



良心茶遊記

茶馬古道最大神山

梅里雪山的真正魅力不僅在於它的聖潔與神聖之美，更是因為它深厚的佛緣。梅里雪山主峰卡瓦格博號稱中國西南、滇藏邊境第一神山，有「雪山之父」的美譽。它是藏傳佛教的朝聖聖地，在廣大藏區群眾心目中具有極神聖的意義。在拉薩甚至這樣的傳說：登上布達拉宮敬香時，幸運的人能在東南方向遙遙望見五彩雲層中靄靄祥光裏有梅里雪山卡瓦格博峰的身影，可見其巔之高，其輝之遠。

在佛教典故中，相傳卡瓦格博是松贊干布時期一個九頭十八臂的煞神，曾是當地一座無惡不作的妖山。藏傳佛教密宗祖師蓮花生大師歷經八大劫難，驅除各般苦痛，最終收服了卡瓦格博神山。卡瓦格博改邪歸正，皈依佛門，受居士戒，成為當地的山神，世代護佑一方水土。卡瓦格博也成為寧瑪派（紅教）祖師蓮花生大師的藏經之地。

在藏族地區，自古就有山神崇拜。這主要是因為，藏族聚居地區，基本都是高海拔高寒的群山匯集、奇峰怪嶺之地，地理結構複雜，山峰高峻入雲，這種自然和地理的特點，讓高原上的人們認為山是十分神秘和威嚴的，每座山上都有神佛居住着，而且他們主宰着人間的一切，影響着人們的生老病死。久而久之，在高原地區的藏族中就形成了對山的崇拜意識。

山神崇拜也是高原原始宗教的主要內容，從原始的雍仲苯教到後來傳入的佛教，都認可和傳承着山神崇拜這一古老的文化現象、精神傳統和民間習俗，並把山神吸收為本教的神祇，使山神更加神秘神聖，主宰天時地利的順逆，生物的興衰繁滅，人們的安危生死。

在藏族地區，民間傳統信仰有東南西北四大神山，都是佛教傳入藏區以前藏族原始信仰中崇拜的山神。後來又有苯教和佛教各派的山神。各個地區還有自己特定的山神。關於山神的神話傳說在藏族地區很多很多，其中青海阿尼瑪卿山神話最為著名。阿尼瑪卿神山主體位於青海瑪沁縣，主峰瑪卿崗海拔6,282米，常年被冰雪覆蓋。阿尼瑪卿神山阻擋了黃河北上的腳步，塑造了九曲黃河，並為黃河提供了水源補充。

在東部的青康藏區，卡瓦格博是與阿尼瑪卿雪山齊名的最大的神山。在藏文經卷中，卡瓦格博

峰被尊為藏區八大神山之首。而且傳說卡瓦格博峰是八大神山中唯一的男性神山，因而它也被稱為「太子雪山」、「太子神山」。它統領另外七大神山、225座中神山以及各小神山，維護自然的和諧與寧靜。當地藏民尊稱卡瓦格博為「阿尼卡瓦格博」，「阿尼」藏語意為對長者和智者的尊稱，也可譯為「爺爺」。卡瓦格博早已是藏區信眾極其崇拜的祭壇和道場，他們已經把自己的呼吸同神山貫通在一起，並相融於其間，創造了對世界的另一種觀念。

在藏區，藏傳佛教信眾都相信，敬仰神山能夠減少罪過增加積德，保佑家人及所有生命平安。一生中沒有朝聖轉經者生前會受人歧視，死後都不能超度苦海。因此藏區廣大藏民都有朝拜神山轉經的習俗。茶馬古道沿途有多座神山，其中最著名的就是梅里雪山。卡瓦格博不僅為雲南第一高峰，而且被傳為格薩爾部下神將，又得歷代高僧大德所加持，是滇藏茶馬古道上最大的山神，自然成為三江並流區域藏族共同崇拜的神山，自古以來一直是中外朝聖者心中的聖地。據說轉卡瓦格博峰，起碼要轉三圈。第一圈是為佛轉山，第二圈是為父母轉山，第三圈是為自己轉山。轉山的次數越多，所積善果、所消災禍也就越多。每年秋末冬初之際，成群結隊的朝聖藏民，牽羊扶柁，從雲南、四川和西藏等地來到梅里13峰朝聖轉山。他們中還有不少從青海、甘肅等地千里迢迢而來。他們先行到太子13峰下的取登貢寺、袞頂頂寺和飛來寺等寺院敬香，然後按順時針方向沿雪山腳下燒香磕頭、祭奠山神。他們在雪山冰封下匍匐頂禮，口念佛經，繞山焚香，轉經朝拜的場景十分震撼。

據有關記載，梅里雪山的轉山活動開始於藏傳佛教噶舉派噶瑪噶舉支派的第二世噶瑪巴活佛（第二世大寶法王）噶瑪巴希。噶瑪巴希也是藏傳佛教活佛轉世傳承制度的創始人。公元1268年，噶瑪巴希自元大都返回康巴藏區傳經布道。他途經梅里雪山卡瓦格博山麓所走過的道路，便成為藏民在梅里雪山轉經拜山的大小線路。從噶瑪巴希在梅里雪山走出拜山轉經之路開始，藏傳佛教信徒圍繞卡瓦格博神山的轉經活動，已持續了近800年。近千年來千百萬人次走過的梅里雪山轉山線路，有不少地段至今仍處於原始狀態。因此在梅里雪山轉山極其艱



梅里雪山轉山。作者供圖

辛，不僅路徑荒僻遙遠，大都是無人地帶，途中只有零星的幾戶與世隔絕的幾個小村莊，而且一路上會遇到各種惡劣天氣和冰封雪崩。但很多藏族人為了能消除今生罪孽，給來世積下功德，幾乎每年都去轉山。他們轉山的裝備非常簡單，揹着簡單的被褥再帶一些糌粑酥油和茶葉等食物，拄上一根柁棍，便上路了。轉山朝聖者一路櫛風沐雨、風餐露宿，歷盡千辛萬苦，有的背井離鄉數年之久，有的甚至在朝聖路上「仙逝」而去。然而，自然條件越是艱險，他們的心地越是虔誠，信仰越是堅定。獻出自己的身心，只是為了能與佛靠得更近。

藏族人在不同的屬相年都要朝拜特定的神山。據說梅里雪山屬羊，因此羊年轉山朝拜的一定是梅里雪山。藏族地區流傳着這樣一種說法：在羊年轉一圈梅里雪山等於在平時轉13圈，水羊年的一圈則抵得上平時的60圈。每逢卡瓦格博本命年——藏曆羊年，到梅里雪山的轉經者更是增至百十倍。數十萬信徒齊聚德欽，梅里雪山的轉山道上擠滿了虔誠的朝山者，崎嶇蜿蜒的山道上善男信女們牽羊扶柁，匍匐轉山，遠看如同披繞在神山腰間的絳紅色的洪流，蔚為壯觀。近年來到梅里雪山轉山人數最多的一年是2003年。2003年時值「羊年」，更是藏曆年中60年一輪迴的「水羊年」。這一年到梅里雪山轉山朝拜成為整個藏區最神聖的活動。據當地調查機構統計，2003年到梅里雪山朝聖的人數達到了十萬餘人。還有不少人花錢請當地藏民代替不能來的親人轉山。

藏族人在梅里雪山腳下留下了世世代代的生存印記。幾千年來，山神崇拜，已經成為藏族人民生活中一個不可或缺的內容，是廣大藏民的精神文化指向，至今依然活在他們的心中。由於山神崇拜，藏區的民間對神山上一草一木、各種動物和水源礦藏都有敬畏，不能任意採集傷害。這種敬重山神的傳統習俗，實際上對保護自然環境和生態有着十分積極的文化意義。藏胞優秀的傳統文化信仰不僅僅是神祕，而是有着深刻的歷史內涵和積極的現實外延，很值得我們探究和尊重。

豆棚閒話

◆ 青絲

慢旅行

朋友圈有人晒假期出去旅遊的照片，一家人按照事先做好的攻略，幾天裏輾轉跋涉多地，有些城市停留不到一天，遊玩當地的標誌性景點後，迅即離開，又前往下一個目標，過後又發布出來與人分享這種「打卡一遊」的儀式感。

現代生活條件提升，自有交通工具普及，資訊發達便利，策劃旅行也變得容易。網絡上不少UP主，就是利用周末兩天時間，隨機選擇一個城市，然後把精簡壓縮的旅行過程拍成短視頻供人觀看，是很吸睛的流量內容。當然，我知道「特種兵旅行」也是一種無奈而為之的變通方式，但我還是喜歡花更多的時間，放慢腳步和心情，去從容丈量目的地的慢旅行——出行前不一定做具體計劃，有時就是以一個地方為圓心，根據自己的步調輻射開來，把周邊玩遍，體驗感受當地的生活方式和風俗民情，拓寬自己的見識視野。

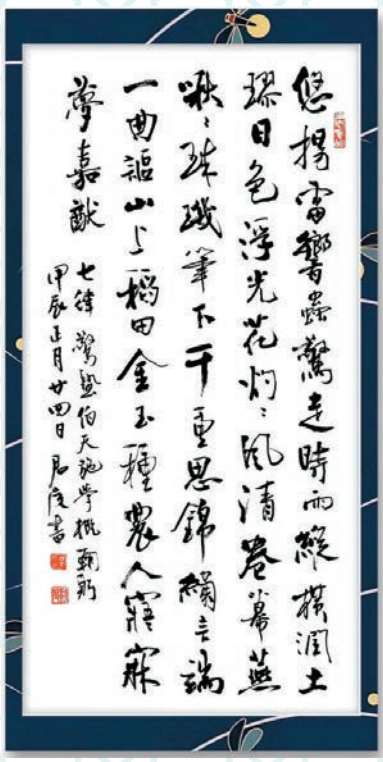
慢旅行最奢侈的消費不是金錢，而是時間。有人天性好動，有人好靜，慢旅行個人可掌握自主權，既適宜做深度遊，消費也豐儉由人。相比跟隨旅遊團，路線和行程未必適合所有人，倉促的「特種兵旅行」，很多時候因為太趕，也不得不進行額外消費去補償時間，花了錢，還不一定能有好的體驗。慢旅行可以選擇住民宿，不必住酒店，每天自己到當地的菜市場買食材回來做飯，原來需要打出租車的，也可改成走路或乘坐公共交通工具。這些變化除了省錢，還有助於人們觀察旅遊地的各種生活細節，讓體驗感受變得直觀豐富，使旅行過程更為有趣。

西班牙巴塞羅那近年為促進當地的旅遊經濟，出現了為慢旅遊配套的私人定製服務，由導遊帶領遊客沿着規劃好的路線，騎單車或跑步欣賞沿途的教堂、歌劇院、老住宅等歷史建築，全程提供講解，讓喜歡運動的遊客，身心都獲得鍛煉。這種思路，就是為了滿足遊客想要從慢旅行的過程，探索從旅行團視角根本發現不了的街景市容，尋獲開在偏僻街巷裏只供當地人享用的寶藏美食。

由於沒有被時間追逐催促的緊迫感，慢旅行與生活的距離被縮短，遊客能以一種嶄新的視角去發掘隱藏在當地人或建築上面的故事，也從閒逛、與人交談、隨時停下來享受美景美食的過程學會心存敬畏。因為旅行在外，必須對當地人和環境具有必要的尊重，降低內心的自我，才能更好地去體驗自己不熟悉的地方，與在地文化產生一種原始聯結。這些東西在快節奏的日常生活裏，是很容易被忽略掉的。有人曾調侃旅行的意義，就是從自己呆膩味的城市，去到別人呆膩味的城市。我一直想借用亦舒的話「一個人的時間用在什麼地方是看得見的」作為回應——把時間花在旅行上，同樣也是看得見的。

施詞度墨香

◆ 詩：施學概 書：梁君度



七律·驚蟄 施學概（伯天）鞠躬

悠揚雷響盡驚走，
時雨縱橫潤土璆。
日色浮光花灼灼，
風清卷燕燕啾啾。
珠璣筆下千重思，
錦繡言端一曲謳。
山上稻田金玉種，
農人寤寐夢嘉猷。

甲辰年正月廿四 2024年3月4日

生活點滴

◆ 管淑平

春來韭菜綠滿畦

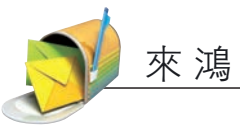
春回人間，草木吐納新芽，鳥雀枝頭歡鳴，大地一派生機勃勃。在廣袤的原野，薺菜長得正旺，綠油油的一大片；在開闊的山坡，香椿正冒出一鬢兒醉人殷紅；而被尋常人喜愛的春韭，也星星點點長滿了菜畦。似乎是春風的一次呼喚，春雨的一場澆灌，那些小小的苗兒就已發芽，悄悄地葱龍。春風過處，春韭搖曳，宛若碧浪。「一畦春韭綠，十里稻花香。」於小小的韭菜而言，春天就是它們生命的全部。

菜地不大，蔬菜卻勤。白菜、茄子、番茄、辣椒、小葱、蒜苗等蔬菜，都熱鬧開闢地棲居於菜地。韭菜，是專門空出來的一小塊地種着的，葉兒尖尖，綠油油的一叢叢，一片片，翠色養眼。對於農村的我們來說，一片菜地就是我們家一日三餐的依靠，春夏秋冬，瓜果蔬菜常相伴，生活清歡而樸實。記得童年時，母親每到春季就會特意下田翻拾泥土。她一手提着一個小籃子，一手拿着一把鋤頭，走到階梯式的菜田。彎腰，將土地翻新，將田裏的雜草清除，然後又給那些小苗們培土。在母親的呵護下，這片菜地的肥力，源源不斷。小時候，我最喜歡的就是偷偷溜進菜地，趁着大人不注意，從番茄

藤蔓上摘幾個番茄，不管成熟與否，丟進嘴巴，大口咀嚼。而對於那綠綠的韭菜苗兒，我也十分喜愛，質感鮮嫩，味道清香。春日農忙時，每每放學歸來，我總是迫不及待跑進菜園給它們澆水。那些韭菜也不負我的期望，濤濤綠浪如碧玉。

在家常小菜中，韭菜充當的似乎只是主菜的一種點綴。不論是煮麵還是煎蛋，或者是炒肉。切一簇兒春韭，既可助味，又能添色。我最喜歡吃小麵，小火慢煮，清水油湯，切一兩片炸酥肉或者是農家醃製的臘腸，煮個荷包蛋，最後加菠菜與春韭。冬春乍暖還寒，一碗小麵下肚，定然身心暖暖。母親空閒時，也會給我們做一道鮮美的韭菜雞蛋餃。麵皮擀至薄如蟬翼。採取春雨淋過的鮮嫩的春韭，用清水沖洗乾淨，瀝乾水分，輕刀慢切，切成小小的一撮兒。敲兩枚雞蛋，撒蔥花，調和均勻，最後撒點韭菜。包出來的水餃，滋味悠長。

食物，是我們維持一段良好關係的最好媒介，因為我們融入了情感，其味道和意義就顯得悠遠。小雨撲軟春韭綠，最是人間滋味長。欣欣向榮的春天，怎能不對「韭」當歌，把「韭」言歡呢？



來鴻

◆ 魏以進

蘭花撲鼻

陽春三月總是在不經意間就來到了我們身邊，一場細雨過後，蘭花開了，像畫家的巧手把調色盤塗抹得均勻絢爛，引人注目，香氣更是撲鼻而來，把它最美的一面展示給我們看。

朋友家後面的園子裏種了許多蘭花，這兒一棵，那兒一株，既似兄弟，又像姐妹，擠擠挨挨的，親密無間，彷彿什麼語言都是多餘的。我喜歡蘭花，也試着在陽台上種過幾盆，可由於種種原因，最終都託付給了歲月。回過頭來看，還是缺乏耐心，功夫不到家，失敗是情理之中的事。

蘭花的葉子極具特點，翠色欲滴，一叢叢，一簇簇，好像要急著蹦出來保護它們的公主，早已分好了工，只等一聲令下，瞬間就能集結到位，不用吩咐，就會挺身而出。葉子大多抱團而生，就像一個大家庭，數枚至多枚，有的像帶子，有的像倒披針，還有的像橢圓的雞蛋，顏色相同，形態各異，令人目不暇接，眼花繚亂。由於是清晨，一些晶瑩剔透的露珠，依偎在蘭花葉子的懷裏，無形中給葉子增添了幾分嫵媚與靈動。葉子站在一起，墨綠一片，像無數小溪匯聚而成的藍色的湖水，深邃而富有內涵。凝望葉片，情深意濃，想靠近卻又不忍心打擾，只得在心底默念一曲小令，屏住呼吸，維持這難得的平衡與和諧。

蘭花的葉子別具一格，花就更美了。蘭花的顏色有很多，像是汲取了世界的營養和精華，風姿綽約，黃的典雅，白的純潔，粉的迷人，綠的清新，褐的厚重，紅的熱烈……我不是丹青聖手，也不善攝影，面對這色彩盛宴，顯得有些手足無措，只好望花興嘆。我曾到過南國花城，濕熱的氣候，一年四季鮮花盛開，把偌大一個廣州裝點得多姿多彩，那裏的蘭花也讓我念念不忘，嬌嫩而不嬌氣，純粹而不愚笨，一度想購買幾盆，無奈天高路遠，只好抱憾而歸，可是蘭花的容顏卻植入了我的心田。

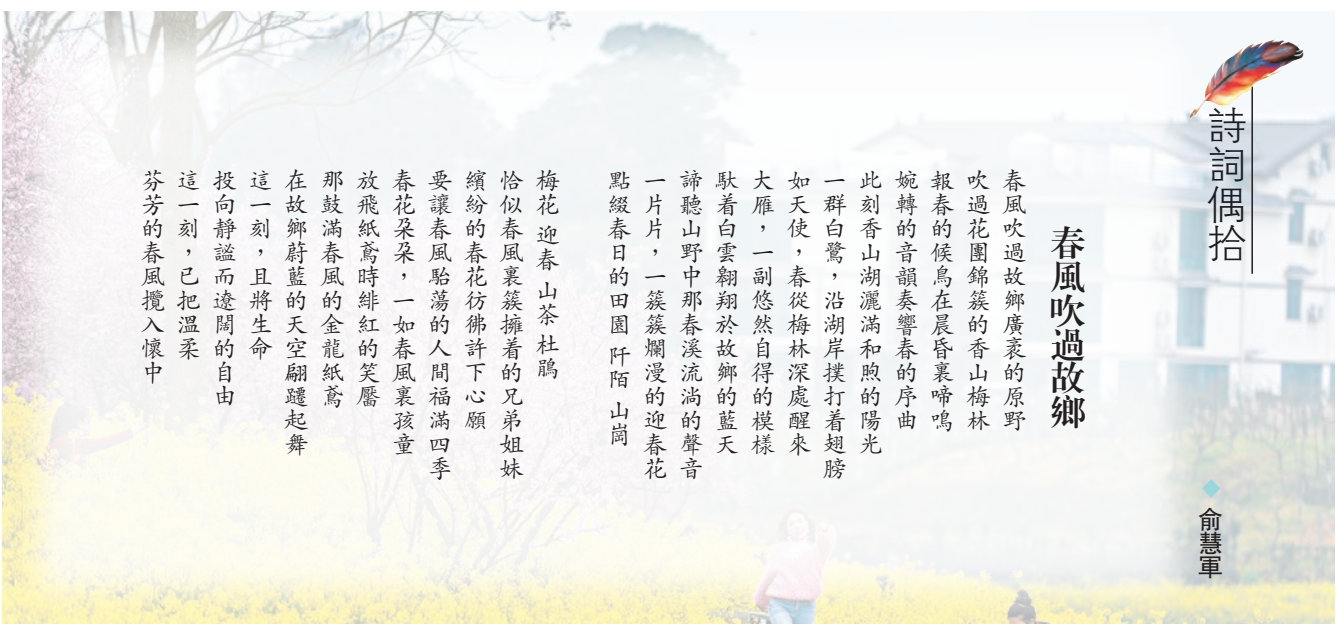
蘭花之中，我最喜歡白蘭花。或許是它的顏色與白雪相近，通體潔白，沒有一點瑕疵，像初生的嬰兒，一切都是

新的，它在一塵不染中，透出淡雅文靜、美麗高貴，雖不碩大，卻符合東方人的審美標準，已有了一千多年的生長歷程。定睛一看，盛開的花瓣攝人心魄，嬌嫩、玉潤、純潔，無需多言，便能吸引一大群粉蝶；含苞待放的花骨朵，羞澀、嬌艷、神秘，既像剛從田園裏走出來的村姑，又宛如美麗的仙女，讓人可望而不可即，若是遇見一位現代歌星，定會即興演唱一首茶山的姑娘，或是彎彎的月亮爬上來。

對於蘭花，我知之甚少，查閱了資料才知道，中國人歷來把蘭花看作是高潔典雅的象徵，並與梅、竹、菊並列，合稱四君子。通常以蘭草比喻詩文之美，以蘭交比喻友誼之真，也有借蘭來表達純潔的愛情，如蘭兮長不改，心若蘭兮終不移。由此，我也想到蘭喻已，在文學的田野上，癡心不改，無意功名，只想借助語言文字表達內心的感受，抒發自己對這個時代的熱愛與讚美之情。

其實蘭花的芬芳才是醉人的，讓人魂牽夢縈。它不像香飄十里的桂花，也不像濃香刺鼻的臘梅，更不像香氣撩人的梔子花。湊近，輕聞蘭花，一陣沁人心脾的花香從鼻尖進入體內，讓人覺得安神舒暢。為了提神，曾在書房放置一鉢蘭花，正值綻放，其色彩之艷麗，讓我頓覺時空的玲瓏雅致，家人說，這是一劑愉悅身心的良藥，不誇飾，也不過量，恰如其分。疲憊時，左右搬移這鉢蘭花，在屋內打轉，竟讓我文思泉湧，與飲酒賦詩有異曲同工之妙。

我還是更喜歡室外的蘭花。無論颯風下雨，它都那麼堅強地挺立着，不曾彎下高貴的頭顱。一次午後，有意放任風吹雨打，雨後初晴，朋友家的蘭花不僅沒有絲毫的萎靡，而且顯得更加蒼翠，嬌艷欲滴，我愈發喜歡這種堅強的植物了。是的，蘭花不僅外形美觀、淡雅高潔，而且有與眾不同的香氣，不張揚和顯擺，只是那麼安靜地開放，絲絲、縷縷，像泉水一樣浸潤，撲入鼻腔，立刻像交響樂轟然作響，久久不肯歸去。蘭花撲鼻的，不僅是香氣，還有堅強的品格。



詩詞偶拾

春風吹過故鄉

春風吹過故鄉的原野
吹過花園錦簇的山林
報春的鳥兒在晨昏啼鳴
婉轉的音韻奏響春的序曲
此刻香山湖瀾滿和煦的陽光
一群白鷺，沿湖岸探着翅膀
如天使，春從梅林深處醒來
大雁，一副悠然自得模樣
聆聽山野中那春溪流淌的聲音
一片綠，一簇簇爛漫的迎春花
點綴春日的田園阡陌山崗

◆ 俞慧軍