

爱你， 是最美的修行

【仓央嘉措的诗与情】

如果爱是一场修行

我就是那个苦海孤筏的僧

你的胸口就是日夜神往的彼岸

你的拥抱就是我莲华永绽的一生

于是，每一颗水滴都是我的身影

这一缕月光都是你的柔情

所以，诸法难解小小的情缘

我喊着你的名字，轻轻

林玥 / 著

阅读大中国·诗词

石油

仓央嘉措诗闻经典·永恒珍藏版

阅读大中国·诗词

爱你， 是最美的修行

〔仓央嘉措的诗与情〕

林玥 / 著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱你，是最美的修行：仓央嘉措的诗与情/林玥著.
北京：石油工业出版社，2012.6

(阅读大中国·诗词)

ISBN 978-7-5021-9047-7

I. 爱…

II. 林…

III. 仓央嘉措 (1683~1706) - 诗歌欣赏

IV. I207.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 089308 号

不负如来不负卿

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网址：www.petropub.com.cn

编辑部：(010) 64523558 发行部：(010) 64523603

经 销：全国新华书店

印 刷：北京中石油彩色印刷有限责任公司

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

710×1000 毫米 开本：1/16 印张：15.75

字数：207 千字

定价：28.80 元

(如出现印装质量问题，我社发行部负责调换)

版权所有，翻印必究

只为尝一口爱的香甜

寂静相爱，默然欢喜。

一部《非诚勿扰》让人们记住了《见与不见》，这首小诗，它不华美，不继续，不矫情，不浮躁。语言平实朴素，却有一语道破天机的意味深长。

几乎所有仓央嘉措的爱好者都把这首诗当做仓央嘉措情歌。如今，人们都知道，它不是仓央嘉措的情诗，可是，我们更愿意相信，仓央嘉措写过这样一首情诗，只为他比诗歌更诗意的生命。

三百年前的雪域高原，“仓央嘉措”这四个字读出来，必和六世达赖喇嘛连在一起。在无比浓烈的宗教气氛里，那些高原上淳朴的人们念得最多的是六字真言，唱得最多的是仓央嘉措情歌。三百年后，在宗教和文艺杂糅的艺术中，仓央嘉措在信仰者的眼中，脱离了神的五彩光环，他是一个诗人，一个自由的歌颂者。同时，他也是一个爱人——一个臣服在爱情下的有情人。

仓央嘉措的诗歌受到世人追捧，不仅是因为他波折的爱情和对自由的炙热追求。更重要的是，他的诗歌最朴素，没有任何华丽的修饰，每一行吟出的旋律都纯粹而真挚。纯真和静谧成为他生命的代名词。

仓央嘉措诵出的梵音是他发自身体内部的诚实和勇敢。那些字字珠玑的诗句，超越了古奥难懂的经文，远离了抽象虚无的道德价值，他的情歌带着生命的温度，将生命的激情歌颂到最高音。他对爱情的信仰和热烈如火一样燃烧着自己的生命，他对自由的追寻指明了他生命的方向，

在一个没有奇迹的王国，仓央嘉措为自己创造了一次心灵奇迹。

篱笆那边，有草莓一棵。

我知道，如果我愿，我可以爬过。

草莓，真甜！

可是，脏了围裙，上帝一定要骂我！

哦，亲爱的！

我猜，如果他也是个孩子，他也会爬过去。

如果，他能爬过！

狄金森的《篱笆那边》，一首简单的小诗，带着一颗纯真的心，跳动在诗歌的字里行间。仓央嘉措就是那个奋不顾身摘草莓的孩子，他不怕脏了围裙，不怕上帝的责骂，只为尝一口草莓的香甜。

或许，仓央嘉措就是为爱而生的。没有爱的点缀，生命就是干枯的花蕊，即使绽放在阳光里，沉浸的却全是死气。诗歌是注入他生命中的一剂热血，鲜活了他的生命。情诗历来是惹人失意和销魂的。仓央嘉措用一颗真挚的心，写出了他对爱情和美好生活的向往。他是圣域最大的法王，却过着枷锁般的生活。政治上的失意，使他转移了生活的方向，对自由和爱情，他更加珍惜和留恋。

佛陀说，他可以拥有世间一切爱，唯独不能拥有爱情。

静默是神的语言，其他都是蹩脚的翻译。仓央嘉措在佛境的寂静中体味到生命的静谧之美，也在无以言说的爱情中尝到生命的苦涩。

一个雪域最大的教主受到人们的爱戴，定是为着他厚重的佛法和深邃的智慧。仓央嘉措是众多活佛中最特殊的一个。因为高崇的地位，他受到了信徒的尊崇。因为他是一位多情的诗人，他得到了人们的怜惜。璀璨的王座上，他走下神的王国，走向民间，走进爱情。

从1683年仓央嘉措出生，他的一生就伴着传奇在西藏起落。一直到

1706年，仓央嘉措圆寂青海湖，他的人生在二十四岁画上结点。可是，他的故事并没有随着生命的消逝而终结。他的传奇刚刚开始。

犹如一个花期，仓央嘉措寂寞来过，也倔强开过，最后迅速萎谢了。他是不幸的，生活在一个战乱的年代，作为一个政治夹缝中的生存者，尊贵如他，也无法左右自己的生活和命运。仓央嘉措又是幸运的，他勇敢地追求自己的信仰，并获得了珍贵的爱情，即使是离经叛道，他还是得到信众的尊崇。

爱是仓央嘉措生命的最强音，也是他生活最终的方向。这一场宿命的追逐，是为了爱。也正是有爱，他的生命才更加生动。

这一年，他二十四岁

1706年，紫禁城。

太和殿，一封奏折悄然躺在康熙皇帝面前。奏折每天都有，但这一封与寻常不同。

护军统领席柱和学士舒兰从青海连夜快马加鞭将这封奏折呈到京城，凭着一个权谋家敏锐的嗅觉，康熙预料，西藏有大事要发生了。

“拉藏汗送来假达赖喇嘛，行至西宁口，假达赖喇嘛在青海湖病故。”奏折上如是说。

此时，康熙的眼神中闪过什么，没有人能够看得懂。惋惜、无奈、怜悯，或者是更多更多的其他内容。帝王的心术臣子不敢妄加揣测，我们只是知道，这封奏折的主角——六世活佛仓央嘉措圆寂了。

清代著名戏剧家卢前先生曾在《饮虹乐府》中对仓央嘉措有过这样的介绍：“康熙间仓央嘉措继阿旺罗桑坐床受位，是为第六世达赖，仪容俊美，文采秀发，不谨戒律，所作歌曲多言男女，间及佛法。尝微服宵出，变名趋酒家，与当垆人会，一夕大雪，遗履痕雪上，事以败泄坐废，走青海坐病死，藏之人怜而怀之，至今大雪山中未有不能歌六世达赖情辞者。”

卢前是戏曲史研究专家、剧作家、诗人，也是词曲大师吴梅的高足。站在一个旁观者的角度，卢前对仓央嘉措的评价更为客观。

作为一个活佛，“不谨戒律，所作歌曲多言男女”、“尝微服宵出，变名趋酒家，与当垆人会”这无疑触犯了佛家大忌，自然不会被当权者所

爱你，是最美的修行：仓央嘉措的诗与情

接受。所以才有了后来的“事以败泄坐废”。仓央嘉措圆寂于青海湖，这一年，他二十四岁。

知道仓央嘉措这个名字的人，很自然地就会想起朱哲琴的《信徒》：

那一天，
我闭目在经殿的香雾中，
蓦然听见你诵经中的真言；

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。

如今，几乎所有仓央嘉措诗歌的爱好者都知晓，这首《信徒》不是仓央嘉措的作品。但是，我们依然愿意将这首情歌作为这个漫长故事的开始。也只有这首情歌能让人们更准确地了解一个真实的仓央嘉措，一个无奈伤感的活佛。

如果有机会走入布达拉宫，在这个恢弘宫殿的顶层，走进红宫，便可以看到历代达赖喇嘛的灵骨塔。这座红宫据说是第巴桑结嘉措主持修建的。这些用黄金包裹、宝石镶嵌的灵骨塔，长眠着藏地曾经最大的王。然而，这些华贵的佛塔中，唯独少了六世活佛仓央嘉措的那一座。

“转山转水转佛塔，不为修来世，只为途中与你相见。”很多人认为，仓央嘉措的死源于一场美丽的爱情，这也和他自身不守清规、放浪的生活有关。我们不否认这一观点。事实上，仓央嘉措传奇人生的真正结局至今都是一个谜。有说法认为他被政敌拉藏汗杀害于押解京师的路上，还有说法认为他在青海湖自沉。无论哪一种说法正确，我们从席柱和舒兰的奏折中可以看出，关于仓央嘉措的记载最后定格在青海湖。

那是一片透蓝的湖。

像仙子的一颗眼泪穿越苍茫的天空，淌过一路的星河，碎在如茵的草地上。席茛草疯狂地卷了湖畔，接叶连天。有大颗大颗的露水镶嵌在这一片绿色中，星星点点，汇成一地的银河。高原的风张开它巨大的翅膀，扑在青海湖的怀抱里，油菜花在风的臂弯里梨涡浅笑。蓝锦缎一样的湖面被风揉碎了，一层一层泛着金色的粼粼光波，像少女宽宽的裙摆，飘在风中。这个湖，温柔恬雅，宁静而宽广，碧泄千里，袤邃无垠。

1706年，藏历第十二饶迥火狗年，青海湖畔。

解送仓央嘉措的大队人马哒哒而来。这是一支由汉、藏、满、蒙等各色人组成的队伍，奉康熙皇帝的命令，将仓央嘉措解送回京。

穿过茫茫的戈壁，踏过青翠的草原，翻越了唐古拉山脉。在青海湖畔，这个队伍停下了匆匆的脚步。

青海湖，藏语叫“措温波”，意思是“青色的湖”。十一月的青海湖，没有绿地和花朵的点缀，冷冷清清。在一片枯黄的天地里，青海湖像少

问佛

一场阴谋的序曲 45

噶尔丹的矛和桑结嘉措的盾 51

浪卡子受戒 56

见与不见

师从洛桑益西 65

辩经 69

神箭与神舞 73

远嫁，别人的新娘 78

把相思印在心上 85

迷失菩提

神坛的叛逆者 91



目录

他的前世今生

一枝人间富贵花·····

3

秘不发丧·····

8

山南陋室，花雨满天·····

12

给十四岁的自己

阿旺邂逅一场归宿·····

17

从佛典中走来·····

23

亦师亦友老仙翁·····

27

羞涩目光流转时·····

34

世间最美的达瓦·····

37

别了，第巴 148

不负如来不负卿

淡然囚徒 153

让我住进你的心里 159

仓央嘉措诗歌赏析选 162

野鹤恋上芦苇	94
龙王潭的爱情沙龙	101
邂逅，一个琼结的传说	104
最美的情郎	
世间安得双全法	113
啾然哲蚌寺	118
白拉姆歌之谜	124
结尽同心缔尽缘	127
相见争如不见	
请慢坐，请慢走	133
除非死别，绝不生离	137
玻钻之争	143

他的前世今生

秋鹰为暴怒，羽毛遂凌乱，
我因常忧伤，容颜暗偷换。



一枝人间富贵花

非关癖爱轻模样，冷处偏佳。别有根芽，不是人间富贵花。
谢娘别后谁能惜，漂泊天涯。寒月悲笳，万里西风瀚海沙。

1682年的秋末，纳兰性德受康熙帝派遣赴黑龙江侦察敌情。这个时期黑龙江正是冰雪交加的季节，纳兰性德爬冰卧雪，不畏严寒，圆满地完成了军事任务，并写下了《采桑子·塞上咏雪花》的著名词章。

有人说，这首采桑子写尽纳兰一世感慨，一句“不是人间富贵花”道尽纳兰的无奈，政治的风云变幻让人琢磨不透，他通过诗词苦苦追寻灵魂的印迹。然而纳兰又何尝知道，就在这一年，大清版图的最西面——西藏，也面临着一场政治变幻的风波。

这场风波，还要从藏传佛教开始说起。

藏传佛教是在我国青海、西藏、内蒙古等地区流行的一种宗教，又称喇嘛教，是佛教三大体系之一。

7世纪中叶，藏王松赞干布迎娶唐文成公主和尼泊尔尺尊公主为妻，文成公主带去了释迦牟尼十二岁等身像，尼泊尔公主带去了释迦牟尼八岁等身像。松赞干布分别建小昭寺和大昭寺供奉两位公主带来的佛像，还派人到印度学习梵文和佛家经典，这些大臣回来后创造了藏族文字并

且翻译了佛经。松赞干布还制定了法律命令人们信奉佛教，佛教开始在吐蕃传播。

在古西藏，很多僧众信仰本地的苯教。苯教最初是西藏藏王治理西藏的工具。到了赤松德赞时期，信奉苯教的大臣借苯教教义凌驾于藏王之上，赤松德赞为了巩固藏王的权利，将古印度佛教引入西藏，作为打击苯教的工具。

佛教入藏后，一直到11世纪才形成不同的流派，佛教分支主要有宁玛派（红教）、噶当派、萨迦派（花教）、噶举派（白教）四大派别，一直到15世纪格鲁派形成，藏传佛教的派别开始定型。

格鲁派是藏传佛教重要的派别之一，格鲁有“善归”之意，该派别戒律森严，僧人都戴黄帽，故又称“黄教”。1409年，格鲁派的创始人宗巴喀在地方政权的支持下在拉萨大昭寺举行祈愿大会，并在拉萨兴建甘丹寺，且亲自担任主持。这些活动标示着格鲁派正式形成。

格鲁派走向兴盛，源于活佛转世制度的采用。活佛藏语叫“朱古”，本意为“化身”，是佛教灵魂不灭、生死轮回之意。佛教认为佛会以种种化身来红尘普度众生。这一制度在青海、蒙古受到了信众的认可，加速了格鲁派的传播，到17世纪，格鲁派在这两个地区已经成为主导宗教。

然而，在西藏地区，格鲁派的发展却是一波三折。噶举派作为藏传佛教另一支重要的派别，受到西藏地方政权的支持，格鲁派发展十分艰难。

这一情况，一直持续到五世达赖时期。

五世达赖阿旺罗桑嘉措登場的伊始是藏历第十饶迥火蛇年，这一年正是1617年，中原大地改朝换面的大势如火如荼地进行着。就在前一年，努尔哈赤在赫图阿拉继大汗位建立清朝，满洲的铁骑气势赳赳地踏进中原的大地，崇祯皇帝和他的“大明帝国”还留有最后的气息。时间按照它原来的航道不紧不慢地走，西藏的天紧跟着中原的脚步开始翻云