

中華禪

密乘宝海系列

# 无死瑜伽

## 超越生死的修行要旨



洪启嵩 著

本书将密法中修炼超越生死瑜伽的方法，  
以吉祥诗篇与光明语句道出，  
直显出宇宙中的实相，  
帮助行者证入现身超越生死的境界。



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

中華禪 密乘寶海系列

# 无死瑜伽

超越生死的修行要旨

洪启嵩 著

華夏出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

无死瑜伽/洪启嵩著. —北京: 华夏出版社,

2011. 1

ISBN 978—7—5080—6220—4

I. ①无… II. ①洪… III. ①禅宗—通俗读物

IV. ①B946. 5—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 260718 号

责任编辑 梅子 郑敏

---

出版发行 华夏出版社出版发行

社 址 北京东直门外香河园北里 4 号

邮政编码 100028

经 销 新华书店

印 刷 厂 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本 670×970 毫米 1/16

印 张 10.5

字 数 95 千字

版 次 2011 年 1 月第 1 版

印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷

定 价 23.00 元

---

(本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换)

版权所有 侵权必究

## 出版说明

中国佛教的特质在禅，中华文化的特质也在禅。印度佛学与中华文化融合而形成了“中华禅”。“中华禅”是中华文化的精华，也是东方文化的精华。

中华佛教包括汉传佛教、藏传佛教、南传佛教三个系统，因此广义的“中华禅”应包括这三个系统的禅法。中华佛教包括大小乘佛教、显密乘佛教、南北传佛教、教下与宗门四个方面，因此广义的“中华禅”也应含容这四个方面的禅法。

一方面“以禅出教”，由于究竟的禅修实践开展出各类的佛教经典；另一方面“以教印禅”，各种禅法也需要依据圆满的佛教经典来予以印证。我们应依据各种佛教经典，包括小乘经典、大乘经典，显教经典、密教经典，南传经典、北传经典，教下经典、宗门经典，等等，来深入挖掘“中华禅”丰富的内涵。同时各种禅法也需要以上各类的佛教经典来予以印证。

“中华禅”既要重视禅修理论，还要重视禅修实践。我们在总结汉传佛教中丰富的禅法内容的同时，还应该特别

重视挖掘藏传密教禅法与南传内观禅法的丰富内容。

“中华禅”不仅包括教下的各种禅法(如来禅),而且包括宗门的各类禅法(祖师禅)。没有前者的基础,后者将成为文字禅、口头禅。没有后者的深修实证,前者将失去活力与精神。

“中华禅”应致力于构建符合时代的汉传佛教并具详细次第与具体法门的禅学体系;应致力于构建适宜社会大众修学并具详细次第与具体法门的禅学体系;应致力于构建面向国际的世界佛教并具详细次第与具体法门的禅学体系。

“中华禅”不仅是出家僧众必须的专修法门,而且也是当代社会在家各界人士必要的修学内容。适应不同的群体对象,比如企业管理人员、职场行政人员、退休人员、疾病人员、女性人员等等,应该构建不同特色的禅法。“中华禅”应该成为未来社会各界人士的生活与生命中的重要内涵。

“中华禅”源远流长,博大精深,不仅是理解中华文化的一把钥匙,同时更是中华文化中最重要内容;也是中华文化将“走出去”的重要内容,是中华文化贡献给世界文化的一个重要内容。“中华禅”虽然产生于宗教,却超越了宗教,是中华民族贡献给人类的一份珍贵的非物质文化遗产。这就是我们出版这套“中华禅”系列的主要心愿。

## 缘起

密法与实践究竟实相、圆满无上菩提、让修行者疾证佛果的法门。

密法从诸佛自心本具的法界体性中流出，出现了庄严秘密的本誓妙法，以清净的现观展现出无尽圆妙的法界众相。

因此，密法的修持是从法界万象中，体悟其绝对的象征内义，并从这些外相的表征、标帜中，现起如同法界实相的现观。再依据如实的现观清净自心，了悟自心即是如来的秘密庄严。

从自心清净庄严中，秘密受用诸佛三密加持，如实体悟自身的身、语、意与诸佛不二。依此不二的密意实相，自心圆具法界体性，而疾证佛果，现起诸佛的广大妙用。

若人求佛慧，通达菩提心；

父母所生身，速证大觉位。

这是《金刚顶瑜伽中发阿耨多罗三藐三菩提心论》中所说的话，也是真言密教行者修证所依止的根本方向。我们由这首偈颂，当能体会密教法中“即身成佛”的妙谛。由

此也可了知，密法一切修证成就的核心，即是无上菩提心。

密法观照法界的体性与缘起的实相，并将法界的实相，与自己的身心众相，完全融摄为一，并落实于现前的生活当中。这种微妙的生活瑜伽，让我们的生活与修证不远离，能以父母所生的现前身心，速证无上大觉的成就。

一切佛法的核心，都是在彰显法界的实相，而密法更以诸佛如来果位修证的实相，直接加持众生的身、口、意，使众生现证身、口、意三密成就，而直趋如来的果位，实在是不可思议的密意方便。而这也是诸佛菩萨等无数本尊，为众生所开启的大悲迅疾法门。

“密乘宝海系列”总摄密法中诸多重要法门，包含了密法中根本的修法、诸尊行法，以及成就佛身的中脉、拙火、气脉、明点及各种修行次第的修法。

其中的修法皆总摄为偈颂法本，再详加解说教授。希望有缘者能依此深入密法大海，证得圆满的悉地成就！

## 序 言

这是为通达自性圆满者所写的吉祥诗篇与光明的语言，也是讴歌法界实相、一切现成生命存有无生无灭的事实，所书写下的心语句。

看待生命的幻起幻灭，在《心经》中明示了两条路径。《心经》中说：“菩提萨埵依般若波罗蜜多故，心无罣碍，无罣碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”

因此，第一条路就是不知道宇宙万象现空、无起无灭的真实，在幻起幻灭中，心生起分别而误以为实，因此心有罣碍执着；有罣碍执着就生起了种种幻境恐怖，坚执妄想，落入生死漩流，轮转不息。

一切的颠倒梦想相续生起，成了苦迫生命中主要的轮回生死材料，轮回不止，无有休息。

这一切，无非是幻中生幻，在幻境中，一切的虚幻都是那么的真实，就像在梦中所见的万事万物般，当你执以为实，深深地困惑于其中，颠倒梦想轮回不止的虚幻，虽然未曾真实有过，却又从不停止这宛似真实的虚幻。

第二条路是依止般若波罗蜜多的实相甚深智慧，如观



自在菩萨一般，深照身心五蕴与法界万相现空，度一切苦厄。于是一切万相无所生灭，一切分别妄想止息，显现智如如，自心了无罣碍、执着，种种生死苦迫恐惧现成寂灭，远离颠倒梦想，轮回休止，究竟涅槃。

这一条路现现成成的，远离无明。若无有无明，何曾有无明穷尽一事，超生越死；若无生无死，那有老死可及老死可穷尽之事呢！所以，这现现成成的实相，即是三世诸佛现现成成的圆证无上正等正觉。

所以，真真实实的无死实相，是现现成成的，不会因你开悟了或在迷惘中而有所差别。但是，差别的是你知不知道幻生幻死是幻，而无生无灭的无实是现空的实相而已。

因此，这本《无死瑜伽》的书，只是把宇宙中最平常的实相，真真实实的空性抄出，告诉大家真实现况而已，不多也不少，不增也不减；从来无生，何言有灭？坦然无死，自受用哉！

献给

在法界中本然无死的一切朋友。

法悟高

## 前 言

本书讲授的内容,我不知道读者要怎么样读,我也不知道我要如何讲授。但是我们知道结论,结论是我们不会死。但是,这样的说法,大家相信吗?

问题是不管大家相不相信,我们都不会死。

关于“无死”这个主题,我是以金刚句的方式来表达,或用金刚道歌的方式来表达。

这主题的讲授方式,是以比较随意的方式,也就是随时说,随时讲,大家随顺着听闻。是否开悟或不开悟,则是当下的事情。

### 关于无死

关于“无死”,不管你们有任何的疑惑,有任何的问题,都必须抉择。它没有开始,也没有结束,也没有中间,它只是一个法界的任运之道。

对于生死,大家有没有什么疑惑呢?

如果没有疑惑,就无死了。

我们从海浪开始说起,就从吵了我一个晚上睡不着觉

的海浪说起吧！可是当我将门关起来时，海浪就吵不到我了，这可以得到个结论：海浪的声音还是可以控制的。

请想一下，海浪从哪一个波动开始？到哪一个波动结束呢？

其实啊！对于“修行”这个事情，我们后代的人都想把它弄得仪轨化，把它当做很庄重的事情。

庄重或庄严修行，我并不反对。但是，把“修行”当做一个很沉重，或认为很沉重的感觉就是一种尊重，这其实是一种错误的想法。

一位呵佛骂祖的禅师，这样的行径是否代表着他对佛祖的不尊重？我想没有这回事。

但是，如果有人说“禅师呵佛骂祖”，而思维：“这样是否对佛祖尊重？或不尊重？或是说他们是不是有什么不良的动机。”或是：“嗯！这个呵佛骂祖的方式，看起来好像很威风，所以我要学一学。”有这样想法的人，都对佛法不够尊重、对佛祖也不够尊重。

有些人把修行的事情看得太重了，重得让自己没有办法去运用，无法将修行入于生活中，而将修行与生活切开，认为修行是修行，生活是生活，将之分成两部分。

因为在心里深层的领域中，有些修行人会有种可怕的看法，就是认为自己的生活很污秽，修行是很清净的，所以就将生活跟修行分成清净与染污两块。

或许这样的想法对初修行的人，可能有帮助。因为，

刚开始认为生活是染污的，所以应该要好好地修行，将染污转化为清净，这在次第上应是有它的帮助。

但是，对于一位久修的行者而言，如果一直困在这种局面里头，把生活跟修行切开成两半，如此会让自己陷入很大的困局当中，使得修行无法更加进步。

这样的心态，潜藏在潜意识里头，就没有办法随时随地地修行；因为这样的结果，就只有在修行的时候才能修行，硬是将修行与生活分开，无法落实在生活中。

这样的人什么时间修行呢？诵经是每天必修的功课，打坐是很重要的修行时间。然而打坐时，有时候打打妄念，时间就在妄念中度过，这是否是修行呢？如果突然发现这时候不在修行，就弄得自己越来越紧张了，气氛也就弄得越来越恐怖了。

如果你能够每天诵经打坐，这真是修行的好习惯。可是修行只限于此，那么，你是将生活与修行分开的人。如果了解这一点，那从现在开始，就决定好好地修行吧！就将修行和生活打成一片，放弃阻碍修行的错误观念，你就有机会改变了，而且修行也就开始改变你的生活了。

修行，就是在生活中来改变我们，让我们生活得更好的作为。这个才是修行，而不是离开生活，另外有一个叫修行的东西。

其实这种说法，古代大德都讲得很清楚。像六祖慧能最有名的说法是：

“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角。”

相信大家都听过、看过、也相信这句话，但是你会运用吗？

我曾经问过许多佛教徒，是否读过这偈子，大部分人的答案都是肯定的。如果继续追问：“那你相信这句话吗？”答案也都是相信。

那再继续问：“你愿不愿意用它？”

答案则是：“那怎么可以？怎么可能？”

而我的回答总是：“那你不是在骂佛吗？”

如果我们相信这句话，那么我们应该可以顺理成章这样想的，然而事实却不是如此。

通常我们心里所想的，与做的似乎是两回事，这就好像长辈交代我们做一件事，去做一件好事，是自己喜欢做的，也是应该做的，可是偏偏不去做。这是正确的途径吗？但是，我们的行为却常常如此。

有些佛教徒常常是这样表现的，他很相信佛陀讲的话，而平常所言所行都是相反的途径，却说这个叫修行。

这样的行为是很容易判断的，违逆佛陀的话，如何会是修行呢？我们要如此继续“修行”下去吗？观察一下自己平常的言行，是否如此呢？

现在，我们从心的最深层掏空，将之全部挖出来谈，所以我们要谈的是“心”的话。

为什么呢？

因为我们要谈无死，无死不是外在的东西，不是一套无死的仪轨可以达成的。

如果是这么简单的话，我就“无死”就好了，无死如果是这个东西，那是没有用处的。再则，你相信：我们接受一个无死瑜伽的灌顶，就可以无死吗？

如果领受了无死瑜伽的灌顶之后，接下来的想法是去吃一些可以长寿的食物，这好像逻辑上说不通。

其实最根本的问题是在：我们相信不相信“无死”。

所以死亡的意义，是根深蒂固地埋藏在我们心灵深处的。所以，要把这个观念挖出来，挖出来整个曝晒，弄清楚到底生死是怎么回事，把这道理弄清楚了，才开始进入无死的门径。

## 了知死亡

“无死瑜伽”有几个层次。

第一个层次是让我们真正地了知死亡、生死这件事情，而且知道生死根本是如幻的。而不是以意念了解，而是根本上，心中不再有死亡的阴影。

而不再有死亡的阴影，不是有一个“我不怕死”的意念，“无死”可不是叫我们不要怕死的，说真的，“死”可要好，好好地怕一怕的。

不怕死的人，是没有资格谈“无死”的。

“对于不怕死的人没有资格谈‘无死’”，这句话或许大家会觉得奇怪。

跟有些不怕死的人，谈论生死的问题，或许他会搬出一堆为国家、为民族、为百姓等忠孝、仁爱、信义、和平的大道理，但仔细想一下，国家民族到底是哪一个呢？就中国而言，中华民族现在还有，但是经过五族共和，它的意义已经改变了。如果说是为国家，到底是尧、舜、禹、汤、宋、元、明、清哪一个朝代才算是正统？汉朝是正统的吗？这是汉人沙文主义在作祟。

国家其实是无常的，但是，我们生活在这个国家当中、在这个因缘里，就要好好保护国家，所以说爱国不是天生的，但是国土对我们有恩，我们要好好爱惜它。

我们的脑袋常被灌输一些莫名奇妙的观念、想法，常常坚执着自己认为的“天经地义”，但是这世间其实没有什么天经地义的，只是我们在这缘起中，我们要如何来作为。

如果要谈忠于国家，到底要忠于哪一个国家也很困难。譬如现在你跑到美国去经商，他们说要忠于祖国，那忠于祖国的意义就不大一样了。国家就是这样子。

时空因缘是随时都在变动中的，我们脑中的很多理念也都在变化着。

所以，一位佛教的修行人，是要好好地掌握缘起的，要好好地抉择，柔柔软软地抉择。

现在，把心里最深的根、脑子里面被种下去最无明的根一一挖出来，面对死亡的幽暗的这一条根要挖出来，现在就要很坦坦实实在在地把这东西挖出来！并把它弄清楚，弄清楚心里面就不会有怕死，或是不怕死这件事情了！

无死的人，是没有怕死、也没有不怕死的事；只是对死亡的了解，根本没有这件事情。

如果你现在相信有一个鬼，而这一个鬼会打你，而且它每天每隔半个小时会咬你，而且它会按时从你的脚底开始咬起，而且你一定会感觉很痛，如果你会不痛的话，可能你的生命就危在旦夕了，你就糟糕了，所以一定会感觉痛的，如果没有疼痛的话，反而感觉更麻烦。面对这种状况，你如何处理呢？

如果碰到这事情，或许你的处理方式是跟鬼谈判，打商量。

如果你认为自己的处理方式很聪明，那么你可能落入陷阱中了，因为根本没有鬼，如何跟它谈判呢？落在这几句话里，你已经是在生死轮回中了。

我们再研究一下这段话。

首先，你能确定有鬼吗？我把这鬼形容为没有这东西，但是后面我加了很多具体的行动。

既然前面的主体没有了，那后面的那些具体的行动是否存在呢？后面那些具体的行动，在你的身体上产生感觉，会让你疼痛。



但是,如果没有痛就没事了,可是又加设定一个假设,就是不痛就更麻烦、更可怕。

虽然事实上哪个都没有的,但是看起来却很可怕,所以只好相信自己有痛会比较好一点了。而如果一次讲没有感觉,二次、三次,每天讲,讲了半年之后,你会如何响应呢?

事实上有没有鬼呢?答案是没有鬼啊!但是在过程中,你就会被鬼抓了。你是被鬼抓的这些人中的一分子吗?你的心灵中充满了幽暗的意识吗?

所以禅者就是要转识成智,转化潜意识为智慧,转化你的潜意识为清明的智慧。

“识”是潜存的意识,是不能自觉的意识。所以转识成智就是转潜意识为自觉的智慧。

所以,我们谈的“无死”,没有仪轨,只有心,把心拿出来谈。所以以金刚道歌的方式来谈“无死无生”,任何问题都可以挖出来谈。

现在,请想一下,你们最怕什么?

想好了吗?

你们最怕的可能是它吧!

最大的恐惧可能是恐惧吧!

“恐惧”让你们恐惧一生!“怕”让你们怕一生,所以你们最大的恐惧,应该是“无明”吧!无明让你们恐惧,恐惧让你们无明。