

<<与仓央嘉措一起修行>>

图书基本信息

书名：<<与仓央嘉措一起修行>>

13位ISBN编号：9787508064628

10位ISBN编号：7508064623

出版时间：2011-7

出版时间：华夏出版社

作者：聂晓阳

页数：287

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<与仓央嘉措一起修行>>

### 前言

感谢仓央嘉措（一）众生喧哗，人云亦云，还原一个真实的仓央嘉措，实在不是一件容易的事。

我自己最早知道仓央嘉措，是在学生时代。

那是从一本已经忘记名字的书里得到的印象，仓央嘉措是一位英俊潇洒，白天住在布达拉宫、夜晚偷偷溜到拉萨市并秘会情人的风流活佛。

直到后来，因为一块“如母石”的缘分，我亲往仓央嘉措留下足迹的地方寻访，并多方参阅历史资料，才发现这一印象的荒诞和浅薄。

作为一个以文字为生的人，在写这本书的时候，我每每感到有一种使命，一种拨开历史迷雾还原一个真实的仓央嘉措的神圣使命。

我一直记着有年春节后我在寒风中送父亲回西安。

父亲说，他年轻时脾气很急，现在老了，像变了一个人一样。

这句话给我很大的震动。

我想，岁月就像一条大河，我们把自己一分一秒地交给它带走，于是，在岸上的那个人，每天都在成为新的自己。

但是，每天那个新的自己，如何才能成为更好、更快乐的自己呢？

21世纪第二个十年开始之际，地球灾难频发，世界诸事无常，对于每天忙忙碌碌、东奔西走的众生来说，真应该时常停下脚步，注视自己的内心，问自己这样的问题：我正在做的事情，真的是最有意义的吗？

我深信，读者诸君正在翻开的这本书，不但是一位活佛的传记及诗作评注，更是一本生命之书，一本至性至情的活佛用终生的修行换来的善言录。

从这本书里，我希望读者诸君能够跨越历史的寂寞与隔阂，与一位历经诱惑与磨难的智者进行心灵的对话。

对我自己来说，伴随着寻访仓央嘉措足迹的努力，我对仓央嘉措和他所代表的世界观、价值观的了解与日俱增，我的心境也一天比一天轻松快乐起来。

虽然也有烦心事，但比一年前的这个时候有了更多的幸福感，比十年前的这个时候活得更加“明白”。

有人说，所谓智慧，就是把不该看重的东西看轻一点，把不该看轻的东西看重一点。

归根到底，人生的成功是用自己的内心来衡量的。

我想，如果我有了一颗对幸福更加敏感、对痛苦更加迟钝的心，这应该感谢与仓央嘉措的缘分。

（二）有个朋友曾送我一本名人的书，扉页上引用了一首据说是六世达赖喇嘛仓央嘉措的小诗：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。

说实话，这首诗看起来太高深了，我很怀疑像仓央嘉措这样率真的人，是不会或者不屑于写这样晦涩费解的文字的。

无独有偶，周作人曾在文章中提及，民国名人卢前曾编著过一本《饮虹乐府》，里面收录了仓央嘉措的诗作《雪夜行》。

在诗前小序中，卢老前辈说他曾与喜饶大师谈及仓央嘉措，“言其仪容俊美，文采秀发，不谨戒律，所作歌曲多言男女，间及佛法。”可见，在被外界所窥探的最初，仓央嘉措这位西藏历史上最有名的活佛诗人就被想当然地贴上了“情僧”的标签。

在今天的“仓央嘉措热”潮流之下，鲜为人知的是，实际上早在1983年10月21日，西藏文化界就曾在拉萨隆重集会，纪念仓央嘉措诞辰三百周年。

从当时官方的报道可以看出，尽管这位西藏历史上最著名的诗人受到了空前的尊敬，但很多人仍然缺乏对他的基本了解。

比如，这篇权威的官方报道称仓央嘉措为“藏族”，并称其诗作“表达了一个宗教叛逆者的心声”。

实际上，仓央嘉措是出生在藏南的门巴族，佛教是他从娘胎里传承下来的信仰。

## <<与仓央嘉措一起修行>>

即使他的一些行为看似不合戒律，但是从他的诗歌和传记里都可以看出，他从来都没有对他的宗教和佛法产生过任何的动摇。

如果不是全部，起码他的大部分诗歌，表达的都是对佛法的敬畏和对众生的劝谕。

一代法王经历何其丰富，但外人往往只满足根据只言片语的文字进行的简单化、脸谱化的认知。

有一个故事，说一位将军准备屠杀一万名村民和一个铁匠，结果人们纷纷打听那个铁匠是谁，却没有真正关注另外一万名同样面临浩劫的村民。

人性的偏颇和理性的遮蔽，大抵如此。

(三) 其实，仓央嘉措早在三百年前就给后世留下了一把理解他的钥匙。

这把钥匙就是仓央嘉措自己创造的一个藏语词汇：玛吉阿米。

仓央嘉措诗歌的第一首写道：“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。

”今天，很多“小资”是通过拉萨八廓街的“玛吉阿米”酒吧知道这四个字的。

酒吧的服务人员会告诉人们，那里曾是仓央嘉措“秘会情人”的地方，玛吉阿米的意思就是“情人”。

有的服务员还会说，玛吉阿米就是仓央嘉措情人的名字。

事实上，玛吉阿米直接翻译过来的意思，是“未曾生育我的母亲”。

此前的外界学者都本着情歌的套路，把这个词理解为“未嫁娘”、“娇娘”、“少女”，等等，但是在写作本书的过程中，我越来越相信这些说法不过是一个美丽的误会。

实际上，这个词的真正意思是年轻的仓央嘉措看到东山升起的皎洁月亮，心中升起像明月光辉一样广大的慈悲情怀，于是，“母亲般的众生”形象，清晰地浮现在年轻活佛的脑海。

藏传佛教属于大乘佛法，学佛的根本目的在于“普度众生”，即把所有生命看作没有区别的、值得同情和拯救的对象。

一切众生如父母，这是一个基本的佛学理念。

所以，把玛吉阿米翻译为“情人”还是翻译为“如母众生”，是认识和理解仓央嘉措的一个分水岭。

所有的寂寞与误解，在圣僧和情痴之间，为仓央嘉措正名，要从玛吉阿米的真正含义说起。

对玛吉阿米的观想，是一种修行；对爱情的向往和怀疑，是一种修行；对人生变幻的感慨，更是一种修行。

从至尊至贵的法王到一无所有的囚徒，再到浪迹天涯的孤僧，仓央嘉措看似失去了昔日的一切，但是这种失去反而让他更加懂得拥有——他从不提起过往的名位，也不沉迷于未来的虚幻，而是让心安驻在当下。

荣华富贵，大漠风沙，无非都是修行的一部分而已。

(四) 我尊敬的热腾活佛曾说过，他每天见不同的人，几乎每个人都在说不快乐的事——事业成功的说工作压力大，工作清闲的人说这行业没前途，没有成家的说为什么还遇不到适合自己的人，成家的却说遇到的人不合适。幸福像足球一样被踢来踢去，而烦恼却像奖杯一样不肯撒手。

活佛说，我们往往以为通过外界的满足才能使自己快乐，却忽略了真正的快乐需要通过自己的内心来寻找。

是的，内心。

热腾活佛说，在西藏有个谚语——即使再清澈的水，如果在一个杯子里不停地摇晃，它都不会清澈；即使再浑浊的水，如果静静地放着，也自然会变得清澈。

“我们的心也是如此，如果你没有给它时间去沉淀，而总是摇晃不停，那它就会处在一种浑浊的状态”。

英国大哲学家罗素上个世纪20年代初曾来中国讲学，他有次乘竹轿上峨眉山，本想安慰瘦骨嶙峋的轿夫，却发现他们不但没有丝毫怨气，反而乐观风趣。

罗素内心陡生敬意。

他后来说，坐轿子的哲学家未必是幸福的，劳累的轿夫未必就不幸福，因为，所谓幸福，就是“身体的平安和灵魂的宁静”。

但是，身体的平安还算容易，灵魂的宁静实在太难。

## <<与仓央嘉措一起修行>>

每到入夜，在北京的灯红酒绿之下，人们总能看到挥金如土、花天酒地的豪客，看到物欲横流、纸醉金迷的场景。

贪婪和虚荣，日益让内心毫无真正的平静可言。

我们处处的这个社会，正像一架巨大的欲望机器，一个欲望满足了，更多的欲望又产生了。

那些只有在清心静气中才能享受到的快乐，日益稀少。

我曾尝试把人生的快乐分为六类，即“浮生六乐”：脱苦之乐、得到之乐、无欲之乐、助人之乐、闻道之乐、平心之乐。

甲木英旦夏仲活佛与仓央嘉措缘法殊胜，曾协助保护尊者的骨灰。

他的弟子告诉我：活佛其实是因为胆结石去世的。

这是很小的病，只要动个手术就可以治愈，但他不愿这样。

他说：“我宁愿病痛，因为病痛也是修行的一部分。”

在这里，甲木英旦活佛身体承受着痛苦，但他的心灵安享着平静、悟道和放下的愉悦。

对人生最好的启悟，从来都来自“死亡”的警示。

数次战胜癌症的美国苹果公司创始人乔布斯说：“提醒自己快死了，是我在判断重大决定时最重要的工具。

因为几乎每件事，所有外界期望、所有名誉、所有对困窘或失败的恐惧，在面对死亡时，全都消失了，只有最重要的东西才会留下。

” 有时候我会问自己：假如生命只有最后一天，我会做什么呢？

我想，会有很多重要的事情，但是其中最重要的，是我要找个安静的地方，用此生最后的时间，深呼吸，让自己的心安静下来，然后默念这句仓央嘉措用一生作出了深刻诠释的话语：活着，其实就是一辈子又一辈子的修行。

## <<与仓央嘉措一起修行>>

### 内容概要

最美的上师，最诗意的智慧，最深情的浇灌  
阿旺强巴坚赞活佛江才普俊活佛洛卓尼玛活佛  
所谓智慧  
就是把不该看重的东西看轻一点，把不该看轻的东西看重一点。

归根到底  
人生的成功是用自己的内心来衡量的  
我想，如果我有了一颗对幸福更加敏感、对痛苦更加迟钝的心，这应该感谢与仓央嘉措的缘分。

活着，就是一辈子又一辈子的修行。

以出世之智慧，明世间之情感  
探求仓央嘉措的内心世界，揭秘法王的修行历程

## <<与仓央嘉措一起修行>>

### 作者简介

聂晓阳：知名记者。

1996年毕业于北京大学，获理学硕士学位。

1994-95年在南京大学-霍普金斯大学中美中心研修美国文化。

1992年历时40天重走丝绸之路。

1993年用一个月的时间深入秦巴山区考察文化景观。

1998年1月、7月曾分别深入张北地震灾区和长江洪水灾区采访。

1999年1月入藏采访两个月。

同年7月，乘坐“雪龙”号破冰船从上海出发远航北极，历时两个半月，在北极核心区太阳永不落下的“极昼”里感慨人类的渺小与自大。

2002年2月以巴冲突最激烈之际赴耶路撒冷担任常驻记者。

2004年1月赴炮火中的巴格达常驻。

2005年回国后，先后任《瞭望东方周刊》副总编辑、《环球》杂志副总编等职。

2007年起，在本职工作之余，担任清华大学、陕西师范大学等多所大学的特约研究员、兼职教授等。

曾获中国国际新闻奖一等奖，并有7篇报道获得新华社好稿奖。

已经出版的著作包括《YES，克林顿；NO，航空母舰》（黑龙江人民出版社1998）、《北极首航》（上海三联书店1999）、《关于自然与人的对话》（四川人民出版社2000）、《在耶路撒冷的日子里》（中国社会科学出版社2003）、《为历史流泪——亲历战后伊拉克》（中信出版社2005）等。

<<与仓央嘉措一起修行>>

书籍目录

第一章 “如母石”之缘

他是我心中最美的佛  
在山洞修行29年的老喇嘛  
抢救仓央嘉措骨灰的传奇  
石头里藏着心灵的秘密  
扎西尼玛：什么引领着我的精神世界  
“信仰”：一切力量和幸福的来源  
从仓央嘉措开始  
西藏，一所最好的心灵学校

第二章 走近六世达赖喇嘛

杜鹃来自门隅，带来故乡气息  
五世达赖喇嘛抱憾离世  
灵童转世  
在布达拉宫司西平措大殿坐床  
声称要还俗的活佛  
权力夹缝中  
从被废黜到被重新追认  
一个真实的法王  
青海湖畔的谜团  
弘法阿拉善

第三章 活佛和他的内心世界

你知我是谁  
以拳击首，潸然泪下  
佛和人到底有什么不一样  
人生无常  
对施舍的态度  
加持  
化毒为药  
洞窟精修  
朝圣，最大的人生心愿  
因果，宇宙的最高正义  
无限悲心  
人胫骨做的号筒  
更能接受人生的各种苦难  
修行的大敌  
相信下一辈子  
藏密  
厌离之心  
修行的境界  
万物有灵  
肩上扛着护法神  
几位印度得道圣僧  
尊者吉相  
诈尸与“鬼”  
敬畏文字

## <<与仓央嘉措一起修行>>

圣人都是带着使命出生的  
生命的真正本体  
善行和智慧重于神通  
法相庄严  
佛家的慈悲心  
超度亡灵  
屈尊一跪  
绝对信任产生绝对加持  
“神通”有六种  
瑜珈密法  
佛为何也会“死”  
所谓死亡这回事  
葬礼

### 第四章 诗意的佛法智慧

玛吉阿米：众生如母  
比在“惰性”中虚度更加有意义的活法  
一份真正的洒脱  
关于贪恋与执迷的宗教寓言  
只有无常是不变的真理  
假如生命只剩下三年、三月、甚至三天  
圣教佛法的祸根  
明月禅心  
谈戒，论定，说慧  
不可避免的人生事实  
真正的“雄心”  
心是苦乐的根源  
看破世间浮光掠影的享乐  
死亡不是结束  
最细微的念头都孕育着它的后果  
去拉萨吧，你会见到真正的自己  
走出内心的挣扎

### 第五章 以爱的名义劝谕众生

人心易变的感慨  
人生八苦  
不明就里的人生没有意义  
欢愉何以短暂  
五彩经幡下的悲凉  
把心拴住  
为下一辈子做准备  
情意成羁绊  
“我”为什么会“憔悴难堪”  
人的“面具版”和“真我版”

### 第六章 仓央嘉措情歌

非是“情僧”，确有情歌  
灵性即慧根  
恋情容易忘情难  
最动人的情话之一



<<与仓央嘉措一起修行>>

密宗“双修”

佛陀不惑

对酒当歌人生几何

黄房子的美丽传说

一个动人心魄的瞬间

不死不离

染污泥而自清

大男孩儿的撒娇

失去，恰恰是最好的得到

返璞归真

因为简单，所以感人

满月一样的誓言

大胆袒露自己心怀的活佛

夜来香其实白天也很香

请不要再说琼结琼结

刚刚落成的诗稿前拈花微笑

别离，情人的永恒之伤

心是根本

一辈子不够

幸福需要勇敢

情到深处的“正话反说”

第七章 关于西藏人精神世界的对话

对话藏族女作家、民歌研究者德庆卓嘎

对话藏族小说家、鲁迅文学奖得主罗布次仁

八廓街四人谈

对话西藏社科院原院长平措次仁

附录一

附录二

后记

## <<与仓央嘉措一起修行>>

### 章节摘录

插图：西藏，一所最好的心灵学校那么，在仓央嘉措们的内心世界里，又是一副怎样的图景呢？当然，他们也有烦恼，他们的人生也充满着苦难和艰辛。

可是，令人印象深刻的是，他们即使遭遇山洪，在短暂的惊恐之后，在救灾的时候，也会哼起劳动歌。

最后一场救灾，有可能就变成了赛歌会，不知道的人还以为他们有什么喜事呢。

一位纪录片导演注意到，有一次她在江孜郊区乘坐中巴，仅仅35分钟的车程，走了三个半小时，中间有人下车到附近村子办事，汽车就会停下来等，似乎没有人介意，也没有人着急。

大家从袍子里掏出杯子，从暖壶或塑料瓶里倒出青稞酒，悠然自得，“在他们眼里，时间不是金钱，生活就是享受快乐”。

佛教中有一个基本概念叫“止观”。

修行者将万物与自己一心融会，即“止”；又能将自己一心扩展为万象，即“观”。

“止”是禅定和修养，“观”是达观和智慧。

同时，止也是放下，而观则是看破。

所以佛家说：“看破是真精进，放下是真功夫，只要断除烦恼，生死即得自在。

”有一个禅宗公案，师父教育弟子说，日常生活柴米油盐一样是修行，只不过要做到“饿的时候就吃，困的时候就睡”。

有弟子问：“但是每个人都在睡，每个人都在吃啊？”

”师父说：“当他们吃的时候，并不是每个人都在吃；当他们睡的时候，不是每个人都在睡啊。”

”“当我吃饭的时候，我就吃饭。

当我睡觉到时候，我就睡觉。

”这的确是获得快乐的至理名言。

有多少人吃饭的时候想的是别的事情，睡觉的时候也忧心忡忡。

内心不纯净，心一分散就不容易获得快乐。

同样，一样是吃饭，有人一桌子大餐不觉得香，有人一碗饭一碟菜，就吃得津津有味，原因在于没有挑三拣四，反而容易集中心思感受一样东西。

以前我穿越闹市，心中必有一个目的，脑子里充满了各种任务和欲望。

可自我从西藏回来后，有天我走过同样的地方，只是想去散散步，脑子里没有任何目的和目标，结果我看到了很多过去没有看到的東西，我觉得这个城市怎么一下子这么有味道了。

北京还是那个北京，我正在成为不一样的我。

我就这样走，什么也不想，反而明白了很多，心情非常愉快。

所以，快乐来自专心、专注，来自那种心平气和及不浮不躁的放下和放松。

“放下和放松”，就是进入真正的心性，这就好比高僧所说的，把一把沙子放在绝对的平面上，让每粒沙都能自动安顿下来。

如果你越来越了解心性，就会产生定力和信心，就能启发深广而自然的宽容心。

据说西藏僧人在闭关，有一项专门的修行叫“不语戒”，是为了自己内心的平静而一句话也不说。

只有经历才能明见虚妄，才更有定力将散乱的心安放在正念中。

经历尘世凡念的无常，才能唤醒正见的觉醒和观慧。

所以我想，少年仓央嘉措一度的随性放荡，也未尝不是一种放下，只不过这种放下以不至于沉迷和贪恋为度。

有了这种经历，日后反而能够让思想和情绪更好地融入自我的本性。

我曾请教西藏女作家德庆卓嘎：“有人为什么总高兴不起来？”

”她回答说：“有人日进斗金苦哈哈，有人一碗糌粑乐呵呵，为什么？”

对今生欲望太多所以不容易满足，对来世不抱信仰所以急功近利，对幸福过于渴望所以忽视当下，对痛苦过于惧怕所以不能担承。

”所以，相信因果，才会承担苦难，重视当下，才能知足常乐。

## <<与仓央嘉措一起修行>>

憧憬未来，才需要更好地活在当下。

她说，人应该向孩子学习怎么得到快乐：孩子和佛一样，都只活在当下，不为失而烦恼，也不为得而贪婪。

难怪有位台湾作家曾说，快乐的最大障碍是希望有更多的快乐，如果你觉得自己已经很开心，那你自然就会更快乐。

就像价格主要是由供需而不是价值决定的一样，幸福感也主要由期望值而不是绝对的满足度决定的。之所以同样的事情我们原来觉得很快乐，可现在怎么也快乐不起来，就是因为我们的期望值增加了。不幸福的原因在于幸福感的门槛越来越高。

有人说，欲望本身没有错，错在于“贪”。

比如，“让我每天爱你一小时”，听起来好像分期付款，远不如“让我一次爱个够”动人，但能在一个小时里把心思都放在爱人身上，不接电话、不谈工作，专心爱对方，就已经很难得了，“只有骗子才会说无时无刻爱着你”。

人的贪欲和穷富其实没有关系。

如果你贪，即使是皇帝，一样会贪财、贪名、贪权；如果你不贪，也就是说你有一颗足够高贵的心，即使是平民，也可以“粪土当年万户侯”。

金钱和地位，都不是让身心套上枷锁的理由。

我也曾问我的西藏朋友强巴顿珠，为什么有人去歌厅、舞厅找乐，最后反而觉得更没意思？

他回答，快乐是靠心感受的，只有让心恢复简单纯净才能有真正的快乐。

像歌厅那种地方，本来就充满了欲望、诱惑和各种不好的情绪，虽然一个人能获得一时的刺激，但内心却因此更加混浊动荡，所以你就感受不到真正的快乐。

他说：“花钱和靠别人让自己快乐，都不是快乐的正道。

”的确，幸福是快乐的善行。

有些快乐很短暂，有些满足很纠结，原因就在于没有建立在善上。

凡与善有冲突的东西，无论看起来多么美妙，都不会带来真正的幸福。

快乐是一个人生命中本来就有的东西，快乐不需要刻意寻找，凡刻意追求来的，都是感官的满足，不是灵魂的愉悦。

## &lt;&lt;与仓央嘉措一起修行&gt;&gt;

## 后记

为一个触动自己、改变自己的历史人物往返奔波，是我过去一年最重要的回忆。

现在，在把自己的所学所思付诸笔端并为一段艰苦的写作画上句号的时候，其实我心中浮现的，依然是一个一个、因为心存感恩而和善亲切的面孔。

当我站在戈壁荒滩腹地达里克庙甲木英旦活佛曾经居住的小屋前，我深深地呼吸着那隐藏在空气中的、只有用心才能感觉出来的味道。

活佛曾经用过的物品依旧整齐地摆放着，活佛读过的书已经落满了灰尘。

“风沙和磨难永远是修行的一部分”，这位在浩劫之后率先披起袈裟恢复自己信仰传统的老人，临终留下的这句话，久久地在我的心中回旋、回旋。

桑吉拉布坦，一个真正的修行者，一个从1981年起在绝壁上孤守青灯29年的八旬老人。

信仰和时间赋予了他难以抗拒的魅力。

清澈的眼神、纯净的内心，让他哪怕任何一个简单的言行都给人以清风拂面、润物无声般的感觉。

这是一位我一想起来就忍不住想要拥抱的老人，也是一位任何时候想起来都能给我的心灵注入某种坚定的力量的老人。

王靖悟，甲木英旦活佛的在家弟子，一位充满传奇而又朴素无华的人。

他身居闹市而其心自远，整天醉心于读史、勘探、考古和沉思。

他聊着聊着就能随手拿出几件足以让人眼前一亮的“宝贝”，但他那么平和、淡定，就像月夜里的一湖秋水，深邃而沉静，让人神清气明，尘念尽洗。

扎西尼玛，这个仿佛永远在路上的“逐梦人”。

在他之前，我很少见过如此执著和专注的人。

他教会了我什么叫无怨无悔，也教会了我什么才是真正的心无杂念。

他在做着无比辛劳的事，受着常人难以想象的苦，但他因为有了有一个牢固的梦想而乐此不疲。

当然，还有“莫拉”（藏语“老奶奶”之意）德庆卓嘎。

在这个世界上，在母亲去世多年之后，我最愿意喊一声“妈妈”的，就是这个在拉萨八廓街深居简出的“莫拉”。

她是著名的民俗专家，是曾经的贵族小姐、尼姑和“右派”，但是，最重要的，我越来越相信，她是我“上辈子”的母亲。

这真的是一串很长的名单：白玛秀措、罗布次仁、丹增塔克、黄扎吉、平措次仁、万婕、多穷、觉果、多吉占堆、强巴顿珠、蓝国华、云丹、丹吉、甲木英闹登、警勒吉、刘立成……在北京初春的和风里，回忆与他们的访谈、同行或者分享，我的心中充满了温暖。

中国藏学出版社汉编室主任冯良女士，西北民族大学教授旺秀才丹先生，琼布·阿旺强巴坚赞仁波切，洛卓尼玛仁波切，热腾·江才普俊仁波切等审读了全书，提出了中肯的意见并写下热诚的鼓励之词，令我受益匪浅。

有些师友的推荐语很长，限于篇幅不得不进行了压缩，损美之处，还请原谅。

本书中的照片除了作者拍摄外，其余都是由新华社提供的。

这些照片的拍摄者包括陶希夷、觉果、王登、索朗罗布、李文、普布扎西、杨光、金良快、汪永基、王迎、王晔彪、侯德强、唐召明、马福江、沈桥、姜恩宇等。

在寻访和写作过程中，我阅读了很多有关的书籍，参考了重达几十公斤的各种资料，在此也对诸多前辈学人、作者和相关人士深表谢意。

同时，对于书中不揣浅陋的谬误之处，也欢迎各种方式的指教，我也期待能在未来有机会进一步改正和完善。

作者 2011年春

## <<与仓央嘉措一起修行>>

### 媒体关注与评论

本书从佛教积极的一方面，点评仓央嘉措的行迹、诗意，而借以针砭人事，讽贪劝善。作者热爱藏文化。

全书考据、行文较为严谨，引文、参访材料有相当的可信度。

——中国藏学出版社汉编室主任冯良 这部力作较为全面地还原和刻画了一个清晰真实的仓央嘉措。

仓央嘉措尊者和他的诗歌是近年来西藏文化热背后的诸多误读中最具代表性的例子，希望读者记住一句话：“勿将圣者作情痴。

”——西北民族大学教授旺秀才丹 六世达赖喇嘛仓央嘉措尊者一生都在寻求各种方法弘扬佛法。聂晓阳先生的著述必将使尊者利益众生的菩提之心得以更好的弘扬。

对此，随喜赞叹，扎西德勒！

——扎西格培寺琼布·阿旺强巴坚赞活佛 在历世达赖喇嘛中，六世达赖仓央嘉措无疑是最特殊最传奇的一位。

希望读者通过此书更加了解尊者传奇的一生与非比寻常的修行，一窥尊者深广微妙的智慧。

——禅古寺第九世洛卓尼玛活佛 仓央嘉措诗歌里面提到的所有东西都是一种修行。

尊者是以出世的智慧，在写世间的情感，这是仓央嘉措的伟大之处。

希望能给你和读者带去祝福。

——巴干寺热腾十五世·江才普俊活佛

## <<与仓央嘉措一起修行>>

### 编辑推荐

《与仓央嘉措一起修行》活着，就是一辈子又一辈子的修行。  
对玛吉阿米的观想，是一种修行；对爱情的向往和怀疑，是一种修行；对人生变幻的感慨，更是一种修行。  
荣华富贵，大漠风沙，无非都是修行。  
他不提过往的名位，也不沉迷于未来的虚幻，只是让心安住在当下。  
当我们跟随他修行的脚步，才发现所谓智慧，不过是把不该看重的东西看轻一点，把不该看轻的东西看重一点。  
说到底，一个人的成功，是要用自己的内心来衡量的。  
如果我们因此有了一颗对幸福更敏感、对痛苦更加迟钝的心，这应该感谢与仓央嘉措的缘分。

<<与仓央嘉措一起修行>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>