

脉轮与修行
第十一讲
最尊贵的净莲上师讲解
讲于台北新店
二〇一一年十一月三日

从二十九岁到三十五岁，是喉轮开发的最佳年龄，虽然很少人到达喉轮，只有无念跟无我的人，喉轮才能够被开发。因为不断地自我肯定，要证明自己的存在，或者不断地为自己找定位，这些情况之下，只会让我们的喉轮更紧张，所以它是没有办法开发的。

那我们现在也知道，心轮是爱的脉轮，只要你有无私的爱跟慈悲，你的心轮一定能够通畅无阻。如果你可以完全地付出、给予的话，你的能量就能够继续地往上走，所以到达喉轮呢，喉轮是一个完全能够跟人家分享、还有付出的一个脉轮。只要我们愿意付出，我们的能量就不断不断地往上升；可是相反，如果我们只知道怎么去抓、获取的话，我们的能量就会不断不断地往下堕。当你一吝啬小器，你的能量就往下走，不断地抓抓抓，就不断地往下堕堕堕，越堕越低。所以只有付出，能让我们的能量不断地往上提升。

那从心轮往上升的这个爱跟慈悲的力量，再加上我们喉轮开发的必要条件，就是无念跟无我，这个时候能够让你有最好的表达力跟沟通的能力，说法也是这个时候是……说法是从你的自性里面说出来的，因为无念这个条件就是说明你得定之后能够开发智慧，所以你在无念当中所说的话，它是智能的语言。能够做到无我的话，你就不再为自己的利益着想，想的都是众生的利益，所以这个时候说出来的话，就是完全爱的语言，慈悲的语言，利他的语言。所以在喉轮开发之前尽量少说话，那个大部分都跟口业有关，可是到达喉轮之后，你就是一个善说者，因为你是在无念、无我的当下，又带着无限的爱跟慈悲来为众生说法，所以他一定是一个善说者。

那喉轮开发的人，他也是具有创造力跟生命力的人。这个创造力是怎么来的呢？就是解脱了一切的束缚，一切既定的规范，因为之前都是活在二元对立，老是在那边对啊、错啊这个之间拉扯。因为我们都会活在自己固定的思想的模式，言语的模式，行为的模式，都是已经被固定下来了，那为什么会被固定呢？是因为我们觉得这样最安全，因为它可能是经过了许多的失

败，或者是挫折，或者甚至羞辱，或者一切负面的东西的结果，才形成了我们觉得最安全的这种方式来表达，可是那就会变成一种僵化，就变成没有创造力。我们都会觉得一个杯子就是用来喝水的嘛，你可不可以做其它的呢？它可以有很多的用途啊！或者是颠覆传统所有的用途，只要你能够想得出来的。所以喉轮开发的人，他是非常有创造力，他每天都活在不同的思想、言语、跟行为的当中，他没有什么固定的模式，他随时都可以变，千变万化，就是因为他已经打破二元对立的那种束缚，还有约定俗成的那种规范。

然后他的生命力也是跟河流一样，川流不息。之前都是一滩死水，平静的湖面，一滩死水，没有什么生命力。可是喉轮开发的人，他是有源源不绝的那个生命力，所以他能够勇猛精进，继续往前冲，他不会有丝毫的挫折，或者是失望、沮丧，不会，他永远是往前冲。他不会被任何的人事物打败，他没有失败这件事情，字典里面没有「失败」这两个字。所以我们就知道，为什么佛菩萨他可以勇猛精进，知道众生很难度，可是他不会放弃的，也不会妥协的，还是继续地往前冲，他靠的就是这一股生命力，然后无量的善巧方便，是靠他的创造力。

那喉轮开发的人，他也有一种完整的个体性的那种感觉。完整的个体性是什么意思呢？就是之前，自我好像是被分割的，因为一般人如果是食物的脉轮醒过来了，你就变成食物的奴隶，今天要吃这个，明天要吃那个，打坐也在想要吃什么；如果性的脉轮醒过来，你就变成性的奴隶，就非要做什么事不可，非要想念谁不可，你也没有办法作主呀，煞车煞也煞不住；情绪感受的脉轮醒过来，你就不断地闹一些小脾气、闹情绪，也成为情绪感受的奴隶呀，你也没有办法自在作主，说：「我不生气就不生气」；思想更是复杂，你也是种种自己想出来的思想，然后又成为它的奴隶嘛，因为你不断要为它怎么样？让自己站得住脚，或者是宣扬自己的立场，或者是什么……那全部都是你自己的思想所造成的，就好像你自己画了很多圈，然后自己跳到那个圈里面，然后自己不能动，所有的思想都是你自己造成的，然后又被它限制住，所以又变成思想的奴隶。

所以，自己也常常弄不清楚到底哪一个是我，那个爱发脾气的是我？还是有时候，好像也还有一点慈悲心的、爱心的那个是我呢？还是那个会笑的是我？还是那个会哭的是我？也是满迷惑，也是满困惑的，自己都弄不清楚

哪一个是我，所以那个自我好像被分割成一片片的碎片，然后也搞不清楚哪一个才是我。当你喉轮被开发之后，你才知道，这些都是客人，因为主人回来了，所有的客人必须消失，所以你就开始会有那个完整性的存在的那种感觉，你是一个完整的个体性，不再被分割，因为所有的客人都离开了，只剩下主人坐镇在家里，谁都别想喧宾夺主，稳稳当当的坐在那里，所以有这种整体个体性的存在的感觉。

可是，如果你想继续提升你的能量，继续往上走的话，这个个体性又会变成最大的障碍，为什么呢？你好不容易找回了这个个体性，结果会变成最大的障碍，是因为眉心轮它是属于宇宙的脉轮，所以如果你还抓住这个个体性的话，你就必须要对抗无量无边的宇宙，那种无限的感觉，因为你是一个小小的个体嘛，那你要对抗的是无量无边的，没有开始也没有结束的那个宇宙的那种感觉，那你就对抗得很辛苦，所以它就会让我们的眉心轮紧张。所以，这时候怎么办呢？就看你能不能把这个个体性放掉，然后勇敢地进入、融入这个宇宙当中，让你成为宇宙的一部分。

整个宇宙，我们也可以好比它是虚空，无量无边的虚空，你的个体性就好像一个封闭的瓶子，你只要打破瓶子，你瓶子里面的空气就跟虚空里面的空气合而为一。它本来是一个，都是虚空，只是你自己找一个瓶子，又用紧紧的盖子把它盖住，然后说：「这个是我！」

所以整个无量无边的宇宙也好比大海，我们只是一个小水滴。那大海是怎么形成的呢？就是无量无边的小水滴形成的嘛，那我们这个小水滴，本来就是大海其中的一个小水滴呀！可是因为我们的我执，我们就紧紧抓住这个小水滴说：「这个是我！这个是我！」硬要把这个小水滴跟整个大海分割，这就是我们众生的我执，就是从这边出来的。水滴本来是要回归大海呀，可是我执没有去掉之前，你就是紧抓着这个水滴，一定要跟大海做强烈的分割，就是不要融入它。那现在怎么样让这个个体性消失？就是你就融入大海，你不要想说你失掉这个小水滴，你要想说你得到整个大海，只要你一融入，你就是大海了，那不是更宽阔吗？

可是，这个要怎么样跨越这一步呢？这个是没有方法的，所以禅宗是最适合这个时候来修。之前禅宗过失比优点多，可是这个时候，禅宗才用得上。你是坐在那里，你就修你的止观也好，还是默照禅、参话头，不管，就是坐

在那里，有一天，瓶子就打破了，小水滴就融入大海了。这中间没有方法可以说，说一定要用什么方法，因为它已经没有什么次第了，也没有固定的方式，因为每个人过去的根性也不同，习气也不同，所以没有一定的方法，要靠个人去领悟。

就好像我们说「百尺竿头，更进一步」，这个竹竿就是一百尺，你爬到最顶点，你没有东西可以抓了，那你要更进一步怎么办？你就必须放手一搏嘛，你就眼睛一闭，手一放，然后一跳！那就是百尺竿头，更进一步呀！这一跳，就是怎么样小水滴融入大海，这个一跳。你必须完全地放下那个个体性，你才能够融入大海。

只要你能够进入到眉心轮的状况，它就是接下来三十六岁到四十二岁，是最适合开发眉心轮的年龄，当然是更少人到达，因为它已经不属于人的阶段了，它已经接近神了。

所以这个眉心轮，在梵语它原来的意思就是「次序」，所以只有眉心轮开发的人，他才是井然有序的，之前我们是一阵混乱，看看你自己的家就知道了，从客厅开始，到你的卧房，到你的衣柜、鞋柜，它不会井然有序，为什么？因为你自己身心都很混乱，你的外在就是显现你内心的状况，所以你内心是乱的，你外在一定是乱的，你不可能井然有序。所以一个到达眉心轮的人，他不论是内在还是外在，包括他所居住的环境，他所接触的那种人事物，跟他们之间连系的那种状况，都是井然有序的。那个有序，不是自己第六意识分别出来说，我这个要怎样去把它弄整齐，不是，它是很自然的，是一种内心的反应，它很自然的就会有次序。这样讲好像很难喔，我们可以讲一个古老的故事：

古时候有一个长者，当地久久不下雨，闹旱灾，很久很久都不下雨，大家都想尽了办法，求雨的什么所有仪式都用过了，它还是不下雨，于是，大家就想到了躲在深山的这一位长者，看他有没有什么办法。

大家就去求助于他，说：「老天不下雨，你能不能救救我们呢？」他说：「好的，就让我试试看吧！你们准备一个房间，里面什么都没有，我也没有要吃，你不用帮我准备食物，我什么事都不做，你只要准备一个很干净的房间，里面什么都没有，什么都不用准备，我在里面待三天。」那村民说：「那很简单啊！还不容易，什么都不用准备。」

好，这位长者就在里面，真的什么事都没有做，因为我们一想要做什么，心就开始乱了，因为打妄想嘛，所以他就真的是不吃不喝不睡，他就是待在里面，什么事都不做，只做一件事情，就是整理自己、整理自己。那我们现在就能够体会，他整理自己是什么意思？就是让这个小水滴融入大海，他只做这件事，融入大海之后怎么样？只要他的内在已经恢复了自然的次序，外面的大海也是恢复同样的次序，所以他只是整理自己，让自己井然有序，一切都回归自然，走上自然的轨道。所以天该下雨的时候，它就应该要下雨，那为什么不下？因为大家身心都乱了嘛！人心都乱了，所以整个气象也乱了套，所以他只要整理自己，让自己融入大海，整个虚空法界，它就下雨了。果然不错！三天之后就下雨了。

我们就用这个古老的故事来说明，那个井然有序有多么重要，然后它真正的涵义是什么。那我们为什么乱糟糟？是理所当然的，是乱得很有理，因为还没有到达井然有序的状况，是没有办法要求他很整齐清洁，然后有次序。

所以这个时候，他不管做事情，还是跟人家交往，还是什么，他都是循着很自然的法则，不是人为的造作，没有任何的分别、执着在里面，因为他已经老早就无念、无我了，所以他只要融入整个有秩序的这个宇宙，整个法界的法则，所以他就能够自己先由内而外，做到跟自然同步，所以这个时候，他是一个有次序的人。

而且是有绝对的意志力。所以我们现在说：「你意志要坚强呀！」没办法坚强呀！因为……为什么没办法坚强？没办法坚持？因为你一直在变嘛！你内心也在变，外在的条件也一直在改变，你不可能坚持，很难坚持呀！所以我们的坚持往往会变成固执，不是真正的坚持，也不是真正的意志力，因为真正的意志力要到你眉心轮开发，才有真正的意志力，这个意志力是绝对不会改变的，它也是佛菩萨愿力的来源。所以之前说：众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，没有呀！每天都不断呀！是烦恼不断，不是誓愿断，断不了啊！为什么？就是还没有办法到达这个境界，所以你四弘誓愿每天念三遍，念九遍也没用啊！所以除非到达这个阶段，你才有真正的愿力。

那你这个时候讲「众生无边誓愿度」，也不是有一个「我」要度众生，已经不是了嘛！因为已经同体了，所以一切众生就是你自性里面的众生，所以就是「自性众生誓愿度」。所以自性里面还有一个众生没有得度，你的自

性就不圆满嘛，应该是这样，用这样的心来度众生，而不是在那边很委屈，然后很多一肚子的苦水，度得很辛苦、难过，不是这样子的。只要你觉得众生是你自性里面的一切众生，就一定是要誓愿度完嘛！而且也不会退心了嘛！因为有真正的意志力，这个菩萨誓愿是绝对不会再退堕的，就是因为你已经有绝对的意志力，你的愿心是任何情况也不会退的。不会说众生很难度，然后就退心了，没有这件事情。所以四弘誓愿要圆满，也是这个时候才圆满。

所以到达眉心轮的话，你就是有整体性存在的感觉，而不是个体性存在的感觉，是法界已经同体了。一切的人事物，就是整个法界，没有办法再去区隔说什么界、什么界，统统打破了，什么十法界、六道，统统打破界线，整个法界都是同体的。而且这个是整体的存在，而且它是无限的感觉，无量无边，所以你这个时候的心量才能够无量无边。之前都是因为我执、法执，所以你的心量就很小很小，小到一个小水滴这么小，你说相对大海来说，这个小水滴根本就微不足道，可是我们都觉得「我好了不起」这样子。只有到这个时候，才是真正的有那个无量无边的感觉，你的心就是法界，法界就是你的心，无二无别了。

所以这个时候你再看一切众生，就好像看到你自性里面的众生一样，他跟你是同体的，所以你不再去分他家的事关我家什么事，没有这样的事，统统都是你家的事，所以你会随缘、随分、随力地来做利益众生的事，但是你又不会着急，一着急的话又不对啦，你的次序又乱了，所以也不着急，反正是尽未来际嘛，尽未来际都是做同样度众生的事情，有没有差别？没有差别，因为没有时间性，时间相也不可得嘛，对不对？多少也不可得，大小都不可得呀！就二十四不相应行法，都是第六意识的分别来的，所以这个时候没有数量、大小、时间、空间，全部都打破了。所以，当然这个时候那个度众生的力量也就更大了，几乎没有什么……就是你想要做的事情，几乎没有不能够完成的，那就是愿力，因为你的心量跟虚空一样无量无边，你的愿力也跟虚空一样无量无边，当然你的功德力，各方面的什么力，只要能够讲得出来，都是无量无边的。我们多么希望赶快到，其实它没有很困难嘛，你就是一关一关冲，往上冲就对了。

那我们今天就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。