

聂晓阳 / 著

宗教文化学者 著名战地记者

在最深的 忧伤里吟唱

和仓央嘉措一同参悟

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。

仓央嘉措

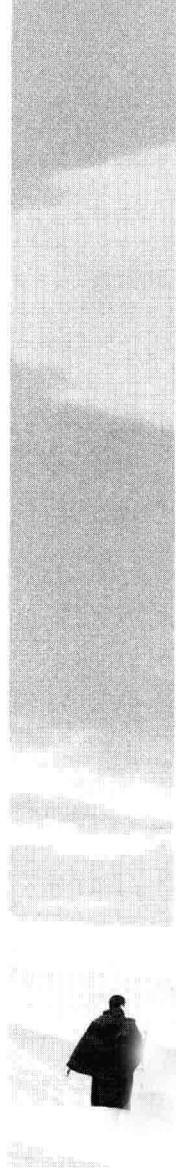


聂晓阳 / 著

宗教文化学者 著名战地记者

在最深的 忧伤里吟唱

和仓央嘉措一同参悟



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

在最深的忧伤里吟唱：和仓央嘉措一同参悟/聂晓阳著。
—北京：华夏出版社，2014.1
ISBN 978-7-5080-7756-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第174068号

出品策划： 华夏盛轩

网 址：<http://www.huaxiabooks.com>

在最深的忧伤里吟唱：和仓央嘉措一同参悟

作 者：聂晓阳

责任编辑：杨永龙 赵伟伟

封面设计：蒋宏工作室

版式设计：亿点印象

封面图片：华盖创意（北京）图像技术有限公司

内文图片：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：三河市华业印装厂

开 本：720mm×1020mm 1/16

印 张：19

字 数：276千字

版 次：2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5080-7756-7

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

平凡字句下的 大智、大勇和大悲



在历代已经成为历史人物的达赖喇嘛中，仓央嘉措并不是最有作为的一位，但一定是最能被人们所铭记的一位。他的名字，随着他那优美的诗歌流传了近三百年——虽然西藏的喇嘛不少都有用诗歌表达宗教情怀、传递人生感悟的传统，但如果说流传范围之广、艺术造诣之高、题材之大胆广泛，还要属六世达赖喇嘛仓央嘉措。

有意思的是，仓央嘉措的诗虽然浅显易读，但是长久以来对于怎样理解这些诗存在着巨大的分歧。有人认为他的诗是描绘爱情的情诗民歌，有人则认为那些诗歌都是道诗，即通过诗歌传递佛法教义的宗教诗歌。

究竟哪种解读才更符合尊者的原意呢？

有一度我曾经想，如果仓央嘉措诗歌真的是所谓的情诗，那么，那个活佛可以自称“浪子”、“私情”还可以被写入诗歌里并且得到传诵的时代，究竟和现在有什么不同？如果仓央嘉措生在今天，境遇会怎么样？他的诗歌会被封杀吗？他一度的“离经叛道”会得到社会的宽容吗？他遭放逐后还能成就修为吗？人们的唾沫星子会把他淹没吗？

后来我才明白，其实，任何东西都不是一个简单的平面，而是一个复杂的多

面体，这就好比佛经说“空即是色、色即是空”的道理一样，仓央嘉措的诗既可以用世俗的方式来理解，也可以用佛法的道理来阐释，所谓“情者见情，道者见道”。

佛法的道理既然广大无边，情爱中自然也包含佛法的真谛，佛法中自然也有情爱的秘诀。

这看上去也许有些不可思议，但这正是仓央嘉措的伟大，是尊者以出世的豁达游戏三昧，又以入世的情怀教化利生的智慧。

(1)

拙著《与仓央嘉措一起修行》于2011年6月出版以来，至今已重印8次，广受关注，仅在新浪微博上就收到评论近两万条。该书首次从修行的角度重新打量仓央嘉措，在传奇和传说之外，严肃地梳理了尊者更加完整的人生经历和思想体系，还原尊者更加本真的历史面目，并基于最广为认可的仓央嘉措诗歌66首，在传统解释的基础上，结合最新的认知理解，试图走入仓央嘉措的世界，去窥探一个活佛内心的世俗情感与宗教情怀。

在该书出版近两年并计划再次重印之际，我终于下决心对之进行再造式的修订，并尝试完全从佛法教理的角度对所有66首诗重新进行解释。这在仓央嘉措研究的历史上是一个全新的开拓，于我也是一个巨大的挑战。

迄今为止，尽管认为仓央嘉措诗歌为道歌的人不少，但是真正全面解释每一首诗歌所蕴藏佛法教理的著作尚未见到。在历经三百年沉寂后忽然大红大紫，历史上绝无仅有的传奇活佛依靠他的传世诗歌再次走入亿万人的心中，但世人对他的理解不能仅停留在世俗情爱的肤浅层面。

我愿意在这方面抛砖引玉，穿越历史的尘埃，尽我所能，去发掘那些掩盖在平凡字句之下的大智、大勇和大悲。

(2)

知道仓央嘉措这个名字的人，每个人心中多多少少都有一个或者模糊、或者清晰的关于他的印象。在书店里，在影视屏幕上，在坊间，在咖啡厅里，在很多场合，仓央嘉措已是一个时髦的代表，甚至是被贴上某种时尚的标签。但是，可能大部分喜欢仓央嘉措的人是把他理想化了。

比如，人们可能认为他高高在上呼风唤雨，实际上他只是名义上的领袖，实权都握在蒙古汗王和西藏地方势力手里，他夹在中间并不得志；再比如，人们可能觉得他喜欢哪个姑娘就能得到哪个姑娘，实际上他并不是一个春风得意的“翩翩公子”，相反，那些诗歌里的“他”经常单相思，经常受冷遇，经常被离弃，爱情的痛苦远远大于甜蜜。诗歌中的“他”，似乎是一个很忧郁的人，从他的大部分诗都能看出“他”的不快乐。

所有这些，恰恰说明他并非为情而写诗，而是通过展示俗世情爱中的无常与无奈，警醒世人从贪恋和痴愚的习气中及早醒悟，追求更加恒常和坚固的幸福。仓央嘉措的诗往往使用劝谕或嘲讽的手法，为沉湎轮回中的世人画像，让世人看到自己贪嗔痴疑慢的诸般苦态、丑态，从而唤醒人们皈依法寻求终极解脱的发心和决心。

可以说，正是他在诗歌中表露出来的警醒与苦怨，使他的诗歌超越了普通的男女情爱，成为义理深邃、惊世骇俗的醒世道歌，引导人们重新审视情爱的短暂与欢情的易逝，在浮光幻影的世俗情绪之下调伏内心，在对佛法智慧的闻思修中培育自己内心更好的状态，从而成为更好、更快乐、更真实的自己。

有位著名主持人曾在他的书的扉页引用了“仓央嘉措的一首小诗”：“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。”其实，这首诗并不是仓央嘉措所写，而是出自当代人之手，不知怎的传来传去，就像无数的其他伪作一样，变成了仓央嘉措的诗。实际上，真正的仓央嘉措诗歌就像李白的唐诗一样，非常直白，写的也都是常情常识，绝不会绕来绕去、故作高深。

我总觉得，仓央嘉措的诗都好像是自然而然地从内心深处流出来的。他的诗歌之所以广为流传，就是因为这些诗真情真性，直指人心，人一听就懂，一听就有感触，一听就想传唱。

当然，由于翻译造成的意韵流失，有专家认为仓央嘉措的诗翻译为汉语至少损失了百分之七十的美，就像我们读来津津有味的唐诗，翻译成英文很多会索然无味一样。尽管如此，仓央嘉措依然受到很多人的喜爱，这不能不说明他的魅力是超越文字和文化的。有人说，他是最接地气的活佛，是和老百姓最贴近的活佛，或者说，他是活佛中最像普通人的，也是普通人中最能给大家以鼓舞和激励的活佛。

(3)

我在北大读研究生的时候，选择的专业是“文化地理”，主要研究文化在不同地理环境中的分布和差异，研究文化中的地理因素和地理中的文化因素。西藏是中国最有特点的一个文化地域，我一直对之保持了浓厚的兴趣。我对仓央嘉措的关注最早可以追溯到20世纪90年代初，但当时对他的了解多是人云亦云、捕风捉影的一个模糊的印象。

我开始认真研究仓央嘉措和西藏传统文化，始于一段奇特的缘分。大约在

2009年，有个朋友给我看了一块石头，说是最早由仓央嘉措所发现，名字叫“如母石”，也叫“母亲石”，是很白很润的一种宝石，正好象征着纯洁温润的母爱。对已经过世的母亲的思念，让我一下子对这种石头产生了浓厚的兴趣。朋友说沿着仓央嘉措后来流亡和传法的路线就能找到这种石头，我就去一边寻访，一边查看各种资料，慢慢地对仓央嘉措和他背后的西藏传统文化有了更多的了解和理解。

在仓央嘉措和其所代表的西藏人身上，我发现了一个新的精神世界。对我来说，这个精神世界既带给我某种内心的抚慰，又让我的内心得到某种净化和力量。仓央嘉措和西藏这片土地改变了我，让我的内心更加平和柔软。我急于并乐于把我的发现和更多的人分享。

无论仓央嘉措的人生多么传奇和独特，其与西藏传统文化的关系，其实仍然是个体和母体的关系。西藏人的性格、信仰、习惯、文化都在仓央嘉措身上得到充分的体现。比如，仓央嘉措是一个很真的人，他不虚伪，不隐瞒自己，就像你问一个北京人你吃过饭了吗，他可能没吃但是说吃了，但一个西藏人看来就很简单，没吃就是没吃，吃了就是吃了，他不会多想；在另一方面，作为一个影响力巨大的宗教领袖，仓央嘉措也给西藏文化增添了光彩，他的诗歌即使西藏最边远的牧区里不识字的人都会传唱。仓央嘉措无疑是西藏文化的一个符号、一座桥梁，他的诗歌理所当然地应该从以藏传佛教为核心的西藏传统文化角度，进行更细、更深的认识。

(4)

西藏文化在世人眼中总是蒙着一层神秘的面纱，不少人认为西藏既然在经济

上还比较落后，在文化上也必然落后，然后就带着同情的救世主心态看待西藏人的生活和文化，总想要帮助和改变他们。我们自己已经在现代化的迷雾中失去了方向，却总想着要给他们指引一条康庄大道。当然，还有一种反方向的误解，就是把西藏神圣化、理想化，认为西藏文化可以脱离他们的自然和社会环境去拯救整个世界。其中的原因，我想有两个，一个是文化自恋症；一个是文化虚无症。

在今天这样一个缺乏诚信、没有底线的“我不信”的商业社会里，西藏文化最吸引我的地方，就是一个字：信。

信佛，信到可以放弃自己的一切，信到可以匍匐前进用自己的身体丈量上千公里的朝圣之路；信因果，无论今生如何，无论世人如何，相信因果是公平的，相信付出总会有回报；信来世，不会贪婪到这一辈子就要把所有的福都享尽；信别人，无论朋友还是敌人，无论熟人还是陌生人，人和人之间的感情非常简单而真率。

人无信而不立，这个信不但是诚信的信，是信任的信，更是信仰的信。与生俱来的坚定信仰，佛法昌盛普度众生的伟大发愿，以及磕长头、拜佛、转经、持咒等日常实实在在的行动，这些在西藏人看来正是日常生活的一部分，甚至就是他们的生活本身。信仰于他们不是可有可无的学问和装饰，而是深入血液的生命最核心的价值。

有人说，离开了信仰，一切文学不过是娱乐而已。品读活佛的醒世道歌，与仓央嘉措一起再修行，我们一直在路上。

目 录



引子 仓央嘉措其人其事001

第一章 吾心似秋月，碧潭清皎洁 ——活佛内心的“如母众生”

“玛吉阿米”究竟是什么意思？012

观想一切众生都曾做过自己的母亲013

爱人如子，待人如母015

如母之心能包容更多的东西016

在这个无常的世界保持内心的平静018

染污泥而自清019

能把自己完全交托的人最有力量021

若真修行人，不见他人过022

付出本身就是回报023

明月常辉，法性常存025

第二章 万花丛中过，片叶不沾身 ——“浪子”背后的大智与大勇

- 内心才是最好的道场030
- 放下自我的执着是更高层次的修行033
- 假我的烦恼与真我的清静034
- 爱情可以是通往佛法的捷径037
- 修行并非泯灭人性，而是升华情感039
- 黄房子里藏着的真正秘密042
- “活佛浪子”的豁达与境界043
- “无我”才能成为更好的自己045
- 从“无我”之中体验“本我”047
- 用佛的眼光来看世界050
- 感情加智慧才是最珍贵的拥有053

第三章 溪涧岂能留得住，终归大海作波涛 ——随缘顺变，在无常中保持平常心

- 从稍纵即逝的世俗快乐中醒悟058
- 佛法最基本的世界观和人生观060
- 佛法所开示的情感秘诀062
- 一切终将到来，一切也终将过去064
- 得之何喜，失之何悲？066
- 烦恼抱怨不如随缘顺变068

出离心是真正信仰的开示069
很多事情的美好正是因为其短暂071
时间治愈一切072

第四章 因缘会有时，果报还自受 ——畏果更要慎因

世界运转的基本方式就是因果相报078
该来的终归会来079
思考根藏于“果”下面的因082
不为自己的原因怪罪别人084
要想人不知，除非己莫为085
报应面前没有人能够瞒天过海087
机缘具备方见因果不虚089
不能贪图些许利益而不计后果091
所有的施舍其实都是施舍给了自己092

第五章 烦恼深无底，生死海无边 ——活佛对人生诸苦的警示和启发

人生有比在“惰性”中虚度更加有意义的活法098
珍惜人身、抓紧修行的宗教寓言100
所谓死亡这回事102
任何人都无法得到自己喜爱的全部东西104

用修行的“绳索”套住贪欲的“野马”107

靠外物支撑的幸福感都不可靠109

一个人懂得知足时才算真富有111

痴愚的人还未得到已经失去114

把自己内心腾空才有真正的幸福115

第六章 笑渐不闻声渐消，多情却被无情恼 ——拥有得多不如计较得少

心是苦乐的根源120

少言往往意味着多智122

不被表面的温柔情爱迷惑123

过分区分你我会让天堂变成地狱124

觉者从不自私127

如何应对这个不如意事十之八九的世界？128

用亏欠之心而不是索取之心去爱130

烦恼才是我们共同的敌人131

绝对的信任产生绝对的加持133

第七章 早知有终化作无，常在有时想无时 ——在“放下”中体会“拥有”

看破短暂的世俗欢愉138

心若自在，得失无碍140

舍心最难	142
智者拿得起，慧者放得下	145
对“有情皆苦”的警示	147
走出自我的束缚和奴役	148
在这无常世界中保持平静喜乐	151
面对它，接受它，放下它	152

第八章 行到水穷处，坐看云起时 ——在外界和心境之间修起防护墙

会打理心情的人最快乐	158
烦恼源自把自己看得比别人更重要	160
不沉迷于世间各种情意的羁绊	161
嗔怒无异于把自己投身火海	163
自己的心情岂能取决于别人的言行	164
爱可以止恨，恨永远止不了恨	166
辱骂声中易成佛	168

第九章 荆棘丛中下脚易，明月帘下转身难 ——看破诱惑走出修行的惰性

没有什么外在之物能成为终身的依靠	174
跳出习气做更好的自己	176
不懂修行是人生最大的损失	178

- 轻重之间，便是智慧180
- 真正值得做的事情183
- 执迷于内心的想象，痛苦就在不远处等你184
- 警惕对世间快乐的贪恋执迷186
- 人的区别，只在于心灵是否纯净188
- 任来任去，才是通往自由和解脱的捷径190
- 好坏世界都是修行的道场191

第十章 归来笑拈梅花嗅，春在枝头已十分 ——修行才是通往快乐人生的捷径

- 人生大事莫过于了知生命真谛198
- 更好地理解佛法修行的真义200
- 勇敢而富有智慧地抛弃世俗的羁绊202
- 三心二意乃做人和修行的大敌204
- 真正能够解忧的只有“智慧”206
- 贪恋物欲让人失去自由209
- 舍心即佛心211
- 以平常心面对和适应一切变化212

第十一章 何必山巅与水涯，安心随处便为家 ——心中有定才能驾驭周围的一切

- 放下才是真正的拥有218

正面应用内心的力量	221
一切外来诱惑都不足以让人迷失方向	223
修行就是去除杂念杂心	226
安心做自己，开心做自己，用心做自己	229
在这个无常世界保持恒常快乐的关键	231
有什么心，就成什么果	233

第十二章 乘愿再来菩萨道，不舍众生月重圆 ——活着是一辈子又一辈子的修行

在轮回中寻找生命的意义	240
关于使命与信仰的伟大接力	242
活佛的挫折磨难与生老病死	245
一代传奇活佛时隔三百年的再次回归	247

附录1 有关西藏与修行话题的问答	253
附录2 红尘中的修行——与热腾活佛谈仓央嘉措	265
附录3 与终南山寂明禅师的佛法对话	271

后记	285
----------	-----

引子

仓央嘉措 其人其事



一浪高过一浪的仓央嘉措热仍在延续。不过，在对于这位传奇诗僧的狂热崇拜中，仓央嘉措的面目依然模糊，他富于传奇的一生对于大多数人来说依然是雾里看花，缺少系统的了解。还原和刻画一个清晰真实的仓央嘉措，成为很多人努力的目标。

(1)

公元1683年是清康熙二十二年，也是藏历水猪年和农历癸亥年。这一年的三月一日，也就是阳历的3月28日，西藏藏南门隅地区（今西藏错那县境内）纳拉山下的达旺附近的乌金凌，一个小男孩呱呱坠地，这就是日后成为六世达赖和西藏历史上最著名的诗人的仓央嘉措。

在旧时的西藏，人们普遍对生日并不重视，一般只在小孩子出生第三天才小范围庆祝一下，就连孕妇和产妇也没有什么特殊的优待。婴儿一般在满月时才起名，名字最好由一位大喇嘛赐予，男女性别的名字并无太大区别，很多喇嘛都喜