



姚敏◎著 六世达赖仓央嘉措的诗与情

# 不负如来不负卿

ཚེའི་ཐུགས་མི་འགལ། | མའི་ཐུགས་མི་འགལ།

西安 北京 上海 广州

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

不负如来不负卿 / 姚敏著. —西安:世界图书出版西安有限公司, 2012.1

ISBN 978-7-5100-4124-2

I. ①不… II. ①姚… III. ①仓央嘉措 (1683-1706)  
—诗歌欣赏 IV. ①I207.22

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第257191号

# 不负如来不负卿

著 者 姚 敏  
选题策划 马志明  
责任编辑 赵亚强  
装帧设计 马顾本

出版发行 世界图书出版西安有限公司  
地 址 西安市北大街85号  
邮 编 710003  
电 话 029-87233647 (市场营销部)  
029-87234767 (总编室)  
传 真 029-87279675  
经 销 全国各地新华书店  
印 刷 北京温林源印刷有限公司  
成品尺寸 148mm × 210mm 1/32  
印 张 7.5  
字 数 180千字

版 次 2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5100-4124-2  
定 价 36.00元

☆如有印装错误, 请寄回本公司更换☆

## 再版前言

有些地方是一定要回去的。比如西藏，比如青海。

八月末，与旧友相约从西宁驾车穿越青藏高原，经柴达木盆地进入甘肃河西走廊。三千公里，一路是看不尽的草原，戈壁，长河，落日。在青海湖畔，朝圣的藏民每走三步，便五体投地磕下等身长头，同行的友人转过头去凝望，久久无言。我知道他心里的感动，十余年前我初次邂逅这一幕，也曾胸中如遭重击，被信仰的力量震撼。

雨中的塔尔寺现出荒凉颓败之相，旅游与声名似乎并没有带给它辉煌的延续，一些建筑物毁坏了，关闭了，门上挂着生锈的铁锁，倾圮的石墙上长着野草。寺门外的如来八塔上站着发呆的鸽子，并不理会来来往往的游人。相较于内地寺庙这些年的大事修缮，香火鼎盛，塔尔寺的破败，有一种漫不经心，不予迎和，和岁月流逝里的理所当然。作为格鲁派创始人宗喀巴大师的诞生地，安多地区最大的格鲁派寺院，藏传佛教朝圣中心之一，塔尔寺汇聚了来自

甘、青、川、藏地区的众多信徒，与抱着观光目的的旅游客装束、神情迥异。藏人信佛，经过上千年的信仰传承，几百年政教合一的历史，信仰已深入他们的骨髓，成为他们日常生活不可或缺的部分。散落在人群里的信徒，纵使衣衫褴褛，面容肮脏，神情却也无一例外地淡泊安然，绝无都市人脸上惯常见的焦虑烦躁和观光客眼神里的匆遽，倦怠，茫然。

有时我想，佛教在藏地的传承，也像这块土地一样，大道无言，并不需要汉传佛教里的刻苦钻研经籍、参悟话头、冥想苦思，只需心中有信，每磕下一个长头，每转动一次经筒，心中干净，一无杂念，简单的仪轨，笃定的信念，某种意义上，更接近建立在造物主信念上的西方宗教的表象。而佛教的本质却是去神的，融会贯通了东方宗教、哲学、心理学、自然科学等多种内涵的佛学，已经不仅仅是一种宗教信仰，而是蕴涵了关于人类终极思考等博大精深的命题。廓然无圣，即身成佛，诸行无常，五蕴皆空，只是这样的教义，在一个缺乏信仰的民族，一个没有信念的时代，不仅仅已经失去悟性的土壤，更甚至沦为禄蠹之辈歪曲利用的借口。内地近些年借助旅游热大兴土木，建寺庙，造佛像，都不过是末法时期的虚假繁荣，并不代表佛法的真正兴盛。但在任何一个时代，即便是在佛法遭到灭绝性打击的时期，都有坚定不移弘法护法的觉者存在。因为按照佛的思想，灭绝同样也是假象，万事万物原本是不生不灭，圆融圆满的。

二〇〇九年，一个因为身体原因无法去往西藏的朋友对我说，你来写仓央嘉措吧，借你的眼睛，帮我看一看西藏。他说，人生充满悖论，这个时代鼓荡起每一个人的野心，却又无法给予满足。“世间安得两全法，不负如来不负

卿”，它实际上印证了这个时代人的欲望和困顿。那时仓央嘉措的名字并不为人熟知，但在西藏停留过的人，没有谁不知道八廓街的红房子玛吉阿米，没有人未曾听说活佛与荡子宕桑汪波的传说。我应承下来写一本书，写下我眼里的西藏，藏传佛教，六世达赖喇嘛仓央嘉措。

所以，它原本只是一个承诺，或者，一段机缘。与后来蜂拥而至的仓央嘉措热并没有关系。它不是猎奇，不是考证，不是解读，不是故事。它只是关于信仰、生死、爱这些永恒命题一己的思索与感念，只是自说自话，它借一段活佛与浪子的故事说出热爱，说出迟疑，说出人的困惑、挣扎与放下，说出怀念。读到这些文字心有戚戚的人，是那些途中与我目光相接一笑的人，是行脚路上共我看过一段云水的人，是羁旅之中赠我一枝柳荫的人。因为文字原本只是一种映照，经由写作者之手，映照阅读者心底山河，山川河流的景致，原本就在他人心里，写作者只是提供了一种路径，使向内的观照成为一种可能。

文字一经写下，写作者的使命便已完成。它以一本书的形式呈现，为人喜爱或者诟病，附加意义，贴上标签，都自有其命运。我几乎从不回头去看自己写下的字，它好也罢，坏也罢，对作者来说，它仅仅作为一种证据留在时光里，真实地呈现当日当时执笔人的所思所想，他视界的高低，内心的宽阔与狭窄，自由与拘囿，挣脱与束缚的痕迹。阅读是大众的，而写作是私人的，一个直面内心的写作者并不需要对他人做出交代，因为文字已经是最真实的袒呈，它如同真实的人，有先天的缺陷与不足，同时又是圆融通透、智慧俱足的，并且收藏某一段时光里的秘密印迹，用专属的语言说出暗语，在漫长的光阴里等待回声。

在青藏高原，一路邂逅骑单车上路的人，徒步的情侣，转山的信徒，每个人都风尘仆仆，脸上也无一例外地写着平静满足。身体的苦行带来心灵的愉悦，这是旅行和宗教给予人的共同安慰。习惯了群居生活的人，都会渴望一段脱轨的时光，可以选择自由，孤独，离群索居。阳光炽烈的午后，独自晃荡在西北寂静无人的寺院，想起南方那些香火鼎盛的庙宇，川流不息的游客，导游的小喇叭，拥挤在经堂围观法事的人群。在西北，我有来自荒原回归荒原的自由之感，所有的束缚和捆绑都斩断了，蚁一样的人群远在远方，空旷与高远带来无与伦比的安全和松弛。

我想，文字能够带给人的，仅仅是这短暂脱轨的自由，也许它的使命已经完成了。

**2011年深秋。成都。**



## 目录

不负如来不负卿

- 01 | 信徒 / 001
- 02 | 前缘 / 005
- 03 | 青朴 / 011
- 04 | 伏藏 / 015
- 05 | 圣湖 / 018
- 06 | 乱世 / 022

- 07 | 乐土 / 028
- 08 | 秘密 / 031
- 09 | 梦回 / 034
- 10 | 囚鸟 / 037
- 11 | 幻灭 / 043
- 12 | 邂逅 / 048
- 13 | 极乐 / 052





14 | 执迷 / 057

15 | 断肠 / 063

16 | 风暴 / 067

17 | 迷失 / 070

18 | 召唤 / 074

19 | 惊变 / 077

20 | 纪念 / 080

21 | 重逢 / 085

22 | 谜面 / 090

23 | 使命 / 094

24 | 菩提 / 097

25 | 传奇 / 100

26 | 追随 / 103



27 | 天眼 / 108

28 | 先驱 / 112

29 | 三生 / 116

30 | 福地 / 121

31 | 驯服 / 124

32 | 沧桑 / 128

33 | 神迹 / 132

34 | 催眠 / 137

35 | 转世 / 139

36 | 归宿 / 143

37 | 轮回 / 145

38 | 一念 / 148

后记 | 喇荣 / 150

## 【01】信徒

日光倾城。我在春天回到拉萨。

日落前的布达拉宫被夕阳染成了金色。尘世里俗艳的金色，在高原的天空下，无与伦比地灿烂、壮丽、仪容万方。夕阳流淌在布达拉宫蜿蜒迤迳的墙碟，背后是汹涌舒卷的云絮。亘古静穆的高墙，在流转的大朵白云映衬下，有一种与时间空间无涉的永恒质感。仿佛开天辟地，它就矗立在那里，雄踞山顶，旷古无言。任头上风云变幻，脚下金戈铁马。人世蹉跎，世代易主，每一块石头都毫发无伤。

四月的高原阳光温柔而亮烈，舔得我的眼睛干涩生疼。闭上眼睛在红山脚下坐下来，听见远处转经的铜铃声，闻到弥漫在每一寸空气里的藏香。恍惚里，似乎经年阔别的光阴从未存在，我一直就打坐在这里，不曾离开。

每一个还没有去过西藏的人，都深信有一天会踏上那片土地。每一

个离开西藏的人，都深信自己还会回去，因为将魂留在了那里。一个丢了魂的人，即使还能够貌似正常地吃饭睡觉，上班下班，心其实已经空了。如同一段老树，树冠树皮都还完好，到了春天，枝头依然还会绽出新绿。没有人看得见，粗大的树干底下，有一个被时光掏得越来越大的空洞。风钻进来，雨落进来，蛇和老鼠们跑进来。只是阳光再也照不进来。

我回来了，西藏，又呼吸到了拉萨的阳光，听见血液重新流回心脏。

落脚的小旅馆有斑驳的墙体，夕阳轻悄悄地在墙上移动，将孤单单的人影拉得越来越长。微风轻吹，撩起纷乱的发丝，如同一棵长在旷野冷风里的树，稀拉拉的叶子挂在树梢，在风里瑟缩。站在天井里就着水龙头洗了洗脸，对着墙上的影子发了一会儿呆，薄暮的空气已渐渐冷冽刺骨起来。

晚饭后，转了一小截八廓街，风冷飕飕地直往脖子里灌。初春的高原夜晚，气温还在零度以下徘徊。羽绒服里的毛衣太单薄了，空荡荡的捂不严，手脚很快变得冰凉，感觉心脏紧缩成了皱巴巴的一团。

回到房间，就着火盆烤火。室内的空气里浮荡着发酵的酸奶气味，混着酥油和干牛粪的味道。旅馆女主人送了一壶茶来，粗糙的壶身和茶杯上有经年的油渍。茶是滚烫的，奶香扑鼻，一大口热热的液体落下肚腹，胸腔里的沉闷一下子舒展开来，无比熨帖，凝滞的血液一下子快速运动起来，迅疾地窜向全身经络和每一根毛细血管，心脏便如一朵吸水饱满的硕大花朵，忽然就打开了。

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，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。

……

拉萨的第一夜，空气似乎格外干燥，整夜都觉得口渴，睡不安稳。迷迷糊糊醒过好几次，都以为天亮了。看看表，却还在深夜。夜气里一直有不明白的声响，似乎是虫鸣，又似乎是遥远的车轮声、铜铃声、马嘶声，甚至市场里的交谈声、讨价还价声。我知道这是高原氧气稀薄的气流压迫中耳神经的缘故。

近四点的时候，终于很沉地睡过去。醒来时，听到渺远的梵唱，以为还是梦里的幻听。睁眼看见日光已经从小小的窗户斜射进来，同屋的年轻女子已经起床，在整理行装。声音来自她扔在床头的MP3耳机。是朱哲琴。

朱哲琴的《信徒》。

躺在拉萨的晨曦里，听着久违的朱哲琴的歌声。何训田的歌词，从容而舒缓，像一个坐在西藏阳光里的老人，拉着古老的扎木聂，缓缓讲

述一个遥远而又在咫尺的故事，将前生后世里的孤单长路漫不经心地拉出来。匆忙赶路的人们都停了下来，静静听他讲述。故事讲完了，阳光温暖，岁月正好。人们各自分散，去往四方。朝圣的信徒用身体丈量大地，他们还要走遥远的长路。

那一年，第一次看见朝圣的藏民，携儿将女，每走几步，就伏倒尘埃，五体投地，虔诚地磕下等身长头。一瞬间竟如重石撞击胸口，泪水刹那滚落，不知道他们要何年何月，才能走到要去的地方。这一生一世，这样的朝圣之旅，又能够走多远。一个平生不曾追问过信仰为何物的女子，那一刻忽然明白了，为什么仅仅为了完成《古兰经》“变成一个较好的人”的规诫，全世界的穆斯林一生之中千方百计都要去往圣地麦加朝觐。有人甚至为此横越半个地球，翻山越岭，耗尽一生财富，走得瘦骨嶙峋。

有信仰的人们是有福的。

人们说这首歌源自西藏民间，为西藏历史上最具传奇色彩的活佛——六世达赖喇嘛仓央嘉措所创，在藏民族中世世代代，口口相传。人们说这是一首情歌。那么爱情，是不是也是一种信仰？

## 【02】前缘

高原的天亮得早。六点，绯红的天光已经照进窗来。睁开眼的时候，竟似乎听见了鸟鸣声，不知道是不是幻觉。

早饭后，搭乘到泽当的班车去桑耶寺。藏传佛教第一寺——桑耶寺，相传为仓央嘉措前生——莲花生大士所建。

莲花生大士是古印度高僧，西藏密宗红教的开山祖师。在藏族传说里，莲花生大士本身就是阿弥陀佛、观音菩萨和释迦牟尼佛身口意三密的化身，是过去、现在、未来三时诸佛之总集，永远为十六岁的少年之身。

佛祖曾告诉阿难，自己死后八百年，将于莲花花心中生出童子，代替他弘扬佛法。这一预言应验于古印度乌仗那国。传说当地国王安扎菩提没有王子，为此倾尽国库，祈求三宝。莲花生以八岁童子像现身于海岛中一棵莲花树上，一出生即可为天空和海岛的众空行母讲解深奥

正法。一日正在说法，国王路过遇见，深信为三宝所赐，于是将其请进王宫，收为养子，起名莲花生。莲花生以无上神通和佛法教义协助父亲治理国家，乌仗那王国风调雨顺，仓廩丰实，人民和顺。他被封为顶髻王，但他深知困于王位无法实现更大的弘佛抱负，因此向父亲请求放弃王位，但未获允准。为此，莲花生故意假装失手砸死魔臣的儿子，被流放至寒林。从这时起，他开始苦行苦修，从八大持明处得到八种修法，并接受了制伏魔鬼空行母、秘密智能空行母、依怙无量寿佛等大师的灌顶，修成无生无死的金刚之身。

修成之后，莲花生大士行踪遍及各国，调服魔障，度化有缘。在伏萨赫尔国，邪臣将他推入火中焚烧，他就将燃烧的油化成一片海，海中生出一株莲花树，自己盘坐于莲花之上。众人见此神通，纷纷加入佛门。他还劝说和调服了残忍嗜杀的阿育王，将他从一个暴君转变成为一个虔诚善良的佛教护法和孔雀王朝最伟大的君王。

去往藏南谷地的路大半是土路，越往前走路越残破，风景则越来越好。车子在山峰河谷之间穿行，雅鲁藏布江江面越来越宽阔，沿江绵延生长着几公里的野生桃树。藏民居朴素安宁，篱笆墙上开满米色花朵，青黄的草坡上牛羊徜徉，白云缭绕在山脚，和屋顶上的炊烟一样近。

山南是藏文化发源地。在山南，轻易就能与“第一”相遇。第一块农田，第一位赞普，第一座王宫，第一部经书……这些无处不在的“第一”时时提醒着人们，这里，是藏文化的缘起、西藏的灵魂所在。这里不仅是藏民族传说中神猴与罗刹女相结合，诞下藏民族第一位祖先的灵地，也是莲花生大士第一脚踏上的西藏土地，他也是从这里开始了伟



大的弘佛事业。这里更是养育并护佑了藏传佛教史上最伟大的活佛——五世达赖喇嘛罗桑嘉措的圣地。这块土地上，留下过无数高僧大德的脚印，他们来此修行，来此探秘，来此追问前生后世的因缘。六世达赖仓央嘉措流亡途中，也曾到山南避祸，在神灵的帮助下逃脱暗中的追杀。这里是一块圣地，一块福地，更是一块神秘莫测的灵性之地。

在桑耶渡口下车，一个衣衫敝旧的年轻僧人也在此等船过渡。雅鲁藏布江江面的宽阔让我始料未及，远远地望见对岸卧在阳光底下的桑耶寺，同路的僧人说，到寺里还得一个多小时。

当年莲花生大士是不是也曾在这里等过渡船？度人之人，是否从来都是自度，还是也要等待船家划水而来？

雅鲁藏布江江面宽阔，水却不深。莲花生大士当年，该是踏水而来。船到中流，看船舷外茫茫白水，似乎真看到那仙风道骨俊美如莲的少年，一路伏妖降魔，赤足踩在莲花祥云之上，轻轻踏过船舷外流水，直往对岸扎玛山麓而去。

那一年，印度高僧寂护受藏王赤松德赞之请，前往他的故乡藏东南谷地帮助修建一座寺庙。这座寺庙融合了藏、汉、印三种风格，佛、法、僧三宝齐全，由寂护亲自设计，并奠基动工，这就是藏传佛教第一寺——桑耶寺。

第五代藏王赤松德赞虔诚崇奉佛教。公元八世纪末，唐贞观年间，吐蕃发生内乱，赤松德赞正是在佛教僧人的保护下才幸免于难，并成功登上王位。他继位后即采取了一系列措施扶植佛教，修建寺庙，翻译佛