



良心茶遊記

# 曾經消失的秘境

世間真正的美景，總潛伏在不為人知的深谷之間。有朋友認為，如果說香格里拉是距離天堂最近的地方，那麼巴拉格宗就是天堂的頂端，也是香格里拉最後的秘境。巴拉格宗地處滇川藏交界處，是「三江並流」世界自然遺產紅山片區的重要景區。前往巴拉格宗，首先要從雲南穿越到四川，然後再進入雲南境內，方可抵達。巴拉格宗景區總面積達125平方公里，與四川省德榮縣太陽谷相連，集雪山、峽谷、冰川、河流、高原湖泊、原始森林於一體，被稱為「曾經消失的秘境」。在神秘的巴拉格宗遊歷，40多個急轉彎的盤山公路足以讓你體驗「天塹變通途」。從海拔2,000米至5,500米的垂直落差，讓你飽覽立體氣候造就的無與倫比的自然風光。在巴拉格宗，還會讓你遇到千年菩提的召喚，香巴拉佛塔的光輝，佛塔下迷人牧場的芬芳。在巴拉格宗「一天過四季、十里不同天」的夢幻時光裏，人們都會感覺真的闖入了世外桃源！

巴拉格宗景區以巴拉村和格宗雪山為主體。巴拉村坐落在大峽谷中部格宗雪山下海拔約3,000米的山腰緩坡上。「巴拉村」在藏語中意為「從巴塘來的藏族村落」。據說巴拉村周圍有八座神山，像極了唐卡上被八瓣蓮花簇擁着的天國樂園——香巴拉。這裏就是1,300多年前巴塘康巴英雄部落找到的夢想之地，如今成為香格里拉群山環抱中的最後一處隱世天堂。巴拉村是典型的藏族村落，村頭瑪尼堆旁繞着的五彩經幡隨風飄揚，在藍天白雲的襯托下熠熠生輝。如今的巴拉村，大部分村民都已搬至新居，藏式的木樓依山傍水層疊而起。老村村口留下的蘋果樹和核桃樹，訴說着歲月變遷。在沒有修通公路之前，進出巴拉村都要沿着山頭小道徒步數天。如今的巴拉村已變成了集餐飲住宿為一體的人間秘境體驗地。巴拉村的老房都是藏式碉樓，牆體結實厚重，一樓是牲畜間，二樓居住生活，三樓是佛堂和客房，屋頂平台設置煨桑台（以煙火祭祀神靈的地方）。村子周圍還是有鬱鬱蔥蔥的植被，農田與草地交替着四季更迭的色彩，春夏秋冬各有美色，一切都是最自然的景象。

從村裏再往上走是一派雪域高原的景色。在村東約500米處，懸崖陡峭，壁立千仞，有塊巨大陡削的崖壁就是遠近聞名的回音壁，藏語稱「石紗岸」。據說回音壁是巴拉村八瓣蓮花地形東邊的第一個花瓣。因為這裏群山植被稀疏，對着這個獨特崖壁大聲呼喊，聲音會被石壁反射回

來，再經過周圍山體的折射形成悠長的回音，層層疊疊、連綿不斷地回響在耳畔。當地人都喜歡來回音壁前唱歌，回音壁給悠揚古老的歌謠配上了自然的和聲、疊音，韻味悠長。據說也有不少來人此發洩吐槽，對着回音壁大聲呼喊，天空夠大，峽谷夠深，容得下所有的委屈與不快，足以把內心的喜怒哀樂灑向山川河流。

巴拉村所有的房屋都面向格宗雪山修建。格宗雪山最高峰海拔5,545米，為「香格里拉之巔」。格宗雪山在當地被稱為格宗神山，俗稱格宗拉神山，是康巴地區的三大神山之一。相傳格宗神山是吉祥長壽三佛母的化身。她形如象形字「山」，形狀奇特而壯美，山尖如刺，直插雲霄，在陽光照耀下光芒四射，極具視覺和心靈震撼力。據山下巴拉村的老人介紹，格宗雪山又稱「格宗奔松」，意為格宗三姐妹。傳說她們是絨贊卡瓦格博神山的女兒，相約要嫁到東北方貢嘎神山（在四川康定以南）作「貢嘎奔松」（貢嘎三王子）的妻子。但當三位美麗的公主來到巴拉時天已大亮，怕羞的三位公主從此就留在了巴拉，成為格宗雪山上三座主峰及周邊的神山。由此，這座神山在當地文化中具有非常重要的意義。藏傳佛教、原始苯教和中原儒道思想在這裏交織融合，形成了獨特的巴拉格宗文化。在道路沒有開闢之前的千年歲月中，格宗神山都是朝聖信徒們仰望的人間天堂、幾世輪迴也難去的神山。現在山下開闢了徒步道，每年都有很多人特意過來轉山，祈求平安。

格宗雪山大致成東南西北走向，山脊呈排牙狀，西南側三條橫向小山樑分別連接格宗奔松峰。格宗奔松峰為錐體，坡度較大，呈金字塔狀，矗立在一派淨土之上，終年積雪，常見「日照金山」奇觀。圍繞格宗神山，散落着長命湖等大大小小18個高原聖湖。一汪汪湖水靜靜地猶如一面面明鏡置於藍天雪山白雲間，藍得那麼通透，清得那麼澄澈。閉上眼睛，世界彷彿只剩下自身與這片湖水。光影隨風忽隱忽現，偶爾細碎地打在人臉上，情不自禁睜起眼抬起頭，細細感受陽光的每一絲遊走，真是老天賜予的福氣！

格宗雪山不僅是一座美麗的神山，更是一個極具探險和觀賞價值的勝地。來到這裏，不僅可以欣賞壯美的雪山風光，還可以深入體驗當地民俗文化，同時感受大自然的震撼力量 and 人類文化的深厚積澱。在格宗神山東北方海拔4,250米的壩口，有一座山峰叫香巴拉佛塔。香巴拉佛塔，



◆香巴拉佛塔 作者供圖

藏語稱「祥曲曲登」，「曲登」意為佛塔，佛塔一般為白色，所以又稱為「曲登嘎波」（白塔）。這座佛塔是天然形成於雪山之中的金字塔形山峰，山峰頂上是一塊巨大的天然岩石，身披白雪巍峨聳立在天空下，經過多年的風吹雨打形成酷似藏族宗教中用來裝藏舍利和經卷等物的建築物——佛塔。天然佛塔令人感受到一種神秘的力量和自然的鬼斧神工。香巴拉佛塔本尊，據傳是大藏經中記載的世界一座神秘聖潔天然佛塔，是佛祖釋迦摩尼成佛後預言的天邊佛塔，是人神對話的靈性神山佛塔，當地人稱是「上天賜予巴拉格宗的瑰寶」。在天然佛塔的前方，還有兩座山峰，形似端坐誦經的老喇嘛和展開的經書。三座山峰遙相呼應，被人們形象地譽為「佛、法、僧」三寶。遠看這三座山峰，矗立在這一片淨土之上，終年身披白雪，宛若九天直下，巍峨聳立，猶如神跡。它們在冰封雪山中屹立千年，高山杜鵑在它們周圍綻放，吸引着全世界無數遊客前來參觀朝拜。

香巴拉佛塔聖潔、絕美、神秘。香巴拉佛塔的美好需要親眼見到才可以感受到。但想要看到香巴拉佛塔的真面目，也需要機緣。巴拉格宗的山都是一山看四季，在山下時晴空萬里，但一到山上，往往都是雲霧瀰漫。香巴拉佛塔是巴拉格宗景區最高的一處觀景點，海拔4,000多米，常常寒風拂面。去香巴拉佛塔是一條非傳統的旅行路線，為了保護天然佛塔，這裏對外有限開放，需要預約。因此，到巴拉格宗的遊客並不是每個人都能去香巴拉佛塔。而且，乘車沿着崎嶇的山路一路婉轉上行到高海拔區，要克服高海拔和山路轉彎時候的眩暈。香巴拉佛塔經常隱藏在雲霧之間，很多人去了多次也看不到佛塔真身，即使能看見佛塔全貌，也需要等許久才露出全貌。運氣好可以看見佛塔全貌，下雪的時候更美！風雪與陽光，藍天和佛塔，天地間一派神秘莫測的氣氛。

能否看到全貌，全憑機緣和運氣，據說每年只有1%的人才能見到天然佛塔的全貌。但在香巴拉佛塔下能看到巴拉格宗景區內非常壯觀的瑪尼堆，以雪山為背景的經幡特別美。站在格宗神山下，香巴拉佛塔前，雙手合十，虔誠地禱告，內心在那一瞬間會變得透亮。

## 豆棚閒話

◆青絲

# 文人與貓

少年時翻閱民國作家的作品，發現很多人都養貓。許地山、梁實秋、錢鍾書，都愛貓成癡，耗費大量筆墨引經據典書寫養貓的快樂。起初我不明所以，及至年紀漸長，也走上了鬻文為生的道路，才明白文人為何常與貓結下不解之緣——貓的習性，簡直就是文人孤高自許、獨善其身的人格外化，猶如不同物種之間遙遠而又隱秘的意象聯結，高度切合了一部分人的外在精神需求。

熟悉貓性的人都知道，即使被馴養得再熟的貓，也仍保留着許多原始本性，與人類的關係始終若即若離，保持着一定的分寸和距離。人與貓之間，貓通常是處於主導地位的那一方，高興了會來找主人玩，可是人想找貓玩，就要看貓樂不樂意了。所以，常有人疑惑地發問：到底誰才是真正的主人？還編排了一個詞「鏟屎官」，调侃每天有人送吃送喝、打掃衛生、陪着玩耍的「貓生」，才是最令人羨慕的，簡直就是貓馴化了人類。

相比起來，狗太開騰，無法像沉靜如水的貓一樣掩飾興奮情緒。貓的這種「高冷」獨立性，對於文人來說，是很加分的特質。因為以寫字為業，是一件既需要安靜又很清苦孤寂的事情，常須獨自在漫漫長夜裏守着冷板凳，筆耕為養，備書成學，沒有人幫得上忙，也無人做伴。有一隻昏昏欲睡的貓蜷縮在沙發上陪伴，或躺在書架頂端俯視着你，感覺就好多了，想要調整一下情緒的時候，撿幾下貓，或對着貓說話，便不會顯得突兀。在生命的難以承受之重與生活的難以承受之輕之間，貓是文人紓解精神壓力的最佳緩釋劑。

因此，貓在文人筆下或現實生活當中，常被人格化。唐代《酉陽雜俎》：「貓洗面過耳則客至。」認為貓的洗臉動作大小，能預測客人到來，對貓的殷殷愛意，讓人看了會發出會心的微笑。錢鍾書養的貓與鄰居家的貓打架，他會拿着竹竿出去助陣，絕不容自己的「貓夥伴」受欺負。許地山為養的貓找了不少古時的別名：「錦衣娘、銀睡姑、嘯碧煙……」季羨林因病住院三年，回到家，他養的波斯貓一眼就認出了闊別三年的主人，縱身躍入他的懷裏撒嬌。季羨林為此喜極而泣說：「誰說貓是白眼不認人，應該平反啊。」

當然也有相反的例子。魯迅就很討厭貓，認為貓「一副媚態」，簡直侮辱了與獅虎同科的種屬。加上貓捕到老鼠，會盡情戲耍玩弄，反覆放走再抓住，與一些人類喜歡折磨弱者的壞脾氣相同。演化生物學家賈雷德·戴蒙德在《槍炮、病菌與鋼鐵》裏也認為馴化動物是人類犯下的最嚴重的錯誤，由此導致了疾病的迅速傳播。也許凡事皆有利弊，但不可否認的是，人類與動物之間締結下的情誼，也幫助無數人走過了冰清水冷的孤獨荒原。

## 詩情畫意



# 從詩經時代吃到今天

◆趙素仲

## 古人飲食智慧的啟示

### 二十二 食忌

#### ——壺居士（南北朝）



壺居士 食忌  
苦茶久食羽化，與非同食，令人身重。

韭菜是春天的蔬菜，有濃濃的香味，食韭菜有頗多禁忌。既不能生食，也不能加熱過久，故民間有「半熟韭菜」的烹調方法。韭菜亦不能隔夜吃，不能與蜂蜜同吃，不可與菠菜、白酒、牛肉同吃。

《本草綱目》記載：「韭菜多食則神昏目暗，酒後尤忌。」現代醫學認為有陽亢及熱病症的人不宜食用。

壺居士不知何許人，清朝嚴可均輯《先唐文》（卷一）認定是唐代以前的人，也肯定是一位對民間飲食有研究之人。此食忌中強調苦茶久食羽化，羽化是成仙，在此則指為能令人精神愉快，身體輕靈恍如神仙了。但將韭菜與苦茶同食，則令人身重。身重指生病、沉重。

韭菜也不是一文不值，韭菜也有它的好處，初春韭菜既嫩且香，也有補腎溫陽，益肝健胃的好處。我也在春天時愛用韭菜做餃子，加入少許刺豬肉及蝦仁，煎後食用是好吃的。另一種食法是炒蛋，很簡單，只需將韭菜洗淨切短，用油略炒，下鹽和蛋液同炒即可。

## 來鴻



◆胡賽標

# 給你留一盞地燈

住院治病是無可奈何之事。地球村時代，躺平也比生病幸福百倍，但是古醫有言：人吃五穀雜糧，豈能不病？我有焦慮失眠症，入院之前就惴惴不安：病房有燈光，有病友，有空調聲，如何入睡呢？親友們鼓勵說：克服一下，實在睡不着就叫醫生開點藥吃。

醫院床位緊張。辦好入院手續，我被護士領到病房三樓12房37床。裏面擺放了三張病床，住的都是神經內科的病人。38床是張醫生，剛做完頸動脈狹窄支架植入術，轉入重症監護室觀察一天。39床是汽車教練，因頭暈在輸液打滴，他是本地人，打滴完就回家了。不一會，邱護士長來了，介紹了情況。

雖然第一晚，關了房燈，病房裏只有我在，但我還是徹夜無眠。妻子的眼神看去比我焦急。病房隔壁就是重症監護室，厚重的鐵門緊閉着，從陽台側望過去，醫護人員猶如太空上的宇航員，神秘而專注，在監護室之間，寂靜行走，守護生命。深夜裏，燈火闌珊，不知是否開水鍋爐的聲音越來越響，直到凌晨才漸漸減弱。

岑寂之夜，總見幾位陌生老人捧開房門，走入12房的衛生間。起初，我很是疑惑：他們怎麼會跑到我們的病房，上衛生間呢？但我不敢問。他們捧開房門，走廊上的燈光如水流進來，直到陽台上。

我睡不着，剋到走廊一瞄，明晃晃的燈光下，五張摺疊的陪護床，散落在廊道上，陪護家屬或呼呼入睡，或睜大眼睛看手機。有一個人放視頻，聲音瀟瀟。我羨慕他們神經強大，能隨遇而安。這時，吁嘆一聲：一樣生，千樣命。孔子真是聰慧過人，早就發出「五十知天命」的喟嘆。走廊裏，傳來啾啾的哭聲，一位家屬傷心而泣，她的丈夫還很年輕，卻因腦溢血住在監護室，幾天未醒……

凌晨，終於迷迷糊糊地做了一個夢。這時，耳邊傳來護士幾聲輕柔的呼喚：「來，量個血壓。」溫柔的語音，如一道天使的亮光，讓惘惘的心燭見人性的溫暖。「多少？」我含糊地問。「正常。」她輕輕地答。

起床後，眼睛澀澀的。妻子為我舉着打滴袋，昏昏沉沉

地去做CT，頭部、胸部、肝部。妻子填表時，我自己舉着藥袋，站立不穩，只得倚靠牆上，站相一定很狼狽。內心只是想：能不做的檢查，盡量少吧。好在，這天晚上我終於睡着了，鉛重的心輕鬆許多。

第三天，從住院部轉到門診部做超聲波檢查，樓道上拐來轉去，一會坐電梯上，一會坐電梯落，轉暈了。電梯停時，我的右手食指不知怎麼回事，夾進電梯間扶手的縫隙裏，拔出來竟被割得深，汩汩地流出紫紅的血。左手打着滴，還要摀着右手指，真的好難堪。廊道的護士趕緊給我包紮止血。護士把我們帶到超聲波處就走了。我們記不住來時的路，只好坐電梯降到一樓，從地面上認路回病房。

因為去檢查，錯過查房。一位護士相貌樸實卻心地善良，說：「我會通知值班醫生回來。」果然，賴醫生返回來詢問我的病情。下午，一位老人提着兩桶物品，走入病房，放在陽台上。我鼓起勇氣問：「老伯，你是哪個病房的？為什麼會將東西放這裏呢？」老人紫銅色的臉龐，閃過一絲憂戚。他告訴我，他兒子患腦溢血，在重症監護室。他夫妻是來陪護的，晚上睡在走廊上，物品沒地方放。我心裏格登一下，恍然大悟：原來他夫妻在12房洗澡、晾衣服，是這麼回事兒。想到老人這麼可憐，我內心又一陣難過。從此，我打開病房的地燈，為進進出出的老人，留一簇亮光……

第四天下午，終於等來腦部磁共振。賴漢林、胡雲南、胡職舟、潘麗英、郭元等醫師，召集專家會診，白衣天使的溫暖驅散了病房的沉鬱空氣。職舟醫師加班為我看磁共振CT片，查房時通俗地給我分析病情，移走了我心裏的幾塊石頭，讓我想起特魯多的座右銘：「有時去治癒，常常去幫助，總是去安慰。」

要出院了，與病友們話別。一位醫護來收集病人的意見，如一泓澄澈的溫泉。我叫妻子買兩袋水果送到醫護辦公室，感謝他們的精心治療與幫助。我不能陪護的老人做什麼，給你留一盞地燈吧。希望這盞微弱的心燈，能陪你走過一段深夜的路。

## 浮城誌



# 我的祖國

◆張允衡

中西區聖安多尼學校

我生長在一個美麗的國家，擁有眾多令人驚嘆的風景名勝。這些景點不僅展示了我們祖國的自然之美，也承載着深厚的歷史文化底蘊。每次我走進這些地方，我都被它們獨特的魅力所吸引，深深愛上了這片土地。

首先，我們祖國的風景名勝中有許多古蹟，這些古蹟見證了我們國家的悠久歷史。例如，故宮博物院是我們祖國最重要的博物館之一，它收藏了大量的中國文物和藝術品。每次我走進故宮，我都能感受到那種悠久歷史的氛圍，彷彿穿越回了古代。還有長城，它是世界上最偉大的建築之一，也是中國的象徵之一。站在長城上，我能俯瞰壯觀風景，同時感受到中國古代的偉大和智慧。

除了古蹟，我們祖國的風景名勝也包括了許多自然景觀。例如，桂林的山水風景以其獨特的峰林景色而著稱。每次我在桂林的船上漫遊灕江，我都會被那些奇特形狀的山峰所震撼。而黃山則以其雄奇的山峰、奇特的石頭和壯觀的日出而聞名於世。爬上黃山的頂峰，我能夠看到雲海、怪石嶙峋的景色，

這種壯觀的景象讓我感到無比的驚嘆。然而，隨着時間的推移，我也看到了祖國的變化。城市的建設不斷發展，現代化的高樓大廈拔地而起。這些變化帶來了經濟的繁榮和生活的改善，但同時也對自然環境產生了一定的影響。我們應該努力保護我們的自然環境，讓我們的子孫後代也能夠享受到這片美麗的土地。

總的來說，我愛我的祖國的風景名勝。這些古蹟和自然景觀不僅展示了我們國家的豐富歷史和自然之美，也讓我們感受到中國文化的博大精深。每次我走進這些地方，我都能感受到自豪和敬愛之情。同時，我也意識到保護這些寶貴的資源和環境的重要性。我們應該共同努力，保護我們的祖國風景名勝，讓它們永遠流傳下去，讓更多的人能夠欣賞到這片美麗的土地。

（由香港潮州商會主辦，香港大公文匯傳媒集團、藝術香港、香港教育工作者聯會聯合主辦的「我愛我的祖國」（風景名勝篇）金紫荊香港校際作文暨普通話朗誦大賽小學組獲獎作品）

詩詞偶拾

俞慧軍

初冬心語

寒風拂去塵世最後一絲暖色  
落葉飄零，宛若翩翩起舞的彩蝶  
故鄉的冬野似一幅水墨丹青  
羞澀與熱烈交織的田園  
辛勤的農人酷似一個個勝利者  
將滯留暮秋的豐碩一一收藏  
收藏季節饋贈的豐稔  
收藏春播秋收的每一隻果實  
讓成熟的生命回歸桑梓

南歸的大雁飛越故鄉藍天  
長青樹聚集於冬陽之下  
以溫暖的姿態親吻大地  
尋覓風風雨雨後的熱度  
人們裹緊冬衣裹每一絲暖意  
讓一降再降的氣溫持續打折  
初冬的故鄉，絢麗多姿  
冬梅暗香浮動綻放斑斕的花朵  
恰似送您的一句句情詩