

脉轮与修行
第五讲
最尊贵的净莲上师讲解
讲于台北新店
二〇一一年八月四日

我们的腹部，除了是情绪的中心以外，也是欲望的中心，而且和前世有关，不是前一世，是多生多世。无量劫以来，不论你轮回了多久，所有你曾经的欲望，都停留在你的腹部。

我们看小孩子，每一个他们所要的都不一样，有的小孩子喜欢玩玩具，有的小孩子喜欢堆积木，有的小孩子喜欢抱洋娃娃，有的小孩子喜欢涂鸦。在中国古代也有一种习俗，满周岁的时候就来个抓周，有没有？每个小孩子抓的都不一样，可见他们喜欢的，都来自过去的记忆。在佛法，就把这些记忆的种子，说是含藏在第八阿赖耶识当中，随着我们生命的轮回，不断不断地延续，同样的习气，同样的烦恼，当然也是同样的欲望，所以，很自然的，我们这一世都带着各式各样的欲望，这是很正常的。

本来有各种欲望，也不是什么罪过的事，是欲望推动我们每天勤奋的工作，完成你人生的梦想，可是，问题是——欲望会让你的脉轮紧张。只要你心里一有渴求，脉轮马上立刻就开始紧张，只要一有欲求，一有渴望，脉轮就开始紧张。这个也很容易体会，我们都有这样的经验，譬如说：我排除万难，特别把今天的时间空出来，要去办一件很重要的事，我这一路上战战兢兢，深怕出了差错、有了状况，提心吊胆，整个过程我都是紧张的，好不容易把事情办完了，松了一口气，这时候可以放松了，就是这样的心情。

我们的脉轮的紧张，就是我们欲望所挑起的，只要有欲望，你就别想让它轻松，那怎么办呢？我们怎么让我们的脉轮放松？怎么超越我们的欲望？有什么方法吗？有的！方法很简单，就是接受你的欲望，不要试图消灭你的欲望，因为「想消灭欲望」，本身就是欲望，这样欲望只会愈来愈多。所以，接受你全部的欲望，很轻松的和它在一起，你会发现欲望不见了，只要你接受它，它就不见了。所以你什么也不必做，只要很轻松的跟它在一起，接受你所有的欲望，一个也没有放过，全盘接收，和它和平相处，你会发现你无量劫以来的欲望，一个一个的自行瓦解，你什么都没有做，就是这么简单！

这时候你的脉轮不再紧张，不再阻塞，你会开始过一种最简单自然的生活，回归自然，你是很自然就会走上这样的路，因为你不再追求什么了嘛，对不对？欲望不见了，那怎么样呢？吃饭就是吃饭，没有这么多禁忌，不必考虑热量，不用计算卡路里，不用害怕三高，只要你的脉轮通畅，你自然会去选择天然纯净的食物，因为这种食物跟你的脉轮最相应，因为你吃到那个油炸的，太咸、太甜、太油的，你自己的脉轮不舒服，所以你自然不会去选择那种食物。什么叫纯净自然的食物，我们之前也介绍过，你吃一点点就觉得很满足的，那个是自然的食物；那个越吃越想吃的，那个说明你一直想满足你的欲望，越吃越想吃，你一直想满足你的欲望，可是你总是欲求不满，所以你会一直追求那样的食物，想要满足你的欲望，可是越吃越渴，越吃越想吃，越吃欲望越多。所以那个脉轮紧张阻塞的人，他自然会去选择三高的，高油、高热量、高胆固醇，所以欲望重的人，他自然口味就重，脉轮通畅的人，他的口味一定是清淡的，不会重咸、重甜、重什么……什么麻辣，不会。

所以，所谓的回归自然，就是只要你的脉轮通畅，你自然就是很简单的过生活，饿了就吃饭，然后想散步就散步，悠悠哉哉，不用带着计数器说我每一次要走一万步，那散步散得多紧张！跑步就跑步，不用说我为了健康。我们现在运动都是为了健康嘛，因为我有什么疾病必须要运动，不然就是为了减重，本来是为了身体的健康，结果把自己弄得很紧张，身体是不可能很健康的。最健康的状态，就是你脉轮通畅的状态，就绝对的健康。所以这种生活，自然就是无欲无求的生活，不用求一个无欲，那是最大的欲望，它是自然到达的，你脉轮通畅就到达了，那是最健康的，不是求来的，是很自然就到达的。

所以，修行本来就不是很困难的事情，只要方法对了。大部分学佛修行的人都很紧张，就是因为他有一个「佛」的目标，希望成佛的目标，希望达到无欲的目标，希望解脱开悟。本来这个愿是很好，可是不要把自己弄得这么紧张，了解自己的欲望是多生多劫带来的，非常自然，本来就有，我们只是学习怎么去跨越它就可以了，不用每天自怨自艾，或者是每天都在责怪自己说：为什么我的欲望还这么重？为什么我还有这个贪、那个贪？很自然呀！你轮回这么久，怎么会没有贪呢？所以我们说，你很轻松的跟它在一起的意思，就是说你了解它，然后完全接受它，然后超越它，不然你只是把自己弄

得很紧张。所以修行本来是很单纯的事情，生活本身也是单纯的事情，只要方法正确的话，应该都不是很困难可以到达。

好，我们今天就先介绍到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。