



良心茶遊記

太子十三峰之神聖

◆ 良心

梅里雪山的核心是太子十三峰。相傳能見到太子十三峰全貌的人，會得到神山賜予的幸運。橫亙連綿的太子十三峰，形態各異，每一座都有獨屬於自己的美感和故事。最雄偉的肯定非主峰卡瓦格博峰莫屬，最妖嬈的當然是緬茨姆神女峰。「緬茨姆」的藏文意思為「大海神女」，所以被稱為「神女峰」。相傳卡瓦格博和緬茨姆是一對情侶，有關他們的愛情故事傳聞紛紜，有不少不同的版本。

有個傳說與松贊干布和文成公主有關。相傳大唐山年間，藏王松贊干布迎娶文成公主時途經美麗的梅里雪山，因留戀於此處的絕美風景而化身山神卡瓦格博永遠矗立在此，文成公主則化身為緬茨姆神女峰，與卡瓦格博相相成爲巨古的風景。當地有一個比較威猛的傳說是，威猛強悍、個個風流的卡瓦格博隨千佛之子格薩爾大王出征惡羅國（今印度一帶），惡羅國王出於緩兵之計，假意將美麗無比、艷若雲霞的緬茨姆許配給卡瓦格博。不料卡瓦格博與神女一見鍾情，互相傾心，竟海誓山盟永不分離。天地無雙的威猛與絕世罕見的嬌容化爲一體，成了風雨共生的生死伴侶。卡瓦格博因緬茨姆的幫助很快征服了惡羅國。後來夫妻雙雙又被格薩爾王派到梅里河谷地帶來統領邊地。在德欽的取登貢寺和歸巴頂寺等寺院中，都將卡瓦格博威猛神像供奉在神壇之上，他身騎白馬，手持長劍，威風凜凜，儼然是一位統領邊地、福祿雪域的保護神。

還有一個與十三峰中多個峰都有關聯的傳說。相傳很久很久以前，喜馬拉雅王太子卡瓦格博奉父王喜馬拉雅之命外出巡遊。卡瓦格博身穿白色戰袍，頭戴銀盔，腳踏白色長靴，腰掛銀色寶劍，騎着雪白的高頭駿馬，辭別他的珠穆朗瑪等五位姐姐，帶着三大衛士吉瓦林安、包烏杜吉和沾迪吾修，離開喜馬拉雅，來到梅里雪山地域。王子從老遠就聽到了一位姑娘的優美歌聲。他循聲找去，發現有位美女站在高高的山頂上，山頂的左邊是清清的瀾滄江水，右邊是怒江之源，美女一面觀賞美麗的景色，一面盡情地歌唱。這位美女叫緬茨姆，她留着烏黑發亮的長髮，有一雙明亮而動人的眼睛，身着潔白紗裙，亭亭玉立，如花似玉。卡瓦格博被緬茨姆的美貌一下子就迷住了。他本來要去崑崙山拜會他的叔父，但見到了美麗的緬茨姆，他再也無心去更為遙遠的崑崙山了。而美麗的緬茨姆也愛上了王太

子。兩人一見鍾情，再也不想分離。卡瓦格博的3個衛士也成了現今太子十三峰中拱衛卡瓦格博主峰的三座峰。

卡瓦格博峰雄踞在橫斷山脈腹地，處於太子十三峰C位，海拔6,740米，是雲南第一高峰，也是怒山山脈主峰，以其巍峨壯麗、神秘莫測而聞名於世。在藏文經典中稱「卡瓦格博」為「絨贊卡瓦格博」。「絨」意為河谷地帶；「贊」為很厲害的神，也有強大、險峻之意；「卡瓦」藏語意為「雪」，「格博」是潔白的意思。連起來意思即為「河谷地帶險峻雄偉的聖神潔白的雪山」。

卡瓦格博峰範圍有40平方公里。頂峰是非常完美的金字塔形，其山尖冷峻直指藍天，一年四季變幻着不同的風景。夏秋多雨季節，卡瓦格博雪峰時常處於雲霧繚繞之中，往往不現身影。密不透風的原始森林，路邊有黑黝黝的怪石。雲霧深處如同一個千古夢境，顯出驚人的神秘和美麗。不時又擦開雲霧顯露巒嶂。秋末到春初的季節，卡瓦格博峰大多處於朗朗晴空之下。藍天坦蕩如海。透過密密麻麻、五顏六色的經幡遠眺卡瓦格博，聳立在眼前的雪峰，冰清玉潔，沉靜端莊，恰如處子。清晨陽光掠過山谷，升起騰騰的霧氣，在卡瓦格博的腰間形成玉帶雲，彷彿是向來客獻上的潔白哈達，所以這種景觀叫做「卡瓦格博獻哈達」。日落時的晚霞也同樣震撼人心，雲蒸霞蔚下的卡瓦格博不再高傲孤冷，而是充滿了浪漫的氛圍。

緬茨姆神女峰海拔6,054米，峰頂海拔高達6,054.6米，範圍30平方公里，積雪終年不化，是除了主峰卡瓦格博以外最上鏡的一座山峰，也是許多人最喜愛的美女峰。線條優美的神女峰亭亭玉立於卡瓦格博峰南側，氣質如蘭，婀娜多姿。從不同的側面看，神女峰的體態很不相同。從東面觀之，峰頂極似一尖削的金字塔。從南面觀之，則像一位端坐的貴婦人，氣質高貴。從遠處望神女峰，又很像觀音菩薩懷抱嬰兒，將溫柔、雋秀、莊重、優雅全部融匯在濃濃母愛中。還有傳說神女緬茨姆是梅里雪山藥王的侄女。在梅里雪山對面的飛來寺裏，藏民供奉有緬茨姆神像，是一位騎着野鹿的俏麗女性。也許是女神更偏愛鮮花的緣故吧，大自然將更多的鮮花裝扮於神女峰腳下，皚皚雪峰之下就是成堆成片的高山杜鵑叢，開花之時鋪地似錦，更使



卡瓦格博太子和神女峰。 作者供圖

雪峰分外妖嬈。

太子十三峰群星璀璨，峰峰拔萃。但真正讓全世界都認識到梅里太子十三峰，特別是卡瓦格博主峰，是1991年發生在卡瓦格博峰下的一場滅頂之災。1991年1月3日，中日聯合登山隊17位隊員攀登卡瓦格博峰，在距離峰頂垂直高度僅有270米時突然烏雲蓋頂，狂風暴雪。登山隊在下撤至3號營地後又在當夜遭遇巨大雪崩。多日搶救無果後，一架高空偵察機拍攝到3號營地的山體上，竟有30萬噸以上的冰雪堆積物，至此確認登山隊11名日本隊員和6名中國隊員已全體被雪崩掩埋，長眠於卡瓦格博峰下。這次悲劇成爲舉世震驚的世界登山史上第二大山難，亞洲第一大山難。出於對死難者的感情，雲南省爲日本登山隊保留了5年的卡瓦格博峰首登權。在首登權期限最後一年的1996年，日本登山隊不顧當地藏民阻攔再次攀登卡瓦格博峰。但當登山隊到達1991年遇難隊友到過的6,250米海拔高度時，又突然接到將有巨大暴風雪的氣象預警。登山隊只得迅速撤營，並就此宣布：「永遠放棄攀登梅里雪山。」2001年，雲南省迪慶州德欽縣通過人大正式立法，不再允許攀登卡瓦格博神山，也禁止遊客進入危險區域。

卡瓦格博峰的高聳挺拔和崇高神聖，千百年都吸引着無數的中外遊客和登山達人。人類登上海拔8,000米以上高度的歷史已經有50多年。在半個多世紀中，登山家們一座連一座地征服了世界上十多座海拔8,000米以上的山峰。然而，海拔僅6,740米的卡瓦格博峰卻至今仍是人類未能征服的「處女峰」。1902年至今，人類十多次攀登卡瓦格博峰都以失敗而告終。許多專業的登山者全副武裝的高昂着頭而來，下山時無不低垂着頭默默離去，而最後的登山者們，卻再也沒有下來。卡瓦格博峰一直是無數登山者的夢想遙望之地和無法抵達的遺憾之地。中日聯合登山隊的悲劇最後一次證明卡瓦格博峰的神聖不容挑戰。由於官方已經明令禁止攀登這座神山，卡瓦格博頂峰的風光將永遠是一個謎。雲霧纏綿的卡瓦格博，更加讓人魂牽夢縈。

豆棚閒話

◆ 振遠

香港的年味

每逢春節，總能聽到關於「年味淡了」的感慨的確，當享用美食、添置新衣的歡喜成爲日常，「人與人」相聚被「人與網」互動所取代，「年」正向一個普通「節假」趨近，不同之處或許也就是諸如拜年、放鞭炮、貼揮春等這些傳統習俗了。

身邊許多親友和我一樣，對在香港過年似乎天然帶了一層濾鏡，總以爲港人更熱衷於過「洋節」，比起內地更難有多少「年味」。可當你真的走在香港街頭，看到原先賣聖誕樹的商家擺上了紅燈籠、福字貼和各式利是封，市民朋友手裏抱着寓意美好的年花，社交媒體展示着一場場精彩活動預告，便不好再堅持那個刻板印象了。正因此，在香港過的第一個「年」，我竟心生許多期許。

貫穿春節假期的大型花車巡遊、車公廟風車祈福、維港煙花盛宴、大埔林村許願節、沙田新年賽馬和賀歲盃足球賽，確實做到了讓廣大市民和中外遊客們倍感驚喜。目不暇接的表演、摩肩接踵的人群、喜氣洋洋的氛圍令人覺得熱鬧非凡、生機無限，可以說，好活動伴隨着好兆頭，好兆頭預示着好運氣，好運氣帶來了好心態，新的一年充滿了新的希望。

令人印象深刻的單是活動盛況，還有很多值得回味的細節。花車巡遊中，中國少數民族舞蹈和歐美勁歌熱舞相得益彰；夜幕中數字8、蝴蝶、笑臉、愛心、元寶等煙花造型把觀賞氣氛推向高點；馬場觀賽區由外國人扮演的財神爺引來觀眾競相合影留念等等。中西文化元素在此時此地的交織輝映，更凸顯出香港這一國際化大都市的獨特地位和中華優秀傳統文化在「講好中國故事」中的關鍵作用。

在越來越多人把出行作爲「新年俗」的今天，借力傳統節日活動，發揮自身差異化優勢，用人氣帶來景氣，已然成爲讓當地文旅遊經濟「熱辣滾燙」的新秘鑰。對於香港來說，除了農曆春節，更可以用好全年豐富的中西節日慶典資源，在做好做優配套服務的基礎上，推出更多「網紅式」「打卡式」「展會式」旅遊項目，滿足廣大遊客特別是年輕遊客平民化、多樣化、深度化旅行需求，實現「旺丁又旺財」，用「詩與遠方」和「人間煙火」揭開促進發展、惠及市民的幸福篇章。

今後，當再次談及「香港年味」這一話題時，我一定會強烈推薦親友們來港親身體驗一番，感受在農曆春節、中西薈萃、盛事美食、優質服務、宜人氣候加持之下，東方之珠的非凡魅力。

詩情畫意



從詩經時代吃到今天

古人飲食智慧的啟示

二十八 吃茗粥作

——儲光義（唐代）

◆ 趙素仲



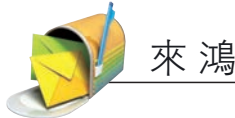
儲光義 吃茗粥作
當春暑氣盛，鳥雀靜不飛。
流霞酌茗粥，共我飯蔬薇。

戊戌秋
素仲配畫

提起吃粥，最出名的當然是說「何不食肉糜」的晉惠帝。盧梭在《憐梅錄》中也提到有一位高貴的公主當知道農民沒麵包時，說「讓他吃布莉歐好了」（布莉歐是西方經典蛋糕）。可見古今中外，高高在上，也是今日所說的「離地」的人都一樣不食人間煙火。

粥，是中國人的至愛，北方叫稀飯，花式不多。南方的粥多姿多采，特別是珠三角一帶，魚米之鄉，吃粥有悠久的文化。詩人把吃粥說茗粥，大大提升了吃粥的優雅。

粥，富有富吃，窮有窮吃。貴氣的有燕窩粥、鷓鴣粥，平民的有明火白粥、冷飯粥、潮州粥。廣州人吃粥最講究，及粥粥、腰肝粥、魚片粥、牛肉粥、艇仔粥、生菜鮫魚球粥、滑雞粥……數之不盡。



來鴻

◆ 羅大佳

家鄉的「牟河」

家鄉洪雅有條小河，名叫「牟河」。它的源頭來自青衣江流域，是崇山峻嶺中的一條小溪。小溪緩緩流來，時而窄時而寬，時而深時而淺，溪水碧綠，清澈透底。小溪流過的地方誕生了一串美麗的名字：陽山沖、方井坎、洞子礅、斜橋子……

小溪流到我們村裏，人們在一個寬闊地帶把它加寬挖深，兩邊築成河堤，栽上白蠟樹，成爲一條寬闊的河流。家鄉人沿河而居，因牟姓居多，人們把那條河取名「牟河」，把那個地方叫作「牟河坎」，後來我搞文學創作時，嫌「坎」字不雅，改「坎」爲「壩」，從此「牟河壩」成爲筆下的美景，常常出現在我的文學作品中。家鄉的牟河一年四季流水悠悠，從不枯竭。上世紀六七十年代，洪雅總崗山水庫還沒建成的時候，乾旱之年天不下雨，人們就用木製的手搖車、腳踏車，一節連一節地把牟河水車到田間地裏，灌溉莊稼，確保收成。

家鄉人在牟河邊挖了口井，用以飲用，人稱「牟河井」。在河邊搭上礅子、鋪上石板，於是家鄉的清晨，朦朧的晨曦中，挑水聲、洗衣聲、笑語聲就在牟河井邊響起，人聲伴隨着鳥鳴，不斷飄向遠方。家鄉的河流又寬又長，一年四季碧波蕩漾。酷暑季節，我們牽着牛兒到河裏洗澡，自己也跳到河裏嬉戲。河堤上有棵高高的白蠟樹，歪歪斜斜的，我們光着屁股爬上樹去，閉上眼睛，雙手一揚，猛地跳進河裏，濺起一陣陣歡樂的漩渦。玩夠了，牽着牛兒上岸，牛兒在堤壩上「嘔嘔」「嘔嘔」地嚼着青草，我們歡快地打着水漂。牟河的上游是洞子礅橋，橋下河流兩邊長長的淤泥田裏，長滿了密密麻麻的油草和高筍。濃密的高筍叢裏不時有小鳥飛進飛出，藏滿了兒時的夢想。小河的下游是石谷坎磨坊，裏面有兩扇又圓又厚的石磨，一架水沖打米機，開門一開，咕嚕咕嚕的磨麵聲，嘩嘩嘩嘩的打米聲，是兒時最愛聆聽的旋律。河水漲滿時，石磨和打米機可以同時使用；河水不多時，只能使用其中一件。有時石磨和打米機轉着轉着，忽然停下不轉了，帶子也滑下來。原來是河水不夠，無法沖轉。前來打米磨麵的人們只好把玉米、稻穀放在磨房裏，等河水漲滿時再來。磨房是集體的，收來的工錢要上交。大哥曾經

當過磨房看管員。有次石磨的齒輪鈍了，為了多掙工分，20來歲的大哥和另一個中年人把4個人才能抬下來的石磨抬下來維修，從此年輕的大哥傷了氣血，得了肺癆，早早地離開了人世。大哥去世後，每次從河邊走過，聽到咕嚕咕嚕的石磨聲，我總覺得那是大哥在天之靈嗚嗚地哭訴。

生產隊沒在河裏養魚，牟河裏每年卻有捕不完的魚。鯽魚、鯉魚、草魚、鱧魚乃至烏龜王八，要有盡有。深秋過後，生產隊放乾河水，組織社員下河捕魚。男人們將褲腿和衣袖挽得高高的，在腰間拴個芭籠，手裏拿個底部有個洞口的背兜，在生產隊统一安排下下河捕捉。野生的魚也是集體財產，生產隊捕捉後，才允許各家的婦女兒童下河捕捉來帶回家。儘管這樣，仍有不少漏網之魚。三姐是捕魚的能手，兒時的我就在岸邊觀察，看到了就揮着小手要她去捉。有一次，三姐的小背兜罩住了一條大鱧魚，雙手伸進去捉住，並用手指扣住了魚的腮幫，可拿出水面後由於力氣不夠，一不小心讓魚滑脫了她的小手，跳到灘邊，被另一個男孩捉住。我們說是我們的，男孩說是他的，雙方僵持不下。前來叫我們回家吃飯的母親聽說此事後，要我們算了，別跟人家爭了。當我們準備離開時，那男孩忽然把魚給了我們……

不知不覺中我們漸漸長大，離開了家鄉。2010年左右回到老家牟河壩，但見高樓林立，村莊變化很大，但家鄉的磨房沒了，「牟河」被一位兒時夥伴承包，改作了良田，不遠處的硝磺炮聲隆隆，家鄉的天空飄過一片濃郁的黑煙，心裏不由得生出了許多嘆息。

前幾天回到牟河壩，許多多年前外出打工回來的兒時夥伴已經變老，許多陌生的小孩叫不出名來。但硝磺早已遷走，天空中鳥兒在飛，山林裏一片蔥綠，牟河不僅恢復了往日的模樣，而且河流正在加寬挖深，河堤兩岸正在打造休閒散步的綠化道。於是一幅溪流潺潺、河水流淌，兩邊稻田飄香、青山黛色，兩岸綠樹濃蔭、燕語呢喃，天空白雲朵朵、河裏魚兒躍波的山水畫，立刻在腦海裏呈現出來。這是家鄉的福，也是我們這些在外工作遊子的福。我想。

浮城誌



◆ 方華

人間春味一捲之

春天到了，南方地區有吃春卷的習俗，如同北方人吃餃子一樣普遍。

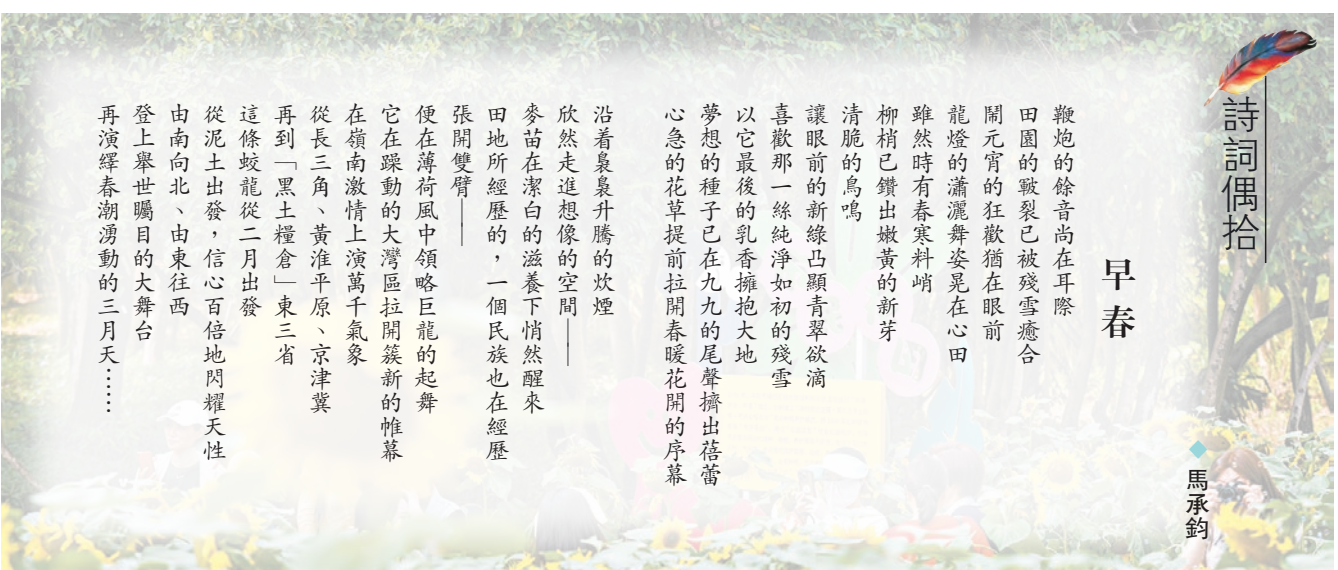
做春卷，首先要製作春卷皮。小時候見過母親製作春卷皮的過程。見她將麵粉加些許鹽，和水攪拌，揉成筋道極好的麵團。再手抓這塊麵團，在加热的平底鍋中一按一揉，一張薄如蟬翼的春卷皮就貼在鍋底，稍加熱，揭起，一張成熟的春卷皮就算製成了。現在，會做春卷皮的人家越來越少。但有專門製作的，在街頭巷尾現做現賣。那天在菜市場的入口處，看見一婦女正手抓麵團製作春卷皮，一按一揉一揭的間隙，筋道十足的麵團在她的上下翻飛抖動，讓人眼花繚亂，煞是好看。

春卷皮可以在外面買，但餡還是自己做的才地道。春天，草木萌發，山野多是各種野菜和新鮮的蔬菜，是做春卷餡的最佳食材。春筍、蘿蔔、豆腐乾等切成絲，薺菜、馬蘭頭、韭菜等剁成末，和在一起加上調料攪拌均勻，一份滿含春天味道的餡就製成了。餡料隨各人的口味喜好可隨意「革新」，好滿足永遠想嘗新的嘴。

包春卷時，將春卷皮攤放在桌面，放上一小份做好的餡，捲成扁筒狀，兩頭包摺，用稀麵糊封口，一個個玲瓏可愛的春卷就完工了。將春卷投入翻滾的油鍋裏炸成金黃色，那皮薄酥脆、餡軟香熱的春卷就可大飽口福了。

據說，春卷的歷史很悠久。晉時稱「五辛盤」；元時謂「春餅」，並開始油炸；至清代，才有「春卷」之稱。可見春日食春卷的民俗風情有來之久。還有一個傳說，說宋時有一書生，為了科舉整日埋首苦讀，常常廢寢忘食。他的娘子想了個辦法，烙出一張張薄餅，將菜餚置在餅中，捲成筒狀，既當飯又當菜，方便書生食用。由此，才有了後來的春卷。

在一些地方，把吃春卷稱爲「咬春」，這真是個富有詩意的說法。春天到了，不妨去返青的山野採採把野菜，和家人一起包一包春卷，它捲起的不僅是美味，還有融融的親情。一隻春卷在口，滿腹春天的氣息。



詩詞偶拾

早春

鞭炮的餘音尚在耳際
田園的破裂已被殘雪癒合
開元的狂歡猶在眼前
龍燈的瀟灑舞步宛在心田
柳梢已抽出嫩黃的新芽
清脆的鳥鳴
讓眼前的新綠凸顯青翠欲滴
喜歡那一絲純淨如初的殘雪
以它最後的乳香擁抱大地
夢想的種子已在九九的尾聲擲出蓓蕾
心急的花草提前拉開春暖花開的序幕
沿着袅袅升騰的炊煙
欣然走進想像的空間
參苗在潔白的滋養下悄然醒來
田地所經歷的，一個民族也在經歷
張開雙臂
便在薄霧中領略巨龍的起舞
它在躁動的大灣區拉開嶄新的帷幕
在嶺南激情的上演萬千氣象
從長三角、黃淮平原、京津冀
再到「黑土糧倉」東三省
這條蛟龍從二月出發
從泥土出發，信心百倍地閃耀天性
由南向北、由東往西
登上舉世矚目的大舞台
再演繹春潮湧動的三月天……

馬承鈞