

六世达赖仓央嘉措最美诗集  
不负如来不负卿 2

傅林◎著



六世达赖仓央嘉措最美诗集

# 不负如来不负卿 2

མཁའ་མགོན་པོ་འཕགས་པ་ལྷན་དྲུང་གི་མཛུགས་སྐྱུ་ལས་སྤེལ་གྱི་སྐྱུ་ལོ་

傅林◎著

九州出版社  
JIUZHOU PUBLISHING

## 图书在版编目 (CIP) 数据

不负如来不负卿 . 2 / 傅林著 . — 北京 : 九州出版社,  
2013.10  
ISBN 978-7-5108-2398-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 243296 号

## 不负如来不负卿 2

---

作 者 傅林 著  
出版发行 九州出版社  
出 版 人 黄宪华  
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)  
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6  
网 址 www.jiuzhoupress.com  
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com  
印 刷 小森印刷 (北京) 有限公司  
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 32 开  
印 张 9  
字 数 100 千字  
版 次 2014 年 1 月第 1 版  
印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5108-2398-5  
定 价 32.00 元

---

## 序 言

六世达赖喇嘛仓央嘉措是中国政治史和文学史中一个非常奇异的人物。他几乎一出生就被推到了历史舞台的中心。那时，清朝的康熙皇帝正值盛年，青藏各路豪强斗争激烈，中央政府纵横捭阖，维持着极其脆弱的局势。幼儿仓央嘉措一夕之间被选为五世达赖喇嘛的转世灵童，成了青藏地区藏人的精神领袖，而这给他带来的不仅不是荣耀，反倒是充满一生的痛苦。在藏王桑杰嘉措的压制下，他没有任何实质的政治权力，而当桑杰嘉措战败倒台的时候，他又成了最大的牺牲品。出于保护的需要，康熙皇帝命人将已被废黜的他带往北京，但刚走到青海湖边，他就因病离世，享年只有短短的二十三岁。

仓央嘉措之所以奇异，是因为他是一系列矛盾的结合体：他出身信仰红教（藏传佛教宁玛派）的门巴族，却被选为黄教（藏传佛教格鲁派）的精神领袖。他感情丰富、细腻、激烈，纵情于诗酒和声色，但又无时无刻不承载着宗教清规戒律的压抑。这一切矛盾的爆发成就了流传至今的六十多首《仓央嘉措情歌》。

《仓央嘉措情歌》堪称藏族的《诗经》，记载了一个民族最纯真的爱情心理和经历。对于汉族人来说，那种心理和语言既熟悉又陌生，《仓央嘉措情歌》自二十世纪三十年代被于道泉先生翻译成汉语以来，一直被喜欢诗歌的人默默喜爱着。而二十世纪九十年代音乐人何训田的演绎，又使《仓央嘉措情歌》成为家喻户晓的经典作品。不管是青春少年、痴男怨女，还是历经风霜的老人，都能从《仓央嘉措情歌》中找到属于自己的情感皈依之处。

初看起来，《仓央嘉措情歌》似乎是最好读懂的诗。因为每一句话都说得那么明明白白，一览无余。但是，往往最简单的诗却隐含着最高超的技巧。正像本书解读的那样，那些看起来自然天成的诗句都经过了精心的安排和选材，而且，很重要的是，六十多首仓央嘉措情歌不是一个散乱的合集，而是相互之间呼应、对照着的。可以这样说，《仓央嘉措情歌》是一个爱情心理的百科全书，把一个人的初恋、热恋、犹豫、感情消退、嫉妒、怨恨、压抑和思念等体验全都写了出来。这是《仓央嘉措情歌》不同于汉族《诗经》的地方。《仓央嘉措情歌》因为是仓央嘉措本人情感体验的结晶，有着一般民歌诗不具有的复杂结构和心理模式。

指出《仓央嘉措情歌》中的技巧和用心之处，是本书作者长久以来的愿望。有的文学作品天生就需要一个合适的解读，最典型的莫过于曹雪芹的《红楼梦》。一般人读《红楼梦》只容易看到卿卿我我、爱恨情仇，而曹雪芹的朋友和最好的读者脂砚斋、畸笏叟却能从字里行间看到一个精心设计的玲珑塔式结构，惊呼该书“无一处不照应，草蛇灰线，伏笔千里”。所以，曹雪芹也乐得让自己的书以“脂砚斋评石头记”的形式献于世人眼前。仓央嘉措没有属于他自己的脂砚斋，这是一件非常遗憾的事情。本书作者当然也不敢自称是仓央嘉措的脂砚斋，但是，将心比心，在细致观察分析之下，也有诸多不同寻常的发现，这是这本书写作的最基本的因缘。

在佛家看来，因缘是那些不能被意志所产生和改变的命运安排。仓央嘉措以极其奇特的因缘成为历史漩涡的中心，并为此付出了最珍贵的生命。《仓央嘉措情歌》也以更出人意料的原因在二十世纪九十年代之后的中国成为经典。作者和每一位读到《仓央嘉措情歌》的读者一样，在接续着这一因缘。也许，因缘之所以一再眷顾《仓央嘉措情歌》和我们，正是因为那些强烈的爱，那些苦涩的思念，那些锥心的痛苦，都是永恒的。

- 一 东山上的月亮 · 001
- 二 禾苗与南弓 · 004
- 三 大海中的珍宝 · 007
- 四 被抛弃的松石 · 010
- 五 一个果子已经红透 · 014
- 六 为爱憔悴 · 017
- 七 花开的时节 · 021
- 八 花朵和蜜蜂 · 024
- 九 大雁和芦苇 · 028
- 十 负心人 · 031



- 十一 同心结 · 034
- 十二 福幡 · 037
- 十三 你写下的字迹 · 040
- 十四 黑色的印章 · 043
- 十五 盛开的蜀葵 · 046
- 十六 学佛的意中人 · 049
- 十七 我来求有道高僧 · 052
- 十八 我默想上师的面容 · 055
- 十九 若以这样的精诚 · 059
- 二十 水晶山上洁净的白雪 · 061

## 目 录

- 四十五 | 十地界中的法王 · 121
- 四十六 | 杜鹃从冥地回来了 · 123
- 四十七 | 无常和死 · 126
- 四十八 | 就算是豺狼虎豹 · 128
- 四十九 | 难测的女人心 · 131
- 五十 | 大峡谷中黑色的丛林 · 133
- 五十一 | 拉萨拥挤的人群中 · 135
- 五十二 | 有腮胡的老黄狗 · 138
- 五十三 | 我是仓央嘉措 · 141
- 五十四 | 我是浪子石桑旺波 · 142
- 五十五 | 被子下面的情人 · 144
- 五十六 | 不久就要相会 · 147



- 五十七 | 洁白的野鹤 · 149
- 五十八 | 死后的地狱中 · 152
- 五十九 | 卦箭射穿了鸽的 · 154
- 六十 | 印度东方的孔雀 · 157
- 六十一 | 世间的流言 · 159
- 六十二 | 柳树恋上了小鸟 · 161
- 六十三 | 凶恶的龙魔 · 164
- 六十四 | 会说话的鹦鹉 · 166
- 六十五 | 短短的今生 · 169
- 六十六 | 最好不相见 · 172
- 附一 仓央嘉措情歌的历史 · 176
- 附二 仓央嘉措诗歌其他译本 · 190



- 二十一 — 幸运的机会终于来了 · 064
- 二十二 — 牙齿洁白的女子们 · 066
- 二十三 — 怀着热烈的爱 · 070
- 二十四 — 不负如来不负卿 · 072
- 二十五 — 工布少年的心 · 075
- 二十六 — 我不在的时候 · 077
- 二十七 — 你笑得露出了洁白的牙齿 · 079
- 二十八 — 卖酒的女子 · 082
- 二十九 — 那些心腹之言 · 084
- 三十 — 美人艺卓拉莱 · 087
- 三十一 — 宝贝在我手里的时候 · 089
- 三十二 — 那深爱我的女子 · 092



- 三十三 — 情人被人偷去了 · 093
- 三十四 — 当垆女子 · 095
- 三十五 — 桃树上长大的女人 · 098
- 三十六 — 姑娘不如狼 · 099
- 三十七 — 野马往山上跑 · 100
- 三十八 — 暴躁和怒火 · 103
- 三十九 — 镶着黄边的黑云 · 106
- 四十 — 坚冰刚刚融化时 · 109
- 四十一 — 从初六到十五 · 111
- 四十二 — 这个月亮已经远去 · 114
- 四十三 — 天地中央的须弥山 · 116
- 四十四 — 初三的新月 · 119

## 一 | 东山上的月亮

白白的月亮  
自东山之巅升起，  
少女的面容  
隐隐在我心里。

《仓央嘉措情歌》是一个奇怪的名字，因为它们在藏语中本来被叫做“仓央嘉措道歌”。“情歌”是汉族人不揣浅陋、擅自定下的名称，只是因为那些歌，大部分是歌颂爱情的。

《仓央嘉措情歌》是藏族人的《诗经》，记录的是一个民族最纯真朴实的心灵。正如《诗经》，《情歌》使用了最简单的写诗方法：赋、比、兴。写一物，映一心；写一物，映一心。古人说：大巧若拙。最简单的写法恰恰是最难写好的写法，需要作者有天生的赤子之心。大概是命中注定吧，藏族人的爱情要让仓央嘉措来写出，而他偏偏是六世达赖喇嘛。

《东山的月亮》（让我们暂且这样称呼仓央嘉措情歌中的第一首诗）是仓央嘉措情歌的代表，是一首可以为所有情歌定调的诗。

大概没有人会读不懂这首诗，但就在这简单的诗句中，我们能感受到仓央嘉措独特的气质——那是一种比汉语《诗经》中的爱情更隐忍的爱，隐忍到几乎不能说出口，永远停留在诗人的内心，只有当月亮出现的时候，那份爱才强烈地爆发——因为它那么像月亮，白白的，弱弱的，但是整个天空都被它的光辉充满，让望月的人痴痴地迷醉。不要忘了，仓央嘉措的身份是达赖喇嘛，是应该摒除了一切爱情的高僧大德，是大彻大悟的菩萨化身。这让他本人就是一首诗——诗，就是本真与理性的激烈碰撞，最终达到一种让人窒息的寂静，寂静的最深处，就是诗的美。

西藏的山是这个世界上最高的山。当月亮从东山之巅升起的时候，时间已经很晚。诗人苦苦想着他的爱人，孤寂难眠，这是这首诗暗暗告诉我们的心里话。月亮的颜色正如它的形状，总是每天都略有不同。有时它是泛着光晕的、羞涩而幸福的红色；有时，它是光芒耀眼、富贵雍容的金黄色；有时，它是纤弱如多情女子的浅白色。仓央嘉措的月亮就是那最后一种。浅白色的月亮是最脆弱的，但又最像那颗因爱而劳苦疲惫的心。月亮是这个世界上最超脱于尘世的唯美之物，而爱情，也是超脱于人生一切繁杂的唯美精灵。

谈仓央嘉措的诗，不得不说到翻译问题。最早的翻译是于道泉教授给予世人的，这个版本虽然忠于原文，但一直被人（包括于道泉教授本人）认为缺乏诗歌味道。后来，正是为了显得有诗歌味道，曾缄、刘希武分别用汉语诗的七言和五言绝句的体例改写了原译。这些新的翻译倒是有了“诗味”，但可惜的是把仓央嘉措的气质完全改没了——这就像让一个藏族人穿上汉族的长袍马褂唱京剧或通俗歌曲，即使声音再好，再像汉族人，也总是不协调。改译仓央嘉措情歌，应该走另外一条完全不一样的路——把汉语的旧体诗的影响降低到最低，最好是到零，让诗本身的意义成为诗的主角。从这个角度说，于道泉教授的译本反倒是最好的。我们的改译本只是让其语言更接近现代汉语的口语而已。

## 二 | 禾苗与南弓

去年种下的幼苗，  
今年已饱满成束。  
当初的翩翩少年，  
身体却像南弓一样弯曲！

感叹韶华易逝，是诗歌永恒的主题之一。《禾苗与南弓》写出了这样一个对比：时间一边让万物成熟满足，一边却同时让人类衰老颓败。为什么禾苗长成满足的禾束？因为它没有爱恨情仇的牵绊，为什么翩翩少年转眼就佝偻老去，因为他太过痴情，太过忧愁。禾苗的欢乐美景，正衬托了诗人年华老去的悲凉，可不让人唏嘘？

实际上，仓央嘉措本人二十三岁就去世了。他还没有来得及经历时间给他身体带来的衰老和伤痛，但是，他身体里的两种力量——爱欲的狂潮和戒律压迫，让他的精神早早就衰老了。当爱恋的甜蜜占据他的内心时，他就是翩翩少年，风华正茂；当戒律和政治的枷锁控制他的一切时，他就是行将就木的老人。

“禾苗（青稞）”和“南弓”是两种颇有藏区风韵的事物，让全诗有了天然的藏地风情。其实，这两种比喻物本身也有极强的象征意味：禾苗代表了土地、生长、自然、安静，南弓却代表了杀戮、血腥、紧张和恐惧。藏人以青稞为主食，青稞从播种、生长到收割，每一个阶段都寄托了藏人心中美好愿望，因为对于穷苦的藏民来说，这在很多时候是他们唯一可以寄予希望的自然之物，唯一可以给他们的生命带来平安的自然之物。只要有一口青稞面，他们就能在其后恶劣的高原上生存下去，维持生命的最后一缕自尊。因此，青稞也都是有灵的，是吉祥美好的象征。青稞在高原上顽强地生长，也正像藏人生命中那不屈的意志。南弓是冰冷的。正像藏人面对的各种人世的考验。西藏虽然是一个广袤而贫瘠的地方，但历史上仍是各方力量争斗不休的场所。在仓央嘉措的时代，西藏刚刚从五世达赖喇嘛带来的几十年和平中醒来，贪婪的蒙古大汗拉藏汗以及各路蒙古诸侯频频向手中无兵的藏王桑杰嘉措挑战，战争每一天都一触即发。达官贵人尚且难以偷生，更不要说命如草芥的普通人。一把南弓，象征的是全部的紧张和恐惧。作为天才的少年，仓央嘉措本来可以是一个独一无二的幸福的诗人，一个与心上人安享快乐的小小百姓，但他偏偏被选中做了达赖喇嘛的转世灵童，从此，杀戮、阴谋和恐惧就纠缠着他，直到他的生命被充满贪欲的整个世界彻底抹去。岁月和爱情的苦辛让仓央嘉措佝偻如南弓，正像一张南弓射出的箭，穿透了西藏贫苦百姓的生存希望。在希望和绝望之间挣扎，这正是普通藏人的生存常态。



### 三 | 大海中的珍宝

我的意中人啊，  
如果能和你偕老终生，  
我就像从茫茫大海  
得到了旷世奇珍。

西藏没有大海，因此，大海在藏人心中，只是一个美好的传说。对于极少离开家园的穷苦人儿，大海是一种虚幻的天外美景，那大海底下的旷世珍宝，更是几乎永远不可能得到。西藏没有大海，却有内地很少有的诸多大湖，那些湖在藏语里叫做“措”。也许西藏人就是从那些蓝得让人心疼的大湖里，想象到了大海的模样。那是比大海还要纯净的蓝，比大海还要安静的蓝，比大海还要神圣的蓝。西藏的每一座山，每一座湖，都是神佛的化身和守护者，因为美得到了极致而让人难以亲近。“从茫茫大海中得到了旷世奇珍”，说的正是从神圣的事物中得到了那不可能得到的东西，紧扣的又是仓央嘉措那特殊的身份。



意中人往往就恰恰是那个永远得不到的人。爱她，想永远和她在一起，就如同大海中的珍宝，太过珍贵，所以永远得不到。

其实，仓央嘉措的意中人又何尝不是全世界那所有不能得到的意中人中的一个！几乎所有的初恋，所有震撼心灵的爱情，都是茫茫大海中的珍宝，让人思念牵挂，但总也得不到。

也许有些巧合的是，“达赖喇嘛”的“达赖”一词就是蒙古语“大海”的意思。公元1577年，蒙古鞑靼部俺答汗赠给给仓央嘉措的前身三世达赖喇嘛索南嘉措这一封号，就为了赋予他像大海一样的宗教权威，从此也才有了“达赖喇嘛”这个词。更为巧合的是，“仓央嘉措”这个名字中的“嘉措”在藏语中也是“大海”的意思。“仓央嘉措”的意思就是“梵音的大海”。从这一点考虑，如果我们把这首诗的叙述者理解成仓央嘉措的情人，那诗中的“大海”就有了别样的意味。这也许是心有灵犀的一对情侣玩的一个小小的文字游戏。在这个游戏中，隐藏的，仍然是最热烈的爱。“达赖喇嘛”是一个天生具有政治意味的词语。仓央嘉措因为承袭着这个封号，而陷入政治的泥沼中，想脱身但绝无可能。但“达赖喇嘛”在当时的藏人心中又是绝对神圣的。他们不允许外间的势力对这个他们心灵的寄托所在有半点侵害。正因为如此重要，“达赖喇嘛”这个名号才变得那么抢手，多少人想把它占为己有。这首《大海中的珍宝》抛却一切政治和宗教的杂念，回到了“达赖”这个词语的本义上来，可谓妙手天成，也是爱情