

脉轮与修行
第六讲
最尊贵的净莲上师讲解
讲于台北新店
二〇一一年八月十一日

如果我们要详细讲的话，那个国中时期，就是十三、十四、十五岁这个时期，是性成熟的阶段，那性是情绪里面最激烈的形式，所以这个时期也是情绪开始发展的时期；到了高中时期，十六、十七、十八岁，是情绪成熟的时期，是思考开始发展的时期；到了大学，十九、二十、二一、二二这个时期，思考就发展成为推理、分析、逻辑、思辨种种的形式，所以到了大学时期，就会开始思考一些人生的问题、生命的问题、宇宙的问题，就会开始思考一些问题，是因为这个时候的思考是发展得最完整的时候，完全的发展。

所以这个时期如果顺畅的话，就是他能够成为一个善于思考的人，像一些哲学家，不论是西方还是东方的哲学家，他就是从思考慢慢发展成一种思想，之后就成为思想家，都是从思考这边发展出来的。就是说他的思考如果能够找出一条出路，找出答案，不管他追溯的是人生、还是宇宙、还是生命的问题，如果他能够找到答案，他就能成为思想家、或哲学家、或者是宗教家；可是，如果他思考想破头，伤透脑筋，也找不到答案，寻不到出口的话，那会让我们的脉轮紧张。

像我们常常也是，什么事情需要决定，左思右想，然后就是多方的取舍、抉择、分析，这样好呢？还是那样好呢？所以这个思考它也是我们二元对立的开始，一切的二元对立都从思考来的，所以思考它是属于第六意识的比量。因为思考你要得到一个结果，所以你就开始有了是非、善恶、对错，像我们人跟人之间经常辩论的，也是要争个你是我非，这件事情到底是谁对，所以那个对错是怎么来的？就是第六意识比量来的，那经过思考，得到一个结论，或者经过分析、推理所获得的结果。

所以善于思考的人是没有问题的，因为他思考的方式会发展成为觉知，这样脉轮就不会紧张，因为觉知是现量，所以我们就知道为什么修定很重要。修定就是保持我们第六意识的现量无分别境，你第六意识让它一直保持无分别的状态，让你的心不断不断地宁静沉淀下来，那答案不用想，它自己就会

出来，那个就是智慧。第六意识比量你能够转成现量，就是从第六意识的分别转成妙观察智，是从这边转过来的。如果你一直是比量的话，那会让我们的脉轮紧张，然后得不到好的答案，就是说你比量的结果，你思索了一个晚上，想破了头，也许你的抉择是错的，因为都是从比量一个一个去把它推出来的结论。可是，如果你是用现量，你是用觉知，保持你的觉知，让我们的心完全地宁静下来，这时候得定之后所产生的智慧，这时候的决定是不会错误的，让答案自己出来，它是智慧的作用，所以我们就知道修止观很重要。得止之后，在定中起任何的观照，都是智慧的作用，就是一种觉照的功夫，它不但是有世间的智慧，而且还有空性无我的智慧，都是从这边发展出来的。

所以对于腹部这个中心，我们除了要认识它是情绪的中心，欲望的中心，它还是思考的中心，要做一个善于思考的人，转这个思考为觉知、觉照的功夫，由第六意识的比量的分别，把它转成智慧的观察、智慧的观照，这样我们这个脉轮就不会处在一种紧张的状况。

那还有一个特质，就是怀疑，这个怀疑也是不管你轮回多久，生生世世一直跟着你的，它一直停留在你的腹部，所以我们就知道，怀疑是与生俱来的。你看小孩子，你没有教他说要不相信，可是他就会，很自然的就会，所以就说明他不是后天学习的，它是跟我们生命一起来的，反正贪瞋痴慢疑这种根本烦恼，都是与生俱来的，过去生带来的。可是一怀疑，我们的脉轮就紧张。

那佛法说：「信为能入」，就是说你对佛法要有了信心之后，你才算入了佛法的大门，所以在你没有生起信心之前，你还是带着怀疑的话，你是等于还没有入了佛法的大门，所以一般人他是对人也怀疑，对事也怀疑，那有一天来学佛修行，他也是一面学一面怀疑，一面修一面怀疑，所以他等于根本就还没有入佛法的门，又怎么谈成就呢？所以带着怀疑来修行，这一世都不可能成就的，怎么修都没有用，你再什么高深的法门，再什么灌什么顶、传什么法，它都不可能成就的，因为他根本都还没入门嘛！

那你说既然信心那么重要，那你现在讲什么，我都完全接受，这样会不会快一点成就呢？如果你只是压抑你的怀疑，强迫自己相信，也是一样不可能成就，为什么呢？因为你是盲目的相信。盲目的迷信，不是真正的相信，你是强迫自己相信，压抑你的怀疑而已，可是这个怀疑永远还是停留在你的

腹部，它不可能转变成信心。所以佛法告诉我们先听闻，一定要听闻正知见，听闻了之后好好思惟，等你想通了之后，觉得这样有理，我决定按照这个方法来做，或这个法门来修，等你有修有证了之后，你都已经证得了，这时候才是真正的相信，这才是真正清净的信心。你还没有修证、实证之前，那个相信都是有问题的，除非你已经实证到了，那才是真正的信心，为什么呢？因为你已经做到了，你把理论全部都实现了，那才算数啊！

所以我们看在佛门有一些修行人，他一听就相信，从来不会怀疑，不管是对这个师父也好，对这个法门也好，或者是对传承也好，他一听就相信，而且马上就修，我们就说这种人是属于善根深厚的人，这时候的善根就是属于信根。有所谓的五力，第一个就是信力；有所谓的五根，第一个就是信根。先有信根，然后发展成一股力量，就称为信力。那我们善十一法也念过了，《百法》的善十一，第一个也是信。所以宿世善根深厚，就表示说他过去就已经断疑生信了，怀疑就已经转成信心，所以这一世再来，他一听就相信。所以要转怀疑为信心，也不是一世的修行，也是生生世世，其实都是修这个，只要你能够转怀疑为信心，你就是离这个成就愈来愈近，也是信心圆满就成就了，其实也是修一个信心而已。信心圆满，你的心就完全清净，心净就见实相，就开悟，就成就，所以也是修一个信而已。所以我们知道，怀疑它在哪儿？它就停留在我们的腹部。

那关于腹部，我们就介绍了三个晚上，我们了解它是情绪的中心，欲望的中心，思考的中心，还有一个特别要提出来，跟我们修行密切关系的，就是怀疑，我们希望能够升华为信心。所以这一些停留在腹部的这些内容，我们希望都能够一一把它转化升华，因为一闹情绪就阻塞了，就塞住了，一生起欲望又塞住了，一怀疑也塞住了，胡乱思考也是塞住了，所以怎么样让我们的腹部保持通畅，我们方法也都讲过了，剩下就是要自己多多地练习。

我们讲到目前为止，一共介绍了三个脉轮，这三个脉轮息息相关，第一个就是食物的脉轮，第二个是性的脉轮，第三个就是我们这三个晚上介绍的——腹部的脉轮。它们之间息息相关，互相作用影响，你有任何一个脉轮卡住了，你都不可能再继续往上升华，就是它永远没有办法到达心轮，除非这三个脉轮已经达到和谐，相互和谐，它才可能继续地往上提升到心轮。所以一般人，包含了修行人，他很少再继续往上升华，就是全部都卡在腰部以下

这三个脉轮，所以为什么修一辈子没有成就的原因，也都是可以很快的找到答案。

那像世间，一般你说学问，也是到大学程度，我们受教育也是到大学，一般都是到大学毕业就没有再继续再受教育了，所以一般人，世间人也是到这里就停顿了，也是没有再继续进一步地发展有关于心灵方面的，因为到达心轮的时候，就是有一些你心灵的能力能够被开发，可是大部分的人都没有开发就死掉了，就表示说大部分的人都是活在这三个脉轮的范围之内，没有再继续进步了。那修行人的话也是，除非你这三个脉轮非常的和谐，它能量才可能继续地往上走。

那一般如果说你修定没有到达一个定的程度，你其实也很难感觉到你的脉轮是紧张的，一般我们说：「你好紧张！」「我哪有！」他说：「我就很放松啊！」可是他明明就耸着肩，然后那个眼珠子都快掉出来，他还说他很放松，他就是一种情绪武装，或性格武装，根本就是高度的那种紧张的状态，可是一般人没有办法察觉，他其实是紧张的。那有时候外表看起来身体是放松，可是他的脉轮是紧张的，一般人很难察觉，除非你有定力，就是我们说的，它会从腹部开始振动，除非你得定，你才看得见。一般人都是已经闹情绪了，闹了半天了才发现嘛。其实我们讲过，它在腹部已经开始轻微的振动，如果你是得定的话，你其实已经感觉到它的振动了，你知道你的脉轮开始紧张了，所以那要转化或者升华就会比较快，如果是得定的状态，因为你的观察力，就是我们说的觉知力，是非常的强的。所以一点点的小变动，其实你都已经能够感受到你身心的变化，它其实已经开始有一些作用了。

那我们练习也是一样，从觉知的功夫练习，我们前面也讲过，从最粗的动作开始观察，你慢慢练习你的觉知力，你慢慢修止观，得定之后，你自然就能够观察得比较微细的一些变化，你都可以观察得出来。

那我们介绍这一些，就是希望能够对修行有所帮助，因为理论大家都听了很多，学佛的时间也很久了，那我们这一次就是希望换个角度，然后来用另外一种方式来诠释佛法跟修行，用比较浅显，或者是比较生活化，然后觉得距离好像比较近，跟自己身心比较有直接的关系的这种方式来自我提醒，然后也能够很快的找到自己的问题在哪里，然后对症下药，这样子对修行应该是进步会比较快速一点，因为你已经找到原因，也知道要从哪里下手，要

怎么样才能够更快速的进步。

那之后我们也会再详细地分析每一个脉轮跟修行的关系,我们就讲到这里。

愿以此功德,普及于一切,我等与众生,皆共成佛道。