



良心茶遊記

茶馬古道朝聖路

歷史上，卡瓦格博轉山線路有三條，被稱作大轉、中轉和小轉（即內轉、外轉和中轉），三條線路或圍繞整座山脈，或圍繞主峰群，或在主峰正面腹地進行叩拜。外轉即大轉山，地跨滇藏，需途經雲南的德欽和西藏的察隅、左貢三縣，東、西兩方以瀾滄江、怒江河谷為邊緣，南起德欽縣雲嶺鄉查里通村，北至德欽縣佛鄉的梅里石村，形成橢圓的圓圈，完全將以卡瓦格博為首的梅里13峰包容在內，全程約200公里，通常需要半個月時間。

據著名作家馬麗華考察，朝拜卡瓦格博的儀式實際上在幾百里外就開始舉行了。梅里雪山坐落在滇藏交界處，主峰卡瓦格博坐落於雲南，東部、南部均在雲南德欽縣境內；北部在西藏左貢縣境內，西部在西藏察隅縣境內。從青海、甘肅和西藏、川西等北部地區到梅里雪山拜山的藏族，大多要經過西藏昌都地區，沿着茶馬古道自北向南，穿過500里邦達草原，在昌都左貢縣境內依次叩開通往神山的「三道神門」（也有說是四道神門），才可謁拜卡瓦格博神山。邦達草原位於昌都地區三江流域的高山深谷之中，曾是茶馬古道的必經之地。海拔約4,200米，是瀾滄江與怒江之間的分水嶺——他念翁山脊上的一塊高寒草原，總面積約1,600平方公里，地勢寬緩，水草豐美。怒江東支玉曲河上游河段蜿蜒曲折在草原之間。

關於左貢境內三大神門的形成，有一個傳說。相傳卡瓦格博皈依佛門後，为了更好地弘揚佛法，四處尋找修行弘法道場。他進入昌都左貢縣境內，其座下的白驢首先化身「多吉志嘎」神山，為卡瓦格博守衛第一道門關（外門神）。此道神門奉旨降服一切有害於六道眾生的邪魔妖孽。隨後，卡瓦格博來到左貢的田妥、旺達、扎玉，一路走一路降妖除魔，很多中小神山悉數臣服，第二道門神（中門神）珠然神山、第三道門神（內門神）冬日神山便成為他的兩大金剛護法。走到左貢最南端的碧土鄉一帶，卡瓦格博見此地物華天寶、佛緣吉祥，最終定居下來。有了多吉志嘎神山、珠然神山和冬日神山這「三道門神」（也稱「三大金剛」）的護法守衛，卡瓦格博得以靜心弘揚佛法、普渡眾生，千百年來香火旺盛。

第一道神門多吉志嘎神山在邦達草原南端的左貢縣美玉鄉境內。左貢，藏語意為「耕牛背上」。過去是歷代商賈經茶馬古道川藏道南線進出西藏的必經之地，作為眾多過往客商重要的補給地，見證了茶馬古道曾經的輝煌。梅里雪山主峰卡瓦格博西面北段主要位於左貢縣境內。左貢

人認為上北下南為尊，所以左貢才是梅里雪山的正面。他們稱梅里雪山為「美麗雪山」，而不叫「梅里雪山」。美玉鄉是左貢縣唯一的純牧業鄉，境內有片碧綠草原是邦達草原的一部分，叫「美玉草原」。美玉草原，景如其名。這裏碧草萋萋，清風吹拂，綠草像波浪般擺動，就像一塊碩大無比的靈動的碧玉一樣，在天地之間自由鋪陳開來，無邊無際，一望無垠。

第一道神門多吉志嘎神山作為「外門神」，它的外觀看上去就像一頭驮着磚茶的驢子，正準備卸下長途跋涉過來的磚茶。多吉志嘎神山是一個多聖地，從不同面欣賞時，山體的顏色大不一樣：北面看，神山似乎是黑色的；東面看，似乎是白色的；南面看，似乎是黃色的；西面看，似乎是紅色的。神山四周圍繞着「守護門將」：東面，有一座山形似要從懸崖上縱身跳下的獅子；北面，有一座守護的湖泊叫「嘎莫措加」，傳說此湖有上百泉眼；西面，有一座形似7個法螺鑲嵌在上面的守護山「董布布勒」；南面，有天然形成的21度母佛像，許多信眾都去朝拜。

第二道神門是左貢縣城東的珠然神山。相傳梅里雪山為靜心修煉，廣招守護門神。得此消息後，昌都、雲南境內的各路山神積極前來報名參加，場面盛大。為挑選出其中最有力的三座門神，梅里雪山就組織舉辦了門神招募比賽。比賽中，左貢城東東達村的珠然神山順利躋身前三。珠然神山是左貢縣最美的屏風。站在珠然神山上可以鳥瞰縣城全景。珠然山上有一溶洞，是藏傳佛教寧瑪派（紅教）朝聖的聖跡。相傳轉珠然神山十二圈，相當於轉梅里雪山一圈。

過第二道神門珠然神山後，再沿茶馬古道舊路往南到左貢的扎玉。扎玉（現為鎮）地處左貢縣東部，是茶馬古道上的重要站點。「扎玉」，藏語意為「岩簾」或「簾形岩」。當年曾是重要的物資集散地，有左貢「小香港」之稱。第三道神門是環繞在帕巴拉神湖之畔的冬日神山。冬日神山海拔約5,000餘米，因山石均為白色，故又叫「潔白的海螺山」。山峰呈錐形，直插雲天，山腳古柏、古松等樹木需數人合抱，高數丈的古樹樹頂伸展呈平毯狀，充滿了神秘而美麗的傳說。帕巴拉神湖在扎玉鎮雪壩村。

據說昌都強巴林寺的帕巴拉活佛轉世要來此觀湖看影，所以昌都強巴林寺的歷代高僧活佛都有來此祭湖的傳統，帕巴拉神湖由此得名。帕巴拉活佛是西藏昌都藏傳佛教最大的活佛，為達賴喇嘛下屬。在歷史上既是昌都寺最高的宗教首領，



轉山朝聖藏民 作者供圖

又是昌都地區的最高行政首領。歷世帕巴拉活佛駐錫地為強巴林寺，現任帕巴拉活佛為全國政協副主席、中國佛教協會名譽會長帕巴拉·格列朗傑。

帕巴拉神湖靜靜地躺在群山環繞間，最美的季節是冬季。冰封的湖面被白雪覆蓋，但是在神湖旁邊有些小湖卻仍是綠水狀態，從空中俯瞰仿若美玉鑲嵌。湖邊藏胞的房子印在湖光中，雪山、湖泊、人家、犛牛，加上幾縷炊煙，恍若仙境。夏季的神湖，又是另一番風景。秀麗潔白的冬日神山與茂密青綠的樹林相映成趣。水涵天影闊，山拔地形高。環湖綠帶如茵，花海相擁，彩蝶紛飛。湖水平靜如鏡，清澈見底，湖面野鴨成群，游魚伸手可捉。各色樹木相間，湖面色澤各異，猶如一面巨大的鏡子被各色顏料恰如其分地噴塗過似的。湖岸環繞着冬日神山，神山神湖相依相偎，湖光山色，讓人一見傾心。

過了扎玉的冬日神山，再往東南到左貢縣覺瑪鄉，傳說這裏有第四道神門多拉神山。據說只有穿過第四道神門多拉神山進入左貢最南端的碧土鄉，才能進入卡瓦格博的外轉路途。進入覺瑪鄉，發現山上岩石多呈現動物的形狀。據說北部有犛牛石，形似犛牛，腦袋向上衝着北方的牧區草場，那兒果然牧業興旺；南部有驢子石，形似驢子，腦袋向下衝着南方的碧土，那兒曾經是茶馬古道上的重鎮，象徵驛馬繁衍，生意興隆。那一帶舊時每家至少飼養七八頭驛馬，參與遠行的馬幫。

從北方來梅里雪山拜山的朝聖者在左貢自北南下，穿草原，趟曲水，翻高山，連續叩開四道神山門，才有機會向梅里女神表達虔誠的敬意。四道神門四座山，四座山形如學生，都是在棕色土石群山中突現的灰白剛硬的石灰岩山峰，其上寸草不生。據說繞每山轉一圈，便象徵着邁過一道門檻；每轉一圈剛好一天的路程。朝聖信眾就這樣一步步接近心中的神山聖地。據研究茶馬古道的學者考察，左貢境內這條朝山轉經線路與過去滇藏茶馬古道路線幾乎是完全重合的。在這條茶馬古道沿途，同時也是轉經朝聖道路的沿途，迄今仍處處可見難以計數的瑪尼堆、轉經房、經幡塔和大小寺廟，它們肅穆地立在每一道山樑，每一條路口，每一個村頭，炫示着古道那滄桑的歲月 and 宗教的崇高與超凡。

豆棚閒話

◆ 青絲

「搭子」生活

我平時喜歡到郊外的山野徒步，為此加入了幾個戶外QQ群，想要找人結伴進行中長距離徒步的時候，就上線看看群裏最近有什麼活動。其他時間不會登錄，與群裏的人也沒有任何交流互動，大家各忙各的，各自的生活空間和時間都自由可控，沒有酬酢應接方面的壓力。我最近注意到，這種往來模式被冠以一個新詞「搭子」，意指具有相同興趣愛好，會定期湊在一起做同樣事情以滿足情感交際需求的人。

「搭子」並不是新生事物，很多喜歡打麻將的人都有固定的牌友，除了牌桌上，平時也很少有交集。粵式茶樓裏，幾個老年人固定湊在一起飲茶也是很常見的組合，既有有人聊天，花同樣的錢還可以嘗到更多的口味。但是，「搭子」逐漸成為一個時代現象，背後也有着相應的邏輯和成因。波蘭社會學家齊格蒙特·鮑曼曾提出一個觀點，現代技術的共同特徵就是把人與人之間的距離拉開。因為在現實中直接面對一個具體的人，人們會不可避免地具有這樣那樣的顧慮，必須考慮到他人的情緒感受，有所讓步與犧牲，才能有效合作，避免成為被孤立的版本。

隨着技術不斷發展，服務變得更加方便快捷，花錢就能解決很多問題，降低了個體對群體的依賴，原來結構穩定的社會關係便受到了極大衝擊。如今，包括家庭、父母、親戚、同事已被一些人視為麻煩和負擔，不願再去維持傳統的人際關係，出現了「斷親」「斷友」現象，許多人更願意處在一種能夠保持靈活性，沒有任何牽絆和義務，可以自由地適配市場的人際關係當中。「搭子」於是也順理成章地成為現代人應對社會人際壓力的一種出路。

互聯網對現代生活的深度介入，也進一步強化了「個體性」的所有特點，把人異化成為了猶如可以隨時替換的零件，無論身處何方，或有着怎樣的觀點或愛好，都不難找到相似的人，形成小圈子，取代現實中被拋棄的與自己格格不入的「異己」。「搭子」成為社會流行文化，即人際關係被「控制在滿足特定需求範圍內」的「精準陪伴」，可以切實解決現代人遇到的很多現實問題——越來越多人意識到了無法與其他人共享一種標準化的生活模式，但又必須建立穩定的情感價值輸出，以及由此帶來的成就感，才能抵禦世界。畢竟人在解決基本的溫飽之後，快樂僅有很小一部分是來自於物質，更多時候是取決於精神的豐富。

「搭子」作為一種無壓力社交方式，能讓人根據自己的價值排序，遵循內心所往，去從事自己覺得有意義的事情，找回本自具足的能量。就像我從網絡上看到的一句話：「做人的徒勞和高貴或許就在於：憧憬過其他生命，但最終還是只想成為自己。」

詩情畫意



從詩經時代吃到今天

古人飲食智慧的啟示

二十九 戲贈張五弟諠

——王維之一（唐代）



王維 戲贈張五弟諠（節選）
吾生好清淨，蔬食去情塵。
我家南山下，動息自遺身。

王維是鼎鼎有名的大詩人，被稱為山水田園派詩人、畫家，又被稱為「詩佛」，存詩400餘首，《相思》《山居秋暝》膾炙人口。受母親影響，王維精通佛學，其字「摩詰」也是取自佛教《維摩詰經》。王維存詩400餘首，其中有多首是涉及飲食文化的，今選錄其中五首，這是選錄的第一首。

唐人張譚是王維的好友。張譚過的是隱居的生活，但卻又設置器皿捕捉兔兔（兔兔是大隻的兔子），也垂釣游魚，王維寫了三首詩戲贈張五弟，取笑他雖然隱居，但仍然忘不了吃魚吃肉，也表明自己「吾生好清淨，蔬食去情塵」的心跡。

身邊有多位友人，也喜歡蔬食，我也是無菜不歡。我常說，倘每餐給我鮑魚、魚翅，我寧可要白飯一碗，蔬菜一碟。蔬食是好的，但一家人有老有幼，總得有些肉類才是均衡營養，孩子也必須吸收蛋白質助長發育。最適合蔬食者的是食「肉邊素」，「肉邊素」顧名思義就是只吃與肉同煮的蔬菜類，我很贊成這種飲食方法，既健康又不必如家人般嚴守戒律，適合俗世人，既能照顧家人，又能維持健康和茹素的心意。

◆ 趙素仲

來鴻



陽光照在大渡河上

◆ 肖柴胡

沿着川藏茶馬古道走，就來到了四川甘孜州瀘定縣，著名的瀘定橋就位於這裏，幾百年來，靜靜地懸掛在大渡河上，不停地搖曳，發出鈴鐺般的脆響。

在奔騰不息大渡河旁，風呼呼地吹着，浪花與水流之本體全然一副翡翠冷的顏色，這種顏色甚至滲透進風裏，撲面而來，讓人聯想到高原以及沁人心脾的冰雪。這座位於四川西部的縣城，整個是條狀的，傍水而建，周身的山體，儼然一副巍峨的模樣，墨綠色的草木具有一種直白的厚重感，配上遠處紀念館的紅旗，與蔚藍得一發不可收的天空組成千古畫卷，可以看見很多人正用攝像機和手機記錄這獨一無二的景色。而大渡河中黝黑的岩石，彷彿飽經風霜的肌膚，訴說着瀘定橋所經歷的一切。

瀘定橋始建於康熙44年，橋頭有康熙親自題寫的「瀘定橋」御碑。單從時間上，就能體現出瀘定橋的厚重韻味，再從構成上，又別是一般特色——瀘定橋為鐵索橋，由13根鐵鏈組成，總重量達到21噸，9根做底鏈，4根做扶手。這是我到今見過的最大的鐵鏈，特別是觸摸到鐵鏈的一刻，彷彿沉重的不只是鐵鏈本身，更是因為百年來它所沉澱的歷史，因此被它拴住的，也正是所留下來被我們感知的。

瀘定橋自古以來就是由川入藏的重要通道，當年紅軍面對敵軍前後夾擊的情況下，僅有的船隻不足以滿足紅軍渡河需要，能否奪取瀘定橋關係着紅軍的生死存亡。正因如此，提到瀘定橋，不得不提到，毛主席詩裏所寫的「大渡橋橫鐵索寒」。

幾十年前，22位戰士組成突擊隊，用戰裂的手指緊緊扣着鐵索，跨着槍支向前衝鋒，大渡河波濤翻滾着，見證着這一切。「飛奪瀘定橋」是人類歷史上前所未有的

壯舉，先輩們創下飛奪瀘定橋豐功偉績，拯救了整個紅軍的命運，挽回了局面，得以幾十年後，我們懷着忐忑與敬畏之心走上瀘定橋，感受先輩們壯烈的過去，感嘆山河無恙。

如今的瀘定橋，已經安裝有厚實的木板，也有帶領遊客過橋的安全員，但是，當踏上瀘定橋的一刻，作為一個普通人，心中不免還是會緊張，生怕一不小心踩空。偶爾橋身晃動得厲害，鐵鎖的碰撞聲與波濤聲交相激蕩，不難想像在那時只有鐵索的情況下，紅軍戰士向瀘定橋上衝鋒，一面鋪木板，一面應對強敵，是多麼的艱難，也是多麼的悲壯。

我與同伴前後行進，你扶着我，我拉着你，洶湧的波濤在我們的腳下奔騰，一刹那，彷彿看見戰士們曾經浴血奮戰的身影。在過去所了解的歷史，以及影視資料中，我曾看到，子彈在鐵索上擦出火花，刺骨的寒風撕扯戰士們破舊的衣衫，汗水與鮮血混雜，腳下的鐵索變得濕滑，在煉獄般的环境中他們前赴後繼，吶喊聲與槍聲在浪花翻捲中響徹。這一刻，我貼切地體會着這一切，先輩們所經受的艱辛，作為一個普通的學子，走過瀘定橋，正是以我所能做到的方式，去致敬他們。

走下瀘定橋的時候，緊張的心情與歷史的感想，久久難以平復。除了「飛奪瀘定橋」，先輩們爬雪山，過草地，歷經了種種磨難。回想先輩們的無畏犧牲，為了後代的幸福生活，他們付出鮮血、付出生命，才換來了最後的勝利，這是多麼的驚天地、泣鬼神，多麼的大無畏之奉獻。

轉身之時，陽光照在大渡河上，波濤滾滾，鐵索晃動，一切顯得那麼平靜，那麼和諧。

浮城誌



仲春時節好植樹

◆ 管淑平

「孟春之月，盛德在木。」陽春三月，正是草木返青、花朵綻放的好時候。春回人間草木知。一草一木，皆是春光；滿山翠色，皆是生機。春天，正是種樹最好的時候。在春天，種下一株株小苗，多年後，遇見的是整片茂密的樹木。不過，樹苗的成長卻是不易的。風雨在側，雷電在旁，又有霜凍雪封的苦寒。「十年樹木，百年樹人。」種樹，其實種的就是春天，種的就是希望，而時時播種，也就能時時幸福。

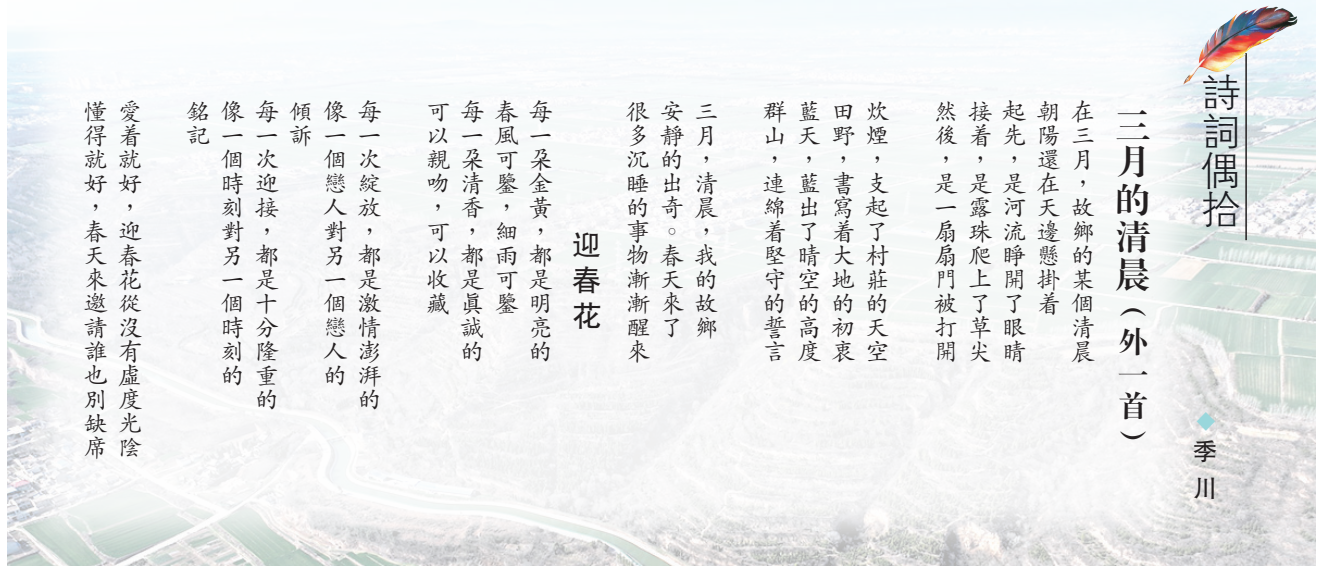
記得童年居住農村時，學校老師會組織我們這群學生去學校不遠的一塊光禿禿的後山植樹苗。到植樹節這天，每位同學都帶着一株小苗，拎着大水桶，小鐵鏟，井然有序地跟隨老師的帶領，前去後山。我們先找好位置，用小鏟挖一個小坑，再大致從樹苗的高度與根鬚的分布推測坑要挖多寬、多

深。挖掘時，還得將表層的黃土與深層的熟土分開；種植時，一位同學扶着樹苗，一位同學負責填土，先熟土，後黃土，讓樹苗的根鬚充分地埋在熟土中。種好後，我們還要用腳將填埋處踩得平整結實。

看着我們種的那些小苗，心裏一陣歡喜湧上來。那些小苗就是我們的夥伴，和我們一起在春天裏茁壯成長。

自我大學唸書，一直生活在北方。至於童年唸書的村校的模樣也變得朦朧。聽村裏人說，學校後面長出了一片挺拔茂盛的樹林。原本光禿禿的土坡，終於化作了另外的面貌。我心裏歡喜滿滿，那應該就是我們當初在村校老師的陪伴下一起種植的樹苗吧。

小苗長成大樹，經過了無數個年月，而如今的我們也長大成人。樹木春日返青，而我們也要像樹一樣堅毅地活着，活得瀟灑。



詩詞偶拾

二月的清晨（外一首）

季川

在三月，故鄉的某個清晨
朝陽還在天涯懸掛着
起先，是河流睜開了眼睛
接着，是露珠爬上了草尖
然後，是一扇扇門被打開
炊煙，支起了村莊的天空
田野，書寫着大地的初衷
藍天，藍出了晴空的高度
群山，連綿着堅守的誓言
三月，清晨，我的故鄉
安靜的出奇。春天來了
很多沉睡的事物漸漸醒來
每一朵金黃，都是明亮的
春風可掬，細雨可鑿
每一朵清香，都是真誠的
可以親吻，可以收藏
每一次綻放，都是激情澎湃的
像一個戀人對另一個戀人的
傾訴
每一個時刻對另一個時刻的
銘記
愛着就好，迎春花從沒有虛度光陰
懂得就好，春天來邀請誰也別缺席