



良心茶遊記

# 茶馬古道鍋莊舞

◆ 良心

茶馬古道上流傳這樣的話：天上有多少星辰，奔子欄鍋莊就有多少調；地上有多少塵埃，奔子欄鍋莊就有多少詞；犛牛身上有多少毛，奔子欄鍋莊就有多少舞步。有人形容，在奔子欄，不論男女老少，只要能走路的人，個個會跳、愛跳鍋莊舞。

奔子欄儘管文化多元融合，但是藏民俗文化的積澱深厚而且特色鮮明，國家級非物質文化遺產奔子欄鍋莊更是享譽中外。奔子欄盛行鍋莊舞之風，在全國各藏區十分罕見。鍋莊原本為藏區帳篷內的火塘，藏區寒冷，人們生活中很多時候都是圍繞火塘，煮飯、燒水、聊天、娛樂。因而鍋莊舞，起初是圍着火塘而舞的意思。鍋莊舞早期與西藏奴隸社會的宗教、盟誓等活動有關，後來逐步演變成歌舞結合、載歌載舞的圓圈歌舞形式。鍋莊舞蹈動作最顯著的特點是弓腰，這就是因為鍋莊舞與原始宗教的關係密不可分，弓腰最能表現對神靈的崇敬，久而久之形成固定的模式。現在的鍋莊是流行於牧區、半農半牧區的一種載歌載舞形式，多在節日喜慶、勞動之餘和宗教儀式上演唱，參加者相互拉手扶肩，邊唱邊舞。鍋莊的唱名、曲調與動作風格因地區而異。按地域和藝術表現形式的不同可以分為很多門類，其中西藏昌都鍋莊、青海玉樹鍋莊、四川嘉絨鍋莊、雲南迪慶鍋莊最為出名。2006年雲南西藏青海三地的鍋莊，同時被國務院批准列為第一批國家級非物質文化遺產名錄。

跳鍋莊時通常情況下都是男女對半，圍圈挽手，輪班唱歌，以歌配舞並伴用袖等動作，應節踏步，即所謂「男女紛沓，連臂踏歌」。除受本教影響的地區外，跳鍋莊時一般都是按順時針方向繞圈而舞。鍋莊按照表演場合可分為大鍋莊、中鍋莊和小鍋莊三類：大鍋莊，每逢盛大宗教祭祀活動時表演；中鍋莊，通常在民俗傳統節日上表演；小鍋莊，則常在親朋好友喜慶之際表演，內容可根據當時當地的情景即興編演，舞步飄逸，兼有諧趣嬉戲的風格。現在年輕人跳的鍋莊屬於「新式鍋莊」，有音樂伴奏，已不需要自己唱歌。在空曠的草地上，藏族牧民圍成一個圓圈，中間插着一根木棍，木棍頂端擺放着一個喇叭，地上放着一台在牧區草場上常見的簡易太陽能發電機。這樣，從高高的木棍頂端喇叭裏傳來的音樂就響徹草

地。鍋莊對於牧場上的人而言，既是一個重要的「社交」活動機會，也是親友間表達親情的方式。同時，年輕人也利用這個時刻以盛裝的方式展示自己。

奔子欄鍋莊是迪慶藏族鍋莊的典型代表，距今已有1,300多年的歷史，包含着豐富的藏族文化內涵。奔子欄鍋莊最突出的特點是從內容到其表現形式都已超出了一般歌舞藝術的範疇，它的各種程式及內容已擴展到了這一地區獨特的禮儀程序乃至涵蓋了全部的文化內容。形式完整多樣，地域特色鮮明，民族風格濃郁，有深厚的群眾基礎，其中蘊含着友愛、團結等傳統的人文精神。其重要價值在於以傳統歌舞的形式保留和傳承了本民族歷史文化和習俗禮儀，折射出一個民族的歷史淵源和聰明才智。

「上身飛升、下身墜地」是奔子欄鍋莊老藝人代代相傳的訣竅。舞蹈動作的明顯特徵是幅度較大，舞者下身墜地，上身飄逸，穩健豪放，變化多樣。只有奔子欄土生土長，完全融入奔子欄文化中的人，才能地地道道跳出奔子欄鍋莊的韻味。奔子欄鍋莊的曲調低沉典雅、渾厚豪邁、凝煉深沉，與其他藏區的鍋莊相比較，拖腔多而長，猶如巨浪起伏。舞蹈亦擺脫了許多地方傳統的弓腰習慣，步伐鏗鏘有力，動作舒展、灑脫、大方，舞步豪放、穩健、莊重，舞動長袖猶如雄鷹展翅。舞蹈始而平穩緩慢，時而熱情激烈，輕快、活潑與豪放相濟。臨近結束時動作小巧迅速，變化較快，歌舞都在歡樂熱烈的氣氛中結束。

鍋莊服飾是鍋莊文化中的重要組成部分。奔子欄藏族男子跳鍋莊舞時，頭戴金邊帽，上身內穿右襟高領金邊長袖白衫，外穿不同材料製作的楚巴，其袖左穿右袒，表示對長輩及客人的尊重。腰繫彩色毛織或絲織腰帶，腳穿長筒藏靴。相較於其他藏區，奔子欄男子很少有餘的佩飾，充分體現了奔子欄藏族自由、平等、灑脫的天性。奔子欄藏族女子跳鍋莊舞時，頭部髮辮繞頭部成圈後，用七彩絲線纏於髮辮外層，再用紅布包裹髮辮於頭上，老年人不包頭布。上身內着長袖白繭綢衫衣，外衣為綢緞團花緞面寬口長袖，外罩鑲嵌或繡製的坎肩。腰繫七彩腰帶，多為紅、綠色。下身穿白色棉質百褶裙，裙長到腳踝處，裙子中部用紅、黃、黑等顏色線狀裝飾一圍，百褶裙用帶



◆ 八十歲高齡的奔子欄鍋莊國家級非遺傳承人徐桂蓮。作者供图

子繫於腰，足穿高筒藏靴或皮靴。看奔子欄鍋莊，最顯著的視覺焦點就是那些裙子和楚巴像大海的浪花一般鋪開……

鍋莊舞從一種民間自娛性歌舞發展成一門代表地方民族的表演藝術。奔子欄鍋莊以其傳承的完整性、形式的多樣性、表演的程式性，在整個迪慶鍋莊舞大家庭中獨樹一幟，令人驚嘆又着迷。改革開放後，奔子欄鍋莊舞走出國門到國外表演，獲得外國觀眾高度讚揚。奔子欄鍋莊作為藏區典型的藏族民間歌舞，於1999年應日本文化廳的邀請參加第四屆國際民間藝術節。奔子欄國家級非物質文化遺產項目鍋莊舞代表性傳承人徐桂蓮赴日演出，這位當年已60歲高齡的藏族女性的舞姿轟動日本。

2018年9月，奔子欄鎮被中國民間文藝協會命名為「中國藏族鍋莊舞文化之鄉」。2018年10月11日，奔子欄舉行首屆鍋莊文化藝術節，藝術節的重頭戲是以奔子欄鍋莊歌舞文化為主的大型文藝表演《祈福》。全場演出在奔子欄特色為基調的半實景舞臺場景中進行，舞臺背景為立體感十足的神山實景造型，側幕以奔子欄獨特的土掌房景致作裝飾，呈現一幅神山與民居緊密融合的畫面。由120位當地藏族男女以原生態的鍋莊歌舞，結合奔子欄人民信仰、生存、勞作、愛情等場景，一氣呵成，氣勢宏大，風格濃郁，手法新穎，以恰到好處的對比手法表現出奔子欄人民的生產生活方式。突出展現奔子欄文化的創造力、吸引力及生命力，帶領觀眾走進奔子欄藏族人民豐富多彩的生活習俗和絢麗多彩的歌舞文化，讓大家充分感受到帶有奔子欄神秘氣息的文化詩卷，展現茶馬古道重鎮奔子欄在新時代的新面貌。身着藏族華美盛裝的男女老少，在無伴奏多聲部天籟般的歌聲裏，在大小圓圈的豐富多彩的舞步中，時而激昂，鍋莊舞中的男人壯如山，時而舒緩，鍋莊舞裏的女人美如水！觀眾在此起彼伏的美妙歌舞中沉醉，因和譜曼妙的舞蹈裏洋溢出對生活充滿著的幸福容顏而感動不已……

## 豆棚閒話

◆ 張武昌

# 童年的摺紙船

上世紀七八十年代，用紙摺玩具是小孩比較喜歡的，除摺紙船外，還可以摺紙扇、紙飛機、紙鴨、紙槍等等。

那個年代，生活在山區的孩子玩具不多，小學老師多數是當地的居民。出過遠門的長輩說，大海很遼闊，一望無際，水鹹的，遠看呈藍色。還說我們村裏那條小溪的水先流到小河，然後流到大河，最後也會流入大海。

小學語文課本中有文章介紹大海是這樣的：湛藍的大海無邊無際，海面上捲起滔滔巨浪，有正在遠行的巨輪、飛翔的海鷗……這對於山區的孩子來說，是一知半解。

因為書中提到了大海與船，老師便教我們用紙來摺船。用紙摺玩具，既可以讓小孩充分發揮想像力，又可以豐富孩子們的課餘生活。

既簡單又經典的那款紙摺船，相信很多人曾經摺過，它是童年美好的回憶。

我會用比較厚的書封面或牛皮紙剪成與書差不多大小，先將長邊對摺，再左右對摺、展開，把對摺邊的兩個角向中間摺痕摺、逆時針水平旋轉90度，然後把兩個底邊分別在正反面向上摺，壓平後，很像一頂帽子，再從底部撐開摺紙，壓平，把開口的一個角向上摺，和頂角重合，翻過來，再把另一個開口的角向上摺，同樣和頂角重合，從底部撐開，壓平，然後抓住兩個角，慢慢拉開，整理一下底部和船形，簡單的摺紙船就完成了。

老師教我們摺紙船後，幾個小孩聚在一起摺更有氣氛，小孩子們會進行比賽，看誰摺得快且好。

我把摺好的紙船放在村裏的小溪中，小紙船隨着流水往下飄着，心裏想着：「小船飄向小河、大河，最後到達大海，帶着我的願望飄向遠方。」

有一次，為了摺更加好的紙船，我把家裏的牛皮紙偷偷地剪了一塊，帶到學校。過了一段時間，父親要用牛皮紙來包裹東西，發現缺了一角，父親非常生氣，我被他臭罵了一頓。

上世紀九十年代，我來到香港工作生活，與海為鄰。當我看到無邊無際湛藍的大海，捲起滔滔海浪時，我又想起了小時候把紙摺的船放到小溪裏，讓它飄向大海的情景，那時候我是多麼嚮往着大海呀。

當我看到巨輪在大海裏就像一片樹葉那樣渺小，大海的懷抱是那麽寬廣，我在想小時候摺的紙船真的能飄到這浩瀚的大海裏嗎？

小時候常常聽到前輩說「宰相肚裏能撐船」，當時的認知沒有那麽深刻，我有點糊塗了，一個人的肚子那麽小，能放得下那麽大的船嗎？長大後才明白，一個能成大事的人應具有寬宏大量。

摺紙船給我留下了深刻的印象，也給我的童年帶來了無窮的樂趣。

## 詩情畫意



# 從詩經時代吃到今天

## 古人飲食智慧的啟示

### 二十四 園中時蔬盡皆調理

——張九齡（唐代）

◆ 趙素仲

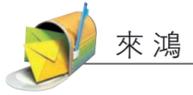


張九齡 園中時蔬盡皆調理  
唯秋蘭數本委而不顧，彼雖一物有足悲者，遂賦二章（其一）  
園中時蔬盡皆調理，唯秋蘭數本委而不顧。園葵亦向陽，場藜獨不偶，露滴漸無芳。旨異苦為著，甘非蔗有漿。人多利一飽，誰復惜馨香。

張九齡是大家熟悉的唐代詩人，卻原來他是廣東韶州曲江人，是唐代唯一由嶺南書生進身的宰相，可說是我們嶺南人的驕傲。下次有機會到廣東韶關市北郊羅源洞山麓，可到張九齡墓前憑弔。

張九齡在歷史上被評為有遠見的著名政治家、文學家、詩人。為官廉潔、賢明、直言敢諫，雖被李林甫排擠出朝，但其忠直風度卻讓唐玄宗念念不忘。

正因為張九齡有如蘭芳一般的芳潔，故而從這首詩中不難看到詩人託物言志，以秋蘭自比，感嘆世人唯利是圖。張九齡貴為大官，但對飲食也是清淡，以蔬菜為主。詩中有「甘非蔗有漿」，令我想起一個竹蔗湯「竹蔗茅根馬蹄湯」是廣東人愛煲的，除竹蔗茅根馬蹄外，可加入紅蘿蔔、粟米、蜜棗、陳皮，慢火煲三小時，湯味清甜，此湯能潤肺除燥。記得孩子小時候，遇上乾燥季節，嘴唇乾裂，只需飲此湯一大碗，數小時後嘴唇即感滋潤功效，比搽潤唇膏還快見效。



## 來鴻

◆ 文剛

# 放牛的時光

工作的地方離家鄉不遠，但夢中，仍然會出現童年時在鄉村放牛的情景。

大約六七歲的時候，我家和別家共養一頭老水牛。春耕時大家共用這頭牛來耕田犁地，平時就按人口多少來確定養牛時長，俗稱「轉轉戶」。我家有四口人，輪一次就要養20天。輪到我時，放牛便是我光榮的任務。

一開始我還不會放牛，就跟着村裏的一位「祖祖」去放。祖祖不但會放牛，還會講故事。他牽着牛找到一處青草茂盛的地方，牛不緊不慢地吃草，祖祖不緊不慢地講故事：

「從前有一家兩兄弟，父母都不在了，哥哥嫂嫂就要分家，把還沒有成家的弟弟分出去。弟弟每天起早貪黑地幹活，但地裏種不出糧食，日子過不下去了。一天，弟弟又在挖地，『光鐮』一聲，鋤頭挖到一塊藍色的石頭，他覺得這塊石頭很特別，就帶回去了。晚上弟弟做了一個夢，一位神秘的老人對他說：『小伙子，你挖到的這塊石頭是乾海石，放在田裏田就乾，放在河裏河就乾，放在湖裏湖就乾……』」

「回來吃草，別吃秧苗！」祖祖拽了一下牛繩。

「哎，剛才我講到哪裏了呢？」偷嘴的老牛回頭吃草了，祖祖就回頭問我。於是，我就要把祖祖講過的故事複述一下，祖祖接着講新的情節，然後牛又趁我們不注意時去偷吃秧苗，我又會因此複述很多情節……

放牛下午，祖祖只能講一兩個故事。有時候，祖祖講到興頭上，就會再開一個頭，講到某處精彩的地方，他就說：「天黑了，牛也飽了，明天再講吧。」這很像說書人的「欲知後事如何，且聽下回分解」。

在那個書籍匱乏的年代，在偏僻的小山村，我一邊放牛一邊聽着祖祖講故事，感覺那是一段幸福的時光。

祖祖去世好多年了，但他講過的故事，我還記得很多。那頭老牛咀嚼出的青草香味和偷吃秧苗時的眼神，至今還留在我的腦海裏。

八九歲時，我可以獨立放牛了。那天我牽着牛，看牠靜靜地啃着草，突然萌生出想騎牛背的念頭。我曾在黑白電視裏見過俠客騎馬疾馳，那樣子帥極了。騎馬的夢想難以實現，騎牛的機會擺在眼前。我把牛牽到坡下，爬到坡上，手扶牛背，腳在坡上一蹬，往牛背上一跨，就騎上去了。

夢想雖然打了折扣，但還算滿足。牛卻不滿意了，提腳頓足，搖晃晃，幾下就把我摔了下來。我摔在土坡上，牛用牠的大腦袋頂着我的肚子，一雙大眼睛瞪着我。我無力反抗，想到天天牽牠出來吃草，為這點小事就要頂撞我，太讓人寒心了。還好，牛兒打了個響鼻，就頭鬆開了。此後，我再也不敢騎牛背了。

放牛的第二次歷險是在一個夏天的黃昏。夕陽紅通通，圓滾滾的，當牛肚子也和夕陽一樣圓滾滾時，我們就優哉游哉地往家裏走。下山的路旁有一塊大岩石，我習慣性地看了一眼，卻嚇出一身冷汗。一條烏青色的大蛇正盤在大石頭的縫隙裏，頭朝着我。我和牛如果過去，就要和蛇擦身而過，誰知道牠會不會咬我一口呢？我頭皮發麻，無計可施，不敢再動一步。天就要黑了，家長也不知道我去哪兒放牛，恐怕很難找到這兒來。我不能大聲呼救，人沒喊來把蛇激怒了怎辦？我也不敢用石頭或木棍去打蛇，當時還沒有這個勇氣。

最後，我勇敢地從蛇的頭前通過。因為我猜測，說不定這條蛇早在我上山時就在這兒了，只是我沒看見而已，既然過得去，就能回得來。我屏住呼吸，裝作沒看見蛇的樣子，其實目光一刻也不敢離開蛇，同時也擔心牛會不會屏住呼吸，散發的熱氣會不會驚動冷血的蛇。

幸運的是，我和牛都平安無事地走過了那塊大石頭。過了那塊大石頭，我們一路飛奔，趕快往家裏趕去。

如今鄉村裏耕田的水牛早已被機械代替，現在的孩子再也沒有放牛的經歷了，但我童年時候的放牛時光，是永遠也不會忘卻的。

## 浮城誌



# 冬日修枝

◆ 徐永清

冬日午後的街頭，一下子熱鬧了起來，來了許多綠化隊的師傅。他們扛着竹梯，提着油鋸、手鋸，拿着砍刀，一路走來；他們步履鏗鏘，意氣風發，就像古代出征的將士。轉眼間，他們身手敏捷地爬到高高的樹上，給樹木修枝。我們這一帶市區的行道樹，均是法國梧桐（懸鈴木），它們長得高大偉岸，枝繁葉茂，它們用連綿的濃蔭，打造了一個個清涼的盛夏，營造了一個個人文般的關愛。現如今，它們已脫下厚厚的「夏裝」，路旁滿是它們不時扔下的片片黃葉。它們要謝幕了，要深情告別了；它們也累了，理該休眠了；它們要做一個又香又甜的長夢。

這個冬天，並不寒冷，燦爛的陽光把人們的身心照得暖洋洋的，也把人們的臉龐曬得紅彤彤的，跟醃臘一樣。您再瞧瞧，工人師傅們使用着油鋸、手鋸，麻利地修剪着樹枝。隨着鋸條飛快地運轉，陣陣木屑如細雨、如白雪般飄落。霎時，股股樹木的清香

在飄蕩，飄蕩得很遠，很遠，並是沁人心脾地飄蕩。這氣味比任何品牌的香水、潤膚霜的香味還要芳香，還要動人。它是有溫度的，有生命的，有思想的。這氣息讓人想到很多，很遠……

一時間，一群放學的孩子們被這火熱的勞動場所吸引，他們紛紛圍攏過來，他們在觀看工人師傅做「功課」，這也許會給他們許多啟發與聯想。

其實，樹木跟人一樣，會生病，會衰老，也會鬧情緒；要將那些病枝、枯枝、殘枝，統統鋸掉。另外樹木有時還會「出格」，過度任性，把枝條肆無忌憚地伸向路燈和電線；甚者，把枝條挑逗似地插進沿街人家的窗戶，這通通也都在修剪的範圍。修枝是治病，是淘汰；有時也在重申一種鐵的紀律。

我喜歡看人修枝，人們心情開朗，有說有笑。這是一項愉快的勞動，詩意的勞動。工人師傅們像設計師，在剪裁；像畫家，在取捨；更像人事經理，在量材錄用。

詩詞偶拾  
元旦頌（組詩）  
飛雪迎新年  
季川

此時肯定有鐘聲，在鳴響  
且穿越滿天飛舞的雪花  
此時肯定有腳步，急沖沖  
向著朝思暮想的故鄉  
此時每一個笑臉都是真誠的  
充滿了所有的祝福與希望  
此時每一片雪花都是寧靜的  
它們都會被溫暖的陽光擁吻  
這個新年的第一天，非常美  
可以取出鮮花、美酒來點讚  
這個新年的第一天，非常棒  
可以投入理想、激情去歌頌

銀裝素裹的祖國大地  
每一片雪花都值得讚美  
每一塊大地都值得歌頌  
雪花與大地，互相鼓舞  
大地與萬物，互相擁戴

這就是我們銀裝素裹的大地  
這就是我們如詩如畫的祖國  
堅守，就不要怕寒冷的襲擾  
遠足，就不要怕路途的遙遠

邁過冰天雪地的一道道門檻  
就是我們越着以盼的春天  
在春天的田野裏勤勞耕耘吧  
那裏有我們綠油油的希望

新年來了，新的目標  
肯定會在心中悄悄設定  
新年來了，新的征程  
也必然在腳下慢慢啟動