

脈輪與修行
第四講
最尊貴的淨蓮上師講解
講於臺北新店
二〇一一年七月廿八日

一般我們都是等情緒爆發了之後我們才看得見，其實這些情緒已經醞釀很久了，那這些情緒是從哪裡生起來的呢？它就是從我們腹部——臍輪的部分，這個部位發展起來的。所以，我們平常常常聽人家形容說「一肚子氣」、「滿腹委曲」、「一肚子苦水」，其實這些形容都非常的貼切，都再再說明所有的情緒都是來自於我們的腹部。

它是先從腹部有輕微的振動，然後慢慢地擴大。如果我們覺知力夠強的話，我們會在它剛剛開始振動的時候就已經覺知了，你就已經能夠感覺，這個時候你要轉它就非常的容易。可是一般人如果沒有受過訓練，他沒有這麼高度的覺知力、警覺心，所以往往都是已經擴大到整個身體，然後爆發了，他才看得見。所以通常，你不管是用壓抑的方式，或者是爆發的方式，其實它都不是最好的解決情緒的方法。它也沒有從根本解決，因為已經爆發了嘛，你就是說我現在很想生氣，我不讓它生氣，我硬壓，用壓抑的，其實它也沒有消失，它只是又回到腹部，然後下次可能發作得更強烈。

所以，我們就要了解這個腹部——這個情緒的中心，它到底是怎麼樣運作的？然後它對我們修行來講，它是會障礙呢？還是說，我們可以把它轉為一種助力？那就要先了解腹部，這個臍輪它的狀態。一般它是在我們十五歲到二十一歲的時候，是它能量最強的時候，所以這個時候就是少年。所以我們常常會覺得很奇怪，為什麼我們家這個小孩子，小時候蠻聽話的，可是到了十五歲之後，沒事情就鬧情緒、鬧彆扭，講話也不聽了，然後很容易生氣，其實也不能怪他，因為這個時候他的情緒中心開始慢慢地發展開來，所以他相對以前是……，好像感覺他情緒是比較多的，所以我們就看到有一些校園的鬥毆，或者是霸凌這些事件，其實就不足為怪了，如果我們了解它都是從我們的情緒中心所發展出來，而且它跟年紀有關係。

其實這個情緒它是我們與生俱來的本能，人類為了要生存，它必須要有情緒，譬如說：恐懼，因為有恐懼，所以我們知道要保護自己。像原始人，

他為了怕自己受到傷害，野獸，或者是種種的天災，所以他知道要住到那個洞穴裡面去，那是為什麼？那是因為他心生恐懼，恐懼什麼？被獅子、老虎、豹子吃掉，就是他的生命會受到威脅，所以恐懼這個情緒，它本來是與生俱來，為了要延續生命，能夠很安全的存活下來必須要有的情緒。這個是我們首先要認知，情緒它是我們的本能，是與生俱來的。我們現在為什麼要住在房子裡面，或者是有種種的安全措施，也都是要避免我們的生命受到種種的威脅，所以恐懼它是很自然的，本來就有的。

像忿怒，忿怒也是，本來就是自然有的情緒，那為什麼要忿怒呢？我發脾氣，你就不敢惹我嘛，你就不會再欺負我嘛，所以它是一種反抗別人的一種很自然的情緒，也是為了保護自己。

那像暴力，暴力也是，兩個人吵架，比誰大聲嘛，誰受不了就先動手，那我為什麼要先動手？因為我不先動手，你會打我呀！所以那個暴力的情緒，其實它是要免於自己受到別人的暴力而有的，很自然的一種情緒反應，因為你不動手，可能就被別人打啦，甚至是傷害，或者是沒命。所以我們就知道，種種的情緒它是自然的，自然的這些反應，為的都是要繼續地安全的活命，而有的種種的情緒。

那我們為什麼要解釋這個呢？就是你先不要排斥它、討厭它、反抗它，認為說為什麼我的脾氣這麼大？然後為什麼我有這麼多恨？或者是種種的恐懼、害怕、擔憂，為什麼會有這種種不好的情緒？然後就想說怎麼樣去把它去掉，或者是怎麼樣去對抗它。其實這個就是對這個本能的、與生俱來的種種的情緒，沒有正面的了解，然後你才會想要去反抗它。反抗它也不會有什麼結果，因為你不知道怎麼去轉變它，怎麼去超越它，怎麼去昇華它的話，你只是一味的反抗，你只是原地踏步，你不可能有什麼結果的。所以我們首先要了解，情緒它的來源，它是自然就有的。

我們之前也介紹說，每個脈輪它都有兩個出口，一個是向上，一個是向下，那反正是自然有的，它都是往下流的，那它都是會一直停留在它應該有的這個脈輪，它不會再繼續往上昇華。所以，如果我們修行想要超越種種的情緒，從這個情緒當中解脫出來，或者是能夠不要繼續被我們的情緒控制的話，我們就是要走另外一個出口，就是要怎麼轉變它，怎麼去昇華它，所以我們才要先了解情緒的狀態，然後再進一步來解釋它有哪些可以超越的方

法。

既然是與生俱來的，那就讓它存在吧！可是如果你一直有這些情緒的話，雖然它是本來就有的，可是你如果沒有去超越，或者是昇華它的話，它就會一直停留在這個脈輪，它不會繼續往前進，就是說你的修行不會進步，那你一輩子就是被這個情緒所控制，沒有辦法達到進一步的解脫。所以我們就知道，一般人沒有學佛修行，或者是他沒有想要超越自己的話，他可以鬧情緒，鬧一輩子的情緒。我心裡不高興，我就發脾氣，這本來就是很正常的事情，每個人都會生氣嘛，那生氣也不是什麼罪過呀。如果是這樣子的話，他就是一輩子就是這樣子了，那就是說明，它的能量永遠都停留在這個脈輪，它是不可能再進一步的超越。

那對修行來講，種種的情緒它會形成一種障礙，對不對？就是說我們種種的情緒生起的時候，我們上一堂也複習貪瞋癡根本煩惱，它就是我們煩惱的來源，這情緒一起來，你不免就是要身口意都繼續地造業，然後繼續地受苦，然後繼續地輪迴，然後也沒有辦法談到解脫。

所以，要怎麼來超越它呢？除了了解它之外，我們可以想一想恐懼，恐懼是為了要保護自己，那佛法告訴我們，我要保護的這一個人，它是真實存在的嗎？我想盡了辦法，用盡了所有的力氣，保護「我」不要受傷害，可是這個「我」，它是真實存在的嗎？大家都知道嘛，一切法無我，《百法》都念過了，本來沒有我呀！可是你每天都忙著要怎麼樣免於自己受傷害，那不是繼續再堅固那個「我」的執著的力量嗎？所以你每天在想說怎麼樣讓自己最安全，然後最保險，最不會吃虧，每天都是想這個，你不過是在增長我執而已嘛，對不對？那怎麼可能解脫？

所以，如果我們了解佛法所謂的無我、空性的智慧的話，那就很好轉了，那太簡單了！既然沒有一個「我」要保護，那我就沒有什麼好害怕的呀，對不對？我一個人走在街上，不怕被偷、被搶、被騙，我們買東西都會怕被騙嘛，那也是恐懼呀！有的人是怕黑，一個人不敢走夜路，不敢一個人住大房子，不敢一個人住在山上。可是這個脈輪如果開發了之後，它的能量的流動如果是通暢的話，他就不會有什麼好害怕的，所以他每天過的生活就是沒有恐懼、害怕、擔憂的生活。

然後有沒有什麼好忿怒的？忿怒就是要對抗別人嘛，這個人我看不順

眼，然後那件事情我不順心，沒有按照我的意思來做，每天只是想怎麼去對抗外在的人事物，那個就是忿怒的來源呀！那為什麼我要忿怒？就是要對抗別人，為什麼要對抗別人？保存我自己呀！所以還是從「我」來的。所以，我們如果每天還是忙著怎麼樣去對抗外在的人事物的話，那我們的臍輪只是會繼續的緊張，然後阻塞，嚴重的阻塞，只要我們看這個不順眼，那個有意見，想的都是怎麼去對抗，或者是你做的也是怎麼去跟人家唱反調、什麼等等的，那個也是說明我們的忿怒的情緒還在。

所以臍輪能量通暢的人，你在他身上看不到忿怒的，你沒有看過他發脾氣，也沒有什麼講話很大聲，還是跟人家吵架啦，還是這個有意見、那個有意見，還有強烈的主觀意識。然後在他身上也看不到有任何的暴力的傾向，雖然有的人他不會動手，可是他會語言暴力，他會用講的，講到人家也是很生氣，所以他雖然沒有付諸行動，但是他的言語也是尖酸刻薄，什麼帶刀帶刺的，也是會刺傷別人，那個也是暴力傾向。

如果這些情緒繼續存在的話，我們就很難把它發展成一個所謂的愛、或者是慈悲、或者是寬恕……種種的這種能力，就沒有辦法發展起來，因為它就是相對這個忿怒、恐懼，或者是暴力，相對來說，它就是愛、慈悲、寬恕、無懼——沒有恐懼。所以我們要說的就是，怎麼樣從這種種的情緒當中，去把它轉過來，超越它，昇華它。

它是來自同樣的能量，只是振動的方式不同。我們剛剛一開始說，我們腹部會開始有振動，情緒一生起，腹部先振動，然後你振動不同的方式是不同的情緒，可是都是來自同一股能量，這個能量就是在你的脈輪所流動的那個能量，它振動的方式不同，就產生不同的情緒。這說明什麼呢？就是正負它是一體的兩面，正面的情緒跟負面的情緒，它是一體的兩面，這個「一體」就是說明它是同樣的能量，只是振動的方式不同。所以這兩個相對的情緒，它是同一個來源，只是不同的振動方式。所以我們只要把它轉過來，就好像這個手掌，手心、手背都是手，一體的兩面，那你只要把它翻轉過來，就是另外一面了嘛。這就是我們講的，你怎麼去超越，怎麼去昇華它，說的就是這個，你只要把它轉過來就好了。你不需要討厭它，你不需要把它丟掉，排斥它，都不需要，也不需要跟它對抗，你只是把它轉過來，這樣就好了。

就好像我們常常說要斷煩惱，要證菩提，這也是方便說啦，那煩惱可以

斷嗎？煩惱本來空，你斷個什麼，對不對？煩惱自性本來空啊！所以說要斷煩惱，它只是一個形容，本來沒有煩惱可斷，因為它自性本來空，你留都留不住嘛！你這個貪瞋癡生起，它就消失啦！第二剎那就是消失了，只是你心裡面沒有過去而已。所以不需要把煩惱完全把它消滅，然後再去求一個菩提出來，不用，因為菩提是相對煩惱說的，你迷的時候就是煩惱，覺的時候就是菩提。菩提者，覺也。你覺悟就是菩提了，所以它也是一體的兩面。所以你不用把煩惱解決掉，然後再找個菩提過來，不用，它是同一個東西。你只要覺悟，它就叫做菩提；迷失了，它就生煩惱了。菩提或者煩惱，自性都是空的，它都是我們自性的作用，從我們自性所生起來的功能，但是它都不是真實存在的。那這種情況就跟我們現在講的，這個一體的兩面，是同樣的意思。所以我們也不用害怕煩惱，對不對？你只要當下覺，就是菩提了。那菩提、煩惱自性都是空的，本來不存在，是為了要說明你覺悟之後的狀態，我們給它一個名稱，叫做「菩提」，就是因為你有煩惱才要講菩提，你沒有煩惱也不用講菩提了，因為它是相對的，跟我們現在講的正負的情緒、相對的情緒，也是同樣的道理，所以我們不用對抗它的原因就在這裡，我們只要把它反轉過來就可以了。

所以，看起來這種種的情緒它是我們修行的障礙，因為情緒一起來，我們剛才講，什麼貪瞋癡，還是什麼身口意就造業了，你的心就跟煩惱相應了，所以看起來它是我們修行的障礙，可是我們又說不要害怕它。這種情況就好像說我們連日下豪雨，然後產生土石流，那個大石頭滾滾滾，滾到路中央，把馬路擋住了，那我們看這個大石頭，看起來它就是障礙，因為它障礙我們沒有辦法過去，我就過不去了嘛！就好像這些煩惱，或者是這些情緒生起來的時候，我就過不去了，我就卡在這裡了。那我們說的去超越它，去昇華它的意思就是說，你就爬過大石頭，你就過去啦！所以你只要超越這種種情緒的障礙，你就繼續前進了嘛，你就不會停留在原地，然後一籌莫展。所以，這時候這個大石頭，你說它是障礙？還是助力？就看你怎麼樣嘛，你走不過去就是障礙，你走過去它就是助力，它會變成踏腳石。本來是絆腳石，變成踏腳石，因為你要踩著那個石頭，你才可以前進。

那我們現在看待所有的情緒也是相同的道理，我們不要把它當作是障礙，把它當作是踏腳石，是我們往前進的一種助力。既然它是一體的兩面，

我們就一翻一轉，就把它轉過去啦！所以我們只要透過思惟，那個無我、空性的智慧是最快的，很快就轉過來了，根本沒有「我」，這所有的情緒都沒有必要存在，因為都是由「我」來的嘛！我不存在，那這些情緒當然就沒有什麼依附的地方了嘛，所以是最快的。它也可以透過不斷不斷地思惟，對那個無我、或者空性的內容，不斷不斷地思惟，或者是修習，那你就很快可以從種種的情緒當中解脫出來，那你的腹部就只剩下能量的振動，但是沒有情緒了，然後它是流暢的。

當你可以把這些恨、忿怒、暴力都轉成愛、慈悲的話，然後寬恕的力量，寬恕就是說你不會跟人家過不去，你很容易就原諒別人，所以你不但不會想到說要怎麼樣去報復他，而且你根本心裡面就不會心存芥蒂，這個是你真正的昇華它了，那很快就到心輪了。我們也講過，心輪就是愛的脈輪，你既然可以轉這些暴力、恨、忿怒，轉成愛、慈悲、寬恕的力量的話，你很快就到達心輪了，它很自然就往上走，就到達心輪，所以它是根本解決。你怎麼壓抑、怎麼爆發，它都不是解決的辦法，惟有這個方法才是真正的解決，那也是對我們修行不但不是障礙，而且還成為一股很強的助力，踏腳石。

好，那我們今天就先介紹到這裡。

迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。