

# 红尘中 最美的重逢

与仓央嘉措一起修行

◇ 西藏—青海—内蒙古阿拉善，实地寻访西藏史上最具争议、最受爱戴、最有才情的法王的足迹  
◇ 从荣华富贵到大漠风沙，从至尊到凡尘，深入探求六世达赖喇嘛仓央嘉措的内心情感及人生智慧

聂晓阳 / 著

宗教文化学者 著名战地记者

阿旺强巴坚赞活佛  
江才普俊活佛  
洛卓尼玛活佛

尊贵  
推荐

所以，所有的相遇都是重逢

活着，就是一辈子又一辈子的修行

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

在那东山顶上  
升起皎洁的月亮  
如母众生的脸庞  
浮现在我的心上

嘉措



འཇམ་མཁའ་ལྷོ་མ་

## 图书在版编目 (CIP) 数据

红尘中最美的重逢：与仓央嘉措一起修行 / 聂晓阳  
著. — 北京：华夏出版社，2013.11

ISBN 978-7-5080-7797-0

I. ①红… II. ①聂… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 203430 号



出品策划：

网 址：<http://www.xinhua bookstore.com>

---

## 红尘中最美的重逢：与仓央嘉措一起修行

作 者：聂晓阳

责任编辑：杨永龙 赵伟伟

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：大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本：720mm × 1020mm 1/16

印 张：18.5

字 数：268千字

版 次：2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5080-7797-0

定 价：39.00元

---

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换

前言  
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的情景。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，不但是一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，与一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，我的心境也一天比一天轻松快乐起来。虽然也有烦心事，但比一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一点，把不该看轻的东西看重一点。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)

有个朋友曾送我一本名人的书，扉页上引用了一首据说是六世达赖喇嘛仓央嘉措的小诗：

一个人需要隐藏多少秘密，  
才能巧妙地度过一生？  
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，但很多人仍然对他缺乏基本的了解。

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。即使不是全部，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简单化、脸谱化的认知。有一则故事，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——事业成功的人说工作压力大，工作清闲的人说这行业没前途，没有成家的人说为什么还遇不到适合自己的人，成家的人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。

修  
订  
版  
序

和我以往的书相比，《与仓央嘉措一起修行》费的周折最多，但出版后的反响也最好。这使我越来越相信，一本书如同一个人，如果你赋予它某种体温和生命，它就必然会承担自己的使命、面临自己的命运。

《与仓央嘉措一起修行》出版后不到一个月，我即到美国访学一年。其间曾在夏威夷已有 35 年历史的“中国论坛”上，就“活佛的内心世界”这一话题用英语做过专门演讲，讲座后听众提问踊跃。几天后，有人找到我，主动提出要把这本书翻译成英文出版。我欣然同意。在此后的两个月里，我每周抽出六个小时的时间给两位参与翻译的美国朋友 James 和 Julia 讲解这本书涉及的历史文化背景，但我也越来越发现，由于对西藏缺乏基本的了解，两位译者恐怕很难完成这样一个跨文化传播的任务。果然，我回国后，这本书的翻译陷入困境。

其间夏威夷大学退休教授 John Conner 先生多次询问我，是否需要他帮我寻找更为专业的译者，但我都谢绝了。回国后，虽然有些后悔，但终究没有再为此烦恼他。

英文版搁浅了，繁体字版的出版却格外顺利。有一天我在外地出差，忽然接到出版社电话，告诉我台湾一家出版机构正在联系版权转让的事宜，询问我的条件。我回答说，没有任何条件，只要把书出好。差不多一个月后，我就看到了编辑转来的繁体字版的《在最深的红尘里重逢——与六世达赖喇嘛仓央嘉措一起修行》一书。书设计装帧都很好，散发着幽幽的清香。因为到我手里只有两本样书，一直深藏箱底，舍不得送人。

随后就是“续集”。2012年冬天，我躲在一个没有多少人知道的小角落里，重读仓央嘉措留下来的66首诗歌。我越来越相信，虽然从世俗的角度看，有些诗的确长着情诗的外表，但实际上它们全部都是不折不扣的“道歌”。我决定试图还原这位传奇活佛留在诗歌里的佛法教喻和人生思考。

我想，如果《与仓央嘉措一起修行》首次从修行的角度重新打量仓央嘉措，在传奇和传说之外，严肃地梳理尊者更加完整的人生经历和思想体系，那么，我接下来的使命，就是尝试完全从佛法教理的角度对所有66首诗重新进行解释，穿越历史的尘埃，尽我所能，发掘那些掩盖在平凡字句之下的大智、大勇和大悲。

我把《与仓央嘉措一起修行》的续集暂定名为《和仓央嘉措一同参悟》。我没有想到的是，就在续集刚刚完成之时，出版社又和我商量，想要修订并再版《与仓央嘉措一起修行》。这本才出版两年的小书如同仓央嘉措的命运一样，在真身仍然在世的时候，它的转世“修订版”也即将面世。

我的回答当然是“好”。一本书在世俗的相续里经历自己的轮回，作为它的作者，我能做的无非是带着对因果的敬畏传递爱与智慧的种子。随缘顺果，努力耕耘，在修心正行的漫长旅程中，我们永远在一起。

作者

2013年8月 于山西永济

## 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
- 从仓央嘉措开始 ...021
- 西藏，一所最好的心灵学校 ...025

## 第二章 走近六世达赖喇嘛

- 杜鹃来自门隅，带来故乡气息 ...036
- 五世达赖喇嘛抱憾离世 ...038

灵童转世	...042
在布达拉宫西平措大殿坐床	...045
声称要还俗的活佛	...050
权力夹缝中	...052
从被废黜到被重新追认	...056
一个真实的法王	...059
青海湖畔的谜团	...063
弘法阿拉善	...068

### 第三章 活佛和他的内心世界

你知我是谁	...077
以拳击首，潸然泪下	...080
佛和人到底有什么不一样	...081
人生无常	...083
对施舍的态度	...085
加持	...089
化毒为药	...090
洞窟精修	...092
朝圣，最大的人生心愿	...094
因果，宇宙的最高正义	...096
无限悲心	...099
人胫骨做的号筒	...101
更能接受人生的各种苦难	...103
修行的大敌	...103
相信下一辈子	...106

- 藏密 ...107
- 厌离之心 ...109
- 修行的境界 ...111
- 万物有灵 ...112
- 肩上扛着护法神 ...113
- 几位印度得道圣僧 ...115
- 尊者吉相 ...116
- 诈尸与“鬼” ...117
- 敬畏文字 ...119
- 圣人都是带着使命出生的 ...120
- 生命的真正本体 ...121
- 善行和智慧重于神通 ...122
- 法相庄严 ...126
- 佛家的慈悲心 ...127
- 超度亡灵 ...128
- 屈尊一跪 ...131
- 绝对信任产生绝对加持 ...133
- “神通”有六种 ...134
- 瑜伽密法 ...136
- 佛为何也会“死” ...137
- 所谓死亡这回事 ...141
- 葬礼 ...144

## 第四章 诗意的佛法智慧

- 玛吉阿米：众生如母 ...154
- 比在“惰性”中虚度更加有意义的活法 ...157
- 一份真正的洒脱 ...159
- 关于贪恋与执迷的宗教寓言 ...160
- 只有无常是不变的真理 ...162
- 假如生命只剩下三年、三月、甚至三天 ...165
- 圣教佛法的祸根 ...167
- 明月禅心 ...169
- 谈戒，论定，说慧 ...170
- 不可避免的人生事实 ...171
- 真正的“雄心” ...173
- 心是苦乐的根源 ...175
- 看破世间浮光掠影的享乐 ...176
- 死亡不是结束 ...178
- 最细微的念头都孕育着它的后果 ...179
- 去拉萨吧，你会见到真正的自己 ...181
- 走出内心的挣扎 ...182

## 第五章 以爱的名义劝谕众生

- 人心易变的感慨 ...186
- 人生八苦 ...188
- 不明就里的人生没有意义 ...190
- 欢愉何以短暂 ...192

五彩经幡下的悲凉	...194
把心拴住	...195
为下一辈子作准备	...197
情意成羁绊	...200
“我”为什么会“憔悴难堪”	...201
人的“面具版”和“真我版”	...203

## 第六章 仓央嘉措“情歌”

非是“情僧”，确有“情歌”	...208
灵性即慧根	...212
恋情容易忘情难	...214
最动人的情话之一	...215
密宗“双修”	...216
佛陀不惑	...218
对酒当歌人生几何	...220
黄房子的美丽传说	...221
一个动人心魄的瞬间	...223
不死不离	...224
染污泥而自清	...225
大男孩儿的撒娇	...226
失去，恰恰是最好的得到	...227
返璞归真	...228
因为简单，所以感人	...230
满月一样的誓言	...231
大胆袒露自己心怀的活佛	...232



- 夜来香其实白天也很香 ...233
- 请不要再说琼结琼结 ...235
- 在刚刚落成的诗稿前拈花微笑 ...236
- 别离，情人的永恒之伤 ...238
- 心是根本 ...239
- 一辈子不够 ...241
- 幸福需要勇敢 ...243
- 情到深处的“正话反说” ...244

## 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 ...248
- 对话藏族小说家、鲁迅文学奖得主罗布次仁 ...255
- 八廓街四人谈 ...260
- 对话西藏社科院原院长平措次仁 ...268

- 附录一 ...272
- 附录二 ...274
- 后 记 ...278