

脈輪與修行
第六講
最尊貴的淨蓮上師講解
講於臺北新店
二〇一一年八月十一日

如果我們要詳細講的話，那個國中時期，就是十三、十四、十五歲這個時期，是性成熟的階段，那性是情緒裡面最激烈的形式，所以這個時期也是情緒開始發展的時期；到了高中時期，十六、十七、十八歲，是情緒成熟的時期，是思考開始發展的時期；到了大學，十九、二十、二一、二二這個時期，思考就發展成為推理、分析、邏輯、思辨種種的形式，所以到了大學時期，就會開始思考一些人生的問題、生命的問題、宇宙的問題，就會開始思考一些問題，是因為這個時候的思考是發展得最完整的時候，完全的發展。

所以這個時期如果順暢的話，就是他能夠成為一個善於思考的人，像一些哲學家，不論是西方還是東方的哲學家，他就是從思考慢慢發展成一種思想，之後就成為思想家，都是從思考這邊發展出來的。就是說他的思考如果能夠找出一條出路，找出答案，不管他追溯的是人生、還是宇宙、還是生命的問題，如果他能夠找到答案，他就能夠成為思想家、或哲學家、或者是宗教家；可是，如果他思考想破頭，傷透腦筋，也找不到答案，尋不到出口的話，那會讓我們的脈輪緊張。

像我們常常也是，什麼事情需要決定，左思右想，然後就是多方的取捨、抉擇、分析，這樣好呢？還是那樣好呢？所以這個思考它也是我們二元對立發展的開始，一切的二元對立都從思考來的，所以思考它是屬於第六意識的比量。因為思考你要得到一個結果，所以你就開始有了是非、善惡、對錯，像我們人跟人之間經常辯論的，也是要爭個你是我非，這件事情到底是誰對，所以那個對錯是怎麼來的？就是第六意識比量來的，那經過思考，得到一個結論，或者經過分析、推理所獲得的結果。

所以善於思考的人是沒有問題的，因為他思考的方式會發展成為覺知，這樣脈輪就不會緊張，因為覺知是現量，所以我們就知道為什麼修定很重要。修定就是保持我們第六意識的現量無分別境，你第六意識讓它一直保持無分別的狀態，讓你的心不斷不斷地寧靜沉澱下來，那答案不用想，它自己

就會出來，那個就是智慧。第六意識比量你能夠轉成現量，就是從第六意識的分別轉成妙觀察智，是從這邊轉過來的。如果你一直是比量的話，那會讓我們的脈輪緊張，然後得不到好的答案，就是說你比量的結果，你思索了一個晚上，想破了頭，也許你的抉擇是錯的，因為都是從比量一個一個去把它推出來的結論。可是，如果你是用現量，你是用覺知，保持你的覺知，讓我們的心完全地寧靜下來，這時候得定之後所產生的智慧，這時候的決定是不會錯誤的，讓答案自己出來，它是智慧的作用，所以我們就知道修止觀很重要。得止之後，在定中起任何的觀照，都是智慧的作用，就是一種覺照的功夫，它不但是有世間的智慧，而且還有空性無我的智慧，都是從這邊發展出來的。

所以對於腹部這個中心，我們除了要認識它是情緒的中心，欲望的中心，它還是思考的中心，要做一個善於思考的人，轉這個思考為覺知、覺照的功夫，由第六意識的比量的分別，把它轉成智慧的觀察、智慧的觀照，這樣我們這個脈輪就不會處在一種緊張的狀況。

那還有一個特質，就是懷疑，這個懷疑也是不管你輪迴多久，生生世世一直跟著你的，它一直停留在你的腹部，所以我們就知道，懷疑是與生俱來的。你看小孩子，你沒有教他說要不相信，可是他就會，很自然的就會，所以就說明他不是後天學習的，它是跟我們生命一起來的，反正貪瞋癡慢疑這種根本煩惱，都是與生俱來的，過去生帶來的。可是一懷疑，我們的脈輪就緊張。

那佛法說：「信為能入」，就是說你對佛法要有了信心之後，你才算入了佛法的大門，所以在你沒有生起信心之前，你還是帶著懷疑的話，你是等於還沒有入了佛法的大門，所以一般人他是對人也懷疑，對事也懷疑，那有一天來學佛修行，他也是一面學一面懷疑，一面修一面懷疑，所以他等於根本就還沒有入佛法的門，又怎麼談成就呢？所以帶著懷疑來修行，這一世都不可能成就的，怎麼修都沒有用，你再什麼高深的法門，再什麼灌什麼頂、傳什麼法，它都不可能成就的，因為他根本都還沒入門嘛！

那你說既然信心那麼重要，那你現在講什麼，我都完全接受，這樣會不會快一點成就呢？如果你只是壓抑你的懷疑，強迫自己相信，也是一樣不可能成就，為什麼呢？因為你是盲目的相信。盲目的迷信，不是真正的相信，

你是強迫自己相信，壓抑你的懷疑而已，可是這個懷疑永遠還是停留在你的腹部，它不可能轉變成信心。所以佛法告訴我們先聽聞，一定要聽聞正知見，聽聞了之後好好思惟，等你想通了之後，覺得這樣有理，我決定按照這個方法來做，或這個法門來修，等你有修有證了之後，你都已經證得了，這時候才是真正的相信，這才是真正清淨的信心。你還沒有修證、實證之前，那個相信都是有問題的，除非你已經實證到了，那才是真正的信心，為什麼呢？因為你已經做到了，你把理論全部都實現了，那才算數啊！

所以我們看在佛門有一些修行人，他一聽就相信，從來不會懷疑，不管是對這個師父也好，對這個法門也好，或者是對傳承也好，他一聽就相信，而且馬上就修，我們就說這種人是屬於善根深厚的人，這時候的善根就是屬於信根。有所謂的五力，第一個就是信力；有所謂的五根，第一個就是信根。先有信根，然後發展成一股力量，就稱為信力。那我們善十一法也念過了，《百法》的善十一，第一個也是信。所以宿世善根深厚，就表示說他過去就已經斷疑生信了，懷疑就已經轉成信心，所以這一世再來，他一聽就相信。所以要轉懷疑為信心，也不是一世的修行，也是生生世世，其實都是修這個，只要你能夠轉懷疑為信心，你就是離這個成就愈來愈近，也是信心圓滿就成就了，其實也是修一個信心而已。信心圓滿，你的心就完全清淨，心淨就見實相，就開悟，就成就，所以也是修一個信而已。所以我們知道，懷疑它在哪裡？它就停留在我們的腹部。

那關於腹部，我們就介紹了三個晚上，我們了解它是情緒的中心，欲望的中心，思考的中心，還有一個特別要提出來，跟我們修行密切關係的，就是懷疑，我們希望能夠昇華為信心。所以這一些停留在腹部的這些內容，我們希望都能夠一一把它轉化昇華，因為一鬧情緒就阻塞了，就塞住了，一生起欲望又塞住了，一懷疑也塞住了，胡亂思考也是塞住了，所以怎麼樣讓我們的腹部保持通暢，我們方法也都講過了，剩下就是要自己多多地練習。

我們講到目前為止，一共介紹了三個脈輪，這三個脈輪息息相關，第一個就是食物的脈輪，第二個是性的脈輪，第三個就是我們這三個晚上介紹的——腹部的脈輪。它們之間息息相關，互相作用影響，你有任何一個脈輪卡住了，你都不可能再繼續往上昇華，就是它永遠沒有辦法到達心輪，除非這三個脈輪已經達到和諧，相互和諧，它才可能繼續地往上提昇到心輪。所以

一般人，包含了修行人，他很少再繼續往上昇華，就是全部都卡在腰部以下這三個脈輪，所以為什麼修一輩子沒有成就的原因，也都是可以很快的找到答案。

那像世間，一般你說學問，也是到大學程度，我們受教育也是到大學，一般都是到大學畢業就沒有繼續再受教育了，所以一般人，世間人也是到這裡就停頓了，也是沒有繼續再進一步地發展有關於心靈方面的，因為到達心輪的時候，就是有一些你心靈的能力能夠被開發，可是大部分的人都沒有開發就死掉了，就表示說大部分的人都是活在這三個脈輪的範圍之內，沒有再繼續進步了。那修行人的話也是，除非你這三個脈輪非常的和諧，它能量才可能繼續地往上走。

那一般如果說你修定沒有到達一個定的程度，你其實也很難感覺到你的脈輪是緊張的，一般我們說：「你好緊張！」「我哪有！」他說：「我就很放鬆啊！」可是他明明就聳著肩，然後那個眼珠子都快掉出來，他還說他很放鬆，他就是一種情緒武裝，或性格武裝，根本就是高度的那種緊張的狀態，可是一般人沒有辦法察覺，他其實是緊張的。那有時候外表看起來身體是放鬆，可是他的脈輪是緊張的，一般人很難察覺，除非你有定力，就是我們說的，它會從腹部開始振動，除非你得定，你才看得見。一般人都是已經鬧情緒了，鬧了半天了才發現嘛。其實我們講過，它在腹部已經開始輕微的振動，如果你是得定的話，你其實已經感覺到它的振動了，你知道你的脈輪開始緊張了，所以那要轉化或者昇華就會比較快，如果是得定的狀態，因為你的觀察力，就是我們說的覺知力，是非常的強的。所以一點點的小變動，其實你都已經能夠感受到你身心的變化，它其實已經開始有一些作用了。

那我們練習也是一樣，從覺知的功夫練習，我們前面也講過，從最粗的動作開始觀察，你慢慢練習你的覺知力，你慢慢修止觀，得定之後，你自然就能夠觀察得比較微細的一些變化，你都可以觀察得出來。

那我們介紹這一些，就是希望能夠對修行有所幫助，因為理論大家都聽了很多，學佛的時間也很久了，那我們這一次就是希望換個角度，然後來用另外一種方式來詮釋佛法跟修行，用比較淺顯，或者是比較生活化，然後覺得距離好像比較近，跟自己身心比較有直接的關係的這種方式來自我提醒，然後也能夠很快的找到自己的問題在哪裡，然後對症下藥，這樣子對修行應

該是進步會比較快速一點，因為你已經找到原因，也知道要從哪裡下手，要怎麼樣才能夠更快速的進步。

那之後我們也會再詳細地分析每一個脈輪跟修行的關係，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。