



良心茶遊記

轉經路上長壽村

在曲登閣取了打開聖地之門的無形鑰匙，就可以踏上梅里雪山的外轉經之路，向着雲嶺鄉方向走去。雲嶺鄉地處德欽縣城西南部，雲嶺山脈斷裂褶皺帶與梅里雪山山脈下的瀾滄江峽谷，東靠白馬雪山與奔子欄鎮毗鄰，南連燕門鄉，西靠梅里雪山東麓，北接升平鎮和佛山鄉。雲嶺鄉地質結構複雜，為山高箐深的地形。最高點是西部的梅里雪山主峰卡瓦格博峰，海拔6,740米。最低點在瀾滄江邊，海拔僅1,945.1米。

體力較好的徒步者大轉山，一般的行程是9天左右，體壯藏民則只需5天。由於雲嶺鄉和梅里雪山的地形複雜，溝壑眾多，加上山區天氣無常，道路多變，古時梅里雪山地區的茶馬古道就隨着山勢和氣候不斷變化。因此不同季節、不同鄉村轉山的具體線路會有交叉不同。近年來更因為山區各地爭相發展旅遊，開發了不少新路線，打造了不少新景點，自然也編出了不少新故事。因此有關梅里雪山外轉經的起始點及取鑰匙地方和故事等，都有許多不同版本。但外轉的大致路線是從德欽縣城出發，順時針依次經過德欽雲嶺鄉查里桶村（南大門）、多克拉垭口（西藏）、察瓦龍（西藏）、說拉垭口（西藏），再回到德欽梅里石（北大門）。

第一天大多是在德欽縣城養足精神，備足裝備食品，然後經查里桶村到外轉經的起點永久村或永支村。查里桶村隸屬於雲嶺鄉，是梅里雪山轉山的重要節點和驛站。從德欽縣城坐車到瀾滄江邊的德貢大橋，下車過橋有一座白塔。經白塔沿着江邊往北走，大約2個小時可抵達永久村。中間會經過一個叫「真興塘」的地方，據說真興塘是卡瓦格博神放馬的地方。這裏一座小廟的臨江圍牆下，有一青色岩石，傳說是藏有開啟勝樂宮殿大門的鑰匙，岩石被轉山人頂禮而變得油光可鑒。永久村在瀾滄江的西岸，海拔約2,600米，是建在很高的山坡上的藏族村落，整個村子被核桃樹所簇擁，村口路邊滿是成片的曼陀羅花。這裏就是梅里聖山外轉的起點。

從永久村沿着土路一直往南，緩慢上坡，約2小時來到外轉經路上第一個小垭口——多拉垭口。多拉垭口海拔3,220米，垭口掛滿經幡，被稱為是卡瓦格博的雨傘。從垭口俯瞰大峽谷，景色壯觀。翻過垭口後一路下坡到達永

支村。永支村也是雲嶺鄉的一個自然村，有一百多戶人家，大部分都是土著藏民。山上還有個小村，村民都是僱僱族人。現今從德欽也可以坐車沿鄉村公路直接去永支村，雖然路面較窄，比較顛簸，但風光很美。路的左面是高聳入雲的大山，右面的懸崖下面就是奔騰的瀾滄江。到了羊哨吊橋後，換騎馬到永支村，還需約2個小時。這一帶是聯合國專家考察「三江並流」德欽地區的核心地段，東臨瀾滄江，西連怒江，多格拉山和孔雀山等山脈在兩江之間，形成南北縱橫的分水嶺。

永支村村口東面，左邊為太子雪山山脈末端，右邊為孔雀山山脈末端，形成了永支村的「東大門」。永支村連接迪慶州德欽縣和怒江州貢山縣，與相鄰的永久村，都是卡瓦格博外傳經路上古老的起點。以前從永久村出發外轉經的比較多。近年來西藏那邊過來的轉經者越來越多地從永支村出發，於是轉山的遊客也跟着從永支啟程。現在的永支村可以說是卡瓦格博的門戶，也是遊客和信徒在梅里雪山東大門落腳的第一站。轉山的人進入永支村前要在山外位於瀾滄江邊河谷的支信塘小寺廟取得轉山鑰匙，隨後開啟東大門，正式踏上朝聖之路。所有朝聖者都要在永支村借宿一宿，然後在村中泡溫泉淨身（進行轉山前的聖浴），第二天再啟程轉山。永支村村民祖輩以種植小麥和粟米為主，同時放牧犏牛。近年來永支人又多了一項創收的營生，就是替卡瓦格博外轉經和穿越兩江的旅行者提供嚮導與馬幫服務。

永支村海拔僅2,000米，四面環山，只有一條道通向外面的世界，鄰村都在10公里以遠的山外。但這裏不僅有雪山冰川、急澗險灘，還有原始森林、草甸湖泊。永支村有三條河滋潤着秀美的村寨。由於水多，遠遠近近的植物都很茂盛，一年四季都變換着深深淺淺的綠。永支河從東大門流入瀾滄江，沿河原有瑪尼石，因無人保護快消失了。村裏至今流傳着這樣的傳說：卡瓦格博騎着白色戰馬帶領他的部下選擇在優美僻靜的永支村安營紮寨，然後在東大門永支河谷留下了聖跡，當地藏民將永支村尊稱為卡瓦格博的養馬驛站。孔雀山高達4,000多米，上面有永支村村民賴以生存的肥美牧場。騎馬上孔雀山，沿途的高山飛瀑、急澗險灘、雪山峽谷、草甸小溪、各類花木，給人賞心悅目的愉快。立於高高的孔雀山之巔，

◆良心



永支村優美而僻靜。作者供圖

茫茫群山俱在腳下，頓感宇宙盡在心中。連綿起伏的山峰，猶如長龍騰越，又似波浪湧動。山脊如筋骨隆起，莽莽蒼蒼。藍天和青山相連，群山環繞成了一個丘陵的世界。永支村是一個幾乎與世隔絕的靜謐之境，是一個人間天堂。聯合國專家吉姆·桑塞爾在永支村考察後大為動情，連聲讚美道：「好一個璞玉渾金的村莊。」

早晨推開居室的小窗子，無與倫比的景致便映入眼簾：兩座大山之間，太陽金紅的微光在閃爍，一抹胭脂紅塗在遠遠的白馬雪山尖上，朦朧的霧氣，柔柔的陽光，蒼翠的古樹，裊裊的炊煙，古樸的藏式房舍，好一幅和諧靜謐的家園圖景。迷離的嵐氣蕩在村莊的上空，晨光撲在村口古樸的轉經房上。村裏的藏族百歲老人們，手搖着轉經筒，圍着轉經房慢慢轉悠。一圈又一圈，嘴裏唸誦着經文。他們額頭上的皺紋或聚攏，或疏散，全都透露着佛一般的微笑和安詳，笑成彎月亮的眼睛分外慈祥。每天，他們都以不變的定式到村口的轉經房轉經誦佛，然後，相挨着坐在轉經房前的空地上，曬夠清晨的太陽，再悠悠回家，讓平靜的歲月緩緩流淌……他們一輩子守着屬於自己的藍天和白雲，小麥和粟米，雞鴨和牛馬，守着屬於自己的緩慢卻不乏情趣的日月。用大山給予的曠達和平靜，等待着播種，等待着收穫。

融在暖暖的晨光裏，用心與這些長壽老人作無聲的交流。細讀着他們額上歲月滄桑刻鑿的皺紋，感悟着他們恬靜滿足的心態。農事操勞讓他們身體強壯，多皺的笑臉上，還閃耀着在當今虛偽和冷漠世界裏尋找不到的親切和善良。不由得想起現代許多人疲於生計的繁忙，名利的抑鬱，羈旅風塵，困頓市囂，欲聞一串咯咯雞叫聲尚不可得。心中不禁一陣陣的茫然……

嗚呼，永支村裏人之高壽，究其根本，是他們的心境平和。因為，有了平和的心才會有平和的景，才能在呵護他人也呵護自己的氛圍中，永葆生命曼妙的風景……

豆棚閒話

◆張武昌

泡上一壺茶

大千世界，無奇不有，冬天也好，夏天也罷，約上三五知己，泡上一壺茶，相互傾訴在工作生活中遇到的難題，以及感情方面產生的問題，一吐為快，疏解壓力。做生意的人經常是一邊喝酒一邊談，當喝到六七成時，借酒力抬價、殺價，等喝完酒，生意也基本上談成了。文化圈則通過品茗去交流感情，討論人類文化發展的歷史，以及談論名人的花邊新聞。

平淡的一壺茶，彷彿穿過歲月的四季，把茶葉的精華與水的靈感、茶的精緻與人的智慧，融織在一起，就像人生的起伏，以及成長的歷程一樣。泡茶的時候，仔細觀察壺中的茶葉與水顏色的變化，只見茶葉在熱水中不斷起伏、漂動，水的顏色逐漸變濃，釋放出迷人的茶香。

當一個人獨自行走在小路上的時候，心裏總有一絲莫名惆悵，感覺前路茫茫。特別是日常生活中遇到了挫折，便會覺得自己是這個世界的棄兒，受傷的心亟需安撫，給予一抹溫暖的情。此刻若有朋友一起找一個安靜的地方泡上一壺茶，和盤托出心中的不快，便能及時得到心靈的慰藉。

工作之餘，找幾個人泡茶，一邊喝茶，一邊吹牛皮，也是一種放鬆解壓的方法。

茶帶有寧靜的本質，也具有提神醒腦的作用。茶具的選擇也帶有學問，大多數茶具是易碎品，當專心、靜下心來泡茶時，在沖泡過程中細心地觀察茶葉與水的變化，你也能領悟到人生的品味。沖泡茶葉時釋放出的淡淡茶香，讓你心曠神怡，再慢慢品味帶香的水，心情就會愉快。生活中的為人處事也是一樣，在品茶中能得到更多的感悟。

能否泡出稱心如意的茶，茶葉量最為關鍵，茶水的濃淡也因之而異。喜歡喝茶的人坐在一起，話題自然也多。

一杯好喝的茶來自於完美的濃度與茶香。所以茶葉量、水量、浸泡時間均需要認真把持。大家不妨多嘗試調整，總結經驗，找出最適合自己的口感與濃度。

若時間充裕，可再配上一隻茶海，茶海是用來承裝在茶壺中沖泡好的茶，再分別倒至朋友品茗的杯中，以免茶葉在茶壺中浸泡時間過長而影響茶的甘醇風味。

夜色靜幽，月光透過窗櫺，照射在客廳的茶几上。取來一隻透明玻璃茶壺，裝入適量茶葉，倒上煮沸的開水。靜靜地看着壺裏的茶葉，透明的茶壺裏呈現翻轉的世界，氤氳的茶香在室內裊裊升騰。細想在人生的歷程中，收穫有大小，成功有先後，孤獨的夢也有長短，只要我們能抓住時間的節點，看準一切苦難的突破口。讓苦難成為人生的背影，讓坎坷成為歷史，邁步過去，走向高峰。留下的，就是自信心和向上的動力。

茶裏有的人生，茶裏有故事。端起茶杯，喝着茶，閉眼沉思，人生的歷程，就如一泡茶，有翻來覆去到平靜如初的過程。睜開眼再看遙遠的天空，心也不再是孤獨的世界，不再是絕望的世界。月亮顯得特別的明亮，還有那無數閃耀的星星。漸漸地，我在泡茶的過程中明白了生活的真諦，懂得了人生的意義。放鬆緊張的心，朝着目標前行，五彩繽紛的世界就會呈現在眼前。

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

三十一 春過賀遂員外藥園
——王維之三（唐代）



王維 春過賀遂員外藥園
蔗漿菰米飯，藟醬露葵羹。
頗識灌園意，於陵不自輕。

唐代的賀遂（複姓）員外，有藥園一座。唐代詩人李華有《賀遂員外小山池》一文，描述賀遂員外喜歡在藥園中宴客，並食用園中蔬菜藥品。王維當時也是座上客，品嚐了新鮮的蔬菜後寫下的詩句。菰米是一種野草，在宋朝前有許多種植，唐代更盛行。詩人李白愛吃的雕胡飯就是用菰米來煮。南宋後菰米鮮見，故我們今天很難吃到了。

詩人另一款食物露葵，是一種多年生宿根性水生蔬菜，食用部分只採用沾沒在水中尚未展開的新葉。查資料說露葵嫩葉可作羹湯。並指出露葵也就是葵菜。看來除了蔗漿外，王維詩中的用料今日已難找到。好吧，就來試一試蔗漿米飯。這天，徒步走到港島荷李活道的鮮榨蔗汁店，買到蔗汁再走入嘉咸街，買鮮冬菇。煲蔗漿飯，嘗試以意大利飯的烹調方法來煮。將蔗漿用清水三分之一稀釋，把珍珠米及鮮冬菇倒入鍋中，不加任何調味及配搭，只用蔗汁煮，米粒索乾蔗汁後，再次加入蔗汁，如此反覆數次，試試米粒已熟，即蓋燜十分鐘後可食。味道怎樣？純天然的甜香，鮮冬菇也清香。吃着，忽然想起一位習書法的朋友，每天孜孜不倦地臨王羲之十七帖，不悶嗎？原來感受是每天與王羲之在交流，樂在其中。此刻，我也有了與王維交流的感覺。

浮城誌



◆謝春芳

四月田園詩

春至四月，田園裏一片生機盎然。看，那青青的麥苗，彷彿是大地的新衣，隨風搖曳，綠波蕩漾。我漫步在田間小道上，心中滿是歡喜。陽光灑下，溫暖而柔和，將每一寸土地都照得亮堂堂的。空氣中瀰漫着泥土的芬芳，還有淡淡的花香，那是野花在角落裏偷偷綻放，為田園增添了幾分色彩。

腳下的泥土柔軟而濕潤，彷彿在訴說着春天的故事。我輕輕踩上去，感覺一股力量從腳下升起，直達心底，那是大地也是生命的力量。不遠處，幾位農人正在田間勞作。他們或蹲或站，或鋤或鏟，動作熟練而有力。他們的臉上洋溢着滿足和喜悅，那是對勞動成果的期待，也是對美好生活的嚮往。

我走在田園裏，感受着春天的氣息，聆聽着大自然的聲音。這裏的一切都是那麼和諧，那麼美好。我想，這就是我心中的田園

詩吧。小時候，爺爺常常帶着我來到這片田園。他教我如何耕種，如何收割，還告訴我許多關於這片土地的故事。他說，這片土地是祖祖輩輩辛勤耕耘的結果，我們要好好珍惜它，愛護它。

站在這片田園裏，心中充滿了感慨。這不僅僅是一片土地，更是一段歷史，一種文化，一份情感。它讓我們感受到了大自然的魔力，也讓我們明白了勞動的價值和意義。

四月田園詩，不僅僅是對春天的讚美，更是對生命的敬畏和對美好生活的嚮往。讓我們在這片田園裏，用心去感受春天的氣息，用愛去呵護這片土地。時光荏苒，歲月如梭，但無論時光如何流轉，這片田園都將永遠保持着它的魅力和生機。它就像一首永不褪色的詩，訴說着春天的故事，也訴說着我們心中那份對美好生活的嚮往和追求。

來鴻



◆管淑平

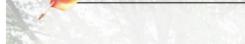
松樹風骨

南方的大多城市，一年四季，樹木幾乎都是常青的，有的樹木還能開出各種小巧、絢爛的花朵，甚至有的花草還是一座城市的「代言人」。而在北方，則是另外一種迥乎不同的景致：秋天過後，樹葉紛紛落完，就只剩下光禿禿的擊在半空的枝丫；寒冬來臨，幾乎就更為單調了，一眼望去，全是一派棱角分明的樹枝。

不過，寒冬中也不是沒有綠色，至少，松樹就是常青的，這是為數不多的綠。不懼霜雪，不畏嚴寒，一年四季都是筆直聳立模樣，如一位英姿颯爽的戰士，挺拔、瀟灑。松葉，是細長的針形，密密的，又如同一顆顆小刺，向着四周生長。松樹的皮，很粗糙，有的還會斷裂，看上去像是經受了一場巨大的變故，遍體鱗傷。

它們肩並肩地屹立在街道兩旁，無疑是秋、冬、春三季中最亮眼的樹木。其他的樹木與花草全都畏畏縮縮地躲了起來，小小的種子與芽兒也都窩在泥土的溫床中，不肯受苦，不願出來。

詩詞偶拾



倚聲六闋

◆王懿堪

祝英台近·奉題英賢孤山訪梅小影

雪痕消，春意嫩，依約隔幽徑。人面花光，花面兩相映。可堪玉指拈香，山眉蹙黛，問誰肯、一枝持贈。

事難憑。老矣羞憶當年，恍然那時影。羨煞芳蹤，不復舊遊興。卻愁逝水難回，風華不再，忍還作、傷心題詠。

一寸金·春夜遣懷

孤酌無聊，漫衍風流幻逸身。記舉樽邀月，韶華換酒，花光煙景，春宵一刻。曾許千金值。空遺念、良遊勝日。銷魂處、頰染桃紅，寄與城南舊芳陌。

迅羽流塵，前蹤何在，歡蹤怕尋索。悵遊波難挽，迷回冷夢，情懷投老，終歸客。晴雨風霜，都應是、百年過客。傷心對、翠蠟重燃，短榻眠不得。

揚州慢·觀京劇搜孤救孤有感用白石韻

捐子存孤，殺身成義，死生苦甚孫程。證千秋不朽，共翠柏長青。記端午、榴紅照戶，杜鵑啼血，悽悽厲兵。賸依稀、前蹤難尋，遺恨高城。

亂塵過影，向深宵、殘夢頻驚。怕誤付洪喬，音書寄了，猶自關情。五十素絃彈罷，幽窗動、錦瑟留聲。信無邊新綠，春風吹又還生。

念奴嬌·聽聰玉笙京韻大鼓劇閣聞鈴

少年遊藝，嘆花光煙景，前塵難忘。曾記聞鈴空巷陌，爭說歌王金嗓。詞彩移情，音聲奪淚，妙韻邀真賞。片雲遮月，耳邊時幻悠颺。

滄海幾變桑田，風違俗換，人事俱成往。聽取淒涼如泣訴，都在低迴謳唱。盛世絲簧，承平禮板，一曲空遺響。晚窗驚雨，引杯重憶天罔。

探芳信·江南詩詞曲社成立賦賀依夢窗

夢魂繞。憶十年前蹤，琴川重到。過仲雍祠畔，泥痕認鴻爪。雨雲淡鶯聲裏，爭說江南好。尚湖邊、柳外斜曛，景殊人俏。

杯酒喚長嘯。共倡雅揚風，重開吹簫。舊雨新盟，鷗侶盡同調。月明樓上依殘笛，險韻重推敲。悵歸來，記取憑欄眺遠。

水龍吟·惠山酌泉與連珠幼霞立中同題同調和夢窗

十年久別江南，夢魂重向梁溪住。尋芳勝日，風盟今約，相偕鷗侶。猶記前時，杜鵑聲裏，拜秦耶墓。正香紅炫目，瀉瀉在耳，劫塵外、成吟聚。

遙念風痕塵跡，試分茶、拈題同賦。松風亭畔，空留雅韻，詞人何處。九曲蓮池，惠泉依舊，歲華難駐。共先生舉盞，騷壇一雪，享千秋譽。