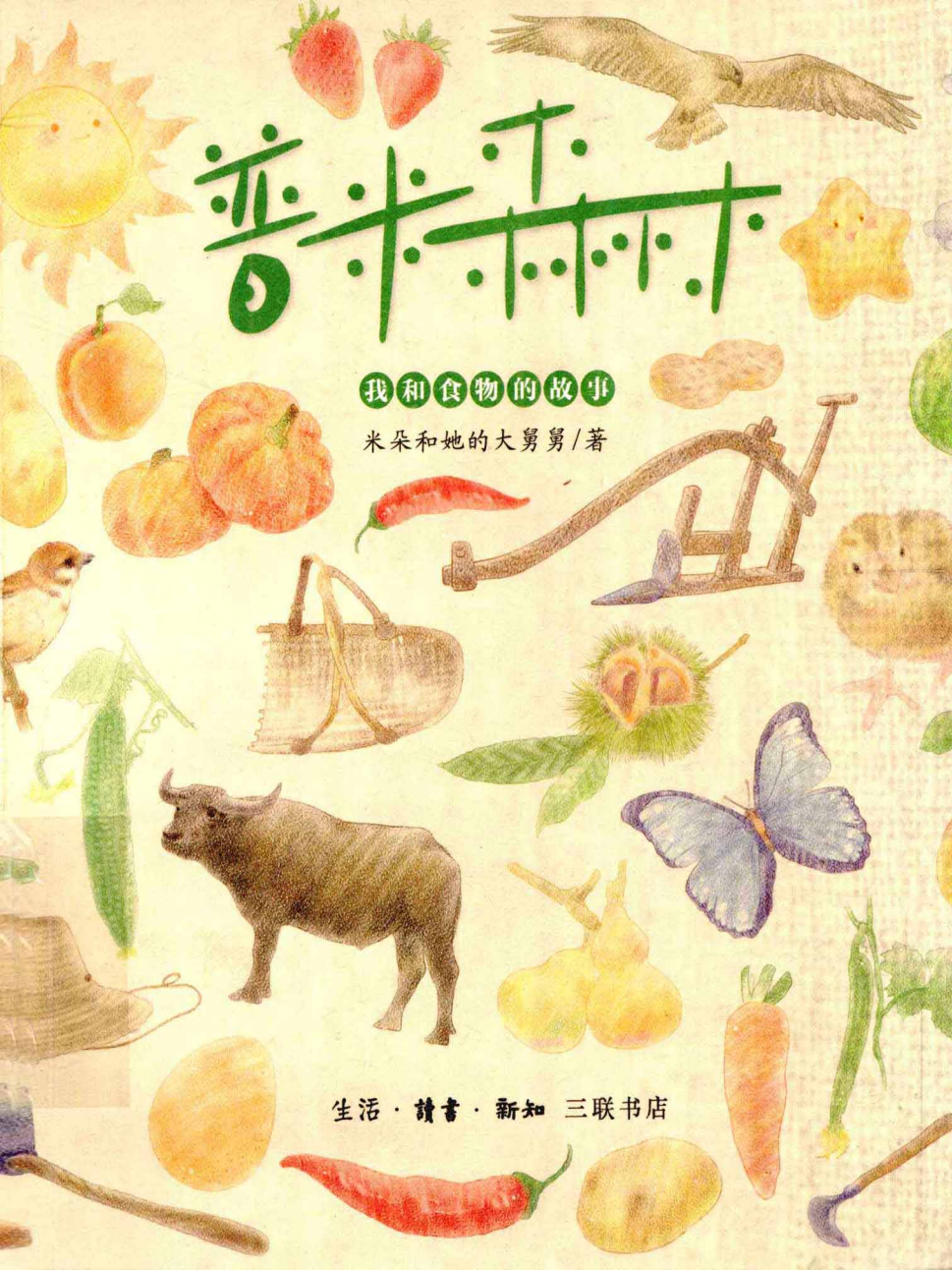




米·森林·米

我和食物的故事

米朵和她的大舅舅/著

生活·讀書·新知 三联书店

Copyright©2012 by SDX Joint Publishing Company

All Rights Reserved.

本作品著作权由生活·读书·新知三联书店所有。

未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

普米森林：我和食物的故事/米朵和她的大舅舅著；

—北京：生活·读书·新知三联书店，2012.3

ISBN 978-7-108-03994-1

I. ①普… II. ①米… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第029296号

责任编辑 黄新萍
图文设计 李格锐 王凡
责任印制 郝德华
出版发行 生活·读书·新知 三联书店
(北京市东城区美术馆东街22号)
邮 编 100010
经 销 新华书店
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
版 次 2012年3月北京第1版
2012年3月北京第1次印刷
开 本 889毫米*1194毫米 1/32 印张12.375
字 数 80千字 图350幅
印 数 0,001-8,000册
定 价 49.00元

目 录

推荐序一	9
推荐序二	15
自序	19



住进普米森林	29
康复的秘诀	41
我的草屋别墅	47
拥有一块自己的土地	51



春分的冥想	57
一片带着冬天记忆的叶子	65
庄稼人都向老爷儿学习	71
土地与精神营养的关系	77
育苗	85
耕种	93
大自然不需要喷洒农药	99
被催眠的城市人	105



普米森林的第一朵花	111
光明的影子	117
杏花	123
土地的自我康复	129
土豆的秘密	135

谷雨

谷雨时节的天	141
春水流	145
花开的节奏	153
一只蜜蜂的归宿	161

立夏

太空的信使	169
母鸡咯咯的心愿	175
植物们的神通	181
母鸡嬷嬷也想当妈妈	187
蚂蚁的奉献	193
咯咯的六个孩子	199

夏至

虫子和农药	205
咯咯与嬷嬷的大家庭	213
宇宙的音乐会	225
丰厚的季节	237
玉米花开的时候	247
笨鸡蛋的生态成本	255
夏天的尾巴	261

立秋

爱是什么	271
秋雨之后	279
丝瓜的时节	285



普米森林的第二个花季
吃嘛好？嘛好吃？好吃嘛！
霜降杀百草

293
299
311



候鸟南飞
真理的色彩
嬷嬷失踪了

317
323
341



没有电的日子
冬之神
生命之光

349
371
383

尾声

389

后记

392

从今天起，关心粮食和蔬菜，
我有一所房子，背靠大山，春暖花开

普米米米

我和食物的故事

米朵和她的大舅舅/著

生活·讀書·新知 三联书店

目 录

推荐序一	9
推荐序二	15
自序	19



住进普米森林	29
康复的秘诀	41
我的草屋别墅	47
拥有一块自己的土地	51



春分的冥想	57
一片带着冬天记忆的叶子	65
庄稼人都向老爷儿学习	71
土地与精神营养的关系	77
育苗	85
耕种	93
大自然不需要喷洒农药	99
被催眠的城市人	105



普米森林的第一朵花	111
光明的影子	117
杏花	123
土地的自我康复	129
土豆的秘密	135



谷雨时节的天	141
春水流	145
花开的节奏	153
一只蜜蜂的归宿	161



太空的信使	169
母鸡咯咯的心愿	175
植物们的神通	181
母鸡嬷嬷也想当妈妈	187
蚂蚁的奉献	193
咯咯的六个孩子	199



虫子和农药	205
咯咯与嬷嬷的大家庭	213
宇宙的音乐会	225
丰厚的季节	237
玉米花开的时候	247
笨鸡蛋的生态成本	255
夏天的尾巴	261



爱是什么	271
秋雨之后	279
丝瓜的时节	285



普米森林的第二个花季	293
吃嘛好？嘛好吃？好吃嘛！	299
霜降杀百草	311



候鸟南飞	317
真理的色彩	323
嬷嬷失踪了	341



没有电的日子	349
冬之神	371
生命之光	383

尾声	389
----	-----

后记	392
----	-----

推荐序一

人人心中都有一片普米森林

在拿到《普米森林》这本书以后，我看了两页开头，立刻判定“这是一本很好玩的书”，并且感到很高兴，自己竟然能为这么好玩的一本书写序。后来因为不急着交稿，我就去忙别的事了，没有再看它。

有一天，我住在海边的好朋友发来短信，说：“云南普米族人喜欢歌唱大树，他们需要砍树时必须祭奠山神，得到许可才动手。”我很惊讶，我们有心灵感应吗？我刚收到一本叫做《普米森林》的书，写书的小女孩现在就住在真正的普米森林呢！然后，我又翻开了这本书，并且一口气看了下去。

写这本书的女孩米朵，有一阵子突然莫名其妙地失明了。城市里各种高明的医生都找不出病因，除了让她试试吃激素以外，也没有任何解决办法。是啊，医生通常只会用各种化学制剂对付疾病，却无法给我们真正关于健康的答案。可是，当她去了大舅舅在山上的小屋居住，每天和

泥土、森林、太阳和小草为伴以后，竟然很快就痊愈了！这种事在很多人眼里也许是天方夜谭，但对我来说却再真实不过了。大自然是最好的疗愈师，只有在人类开始远离她、躲进自己围起的城堡时，才开始与各种古怪的疾病为伴。

对我来说一天中最重要的事，不是完成了多少工作，而是拿出多少时间跟地球妈妈、跟大树和小草、跟最深层的自己相联结。虽然住在城市里，不过我仍会想办法让自己活得不那么可怜。夏天我会和狗狗一起走到楼下的草地上，把鞋子脱掉，感受脚底传递的节奏与爱力，感受天空温暖的太阳光芒，深深地呼吸。我会去听大树讲话。你知道吗？每一棵树都那么迫切地希望我们能看见它们，听到它们，把它们当作可以交流的生命体，而不是视而不见地走过。它们是那么渴望我们的触摸！当我们从树下经过的时候，它们会将枝叶伸向我们，甚至记录下我们的言语和心情。有一天，我惊讶地发现，楼下的树林竟然每棵树上都长着七八颗眼睛。好多人看了只是说：“哎呀，白桦树就是这样的啊，我们家那边多得是。”树上长着眼睛，这难道不是一件神奇的事吗？我们难道不应该问问为什么吗？可是，只因为已经看习惯了，人们就丝毫也不会把它当成一回事。

有的时候，我对人类这个物种有一种非常复杂的情绪。我爱他们，可是我一点也不理解他们。这个世界的万物都能彼此沟通，共生共存，连太阳、云朵和风都有意识，只有人类完全断开了与万物的联结，活在自己造出来的水泥墙里，对自己发明了“语言”感到洋洋自得，却不知道早已丢失了心灵沟通的高等能力。叫他们“井底之蛙”，我觉得是对青蛙的一种不尊敬。好在并不是所有人类都无药可救，很多人开始探索自己真正的身份，开始发现宇宙中更多奇妙的存在，也更加懂得生命的实相。在普米森林，米朵和她的大舅舅享受着人本来就应该过的生活，吃着自己种出来的食物，在山谷里漫步，在草地上打滚，看着小羊出生、小鸡出壳，在这里大家都是好朋友，谁也不会吃掉谁。本来嘛，大自然赐予我们的食物已经够丰盛了，如果不是我们用农药污染土地，如果不是我们用大部分粮食来喂养牲畜，如果不是我们为了生产出一斤牛肉，消耗掉足够一个人洗澡半年的水，就不会每隔五秒钟就有一个小孩死于饥饿，我们本来可以在地球上生活得衣食无忧，不需要如此疲于奔命。

你能相信宇宙创造出人类这样一种会唱歌、会写出动人的诗篇、会造火箭上天的神奇生物，就是为了让我们的

早累到晚，做着也许并不想做的工作，只求家人都能填饱肚子，有个体面的住所吗？不管你相不相信，反正我说什么也不会信的。我相信我们来这个世界，是为了过“人过的日子”，也就是米朵和她的大舅舅过的那种日子。那种从容不迫、充满生命力、享受一切大自然恩赐的生活，才配得上我们人类的高贵身份。

其实以前我听说过米朵的大舅舅山人，印象中好像是个长头发的艺术家，住在郊外的山上，自己砍柴种地，过着神仙般的生活。因为“艺术家”这个词总是让我敬而远之，所以直到读完这本书，我才意外地发现：“哇！原来山人是这样的一个人……”究竟是怎样的一个人，用语言并不太好描述，我只能说他内心的那些碧绿的太阳、能量的密码、宇宙的音乐会……听起来都是那么熟悉。它们对我来说，都是最真实的体验。虽然和山人素未谋面，已经感觉像是来自久远年代的朋友了。

我想，看过这本书的人，都会忍不住想马上跑到普米森林去看看，甚至住上一阵子。我也感到了这股冲动，不过还是顺其自然交给造化的安排吧。用一句最俗的话说：“每个人心中都有一片普米森林。”我的梦想是让地球上