

马超
著

听莲花生大师谈

心

青海人民出版社

心之本性何其奥妙，涅槃与娑婆竟能圆融于一心之内，此岸与彼岸竟在一心之上。心之本性亘古便是朗然光明、空明无染，可叹世间众生却无缘得识心之本性。



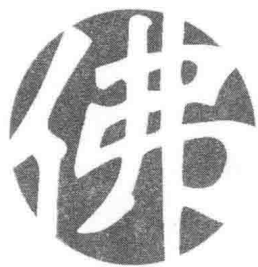
听莲花生大师谈心

马超



青海人民出版社

心之本性何其奥妙，涅槃与娑婆竟能圆融于一心之内，此岸与彼岸竟在一心之上。心之本性亘古便是朗然光明、空明无染，可叹世间众生却无缘得识心之本性。



图书在版编目 (C I P) 数据

听莲花生大师谈“心” / 马超著. -- 西宁 : 青海人民出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-225-04874-1

I. ①听… II. ①马… III. ①喇嘛宗—研究②莲花生(八世纪中叶)—生平事迹 IV. ①B946.6
②B949.935.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第062284号

听莲花生大师谈“心”

马 超 著

出 版 人 樊原成

出版发行 青海人民出版社有限责任公司

西宁市同仁路10号 邮政编码:810001 电话:(0971)6143426(总编室)

发行热线 (0971)6143516/6137731

经 销 新华书店

印 刷 兰州新华印刷厂

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 6.875

字 数 160千

版 次 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-225-04874-1

定 价 25.00元

版权所有 侵权必究



目 录

CONTENTS

第一章 神话传说中的莲花圣王

- 1 空行圣地绽开的白莲花 003
- 2 海生金刚的前世今生 008
- 3 从太子到沙门，从乌仗那到吐蕃 011
- 4 如是，降伏其心 016

第二章 何者为心？

- 1 心是身的主人 023
- 2 崭新的人生，从修心开始 027
- 3 人生中的真实，只能是当下 032
- 4 为什么，你要执著？ 035

第三章 所谓随缘

- 1 生命中的一切有为法 047
- 2 人要有颗随缘的心 050
- 3 随缘随心与得过且过 059

第四章 你要看到人生的真相

- 1 无常便是世界最大的真相 065



- 2 我们的心，也在时刻变化 069
- 3 唯有变化，才是生命趋向圆满的契机 076
- 4 外境对应着你自己的心 080

第五章 苦或者乐，都在一心一念中

- 1 过去心，不可得；未来心，不可得 093
- 2 每一次起心动念都可以成为人生的转机 099
- 3 不执不取便不烦不恼 106

第六章 真正让你幸福的是正确的心念

- 1 降伏妄念，靠的是正觉 119
- 2 从烦恼中生起菩提 124
- 3 一切皆是“不二” 127

第七章 心灵具备的力量

- 1 清净心可杀烦恼贼 141
- 2 “无心”便是最高的智慧 146

目 录

CONTENTS



3 “一切显现只是心性的流露”	149
-----------------	-----

第八章 唯有了解心，才能打开心

1 心在觉中，便无缠缚	159
2 何为人生的大圆满？	168

后记 说不尽的那颗心	181
------------	-----

附录 《无染觉性直观自行解脱之道》	184
-------------------	-----

《直指觉性赤见自解》	202
------------	-----

参考文献	211
------	-----

目 录

CONTENTS

第一章

神话传说中的莲花圣王

有人说：“要了解藏族文化，就必须先了解藏传佛教；要了解藏传佛教，就一定先了解莲花生大师”。在藏传密教中被视为“第二佛陀”的莲花生大师，随顺世间种种因缘而示现出广大庄严的种种事迹。他是藏传佛教宁玛派的开山祖师，传下“大圆满心法”，解脱众生于苦难世间、生死流转的大海之中。

这位清净光明、智慧慈悲的莲花圣王好比是绽放于世间的一朵白莲，他所传下的修行心法则是引导世人离苦得乐的智慧明灯。



1 空行圣地绽开的白莲花

“极丽的虹彩 是空性的锦带
卷动得明光 如碎珠般的漂颤
永誓护持的三昧耶
在顶上在喉轮在心间
是功德是事业
双手金刚合掌
吽！吽！
圣者如泉涌出 最殊胜的
莲华生”

——莲华持明《莲华生大士全传》^①

^① 莲华持明：《莲华生大士全传》（上册），中国社会科学出版社2004年版，第37页。



在藏传佛教中有位莲花生大师（也作“莲花生”），这位公元8世纪的佛学大师、著名的宗教实践家出生在清净圣洁的印度乌仗那国，据说那是由佛陀手中流溢出的虹光所化现出的一个地方。那是一片植遍了莲花的大地。那里的人们性情和善、崇尚自然，他们要比我们这个时代的大多数人生活得安乐幸福，但这却与他们拥有多少财富没有什么关联。

在关于莲花生大师的诸多传记中，都把乌仗那国描述成一切修行者、圣者、大智慧者获得成就的殊胜道场。无量无边的显宗、密宗成就者都在这里清修并获得成就。而有着“第二佛陀”之称誉的莲花生大师便是这众多成就者中最圆满、最殊胜的一位。

“莲花生大师未经胎污／生于莲花没有生和死／征服三界而调伏三有／说出法名内容就知晓／又显密二宗都不陌生／尤其可称内密宗主人。”^①从这些文字中，我们不难看出后人是怀着怎样的敬畏与尊崇来描写莲师的生平故事和弘法经过的。

要使大地上盛开美丽圣洁的莲花，便要先撒播下莲种，只有具足了莲花生长的因缘，人们才能得见那风中摇曳的清莲。在莲花生大师出生之前，便已经有许多圣者在乌仗那国努力地加持、播种，使善法和智慧遍满世间，凭着这个清净的因缘，无上圆满的圣者莲花生的一切成就才能得以示现。

佛教中十分讲究“因缘”，佛法的基本内容便有“缘起”这一项。很多人觉得因缘二字实在玄妙非常、难以理解，其实所谓“缘起”，便是“诸法由因缘而生起”之意。一切的事物、一切的现象，哪一个不是因了某种或某些互存的关系、条件才得以存

^① 中国藏语系高级佛学院研究室编，洛珠加措、俄东瓦拉译：《莲花生大师本生传》，青海人民出版社1990年版，第86页。



在、生起？这些关系、条件，都是相对存在的，而非恒常。

所谓因缘，便是内在和外部的条件、关系。正如人们想要收获稻谷就得先有种子这个“内因”，还要有泥土、空气、养料以及阳光的照射和雨露的滋润等等“外缘”，只有种种因缘和合，才能生长出谷子来。

莲花生大师降临到乌仗那，获得无上殊胜成就，并在日后来到了吐蕃弘传佛法、兴建桑耶寺、剃度七觉士出家，这些事件都不是孤立存在、独自生起的。

莲花生大师出生成长的乌仗那国位于印度大陆的西北方，那里一直以来就沐浴在佛法的智慧光芒中，有许许多多的修行者在此出生、成长，获得无上的成就。可以说，这里的善果在无量过去世中早已具成，也可以说在往昔一切殊胜因缘的聚合下，圆满清静、具足不可思议功德的莲花生大师才得以出现。

在《莲花生大士全传》以及其他关于莲师的传记文献里，莲花生大师的父亲因陀罗部底王可以称得上是传统意义上的“明君”，心怀慈悲、乐善好施、礼敬僧人，但他身为国王却命运凄惨：无有子嗣、双目失明，之后又遭逢国内大饥荒，曾经，国库里的财富无尽无量，如今却空空如也，再也拿不出一丝一毫去赈济百姓了，使得原本敬爱他的百姓都开始产生了不满情绪。

然而，福祸本是相生相倚，也许你觉得因陀罗部底王走到了人生的谷底，只能苟活着度过余下的时光。可人生就是充满了各种变幻，世间一切皆“无常”，因陀罗部底王原本积累的无量财富可以散尽，但也可以重新聚拢；原本失去光明的双眼能够复见光明；原本失去唯一幼子的悲痛之后，谁又能料想，在经历种种磨难之后竟会得到另一个更为宝贵的孩子呢！

因陀罗部底王为能圆满自己的善业，便不顾自身安危来到深



海中寻宝。正是由于这个因缘，无儿无女的老国王才能遇到那位端坐在莲花花蕊中的清净小童，脸上挂着平和的笑容，浮现出庄严的色彩。他就在那莲花大海中的大莲花中端坐着，在日光的照耀下闪闪发亮，使人一眼望去便心生清凉，再无热恼。

因陀罗部底王见到这莲花小童时既诧异又惊喜，当他听到莲花小童说的一番话时，想必更是触动了我的心海。莲花小童说：“持明智慧是我的父亲，而现前的空性就是我的母亲；我的故乡是在那无生的法界当中，我的姓氏是持明与法界两者合一的殊胜种姓，而我每天所吃的食物是根本与后得两种现观现觉的智慧；我在这里每天所做的事情，就是消除我心中的烦恼贼啊。”^①

若没有最初那清净慈悲的发愿，便不会有之后的布施；若不是因为要圆满布施善法，因陀罗部底王也不会冒险亲自出海；若是没有亲自出海，也不会恢复视力，得到摩尼宝珠，更不会遇到莲花小童——那位日后的藏传佛教宁玛派开山祖师莲花生大师。

因陀罗部底王与莲花生之间的父子因缘虽然十分殊胜，但这因缘与他自己的发心也有着莫大关系。当初，因陀罗部底王发心布施城中百姓，这善念便牵引着他与示现在娑婆世界的莲花生相见。这心念啊，真是不可思议！是善念还是恶念，都会招致不同的命运际遇。

许多有智慧有见地的人都说“所谓命运，不过是心灵的倒影”。外境外物不论是好还是坏，都是一种客观存在，我们确实无法左右。我们不是神仙，也没有那种能够把“无”变成“有”或是让自己仇恨的对象瞬间消失的魔术。

^① 莲华持明：《莲花生大士全传》（上册），中国社会科学出版社2004年版，第81页。



虽然，在《大乘起信论》中这样说道：“心生则种种法生，心灭则种种法灭。”很多人就会这样认为：“啊，所谓的‘法’，就是世间的现象。这话的意思可理解为现象是依着人的意念而有生有灭的。”其实，世间的现象的生灭与意念有何关系？心念虽不能够影响外部现象，但却能影响我们的知觉和感受，同时也影响着我们对事物的判断。比如，我们在面对一件事情、一种现象的时候，总会从自身的经验、感受、知识、立场出发。加之每个人的价值尺度又不同，于是一件事情、一种现象便被人们贴上了众多的标签。

我们不妨以因陀罗部底王的事来举例。他乐善好施、周济百姓，以至于有那么一段时间，他将国库里的钱都用光了。不同的人自然对此事有不同的见解：贪爱财富的人会笑话他傻，他们的心念滞留在财富上，这是一种“执”；喜欢听人称颂的人觉得他做了那么多善事，必定会被世人赞颂，其实这也是一种“执”；一心修学善法的人，认为因陀罗部底王体恤百姓、大兴布施，将来必定可以获得无量无边的福报，当然，这还是一种“执”。

世人以执著之心，给世间万法贴上标签，于是，好坏对错、是非曲直等等判断便纷涌而来。念头一动，意念一起，人就会站在一个狭隘而偏执的位置上，越是偏执便越是狭隘，虚妄的念头越多，内心的焦虑便越深。即便像因陀罗部底王那样发心纯善、广行布施、有一定智慧之人，也会在面对困境时内心焦躁、烦乱，更何况是那些久被无明烦恼缠缚、心中无有丝毫善念的人们呢？

莲花生大师心性慈悯、洁净无染，他是从莲花中化生而出的佛心子，是空行圣地乌仗那盛开的光明圣洁的白莲花。他降生到乌仗那的大地上有着殊胜的因缘在牵引，他来到吐蕃弘传佛法，亦复如是。



不生不灭的莲花生大师，以慈悲菩提心化度与之有缘的无边众生，使众生悉皆离苦得乐，证悟到如他一般圆满的境界。这个圆满的境界，与我们的心有莫大的关系，而莲花生大师要传授给我们的智慧其实既不能告诉我们如何在职场上纵横无敌，也不会教给我们如何快速致富。莲花生大师要告诉我们的是世界的真相、人生的真相，而在这真相的背后，我们又该如何面对自己的那颗心。

2 海生金刚的前世今生

从史料记录来看，与海生金刚（即莲花生）同时代的高僧并不在少数，如新罗国的慧超法师、悟空法师等，他们都曾前往过乌仗那国学习密法，除了这些高僧，当时修学密法的修行者数量极多，在这些修行成就者中，最为殊胜的无疑就是莲花生大师了。

在许多文献资料和文学作品中都对莲师的不可思议的功德有过描述：“遍知三世的莲花生大师／外相清净故持化身教／内相清净故持报身教／密相净而生圆次第明／这大师就是举世无双的佛祖／是佛祖预言中无可争辩的化身／像纯洁无疵功德俱全的如意宝／众生的一切需求都能够满足／功业无数不胜枚举。”^①

据说，佛陀在许多显密经典中对莲花生以后的成就作了授记，他说在达那敦夏海里，从自然绽放的莲花中会有位清净小童

^① 中国藏语系高级佛学院研究室编，洛珠加措、俄东瓦拉译：《莲花生大师本生传》，青海人民出版社1990年版，第4页。



诞生，以后将获得不可思议的成就。

《无上密宗集续》中也有授记：“在我涅槃之后，我的化身将示现在乌仗那国。他能够超胜一切，降服一切，号称为莲花生大师，于这娑婆世界当中传播密法。”

《涅槃经》中有这样一段记载，佛陀在拘尸那罗的双林树下即将入灭，他对阿难尊者以及四众弟子们说，在未来的世界里，在一座清净而无垢的大海之中，将会出现一位殊胜的圣者，在未来世的密教中，他便要化现为那莲花生大师，将从清净的大海中出生。

这些文字呈现给世人的莲花生大师是一位神奇圣洁、有着非同寻常经历的觉悟者形象。有人认为，他不过是一位活在神话传说里的神奇人物，但其实，在历史上确实有这样一位莲花生。当然，历史上真实的莲花生不一定是从清净无染的莲花中化生而来，但他的修行经历、弘法过程之曲折而坎坷，同样也充满了传奇色彩，尽管我们只能从流传于后世的传记作品中找寻有关他当年修行证悟、弘法度生的些许记载。

通过众多历史文献，我们了解到莲花生大师是印度乌仗那国（即今之斯瓦特）人，主要活动于公元8世纪，是一位著名的宗教实践家，精通显密二乘的教理。大约在公元8世纪后半期，他应吐蕃赞普赤松德赞的邀请，将佛教密法传入西藏，是藏传佛教前弘期传承的重要人物。

萨迦·索南坚赞在《王统世系明鉴》的注解中写道：“莲花生，亦称邬坚大师，8世纪印度僧人。应赤松德赞之请赴吐蕃传播密法，曾利用密宗法术同苯教巫师斗法，在吐蕃建桑耶寺，对赤松德赞抑苯教、崇佛教有一定影响，被藏传佛教宁玛派尊为祖师。”据史料记载，宁玛派所尊奉的密教典籍，便是由莲花生、



无垢友等译传下来的。

历史上真实的莲花生大师出生于乌仗那王族，父母均是修行人。年轻时，他曾遍游印度诸地，寻找当时的诸多大善知识和修行觉悟者学习各种世间善法。莲华持明在《莲华生大士全传》中记载，他先后在光明国的释迦仙人色珠处学习因缘历算法，在著婆医生的儿子那里求学医方明、在然嘎拉地方向善知识阿扎亚求教声明学问。相传，莲花生当时已通晓兰扎那文、那嘎拉瓦尔德文、伽什米罗文、信都文、达利嘎文、梵天文以及卡罗达文等六十四种文字和三百六十种语言，除此之外，他还懂得许多技艺，比如木匠活、纺织缝纫技术等等。

莲花生“自幼学习语言文字，后来又学逻辑学、医术、工艺技术等，对古印度流行的相宝、相地、相依、相树、相男、相女、相马、相象等八种相术非常熟悉。在娑罗舍城的一座寺院中，他跟随一位持律大师学习对法和密教经典；从辛底茹巴接受密法灌顶，重点学习修炼事部、行部和瑜伽部密法。又从当地一位很有名的成就师苏喀达罗听讲密教口诀，前后在东方大猛寒林、稠从寒林、金刚焰寒林、怖畏颇寒林、阿扎哈萨寒林、吉祥林寒林、具音寒林、猛厉寒林等八大修行地方，分别从阿闍黎达努闍达、萨耶布、尼玛布、阿娑达扎普、释毗迦罗、毗罗茹孜、赤裸、弃恶学修剑成就、药丸成就、眼药成就、神行成就、消除诸病的药成就、长寿金丹成就、宝瓶成就和金汁成就，表明他已经修得了持明成就。”^①

16世纪藏传佛教觉囊派的高僧多罗那他在《三信具足》中记

^① 索南才让：《莲花生及其对藏传佛教的贡献》，原载《西藏民族学院学报》1996年第4期。



载道：莲花生先后从师于精通密宗的贤德日巴、大成就者斯卡德瓦和空行母斯卡达日，以及智足大师（又称为佛吉祥智大师）。莲花生早年修学了事部、行部、瑜伽部三外续，而后又修习了摩诃瑜伽、阿努瑜伽和阿底瑜伽内三续。在学有小成之后，深觉不满足，便又来到吉祥智大师那里，跟随他修学了般若经典和集密，以及玛哈约噶的幻网、月密明点、佛等引行和业之行等五内续。

莲花生大师在经历了艰苦修行和精进修学之后，终于获得了显密二法以及非凡的修行成就。而这一切的成就在旁人看来也许已是羡慕不已，但莲花生大师却告诉我们：凡是世间一切总有因缘，切不可妄生贪执，哪怕是已经证悟到的境界、已经印入脑中的学问，都不能贪执，而自己的所学所修，也是为了化度世间众生而已。

3 从太子到沙门，从乌仗那到吐蕃

在《莲华生大士全传》中，作者莲华持明记述了莲花王太子以往宿世的法界因缘故事，这些文字记录了他从一位尊贵的太子到一位修行沙门的经历。

在某一世的时候，莲花生名为“乔答摩日种仙人”，跟随当时比较有知名度的一位沙门黑仙人修行善法。后来他被歹人诬陷杀人害命，并因此获罪遭受酷刑惩处。在他身死之后，转生为莲花王太子，在如实地观察了自己的修行因缘之后，便决定要对宿世以往那些伤害过他的人做出救度。以往那个作恶多端的无赖男性和被其杀害的娼妓，在与莲花王太子同一世时，一个转生为苍