

脉轮与修行  
第九讲  
最尊贵的净莲上师讲解  
讲于台北新店  
二〇一一年十月十三日

我们前面说过，所有由第六意识分别而起的思想，都必须被抛弃。只要你停止一切的比量分别，剩下的就是现量。清清楚楚知道现量境的一切情况，叫做觉知。

（师父静默数秒）

像刚刚几秒钟，大家都在竖起耳朵仔细地等，你的第六意识还没有起作用，那个叫现量。如果知道我刚刚几秒钟，我动了念头说：「怎么没有声音了？」是谁知道我现在动了一个念头？或者是当下我的心还是很乱，虽然刚才坐了半个小时，可是我的心还没有完全的平复，白天的事情还是不断不断地自动的涌上心头，是谁知道你现在很混乱？这个都是觉知。很明白你当下所发生的一切状况，清楚地了知，这个就是觉知的作用。

其实觉知它一直都在，只是我们第六意识忙着分别的时候，你就看不到它了，其实它一直都在，它不可能消失，因为它也是我们自性的作用。我们的自性是没有生灭的，所以它没有来去。所以起作用的时候叫觉知，没有起作用的时候就回归自性，所以它的作用其实一直都在。可是，因为我们一般的情况，就是身心太混乱，然后第六意识也忙着分别，所以相对觉知的时间就好像……它比较短。那我们前面一直在讲说要保持觉知，可是那只是练习，从觉知你最粗的动作开始练习，一直到你的感受，然后再进一步你微细的心念，你都可以察觉。有时候你觉得你是世界上最好的人，可是等一下你动一个坏念头，你又觉得：我怎么那么糟糕！所以知道自己一下是好人，一下是坏人，一下这样想，一下那样想，那个能知的，就是觉知。

所以常常有人打坐说，我一直在忙着分别，或者我一直在打妄想，可是有一个知道我在打妄想的，那个到底是什么？难道有两个我吗？一个在打妄想，有另外一个我，看着我在打妄想？那弄不清楚这到底是怎么回事。所以能知道打妄想的，它就是觉知的作用，它也不是我，只是我们自性有这样的功能。所以你能借着不断不断地练习，也随着你脉轮不断不断地开发，你

的能量由下不断不断地往上升华，你的觉知力才会越来越强，一直到达上次讲的心轮，你只要抛弃所有第六意识的分别，保持现量、无分别，在那个无念的状态，觉知就显现了。

所以你只要能够作到无念，保持觉知，它马上就到达我们的喉轮，所以喉轮开发的人，他是一个完全觉知的人。前面因为还有第六意识的分别，你的心还很忙、很混乱，各种思想的混乱，我们讲过，所以你那个觉知没有办法保持得很好，第六意识一起分别就没有了，觉知就不见了，然后你就陷入一片思想的混乱当中。那我们又有这么多庞杂的思想，第六意识又念念不断地分别，所以觉知的力量很难一直保持它的观照力。要到达喉轮开发，就是无念以后，你才能够保持得比较好，为什么？你第六意识分别停止作用了嘛，剩下就是现量境。只要你的第六意识不起分别，像现在也是啊，大家都没有动念，这个就是现量，很简单。它并不难，只是我们已经习惯第六意识的分别，所以要让它停止，可能要提醒自己一下。你只要第六意识不起分别，它当下就是了，有没有？现在不动念，又是啦！就是现量嘛！没有那么难嘛！对不对？只是保持比较难，所以我们为什么要修定，一直要到得止，到达无念，它才能够一直保持这个觉知力。

所以喉轮开发的人，他不但是白天醒着的时候他是完全的觉知，包括了他晚上睡着了之后，他的觉知力还继续地保持，所以他是二十四小时都完全的觉知。那你说他晚上要不要睡觉？要睡啊，身体睡着了，但是他的内心里面有一部分是完全清醒的。所以他半夜踢被子，他也知道自己踢被子，懂吗？翻一个身，他也知道他现在翻身了，可是他身体睡着了，那个就是醒着的觉知它没有睡着，它是不会睡着的。因为我们前面也说过，《百法》的时候讲过，睡眠是第六意识的昏昧，你第六意识陷入一种昏昧的状态，我们叫做睡着了。轻的叫做昏沉，严重的大昏沉，叫做睡着了，那是第六意识的一种昏沉的现象，但是你的「心」并不会睡着。你那个灵明不昧的那个真心，那个自性它是不会睡着的，所以它照样在起作用，那个就是觉知的力量。

那喉轮没有开发的人，就是晚上睡着了，他是陷入一片天昏地暗，因为第六意识完全进入一种昏昧的状态，身体睡着了，他的第六意识也是陷入一种昏迷。白天呢，他睡醒了吗？身体醒了，但是他的内心有一部分还是昏睡的，有没有？糊里糊涂的时候就是嘛，可是你没有睡着啊，你是大白天的。

所以我们常常才会说错话、做错事的时候说：「啊！我不是故意的！」有没有？那就是当下没有觉知力，你才会说错话、做错事啊！然后为自己脱罪，就说：「我是无心的，我也不想这样子呀！」可是为什么你连这样的一点自知力都做不到呢？你自己想要说什么，你心里在想什么，然后正确还是错的，你为什么弄不清楚呢？那就是因为你白天身体是醒的，但是你的意识有一部分是昏睡的，只要你的喉轮没有开发，你就是这种情况。所以大部分的人就是这种情况，除非他是修行，已经修到完全的觉醒。

所以我们就并不难理解，为什么世界上这么多纷争、混乱、口角、争执，因为大家都睡着了嘛，没有几个是头脑清醒的，当然会说错话、做错事，起心动念也是混乱的嘛，也是跟烦恼、业力、习气相应的嘛，所以就一定是一个很纷乱的世界呀！

只要到达无念，保持觉知，所有二元对立的分别也都同时消失了，因为你都是现量，比量当中才有二元对立，现量有没有对立？现量无分别，有二元对立的存在吗？有没有？没有呀！现量没有分别啊！所以只要你的第六意识保持现量，保持觉知，所有二元对立的现量就消失了。这什么意思呢？没有你我的差别，没有男女的差别，一切的由第六意识比量的分别全部都不存在了。所以我们之前曾经提到，你只要到达喉轮就没有男女相了，所有男女的对立消失了，也没有你跟我的差别，我为什么要强调「我」呢？是相对「你」的存在呀！如果没有你的存在，我需要强调「我」吗？你我是二元对立的，当二元对立消失，有没有你我相对的现象？没有啦！所以到达喉轮的人，他不但开始观念里面没有男女相的差别，也没有你我的差别。

第一次你感觉到那个「我」是不存在的，要到这个时候，才有一点点那个无我的影子开始出现。之前说无我无我，那都是第六意识的分别去了解，或者是去听闻、去思惟那个无我的道理，但是你念念都是有我的，因为你第六意识的分别并没有去除，所以必须要抛弃所有第六意识分别所起的思想之后，到达无念之后，你才会初步体验那个是什么无我的感觉，什么是无我的感觉才会有初步的体会，因为当下没有二元的对立，你才会了解那个「我」，其实不是真实存在的。

所以从此以后，你也不需要做很多动作，证明你的存在，或忙着为自己定位。常常我们会很迷惑，我到底是什么样的一个人？然后我试图扮演我所

有应该扮演好的角色，我希望做大家希望我成为的样子，希望大家都很满意我的现况，所以就很辛苦嘛，活着，有没有？都很辛苦嘛！因为你要扮演很多不同的角色，父亲的好儿子，你儿子的好父亲，你在学校是老师，你要扮演好老师，你是什么样的工作岗位，你就要扮演好那个角色，所以你是多重的角色扮演，但是哪一个才是你呢？自古以来都是忠孝不能两全嘛，你是要精忠报国呢？还是要孝顺父母呢？你要为国打仗，你的父母谁照顾呢？

所以我们常常会问自己：「我是谁？」从小就要写我的志愿嘛，我希望将来做一个什么……做总统？还是做一个科学家？还是什么……那是为什么？就是想为自己定位，我应该要做一个政治家呢？经济学家呢？还是文学家？还是艺术家？还是什么家？我自己也不清楚我要成为什么家，我会最开心、最高兴。追求了半天，都不是跟自己想的一样。

所以，我们现在是要问自己：为什么要忙着为自己定位？为什么要强调自己的存在？如果今天没有人关心我，周遭的家人都在国外，或者是我没有什么好朋友可以倾吐心事的，我会觉得这个社会好冷漠喔，一点都没有友情、亲情、爱情，我统统什么情都没有，我觉得我好孤独喔，活着。所以那些力求表现的，喜欢作秀的，他无非就是想要让别人肯定他的存在嘛！他希望周遭的人都赞叹他，然后都称赞他是一个称职的大企业家，还是好父亲，还是好儿子，还是好学生，还是好人啊，所以他活着会很辛苦，因为他不晓得要真实的做自己，还是别人理想中的自己，还是谁为他定位，或者是证明他存在的那个自己，自己常常都觉得很混乱。可是不管你怎么证明，到时候都是一场空，你就是达到你的理想、你的目标，可是你还会觉得心灵很空虚，为什么？因为你证明的那个东西也是因缘所生、空无自性啊！它也是生灭无常的东西，因为一切法本来无我的，可是你要证明一个本来无我的那个「我」的存在，不但证明得很辛苦，而且根本没有办法证明「我」的存在，因为它根本没有「我」的存在，懂吗？可是这所有的省悟，也是到你喉轮开发的时候，你才真正的醒过来：啊！原来我忙了一辈子，都是瞎忙！

当你二元的对立都消失了之后，你才知道「我」根本不存在，我干嘛去证明它呢？所以也不用去爬什么喜马拉雅山，然后证明自己的体力还很棒，所以很多努力都可以不用再做了，那不过是要证明自己的存在。有些人就是要证明自己的魅力嘛，我还年轻，明明就已经七老八十，他还要证明……。

其实每个人每天都在做很多这一类的事情，只是自己没有察觉，因为没有觉知力，看别人忽略你，你就已经心里面不太高兴了嘛，那就是因为你当下没有办法证明自己的存在，别人都忽略你的存在嘛。所以在我执坚固的时候，我们就为这个空虚的「我」做了很多的努力，不断不断地坚固自我而已，那对修行要证到无我来讲，就是完全背道而驰，走相反的路。

那这个觉知力，是在我们二十九岁到三十五岁，是最恰当、最适合开展我们觉知力的阶段。可是我们之前也讲过，我们大学毕业之后，心灵就不再成长了，年龄不断成长，学问知识不断成长，但是我们的灵性方面，除非你走修行的路，很难再成长，所以我们都错失了我们的二十九岁到三十五岁灵性成长最佳年龄，如果你超过这个年龄，就已经错失了。不过还来得及补救，就是我们说的，你必须要把你所有的思想，混乱的思想全部抛弃之后，它自然就能够被开发出来，我们所谓的灵性开发，这时候才能够开始，它是从无念之后才开始的，有完全的觉知力之后才开始的。所以如果我们还是忙着第六意识，每天分别、比量、分别的话，只是不断地坚固那个思想，而且同时在坚固那个我执的力量。

我们都知道婴儿出生的时候，他的第六意识是还没有发生的，刚出生的婴儿你喂他……最苦的是什么？黄莲水——最苦的，跟喂他蜂蜜，他是没有分别的，因为他第六意识还没有成长，一直到他……顶门不是有个地方会一直跳吗？他顶门一直跳的那个阶段，那几个月他都是第六意识还没有成长的，要到那个跳的地方封起来了，他的第六意识才开始成长，可是都还不是很强，对不对？你们看那个还很小的小孩子，他也没有那么强烈的「我」，没有那么强烈的第六意识的分别。慢慢、慢慢等他进了学校，学校教育加上家庭教育，父母也不断不断教育他：你这个是对的，那个是错的，这个是应该的，那个是不应该的，他第六意识慢慢、慢慢地就什么？越来越会分别了。一直到大学，就形成很多思想，之前我们都讲过，随着年龄，你的思想不断地越来越复杂，也形成你自己很固定的一些观念。

所以一直到二十九岁到三十五岁这个年龄，如果你还没有走向修行的路的话，你第六意识不断不断地继续成长，继续地越来越坚固，就有最后的老顽固的出现。到了年纪大的时候，我们知道他那个根深蒂固的观念是你怎么讲，他都是不可能改变的，那就是他第六意识的分别的坚固已经牢不可破，

那都是第六意识比量分别来的结果，坚执己见，所以那个「我」也是越来越坚固，越来越难破。

所以，除非有修定，或者是明白这个道理，我们才能够走另外一条路，跟世间的路是完全不同的路。所以学校教育只能教育到我们一个阶段，就是从心轮以上，完全要靠自己，别人都帮不上忙，修行的路要自己走。可是我们要先知道那个原理，要不然修一辈子也不会有什么结果的，只是增长更多的知见这样而已，就是增长了更多的无明。「知见立知是无明本」，无明的根本，就是从知见不断不断地又发展出很多的知见，就是增长无明，修行了一辈子，只是增长无明，没有办法得止，也没有办法开发空性的智慧。所以这个道理我们就先了解之后，修行的路就好走了。

其实它并没有这么困难嘛，要保持觉知力，就是我们刚才练习了好多次的，就是你的第六意识停止分别，就这样子，一直延长它的时间。你不动念就是现量嘛，然后你说不动念、不分别，我是不是跟石头、木头一样，什么都不知道？不是，那就是更清楚的觉知，你只有在这个时候你才看得清楚周遭的人事物，到底发生了什么事，你自己心里面就忙得要死，然后身体也很忙碌，周遭的事情根本来不及观察，也不清不楚，然后又半昏睡状态嘛。所以你这个时候什么身口意要清净也很困难，什么要持戒不犯也是很困难，因为在昏睡状态嘛，然后觉知力又不够。

不错！大家越来越好，越来越没有念头，比刚刚开始上课的时候好多了，就是第六意识不起分别就是了，然后把时间不断不断地拉长，你的定力会不断不断增加，然后觉照力也不断不断地增加，这样就是走对了修行的路。

好，我们今天讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。