



良心茶遊記

# 羌姆舞表演輪迴

◆ 良心

東竹林寺一年中為最盛大的宗教節日是一年一度的格冬節。格冬節，既是藏傳佛教密宗諸神及護法亮相人間的盛大法會，又是藏族民眾朝佛觀光、慶賀耕收豐產、祈求來年幸福吉祥的聚會。這天寺院會舉辦盛大的跳神活動，是人神共舞的盛大節日，因此也俗稱跳神節。東竹林寺的格冬節（跳神節）也是「僧值節」，通俗來說，就是僧人們的「年會」。在每年藏曆八月二十八、二十九日舉行。

格冬節一般歷時三日，頭兩天寺院舉行盛大的誦經法會，驅邪除惡祈福眾生。最後一天為跳神儀式，即表演「羌姆」面具舞，場面最為熱烈。「羌姆」在藏語裏是跳或舞的意思，也有意思為「跳神」。它是藏傳佛教各派僧眾在自己寺院範圍內表演的宗教舞蹈，集誦經、音樂、舞蹈三位於一體，儀式隆重，場面壯觀，氣勢宏大，是一場集宗教性和藝術性為一體的視覺盛宴。據說，羌姆是從印度到西藏弘揚佛法的印度高僧蓮花生大士創建的。他在吐蕃原有的宗教舞蹈、祭祀禮儀等基礎上，融合佛教、苯教和藏區傳統歌舞，創造了一種以「驅鬼鎮邪」為主旨的宗教舞蹈。這種全新的宗教儀式舞蹈，成為宗教本身和藏民用來驅鬼求神、造福來世、宣揚佛法天命、解說因果關係和表演佛經故事等祭祀活動中的宗教舞蹈。這種祭祀舞蹈，被後來藏傳佛教各教派所採用。

格冬節跳神儀式是東竹林寺一年中最隆重的宗教活動。當天周圍四鄰八村信眾紛紛來寺院，各方僧俗人士雲集，場面蔚為壯觀。寺院廣場上煙燻繚繞，嗚吶、長號、莽筒、鼓鈸高架於寺院屋頂上。表演一開始，在洪亮而莊嚴的樂曲之中，擔任跳神表演的喇嘛們按照身份高低順序出場，表示各種神靈已降臨人間。他們身穿彩服，手持法器或兵器，有些頭戴牛、馬、鹿、狗、老虎和猴子等動物面具，有些則頭戴骷髏、魔鬼等各種神靈面具，裝扮成各路神鬼陰差。在震撼人心的祭祀樂曲伴奏下，這

些所謂的「烏冠虎帶」的諸神，隨着法樂起轉騰挪。他們繞着場子邊走邊跳，沒有言語，也沒有更多的舞姿，只是重複着一個簡單的動作。一邊接受信徒們的伏地膜拜，一邊隊環繞寺院表演場地，手舞足蹈地旋轉前進。

喇嘛們圍着廣場空地跳了幾十分鐘後，一位年長的活佛從廟裏走出來，面朝大殿坐在迴廊正中間的木榻之上。大殿樓頂上兩隻長長的大法號吹響，粗獷雄渾，充分表現出宗教神聖不可侵犯的威嚴。緊接着架在大殿對面照壁兩側的巨大長號震聲齊鳴，低沉威嚴之下，原來鬧哄哄的場子立刻安靜下來。演出正式開始，一組接着一組的具有專題宗教內容的神祇舞蹈連續登場，如突出顯示神靈無上威力的「法神舞」、「凶神舞」、「金剛神舞」，表現地獄中小精靈們相互玩耍、嬉戲的「骷髏舞」，為人間帶來福祿的「鹿神舞」，宣揚樂善好施、長命富貴的「壽星舞」、「仙鶴舞」，以及表演佛經中「捨身飼虎」、「因果報應」等佛經故事的舞段，令人目不暇接。演出過程中只有表演沒有歌唱，氣氛凝重。為了活躍氣氛，在連續的節目間隙，時而還插入由喇嘛們進行摔跤、角鬥等表演兼比賽的活動來娛樂民眾。

盤膝坐在二樓蓮花寶座上的活佛，一副安詳、冷峻的表情。在他清朗的眉宇間，肅穆的面容裏，似乎看得見一種至大至深的心境，不由得令人在內心深處產生一種敬畏。坐在下面的信眾個個神情肅穆，已完全融進了喇嘛們所表演的故事之中。他們在用一顆顆虔誠的心去理解和感受千百年來的宗教傳說。宗教的傳播猶如一縷光芒，始終照耀着芸芸眾生那些空靈的魂靈。藏傳佛教徒修行一生的功課，便是如何理解和面對死亡。「跳神」不僅意欲消災除厄，也揭示着藏地生與死的本相。年復一年不停上演的羌姆舞，是藏族人對死亡的預演。

羌姆舞表演的是人死後到下一輪迴之間的「中陰」發生的事。「中陰」，也就是通常說的「靈魂」，即人死後還沒有轉變成另一個生命以前的這一段。據南懷瑾老師講，有兩種人沒有中陰身，一是至善，一是至惡。至善的人，一死馬上上天，中間沒有停留；至惡的人，一死就下地獄去了，也沒有中陰身。普通的人，善惡兼半，就會經過中陰身的階段。據



◆ 羌姆舞 作者供圖

稱在中陰身七七四十九天後，會有六道光環出現，接引死者。這段時間，如果有正信及有效的超度，或有觀想及定力的得道者為死者啟示光明，可以加速進入光明大道，脫離中陰身。這期間最忌諱的是：沒有正信的人胡亂指引，使其更加迷茫；不斷燒香或燒死者生前迷執愛戀的食物及東西，令死者又一次眷戀塵世，使死者進入鬼道，永難自拔！

戴上面具，表演者就變身為「神」。平日裏在唐卡和壁畫上供人瞻仰的神明，在跳神法會上融入人群，親切地帶來庇佑與加持。信眾們通過面具結識各路鬼神，等到他們轉世的時候也不至於驚慌失措，錯失接引的機會而墮入三惡道。許多民族將死亡視為生命的終點，然而在雪域高原深處的香巴拉秘境，人們卻年復一年觀看被視為「彼岸教育」的羌姆舞，通過它了解什麼是死亡，以及死亡是一種怎樣的景象。在人世間熟悉羌姆舞，來到彼岸世界，便不會懼怕各方神祇鬼怪。猶如彼此對照的鏡子，直視死的存在，更能感悟生的意義，窺見出世間的場景，便更能洞悉要在世間如何生活。跳神儀式從日出前一直到午後，悠長的嗚吶與鼓聲像恭迎的禮樂，信眾手捻佛珠，低聲誦經。儀式結束後，僧侶們將寺院珍藏的巨幅唐卡展開。這幅寬5.2米、高8.5米的巨幅唐卡，是用五彩綢緞堆繡而成的護法神像，被稱為「閻羅王唐卡」。據說是十二世達賴贈與寺院的珍貴禮物，極其難見，只有在每年格冬節跳神儀式的最後才向信眾展示。閻羅王唐卡一展開，成千上萬的信眾潮水般湧向前去，波浪起伏般五體投地跪拜，帶來無與倫比的震撼！

東竹林寺格冬節跳神，是藏傳佛教諸神及護法亮相人間的莊嚴法會，也是僧俗交互的盛大狂歡。彼岸世界的智慧、香巴拉的秘密，都藏在神明的舞蹈裏。仰望天空，湛藍的天空飄飛過幾片白雲。沒有天空便不會有雲。只有在深博遼闊的天空下，才會有將人心「涅槃」的淨土。佛說：這是最後一片淨土。眾生皆有佛性，立地修得正果。

## 豆棚閒話

◆ 張武昌

# 冬天的美

凜冽的寒風呼嘯着，我在公園裏慢慢走了一會，耳朵被凍得癢癢的，手腳也感覺不靈活了。嚴冬的天氣，着實讓人感受到一種特別的味道，連呼吸的氣息也有強烈的反應。

一場雨後，氣溫又降了不少，霧霾沒了，天也藍了，太陽也露出了燦爛的笑容，心情也隨之舒展起來。在公園裏漫步，儘管天有點冷，可是五顏六色的花草樹木讓人心里暖洋洋的。

南方冬天的氣候相對暖和，公園裏有許多樹形優美、開粉紅色和白色花的雞蛋花樹，它在秋冬落葉時樹冠露出光禿，枝條分布的形狀有如鹿角，故又名「鹿角樹」。公園裏有些雞蛋花樹枝上還掛掛綠葉，也有一些光禿禿的樹枝上長出了青翠欲滴的嫩芽，在陽光下泛著迷人的嬌艷，溢滿了沁人心脾的香味，彷彿置身於春暖花開的春天，心裏暖融融的。

雞蛋花喜溫暖、濕潤，陽光充足的生長環境，夏秋兩季是雞蛋花生長、開花旺盛時期。它的花朵芳香悅目，花色千變萬化，以白色、黃色、桃紅為主色而衍生不同的組合。

公園裏還有一棵正開着花的耳果相思樹，它黃色細小的花與綠葉非常相襯，也讓人養眼。有顆小弧形的葉子像一把鐮刀，在陽光下一閃一閃的，特別有範，讓人心動。

還有冬日的陽光透過稀疏枝條，投下淡淡的光影，美得讓人心醉，逐漸變紅的楓葉在金黃色的夕陽下也格外醒目。

公園裏那一排高大的常綠樹，成了鳥兒棲息的好地方。早上鳥兒成群結隊地飛來飛去尋找食物，成了一道悅目的風景線。踏着絢爛的斜陽，駐足觀賞鳥鳴鳥散，諦聽鳥的歌聲，靜享大自然的美好饋贈，也不負美好時光。那三棵高大的芒果樹也不甘示弱，綠色的葉子被風吹得嘩嘩作響。在金黃色的夕陽下，那種光斑幻化出的美麗風景，使人陶醉，遐想無限。芒果樹下擺放着一排長椅，椅子上坐滿了老人家，時不時發出幾陣陣開朗的笑聲。

冬天雖然有點冷，但很多人喜歡晨運，在公園裏晨運的大部分是上了年紀的人。他們早早起來運動，舒展筋骨之餘兼充分吸收新鮮空氣。枯黃的草坪顯得有點荒涼，鍛煉身體的人們在其中擺動着身軀，做出各種優美動作，呈現出另類的美。

公園裏的水杉以及大王棕秀顏挺拔，直衝藍天，碧綠的針葉與陽光共舞，與藍天牽手。婆婆的身影，把滿地的枯黃也給激活了，成了一幅幅充滿寫意的畫，承載着未來和希望。那一棵棵掛滿紅花的串錢柳，紅綠相間的搭配，再輔以蛋黃色的夕陽，點化出幅幅妙不可言的圖畫。這絢爛的色彩，惟妙惟肖的搭配，足以讓你沉迷其間，忘記凜冽的寒風，忘記季節。不是嗎？生活不是缺少美，而是缺少發現美的靈感。

冬陽下，漫步在公園裏，美就在我們身邊，邂逅之美，時時都有。光禿禿的落葉喬木與常綠樹木並存，讓我們更了解大自然的脈絡，讓我們欣賞到鳥、人類與大自然花草樹木和諧共處之美。

## 詩情畫意

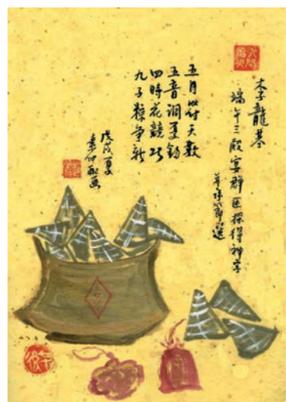
# 從詩經時代吃到今天

◆ 趙素仲

## 古人飲食智慧的啟示

二十五 端午三殿宴群臣探得神字(節選)

——李隆基(唐代)



端午三殿宴群臣探得神字(節選) 五月符天數，五音調夏節。四時花結巧，九子粽爭新。

李隆基，也是人們很熟悉的唐明皇，唐玄宗。李隆基留給後世許多戲劇素材，老百姓對他與楊貴妃的故事，對他在位前期任用賢相，國家穩定，被歷史稱為開元之始，可惜晚年倚任奸臣，釀成安史之亂，令極盛的唐朝走向衰弱。

此詩是描寫端午節，唐明皇在三殿大宴群臣，食粽子的情形。詩前有序，序言中所指的粽子：「新筒裏裹，香蘆角黍。」據記載此粽為九子粽，是用香蘆葉裹製的。

我們在端午節也包粽，但不是用蘆葉，只用竹葉，但那竹葉的香氣亦足以解暑。包粽子大多離不開鹹蛋黃、五花肉為主。但我的粽子有所不同。裹鹹蛋黃，取鹹雞蛋做蛋黃。做法是將雞蛋的蛋白取出，用做蛋糕，將雞蛋黃用碟承載，碟上先鋪一層幼鹽，雞蛋黃上再放一層幼鹽，如此放在冰箱任由其吹至乾硬(約需時20日)。五花肉內也要與別不同，切件後抹乾水分，用鹽、糖、生抽、蠔油醃，也任由其在冰箱風乾，約15日即可。用此方法包好粽子後，五花肉肉味夠乾，雞蛋黃半融在糯米上，真是又香又滑。你下年端午不妨試試。

## 來鴻

◆ 胡賽標

# 藝海回川

胡一川藝術館，靜靜坐落中川古村一隅，與中川文化館、僑史館、文虎館珠聯璧合，如一曲獻給鄉村振興的歌，一片回泊故鄉的湛藍的海……

歸來了。這位藝術大師的石雕像，安放於中川小學台階前，頭微後仰，目光敏銳，凝視稻田，堅毅而沉靜的臉龐似乎仍在思索：中川溪水奔流向海洋……

拾級而上，走進藝術館，胡一川生平室、圖書室、版畫室、油畫室，如一朵浪花翻捲，讓我驚訝藝術大師靈魂世界的浪漫與自信……

生平室牆上，他與徐悲鴻院長的合影，引人注目。解放初，有些美術家瞧不起延安畫家，認為他們畫的是「土油畫」。胡一川畫了大型革命歷史油畫《開鑿》，徐悲鴻一睇，驚訝得兩眼放光：原來要評胡一川副教授的，馬上定為正教授。《開鑿》上世紀五十年代被編入中學《美術》課本。

牆上，一張草紙包裹的一縷黑髮，映襯出烏亮的光澤。這是胡一川隨身攜帶幾十年的母親的頭髮。他用這種奇特的方式，傳達對母親刻骨的愛與懷念，不斷汲取藝術的靈感。1943年延安農曆新年，美術部舉行了一個心愛物展覽會。他把母親的頭髮拿出來展覽。留髮紀念，他用這種浪漫抵抗生活的粗礪。多年之後，胡一川彌留之際，囑咐身旁的子女，每人剪一縷頭髮去留作永久紀念……

他的天真爛漫，時常讓我訝異。行軍途中，他是唯一長髮飄飄，揹着吉他，唱着法國馬賽曲的畫家。鏗鏘的琴聲，激情的歌聲，聽者無不喝彩。參加延安文藝座談會合影時，大家都往毛主席身邊擠靠。他卻不隨人流，靜靜地站在最後一排靠門的位置。幾十年後，家人問為何？他說：「這是毛主席跟我握手的位置，我要站此拍照紀念。」家人笑。

我蹣跚胡一川版畫室，每張版畫，每幅照片，每個註釋，背後都蘊藏着動人的故事、神奇的秘密。

魯迅先生是中國「新興木刻之父」，最早倡導用版畫快速反映現實，為抗戰服務。胡一川立刻響應。杭州「一八藝社」木刻作品，在上海虹口展出，魯迅前來觀看，捐出15塊大洋。胡一川懊悔太激動，沒有請教魯迅對木刻創作的意見。

不過，他沒有料到，魯迅專門寫了《一八藝社習作展覽會小引》，發表於1931年6月左聯機關報《文藝新聞》，對中國新興木刻搖旗吶喊：「現在新的，年青的，沒有名的作家作品站在這裏了，以清醒的意識和堅強的努力，在榛莽中露出日見生長的健壯的新芽……」。《小引》的配圖就是胡一川的《征輪》，這是我國見於報刊的最早版畫「新芽」。

魯迅在上海「野風畫會」上，介紹外國版畫的講座，讓他打開了美術之海。胡一川向海而生，他版畫中「簡單有力粗礪」的藝術特徵，折射出珂勒惠支、梅斐爾德等畫家的影子……

他回去創作出《到前線去》，成為胡一川「藝術反映時代」的代表作。簡樸的畫面構圖，栩栩的藝術形象，鼓舞了眾多中華兒女：握緊拳頭，大聲吶喊，到前線去，為保衛祖國而戰！這幅作品，被製成紀念郵票發行，收入我國

高中教科書《美術》超過半個世紀，影響了幾代學生、數億讀者。

孫焱教授講述的故事，撥動着我的心弦：2001年他拿到美國大學《造型藝術概論》，發現了令人驚奇的事情，裏面介紹了胡一川和代表作《到前線去》。這本書是對世界美術史上的藝術大師和經典作品的選用介紹。胡一川作品的下一頁是畢加索的《少女肖像》。胡一川代表着中國畫家，成為唯一入選這部教科書的現代畫家。

為何選用胡一川的作品？撥開層層迷霧，我從翻譯介紹裏找到了謎底：「中國對德國的表現主義版畫崇尚，木刻版畫由此開始。胡一川22歲創作的《到前線去》，運用粗礪的表現手法和暴露式的、戲劇性的表現主義方法……給人一種大膽、果斷和強烈、深刻的印象。」是的，《到前線去》融入了德國的表現主義，美國人發現了它，所以不惜突破政治禁區。

胡一川喜歡大海。大海意味着包容互鑒。他在日記裏，有腳下的泥土，有心中的大海：「向中外古今優秀作品借鑒是萬分必要的，但不要硬搬，因為模仿得再像也是人家的。」他像故鄉的一滴蛟潭水，穿江過海，奔流向海。海的這邊是故鄉是中國，海的那邊是南洋是歐美……從他將原名胡以撰改為「一川」開始，就聽見他這條溪河，要奔向大江、海洋。

走進胡一川油畫室，一幅幅色彩艷麗、雄渾粗礪的作品，撲入我的眼簾。潺潺的小溪，彎彎的石橋，船形的土樓，洗衣的婦女，這是《我的故鄉》的畫面。他曾說：「我要畫一幅油畫，讓故鄉揚名海內外。」他的油畫底部都有「小凳子」的標記。原來，這是「一川」兩字的上下疊合，多麼浪漫藝術的符號！

那幅《鐵窗下》的油畫溫馨動人：狹窄的牢房，裸露的牆磚，生鏽的窗棧，一位光腳戴着鐐銬的老人，坐在冰冷的土台，拿着一塊木板，教一位小孩認字。窗外，一隻小鳥在天空自由飛翔……這是胡一川依據牢友郭中夏的原型而創造的藝術境界。

有一年，給父母掃墓，胡一川在墳地，流着淚向親人朗誦自己的小詩：蛟潭的水啊，奔流向海洋；赤子的心啊，懷念着家鄉……

胡一川逝世時，骨灰撒在南海伶仃洋上。這是他的遺囑，宛如清麗小詩：故鄉蛟潭水的精靈，唱着歌，奔向了浩淼的大海。

歸來了。今天，他把浪漫、優雅、執着、自信化成一羽藝海，回饋故鄉的深情……



◆ 藝術館前的胡一川像揭幕。作者供圖

## 浮城誌

◆ 諸紀紅

# 墨香伴步，心隨風舞

跑馬拉松與寫作，我是50歲後才熱衷上的。清晨的第一縷陽光照亮起跑線，我已站在村頭，準備踏上自己的馬拉松賽道。我身着樸素的運動裝，內心卻早已如同燃燒的火焰，躍躍欲試。我深知，每一次的起跑，都是對昨日的告別；每一次的呼吸，都是對今朝的擁抱。在不知不覺中，長跑已成為我生活的另一種「筆墨」，我以步伐為筆，書寫愜意文章。

道路曲折蜿蜒，但前行的決心從未改變。腳下的感覺千變萬化，時而同如柳絮輕舞，文字似乎也在空氣中自由飄揚；時而同如負重致遠，每一步都如同在字句間反覆打磨。然而，正是這些跌宕起伏，構成了寫作與奔跑的獨特韻律。

接近中途，體力雖逐漸消耗，心靈卻愈發豐盈。路邊的風景、擦身而過的跑友、觀衆的吶喊與鼓勵，這些元素如同文章中的情節與角色，短暫而鮮明，為整個故事注入了豐富的色彩和深度。

終於，遠方的終點線映入眼簾。它明亮

而堅實，如同完成一篇佳作後的滿足和驕傲。我加快步伐，奮力衝向終點，內心的喜悅與自豪如泉水般湧動。寫作如此，奔跑亦如此，每一次的堅持和努力，都是為了那一剎的掌聲與肯定。

跨過終點線的那一刻，回望來時的路，那些汗水、那些掙扎，都化作了腳下的堅實與心中的故事。寫作與馬拉松，一動一靜，一文一武，卻在無聲無息中相互映襯、相互成就。

如今的我，既要做文字的駕馭者，也要做跑道的征服者。我以奔跑的雙腳丈量世界，以流淌的筆墨描繪生活的絢爛。無需華麗的辭藻修飾，只需真摯的情感和堅定的步伐。因為在這段漫長的旅程中，我已找到了屬於自己的旋律與節奏。

夜幕低垂，當我坐到書桌前，準備開始新的創作時，指尖輕觸電腦鍵盤，彷彿又踏上了那條伴隨清晨第一縷陽光照亮的起跑線。我知道新的篇章即將展開，新的征程已在腳下延伸。