

跟 仓央嘉措 一起修行



执象而求，咫尺千里。花枝春满，天心月圆。
苦才是人生，做才是得到，跟仓央嘉措一起修佛、修性、修行。
天地如逆旅，我亦是过客，凡尘有菩提，明月映禅心。
活着，其实就是一辈子又一辈子的修行。

谷研李倩 / 编著



中國華僑出版社

跟王阳明一起修心

跟仓央嘉措一起修行



(跟仓央嘉措一起修行篇)

○ 谷研
李倩◎ 编著



中國華僑出版社

前言



前
言



1

“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”
众生和佛本来没有区别，只不过佛不妄想、不执着，所以活得自在超脱，而众生由于妄想、执着而迷失了本心，所以活得累。在西藏，有这样一位至高无上的佛——仓央嘉措。一个活佛，一个诗人，众生之一，一颗佛心，一生布施，感受人世苦疾，体尝人间百味经劫，普度众生极乐。

流转经年，人们见证着、寻问着或是听闻着仓央嘉措的故事，以为那就是传奇——情僧传奇，活佛传奇，六世达赖传奇，却最终发现那故事的细节和我们每个人都有着惊人的相似：有悲、有喜、有聚、有散，说不清开始，也道不明结局，连佛陀都无法预言过程。他，是自己的转生，他，是他的前生，他，是世人的前世今生！

仓央嘉措是神秘的，他的诗是神秘的，他的经历是神秘的，但同时他又是真诚的，他的真诚让人一眼便看尽他的爱恨、得失，原来高高在上的法王也只是无常之子，面对因果、世事，苦乐，生死种种，不过也只是该提起的提起，该放下的放下！读仓央嘉措，人们在灵魂的沉静处找回了初心，找到了信仰。



倏尔一生，一字一句，一言一行，充满了仓央嘉措佛法的敬畏和对众生的劝谕，如他的人生一样，明朗、直率、简单、寂静欢喜。汉霄苍茫，牵住繁华哀伤，弯眉间，命格无双，一切都是过往；藏香盈盈，梵烧了当年的文字与爱情，冈仁波齐雪峰上，终是尘归尘，土归土，却留给人们永恒的精神信仰之瞻望。

仓央嘉措以自己的方式验证着佛法的精神，以自己的生命践行着佛学的真义。他一生跌宕，甘心辗转，在平凡和超脱之间，在信仰与自由之间，在入世与出世之间，追寻最终彼岸的宁静。他的洒脱、慈悲、深情、无争，正是他修行的结果。

其实，“众生皆为佛”，参禅求佛，就是参悟和反省我们自己。唯有参透无常、放下执着，所有烦恼才将烟消云散，我们的生活才会更加幸福；只有学会理性做事、感性做人，让头脑与心灵完美结合，我们的生活才会更加和谐。读仓央嘉措，读的不仅仅是他的诗歌，而是他走过的路、活出的人生，以及他用出世者的眼光望着俗世时显露出的智慧。

本书从生活的实际出发，将仓央嘉措的佛法智慧融入生活中，以佛的思想和理念来指导人们做人做事，教你以佛的智慧在生活中修行，从而找到幸福的真谛。

目 录



仓央嘉措的前世今生

雪域最大的王	2
流浪在拉萨街头，他是世间最美的情郎	6
他是一束光，照亮了整个西藏	9

目
录



1

明心见性，悟证生命的真正本性

是活佛，还是自己	14
须忘“我”，却不能不识“我”	17
本初清净，不怕尘客轮回	21
追求精神造化，如同追寻枯井中的圣泉	24

滚滚红尘皆梵音，人生无刻不修持

你见或不见，你我都在修行	28
人生八苦都是好滋味	31
提升自我，消融自我	34
真如本性，寂静常然	38
随时禅定，五蕴清明	41

草露人情均无常，以平常心观无常事

诸行无常如桃花开谢，不必幻生幻灭	44
------------------------	----



了悟无常是真正主宰自己的力量	47
平淡对待得失，冷眼看尽繁华	50
饱受苦难更容易明白世道人心	54
知交零落是常态，偶尔话起仍温柔	56
快乐和痛苦都不是永恒的	59

仓央嘉措的禅与现代生活：向上向善

以出世心做入世事，佛法就是活法	66
浮躁社会，你该懂点快乐禅	69
修持生命，遇见美好的自己	72
“精进”不等于拼命，而是努力不懈	75
做一个幸福的居家人	78
做一个积极的职场人	81
做一个包容的处世人	85

仰止唯佛陀，完成在人格

圣人就是红尘中的“真菩萨”	90
用人格征服人心	93
率性行道，正心做德	96
险在高处，道在低处	99
欲为龙虎，先做牛马	103

微笑接纳，积极随缘

世界爱上“不够完美”的仓央嘉措	108
纵使世界是负面的，你也要充满阳光	110
多一份接纳，就少一份限制	114
微笑着捻动烦恼与恐惧	117
用爱与慈悲对峙愤怒	121

弱者倒在途中，强者走完全程	125
---------------------	-----

转苦为乐，春暖花开

困境不是炼狱，是生命的另一种赐予	130
浸染苦，才能体会透彻的乐	133
时有罹病，不忘迎向健康	137
时有伤害，学会自我疗伤	140
盛满希望的生命才不会枯萎	143

金装易见，本色难求

在非议和诟病中保持本心本色	148
持纯粹之心，做至诚之人	152
倾听自己内心的声音	155
给自己种一颗尊严的太阳	157
坚持以自己的方式，活出真性情	161

富贵人间梦，功名水上鸥

“虚名”如浮云，贪恋是蛇蝎	166
人们痛苦，是因为追求错误的东西	169
需要的不多，想要的太多	172
所需之财，取之有道	175
少欲知足，方是富人	178

世有尘埃，心灵瑜伽

业障重重，你要安于心道	184
用菩提心待人，用惭愧心束己	187
时时相拂拭，莫使有尘埃	191
看破世间浮光掠影的享乐	194
在心田植满美好的香花	198



邂逅佳人如松石，随手丢弃实难得

执子之手，共赴一世情长	204
如果爱，请深爱	207
随缘不代表不争取	211
爱上一个人就陪着他绽放	216
用心经营，别让爱情变成哀情	221

抱惯娇躯识重轻，就中难测是深情

爱不是制约，是一起成长	226
没有十全十美，却有全心全意	230
爱，要经得住风雨，耐得住流年	233
爱情不曾平淡，是你自己厌倦	237
拥有就该珍惜，惜缘就是惜福	240

仓央嘉措的前世今生



雪域最大的王

五世达赖罗桑嘉措于1682年圆寂，曾有口谕交给第巴桑结嘉措，为整个西藏局势的稳定，秘不发丧，待局势可操控之后再办丧事。这在西藏的历史上从未有过。由此可见，当时的桑结嘉措人前威严，背后却背负着巨大压力。

而一切的一切，都是为了格鲁派的前途和整个西藏局势的稳定。

但是，有几个人真正地知道，五世达赖已然圆寂，而那转世灵童，早已经在夏沃秘密接受培养多年？仓央嘉措的母亲在世时，自然是心知肚明。这也让她与自己的孩子近在咫尺却不得常见，而心中的秘密一守便是14年。

有谁能预想到，一旦秘密公开，天下将会是怎样的哗然？而她所关心的，却是掌中明珠一样珍贵的儿子的去向。终有一天，他将去往那遥远的拉萨，在高高的佛床上接受万众的朝拜。然而，那里他会习惯吗？谁又会给予他温暖的陪伴？谁又将他挂在心上？他如此地年幼，却要经受那么多未卜的命运安排，是否，这一切，都是那么的不可改变？

她没有等到那时候。终究要离别，那么对那后世的安排，还是不见的好。他是活佛，必定可以逢凶化吉。她就这样在遗憾和欣慰交织中悄然离去，甚至来不及与她心爱的孩子道别。

而他，也并不知道，生命中接下来的时光，会是如何地风起云涌，波澜壮阔。

1696年，康熙远征噶尔丹。噶尔丹（1644～1697）是清代厄鲁特蒙古准噶尔部首领汗王巴图尔珲台吉的第六个儿子，青年时也曾赴西藏修习佛

法，只可惜深受五世达赖器重的他“不甚爱梵书，惟取短枪摩弄”，然而，正是他的这种喜好使得其与后来的第巴桑结嘉措气味相投，这为后来二人成为政治和军事上的盟友奠定了基础。

后来，噶尔丹掌控了部落大权后与归顺了清廷的喀尔喀蒙古土谢图汗部交恶，为此，康熙曾分别于康熙二十九年（1690年）、三十年（1691年）、三十五年（1696年）三次亲驾出征，并最终在第三次讨伐噶尔丹的战斗中，剿灭了其全部主力。翌年三月，众叛亲离的噶尔丹自知已是穷途末路，遂饮药自尽。但是，在这之间，桑结嘉措曾从维稳西藏局势的角度考虑多次出面调停噶尔丹部与清廷之间的关系，并暗中给予噶尔丹部以帮助，这令当时的清廷很是不满。

当时的时局对桑结嘉措已经很不利了，而正当此时，康熙从俘获的噶尔丹部的藏族人口中听闻了五世达赖已圆寂多年且桑结嘉措隐匿不报的传闻。康熙大怒，意欲率部亲征西藏以问罪。桑结嘉措自是不敢与当时骁勇的清廷对抗，赶紧遣派使臣奏报清廷，说之所以秘不发丧完全是遵照五世达赖当时的遗嘱——为了西藏政局稳定考虑。康熙虽然刚刚击败了噶尔丹部，士气正盛，但连年征战使得民生发展滞后了很多。所以，出于大局考虑，也为了让西藏的局势不致动乱，遂决定对此事不再追究，并派遣了使臣章嘉呼图克图带了很多的金银珠宝和法器前往拉萨参加六世达赖仓央嘉措的坐床大典。

秘密公开的刹那，桑结嘉措多年紧绷的神经反倒有了种从未有过的轻盈。而即将被推向政治斗争风口浪尖的少年仓央嘉措，对这一切还都全然不知。

依旧是那样如水的夜晚，如此的静谧美好。每一个白昼的等待，都是为了此刻的相会。多少的话，细到缜密，从彼此口中说出的每一个字都是那么的让对方迷恋。多少的情愫，浸入心底，从对方的眼神里看到的每一幅风景都是如此地令人心醉。有时候，滔滔不绝犹意犹未尽，有时候无声的对白却也胜过了万语千言。青稞麦的清香，和着夜的凉爽，伴着远方藏



焚的吠叫，为星空下的他们祈祷那一份青涩爱情的永恒。此刻，心手相依，静默，永远。

灯火阑珊之际，又到了分别的时刻。如果不用每日里面对那些刻板的经文，该是多么的美好，那样，便没有了这每日里漫长的等待。厮守，世间最幸福的事莫过如此了。可是，如若这暂时的离别可以换得余生里执子之手与子偕老的坚守，那又何尝不是另一种幸福？

然而，仓央嘉措与玛吉阿米哪里知道，这一别，便再也没有了相见的可能。那一晚，玛吉阿米不舍的目光，永远地烙印在了少年仓央嘉措的心头。

他终于知道了自己活佛的身份，无可辩驳。是的，这么些年，他何曾没有想到过，只是，当这消息真的从布达拉宫带来的时候，仓央嘉措还是有些茫然无措。他想起了往事的种种，不断进出家门的红衣高僧，隐秘的搬家，常年的修习诵经，一切都是即将踏入的布达拉宫生活的预演。而母亲在世时看他的那种神情他也终于明白，其实她心中早就知晓，只是这么些年对秘密的保守，她该是多么的痛苦和煎熬。她走了，世上疼爱他的最后一个亲人也离去了，而那个曾要与自己相守一生的恋人，玛吉阿米，也是再也不得见了。

为什么深切的爱，都会终了，而这一切的决断中，却连道别都无法说出口？

桑耶寺里，人声鼎沸，仓央嘉措的心中，却是瞬间的热情都凝固成了绝世的荒凉。这荒凉四散而开，于是，苍茫顿生。而这也为他日后的反叛性格埋下了无可反转的种子。

也曾有转念的心头，或许，到了拉萨，坐上佛床，一切就可以自己做主了，而心爱的玛吉阿米，也不会因自己的不告而别而幽怨了。

然而，15岁的仓央嘉措又岂能明了，那是一条无法回头的路。从此之后，他将与人间爱情诀别。而世人眼里的那个至高无上的活佛，亦不过是棋盘里的将帅，虽有着统领全局的权势，却还是受人摆布。浸淫尘世15年，有着黑夜一样深邃纯净眼神的仓央嘉措，又怎会料到，纵使自己已然成为了

活佛，却又平添了更多的无可奈何和悲凉。

1697年，仓央嘉措的五世达赖转世灵童的身份终于公开，此时，西藏上下一片哗然，质疑声此起彼伏。但是即便如此，人们也还是逐渐地接受了这样的一个事实，仓央嘉措自己也是如此。是年九月，仓央嘉措自夏沃向拉萨进发，在经过朗卡子县的时候，五世班禅罗桑益西收其为徒，并为他剃发受了出家人最基本的戒律——沙弥戒，取法名罗桑仁钦仓央嘉措，意为“梵音海”。由此，仓央嘉措正式出家为僧。

红尘从此只可在梦里相见。

十月，在桑结嘉措等人的陪同下，仓央嘉措终于抵达了拉萨。当看到荣光照顶的布达拉宫时，仓央嘉措心中的惊动之情不可言说。有对新生的欢愉，也有对旧日的追念。而当自己踏进宫的第一步起，就再也不能轻易地离开。

当仓央嘉措面朝众生，坦然入座的时候，他的坐床典礼便正式开始。此时，清廷的使臣章嘉呼图克图呈献了康熙皇帝的封诰、贺礼和敕书，并正式认定仓央嘉措为“第六世达赖喇嘛”。由此，仓央嘉措五世达赖转世灵童的地位终于确立。

落花流水春去也，天上人间。只一眼，那沧海便也已成了桑田。布达拉宫的光芒，经书里的修行，都成了仓央嘉措作别昨天的最亲见的经历。而当夜晚放下经书入睡的前夕，念及遥远的措那的人与事，恍如隔世。

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。

也许那是在怀念故乡的亲人，也许那是在回想童年的知己，也或许，那里隐匿着他的玛吉阿米。相识在今生，却已是相隔永远。所有的相望，只愿能在来生重逢……

住进了布达拉宫，仓央嘉措，这位年轻英俊的达赖喇嘛俨然成了雪域最大的王。而那里的一草一木、一砖一瓦是否果真全在他的主宰之下？



流浪在拉萨街头，他是世间最美的情郎

他坐在高高的佛床上，俯望众生万象，却翻不过布达拉宫的那道墙。布达拉宫再大，也大不过那天空下的拉萨城。然而，年轻的仓央嘉措却只能在这磅礴的宫中，踱着来回的步伐，听墙外隐约传来的鼎沸声。

一切新奇涌入生活，物是人非却刻入了脑海。日光里，他静默如斯，看宫外车来车往，人群涌动。入宫前后，仿佛就是两个世界。昨日之日，恍惚而梦幻，真假难辨。今日此时，富丽而真实，经书满屋。

因仓央嘉措是活佛，因这是拉萨，所以，较之从前，他的生活被照顾得更为细致。锦衣玉食，井然有序。终因他不如其他的转世灵童，4岁即被迎入布达拉宫，他来得太晚，在尘世里待得太久，所以，第巴桑结嘉措平时对他管教甚为严厉，大概他以为，若再不严加约束，日后怕是多有事端。所以，五世班禅罗桑益西、甘丹寺大法座卓尼·楚臣达杰都悉心教授仓央嘉措修习佛法教义，希望他18岁时可以真正地掌管权杖，应对一切政事。

在上师高僧的指点下，仓央嘉措凭借自己的勤奋和聪颖，相继学习并掌握了《根本咒》《秘诀》《供咒经》《续说》《生满诫》《菩提道广略教诫》等众多佛教经典。此外，在处理完宗教政事之后，第巴桑结嘉措也会尽可能地抽出时间来亲自为仓央嘉措讲授梵文音韵知识。此外，桑结嘉措本人也“博学并精通五明医药及历算等，著述颇多”。据记载，仓央嘉措先后学过三遍卷帙浩繁的《甘珠尔》，即西藏所编有关佛陀所说教法之总集，而他所学的第一遍便是由桑结嘉措亲自讲授的。所以，在桑结嘉措及众经师的指导下，仓央嘉措的佛学修养自是日益精进，不同往日。

此外，仓央嘉措还在几位著名格西（藏传佛教高阶学位，相当于博士）的指导下系统地学习了佛教因明学、诗学和历算等典籍，涉猎甚广。学过之后，仓央嘉措还会前往拉萨三大寺即色拉寺、甘丹寺、哲蚌寺等地讲经说法，与僧人辩经释道。

但是，流年的光阴怎可掩盖青春少年的萌动之心？参禅打坐自有一种

说教的成分，他虽聪慧过人，然心智尚未开化，总会念想那宫外世界的喧嚣与热闹，还有那个一别数载杳无音信的她。

所以，在平静安逸的表象下，仓央嘉措那深入骨髓的世俗之留恋无人洞晓，亦无人可以想见他内心的细细思念与忧伤。活佛的身份阻断了他与尘世的一切来往，唯有过往的回忆清浅绵长。而那回忆里的人，不知是否仍然坚守着不变的誓言，为着他留着那永远的期盼？

他已然不属于自己了，但是他尚不可顿悟，因这经书中的佛法尚没有尘世的参禅来得直接。所以，他必定要再走一遭，才能了化尘缘，皈依佛门。

纵使 he 修得千遍万遍，亦无法平复内心的悸动。

所以，他会问第巴桑结嘉措究竟该如何在找到真实的自己。而第巴也会不厌其烦地告诉他：“即使外面的世界再丰富，我们也应该做到心如止水。心中没有羁绊，自然便不会有心事，没有心事，才能由思忖而入悟道之路，及至皈依。”

然而，尘缘未了便是心事未尽，如此如何悟道？仓央嘉措慢慢地闭上双眼，未说一言。或许，那时的佛法之于他过于艰深，而窗外的繁复喧哗里总有他思念的故事。遥远的门隅，此刻，笑靥如花的她一切安好？

她何尝不会想念，在那些漫长而静谧的夜，他是雪域的王，有着无法撼动的名誉和地位，而她起初，也只是想，为他留得一世清定，守着曾经的美好，终老一生。但是在他离开之后的不久，流言还是传开了。她岂能让他背负离经叛道的骂名？于是，她用自己的远嫁为他换得一日清宁。

热恋着自己的情人
被别人娶去作妻子了
相思折磨得我
已经身瘦肉消
野马跑到山上
可用套索捉住



情人一旦变心
神力也难捉住

终于，消息还是传到了布达拉宫仓央嘉措的耳中。他怅然若失却又无可奈何，经书常常自手中悄然脱落而不自知。心中最牵挂的人已然没有了牵挂的因由，誓言在现实的壁垒前直有一种自欺欺人的悲凉。本以为随着时日的流长，一切还有转机的可能，可是如今，所有的前缘都成了过往，心，竟无处安放。

18岁了，本以为可以执掌权杖，有自己说话的分量，可是，第巴从未提及此事。一年，两年，三年。他再次对自己活佛身份背后的价值与意义产生了质疑。可曾想，前生五世达赖喇嘛罗桑嘉措16岁时便已经参与政事，而此时的仓央嘉措已经18岁，却不过是做一个权势斗争的傀儡。

日思夜想的恋人远嫁，日等夜等的亲人理想破灭，身为活佛却从未掌事，身是活佛却失情缘，失恋与郁闷的心开始寻找宣泄的出口。

宫内无法宣泄，宫外自有一番属于自己的天地。于是，他下定了决心，不再循规蹈矩，勇敢地走出了布达拉宫，走向那美丽的拉萨城，走进那热闹非凡、声名远扬的八廓街，只为邂逅一段尘世的风土人情，相识一场久别后的重聚。

他化名宕桑汪波，整夜流连在灯火辉煌的酒馆中，以红尘世人的身份赶赴一场青春的盛宴。他俊秀异常，器宇不凡，俨然成了拉萨城最美的情郎。

请不要再说琼结琼结，
它让我想起达娃卓玛，
达娃卓玛，我心中的恋人，
难忘你仙女般的姿容，
更难忘你迷人心魄的眼睛。

他与她的相识从来都不需要过场。许是华灯初上凉意渐起的时分，又或是回眸一笑芳华绝代的午夜，又或者是一夜尽欢后的清晨。缘分，就这样不期而至。

一个亭亭玉立、笑靥如花，一个风流倜傥、俊秀飘逸。一个惊凤，一个游龙。一切，不过都是上天的安排。

皓齿人儿含笑，
向满座瞧了一遍。
眼珠娇滴滴一转，
却注视我少年的脸。

金风玉露一相逢，便胜却人间无数。只一眼，前缘今生看遍。热恋的情人自然是夜夜相会，日日思念。这一对沉入爱河的金童玉女已然忘却了除他或她之外的世界，每日里无心他事，唯思念缱绻悠长，相见时光太短。而那些诵读的经文，不知道遗落在了何方。

有人说，只有爱情能为爱情疗伤。所以，印证这样的说法，达娃卓玛便自然有几分似从前的那个她。只是，仓央嘉措所追寻的，已然不是容貌的相似，而是一份内心对爱情的渴望，这是一种尘缘未了的宿命，更是一种尚不自知的修行。

青春岁月里那些懵懂的约定，花枝招展的年华里几多竭尽的激情，高山河流旁许下的誓言。爱情的缠绵从来都无须规则的约束，所以，即便让仓央嘉措用活佛的身份以及那五年的修行去换取这样的一段爱恋，他也定会毫不犹豫。不参透，岂能接受？20岁，正是血气方刚的年龄，如何高坐于佛床上而不动凡心？所以，哪怕是在拉萨城的街头流浪，他亦无怨无悔。

只可惜，这注定又是一段无法善终的感情。第巴桑结嘉措知晓之后，达娃卓玛便再也没有在仓央嘉措的视野里出现。而他的流浪的那些夜晚，让人愈发地记住了他的那些最美的时光。

他是一束光，照亮了整个西藏

黄昏时分，青山隐隐，延伸至目不可及的远方。晚霞编织着最美的唐卡，为天空镶起一道最美的图案。静穆的古树唤归飞鸟，一路吟唱入巢。天地

