



良心茶遊記

滇藏最美馬幫驛站

在碧土鄉南部的梅里雪山北坡下、玉曲河峽谷中，還有一個茶馬古道滇藏線上的著名驛站甲朗村。甲朗村南鄰龍西村，居住地平均海拔2,850米，也是一個高山峽谷中的世外桃源。

甲朗，也有寫作甲郎，藏語意思為「大路」「茶路」。為什麼一個深山峽谷中的藏族古寨，竟會以「大路茶路」為寨名呢？就是因為這裏古時有很多馬幫過往，馬蹄把這裏踐踏成大道。據學者考證，此處的「甲朗」，藏語也有「通往漢地和印度之地」的意思。由此證明，這個「甲朗」村不僅是當年茶馬古道上從雲南德欽進入西藏昌都的「茶道大路」和馬幫驛站，而且也是歷史上漢地（中國內地）通往印度的必經之地。

甲朗村既是滇藏茶馬古道從雲南迪慶德欽進入西藏昌都左貢的第一站，也是茶馬古道滇藏段最後的馬幫驛站，是梅里雪山北坡具有重要接待功能的馬幫驛站，一直被稱為「滇藏線上最美的馬幫驛站」。據考證，古代甲朗曾是西藏當局的一個主要通商口岸，那時是萬商雲集的地方。甲朗的馬幫主要來自雲南和四川兩省。常在茶馬古道滇藏全線上行走的主要是麗江、中甸、德欽、邦達、昌都、拉薩等地的客商，甲朗是必經之地。古道上的甲朗村常常是客商雲集，馬蹄聲聲。每隊馬幫大約有幾百到上千匹馬，運送茶葉、布匹、哈達、紅糖、食鹽等物資，當地村民用騾馬草料、柴火燃料和青稞酒等交換紅糖和茶葉等日用品。來往馬幫中有漢族、藏族和納西族等多個民族的人，因此甲朗村也是歷代民族文化交流交融之地。

甲朗歷史上有名的茶馬貿易商人叫阿慶。阿慶有六子，其中有兩個兒子隨父做生意，三人各領有一支馬隊。一個馬幫，一般情況下由老闆、馬鍋頭、廚師等組成，一般每10匹騾馬一個趕馬人。老闆和馬鍋頭有馬騎，身揹手槍，馬駛長槍，其他人走路，並人手一把刀子身揹一支長槍。甲朗村過去還有個商人叫羅布歐珠，因在拉薩大昭寺掌供金燈而出名。茶馬古道沿線較有名的商人，如邦達昌商號的人也常在甲朗宿營。邦達昌是一個源自西藏芒康的家族商號。

甲朗村現今還有一小段年久失修的茶馬古道，沿山腰而建，僅供一人一馬通行。部分路段已經塌方、損毀，如果不是路面有少量牛糞堆積，會

讓人覺得早已廢棄多年。山道的下方，是長滿了杜鵑、荊棘和野草的陡峭山體。山體上有一個當年西藏反動軍隊修築的簡易堡壘，堡壘也已坍塌，碎石散落一地。據有關史料記載，1950年10月6日，解放軍發起的昌都戰役打響。南翼的解放軍雲南參戰部隊於12月8日突襲攻佔碧土，全殲梅里雪山守敵。解放碧土之戰，是昌都戰役的重要組成部分，也是戰役中非常漂亮的一仗。

隨着歲月的變遷，時間的流逝，在幾千年前古人開創的茶馬古道上，傳統的茶商馬幫早已不復存在，成群結隊的馬幫身影不見了，清脆悠揚的鈴鈴聲遠去了，遠古飄來的茶草香氣也消散了。但甲朗還保留着茶商馬幫的傳統生活習慣，甲朗村茶馬古道沿途的風景、當地的美食……點點滴滴還都傳承着馬幫故事。甲朗村至今還保留着馬幫，騾馬還是當地人的主要交通運輸工具。甲朗村是茶馬古道滇藏主線上迄今還使用馬為主要交通運輸工具和具有接待功能的「驛站」。雖然甲朗村通往碧土鄉政府和左貢縣城的公路都早已修通，但村民還是願意趕着馬隊到雲南迪慶州的德欽縣，進行物資買賣。

甲朗村的馬幫後代正在通過他們的努力把馬幫的歷史文化一代一代傳承着。1953年出生的村民四郎旺堆，是茶馬古道滇藏路上馬夫四郎熱登的兒子，也是本地茶馬古道文物收藏家。他繼承父親的衣鉢，從事蟲草、松茸、土特產等生意，做得風風火火，家裏的殷實程度在村裏數一數二。為了收藏茶馬古道文物，四郎旺堆走村串戶，用了數十年時間，花費了數十萬元人民幣。他在村裏和左貢縣城各建了一處展示茶馬古道文物的「家庭展廳」。村裏的茶馬文化「家庭展廳」，設在他家三樓廳堂裏。展示有馬鞍、馬飾等騾馬用品；木碗、皮質糌粑口袋等馬幫生活用品；弓箭、弓弩等馬隊防身器械。與馬幫有關的物品，幾乎一應俱全。他的夙願是要建立一個茶馬古道文化博物館。

四郎旺堆鍾情於茶馬古道上的文物收藏，源自於父親四郎熱登就是昔日茶商馬幫中的一員。在四郎旺堆的記憶裏，他父親反覆多次對他講過的茶商馬幫故事給他留下了深刻的印象。四郎旺堆的父親四郎熱登跟隨茶商馬幫，曾攜帶高原上的羊毛、麝香、蟲草等物資，去過大理下關運輸滇



甲朗村茶馬古道遺址。 作者供图

茶進藏。昔日的茶商馬幫去大理下關，在橫斷山脈腹地穿行，每一趟至少需要60餘天的時間。除此之外，他父親還跟馬幫販賣煙草、木碗、白酒等物資，足跡最遠到過印度。四郎旺堆小時候吃過父親千辛萬苦從雲南販運到甲朗的糖果、米飯等，這些物資那時候在雪域高原很難吃到。隨着現代公路的修築，茶馬古道逐漸退出歷史舞台。茶商馬幫的身影雖然已經消失了70餘年，但四郎旺堆對父輩的冒險之旅依然非常神往。他最崇尚的是昔日父輩們身上的勇氣和膽略。他們在崇山峻嶺中奔波謀生，都具備非凡的智慧和膽略。2021年，甲朗村裏最後一位馬幫的馬夫赤列逝世，四郎旺堆十分傷感。他多年一直在向赤列前輩請教，詢問父輩昔日經商的路線和馬幫軼事。四郎旺堆認為，馬幫文化體現了世代延續的埋頭苦幹、任勞任怨的勤勉精神，互幫互助、團結一致的團隊精神和說到做到、絕無虛言的守信精神。這些精神應該是經商恪守的鐵律。

甲朗村也是通往梅里雪山的必經之路，是從梅里雪山北坡觀卡瓦博格峰的絕佳之地，因而是朝山拜佛信眾和外來驢夫雲集的地方。在群山的庇護下，被茂盛植被覆蓋的甲朗，成為一個天然「氧氣艙」。在甲朗村，不僅能夠充分感受生態的美好，而且可以在這裏領略茶馬古道文化的精髓，感受到歷代民族團結交往交融的氛圍，品嚐到最道地的藏餐和茶馬古道特色美食。每年都有成千上萬的信眾和遊客途經甲朗，古老的馬幫驛站在新時代依然煥發勃勃生機，呈現出另一番欣欣向榮。甲朗村的村民正在通過他們的努力把馬幫的歷史文化一代一代傳承着……

在甲朗村，時不時會遇到村民趕着一群騾馬經過，撒下一路鈴聲。村民放開嗓門盡情吆喝。鈴聲和吆喝聲，放飛了遊人的思緒，讓遊人依稀可以穿越時光隧道，一瞥當年茶商馬幫的風采。千年的茶馬古道、千年的馬蹄聲聲，在人們記憶深處書寫遙遠的故事。曾經熙熙攘攘的古道，曾經絡繹不絕的商賈，牽着時光的手，都化為千年一嘆，被陳列在村民四郎旺堆家的家庭展廳裏。

豆棚閒話

今昔春遊

吳翼民

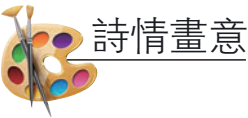
每年春天我都愛到太湖邊的鼇頭渚看看湖光山色，賞賞綠樹繁花，尤其是清明前後，春風楊柳款款，艷陽天桃灼灼，更有數千樹的櫻花如雲似霞，蔚為大觀。除此之外吸引我的還有一道流動的風景——春遊的人、春遊的孩子。

太湖鼇頭渚無疑是春遊的最佳地點，自然和人文景觀交相映輝，所以方圓一帶的學校都愛組織學生來此春遊，一直輻射到滬寧沿線和浙江地區。幸虧大自然賜一個浩瀚的太湖給我們，不然在日趨城市化的華東，我們簡直找不到山水自然之樂。

去年春天，我徜徉於電渚的山水之間，看着成群結隊春遊的孩子，心裏湧動着青春的浪潮。太平盛世，年景一年好似一年，在春遊的孩子身上便可見到這發展變化的印記。那天在太湖的遊船上，與我同舟共濟的是一所鄉鎮小學的幾百個學生，一色鮮艷的校服，模樣兒都清清爽爽。要不是聽他們的口音，再看他們校服上的漢語拼音（HETANG），我會認定他們必定是城裏的孩子。他們原來是武進河塘橋的學生，是鄉下的孩子。我見到他們隨身帶的春遊食品，蛋糕、香腸、蜜餞、水果、飲料……跟城裏孩子的春遊食品一樣級別了，我相信，他們所帶的零用錢也比城裏孩子有過之而無不及。蘇南農村的城市化進程領銜全國，蘇南的農民比城裏人更顯得闊氣，蘇南農村孩子的生活當然也非常的優越了。

時光倒轉五十餘年，我跟眼前這些孩子年齡相仿時也年年有春遊。那時還叫遠足，顧名思義，那是要遠距離地走路。我的故鄉蘇州恰到好處在幾十里之遙遍是山明水秀、風景名勝，這就給我們遠足創造了條件，安步當車，當天來回，正好撐足，而且可以年年翻新，不見重複。一個中學生，一天走百多里路，還得翻山越嶺，運動量夠大的了，那是出於無奈，連幾角錢一元錢的車資也付不起呀。或云乘船便宜些，但乘船耽誤時間，譬如乘船到木瀆要將近半天，有一次學校集體租船遊木瀆，春雨霏霏中登上靈岩山，數百僧人已在用齋了，我們只盤桓了兩個小時又得乘船回城。這樣的春遊還有什麼趣味可言？無今追昔，真是感慨，故我總是非常關注風景區春遊的孩子。不過有一點我還是一直引以為豪的，我在十幾歲的時候敢於半夜三更出門，走幾十里路，登山以觀日出，仗劍以劈荊棘，我曾帶七星龍泉劍欲與穹窿山道士「鬥法」，兒時的癡情不羈可發一笑。領悟了山水妙諦，鍛煉了身體素質，磨礪了堅韌意志，在人生的起步踩出了一個有力的腳印。

眼前春遊的孩子們，你們能有此收穫否？



詩情畫意

趙素仲

從詩經時代吃到今天 古人飲食智慧的啟示

三十 敕賜百官櫻桃

——王維之二（唐代）



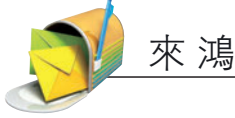
王維 敕賜百官櫻桃
芙蓉闥下會千官，紫禁朱櫻出上蘭。
飽食不須愁內熱，大官還有蔗漿寒。

唐朝天寶十一年，唐玄宗賜百官櫻桃。當時王維官職是文部郎，負責將唐玄宗賜百官櫻桃一事以詩記錄下來。詩中第一句即點出在皇宮之內，深紅色的櫻桃在當時是珍品，也是貢品。今日我們在本地，可品嘗的櫻桃產地來自許多不同地方，比如澳洲、美國、智利等地吃櫻桃實是小事了。中國的吉林、遼寧、河北、浙江一帶也有。櫻桃在今日又被稱為「車厘子」，取其英文譯音，其實櫻桃二字更可愛。

詩中有「飽食不須愁內熱」，在《政和證類本草》卷二三引孟詵曰：「櫻桃熱，益氣。」在今日醫學研究指出櫻桃含鐵量較高，每百克中多達59毫克，居於水果首位。維他命A含量比蘋果、桔子、葡萄多4至5倍。櫻桃含有維生素B、C及鈣、磷等礦物質。話雖如此，櫻桃也不要一次吃得太多，因為除了含鐵量高之外，還含有一定量的氫甙。最有趣的是詩中說「大官還有蔗漿寒」，那是說櫻桃吃多了，可用蔗漿緩解。港島荷李活道仍有一間生榨蔗汁的店舖，倘吃多了可沖飲一杯。

櫻桃大造之年，很便宜，我買了一盒2公斤裝的，吃不完，將剩下的櫻桃去核，以糖慢煮至半捻，候冷入瓶做果醬。塗麵包，做蛋糕很好吃。

杜甫有詩回憶此次賜櫻桃的美食：「西蜀櫻桃也自紅。」估計這櫻桃應是西蜀進貢。



來鴻

李從娥

春日櫻花別樣美

「十里櫻花十里路，風扶雨沾姿踴躍」，春來春暖櫻花開，209國道兩旁漢江櫻花開得正茂，花枝旁逸斜出，交錯在一起搭起了一座花橋，一簇簇、一團團、一串串，繁花滿樹，似雪非雪、勝雪。微風細細，花枝顫顫隨之起舞，芳香四溢。迷迷濛濛的春雨飄灑在花中，洗盡鉛塵，淡去浮華，超凡脫俗，驚艷了時光，也托起農民致富的希望。

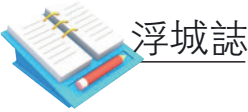
漢江櫻桃種植歷史有百年之久，十壩張灣區柳家河村、茅坪村、梁家溝村等多個村子，因適宜的氣候盛產櫻桃，被冠以「櫻桃之鄉」的美稱，成片規模近萬畝，成為張灣區富民的特色支柱產業，也是十壩人民心目中踏青賞花、採摘觀光、休閒遊玩的最佳去處。每年春天，總引得一城之人「同醉櫻桃林下春」，流連忘返，不僅賺足了人氣，也鼓起了村民的錢袋子。

春風、春雨、春陽，趕趟似的，擁抱着嬌嫩的櫻花，親親花兒的嘴，摸摸花兒的臉，逗得花兒張圓了小嘴，咯咯笑個不停。腳邊的小草也好奇地探出身，伸長了脖子對枝頭花兒打聲招呼。

小橋、流水、櫻花，黃鸝、燕子、麻雀，描摹了一幅詩意的田園畫卷，美輪美奐。櫻花是春天的化身，在霜雪侵凌的日子特別期待櫻花的到來。春光爛漫，花開成海，蜜蜂花間忙採蜜、蝴蝶花叢款款起舞、遊人如織，花下悠閒漫步賞花拍照。雞三五成群在花樹間尋覓肥美的蟲子。任由星星點點的花瓣飄落身上，任陣陣淡淡的清香沁入心脾。所有生命都沐浴在醉人的春光裏。

櫻花之美，也許在情人眼裏，似情人離別相惜之美。相見時的短暫和離別時的傷感，「相見時難，別亦難，東風無力百花殘……」

櫻花之美，在於櫻花凋零的壯麗之美。李商隱感嘆「櫻花爛漫幾多時，柳絲桃紅兩未知」，櫻花生命是短暫的，有「櫻花七日」之說，一般一朵櫻花從開放到凋謝大約七天時間，整株櫻樹從開花到凋謝大約兩周時間，櫻花在最絢爛的時候歸於涅槃，隨風化作落英繽紛的「櫻花雨」，



浮城誌

謝春芳

順其自然

在人生的漫長旅程中，我們總是在追求、計劃和奮鬥，常會忘記，順其自然是對生活最大的成全。生活像一條蜿蜒曲折的河流，有時平靜，有時洶湧。我們每個人都是河上的一葉扁舟，努力駕馭着自己的方向。然而，不管我們多麼努力，總有些時候，風浪來襲，讓我們措手不及。在這些時刻，如果我們能夠順其自然，順應生活的節奏，或許能夠更好地渡過難關。

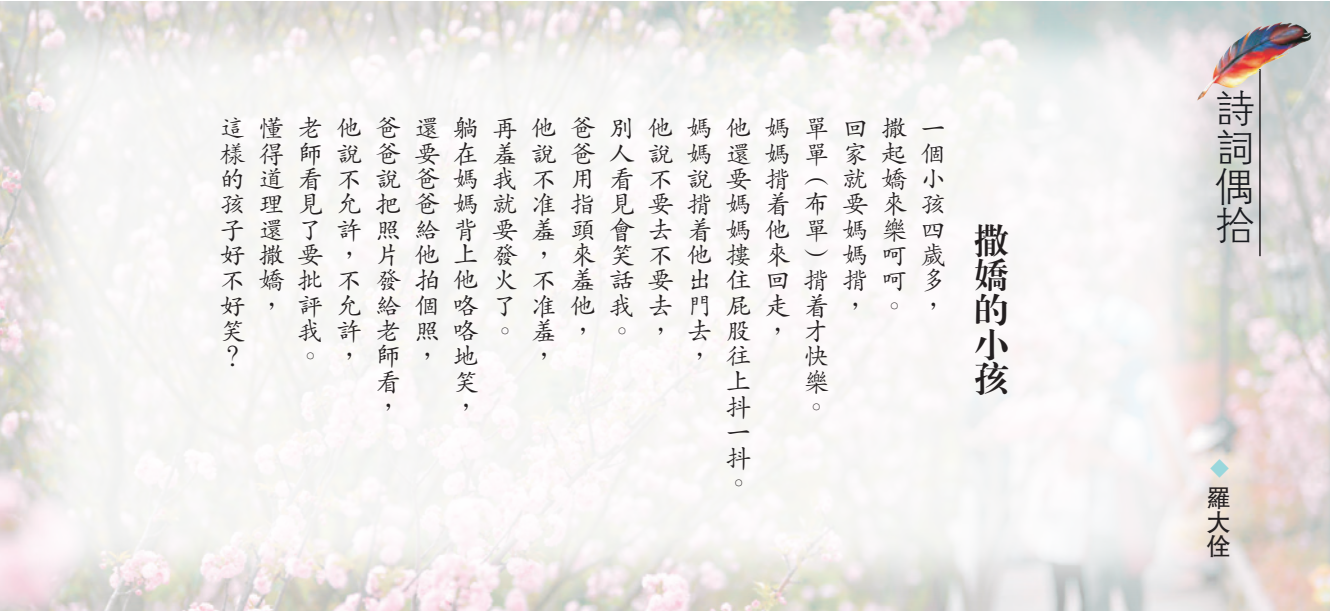
順其自然，並不是放棄努力，而是一種智慧的選擇。它意味着在我們盡力而為之後，能夠接受結果的不確定性，能夠在挑戰面前保持平和的心態。當我們不再對生活有過多的強求和執着，就會發現生活其實可以更加簡單和美好。在生活中，我們常常會面臨選擇。這些選擇有時會讓我們感到困惑和焦慮。如果我們能夠順其自然，聽從內心的聲音，不被外界的聲音所左右，那麼我們的選擇就會更加純粹和真實。順其自然地生活，是對內心深處感受的尊重，也是對自我的認可。

順其自然，是對生活的深刻理解。生活中有很多事情，我們無法控制，當我們接受這一點，就能學會在不同的情境中尋找到自己的平衡點。順其自然的人，懂得在變化中尋找恒常，在挑戰中尋找機會。

順其自然意味着對他人的尊重。每個人都有自己的生活節奏和方式，當我們尊重別人的選擇，不強迫別人按照我們的想法行事時，我們其實也在學着如何與不同的人和諧相處。這種和諧，基於對差異的接受和尊重，是人際關係中最寶貴的財富。

順其自然是一種生活態度。這種態度讓我們在忙碌和喧囂中保持一份寧靜，在變化和不確定中保持一份堅定。它教會我們，在生活的海洋中，即使不能控制風向，也要學會調整自己的帆。

順其自然，不僅是一種生活的藝術，更是一種智慧的展現。它教會我們，在這個紛繁複雜的世界中，以一種平和、簡單、真實的心態去生活。這樣的生活，或許才是我們一直追求的那種最美好的生活。



詩詞偶拾

撒嬌的小孩

一個小孩四歲多，撒起嬌來樂呵呵。回家就要媽媽抱，單單（布單）揹着才快樂。媽媽揹着他來回走，他還要媽媽攙住屁股往上抖一抖。媽媽說着他出門去，他說不要去不要去，別人看見會笑話我。爸爸用指頭來羞他，他說不害羞，不害羞，再羞我就要發火了。躺在媽媽背上他咯咯地笑，還要爸爸給他拍個照，爸爸說把照片發給老師看，他說不允許，不允許，老師看見了要批評我。這樣的孩子好不好笑？

羅大佐