

脈輪與修行
第七講
最尊貴的淨蓮上師講解
講於臺北新店
二〇一一年九月二十九日

我們今天介紹心輪。

心輪是愛的脈輪，所以有愛的話，我們的心輪就是開放的；沒有愛，我們的心輪就是緊張的、阻塞的。

那我們到底有沒有愛呢？我們每一個人都會覺得自己懂得愛，是真的懂得愛嗎？那就要看看，我們在哪些情況之下是有愛的？

如果今天是因為對自己的父母、師長有恭敬的話，那個叫做敬愛。就是因為你是我的父母、是我的師長，所以我應該對你有愛，這個叫做敬愛，恭敬而生起的愛。如果因為你是我的好朋友，所以我愛你，這個叫做友愛。兩個人在談戀愛，你是我的愛人，所以我對你有愛，這個叫戀愛。我們是不是因為跟某人有著某種的關係，才有愛呢？那如果今天他不是你的父母、不是你的師長、不是你的好朋友、不是你的愛人，難道你就不愛嗎？你的愛是因為有關係才愛嗎？

或者是因為你曾經幫助我、救過我，你對我有恩情，所以我為了回報你，所以我今天才對你有一種關愛，或者一種報答，這個是有條件式的愛；或者是因為我今天是父母，我天經地義應該愛護我的子女，這個愛叫做責任的愛。從剛剛講到現在，就是愛是一種關係，愛是依存著某種條件，或者愛只是一種責任，我們的愛是不是在這些情況之下才存在？如果他不是我的父母、師長，如果他不是我的好朋友，他沒有讓我有任何付出的條件，我對他沒有任何的責任感，我還有愛嗎？如果沒有的話，就說明什麼呢？有對象的差別——有關係我才愛，有責任我才愛，有某種條件的情況之下我才愛，這些都不存在的時候，我就沒有愛了。意思是說：你有時候有愛，有時候沒有愛，這個是真的愛嗎？

可是我們大部分都是在這些條件之下，才會生起愛嘛，我跟你沒關係，我幹嘛愛你？可是真正的愛是一下子有，一下子沒有嗎？有時候有，有時候沒有嗎？或者是因為你是我的什麼什麼人，所以我才愛，你是屬於「我的」

家人、親戚、朋友、什麼…所以我才愛你們，這種愛是自私的愛，只是自我延伸的愛，你如果不是我的什麼、什麼、什麼，就不愛啦！所以這種愛只是自我的延伸而已，它也不是真正的愛。有條件的愛、責任的愛，都不是真正的愛，因為真正的愛，它不可能有剎那之間停止的。

所以愛好像呼吸一樣，你不可能停止呼吸，所以你也不可能停止愛，這個才是真正的愛。沒有任何條件、責任，沒有任何關係，你心中有愛，就是有這個能力。所以愛它是一種你內在的狀態，隨時都有，跟呼吸一樣，不可能有剎那間斷，所以你有愛，你會愛每一個人，還會擴展到一切事物的身上，所以你會愛惜一切的事物，不會說這個東西是我的，所以我才愛惜，那個別人的東西，我就不愛惜。像公共的東西，我們都不會愛惜，所以那個都是自私的愛。

真正的愛，它會擴展到每一個人事物的身上，即使你現在一個人，你內心仍然充滿著愛，沒有對象的時候還是有，它一直都在，所以它比較接近佛家講的慈悲，無緣大慈，同體大悲。我們說的愛是這個，不是一般世俗、自私自利的愛，也不是我們剛剛講，有一大堆條件所附屬的愛，不是這個，是一種無私無我的愛。它是一直都存在的，它也是我們菩提自性本自具足的一部分，就是慈悲。它不可能一下有，一下沒有，一下愛，一下又不在愛裡，不可能的，它是一直都在你的心裡，所以我們說它是我們內心的一種狀態，它一直都在，它是不可能停止，它也不可能有剎那的間斷，這個才是我們所謂真正的愛。沒有條件的，不是因為有責任，也不講任何關係，你有能力愛，你就愛每個人啊，不管他跟你有什麼關係，有關係沒關係都愛呀！對不對？菩薩慈悲眾生，沒有對象的差別，那個叫大悲心；希望一切眾生快樂，那個叫大慈心。

如果你能做到，你的心輪一定是開的，晚上不會作惡夢，只有自私自利的人才會作惡夢。一個充滿愛心的人不會作惡夢，只有內心有忿恨惱嫉害，內心忿忿不平，瞋恚心重的人，他才會作惡夢。所以有愛心的人，他一定脈輪是放鬆的，他一定夜夜寧靜安詳，一定是作吉祥的夢，然後夜夜都是好眠，不會失眠。

所以我們就知道，什麼讓我們的心輪緊張跟阻塞？就是你不愛的時候，它就塞住了。心中沒有愛的時候，脈輪是緊張的，所以要心輪打開很簡單，

你就是沒有條件的愛就對了。你只要能做到所謂的慈悲，愛跟慈悲，那你的心輪永遠是敞開的。

那我們怎麼知道我們心輪有沒有開呢？就是你在安靜的時候，你可以聽到你心輪的聲音。我們不講什麼聲音，你們有聽到的來問我，我就告訴你是不是，因為我們講說它發出什麼聲音的話，你就開始自我暗示，「哦…好像有聽到」，又開始神經過敏這樣子。

你每天心都很開心就對了，它就不可能塞住。每天充滿著慈悲，充滿愛，開開心心的過日子，沒有什麼會讓你心什麼過不去的，還是生氣的，都沒有這些情緒，它就容易開敞。

還有另外一種情況會讓我們的心脈緊張、阻塞，那個就是複雜的思想。我們前面講到臍輪是什麼的中心？思考的中心，有沒有？你的思緒過多會讓我們臍輪阻塞。那思考的結論，我們叫做思想，它會形成一種思想，所以每一個人都有每一個人的思想，那是經過思考之後的結論，所以你有你的思想，我有我的思想，我們的思想也許不一樣，所以才會爭辯嘛。現在要選舉了，有沒有？就很吵啊！為什麼？每個人的思想不一樣，你支持這個黨，然後他支持那個黨，那為什麼你一定要堅持你支持這個黨呢？就是因為它已經形成你的一種思想，政治的思想或者一種主張，對某人的看法，所以你要支持這個黨，支持這個人，然後同意這個，不同意那個，所以思想是由思考而得到的一種結論。

那每個人他都是從無量劫以來，它也是過去生可以帶來的。我們說腹部跟過去有關，我們的心輪也一樣跟過去有關，你過去無量劫以來所有的思想沒有消失，都在你的心輪儲藏著，它隨時會出來，所以你莫名其妙為什麼這一世會喜歡這個，就是你過去世是這樣子的思想，為什麼聽到這個特別相應？那是因為你過去的思想，種子生現行，所以你會好樂這個，然後被那個吸引。

可是，你是不是從你懂事以來到現在，你都沒有改變？不會啊，你一直都在改變，對不對？你小時候想的跟你現在不一樣呀，你的思想一直改變、一直改變，那你經過改變，之前的有沒有消失？還是沒有消失，都在你的第八識儲存著，它隨時又會冒出來。你過去的政治理論是這樣，你現在又有新的政治理論，舊的跟新的就開始打架了，過去那樣想，現在你又改變，又這

樣想，開始矛盾衝突了。所以，所有的複雜的思想，還有互相矛盾的思想，都會讓我們的心脈緊張跟阻塞。

所以我們活在紅塵裡、世間，就已經很混亂了，對不對？因為我們每天要跟別人解釋你為什麼要這樣子，然後跟那個人辯論說為什麼你是這樣想，已經很混亂了，所以我們的心輪不斷不斷地給它壓力、壓力、壓力，你只要思想打架，它壓力就來了，它就塞住了。所以每天不斷不斷地增加，因為舊的還沒有消失，再加上新的，所以你的心脈是越來越緊張的，因為你的思想越來越複雜，互相矛盾的情況越來越多，所以你的心輪是不可能打開的。只要你思想會互相矛盾，它就會有壓力，脈輪就緊張。

所以紅塵俗世已經讓我們焦頭爛額，我們今天來學佛，就是希望心能夠平靜一點，可是有嗎？我們今天到這個道場，親近這個師父，學習一個法門，我們就會跟過去的來比較一下，怎麼樣？又有一些矛盾產生啊！過一段時間又碰到一個新的師父，他又教你新的法門，又開始打架了。所以你不斷地跑道場，不斷地換師父，不斷地換法門，你的內心也是矛盾衝突的，你只要哪一個理論你沒有辦法圓融，沒有辦法通透的話，它就是互相矛盾的。小乘跟大乘互相矛盾，大乘又跟金剛乘互相矛盾，修到最後就是一陣混亂，到最後不知道自己要學什麼、修什麼。所以今天念念佛，明天持持咒，後天去灌頂，然後再修個天臺止觀，越修越混亂，所以我們的心輪是越來越緊張，越來壓力越大，所以怎麼可能開悟？修得這麼亂，這麼混亂！

所以我們心輪最主要的壓力，就是混亂。只要你的思想混亂，不管是哪一種思想，因為你自己都會互相矛盾，因為我昨天這樣想，今天又改變了嘛，那明天又碰到新的思想，我又變了嘛！所以我自己都沒有辦法跟自己的心妥協，再加上別人再來亂一下，我就更亂了。

所以在這麼混亂的情況之下，我們怎麼會開悟呢？開悟，心輪就打開了，所謂的意解心開，氣住脈停，以功夫來講是氣住脈停，之後你會意解心開，那個就是有一點開悟的那個影子。意解心開就是你的心整個打開，你所有的理論完全融會貫通，全部回歸到你的自性當中，你不再有任何的矛盾衝突，你不再會跟自己的思想打架，這個時候你會意解心開，整個心好像打開了，所有的問題就在這剎那之間完全的冰釋了，完全消融，開悟的當下是這種感覺。才會說什麼虛空粉碎、大地平沉，那只是一種形容，就是統統都好

像空掉了，連空也空掉了，剎那之間是那種感覺。可是我們每天這麼混亂，怎麼可能開悟呢？心脈只有越來越緊張，越來越阻塞，嚴重阻塞這樣而已。

所以我們一定要想辦法，那怎麼辦呢？怎麼樣讓自己不要繼續這麼混亂？那就是不要忙著做決定，不要忙著做選擇，不要這麼快就讓自己歸類，譬如說，人家問你說：你是修什麼法門呢？你不要這麼快就歸類，因為你每天在換嘛，你怎麼跟人家說：我是修密宗的，還是我修淨土宗的？淨土宗你也沒有好好念佛，你怎麼能夠說你是淨土宗的？我們是舉例子，你當然可以說，我們是舉例子說，你不要忙著把自己就歸在哪一類，因為你會改變呀！你還沒有真正下決心呀！你自己都很矛盾、很混亂，所以你也別那麼急著…。

現在要選舉了，說我一定支持誰，說不定過兩天他又爆發什麼案，你又變心了嘛！很難說，對不對？所以不要急著做決定。就是說你只要看清楚你每天很混亂的思想，知道它一團亂這樣就好了。我今天支持這個黨，明天支持那個黨，O.K.，你沒有要急著選擇或者是下決心，或者是把自己歸類，沒有急著要幹什麼，沒有，你只知道你每個思想起來，我今天這樣想 O.K.，沒有要幹什麼，明天這樣想 O.K.。

你今天學佛修行，今天聽到這個理論，天臺這樣修 O.K.，念佛這樣念佛 O.K.，你想修你就試試看，你就修修看，不要去忙著說做什麼去分辨，或者是去判定，或者說我是修什麼法門，或者屬於什麼，不要忙著做決定，除非你已經真正的…我這一世就是一句佛號念到底，或者是這個咒語我就念到底，我不再改變，除非你有下這麼強烈的決心，這時候你的心也安了，可是還沒有到達這樣的程度之前，你就先不要忙著做選擇。你只知道你的思想很混亂，但是你沒有要把它怎麼樣，所以思想起來的時候你就知道，我今天是這樣想，我今天的主張是這樣，我現在的思想是這樣，好了，思想起來，它就過去了，你知道你今天是這樣想，明天又那樣想，沒關係，沒有要幹什麼，沒有要跟昨天的打架，今天又這樣想，O.K.，這樣你會開始比較放鬆，因為你沒有急著說我要這樣子，還是那樣子，這樣子對，還是那樣子錯，你沒有要做選擇。所以你不是那麼在意是非、對錯、成敗，還是什麼是非，都沒有，你只是看著你的思想生起，然後它消失。也是保持覺知嘛，覺知你每一個思想，知道你很混亂，這樣就好了，它慢慢就沒有這麼混亂。

因為為什麼我不要那麼急著做選擇，還是決定，還是批判呢？因為這所有的都是要全部丟掉的，沒有一個要留下來的，所以你不用在這個所有要丟掉的，這種一切的混亂當中去理出什麼頭緒，沒有，因為你整個要丟掉，為什麼整個要丟掉呢？因為它都是五不正見，懂嗎？所以你要丟棄的是所有你混亂的思想，所以你不用費心去把它做整理。這所有混亂的思想都是你的五不正見，五不正見還記得嗎？都是「我」的想法，那個「我」就是薩迦耶見。我忙著做決定，因為這個是對的，那個是好的，那個是邊見，只要有對錯，二元對立，全部都邊見。所以你幹嘛那麼急著說我對你錯？兩個人辯了半天，就是要爭我是對的嘛，我的思想是對的，你的是錯的嘛，這就是落在邊見啊！每個都是「我的」思想，那就是見取見，主觀的意見就是見取見。一定要怎麼樣——戒禁取見，不這樣就不行嗎？不能歸在這四類的，就是全部是邪見。所以沒有什麼好爭辯的，全部在五不正見當中，這全部都叫做見惑，全部都要丟掉的。

所以只有證得初果的聖人，他這五個沒有了，沒有證初果之前每個人都有，所以有沒有什麼好辯的？沒有什麼好辯的啊！你也五不正見，我也五不正見，然後兩個人爭得面紅耳赤，有這個必要嗎？沒有，全部都要丟掉的。只要你破了見惑，這些都不是問題，你也懶得跟人家辯了，因為已經沒有薩迦耶見了嘛，沒有「我」一定要堅持我的立場，我的想法、我的看法是正確的，有什麼好強調的，這樣會不會比較不緊張？沒有…對啊！會比較不緊張，你的心脈就會開始放鬆，你沒有這麼緊緊地抓住自己的想法，一定要跟別人爭個你死我活，沒有，你的心輪會開始放鬆，你的念頭會越來越少，因為有什麼思想起來，你看著它，它就消失了，你也沒有要怎麼跟它處理它，沒有要把它怎麼樣，很輕鬆地看著它就消失。

你知道你今天這樣想，明天那樣想，你今天念佛，你想念佛就念佛，明天想持咒就持咒，後天想打坐就打坐，放輕鬆，因為一切的法門是什麼？沒有是非對錯嘛，對不對？佛是依不同的根性，說不同的法門，有沒有說哪個比較好？沒有啊！你生什麼病就吃什麼藥，你說哪個藥比較好？只要病治好了，那個藥就好啊！你能夠說哪個比較好嗎？這個是世界上最好的藥，可是你不是生這個病，這個藥有什麼用呢？也沒有用啊！所以有沒有什麼好爭的？沒有什麼好爭的。所以你修到最後，會把一切法門都回歸到自性，沒有

一個法門會打架，小乘、大乘、金剛乘全部圓融回歸到自性當中，然後依不同的因緣再把它說出來，沒有什麼好打架的，不同的根性說不同的法門。

所以只有當你的心是放輕鬆的，你才可以慢慢地把你的心沉澱下來，把一堆混亂的思想，矛盾衝突的思想，慢慢、慢慢地把它淨化、簡化，它慢慢會越來越少、越來越少，最後怎麼樣？無念，可以達到無念。只有達到無念，你的心脈才會開，你只要還有念，還有緊抓著哪一個某種思想的話，你的心脈就是阻塞的，它就是緊張的。

所以沒有要抓住任何的思想，沒有，因為我們剛才說了，全部都要拋棄嘛，你還需要抓嗎？沒有啊！一切法從心想生，然後再回歸我們的自性，沒有什麼要特別去緊緊地抓住或者執著的，任何一法都一樣，都是生滅無常的、無我的，它是沒有自性的，所以沒有什麼好堅持的。你的心輪才能夠慢慢地放鬆，念頭慢慢地少，也不會再跟別人有什麼興趣，討論什麼內容，因為講的那個內容全部都是五不正見，很簡單。這個才是從根本解決，它可以慢慢、慢慢就到達所謂的無念，它會比你修定，然後在那邊打妄想要快得很多，因為你已經知道問題出在哪裡，不然你坐在那邊也是思想不斷啊，從來沒停過，對不對？妄念從來沒有停過，那就是因為你還沒有看透，這一切的混亂的思想都是要拋棄的。

所以，所謂真正的神通，也是從無念之後它才開始發的，這我們就下一堂再介紹。先到達無念，本自具足的一切潛能都會從我們的心輪開發出來，所以心輪一旦被開發之後，它的力量是非常的大，所謂的神通都是從心輪開發的。可是如果你沒有愛跟慈悲，如果你的五不正見還那麼堅固，你的心輪是不可能打開，你也不可能有神通，你怎麼樣修止觀都沒有用，不可能得定，也不可能開發智慧。

所以我們今天就先介紹到這裡。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。