

与
仓央嘉措

一起修行

聂晓阳 著

活着，其实就是一辈子又一辈子的修行

（以出世之智慧，明世间之情感）

探求仓央嘉措的内心世界，揭秘圣域法王的修行历程

华夏出版社

与
仓央嘉措

一起修行

聂晓阳 著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

与仓央嘉措一起修行 / 聂晓阳著. - 北京: 华夏出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5080-6462-8

I. ①与… II. ①聂… III. ①心灵学 - 通俗读物
IV. ① B846-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 063854 号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

与仓央嘉措一起修行

作 者: 聂晓阳

责任编辑: 李晓娟

装帧设计: 蒋宏工作室

图片来源: 新华社新闻信息中心

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

经 销: 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 720mm × 1020mm 1/16

印 张: 20

字 数: 268 千字

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-6462-8

定 价: 36.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

感谢
仓央嘉措

(一)

众生喧哗，人云亦云，还原一个真实的仓央嘉措，实在不是一件容易的事。

我自己最早知道仓央嘉措，是在学生时代。那是从一本已经忘记名字的书里得到的印象，仓央嘉措是一位英俊潇洒，白天住在布达拉宫、夜晚偷偷溜到拉萨市井秘会情人的风流活佛。直到后来，因为一块“如母石”的缘分，我亲往仓央嘉措留下足迹的地方寻访，并多方参阅历史资料，才发现这一印象的荒诞和浅薄。

作为一个以文字为生的人，在写这本书的时候，我每每感到有一种使命，一种拨开历史迷雾还原一个真实的仓央嘉措的神圣使命。

我一直记着有年春节后我在寒风中送父亲回西安。父亲说，他年轻时脾气很急，现在老了，像变了一个人一样。这句话给我很大的震动。我想，岁月就像一条大河，我们把自己一分一秒地交给它带走，于是，在岸上的那个人，每天都在成为新的自己。但是，每天那个新的自己，如何才能成为更好、更快乐的自己呢？

21世纪第二个十年开始之际，地球灾难频发，世界诸事无常，对于每天忙忙

碌碌、东奔西走的众生来说，真应该时常停下脚步，注视自己的内心，问自己这样的问题：我正在做的事情，真的是最有意义的吗？

我深信，读者诸君正在翻开的这本书，不但是—位活佛的传记及诗作评注，更是一本生命之书，一本至性至情的活佛用终生的修行换来的善言录。从这本书里，我希望读者诸君能够跨越历史的寂寞与隔阂，与—位历经诱惑与磨难的智者进行心灵的对话。

对我自己来说，伴随着寻访仓央嘉措足迹的努力，我对仓央嘉措和他所代表的 worldview、价值观的了解与日俱增，我的心境也—天比—天轻松快乐起来。虽然也有烦心事，但比—年前的这个时候有了更多的幸福感，比—十年前的这个时候活得更—加“明白”。

有人说，所谓智慧，就是把不该看重的东西看轻—点，把不该看轻的东西看重—点。归根到底，人生的成功是用自己的内心来衡量的。我想，如果我有了一颗对幸福更—加敏感、对痛苦更—加迟钝的心，这应该感谢与仓央嘉措的缘分。

(二)

有个朋友曾送我—本名人的书，扉页上引用了—首据说是六世达赖喇嘛仓央嘉措的小诗：

—个人需要隐藏多少秘密，
才能巧妙地度过—生？
这佛光闪闪的高原，
三步两步便是天堂，
却仍有那么多人，

因心事过重，
而走不动。

说实话，这首诗看起来太高深了，我很怀疑像仓央嘉措这样率真的人，是不会或者不屑于写这样晦涩费解的文字的。

无独有偶，周作人曾在文章中提及，民国名人卢前曾编著过一本《饮虹乐府》，里面收录了仓央嘉措的诗作《雪夜行》。在诗前小序中，卢老前辈说他曾与喜饶大师谈及仓央嘉措，“言其仪容俊美，文采秀发，不谨戒律，所作歌曲多言男女，间及佛法……”可见，在被外界所窥探的最初，仓央嘉措这位西藏历史上最有名的活佛诗人就被想当然地贴上了“情僧”的标签。

在今天的“仓央嘉措热”潮流之下，鲜为人知的是，实际上早在1983年10月21日，西藏文化界就曾在拉萨隆重集会，纪念仓央嘉措诞辰三百周年。从当时官方的报道可以看出，尽管这位西藏历史上最著名的诗人受到了空前的尊敬，但很多人仍然缺乏对他的基本了解。

比如，这篇权威的官方报道称仓央嘉措为“藏族”，并称其诗作“表达了一个宗教叛逆者的心声”。实际上，仓央嘉措是出生在藏南的门巴族，佛教是他从娘胎里传承下来的信仰。即使他的一些行为看似不合戒律，但是从他的诗歌和传记里都可以看出，他从来都没有对他的宗教和佛法产生过任何的动摇。如果不是全部，起码他的大部分诗歌，表达的都是对佛法的敬畏和对众生的劝谕。

一代法王经历何其丰富，但外人往往只满足根据只言片语的文字进行的简单化、脸谱化的认知。有一个故事，说一位将军准备屠杀一万名村民和一个铁匠，结果人们纷纷打听那个铁匠是谁，却没有人真正关注另外一万名同样面临浩劫的村民。人性的偏颇和理性的遮蔽，大抵如此。

(三)

其实，仓央嘉措早在三百年前就给后世留下了一把理解他的钥匙。这把钥匙就是仓央嘉措自己创造的一个藏语词汇：玛吉阿米。仓央嘉措诗歌的第一首写道：“在那东山顶上，升起了皎洁的月亮。玛吉阿米的脸庞，浮现在我的心上。”

今天，很多“小资”是通过拉萨八廓街的“玛吉阿米”酒吧知道这四个字的。酒吧的服务人员会告诉人们，那里曾是仓央嘉措“秘会情人”的地方，玛吉阿米的意思就是“情人”。有的服务员还会说，玛吉阿米就是仓央嘉措情人的名字。

事实上，玛吉阿米直接翻译过来的意思，是“未曾生育我的母亲”。此前的外界学者都本着情歌的套路，把这个词理解为“未嫁娘”、“娇娘”、“少女”，等等，但是在写作本书的过程中，我越来越相信这些说法不过是一个美丽的误会。实际上，这个词的真正意思是年轻的仓央嘉措看到东山升起的皎洁月亮，心中升起像明月光辉一样广大的慈悲情怀，于是，“母亲般的众生”形象，清晰地浮现在年轻活佛的脑海。

藏传佛教属于大乘佛法，学佛的根本目的在于“普度众生”，即把所有生命看作没有区别的、值得同情和拯救的对象。一切众生如父母，这是一个基本的佛学理念。所以，把玛吉阿米翻译为“情人”还是翻译为“如母众生”，是认识和理解仓央嘉措的一个分水岭。所有的寂寞与误解，在圣僧和情痴之间，为仓央嘉措正名，要从玛吉阿米的真正含义说起。

对玛吉阿米的观想，是一种修行；对爱情的向往和怀疑，是一种修行；对人生变幻的感慨，更是一种修行。从至尊至贵的法王到一无所有的囚徒，再到浪迹天涯的孤僧，仓央嘉措看似失去了昔日的一切，但是这种失去反而让他更加懂得拥有——他从不提起过往的名位，也不沉迷于未来的虚幻，而是让心安住在当下。

荣华富贵，大漠风沙，无非都是修行的一部分而已。

(四)

我尊敬的热腾活佛曾说过，他每天见不同的人，几乎每个人都在说不快乐的事——事业成功的说工作压力大，工作清闲的人说这行业没前途，没有成家的说为什么还遇不到适合自己的人，成家的却说遇到的人不合适……幸福像足球一样被踢来踢去，而烦恼却像奖杯一样不肯撒手。活佛说，我们往往以为通过外界的满足才能使自己快乐，却忽略了真正的快乐需要通过自己的内心来寻找。

是的，内心。热腾活佛说，在西藏有个谚语——即使再清澈的水，如果在一个杯子里不停地摇晃，它都不会清澈；即使再浑浊的水，如果静静地放着，也自然会变得清澈。“我们的心也是如此，如果你没有给它时间去沉淀，而总是摇晃不停，那它就会处在一种浑浊的状态。”

英国大哲学家罗素上个世纪20年代初曾来中国讲学，他有次乘竹轿上峨眉山，本想安慰瘦骨嶙峋的轿夫，却发现他们不但没有丝毫怨气，反而乐观风趣。罗素内心陡生敬意。他后来说，坐轿子的哲学家未必是幸福的，劳累的轿夫未必就不幸福，因为，所谓幸福，就是“身体的平安和灵魂的宁静”。

但是，身体的平安还算容易，灵魂的宁静实在太难。每到入夜，在北京的灯红酒绿之下，人们总能看到挥金如土、花天酒地的豪客，看到物欲横流、纸醉金迷的场景。贪婪和虚荣，日益让内心毫无真正的平静可言。我们所处的这个社会，正像一架巨大的欲望机器，一个欲望满足了，更多的欲望又产生了。那些只有在清心静气中才能享受到的快乐，日益稀少。

我曾尝试把人生的快乐分为六类，即“浮生六乐”：脱苦之乐、得到之乐、无欲之乐、助人之乐、闻道之乐、平心之乐。甲木英旦夏仲活佛与仓央嘉措缘法殊

胜，曾协助保护尊者的骨灰。他的弟子告诉我：活佛其实是因为胆结石去世的。这是很小的病，只要动个手术就可以治愈，但他不愿这样。他说：“我宁愿病痛，因为病痛也是修行的一部分。”在这里，甲木英旦活佛身体承受着痛苦，但他的心灵安享着平静、悟道和放下的愉悦。

对人生最好的启悟，从来都来自“死亡”的警示。数次战胜癌症的美国苹果公司创始人乔布斯说：“提醒自己快死了，是我在判断重大决定时最重要的工具。因为几乎每件事，所有外界期望、所有名誉、所有对困窘或失败的恐惧，在面对死亡时，全都消失了，只有最重要的东西才会留下。”

有时候我会问自己：假如生命只有最后一天，我会做什么呢？我想，会有很多重要的事情，但是其中最重要的，是我要找个安静的地方，用此生最后的时间，深呼吸，让自己的心安静下来，然后默念这句仓央嘉措用一生作出了深刻诠释的话语：

活着，其实就是一辈子又一辈子的修行。

第一章 “如母石”之缘

- 他是我心中最美的佛 ...006
- 在山洞修行29年的老喇嘛 ...008
- 抢救仓央嘉措骨灰的传奇经历 ... 010
- 石头里藏着心灵的秘密 ...013
- 扎西尼玛：什么引领着我的精神世界 ...017
- “信仰”：一切力量和幸福的来源 ...021
- 从仓央嘉措开始 ...024
- 西藏，一所最好的心灵学校 ..028

第二章 走近六世达赖喇嘛

- 杜鹃来自门隅，带来故乡气息 ...040

- 五世达赖喇嘛抱憾离世 ...042
- 灵童转世 ...046
- 在布达拉宫西平措大殿坐床 ...049
- 声称要还俗的活佛 ...054
- 权力夹缝中 ...056
- 从被废黜到被重新追认 ...060
- 一个真实的法王 ...063
- 青海湖畔的谜团 ...068
- 弘法阿拉善 ...072

第三章 活佛和他的内心世界

- 你知我是谁 ...083
- 以拳击首，潸然泪下 ...086
- 佛和人到底有什么不一样 ...087
- 人生无常 ...089
- 对施舍的态度 ...091
- 加持 ...095
- 化毒为药 ...096
- 洞窟精修 ...098
- 朝圣，最大的人生心愿 ...100
- 因果，宇宙的最高正义 ...102
- 无限悲心 ...105
- 人胫骨做的号筒 ...107
- 更能接受人生的各种苦难 ...109

- 修行的大敌 ...109
- 相信下一辈子 ...112
- 藏密 ...113
- 厌离之心 ...115
- 修行的境界 ...117
- 万物有灵 ...118
- 肩上扛着护法神 ...119
- 几位印度得道圣僧 ...121
- 尊者吉相 ...122
- 诈尸与“鬼” ...123
- 敬畏文字 ...125
- 圣人都是带着使命出生的 ...126
- 生命的真正本体 ...127
- 善行和智慧重于神通 ...128
- 法相庄严 ...132
- 佛家的慈悲心 ...133
- 超度亡灵 ...134
- 屈尊一跪 ...137
- 绝对信任产生绝对加持 ...139
- “神通”有六种 ...141
- 瑜伽密法 ...143
- 佛为何也会“死” ...144
- 所谓死亡这回事 ...147
- 葬礼 ...150

第四章 诗意的佛法智慧

- 玛吉阿米：众生如母 ...163
- 比在“惰性”中虚度更加有意义的活法 ...165
- 一份真正的洒脱 ...167
- 关于贪恋与执迷的宗教寓言 ...169
- 只有无常是不变的真理 ...170
- 假如生命只剩下三年、三月、甚至三天 ...174
- 圣教佛法的祸根 ...175
- 明月禅心 ...177
- 谈戒，论定，说慧 ...178
- 不可避免的人生事实 ...179
- 真正的“雄心” ...181
- 心是苦乐的根源 ...183
- 看破世间浮光掠影的享乐 ...184
- 死亡不是结束 ...186
- 最细微的念头都孕育着它的后果 ...187
- 去拉萨吧，你会见到真正的自己 ...189
- 走出内心的挣扎 ...190

第五章 以爱的名义劝谕众生

- 人心易变的感慨 ...194
- 人生八苦 ...196
- 不明就里的人生没有意义 ...198
- 欢愉何以短暂 ...200

- 五彩经幡下的悲凉 ...202
- 把心拴住 ...203
- 为下一辈子作准备 ...205
- 情意成羁绊 ...208
- “我”为什么会“憔悴难堪” ...209
- 人的“面具版”和“真我版” ...211

第六章 仓央嘉措情歌

- 非是“情僧”，确有情歌 ...216
- 灵性即慧根 ...220
- 恋情容易忘情难 ...222
- 最动人的情话之一 ...223
- 密宗“双修” ...224
- 佛陀不惑 ...226
- 对酒当歌人生几何 ...228
- 黄房子的美丽传说 ...229
- 一个动人心魄的瞬间 ...231
- 不死不离 ...232
- 染污泥而自清 ...233
- 大男孩儿的撒娇 ...234
- 失去，恰恰是最好的得到 ...235
- 返璞归真 ...236
- 因为简单，所以感人 ...238
- 满月一样的誓言 ...239
- 大胆袒露自己心怀的活佛 ...240

- 夜来香其实白天也很香 ...241
- 请不要再说琼结琼结 ...243
- 在刚刚落成的诗稿前拈花微笑 ...244
- 别离，情人的永恒之伤 ...246
- 心是根本 ...247
- 一辈子不够 ...249
- 幸福需要勇敢 ...251
- 情到深处的“正话反说” ...252

第七章 关于西藏人精神世界的对话

- 对话藏族女作家、著名民歌学者德庆卓嘎 ...256
- 对话藏族小说家、鲁迅文学奖得主罗布次仁 ...263
- 八廓街四人谈 ...268
- 对话西藏社科院原院长平措次仁 ...276

- 附录一 ...280
- 附录二 ...282
- 后 记 ...286



他是我心中最美的
佛……

