

仓央嘉措诗集(完整版)

六世达赖喇嘛仓央嘉措，从一个穷困喇嘛的儿子，到最为尊贵的活佛，身居清静庄严的布达拉宫圣地，却向往自由率性的凡间。种种奇妙又无奈的际遇，使他看到了权势斗争下人心的险恶、扭曲，也懂得了人世间真正的智慧与安宁。他是活佛，也是温柔的情人和出色的诗人，爱情被他写成动人的诗歌，在藏汉各地代代流传。



1、《那一世》

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。



2、《十诫诗》

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。



4. 《问佛》

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，可有人让她蒙上了灰。

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，多数人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，我也曾如你般天真。

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丽。

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，明年才懂得珍惜。



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。

暗香袭处佩环鸣，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。

日暮瞞得众人行，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。

枉絨图章寄横塘，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，春来天地尽窃窕。

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，曾向山下圻侧行。

恰恰娇莺不住啼，杨柳枝上说相思。

忍得棍棒劈头打，誓与卿卿不分离。

柳暗南谷暗相期，鹦哥莫向玉人啼。

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。

春情缠绵似云霭，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：此言情影之来心上，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，枝头一果娉鲜妍。

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，私钳纸尾意沉吟，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，但使依骑花背稳，请君驮上法王家。

注：曼遮，佛前供养法也

其十六

含情私询意中人，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，于分为二。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。此事寻常君莫怅，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，此女子诮所欢男子之辞

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，可肯依前举誓词。

其二十八

飞来一对野鸳鸯，撮合劳他赏酒娘，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，即以酒肆作女闾

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，性命唯堪寄酒怀，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，腹中顾兔消磨尽，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，输他一种觐星术，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，知情只有闲鹦鹉，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，疑他别有机权在，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，一困阶下成禽日，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

行事曾叫众口咩，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，伺隙苍鹰那得攫？

注：虽两情缱绻，而事机不密，亦足致败，仓央嘉措于此似不远噬脐之悔。

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. 仓央嘉措情歌(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。

野鹅恋芦荻，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，投石勿高掷。

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。

伊非慈母生，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，羈轡尚可挽，

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。

连霄秋月明，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。

獒犬纵狰狞，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，工布出鹦鹉，

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。

能言小鹦哥，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. 仓央嘉措情歌(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，枝头一果骋鲜妍。

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。

飞来野鹜恋丛芦，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。

匆匆绾个同心结，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，私钳纸尾意沉吟。

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。

含情私询意中人，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，宝幡高耸入云霓。

感得名门才女聘，共邀赴彼佳宴席。

见齿微张笑魔开，双眸闪电座中来。

无端觑看情郎面，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，不辞辛劳作慈航。

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。

腻婬仙人不易寻，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，机陷犹堪制彼身。

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。

腹中顾兔消磨尽，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，破晓归来骖雪中。

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。

夜访拉萨逐绮罗，宕桑汪波亦是彼。

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，暂时判决莫伤情。

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，工布深谷鹦鹉丰。

两禽相去常千里，同聚法城拉萨中。

行事曾叫众口咩，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

今年已成结束

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

芨芨草上的白霜

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

也帶到佛堂里去吧

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 qu1)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

*藏语成语” 乌石路遇” 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

心爱的意超拉姆*

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！

日月饶着你转

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

将辫子撂在背后

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

工布川的鹦鹉

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

鹞鹰无隙可入

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

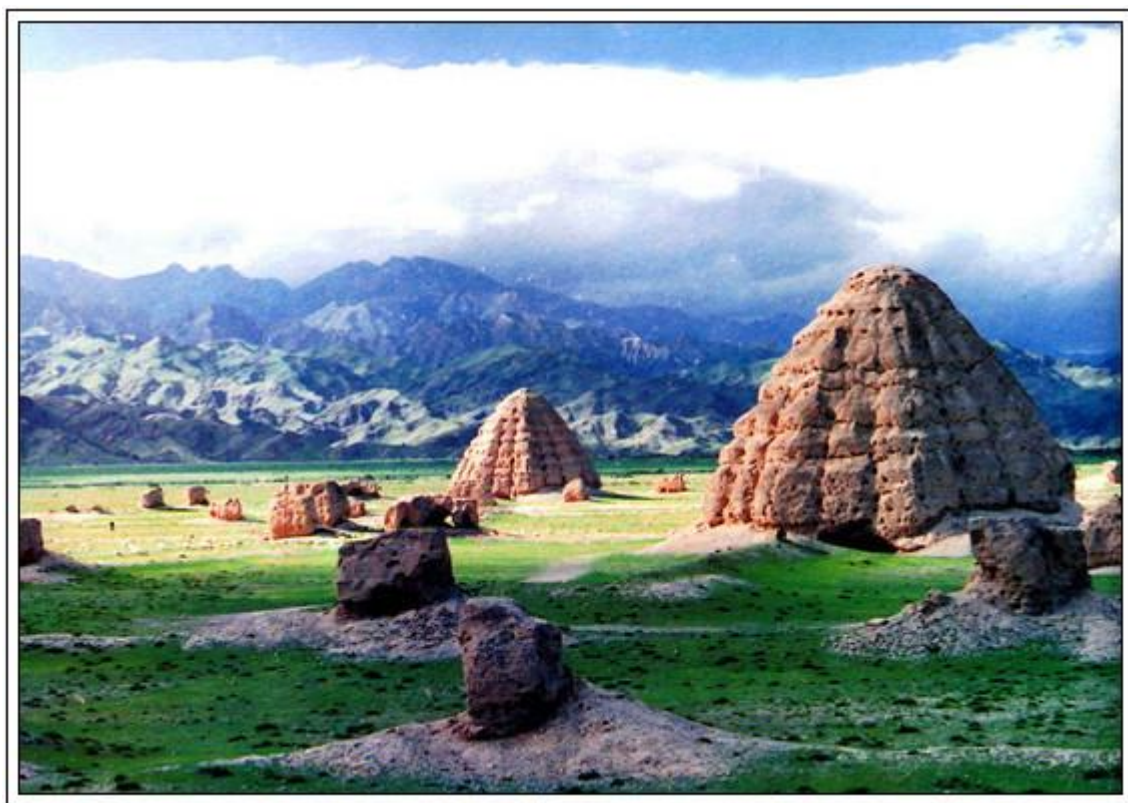
情话不要说完

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

芨草上的白霜

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。

只有我鹦鹉哥哥，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觐见 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

