

云南自然与文化遗产保护促进会
Yunnan Natural and Cultural Heritage Conservation Council

仰生梅里

连芳 著



云南出版集团



云南文艺出版社

仰望梅里

连芳 著



云南出版集团



云南人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

仰望梅里 / 连芳著. — 昆明 : 云南人民出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-222-11224-7

I. ①仰… II. ①连… III. ①散文诗—诗集—中国—当代②山—德钦县—图集 IV. ① I227 ② K928.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 228282 号

责任编辑：王曦云 周 露

责任校对：骆 虢 钟月辉

责任印制：洪中丽

装帧设计：周 露

儿童书写：李岩戴峣（香格里拉）

仰望梅里

著 者：连 芳

出版发行：云南出版集团公司

云南人民出版社

地 址：昆明市环城西路 609 号

邮政编码：650034

网 址：www.ynpph.com.cn

印 刷：深圳德信美印刷有限公司

开 本：24 开 889mm*1194mm

印 张：5

版 次：2013 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-222-11224-7

定 价：36.00 元

版权所有 • 侵权必究



在梅里，你可以

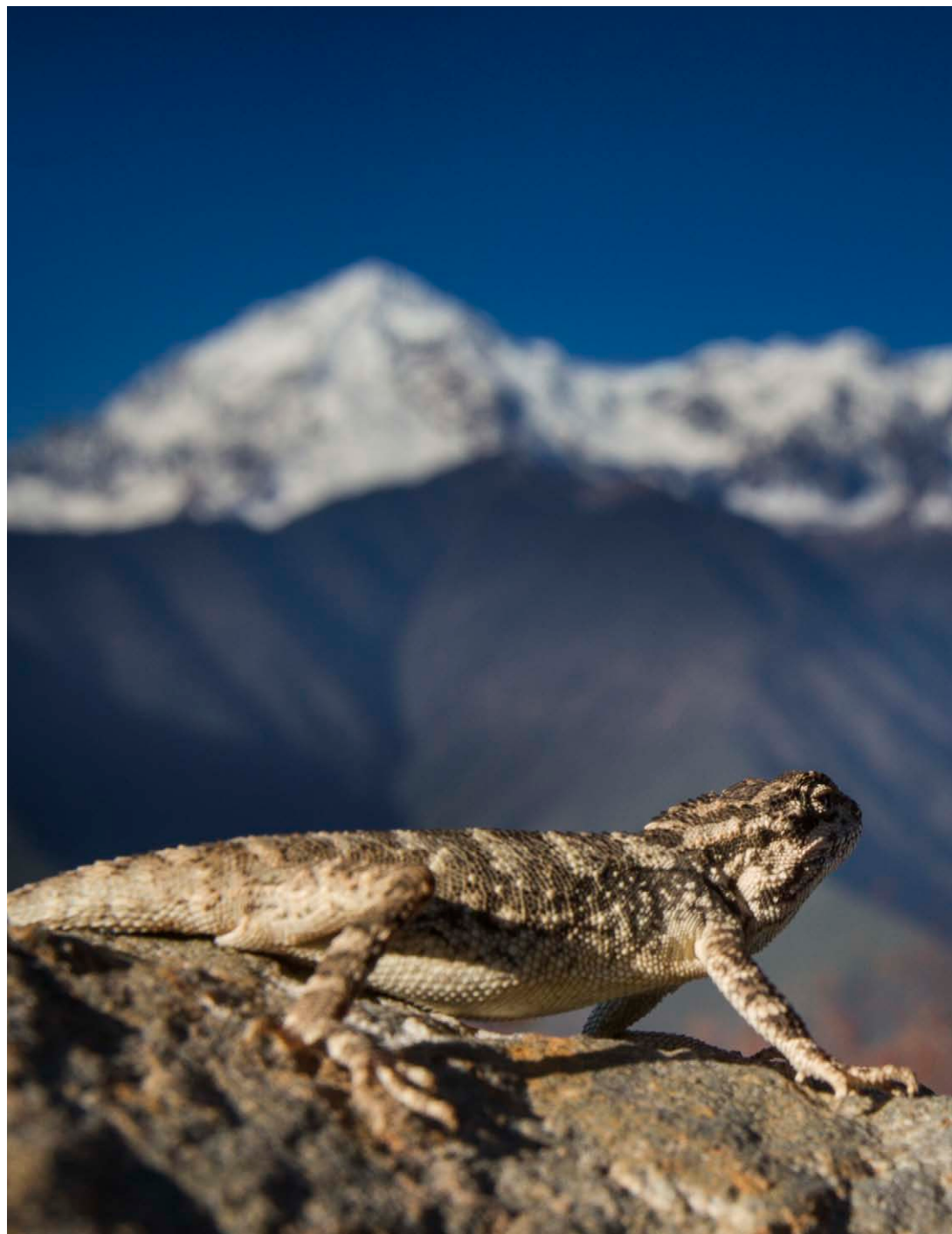
看见看不见的

听到听不到的

呼吸着呼吸不着的

身躯惟愿融入

灵魂有一种超然与释放





卓玛的心愿

如果你没有准备好,请不要轻易来梅里雪山;
这里是我们的家园,我们心灵的圣地;
山石树木、云雾都是神的精灵。
人有前世、今生和来世。

.....

如果你没有准备好,请不要轻易来梅里雪山,
这里好高好高,很缺氧!
这里的路非常难走,只能骑马和爬山,

如果你要来梅里雪山,
你一定要做好充分的准备。

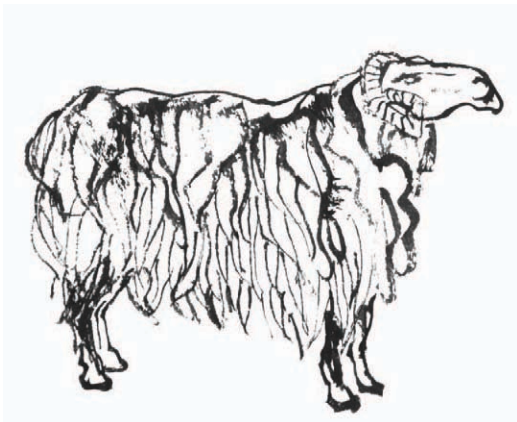
你的准备包括:

- 一颗虔诚、安静、感悟的心.....
- 一颗善良、纯净、尊重的心.....

有些地方是你不能去的,
有些行为在这里被禁止的。

如果你准备好了,
也请你轻轻地来、悄悄地走.....





目 录

纯净你的眼睛	看见梅里之圣	14
纯净你的呼吸	无处惹到尘埃	28
纯净你的耳朵	听到花开的声音	40
纯净你的身体	轮回来世与今生	58
纯净你的心灵	祈福世间净土永留.....	72
始于向往与期待 止于敬畏与仰望		91
——《云南自然与文化遗产保护促进会蓝皮书》		
卓玛的提醒		98
鸣 谢		118
公益支持		120



在高耸入云的梅里雪山面前

人们都不由自主

不约而同地

安静下来

沉默下来

谦卑下来……





日月星辰时出时没

雪山云雾瞬间万千变化

巨大的冰川与冰舌潜入蜿蜒的江河

在自然辽阔的尺度里

山川的呼吸与脉动

似有一种你看不见的神秘力量在主宰

人显得如此渺小、卑微

如尘埃般……



看见梅里之圣

纯净你的眼睛

