

民俗巡礼

矗立洗马潭边的传说

□ 大魏

大理苍山索道直抵之处,即著名的洗马潭风景区。

位于苍山十九峰中最清秀的玉局峰与龙泉峰交接处的洗马潭,海拔3920米,被称为“山巅之湖”。其实,洗马潭距峰顶尚有20余米。在苍山著名的高山潭水中,它以海拔高、水质清而自成特色,是苍山顶上一个风景绝佳的高山湖泊。相传,元世祖忽必烈征大理时,率兵翻越苍山,曾在这里驻扎洗马,洗马潭因此而得名。

洗马潭面积约4500平方米,潭深约1.5米,属第四纪大理小冰期间高山冰碛湖。据元代大理名儒李元阳(点苍山志)记载:“《汉书》曰:‘邪龙云南,其山如扶风太乙,上有冯河,周围万步,五月积雪皓然。’”其中的冯河指的就是洗马潭,传说这里是观音放养黑龙之处,黑龙春夏居住于下关以西的温泉,秋冬栖息于洗马潭,所以洗马潭又有“龙池”之称。这里海拔较高,空气稀薄,寒气逼人,气候变化较大,不可久留。据说人们在潭边高声叫喊,空气震动就会引发暴雨,所以把洗马塘叫作“龙漱”。周围分布有冰川遗迹,诸如冰斗、冰蚀等景观,是大理著名的高山旅游区。

洗马潭水清澈如镜,四周冰雪盖地,风光绮丽,有名的特产高河菜、雪茶即产于附近。洗马潭距峰顶仅20米左右,在峰巅可西瞰漾濞县境内的山川河流、田园村舍;东望细若河流的洱海及其东岸的山脉,特别是其中鹤立鸡群般的鸡足山;向北可远眺玉龙雪山的皑皑白雪。这是一处观赏高原风光的理想场所。

洗马潭周围山间满布形同虬龙的高山杜鹃灌木林,潭下山坡则是高大挺拔的高山冷杉林带和茅竹林带,每当春夏之交,杜鹃花盛开,湖边五彩缤纷,斑斓

一片,灿若云霞。从山顶下望,一侧衬着黑蓝苍郁的冷杉和刚吐新绿的翠竹,一侧衬着斑驳青灰的岩峰石屏,百米方圆的洗马潭宛若头顶掉下的一块蓝天,洗马潭下的溪涧边、草坡上,从生的粉紫报春花、淡黄野百合花、浓艳的龙爪花,把这里装扮成一个高山五彩花园。因洗马潭水质清澈,纤尘不染,史书记载:“水面有落叶,鸟辄衔去”。沿着洗马潭往北攀行约3公里,即可到达苍山电视台,这一段路多为花岗岩构成的剑形石峰,岩石上附着地衣、雪茶、岩白菜一类植物。这里还有一种茎为紫红色、叶翠绿色的野生菜,因洗马潭古称“高河”而得名的“高河菜”。经腌制加工的高河菜,味辛辣口,香气沁人肺腑,有开胃、健脾、清神等药理作用,是一道野生名贵菜肴。据说,这种菜只有苍山洗马潭一带才有。

洗马潭边巍然挺立着一块一人多高的大石头,关于它,流传着一个更为古老的传说:据说它是由一位名叫阿贵的白族青年变成的,他因山下天干大旱来山上找水源,挖开石板,找到了水源,自身却化为石头矗立潭边,为人们造福。

很早以前,有一年大理遭遇百年不遇的干旱,老天久不下雨,所有的山泉溪水都干涸了,洱海水也减退了好几丈。坝子里看不到杜鹃花开放,听不到云雀歌唱,庄稼枯萎,瘟疫流行,野兽出没,美丽的苍山洱海失去了颜色,人们生活在痛苦之中。

斜阳峰下的大菠萝甸,有一个名叫阿贵的年轻小伙,家中有年迈的父母,靠打猎为生。因为天旱,瘟疫流行,父母染上重病,医治无效,都先后去世了。阿贵十分悲痛,在大家的帮助下,草草掩埋了双亲。他听老人们说:苍山顶上有一潭清泉,能帮助人们度过干旱,就决定上山去找水。乡亲们知道后既高兴、又担心。

阿贵带上锄头、弓箭和干粮,告别大家,一直走了三天两夜,翻过了斜阳峰、马耳峰、佛顶峰、圣应峰,跨越过阳南溪、葶萋溪、莫残溪、清碧溪,爬到马龙峰上。长途跋涉累得他筋疲力尽,倒在一棵大树下就睡着了。一觉醒来,东方发白,他向周围看去,只见到处草木枯焦,溪水干竭,连一滴水都没有。

正在失望之际,突然,他看见一团光亮从南天飘来,越过峰顶,落在玉局峰上,他感到十分奇怪,便快步往玉局峰奔去。

他爬上玉局峰时,太阳已经偏西了。他四处看看,周围也是草枯木焦,只有一堵大石岩下面的一棵松树还枝叶茂盛,郁郁葱葱。阿贵想:有水,树才能活,这松树下一定有水。于是他抡起锄头使劲往下挖,一直挖到天黑,手上磨起了血泡,嘴唇也干裂得开了口子,嗓子焦渴得像火烧,可水的影子一点都没有。

天黑了,为了提防野兽,他爬到树上去歇息。半夜里,他被突然飞来的一片亮光惊醒了,仔细一看,只见一群天马,扇动着翅膀,从半空中飞到石岩下,领头的一匹天马浑身雪白,蹄大腰圆,它伸出前脚朝石岩踢了三下,石岩就像大门一样打开了,里面有一股泉水潺潺涌流,天马们就次第畅饮解渴。原来这石岩下有一潭清泉,天马们常常飞到这里来饮水和洗澡,天快亮时才离开,它们一走,那石岩的大门又合拢了。

阿贵从树上跳下来,跑到石岩前,用锄头敲了三下,只见那石岩又慢慢打开了。阿贵又惊又喜,走进去一看,潭水清澈见底,潭边长着许多水草和野花,还有一块石碑,刻着五个大字:苍山洗马潭。阿贵弯腰捧起水喝了一口,一直凉到心底。他喝了好个够,口不渴了,就挥舞锄头挖起来。

突然,地上冒起一缕青烟,一位银须白发的老者出现在阿贵面前,说:“年

轻人,我是这儿的山神,特意来告诉你,这是天马洗澡的潭子,千万不能挖。”

阿贵向山神讲了坝子里的旱情,讲了人们在受苦受难,讲了父母遭瘟疫死,不觉失声痛哭起来。他的一片真诚感动了山神。山神说:“这潭子里的水如果被谁放走,谁就会变成一块石头。难道你就不怕变成石头吗?”阿贵想了一想,毅然说道:“阿大爹,你的好心我领受了。但救灾如救火,这水早一点下山,就可以早一天解除干旱,救活千万人。我宁可变成一块石头,也要把水引下去,一刻也不能再拖了。”

说完,阿贵又挖起来,山神见他决心这样大,就不再阻拦,化为一缕青烟走了。阿贵挖了一阵,挖开了一条沟,清清的潭水欢跃着,顺沟流下山去。凡是潭水流过的地方,树木又绿了,山花又开了,小鸟又歌唱了。

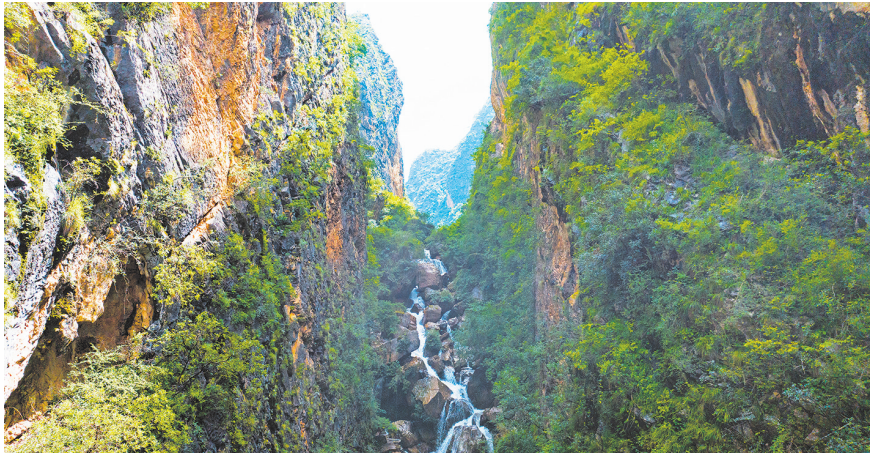
阿贵十分高兴,刚想迈步往下跑,可是却一步也走不动,低头一看,双脚已变成石头。他张口想叫喊,也叫喊不出来。眨眼间,身子也变成了石头。他心里虽然难过,知道自己再也不能回去了,但他想到坝子里的乡亲们有了水,可以栽种庄稼,消除干旱,不禁大笑起来,笑得非常开朗,十分舒畅。

洗马潭的水流到山下,流进田野,田里顿时青翠碧绿。乡亲们知道这是阿贵找来的水,但却不见他回来,就上玉局峰去找他,一直找到洗马潭边,都不见他的影子。人们喊啊,叫啊,就是无人答应。最后有人发现阿贵变的那块石头,大家围过来一看,越看越像阿贵,他手扶的那把锄头上还沾着挖沟时的泥巴呢。

想来传说中阿贵化成的那块大石头,就是现在雕刻着“洗马潭”三字的石碑。难能可贵的是他舍命为乡亲开渠引水抗旱,而今还在为后人导游观景。好一个感人的民族传说!

游踪

寻幽一女关



□ 年耀红 文/图

2026年8月22日,我一个人从三营朱家营出发,沿着白沙河往上游走。正值“七下八上”主汛期,河水水流很急,古道两边长满灌木荆棘,密密麻麻,几乎把进山的路全封住了。我一路扒开藤蔓,穿过树丛,上午十点左右,总算走到了一线天,也就是当地人说的一女关。

石洞石壁上刻着“天生岩”三个字,这是一处山势险峻的峡谷。站在这里再看周遭山势,《明史·地理志》记载:“浪穹县东北有佛光山,山后险仄,名一女关”,短短一句话,就是眼前实实在在的雄险大山。巨石层层堆叠,两山对峙夹出险隘,果真应了“一女当关、万夫莫开”的说法。

伫立在瀑布底下,看着长满青苔、湿滑难行的崖壁,耳边是轰鸣不息的水流声,不由得遥想过往岁月。当年徐霞

客游历滇地,也曾到访此地,他在《滇游日记》中写道:“有一女关最险,言一女当关,莫之能越也。”元代末年,元右丞普颜笃占据佛光寨举兵,明军久攻不破,依仗的正是这处山崖陡峭、极难通行的地利。传说普颜笃派女子分头把守各个山头,山下动静一览无余,靠着这道天险抵挡住大批兵马。

“佛光寨者,浪穹东山之最高险处……其势皆崇雄如屏,连障天半。”徐霞客文字里描述的的山势,和眼前所见高度契合。崖壁半腰那一道狭窄小径,南边是突兀危崖,北边直面寨下深谷,处处都留着历史的痕迹。

这次虽没能闯过一女关这道天险,但此行寻访已经收获很多。有些风景,适合远远观望;有些历史,只适合站在原地仰望回味。心怀对大自然的敬畏,也追念古时游历到此的先贤,已不虚此行,我慢慢走出林木幽深的佛光山。

美食地理

老味马登卤水豆腐

□ 李景忠

马登豆腐,是南方丝绸之路分枝茶马古道旁孕育出的特色美食。马登镇气候清寒,水质清冽甘甜,豆腐小坊,始终选用本地产出的非转基因黄豆,搭配本土木石膏点制,延续着古法点卤的手工艺制作豆腐。制出来的豆腐,成品质地紧实细腻,豆香浓郁醇厚,煎、煮、炸、烤,都各有一番风味,马登豆腐也逐渐成为远近闻名的地域美食,更是马登人走亲访友时常备的特色伴手礼。

马登豆腐的特别之处,在于始终保留着古老的制作工艺,在于从原料到制作都出自本地。制作豆腐的每一道工序都恪守着老手艺的法度,泡豆要依照时令调整浸泡时长,让黄豆充分吸饱清冽山泉,磨浆讲究细磨慢滤,尽可能析出黄豆本身的鲜香。这样做出来的豆腐始终带着本地山水滋养出来的本真味道,煎、炒、炖、煮间,入口的都是那股最熟悉的家乡味道。这一口纯粹的豆香,成了马登人永远牵系在心头的故乡印记。

马登豆腐习惯放在清水里浸泡保存,因此也被叫作清水豆腐,这种保存

方式能牢牢锁住豆腐本身的香气。这种水嫩鲜爽的特质,让马登清水豆腐成了地道道道的传统风味,也成了马登最鲜亮的一张饮食名片。逢年过节,不少在外打拼的马登人返乡,第一件事总要去集市买一块清水豆腐,就着家里腌的酸菜简单一煮,或是下锅煎得外皮金黄内里软嫩,吃下这一口,才算真正回了家。

豆腐在中国文化中向来象征着清廉正气,宋代文人便将它比作“出淤泥而不染”的君子。民间也由此衍生出“心急吃不了热豆腐”“卤水点豆腐,一物降一物”等广为人知的俗语,明代朱元璋“豆腐汤之恩”的故事,更是进一步推动了豆腐在民间的普及。马登豆腐正是借着当地清冽的山泉、原生态的黄豆与石膏配料的优势,把豆腐的水养特点发挥到了极致,在漫长岁月里早已和当地人的生活紧紧纠缠在一起。逢年过节、操办喜事,备好的八大碗菜有里,总少不了豆腐这一碗,日常招待客人,一块煎得香嫩的豆腐配着粗茶淡饭,也藏着当地人最质朴实在的热情,将这份最原生态的味道,留给每一个懂得欣赏它的人。

大理掌故

大理石史话

□ 母锡鹏

“石因地而得名,地因石而增辉。”大理石称谓很多,名扬天下;因石出自苍山而名“点苍石”,因有“凉生肘腋间”质感而被诗客称为“醒酒石”,因有“凤凰玉斑点石”的传说而被当地人叫作“凤凰石”,因官家征石进贡而名“贡石”,因民间用于柱础而称“础石”。而被称为“大理石”,始自宋代大理国时期。

据记载,大理石的开采已有1500多年历史。开山取石一般在深山陡崖上,古时候没有安全设备,缺少运输工具,每遇开采大料,都会发生压死人或压断手足之事。“匠工十指淋漓血,血浸石骨成丹青。”这两句古诗正是当时石匠采石生活的写照。唐乾符二年(公元875年),韦驮将军报告王朝:“西洱河有白石,其土人造多宝佛全身像,安在西洱河巍山寺。”这是用大理石造佛像的最早记录。宋代,大理国派遣大臣李紫琼于宋徽宗政和六年(公元1116年)向宋王朝纳贡,贡品有战马、麝香、细毡、碧山等物,碧山就是大理石。元代,立在三月街旁的“元世祖平云南碑”就是一块上好的大理石。明崇祯年间,徐霞客游大理,在崇圣寺净土庵看见两方大理石后惊奇地说:“各方七尺,厚寸许。北一方为远山阔水之势,其波流澎湃,极变化之妙,有半舟皮尾烟汀间。南一方为高峰叠嶂之观,其氤氲茂深,各臻神化。此二石与清真寺碑跌枯梅,为苍石之最古者。”苍山与国外的名山相比,有一项指标可谓独领



漾濞江上峡谷美

雨季的顺濞镇漾濞江风景如画,美不胜收。漾濞县顺濞镇漾濞江自北向南与西来的顺濞河在此交汇,造就雄奇的漾濞江峡谷。

雨后江河水汽升腾,两岸山林浓翠叠嶂,江水在峡谷间奔流,云雾漫过山峦,袅袅缭绕于峡谷上空,尽显漾濞江峡谷雄浑苍茫的自然风貌。

[茶映青 摄]