

脈輪與修行
第五講
最尊貴的淨蓮上師講解
講於臺北新店
二〇一一年八月四日

我們的腹部，除了是情緒的中心以外，也是欲望的中心，而且和前世有關，不是前一世，是多生多世。無量劫以來，不論你輪迴了多久，所有你曾經的欲望，都停留在你的腹部。

我們看小孩子，每一個他們所要的都不一樣，有的小孩子喜歡玩玩具，有的小孩子喜歡堆積木，有的小孩子喜歡抱洋娃娃，有的小孩子喜歡塗鴉。在中國古代也有一種習俗，滿周歲的時候就來個抓周，有沒有？每個小孩子抓的都不一樣，可見他們喜歡的，都來自過去的記憶。在佛法，就把這些記憶的種子，說是含藏在第八阿賴耶識當中，隨著我們生命的輪迴，不斷不斷地延續，同樣的習氣，同樣的煩惱，當然也是同樣的欲望，所以，很自然的，我們這一世都帶著各式各樣的欲望，這是很正常的。

本來有各種欲望，也不是什麼罪過的事，是欲望推動我們每天勤奮的工作，完成你人生的夢想，可是，問題是——欲望會讓你的脈輪緊張。只要你心裡一有渴求，脈輪馬上立刻就開始緊張，只要一有欲求，一有渴望，脈輪就開始緊張。這個也很容易體會，我們都有這樣的經驗，譬如說：我排除萬難，特別把今天的時間空出來，要去辦一件很重要的事，我這一路上戰戰兢兢，深怕出了差錯、有了狀況，提心吊膽，整個過程我都是緊張的，好不容易把事情辦完了，鬆一口氣，這時候可以放鬆了，就是這樣的心情。

我們的脈輪的緊張，就是我們欲望所挑起的，只要有欲望，你就別想讓它輕鬆，那怎麼辦呢？我們怎麼讓我們的脈輪放鬆？怎麼超越我們的欲望？有什麼方法嗎？有的！方法很簡單，就是接受你的欲望，不要試圖消滅你的欲望，因為「想消滅欲望」，本身就是欲望，這樣欲望只會愈來愈多。所以，接受你全部的欲望，很輕鬆的和它在一起，你會發現欲望不見了，只要你接受它，它就不見了。所以你什麼也不必做，只要很輕鬆的跟它在一起，接受你所有的欲望，一個也沒有放過，全盤接收，和它和平相處，你會發現你無量劫以來的欲望，一個一個的自行瓦解，你什麼都沒有做，就是這麼簡單！

這時候你的脈輪不再緊張，不再阻塞，你會開始過一種最簡單自然的生活，回歸自然，你是很自然就會走上這樣的路，因為你不再追求什麼了嘛，對不對？欲望不見了，那怎麼樣呢？吃飯就是吃飯，沒有這麼多禁忌，不必考慮熱量，不用計算卡路里，不用害怕三高，只要你的脈輪通暢，你自然會去選擇天然純淨的食物，因為這種食物跟你的脈輪最相應，因為你吃到那個油炸的，太鹹、太甜、太油的，你自己的脈輪不舒服，所以你自然不會去選擇那種食物。什麼叫純淨自然的食物，我們之前也介紹過，你吃一點點就覺得很滿足的，那個是自然的食物；那個越吃越想吃的，那個說明你一直想滿足你的欲望，越吃越想吃，你一直想滿足你的欲望，可是你總是欲求不滿，所以你會一直追求那樣的食物，想要滿足你的欲望，可是越吃越渴，越吃越想吃，越吃欲望越多。所以那個脈輪緊張阻塞的人，他自然會去選擇三高的，高油、高熱量、高膽固醇，所以欲望重的人，他自然口味就重，脈輪通暢的人，他的口味一定是清淡的，不會重鹹、重甜、重什麼……什麼麻辣，不會。

所以，所謂的回歸自然，就是只要你的脈輪通暢，你自然就是很簡單的過生活，餓了就吃飯，然後想散步就散步，悠悠哉哉，不用帶著計數器說我每一次要走一萬步，那散步散得多緊張！跑步就跑步，不用說我為了健康。我們現在運動都是為了健康嘛，因為我有什麼疾病必須要運動，不然就是為了減重，本來是為了身體的健康，結果把自己弄得很緊張，身體是不可能很健康的。最健康的狀態，就是你脈輪通暢的狀態，就絕對的健康。所以這種生活，自然就是無欲無求的生活，不用求一個無欲，那是最大的欲望，它是自然到達的，你脈輪通暢就到達了，那是最健康的，不是求來的，是很自然就到達的。

所以，修行本來就不是很困難的事情，只要方法對了。大部分學佛修行的人都很緊張，就是因為他有一個「佛」的目標，希望成佛的目標，希望達到無欲的目標，希望解脫開悟。本來這個願是很好，可是不要把自己弄得這麼緊張，了解自己的欲望是多生多劫帶來的，非常自然，本來就有，我們只是學習怎麼去跨越它就可以了，不用每天自怨自艾，或者是每天都在責怪自己說：為什麼我的欲望還這麼重？為什麼我還有這個貪、那個貪？很自然呀！你輪迴這麼久，怎麼會沒有貪呢？所以我們說，你很輕鬆的跟它在一起的意思，就是說你了解它，然後完全接受它，然後超越它，不然你只是把自

已弄得很緊張。所以修行本來是很單純的事情，生活本身也是單純的事情，只要方法正確的話，應該都不是很困難可以到達。

好，我們今天就先介紹到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。