

脈輪與修行
第九講
最尊貴的淨蓮上師講解
講於臺北新店
二〇一一年十月十三日

我們前面說過，所有由第六意識分別而起的思想，都必須被拋棄。只要你停止一切的比量分別，剩下的就是現量。清清楚楚知道現量境的一切情況，叫做覺知。

（師父靜默數秒）

像剛剛幾秒鐘，大家都在豎起耳朵仔細地等，你的第六意識還沒有起作用，那個叫現量。如果知道我剛剛幾秒鐘，我動了念頭說：「怎麼沒有聲音了？」是誰知道我現在動了一個念頭？或者是當下我的心還是很亂，雖然剛才坐了半個小時，可是我的心還沒有完全的平復，白天的事情還是不斷不斷地自動的湧上心頭，是誰知道你現在很混亂？這個都是覺知。很明白你當下所發生的一切狀況，清楚地了知，這個就是覺知的作用。

其實覺知它一直都在，只是我們第六意識忙著分別的時候，你就看不到它了，其實它一直都在，它不可能消失，因為它也是我們自性的作用。我們的自性是沒有生滅的，所以它沒有來去。所以起作用的時候叫覺知，沒有起作用的時候就回歸自性，所以它的作用其實一直都在。可是，因為我們一般的情況，就是身心太混亂，然後第六意識也忙著分別，所以相對覺知的時間就好像……它比較短。那我們前面一直在講說要保持覺知，可是那只是練習，從覺知你最粗的動作開始練習，一直到你的感受，然後再進一步你微細的心念，你都可以察覺。有時候你覺得你是世界上最好的人，可是等一下你動一個壞念頭，你又覺得：我怎麼那麼糟糕！所以知道自己一下是好人，一下是壞人，一下這樣想，一下那樣想，那個能知的，就是覺知。

所以常常有人打坐說，我一直在忙著分別，或者我一直在打妄想，可是有一個知道我在打妄想的，那個到底是什麼？難道有兩個我嗎？一個在打妄想，有另外一個我，看著我在打妄想？那弄不清楚這到底是怎麼回事。所以能知道打妄想的，它就是覺知的作用，它也不是我，只是我們自性有這樣的功能。所以你只能藉著不斷不斷地練習，也隨著你脈輪不斷不斷地開發，你

的能量由下不斷不斷地往上昇華，你的覺知力才會越來越強，一直到達上次講的心輪，你只要拋棄所有第六意識的分別，保持現量、無分別，在那個無念的狀態，覺知就顯現了。

所以你只要能夠作到無念，保持覺知，它馬上就到達我們的喉輪，所以喉輪開發的人，他是一個完全覺知的人。前面因為還有第六意識的分別，你的心還很忙、很混亂，各種思想的混亂，我們講過，所以你那個覺知沒有辦法保持得很好，第六意識一起分別就沒有了，覺知就不見了，然後你就陷入一片思想的混亂當中。那我們又有這麼多龐雜的思想，第六意識又念念不斷地分別，所以覺知的力量很難一直保持它的觀照力。要到達喉輪開發，就是無念以後，你才能夠保持得比較好，為什麼？你第六意識分別停止作用了嘛，剩下就是現量境。只要你的第六意識不起分別，像現在也是啊，大家都沒有動念，這個就是現量，很簡單。它並不難，只是我們已經習慣第六意識的分別，所以要讓它停止，可能要提醒自己一下。你只要第六意識不起分別，它當下就是了，有沒有？現在不動念，又是啦！就是現量嘛！沒有那麼難嘛！對不對？只是保持比較難，所以我們為什麼要修定，一直要到得止，到達無念，它才能夠一直保持這個覺知力。

所以喉輪開發的人，他不但是白天醒著的時候他是完全的覺知，包括了他晚上睡著了之後，他的覺知力還繼續地保持，所以他是二十四小時都完全的覺知。那你說他晚上要不要睡覺？要睡啊，身體睡著了，但是他的內心裡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，懂嗎？翻一個身，他也知道他現在翻身了，可是他身體睡著了，那個就是醒著的覺知它沒有睡著，它是不會睡著的。因為我們前面也說過，《百法》的時候講過，睡眠是第六意識的昏昧，你第六意識陷入一種昏昧的狀態，我們叫做睡著了。輕的叫做昏沉，嚴重的大昏沉，叫做睡著了，那是第六意識的一種昏沉的現象，但是你的「心」並不會睡著。你那個靈明不昧的那個真心，那個自性它是不會睡著的，所以它照樣在起作用，那個就是覺知的力量。

那喉輪沒有開發的人，就是晚上睡著了，他是陷入一片天昏地暗，因為第六意識完全進入一種昏昧的狀態，身體睡著了，他的第六意識也是陷入一種昏迷。白天呢，他睡醒了嗎？身體醒了，但是他的內心有一部分還是昏睡的，有沒有？糊里糊塗的時候就是嘛，可是你沒有睡著啊，你是大白天的。

所以我們常常才會說錯話、做錯事的時候說：「啊！我不是故意的！」有沒有？那就是當下沒有覺知力，你才會說錯話、做錯事啊！然後為自己脫罪，就說：「我是無心的，我也不想這樣子呀！」可是為什麼你連這樣的一點自知力都做不到呢？你自己想要說什麼，你心裡在想什麼，然後正確還是錯的，你為什麼弄不清楚呢？那就是因為你白天身體是醒的，但是你的意識有一部分是昏睡的，只要你的喉輪沒有開發，你就是這種情況。所以大部分的人就是這種情況，除非他是修行，已經修到完全的覺醒。

所以我們就不難理解，為什麼世界上這麼多紛爭、混亂、口角、爭執，因為大家都睡著了嘛，沒有幾個是頭腦清醒的，當然會說錯話、做錯事，起心動念也是混亂的嘛，也是跟煩惱、業力、習氣相應的嘛，所以就一定是一個很紛亂的世界呀！

只要到達無念，保持覺知，所有二元對立的分別也都同時消失了，因為你都是現量，比量當中才有二元對立，現量有沒有對立？現量無分別，有二元對立的存在嗎？有沒有？沒有呀！現量沒有分別啊！所以只要你的第六意識保持現量，保持覺知，所有二元對立的現象就消失了。這什麼意思呢？沒有你我的差別，沒有男女的差別，一切的由第六意識比量的分別全部都不存在了。所以我們之前曾經提到，你只要到達喉輪就沒有男女相了，所有男女的對立消失了，也沒有你跟我的差別，我為什麼要強調「我」呢？是相對「你」的存在呀！如果沒有你的存在，我需要強調「我」嗎？你我是二元對立的，當二元對立消失，有沒有你我相對的現象？沒有啦！所以到達喉輪的人，他不但開始觀念裡面沒有男女相的差別，也沒有你我的差別。

第一次你感覺到那個「我」是不存在的，要到這個時候，才有一點點那個無我的影子開始出現。之前說無我無我，那都是第六意識的分別去了解，或者是去聽聞、去思惟那個無我的道理，但是你念念都是有我的，因為你第六意識的分別並沒有去除，所以必須要拋棄所有第六意識分別所起的思想之後，到達無念之後，你才會初步體驗那個是什麼無我的感覺，什麼是無我的感覺才會有初步的體會，因為當下沒有二元的對立，你才會了解那個「我」，其實不是真實存在的。

所以從此以後，你也不需要做很多動作，證明你的存在，或忙著為自己定位。常常我們會很迷惑，我到底是什麼樣的一個人？然後我試圖扮演我所

有應該扮演好的角色，我希望做大家希望我成為的樣子，希望大家都很滿意我的現況，所以就很辛苦嘛，活著，有沒有？都很辛苦嘛！因為你要扮演很多不同的角色，父親的好兒子，你兒子的好父親，你在學校是老師，你要扮演好老師，你是什麼樣的工作崗位，你就要扮演好那個角色，所以你是多重的角色扮演，但是哪一個才是你呢？自古以來都是忠孝不能兩全嘛，你是要精忠報國呢？還是要孝順父母呢？你要為國打仗，你的父母誰照顧呢？

所以我們常常會問自己：「我是誰？」從小就要寫我的志願嘛，我希望將來做一個什麼……做總統？還是做一個科學家？還是什麼……那是為什麼？就是想為自己定位，我應該要做一個政治家呢？經濟家呢？還是文學家？還是藝術家？還是什麼家？我自己也不清楚我要成為什麼家，我會最開心、最高興。追求了半天，都不是跟自己想的一樣。

所以，我們現在是要問自己：為什麼要忙著為自己定位？為什麼要強調自己的存在？如果今天沒有人關心我，周遭的家人都在國外，或者是我也沒有什麼好朋友可以傾吐心事的，我會覺得這個社會好冷漠喔，一點都沒有友情、親情、愛情，我統統什麼情都沒有，我覺得我好孤獨喔，活著。所以那些力求表現的，喜歡作秀的，他無非就是要讓別人肯定他的存在嘛！他希望周遭的人都讚歎他，然後都稱讚他是一個稱職的大企業家，還是好父親，還是好兒子，還是好學生，還是好人啊，所以他活著會很辛苦，因為他不曉得要真實的做自己，還是別人理想中的自己，還是誰為他定位，或者是證明他存在的那個自己，自己常常都覺得很混亂。可是不管你怎麼證明，到時候都是一場空，你就是達到你的理想、你的目標，可是你還會覺得心靈很空虛，為什麼？因為你證明的那個東西也是因緣所生、空無自性啊！它也是生滅無常的東西，因為一切法本來無我的，可是你要證明一個本來無我的那個「我」的存在，不但證明得很辛苦，而且根本沒有辦法證明「我」的存在，因為它根本沒有「我」的存在，懂嗎？可是這所有的省悟，也是到你喉輪開發的時候，你才真正的醒過來：啊！原來我忙了一輩子，都是瞎忙！

當你二元的對立都消失了之後，你才知道「我」根本不存在，我幹嘛去證明它呢？所以也不用去爬什麼喜馬拉雅山，然後證明自己的體力還很棒，所以很多努力都可以不用再做了，那不過是要證明自己的存在。有些人就是要證明自己的魅力嘛，我還年輕，明明就已經七老八十，他還要證明……。

其實每個人每天都在做很多這一類的事情，只是自己沒有察覺，因為沒有覺知力，看別人忽略你，你就已經心裡面不太高興了嘛，那就是因為你當下沒有辦法證明自己的存在，別人都忽略你的存在嘛。所以在我執堅固的時候，我們就為這個空虛的「我」做了很多的努力，不斷不斷地堅固自我而已，那對修行要證到無我來講，就是完全背道而馳，走相反的路。

那這個覺知力，是在我們二十九歲到三十五歲，是最恰當、最適合開展我們覺知力的階段。可是我們之前也講過，我們大學畢業之後，心靈就不再成長了，年齡不斷成長，學問知識不斷成長，但是我們的靈性方面，除非你走修行的路，很難再成長，所以我們都錯失了我們二十九歲到三十五歲靈性成長最佳年齡，如果你超過這個年齡，就已經錯失了。不過還來得及補救，就是我們說的，你必須要把你所有的思想，混亂的思想全部拋棄之後，它自然就能夠被開發出來，我們所謂的靈性開發，這時候才能夠開始，它是從無念之後才開始的，有完全的覺知力之後才開始的。所以如果我們還是忙著第六意識，每天分別、比量、分別的話，只是不斷地堅固那個思想，而且同時在堅固那個我執的力量。

我們都知道嬰兒出生的時候，他的第六意識是還沒有發生的，剛出生的嬰兒你餵他……最苦的是什麼？黃蓮水——最苦的，跟餵他蜂蜜，他是沒有分別的，因為他第六意識還沒有成長，一直到他……頂門不是有個地方會一直跳嗎？他頂門一直跳的那個階段，那幾個月他都是第六意識還沒有成長的，要到那個跳的地方封起來了，他的第六意識才開始成長，可是都還不是很強烈，對不對？你們看那個還很小的小孩子，他也沒有那麼強烈的「我」，沒有那麼強烈的第六意識的分別。慢慢、慢慢等他進了學校，學校教育加上家庭教育，父母也不斷不斷教育他：你這個是對的，那個是錯的，這個是應該的，那個是不應該的，他第六意識慢慢、慢慢地就什麼？越來越會分別了。一直到大學，就形成很多思想，之前我們都講過，隨著年齡，你的思想不斷不斷地越來複雜，也形成你自己很固定的一些觀念。

所以一直到二十九歲到三十五歲這個年齡，如果你還沒有走向修行的路的話，你第六意識不斷不斷地繼續成長，繼續地越來越堅固，就有最後的老頑固的出現。到了年紀大的時候，我們知道他那個根深蒂固的觀念是你怎麼講，他都是不可能改變的，那就是他第六意識的分別的堅固已經牢不可破，

那都是第六意識比量分別來的結果，堅執己見，所以那個「我」也是越來越堅固，越來越難破。

所以，除非有修定，或者是明白這個道理，我們才能夠走另外一條路，跟世間的路是完全不同的路。所以學校教育只能教育到我們一個階段，就是從心輪以上，完全要靠自己，別人都幫不上忙，修行的路要自己走。可是我們要先知道那個原理，要不然修一輩子也不會有什麼結果的，只是增長更多的知見這樣而已，就是增長了更多的無明。「知見立知是無明本」，無明的根本，就是從知見不斷不斷地又發展出很多的知見，就是增長無明，修行了一輩子，只是增長無明，沒有辦法得止，也沒有辦法開發空性的智慧。所以這個道理我們就先了解之後，修行的路就好走了。

其實它並沒有這麼困難嘛，要保持覺知力，就是我們剛才練習了好多次的，就是你的第六意識停止分別，就這樣子，一直延長它的時間。你不動念就是現量嘛，然後你說不動念、不分別，我是不是跟石頭、木頭一樣，什麼都不知道？不是，那就是更清楚的覺知，你只有在這個時候你才看得清楚周遭的人事物，到底發生了什麼事，你自己心裡面就忙得要死，然後身體也很忙碌，周遭的事情根本來不及觀察，也不清不楚，然後又半昏睡狀態嘛。所以你這個時候什麼身口意要清淨也很困難，什麼要持戒不犯也是很困難，因為在昏睡狀態嘛，然後覺知力又不夠。

不錯！大家越來越好，越來越沒有念頭，比剛剛開始上課的時候好多了，就是第六意識不起分別就是了，然後把時間不斷不斷地拉長，你的定力會不斷不斷增加，然後覺照力也不斷不斷地增加，這樣就是走對了修行的路。

好，我們今天講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。