

觉知的训练(一)  
最尊贵的净莲上师讲解  
讲于台北新店  
2012年6月17日

我们今天在打坐之前多做一个动作，就是平衡我们的气的方法，男性跟女性有左右的差别。

我先做男众的。吸气的时候，把左手举起来，吸吸吸吸吸，然后用无名指放在左鼻孔吐气，吐吐吐，然后慢慢放，吐吐吐吐吐，还没有吸气哟！举右手，无名指按住右鼻孔，然后吸气，然后吐气，这是男众的。

女众的刚好反过来，我做一次女众的。吸气，无名指按住右鼻孔，左鼻孔吐气，吐吐吐吐吐吐。你这个时候可以住气，或者是吐气。就把另外一只手，左手举起来，无名指按住左鼻孔，然后吸气，然后吐气，这是方法。

然后我们要配合观想，这个观想就是吸气上来之后，男众的，吐气的时候要观想我们的负面情绪、还有压力，把它吐掉；然后再举、换右手，无名指按住右鼻孔，这时候吸气的时候，我们观想正面的能量吸进来，等到吸完之后，我们住气，观想气遍全身，然后吐气。

那女众也是一样，吸气，无名指按住右鼻孔吐气，把压力、负面情绪吐掉，吐……。吸……，吸进正面的能量，吸完之后住气，观想气遍全身，然后吐气。这样子可以做个三五次，然后我们再开始打坐。

好，那我们现在开始练习。

(练习修气脉)

我们目前练习的是十六特胜的「受喜」。那受喜的话，就应该是身心每天都在欢喜当中，可是，为什么我们做不到呢？就是因为我们体内还有很多负面的情绪，所以我们就要想一些方法，修气脉的方法，让我们体内负面的情绪能够排掉，让我们的气能够达到平衡，所以我们才用今天这个方法，目的就是能够很快速地排掉我们体内的压力，还有负面的情绪。

那我们负面的情绪是在我们的白脉里面。我们的脉有中脉、左右脉，中脉它是蓝色的，里面是智慧气；另外一条是白色的脉，就是我们现在讲的，它里面流动的是我们负面的能量，那男众跟女众刚好相反。所以我们就是第一口吐气，就是吐掉我们体内负面的情绪、还有压力，把这个负面的能量吐

掉。男众的就在右边，所以我们是先压住左鼻孔，右鼻孔吐气，就是因为男众的白色的脉是在右边；那女众是在左边，所以我们女众就是先吐左边的气的原理在这里。那这是左右脉。

那另外一条是红色的脉。红色的脉，男众在左边，女众在右边。红色的脉里面就是正面的能量，所以我们是吸进正面的能量，吐掉负面的能量，企图让能量达到平衡。

接下来我们是观想住气的时候，观想气遍全身，就是还有另外一个气，它是中间的气，这中间的气它是流动在我们的全身，那要让这个中间的气能够遍全身，就是你左右的脉必须要达到平衡，它才能够遍全身。所以当我们有情绪的时候，生贪瞋痴烦恼的时候，它是没有办法气遍全身，为什么？你的气就打结在你阻塞的地方，所以我们就是必须要让我们的左右脉达到平衡之后，它这个中间的气才能够气遍全身。

气遍全身之后，它有一个很重要的任务，就是让我们的气入中脉。当你左右的脉平衡之后，气遍全身，这个中间的气能够引导我们的气入中脉。中脉我们刚才说它是智慧气，中脉是蓝色，它是里面充满的都是智慧气，所以除非我们的气入中脉，我们才能够真正的了悟法界是同体的，就是所谓空性的智慧。要你气入中脉之后，你才能够真正的了悟到，如果气没有入中脉，你是没有办法了悟的。所以我们不管听多少的教理，听了什么人无我、法无我，也通通做不到，依然有我执跟法执的原因，就是因为我们那个负面能量的脉，能量还是很强，所以都是用比量、或者是非量来看这个世界，没有办法消除那个二元对立。

那二元对立我们也知道，它是来自于阿赖耶识的无明，一念妄动就起无明，就有了阿赖耶识，然后才有见分跟相分，见分跟相分就是二元对立的开始，它是从阿赖耶来的。阿赖耶怎么来？一念无明来的，所以当我们无明还在的时候，你永远就是二元对立，你告诉自己说安住现量无分别、现量无分别，它也安住不了几秒钟，为什么？因为它永远是在二元对立的世界里面，为什么？因为你身上的气脉就是这样走的，你的左右脉就是这样走的，左右脉它都是属于业气，里面流动的，尽管它是一个正面的能量，一个负面的能量，可是它都是业气的范围，都是无明的产物。所以没有入智慧脉之前，你是没有办法真正的体悟，也没有办法现证那个，消除二元对立之后的那个实

相，宇宙的实相你是没有办法了悟的，也没有办法实证到，所以我们就一定要想办法修我们的气脉，帮助我们早一点能够气入中脉。

所以你只要能够达到气遍全身之后，那我们的左右能量平衡之后，我们比较能够让我们的气入中脉，所以这个时候就能够了悟空性的智慧，这就是我们把这个修气脉的方法放进来的原因，就是希望能够早一点让我们不但是理论了解，然后我们也能够实证的功夫，同时配合理论都能够到达。

那今天这个方法我们平常也可以练，不一定要打坐的时候可以练，平常也是，你只要坐在那里，你就可以来修这个气脉的方法，让我们随时日常生活当中，让我们的能量就能够平衡，尽量负面的、不好的能量能够排出体外，然后吸进来都是正面的能量，这样也可以早一点达到气遍全身，这就是我们今天练习这个方法最主要的原因。

另外，如果我们能够知道情绪它是怎么来的，也可以帮助我们更快消除这些负面的情绪。我们刚才讲这个能量的方法，如果站在这个角度来看的话，我们就知道我们的能量不平衡，所以我们白色的脉里面的能量特别的强，所以它容易引发我们的心生烦恼。那这个负面的情绪，它其实也是牵动我们六道轮回最主要的原因，就是贪瞋痴慢嫉，还有散乱等等。天界就是散乱，那另外我们就知道贪瞋痴是三恶道，还有嫉妒是人道，它也是在我们身上的那个脉轮里面。所以当我们负面的情绪一引发出来，能量就流到你的脉轮上面，就是对应我们六道的负面能量。负面的情绪，就是等于我们六道的……引发我们六道最主要的那个能量。所以不是死后才会到三恶道，我们每天活着也都在六道轮回当中，看你这一念是什么样的能量，什么样的情绪，它就相对应哪一道。

那一般我们都会以为是外在的环境引发我们的情绪，所以我们常常会打妄想，如果我搬一个家，换一个环境，可能我就会感觉比较欢喜，或者是我换一份工作，老婆不能换啦，就是换一个伴侣，或者是我能够出外旅游，出国旅回来，我可能心情会比较好一点。如果是因为搬家、换一个环境，我原来的那些情绪就能够抒发掉的话，那我应该搬完家就没事了，我如果是因为出国玩一趟回来，我负面情绪也没有了，那也应该是从此以后都很欢喜，过着快乐的生活。可是，你搬完家也欢喜不到几天，因为新的烦恼又来了。

所以怨敌也不在外面，我们看谁不顺眼，其实都是自己负面情绪的关系，

跟外面没有关系。所以我们就是把外在的环境全部改完了，人全部换完了，你还会不会有烦恼？还是有烦恼，因为你根本的问题没有解决。

什么才是这个负面情绪，根本的问题出在哪里呢？就是无明！我们的那个根本无明，这个才是真正的负面情绪的来源。所以它不在外面，就在我们自己的里面，因为所有负面情绪是种子生现行，所以你有这些种子的话，它永远都会生现行，只是看外缘是哪一个外缘，它牵动不同的情绪引发出来，然后又回熏到你的第八识，成为未来的种子，所以永远是种子生现行，现行熏成未来的种子。

它也是我们习气的来源，所以阿赖耶识它就是含藏了无量我们的习气，所以我们每天面对不同的境界，只是我们的习气反应，所有的习气都是种子生现行，跟外面没关系，都是我们无量劫以来所熏的种子，形成我们的习气，这个习气就是阿赖耶识。所以阿赖耶识就是习气的什么？总仓库，全部都存在我们的第八阿赖耶识里面。所以除非我们断除无明，阿赖耶识才会消失。所以我们修行就是修到你什么时候习气没有了，你的阿赖耶识就没有了，你就回归你的真心，回归你的本性里面。所以无明还在，就有阿赖耶识，就有我执跟法执，就永远有习气。

所以每天也是习气在作主，没有一个我在作主，因为本来没有我，那我们每天的反应是什么？就是习气在反应而已，所以这个才是我们负面情绪最主要的来源，就是这个无明。这个阿赖耶识含藏我们无量劫以来的习气，这个才是罪魁祸首。那怎么办呢？只有佛法的智慧可以断除这个无明，就是你证到无我，你就可以断除我执跟法执，才可以真正的根除这个根本无明。

所以平常我们如果能够了解，随时提醒自己，当我们有负面的情绪出来的时候，不要往外面找答案，就是告诉自己这个只是习气的反应而已，然后马上让自己安住在没有二元对立的本觉的觉性当中，你把你的心马上安住下来，告诉自己只是习气的反应，消除这个二元的对立。

二元对立就是无明的产物，我们马上安住在现量无分别当中，这个也是我们本来觉悟的那个佛性，我们的菩提自性，马上就安住在这个当中，这个情绪就很快就过去了。然后它有什么好处呢？它不会再熏回去成为未来的种子，因为你没有继续发扬光大，对不对？平常如果没有的话，它就情绪一直出来、一直出来，然后越来越严重、越来越严重。

所以我们也不需要去压抑你的情绪，因为压抑不是办法，压到不能压，它爆得更严重。问题是，你没有解决你那个含藏在阿赖耶识里面，这个习气的种子你没有把它根除，所以你用压抑也没有办法。也不能强迫自己说我要发菩提心，我要对他慈悲，没办法，因为你负面的情绪出来，你就是没有慈悲心。没有说我一面忿恨恼怒，然后一面发起菩提心，也是不可能，所以用压抑也不是很好的方法。

那我们一般就是落在两边，不是压抑它，就是随着贪瞋痴就跟它去了，这个都不是好的办法。我不是满足我的习气，我就是压抑它，这个都没办法清除我们阿赖耶识习气的种子。所以我们就用刚刚那个办法，直接就让我们的心，安住在没有二元对立的现量无分别当中，它其实就是我们菩提自性本来的状态。本来是没有这些的，因为习气嘛、无明嘛，所以才会落在二元对立当中。所以我们马上回到无分别，没有二元对立的这个本觉的觉性当中，这样你就不会继续串习负面情绪的种子，不会再回熏到第八识，因为你马上就让它自己解脱，所以这个方法是让你的情绪自己解脱的方法。你都没有要把它怎么样，你没有顺着它，也没有压着它，就让它自己解脱。所以，这时候没有这个习气的种子，再回熏到第八识，对不对？然后你也没有继续发脾气，或者闹情绪。所以你常常这样子练习，你那个习气的力量就会越来越来越弱，你也越能够来处理你的情绪。

再加上我们今天讲的吸气、吐气，把它吐光光，负面的能量吐光光，让你的气随时都达到平衡的状态，平常你就是心平气和，所以一有境界来，你也很容易处理。我们平常很难处理，就是因为平常就很烦闷，我起床就已经很烦闷，再一点点事情来，我就不行了，耐性很有限。所以我们平常就把我们的气脉修好，都安住在现量无分别当中。所以我们刚才那个观想的方法，就是最后我们不是说住气，让我们的气遍全身。你平常练习的时候，你可以这时候就安住在我们刚才讲的现量无分别，那个静定当中，就这样子安住。安住到你妄念又起来，你就可以再练习，所以它随时都可以练习。

这样我们的习气的力量，负面情绪的种子，它就会慢慢慢慢地消除，我们才可能了悟那个空性，这个时候我们的智慧气才能够开显。就是说我们那个空性的智慧，这个时候才能够很自然的，你不用去找它，因为你找遍全身，也看不到那个中脉在哪里，因为它是无为脉。虽然说它是蓝色的，但是它是

属于无为脉，不是很明显有很固定的位置，虽然说它在我们脊椎的前方，可是它其实没有……就是你解剖，把它解剖人体的话，你也找不到中脉在什么地方，它没有很固定的位置。

最后我们修行，就是希望能够早一点开悟，早一点见本性，然后才能够做利益众生的事，要不然都是处理自己都已经没有力气了，更没有智慧或者是善巧方便去利益其它的众生，所以希望我们实证的功夫能够早一点到达。它也可以帮助我们早一点见空性，早一点明心见性，这时候再来讲菩提心可能就比较容易，之前的话就是有困难，就是因为我们的执着还很强。

好，我们就今天讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。