

跟随仓央嘉措的脚步 开启人生的修行之旅

仓央
嘉措



人生就是一场修行

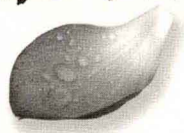
吴俣阳 古苏◎著

人民东方出版传媒



东方出版社

仓央嘉措



人生就是一场修行

吴俟阳 古苏◎著

人民东方出版传媒

 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

仓央嘉措：人生就是一场修行/吴侯阳，古苏 著. —北京：东方出版社，2013.6
ISBN 978 - 7 - 5060 - 6274 - 9

I. ①仓… II. ①吴… ②古… III. ①散文集—中国—当代 ②随笔—作品集—中国—当代 ③仓央嘉措 (1683 ~ 1706) —传记 IV. ①I267 ②B949.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 097227 号

仓央嘉措：人生就是一场修行

吴侯阳 古苏 著

策 划：铁狮子

责任编辑：李家晔

产品经理：许 挺

出 版：东方出版社

发 行：人民东方出版传媒有限公司

地 址：北京市东城区朝阳门内大街192号

邮政编码：100010

印 刷：北京京都六环印刷厂

版 次：2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月北京第 1 次印刷

开 本：880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张：7.5

字 数：130 千字

书 号：ISBN 978 - 7 - 5060 - 6274 - 9

定 价：28.00 元

发行电话：(010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 65256354

那一天·那一月·那一年

第一最好是不相见，如此便可不至相恋。

第二最好是不相识，如此便可不用相思。

初识仓央嘉措，只闻其诗而未闻其人。这一首，便是我想要了解他的开始。最好不相见，便可不相恋。这般的无奈，是想要诉说怎样的哀愁？心中柔软的地方被触及的时刻，便是泪水汨汨流出、哀伤迸发的刹那。轻轻地、慢慢地抚摸着这几个字，似乎从来没有被如此的无奈震撼过。

一直以为，两人的深吻便会诉说最美好的时刻，两人的放手便会刻下最刺骨的哀痛。爱情之于每个人都是如此，不管你是高官还是平民，是富豪抑或是乞丐。当你拥有爱情的一刹那，你便会经历人生最绮丽的跌宕起伏、最甜蜜的撕心裂肺。然而，就是如此平凡的感受，对于一个佛教尊者来说，却显得那么无奈。

佛曰：人生有八苦，生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五取蕴。爱别离、求不得，或许还有怨人生之长久，千思万绪涌现于同一个弱小心脏中，会迸发出怎么样的撕心裂肺和痛不欲生？世间之事总是如此令人无从揣摩，越是深痛刻骨越是淡然若素。越是淡淡的忧伤，越让人感觉到其中滋味苦涩非常。然而正是在毁灭般的力量面前展现出那一副与世隔绝的淡然，更显得其力量绵长而耐人寻味。

我们匆匆地来到这个世界，然后又匆匆地离开，在匆匆的感叹之余，或许总应该有一刻恬静。恬静之时，便会想起那深烙于心的某个人、某些事。某些人，安静地来到这个世界上，然后便安静地离开。离开的时候，却会给大家留下些什么，例如这细水长流的忧愁，又或是那轰轰烈烈的一段嘶鸣。这些忧愁和嘶鸣，便让我们匆匆赶路的时候，显得不再那么平淡。一个个触动心脏跳动的声响来源于他们，终结于来世的某个未知的时刻。

曾经在苏州某条不知名的河畔驻足良久，那种小桥流水的生活、鸟语清流的感觉，伴着寻找古之先贤足迹的雅趣，让人心中那么清凉。在这个充满着物欲的世界中，一片绿叶的价值总是很少人在意的。我幻想自己生在此地、长在此处、终老于此间、葬于此处任何一条未命名的河畔，然后我残留在世界上的最后一抹痕迹渐渐地被流水冲

走，也许能留下什么，也许什么也留不下。那将会是一种穿越世间一切喧嚣的恬淡。

读过很多种仓央嘉措诗歌的翻译，最喜欢的还是于道泉先生的版本。他没有自以为是地将仓央嘉措的诗歌进行再创造，而是单纯地翻译了过来，也贴心地把西藏的谚语、故事标注于每首诗的后面，让读者去慢慢体会最本真、最纯粹的仓央嘉措才是最好。

最好不想见，便可不相恋。

最好不相识，便可不相思。

诗写到此处已经足够了，无需更多赘述，如此便已然足够撼动一个跟随他心灵飘动的痴迷者了。而那句“相见何如不见时”也是来源于此。

但曾相见便相知，相见何如不见时？

安得与君相决绝，免教辛苦作相思。

若非一个“相见何如不见时”的绝美，恐怕这首诗的再创造是个完全失败的尝试。就连这句绝美之句，也是八分美在语言、二分美在意境。中国的文化中，最美的不是缠绵悱恻的爱情，也不是甜蜜的情话，最美的是那欲拒

还迎、欲说还休的感觉。柳三变词曰，“执手相看泪眼、竟无语凝噎”。美在何处？一个“凝噎”成就了千古的绝唱。执手相看之时，郎情妾意何人不知？那翻来覆去的几句送别的话早已经被众人用得烂掉了。既然送别就要说些什么，那便不再说任何话。因为，情至深处无须多言，也无法多言，任何话语在那样的时刻都显得那么脆弱、可笑。

就像这“不相见、不相恋，不相识、不相思”一般。决绝之后是绝望，还有什么需要再说呢？

我试图在脑海中找寻当时的仓央嘉措，试图理解他的苦闷，也试图身临其境地抚摸一下那飞跃了无数个山山水水的哀愁。

青灯、古佛，或许还有远处飘来的断断续续的木鱼声。嗒、嗒、嗒、嗒。他被迫放弃自己的爱情，他被迫承受别人寄托在他身上的某种命中注定的期望，他被迫了解那本不该属于他又一定要接受的经文，他被迫成为别人手下的一枚棋子。他起身踱步，然后又无奈地坐下。他仰望星空，想念她，又觉得自己背叛了佛祖。他低头冥想，又完全无法心如止水。他心潮澎湃，又只能平静如往昔。他充满着无奈，又无力反抗。他绝望地看着一闪一闪跳跃的灯火，随手抚摸着那颗他最钟爱的松石手串（藏族人认为松石能够辟邪）。他能感觉到自己内心的挣扎，像是溺于

水中渴望呼吸一般，双手拍打着水面，拼命地，无法抓到任何让他感到安慰的东西。他无法喘息、他无法思考、他无法想念、他无法诵经、他无法生存……

千言万语、千丝万缕最终未化作嘶吼，也未化作哀鸣。这结果看起来比我们想象中的更加平淡。他长长地舒出一口气，微微地笑了笑，像是在嘲笑自己，然后摇了摇头，提笔写下了感动了无数人的一段小诗。

我们嘲笑蚍蜉撼树，却不知，撼动人们心脏的往往是那些柔弱的事物。小的时候每每读到“蚍蜉撼树”之处便深感其中滋味着实让人有些悲凉。“蚍蜉”无力改变命运、无力改变自身，或许也一定无力改变结局。可是，这又能怎么样呢？它只是个小虫子而已，竟然有撼动一切的想法。我想，它终于还是没有撼动大树。但是，它却撼动了我的心。

就像仓央嘉措一样。他无法撼动桑结嘉措给他带来的人生，他无法撼动五世达赖给他带来的命运，更加无法撼动宗喀巴给他带来的信仰。他像一只小虫子一样，奋力地拍打着他的翅膀，扭动着他的触角。这样的勇敢没有改变任何事，仅仅是撼动了数以万计的心而已。这是一件甜蜜的事。想一想，数百年来，那数以万计的肝脏中流淌着多少沸腾的血液，而这还仅仅是开始。

既然这只是开始，那我们就不妨从开始说起吧。

目录

前言 那一天·那一月·那一年 / 001

第一最好是不相见，如此便可不至相恋。

第二最好是不相识，如此便可不用相思。

但曾相见便相知，相见何如不见时？

安得与君相决绝，免教辛苦作相思。

第一章 十地·即生成佛有何难 / 001

住在十地界中的，

有誓约的金刚护法，

若有神通的威力，

请将佛法的冤家驱逐。

第二章 轮回·相见何如不见时 / 021

莫谓流水不回头，

莫叹桥儿空自留。

循环不息的河流，

这世上到处都有。

第三章 信仰·不负如来不负卿 / 045

从东边的山尖上，
白亮的月儿出来了。
“未生娘”的脸儿，
在心中已渐渐地显现。

第四章 爱情·深怜密爱誓终身 / 067

自从看上了那人，
夜间睡思断了。
因日间未得到手，
想得精神累了吧。

第五章 挣扎·为卿憔悴欲成尘 / 113

有腮胡的老黄狗，心比人都伶俐。不要
告诉人我薄暮出去，不要告诉人我破晓
回来。

薄暮出去寻找爱人，破晓下了雪。住在
布达拉时，是仁钦仓央嘉措。

在拉萨下面住时，是浪子宕桑旺波，秘
密也无用了，足迹已印在了雪上。

第六章 受难·此行莫恨天涯远 / 139

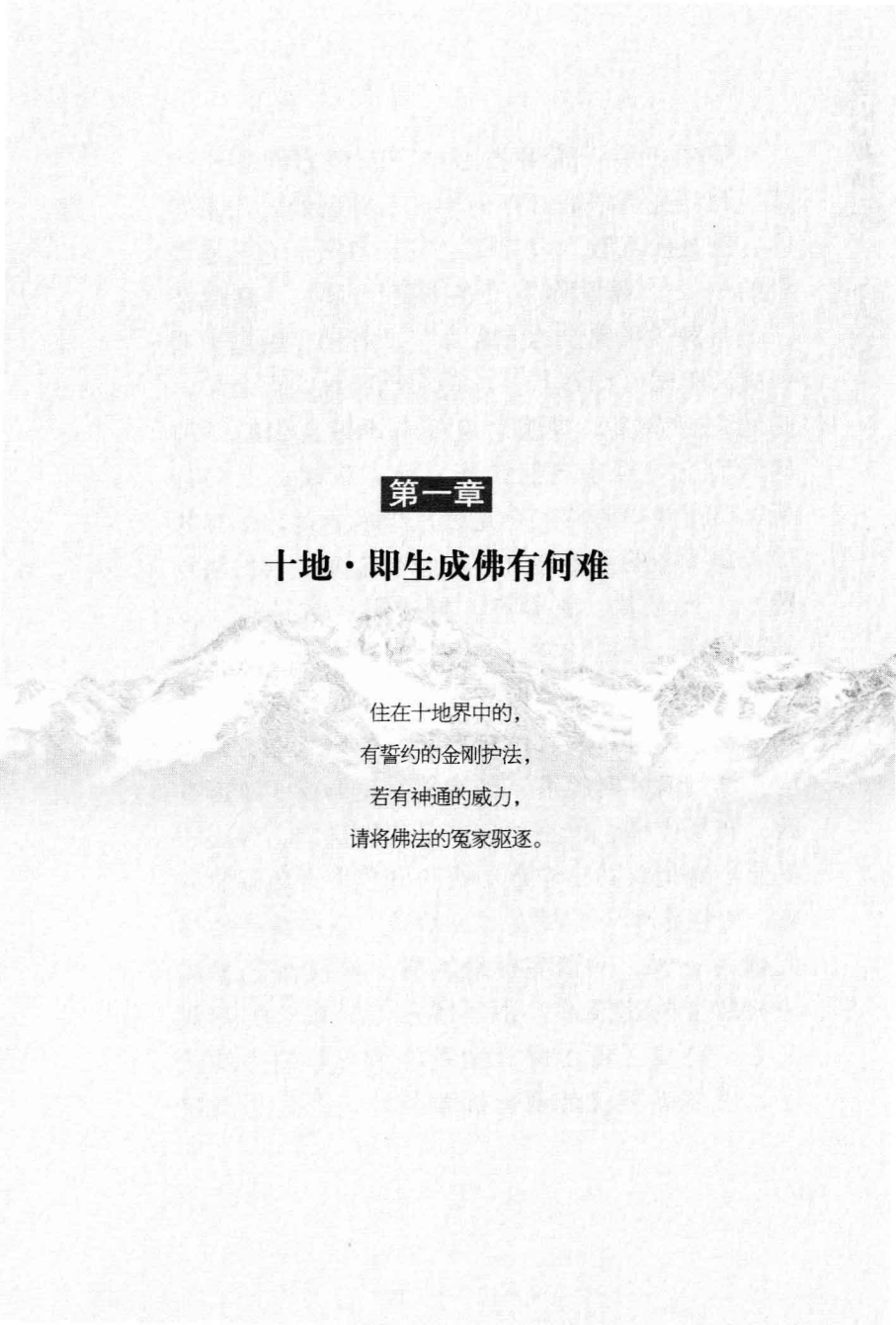
将帽子戴在头上，
将发辫抛在背后。
他说：“请慢慢地走！”
他说：“请慢慢地走。”
他问：“你心中是否悲伤？”
他说：“不久就要相会。”

第七章 涅槃·只为途中与你相见 / 171

白色的野鹤啊，
请将飞的本领借我一用。
我不到远处去耽搁，
到理塘去一遭就回来。

第八章 梦·此生虽短意缠绵 / 199

在极短的今生之中，
邀得了这些宠幸；
在来生童年的时候。
看是否能再相逢。



第一章

十地·即生成佛有何难

住在十地界中的，
有誓约的金刚护法，
若有神通的威力，
请将佛法的冤家驱逐。

塔尔寺位于青海省西宁市西南方的鲁沙尔镇，因其先有塔后有寺而得名。其创始人为宗喀巴，是藏区黄教六大寺院之一。当然，它也是最早的一个。藏语称为“衮本贤巴林”，意思是“十万狮子吼佛像的弥勒寺”。塔尔寺始建于明朝洪武年间（1379年），距今已经有六百余年，占地六百余亩。寺院建筑分布于莲花山的一沟两面坡上，殿宇高低错落，交相辉映，气势壮观。位于寺中心的大金瓦殿，绿墙金瓦，灿烂辉煌，是该寺的主要建筑。它与小金瓦殿（护法神殿）、大经堂、弥勒殿、释迦殿、依怙殿、文殊菩萨殿、大拉让宫（吉祥宫）、四大经院（显宗经院、密宗经院、医明经院、十轮经院）和酥油花院、跳神舞院、活佛府邸、如来八塔、菩提塔、过门塔、时轮塔、僧舍等建筑形成了错落有致、布局严谨、风格独特的宏伟建筑群。寺庙独具匠心地把汉式三檐歇山式与藏族檐下巧砌鞭麻墙、中镶金刚时轮梵文咒和铜镜、底层镶砖的形式融为一体，和谐完美地组成一座汉藏艺术风格相结合的建筑群。由于塔尔寺为宗喀巴首建之寺，更成了藏传佛教黄教中最有影响力的圣地。塔尔寺不仅是藏传佛教圣地，而且是造就

大批藏族知识分子的高级学府之一。寺内设有显宗、密宗、天文、医学四大学院。此外，它还以酥油花、壁画和堆绣闻名于世，号称“塔尔寺三绝”。

古刹、钟声。仅仅是想象，心中便自会有清泉涌出。我本是俗世中飘荡的一粒无根的灰尘，飘过之处不留下一丝微痕。倘若有幸于此处驻足，便将这一生的流浪都掩埋在此处又何妨呢？听得道的尊者诵经、欣赏那些不谙世事的小沙弥的恬淡生活、嗅着浓浓的香火气味、随着古钟的震动轻舞飞扬。无须理会生老病死、爱恨离愁。我只是众多灰尘中的一个，慕名而来倾听梵音，洗脱一生的庸俗，超凡脱尘般轻轻飘荡，恬静安好。明媚的阳光，绵绵的细雨，落花飘雪便是尘世的美好。暴烈的日晒，倾盆般的大雨，凛冽的寒风便是一生的历练。不管他人生老病死、爱恨离愁，就那么静静地待在那儿，只是静静地待在那儿。看着日出日落、听着青藏高原上雄鹰划破天际的飞翔之音，这世间还有比这样的日子更美好的么？我想大约没有了。一粒灰尘的安然。

这一世的清净要感谢那个名叫罗桑扎巴（意为“善慧称吉祥”）的男人。由于他生于宗喀，

所以被尊称为宗喀巴。在我看来，这是一位真真切切值得尊敬的尊者。他的佛法有多么强大，我未曾直接地感觉到过。然而，仅仅是他好学的精神便足以让我汗颜了。

在他三岁的时候，便被一个名叫敦珠仁钦的喇嘛带到寺中修行。从此，宗喀巴便开始了他的修行的道路。十六岁时，为了接受更深佛法的洗礼，宗喀巴辞别了亦父亦师的敦珠仁钦前往西藏。十七岁到达拉萨，在止公寺阿仁波切座前听受大乘法心仪轨、大印五法、拿热六法等教法，尔后又在几间寺庙中辗转修行。十九岁学习《现观庄严论》，由于论中多引用《俱舍》原文，晦涩难懂，因此宗喀巴又发心学《俱舍》。然后又从义贤译师听受意乐贤的《俱舍释》……如此十年光景，方开始讲经，普度众生。尔后，他又感觉自己所学多为显宗经论，便立志攻学密宗。如此又经几番寒暑，方成就了后来的宗喀巴。

在我看来，佛法的修炼，甚至推及其他的修行、学习，都不简简单单是读书、写字而已。或许，思考才是正途。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”之感觉必是经过“入境”的思考之后方能得到的。学得多便想得多，学得杂便思虑

多。思想的碰撞或有致使世界观、价值观颠覆之时，尤其是所学涉及繁杂，便更会出现冲突之处。如何能够将所领会到的矛盾变成境界的提升呢？这需要一个人有宽阔的胸怀，拥有能够容纳不同理念的心灵。

由于宗喀巴学习圆满之后改戴黄色帽子，以后他的弟子为表示追随，也戴起了黄色的帽子，于是格鲁派亦被称为黄教。格鲁派对于戒律要求甚严，这也是其能够发扬光大的原因之一。当然这也注定了仓央嘉措的悲剧。虽然命运总是无法被改变的，仓央嘉措或许也从未想要改变。然而他对于佛法的崇敬之心，从未动摇过，而且深信不疑。

住在十地界中的，
有誓约的金刚护法，
若有神通的威力，
请将佛法的冤家驱逐。

（菩萨修行时所经的境界有十地：欢喜地、离垢地、发光地、焰慧地、极难胜地、现前地、远行地、不动地、善慧地、法云地。护法系菩萨化身，故亦在十地之中。）

对于鬼神之说，我虽不敢尽信，却深感敬畏。然而，我相信人有灵魂，更相信佛语、梵音能够清澈人的灵魂。这仿佛是一种悲观的认定，因为这从侧面肯定了人类灵魂的不纯洁性。人类灵魂最初是否纯洁，这本是一个讨论了几千年而不得结论的话题。或许是因为身处混沌之中而让一个个的灵魂被玷污了吧。可是，倘若人人灵魂都是纯洁无瑕的，那又何来玷污一说？如此看来，方知道周敦颐“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”是多么难能可贵的品质呀。

身处于俗世中，便总要做些“俗世之人”会做的事。做俗世之事便有俗世之乐，有俗世之乐便生俗世之困。来源于红尘深处的一个个脆弱的灵魂，在事、乐、困的反反复复更迭之中，总有一些灵魂厌倦如此类似围城的乏味。

当我们遇到难事的时候，停下我们不断奔跑的双脚。然后闭上双眼静静地感受一下来自自然的呼吸。耳畔传来的是树叶缓缓飘落的声音，再远一点是小鸟在叫，再远一些便是流水潺潺。我们匆匆地走过这里和那里，在一个个城市中奔波，自己安慰自己，这所有的一切都是为了生活。却总是忘记欣赏沿路树叶的飘