

脈輪與修行
第十一講
最尊貴的淨蓮上師講解
講於臺北新店
二〇一一年十一月三日

從二十九歲到三十五歲，是喉輪開發的最佳年齡，雖然很少人到達喉輪，只有無念跟無我的人，喉輪才能夠被開發。因為不斷地自我肯定，要證明自己的存在，或者不斷地為自己找定位，這些情況之下，只會讓我們的喉輪更緊張，所以它是沒有辦法開發的。

那我們現在也知道，心輪是愛的脈輪，只要你有無私的愛跟慈悲，你的心輪一定能夠通暢無阻。如果你可以完全地付出、給予的話，你的能量就能夠繼續地往上走，所以到達喉輪呢，喉輪是一個完全能夠跟人家分享、還有付出的一個脈輪。只要我們願意付出，我們的能量就不斷不斷地往上升；可是相反，如果我們只知道怎麼去抓、獲取的話，我們的能量就會不斷不斷地往下墮。當你一吝嗇小器，你的能量就往下走，不斷地抓抓抓，就不斷地往下墮墮墮，越墮越低。所以只有付出，能讓我們的能量不斷地往上提昇。

那從心輪往上升的這個愛跟慈悲的力量，再加上我們喉輪開發的必要條件，就是無念跟無我，這個時候能夠讓你有最好的表達力跟溝通的能力，說法也是這個時候是……說法是從你的自性裡面說出來的，因為無念這個條件就是說明你得定之後能夠開發智慧，所以你在無念當中所說的話，它是智慧的語言。能夠做到無我的話，你就不再為自己的利益著想，想的都是眾生的利益，所以這個時候說出來的話，就是完全愛的語言，慈悲的語言，利他的語言。所以在喉輪開發之前儘量少說話，那個大部分都跟口業有關，可是到達喉輪之後，你就是一個善說者，因為你是在無念、無我的當下，又帶著無限的愛跟慈悲來為眾生說法，所以他一定是一個善說者。

那喉輪開發的人，他也是具有創造力跟生命力的人。這個創造力是怎麼來的呢？就是解脫了一切的束縛，一切既定的規範，因為之前都是活在二元對立，老是在那邊對啊、錯啊這個之間拉扯。因為我們都會活在自己固定的思想的模式，言語的模式，行為的模式，都是已經被固定下來了，那為什麼會被固定呢？是因為我們覺得這樣最安全，因為它可能是經過了很多的失

敗，或者是挫折，或者甚至羞辱，或者一切負面的東西的結果，才形成了我們覺得最安全的這種方式來表達，可是那就會變成一種僵化，就變成沒有創造力。我們都會覺得一個杯子就是用來喝水的嘛，你可不可以做其他的呢？它可以有很多的用途啊！或者是顛覆傳統所有的用途，只要你能夠想得出來的。所以喉輪開發的人，他是非常有創造力，他每天都活在不同的思想、言語、跟行為的當中，他沒有什麼固定的模式，他隨時都可以變，千變萬化，就是因為他已經打破二元對立的那種束縛，還有約定俗成的那種規範。

然後他的生命力也是跟河流一樣，川流不息。之前都是一灘死水，平靜的湖面，一灘死水，沒有什麼生命力。可是喉輪開發的人，他是有源源不絕的那個生命力，所以他能夠勇猛精進，繼續往前衝，他不會有絲毫的挫折，或者是失望、沮喪，不會，他永遠是往前衝。他不會被任何的人事物打敗，他沒有失敗這件事情，字典裡面沒有「失敗」這兩個字。所以我們就知道，為什麼佛菩薩他可以勇猛精進，知道眾生很難度，可是他不會放棄的，也不會妥協的，還是繼續地往前衝，他靠的就是這一股生命力，然後無量的善巧方便，是靠他的創造力。

那喉輪開發的人，他也有一種完整的個體性的那種感覺。完整的個體性是什麼意思呢？就是之前，自我好像是被分割的，因為一般人如果是食物的脈輪醒過來了，你就變成食物的奴隸，今天要吃這個，明天要吃那個，打坐也在想要吃什麼；如果性的脈輪醒過來，你就變成性的奴隸，就非要做什麼事不可，非要想念誰不可，你也沒有辦法作主呀，煞車煞也煞不住；情緒感受的脈輪醒過來，你就不斷地鬧一些小脾氣、鬧情緒，也成為情緒感受的奴隸呀，你也沒有辦法自在作主，說：「我不生氣就不生氣」；思想更是複雜，你也是種種自己想出來的思想，然後又成為它的奴隸嘛，因為你不斷要為它怎麼樣？讓自己站得住腳，或者是宣揚自己的立場，或者是什麼……那全部都是你自己的思想所造成的，就好像你自己畫了很多圈，然後自己跳到那個圈裡面，然後自己不能動，所有的思想都是你自己造成的，然後又被它限制住，所以又變成思想的奴隸。

所以，自己也常常弄不清楚到底哪一個是我，那個愛發脾氣的是我？還是有時候，好像也還有一點慈悲心的、愛心的那個是我呢？還是那個會笑的是我？還是那個會哭的是我？也是滿迷惑，也是滿困惑的，自己都弄不清楚

哪一個是我，所以那個自我好像被分割成一片片的碎片，然後也搞不清楚哪一個才是我。當你喉輪被開發之後，你才知道，這些都是客人，因為主人回來了，所有的客人必須消失，所以你就開始會有那個完整性的存在的那種感覺，你是一個完整的個體性，不再被分割，因為所有的客人都離開了，只剩下主人坐鎮在家裡，誰都別想喧賓奪主，穩穩當當的坐在家裡，所以有這種整體個體性的存在的感覺。

可是，如果你想繼續提昇你的能量，繼續往上走的話，這個個體性又會變成最大的障礙，為什麼呢？你好不容易找回了這個個體性，結果會變成最大的障礙，是因為眉心輪它是屬於宇宙的脈輪，所以如果你還抓住這個個體性的話，你就必須要對抗無量無邊的宇宙，那種無限的感覺，因為你是一個小小的個體嘛，那你要對抗的是無量無邊的，沒有開始也沒有結束的那個宇宙的那種感覺，那你就會對抗得很辛苦，所以它就會讓我們的眉心輪緊張。所以，這時候怎麼辦呢？就看你能不能把這個個體性放掉，然後勇敢地進入、融入這個宇宙當中，讓你成為宇宙的一部分。

整個宇宙，我們也可以好比它是虛空，無量無邊的虛空，你的個體性就好像一個封閉的瓶子，你只要打破瓶子，你瓶子裡面的空氣就跟虛空裡面的空氣合而為一。它本來是一個，都是虛空，只是你自己找一個瓶子，又用緊緊的蓋子把它蓋住，然後說：「這個是我！」

所以整個無量無邊的宇宙就好比大海，我們只是一個小水滴。那大海是怎麼形成的呢？就是無量無邊的小水滴形成的嘛，那我們這個小水滴，本來就是大海其中的一個小水滴呀！可是因為我們的我執，我們就緊緊抓住這個小水滴說：「這個是我！這個是我！」硬要把這個小水滴跟整個大海分割，這就是我們眾生的我執，就是從這邊出來的。水滴本來是要回歸大海呀，可是我執沒有去掉之前，你就是緊抓著這個水滴，一定要跟大海做強烈的分割，就是不要融入它。那現在怎麼樣讓這個個體性消失？就是你就融入大海，你不要想說你失掉這個小水滴，你要想說你得到整個大海，只要你一融入，你就是大海了，那不是更寬闊嗎？

可是，這個要怎麼樣跨越這一步呢？這個是沒有方法的，所以禪宗是最適合這個時候來修。之前禪宗過失比優點多，可是這個時候，禪宗才用得上。你是坐在那裡，你就修你的止觀也好，還是默照禪、參話頭，不管，就是坐

在那裡，有一天，瓶子就打破了，小水滴就融入大海了。這中間沒有方法可以說，說一定要用什麼方法，因為它已經沒有什麼次第了，也沒有固定的方式，因為每個人過去的根本性也不同，習氣也不同，所以沒有一定的方法，要靠個人去領悟。

就好像我們說「百尺竿頭，更進一步」，這個竹竿就是一百尺，你爬到最頂點，你沒有東西可以抓了，那你要更進一步怎麼辦？你就必須放手一搏嘛，你就眼睛一閉，手一放，然後一跳！那就是百尺竿頭，更進一步呀！這一跳，就是怎麼樣小水滴融入大海，這個一跳。你必須要完全地放下那個個體性，你才能夠融入大海。

只要你能夠進入到眉心輪的狀況，它就是接下來三十六歲到四十二歲，是最適合開發眉心輪的年齡，當然是更少人到達，因為它已經不屬於人的階段了，它已經接近神了。

所以這個眉心輪，在梵語它原來的意思就是「次序」，所以只有眉心輪開發的人，他才是井然有序的，之前我們是一陣混亂，看看你自己的家就知道了，從客廳開始，到你的臥房，到你的衣櫃、鞋櫃，它不會井然有序，為什麼？因為你自己身心都很混亂，你的外在就是顯現你內心的狀況，所以你內心是亂的，你外在一定是亂的，你不可能井然有序。所以一個到達眉心輪的人，他不論是內在還是外在，包括他所居住的環境，他所接觸的那種人事物，跟他們之間連繫的那種狀況，都是井然有序的。那個有序，不是自己第六意識分別出來說，我這個要怎樣去把它弄整齊，不是，它是很自然的，是一種內心的反應，它很自然的就會有次序。這樣講好像很難喔，我們可以講一個古老的故事：

古時候有一個長者，當地久久不下雨，鬧旱災，很久很久都不下雨，大家都想盡了辦法，求雨的什麼所有儀式都用過了，它還是不下雨，於是，大家就想到了躲在深山的這一位長者，看他有沒有什麼辦法。

大家就去求助於他，說：「老天不下雨，你能不能救救我們呢？」他說：「好的，就讓我試試看吧！你們準備一個房間，裡面什麼都沒有，我也沒有要吃，你不用幫我準備食物，我什麼事都不做，你只要準備一個很乾淨的房間，裡面什麼都沒有，什麼都不用準備，我在裡面待三天。」那村民說：「那很簡單啊！還不容易，什麼都不用準備。」

好，這位長者就在裡面，真的什麼事都沒有做，因為我們一想要做什麼，心就開始亂了，因為打妄想嘛，所以他就真的是不吃不喝不睡，他就是待在裡面，什麼事都不做，只做一件事情，就是整理自己、整理自己。那我們現在就能夠體會，他整理自己是什麼意思？就是讓這個小水滴融入大海，他只做這件事，融入大海之後怎麼樣？只要他的內在已經恢復了自然的次序，外面的大海也是恢復同樣的次序，所以他只是整理自己，讓自己井然有序，一切都回歸自然，走上自然的軌道。所以天該下雨的時候，它就應該要下雨，那為什麼不下？因為大家身心都亂了嘛！人心都亂了，所以整個氣象也亂了套，所以他只要整理自己，讓自己融入大海，整個虛空法界，它就下雨了。果然不錯！三天之後就下雨了。

我們就用這個古老的故事來說明，那個井然有序有多麼重要，然後它真正的涵義是什麼。那我們為什麼亂糟糟？是理所當然的，是亂得很有理，因為還沒有到達井然有序的狀況，是沒有辦法要求他很整齊清潔，然後有次序。

所以這個時候，他不管做事情，還是跟人家交往，還是什麼，他都是循著很自然的法則，不是人為的造作，沒有任何的分別、執著在裡面，因為他已經老早就無念、無我了，所以他只要融入整個有秩序的這個宇宙，整個法界的法則，所以他就能夠自己先由內而外，做到跟自然同步，所以這個時候，他是一個有次序的人。

而且是有絕對的意志力。所以我們現在說：「你意志要堅強呀！」沒辦法堅強呀！因為……為什麼沒辦法堅強？沒辦法堅持？因為你一直在變嘛！你內心也在變，外在的條件也一直在改變，你不可能堅持，很難堅持呀！所以我們的堅持往往會變成固執，不是真正的堅持，也不是真正的意志力，因為真正的意志力要到你眉心輪開發，才有真正的意志力，這個意志力是絕對不會改變的，它也是佛菩薩願力的來源。所以之前說：眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，沒有呀！每天都不斷呀！是煩惱不斷，不是誓願斷，斷不了啊！為什麼？就是還沒有辦法到達這個境界，所以你四弘誓願每天唸三遍，唸九遍也沒用啊！所以除非到達這個階段，你才有真正的願力。

那你這個時候講「眾生無邊誓願度」，也不是有一個「我」要度眾生，已經不是了嘛！因為已經同體了，所以一切眾生就是你自性裡面的眾生，所以就是「自性眾生誓願度」。所以自性裡面還有一個眾生沒有得度，你的自

性就不圓滿嘛，應該是這樣，用這樣的心來度眾生，而不是在那邊很委屈，然後很多一肚子的苦水，度得很辛苦、難過，不是這樣子的。只要你覺得眾生是你自性裡面的一切眾生，就一定是要誓願度完嘛！而且也不會退心了嘛！因為有真正的意志力，這個菩薩誓願是絕對不會再退墮的，就是因為你已經有絕對的意志力，你的願心是任何情況也不會退的。不會說眾生很難度，然後就退心了，沒有這件事情。所以四弘誓願要圓滿，也是這個時候才圓滿。

所以到達眉心輪的話，你就是有整體性存在的感覺，而不是個體性存在的感覺，是法界已經同體了。一切的人事物，就是整個法界，沒有辦法再去區隔說什麼界、什麼界，統統打破了，什麼十法界、六道，統統打破界線，整個法界都是同體的。而且這個是整體的存在，而且它是無限的感覺，無量無邊，所以你這個時候的心量才能夠無量無邊。之前都是因為我執、法執，所以你的心量就很小很小，小到一個小水滴這麼小，你說相對大海來說，這個小水滴根本就微不足道，可是我們都覺得「我好了不起」這樣子。只有到這個時候，才是真正的有那個無量無邊的感覺，你的心就是法界，法界就是你的心，無二無別了。

所以這個時候你再看一切眾生，就好像看到你自性裡面的眾生一樣，他跟你是同體的，所以你不再去分他家的事關我家什麼事，沒有這樣的事，統統都是你家的事，所以你會隨緣、隨分、隨力地來做利益眾生的事，但是你又不會著急，一著急的話又不對啦，你的次序又亂了，所以也不著急，反正是盡未來際嘛，盡未來際都是做同樣度眾生的事情，有沒有差別？沒有差別，因為沒有時間性，時間相也不可得嘛，對不對？多少也不可得，大小都不可得呀！就二十四不相應行法，都是第六意識的分別來的，所以這個時候沒有數量、大小、時間、空間，全部都打破了。所以，當然這個時候那個度眾生的力量也就更大了，幾乎沒有什麼……就是你想要做的事情，幾乎沒有不能夠完成的，那就是願力，因為你的心量跟虛空一樣無量無邊，你的願力也跟虛空一樣無量無邊，當然你的功德力，各方面的什麼力，只要能夠講得出來，都是無量無邊的。我們多麼希望趕快到，其實它沒有很困難嘛，你就是一關一關衝，往上衝就對了。

那我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。