

普洱旅游系列丛书
普洱·绿色之旅

慢光陰

绿色普洱
的别样时光

刘嘉◎著

普洱市旅游发展委员会 编

 云南出版集团

 云南人民出版社

主编◎顾桃

慢光陰

绿色普洱的别样时光

LU SE PU ER DE BIE YANG SHI GUANG

刘嘉◎著

普洱市旅游发展委员会 编

 云南出版集团

 云南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

慢光阴:绿色普洱的别样时光/刘嘉著.--2版.
--昆明:云南人民出版社,2015.5
(普洱旅游系列丛书.普洱·绿色之旅)
ISBN 978-7-222-13151-4

I. ①慢… II. ①刘… III. ①普洱市—概况 IV.
① K927.43

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第100266号

慢光阴——绿色普洱的别样时光

刘嘉 著

出品人:刘大伟
责任编辑:冯 琰
装帧设计:杜佳颖 南 舟
责任校对:解彩群
责任印制:马文杰

出版:云南出版集团
云南人民出版社
发行:云南人民出版社
地址:昆明市环城西路609号
邮编:650034
网址:<http://ynpress.yunshow.com>
E-mail:rmszbs@public.km.yn.cn
开本:889×1194 1/32
印张:5.125
字数:60千
版次:2015年5月第2版第1次印刷
印刷:昆明卓林包装印刷有限公司
书号:ISBN 978-7-222-13151-4
定价:36.00元

编委会名单

总顾问：卫 星 钱德伟

顾 问：杨 林

编委会主任：顾 桃

编委会副主任：李朝良 薛志刚 朱锦浩 李 青

编委会成员：李晋平 罗忠荣 罗树忠 胡兆德 罗云春
李品森 黄金瑶 侯云民 李其用 李启学
谭志兵 龙 波 艾 嘎 罗 钰 王国华
李银和 陈浩东 冯 琰 杜佳颖 熊 凌
苏 娅 解彩群 崔 洋

图 片 提 供：罗树忠 梁 荔 段兆顺 李志雄 刘建明

序

/ 顾 桃

行走普洱

世界太挤了。一模一样的高楼大厦太挤了，铺天盖地的广告太挤了，熙熙攘攘的人群太挤了，千人一面的生活模式太挤了，被扯成碎片的时间太挤了……

能否让我寻一处自由闲适、安放梦想的纯净之地？让我行走于生机勃勃、苍茫广袤的大地；让我在蓝天下，观行云流水，苍穹下，等待星空如花朵般无声绽放；让我回归本真的初心，了悟生命的丰盛。

那一天，山水相依，如诗如画，穿梭于梅子湖弯弯曲曲的栈道，斑驳的光影，清凉的微风，看树叶飘飘然落下，生活如诗般绚烂，生命如画般美妙。

那一天，山花烂漫，野趣横生，徜徉于古树峥嵘、苍藤缠绕的普洱国家公园，犀牛在草地翻滚，长臂猿在林间游荡，蝴蝶在山谷起舞，鸟儿在枝头歌唱，开着永不停歇的森林音乐会。

那一天，密密的寨子，妖娆的筒裙，雄浑的象脚鼓，晶莹的水珠，随风飘扬的经幡，萦绕在亘古的娜允古城。

那一天，秀美龙潭，云里雾里，山上山下，神灵皆醒。

那一天，轰鸣的木鼓，熊熊的篝火，飘洒的长发，醇香的水酒，佧部落的狂欢没有末章。

那一天，八旬老人，三岁孩童，激扬的青春合奏出拉祜人的岁月，想起就让人流泪的老达保。

那一天，景迈的古树，翁基的寺，糯干的寨子，哎冷的魂。依靠在老木屋前的布朗阿奶哟，大大的耳洞挂着银质的环，长长的烟斗吐着浓浓的烟，听不懂汉语的阿奶哟，腼腆地一笑似新娘。

那一天，迂回曲折的古道，川流不息的马帮，清脆嘹亮的马铃，历久弥香的普洱，挥舞的马鞭，飘扬的情歌穿越虎斑霞绮、林籁泉韵。

那一天，振太的田园，紫马街的石；兴隆的鹭鹭，难搭桥的影；无量的剑湖，哀牢的猿。

那一天，挂满枝头的三丫果染红了鸡鸣三国的城，江水尽，爱不绝，城有界，情无限。

那一天，在北回归线许下爱情的誓言，在太阳转身的时候绽放双胞胎的笑颜，封火楼里的浪漫演绎成一首首缠绵的情歌。

那一天，豆汤米干大红菌，咖啡石斛普洱茶；糯米粑粑竹筒饭，佤族稀饭紫米粥；油炸蜂蛹蚂蚁蛋，黄牛干巴烧鱼；饕餮盛宴，芳香四溢，珍馐美味，大快朵颐。

那一天，飘扬在怀旧音吧里的一首首老歌吹动的不是伤感而是情，飘散在金菩提里的咖啡香气馥郁，促动内心柔软的情愫弥漫开来。自然简单随性的帝泊洱 TEA 吧让时间变得很慢很慢。

那一天，瑰丽斑斓的绝版木刻在古道博刻和“空山”里张扬，青春的梦想在艺术的殿堂里飞舞。

那一天，赞美普洱那首最美的诗，已经深深地镌刻在了心坎上，只有穿过我的心房才能解读。

那一天，春风吹散了我们的脚印，可是留下的都是故事。携一颗青春的心，让我们带着爱，行走普洱！

普洱



来到这里，还是第一次。然而一切又都那么眼熟：蓝天白云绿树青山，在世界的许多角落都曾见过。一切又都那么耳熟：溪声风语鸟啼蜂鸣，在高原的许多地方都曾听过。未曾相识、似曾相识的那风那水那云开雨晴的对节，未曾相遇、似曾相遇的那百转千回的路径和千姿百态的景致，都集合在这里了。只在此时只在此地，像是一次早已预约的相会——一个世界和一个生命的约会。这个世界它已等待很久了，一千年一万年或许更长更久……这个生命它已流浪很久了，也许在前世、在梦里，也就在今生在当下，终于来赴约了……

这里，应当是大自然最眷顾的一块保留地。它让那生生不息的绿意流淌漫溢，让那滔滔不绝的绿色涌动倾泻……这里，也应当是人类最钟情的一处栖居地……它的温润与清凉，它的宁静与和谐，它那天高地厚无所不在的气度，它那山高水长无所不容的襟怀。它敞开着，对一切想要投入它怀抱的生命；它微笑着，对所有想要在它心胸中成长的历史。

它有一个古老而常青常绿的名字：普洱。

是的，它是从天堂落到人间的一块净土。这个美妙神奇的绿色世界静静地等候着。不论我从哪里来，不论来早与来迟，不论我想出什么样的理由或者以什么样的方式去接近它走进它，它都会给我一个意想不到的惊喜！

对你也一样。

目录 · CONTENTS

第一章 · 走走看看

- 2 · 云端之上
- 5 · 在水一方
- 9 · 太阳底下
- 12 · 河谷之间
- 16 · 江声入海
- 20 · 篝火之夜
- 24 · 晨雾苍茫
- 27 · 山寨人家
- 30 · 茶山古树
- 33 · 塔上风铃
- 38 · 草木之境
- 41 · 花样心情



第二章 · 说说笑笑

- 46 · 吹响集结号
- 49 · 大寨子小寨子
- 52 · 别人的风景
- 56 · 信不信由你
- 59 · 别把自己不当回事
- 62 · 养生即放生
- 65 · 生命诚可贵
- 67 · 幸福驿站
- 70 · 他乡与故乡
- 75 · 生命的尺度

45



第三章·吃吃喝喝

77



- 78 · 今天吃什么
- 81 · 鸡汤、鸡汤
- 84 · 尝个新鲜
- 87 · 家常便饭
- 90 · 小吃与大菜
- 95 · 食粥有道
- 97 · 茶为何物
- 100 · 谁与我同醉
- 103 · 上善若水
- 106 · 饮德食和

第四章·睡睡醒醒

109



- 110 · 乡思入梦来
- 113 · 相看两不厌
- 118 · 睡到自然醒
- 121 · 卧听风雨声
- 124 · 不读书的日子
- 127 · 蜜蜂之树
- 130 · 为自己做嫁衣裳
- 134 · 生活在此处
- 137 · 学会爱自己
- 141 · 时光颂

尾声

144

难舍普洱，沉醉天赐（代后记）

152

第一章

走走看看



以直五行走的姿态 踏上
又远又近的路途 走吧，边走边看
白昼黑夜 从路的这一头到那一头
瓜雨阴晴 在路的这一边和那一边

让深深浅浅的脚印
进驻世界的边缘
用欢欢喜喜的心情
拥抱亲爱的大地

太阳照样升起 照亮一切
万物照样生长 绿野青青

视线飞跃山高水长的风景
梦想留守在悠悠岁月的深处

- 云端之上
- 在水一方
- 太阳底下
- 河谷之间
- 江声入海
- 篝火之夜
- 晨雾苍茫
- 山寨人家
- 茶山古树
- 塔上风铃
- 草木之境
- 花样心情



——绿色普洱的别样时光

LI SE PU'ER DE BIE YANG SHI GUANG



云端之上

——穿越茫茫云海，以飞翔的方式，去一个梦牵魂绕的地方！

从昆明起航。

客机嗡嗡着悠悠向南飞行。机舱里满载乘客，竟不剩一个空位。去的人还不少哦。几个女孩坐在前排。登机时我看见她们一个个轻装上阵：一色的短打扮，清清爽爽的运动装，肩挎网球包、足蹬网球鞋，轻轻松松上来。一问，说是去普洱度周末的——打球去。就这么简单。

还有两个男生，一看便知是外省人，是拎着吉他上来的。不好叨扰。心想还有这样来旅行的，看那个潇洒模样，不禁让人想入非非……假如时光倒流，真想有几个这样的男朋友。呵呵。

过道另一侧的同一排，坐了一对老夫妇，约莫都在七十多岁光景，满头银发却精神矍烁。依稀听见娓娓闲话：咱们这样的，有的是时间，想去哪去哪；不急不忙，有的是心情，到处走走、到处看看……看他们相扶相携一同去一个去过了还想再去的的地方，心中又有了一种羡慕：只要人长长久久，总有看不完的风光。人活到了这份上，真好。

哦，说是去那边看风景的，还没到地方，倒先把别人当风景看了。

不到半个小时，飞机开始下降。舱窗外风起云涌，气流颠簸让机身有些晃动，大家都安静下来了。一旁的儿子收起电脑，开始看窗外。

无论去哪里，总要给自己找个理由。记得在行前儿子这样说我。

愕然，继而释然。找理由？其实真没有费过思量。要来，只是为了朋友的一番邀请。

好地方好风光——为什么不来看看？

来过的人都说，这是一个不可不来的好地方；是一个来了还想再来的地方；还有人说，这是一个来了就不想再离开的地方；来了就想把所有朋友都叫来的地方……也许这真的就成了一个理由了。

飞机穿越了积雨的云层，阳光重返舷窗。地表的浓绿扑进眼帘，一座座高低起伏的丘陵宛如陆地上凝固的波浪，向着雨

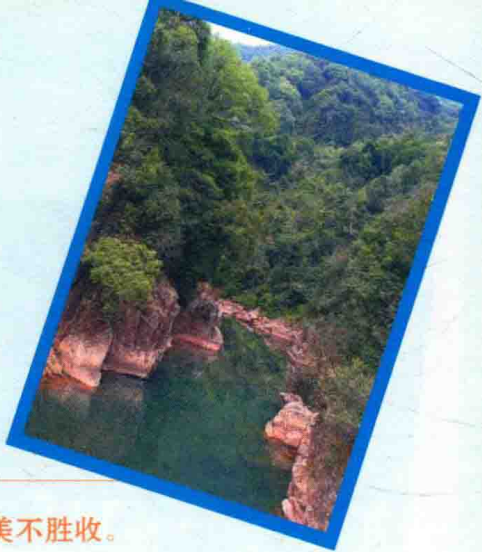
洗过的蓝色天宇致意。盘旋其间的飞机此刻正像一只追波逐浪的大鸟，一点点贴近这绿意汹涌的亚热带林海。淡蓝的烟雾若有若无游离在绿浪般的山头间，西斜的阳光把远方的云漪染成金黄的亮色……

飞机降落在阵雨初收的湿漉漉的跑道上。

落入这片绿海，感觉自己像一片绿叶。雨后的阳光热辣辣地吻在脸上，让人有种受宠若惊的感觉。湿润的空气格外清新，深吸一口直抵肺腑，恰似一个欣喜的问候。也不知从什么时候起，呼吸到这般天然纯净的空气竟成了一种奢侈？哎呀呀，在这个天然氧吧里用不着烧钱，咱还真是赚了昵！

高兴才刚刚开了一个头。

在水一方



——山水相依，如诗如画，人在其中，美不胜收。

雨点淅淅洒洒飘落下来，湿了树梢、湿了草丛、湿了铺砌齐整的石板路面。任由轻轻的雨丝淋湿发梢、淋湿面颊，恍如婴儿柔润的手指轻触肌肤，一路的风尘顿时消散。微风带着阳光在细雨中游弋，不知名的雀鸟啁啾着。山那边是夕阳红红的笑脸。

不期而遇的一场太阳雨，就这样为我洗尘？远远地向落日挥挥手，道一声告别。回过头来，这边的小雨也悄然而止。

走进下榻的房间，拉开落地窗帘，又看傻眼了——一湾碧水静如处子凝然不动，近临楼廊、远接林山，天光云影尽收其中。窗下莲荷亭亭苇草萋萋，两只白鹭一动不动歇息着……不敢高声语，生怕惊扰了它们此刻的安静。但那从天而降的欣喜





却如石激水，在心中荡起阵阵波澜。山不在高，玲珑叠翠；水不在

深，清澈恬淡。山水相依恰是一道天然绝美的画屏，有缘一见，已属难得。人在其中，更是喜出望外！

是的，这里不同于别处，这次也不同于以往。不要那么辛苦，不要那么匆忙。这个地方的奇妙在于，它让你慢下来、停下来，静静地用心去听、用心去看、用心去品味，感受这自然家园的天生气韵，体会这山水画廊的天然意蕴，以及人在其中、心在其中的那份自在。

想变做一条鱼，潜游在这一尘不染的水中。

想变做一只鸟，飞归在这万木葱茏的山中。

就在这一刻，我已经如愿以偿了。

暮色流连在山影水色间，若明若暗在昼与夜之间酝酿着别样的安谧。漫步湖边的栈道上，一边是山一边是水。湖的名字很好听：梅子湖。“郎骑竹马来，绕床弄青梅”——是那样的梅子吧？那么两小无猜的童话就该属于这山这水了。它们让我遥想起童年有过的无邪时光。

一阵风又带来了一阵雨。树枝叶梢上滴落着绿透的凉意，



风痕雨迹在水面上摇漾起无尽的涟漪。黄昏在林间蝉声中悄然离去，夜色停泊在湖上。岸边楼台有灯火渐次亮起，依稀可见影影绰绰的荷茎莲叶在一片蛙声里保持沉默。风渐消雨渐停，不知什么时候云也开了雾也散了，抬起头来看见了星星。

不开手机。不开电脑。不开房灯。有多少日子不曾像这样，静静地守望如此宁静、如此纯粹的夜晚？蝉声歇了、蛙声停了，四下弥漫的夜气渐渐深了。独自凭栏，让心和眼之双翼在夜空中轻舞飞扬……

星星还是那些星星，银河还是那道银河。滇南的天空离地面似乎要近些，星星也显得要大些，疏疏朗朗闪闪烁烁，摇摇欲坠，仿佛伸手可摘，却又让人不忍伸手，生怕碰落了它们。

银河依旧渺渺茫茫，依旧遥远、依旧寂寥。相对于这庞大星系的中心，小小地球实在太边缘了，简直就算不了什么。

有多长时间，不曾享受这样美好的夜晚？全世界都无言以对。星星知我心。在这静静的夜晚，在这寥廓的星空下，我听到了自己的心跳声。

这个夜晚，是我自己的夜晚。

放下牵挂、放下惦记、放下所有或明或暗的念头。如同脱去一袭旧衣、洗去一身尘垢那样，自己解放自己。像一根羽毛轻轻飘悬在这温柔的睡乡……可我还是不能入眠。

呼吸，呼吸这暗香浮动的夜的气息；聆听，聆听这万籁俱寂的夜的韵律；凝视，凝视这星光灿烂下无边无际的黑暗。让一颗归零的心，沉入这夜凉如水的深处……可我还是不能入眠。

那么，就让那孤独来吧，我自己的孤独；让它陪着我，享



受这个夜晚。因为——

这个夜晚，是我自己的夜晚。

早年曾写一篇名为《享受孤独》的文字，所写内容早已淡忘。现在又重拾这四字真言，虽时过境迁，仍不能忘怀。

在人生的不同时期，人们追随着自己的欲望，希图享受自认为应当享受的东西。而那些东西一旦拥有，却又形同鸡肋，食之无味弃之可惜，既拿不起又放不下……直到某个时候某个关头，忽然明白真正该享受的，恰恰是原先压根就不想要的，却又一直如影随形跟你走遍天涯海角的東西——那就是属于你自己的真正的孤独。

真要感谢在这里的这个晚上，它就这样让我一心一意地站在了自己面前。



景谷芒玉大峡谷——水中景