



良心茶遊記

滇藏邊境生死界

從德欽縣雲嶺鄉永久村出發外轉梅里雪山朝聖，先要爬上海拔3,125米的進香台，和朝聖藏民們一起做煨桑、進香等拜山宗教儀式，然後才能正式踏上半山腰的阿色大道。阿色大道下是綠葉田疇，可以看到下面的另一個梅里雪山外轉經出發點永支村。在森林中崎嶇不平的山谷小道中上行不足一小時後，突然視野開闊，豁然開朗，一片山谷闊闊的綠野展現，這就是海拔3,225米的永是通營地。永是通有一著名客棧名為「黑風客棧」，是永支村小伙阿布次仁為紀念黑風老妖首次入住他的荒山野店而命名的。這裏的竹篾編織的茅舍、火塘，對於轉山的苦行人來說格外親切。永是通是一個開闊漂亮的高山牧場，兩邊是高山，中間一條小溪從牧場邊流過，風景不錯。這裏是梅里外轉山傳統營地，有小賣部可以提供吃住，還有牛棚可以夜宿，當然也有足夠大的草地可以紮營。

從永是通沿着小溪往山谷上方緩慢爬升，山谷深處有一處巨石如房、經幡如林，這說明已進入「多克拉」山神管轄地域。往上走要連續翻越兩座山。第一座就是海拔4,480米的多克拉山山口。「多克拉」是康巴語的音譯，「多」為石頭，「拉」是山口，意為通向山口的石頭梯子。多克拉山口是梅里外轉經途中的第二高度，也是轉山途中著名的神山。更重要的是，多克拉山口是西藏和雲南的分界線，瀾滄江流域和怒江流域的分水嶺，跨過山口就進入西藏境內了。先在密林中拔升，然後鑽出密林，但見兩側山峰雲霧繚繞。有很多早到的藏民，已經在通往山口的「之」字形山路上艱難跋涉。人與驢馬均已氣喘吁吁，幾步一停。上這一段路的要訣是「寧慢勿急」，循序漸進逐步適應不斷上升的高海拔。轉山的藏民們對這個山口滿懷敬畏，上到山口前，朝聖藏民紛紛把自己戴的帽子壓在路邊石頭下面，還有人把衣服、首飾等物品放到路邊。嚮導說這些都是一種寄託，他們想留給死去的親人。

多克拉山口坐落在梅里雪山的南端。山口的西面就是西藏境內。登上山口的路是之字形的，周圍幾乎沒有植被，路面上是碎石和沙土，坡度大概在40至50度，強健者可以走直線往上，一般人只能順着「之」字形的路走。沿「之」字形山道爬行，坡陡路窄，隨着海拔的不斷上升，寒風冷霧陣陣，攝魂奪魄的「多克拉」山神真面目，在艱巨滯重的腳步中一步步清晰……上到多克拉山口，立即置身於龐大的經幡群中，山路的一邊

是白色經幡，為紀念死去的人；另一邊是彩色經幡，是為在世人的祈福。經幡叢中牛頭骨上的彎角直指藍天，令人寒意頓生。多克拉山口的經幡陣在梅里雪山處轉經路上是出名的。2004年，這裏的經幡陣曾經自然過一次，後來規模稍減，但陣容依然令人震撼。山口上有很多轉經人在虔誠地掛經幡，撒隆達，其中也不乏年輕的驢友，他們被周圍的氛圍感染。

越過山口就一腳跨過了省界，從雲南到了西藏的地界，西藏一側的雪山在雲霧中露出半個山脊。在經幡飛舞的多克拉山口，可以看到明顯的垂直植被帶，原始森林、高山草甸、灌木叢。這一段路海拔上升1,180米，路面也從土路到了碎石路。之後的下坡路又窄又急又漫長，是盤山碎石路，海拔急降800米，坡度陡峭，道路曲折。這就是有許多傳說的茶馬古道上有名的118道拐（也有稱108道拐）。這段又急又陡又彎又長的下山路，對佛教徒轉山（佛教徒轉山是逆時針）的人來說，是個嚴峻的挑戰。一路上曾遇到很多迎面逆向而來轉山的藏民，他們是西藏原始宗教苯教的教徒。翻越山口最少需要4個小時。據說冬日路面冰雪泥濘，更為兇險，曾有成群的牛馬從這裏翻下山下去。有一首廣為傳唱的藏語歌曲中把多克拉山口比作是「生死界」：「在那高處的生死界山頂，白骨骷髏堆成了小山包。有緣者能見到真佛面，無緣者只能見到陰森白骨。」

繼續前行，進入原始森林，沿着溪水緩慢下行，沿途溪谷景色迷人。當碎石路漸漸換成草甸時，就會抵達山口下面的一處牛棚，可以在此稍作休息。再往前走一陣，下到底再沿着小溪走一個小時左右，當一片非常寬闊的牧場出現在眼前時，就到了海拔3,690米的「咱俗塘」，「咱俗塘」意思是「河邊的營地」，沿路景色也不錯，許多山友會在這裏住宿或者露營。從咱俗塘營地出來，接下來是一段漫長的橫切路，不時上下。再往前走，會經過一個叫「盧阿森林」的山口，天氣好時在這裏可以拍梅里雪山。海拔3,840米的盧阿森林山口是外轉經路上一處很獨特的地方，這裏極富有宗教意義。藏民們認為人死後靈魂必須經過此地，所以每個轉經的人都會在這裏扔下自己隨身的一些東西來紀念逝去的親人，也有說是以備來生取用。這裏一路都是經幡飄揚，路邊有轉經者丟下的青稞等食品和碗等用品堆成小山樣，到處都掛着手鏈、佛珠、衣服等，宗教氣氛濃烈。站在經幡密布的敬香台前，

◆ 良心



滇藏生死界多克拉山口。作者供圖

可以看到雲霧繚繞的卡瓦格博峰的背面，還可以遠眺緬茨姆神女峰雍容華貴的峰姿，聆聽藏民們敬仰聖山的頌歌。

翻過盧阿森林山口後海拔又急劇下降，一直下行，坡度比較陡，「之」字形山道，是泥石山路，但很快就可抵達曲那塘營地。有一座掛滿經幡的小吊橋，橋下是奔騰湍急的曲那河，河水混濁，鹼性很重。藏語「曲」是河水，「那」是黑色，意為黑色的河水。「塘」（也有譯通）的意思是河壩，曲那塘，就是「黑水河壩」。曲那塘海拔2,450米，是曲那河邊的一個小草甸，也是梅里雪山外轉經路上的傳統營地。轉山高峰期這裏開設有小賣部和多間簡易客棧。有不少山友就在曲那河的河岸上起火做飯，河堤上香煙繚繞。

從曲那塘出發是個漫長的上升路段，一路攀升去海拔3,740米的辛康拉山口。漫長的上坡，始終在峽谷的右側的密林間穿梭，狹窄的山路兩旁遍佈掛滿樹鬍子的樹木，視野很局限，只能望到天空，偶爾回頭從林間望到緬茨姆神女峰露出半個臉。遠處的山峰烏雲遮頂，身邊的山谷中卻出現了兩道彩虹。雲南藏族稱這個坡為「那通拉」，意思是「只能看見天的坡」，很形象。而西藏藏族則稱這裏為「辛康拉」，意思是「山頂上有許多樹的地方」。

翻過山口有近1,200米相對高差，全是上坡路，非常吃力。到了山口之後的下坡，則被山友們稱為「變態坡」，不但漫長，而且布滿大小碎石。但風光綺麗，高寒地帶樹苔蘚比比皆是，樹掛如滿天飛絮。路兩旁有罕見的紅豆杉，其葉片細小，生長得很低矮。快接近山口時還經過一個名叫麥波的地方，據說是一個松茸採集基地，海拔3,530米。在翻越一個小山坡後，開始沿着山腰橫切，山腳下就是忽隱忽現的西藏「世外桃源」阿丙村。在山腰上俯瞰村莊，夕陽中一束光正打在山谷底部。下山海拔急降，一路長下坡，要徒步3個多小時才能到怒江邊的阿丙村。這一僅13公里的路段，海拔上升1,300米，再下降1,500米，大起大落，要徒步約7至8小時。如果從阿江德一口氣走到阿丙村，全程23公里，要走12個小時。

◆ 青絲

搬家

居住在城市裏的人，都搬過家，次數和頻率因人而異。除了城市化進程導致的遷移，現代生活流動性增大，許多人是工作在哪裏，就生活在哪裏，漂泊在外，居處不可能一次到位，須經過多次調適，才算是暫時落下了腳，有了一個叫做「家」的地方。其後又經歷結婚、跳槽、有了小孩須拓展空間換大房子，或遇到供職的企業重組瘦身、減薪裁員，外派人員是最容易被動刀的對象，職務和薪水的改變，都很容易導致搬家。

我記不清到現在已搬了幾次家，幾十年裏，我住過位於市中心區域的公寓，住過週邊全是菜地的城郊，住過集體宿舍，還一度淪落到寄住單位的值班室。20多年前我搬到所居的小區時，心想這大概是最後一次搬家了，如無意外，我將會在這裏度過餘生。然而正如一句網絡流行語：「不出意外，意外還是發生了。」我又一次遇到了拆遷。為了等候回遷的房子，我只能在外面另覓臨時居處，這也意味着，我還須至少經歷一次搬家。

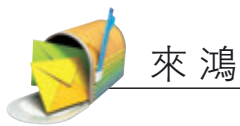
搬家有多折騰，很難用簡單幾句話概括清楚。除了須提前找好地方，進行必要的整修塗刷，以符合居住需求，還要收拾打包，一件件分離出有用和該丟棄的物品。過去沒有搬家公司，都是請親友、同學前來幫手，由於不專業，常會有許多預想不到的情況發生，家主則須在新居備下一桌酒菜，酬謝前來幫忙的人。那種勞心勞神，搬一次家下來，會讓人思之生畏。此外，搬家也意味著須脫離熟悉的環境，捨棄與街坊鄰里長久建立起來的互助情誼，去到一個陌生環境重新來過。這些「軟硬件」方面帶來的麻煩，都會給人的身心造成不小的困擾。

幸運的是，我經歷的搬家都是在同城之間進行，沒有涉及跨城、跨國的更大麻煩。一個朋友前些年遷居國外，連家裏喝茶的原木椅子都託運了過去。據他說，那張近噸重的原木茶台，須七八個壯漢工人齊心協力，才搬上了新居的二樓，除了應付的託運費和搬運費，還另付了一筆不菲的小費。

我少年時讀王勃的《滕王閣序》，經常想，將來有一天我要走得遠遠的，「萍水相逢，盡是他鄉之客」，身邊沒有一個認識的人，那才是人生。可是直到今天，我仍然走不出生活的城市。

如今由搬家再次想到這個問題，我也就明白了過去的傳統文化為何不鼓勵人們遠走。美國生物人類學家海倫·費舍爾描述農業時代的人被土地和家庭羈絆：「身上拴着一噸小麥，你能去哪呢？」畢竟在熟悉的環境裏更為安逸，是看得見的事實。同時也明白了那些能從容面對搬家繁瑣的人，為何有着更佳的韌性品質——就是良好的韌性支撐這些人走出去嘗試不同的人生，坦然面對「盡是他鄉之客」孤獨。

◆ 羅大佳



來鴻

「故事大王」的故事

兒子被評為了「故事大王」，照片掛到他們班的文化牆上。

兒子只有4歲多，在洪雅縣第二幼兒園中（五）班上學。兒子從小愛翻看繪圖本，愛聽故事是在能夠流暢地表達自己訴求的時候。每當你答應給他講故事的時候，不管他在玩什麼，總能停下手裏的玩具，靜下心來，老老實實地聽他給你講故事。聽故事時兒子有自己獨立的思考，聽的過程中他還要給你的故事做些修改，說你哪裏講得不對，應該是這樣的。有時他還給你出題目，讓你圍繞着他的題目給他講故事。兒子第一次上講台是在讀早教班的時候，那時他才2歲多，看着他站在講台上，兩個小手指往上一伸，給大家介紹自己「2歲多了」，然後跟着老師唸了一首古詩，絲毫沒有膽怯的樣子，心裏忍俊不禁。

3歲多一點的時候兒子進了洪雅縣第二幼兒園，被分到小（五）班。這是一所省級示範公立幼兒園，歷史悠久，師資力量雄厚，在全縣教育系統口碑很好。園長封曉玉是個實幹型的人，歷經多崗鍛煉，憑着豐富的管理經驗和新穎的辦園理念，帶出了一支優秀的團隊。她總是滿臉慈祥，見到孩子就樂呵呵的，孩子們都親切地叫她「園長媽媽」。小（五）班的班主任朱藝老師出身於教師家庭，多才多藝，在幼兒教育方法多，點子廣，開展的班級教育活動形式多種多樣，與孩子們有着良好的互動能力，與家長有着較強的溝通能力；央宗老師是藏族同胞，性格熱情爽朗，關心孩子無微不至，對每一位孩子都充滿了濃濃的愛意；古玉霞老師年輕，性格溫柔，有耐心，管理孩子責任心強。在這樣的陽光、溫暖的班集體裏，兒子自然受到了良好的教育和藝術熏陶。每次去接他回家的時候，他總是快快樂樂地撲進你的懷裏，然後邊走邊嘰嘰喳喳地給你講這一天裏他最高興的事情，比如額頭上的小五星貼紙是老師獎勵給他的，拿的牛奶是老師補發給他的，老師今天表揚他乖。碰到剛剛分手的同學，他會激動地大叫同學的名字。十字路口看到有人騎車闖紅燈，他會對你說：「如果是我們的朱老師、央宗老師、古老師，就不會去闖紅燈了。」

發現兒子記憶力好，那是他讀小（五）班下學期的時候。一次我和幾個同學一起聚餐，飯後我們在零食公社外面和他媽媽告別時，他媽媽要他給大家背兒歌《唐僧騎馬咚那個咚》，那是一首較長的經典兒歌，在幼兒園老師應該教過，但他能夠一句不漏地全部背誦出來，還是讓大人有點吃驚，畢竟他才3歲多。

兒子他們班經常舉辦各類活動，如「流動小書包」「閱讀分享」「天氣預報員」「值日生小組長」「親近大自然」「混齡遊戲活動」「詩詞小達人」等，還設立了很多激勵孩子們積極向上的機制，如評選「禮儀之星」「進步之星」「故事大王」「小能手」等。這些活動和機制，無疑在孩子們快樂的童年裏灑下了

溫暖的陽光。兒子登台講故事是在讀中（五）班的第一學期。那次朱藝老師讓他登台為大家講述故事《一園青菜成了精》。故事來自一本不薄的幼兒繪圖本，講的是青菜、蘿蔔、豆芽、白菜、小葱等蔬菜一個個鮮活起來，和藕王展開了一場大戰的童話故事。繪圖本是兒子用「流動小書包」借回來的，媽媽教他讀了幾遍，並給他講解了一下。後來他們班舉行閱讀分享活動，兒子看着屏幕上的彩色圖畫，小聲而又完整地講了出來，受到了老師的鼓勵。

兒子講故事進入角色是去年秋天的事情。因為在家裏調皮搗蛋，玩具擺得滿屋都是，繪圖本丟得亂七八糟，我在電腦上寫文章他來搶我的鼠標。我想起著名詩人柯岩的兒童詩《小弟和小貓》，於是從網上找出來唸給他聽。兒子來了興趣跟着唸，很快就背了下來。後來班上搞活動，他媽媽要他去朗誦這首兒童詩。這次兒子膽子大了，朗誦時進入了角色，聲情並茂，繪聲繪色，獲得了老師和同學們的好評，事後被老師評為了「故事大王」。以後我又從課外閱讀書上找到著名兒童文學作家高洪波的兒歌《不兔兔》。兒子聽得也感興趣。當他穿衣吃飯飯後，問他要不要當「不兔兔」時，他回答「不當『不兔兔』」，然後行動比之前快了一些。

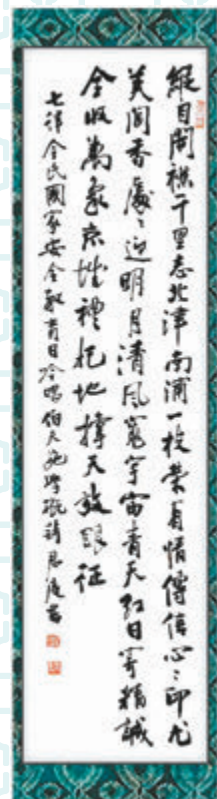
今年3月是「全國雷鋒月」。朱藝老師從微信上給我發來一則雷鋒故事繪圖本，說準備讓我兒子給大家講講雷鋒的故事。怎麼去講好雷鋒的故事呢？於是，我把雷鋒的背景和事跡講給兒子聽了，又把雷鋒故事的繪圖本改寫成詩歌的形式叫他背誦。清晨他媽媽送他上學的路上，又讓他在新廣場樹下試誦了一遍。

「雷鋒是一解放軍戰士，一生為人民服務做了不少好事。有一次去丹東參加軍體體育訓練，一上火車就幫助列車員拖地板、擦玻璃、收拾小桌子……」

老師發來的視頻上，兒子手拿麥克風，面向同學，落落大方，不快不慢，昂揚頓挫地講述着雷鋒的故事……「車到瀋陽站看到檢票口吵吵鬧鬧，/原來是一位阿姨沒有票卻硬要上車。/雷鋒走過去關心地問，阿姨，您沒買票嗎？/阿姨委屈地說，我買了，但票和錢包都丟了。/看着阿姨着急的樣子，雷鋒知道她沒有說謊，/於是用自己的錢買來車票遞給她，阿姨，您的票在這裏。/看到一位老奶奶飢餓的樣子，/雷鋒拿出自己的麵包遞給她，奶奶您吃吧，不要客氣。/老奶奶吃着麵包和雷鋒聊起了家常，/分手時還把老奶奶攆下車去……/這些事被戰友們知道了都對他翹起大拇指，/雷鋒出差一千里，好事做了一火車。」

當兒子滿含深情地把雷鋒的故事講述完畢，緊張地望望老師和同學們，朱藝老師大聲問到：「歡迎嗎？他講得好嗎？」教室裏響起一片稚嫩的讚揚聲「棒，棒，你真棒」時，兒子的嘴角露出了會心的微笑，笑得甜甜蜜蜜。

施詞度墨香



◆ 詩：施學概
書：梁君度

七律·全民國家安全教育日吟唱

施學概（伯天）鞠躬

縱目開襟千里志，
北津南浦一枝榮。
有情傳信心心印，
尤美聞香處處迎。
明月清風寬宇宙，
青天紅日寄精誠。
全收萬象京城禮，
托地撐天放眼征。

甲辰年三月初七
2024年4月15日

詩詞偶拾

都來讀書吧（外一首）

◆ 季川

都來讀書吧，都來
駛入這知識的海洋
向前，向前暢游吧
這裏有藍盈盈的海水
還有白花朵的浪花

遇見礁石，就一遍遍
沖刷，將那些阻攔翻越
遇見大風，就勇敢地
迎上，將那些問題化解

都來讀書吧，加入這場
心靈與心靈之間
永不疲倦的對話
都來讀書吧，跟着遠帆
劈波斬浪的航行
才能抵達靈魂的彼岸

燈塔

你在不知不覺中
就能看見這些燈塔
在你的頭頂或者心房
一直亮着
它們散發出那些
溫暖的光芒
足以慰藉你的紅塵
它們給予你的無形的力量
足以鼓舞你所有的人生旅途

曾記否，你熱愛的這些光芒
都是一頁頁書籍溢出的
你終身受益的這些文字
已經融入你生命的每個角落
當你選擇了閱讀
你就等於選擇了一座座
永遠屹立不倒的精神燈塔