

脉轮与修行
第七讲
最尊贵的净莲上师讲解
讲于台北新店
二〇一一年九月二十九日

我们今天介绍心轮。

心轮是爱的脉轮，所以有爱的话，我们的心轮就是开放的；没有爱，我们的心轮就是紧张的、阻塞的。

那我们到底有没有爱呢？我们每一个人都会觉得自己懂得爱，是真的懂得爱吗？那就要看看，我们在哪些情况之下是有爱的？

如果今天是因为对自己的父母、师长有恭敬的话，那个叫做敬爱。就是因为你是我的父母、是我的师长，所以我应该对你有爱，这个叫做敬爱，恭敬而生起的爱。如果因为你是我的好朋友，所以我爱你，这个叫做友爱。两个人在谈恋爱，你是我的爱人，所以我对你有爱，这个叫恋爱。我们是不是因为跟某人有着某种的关系，才有爱呢？那如果今天他不是你的父母、不是你的师长、不是你的好朋友、不是你的爱人，难道你就不爱吗？你的爱是因为有关系才爱吗？

或者是因为你曾经帮助我、救过我，你对我有恩情，所以我为了回报你，所以我今天才对你有一种关爱，或者一种报答，这个是有条件式的爱；或者是因为我今天是父母，我天经地义应该爱护我的子女，这个爱叫做责任的爱。从刚刚讲到现在，就是爱是一种关系，爱是依存着某种条件，或者爱只是一种责任，我们的爱是不是在这些情况之下才存在？如果他不是我的父母、师长，如果他不是我的好朋友，他没有让我有任何付出的条件，我对他没有任何的责任感，我还有爱吗？如果没有的话，就说明什么呢？有对象的差别——有关系我才爱，有责任我才爱，有某种条件的情况之下我才爱，这些都不存在的时候，我就没有爱了。意思是说：你有时候有爱，有时候没有爱，这个是真的爱吗？

可是我们大部分都是在这些条件之下，才会生起爱嘛，我跟你没关系，我干嘛爱你？可是真正的爱是一下子有，一下子没有吗？有时候有，有时候没有吗？或者是因为你是我的什么什么人，所以我才爱，你是属于「我的」

家人、亲戚、朋友、什么…所以我爱你们，这种爱是自私的爱，只是自我延伸的爱，你如果不是我的什么、什么、什么，就不爱啦！所以这种爱只是自我的延伸而已，它也不是真正的爱。有条件的爱、责任的爱，都不是真正的爱，因为真正的爱，它不可能有刹那之间停止的。

所以爱好像呼吸一样，你不可能停止呼吸，所以也不可能停止爱，这个才是真正爱。没有任何条件、责任，没有任何关系，你心中有爱，就是有这个能力。所以爱它是一种你内在的状态，随时都有，跟呼吸一样，不可能有刹那间断，所以你有爱，你会爱每一个人，还会扩展到一切事物的身上，所以你会爱惜一切的事物，不会说这个东西是我的，所以我爱惜，那个别人的东西，我就不爱惜。像公共的东西，我们都不会爱惜，所以那个都是自私的爱。

真正的爱，它会扩展到每一个人事物的身上，即使你现在一个人，你内心仍然充满着爱，没有对象的时候还是有，它一直都在，所以它比较接近佛家讲的慈悲，无缘大慈，同体大悲。我们说的爱是这个，不是一般世俗、自私自利的爱，也不是我们刚刚讲，有一大堆条件所附属的爱，不是这个，是一种无私无我的爱。它是一直都存在的，它也是我们菩提自性本自具足的一部分，就是慈悲。它不可能一下有，一下没有，一下爱，一下又不在爱里，不可能的，它是一直都在你的心里，所以我们说它是我们内心的一种状态，它一直都在，它是不可能停止，它也不可能有刹那的间断，这个才是我们所谓真正的爱。没有条件的，不是因为有责任，也不讲任何关系，你有能力爱，你就爱每个人啊，不管他跟你有什么关系，有关系没关系都爱呀！对不对？菩萨慈悲众生，没有对象的差别，那个叫大悲心；希望一切众生快乐，那个叫大慈心。

如果你能做到，你的心轮一定是开的，晚上不会作恶梦，只有自私自利的人才会作恶梦。一个充满爱心的人不会作恶梦，只有内心有忿恨恼嫉害，内心忿忿不平，瞋恚心重的人，他才会作恶梦。所以有爱心的人，他一定脉轮是放松的，他一定夜夜宁静安详，一定是作吉祥的梦，然后夜夜都是好眠，不会失眠。

所以我们就知道，什么让我们的心轮紧张跟阻塞？就是你不爱的时候，它就塞住了。心中没有爱的时候，脉轮是紧张的，所以要心轮打开很简单，

你就是没有条件的爱就对了。你只要能做到所谓的慈悲，爱跟慈悲，那你的心轮永远是敞开的。

那我们怎么知道我们心轮有没有开呢？就是你在安静的时候，你可以听到你心轮的声音。我们不讲什么声音，你们有听到的来问我，我就告诉你是不是，因为我们讲说它发出什么声音的话，你就开始自我暗示，「哦…好像有听到」，又开始神经过敏这样子。

你每天心都很开心就对了，它就不可能塞住。每天充满着慈悲，充满爱，开开心心的过日子，没有什么会让你心什么过不去的，还是生气的，都没有这些情绪，它就容易开敞。

还有另外一种情况会让我们的经脉紧张、阻塞，那个就是复杂的思想。我们前面讲到脐轮是什么的中心？思考的中心，有没有？你的思绪过多会让我们的脐轮阻塞。那思考的结论，我们叫做思想，它会形成一种思想，所以每一个人都有每一个人的思想，那是经过思考之后的结论，所以你有你的思想，我有我的思想，我们的思想也许不一样，所以才会争辩嘛。现在要选举了，有没有？就很吵啊！为什么？每个人的思想不一样，你支持这个党，然后他支持那个党，那为什么你一定要坚持你支持这个党呢？就是因为它已经形成你的一种思想，政治的思想或者一种主张，对某人的看法，所以你要支持这个党，支持这个人，然后同意这个，不同意那个，所以思想是由思考而得到的一种结论。

那每个人他都是从无量劫以来，它也是过去生可以带来的。我们说腹部跟过去有关，我们的心轮也一样跟过去有关，你过去无量劫以来所有的思想没有消失，都在你的心轮储藏着，它随时会出来，所以你莫名其妙为什么这一世会喜欢这个，就是你过去是这样子的思想，为什么听到这个特别相应？那是因为你过去的思想，种子生现行，所以你会好乐这个，然后被那个吸引。

可是，你是不是从你懂事以来到现在，你都没有改变？不会啊，你一直都在改变，对不对？你小时候想的跟你现在不一样呀，你的思想一直改变、一直改变，那你经过改变，之前的有没有消失？还是没有消失，都在你的第八识储存着，它随时又会冒出来。你过去的政治理论是这样，你现在又有新的政治理论，旧的跟新的就开始打架了，过去那样想，现在你又改变，又这

样想，开始矛盾冲突了。所以，所有的复杂的思想，还有互相矛盾的思想，都会让我们的心脉紧张跟阻塞。

所以我们活在红尘里、世间，就已经很混乱了，对不对？因为我们每天要跟别人解释你为什么这样子，然后跟那个人辩论说为什么你是这样想，已经很混乱了，所以我们的脉轮不断地给它压力、压力、压力，你只要思想打架，它压力就来了，它就塞住了。所以每天不断地增加，因为旧的还没有消失，再加上新的，所以你的脉轮是越来越紧张的，因为你的思想越来越复杂，互相矛盾的情况越来越多，所以你的脉轮是不可能打开的。只要你思想会互相矛盾，它就会有压力，脉轮就紧张。

所以红尘俗世已经让我们焦头烂额，我们今天来学佛，就是希望心能够平静一点，可是有吗？我们今天到这个道场，亲近这个师父，学习一个法门，我们会跟过去的来比较一下，怎么样？又有一些矛盾产生啊！过一段时间又碰到一个新的师父，他又教你新的法门，又开始打架了。所以你不断地跑道场，不断地换师父，不断地换法门，你的内心也是矛盾冲突的，你只要哪一个理论你没有办法圆融，没有办法通透的话，它就是互相矛盾的。小乘跟大乘互相矛盾，大乘又跟金刚乘互相矛盾，修到最后就是一阵混乱，到最后不知道自己学什么、修什么。所以今天念念佛，明天持持咒，后天去灌顶，然后再修个天台止观，越修越混乱，所以我们的脉轮是越来越紧张，越来越压力越大，所以怎么可能开悟？修得这么乱，这么混乱！

所以我们脉轮最主要的压力，就是混乱。只要你的思想混乱，不管是哪一种思想，因为你自己都会互相矛盾，因为我昨天这样想，今天又改变了嘛，那明天又碰到新的思想，我又变了嘛！所以我自己都没有办法跟自己的心妥协，再加上别人再来乱一下，我就更乱了。

所以在这么混乱的情况之下，我们怎么会开悟呢？开悟，脉轮就打开了，所谓的意解心开，气住脉停，以功夫来讲是气住脉停，之后你会意解心开，那个就是有一点开悟的那个影子。意解心开就是你的心整个打开，你所有的理论完全融会贯通，全部回归到你的自性当中，你不再有任何的矛盾冲突，你不再会跟自己的思想打架，这个时候你会意解心开，整个心好像打开了，所有的问题就在这刹那之间完全的冰释了，完全消融，开悟的当下是这种感觉。才会说什么虚空粉碎、大地平沉，那只是一种形容，就是统统都好像空

掉了，连空也空掉了，刹那之间是那种感觉。可是我们每天这么混乱，怎么可能开悟呢？心脉只有越来越紧张，越来越阻塞，严重阻塞这样而已。

所以我们一定要想办法，那怎么办呢？怎么样让自己不要继续这么混乱？那就是不要忙着做决定，不要忙着做选择，不要这么快就让自己归类，譬如说，人家问你说：你是修什么法门呢？你不要这么快就归类，因为你每天在换嘛，你怎么跟人家说：我是修密宗的，还是我修净土宗的？净土宗你也没有好好念佛，你怎么能够说你是净土宗的？我们是举例子，你当然可以说，我们是举例子说，你不要忙着把自己就归在哪一类，因为你会改变呀！你还没有真正下决心呀！你自己都很矛盾、很混乱，所以你也不要那么急着…。

现在要选举了，说我一定支持谁，说不定过两天他又爆发什么案，你又变心了嘛！很难说，对不对？所以不要急着做决定。就是说你只要看清楚你每天很混乱的思想，知道它一团乱这样就好了。我今天支持这个党，明天支持那个党，O.K.，你没有要急着选择或者是下决心，或者是把自己归类，没有急着要干什么，没有，你只知道你每个思想起来，我今天这样想 O.K.，没有要干什么，明天这样想 O.K.。

你今天学佛修行，今天听到这个理论，天台这样修 O.K.，念佛这样念佛 O.K.，你想修你就试试看，你就修修看，不要去忙着说做什么去分辨，或者是去判定，或者说我是修什么法门，或者属于什么，不要忙着做决定，除非你已经真正的…我这一世就是一句佛号念到底，或者是这个咒语我就念到底，我不再改变，除非你有下这么强烈的决心，这时候你的心也安了，可是还没有到达这样的程度之前，你就先不要忙着做选择。你只知道你的思想很混乱，但是你没有要把它怎么样，所以思想起来的时候你就知道，我今天是这样想，我今天的主张是这样，我现在的思想是这样，好了，思想起来，它就过去了，你知道你今天是这样想，明天又那样想，没关系，没有要干什么，没有要跟昨天的打架，今天又这样想，O.K.，这样你会开始比较放松，因为你没有急着说我要这样子，还是那样子，这样子对，还是那样子错，你没有要做选择。所以你不是那么在意是非、对错、成败，还是什么是非，都没有，你只是看着你的思想生起，然后它消失。也是保持觉知嘛，觉知你每一个思想，知道你很混乱，这样就好了，它慢慢就没有这么混乱。

因为为什么我不要那么急着做选择，还是决定，还是批判呢？因为这所有的都是要全部丢掉的，没有一个要留下来的，所以你不用在这个所有要丢掉的，这种一切的混乱当中去理出什么头绪，没有，因为你整个要丢掉，为什么整个要丢掉呢？因为它都是五不正见，懂吗？所以你要丢弃的是所有你混乱的思想，所以你不用费心去把它做整理。这所有混乱的思想都是你的五不正见，五不正见还记得吗？都是「我」的想法，那个「我」就是萨迦耶见。我忙着做决定，因为这个是对的，那个是好的，那个是边见，只要有对错，二元对立，全部都边见。所以你干嘛那么急着说我对你错？两个人辩了半天，就是要争我是对的嘛，我的思想是对的，你的是错的嘛，这就是落在边见啊！每个都是「我的」思想，那就是见取见，主观的意见就是见取见。一定要怎么样——戒禁取见，不这样就不行吗？不能归在这四类的，就是全部是邪见。所以没有什么好争辩的，全部在五不正见当中，这全部都叫做见惑，全部都要丢掉的。

所以只有证得初果的圣人，他这五个没有了，没有证初果之前每个人都有，所以有没有什么好辩的？没有什么好辩的啊！你也五不正见，我也五不正见，然后两个人争得面红耳赤，有这个必要吗？没有，全部都要丢掉的。只要你破了见惑，这些都不是问题，你也懒得跟人家辩了，因为已经没有萨迦耶见了嘛，没有「我」一定要坚持我的立场，我的想法、我的看法是正确的，有什么好强调的，这样会不会比较不紧张？没有…对啊！会比较不紧张，你的心脉就会开始放松，你没有这么紧紧地抓住自己的想法，一定要跟别人争个你死我活，没有，你的心轮会开始放松，你的念头会越来越来少，因为有什么思想起来，你看着它，它就消失了，你也没有要怎么跟它处理它，没有要把它怎么样，很轻松地看着它就消失。

你知道你今天这样想，明天那样想，你今天念佛，你想念佛就念佛，明天想持咒就持咒，后天想打坐就打坐，放轻松，因为一切的法门是什么？没有是非对错嘛，对不对？佛是依不同的根性，说不同的法门，有没有说哪个比较好？没有啊！你生什么病就吃什么药，你说哪个药比较好？只要病治好了，那个药就好啊！你能够说哪个比较好吗？这个是世界上最好的药，可是你不是生这个病，这个药有什么用呢？也没有用啊！所以有没有什么好争的？没有什么好争的。所以你修到最后，会把一切法门都回归到自性，没有

一个法门会打架，小乘、大乘、金刚乘全部圆融回归到自性当中，然后依不同的因缘再把它说出来，没有什么好打架的，不同的根性说不同的法门。

所以只有当你的心是放轻松的，你才可以慢慢地把你的心沉淀下来，把一堆混乱的思想，矛盾冲突的思想，慢慢、慢慢地把它净化、简化，它慢慢会越来越少、越来越少，最后怎么样？无念，可以达到无念。只有达到无念，你的心脉才会开，你只要还有念，还有紧抓着哪一个某种思想的话，你的心脉就是阻塞的，它就是紧张的。

所以没有要抓住任何的思想，没有，因为我们刚才说了，全部都要抛弃嘛，你还需要抓吗？没有啊！一切法从心想生，然后再回归我们的自性，没有什么要特别去紧紧地抓住或者执着的，任何一法都一样，都是生灭无常的、无我的，它是没有自性的，所以没有什么好坚持的。你的心轮才能够慢慢地放松，念头慢慢地少，也不会再跟别人有什么兴趣，讨论什么内容，因为讲的那个内容全部都是五不正见，很简单。这个才是从根本解决，它可以慢慢、慢慢就到达所谓的无念，它会比你修定，然后在那边打妄想要快得很多，因为你已经知道问题出在哪里，不然你坐在那边也是思想不断啊，从来没停过，对不对？妄念从来没有停过，那就是因为你还没有看透，这一切的混乱的思想都是要抛弃的。

所以，所谓真正的神通，也是从无念之后它才开始发的，这我们就下一堂再介绍。先到达无念，本自具足的一切潜能都会从我们的心轮开发出来，所以心轮一旦被开发之后，它的力量是非常的大，所谓的神通都是从心轮开发的。可是如果你没有爱跟慈悲，如果你的五不正见还那么坚固，你的心轮是不可能打开，你也不可能有神通，你怎么样修止观都没有用，不可能得定，也不可能开发智慧。

所以我们今天就先介绍到这里。

回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。