



{ 名家经典 }  
{ 诗歌系列 }

# 仓央嘉措

诗 精 编

[清] 仓央嘉措 著

长江出版传媒

长江文艺出版社

清·仓央嘉措《仓央嘉措诗选》

仓央嘉措《仓央嘉措诗选》  
仓央嘉措《仓央嘉措诗选》  
仓央嘉措《仓央嘉措诗选》  
仓央嘉措《仓央嘉措诗选》

仓央嘉措《仓央嘉措诗选》  
仓央嘉措《仓央嘉措诗选》  
仓央嘉措《仓央嘉措诗选》  
仓央嘉措《仓央嘉措诗选》

仓央嘉措《仓央嘉措诗选》  
仓央嘉措《仓央嘉措诗选》  
仓央嘉措《仓央嘉措诗选》  
仓央嘉措《仓央嘉措诗选》

名家经典诗歌系列

仓央嘉措

诗精编

[清]仓央嘉措 著

长江出版传媒

长江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

仓央嘉措诗精编/ (清) 仓央嘉措著. -- 武汉: 长江文艺出版社, 2014.12  
(名家经典诗歌系列)  
ISBN 978-7-5354-7510-7

I. ①仓… II. ①仓… III. ①古典诗歌—诗集—中国—清代 IV. ①I222.749

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 184363 号

责任编辑: 张远林

责任校对: 陈 琪

封面设计: 徐慧芳

责任印制: 左 怡 包秀洋

出版:  |  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 湖北新华印务有限公司

开本: 640 毫米×970 毫米 1/16

印张: 13.25 插页: 8 页

版次: 2014 年 12 月第 1 版

2014 年 12 月第 1 次印刷

行数: 3369 行

定价: 29.00 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

## 每个人心中都有一个仓央嘉措

喜欢仓央嘉措诗的人越来越多了。我一直在想，这到底是什么原因。一位藏族高僧说了一段话，我觉得说得挺好的。他说：“六世达赖以世间法让俗人看到了出世法中广大的精神世界，他的诗歌和歌曲净化了一代又一代人的心灵。他用最真诚的慈悲让俗人感受到了佛法并不是高不可及，他的特立独行让我们领受到了真正的教义！”

喜欢就是喜欢，也许理由很简单：因为他的诗触碰到我们的灵魂深处，让我们的灵魂在瞬间战栗，情感就像因风而起的水晕一样，一轮一轮，一圈一圈，蔓延开去，直至整个人被淹没，恍然若失。

### 真 诚

他是住在布达拉宫的雪域之王，他承载着视信仰为生命的整个藏地人民的巨大信仰。这是天赐的光环，是命运的安排。但命运之手却又播弄了他的人生轨迹，他之所以活在无数后来人的心中，并不是因了他高贵的身份，而是因为他的诗。

是的，他是中国17世纪中叶至18世纪初最伟大的两个诗人之一。一个是他，一个是流着蒙满血液的纳兰容若。

他一反对经典的因循与仿制，一反文人写作的匠心与雕琢，用一种贴近天然的手法奏出一种接近天籁的声音。用一颗向着此生悲欢、纯任自然的赤子之心倾诉着他的至情与真诚。这种一以

贯之的“天真”，注入了他的情感和呼吸，一字一句，砰然落地。让每个触碰到他诗句的后人，身不由己地沉沦。

真正的诗人从来不是在玩文字游戏，而是在像他的诗一样生活。正是这种从灵魂当中雀跃而出的文字，才有力量戳穿这滚滚红尘，放射出熠熠的生命之光，点亮每个追求美好、向往美好的敏感心灵。

他的情歌，用了最贴近人心的民歌体。那些情歌都是从灵魂的湖泊起飞，去拥抱烟火的人间。作为一个格鲁派的领袖，他的诗中没有作为一个王或至尊所应有的尊贵与高高在上的面孔与气势，没有作为一个法王不食人间烟火的神圣，有的却只是面朝俗世人生敞开心怀的爱的投射，是无时无刻不向往自由、向往此生欢喜的天真！

当凡夫俗子以艳羡的姿态仰望着他，渴望着他所拥有的一切时，他却在渴望着凡夫俗子的幸福。他是格鲁派的法王，戒律清规让他不得拥有人间的情爱。但欲望之花还是从人性当中自然而然地开放出来了，僧与俗、佛与尘、枷锁与人性，矛盾纠结与缠绕，让他的灵魂承受了多少煎熬与洗礼？

他拥有普通人所没有的幸福，所以他拥有的也不是普通人所拥有的痛苦。理想当中的幸福有多耀眼，现实当中痛苦就有多辉煌。对普通人而言，正常的生死爱欲的纠缠，对一个修行的人来说，是一次又一次的燃尽心灰的劫。

他问：世间安得双全法，不负如来不负卿？

他说：观修的喇嘛面容，没在心中显现。不想的情人容颜，却在心中映见。

他怨：第一最好不见，免得彼此相恋；第二最好不识，免得彼此相思。

矛盾撕扯。欲望交战。

这一朵盛放在人间当中的绚丽烟火啊，这一颗饱含着七情六欲的真诚灵魂！这一个迷失在修行之途中的赤子！

## 孤独

这一个在矛盾与痛苦中纠结的灵魂，又是何其孤独。

故乡不可眷恋。

那让灵魂可以自由飞翔的故乡的草原，在哪里呢？那像格桑花一样宁静安详的阿妈的笑，在哪里呢？“山上的草坝黄了，山下的树叶落了。杜鹃若是燕子，飞向门隅多好！”门隅，他的故乡，也许这浓浓的孤独和相思，只有故乡的山和水才能消磨得尽，才能抚慰得平。

爱人不可眷恋。

“默想的上师面容，未在心中出现，不想的情人容颜，却在心中明明朗朗地映现。”夜晚的月光洒在地上，像极了情人的温柔。他伸出手去，想捧住它，握在手心里的，只是一个冰凉的梦，还有空空的孤独！

青灯黄卷，经声佛火。这就是一个生命力正旺盛的十五岁的仓央嘉措，从今以后，要过的生活。自迎往拉萨接受坐床仪式之后，学习几乎是他生命的全部。布达拉宫，也是他真正唯一的处所。

金碧辉煌的布达拉宫，巍峨而宏伟。作为雪域之王，他的寝宫，也尽现奢华。即使这样，那又怎样？他所有的也不过是一日三餐，夜卧一床而已。他每天的任务就是学经、辩经。世人哪里知道这金碧辉煌的布官也贮满了他金碧辉煌的忧伤。

那无处不在的孤独，总是在不经意间袭来。这也是我们每个人都一生中都逃不掉的一种感觉。它是人的宿命，爱和友谊不能把它根除，只能将它抚慰。

“这么静，比诵经声还静。我骑上我的白鹿，白鹿踏着，尚未落地的雪花，轻如幻影。本来是去远山拾梦，却惊醒了，梦中的你。”这是一种真正的寂寞，是一种深入骨髓的空虚，一种令



你发狂的空虚。

真正的孤寂是精神上的。

如果只是单调枯燥的生活，戒律严明的清规，还不足以让人不堪，只要他内心中有一盏希望的明灯。仓央嘉措不知道他的希望，他精神的明灯在哪里。因为，他只是被供奉在高高法位之上的一个傀儡，是一个处在权势之争棋盘当中的棋子，进退全不由自己。

权力不可眷恋。

他付出了所有，自由、爱情、亲情，却换来了一个不能自主、徒有其华美外表的傀儡身份。他多想逃出去，走出布达拉宫，去寻找他心爱的情人。然而，他连选择逃避的自由也没有！他走得这出这宫殿，走得这出无数信徒的心么？走得这出这巨大的敬仰么？在一个视信仰为生命的民族里，他能够打破这寄托着无数子民莫大信仰的象征，选择放弃么？

他没有选择的自由，连决定自己去留的自由也没有。

这无人能解，无人能共的孤独啊！将灵魂挤压得无法喘息，逃无可逃！能够帮助他的，惟有手中的那一支笔，惟有诗歌。还有那浓浓的烈酒，以及放浪的形骸。

如是有了关于他行为放荡的种种传言，如是有了他与玛吉阿米的旖旎爱情传说。

“别怪活佛仓央嘉措风流浪荡，他想要的和凡人没什么两样”，他想要的和凡人是没有什么两样，但他所承受的孤独和痛苦，却是凡人无法领会得到的。也许，红尘、情爱与烈酒，只是他麻醉自己的一种方式而已。

也许放荡是其形骸，孤独才是其内质。在浩歌狂热之中寂，这种寂，是真正的孤独。

这是一个还没有清醒的迷失的灵魂。以情证佛，以真证诗，这是他修行之途上的劫。

## 信 仰

谁说爱不是另一种信仰，另一种修行？

对仓央嘉措而言，爱是修行，穿越了情爱的迷障，他在孤独中重生了。

“太上忘情，最下不及情。情之所中，正在我辈。”我辈之中的人，可以用生命去践行对情爱的执著。仓央嘉措是佛法中人，没有什么是执著得放不下的，高贵的终将衰微，积累的终将消散。勘破了，也就自在了，自在了，也就放下了。

我们宁愿相信，仓央嘉措是在以情修佛缘。最终选择了弘法利生，大爱苍生。

每一个进入红尘的菩萨都要经受人生的各种痛苦。当你经历了，你才能了解，才更加爱世人，慈悲世人，这是菩萨的成佛之路。尽管这条路充满坎坷和荆棘，尽管他们一时会性迷菩提。比如爱一个人，这本身就是一种修行。如果没有爱，我们怎么可能了解人世最深刻的感情呢？深挚的感情让我们心怀感恩，痛苦悲伤让我们彻悟爱的真谛。因为爱过，所以宽容；因为懂得，所以慈悲。身历之后，以心换心，才更懂得慈悲之道，才更会体恤苍生。仓央嘉措所历经的爱欲种种，让他懂得执著不舍世间任何一件人事是多么愚蠢啊。

佛是慈悲的，就像莲花生大士说的：“我从未离弃信仰我的人，或甚至不信我的人，虽然他们看不见我。我的孩子，我将永远用我慈悲的心护卫着你。”真正的慈悲，不会舍弃任何人，对那些红尘滚滚中执著于某种欲念误入歧途、经历煎熬的芸芸众生，他恨不能自己能代替他们。

当你怀着对佛的深深的信仰，当你知道佛是不会舍弃你的——一个在痛苦和欲望的泥沼里苦苦挣扎、走尽弯路的灵魂，你就会在信仰中获得重生。



经历了爱的修行的仓央嘉措，参透了生死爱欲，呈现出的是一种清静相。

于是，迦叶拈花，世尊微笑。

我们天生需要爱，却未必晓得如何爱，应爱谁。像耶稣的比喻和禅宗的公案一样，我们大抵只能从比喻去靠近它。不要用头脑、用道理，而是用心去贴近，打开自己，用心体会，开发启悟空间。对仓央嘉措也一样，我们能接近他的惟一方式是：用心体会，用心贴近！

那沿着漫长时光蔓生的传说，向着无穷远的未来悄无声息滋长着美丽。已经成为传说的他们，无论如何无法真实，却无论如何始终美好。它们是不能真实的，但它们的存在却始终有着真实的意义。哪怕让人生出美丽素朴的憧憬，追求自由的激情和超越自我的勇气。

真相从来都不重要，重要的是我们愿意相信的真相。

每个人都有自己心中的仓央嘉措。



## 目录

序：每个人心中都有一个仓央嘉措 · 1

仓央嘉措情诗 · 1

于道泉译本（最经典的白话译本） · 117

曾缄译本（最经典的古体译本） · 137

庄晶译本（最权威的白话译本） · 151

附录一 仓央嘉措其人其诗 · 184

附录二 有关西藏 · 190

附录三 误传的仓央嘉措诗 · 198

仓央嘉措

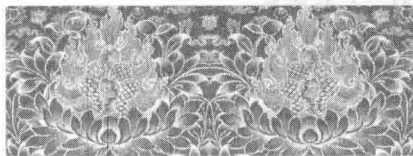
仓央嘉措

仓央嘉措

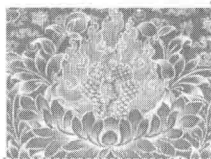
仓央嘉措

仓央嘉措

仓央嘉措



仓央嘉措 | 情诗



仓央嘉措（1683~1706?），门巴族人，六世达赖喇嘛，西藏历史上著名的人物。公元1683年生于西藏南部门隅的一户农奴家庭，父亲扎西丹增，母亲次旦拉姆。家中世代信奉宁玛派（红教）佛教。仓央嘉措出生时，恰逢五世达赖逝世，西藏政治斗争严峻。他自小被西藏的执政者桑杰嘉措指认为五世达赖的转世。1697年，仓央嘉措十五岁时，在拉萨举行坐床典礼，成为六世达赖。实际上，桑杰嘉措掌西藏实权，他只是一个政治傀儡。随着桑杰嘉措与拉藏汗的矛盾斗争尖锐化，1705年，双方爆发战争，桑杰嘉措兵败被处死。拉藏汗诬仓央嘉措为假达赖，认为他行为不检，请清政府废黜。1706年，为平衡西藏政治，清政府同意将仓央嘉措押往北京，在途经青海湖时，仓央嘉措病逝，年仅25岁。也有传说，说他舍弃法王，神秘遁走，周游蒙古、西藏、印度、尼泊尔，后在阿拉善去世，年64岁。

## 在那东山顶上

在那东山顶上  
升起皎洁月亮  
母亲般情人的面容  
时时浮现我心上

**【诗解】** 此诗关键在对“玛吉阿玛”的理解。若理解为“少女”“未生娘”，则为情诗，面对皎月，心生温情，由物及人，情人面容自然浮现心上。若解为“像母亲一样的少女”“如母众生”，则为修行诗。看到东山升起的皎洁月亮，心中浮起像明月光辉一样广大的慈悲情怀。——第3行：母亲，原文为“玛吉阿玛”，有的译为“少女”、“佳人”、“未生娘”。这里意为情人对自己的恩情像母亲一样。

## 去年种的青苗

去年种的青苗  
今年已成秸秆  
少年忽忽衰老  
身比南弓还弯

**【诗解】**禾苗去年还青青茁壮，今年便已枯萎。本来青春的少年，转瞬便已衰老。人生几何，譬如朝露。人啊，应当在无常易逝的人生当中，早早觉悟。——第4行：南弓，藏南、不丹等地盛产良弓，多以竹为之。仓央嘉措生于藏南，有人认为此诗是他的自喻诗。

## 我那心爱的人儿

我那心爱的人儿  
若是能终身偕老  
就像从大海底下  
捞上来一件奇珍异宝

**【诗解】** 此诗不只是表达对情人的深厚感情。从大海里采来奇珍异宝谈何容易，所以，执子之手、与子偕老更是一种奢侈。美好的东西从来短暂，所以更要珍惜。



## 途中偶遇情人

途中偶遇情人  
溢着醉人芳香  
担心像那松石  
拾到又弃置路旁

**【诗解】**世间男人，谁没有过路遇佳人、怦然心动，结果又擦肩而过、徒留追忆的经历呢？邂逅又错失是常事，捡起又抛弃更为寻常。只是，谁知道在你某次丢弃的石头里，也许就有一块是珍贵的白松石呢？要修炼，才能拥有一双识破迷障的慧眼。——第3行：松石，是藏人喜欢的一种宝石，他们认为松石有避邪护身的功用。

## 达官贵人的千金

达官贵人的千金  
她那艳丽的面庞  
看似高高桃树尖上  
熟透了的果儿一样

**【诗解】**“窈窕淑女，君子好逑。”世上有情，莫不如此。真正有慧根的人，心不是枯竭僵化的。必经历世情种种，欲望种种，才谈得上看破，放下。