

游踪

霞客书院里的文化回响

□ 杨宏毅

九月初的大理洱源，秋阳正好，风里裹着此碧湖的水汽，还掺着一丝清甜的木瓜香。循着这缕香气，我们来到此碧湖畔的霞客书院——这里刚添了两件“文化新物”：一组“霞客鸣凤·湖山一契”铜像，还有全国第八座徐霞客出游里程碑。

沿着此碧湖畔的石板路进入“此碧湖霞客书院”，木瓜树的枝叶和累累硕果在风中轻晃，果实坠在枝头，像挂满了橙黄的小灯笼，空气里的酸香愈发浓郁，让人未睹胜景，先醉在这秋日的惬意里。

书院不大，却处处透着雅致。刚进院门，目光便被草坪中央的徐霞客铜像吸引：徐霞客身着明代布衣，手持书卷，身姿挺拔，仿佛正驻足凝望远方，似在规划下一段旅程。在草坪另一侧巍然屹立着全国第八座徐霞客出游里程碑。这座高2.6米、长5米的碑体由中国徐霞客研究会、江阴市人民政府与洱源县人民政府联合共建，于9月10日正式落成。碑身设计简洁庄重，背面镌刻着《徐霞客游记》中有关洱源的记载，将历史与现实巧妙连接。

环顾四周，景观层次分明。碑的上方，酸木瓜果实累累，阳光透过枝叶，在碑身上洒下斑驳的光影；不远处，几

方池塘泛着涟漪，塘边的芦苇随风摇曳；再远处，便是此碧湖——湖水波光潋滟，与蓝天相映，偶有飞鸟掠过湖面，留下一道浅浅的水痕。人文碑刻与自然山水就这样融为一体，没有丝毫违和，倒是这片土地本该有样一座碑，等着与游人诉说霞客往事。这种人文与自然的和谐交融，正是徐霞客一生追求的境界。

书院院长、60多岁的李孝泽热情地接待了我们，他介绍，徐霞客出游里程碑公益项目自2016年从江阴胜水桥畔的“0公里”起点起步，已在广西、浙江、湖南、云南等省区设立八座。滇西北作为徐霞客晚年游历的核心区域，《徐霞客游记》近三分之一篇幅记述云南，因此成为立碑重点区域。随着洱源里程碑的落成，该区域已累计建成四座，覆盖祥云、大理市、丽江市及洱源县，初步形成“徐霞客文化旅游带”的基本框架。

穿过金黄木瓜和曲曲交错的小道，眼前出现了刚刚落成的一组名为“霞客鸣凤·湖山一契”的铜像雕塑。小池塘边，徐霞客与洱源名士何鸣凤举杯对饮，相谈甚欢。既有“凤栖湖山”的诗意，又暗合“霞客精神如凤声远扬”的深意。铜像底座刻着“霞客鸣凤·湖山一契”，寥寥数字，便将徐霞客与洱源的山水缘分、与何鸣凤的深情，凝在了这青铜像之上。当年徐霞客“万里遐征”来到洱源，与

鸣凤结下了深厚情谊。据介绍，这是大理白族自治州境内的第二十三尊徐霞客塑像，大理州内的徐霞客雕像数量已占全国总数的约百分之十五。能拥有如此多的徐霞客纪念雕塑，足以证明这位“中国游圣”在大理人民心中的分量。

蓝天白云下，“霞客鸣凤·湖山一契”的铜像雕塑与初见成效的“洱源徐霞客何鸣凤纪念馆”静卧在飘香的木瓜园中，清新淡雅，情韵独到。

步入书院二楼的图书馆，近两万本藏书正在归类整理。在书院的展览区，我看到了徐霞客当年游历云南，特别是鸡足山的路线图和相关史料。那些泛黄的书页记录着他不畏艰险、探索自然的壮举。特别令人感动的是，这位明代旅行家在游历洱源时，不仅记录了当地的山川地貌，还细致描绘了风土人情和物产特色，为后人留下了宝贵的历史资料。

多年来，李孝泽院长十分钟情于与徐霞客相关书籍为主的图书收藏，不惜重金购买相关书籍，目前，仅《徐霞客游记》各个时代、各个地区、各种版本藏书就达到200多种，是目前中国大陆收藏《徐霞客游记》版本最多的收藏家之一。其中不乏珍贵孤本，是研究徐霞客精神、弘扬徐霞客文化的宝藏和财富。

沿着书院旁的小径漫步至此碧湖边。湖水清澈见底，湖面上偶有几只水鸟掠过，激起一圈圈涟漪。岸边的木瓜

林里，硕果累累，压弯了枝头。远处的群山连绵起伏，云雾缭绕其间，仿佛一幅意境悠远的山水画卷。

坐在湖边的长椅上，我不禁思考：为什么四百多年后的今天，人们依然如此崇敬徐霞客？或许是因为他用双脚丈量山河的精神，正是我们这个时代亟需传承的品质；或许是因为他对自然的敬畏和对真理的追求，跨越时空，依然能够引起共鸣。

离开前，我再次回到里程碑前，细细读碑文中的每一个字。这些文字不仅记录着徐霞客的足迹，更承载着一份跨越时空的文化传承。正如李孝泽院长所说，书院将以此为契机，推出徐霞客文化系列活动，推动徐学研究从学术圈走向公众参与，助力洱源构建“文化体验+生态旅游”的新型发展模式。

在霞客书院的短短几个小时，我不仅感受到了徐霞客精神的崇高，也领略了洱源山水的秀美。这座书院，这片湖泊，这座里程碑，将永远铭刻在我的记忆中，成为我心中一座“永远的丰碑”。

□ 母锡鹏

大理的建筑艺术具有悠久的历史，是民族文化的宝贵遗产。大理的石匠、剑川的木匠和宾川的瓦匠，他们以精湛的建筑技艺创造了绚丽多彩的艺术成果。五华楼就是古代白族建筑艺术的结晶。

早在1300多年前就蜚声海内外的五华楼是南诏国力强大的象征。明末清初著名历史地理学家顾炎武在《读史方輿记要》中记述：“五华楼，在（大理）府治西。唐大中十年，南诏晟丰佑所建，以会西南夷十六国君长。楼方五里，高百尺，上可容万人。蒙古忽必烈入大理，驻兵楼前。至元三年，赐金修治。今故址犹存，亦曰五华楼。”由此看来，历史上的五华楼不在古城复兴路中段，而在苍山玉局峰下，即今天大理市第五中学至亚星饭店一带。

南诏实行“本唐风化”策略，在诗歌、建筑等方面向唐王朝学习借鉴。像唐朝有洛阳和长安东、西两京一样，也设东、西两京：“王都羊苴咩城，别都曰善阐府。”在东、西两京兴建五华楼。南诏迁都羊苴咩城后，在城内修建了一座规模宏大的宾馆——五华楼。别都善阐城建成后，也同样按羊苴咩城五华楼的规模和形制，营造了“楼方五里，高百尺，上可容万人”的东京五华楼。东、西两京的五华楼成了南诏的“国宾馆”和国事活动中心。

五华楼的始建年代为唐大中十年（公元856年），从当时南诏的经济实力和建筑工艺水平来看，建设这么一座宏伟、壮观的“国宾馆”是可以做到的。首先，从建筑材料的砖瓦来看，南诏砖瓦制作精细，瓦甃和烧瓦技术已近于中原水平，遗留至今的有字瓦“青灰瓦，制薄，击之发金石声，烧瓦火候已高”。其次，从人力来说，南诏于唐文宗太和三年（公元829年）出兵攻四川，俘虏回来一大批工匠，其中不乏泥木瓦工，人才充裕。第三，当时南诏“国威震于四隅”，对外关系交往频繁，得有一处接待贵宾的住所，兴建如此巨大的建筑群是政治、外交上的需要。

据文献记载，历史上五华楼曾“遭兵火”而毁坏，人们曾两次重建。一次是1862年，清政府在大理古城内重建五华楼；一次是1998年，大理市人民政府为提升古城形象重建了五华楼……澳大利亚人类学家费茨杰拉德为此撰写著名的文化旅游读本《五华楼》，吸引了大量游客前来探游。

五华楼是唐风流韵在大理绽放出来的建筑艺术，其建筑规模及其接待外宾的水平让人产生了无限遐想，提升了大理的知名度和美誉度。有学者指出：“当时的五华楼不光是简单的楼，实际上是一座小城，是政治、经济、文化等信息交流的载体，也是当时外国人了解南诏的一个窗口。”由此推之，五华楼是大理人文兴盛的见证。

民俗巡礼

茈碧湖上海灯会

□ 闻兆芹

洱源位于大理北部，名副其实地担当着洱海源头的角色。这个“源头”所指的，正是那个碧绿清澈、宛如璀璨明珠般的此碧湖，长久以来滋养这一片沃泽，并使洱源博得了高原水乡的美誉。于我而言，它不是冰冷的湖，是相伴半生的挚友。少年时趴在湖畔看云影漫过水面，最难忘的是日暮时分，晚霞把湖面染成金色，落日沉进湖心，我总希望时光能在此刻凝固，让我永远守着这份静谧与温柔。

这片土地孕育的，不只是我一人的记忆，更是无数白族儿女的乡愁。欢聚的时刻总像湖面的涟漪，轻轻泛起又悄悄散去，而每年农历七月的那场盛会，如刻在湖心的年轮，深深印在我的心底。

当农历七月二十二日的夜幕降临，此碧湖便换了模样。岸边的人们摩挲着亲手装饰的彩船，来到湖心把精心制作的莲花、荷花、鲤鱼、凤凰等海灯放到水面，每个形态都缀满了心事，那是对丰收的期盼，对家人的牵挂，对生活的憧憬。海灯缓缓随着水波和木鱼与诵经声漂去。湖水漾着微光，彩色的船只载着烛火，像

夜空中坠落的星星，把船影拉得悠长，连带着人们的祈愿，一同融进此碧湖的怀抱。岸边的欢声笑语与湖面的静谧灯火交织，热闹里藏着庄严，让人恍惚间觉得，人与自然在此刻达成了最温柔的和解。

为什么是这一天？为何是彩船和灯火？父亲曾给幼时的我讲过一个故事。很久以前，有一位美丽勤劳的白族女孩，以捕鱼为生，擅长绣莲花。洱海龙王听闻她的美名后，欲强娶她为妻，派遣手下前来抢亲。她不愿屈从，独自驾船在此碧湖上漂泊，途中将亲手绣制的洁白莲花掉入水中，刹那间，湖面绽放出朵朵此碧花。最终，这位坚贞的白族姑娘跳湖自尽，以生命守护尊严。为纪念她的刚烈与不屈，当地白族群众便在每年农历七月二十二日夜放海灯、二十三日的白天举办海灯会，以灯火寄托哀思，这习俗便如此碧湖的水，代代流淌至今。

长大后，我在书中又寻得了关于这个习俗的另一个解答。书中记载，每年农历七月二十三日是洱源地区独有的“河头会”。在这一天，人们会在此碧湖上装饰彩船，念佛诵经、搭台演戏，祭祀掌管河流的龙王。为了验证这段记忆，

我专程前往此碧湖龙王庙。它位于此碧湖西北侧的山坡之上，背靠苍翠欲滴的青山，三面环绕着清澈见底的湖水。庙宇四周绿树成荫，古朴的建筑在绿意掩映下更显宁静。山水相依的景致描绘出一幅如诗如画的画卷，为龙王庙增添了几分神圣的氛围，使每位来访者都能感受到其独特魅力。庙中供奉着梨园一带民众信奉的本土“龙王段老三”，而农历七月二十三日正是这位龙王的本主庙会。踏进龙王庙，香烟袅袅，伴随着老人们低声吟诵佛经的音韵，人们虔诚地烧香祭拜，口中念念有词，祈求龙王庇佑风调雨顺、五谷丰登、家人安康。庙内陈列着各式供品，包括新鲜的水果、精美的糕点，以及刚宰杀的雄鸡，这些供品满载着人们对龙王的敬畏与感恩之情。

庙外的山坡更是热闹。阿叔抱着龙头三弦，指尖一弹，清脆的乐声便在山间萦绕；穿戴青色衣裳的阿娘张口就唱，白族调里满是生活的鲜活，阿叔听得兴起，顺着调子即兴对唱，一弹一唱，惹得围观的人阵阵喝彩。山坡下的集市里，摊位一字排开，绣着花纹的头巾、编得精巧的竹篮、飘着香气的饵块，琳

琅满目。孩子们在人群中嬉笑玩耍，手里拿着刚买来的小玩具；年轻人则三五成群，在集市穿梭，挑选着自己心仪的物品；老人们坐在一旁的树荫下，看着眼前的热闹，嘴角噙着笑，仿佛看见自己年轻时模样。整个庙会现场，充满了浓浓的生活气息和节日的欢乐氛围，让人深深陶醉其中，感受着这份独特的人文魅力。

这场盛会，从来不是我与此碧湖的私会，而是洱源、漾濞、剑川等地白族儿女的共同约定。在这个特殊的日子，无论是年迈的长者还是稚嫩的孩童，都会以各自的方式参与到这场盛大的民俗活动中。海灯会犹如一条无形的纽带，将分散在各地的白族同胞紧密地联系在一起，让他们在这一天想起家乡的湖、乡间的歌和家乡的人。

如今，每次回到洱源，我仍会在七月二十二日的夜晚，前往湖边放一盏彩灯。看着彩灯载着烛火在湖面缓缓漂远，听着耳边的白族调，忽然领悟，此碧湖的水会流逝，时光会流转，但这份深藏在灯影里的情谊与风俗，却会永远留在这片土地上，伴随着洱海的源头，岁岁年年，来年再会。

生活笔记

南涧百花村，康养入诗来

□ 李文开 文 / 图

在大理南涧的群山褶皱里，无量药谷百花村像一颗被时光温柔包裹的明珠，将自然的馈赠与康养的智慧，织成了一首可触可感的田园诗。这里没有城市的喧嚣，只有风穿过花海的轻吟，和药材与草木交织的清香，悄悄熨帖着每一颗远道而来的心。

四季在这里是不落幕的花事。春初到夏初，矢车菊举着蓝紫色的小伞，小雏菊缀满金黄的星星，月见草在暮色里展开粉白的瓣，马鞭草则铺就一片浪漫的紫雾，数百种鲜花挤挤挨挨，把山峦染成调色盘。待到秋意渐浓，绣球花又撑起一团团饱满的花球，粉的、蓝的、淡绿的，像极了老天撒下的彩色云朵，让每个驻足的人，都能在不同的季节里，拾得一份独有的视觉体验。

可百花村的好，不止于眼之所见。它懂旅人对“疗愈”的渴望，便把山间的药材酿成了舌尖的温暖。药膳小火锅里咕嘟咕嘟煮着，当归、党参的香气混着鲜肉的鲜美，一口下去，暖意从胃里漫到四肢；清晨的粗粮早餐，玉米、紫薯、荞麦粥，带着土地的质朴，唤醒沉睡的味蕾。那些依山而建的独栋木屋客栈，像从山林里自然生长出来一般，木色温润，推窗就是满目青绿，成了网红打卡点，更成了旅人卸下疲惫的港湾。

它也懂不同人对生活的期待：爱动的人，可以踩着山地自行车掠过花海，或在森林徒步里与松鼠偶遇，定向越野的乐趣藏在每一片树叶的沙哑声里；喜静的人，能在晨雾中练一场瑜伽，让身心与山风同频，或在夜晚围坐看一场露天电



影，任星光洒满肩头。篝火晚会上人们笑着唱着，把陌生变成熟悉；星空烧烤的香气里，小草屋露地的灯光暖融融的，私人定制的服务让每个人都觉得被珍视。

若想更贴近这片土地，水果采摘、茶树认养是最好的方式。亲手摘下蓝莓的甜，无量青提的脆，或是认养一株茶树，看着它抽芽、展叶，再参与制茶体验，指尖捻过茶叶的清香，便与这里有了更深

的联结。登山比赛的活力、徒步走的从容，都让这片山谷充满了鲜活的气息。有人来这里寻一份宁静，在花海与森林放空自己；有人来这里探一份新奇，在制茶、采摘中触摸地方文化；有人来这里享一份活力，在户外运动里释放热情。无论是住一两天的短途度假，还是留一段时日的长期旅居，百花村都能妥帖地满足所有需求，让每个来到这里的人，都能找到属于自己的舒适与自在。

离开时，风里依然带着药材与花的香。原来最好的康养，从不是刻意的“治疗”，而是像百花村这样，用山的静、花的美、食的暖、人的诚，悄悄告诉你：生活可以这样，既有烟火气，又有诗意；既有宁静的港湾，又有活力的远方。

美食地理

永平黄焖鸡

□ 周学朝 文 / 图

永平黄焖鸡，是大理永平地区的传统特色菜品，别称“滇西一只鸡”“鸡中第一味”，起源于千年前的博南古道驿站，为满足驿使商贾快速用餐赶路需求而创制。公元1659年，历史上的永历帝途经古道时，他亲自品尝后，便以其色香味美、香气扑鼻、油而不腻、烹制快捷、味道独特而大加赞赏。后来，永平黄焖鸡不仅在滇西各县的酒店频频出现，而且四处扩展到云南省境内的大宾馆和小食店，曾被美国《天下美食》和日本《名厨料理》做过详细介绍，以其美味香闻名天下，形成了“万店共享一只鸡”的独特景观。由此，2011年入选大理州饮食类非遗名录；2018年获“云南省黄焖鸡美食之乡”称号；2021年创建“中华黄焖鸡美食之乡”；2023年入选农业农村部全国“土特产”名录。从此，永平黄焖鸡成为每年大理“三月街”民族节重要展销项目，单日销量最高达800只。据地方媒体采访统计报道：2025年1至8月，永平县接待游客176.9万人次，旅游收入18.7亿元，同比增超7%，文旅产业已成为永平高质量发展的重要名片。

黄焖鸡的制作方法并不复杂，关键



是食材选择和配料大有讲究。活鸡必须采用山地自由放养的刚要下蛋的仔母鸡，或者是刚开叫的仔公鸡。将鸡宰杀洗净之后，剁成1至2厘米大小的方块，加上盐巴和酱油拌匀均匀，然后将香油或纯菜籽油注入锅内烧热后，放入干辣椒、山花椒、草果、八角炸变色，再依次放入鸡块、姜片、蒜瓣、葱节翻炒几次，盖上锅盖焖起来，待鸡肉水分焖干而发黄，再翻炒一两次即可装盘食用。值得注意的是，烹制黄焖鸡的关键在于掌握火候，只有用旺火焖炒出来的鸡肉才不会失去真味。这样烹制出来的黄焖鸡，不但咬口嫩、有嚼头、口感好，而且吃了唇齿留香。

随手拍



开心体验

拍摄时间：9月26日 拍摄地点：巍山县永建镇萝卜地村 作者：陆向荣