽，經四川理塘、巴塘到西藏，也可經過四川西昌、雅安、康定、甘孜、德格到西藏、青海，歷史上稱為大北路。另一條從麗江經巨甸到維西，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，再由中甸往北，經奔子欄、書松翻白馬雪山到德欽一路。至於當年馬幫們走哪條路，往往視生意和商號的需要而定。他們有時走維西，有時走中甸。不管他們走哪條路，終究都繞不開德欽。德欽，名副其實地是滇藏茶馬古道的門戶，是南來北往馬幫的一大中轉站，也是滇藏茶馬古道在雲南境內的最後一站。馬幫們可以在此調整貨物，補充給養。現今在昇平鎮的兩條老街上，還可以看到叱咤的當年為馬幫服務的老店舖，可以感受到這裏昔日曾有的熱鬧和繁華，甚至還能想像到成隊的馬幫在此聚集。馬幫在德欽休整補給後，往西北翻過梅里雪山就進入了西藏境內，往東南進入四川康區連川藏茶馬古道，因此德欽也是川藏滇藏兩大茶馬古道的交匯地帶。德欽境內茶馬古道較為典型且保存較為完好的當數阿墩子段和梅里段。這些古道形成於兩千多年前，公元七世紀吐蕃南下時為其行兵道，以後隨著滇藏茶馬貿易的興起，茶馬古道開始

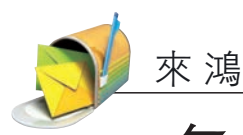


德欽是一個充滿神奇色彩的地方。網上圖片

形成。明清兩朝這條古道達到鼎盛時期，至今這條古道還在滇藏兩地的民間交往中發揮作用。

德欽縣地廣人稀，面積近8平方公里，人口僅8萬人。平均每平方公里不足10人。境內主要居住民族是藏族和傈僳族等，藏族佔人口總數的80%以上。但德欽是一個充滿神奇色彩的世界，它特殊的地理環境形成了獨具特色的自然景觀和人文環境。德欽地處青藏高原的南延部分，橫斷山脈中段，「三江（怒江、瀾滄江、金沙江）並流」腹地。雪山巍峨，冰川蜿蜒，林海蒼茫，峽谷深邃，還有草甸、湖泊，被譽為「雪域聖地」。境內有氣勢磅礴、巍峨聳峙的梅里雪山著稱的雪山群，有幽深迷人如鏡似玉的高山湖泊和草甸。加上在遠古時代喜馬拉雅山山脈活動中形成的無數崇山峻嶺，使這塊聖地成為一片奇妙無比的風景線。德欽豐富多彩的民族文化更顯示其獨特誘人的魅力。金碧輝煌的廟宇神像和神秘奇異的藏傳佛教文化，絢麗多彩的民族服飾，別開生面的習俗禮儀、優美激昂的音樂舞蹈和豐富多彩的民間藝術，繪成了一幅幅異彩紛呈的民族風情畫。德欽被譽為「歌舞之鄉」，生活在這裏的藏民族也被稱為「生活在神話中的民族」，古樸剝悍的民風民俗使人們對這裏無比神往。德欽更是「世外桃源」香格里拉的一個極其重要的組成部分，「香格里拉」相當一部分景觀就在德欽境內，是雲南旅遊資源最豐富，品位最高的地區之一，已成為雲南旅遊皇冠上的一顆璀璨耀眼的「明珠」。

德欽，藏語意思為「極樂太平」，也有吉祥如意、和平安寧之意。這片極樂太平的土地，在過去數不盡的光陰裏孕育了無數的可能，中國第一大長江的上游金沙江、東南亞第一大江湄公河的上游瀾滄江，從德欽奔騰而過，孕育了浪漫、詩意的南方文明和多民族、多文化共處的東南亞文明。如果說山河皆有神，那麼德欽應該是雲南，乃至中國最有神性的地方！



來鴻

◆許庭楊

# 冬天的記憶

小時候，我一直在烏蒙山區生活。烏蒙山區的冬天寒風凜冽，冰雪刺骨，老家那杉木皮蓋的房頂，竹片編織塗了稀泥土和麥草或稻草攪拌塗抹的泥牆，常有寒風透過屋頂破損的杉皮和剝落的牆壁，使屋裏很冷。而且，那時家庭貧窮，我們家兄弟姐妹多，買布縫衣服需布票，所以，我們冬天穿得也很單薄，沒有毛衣，沒有棉衣，更別說羽絨服了。我們冬天就是把幾件衣服重在一起穿，家境好點的，最多貼身穿一件絨衣。衣服少，上山幹活被荊棘扯破了，或穿了多年，被汗水濕透了，也是把衣服縫補了又穿，基本上每個人的衣服都是補丁重補丁，區別在於有的縫補時，針足小，縫得結實，有的縫補時，針足大，過不了多久又會綻線。沒有人會嘲笑穿補袍衣服的人。不過，我1984年在鄉政府工作時，穿過一條屁股上補了疤的褲子，反而被一個農民嘲笑過。

冬天我穿的鞋，一般就是黃膠鞋。那時的黃膠鞋質量好，鞋底幾年都磨不穿，鞋幫只齊腳後跟高，就是到腳踝處，腳上最多套一雙母親用爛布料縫的襪子。由於烏蒙山區的冬天寒風刺骨，冷風吹得嗚嗚響，我的腳趾頭、腳後跟、腳板邊常常開冰口，就是人們說的皸裂，走在路上，痛得我呲牙咧嘴。襪子穿了一年又一年，被腳趾頭戳破了，縫補一下又穿。膠鞋的鞋幫破了、爛了，也是找塊碎布料，用大針縫補好，繼續穿。襪子和鞋幫，補丁重補丁。那個年代，山區公路很少，農村石板路也不多，出門就是泥濘路，走在鄉村路上，一步一滑，爛泥巴和泥水常常灌進鞋內，弄得兩腳都是泥水，很僵腳。回家後或到了別人家，就迅速把腳抽出來，對着地爐子烤，也順便把鞋烤乾。

小時候的冬天，雖然寒冷徹骨，常常被凍得瑟瑟發抖，流清鼻涕，但也有寒冷的快樂。穿着單薄的衣服在雪地裏打雪仗，把雪捏成團，投向對方，打中對方的臉或頭，雪散進對方的頸子裏，我們就會高興，或者趁人不注意時，抓一把雪塞進對方的衣領，即使被對方痛罵，也會感到快樂。記得鄉場由一條河分為新街和老街，新街和老街的小孩常常對打雪仗，十多個小夥伴對十多個小夥伴，充滿了歡樂。還有水田結冰時，由於冰不厚，我們去田裏一塊一塊敲冰塊，用細竹筒對着冰塊吹氣，吹出一個小洞，穿一根細麻繩，提着冰塊玩耍。

小時候的冬天，最難受的不是穿破衣，皮膚開冰口，而是大人叫我去自留地裏摘菜，就是把結冰或覆蓋着雪的大匹的葉菜子摘下來，然後又用筲箕裝着，端到刺骨的河水裏清洗。那時自留地裏的菜都是農家糞澆灌長大的，菜葉子根部都有糞的污漬，所以清洗時每一匹菜都需用手指清理乾淨，時間長了，手指凍得通紅、僵直，指頭不能彎曲。這事缺少玩的成分，所以是令人難受的事情。

現在的少年兒童有穿不完的保暖新衣服，有玩不完各種玩具，有遊樂場專門供兒童遊玩，還有大人陪着，但我總覺得缺少一些發自心靈深處的原生態的快樂，供將來回憶。



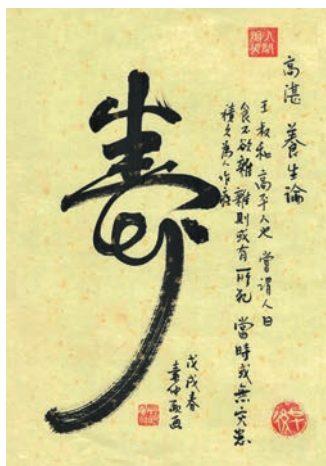
詩情畫意

◆趙素仲

# 從詩經時代吃到今天

## 古人飲食智慧的啟示

二十一 養生論  
——高湛（南北朝）

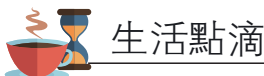


高湛 養生論  
王叔和、高平人，晉朝人口：食不欲雜，雜則成病，常時或無災患，積久為人作疾。

書法中這個「壽」字是模仿乾隆皇帝的，乾隆是著名養生長壽皇帝。高湛也是皇帝，是北齊武帝。

皇帝和達官貴人都愛研究養生之道。此段關於養生論有一定科學性，論中引述晉代太醫令的一段話，分析了不但病從口入，而且病是長年不當的飲食習慣而累積，每有人猝死，死因多是心臟問題，但猝死是長期飲食失調的結果。

母親的外祖父是廣州清朝大官，她童年目睹外祖父一家的飲食，令她對養生也有一些心得。母親得享高壽，以99歲高齡辭世，牙齒沒缺一顆，腰背依然挺直。她的養生心得有一點可提供給大家參考，她說外祖父傳下來的規矩是炒麵切勿在猛油鑊煎酒，甚至不用酒來炒麵，用濃酒炒麵對身體有傷害，是會壞胃的。坊間許多人煎魚炒麵多喜歡煎酒，甚至有些人是乙型肝炎帶菌者也會濃酒煎魚。戒除濃酒炒麵對健康肯定有好處，是養生方法的一種。



生活點滴

◆胡賽標

# 難忘美麗女孩

## 戴橡皮筋的女孩

這幾天，是我最心痛的日子。許多校友的關心，讓我越發難過，雖然我已經退休。

在僑中工作了25年，我多想將僑中師生善良溫暖的故事寫下來，告訴大家母校美好的一面。比如，翁月娜老師給生病學生煲稀飯、送宿舍的故事；呂志勇老師為了轉化差生，請學生吃飯談心的故事；江南桔老師（家屬）給喉嚨痛的學生拔藥、煲藥的故事……

但我這裏詳細記述的，卻是那位我終生難忘的小女孩。那是一個夏天的傍晚，天空飄灑大雨。我沒帶傘。在香林文學社等了好一會，看雨並沒停歇的跡象。想到距離宿舍並不太遠，哪怕淋濕一身，也要洗澡的，就往懷親樓走去……

剛走到禮堂邊，紫荊樹上的雨點，滴滴答答落在我頭髮上。這時，迎面走來一位女孩。她瞅見我，笑吟吟地小跑起來，撐起雨傘，往我頭頂上舉，說：「老師，我送你回去。」我擺手，說：「謝謝你，不用，我很近。」她說：「沒關係的。」

我心裏一熱，推辭不過，就隨着她一起往前走。路上，我問她什麼名字。她說：「不用問我的名字。」

我打量她：留着齊耳短髮，一張圓圓的笑臉，左手腕繫着一根紅色橡皮筋。我又問：「你的班主任是誰？」

「江文東老師。」她淡淡地說。

回到家，我打電話給文東老師：「你教育有方，培養出很有素養的學生。一定要幫我在班上表揚她……」

第二天，文東老師來電說：「已經表揚她了，並給她表現月考評加六分……」

我不知她現在哪裏，但我記住了這位初一女生，她叫張麗萍。

## 不輕信陌生人的女孩

那是許多年前的真實故事。歲月流逝，我早已淡忘了這個



學生園地

◆劉欣睿

仁濟醫院第二中學

# 心照長城

當清晨的陽光照到山林，照到一磚一瓦的時候；當人們爬上長城，唱響那首首歌謠的時候；當華夏子孫昂首挺胸，踏上烽火台的時候——我們都會想起人民當時建長城的艱辛，也會想起毛主席說的那句「不到長城非好漢」。而今天，我就是這位「好漢」。

當我來到長城腳下，那是我第一次看見長城的美，「壯觀」這個詞在這一時刻竟顯得如此的無力。前面是高大的鐘樓，而後面就是層巒疊嶂的山峰，長城像一條巨龍在崇山峻嶺之間蜿蜒盤旋。當我爬到長城上，我深深地被震撼到了！它是那麼的氣勢磅礴又是那麼的神秘，向前望去美景一覽無餘，在廣闊的天空下，長城和連綿起伏的山脈渾然一體。那一刻長城就像一條巨龍，穿梭在中華五千年的歷史中，在自己的身體上，手畫着中國文明的畫卷，畫着訴不完的讚歌！我爬上巨龍的身體，試圖讓眼睛把這一刻的美好都烙在心裏，這一

刻的興奮是無法言喻的！「去來固無跡，動息如有情。」風吹走了朝代的興衰，但吹不走一磚一瓦的家國情懷。

「萬里長城萬里長，長城外面是故鄉。」長城不單止代表了一代人的希望和期盼，也代表了千千萬萬中華兒女的民族精神。在古時候，沒有現在的科技，沒有足夠的資源，我們有的只是一雙雙手和一代代人，還有一個堅持的信念。「只有一個偉大的民族，才能建造出這樣一座偉大的長城！」它凝聚了古代人民的血汗和智慧，長城是中國重要的寶物，也是人類變遷的重要見證者，它象徵中華兒女團結、堅毅和刻苦耐勞的精神。我因長城而驕傲，長城因我而自豪。

「萬里長城今猶在，不見當年秦始皇。」長城是刻在每一個中華兒女心裏的勇氣，讓我們更加熱愛我們的國家、我們的民族。長城這兩萬一千多公里是訴不完的自豪，是說不完的家國情懷！

詩詞偶拾

寫給立冬（組詩）

◆季川

秋水一落千丈  
河床漸漸寬闊且空蕩起來  
落霞是黃昏的一道風景線  
孤鶩也是，牠的飛翔  
肯定是朝着夕陽的方向  
那裏有看家一樣的溫暖  
落霞與孤鶩齊飛以後  
正如我與初冬的一場約定  
告別晚秋，告別  
從容走向蕭瑟之後的  
冷靜與思索  
迎接寒湖與初雪  
也是我們無怨無悔的抉擇

總有一些白霜  
落在故鄉的肩頭  
落在那些菜葉、莊稼的臉龐

總有一些晨霧  
落在雞鳴聲聲的清晨  
落在母親早起的炊煙之上

白霜與晨霧  
宛如一對雙胞胎  
渲染着故鄉的淺冬與我的思念

落霞與孤鶩  
冷月及清輝  
菊花還在傲然地綻放  
冷月出場後  
清輝就開始捉筆書寫  
冬的夜色  
那時候故鄉門前的小河啊  
早已鴉雀無聲，安然入睡  
倘若我在異鄉的夢裏  
忽然感覺寒冷  
我就把溫暖的思念  
再加厚一層