



良心茶遊記

徐霞客邊關望月

在高黎貢山百花嶺和南北齋公房周圍的古道行走，沿線都可以看到各個時期的道路遺蹟、古渡橋樑、郵驛站點、關隘哨卡、戰場遺址、宗教廟宇和相關的碑刻題記等歷史遺蹟。因為歷史上這一地區是南方絲綢之路永昌道的重要路線和出境的險要關隘。

蜀身毒道從四川出發後分為多條線路向南，其中西線的靈關道和中線的五尺道到雲南大理會合後被稱為永昌道。古永昌就是現今的保山（更具體說是現保山市隆陽區），永昌道即是今保山境內的路段，也是蜀身毒道國內段的最後一段。商旅馬幫在永昌道上行走，不僅要穿越瘴癘遍地的怒江大峽谷，還要翻越平均海拔3,500多米的高黎貢山，因此永昌道也是蜀身毒道全線最艱險的路段。而從當年永昌攀越高黎貢山到緬甸騰沖的永騰驛道又是永昌道上最後、也是最艱險的一段。據記載，永騰驛道最早開闢於漢晉時期。永騰驛道從古永昌下到怒江大峽谷，渡過怒江，再往上翻越高黎貢山到達西邊的騰沖。由於地形複雜，氣候無常，路線多變多條，不同時期的主線不同，根據有關歷史記載和專家研究，永騰驛道路線走向主要分三條。

第一條古道就是經過北齋公房的一條，被稱為「北齋公房古道」。這是翻越高黎貢山最早的古道，形成的時間應該在西漢以前。北齋公房古道為翻越高黎貢山古道的北線，要經過海拔3,150米的高黎貢山北齋公房峽口，是早期蜀身毒道從永昌前往騰沖的主要通道。漢晉時期改設為官營驛道。唐代中期，南詔王閣羅鳳「西開南傳，南通驛關」時，曾組織軍民對這條道路進行過大規模擴修鋪築，作為大軍西出騰沖及緬北地區的軍行通道之一，並在沿途海拔最高的高黎貢山北齋公房峽口，建騰雲寺救助行人。宋元後，雖然官道的交通重心逐漸南移，但隨著大理雲龍鹽井的開發，古道又相繼成為官商馬幫從雲龍經永昌北部和怒江南部，向騰沖及德宏各地運輸食鹽的主要通道，民間俗稱「挑鹽路」。

今保山市隆陽區芒寬鄉的勐古村，歷史上是永騰驛道北線（北齋公房古道）的重要渡口。勐古渡的歷史可以追溯到戰國時期，自漢晉以來，一直是連接保山與騰沖等地的重要通道。勐古渡所在的勐古村東西臨怒江流水，北與今怒江州瀘水交界。這裏地勢險要，位置獨特，是歷代兵家必爭之地，素有「飛地勐古」之稱。勐古渡不僅是一個重要的交通樞紐，還是怒江東岸的中國遠征軍一處重要防禦陣地。在滇西抗戰的艱苦歲月裏，紛飛的戰火也曾瀰漫勐古。中國遠征軍在勐古渡構築築壘群防禦體系，狙擊重創試圖從高黎貢山大塘子沿江掃蕩的日軍。

軍。勐古村至今還有一個堅固結實的碉堡，據說是當年國民黨軍隊的指揮部。

勐古渡所在的芒寬不僅有秀麗的風光，而且有很多美麗的傳說。有個叫「霞客望月」的地方，流傳的是旅行家徐霞客的故事。明朝時期，兵部尚書王驥率領朝廷大軍進入永昌府之上江（今芒寬）一帶，追擊叛軍至高黎貢山半山腰時，不見叛軍蹤影，但見一座高大石壁，彷彿一座雄偉壯觀的城池，於是稱之為「鬼城」或「石城」。明崇禎十二年（公元1639年），時年已52歲的徐霞客從保山遊歷到芒寬境內，曾在中台寺誦海老和尚帶領下，遊覽了「不可不謂險之極也」的「鬼城」。當晚徐霞客趁着酒興到村外散步。腳下芳草萋萋，耳旁蟋蟀高歌，後有山崗樹木，前有怒江流水，但見一輪明月從對面東山峰谷之間升起，皎潔明亮，清輝朗朗。想到一月後就是中秋佳節團圓之日，徐霞客不禁思浮聯翩，心旌搖蕩，在此久久望月，不忍離去。後人為追尋徐霞客足跡，思慕徐霞客蹤影，經常在此小憩，並將此處美其名曰「霞客望月」。

第二條古道是從潞江壩上去的一條古道。這是翻越高黎貢山古道的南線，位居高黎貢山南部。潞江壩位於怒江大峽谷末端，橫斷山脈滇西縱谷兩端，由怒江河谷的一組沖積扇和高黎貢山、碧羅雪山山麓低海拔台地構成，總面積2,014平方公里。波濤洶湧的怒江從青藏高原奔流而下，劈開高黎貢山和碧羅雪山（怒山山脈）之間的夾縫，形成了世界著名的「東方大峽谷」。當江水沖出怒江州的地域後，兩側的山峰似乎懼怕了這種自然的力量，不經意間往後移動了幾公里，天地驟然變得寬闊起來，江水也變得溫柔起來。大面積的田園從江邊一直延伸到山坡上，層層疊疊，草木青蔥，花果飄香。生活在這裏的傣族人民覺得「怒」不是他們的性格，就把這段怒江的「怒」改成了「潞」。潞江兩岸寬闊的土地按照傣族習慣的叫法被稱為「潞江壩」。由於高黎貢山和碧羅雪山像牆壁一般擋住了來自印度洋和太平洋的大氣流，使潞江壩成為一個天然的溫室，光照充足，終年無霜，是全中國少有的幾個典型的亞熱帶乾熱河谷之一。

潞江壩是著名的大榕樹之鄉。在潞江壩最受人尊重的植物是榕樹。傳說潞江壩過去有條惡龍，不斷地噴火，把壩子變得乾熱無比。為了拯救百姓，兩個傣族青年刀龍和刀罕不惜犧牲生命，殺死了惡龍。後來，在他們死的地方，長出了榕樹，流出了清泉。為了紀念他們，當地百姓就廣種榕樹，形成了潞江壩奇特的一道景觀。

冥冥之中「潞」卻決定了潞江壩幾千年來的歷史：水——怒江，滋養了兩岸的芸芸眾生；



潞江壩亞洲第一大榕樹。 作者供圖

路——南方絲綢古道，貫穿東西，成就了南方絲綢之路的輝煌。古道從潞江壩攀上高黎貢山南部的山頂，山頂上曾設分水嶺關，也築門洞城堡，城門洞海拔約2,561米。因為古道經過的城門洞和大風口兩地，海拔均在2,500米以上，為古道最高控制點，故此道被稱為「城門洞古道」或「大風口古道」。城門洞古道自東向西，東起永昌古城，向西南分南北兩路過怒江。

這條古道的形成有文籍記載，最早應形成於漢晉時期，為三國時期諸葛亮南征的主要行軍線路。當時因戰略需要，官方曾於海拔最高的高黎貢山分水嶺壩口建諸葛城，作為西出騰沖、南控龍陵的主要通行關隘。之後，因古道途經的潞江壩氣候炎熱，瘴癘肆虐，較少有人從此路通行。元初朝廷征緬定邊，考慮到該線路沿途地勢較北、中兩線平緩且里程較短，乃將其作為大軍西征的主要通道，並在之後將其列為雲南通緬驛道的主要線路進行擴修，沿途設置蒲縹、橄欖寨等幾大驛站予以管控。

明初平滇，官方仍以此路為永昌、騰沖間的官營驛道予以經營，除原有的蒲縹、橄欖寨等幾大驛站外，又沿途增設蒿子鋪、蒲縹哨、城門洞分水關和騰越廳前鋪等路政軍事設施，並在橄欖寨前架設龍川江鐵索橋以利通行。明初，由於保護永曆帝西逃騰越的南明將領李定國在該路南線的高黎貢山磨盤石與吳三桂大軍激戰，雙方死傷十萬人，致使古道沿線屍骨塞路，疾病蔓延，被行人馬幫視為畏途，不得不改路前往騰沖。明朝崇禎十二年（公元1639年），徐霞客神遊滇西騰越，曾兩次往返翻越高黎貢山古道。《徐霞客遊記》之《越高黎貢山日記》記載翔實，380多年後，沿路仍可找到《徐霞客遊記》中提到的那些地名。

至清道光年間，由永昌府貢成騰越商會捐款修築的惠人鐵索橋建成後，又將驛道改從道街往西北至惠人橋過江。抗戰期間，日軍佔領騰沖後曾沿古道在高黎貢山東坡設陣地控制潞江壩，並與惠人橋東岸中國守軍形成隔江對峙之勢。1944年5月中國遠征軍反攻滇西時，先後有第6軍新39師等部從惠人橋等地過江攻擊日軍。先後在高黎貢山東坡的橄欖寨等地將日軍擊潰，並迅速南下截斷敵退路，為大軍順利圍剿騰沖城守敵打下了基礎。1952年保騰公路建成通車，永騰古道南線才最終被廢棄，這條古道前後沿用時間達1,700多年。

豆瓣閒話 深得坐忘心

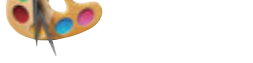
無意刷到一個視頻：有旅遊博主在斯里蘭卡街拍，人來車往的大馬路上，一輛三輪嘟嘟車駛過鏡頭畫面，車棚上面一句手寫的英文「Life is short, make it sweet（生命短暫，讓它甜蜜）」，令我陷入了短暫的沉思。平時常有人對周邊一些經濟較為落後國家的人民，卻總是保持着樂觀開朗的心態極為不解，會疑惑地問：這些人的生活水平明明不如我們，要什麼沒什麼，為何幸福感卻比我們高得多？我想這一幕就是最好的答案。用孟浩然的一句詩詮釋，就是「深得坐忘心」。

《莊子》有一個關於「坐忘」的哲理故事：顏回找老師孔子談論學習方法，孔子幾次讓他忘掉仁義禮樂，顏回由此悟出「坐忘」是摒除心上的羈絆，與大道融為一體。因為很多人是「見卵而求時夜，見彈而求鴟丸」，看到蛋就想到了雞，看見彈丸便想到烤鴨肉，忽略了人與世界是一種動態而又複雜微妙的關係，思維方向歪了，自然也不可能獲得學識上的精進。用現代話語歸納就是別想得太多，這樣才有動力去接納新的東西，帶來新的感受認識，如果不懂得為腦子減負，盤算得太多，反而會成為身心上的累贅，形成對立。

比利時藝術家托馬斯·勒魯伊的作品向以諷刺犀利聞名，他2015年在巴黎展出一尊青銅雕塑，軀體具有古希臘雕塑人物般的優美流暢曲線，卻被搭配了一個與軀幹完全不成比例的碩大頭顱，以至於身體無法直立，面部神情顯得極度悲傷痛苦。雕塑被命名為「大腦不足以維生」，諷刺現代人接收的信息太多，想得太多，卻不懂得減負，導致腦髓無法支撐畸形發展的腦袋，不堪重負被壓垮了腰。這個雕塑的寓意，很精準地抓住了當前技術進步社會效應下，人類的許多思維行為方式正在被悄然改變重塑的本質——全球化之後，人們的衣食住行與外界產生了實質性的聯繫，形成了經濟、生活、信息各方面的系統化。每個人被裹在這個系統化模式裏，如果不能拋棄掉冗餘的垃圾，忘掉該忘的，反而追着時代潮流去過分索取，日積月累，就會出現抑鬱、焦慮等形式的心理痛苦。

反觀那些經濟較為落後國家的人，正是得益於想得少，容易接納當下的生活，把心安定下來，於是生活也比外人想像得更具有可塑性，便於建立起正向的滿足感和幸福感。這並非不思進取的宿命態度，而是知道個體的能力與條件隨人不同，不去為夠不到的生活胡思亂想，是由自己去構建幸福。雖然經濟物質條件仍處在一個較低的水平線上，但營造出來的生活滿意度、積極情緒、社會聯結感，甚至眼裏看到的人生風景，都經常遠遠超出其他地方的人。那句「生命短暫，讓它甜蜜」，即真誠表達出了對現有生活的感激之情。

詩情畫意



從詩經時代吃到今天 古人飲食智慧的啟示

四十 重陽日賜宴曲江亭賦六韻詩用清字 ——李適（唐代）



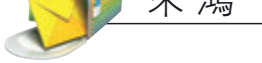
李適，即唐德宗。唐代京都風俗，在中和節（即農曆二月初一）上巳，重陽等節日到曲江邊遊樂筵宴。曲江，在今陝西西安市東南，秦時為宜春苑，漢時為樂游原，河水水流曲折，故名曲江。是長安市節日的遊宴勝地。這年的重陽節，唐德宗也在此遊宴，並賦六韻詩以寄歡欣之情。

唐德宗在此詩序言中說：「朕在位僅將十載，實賴忠賢左右，克致小康。」故此詩中「時此萬機暇，適與佳節並」，並欣喜「朝野慶年豐，高會多歡聲」之句。

唐代重陽節如此熱鬧，今日的重陽節又有什麼好吃的？菊花最好配蛇羹，但並非人人愛吃蛇，有些人開蛇色變。我則改為以雞絲代替蛇肉。重陽節祭祖先，將已拜祭完的雞隻去皮去骨，撕成小條備用。以上湯煮已浸發的冬菇絲、木耳絲、紅蘿蔔絲，埋玻璃茨（即不用生抽、蠔油，取其色澤清雅），最後加入已撕好的雞肉，即成雞絲木耳羹，可灑下少許菊花瓣以應重九節令。

趙素仲

來鴻



父親十周年祭

羅大佳

父親是一位農民，也是一位鄉村文化人，一見離開我們十年了，想起父親，我常常想起牟河壩那幾間低矮的茅草房，想起那個雖然貧窮但很溫馨的家。

父親羅開通，1927年農曆九月二十九日出生於丹稜縣仁興鄉文武村，當地人又叫小羅山。年幼時為躲避國民黨抓壯丁，隨爺爺奶奶搬遷到洪雅牟河壩。童年喪父，少年喪母，因家貧寒，只讀了3年私塾。後拜一位道士為師，走南闖北，歷練社會風風雨雨，不斷學習，把自己磨練成一位鄉村文化人。婚喪嫁娶，紅白喜事，鄉里鄉親要向父親討個黃道吉日；小病小痛，也喜歡向父親討個符咒；有時候為種莊稼，還請父親幫拍算天氣。父親還寫得一手好字，腦子裏也裝了許多民間故事。這在那個年代的鄉村，也是了不起的事情。新中國建立後，父親收刀檢卦，專心務農，擔任過生產隊保管員等。

父親24歲才和母親結婚，這在那個年代，已算大齡青年。結婚時，爺爺奶奶均已不在人世。母親當時也是一位受傷之人，給馬河山一位姓李的大戶人家當了10多年童養媳，後來那人參加了工作，開始嫌棄母親。嫌棄也在常理之中，光明正大離婚即可，偏偏那人害怕受到輿論的譴責，採取了冷暴力，讓母親善良的心靈備受摧殘，不得已，母親只好自己提出離婚。與父親結婚時，沒有文化的母親什麼彩禮都不要，只要了父親一句承諾：「以後要對我好，別打我！」父親一生恪守這個承諾，從沒動手打過母親一次，而且相濡以沫，恩恩愛愛一輩子。

父親和母親一共養育了七個子女。老五天不到3歲因病夭折，大哥30歲時因肺癆不幸去世。「肺癆」當地人又叫「傷力病」，說是幹體力重活傷了元氣得的病。大哥從小很乖，很懂事，得知生產隊年終決算家裏年年「倒找」時，才讀完小學四年級的大哥主動退學回家務農，自從大哥回家務農掙工分後，家裏不再「倒找」還能有幾十元錢進賬。大哥的去世讓父親非常傷痛，從此不讓我幹「抬石頭」之類的重活。

我是父母的第六個孩子，父親40歲時才生下我，生下我那年，父親把茅草房擴建了一下。父親從小愛我，克服各種困難讓我讀完初中，這在兄妹兄弟中，也算是最高學歷了。偏偏從小愛好文學的我不安心務農，勞動之餘喜歡讀書寫作。後來被縣文化館臨時聘用，參加民間文學三套集成搜集整理工作。那時候已經實現土地責任制，60歲的父親把田地的農活一肩扛起，為的是讓我在外面專心工作，爭取一個跳出農門的機會。

後來我被洪雅林場黨委破格錄用，參加了工作，從此離開了老家，離開了牟河壩，成為生產隊裏第一個吃皇糧的人。那時父親已經66歲，他心里是高興的。因為工作的需要，我先後輾轉到北京、天津、高西工作，雖然父親的年齡愈來愈大，他唯一的兒子離他愈來愈遠了，可他還是支持的。當我從江西省林業廳調回雅安職業技術學院時，他的臉上是抑制不住的興奮，因為我離家愈來愈近了。

浮城誌



養得生活一點雅趣

管淑平

生活忙忙碌碌，心靈如負枷鎖。於是，給生活培養一點雅趣總是好的，諸如，以書為伴，以茶會友，以花為鑒，以墨傳情，以樂洗心，以旅觀世。

讀書是我獲取知識，感受世界的方式。每翻開一頁書籍，文字便如清風拂面，帶我穿越古今，橫跨中外。無論是歷史的厚重還是文學的細膩，書籍總能讓我的心靈得到滋養。

喝茶是靜心養性的絕佳時刻。一杯好茶，需要細細品味，如同生活，不急不躁，才能品出真味。在茶香裊裊中，我的思緒開始飄渺，彷彿與古人對飲，心靈得到暫時的解脫。

養花讓我學會了耐心。每一種花卉都有獨特的生長習性，關注它們從泥土中萌發到綻放美麗的過程，既是對生命奧秘的探索，也是對自然規律的尊重。花開花落，

無不在告誡我，珍惜眼前，感懷歲月。

練習書法是我修身養性的方式之一。一支筆，一紙宣，揮灑之間，墨香沁人心脾。書法不僅是藝術的展現，更是情感的寄託，每一筆一畫都蘊含着我對美的追求與嚮往。

欣賞音樂是我沉靜心靈的良藥。無論是悠揚的古典樂曲，還是輕快的現代旋律，音樂總能夠觸動我的心弦，讓我在音符中感受到生活的律動與和諧。

旅遊是我拓展視野、體驗生活的途徑。每到一處，我都能感受到不同的文化和風俗，這些經歷如同鏡子，讓我反觀自身，更加珍惜身邊的人和事。

生活中的這些雅趣，如同星辰點綴夜空，令平淡的生活煥發光彩。它們充實了我的精神世界，讓我在繁忙之餘，依然能保持一顆平和與熱愛的心。