

姚
敏
—
著

不负如来不负卿

六世达赖仓央嘉措的诗与情

揭密圣域之王传奇人生
解读仓央嘉措诗歌之美

ཚོས་སྐལ་མ་ཚད་མཛད་མའི་བྱུགས་མི་འགལ།

北京出版集团公司
北京十月文艺出版社

不负如来不负卿

六世达赖仓央嘉措的诗与情



姚 敏/著

北京出版集团公司
北京十月文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不负如来不负卿：六世达赖仓央嘉措的诗与情 / 姚敏著. —北京：北京十月文艺出版社，2016.4
ISBN 978-7-5302-1545-6

I. ①不… II. ①姚… III. ①传记文学—中国—当代
IV. ①I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 010118 号

不负如来不负卿

六世达赖仓央嘉措的诗与情
BU FU RULAI BU FU QING
姚敏 著

出版 北京出版集团公司
北京十月文艺出版社
地址 北京北三环中路 6 号
邮编 100120
网址 www.bph.com.cn
发行 新经典发行有限公司
电话 (010) 68423599
经销 新华书店
印刷 天津市银博印刷集团有限公司
版次 2016 年 4 月第 1 版
2016 年 4 月第 1 次印刷
开本 710 毫米 × 960 毫米 1/16
印张 14.75
字数 185 千字
书号 ISBN 978-7-5302-1545-6
定价 45.00 元
质量监督电话 010-58572393

版权所有，未经书面许可，不得转载、复制、翻印，违者必究。

新版序 · 衣锦夜行的自由

多年前，与一出版人初识，颇为投契。他激我志业写作，道，读了那么多书，又有这么好的文字感觉，不写作直如衣锦夜行。

我素性懒散，从来文字只是随意为之，写作结成果固然可喜，素手空空却也并不以为憾。所以回复他道：人爱富贵还乡，我喜衣锦夜行，只要出于自我意愿，皆为自由。

其后断断续续出了几本书。《不负如来不负卿》因缘际会畅销了好一阵，但最热之时也为我有意冷落，对趁热打铁的所有建议一概拒绝。年来终于偃旗息鼓，各大网站库存已经售罄，搜索书名皆为他人续书，心下也淡然，无喜无忧。

这些年，因为时间制约，写作几乎停滞。总有友人催促鞭策，便大抵也以这样的态度回应。明知有时竟会冷落了知交一腔热情，误会我为禄蠹背弃了初心。

人对于生长于骨血里的东西，因为过于珍重，外人看来反倒有一种轻慢之态。我自年少迷恋读书写字，初心从未改变。对于喜新厌旧、多情善变的双子

座来说，这是我几十年生涯里绝无仅有的从未易移的热爱。为什么要写，为什么一定要写，总有人问。很难一言道尽，其实对这样问的人，也全然无意道尽。因为同道自然不会问，而局外人其实也不必答。

如果一定要回答呢？

钟晓阳在停笔十年之后，重新在《明报》写专栏。钟玲玲采访她：要是人们追问，写作真的重要吗，难道不写不成吗，你该怎样回答才好呢？她回答：我会讲，重要的不是写作，也不是做着的事，只是做着。我比较喜欢做着的那个我。

所以我的回答也只会是这样：我比较喜欢写着的那个我。

喜欢那个身着锦衣的我。至于是璀璨于昼，还是潜行于夜，其实都不重要，于喜欢也没有分别。

当然也明白，真正的写作者，仅仅依恃天分是远远不够的。

我的生活经历颇多波澜转折，几乎被传说成勤奋努力的范本。但于自己如此珍视的领域，在写作上我反倒不是个勤奋的人。这道理其实也简单，谋生之道，养心之道，对于我这样典型多重人格的人来说，是全然分开的。一个世界里过于庄重严谨，另一个世界里必然放浪形骸。

这是平衡法则。

我是一个对世俗生活缺少热情的人。哪怕也男欢女爱，吃喝玩乐，养花种草，买昂贵的化妆品和精美的衣饰，花长时间去做美容。但这些更类似于一种职业道德，因为我是个训练有素的世俗生活的参与者。就像旧时青楼女子，自小受到严格的规训，床上卖力出色是习惯也是本分，甚而是尊严之道。然而她们的心却会向往那些不可得的东西，比如爱情。所以我在职场结交那些积极入世的人，



雷厉风行地做事，光鲜体面地生活。但在私人生活领域却倾向于爱恋那些无用的器物，喜欢有阴郁颓废气质的人，读与职业生涯完全无关的书，过一减再减的日常生活。

写作于我的意义，类似于锚，一次次将经历风暴潮汐的小船带回岸边安顿好。以此，也才有下一次出海的自由。

但如果没有自由，一坨铁也就没有了意义。

有一年，我陷入严重的职业倦怠与焦虑期，有强烈的推倒一切重来的意愿。友人鼓励说，依靠职业写作养活自己也是一件有尊严的事。独居写作，闲时种花，倦怠时来一个说走就走的旅行，走累了就地停留，不再朝九晚五，不再看人脸色，更有尊严地活着，这样的愿景，简直美好得像一曲田园牧歌。但思之再三终于还是打消了这个念头，其中踌躇犹疑很难一一道出。但最重要的顾虑，还是害怕一旦将写作当作谋生手段，就难免为种种规则绑架，失去主动的立场和自由的心境。后来看到绿妖说，梦想不必然担负谋生的义务，相反，它是我们的亲生骨肉，需要贴身背负，无论得意失意都不离不弃。深有同感，因为只要还有可以称之为梦想的东西存在，一切的辛苦委屈就都不值得计较。

取舍困境大约是每个人都必须面对的。我所唯一能够做到的是，让最热爱的事物尽可能地远离博弈，让自己养育的文字如同春风里的树，自由发芽，自由生长，而不被绳索扭曲成盆景供人赏玩。

这样，手指在键盘上敲击下单词，此心才是定的，此身才是自由的。

以此，一直是个不太配合营销的写作者，文字写出来就任其自生自灭，很少参与其后的运作，有作品偶然能够畅销，纯粹是天时地利之功。基于同样的心态，更不欲为周遭人群知悉，多年来身边甚少人知道我写作，《不负如来不

负卿》在排行榜上成绩不菲的时候，渐渐有熟人来询问，也不愿意多提及，对仅仅出于好奇的不读书的索书者更是懒于应对。

但文字自有其辨识同类的本能。几年来，因写作在网络上收获的朋友渐渐多起来，却是一件令人愉快的事。久之，也就渐渐习惯了这样在不同维度里各自存活的分身，互不干扰，有身处闹市心远地自偏的自在安心。

苏子当年说“万人如海一身藏”，说不定心境也大抵类此呢。

所以，我很感谢一路上给予我宽容的人们。感谢几年来对我不离不弃的读者和朋友，感谢再版过程中一直耐心等待我的策划人和责编。旧书再版，对每一个认真的写作者，也许都不是一件轻松的事。重读旧日文字如同揽镜自照，必须面对岁月里的青涩、矫情、鲁莽、自恋，种种不足与缺憾，内心时常觉得羞愧。但大动干戈伤筋动骨改动，却又是我不欲为的。因为文字背后的光阴不可重回，时光自有它自己的故事，保留它不美好但真实的面目，也是对成长本身的信任与尊重。

感谢为本书提供图片的虫乙等朋友，为这些旧文字注入新的生命力。

感谢生命中的遗憾，让我不敢停步地往前走，并且相信再见的我们将变得更好。

2015年仲夏。成都。



精装纪念版序

有些地方是一定要回去的。比如西藏，比如青海。

八月末，与旧友相约从西宁驾车穿越青藏高原，经柴达木盆地进入甘肃河西走廊。三千公里，一路看不尽草原，戈壁，长河，落日。在青海湖畔，朝圣的藏民每走三步，便五体投地磕下等身长头，同行的友人转过头去凝望，久久无言。我知道他心里的感动，十余年前我初次邂逅这一幕，也曾胸中如遭重击，被信仰的力量震撼。

雨中的塔尔寺现出荒凉颓败之相，旅游与声名似乎并没有带给它辉煌延续，一些建筑物毁坏了，关闭了，门上挂着生锈的铁锁，倾圮的石墙上长着野草。寺门外的如来八塔上站着发呆的鸽子，并不理会来来往往的游人。相较于内地寺庙这些年的大事修缮，香火鼎盛，塔尔寺的破败，有一种漫不经心的，不予迎和的，岁月流逝里的理所当然。作为格鲁派创始人宗喀巴大师的诞生地，安多地区最大的格鲁派寺院，藏传佛教朝圣中心之一，塔尔寺汇聚了来自甘、青、

川、藏地区的众多信徒，与抱着观光目的的旅游客装束神情迥异。藏人信佛，上千年的信仰传承，几百年政教合一的历史，信仰已深入他们的骨髓，成为他们日常生活密不可分的部分。散落在人群里的信徒，纵使衣衫褴褛，面容肮脏，神情却无一例外的澹泊安然，绝无都市人脸上惯常见的焦虑烦躁和观光客眼神里的匆遽、倦怠、茫然。

有时我想，佛教在藏地的传承，也像这块土地一样，大道无言，并不需要汉传佛教里的刻苦钻研经籍，参悟话头，冥想苦思，只需心中有信，每磕下一个长头，每转动一次经筒，心中干净，一无杂念，简单的仪轨，笃定的信念，某种意义上，更接近建立在造物主信念上的西方宗教的表象。而佛教的本质却是去神的，融会贯通了东方宗教、哲学、心理学、自然科学等多种内涵的佛学，已经不仅仅只代表一种宗教信仰，而是含蕴了关于人类终极思考等博大精深的命题。廓然无圣，即身成佛，诸行无常，五蕴皆空，只是这样的教义，在一个缺乏信仰的民族，一个没有信念的时代，不仅仅已经失去悟性的土壤，更甚至沦为禄蠹之辈歪曲利用的借口。内地近些年借助旅游热大兴土木，建寺庙，造佛像，都不过是末法时期的虚假繁荣，并不代表佛法的真正兴盛。但在任何一个时代，即便是在佛法遭到灭绝性打击的时期，都有坚定不移弘法护法的觉者存在。因为按照佛的思想，灭绝同样也是假象，万事万物原本是不生不灭，圆融圆满的。

2009年，一个因为身体原因无法去往西藏的朋友对我说，你来写仓央嘉措吧，借你的眼睛，帮我看一看西藏。他说人生充满悖论，这个时代鼓荡起每一个人的野心，却又无法给予满足。“世间安得两全法，不负如来不负卿”，



它实际上印证了这个时代人的欲望和困顿。那时仓央嘉措的名字并不为人熟知，但在西藏停留过的人，没有谁不知道八廓街的黄房子玛吉阿米，没有人未曾听说活佛与浪子宕桑汪波的传说。我应承下来写一本书，写下我眼里的西藏，藏传佛教，六世达赖喇嘛仓央嘉措。

所以，它原本只是一个承诺，或者，一段机缘。与后来蜂拥而至的仓央嘉措并没有关系。它不是猎奇，不是考证，不是解读，不是故事。它只是关于信仰，生死，爱这些永恒命题一己的思索与感念，只是自说自话，它借一段活佛与浪子的故事说出热爱，说出迟疑，说出人的困惑、挣扎与放下，说出怀念。读到这些文字心有戚戚的人，是那些途中与我目光相接一笑的人，是行脚路上共我看过一段云水的人，是羁旅之中赠我一片柳荫的人。因为文字原本只是一种映照，经由写作者之手，映照读者心底山河，山川河流的景致，原本就在他人心里，写作者只是提供了一种路径，使向内的观照成为一种可能。

文字一经写下，写作者的使命便已完成。它以一本书的形式呈现，为人喜爱或者诟病，附加意义，贴上标签，都自有其命运。我几乎从不回头去看自己写下的字，无论它好也罢，坏也罢。对作者来说，它仅仅作为一种证据留在时光里，真实地呈现当日当时执笔人的所思所想，他视界的高低，内心的宽阔与狭窄，自由与拘囿，挣脱束缚的痕迹。阅读是大众的，而写作是私人的，一个直面内心的写作者并不需要对他人做出交代，因为文字已经是最真实的袒呈，它如同真实的人，有先天的缺陷与不足，同时又是圆融通透、智慧俱足的，并且收藏某一段时光里的秘密印迹，用专属的语言说出暗语，在漫长的光阴里等待回声。

在青藏高原，一路邂逅骑单车上路的人，徒步的情侣，转山的信徒，每个人的脸上都风尘仆仆，也无一例外地写着平静满足。身体的苦行带来心灵的愉悦，这是旅行和宗教给予人的共同安慰。习惯了群居生活的人，都会渴望一段脱轨的时光，可以选择自由，孤独，离群索居。阳光炽烈的午后，独自晃荡在西北寂静无人的寺院，想起南方那些香火鼎盛的庙宇，川流不息的游客，导游的小喇叭，拥挤在经堂围观法事的人群。在西北，我有来自荒原回归荒原的自由之感，所有的束缚和捆绑都被斩断了，蚁一样的人群远在远方，空旷与高远带来无与伦比的安全和松弛。

我想，文字能够带给人的，仅仅是这短暂脱轨的自由，也许它的使命已经完成了。

2011年深秋。成都。



目
录



惊 变	召 唤	迷 失	风 暴	断 肠	执 迷	极 乐	邂 逅	幻 灭	囚 鸟	梦 回	秘 密	乐 土	乱 世	圣 湖	伏 藏	青 朴	前 缘	信 徒
102	98	93	89	84	76	70	65	60	54	50	46	41	34	28	24	16	9	2

后 一 轮 归 转 催 神 沧 驯 福 三 先 天 追 传 菩 使 谜 重 纪
记 念 回 宿 世 眠 迹 桑 服 地 生 驱 眼 随 奇 提 命 面 逢 念

196 192 188 186 181 179 174 168 162 158 152 146 142 136 131 127 122 118 113 108





信徒

日光倾城。我在春天回到拉萨。

日落前的布达拉宫被夕阳染成了金色。尘世里俗艳的金色，在高原的天空下，无与伦比地灿烂、壮丽、仪容万方。夕阳流淌在布达拉宫蜿蜒迤迳的墙堞，背后是汹涌舒卷的云絮。亘古静穆的高墙，在流转的大朵白云映衬下，有一种与时间空间无涉的永恒质感。仿佛开天辟地，它就矗立在那里，雄踞山顶，旷古无言。任头上风云变幻，脚下金戈铁马。人世蹉跎，世代易主，每一块石头都毫发无伤。

四月的高原阳光温柔而亮烈，舔得我的眼睛干涩生疼。闭上眼睛在红山脚下坐下来，听见远处转经的铜铃声，闻到弥漫在每一寸空气里的藏香。恍惚里，似乎经年阔别的光阴从未存在，我一直就打坐在这里，不曾离开。

每一个还没有去过西藏的人，都深信有一天会踏上那片土地。每一个离开西藏的人，都深信自己还会回去，因为将魂留在了那里。一个丢了魂的人，即使还能够貌似正常地吃饭睡觉，上班下班，心其实已经空了。如同一段老树，树冠树皮都还完好，到了春天，枝头依然还会绽出新绿。没有人看得见，粗大的树桩底下，有一个被时光掏得越来越大的空洞。风钻进来，雨落进来，蛇和老鼠们跑进来。只是阳光再也照不进来。

我回来了，西藏，又呼吸到了拉萨的阳光，听见血液重新流回心脏。

落脚的小旅馆有斑驳的墙体，夕阳轻悄悄地在墙上移动，将孤单的人影越来越拉长。微风轻吹，撩起纷乱的发丝，如同一棵长在旷野冷风里的树，稀拉拉的叶子挂在树梢，在风里瑟缩。站在天井里就着水龙头洗了洗脸，对着墙



上的影子发了一会儿呆，薄暮的空气已渐渐冷冽刺骨起来。

晚饭后，转了一小截八廓街，风冷飕飕地直往脖子里灌。初春的高原夜晚，气温还在零度以下徘徊。羽绒服里的毛衣太单薄了，空荡荡的捂不严，手脚很快变得冰凉，感觉心脏紧缩成了皱巴巴的一团。

回到房间，就着火盆烤火。室内的空气里浮荡着发酵的酸奶气味，混着酥油和干牛粪的味道。旅馆女主人送了一壶茶来，粗糙的壶身和茶杯上有经年的油渍。茶是滚烫的，奶香扑鼻，一大口热热的液体落下肚腹，胸腔里的沉闷一下子舒展开来，无比熨帖，凝滞的血液一下子快速运动起来，迅疾地窜向全身经络和每一根毛细血管，心脏便如一朵吸水饱满的硕大花朵，忽然就打开了。

那一天，闭目在经殿香雾中，
蓦然听见你诵经中的真言。
那一月，摇动所有的转经筒，
不为超度，只为触摸你的指尖。
那一年，磕长头匍匐在山路，
不为觐见，只为贴着你的温暖。
那一世，转山转水转佛塔啊，
不为修来生，只为途中与你相见。

……

