

仓央嘉措诗集

寄语：莫怪活佛仓央嘉措，风流浪荡，他想要的，和凡人没什么两样。

1.-----

那一刻我升起风马不为乞福只为守候你的到来

那一天闭目在经殿香雾中蓦然听见你颂经中的真言

那一日垒起玛尼堆不为修德只为投下心湖的石子

那一夜我听了一宿梵唱不为参悟只为寻你的一丝气息

那一月我摇动所有的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覲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

那一瞬，我飞升成仙，不为长生，只为佑你平安喜乐

第一最好不相见，如此便可不相恋。
第二最好不相知，如此便可不相思。
第三最好不相伴，如此便可不相欠。
第四最好不相惜，如此便可不相忆。
第五最好不相爱，如此便可不相弃。
第六最好不相对，如此便可不相会。
第七最好不相误，如此便可不相负。
第八最好不相许，如此便可不相续。
第九最好不相依，如此便可不相偎。
第十最好不相遇，如此便可不相聚。
但曾相见便相知，相见何如不见时。
安得与君相诀绝，免教生死作相思。

3. 《见与不见》

你见，或者不见我
我就在那里
不悲不喜
你念，或者不念我
情就在那里
不来不去
你爱，或者不爱我
爱就在那里
不增不减
你跟，或者不跟我
我的手就在你手里
不舍不弃
来我的怀里
或者
让我住进你的心里

默然 相爱

寂静 欢喜

住进布达拉宫，
我是雪域最大的王。

流浪在拉萨街头，
我是世间最美的情郎。

我问佛：为何不给所有女子羞花闭月的容颜？
佛曰：那只是昙花的一现，用来蒙蔽世俗的眼
没有什么美可以抵过一颗纯净仁爱的心

我把它赐给每一个女子
可有人让它蒙上了灰

我问佛：世间为何有那么多遗憾？

佛曰：这是一个婆娑世界，婆娑即遗憾
没有遗憾，给你再多幸福也不会体会快乐

我问佛：如何让人们的心不再感到孤单？

佛曰：每一颗心生来就是孤单而残缺的
多数带着这种残缺度过一生

只因与能使它圆满的另一半相遇时

不是疏忽错过，就是已失去了拥有它的资格

我问佛：如果遇到了可以爱的人，却又怕不能把握该怎么办？

佛曰：留人间多少爱，迎浮世千重变

和有情人，做快乐事

别问是劫是缘

我问佛：如何才能如你般睿智？

佛曰：佛是过来人，人是未来佛 佛把世间万物分为十界：佛，菩萨，声闻，缘觉，天，阿修罗，人，畜生，饿鬼，地狱；

天，阿修罗，人，畜生，饿鬼，地狱为六道众生；

六道众生要经历因果轮回，从中体验痛苦。

在体验痛苦的过程中，只有参透生命的真谛，才能得到永生。

凤凰，涅槃

佛曰，人生有八苦：生，老，病，死，爱别离，怨长久，求不得，放不下。

佛曰：命由己造，相由心生，世间万物皆是化相，心不动，万物皆不动，心不变，万物皆不变。

佛曰：坐亦禅，行亦禅，一花一世界，一叶一如来，春来花自青，秋至叶飘零，无穷般若心自在，语默动静体自然。

佛说：万法皆生，皆系缘份，偶然的相遇，暮然的回首，注定彼此的一生，只为眼光交汇的刹那。

缘起即灭，缘生已空。

我也曾如你般天真

佛门中说一个人悟道有三阶段：“勘破、放下、自在。”

的确，一个人必须要放下，才能得到自在。

我问佛：为什么总是在我悲伤的时候下雪

佛说：冬天就要过去，留点记忆

我问佛：为什么每次下雪都是我不在意的夜晚

佛说：不经意的时候人们总会错过很多真正的美

我问佛：那过几天还下不下雪

佛说：不要只盯着这个季节，错过了今冬
与玛吉阿米的更传神~

自恐多情损梵行，

入山又怕误倾城。

世间安得双全法，

不负如来不负卿。

5. 七绝

东山崔嵬不可登，绝顶高天明月生，◆
红颜又惹相思苦，此心独忆是卿卿。

◆
愿与卿结百年好，不惜金屋备藏娇。◆
一似碧渊水晶宫，储得珍稀与奇宝。

◆
西风吹谢花成泥，蜂蝶每向香尘泣。◆
情犹未了缘已尽，笺前莫赋断肠诗。

◆
欲题新词寄娇娘，风吹雨蚀半微茫。◆
我有相思千般意，百磨不灭铭肝肠。

◆
锦葵原自恋金蜂，谁供花颜奉神灵。◆
欲舞轻翼入殿里，偷向坛前伴卿卿。

◆

入山投谒得道僧，求教上师说因明。◆
争奈相思无拘检，意马心猿到卿卿。

◆
竟日冥思绝妙相，碧落黄泉两茫茫。◆
奈何红颜一时现，不需枯坐与焚香。

◆
暗香袞处佩环鸣，美眸善睐未分明。◆
临去莞尔还一笑，忽与余兮两目成。

◆
欲倚绿窗伴卿卿，颇悔今生误道行。◆
有心持钵丛林去，又负美人一片情。

◆
掌上明珠价几何，无心未曾思量著。◆
一朝归携他人袖，那时伤情泪痕多。

◆
洞房一夜照花烛，卿卿嫁作他人妇。◆
相思如狂心如灰，为情憔悴向谁诉？◆

侯门一入似海深，欲讯卿卿问鬼神。◆
此情惘然逝如梦，镜花水月原非真。

◆
明眸皓齿艳无双，比拟圆月两相仿。◆
惆怅婵娟多寂寞，欢情只供一夜长。

◆
曾慕鸳鸯效双栖，南谷林深叶迷离。◆
除却鹦哥谁人晓，莫将幽情向人啼。

◆
日暮瞒得众人行，却向宠犬语叮咛。◆
慎勿说道人已去，归时禅院近黎明。◆
昨趁夜色赴幽期，鹅羽纷纷晓来迷。◆
两行屐痕深雪里，教人如何不得知？◆
端居布拉达宫时，仓央嘉措称上师。◆
夜醉酒楼美女侧，衲本人间一浪子。◆
仙羽如雪暂徘徊，欲将此身借翼载。◆
不学令威控鹤去，理塘相见即归来。

◆
结尽同心缔尽缘，此生虽短意缠绵，
与卿再世相逢日，玉树临风一少年。
欲语幽情期红裙，平林漠漠柳枝深。◆
除却当时画眉鸟，风情许知一佳人。

◆
姹紫嫣红一时凋，舞衣不称旧舞腰。◆
争教蜂蝶两相断，袖底羞见檀郎招？◆
绿窗深情不忍离，去离徊徨意转迷。◆
久拟深山学修法，又延行程到后期。

◆
崔嵬东山与天齐，红颜迢迢隔云梯。◆
相思萦系解语花，心似奔马雪蹄疾。

◆
倾城美色竞群芳，品茗斗酒擅欢场。◆
欲共卿卿两相悦，不期魂魄归帝乡。

◆

飞短流长断人肠，情怀恻恻每神伤。◆
惆怅玉人独归去，芳草萋萋满斜阳。

◆
故园迢迢忆双亲，每对卿卿泪满襟。◆
千山万水相追寻，始信卿心胜娘心。

◆
柳枝经风叶未凋，当时愁损画眉鸟。◆
今日重入歌舞地，逢见卿卿又魂销。

◆
今夜新月似蛾眉，时还暂去时还归。◆
记取临行重来约，月成钩时人成对。

◆
结束花帽下妆楼，雕鞍别时每牵手。◆
怜郎愁绝还相劝，时日无多再聚首。

◆
美颜无双处处夸，玉帐香肌娇无那。◆
夜夜伴得鸳鸯宿，不羨旖旎上林花。

花容月貌未可期，吹气如兰暗香袭。◆
惆怅风露无多时，一时相欢一时离。

◆
忧心悄悄病恹恹，辗转无寐夜阑珊。◆
寸寸相思已成灰，欲亲芳泽总无缘。

◆
百草经霜奈若何，离人偏恨西风多。◆
香艳成尘蝶翼冷，卿卿我我两分携。

◆
木兰桨动去无情，马头犹得向人横。◆
掉臂终不回首望，郎心如铁冷于冰。

◆
为祝檀郎结经幡，竖向陌上春柳畔。◆
过路君子切勿动，此幡安即檀郎安。

◆
枉緘图章寄横塘，画眉争似秋波长。◆
愿与卿卿两相誓，不离不弃铭肝肠。

◆
欲倾卿卿一世情，却闻萧寺伴青灯。◆
崇山峻岭不辞远，誓与卿卿结伴行。

◆
一见卿卿倍关情，欲与卿卿缔鸳盟。◆
欲问美人心上意，同衾同穴伴死生。

◆
回眸一笑嫣然娇，断魂飘摇上碧霄。◆
愿与卿卿两相欢，不发毒誓不肯饶。

◆
蛾眉未到凄绝时，酩酊那复计东西。◆
醉生梦死销金窟，只此便是神仙地。

◆
卿卿愿非娘胎生，莫非桃花仙子身？◆
情怀幻变似桃花，刹开刹谢总非真。

◆
辜负竹马青梅香，迷荡卿似中山狼。◆

朝来无情丛林去，不似昨夜风情郎。

◆

暗约卿卿初三夜，明月如霜倍清艳。◆
且向座前发誓约，此心满如十五月。

◆

故园归飞杜鹃鸟，春来天地尽窈窕。◆
思与卿卿重相见，执手相看魂欲销。

◆

百步穿杨一箭横，忆得陌上逢卿卿。◆
一自识得春风面，梦魂常逐罗裙行。

◆

满堂戟指兼骂声，不由人前不悔情。◆
昨夜偷自寻芳去，曾向山下垆侧行。

◆

恰恰娇莺不住啼，杨柳枝上说相思。◆
忍得根棒劈头打，誓与卿卿不分离。

◆

柳暗南谷暗相期，鸚哥莫向玉人啼。◆
如今且听画眉调，婉转歌喉使人迷。

◆
魔龙身后舞狰狞，不辞凶险一意行。
若向帐底偿夙愿，抛得性命到卿卿。◆
素昧平生各茫茫，免使魂魄两迷荡。◆
纵使相见黛眉浅，不必惹得相思狂。

◆
神女常居云雨池，花柳身世半委泥。◆
谁知掩得春风面，几度伤心背人啼。
南谷柳林郁郁枝，遮得画眉自在啼。
恨卿薄情心如铁，露水夫妻又相离。

◆
草色如金山如染，平林叶落纷纷然。
杜鹃不似堂前燕，一年一度归故园。

◆
郁郁春风度玉门，偷趁云雨种孽根。

争教人前瞒得住，珠胎暗结已孕身。

◆
拂面好风故园来，此情与卿两无猜。◆
珍重青梅竹马意，暗香袅袅入襟怀。

◆
西山绝顶每相望，见得白云时飞扬。◆
多谢卿卿惜怜意，为我烧得一坛香。

◆
春情缠绵似云霄，相思缭绕逐君来。◆
君心却似无情风，几度吹散春情开。

◆
曾悲失路在河洲，喜逢渔家一叶舟。◆
香魂飘渺人去矣，凭谁销我万古愁？◆
久与卿卿两分离，蜂狂蝶舞倍相思。◆
心如枯草期甘露，思君黯黯凄艳时。◆
为求今生伴娇娥，每向坛前拜仙佛。◆
不辞翻山又越岭，采得刺柏与神柏。◆

隔水相望不胜情，离魂荡荡似摇旌。◆
寄语卿卿莫悲苦，今生姻缘前生定。

◆
新茶香郁满齿唇，伴得糝粳倍美醇。◆
情人眼里出西施，每对卿卿每销魂。

◆
玉指雕弓白如霜，欲引金矢射八荒。◆
愿为卿卿腰间箭，常使驱策待锦囊。◆
春水迢迢向故园，日日思亲不见亲。◆
寄语杜鹃莫悲啼，如此愁绝不堪听。◆
欲闻圣法乞上师，聆得雨花绝妙谛。◆
不似卿卿唇上语，全然不是心中意。◆
美人如酒思量多，一时抛闪奈若何。◆
如此苦心如此愿，何愁现世不成佛。

6. 六世达赖情歌六十六首

其一

心头影事幻重重，化作佳人绝代容，恰似东山
山上月，轻轻走出最高峰。

注：此言倩影之来心上，如明月之出东山

其二

转眼苑枯便不同，昔日芳草化飞蓬，饶君老去
形骸在，变似南方竹节弓。

注：藏南、布丹等地产良弓，以竹为之

其三

意外娉婷忽见知，结成鸳侣慰相思，此身似历
茫茫海，一颗骊珠乍得时。

其四

邂逅谁家一女郎，玉肌兰气郁芳香，可怜璀璨
松精石，不遇知音在路旁。

其五

名门娇女态翩翩，阅尽倾城觉汝贤，比似园林
多少树，枝头一果娉鮊妍。

注：以枝头果状伊人之美，颇为别致

其六

一自消魂那壁厢，至今寤寐不断忘，当时交臂
还相失，此后思君空断肠。

其七

我与伊人本一家，情缘虽尽莫咨嗟，清明过了
春归去，几见狂蜂恋落花。

其八

青女欲来天气凉，蒹葭和露晚苍苍，黄蜂散尽
花飞尽，怨杀无情一夜霜。

注：意谓拆散蜂与花者霜也

其九

飞来野鹭恋丛芦，能向芦中小住无，一事寒心
留不得，层冰吹冻满平湖。

其十

莫道无情渡口舟，舟中木马解回头，不知负义
儿家婿，尚解回头一顾不。

注：藏中渡船皆刻木为马，其头反顾

其十一

游戏拉萨十字街，偶逢商女共徘徊，匆匆绾个
同心结，掷地旋看已自开。

其十二

长干小生最可怜，为立祥幡傍柳边，树底阿哥
须护惜，莫教飞石到幡前。

注：藏俗于屋前多竖经幡，用以祈福。此诗可
谓君子之爱人也，因及于其屋之幡

其十三

手写瑶笺被雨淋，模糊点画费探寻，纵然灭却
书中字，难灭情人一片心。

其十四

小印圆匀黛色深，私钿纸尾意沉吟，烦君刻画
相思去，印入伊人一寸心。

注：藏人多用圆印，其色作黛绿

其十五

细腰蜂语蜀葵花，何日高堂供曼遮，但使侬骑
花背稳，请君驮上法王家。

注：曼遮，佛前供养法也

其十六

舍情私询意中人，莫要空门证法身，卿果出家
吾亦逝，入山和汝断红尘。

注：此上二诗，于本分之有二，言虽出家，亦
不相离。前诗葵花，比意中人，细腰蜂所以自况也。
其意一贯，故前后共为一首

其十七

至诚皈命喇嘛前，大道明明为我宣，无奈此心
狂未歇，归来仍到那人边。

其十八

入定修观法眼开，乞求三宝降灵台，观中诸圣
何曾见，不请情人却自来。

其十九

静时修止动修观，历历情人挂眼前，肯把此心移学道，即生成佛有何难。

注：以上二诗亦为一首，予分为二。藏中佛法最重观想，观中之佛菩萨，名日本尊，此谓观中本尊不现，而情人反现也。昔见他本情歌二章，余约其意为蝶恋花词云：静坐焚香观法像，不见如来，镇日空凝想。只有情人来眼上，亭亭铸出娇模样。碧海无言波自荡，金雁飞来，忽露惊疑状。此事寻常君莫悵，微风皱作鳞鳞浪。前半阙所咏即此诗也。

其二十

醴泉甘露和流霞，不是寻常卖酒家，空女当垆亲赐饮，醉乡开出吉祥花。

注：空行女是诸佛眷属，能福人。

其二十一

为竖幡幢诵梵经，欲凭道力感娉婷，琼筵果奉佳人召，知是前朝佛法灵。

其二十二

贝齿微张笑靥开，双眸闪电座中来，无端觑看
情郎面，不觉红涡晕两腮。

其二十三

情到浓时起致辞，可能长作玉交枝，除非死后
当分散，不遣生前有别离。

注：前二句是问词，后二句是答词

其二十四

曾虑多情损梵行，入山又恐别倾城，世间安得
双全法，不负如来不负卿。

其二十五

绝似花蜂困网罗，奈他工布少年何，圆成好梦
才三日，又拟将身学佛陀。

注：工布藏中地名，此女子谓所欢男子之辞

其二十六

别后行踪费我猜，可曾非议赴阳台，同行只有
钗头凤，不解人前告密来。

注：此疑所欢女子有外遇而致恨钗头凤之缄口无言也。原文为髻上松石，今以钗头凤代之。

其二十七

微笑知君欲诱谁，两行玉齿露参差，此时心意真相属，可肯侬前举誓词。

其二十八

飞来一对野鸳鸯，撮合劳他贯酒娘，但使有情成眷属，不辞辛苦作慈航。

注：拉萨酒家撮合疾男怨女，即以酒肆作女间

其二十九

密意难为父母陈，暗中私说与情人，情人更向情人说，直到仇家听得真。

其三十

臙婁仙人不易寻，前朝遇我忽成禽，无端又被卢桑夺，一入侯门似海深。

注：臙婁拉荣，译言为夺人魂魄之神女。卢桑人名，当时有力权贵也。藏人谓此诗有故事，未详

其三十一

明知宝物得来难，在手何曾作宝看，直到一朝
遗失后，每思奇痛彻心肝。

其三十二

深怜密爱誓终身，忽抱琵琶向别人，自理愁肠
磨病骨，为卿憔悴欲成尘。

其三十三

盗过佳人便失踪，求神问卜冀重逢，思量昔日
天真处，只有依稀一梦中。

注：此盗亦复风雅，唯难乎其为失主耳

其三十四

少年浪迹爱章台，性命唯堪寄酒杯，传语当垆
诸女伴，卿如不死定常来。

注：一云：当垆女子未死日，杯中美酒无尽时，
少年一身安所托，此间乐可常栖迟。此当垆女，当
是仓央嘉措夜出便门私会之人。

其三十五

美人不是母胎生，应是桃花树长成，已恨桃花容易落，落花比汝尚多情。

注：此以桃花易谢，比彼姝之情薄。

其三十六

生小从来识彼姝，问渠家世是狼无，成堆血肉留难住，奔去荒山何所图。

注：此竟以狼况彼姝，恶其野性难驯。

其三十七

山头野马性难驯，机陷犹堪制彼身，自叹神通空具足，不能调伏枕边人。

注：此又以野马况之。

其三十八

羽毛零乱不成衣，深悔苍鹰一怒非，我为忧思自憔悴，那能无损旧腰围。

注：鹰怒则损羽毛，人忧亦亏形容，此以比拟出之

其三十九

浮云内黑外边黄，此是天寒欲雨霜，班弟貌僧心是俗，明明末法到沧桑。

注：班弟教名，此藏中外道，故仓央嘉措斥之。

其四十

外虽解冻内偏凝，骑马还防踏暗冰，往诉不堪逢彼怒，美人心上有层冰。

注：谓彼美外柔内刚，惴惴然常恐不当其意。

其四十一

弦望相看各有期，本来一体异盈亏，腹中顽兔消磨尽，始是清光饱满时。

注：此与杜子美所却月中桂，清光应更多同意，藏中学者，谓此诗以月比君子，兔比小人，信然。原文甚晦，疑其上下句有颠倒，余以意通之，译如此。

其四十二

前月推移后月行，暂时分手不须衰，吉祥白月

行看近，又到佳期第二回。

注：藏人依天竺俗，谓月满为吉祥白月。

其四十三

须弥不动住中央，日月游行绕四方，各驾轻车
投熟路，未须却脚叹迷阳。

注：日月皆绕须弥，出佛经。

其四十四

新月才看一线明，气吞碧落便横行，初三自诩
清光满，十五何来皓魄盈？

注：讥小人小得意便志得意满。

其四十五

十地庄严住法王，誓言诃护有金刚，神通大力
知无敌，尽逐魔军去八荒。

注：此赞佛之词。

其四十六

杜宇新从漠地来，天边春色一时回，还如意外
情人至，使我心花顷刻开。

注：藏地高寒，杜宇啼而后春至，此又以杜宇况其情人。

其四十七

不观生灭与无常，但逐轮回向死亡，绝顶聪明矜世智，叹他于此总茫茫。

注：谓人不知佛法，不能观死无常，虽智实愚。

其四十八

君看众犬吠狺狺，饲以雏豚亦易驯，只有家中雌老虎，愈温存处愈生嗔。

注：此又斥之为虎，且抑虎而扬犬，读之可发一笑。

其四十九

抱惯娇躯识重轻，就中难测是深情，输他一种观星术，星斗弥天认得清。

注：天上之繁星易测，而彼美之心难测，然既抱惯娇躯识重轻矣，而必欲知其情之深浅，何哉？

我欲知之，而彼偏不令我知之，而我弥欲知之，如是立言，是真能勘破痴儿女心事者，此诗可谓妙文，嘉措可谓快人。

其五十

郁郁南山树草繁，还从幽处会婵娟，知情只有闲鸚鵡，莫向三叉路口言。

注：此野合之词。

其五十一

拉萨游女漫如云，琼结佳人独秀群，我向此中求伴侣，最先属意便为君。

注：琼结地名，佳丽所自出。杜少陵诗云：燕赵休矜出佳丽，后宫不拟选才人。此适与之相反。

其五十二

龙钟黄犬老多髭，镇日司阍仗尔才，莫道夜深吾出去，莫言破晓我归来。

注：此黄犬当是为仓央嘉措看守便站门者。

其五十三

为寻情侣去匆匆，破晓归来积雪中，就里机关谁识得，仓央嘉措布拉宫。

注：以上二诗原本为一首，而于本分之。

其五十四

夜走拉萨逐绮罗，有名荡子是汪波，而今秘密浑无用，一路琼瑶足迹多。

注：此记更名宕桑汪波，游戏酒家，踏雪留痕，为执事僧识破事。

其五十五

玉软香温被裹身，动人怜处是天真，疑他别有机关在，巧为钱刀作笑颦。

其五十六

轻垂辫发结冠缨，临别叮咛缓缓行，不久与君须会合，暂时判袂莫伤情。

注：仓央嘉措别传言夜出，有假发为世俗人装，故有垂发结缨之事。当是与所欢相诀之词，而藏人则谓是被拉藏汗逼走之预言。

其五十七

跨鹤高飞意壮哉，云霄一羽雪皑皑，此行莫恨天涯远，咫尺理塘归去来。

注：七世达赖转生理塘，藏人谓是仓央嘉措再世，即据此诗。

其五十八

死后魂游地狱前，冥王业镜正高悬，一因阶下成禽日，万鬼同声唱凯旋。

其五十九

卦箭分明中鹄来，箭头颠倒落尘埃，情人一见还成鹄，心箭如何挽得回？

注：卦箭卜巫之物，藏中喇嘛用以决疑者。此谓卦箭中鹄，有去无还，亦如此心驰逐情人，往而不返也。

其六十

孔雀多生印度东，娇鹦工布产偏丰，二禽相去当千里，同在拉萨一市中。

其六十一

行事曾叫众口哗，本来白璧有微瑕，少年琐碎零星步，曾到拉萨卖酒家。

其六十二

鸟对垂杨似有情，垂杨亦爱鸟轻盈，若叫树鸟长如此，伺隙苍鹰那得撻？

注：虽两情缱绻，而事机不密，亦足致败，仓央嘉措于此似不返噬脐之悔。

其六十三

结尽同心缔尽缘，此生虽短意缠绵，与卿再世相逢日，玉树临风一少年。

其六十四

吩咐林中解语莺，辩才虽好且休鸣，画眉阿姊垂杨畔，我要听他唱一声。

注：时必有以不入耳之言，强聒于仓央嘉措之前者。

其六十五

纵使龙魔逐我来，张牙舞爪欲为灾，眼前苹果
终须吃，大胆将他摘一枚。

注：龙魔谓强暴，苹里喻佳人，此大有见义不
为无勇之慨。

其六十六

但曾相见便相知，相见何如不见时？安得与君
相诀绝，免教辛苦作相思。

注：强作解脱语，愈解脱，愈缠绵，以此作结，
悠然不尽。或云当移在三十九首后，则索然矣。

7. 念央嘉措情歌(古本-刘希武译)

明月何玲珑，初出东山上◆
少女面庞儿，油然萦怀想。
去岁种禾苗，今年未成束，
韶华忽衰老，佝偻比弓曲。
倘得意中人，长与共朝夕，
何如沧海中，探得连城璧。
邂逅遇佳人，肌肤自香腻，
方幸获珍珠，转瞬复捐弃。
侯门有娇女，空欲窥颜色。
譬彼琼树花，鲜艳自高立。
自从见佳人，长夜不能寐，
相见不相亲，如何不憔悴。
已过花朝节，黄蜂不自悲，
情缘今已断，何用苦哀思。
皑皑草上霜，翔风使之来，

为君遽分散，蜂花良可哀。
野鹄恋芦荻，欲此片时立，
湖面结层冰，惆怅情何极。
野渡舟无知，马头犹向后，
独彼负心人，不我一回首。
我与城市女，共作同心结。
我未解同心，何为自开裂。
伊人竖福幡，祈祷杨柳侧。
寄语守树儿，投石勿高擲。
黑字已书成，水滴即可灭，
心字不成书，欲拭安可得。
佩章印黛痕，默默不可语。
请将义与诚，各印深心处。
倘我意中人，绣佛青灯屋，
我亦无留连，遗世避空谷。
君如折葵花，佛前常供养，
请将我狂蜂，同带佛堂上。

我过高僧前，求指光明路，
尘心不可转，又往情人处。
我念喇嘛容，百思不能记，
我不念情人，分明入梦寐。
山雪调草露，香冽成美酒，
天女且当垆，饮罢愁何有。
福幡立中庭，果尔降荣幸，
名姝设华筵，召我伊家饮。
座中有一女，皓齿复明眸，
含笑偷觑我，羞情眼角流。
情痴急相问，能否长相依，
伊言除死别，决不愿生离。
我欲顺伊心，佛法难兼顾，
我欲断情丝，对伊空辜负。
工布有少年，性如蜂在网，
随我三日游，又作皈依想。
念我同衾人，是否长贞节，

宝钗虽在头，默默不能说。
微笑露瓠犀，似有逗人意，
芳怀真不真，请卿发盟誓。
多谢当垆女，撮合双鸳鸯，
两情苟构怨，此责卿须当。
亲前道不得，伊前尽其词，
耳边心上语，又被情敌知。
美人如仙女，娇艳自活泼，
虽为我所擒，又被权贵夺，
明珠在握时，不作明珠看，
流落他人手，嗒焉长遗憾。
情人我所欢，今作他人友，
卧病为卿思，清瘦如秋柳。
美人失踪迹，问卜且焚香，
可怜可憎貌，梦寐何能忘。
当垆女不死，酒量我无涯，
少年游荡处，实可在伊家。

伊非惹母生，应长桃花梢，
对我负恩情，更比花落早。
美人虽相爱，性同狼与犴，
狼犴饮食肉，终欲还故山。
野马驰荒山，羁辔尚可挽，
美人变芳心，神力不可转。
秋鹰为暴怒，羽毛遂凌乱，
我因常忧伤，容颜暗偷换。
地上冰初融，不可以驰马，
秘密爱人前，衷情不可泄。
连宵秋月明，清寒正相似，
月中蟾兔儿，应已消磨死。
此月因循去，下月奄忽来，
待到上弦夜，携手共徘徊。
初三月色明，其明尽于此，
十五月更明，卿盟类如是。
杜鹃归来后，时节转清和，

我遇伊人后，心怀慰藉多。
葵犬纵矜矜，投食自亲近，
独彼河东狮，愈亲愈忿忿。
日规置地上，可以窥日昃，
纤腰虽抱惯，深心不可测。
幽会深林中，知情惟鹦鹉，
叮咛巧鹦哥，莫向街头语。
拉萨多名花，有女最俊秀，
我爱即伊人，正欲来相就。
聪明老黄犬，告密慎莫为，
薄暮我出外，黎明我还归。
薄暮出寻艳，清晨飞雪花，
情僧原是我，小住布达拉。
变名为荡子，下游拉萨城，
行踪隐不住，足迹雪中生。
衾中眠软玉，温柔实可人，
得毋卖假意，赚我珠与银。

一言慢慢行，一言君且住，
问君悲不悲，不久还相遇。
求汝云间鹤，借翼一高翔，
飞行不在远，一度到理塘。
弯弓射鹄的，箭头深入地，
自我一见伊，魂魄随裙帔。
印度有孔雀，工布出鸚鵡，
本来异地生，拉萨同聚处。
人言皆非真，訾我我何怨，
行迹素风流，实过女郎店。
小鸟恋垂杨，垂杨亲小鸟，
但愿两相谐，苍鹰何足道。
余生虽云短，承恩受宠多，
来生再年少，所遇复如何。
能言小鸚哥，君言暂结束，
柳上黄莺儿，正欲歌清曲。
毒龙在我后，虽猛我不畏，

苹果正当前，摘下且尝味。
最好不相见，免我常相恋，
最好不相知，免我常相思。

8. 念央嘉措情歌(古本-曾缄译)

心头影事幻重重，化作佳人绝代容。
恰似东山山上月，轻轻走出最高峰。
转眼苑枯便不同，昔日芳草化飞蓬。
饶君老去形骸在，变似南方竹节弓。
意外娉婷忽见知，结成鸳侣慰相思。
此身似历茫茫海，一颗骊珠乍得时。
邂逅谁家一女郎，玉肌兰气郁芬芳。
可怜璀璨松精石，不遇知音在路旁。
名门娇女态翩翩，阅尽倾城觉如贤。
比似园林多少树，枝头一果聘鲛妍。
名家有女初长成，体态轻盈貌端秀。
恰似园林清香果，鲜艳熟美挂枝头。
一自魂销那壁厢，至今寤寐不断忘。
当时交臂还相失，此后思君空断肠。
我与伊人本一家，情缘虽尽莫咨嗟。

清明过了春自去，几见狂蜂恋落花。
青女欲来天气凉，蒹葭和露晚苍苍。
黄蜂散尽花飞尽，怨杀无情一夜霜。
飞来野鹭恋丛芦，能向芦中小住无。
一事寒心留不得，层冰吹冻满平湖。
莫道平湖波日舟，舟中木马解回头。
不知负义儿家婿，尚解回头一顾不。
游戏拉萨十字街，偶逢商女共徘徊。
匆匆馆个同心结，掷地旋看已自开。
长干小生最可怜，为立祥幡傍柳边。
树底阿哥需护惜，莫教飞石到幡前。
手写瑶笺被雨淋，模糊点画费探寻。
纵然灭却书中字，难灭情人一片心。
小印园匀黛色深，私钿纸尾意沉吟。
烦君刻划相思去，印入伊人一片心。
细腰蜂语蜀葵花，何日高堂供曼遮。
但使依骑花背稳，请君驮上法王家。

舍情私询意中人，莫要空门证法身。
卿果出家吾亦逝，入山和汝断红尘。
至诚皈命喇嘛前，大道明明为我宣。
无奈此心狂未歇，归来仍到那人边。
入定修观法眼开，祈求三宝降灵台。
观中诸圣何曾见，不请情人却自来。
静时修止动修观，历历情人挂眼前。
肯把此心移学道，即生成佛有何难。
入定观修上师尊，心中偏偏不显现。
不曾意想爱人脸，清清楚楚现在前。
醴泉石露和流霞，不是寻常卖酒家。
空女当垆亲赐饮，醉乡开出吉祥花。
为竖幡幢诵梵经，欲凭道力感娉婷。
琼筵果奉佳人召，知是前朝礼佛灵。
天马飘向苍穹际，宝幡高聳入云霓。
感得名门才女聘，共邀赴彼佳宴席。
见齿微张笑麁开，双眸闪电座中来。

无端觑着情郎面，不觉红涡晕两腮。
情到浓时起致辞，可能长作玉交枝。
除非死后当分散，不遣生前有别离。
曾虑多情损梵行，入山又恐别倾城。
世间安得双全法，不负如来不负卿。
绝似花蜂困网罗，奈他工布少年合。
圆成好梦才三日，又拟将身学佛陀。
别后行踪费我猜，可曾非议赴阳台。
同行只有钗头凤，不解人前告密来。
微笑知君欲诱谁，两行玉齿露参差。
此时心意真相属，可肯依前举誓词。
飞来一对野鸳鸯，撮合劳他贡酒娘。
但使有情成眷属，不辞辛劳作惹航。
密意难为父母陈，暗中私说与情人。
情人更向情人说，直到仇家听得真。
腻婢仙人不易寻，前朝遇我忽成群。
无端又被芦桑夺，一入侯门似海深。

明知宝物得来难，在手何曾作宝看。
直到一朝遗失后，每思奇痛彻心肝。
深怜密爱誓终身，忽抱琵琶向别人。
自理愁肠磨病骨，为卿憔悴欲成尘。
盗过佳人便失踪，求神问卜冀重逢。
思量昔日天真处，只有依稀一梦中。
少年浪迹爱章台，性命唯堪寄酒杯。
传语当垆诸女伴，卿知不死定常来。
美人不是母胎生，应是桃李树长成。
已恨桃花容易落，落花比汝尚多情。
生小从来识彼姝，问渠家世是狼无。
成堆血肉留难住，奔走荒山何所图。
山头野马性难驯，杙陷犹堪制彼身。
自叹神通空俱足，不能调伏枕边人。
羽毛零乱不成衣，深悔苍鹰一怒非。
我为忧思自憔悴，哪能无损旧腰围。
浮云内黑外边黄，此是天寒欲雨霜。

外现僧相内是俗，无非末法到沧桑。
外虽解冻内偏凝，骑马还防踏暗冰。
往诉不堪逢彼怒，美人心上有层冰。
弦望相看各有期，本来一体冀盈亏。
腹中顽兔消磨尽，始是清光饱满时。
前月推移后月来，暂时分离不须哀。
吉祥白月行看近，又到佳期第二回。
须弥不动住中央，日月绕四方。
各驾轻车投熟路，未须却脚叹迷阳。
须弥山王居中央，稳若磐石不动摇。
日月围绕恒转旋，不曾迷途错方向。
新月才看一线明，气吞碧落便横行。
初三自诩清光满，十五何来皓月盈。
十地庄严住法王，誓言呵护有金刚。
神通大力智无敌，尽逐魔军去八荒。
杜宇新从漠地来，无边春色一时回。
还如意外情人至，使我心花顷刻开。

不观生灭与无常，但逐轮回向死亡。
绝顶聪明矜世智，叹他于此总茫茫。
君看众犬吠猩猩，饲以邹豚亦易驯。
只有家中雌老虎，愈温存处愈生嗔。
抱惯娇躯识重轻，就中难测是真情。
输他一种占星术，星斗满天认得清。
郁郁南山树草繁，还从幽处会婵娟。
知情只有闲鹦鹉，莫向三叉路口言。
拉萨游女漫如云，琼结佳话独秀群。
我向此中求伴侣，最先属意便为君。
龙钟黄犬老多髭，镇日多昏仗尔才。
莫道夜深吾出去，莫言破晓我归来。
为寻情侣去匆匆，破晓归来躡雪中。
就里机关谁识得，仓央嘉措布拉宫。
夜走拉萨逐绮罗，有名荡子是汪波。
而今秘密浑无用，一路琼瑶足迹多。
布达拉宫之圣殿，持明仓央嘉措居。

夜访拉萨逐倚罗，宏桑汪波亦是彼。
玉软香温被裹身，动人怜处是天真。
疑他别有机权在，巧为钱刀做笑颦。
轻垂辫发结冠缨，临别叮咛缓缓行。
不久与君须会合，暂时判诀莫伤情。
跨鹤高飞意壮哉，云霄一羽雪皑皑。
此行莫恨天涯远，咫尺理塘归去来。
死后游魂地狱前，冥王业镜正高悬。
一困阶下成擒日，万鬼同声唱凯旋。
卦箭分明中鹄来，箭头颠倒落尘埃。
情人一见还成鹄，心箭何如挽得回。
孔雀来自印度东，工布深谷鸚鵡丰。
两禽相去常千里，同聚法城拉萨中。
行事曾叫众口哗，本来白璧有微瑕。
少年琐碎零星步，曾到拉萨卖酒家。
鸟对垂杨似有情，垂杨亦爱鸟轻盈。
若叫树鸟长如此，何隙苍鹰哪得攫。

结尽同心缔尽缘，此生虽短意缠绵。
与卿再世相逢日，玉树临风一少年。
吩咐林中解语莺，辩才虽好且休鸣。
画眉阿姐垂杨畔，我要听她唱一声。
纵使龙魔逐我来，张牙舞爪欲为灾。
眼前苹果终须吃，大胆将它摘一枚。
但曾相见便相知，相见何如不见时。
安得与君相诀绝，免教生死作相思。

9. 《仓央嘉措情歌》74首版

1

从那东方山顶
升起皎洁月亮
未嫁少女的面容
时时浮现我心上

2

去年种的青苗
今年已成秸束
少年忽然衰老
身比南弓*还弯

*南弓：西藏南部制造的弓

3

我那心爱的人儿
如作我终身伴侣
就象从大海底下
捞上来一件珍宝相似

4

路上遇见的意中人
身上飘溢着醉人的芳香
担心拾到的白王总（此为一个字）*
会再丢失远方

*王总(此为一个字): 即松儿石(一种宝石), 通常绿色, 绿里透白者称白王总(此为一个字), 为上品。

5

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

6

心儿跟她去了
夜里睡不着觉
白天没有得手
怎不意冷心灰！

7

花开季节过了
玉蜂可别惆怅
相恋的缘分尽了
我也并不悲伤

8

萋萋草上的白霜
还有寒风的使者*
就是它们两个
折散了蜂儿和花朵

*寒风的使者：深秋的风

9

天鹅流连池沼
想多停留一会
可那湖面结了冰
叫我意冷心灰

10

渡船虽没情肠

马头*却向后看

那负心的人儿去了

却不回头看我一眼

*马头：西藏木船头上一般都有脸朝后的木雕马头像

11

我和市上邂逅的姑娘

虽立下海誓山盟

却象花蛇盘的结儿

没碰它就自动开啦

12

幼年结识的心上人儿

她的福幡插在柳树旁

看守柳树的阿哥

请别拿石头打它

13

写出的小小黑字

水一冲就没了

没绘的内心图画

咋擦也不会擦掉

14

盖上的黑色小印

它不会倾吐衷肠

请把知耻守信的印章

盖在你我的心坎上

15

生机勃勃的哈罗花

如果拿去作供品的话

把我这年轻的蜂儿
也带到佛堂里去吧

16

心爱的姑娘啊
你若离开我修法去
少年我也一定
跟你去到山里

17

面对大德喇嘛
恳求指点明路
可心儿不由自主
又跑到情人去处

18

默想的喇嘛面孔

很难来到心上
不想的情人容颜
心中却明明亮亮

19

想她想的放不下
如果这样去修法
在今生此世
就会成个佛啦

20

水晶山上的雪水
党参叶尖的露珠
再加甘露作曲(音 qul)子
仙女空行酿的酒
发着圣誓喝下
就不会堕入恶途*

*恶途：佛经用语，指地狱、饿鬼、畜牲

21

时来运转的时刻
祈福的风幡竖起
就有贤母的姑娘
请我去作客去

22

皓齿人儿含笑
向满座瞧了一遍
眼珠娇滴滴一转
却注视我少年的脸

23

问问倾心爱慕的人儿：

愿否作亲密的伴侣？

答道：除非死别，

活着永不分离！

24

若随顺美女的心愿

今生就和佛法绝缘

若到深山幽谷修行

又违背姑娘的心愿

25

工布*少年的心情

象蜂儿进入蛛网

和情侣缠绵三日

又想起究竟的佛法上

26

心想你这终身伴侣
你若无耻负义
头髻上戴的松儿石
它也不会言语

27

露着皓齿儿微笑
把少年魂灵勾去了
是不是真心爱慕？
请发个誓儿才好！

28

乌石般跟情人路遇*
那是酒家妈妈撮合
如果欠下业债**
请你关照养活

*藏族成语”鸟石路遇”近似汉语成语”萍水相逢”

**业债：佛教用语，指前世罪恶所引果报，也叫前世业债

29

知心话没告诉爹娘
却说给幼年结识的情侣
情侣的”牡鹿”*多哩
私房话被仇人听去

*牡鹿：即公鹿，这里暗指姑娘的其他情人

30

心爱的意趣拉姆*
是我猎人捕获的
却被显赫的君主

诺桑王抢去

*意超拉姆：仙女名，意为“夺人心魄的仙女”

31

珍宝在自己手里
并不觉得希奇
一旦归了人家
却又满腔是气

32

热恋着自己的情人
被别人娶去作妻子了
相思折磨得我
已经身瘦肉消

33

情侣被人骗走
应去打卦求签
美丽纯情的姑娘
常常在梦中浮现

34

只要姑娘你常在
酒就有我喝的
少年我的希望
自然寄托在这里

35

姑娘不是妈妈所生
莫非桃树上长的？
为什么你的爱情
比桃花谢得还快？

36

从小相爱的姑娘
莫非狼的后裔？
尽管同居相爱
还想逃会山里

37

野马跑到山上
可用套索捉住
情人一旦变心
神力也难捉住

38

砂石伙同风暴
刮乱了老鹰的羽毛
虚情假意的姑娘
使我心烦意恼

39

黄边黑心的云彩
是霜雹的成因
非僧非俗的沙弥
是佛教的敌人

40

上消下冻的地面
不是跑马的地方
结识不久的情人
不是谈心的对象

41

下弦十五的月亮
和她的脸庞相象
月宫里的玉兔

寿命不会再长

42

这个月已过去

下个月又到

吉祥洁白的月亮

上旬就来拜望你了

43

中央的须弥上王*呵

请你坚定地耸立着！

日月绕着你转

方向肯定不会走错

*佛经上说居于世界最高的山，即须弥山

44

初三的月亮
银光若隐若显
希望你的回答
比十五的月亮更圆

45

具誓护法*金刚
坐在十地**法界
你若有神通法力
请把佛教的敌人消灭

*具誓护法：密宗护法神之一

**十地：当指佛教圣人的十个得道等级而言

46

杜鹃从门域*飞来(门隅?)
带来了春天的气息

我和情人相见
身心轻松欢愉

门域：西藏一地名

47

对于无常和死
若不常常去想
纵有盖世聪明
实际和傻子一样

48

无论虎狗豹狗(虎豺豹狗?)
喂熟它就不咬
家里的花斑母虎
熟了却更凶暴

49

虽然肌肤相亲
情人的真心却不知道
不如信手在地上画画
能算出天上星星多少

50

我和情人相会的地方
在南门巴的密林深处
除了巧嘴鹦鹉
哪个也不知道
能言的鹦鹉啊
这秘密请不要在路口散布

51

拉萨的人群当中
琼结的人品最好

来会我的幼年相识
家就住在琼结

52

守门的老黄狗
心比人还灵
别说我夜里出去
今日清晨才回宫

53

夜里去会情人
早晨落了雪了
胶印留在雪上了(脚印?)
保密又有何用

54

住在布达拉宫时

叫持明*仓央嘉措
住在山下**拉萨时
叫浪子当桑汪波

*修密法的佛教徒，称之为”持明”

**山下：指布达拉山脚下

55

姑娘肌肤细又软
被底缠绵拥抱
莫非假意虚情
骗我少年财宝？

56

把帽子戴在头上
将辫子摆在背后
一个说”请慢坐”*

一个说”请慢走”

说：“心里又难过啦”

说：“很快就能聚首”

*慢坐：西藏人告别时的客套话，意为”留安”

57

洁白的仙鹤

请把双翅借我一飞

不会远走高飞

只到理塘一转就回

58

在那阴曹地府

阎王有面业*镜

人间是非不清

镜中善恶分明

*业：佛教用语，指人世行为，有善业与恶业之分

59

一箭射中目的
箭头钻入地里
一见当年情人
心就跟了她去

60

印度东方的孔雀
工布川的鸚鵡
尽管生地不同
同在拉萨会晤

61

人家说我闲话
自认说的不差
少年的轻盈脚步
踏进了女店主家

62

柳树爱上了小鸟
小鸟爱上了柳树
只要两两用心
鸚鹰无隙可入

63

在这短短的今生
这样待我已足
不知来世少年时节
我俩还能不能会晤

64

那个巧嘴鹦哥
请你闭住口舌
柳林的画眉阿姐
要唱一曲动听的哥(歌?)

65

背后的凶恶妖龙
没有什么可怕
前边的香甜苹果
一定要摘到它

66

第一不见最好
免得神魂颠倒
第二不熟最好
免得相思萦绕

67

不要说持明仓央嘉措
去找情人走掉！
如同自己需要一样
他人也同样需要

68

美丽的小杜鹃
落在香柏树梢
不必多讲什么
说一句好听的话就好

69

桑耶的白色雄鸡
请不要过早啼叫
我和相好的情人

心里话还没有谈了

70

喝了一杯没醉
又喝一杯还没醉
少年的情人劝酒
一杯便酩酊大醉

71

在人多的地方
不要显露爱恋
只要心中情亲
可向我秋波一转

72

你是金铜佛身
我是泥塑神象

虽在一个佛堂
我俩却不一样

73

请看我消瘦的面容
是相思致我生病
已经瘦骨嶙峋
请一百个医生也无用

74

热恋的时候
情话不要说完
口渴的时候
池水不要喝干
一旦事情有变
那时后悔已晚

10. 西藏民歌

1

在那高高的东方山顶，
升起一轮皎洁的月亮，
玛吉阿米的脸庞，
浮现在我心上。

2

去年栽下的青苗
今年已成禾束。
青年衰老的身躯，
比南弓还要弯曲。

3

心中爱慕的人儿，
若能够百年偕老
不亚于从大海里面，

采来了奇珍异宝。

4

过了开花的时光
蜜蜂儿不必心伤。
既然是缘分已尽，
我何必枉自断肠。

5

葭草上的白霜
还有寒风的使者
就是它们两个
折散了蜂儿和花朵

6

写出的小小黑字
水一冲就没了
没绘的内心图画
怎么擦也不会擦掉

7

下弦十五的月亮
和她的脸庞相象
月宫里的玉兔
寿命不会再长

8

已经是意马心猿，
黑夜里也难以安眠，
白日里又未到手，
不由得心灰意懒。

9

姑娘不是妈妈所生，
怕是桃树生的！
为什么她的爱情，
比桃花谢得还快呢！

10

白羽的仙鹤，
你的双翅借给我吧。

我不飞往远处，
只到理塘就要折回的。

11

白色睡莲的光辉，照亮整个世界。
格萨尔莲花果实，正在悄悄成熟。
只有我鸚鵡哥哥，悄然来到你身旁。

12

压根儿没见最好的，也省得情思萦绕。
原来不熟也好，就不会这般颠倒。

12

第一不见最好
免得神魂颠倒
第二不熟最好
免得相思萦绕

13

那一天闭目在经殿香雾中蓦然听见你颂经中的真言
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 不为覲见 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

(另外的译法)

那一刻我升起风马 不为乞福 只为守候你的到来

那一日垒起玛尼堆 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

那一年磕长头在山路 不为覲见 只为贴着你的温暖

这一世转山 不为轮回 只为途中与你相见

三、仓央嘉措身世：

仓央嘉措原名洛桑仁钦仓央嘉措，原西藏六世达赖喇嘛。其之父扎西丹增，原居错那宗。其母为赞普后裔，名叫次旺拉姆。仓央嘉措出生于1683年（藏历第十一绕迥水猪年）3月1日。

1697年（藏历第十二绕迥火牛年）被藏王第司·桑杰嘉措认定为五世达赖喇嘛的转世灵童。同年燃灯节之际，第六世达赖喇嘛仓央嘉措在布达拉宫的司喜平措大殿，在丹增达赖汗和第悉·桑结嘉措等藏蒙僧俗官员的参加下，举行了坐床典礼。清朝康熙皇帝从大局考虑，派出章嘉呼图克图等参加了典礼，并赏赐了无数珍宝。

1698年（藏历土虎年），仓央嘉措至哲蚌寺，建立最初的法缘，从《菩提道次第广论》的开首处，进行了经文传承，开始听取法相经典。第悉教授其梵文声韵知识。另外，还从班禅大师及甘丹寺主持、

萨迦、格鲁、宁玛等派有道上师学习大量显密经典。第悉对于仓央嘉措的学习，管理得非常严格。

仓央嘉措成长的时代，恰值西藏政治动荡，内外各种矛盾接连不断地开始出现之际。1700年（藏历铁龙年），丹增达赖汗在西藏去世。其次子拉藏鲁白遂来至前藏，承袭了乃父职位。蒙古施主当中对此也产生了赞同与反对的两种意见。另外，第悉对第五世达赖喇嘛的圆寂进行了长期保密，这引起了清朝康熙帝的不满。在西藏内部，由于第悉独断专行，长期“匿丧”，身穿袈裟而又公开蓄养“主母”等行为，招致哲蚌寺、色拉寺部分首脑表现出不满情绪，等等。

各种矛盾错综复杂，仓央嘉措感到“失望，学习也无益处”，遂变得懒散起来，且喜好游乐，放荡不羁。

1702年（藏历水马年六月），仓央嘉措20岁时，第悉劝其受比丘戒。他听从劝告。前往扎什伦布寺

与班禅大师洛桑益西相见。第五世班禅的传记里说，“休说他受比丘戒，就连原先受的出家戒也无法阻挡地抛弃了。最后，以我为首的众人皆请求其不要换穿俗人服装，以近事男戒而受比丘戒，在转法轮。但是，终无效应，只得将经过情形详细呈报第悉。仓央嘉措在扎什伦布寺居17日后返回拉萨。”

（《五世班禅洛桑益西自传·明晰品行月亮》209页）自那以后，仓央嘉措便穿起俗人衣服，任意而为。白天在龙王潭内射箭、饮酒、唱歌，恣意嬉戏。还到拉萨近郊去游玩，与年轻女子寻欢作乐，放弃了戒行。

拉藏汗利用第六世达赖喇嘛仓央嘉措与第悉·桑结嘉措之间的矛盾，制造越来越多的麻烦。第悉企图投毒杀害拉藏汗的说法传开以后，藏蒙福田、施主之间的矛盾更加尖锐。公元1705年（藏历木鸡年）一月，第六世达赖喇嘛、吉雪第巴、拉木降神人、色拉、哲蚌二寺堪布、政府各要员、班禅大师

的代表、蒙古诸施主等，集议如何解决矛盾。最后议决，第悉·桑结嘉措辞去地方政府的职务，将贡嘎宗拨给他作为食邑；拉藏汗保留“地方政府蒙古王”的称号，返回青海驻牧。但是，实际上双方都没有打算执行决议。拉藏汗从拉萨出发以后，在羊八井、当雄等地驻留多日，缓缓抵达那曲。在那曲集结了藏北各地的蒙古军队，准备打仗。他借口第悉未遵守决议，仍然呆在布达拉宫内干预政府的一切事务，从那里折返拉萨。当年5月，拉藏汗在当雄将蒙古军队分为两路，一路由他亲自率领，从澎波而来；另一路由其妻次仁扎西及部分军官率领，从堆龙德庆而来。当时，色拉、哲蚌二寺的上师、密宗院的轨范师以及班禅大师的代表等人闻讯后，急忙先后赶去劝阻。请求汗王罢兵。但是，遭到拒绝。公元1705年（藏历第十二绕迥木鸡年）七月第悉·桑结嘉措被抓获，押至堆龙德庆的朗孜村立刻斩首。从此以后，蒙古人拉藏汗统治前后长达12年。

当时，在西藏地方政府的框架中，噶厦和孜康属于重要的机构。孜康机构既检查稽核政府收支，又主持培养官员的学校。不久，杀害第悉·桑结嘉措的凶狠王妃次仁扎西也死去了。

拉藏汗掌握大权以后，对第六世达赖喇嘛多方责难。还特派人员赴京师，谗言桑结嘉措勾结准噶尔人，准备反叛朝廷。还说，第悉·桑结嘉措在布达拉宫立的仓央嘉措不是第五世达赖喇嘛真正的转世灵童，他终日沉湎于酒色，不守清规，请予废立。康熙帝即派侍郎赫寿等人赴藏，敕封拉藏汗为“翊法恭顺汗”，赐金印一顆。命将仓央嘉措从布达拉宫的职位上废除，“执献京师”。

遵照谕旨，废掉仓央嘉措以后，不久即“解送”北京。在哲蚌寺前的参尼林卡为其送行时，哲蚌寺僧人将其强行抢至该寺的甘丹颇章宫中。拉藏汗闻报后，立即派兵包围了哲蚌寺，寺僧们亦准备武力抵抗，双方即将发生流血冲突。仓央嘉措见此

情形于心不忍，便自动走到蒙古军中，立地平息了这场一触即发的战斗。然后，从北路进京，抵达青海的贡噶诺尔时圆寂，时年25岁。这是传记中的普遍说法。所以，布宫里唯独没有六世达赖的灵塔。

其后，拉藏汗将生于公元1686年（藏历火虎年）的活佛阿旺益西嘉措认定为第六世达赖喇嘛，将其迎至布达拉宫坐床，他在位11年。但是，西藏僧俗群众皆不承认他是达赖喇嘛的转世灵童。白噶尔增巴·益西嘉措坐床以后，拉藏汗便上奏康熙皇帝，请求皇帝承认他是达赖喇嘛，并赐金印。皇帝依奏，赐金印一颗，印文为：“敕封第六世达赖喇嘛之印”，被修改为“敕赐第六世达赖喇嘛之印。”（《印鉴清册》11页）

为了稳定西藏当时的混乱局面，康熙帝于公元1713年（藏历第十二绕迥水蛇年）册封第五世班禅洛桑益西为“班禅额尔德尼”，赐金册、金印。命他协助拉藏汗管理好西藏地方事务。从此，历代班

禅的“额尔德尼”名号便确定下来。

死因之谜

六世达赖的死因，成了一个永远的迷。

传说一，仓央嘉措在押解进京途中，病逝于青海湖；

传说二，仓央嘉措在路上被政敌拉藏汗秘密杀害；

传说三，仓央嘉措被清帝囚禁于五台山，抑郁而终；

传说四，好心的解差将仓央嘉措私自释放，他最后成为青海湖边的一个普通牧人，诗酒风流过完余生。

流传最广的一种说法，也就是“密传”《琵琶音》的说法。“于火猪年当法王（即仓央嘉措）五岁时，被请往内地。”“次第行至东如措纳时，皇帝诏谕严厉，众人闻旨，惶恐已极。担心性命难保，无有良策以对。于是异口同声对我（仓央嘉措）恳

求道：‘您已获自主，能现仙逝状或将形体隐去。若不如此，则我等势必被斩首。’求告再三。仓央嘉措无限悲伤，话别之后，遽然上路，朝东南方向而去……此后，他径打箭炉至内地的峨眉山等地去朝山拜佛。然后，又到前后藏、印度、尼泊尔、甘肃、五台山、青海、蒙古等地云游，讲经说法，广结善缘，创下无穷精妙业绩。

据近年来的考古发现证实，仓央嘉措在内蒙阿拉善地区弘法利生，最后圆寂于此。腾格里沙漠中的承庆寺（六世达赖的圆寂地）、昭化寺（法体停放地）和贺兰山广宗寺（真身舍利存入处）就见证了六世达赖这一段生命历程。

六世达赖于乾隆十一年（1746）5月8日坐化，年64岁。乾隆二十二年（1757年）六世达赖弟子阿旺多尔济依照师父生前的意旨，在贺兰山中修造广宗寺，寺内供奉着六世达赖灵塔（六世达赖肉身）。

乾隆二十五年（1760年），清廷为该寺赐名“广

宗寺”，授予镌有藏满蒙汉四种文字寺名的乾隆御笔金匾。此匾的落款为“大清乾隆岁次闰八月十六日”，从此南寺有了这个正式名称。

1966年文化大革命开始，造反派闯入南寺，捣毁了六世达赖灵塔，强迫僧侣们自己破坏六世达赖肉身，还焚烧了大量佛像、佛经。守寺的少数喇嘛当做牛鬼蛇神加以批斗后赶出寺院，一些无家可归的僧人被驱逐到附近社队。70年代初，将南寺的庙宇全部拆除，木料用作他途，财产由有关部门低价变卖处理。南寺变成了一片废墟。

后由一老喇嘛将仓央嘉措遗骨偷偷火化，留有舍利存于寺内。

十一届三中全会以后，宗教信仰自由政策重新得以落实。1981年南寺部分僧人来到原寺址盖起蒙古包和帐篷，举行了夏季祈愿法会，并由罗卜桑宁吾，尚巴丹达尔，丹比宁吾等人出资出力。在原葛根仓房的遗址上盖建了15间平顶佛堂，把桑吉拉布

坦精心捡起收藏的六世达赖骨灰重新造塔供奉。在旗人民政府批准下成立的南寺管理、筹措资金。从1989年开始新建了有歇山式屋顶的30间殿堂。1990年7月初新殿举行了开光仪式。

达娃卓玛和六世达赖的情缘

五世达赖喇嘛六十六岁时在布达拉宫圆寂，他手下的总管第悉桑结嘉措自作主张隐瞒了达赖喇嘛的死讯，他向外公布说达赖老了，又有病，需要每天在密室里闭关静坐，研习佛法，不愿公开露面，同时，他秘密派人四处寻访五世达赖的转世灵童。

在山南的措那地方，他们找到了一个聪明可爱的儿童，认定他是五世达赖的转世，把他接到措那城堡悄悄供养起来，到了15岁时，在布达拉宫大殿坐床，他就是六世达赖仓央嘉措。仓央嘉措不喜欢被人当神佛一样供养在布达拉宫里，每天从早到晚没完没了的诵经礼佛使他非常厌烦，他就穿上俗人的衣服戴上长长的假发，化名唐桑旺布，溜到拉萨

八角街或布达拉宫下的雪村，找男朋友女友玩耍，享受世俗生活的欢乐。他写的一些诗歌，反映了他过着活佛和俗人的双重生活，其中有两首是这样写的：

在那东方山顶/升起皎洁月亮/年轻姑娘面容/
渐渐浮现心上

黄昏去会情人/黎明大雪飞扬/莫说瞞与不瞞/
脚印已留雪上

守门的狗儿/你比人还机灵/别说我黄昏出去/
别说我拂晓才归

人家说我的闲话/自以说得不差/少年我轻盈
步履/曾走过女店主家

常想活佛面孔/从不展现眼前/没想情人容颜/
时时映在心中

住在布达拉宫/我是持明仓央嘉措/住在山下
拉萨/我是浪子宕桑旺波

仓央嘉措在布达拉宫后面林园的湖中小岛上，

修建了一座名叫龙王潭的精美楼阁，在这里邀集拉萨城里的男女青年，在一起唱歌跳舞，饮酒狂欢，仓央嘉措编写了很多的情歌，让大家演唱，这些情歌很快在西藏传唱开来，很受人们的喜爱。在龙王潭，仓央嘉措结识了一个来自琼结地方的姑娘，名叫达娃卓玛，达娃卓玛容貌美丽，性情温柔，嗓音甜美，一双又黑又亮的大眼睛像刚刚酿就的葡萄酒，看一眼就能把人醉倒。仓央嘉措和她特别相知相爱，好像一个人是另一个人的影子，白天他们在一起歌舞游玩，夜里常常幽会。仓央嘉措非常喜欢达娃卓玛，认为是神灵的赐予，前世的缘份，他写了这样一首歌来表达自己的心情：

拉萨人烟稠密琼结人儿美丽我心心相印的人儿
是琼结地方来的

俗话说，甜青稞往往酿成苦酒，快乐往往变成悲哀。后来仓央嘉措发现达娃卓玛好些天没有到龙王潭来了，给她捎信约会，也像撒在水里的糌粑一

样没有回音，亲自到她住处拜访，只见门上挂着一把大锁，跟邻居们打听，才知道达娃卓玛被她父母带回了琼结好多天了。仓央嘉措像丢了心爱的珍宝，心里特别难过。他失魂落魄，烦闷的时候，编写了前面那首“不要再说琼结琼结”的歌。从此，仓央嘉措再没见过达娃卓玛，达娃卓玛成了他梦中的情人。

仓央嘉措达赖转世灵童及灵异传说

达娃卓玛回到琼结以后，生儿育女过日子，但她一天也没把六世达赖喇嘛仓央嘉措忘记，她白天想着他，夜里也想着他，仓央嘉措更是在梦里常常和她相会。在思念中只过了几年，六世达赖喇嘛仓央嘉措就圆寂了，去世时才二十四岁。为了寻找六世达赖喇嘛的转世灵童，活佛和官员们认真查找了六世达赖的遗物，以求得寻找线索。他们在仓央嘉措的诗歌中，发现了这样一首暗示性很强的诗：

云间白色的仙鹤啊，

请把翅膀借给我，
我不会往很远的地方飞，
我到理塘转转就回来。

根据这首诗歌的意思，人们认为六世达赖很可能在理塘地方转世，他们去了理塘，通过多方面验证，找到了一个聪明富态的男孩，后来这个男孩被迎请到布达拉宫坐床，他就是七世达赖喇嘛格桑嘉措。格桑嘉措虽然出生在理塘，可是他的父亲罗桑达吉跟琼结有很深的关系。罗桑达吉出生在江孜地方，从小在琼结日乌德寺当喇嘛，后来和寺庙头人发生冲撞，为免遭迫害，他连夜逃出琼结跑到拉萨，到哲蚌寺给一个大活佛当佣人。有一次他赶马帮到了四川省的理塘，在一条河边看见从上游漂下一个人，他救起来一看，是一位年轻女子。这女子是附近一户人家的女儿，淌水过河时不小心被水冲走了。这家人非常感谢，决定将姑娘嫁给他为妻，罗桑达吉十分高兴，将事情办完以后，遂和姑娘完婚，在

理塘定居下来。不久他们就有了一个孩子，就是后来成了七世达赖的格桑嘉措。

罗桑达吉本是个穷喇嘛，一夜之间成了佛父，拥有了地位和财富。在拉萨布达拉宫住了一些日子，他又回到琼结，提出要在日乌德寺新修一座弥勒强巴佛殿，塑一尊两人高的弥勒强巴佛镏金铜像。人们议论纷纷，有的说他是想要感谢琼结地方的神灵，保佑他生了一个当达赖的孩子；也有人说他是为了在日乌德寺的头人面前显示一下自己。这时候，达娃卓玛虽然已经老了，但因为她和六世达赖喇嘛的关系人人皆知，很受人们的尊重和爱戴。佛像开光之前，罗桑达吉专程前去拜会了达娃卓玛，并诚恳地请她参加佛像的开光仪式，达娃卓玛感谢佛父的感情，开光那天，她专门为佛像供奉了一条自己精心编织的七彩围裙，这条围裙被作为圣物装藏在佛像里面。

一晃二百年过去了，“文化革命”时，一伙人

冲进日乌德寺造反，他们捣毁了强巴佛殿，推倒了强巴佛像，一个名叫洛热娃的骡马贩子，趁人不备，从强巴佛的肚子里，将达娃卓玛供奉的那条颜色依然鲜艳的围裙偷偷揣进怀里带回了家，他喜孜孜地叫老婆围上，不料他老婆一围上这条围裙，便感到天眩地转，急忙解下来，后来又有几个人围过，但都一样，没有办法，洛热娃只好又把围裙送回原来的地方。

近代文学作品中关于六世达赖喇嘛的文章

选自中国社会出版社出版《透明的女性》东方竹子著

仓央嘉措一六八三年（清康熙二十二年）生于门隅。

他的父母是门巴族，世代信奉宁玛派佛教——红教。红教僧人可以结婚生子。他的父亲是个自负清高贫穷落魄的红教喇嘛。

仓央嘉措的家先居门隅的宇松，后因亲戚迫害，仓央嘉措一家弃家出走，后居达旺的乌坚林。

五世达赖喇嘛圆寂之后，还在母腹中的仓央嘉措懵懵懂懂地被认定为转世灵童。那时的他怎知这意味着什么，更无法明白围绕着他的权力之争。他的父母更没有想到做了堂堂的六世达赖后的儿子居然会成了藏王第巴桑杰嘉措与和硕特蒙古部的拉藏汗权力斗争中可怜牺牲品。当时，和硕特蒙古部定居于青海柴达木，统治青海、西藏部分地区。

当时，西藏的黄教在蒙的扶持下刚刚成为政教合一的宗教不久，但还没有真正的统治地位，处在藏族与蒙族两方权力的夹持中。

原来，五世达赖在世时，苯教与黄教、红教与黄教的斗争十分激烈。黄教为了自救，五世达赖与四世班禅一起向新疆地区的卫拉特蒙古部求援。卫拉特四部之一的和硕特部首领固始汗为避内部矛盾，寻求新的发展，答应了黄教的请求。

一六三六年（崇禎九年），固始汗率兵南下青海，击溃却图汗，在青海湖西的柴达木开辟了自己的天下。一六三九年（崇禎十二年），固始汗成立了一个保护黄教的“圣神同盟”，第一次远征攻破支持苯教的白利土司顿月多吉等。第二次远征固始汗进入西藏，推翻红教的保护者藏巴的政权，迎五世达赖坐床于布达拉宫，获五世达赖所赠的“诺门汗”（法王）称号与主教助理的职位。一六四二年，和硕特部固始汗曾孙与第巴之间的明争暗斗以第巴的失败而告一段落。一六四三年罗卜赞用两年时间在布达拉山上原西藏古代国王宫殿的原址上建立了自己的圣殿。黄教从形式上正式成为西藏政教合一的统治宗教。

桑杰嘉措在五世达赖死前三年出任第巴，对政事多专权。五世达赖死后康熙还诏封为土伯特国王。然而驻青海的蒙和硕部继承汗位的拉藏汗对西藏起监护作用，双方政治上相互牵制引起的矛盾日益激

化。

仓央嘉措十五岁以前，虽然处于桑杰嘉措的严密控制之下，但家庭的温馨、母亲格外的宠爱使小仓央嘉措自由自在，无忧无虑地长大。由于仓央嘉措生于美丽的门隅，而门隅又是情歌之乡，正是这些情歌，唤醒了仓央嘉措朦胧的性意识使得小小的仓央嘉措对男女恩爱、儿女情长有一种神秘的向往。

父母为红教徒的仓央嘉措，年方弱冠，聪明英俊，能歌善舞，终于有了热恋的姑娘：“我与姑娘相见／山南门隅林里／除了能言鹦鹉／谁人都不知晓／……”

五世达赖圆寂后，当时摄政的藏王桑杰嘉措与和硕特蒙古部的拉藏汗争权，对五世达赖的死和六世达赖的立均密而不宣。小仓央嘉措也乐于在家做自己的神仙。一六九六年（康熙三十五年）康熙御驾亲征，平定了准噶尔蒙古部的叛乱。藏王慑于清

廷的威力，于（一六九七年）康熙三十六年密奏康熙：“明年密奏言，为众生不幸，第五世达赖喇嘛于壬戌年（一六八二年，阳水狗年）示寂，转生静体，今十五岁矣……因当时吐伯特与拉达克部有战事，恐唐古特（西藏）民人生变，故秘不发表……”藏王于次年迎仓央嘉措到布达拉宫举行坐床典礼，仓央嘉措正式为六世达赖喇嘛时已是热恋中的十五岁的风华美少年。仓央嘉措拜五世班禅为师，剃发受戒。

青海与柴达木的和硕特王国与它在西藏的保护国，在固始汗与重孙拉藏汗（一七〇〇—一七一七年）都是以黄教的保护者身份出现。拉藏汗热心主持选举活佛的宗教仪式，在西藏干涉反对掌有实权的大臣。拉藏汗攻击桑杰嘉措“以一年幼的达赖喇嘛为护符而掌握黄教政权”。并不愿意成为达赖喇嘛的仓央嘉措作为五世达赖转世灵童的公开与五世达赖死讯的公开，同时进行。现在想起来是多么不

可思议：一个生命的死与一个生命的生本只相差一年，可是这种秘密的交替居然经历了漫漫十五年。

仓央嘉措在政治的风口浪尖上被推出同样并非藏王桑杰嘉措所自愿，藏王的使者在密奏康熙后，自京返藏途中宣布六世达赖已灰世。接着康熙“以第巴（藏王）始终反复持两端，乃追还其使，传集各蒙古宣示密封。”藏王政治上陷入困境，仓央嘉措的处境更是可想而知。据西藏人民出版社出的（仓央嘉措及其情歌研究）、民间资料及我的采访表明：仓央嘉措不愿出任六世达赖一方面是他正沉溺于热恋；一方面他天然是一个淡泊名利心志高远的“超凡脱俗”之人，不论是他曾怎样地想沉沦于凡俗之中。

对的！仓央嘉措心里最最不可割舍的是热恋的姑娘。突然被公布为六世达赖，要远离可爱的家乡，远离美丽的姑娘，缕缕相思剪不断理还乱：

图章盖在纸上 / 何尝会懂人言 / 信义相爱之印

／盖在各人心坎

门声心爱的人／可作终身伴侣？／他道：“除非死别／活着永不分离”！

人主布达拉宫坐上黄教六世达赖的宝座对许多人可能是求之不得的事情，可是对于仓央嘉措却如同把一只雄鹰关在了一金色的牢笼之中。仓央嘉措企盼到海阔天空中飞翔，渴望到心爱姑娘的身边倘祥。故乡的一切都令他神往：

从那东方山顶／升起白白的月亮／未嫁少女的面容／显现在我心上

在漫漫长夜之中，仓央嘉措独对冷月表达对有情的忠贞。并违犯禁规与心上人重逢。

背后魔凶狠／无所怕与不怕／面前苹果香甜／舍命也要摘它

想她想得眼花／如能这样修法／此身就在今生／定会肉身成佛。

然而就在仓央嘉措被黄教戒律侄桔在布达拉宫

时，他幼年相恋的姑娘却被农奴主夺走，仓央嘉措怎能不悲痛欲绝：

情人意趣拉毛 / 是我猎人得的 / 却被强权暴君
/ 诺桑王子抢去。

仓央嘉措心中相思成痼，身上皮干肉瘦由怨生妒，由爱生恨：姑娘不是妈妈所生 / 怕是桃树生的 / 为什么她的爱情 / 比桃花谢的还快？

失恋后的仓央嘉措情绪极度低落，他想到了死，他弹响了自己生命的“死亡回响曲”：

对于无常和死 / 若不常常思量 / 虽有盖世聪明
/ 也同傻子一样。

仓央嘉措在藏王桑杰嘉措的严格监督下开始了学经。自由生活惯了的仓央嘉措，虽然因失恋五内俱焚可是仍坐不下来，时时厌学出去散步。经师们尾追恳请他坐下听经，唯恐桑杰嘉措追究责任，仓央嘉措往往为经师及自己这种心惊不安的学经方式而凄然泪下，常常用拳头猛击自己的头撞自己的胸：

“真没想到，人世间的贵贱高低，欢乐悲伤全都集中到我一个人的头上。”看到自己只要肯坐下听经，经师们便又是叩头又是作揖，全然忘记了自己白发苍染更是令仓央嘉措感叹不已。仓央嘉措不仅被迫学了众多的经典还学了因明、诗歌和历算。此外在冬季仓央嘉措还在雪地上跳各种金刚舞，据说他还被训练成一个射箭能手。

随着西藏上层统治阶级之间矛盾日益尖锐，藏王桑杰嘉措为了达到其窃权揽政的目的，不让仓央嘉措过问政事，并大兴土木，新建寨后龙宫游苑，怂恿仓央嘉措寻芳猎艳，并为仓央嘉措放荡不羁大开方便之门。就这样，沉溺于失恋痛苦之中的仓央嘉措如一头放归的野马一发而不可收。

可不是？初恋的梦破灭，生命中各种原始的欲望悄然复活；爱情圣殿的坍塌，生命中的毒蛇猛兽蠢蠢欲动。仓央嘉措这才意识到入主布达拉宫最让自己受不了的是格鲁派佛教禁僧侣结婚，接近女性。

深宫大院，难锁青春欲动。加上他相貌堂堂，英俊潇洒，风流多情，有太多的女子崇拜于他钟情于他。对极端禁欲主义的清规戒律仓央嘉措再也难以默守。而宗教的虚无神秘，加上爱情的虚无神秘都使他想挣脱这些，抓住一点现实的什么。

而围绕他的政治角逐，更使得仓央嘉措急于寻找一种“生命的真在”。

一切都在迫使仓央嘉措成为一个风流倜傥的人物。他自以为找到了一种解脱方式。

白天，仓央嘉措以密法佛徒出现，夜晚则化名荡桑汪波游荡于酒肆、民家及拉萨街头，以至于竟在布达拉宫内：“身著翩翩绸缎，手戴闪闪金戒，头蓄飘飘长发，且歌且舞且饮。”

仓央嘉措一生只为情所惑，视权力地位如粪土。从开始的不愿“出任”六世达赖，到一七〇二年（康熙四十一年）巡游日喀则时向其师班禅罗桑益西送回僧衣以示退戒，只保存世俗之权……

从此，仓央嘉措更加花天酒地，放浪形骸，沉溺色欲。有时甚至公然无忌地大闹特闹，居然连康熙皇帝、拉藏汗、蒙古王公三番五次警告都置之不理。仓央嘉措宁肯放弃达赖尊位，绝不向皇帝王公退让，为的就是唱出他心里最真最纯的情歌。

藏族同胞从来不怪仓央嘉措风流浪荡，只要是活佛的情绪，只要活佛做的事情，他们都表示认可，更何况一个了不起的活佛居然表达出跟他们凡人一样的情感。所以他们对仓央嘉措更加偏爱。凡人有的，仓央嘉措也应有，既然被剥夺了，他理所当然可以寻求索取。他的真实、大胆、叛逆的个性，激起了藏族同胞对他的情歌格外的偏爱。

仓央嘉措才华横溢，据《隆多喇嘛全集》载他有著述行世。

仓央嘉措著有《仓央嘉措情歌》等。《仓央嘉措情歌》采取了“谐体”的民歌形式，有音乐感有悟性灵性，多用口头语，比兴兼俱，具有浓郁的民

歌风格。《情歌》纯是天籁之音，是他爱情生活的真实写照，也可以说是一个宗教叛逆者寻花猎艳的心灵披露。他大胆追求爱情，反对扼杀人性。

“仰望喇嘛下颌 / 恳请指条明路 / 心儿却寻找不见 / 跑到情人那去了 / / 默想喇嘛的尊容 / 渴望心中显见 / 却见情人的脸蛋 / 在那脑海里涌现”

这是一位被教徒们奉为神明的宗教领袖心灵隐秘的彻底曝光。

仓央嘉措所袒露的思想完全符合年轻人的心理发展规律。禁欲主义摧残了诗人的身体和精神，宗教的清规戒律，束缚着僧侣的自由。仓央嘉措这只向往自由的雄鹰不甘心被囚禁在布达拉这个金色的笼子里，他向往人间烟火，向往爱情欢乐。他在诗中说的明白：

“入主布达拉宫时 / 叫持明白央嘉措 / 入主山下民房时 / 叫浪子荡桑涅波。”

仓央嘉措从不隐藏自己真正的“本真”，尤其

在《情歌》中：人们都在说我／说的一点不错／少年人的脚步／是到女店主家去过

仓央嘉措为了出入方便自由，绞尽了脑汁。他曾想打一个地下通道出入，可是动土工程太大易暴露，他想打通一个“空”中通道，可是布达拉宫宫墙高耸戒备森严太危险。于是他只好在布达拉宫的正门旁又私自开了一个侧门，自带钥匙。

有一天晚上，仓央嘉措从侧门溜出去会情人，没想到黎明天降大雪仓央嘉措回宫时留下足迹，并且直到卧室。宫中侍僧疑贼人，嚷嚷开来，及至验证鞋印，其风流韵事终被揭穿在光天化日之下。

在各种的指责、各种的疑问纷至沓来之际，那无法用语言描述微妙难言的心理感受还留在大活佛的心里，并且每一个细节都那样真实细腻，只是带着一种悲苍而又凄美的神韵，仓央嘉措〈情歌〉中写道：

“夜里去会情人／黎明天降大雪／还有什么秘

密/雪地足印明白”

仓央嘉措身不由己地卷入以藏王桑杰嘉措与和硕特蒙古部落拉藏汗为代表的权力争斗的旋涡中。仓央嘉措的行为暴露后，便更深地卷入到藏蒙两方矛盾的旋涡中，并激起惊涛骇浪。

一七〇一年（康熙四十年），拉藏汗向清廷密奏，指责仓央嘉措行为不端，意在搞垮桑杰嘉措，因六世达赖喇嘛是桑杰嘉措指定的。一七〇五年（康熙四十四年）桑杰嘉措指使人在拉藏汗的食物里下毒，由此爆发了一场激烈的战争。一七〇五年拉藏汗进军拉萨。一七〇六年桑杰嘉措被俘处死，被认为不合教规的仓央嘉措谪送京师。押解途中，年仅二十三岁的活佛看到青海湖湖光之后，仿佛是听到了情人的呼唤，就开始不停地唱着自己的“拉伊”——《仓央嘉措情歌》，仓央嘉措似乎一下子从桑杰嘉措与拉藏汗为代表的两派争斗中解脱了出来。他唱着，尽情地宣泄在深宫中压抑的情感：

“一箭射中鹄的，箭头钻进地里，遇到我的恋人，魂儿也跟她飞去。”

那情歌溶入了怎样的一种生命的悟性，还有怎样的一种致命的孤独，那是怎样深刻的一种致命的孤独！

仓央嘉措痴迷在自己的情歌中，头也不回地径直走入青海湖，让那透明的湖水永永远远地湮没了自己。为情所苦为情所绕的活佛终于得到了一种最终的解脱，一种彻底的解脱。

关于最后的结局，尚有不同的说法。有人说结局没有这么浪漫，这只是好心人的附会。一说六世达赖是被处死在青海湖畔，一说六世达赖是被赐死在青海湖畔，一说是病死在青海湖畔。这是一个众说纷纭的结局。

但是依我看，殉情是比较可信的。这点可以从他的《情歌》中悟出来。

“鹄的”一方面指“靶子”，一方面是指“天

鹅”。鸿鹄不正是天鹅吗？而天鹅不就是生活在青海湖畔。一箭射中天鹅，天鹅钻进湖里。也只有钻入青海湖，让人的魂儿也跟它钻进水里。这是通向神秘的路标。这是一种神秘的暗示。这为六世达赖收魂于青海湖提供了神秘的暗示。

另外，仓央嘉措虽然将康熙皇帝、拉藏汗、蒙古王公一次又一次警告都置之不理，但如他这样灵气的人早感到了这一切，乃至生命受到了从没有过的严重的威胁。可不是？他比任何人都意识到了这场斗争结局不祥，他唱出了最后一首生命的绝唱：

请求洁白仙鹤/借借你的翅膀/去遥远地方/
飞游一次理塘。

有人用宿命论解释说仓央嘉措预言了自己将在理塘投胎转世。康熙为了安定西藏的混乱，从理塘找来了噶桑嘉措，册封为七世达赖喇嘛。有人说仓央嘉措的情人在理塘（情人父亲是商人，情人随父

到达理唐)。

我以为，这为仓央嘉措淹没于青海湖又一次提供了神秘诠释：天鹅与仙鹤不都是湖中灵物，水中的精灵，都是可寄托痴情愁绪的呀！仓央嘉措一定是在青海湖畔看到了洁白的仙鹤，便把青海湖当成了“理塘”，寻仙鹤而去，化为云烟溶进青海湖的烟波浩渺之中。可是，没有人能真正明白。就算是明白了溶入表海湖也无法明白真正溶到了哪里。那是一种空。悟空。那是一种无天无地无你无我的境界。

无人知道活佛死在青海湖中到底听到了什么看到了什么；更无人知道他最后的时光是怎样的时光。可是，六世达赖失踪在青海湖畔这一点是没有任何疑问的。松巴堪布的《青海史》说：仓央嘉措在赴京途中，死于青海上部的充嘎诺尔湖。《七世达赖传》：……路上仓央嘉措受到汉藏家数万信徒顶礼。后到衮噶尔，并在此地去世。其属下念其恩德，舍

泪为之祈祷。仓央嘉措尸体被迎往西宁，数日内信徒献供祈祷。《西藏喇嘛事例》：“仓央嘉措于四十六年（一七〇七年）行至青海工噶落地方圆寂。”汉文正史《圣祖实录》：“康熙四十五年（一七〇六年）理藩院题，驻扎西宁喇嘛报称，拉藏送来假达赖喇嘛，行至西宁口外病故。”

综上所述仓央嘉措一七〇六年死于青海无误，时年二十三岁（或二十四岁）

《仓央嘉措情歌》那是为了爱情在青海湖迷失生命的活佛痴情的呼唤。

或许，仓央嘉措成了达赖喇嘛之后在那深宫大院中更明白了情感的珍贵，义无反顾地把自己溶进那情天孽海。或许，从权力争斗的漩涡中走出后他更明白情感的圣洁，毫不返悔地溶入那女儿情长，任那情感的琼液浸没了自己。

“挥手从兹去，更那堪凄然相向”。更何况仓央嘉措走向湖水时是径直走进去的，根本就没有回

头，根本就没有。

只有活佛自己可以用语言形容那种被青海湖水湮没那一瞬微妙的感受，只有活佛自己可以形容那被女儿的情与爱完完全全没了的感受。

六世达赖一七〇八年至一七一〇年在任，真可以说是转瞬即逝，唯有《仓央嘉措情歌》与青海湖水一般世代流芳，声名远播。近三百多年来，这些情歌一直在藏族蒙古族人民的口头萦绕真可谓家喻户晓，历久弥新。《仓央嘉措情歌》是青藏高原最流行的情歌；《仓央嘉措情歌》是青藏高原最深入人心的民歌。仓央嘉措的才情，千百年来还氤氲在青海湖的烟波浩渺中。仓央嘉措因青海湖而得到另一种生命，一种永恒的生命。

由于青海人宗喀巴创立的藏传黄教在中亚西亚和远东在政治上的极大影响，和硕特部的这种崇高的地位引起喀耳木克部的另一部落——准噶尔境内绰罗斯部的首领策零敦多布的嫉妒，率兵进军西藏。

拉藏汗保卫布达拉宫到最后，于逃亡时被杀。和硕特部在西藏的保护国遂告结束。而拉藏汗也随权力之争消失得无影无踪。当人们一遍一遍唱着仓央嘉措的“拉伊”时，没有人再提起那个一时称雄的拉藏汗。真正被历史的云烟湮没的不是六世达赖而是逼他于死地的拉藏汗。

“仅仅穿上红黄袈裟，假若就成喇嘛，那湖上金黄色野鸭，岂不也能超渡众生？”什么真达赖假达赖，仓央嘉措不知不觉已成为青藏人民心中最有生命活力最有魅力的达赖，永远的无冕精神之王。

而《仓央嘉措情歌》，在仓央嘉措溶入青海湖之前并不怎么流行，可是从他湮没在青海湖中，那情歌便与青海湖一般得到一种永生，并很快地在青海、西藏、内蒙、甘肃、四川等地流传开来。

[编辑本段]诗集

仓央嘉措的身世更为他的情诗增添了浪漫而神秘的色彩。他的经典的拉萨藏文本刻版《仓央嘉措

情诗》，汇聚了他的六十多首情诗。如今已被译成二十多种文字，几乎传遍了全世界，新的译作层出不穷。而在民间，有仓央嘉措的情诗达200多首。在今天的西藏，很多人都会唱以他的诗改编的歌。

四、书目介绍

1. 仓央嘉措诗歌的版本众多，于道泉教授编译的藏文、汉译、英译对照本《第六代达赖喇嘛仓洋嘉错情歌》（1930年版），收了62首。

2. 1978年西藏自治区文化局资料室搜集、编入《仓洋嘉错情歌》一书的共66首。《西藏歌谣》（民族出版社1959年版）亦有收录。

3. 《仓洋嘉错情歌》（青海民族出版社1980年5月版）收录计74首，由王沂暖教授整理编译，汉藏

对照，迄今算的上是最为完整的版本了。

4.《仓央嘉措秘史》（青海人民出版社）龙仁青著，这部传记体小说描述了仓央嘉措传奇的一生。

仓央嘉措，全名为罗桑仁钦仓央嘉措（意译为“善慧宝梵音大海”或“梵音海”），清康熙22年（1683年）正月16日，诞生在西藏南部门域的宇松，父亲名为扎西丹增，母亲名为才旺拉姆。约在康熙15年在进京请旨青海途中病故，终年24岁（一说不可考，卒年不详）。