

脉轮与修行
第四讲
最尊贵的净莲上师讲解
讲于台北新店
二〇一一年七月廿八日

一般我们都是等情绪爆发了之后我们才看得见，其实这些情绪已经酝酿很久了，那这些情绪是从哪里生起来的呢？它就是从我们腹部——脐轮的部分，这个部位发展起来的。所以，我们平常常常听人家形容说「一肚子气」、「满腹委曲」、「一肚子苦水」，其实这些形容都非常的贴切，都再再说明所有的情绪都是来自于我们的腹部。

它是先从腹部有轻微的振动，然后慢慢地扩大。如果我们觉知力够强的话，我们会在它刚刚开始振动的时候就已经觉知了，你就已经能够感觉，这个时候你要转它就非常的容易。可是一般人如果没有受过训练，他没有这么高度的觉知力、警觉心，所以往往都是已经扩大到整个身体，然后爆发了，他才看得见。所以通常，你不管是用压抑的方式，或者是爆发的方式，其实它都不是最好的解决情绪的方法。它也没有从根本解决，因为已经爆发了嘛，你就是说我现在很想生气，我不让它生气，我硬压，用压抑的，其实它也没有消失，它只是又回到腹部，然后下次可能发作得更强烈。

所以，我们就要了解这个腹部——这个情绪的中心，它到底是怎么样运作的？然后它对我们修行来讲，它是会障碍呢？还是说，我们可以把它转为一种助力？那就要先了解腹部，这个脐轮它的状态。一般它是在我们十五岁到二十一岁的时候，是它能量最强的时候，所以这个时候就是少年。所以我们常常会觉得很奇怪，为什么我们家这个小孩子，小时候蛮听话的，可是到了十五岁之后，没事情就闹情绪、闹别扭，讲话也不听了，然后很容易生气，其实也不能怪他，因为这个时候他的情绪中心开始慢慢地发展开来，所以他就相对以前是……，好像感觉他情绪是比较多的，所以我们就看到有一些校园的斗殴，或者是霸凌这些事件，其实就不足为怪了，如果我们了解它都是从我们的情绪中心所发展出来，而且它跟年纪有关系。

其实这个情绪它是我们与生俱来的本能，人类为了要生存，它必须要有情绪，譬如说：恐惧，因为有恐惧，所以我们知道要保护自己。像原始人，

他为了怕自己受到伤害，野兽，或者是种种的天灾，所以他知道要住到那个洞穴里面去，那是为什么？那是因为他心生恐惧，恐惧什么？被狮子、老虎、豹子吃掉，就是他的生命会受到威胁，所以恐惧这个情绪，它本来是与生俱来，为了要延续生命，能够很安全的存活下来必须要有的情绪。这个是我们首先要认知，情绪它是我们的本能，是与生俱来的。我们现在为什么要住在房子里面，或者是有种种的安全措施，也都是要避免我们的生命受到种种的威胁，所以恐惧它是很自然的，本来就有的。

像忿怒，忿怒也是，本来就是自然有的情绪，那为什么要忿怒呢？我发脾气，你就不敢惹我嘛，你就不会再欺负我嘛，所以它是一种反抗别人的一种很自然的情绪，也是为了保护自己。

那像暴力，暴力也是，两个人吵架，比谁大声嘛，谁受不了就先动手，那我为什么要先动手？因为我不先动手，你会打我呀！所以那个暴力的情绪，其实它是要免于自己受到别人的暴力而有的，很自然的一种情绪反应，因为你不动手，可能就被别人打啦，甚至是伤害，或者是没命。所以我们就知道，种种的情绪它是自然的，自然的这些反应，为的都是要继续地安全的活命，而有的种种的情绪。

那我们为什么要解释这个呢？就是你先不要排斥它、讨厌它、反抗它，认为说为什么我的脾气这么大？然后为什么我有这么多恨？或者是种种的恐惧、害怕、担忧，为什么会有这种种不好的情绪？然后就想说怎么样去把它去掉，或者是怎么样去对抗它。其实这个就是对这个本能的、与生俱来的种种的情绪，没有正面的了解，然后你才会想要去反抗它。反抗它也不会有什么结果，因为你不知道怎么去转变它，怎么去超越它，怎么去升华它的话，你只是一味的反抗，你只是原地踏步，你不可能有什么结果的。所以我们首先要了解，情绪它的来源，它是自然就有的。

我们之前也介绍说，每个脉轮它都有两个出口，一个是向上，一个是向下，那反正是自然有的，它都是往下流的，那它都是会一直停留在它应该有的这个脉轮，它不会再继续往上升华。所以，如果我们修行想要超越种种的情绪，从这个情绪当中解脱出来，或者是能够不要继续被我们的情绪控制的话，我们就是要走另外一个出口，就是要怎么转变它，怎么去升华它，所以我们才要先了解情绪的状态，然后再进一步来解释它有哪一些可以超越的方

法。

既然是与生俱来的，那就让它存在吧！可是如果你一直有这些情绪的话，虽然它是本来就有的，可是你如果没有去超越，或者是升华它的话，它就会一直停留在这个脉轮，它不会继续往前进，就是说你的修行不会进步，那你一辈子就是被这个情绪所控制，没有办法达到进一步的解脱。所以我们就知道，一般人没有学佛修行，或者是他没有想要超越自己的话，他可以闹情绪，闹一辈子的情绪。我心里不高兴，我就发脾气，这本来就是很正常的事情，每个人都会生气嘛，那生气也不是什么罪过呀。如果是这样子的话，他就是一辈子就是这样子了，那就是说明，它的能量永远都停留在这个脐轮，它是不可能再进一步的超越。

那对修行来讲，种种的情绪它会形成一种障碍，对不对？就是说我们种种的情绪生起的时候，我们上一堂也复习贪瞋痴根本烦恼，它就是我们烦恼的来源，这情绪一起来，你不免就是要身口意都继续地造业，然后继续地受苦，然后继续地轮回，然后也没有办法谈到解脱。

所以，要怎么来超越它呢？除了了解它之外，我们可以想一想恐惧，恐惧是为了要保护自己，那佛法告诉我们，我要保护的这一个人，它是真实存在的吗？我想尽了办法，用尽了所有的力气，保护「我」不要受伤害，可是这个「我」，它是真实存在的吗？大家都知道嘛，一切法无我，《百法》都念过了，本来没有我呀！可是你每天都忙着要怎么样免于自己受伤害，那不是继续再坚固那个「我」的执着的力量吗？所以你每天在想说怎么样让自己最安全，然后最保险，最不会吃亏，每天都是想这个，你不过是在增长我执而已嘛，对不对？那怎么可能解脱？

所以，如果我们了解佛法所谓的无我、空性的智慧的话，那就很好转了，那太简单了！既然没有一个「我」要保护，那我就没有什么好害怕的呀，对不对？我一个人走在街上，不怕被偷、被抢、被骗，我们买东西都会怕被骗嘛，那也是恐惧呀！有的人是怕黑，一个人不敢走夜路，不敢一个人住大房子，不敢一个人住在山上。可是这个脉轮如果开发了之后，它的能量的流动如果是通畅的话，他就不会有什么好害怕的，所以他每天过的生活就是没有恐惧、害怕、担忧的生活。

然后有没有什么好忿怒的？忿怒就是要对抗别人嘛，这个人我看不顺

眼，然后那件事情我不顺心，没有按照我的意思来做，每天只是想怎么去对抗外在的人事物，那个就是忿怒的来源呀！那为什么我要忿怒？就是要对抗别人，为什么要对抗别人？保存我自己呀！所以还是从「我」来的。所以，我们如果每天还是忙着怎么样去对抗外在的人事物的话，那我们的脐轮只是会继续的紧张，然后阻塞，严重的阻塞，只要我们看这个不顺眼，那个有意见，想的都是怎么去对抗，或者是你做的也是怎么去跟人家唱反调、什么等等的，那个也是说明我们的忿怒的情绪还在。

所以脐轮能量通畅的人，你在他身上看不到忿怒的，你没有看过他发脾气，也没有什么讲话很大声，还是跟人家吵架啦，还是这个有意见、那个有意见，还有强烈的主观意识。然后在他身上也看不到有任何的暴力的倾向，虽然有的人他不会动手，可是他会语言暴力，他会用讲的，讲到人家也是很生气，所以他虽然没有付诸行动，但是他的言语也是尖酸刻薄，什么带刀带刺的，也是会刺伤别人，那个也是暴力倾向。

如果这些情绪继续存在的话，我们就很难把它发展成一个所谓的爱、或者是慈悲、或者是宽恕……种种的这种能力，就没有办法发展起来，因为它就是相对这个忿怒、恐惧，或者是暴力，相对来说，它就是爱、慈悲、宽恕、无惧——没有恐惧。所以我们要说的就是，怎么样从这种种的情绪当中，去把它转过来，超越它，升华它。

它是来自同样的能量，只是振动的方式不同。我们刚刚一开始说，我们腹部会开始有振动，情绪一生起，腹部先振动，然后你振动不同的方式是不同的情绪，可是都是来自同一股能量，这个能量就是在你的脉轮所流动的那个能量，它振动的方式不同，就产生不同的情绪。这说明什么呢？就是正负它是一体的两面，正面的情绪跟负面的情绪，它是一体的两面，这个「一体」就是说明它是同样的能量，只是振动的方式不同。所以这两个相对的情绪，它是同一个来源，只是不同的振动方式。所以我们只要把它转过来，就好像这个手掌，手心、手背都是手，一体的两面，那你只要把它翻转过来，就是另外一面了嘛。这就是我们讲的，你怎么去超越，怎么去升华它，说的就是这个，你只要把它转过来就好了。你不需要讨厌它，你不需要把它丢掉，排斥它，都不需要，也不需要跟它对抗，你只是把它转过来，这样就好了。

就好像我们常常说要断烦恼，要证菩提，这也是方便说啦，那烦恼可以

断吗？烦恼本来空，你断个什么，对不对？烦恼自性本空啊！所以说要断烦恼，它只是一个形容，本来没有烦恼可断，因为它自性本来空，你留都留不住嘛！你这个贪瞋痴生起，它就消失啦！第二刹那就是消失了，只是你心里面没有过去而已。所以不需要把烦恼完全把它消灭，然后再去求一个菩提出来，不用，因为菩提是相对烦恼说的，你迷的时候就是烦恼，觉的时候就是菩提。菩提者，觉也。你觉悟就是菩提了，所以它也是一体的两面。所以你不用把烦恼解决掉，然后再找个菩提过来，不用，它是同一个东西。你只要觉悟，它就叫做菩提；迷失了，它就生烦恼了。菩提或者烦恼，自性都是空的，它都是我们自性的作用，从我们自性所生起来的功能，但是它都不是真实存在的。那这种情况就跟我们现在讲的，这个一体的两面，是同样的意思。所以我们也不用害怕烦恼，对不对？你只要当下觉，就是菩提了。那菩提、烦恼自性都是空的，本来不存在，是为了要说明你觉悟之后的状态，我们给它一个名称，叫做「菩提」，就是因为你有烦恼才要讲菩提，你没有烦恼也不用讲菩提了，因为它是相对的，跟我们现在讲的正负的情绪、相对的情绪，也是同样的道理，所以我们不用对抗它的原因就在这里，我们只要把它反转过来就可以了。

所以，看起来这种种的情绪它是我们修行的障碍，因为情绪一起来，我们刚才讲，什么贪瞋痴，还是什么身口意就造业了，你的心就跟烦恼相应了，所以看起来它是我们修行的障碍，可是我们又说不要害怕它。这种情况就好像说我们连日下豪雨，然后产生土石流，那个大石头滚滚滚，滚到路中央，把马路挡住了，那我们看这个大石头，看起来它就是障碍，因为它障碍我们没有办法过去，我就过不去了嘛！就好像这些烦恼，或者是这些情绪生起来的时候，我就过不去了，我就卡在这里了。那我们说的去超越它，去升华它的意思就是说，你就爬过大石头，你就过去啦！所以你只要超越这种种情绪的障碍，你就继续前进了嘛，你就不会停留在原地，然后一筹莫展。所以，这时候这个大石头，你说它是障碍？还是助力？就看你怎么样嘛，你走不过去就是障碍，你走过去它就是助力，它会变成踏脚石。本来是绊脚石，变成踏脚石，因为你要踩着那个石头，你才可以前进。

那我们现在看待所有的情绪也是相同的道理，我们不要把它当作是障碍，把它当作是踏脚石，是我们往前进的一种助力。既然它是一体的两面，

我们就一翻一转，就把它转过去啦！所以我们只要透过思惟，那个无我、空性的智慧是最快的，很快就转过来了，根本没有「我」，这所有的情绪都没有必要存在，因为都是由「我」来的嘛！我不存在，那这些情绪当然就没有什么依附的地方了嘛，所以是最快的。它也可以透过不断不断地思惟，对那个无我、或者空性的内容，不断不断地思惟，或者是修习，那你就很快可以从种种的情绪当中解脱出来，那你的腹部就只剩下能量的振动，但是没有情绪了，然后它是流畅的。

当你可以把这些恨、忿怒、暴力都转成爱、慈悲的话，然后宽恕的力量，宽恕就是说你不会跟人家过不去，你很容易就原谅别人，所以你不但不会想到说要怎么样去报复他，而且你根本心里面就不会心存芥蒂，这个是你真正的升华它了，那很快就到心轮了。我们也讲过，心轮就是爱的脉轮，你既然可以转这些暴力、恨、忿怒，转成爱、慈悲、宽恕的力量的话，你很快就到达心轮了，它很自然就往上走，就到达心轮，所以它是根本解决。你怎么压抑、怎么爆发，它都不是解决的办法，惟有这个方法才是真正的解决，那也是对我们修行不但不是障碍，而且还成为一股很强的助力，踏脚石。

好，那我们今天就先介绍到这里。

回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。