



良心茶遊記

# 山谷中海市蜃樓

◆ 良心

實際上，阿丙村就藏在梅里雪山西側滇藏分界線多克拉垭口下面的深山峽谷之中，一翻過多克拉垭口就進入了阿丙村的地界。阿丙村只是西藏東南角裏的一個偏僻小山村。外界知道這個村大多是因為梅里雪山外轉經，這是梅里雪山外轉經路上，從起點出發之後第一個遇見的小村。連續幾天在山林間穿梭，風餐露宿，以枯葉為席，與高山流水為伴。從曲那塘到阿丙村的路，又實在遙遠，尤其從海拔3,740米的辛克拉垭口到海拔2,200米的阿丙村，下山路雖不陡峭，卻異常的漫長。連續上下山身體極度疲憊，猛然見到寧靜山谷裏的一個村落，彷彿又回到了人間仙境一般。所有的山友都會禁不住兩眼放光，狂喜不已，許多人還會激動得流淚。正值秋天，阿丙村裏房前屋後都是金燦燦的苞穀地。半坡上開闢的農田在陽光的照射下一片金黃，房屋頂上也有片片黃澄澄的色彩。第一眼看到這個小村，恍惚看到了神仙的居所，又感覺彷彿是眾山群峰間的海市蜃樓。

阿丙村地處滇藏兩地交界處的梅里雪山西坡下，天氣好時可以看到梅里雪山西坡，景色極其漂亮。據村裏寺廟的和尚說，小村已有400年歷史。阿丙村地勢險要，格局緊湊，三面是斷崖。出村向北，村口是一個谷口，前方山崖高聳入雲，山路緊貼陡峭的山壁，山腳下有條小河流進一道深不可測的峽谷，令人感覺阿丙村如同一座堅固但卻獨立的古堡。過去從阿丙村走出山谷到怒江邊都需走一整天，進出村只能靠梅里雪山朝聖者和馬幫踩踏出的羊腸小道，一邊是不時有落石墜下的懸崖，一邊是落差巨大的滾滾怒江。因此，阿丙村過去十分貧窮落後。封閉落後造成愚昧迷信。據聞阿丙村過去曾有下蠱的風俗，吃了村中某家的飯，會患難治的怪病，甚至莫名其妙地暴病身亡，故有「餓死不吃阿丙飯」的傳說。儘管現在下蠱已幾乎絕跡，但聽講故事也不免心有餘悸。

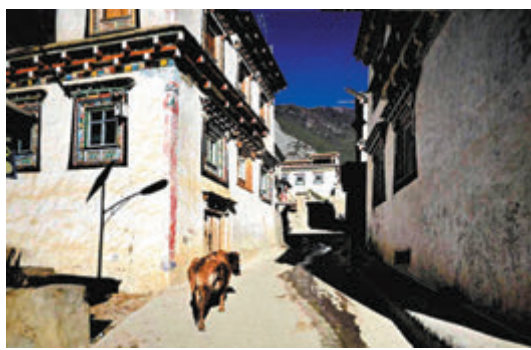
種蠱是一種通過使用毒物、咒語和符咒等手段，對人或動物進行操縱或傷害的行為。巫蠱傳說自殷商以前就已經出現。在中國傳統文化中，種蠱往往被用於惡意報復或詛咒，被視為一種邪門歪道的魔法。歷朝歷代都把養蠱列為重罪，要處以重刑和酷刑。早在秦朝，養蠱就被列為十惡不赦之罪，犯者將受到極刑。但是蠱在民間信仰

中扮演著重要的角色。在一些部族、少數民族或某些山區地帶，種蠱被當作一種獨特的文化現象。在他們的傳說和現實中，種蠱的應用範圍極其廣泛，涉及諸多領域。有些地區種蠱被用於治療一些疑難雜症。因此，雖然現代社會已嚴禁養蠱種蠱，但對蠱的研究和探索，仍在進行之中。

改革開放後，特別是近些年來，國家加強對西南邊疆發展，尤其是川滇藏三江並流地區的交通和水利建設，阿丙村所在周邊地區的交通等基礎設施越來越便利。阿丙村到察瓦龍鄉政府已通汽車。與此同時，國家對阿丙村所在藏區加大扶貧力度，阿丙村成為國家水利部的扶持點。走進村莊，一棟棟民居，都是典型的藏族建築風格。整個村落有著傳統藏族房屋五色斑斕的特點。據介紹，全村有70多戶（也有說50多戶）人家，都是藏族。但在村口玩耍的孩子，看他們的服飾與漢族的孩子沒什麼區別。孩子們的普通話還說得蠻好，應該是接受了雙語教育。村裏有一所小學校，有雙語幼兒園，還有一個小小的街市。

交通條件及有關設施的改善，帶來梅里雪山的旅遊大發展。從世界各國和全國各地來梅里雪山轉山朝聖和旅遊觀光的人越來越多。阿丙村是梅里雪山外轉經線上的必經之地和重要驛站，每年來梅里雪山的轉山信眾和山友都會選擇在村裏落腳休整。家庭旅館在阿丙村發展得紅紅火火。村裏幾乎家家都蓋起了嶄新的藏式樓房，做起了旅館生意。除食宿服務外，交通運輸和導遊服務的收入更為可觀。由於山路遙遠又艱險，體力極度透支的轉山人或驢夫，到了阿丙村大多不想再繼續徒步前往。這就為阿丙村人帶來新的一大生計。阿丙村的交通運輸服務主要在兩條線，一是從阿丙村到鄉政府察瓦龍及更遠的雲南怒江州丙中洛的汽車運送，二是從阿丙村到曲那塘的摩托車運輸。

從阿丙村繼續前行到察瓦龍的外轉山路約30公里，是由雲南入藏的茶馬古道中的一段，過去徒步至少需要9小時，現在可坐汽車，只需3小時，因此許多轉山人會選擇從阿丙村包汽車或摩托車直接到察瓦龍。另一條為阿丙村人掙錢的運輸線是「阿丙村至曲那塘」的轉山路。走這條路，要翻過兩座山，包括海拔3,740米的辛克拉垭口；上下漫長的「只能看見天的坡」和碎石滿地的「變態坡」；穿越濃密的原始森林。過去靠



◆ 阿丙村 作者供圖

人走馬駝，徒步要8至10小時，現在可以坐阿丙村人的摩托車來往，單程3小時。坐摩托車走這條路，行車高難高危，好似高空走鋼絲。車手不僅要膽大心細，而且要具備豐富的經驗和精巧的技術，操作不當，會連人帶車墜落深不見底的山崖。

據村中「摩托老大」扎西尼瑪介紹，村裏敢騎着摩托載人走曲那塘的車手沒幾個。全程行車3個小時，途中至少必須停下4次休整。一是車手要停車抽根煙，緩緩一下緊繃的神經。二是刹車過於頻繁，為了避免油碟刹過熱不能正常運作，需要停下降溫。最後在快到終點的垭口要停車祈禱，求神保佑一切順利。不是親身經歷，難以想像可以在這樣的路上載着人和行李飛馳。一路險象環生，驚悚場面不斷。會經常聽到被飛車甩在後面的徒步轉山人驚呼：「抱緊他的腰，腳踩好踏板，不要落地。」人車一體，才容易掌握重心。扎西尼瑪當過兵，身材精瘦，身手敏捷反應快，處事冷靜。他和弟弟搭伴，每次運人要編隊，至少3輛車同時出發。尼瑪走在最前面開路，3輛摩托保持着恰當的距離，相互照應。每遇到險處，尼瑪都會巧妙地指導化解。

阿丙村四季分明，氣候宜人，寧靜而祥和。村民的生活雖然不很富裕，但個個善良樂天，熱情好客。夜間住在村民家的屋頂，溫度很適宜，不用搭帳篷直接露營。燒了一壺普洱茶，仰面對着夜空的雲朵展開想像……月亮亮得晃眼。早晨爬到對面掛滿經幡的小山上等待第一縷光線直射村莊。村裏每戶男主人已起來邊吃邊點火爬上屋頂，點燃一把松枝煨桑，家家屋頂上空都是煙霧瀰漫。出村時看到一個上學的男孩，書包帶掛在頭上，外套前日本鹹蛋超人的卡通形象尤其引人注目。隨着越來越多徒步者的來到，外面的世界開始對這裏產生很大的衝擊。這裏的孩子們未來會受到越來越好的教育，但他們還會像廟裏唸經的那些老人一樣，甘願平凡凡地在這個世外桃源裏生活一輩子嗎？

## 豆棚閒話

◆ 張武昌

# 誘人的野菜香

春天的天像小孩的臉，說變就變，連日的高溫天氣，讓人一下子彷彿進入了「夏天」，濕熱的天氣讓市民感到不適。然而高溫天氣並不會持續太久，迎來一場雨後，氣溫也隨之下降。天晴的時候，燦爛的陽光照耀在鄉村的大地上，顯得格外明媚。滿山遍野的翠綠，煥發出勃勃生機。風兒輕拍，白雲輕吻，田野裏長出了迷人的小草、野菜。

田野裏有很多薺菜、益母草、蒲公英、馬齒莧、苦蕒菜、血皮菜等，許多野菜都很好吃。春天的野菜人見人愛，剛長出來的野菜，既鮮美又嬌嫩，吃起來爽口味美。摘回家裏，無論是涼拌，還是熱炒，都帶有一股特別誘人的香味。在鄉村裏，炒盤新鮮的野菜招待客人，能讓人回味無窮。

我向大家介紹特別粗生的血皮菜，它有兩種：紅血皮及白血皮，又名觀音莧、補血菜等。紅血皮菜因為植株煮熟後會流出紫紅色的汁液，所以又叫做「紅菜」，血皮菜屬菊科植物，一年四季都能採收，鮮用或曬乾均可。藥用價值很高，有清熱、消腫、止血、生血等功效，一般在春秋兩季進行插枝繁殖。因血皮菜性味微甘辛平，具有活血止血、解毒消腫的功效，用雞蛋炒血皮菜能補血、補氣、消炎、解毒，還具有治痛經、咳血、支氣管炎、中暑、痢疾和外用創傷止血等功效。

童年時期我經常在家鄉的小溪旁、田埂上採摘血皮菜，它在春天生長得特別旺。那個年代農村交通不便，村民的身體有小毛病時通常會自己使用中草藥進行治療，咳嗽的時候也會用香油、血皮菜炒雞蛋。香油具有通氣、理肺的功效，不僅可以減輕咳嗽的症狀，還可減少各種物質對肺部的損傷，雞蛋可入脾經、胃經。中醫認為，脾經和肺經同屬太陰經，因此，雞蛋也具有補肺養血的功效。

居住在農村的人大部分都知道很多野菜就是中草藥，不同的吃法具有不同的效果。益母草也是農村裏常見的，在每年夏季它生長茂盛而花未全開時，割取地上部分，曬乾即可入藥。益母草性涼，味辛苦，具有活血、祛瘀、調經、消水的功效。用於治療婦女月經不調、胎漏難產、胞衣不下、產後血暈、瘀血腹痛等症狀，因其為婦科良藥，善調女人經產諸症，故稱為「益母草」。益母草對女性雖有莫大的好處，但也有副作用。超量服用益母草容易中毒，甚至導致死亡，主要是因益母草裏有麻痺中樞神經的成分，要小心食用。我時不時會採摘新鮮的益母草用開水煮，然後喝湯水。用益母草來煮雞蛋，可以有效地補充氣血，尤其是對女性產後恢復非常有用，可有效幫助產婦促進乳汁的分泌。

## 詩情畫意



# 從詩經時代吃到今天

## 古人飲食智慧的啟示

### 三十二 遊感化寺（節選）

——王維之四（唐代）

◆ 趙素仲

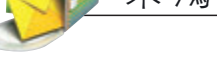


王維 遊感化寺（節選）  
繞籬生野蕨，空館發山櫻。  
香飯青菘菜，嘉蔬綠筍莖。

王維當日遊感化寺所見的山櫻，與今日的山櫻是否一樣？但肯定他所見的山櫻同是唐代詩人白居易所見一樣，白居易有詩詠山櫻：「亦知官舍非吾宅，且掘山櫻滿院栽。」山櫻每年一月至四月開花，是櫻花的一種。想不到唐代的櫻花竟在日本發揚光大，成為今時日本的代表。山櫻美麗，但只能觀賞，當年遊感化寺就如今天我們上大嶼山寶蓮寺，一定要吃一次齋宴的。且看王維在感化寺吃了什麼？野蕨，今日無法品嚐。菘米飯也沒有，大抵今日可吃的只有「嘉蔬綠筍莖」了。

王維所說的綠筍莖應是指青綠竹筍吧。記得1999年春遊杭州，去罷靈隱寺，在菜館吃了一碟油煙嫩筍，好吃得不得了。此後在杭州四天，餐餐必點此菜。在香港上世紀六七十年代，每逢打風，家家戶戶必備罐頭油煙筍、豆豉鯪魚。在香港，我們吃不到新鮮竹筍，但可吃乾曬筍乾，味道也不錯。把筍乾浸透，用滾水燙過，洗淨後連五片蒜同燜兩小時，下南乳汁調味。此菜要在中年前階段吃，晚年無福消受了。五花腩肥，筍乾耐嚼，故而無福消受。

## 來鴻



◆ 雲憬

# 讀書如春耕

春日裏，父親耕完了幾處土地，母親也攪好了一方菜畦。父母耕種，順應四時，我也趁着春光明媚，隨手拿出幾本書細細翻看，耕種起自己的心田。

買平凹的《自在獨行》為我種下了好讀書的種子。也是從讀書開始，講述他如何在孤獨裏看自己，看世界。在文章《紡車聲聲》中，他寫到，母親紡線時「嗡嗡」的聲音催促着他，在油燈旁、月光下陪他夜讀，為他種下了「發狠讀書」的種子，令他不致動搖，更不敢懈怠，於是就有了後來，他以書為樂的場景。在買平凹看來，讀書之好，不止能「果腹」，還能「納涼」。他在文章《讀書能耐熱》中就寫道：「讀書能耐熱……慢慢讀即可安靈，靈魂安妥，酷暑便是清涼世界。」我不由竊喜，竟意外從中得了防暑新法「慢讀詩」，於是開始盤算酷暑之時一試。

汪曾祺的《人間食事》為我種下養心性的種子。在作品集裏，從瓜果到寫到佳餚，從茶事寫到飯事，字字句句不離生活本味，一點點餵養着我的內心。在文章《葡萄月令》中，汪曾祺寫全景描述了葡萄十個月的種、長、收、藏，一氣呵成。他的雙眼緊盯葡萄微小的變化，守得住時間，也守得住最值得期待的味道。汪曾祺

寫吃，卻不只寫吃。《麵茶》裏以麵茶引入，而多講麵茶鍋。「麵茶鍋裏煮元宵——渾蛋」，只煮麵茶就是「糊塗」，兩則故事充滿趣味又富有哲理，發人深省。汪曾祺筆下的食與事養胃又養心，十分值得細嚼慢嚥。

余光中的《聽聽那雨》則為我種下了力量的種子。與書同名的文章中，余光中老先生所述美國的雨聲、日本的雨聲，聲聲都能聽到對故鄉的惦念。雨落在樹上、瓦上、雨傘上，奏響的，卻是記憶的彼端思鄉的音樂。他熱愛祖國，情感細膩浪漫，因此不允許任何人對祖國有所輕慢，這在文章《萬里長城》的開端，就有令人震撼的描述。見圖片上的「洋策士」襲瀆長城，他竟一掃斯文開口咒罵，出口的粗話像滾滾春雷，立刻驚醒了我心中深藏的感情。彼時的他身居美國，他寄信未成只能「雨中獨行」的場景，更是把我置於一位落寞遊子的身影之後，心中不由踉蹌焉、感感焉。

一個人，如果愛讀書，便如同田園茂盛，欣欣向榮。人生短暫，世事紛雜，倒不如如有書在側，紓解困惑、拋卻雜念。

讀書如春耕，不如在這春日裏，播種下讀書的種子，定會在未來有心的收穫！

## 浮城誌



# 月季花的絢爛詩篇

◆ 段小華

「月季只應天上物，四時榮謝色常同。」月季，又稱月紅，被稱為「花中皇后」。四月，正是月季的「主場」。我在小區裏遇見了一場月季花的盛放，它們彷彿是春天的信使，用繽紛的色彩，為大地織就了一篇篇生動的詩行。

「一尖已剝脂筆，四破猶包翡翠茸。」不同的月季花有不同的風姿。在小區的小徑上，月季花們爭奇鬥艷，它們那嬌嫩的花瓣，在春風的輕撫下輕輕搖曳，宛如綵帶在空中飄舞。空氣中瀰漫着它們淡淡的芬芳，吸引着蜜蜂和蝴蝶，它們在花間忙碌，共同編織着一曲春天的樂章。

月季花的綻放，就像是一幅幅生動的畫卷，把大地裝扮得絢爛多彩。粉色的花瓣，宛如少女的臉龐，帶着一絲羞澀的紅暈；淡黃色的花蕊，像是清晨的陽光，溫暖而明媚。每一朵月季花都是大自然的傑作，它們用自己的美麗，講述着生命的活力和希望。

在這如詩如畫的花海中，我彷彿走進了童話般的世界。孩子們騎着自行車，肆意地追逐同伴，他們的歡聲笑語，如同春天的音符，躍動在每一個角落。長椅上的老人，靜靜地欣賞着月季花的美麗，享受歲月靜好。

突然，兩位老人手牽着手走了過來。他們漫步在花間，駐足欣賞着盛放的月季花，他們的身影在月季花的映照下顯得格外溫馨。月季花的香氣，為這份浪漫增添了一抹甜蜜。兩位老人的眼神中流露出深深的情意，這份情意穿透時間的阻隔，在他們深深的皺紋裏留下了痕跡。

「只道花無十日紅，此花無日不春風。」四月月季花開，就像一首悠揚的樂章，奏響了春天的旋律。在這個充滿希望的季節，讓我們與月季花一同綻放，感受生命的美好，享受春天的歡樂。讓我們用心去聆聽、欣賞和感受，讓這片美麗的月季花海，在我們心間開出最絢爛多姿的風景！

## 詩詞偶拾



◆ 周燕婷

### 小梅窗詞十闕

#### 漁歌子·龍進溪

來往游魚二三，片蘭圍石聚煙嵐。風動竹，水拖藍，聽溪似與古人談。

#### 浣溪紗·過鹿門訪孟襄陽故居

三徑荒涼晚共昏，渡頭漁笛遠相聞。鹿門深處有煙村。客裏新愁非故意，眼前秋蝶是春魂。可憐少個種花人。

生查子·秋日芙蓉詩社諸子招遊關山林間開步得靈芝用遠字  
馬息紛爭，旗幟猶招展。無事漫尋詩，詩在芙蓉苑。秋氣晚來佳，笑笑人來晚。採得紫芝歸，回首關山遠。

#### 菩薩蠻·戊戌臘月初五夜宿梁化梅園

東君一去無消息，梅花今夜誰憐惜。山月小眉低，臨池素影移。

繞階尋舊句，卻被閒愁顧。雪意隔銀河，惱人何太多。

#### 夜行船·屏前看五羊花街適逢除夕立春

人逐東風花市去。燈光裏、看春如許。人面花容，爭相比擬，又過一行春否。

九十韶華從此度。問多少、惜花心緒。伴得春歸，更憑杯酒，祝取好春長駐。

#### 行香子·秋日象山南田島小住

小棹來時，夢裏瑤津，正紅黃橘纔纔。憑欄眺遠，對影傾樽。有昏時風，泰時月，此時雲。明霞散綺，殘荷圍露，踏晴苔、我亦留痕。笑呼鷗鷺，同過煙村。看一回山，一回海，一回人。

#### 清平樂

時光一束，借汝江南綠。萬葉千枝猶靜穆，相待鶯兒出谷。

微風暗動春幡，薄雲高護蟬娟。幾縷閒愁消盡，舉頭重見清圓。

#### 蝶戀花

一夕潮回寒替暖。芳草迷離，蝶影交加亂。鷓鴣不知春步遠，雨中猶自頻呼喚。

垂柳千絲繫岸。似剪春風，難把愁思斷。目接高樓雲宛轉，惜花人在誰家院。

#### 攤破浣溪沙·初夏隨東遊過白雲山鳴春谷

誰把紅英散滿塘，雨餘攜手踏斜陽。荷葉半垂團露瀉，燕飛忙。

遠樹清輝翠鳴，春歸何處意茫茫。選取南枝和月抱，夢芬芳。

#### 長相思·冬夜讀曉夢杉落羽詞有得

愛春穠，怯春穠，待到春穠夢轉空。落英隨水東。候秋風，送秋風，一片相思何處逢。煙青雁羽紅。