

最美遇见你

罗金◎著

仓央嘉措的10堂人生课

住进布达拉宫 我是雪域最大的王
流浪拉萨街头 我是世间最美的情郎

· 心灵励志 ·

台海出版社

佛法之美——

还原最忧伤的诗僧
揭示最性情的活佛
以出世的路达游戏三昧
以入世的情怀教化利生

诗意之美——

净化灵魂的千古绝唱
窥探仓央嘉措内心的
世俗情感与宗教情怀

最美遇见你

罗金◎著



RF11

仓央嘉措的10堂人生课

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

最美遇见你 / 罗金著. --北京:台海出版社,
2015.5

ISBN 978-7-5168-0611-1

I. ①最… II. ①罗… III. ①散文集-中国-当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 081598 号

最美遇见你

著 者: 罗 金

责任编辑: 戴 晨

装帧设计: 张红伟

版式设计: 通联图文

责任校对: 唐思磊

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652(发行, 邮购)

传 真: 010-84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm×1000 mm 1/16

字 数: 200 千字 印 张: 16

版 次: 2015 年 6 月第 1 版 印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0611-1

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究





前言 PREFACE

历史上有那么一个人,充满了传奇色彩,被人遗忘又总被人记起,被人猜测又议论。

他,曾贵为六世达赖喇嘛;他,曾是雪域王子。

他是活佛,也是出色的诗人,爱情被他写成动人的诗歌,在藏汉各地代代流传。

……

他,就是仓央嘉措。

仓央嘉措是西藏让人敬爱的上师,足踏莲花而来。他一生跌宕,甘心辗转,在平凡和超脱之间,在信仰和自由之间,在入世和出世之间,追寻最终彼岸的宁静。

几百年后,他的故事依旧能引起我们的思考和感叹——一种对生命的思考和感叹。

关于仓央嘉措,流传最广的,还是他写的那些被称作情歌的诗,以及夜出布达拉宫,在八廓街黄房子里会情人的传说。

林语堂在《吾国与吾民》中说,诗词就是中国人的宗教。学者于丹对此十分认同:“我们很多的功业是属于生活层面的,但诗意是一件生命层面的事情。”“如果没了诗意在我们生命深处的这份平衡,我们在生存层面上又何以去担待这个时代给我们的一切喜忧呢?”

诗歌不是茶余饭后的谈资,也不是在求职和写情书时说的句子,而是潜藏在生命深处的一种节奏和韵律,是我们沉重人生中一种轻盈的

平衡。

很多人是因爱上一首诗而爱上这个人，当知道这首诗的作者另有其人时，难免沮丧失望，就如之前曾在网上流行一时后来却被证明非仓央嘉措所作的《十诫诗》和《见与不见》。

其实，他始终在那里，只要知道他曾经存在过，那就够了。神话出现了，就无憾了，哪怕有一天会消逝。

仓央嘉措的一生向我们展示了人生的价值不在于你活了多少年，而在于你走过的生命中有多少“好时节”。这取决于你的心态。看不开，处处抱怨，人生便是一出悲剧；看开了，知足、乐观地活，便能活出“人生好时节”。

在物质生活日益提高的今天，心理疾病却以前所未有的速度在蔓延，如抑郁、自闭、狂躁等。这些疾病不仅影响了人们的正常生活，严重者甚至使人走上了绝路。

据有关统计数据表明，抑郁症将在21世纪成为威胁人类生命的第二大杀手。在全球范围内，超过5亿人正在遭受这一疾病的折磨。

应该怎样进行治疗呢？必须从心开始，正所谓“心病还须心药医”。

人要拥有平常心，正确认识自我。读仓央嘉措，能让人在灵魂的沉静处找回初心，找到信仰。读仓央嘉措，读的不仅仅是他的诗歌，也是他走过的路、活出的人生，以及他用出世者的眼光望俗世时显露出的智慧。本书以仓央嘉措一生的修行为线索，让仓央嘉措教你当下觉悟、获得自在的修行智慧，帮你找到幸福的真谛。



目录 CONTENTS

第一章 步步莲花——走近仓央嘉措 1

他是六世达赖,他是仓央嘉措,他是雪域的王,他是世间最美的情郎……他的灵魂,几百年来不曾消散,他告诉我们生命的无常和美丽,且让我们沿着他的足迹,在雪域高原明净的蓝天和澄澈的湖水下,一路走向彼岸花开。

- 1.生命,是一个产品 2
- 2.开启解脱苦痛的道路 4
- 3.忘记“我”,才能解开内在的心结 7
- 4.每个人的心中,都住着一个孤独的小孩 9
- 5.青春,必然会叛逆,必然会消沉 13
- 6.去爱吧,就像没有受过伤一样 15
- 7.慈悲,是世界上最强大的力量 18
- 8.青海湖边,永恒的瑰丽和传奇 21

第二章 活佛与诗人——没有什么比认识自己更重要 23

“住进布达拉宫,我是雪域最大的王。流浪在拉萨街头,我是世间最美的情郎。”他虽身为活佛,却阴差阳错以诗人的名声被人牢记于心,在他人生的坐标里,这是一个美丽的错误。

1.选择,比努力更重要	24
2.花点儿时间,去审视自己	27
3.人生一半在命运手里,一半在自己手里	31
4.痛苦和快乐,就像硬币的两面	35
5.关上一扇门的同时,必然会有一扇窗开启	38
6.没有了自我,一切的快乐都是虚伪	41

第三章 爱情与人生——在最美的时候遇见你 52

那一日/我闭目在经殿的香雾中/蓦然听见你诵经的真言/
那一月/我摇动所有的经筒,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,不为修来世/只为途中与你相见……

1.众生有情,皆因心中有爱	53
2.用我心,换你心,不负如来不负卿	54
3.青春无悔不死,永远的爱人	59
4.因缘尽时,也不必伤心	62
5.和有情人,做快乐事,别问是劫是缘	65
6.升华情爱,从红颜到白发	70
7.真正的情爱,是生命的交流	74

第四章 忘我与人生——谁能做到一生“无所求” 78

喜欢仓央嘉措,不仅喜欢他的诗歌,还有他字里行间透露出的真性情。这位活佛,因无法得到正常人能拥有的感情,而寄情于文字去想象,明明是个悲剧,笔下的诗却那么美;明明是出家人写的诗,却是热恋中的人最爱看的。

1.佛不排除人的真性情	79
2.与“另一个自己”相处和谐	82
3.始终是种顿悟	85
4.佛与世人没有什么两样	87
5.拥有一颗真性情之心	90
6.佛法是一种活法	92
7.真正的“无所求”	96

第五章 修为与人生——宁静在你的内心,不在山水间 101

很多人喜欢到寺院礼佛敬香,就像很多人喜欢踏着仓央加措的足迹,去雪域高原听喇嘛诵经一样。为什么?因为当他们仰望佛像时,内心往往会感受到一种异乎寻常的安静与祥和,这种安静不是无声的安静,而是内在的安静。

1.别做自己内心的“牺牲品”	102
2.保持一种豁达随缘的心态	106
3.修行,就像踩水车	110
4.活出人生好时节	113
5.内心简单的人更容易坚定	115
6.将玉钵打碎,及时放下	118

第六章 魅力与人生——拥有一个至纯至美的灵魂 123

三百年来,数不清多少世人循着诗句,寻找那些生动的令人不忍卒读的故事。仓央嘉措,才情无双,每一天都有人跋山涉水找寻他,为他点亮一盏酥油灯,他的诗句被广为传诵。这是他至善至美的灵魂折射出来的永不消散的魅力。

1.一个有魅力的人	124
2.用力做事,不如用德做事	128
3.价值观是人生的指南针	130
4.保留那份灵魂的高贵	133
5.圣人无名,莫痴缠名利	135
6.纯洁的嘴唇和心灵	140
7.永远的无冕精神之王	142

第七章 信仰与人生——给心地净土,能够生出净信 147

仓央嘉措更像是一位众生的佛,他拂去了我们灵魂上的尘土,在某个瞬间,还原了一个本来的自我。从某种程度上说,他是很多人的信仰——借由他和他的诗歌,我们可以更加清醒地对待感情,对待生命。

1.信仰是内心的灯塔	148
2.净土方能生净信	150
3.从内心去原谅别人	152
4.诗歌是信仰对生命的丈量	155
5.信仰让你遇见更好的自己	157
6.把暂时的落寞当成一次小憩	159
7.成为最好的“你自己”	162

第八章 得失与人生——活在当下,是真洒脱 165

活着的人,有活在过去的,有活在未来的,但能真正活在当下的,少!仓央加措可以算是难得的一个。他在一首诗歌里写道——纵使龙魔逐我来,张牙舞爪欲为灾,眼前苹果终须吃,大胆将他摘一枚。

1.参透得失的本质	166
2.“活在当下”的真正涵义	169
3.转眼荣枯便不同	171
4.执著是一种妄念	175
5.学会适时地停下来	178
6.前半生不犹豫,后半生不后悔	180
7.有所不为才能有所为	184

第九章 幸福与人生——和心爱的人吃茶去 187

生活和工作的节奏越来越快,很多人变得越来越浮躁,仿佛身处巨大的漩涡而无法自控。这时,阅读仓央嘉措,体会一位活佛年轻时对美好情感的细腻体验和大胆直率的表述,就如同在沙漠中看到绿洲一般,浮躁的心立刻就得到了安抚。

1.幸福就是找到自己的生活方式	188
2.少一分欲望,多一分幸福	191
3.家庭、健康和爱	193
4.和心爱的人吃茶去	195
5.痛苦是穿了魔鬼衣服的天使	197
6.常人的幸福	200
7.唤醒自己的幸福	203

第十章 情趣与人生——在烟火生活中,活出诗情画意 209

人生的许多乐趣主要来自于灵魂,如果大量关注自己的灵魂,并用诗性锻造灵魂,哪怕是在一个很无趣的环境下,他仍然可以活得与众不同,仓央嘉措,就是这方面的典范。而烟火生活中的我们,一样可以活出情趣,活出诗情画意。

1.情趣自在平凡中	210
2.在音乐的世界里听风观雨	213
3.享受灵魂修养的生活	214
4.最不能忘记的是读书	219
5.童真无价,返璞归真	222
6.游走世界,放飞那不羁的灵魂	224
7.培养健康的生活情趣	226

附 录 那山,那水,那人——充满传奇色彩的仓央嘉措 229

正史中的他只有寥寥数笔,野史传说中却遍布他的足迹;
诗坛上的他有很深的造诣,而现实中的他是转世的活佛。这一切的一切,注定了他在这三百多年乃至今后都是一个谜,没有人能揭开那神秘的面纱。

1.身世之谜	230
2.爱情之谜	233
3.死因之谜	236
4.他始终在那里	238

最美遇见你

第一章

步步莲花 ——走近仓央嘉措



他是六世达赖，他是仓央嘉措，他是雪域的王，他是世间最美的情郎……他的灵魂，几百年来不曾消散，他告诉我们生命的无常和美丽，且让我们沿着他的足迹，在雪域高原明净的蓝天和澄澈的湖水下，一路走向彼岸花开。

1.生命,是一个产品

六世达赖仓央嘉措于公元1683年正月十六出生于藏南门隅地区的乌坚林村,相传,在经过一系列的验证后,当时的当权者们认为,他就是五世达赖的“转世灵童”,于是,他们说服了仓央嘉措的母亲,将他送入寺庙学习。

从此,仓央嘉措告别了他的家人,跟着几位僧人来到措那宗的寺院里居住。6岁时,有6位学问高深的僧人担任他的老师,自此,他开始了枯燥的学经生活。而因为当时的某些政治需要,这一切都在暗中进行,没有人知道。

我们无从得知仓央嘉措的母亲对于自己的儿子是“转世灵童”一事是欢喜还是惶恐,但我们可以想象,对于一个6岁的孩子来说,他从此将终日过着与世隔绝的日子,不能和同龄人一样到广袤的草原上策马扬鞭,不能和小朋友们一起嬉戏玩耍,每天面对的就是面无表情的师父们和永远读不完的经书……

这或许就是他苦难的开始,而这一切,却由不得他选择。

所以,有人说:“对人生无常的体验,大概未有超过六世达赖仓央嘉措者!”

千百年后,他的故事依旧能够引起我们的思考和感叹——一种对生命的思考和感叹。若一世为人,就为了看破、放下,明明生来有情有欲,偏偏要努力修为,达到无欲无求、无悲无喜、四大皆空的境界,那活着的意

义是什么？活着和死去，岂不是同样的状态？

其实，从佛法角度来看，世间一切都是“无常”的。我们的一生，色身从小到大，由盛而衰，其间种种变化，就像时光的脚步，不曾少息。世人都很关注相貌和身体的美，其实，那种美是非常短暂的。所谓红颜易老，青春难驻，永葆青春不过是一场注定失败的梦，因为那是在和自然规律抗争。几千年来，多少人为驻颜有术而费尽心机，但迄今所取得的最大成功，不过是延缓衰老速度而已。而现代人内心躁动，这种浮躁之气不仅影响到内心，当它表现出来时，还会影响到我们的外在气质乃至相貌。

相对外在身相来说，内在美才是历久不衰的。它不会因年龄渐增而失去，相反，内在的美需要通过长期积累才能绽放光芒。就像璞玉那样，经过无数雕琢打磨之后，方能展现它所蕴含的明洁之美、纯净之美。这种内在美，就是人格的美、心灵的美、生命品质的美。

那么，我们如何来美化生命、庄严生命呢？

首先，需要了解生命。其实，生命也是一个产品，是无明制造的一个产品。对这个五蕴和合的生命体来说，最本质的就是人心和人性，并显现为善和不善两方面。儒家思想认为，人可以成贤成圣，但也可以成为衣冠禽兽。西方宗教也有类似观点，认为人有神性，但同时也有兽性，这都说明了人的两面性。佛法所作的归纳是，人有佛性，也有众生性。佛陀在菩提树下悟道时就发现，每个生命内在都具备与佛菩萨相同的潜质。所以，虽然我们现在只是充满困惑的苦恼凡夫，但还是有希望的。

仓央嘉措的一生向我们展示了：生，是一种苦，但不是遭罪，生活中的种种都可以用来观想，用来了悟，世间一切都是“无常”，但不是消极——这就是佛家说的“人生是苦”。而这个所谓的“苦”，并非指生活的艰苦、艰难。那么，这个苦是指什么呢？

在佛家的说法里，有“无常之苦”，一切都无常，都会变化，佛以无常变化的意思说人生都是苦的。譬如身体健康并不永久，会慢慢衰老病死；有

钱的不能永远保有,有时候也会变穷;权位势力不会持久,最后还是会失掉。以变化无常的情形看来,虽有喜乐,但不永久,没有彻底,当变化时,苦痛就来了。

所以,佛说人生是苦,苦是有缺陷、不永久、没有彻底的意思。

佛说的“娑婆世界”,意为能忍受许多缺憾的世界。众生禅佛悟道的最终目的,是想要在“忍”受种种苦难的同时参悟、修行,并以慈悲之心、智勇之谋、明静之志以感化自身、教化他人,在净化自己心灵的同时解脱俗世间各种困扰,达到超凡脱俗的境界,获得心境的平和、人生的喜乐,是为相对的圆满。

2. 开启解脱苦痛的道路

当人浸润在某种特定环境中,或与某些特定类型的人共处,或暴露于某些媒介之中时,就会生发出某些特定的习性或习惯。父母和社会环境会深刻地影响我们的思考、感受和行为方式。

仓央嘉措成长的时代,恰值西藏政治动荡不安之际,当时,内外各种矛盾接连不断地出现。1700年(藏历铁龙年),丹增达赖汗在西藏去世,其次子拉藏鲁白来至前藏,承袭了乃父职位。蒙古施主当中对此有赞同与反对的两种意见。另外,第巴对五世达赖喇嘛的圆寂进行了长期保密,这引起了清朝康熙帝的不满。在西藏内部,第巴的独断专行,长期“匿丧”,身穿袈裟而又公开蓄养“主母”等行为,也招致哲蚌寺、色拉寺部分首脑

产生不满情绪。

各种矛盾错综复杂,仓央嘉措感到“失望,学习也无益处”,遂变得懒散起来,且喜好游乐,放荡不羁。

可见,我们后天习得的对于外界事物特定的感官解读方式会形成各种所谓的习性。这些习性在你我的内心留下了不可磨灭的印记,形成内结盘踞在心识深处。这些所谓的“结”就是人心深处悲伤和痛楚的集合体。

比如说,当母亲不停地叮嘱你“你太胖了”,不能吃这,不能吃那,你心中的憎恶和愧疚感就会逐渐累积,在内心积聚成复杂的心结。

负面的习性在心中积聚时,往往会主导你的头脑、模糊你的视线,让你无法看清事物的本来面目。负面能量如抽烟酗酒或大吃大喝等,会带来痛苦,而幽默、慷慨大方等正向的习性则会给人带来享受。

人总是轻易地执著于欲望,并利用它们对抗情绪饥渴。比如想吃东西的欲望,如果我们没法满足自己的贪欲,欲念之“结”就会在心中形成。许多欲望都可能导致心结的形成,不仅饮食之欲,也包括对烟酒、毒品、性和赞誉的执著。一旦品尝过某种“美妙”的滋味,一种结就会形成,我们会试图去一次又一次地重复这种感受。因为过于执著,当欲望无法满足时,往往会感到失望,这就会导致其他的痛苦之结在我们的心中形成。

当欲望、怨怒、恐惧、自卑等内结在心中埋藏压抑数月、数年甚或几十年,我们的身心健康就会受到严重影响。这压抑可能来自对社会范式的错误认知或其压力。因为人都具有一种防御机制,可以把身体的疼痛、悲伤或内心冲突推入潜意识,并深埋在那里。但它们偶尔会浮出水面,进入我们的思想、言语和行为,表现为各种身心不安的症状。

但若任凭内结形成并肆意生长,它们最终会占据我们的全部身心,再去开解将十分困难。因此,践行正念观照非常重要。无论何时,只要内结

成形,就要能马上意识得到,这样才能在它们成长壮大、根深蒂固之前及时觅得转化之道。

在一次战争中,老兵所在的部队向对方发起进攻,打了胜仗并俘虏了受伤的敌人。他负责用直升机运送一名受重伤的女俘虏。一路上,女俘虏死死地抓着她的吊床——对方长期生活在丛林里,睡吊床,只有极少的随身物品。她那双怀着无比仇恨和愤怒的双眼一直盯着他。

从她憔悴的脸上,老兵能感到女兵在控诉:“为什么你们要破坏我们的国家?”还没到基地,女兵就在直升机里咽气了,眼睛仍然盯着他,冰冷而无情。

多年来,老兵一直保存着她的吊床,固守着痛苦,固守着难以割舍的复杂情结。直到有一天,一位高僧对他说:“你现在已经变成了全新的人,你已经有了慈悲之心。别再执著于你昨日的痛、昨日的愧疚,放手吧。”最终,老兵把吊床给了高僧,高僧立刻把吊床投向火焰。

过后,这位老兵有了巨大的转变:他终于从固守多年的愧疚情结和巨大阴影中走了出来。

只要你不带评判、责怪、批评的眼光去观察和了解自己的感受和思想,你就能开启解脱苦痛之门。如果有痛苦、悲伤或怨气,承认其存在即可。只要你正念地承认这些情感的存在,痛苦、悲伤或怨恨就无法占据你,推你走向歧途。你要学会用关爱平复它们。通过这样的修行,内结将逐渐松动,反复修行后,我们将最终了解其根源,找到导致其形成的养分。有了这些洞见和理解,从根本上化解痛苦将不再困难。