



良心茶遊記

怒江峽谷澡塘會

怒江州應該是全國最狹長的一個地州，南北長達300多公里，東西最窄則僅20多公里。怒江州的旅遊線路相對簡單，怒江縱谷貫穿南北和沿江的美麗公路形成主線，西南端的片馬和西北端的獨龍江為支線，東部的蘭坪因偏靠大理被旅行者劃入大理深度遊的線路上。從瀘水市區所在的六庫鎮北上到最北的丙中洛，300多公里美麗公路沿途，值得停留的景點或分散或密集。剛出六庫的一段景點非常密集，尤其是從六庫去邊城片馬的路上，要翻過高黎貢山，攀越風雪丫口，自然風光和歷史人文的景區比較集中。

從瀘水市出發北上走美麗公路旅行，多數人會先去瀘水的英雄邊城片馬鎮看看。在中緬邊境的片馬鎮上，片馬人民抗英勝利紀念碑高聳入雲，神聖莊嚴。鎮上還有記錄中美聯合抗日歷史的駝峰航線紀念館。片馬鎮凸出在瀘水市西部的中緬邊境，西、南、北三面與緬甸接壤，國境線長達64.4公里。東部毗鄰瀘水的魯掌鎮。從瀘水城區至片馬約90公里，瀘水市區在怒江西側，六庫鎮在怒江的南邊，從怒江大道往南走，跨過南端怒江大橋，就走上怒江東側北行的G219國道（美麗公路）。經小沙壩服務區往北大約4公里就到了怒江躍進橋。躍進橋是怒江州境內第一座橫跨怒江的鋼索柔性汽車吊橋，建成於1958年，因時值「大躍進」年代，故稱躍進橋。穿過躍進橋來到怒江西岸，就進入了高黎貢山東坡的魯掌鎮地界。

魯掌鎮位於瀘水西北部，是進入怒江大峽谷的南大門和高黎貢山自然保護區的第一站。「魯掌」為彝語，「魯」意思為龍，「掌」意思為糧，「魯掌」意思是「龍王恩賜糧食的地方」。據有關記載，魯掌彝族是一支從外面遷徙而來的部落，在魯掌繁衍生息已有四百年的歷史。據有關史料記載，在怒江大峽谷南部，明清時期在現瀘水市境內曾設有五邑：怒江東的老窩、六庫；怒江西的登埂、魯掌和卯照。明朝中葉至清朝，此五邑皆有世襲土司駐守。登埂土司最大，轄三千戶；魯掌土司最小，官名魯掌千戶（千總，把總）。明朝晚期，巍山（蒙化府）茶氏遷居此地，世襲魯掌千戶職。老窩、六庫、登埂、卯照四土司皆白族，惟魯掌土司茶氏乃彝族。明清至民國初，五邑隔江而治，登埂、魯掌、卯照土司隸屬永昌府（今保山市），六庫、老窩土司隸屬大理府雲龍州（今大理州雲龍縣）。五邑土司官守土有責，力雖不及，仍然傾力英勇抗擊侵略者。清末，五邑率眾共赴邊境片馬，抗擊英軍入侵。日軍佔領緬甸後，沿密支那——片

馬——魯掌線路侵入。怒江西岸的魯掌土司率部防衛，阻擊先遣日軍一隊，史稱「魯掌阻擊戰」。魯掌千戶土司衙署，遭日軍焚燬而不存。怒江西岸淪陷後，諸土司隨主力固守六庫上下游怒江東岸。

民國以後至新中國成立，魯掌長期做為瀘水地區的行政治所，是原瀘水縣的政治、經濟、文化中心。1913年（民國二年），登埂、魯掌等五邑合併為瀘水行政委員會，專員公署先駐六庫，次年即遷駐魯掌。新中國成立後，於1951年置瀘水縣，直至2004年，魯掌鎮一直是瀘水縣城。魯掌地處十分偏僻，是雲南省最後一個通車的縣城。2004年，雲南省終於以「魯掌地形狹窄狹窄，限制城市發展和對農村的輻射帶動作用」為由，將瀘水縣城由魯掌鎮搬遷到怒江邊六庫鎮的賴茂新區。雖然現在縣城已經搬走了多年，但魯掌鎮仍然是周邊一個比較大的集鎮，鎮上保留着許多老縣城的痕跡。

經躍進橋進入怒江西岸的第一個村莊是魯掌鎮的登埂村，這是怒江著名的天然溫泉村，被稱為「登埂澡塘」。魯掌鎮地處高黎貢山區，地勢西高東低，境內最高峰為聽命山，海拔3,896米；最低點就是怒江邊的這個登埂村，海拔僅993米。在高黎貢山區，分布着大大小小90多座形似鐵鍋的新生代火山，地熱資源十分豐富。在眾多火山之間，又分布有許多溫泉，熱浪蒸騰。火山地熱並存，是世界上絕無僅有的奇觀。溫泉中有不少特色溫泉，登埂溫泉更是兼具高黎貢山和怒江相結合的特色。登埂溫泉群的泉眼沿着怒江西岸自然分布，在200米長的範圍內，水量較集中的有6至7處，水溫50℃至72℃，熱水總流出量達到1,000立方米/日。因此地大小泉眼密布，故被當地人賦予「峽谷十六湯」和「登埂十八塘」等雅號。

在登埂澡塘，有一個古老的傳說。相傳古時登埂河邊有兩位一母同胞的僮僕族姐妹，姐姐名叫阿芝，妹妹叫阿麻。姐妹倆從小父母雙亡，靠自己靈巧的雙手織花布維持生計。姐妹倆不但手巧，人也長得美，唱起歌來連森林中的小鳥也會停駐枝頭傾聽。村寨的頭人看中了姐妹倆，可是姐妹倆不願嫁給頭人。頭人惱羞成怒，把姐妹倆關起來，威逼利誘，甚至嚴刑拷打。頭人的僕人同情兩姐妹，悄悄地幫她們放出了牢房。阿芝和阿麻姐妹倆被迫逃入深山老林，靠吃野果活命。狠毒的頭人還是不放過她們，派許多部下上山搜捕。兩姐妹被發現後走投無路，雙雙縱身跳下了懸崖。姐妹倆死後，身軀化成了高黎貢山的山脈，身軀墜落的地方湧出了汩汩的溫泉。當地人認為這些溫泉



◆ 怒江登埂澡塘。 作者供圖

是姐妹倆的熱血幻化而成。傳說蘊含着深厚的文化意義和民族精神，展現了僮僕族人民對自由、愛情和正義的追求。為了紀念兩姐妹，附近四鄉八村的人紛紛用這裏的溫泉水洗浴，他們相信用這裏的溫泉水洗澡，可以洗去身上的疾病和晦氣。來這裏洗溫泉的人們一邊洗一邊唱懷念姐妹倆的歌，祈求保佑來年身體健康，如意吉祥。

登埂溫泉慢慢成為附近群眾「鬧時節」期間傳統沐浴和聚會的場所。鬧時節相當於漢族的春節，時間大約在農曆十二月初五至次年的正月初十。僮僕族人認為這幾天在溫泉裏洗過澡一年都不會生病，所以就從四面八方聚集過來「春浴」。用聖潔的溫泉水洗去一年的污穢，期待新年裏一切吉祥，慢慢地就形成了登埂著名的澡塘會。從明朝永曆年間開始，官方正式資助舉辦登埂澡塘會，至今已有了400年的歷史。通過幾百年來的發展，登埂澡塘會的活動內容越來越豐富，除沐浴外，還有野營、民歌比賽、弩弓、打鞭鞭比賽和「上山下山下火海」等文體活動，也有一些商品交易。這些活動不僅豐富了澡塘會的內容，也使登埂澡塘會成了怒江僮僕族的重要傳統節日盛會和文化活動的大舞台。

現今的登埂澡塘會已成為怒江兩岸僮僕族一年一度的盛大聚會和狂歡節。不僅是瀘水僮僕族的傳統節日，也是保存和延續僮僕族傳統文化的一種重要形式。登埂溫泉洗浴場也已舊貌變新顏。從怒江邊的高處往下看，十二個心形、水滴形、方形、半月形、梯形的澡塘由高到低排列在緊挨山腳與江邊的地方，熱氣氤氳，溫泉水流淌騰起的熱霧，洋溢出熱情奔放的氣氛。除了澡塘會，登埂澡塘也以其獨特的自然景觀和豐富的人文風情吸引着越來越多的遊客前來參觀。

木棉花開怒江紅，冰清玉潔山水綠。春季的怒江碧藍如玉，兩岸紅紅火火的攀枝花（木棉花）熱烈綻放，將怒江大峽谷裝扮得格外美麗。來到怒江，不如當一回僮僕族人，在山水間共享自然饋贈，洗去一身疲憊。特別是早晨，溫泉溫度高，熱氣冒得多，人在溫泉池中，時隱時現，朦朦朧朧，猶如身處仙境一般。無論你是尋求放鬆身心，還是想體驗不同的民族文化，登埂澡塘都會讓你留下難忘的回憶和美好的體驗。

豆棚閒話

◆ 羅大佳

蘇東坡的家風

蘇東坡，一個曠世奇才的名字。千百年來猶如一顆亮眼的星星，閃耀在浩瀚的星空。他那優秀的文學作品、精湛的書畫藝術，他那遠大的政治抱負，以及廉政思想和從政實踐，已經被黎民百姓世代傳頌。他命運多舛，仕途不暢，但政治和文化的影響早已跨越時空。這樣一位世界千年英雄和文化巨人，對他的影響卻來自於樸實的家教家風。

蘇東坡的曾祖父叫蘇家，孝順父母、仁愛鄉鄰是他的形象。他善於理財和操持家業，但對財富觀念的見解卻與眾不同。他認為財富猶如雙刃劍，多了會帶來災難，勤儉節約的同時，幫助別人卻毫不吝嗇。後蜀滅亡時，很多官員賣掉宅業田產，去討好新朝。在難得的低價收購機會面前，他卻不為所動。直到去世時家裏的田地還不到200畝，房子破舊了也沒有花錢修繕。有人問他為何不為孩子着想？他說，孩子有出息，人人都喜愛，孩子沒出息，留下財富也無用。

蘇東坡的祖父叫蘇序，是曾祖父九個兒子中唯一長大的獨苗。曾祖父沒有對他溺愛，留給他的遺產，只有200畝薄田和幾間破敗的房屋。蘇序沒有怨言，依然秉承父性，把仗義疏財當作一種傳統的美德。有時候自己不吃也要給要飯之人飯吃，有時候為了幫助別人，自己和家人還得挨凍受餓。好種小米的蘇序，經常把稻穀拿去與別人交換，當他把這些小米一袋一袋儲藏進大倉庫時，不知情的人還以為他要做什麼大買賣。有一年蜀中大旱，眉州顆粒無收，蘇序搭起棚子，打開倉庫，把小米熬成粥飯遞給一位位飢腸轆轆的饑民。一碗碗熱氣騰騰的小米粥，映照出蘇序一顆善良而又良苦的用心。原來他儲藏小米不是囤積居奇，是為了饑荒之年用來幫助災民。家庭富裕後蘇序也不花錢買馬，有人問他出行為什麼不騎馬？他意味深長地回答，長者都在路上行走，我騎在馬上會感到臉紅。

蘇東坡的父親叫蘇洵，是宋代一位大器晚成的典型。二十七歲開始發奮讀書，憑着努力成為了一代文章宗師。「蘇老泉，二十七，始發奮，讀書籍」成為美談。志存高遠，位卑憂國造就了一代英雄。

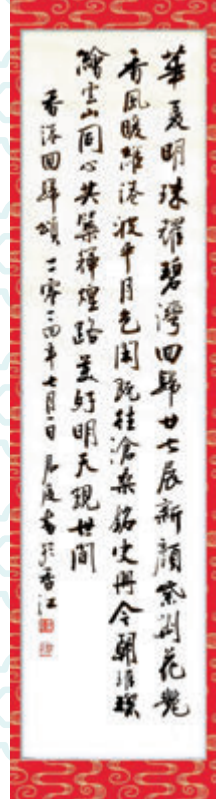
蘇洵不僅發奮讀書還潛心教子，「奮厲有當世志」成為多少年輕人的座右銘。蘇洵不僅和兒子一起讀書，一起討論國家大事，晚年還以九品官員的卑微身份上書宰相韓琦，反對好大喜功，反對加重百姓的負擔。位卑憂國，這在當時需要多大的勇氣。

蘇東坡的母親程夫人是位相夫教子的楷模，十八歲嫁到蘇家後孝敬公婆勤勞儉樸。丈夫遊山玩水荒廢時光，她勸其發奮，丈夫進京趕考，她輔導兒子學業挑起家庭重務。有一次在租賃的綢緞莊發現一個地洞，洞中有一個甕罈可能埋藏着金銀寶物。程夫人立即令人挑土填塞，不准下人挖掘，說地下的東西是非分之財，不能竊為己有。程夫人給家中小孩婢女定下規矩，不許獵殺雀鳥，不許捕殺生靈。她說，如果鳥兒不親視近人類，那人類一定比蛇鼠之類更加可怕可惡。於是幾年之內蘇家的庭院長滿了花草樹木，鳥兒在裏面唱着歌兒安家，蝴蝶在裏面展開翅膀跳着舞……

向上是一首詩，向善是一首歌。清廉是一灣綠水，為民是一幅山水畫。家家風教是春風細雨，也是一片富有營養的土壤。蘇東坡在這樣的環境中熏陶長大，家家風沁潤其心，他選擇承襲，沒有理由不優秀，沒有理由不偉大。

施詞度墨香

◆ 詩：施學概 書：梁君度



香港回歸頌

施學概（伯天）鞠躬

華夏明珠耀碧灣，
回歸廿七展新顏。
紫荊花艷香風暖，
維港波平月色閒。
既往滄桑銘史冊，
今朝璀璨繪雲山。
同心共築輝煌路，
燦爛明天現世間。

二零二四年七月一日

浮城誌

◆ 管淑平

盛夏蟬鳴

七月的陽光如碎金般一瀉千里，將整個世界鍍上了一層明媚的金黃，就在這熾熱難耐之際，一陣清脆而悠長的「知了」聲，穿透了燥熱的空氣，自院外那棵歷經滄桑的老梧桐樹上傳來。這突如其來的蟬鳴，喚醒了沉睡已久的夏天。記憶中，兒時的夏日總是與蟬鳴緊密相連。那時的我們，對午後的睏倦毫無感覺，滿心都是對外面世界的嚮往。農村老屋後方的那片小樹林，成了我們探險的樂園。我們拿着自製的網兜，小心翼翼地爬上樹幹，只為捕捉那一隻隻振翅高歌的小傢伙。那些蟬，懶懶地趴在樹上，一動不動。我們趁其不備，迅速下網，待玩心散去，再將其放回森林。一晃二十餘年過去，我從那個無憂無慮的孩子成長為肩負責任的青年。城市

的喧囂逐漸掩蓋了自然的聲音，蟬鳴也變得稀疏而珍貴。然而，在我心中，卻渴望能聽到盛大的蟬鳴。因為，在我看來，蟬鳴不僅僅是夏日的標誌，更是生命不屈不撓、奮力向上的象徵。於是，每當伏天到來，我總會尋一處靜謐之地，閉目聆聽那來自樹梢的「知了」聲，或高亢激昂，或低回婉轉，交織成一首首生命的讚歌。有人覺得盛夏燥熱，蟬鳴聒噪，於是心頭也變得浮躁。但細聽蟬鳴，能夠從中聽出諸多樂趣，而且無形中也會培養我們的定力。此刻，我再次置身於這盛夏的蟬鳴之中，心中充滿了感激與敬畏。感謝蟬兒們用牠們那獨特的歌聲，為我們帶來了夏日的清涼與生機；敬畏牠們那堅韌不拔、勇往直前的生命精神。

師生園地

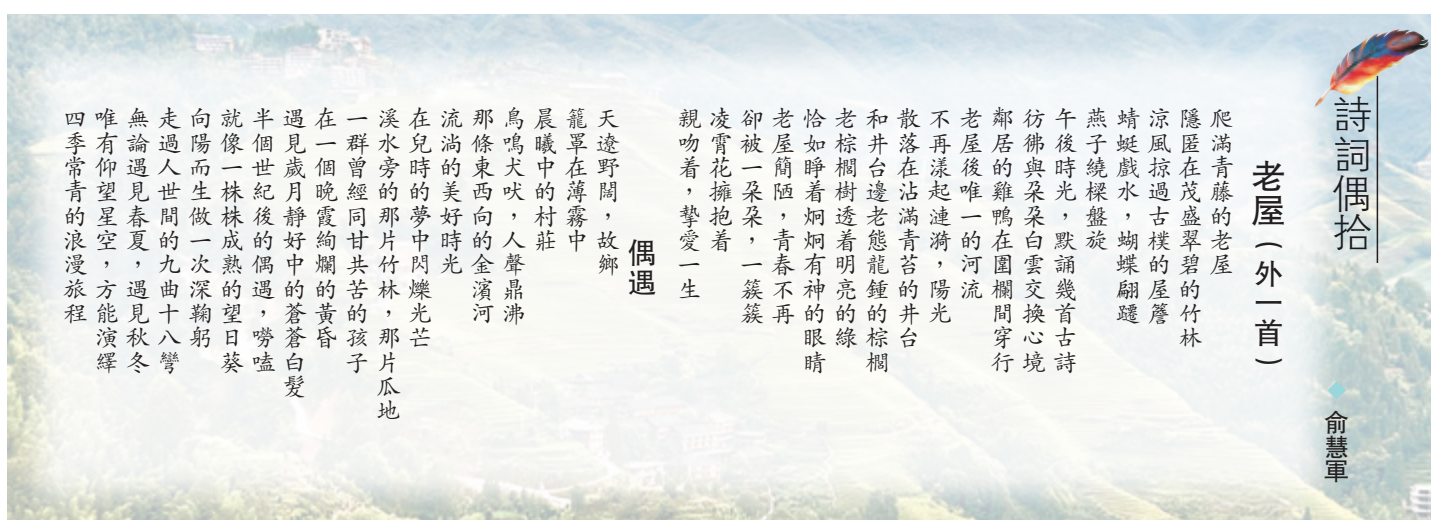
「行萬里路」的意義

——「華夏博覽看今朝」港生內地研學活動簡

◆ 朱子家 聖類斯中學四年級

短短十天，我學到了十個月的知識。一直以來，我們的學習被固定在「讀萬卷書」的學習模式，認為坐在書桌前死背爛讀就能擁有大智慧。直到親身參加這次「博覽華夏看今朝」研學活動後，我才知道：除了「讀萬卷書」，還要「行萬里路」。作為一個修讀歷史的學生，我經常在課本上看到許多歷史建築和文物。例如紫禁城，歷史課本介紹得不可謂不詳盡，但我從沒親身體驗過紫禁城的宏偉，直到這次踏入紫禁城，當那紅牆碧瓦躍入眼簾，我實實在在感受到它的威嚴。從進午門開始，我感受到古代皇帝生活的氣派，上下五千年中華歷史之輝煌。太和、中和、保和、三殿，分別為皇帝處理政事、休息和宴請百官的場地。殿頂金碧輝煌，朱紅色使建築增添喜慶和富貴的感覺。只可惜，這次留在故宮參觀的時間，還是太短了，看不夠，想不盡。如果能再多給半天的時間研學就更好了。俗話說：不到長城非好漢。我以為長城的陡峭，不過是詩詞裏的文學誇張和照片裏的網紅造作，但實地參觀後，我發現走了兩個箭後大腿就痛得不行，更無法想像古代士兵扛着那麼重的兵器和鎧甲是怎麼跑上去的。好不容易爬到高處，巍峨壯麗的山峰與山上的樹木構成一幅美麗的風景畫。雖然書本上有對各種建築詳細介紹，但那參與感還是要親臨其境才能夠真的品味出來。這個春天，天空一碧萬里，在烽火台上遠眺，山谷中清流縈繞，翠峯重疊，花木茂盛，山鳥爭鳴，這綺麗的風景，真的讓我畢生難忘。除了親身體驗書本上的知識，我還學到了不少課本以外的知識。比如，北方人和南方人的飲食習慣之不同。在整體旅程中，我觀察到有幾個團友用的碟子盛菜，跟其他團友用碗盛菜不同。後來發現，盛菜方式不同是源自南北的文化差異。在最初，南北方吃飯的骨頭魚刺之類都是扔桌子上的。只是，北方

傳統是吃饅頭，把菜放在饅頭上非常不方便，所以需要一個菜碟用來放菜。而南方人一直以米飯為主食的，所以菜自然而然地放在碗裏也不影響，北方的菜碟傳到南方後，又開發了裝「廚餘」這一新功能，原本放在桌子上的廚餘便有了了一個開胃的碟子來盛飯。這些不起眼的日常生活的習慣，卻有着深遠的文化演變，讓我大開眼界。除了增長見識，我還在活動中提升了自己的溝通能力。一直以來，性格內向的我都是個不善於溝通的人，經常在說話時不知不覺得罪人。而這次活動，整整十天的行程，我在「獨立生活」中，摸索了許多和他人交流的注意事項，也於交流的過程中了解到他們的想法。同時，我是一個比較孤僻的人。對我來說，這十天的旅程就如在昏暗的街道上亮起了十分鐘的光。雖然時間不長，但足夠讓我看清楚他們的臉龐，讓我擁有了這十天的美好回憶。老師和團友們的照顧也是非常到位，我亦非常感謝他們。在這種旅程裏，我也體驗到了不少新事物，例如乘坐臥鋪火車還有磁懸浮列車等。這些新事物的體驗也使我對國家的發展有更多的認識，為我人生的篇章增加不少內容。毛主席曾經說過：「你們青年人朝氣蓬勃，正在興旺時期，好像早晨八九點鐘的太陽，希望寄託在你們身上。」習主席也說過：「青年興則國家興，青年強則國家強。青年一代有理想，有本領，有擔當，國家就有前途，民族就有希望。」我們作為青年人，擔負國家未來的重任，又有招商局如此用心讓我們深入認識祖國，我們就應該不辜負他們的希望，為前途奮鬥，不應把眼光局限小小的海濱城市裏，更應多認識國家和了解世界的發展。我在這次活動中學到的不止是知識，更有對這個社會和國家的認識。我們只有抱着不斷求知並去實踐的態度，才能有更光明的未來，我們的民族也必定會有更大的希望。



詩詞偶拾

老屋（外一首）

飛滿青藤的老屋
隱匿在茂密的竹林
涼風掠過古樸的屋簷
蜻蜓戲水，蝴蝶翩跹
午後的陽光，照進幾首古詩
彷彿與炊煙，在圍欄間穿行
鄰居的雞鳴，在圍欄間穿行
不再後起之秀，陽光
散落在沾滿青苔的井台
和井台邊老龍龍的井欄
老屋閣閣，有神的綠
恰如那煙，有神的綠
老屋閣閣，有神的綠
恰如那煙，有神的綠
親吻着，掬愛着一生

俞慧軍