

覺知的訓練(一)  
最尊貴的淨蓮上師講解  
講於臺北新店  
2012年6月17日

我們今天在打坐之前多做一個動作，就是平衡我們的氣的方法，男性跟女性有左右的差別。

我先做男眾的。吸氣的時候，把左手舉起來，吸吸吸吸吸，然後用無名指放在左鼻孔吐氣，吐吐吐，然後慢慢放，吐吐吐吐吐，還沒有吸氣喲！舉右手，無名指按住右鼻孔，然後吸氣，然後吐氣，這是男眾的。

女眾的剛好反過來，我做一次女眾的。吸氣，無名指按住右鼻孔，左鼻孔吐氣，吐吐吐吐吐吐。你這個時候可以住氣，或者是吐氣。就把另外一隻手，左手舉起來，無名指按住左鼻孔，然後吸氣，然後吐氣，這是方法。

然後我們要配合觀想，這個觀想就是吸氣上來之後，男眾的，吐氣的時候要觀想我們的負面情緒、還有壓力，把它吐掉；然後再舉、換右手，無名指按住右鼻孔，這時候吸氣的時候，我們觀想正面的能量吸進來，等到吸完之後，我們住氣，觀想氣遍全身，然後吐氣。

那女眾也是一樣，吸氣，無名指按住右鼻孔吐氣，把壓力、負面情緒吐掉，吐……。吸……，吸進正面的能量，吸完之後住氣，觀想氣遍全身，然後吐氣。這樣子可以做個三五次，然後我們再開始打坐。

好，那我們現在開始練習。

(練習修氣脈)

我們目前練習的是十六特勝的「受喜」。那受喜的話，就應該是身心每天都在歡喜當中，可是，為什麼我們做不到呢？就是因為我們體內還有很多負面的情緒，所以我們就要想一些方法，修氣脈的方法，讓我們體內負面的情緒能夠排掉，讓我們的氣能夠達到平衡，所以我們才用今天這個方法，目的就是能夠很快速地排掉我們體內的壓力，還有負面的情緒。

那我們負面的情緒是在我們的白脈裡面。我們的脈有中脈、左右脈，中脈它是藍色的，裡面是智慧氣；另外一條是白色的脈，就是我們現在講的，它裡面流動的是我們負面的能量，那男眾跟女眾剛好相反。所以我們就是第一口吐氣，就是吐掉我們體內負面的情緒、還有壓力，把這個負面的能量吐

掉。男眾的就在右邊，所以我們是先壓住左鼻孔，右鼻孔吐氣，就是因為男眾的白色的脈是在右邊；那女眾是在左邊，所以我們女眾就是先吐左邊的氣的原理在這裡。那這是左右脈。

那另外一條是紅色的脈。紅色的脈，男眾在左邊，女眾在右邊。紅色的脈裡面就是正面的能量，所以我們是吸進正面的能量，吐掉負面的能量，企圖讓能量達到平衡。

接下來我們是觀想住氣的時候，觀想氣遍全身，就是還有另外一個氣，它是中間的氣，這中間的氣它是流動在我們的全身，那要讓這個中間的氣能夠遍全身，就是你左右的脈必須要達到平衡，它才能夠遍全身。所以當我們有情緒的時候，生貪瞋癡煩惱的時候，它是沒有辦法氣遍全身，為什麼？你的氣就打結在你阻塞的地方，所以我們就是必須要讓我們的左右脈達到平衡之後，它這個中間的氣才能夠氣遍全身。

氣遍全身之後，它有一個很重要的任務，就是讓我們的氣入中脈。當你左右的脈平衡之後，氣遍全身，這個中間的氣能夠引導我們的氣入中脈。中脈我們剛才說它是智慧氣，中脈是藍色，它是裡面充滿的都是智慧氣，所以除非我們的氣入中脈，我們才能夠真正的了悟法界是同體的，就是所謂空性的智慧。要你氣入中脈之後，你才能夠真正的了悟到，如果氣沒有入中脈，你是沒有辦法了悟的。所以我們不管聽多少的教理，聽了什麼人無我、法無我，也通通做不到，依然有我執跟法執的原因，就是因為我們那個負面能量的脈，能量還是很強，所以都是用比量、或者是非量來看這個世界，沒有辦法消除那個二元對立。

那二元對立我們也知道，它是來自於阿賴耶識的無明，一念妄動就起無明，就有了阿賴耶識，然後才有見分跟相分，見分跟相分就是二元對立的開始，它是從阿賴耶來的。阿賴耶怎麼來？一念無明來的，所以當我們無明還在的時候，你永遠就是二元對立，你告訴自己說安住現量無分別、現量無分別，它也安住不了幾秒鐘，為什麼？因為它永遠是在二元對立的世界裡面，為什麼？因為你身上的氣脈就是這樣走的，你的左右脈就是這樣走的，左右脈它都是屬於業氣，裡面流動的，儘管它是一個正面的能量，一個負面的能量，可是它都是業氣的範圍，都是無明的產物。所以沒有入智慧脈之前，你是沒有辦法真正的體悟，也沒有辦法現證那個，消除二元對立之後的那個實

相，宇宙的實相你是沒有辦法了悟的，也沒有辦法實證到，所以我們就一定要想辦法修我們的氣脈，幫助我們早一點能夠氣入中脈。

所以你只要能夠達到氣遍全身之後，那我們的左右能量平衡之後，我們比較能夠讓我們的氣入中脈，所以這個時候就能夠了悟空性的智慧，這就是我們把這個修氣脈的方法放進來的原因，就是希望能夠早一點讓我們不但是理論了解，然後我們也能夠實證的功夫，同時配合理論都能夠到達。

那今天這個方法我們平常也可以練，不一定要打坐的時候可以練，平常也是，你只要坐在那裡，你就可以來修這個氣脈的方法，讓我們隨時日常生活當中，讓我們的能量就能夠平衡，儘量負面的、不好的能量能夠排出體外，然後吸進來都是正面的能量，這樣也可以早一點達到氣遍全身，這就是我們今天練習這個方法最主要的原因。

另外，如果我們能夠知道情緒它是怎麼來的，也可以幫助我們更快消除這些負面的情緒。我們剛才講這個能量的方法，如果站在這個角度來看的話，我們就知道我們的能量不平衡，所以我們白色的脈裡面的能量特別的強，所以它容易引發我們的心生煩惱。那這個負面的情緒，它其實也是牽動我們六道輪迴最主要的原因，就是貪瞋癡慢嫉，還有散亂等等。天界就是散亂，那另外我們就知道貪瞋癡是三惡道，還有嫉妒是人道，它也是在我們身上的那個脈輪裡面。所以當我們負面的情緒一引發出來，能量就流到你的脈輪上面，就是對應我們六道的負面能量。負面的情緒，就是等於我們六道的……引發我們六道最主要的那個能量。所以不是死後才會到三惡道，我們每天活著也都在六道輪迴當中，看你這一念是什麼樣的能量，什麼樣的情緒，它就相對應哪一道。

那一般我們都會以為是外在的環境引發我們的情緒，所以我們常常會打妄想，如果我搬一個家，換一個環境，可能我就會感覺比較歡喜，或者是我換一份工作，老婆不能換啦，就是換一個伴侶，或者是我能夠出外旅遊，出國旅回來，我可能心情會比較好一點。如果是因為搬家、換一個環境，我原來的那些情緒就能夠抒發掉的話，那我應該搬完家就沒事了，我如果是因為出國玩一趟回來，我負面情緒也沒有了，那也應該是從此以後都很歡喜，過著快樂的生活。可是，你搬完家也歡喜不到幾天，因為新的煩惱又來了。

所以怨敵也不在外面，我們看誰不順眼，其實都是自己負面情緒的關

係，跟外面沒有關係。所以我們就是把外在的環境全部改完了，人全部換完了，你還會不會有煩惱？還是有煩惱，因為你根本的問題沒有解決。

什麼才是這個負面情緒，根本的問題出在哪裡呢？就是無明！我們的那個根本無明，這個才是真正的負面情緒的來源。所以它不在外面，就在我們自己的裡面，因為所有負面情緒是種子生現行，所以你有這些種子的話，它永遠都會生現行，只是看外緣是哪一個外緣，它牽動不同的情緒引發出來，然後又回薰到你的第八識，成為未來的種子，所以永遠是種子生現行，現行薰成未來的種子。

它也是我們習氣的來源，所以阿賴耶識它就是含藏了無量我們的習氣，所以我們每天面對不同的境界，只是我們的習氣反應，所有的習氣都是種子生現行，跟外面沒關係，都是我們無量劫以來所薰的種子，形成我們的習氣，這個習氣就是阿賴耶識。所以阿賴耶識就是習氣的什麼？總倉庫，全部都存在我們的第八阿賴耶識裡面。所以除非我們斷除無明，阿賴耶識才會消失。所以我們修行就是修到你什麼時候習氣沒有了，你的阿賴耶識就沒有了，你就回歸你的真心，回歸你的本性裡面。所以無明還在，就有阿賴耶識，就有我執跟法執，就永遠有習氣。

所以每天也是習氣在作主，沒有一個我在作主，因為本來沒有我，那我們每天的反應是什麼？就是習氣在反應而已，所以這個才是我們負面情緒最主要的來源，就是這個無明。這個阿賴耶識含藏我們無量劫以來的習氣，這個才是罪魁禍首。那怎麼辦呢？只有佛法的智慧可以斷除這個無明，就是你證到無我，你就可以斷除我執跟法執，才可以真正的根除這個根本無明。

所以平常我們如果能夠了解，隨時提醒自己，當我們有負面的情緒出來的時候，不要往外面找答案，就是告訴自己這個只是習氣的反應而已，然後馬上讓自己安住在沒有二元對立的本覺的覺性當中，你把你的心馬上安住下來，告訴自己只是習氣的反應，消除這個二元的對立。

二元對立就是無明的產物，我們馬上安住在現量無分別當中，這個也是我們本來覺悟的那個佛性，我們的菩提自性，馬上就安住在這個當中，這個情緒就很快就過去了。然後它有什麼好處呢？它不會再薰回去成為未來的種子，因為你沒有繼續發揚光大，對不對？平常如果沒有的話，它就情緒一直出來、一直出來，然後越來越嚴重、越來越嚴重。

所以我們也不需要去壓抑你的情緒，因為壓抑不是辦法，壓到不能壓，它爆得更嚴重。問題是，你沒有解決你那個含藏在阿賴耶識裡面，這個習氣的種子你沒有把它根除，所以你用壓抑也沒有辦法。也不能強迫自己說我要發菩提心，我要對他慈悲，沒辦法，因為你負面的情緒出來，你就是沒有慈悲心。沒有說我一面忿恨惱怒，然後一面發起菩提心，也是不可能，所以用壓抑也不是很好的方法。

那我們一般就是落在兩邊，不是壓抑它，就是隨著貪瞋癡就跟它去了，這個都不是好的辦法。我不是滿足我的習氣，我就是壓抑它，這個都沒辦法清除我們阿賴耶識習氣的種子。所以我們就用剛剛那個辦法，直接就讓我們的心，安住在沒有二元對立的現量無分別當中，它其實就是我們菩提自性本來的狀態。本來是沒有這些的，因為習氣嘛、無明嘛，所以才會落在二元對立當中。所以我們馬上回到無分別，沒有二元對立的這個本覺的覺性當中，這樣你就不會繼續串習負面情緒的種子，不會再回薰到第八識，因為你馬上就讓它自己解脫，所以這個方法是讓你的情緒自己解脫的方法。你都沒有要把它怎麼樣，你沒有順著它，也沒有壓著它，就讓它自己解脫。所以，這時候沒有這個習氣的種子，再回薰到第八識，對不對？然後你也沒有繼續發脾氣，或者鬧情緒。所以你常常這樣子練習，你那個習氣的力量就會越來越弱，你也越能夠來處理你的情緒。

再加上我們今天講的吸氣、吐氣，把它吐光光，負面的能量吐光光，讓你的氣隨時都達到平衡的狀態，平常你就是心平氣和，所以一有境界來，你也很容易處理。我們平常很難處理，就是因為平常就很煩悶，我起床就已經很煩悶，再一點點事情來，我就不行了，耐性很有限。所以我們平常就把我們的氣脈修好，都安住在現量無分別當中。所以我們剛才那個觀想的方法，就是最後我們不是說住氣，讓我們的氣遍全身。你平常練習的時候，你可以這時候就安住在我們剛才講的現量無分別，那個靜定當中，就這樣子安住。安住到你妄念又起來，你就可以再練習，所以它隨時都可以練習。

這樣我們的習氣的力量，負面情緒的種子，它就會慢慢慢慢地消除，我們才可能了悟那個空性，這個時候我們的智慧氣才能夠開顯。就是說我們那個空性的智慧，這個時候才能夠很自然的，你不用去找它，因為你找遍全身，也看不到那個中脈在哪裡，因為它是無為脈。雖然說它是藍色的，但是它是

屬於無為脈，不是很明顯有很固定的位置，雖然說它在我們脊椎的前方，可是它其實沒有……就是你解剖，把它解剖人體的話，你也找不到中脈在什麼地方，它沒有很固定的位置。

最後我們修行，就是希望能夠早一點開悟，早一點見本性，然後才能夠做利益眾生的事，要不然都是處理自己都已經沒有力氣了，更沒有智慧或者是善巧方便去利益其他的眾生，所以希望我們實證的功夫能夠早一點到達。它也可以幫助我們早一點見空性，早一點明心見性，這時候再來講菩提心可能就比較容易，之前的話就是有困難，就是因為我們自己的執著還很強。

好，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。