

脈輪與修行
第十二講
最尊貴的淨蓮上師講解
講於臺北新店
二〇一一年十一月十日

從四十三歲到四十九歲，有機會可以開發頂輪。

在眉心輪裡面，個體性消失了，已經進入無限的宇宙裡。雖然個體性已經消失，但是宇宙性還在，只要還有存在，就會使頂輪緊張，因為頂輪意味著連存在也消失，進入所謂的空無。所以，當一切存在都消失，它就回歸到最原始的源頭，就是空無。

所以，一切的存在從哪裡來呢？從空無來。那這一切存在是永恆的嗎？不是永恆的，只要是生滅無常的存在，就不是永恆的。所以，存在只是一個過程，最後它必須要回歸到空無。所以你只是看到存在的這一面，還不完整，還要再看到空無的那一面，才算完整。所以從空到有，再從有回歸到空，這才是一個完整的循環。那佛菩薩就是看到這完整的循環，所以祂才可以不住著在生死，生死就是有，也不住著在涅槃，涅槃就是空，而是在生死、涅槃當中出入自在。

其實空就是有，因為在空中能夠生出一切的萬有，那一切萬有也會回歸到空，所以有也是空，所以是空有不二，空有一如。空跟有都是虛空中的花朵，只是昨夜裡作的一場夢而已。所以到了頂輪，一切存在的夢消失了，好像從來沒有存在過，就好像沙灘上的腳印，一陣浪打過來，消失得無影無蹤。所以到了頂輪，一切都靜止了，火焰息滅了，連光亮也消失了，剩下的只是「如是」，所以到這裡是真正的回到家了，可以全然的休息，所以頂輪是休息的中心。

可是佛菩薩不休息，祂從這個空無當中，這個空當中，再生出無量的妙用，隨緣來度化眾生。所以祂不化現的時候，好像不存在，可是當祂化現的時候，又是無所不在，所以祂沒有固定的存在點，也沒有特定的時間點，可是當祂化現的時候，祂既是空間，也是時間。所以不存在，等於是無所不在，所以我們知道，存在就等於虛無，虛無又等於存在，這個就是空有不二，空有一如的運用，佛菩薩就運用得很好。

那以上，我們就把七個脈輪作了完整的介紹。

我們沒有特別說明要怎麼來修脈輪的方法，因為很多師兄在問，什麼時候才開始講方法啊？怎麼樣讓我們的脈輪轉呀轉呀？我們在介紹的時候就已經講了嘛，你要先了解每個脈輪它為什麼緊張、阻塞的原因，你只要放輕鬆，了解它，接受它，轉化它，超越它，你就可以到達下一個脈輪。如果你不懂這個緊張、阻塞的原理，你不管用什麼呼吸法，還是什麼方法，你用盡了方法，當下好像有一點感覺通暢，可是你回頭，那個原因沒有去掉，還是又繼續阻塞嘛，是不是？

所以方法不重要，重要在你要明白原理。你只要了解緊張、阻塞的原因，全然的接受它很重要，你要接受它，你要先了解它，所以我們一切的解說，都在讓你了解這個脈輪，它到底是什麼的中心，或者是它的狀況，它管的是什麼；然後第二個，你要做的就是全然的接受它，然後再超越它，把它轉化。就像我們前面已經講過的，你把性轉化昇華成獨身的力量，你才不會跟任何一個眾生產生連結，而再度落入輪迴；你從憤怒、恨、暴力，轉化成愛、寬恕的力量，你那個脈輪自然就通暢了，不用再修什麼方法；把懷疑轉化成信任；思考轉化成覺知；思想轉化成心靈洞見，放下二元對立，進入無念無我；再從個體性進入宇宙性；最後回歸到空無，這就是整個完整的循環。

所以，我們千萬不要否認，或者是嫌棄任何一個脈輪，這樣你就沒有整個整體性。我們要活出一個完整的光譜，就好像彩虹，你缺了一個顏色就不是彩虹，我們要活出一個彩虹的人生，沒有任何一個脈輪是必須被拋棄的，這個很重要，這樣你才可以得到完整的和諧。

另外，我們還要了解什麼是脈輪。脈輪每個人都有，只是一般是處在死寂的狀態，當能量通過去的時候，它會產生非常微細的振動，開始活躍起來，然後慢慢地往外發展。如果這個脈輪是順暢的，你就可以很順利地到達下一個脈輪。可是當它阻塞的時候，這個脈輪就會吸收能量，就是說這股能量要通過這個脈輪，但是這個脈輪是阻塞、緊張的時候，它會往後退。這個能量就好像我們的水管，你是阻塞的，那個水通不過去，它就會往後退。所以這個能量往後退，附近的脈輪就會吸收這個能量，然後開始運轉，快速的運轉，產生新的能量，再度的看能不能再衝過去阻塞的部分。如果不可以的話，能量還是再退回來，被附近的脈輪所吸收，再度的運轉，然後再度的衝，看可

不可以再度的衝過去，如果不可以的話，又還是退回來。

那你說，我那個一直阻塞的地方，是不是就有那個能量，或者氣在那邊一直轉啊、一直轉啊？有時候會有那個氣的感覺，或者是很微細的振動的感覺，那個就是你阻塞的部分。可是當你順暢的時候，你可能什麼感覺都沒有，雖然它有微細的振動，開始變得活躍，但是你不會有太大的感覺，因為它很順暢嘛，那個能量一下就通過，你還沒有來得及感覺。所以大部分順暢的時候，是沒有太大的感覺，只有阻塞的時候，你才會覺得那個地方好像有微細的振動。

所以，為什麼我們一般不會有太大、太多的感覺，是因為脈輪不是屬於我們的肉體的一部分，我們只能說它相對應我們肉體的某個部分，譬如說：臍輪就是我們的肚臍的附近，或者是肚臍的中央，身體的中央，肚臍的高度，這個是說明每個脈輪它相對應的位置，但是脈輪不在肉體上。所以當它通過，它是一股能量的通過，你沒有太大的感覺，是因為它不是屬於我們的肉體的一部分。所以你把整個身體解剖開來，你也找不到脈輪在哪裡，就好像我們身體的氣，你解剖開來，你也找不到氣在哪裡，或者是那個穴道在哪裡，這個就說明它不是屬於我們肉體的部分。

既然不是屬於我們肉體的部分，那當我們這一世死亡，我們的脈輪也不會隨著我們的死亡而消失，會進入到下一世，所以我們才會說，我們每個脈輪它是帶著過去世的記憶來的。這也不難理解，因為佛法是講都含藏在第八識，那這個八識是跟著我們輪迴的，所以也不難體會。所以我們這一世，如果我們的脈輪是開發到，譬如說第三個脈輪，那我們下一世就會從第三個脈輪開始繼續地發展，不是每一世都從第一個脈輪開始。所以我們就知道，每個人天生他就有很大的差異性。

所以了解脈輪的狀況，我們就不會執著在我們的身體是不是有很明顯的感覺，千萬不要把感覺放在身體上，因為它不屬於我們身體的一部分。只有當你嚴重阻塞的時候，你才會感覺某一個地方有氣感，有那個氣在裡面鑽，或者什麼，那個其實就表示有阻塞，沒有阻塞的話，是沒有什麼感覺的，這個才是正確的。所以也不要期望說我每個輪開發的時候，是不是那個輪就會在那邊轉呀轉呀，不是這樣子。

而且，想要讓能量繼續地往上，而不是往下的話，它有一個條件很重要，

就是說你想要開發脈輪，讓它的能量可以一直往上，然後通暢無阻，那個要靠什麼呢？就是靠無念。當我們無念的時候，我們的脈輪才會很正常的運轉，然後通暢。所以保持覺知，在無念裡保持覺知，這個方法是勝過於你用呼吸，或什麼其他任何方法，或練瑜珈，什麼體位法，比那個都來得有效，因為它是在無念當中才能夠完全的順暢，因為無念當中才不會阻塞嘛。我們是說喉輪以下，你如果在無念當中進行的話，它就能夠很快地往上流動，而不會阻塞，或者是緊張。那超過喉輪以後，才要打破二元性，二元的對立，然後從個體進入宇宙性。所以，無念是最重要的基本功夫，然後保持覺知也是很重要的基礎。

有關於脈輪，我們就介紹到這裡，就全部都介紹完了。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。