

你来了，铺天盖地；
我去了，一抹浮云。

我放下过天地， 却从未放下过你

仓央嘉措诗传

马辉 苗欣宇 著



Beijing United Publishing Co., Ltd.
北京联合出版公司

ZTC
紫图

我放下过天地， 却从未放下过你



马辉 苗欣宇 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

我放下过天地，却从未放下过你 / 马辉，苗欣宇著 .

-- 北京：北京联合出版公司，2016.6

ISBN 978-7-5502-7942-1

I . ①我… II . ①马… ②苗… III . ①传记文学—

中国—当代 IV . ① I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 127854 号

我放下过天地，却从未放下过你

项目策划 紫图图书 ZITU®

监 制 黄 利 万 夏

丛书主编 郎世溟

作 者 马 辉 苗欣宇

责任编辑 牛炜征

特约编辑 马 松 姜晓娜

内文插画 谷孝臣工作室 忘川山人

半童 虹鹿夜雨 木山萤

装帧设计 紫图图书 ZITU®

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

150 千字 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 16 印张

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-7942-1

定价：42.90 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线：010-64360026-103

那一天，
那一月，那一年，
那一世，那一瞬



一、心在天边，情在人间

①

那一夜，我听了一宿梵唱，不为参悟，只为寻你的一丝气息。
那一月，我转过所有经轮，不为超度，只为触摸你的指纹。
那一年，我磕长头拥抱尘埃，不为朝佛，只为贴着你的温暖。
那一世，我翻遍十万大山，不为修来世，只为路中能与你相遇。
那一瞬，我飞升成仙，不为长生，只为保佑你平安喜乐。

②

那一天，闭目在经殿香雾中，蓦然听见你诵经中的真言。
那一月，我摇动所有的转经筒，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，转山转水转佛塔啊，不为修来生，只为途中与你相见。

那一刻，我升起风马，不为祈福，只为守候你的到来。

那一日，我垒起玛尼堆，不为修德，只为投下心湖的石子。

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，我磕长头在山路，不为觐见，只为贴着你的温暖。

那一世，转山不为轮回，只为途中与你相见。

以上三段文字，是目前流传比较广的所谓《六世达赖喇嘛情歌》，或者叫《仓央嘉措情诗》。

仓央嘉措，这个在大多数人的日常生活中很难出现的一个名字，带有明显的少数民族特征。他的身份是藏传佛教格鲁派的第六世达赖喇嘛；他的另一个身份，则是所谓的“诗人”。

如果没有这几段精致优美的文字，我们很少有人会记住仓央嘉措这个名字。是它们的流传，让我们知道了仓央嘉措的存在，并与六世达赖喇嘛对号入座，并由此，让我们对藏传佛教产生了兴趣：它的神秘，它的美丽，它的若隐若现的奇迹以及由着这奇迹生发的想望。

这是一个很有趣的现象：如果有人询问其他历代达赖喇嘛的名字，绝大多数人是无法说出的。而只有第六代——仓央嘉措，广为人知。就如同我们熟悉清朝历代皇帝的年号，却只不过仅仅能叫出玄烨、胤禛等少数几个名字来一样，若问咸丰、同治的名字，大半还是知者甚少。

然而，也仅限于此。因为，这三段文字跟仓央嘉措一点关系都没有——嗯，话也不必说得这么绝对，还是有一点点关系，那就是张冠李戴——它实实在在是个现代的汉族人写的，却被大多数人以

为是仓央嘉措的作品。

从三段文字的细微不同可以看出，它业已经过修饰。其原本最早出现的载体，不是诗集，更不是什么仓央嘉措情歌集，而是一张叫作《央金玛》的唱片。

所以，它是首歌词，它的名字叫《信徒》。

而在这张由朱哲琴与何训田合作的唱片中，还出现了另一首歌，名字叫《六世达赖喇嘛情歌》。

第一次张冠李戴，就这样自然地发生了。《信徒》这个名字渐渐不被人知晓，而将其歌词冠以《六世达赖喇嘛情歌》的题目。而那首原名是《六世达赖喇嘛情歌》的歌词，却确实有仓央嘉措的身影，这首歌词将其多首意味相近的诗歌整合在一起，并经过了删改和添加，形成了一首与原作基本无关的歌词。

第二次张冠李戴，则完全是在第一次文字误会上做出的有意行为。这次是一支在青年群体中较有影响的乐队的重新演绎，将朱哲琴的两首歌——《信徒》与《六世达赖喇嘛情歌》融合在一起，并加入了另一首真正的诗歌，形成了一首新作，叫作《仓央嘉措情歌》。据说，这种大杂烩的拼盘歌词，也曾经由某位年轻的活佛演唱过。

于是，“那一天，那一月，那一年”，成了仓央嘉措诗歌中的一部分——虽然，仓央嘉措跟它没有任何著作权与署名权的关系。

其实，如果仔细比照《信徒》与业已被学界认定的《仓央嘉措情歌》，任何人都看得出来，它们的文字风格完全不一致。《信徒》的修辞之复杂、意境之优美、文字之洗练，在《仓央嘉措情歌》中完全找不到一丁点儿影子。

真正的《仓央嘉措情歌》，最早出版于1930年，汉文版本的著作权为我国藏学藏语研究的前辈于道泉先生。这本书版本名号为

“国立中央研究院历史语言研究所单刊甲种之五”，书名为《第六代达赖喇嘛仓央嘉措情歌》。

它开创了仓央嘉措诗歌汉译的先河。此后，有1932年刘家驹译本、1939年曾缄译本和刘希武译本等。而且这几个版本间也有互相影响的痕迹，其后的版本几乎都是以上版本的“润色本”。

而在这些版本中，从来就没有出现过“那一天，那一月，那一年”。

但它的流传确实太广，让人以讹传讹，直至今天。可以预见的是，它还会被继续误传下去。

二、放归阳春白雪，享受朴素自然

引领仓央嘉措走上诗歌创作之路的，是一本叫作《诗镜》的著作。在有关仓央嘉措的文献中，记载了他从小学习这本书的经历。

《诗镜》最早是古印度的一部梵语作品，作者为檀丁。13世纪初期，藏族学者贡嘎坚赞将其译介到藏地。后来，经过数代藏族学者的翻译和重新创作，《诗镜》最终成为藏族自己的重要美学理论著作。这部著作大致可以分为诗的形体、修饰和克服诗病等三个基本内容。因此，它不仅仅是一门学问，也是一本诗歌创作指南，尤其在诗歌写作方法的修辞学方面有极大的实用功能。可以说，它是藏族诗学体系的根，是奠定藏族诗歌创作技法与风格的源头。

由于这本书的译介，藏族文学在诗歌领域产生了一次变革。此前，藏族诗歌领域流行的是“道歌体”和“格言体”；受《诗镜》的理论体系影响，此后形成了“年阿体”。

仓央嘉措为什么要学习写诗呢？是他的个人爱好吗？他从小就

想做一个诗人吗？

不是的，这是传统，也是藏传佛教对僧人的要求。因为，它属于佛家“五明”中的“声明”。在西藏历史上，活佛作诗是再平常不过的事情。米拉日巴写了五百多首诗，号称“十万道歌”；萨迦班智达的格言体诗歌，形成了《萨迦格言》，其流传之广、影响之深，远非仓央嘉措可以比肩；而宗喀巴、五世达赖喇嘛都写过诗歌，诗作水平也远远超过仓央嘉措。

那么，为什么唯独仓央嘉措的诗歌流传下来，并得到经久传唱呢？这是因为，仓央嘉措用他的创作实践改变了藏族诗歌的文风。

前面说过，藏族诗歌有“道歌体”“格言体”和“年阿体”。在仓央嘉措的时代，是比较盛行“年阿体”的。这种诗歌的文风，有点类似于我们汉族地区的“文人诗”，写得很优美，而且像猜谜语一样使用典故和隐喻。这种文风，仅限于在上层人物和知识分子之间传诵，大多数没有文化的普通劳动者根本无法理解和使用。

而仓央嘉措的诗歌创作，平易近人，十分朴素，有点类似于民歌。这种文风是适于传诵，也适于更多的人创作的。其贡献，就是将文艺从矫情的阳春白雪放归朴素自然，将少数人享用的所谓高贵艺术归还给了自由创作的民间。

这，才是仓央嘉措诗歌的意义，也正是我们出版这本诗集，并大胆重译的心理支撑——把诗歌还给民间，让它以艺术的名义存在。

三、做一个仓央嘉措般的“浪子”

然而，以艺术之名存在，其基础是在历史的基础上对仓央嘉措的客观评价。而且，由着这评价，不再继续歪曲其诗歌的内容。内

容和艺术性，永远不能混杂在一起。

然而，对于仓央嘉措，一个显而易见的事实是，绝大多数人的兴趣不在诗人，不在诗歌的艺术，而在诗歌传达的内容，或者说是他们希望理解的内容——情欲。

就好像很少有人沉下心来研究《钗头凤》的艺术性，但却有很多人八卦陆游和唐婉的爱情一样。

这才是这些诗歌流传的真相，也才是《信徒》张冠李戴的真相——将一位地位尊崇的活佛与情欲联系起来，进而津津乐道，才是绝大多数人的真实心理，哪怕这种心理的基调是颠倒黑白。

所以，对于仓央嘉措的真实生平是有一个解释的必要了——他是不是一个浪子，是不是半夜溜出去私会情人，直接关系到我们如何理解诗作中貌似“情欲”的内容。

在本书中，作者苗欣宇用解密的方式，对仓央嘉措的生平进行了梳理和评价；而另一位作者马辉，则用现代诗歌艺术的手法，对仓央嘉措的诗歌进行了重译。

这些梳理与重译的基础，只能是历史，只能是还原仓央嘉措作为一位政教领袖的身份，只能是他的诗歌原本（姑且这么说）传达的内容，自《诗镜》问世以来的美学体系，以及现代诗歌发展至今形成的艺术理念。

而更为显而易见的是，在我们的仓央嘉措诗集中，没有，也永远不可能有《信徒》。

苗欣宇

活着，就此安心度日
——吟听仓央嘉措的天籁之声

【上篇】





地空：

我放下过天地，却从未放下过你

01. 我放下过天地，却从未放下过你 _ 006
 02. 少年的爱情，永远不够用 _ 007
 03. 我独坐须弥山巅，将万里浮云一眼看开 _ 008
 04. 一想到你，春苗就绿到我的枕畔 _ 009
 05. 浮尘中的英雄个个落魄，镜中的美女悄悄迟暮 _ 010
 06. 我一走，山就空了 _ 011
 07. 在我呼唤你的同时，头上响起了雷声 _ 012
 08. 到处都是穷不起的人 _ 013
 09. 谁能把谁看破，谁不能把谁看破 _ 014
 10. 到底谁配言归正传 _ 016
 11. 放心之时，八面荷风 _ 017
 12. 我被你脱口而出 _ 018
 13. 那个女子，满身都是洗也洗不尽的春色 _ 019
 14. 为了今生遇见你，我在前世早已留有余地 _ 020
 15. 爱面子的人天天背叛镜子 _ 021
- 

水空：

我只能爱你一世，却不能爱你一时

01. 片刻之间，已被一缕清风绣在水面 _ 024
02. 情色总归是苍茫 _ 025
03. 现在，花朵与春天无关 _ 026
04. 远处，在温泉中打盹儿的少女 _ 027
05. 我只能爱你一世，却不能爱你一时 _ 028
06. 处处都是水火之缘 _ 029

07. 去远方，只是为了紧紧地搂住自己 _ 030
08. 花开花落的声音，让蜜蜂去翻译吧 _ 031
09. 杜鹃声声，佛门外的女子纷纷被说破 _ 032
10. 雄鹰飞剩下的天，容不下一只小鸟 _ 033
11. 我走到哪里，哪里就是危险的春天 _ 034
12. 当一只锚，抓住了那女子的心 _ 035
13. 在佛法与女色中无力精确 _ 036
14. 在一场春梦中深藏不露 _ 037
15. 口齿中，留着国色天香 _ 038
16. 枕花而眠的少女，醒后哗哗地流畅 _ 039
17. 我手捧银碗，拉萨河被一位女子反复斟酌 _ 040



火空：

你来了，铺天盖地；我去了，一抹浮云

01. 我高枕青山，被一草一木日日决定 _ 044
02. 不屑于难解之结 _ 046
03. 从一朵花到一座雪山，谁能越过六字真言 _ 047
04. 月亮正在攀过东山，不留任何因果 _ 048
05. 精打细算地爱着，却总是被时光推迟 _ 049
06. 在这个世上能够把我爱死的，只有鹦鹉 _ 050
07. 我在节骨眼儿上站着，佛在关键之处蹲着 _ 051
08. 她扭头看了我一眼，雪域高原便颤了颤 _ 052
09. 灵机一动，便是千年万年 _ 053
10. 一个人需要隐藏多少秘密，才能巧妙地度过一生 _ 054
11. 除了自身，没人为你提供任何失败的机会 _ 055
12. 只那一眼，眼前的山水全都绿了 _ 056
13. 你来了，铺天盖地；我去了，一抹浮云 _ 057

14. 我夜里出去的时候，我早上回来的时候 _ 058
15. 我们的果子熟了，佛祖笑了，世上所有的果核便裂了 _ 059
16. 一颗心与另一颗心，一旦巧合，死一次也就够了 _ 060
17. 他跺了跺脚，她便听到了佛的回声 _ 061
18. 现在这世上除了我，没人敢追忆她 _ 062
19. 我从红尘中率先早退，你却在因果之间迟到 _ 063



风空： 雪花把天空飘得很轻，轻如风中的爱情

01. 放下心后，起身便平步青云 _ 066
02. 哪一粒粮食能够使他亡命天涯呢 _ 067
03. 玉碎，也是瓦全 _ 068
04. 很多时候，很多人都会走错门认错人 _ 069
05. 谁坐江山，谁就失恋 _ 070
06. 常常是不常常，不常常是常常 _ 071
07. 红尘中，到处都是无辜的爱 _ 072
08. 本来是去远山拾梦，却惊醒了，梦中的你 _ 073
09. 爱情与梵心，同样白得耀眼 _ 074
10. 人，是被苍鹰看低的 _ 075
11. 在那与自己重逢的时刻 _ 076
12. 只朝前迈了一步，就会与积雪一同融化 _ 077
13. 鹦鹉不说，孔雀就更不说了 _ 078
14. 所有的孤独，都比野花艳丽 _ 079
15. 我用雅鲁藏布江，滔滔不绝地思念着她 _ 080
16. 在人间，我们都是畏罪自爱的人 _ 081
17. 在花下虚荣，一边衰老，一边失眠 _ 082
18. 在镜子中度命，却还是红尘中的果实 _ 083
19. 天天保留意见 _ 084





第一章 五世达赖转世记

- 01. 伟大的五世达赖喇嘛 _ 090
- 02. “若我圆寂，消息暂时不要公开” _ 092

第二章 灵童的发现

- 01. 这孩子不是个凡人 _ 096
- 02. 培养一个像五世达赖喇嘛一样伟大的领袖 _ 097
- 03. 平地起波澜：不安分的师兄噶尔丹 _ 098
- 04. 不要只顾着自己读经，首先要做一个利于四方的人 _ 100

第三章 坐床

- 01. 做人，就要做像前世那样伟大的人 _ 104
- 02. 哪怕是刀光剑影，都由自己担着吧 _ 106
- 03. 难道开口闭口都是经文，就能治理好脚下的土地 _ 108

第四章 叛逆与纷争

- 01. 不二之爱 _ 112
- 02. 俗家人当活佛 _ 116
- 03. 政治斗争不是一锤子买卖，最忌讳的是得陇望蜀 _ 119

第五章 生关死劫

- 01. 何罪之有 _ 126
- 02. 白色的野鹤啊，请将飞的本领借我一用 _ 128

第六章 青海湖畔，余音袅袅

- 01. 转世而来 _ 132
- 02. 涅槃重生 _ 135



第一章 情歌之谜

- 01. 仓央嘉措诗歌知多少 _ 142
- 02. 因了于道泉，他被世人知晓 _ 145
- 03. 刘希武：其事奇，其词丽，其意哀，其旨远 _ 148
- 04. 在诗歌里，遇见仓央嘉措 _ 150
- 05. 他把自己藏在了诗里，任世人误解 _ 154
- 06. 谁是仓央嘉措诗歌的知音 _ 160

第二章 死亡之谜

- 01. 但见湖面一片冰封，谁人知晓其中真相 _ 166
- 02. 疑点重重的五台山说 _ 167
- 03. 扑朔迷离的死亡谜团 _ 169
- 04. 众说纷纭的阿拉善说 _ 173
- 05. 此身安眠处，响起了悠悠的梵歌 _ 178

第三章 生平真相

- 01. 要害在于是第巴所立 _ 184
- 02. 谁能逃得过历史的选择 _ 187
- 03. 康熙：我要一个稳定的西藏 _ 190
- 04. 解读清政府的治藏之道 _ 196
- 05. 在权力的漩涡中，他成了飘零的稻草 _ 204
- 06. 仓央嘉措的个人命运，就是这个时代的主题 _ 211

附录

一个人在雪中弹琴，另一个人在雪中知音
——以艺术的名义，把诗歌还给民间 _ 217

后记

此刻，谁能把谁放下 _ 228

【上篇】

活着，就此安心度日
——
吟听仓央嘉措的
天籁之声



仓央嘉措是神秘的。

仓央嘉措的诗是神秘的，被传诵的同时又不断地被误解，史上罕见。

仓央嘉措之所以被世人珍爱，不仅仅缘于他的六世达赖喇嘛之尊位，更缘于他自身洋溢着活灵活现的“人性”。而这种“人性”，恰恰在他的诗歌里获得了忧伤而又得体的表达。

作为一位追求自由的诗人，率性而为是很正常的，但其主要身份一经被确定为一位宗教领袖，其自身的矛盾性就非常明显了。他的一切行为，都很容易让人产生误解。

不久，他便在某一句诗中消失了，令世人痛惜。

译者根据仓央嘉措诗歌内容的暗示性与象征性，经过慎重考虑，将这些别开生面、耐人寻味的诗歌框定为70首：分为地、水、火、风四辑。所谓“四大皆空”，业已在这些诗歌中呈现出一种超乎世人想象的意蕴。而读者若能继续深入佛法，领悟“缘起性空”，就会更加透彻地理解这些诗歌，喜爱这些诗歌，并在这些诗歌中停下来。然后微微地笑一笑，掸一掸红尘，长长地舒一口气，继而便打定主意，就此安心度日，哪儿都不去了。