

金菩提禪師弘法系列

認識貪嗔癡慢疑

煩惱的來源

這一次的閉關其實是一個稍稍加強清理我們身體的垃圾、淨化我們的思想、淨化精神的課程。

人有太多的煩惱、問題，有些問題的根本原因是出自於積累下來的業障，還有繼承自父母的業力；還有一個更大的原因則來自於我們自己的貪、嗔、癡。

講到這個部分，大家容易把它和純佛教化的思想互相混淆。有人說：「我只想研究真理，不要傳達宗教的這些名詞和意識給我。」或者說：「我過去不是一個佛教徒。」

你信仰啥都沒有關係，我今天所說的貪、嗔、癡，是佛教創始人釋迦牟尼佛所說的，我自己也為此做了比較深刻的研究。宏觀來說，我們的煩惱來自於思想，至於思想中的煩惱又來自於什麼呢？

就是來自於貪、嗔、癡。

（一）貪

1. 貪婪為萬惡之首

首先，好多的煩惱就是來自於貪婪。譬如「我要穿更好的衣服、吃更好的飯、住更大的房子、讓孩子讀更好的學校、上更好的大學、開更好更貴的车……」。這些要求都是在基本的生活需求之上，也就是在本來所擁有的之外還要更好，是超越基本需求之上的東西。

我們是不是可以擁有這些東西呢？擁有並不是錯誤，這個世界不是絕對化的世界，貧苦與富有是對比之後的結果，並不是固有的定義。

貪婪之心是萬惡之首，因為貪婪會導致煩惱、痛苦，使我們心中

天天糾結、天天煩惱，一般來說煩惱與痛苦都是因為貪婪，貪婪是煩惱痛苦的根源。

2. 貪財：盲目的投資行為源於貪

很多人做了大投資，最後虧錢了，為什麼呢？因為貪婪。找我談這個問題的人特別多，每年至少超過 100 個人。他們說：「師父，幫我個忙，我投資了兩千萬美金，現在血本無歸。您能不能幫我追一追啊？追回來之後咱倆對半分（眾笑）。」

我說：「我們又不是貓和老鼠的關係，也不是警察和小偷，怎麼分呢？」

他們說：「哎呀，這樣我就太痛苦了！」

凡是能擁有這麼多錢的人，他們是聰明的還是愚笨的呢？聰明吧！但是這麼聰明的人卻會幹出這麼大的糊塗事。比如說他擁有了一千萬美金，如果不再投資，就能在加拿大或美國活得好好的。

他已經生活在這個世界上看似最最發達的國家與地區，能擁有一千萬美金已經是個衣食無憂的富人了。他不僅能住個大房子，養兩條狗，還能夏天游泳、冬天滑雪，而且要啥有啥，天天吃肯德基、肯德鴨（眾笑）、小飛人，吃的都是名牌的啊，日子過得悠閒自在，那就夠了！那麼他的那個投資算是聰明還是不聰明的呢？能擁有這麼多錢的人，通常都是聰明人，但是又投資了那麼多錢收不回來，他就是聰明人中的傻瓜，對不對？

為什麼他們那麼聰明，卻幹出這麼愚昧的事呢？是因為貪，貪婪把他們給套牢了。

常看到Facebook的視頻，有個神人發明了無數種捉老鼠的神器，他用了各種各樣的籠子，不管多神，都是在籠子上面放一個很好吃的誘餌，誘惑老鼠爬過來。老鼠一過來就「撲通」掉到瓶子裡頭出不來

了，都是這種現象。

當貪婪心生起之後，人就像老鼠一樣，顯得沒有理智，聰明就泡湯了、冒煙了。所以當我們擁有一千萬的時候，硬是要投資一千萬出去，結果血本無歸，這種傻帽（編註：東北方言，指愚蠢、糊塗、魯莽、輕率）行為就是因為貪婪而生出來的。

3. 貪賭，猶如小賊遇強盜

溫哥華有幾位居士，其中一位告訴我：「師父，你懲罰我吧，你修理我吧！」

「這是怎麼了，啥意思啊？」

對方說：「哎呀，我昨天晚上 20 萬加幣沒有了！」

我說：「是遇到搶劫了？」

「不是，是去賭場賭輸了。當年我在澳門，一伸手就賺了很多錢，怎麼到了這邊來就輸了呢？」

「啊！你別吹牛了，賭博還吹牛呢！誰能賭得過賭場啊？」

「哎呀，我早知道拿這個錢出來做功德多好啊！」

「誒，這你倒是說對了，我們建道場時，你出兩千，都要我給你寫借據、壓手印的，還要我給你利息，怎麼你昨天晚上這樣大方？」

這就是所謂的聰明人，這些人的數學能力超強，也有特別強烈的投機意識。他們做生意的時候不是辛辛苦苦地賺錢，而是一看見機會來了，就像漁夫撒網一樣，感覺水下好像有魚來了，一撒網，弄一大筐子魚回來，一下就發財了。他們並沒有經過一個很不容易的、由小變大、逐步成長的商業行為而獲利，而是透過投機行為撈了一把。

他想到賭場撈一把，他以為賭場老闆是幹啥的啊？是打劫的！是不是啊？他是賊，賭場老闆是強盜。賊打得過強盜嗎？因為貪欲、貪婪，一旦稍不留神，就把自己套進去了，嚴重者甚至讓自己死無葬身

之地、家破人亡。好麻煩啊！

(二) 嗔

貪、嗔、癡中的「嗔」是什麼意思？是怨恨、生氣的意思。生氣就是說胡話得罪人。

1. 嗔心起，冤冤相報何時了？

當一個人有怨恨心，我們乍一聽就會覺得這個人檔次低。但是，如果你坑了我的錢跑了，我能不怨恨你嗎？如果我怨恨你，這是一種錯誤嗎？其實這並不是錯誤，是因果報應。

你傷害了我，我對你有怨恨，這本來並不是錯誤。但是無論怎樣，有怨恨心一定會產生某種力量，有怨恨，就可能會報復。如果我要報復你的話，報復的程度就沒有譜了。比如說你打我一拳，我要踢你一腳；你坑我 20 塊錢，我要弄掉你 60 塊錢，一般都是這樣的。

當我們在修行之中談到貪、嗔、癡這三個字的時候，當貪、嗔、癡產生的時候，實際上就是最巨大的煩惱將要產生的時候。尤其是嗔恨心生起的時候，就會演變成「冤冤相報何時了」，報復者會將互相攻擊報復的能量升溫加大。

2. 嗔恨之火足以燎原

貪、嗔、癡是導致我們產生特別巨大的情緒波動的根源。表面上稱為情緒，實質上最終導致的結果是自我傷害，也順便傷害他人。因為單獨一個人不可能產生這麼多的情緒，通常我們的情緒都是和他人相處的時候所產生的。先不管是誰對誰錯，當情緒產生了，而且還在繼續往上蒸發、疊加、積累，就有如小火星變成巨大的森林大火。

森林大火，有的時候就是幾個人，在森林邊上一邊伐木一邊吸菸，順手丟棄菸蒂，可是沒有確實看著它完全熄滅，之後一點小火星被風颳到一堆乾樹葉上，最後燃起了熊熊大火。情緒的能量也是這樣不斷

地往上積累、疊加的。就好比有兩個人剛開始只是為一件很小的事情吵架，最後變成仇恨，變成仇殺，甚至變成兩家都家破人亡。

我還接觸和幫助過一些人，有的是雙方有一點點經濟的矛盾，有的是因為小事情所引起的糾紛，導致誰把誰家的人殺死了。最後行凶的人被判入監獄，比如說先生被判入監了，太太因此自殺、孩子生病、老媽瘋了。本來是挺興旺的一個家族，做些生意賺些錢，生活過得挺好的，他看人家開某種工廠挺賺錢的，結果他也去開一樣的工廠，對方心中煩惱自然就起來了，最後從爭吵變成殺害。他殺的不只是一個人啊，最後這兩個家庭全部廢掉了。

3. 想要身心健康，先直搗煩惱大本營

佛陀教化我們，真想得到身體和心靈的健康，應該要認識這些疾病和煩惱的來源，就是老根，大本營。如果把疾病的大本營、煩惱的老根抓住了之後，要解決這些問題就快了。如果沒有發現這個老根，禪修給我們的幫助和作用力就不會太大。即使你來修上半個月，覺得身體舒服了，回家遇到一點點家庭事務，一有糾紛，火又發起來了，比如說貪欲心來了、投錯資了、又好色了。一旦貪欲心來了，本來的車不好好開，偏偏要開個跑車，結果被撞死了等等的這些事情就發展出來了。

所有情緒上的東西，實質上都已經對身體產生了嚴重的傷害、嚴重的撞擊。人的身體禁不起這些情緒，其實這不叫情感，這是情緒的大波動。

有科學家研究，比如說一位母親，她這一生都是一個特別忠誠的人，越忠誠的人越容易受到傷害，如果失戀幾次，在她的 DNA 之中就會刻下幾條橫紋，就像在石頭上劃了幾條紋路一樣，那就是傷痕。

經常有人說：「我失戀了。」這句話在英文裡怎麼說呢？「My heart

is broken.」就是我的心受傷了、我的心碎了等等一樣的意思。中國人也差不多，比如說問你：「哭啥啊？」你說：「傷心唄！」就是傷到心了。還有人會說：「我的心都傷碎了！」大約都是一樣的意思。

表面上，我們以為傷心指的是一種情感、情緒的傷害，但是傷心會不會對肉體產生傷害呢？會，它是不是傷到心臟？我不知道，但是會傷到你的大腦，這是必然的。

（三）癡

1. 貢獻社會，無關貴賤

貪、嗔、癡、慢、疑中的癡，就是愚癡、愚昧、不學無術。如果你啥都不學，一問三不知，你對社會就產生不了貢獻。人要有一技之長，才能為社會帶來一些貢獻。

比如說你會給人擦皮鞋、修包包，也就是從事今天看來好像比較低一點的職業，可不可以呢？可以。有些人穿著挺好的鞋子，一不小心開線了、漏水了，扔了可惜，繼續穿吧，又不好用，又漏了，如果有修鞋師傅幫忙縫上幾針，砸巴（編註：敲打）兩下，鞋子完好如初，就是一雙好鞋。那是很好的職業啊！對吧？買一雙鞋 100 塊錢，這麼縫兩下只要 10 塊錢，付出這一點點手工的技術費用其實是很值得的。你就給別人帶來了幫助，你就能夠在這個世界上謀生。

如果能力更大一些呢？比如說你發明了更新的鞋子，腿不用走，鞋子會自己走。如果你有能力創造更大的社會價值，你就可以成為老師，可以成為校長，可以成為董事長，可以成為總統。如果再有一顆慈悲善良的心，那對人民的貢獻，帶給人民的福祉就很大了。

能力可以是大的，也可以是小的，但是要盡量多學一點，這樣才可以謀生。

2. 想擺脫愚癡，先學技術和德行

愚癡不光是指沒有技術，更多的是指缺乏知識和對事物規律的理解。人們通常在學啥呢？如果你修的是一門技術，比如學做廚師、理髮師、美容師、裁縫師等等，包括醫師也一樣，這些都是技術。技術是應該修、應該學的，你只要有了這些技術，就能夠給別人帶來好處，就能夠養家餬口。

第二種該學的是德行，也就是道德，就是修身養性的境界。有德行的人，過去稱為賢者。人民對於賢能的帝王會有一種依賴，一個地方的人有沒有德行，取決於地方首長，如省長、市長是否有德行。一個學校的校長如果沒有德行，孩子在那兒讀書可就慘了，因為他不知道會幹出什麼事來。所以當一個人成為首領，成為領導者，成為眾生的領頭人的時候，不光是要有基本的能力，更重要的是要有更高尚的德行。

有關於德行這個部分，在今天的大學之中，有沒有教授德行的專科？沒有。然而正是這個部分，才能夠真正地影響到人的精神系統，影響到人的精神世界。如果某個政治家是一個擁有很好的德行的人，那麼他所統治、領導的國家和區域內的百姓就會沾光了。這一些人所擁有的德行就稱為「善知識」。在佛法劃分修行次第的時候，這種人的人品就是高尚的，也是功德深厚的人才能修得的。

3. 結果好壞，取決於感受和態度

我們對事物的感受和態度不同，決定了完全不同的結果。比如說兩國戰爭的結果，往往取決於國家君王對於對方的一些過失、刻意找麻煩的舉動，或者小毛病之類的寬容力、忍耐力、宏觀的觀察力，還有慈悲道德的修養夠不夠。本來可以通過經濟、洽談等等其他的方式解決糾紛，得到和平的結果。但是當寬容力、忍耐力、宏觀力和慈悲

等力量不夠時，便會以武力解決，得到的結果就是傷害。

當有糾紛產生時，解決糾紛的方式取決於君王的定力、智慧、慈悲心。當他的慈悲與智慧達到一定程度、高度時，就能夠以和平的方式將這些事情處理好。

4. 通達道理，即是大自在

我並不是高尚到要勸大家成佛，而是將我自己在佛陀的教育之中所領會到的、人類生活中實用的部分分享給大家。這個實用部分可大可小，大到君王，小到只管生活過日子的小老百姓，如果都能把這些把握好了，就能獲得大自在。

並不是一個人躲在山溝裡待著就是「大自在」。說實在話，真要一個人躲在山溝裡待著，還真不自在，是不是？不僅一年洗不了一次澡，還全身都是皴（編註：音同「村」，皮膚上聚積的泥垢或脫落的表皮），對吧？所以想獲得大自在，不一定要躲在深山裡，而是要通達道理，那就是大自在。

以女性而言，如果妳是一位通達道理、相夫教子的家庭主婦，哪怕同時帶好幾個孩子，妳心中仍然是自在的。因為懂得道理，妳自然帶著這種自在、瀟灑、飄逸，乃至像是不食人間煙火的氣質。

普通人因為不懂道理，經常為了一點小事就糾結、糾結、糾結。就像兒童，比如說交代他不准隨便動電源插座，他偏要拿個東西「咚、咚、咚、咚」地去碰它，非得電得亂七八糟了，他下次才學乖，不敢再碰。又比如明明交代他不能亂抓野狗，他非得去抓，把手指頭咬掉一截，一輩子不敢再看見長毛的東西。一個成年人如果不懂這些道理的話，就麻煩了。

5. 讀書是最划算的買賣

我之前曾經教育來跟我學習的青少年「我們要喜愛讀書」。《金菩

提聖經》中也提到這一點——我愛讀書。為什麼要喜愛讀書呢？因為讀書是最划算的買賣。

大家都想賺錢對不對？「以少勝多，以小博大」好像就是做生意的最高境界。我之所以說最划算的生意是讀書，是因為哪怕一個最不在乎面子的人寫一本書，他都要仔細研究怎樣把他的智慧和精華寫到書裡去，要不然的話，大家都會笑話他。他把一生的經驗和智慧壓縮在十萬字以內的小書裡頭，你最多兩天就讀完了他一生的智慧。

你讀書的時候，可能是 15 歲、20 歲、30 歲、50 歲、70 歲，可是那只是你自己的一生，或者半生，或者 1/10 生，你怎樣能夠用最短的時間，將別人一生的智慧吸收進來？那就是讀書。最划算的就是讀有關於道德的、慈悲的、善良的書籍，那對我們就幫助是最大的。

（四）慢

接下來我們簡單解釋一下貪、嗔、癡、慢、疑中的「慢」。慢是什麼意思？是傲慢、自大，覺得別人沒什麼了不起。

傲慢的人往往有一點點本事就會傲慢，真正才高八斗、學富五車、大智慧的人，反而是不傲慢的。越是學了一點點東西，但是心中沒有道德境界的人，越會有傲慢心，而且傲慢心隨時可以升起。

1. 傲慢的三個理由

平常，我們在生活中碰到傲慢的人的時候，一般都會覺得對方華而不實而有點討厭。有些傲慢的人，是因為內心空虛，所以一定要把自己武裝起來。就是因為他不行，所以不讓別人說他不行。

另外一種人是某一方面很行，比如說一個北方女人，擀麵條兒擀得挺好，當得到大家的一些讚美之後，她就傲慢到自以為是中國的麵條女皇，實際上同一個村裡至少有十個八個婦女擀的麵條都比她好。

還有一種傲慢來自於見地不夠。「見地」可以解釋為你對世界認

識的高度和廣度。當我回到中國農村，遇到很多村長，不是所有的，但多數都是這樣跟我說話的：「老弟，在我這兒包吃包住，誰敢惹你，老子跟他拚了！在我這個地盤上，我就是皇帝，說一不二！」

他們全是這樣子，瞪著眼、噉著嘴拚命喝酒，一副「我就是山大王」的樣子。但是也會有丟人現眼的時候，有一次，他們村裡出來個孫二娘（編註：《水滸傳》中的人物，綽號母夜叉）級的老娘兒們，把他打翻在地。當政府換官員的時候，一個指令就把他換掉，他就什麼都不是了，最後因為得了憂鬱症，見了人連話都不說了。

傲慢者不知道天外有天，人外有人，也不知道世界有多大，才會傲慢，所以傲慢的人是因為無知，是見識太小。

（五）疑

再接下來說「疑」。當我們對某個事物不理解、有疑惑時，這不是罪過。但是貪、嗔、癡、慢、疑五毒，通常是講負面的，甚至帶有一點罪過感的。因此這裡的「疑」，是指一個人對於傳法的師父或者佛所說的法感到懷疑，說：「你說的這是真的嗎？你說的難道是絕對的真理嗎？」

其實做佛、做神是不容易的，當祂所表達的高境界的東西一旦是錯的，或者並不是絕對的真理，甚至這個「理」容易被推翻的時候，不論是佛也好，神也好，祂就沒有了信眾，會被推翻掉的。

1. 看透世界，離苦得樂

大家期望跟隨聖人的智慧和腳步，再通過人類的智慧，能夠將這個世界看得通通透透，所以佛所傳授的真理，和祂帶著我們所看的世界一定是真的，不再是錯誤的。我們跟著聖人學習，就是為了對這個世界能有真實的認識，讓我們真正達到離苦得樂的目的。所以法一旦傳錯了，真的會害人於無形之中。所以我不會輕易去講佛經的內容，

因為每一部佛經是針對不同層次、境地下的人對於事物的認知所做的討論，或者是佛陀的教法，並不是我們今天搬一部經來講就能明白的。

當你不在同一個境地下，即使講了也沒有用，或者即使講完了，弄不好聽完了一兩部經之後，你從此就不修法了。因為當我們在非關做人做事的常態意念下，可能會出現一個錯覺，乃至對佛經的教化感到失望。所以當我在解釋經典中最重要的內容的時候，就不敢開玩笑了，因為它一定要「正」。當我理解透了，也希望同修們能夠把它理解透，最終才能達到自在的狀態。

2. 疑，無異於自我耽誤

回到「疑」上。疑，尤其是在佛教來說，是指對於佛陀的不信任！這樣來看的話，包括今天我所講的一些法，有人覺得受益，有人可能會說：「我可以信任佛陀，但我不信任你。」

我所說的這些理都是佛陀所說的，只是今天為了讓大家離苦得樂，讓大家不要再犯那些錯誤，因此透過我的理解，從我嘴裡把它解釋出來而已。大家不要有疑惑，質疑：「你所說的就是對的嗎？」如果你永遠站在審視的心態上來學法，可能會耽誤了這一生修行的時間。學到了就應該學以致用，實際上去執行、實用，如果你一直在疑惑著「這是對的嗎？難道這樣子行嗎？」就耽誤了你的修行，耽誤了你這一生。

人生雖然有輪迴，有前世今生，但是一旦錯過這一次做人學法的機會，下一次投生，你不一定是人。就算是人，即使來到這個世界上，也不一定能遇上一個恰當的法讓你學到，也不一定生在亞洲。比如說你託生到非洲，能學佛法的機會並不多。這叫作什麼呢？是德行、因果、業力的呈現。

今天我之所以講法，平心而論，就是希望大家能離苦得樂，希望大家能夠很容易地理解佛陀的教法。事實上我講得還不夠深，但是我已經點到了，希望你們自己再去悟。

3. 信，決定著收穫的多寡

你們對於佛法的信心，可能決定著能否在今生今世理解佛法。有了信心，就要去實用。佛陀所講的法，今天由師父這裡講出來，你就認真地去執行。如果你沒有信心，不去執行，就真的錯過了。

人身難得，難得為人一次，難得遇到佛法，就如那句：「人身難得今已得，佛法難聞今已聞」。能不能有收穫，就看你的用心，你的配合度是如何了。

通常我在給大家講道理、授法的時候，一般不用佛經裡的原話，因為這樣才不會給大家帶來壓力，讓大家能輕鬆地、真正地去吸收它。唯有懂得這些道理，你們將來才能比較好地運用。但是由於貪、嗔、癡、慢、疑所講到的，正是修行的要害點，所以必須向大家說明這一點，這一次的講法和我平常的講法有些差別，希望大家有信心。

作為一個普通人，因為綜合的知識、智慧、學識、閱歷、禪修等等都不足的時候，也許沒有那麼高的智慧去理解這些道理是對還是錯。怎麼辦呢？就像如果今天你病了，去看醫生，醫生給你開了藥，你回家後開始琢磨：我吃還是不吃這個藥呢？

一般來說，得了病之後去看醫生，往往不會對醫生太疑惑，既開了藥，就按著醫生的要求來吃藥，吃了藥之後通常也是有效的。如果你病了之後去看醫生，看了醫生之後又開始疑惑：這藥是真的嗎？醫生診斷的病情是對的嗎？就可能耽誤了吃藥的時間與病情。

4. 信，能使人「藥未吃，病先癒」

一九九幾年，我曾在北京見到一位名醫，我一見他，一拿到他的

名片就說：「哇！原來你就是那一位大名鼎鼎的中醫呀！」

他說：「哎呀，那都是徒有虛名、徒有虛名！」

等我們聊天聊得熟悉了之後，他的學生就跟我說：「其實很多病人見到我們老師的面，病就開始好了。」

因為這個人太有名了！簡直像是神醫一樣的一個中醫，病人盼望著見到他，盼到什麼程度呢？只要拿到他開的藥方，只要讓他把著脈、聊幾句天，病人就說：「誒，我的頭痛怎麼開始減輕了呢？」病人就開始自我療癒了，這就是因為信心。藥還沒吃，就已經不疼了！

最後病人甚至問：「醫生，那我還要吃藥嗎？」

醫生就說：「還是盡量吃了吧！」就是這樣。

所以，當遇到一個大家都知道、認可他的名份的名醫的時候，他的治病效率是「藥未吃，病先癒」啊！不光是藥到病除，是還沒吃藥病就開始好了！

至於聽聞更高尚的、能夠讓你離苦的根本道理，尤其是聽聞佛陀的智慧時，如果你根本沒有這麼高的智慧去判斷這個說法到底是對是錯，對於我來說，我會認為去「信」就好了！有機緣學到就好。

若想修得好，五毒必須少

今天傳法給你的人，他的修行和對佛法理解的高度、深度也是有差別的。有的師父修得更好一些，理解得透徹，一講你就明白；有些師父有他自己的因緣，可能表達能力或者是人生經歷都還不夠，所以講出來的法不一定讓你那麼受聽；或者有些師父想講清道理，他的心願是好的，可是偏偏越說越糊塗；還有的師父自己修成佛可以，要他講，卻講不出來。這也是每個修行人的因緣不同所致。

大家若真想修得好，若想真正有智慧，不去自我傷害、不去傷害他人，就先從認識五毒——貪、嗔、癡、慢、疑開始。這些道理弄通

了之後，即使不修，身體都能自己好起來！

有些身心的問題或疾病，都是經過過去很久的時間所養成的錯誤習慣，形成了今天固有的疾病。但是，我相信經過對於佛法的認識和開悟之後，哪怕是一個腫瘤，哪怕是一個骨刺，看起來通過意念可能不會消融的東西，都有可能會改變，至少它不會再生，至少它不會變大，至少它不會變得更惡劣，就是這樣子。

除此之外，我們還要認識自然的規律，一個人無論修得多好，上天和自然界總會給你一個離開這個世界的方法和理由。有時候甚至沒有理由，人就走了。很多有關於長壽者的調查之中提到，很多長壽老人是「無疾而終」的，就是在沒有生病的情況下往生了。他們是因為整個生命、內臟的老化衰竭而死，並不是得了糖尿病、心臟病、癌症而死的，即使沒病，人也都會離開這個世界的。

如果我們能夠懂得這些道理，先不管轉世後做什麼、來世做什麼，只要今世不再增長罪過、不再做錯事、不再傷害、不再貪婪、不再去做那些貪欲的事情，才能夠身心健康，身心自在。

掃除黑暗與無明，迎向「大光明」

在身心健康、自在的狀態下，當你在修我所傳的這些法的時候，就特別容易和那樣一個「光明」的境界融為一體，效果才會好。以我們所修的「大光明」為例，何謂光明？光明的負面是什麼？光明的負面即是黑暗或無明。黑暗通常指外在環境的黑暗，無明則是指內在的無知。

很多人的內在根本看不清人生的道路，比如說不知道怎麼的就發財了；不知道怎麼就到了多倫多、加拿大了，反正就這樣稀裡糊塗、隨波逐流而來了。那只能說你運氣好，隨著人生的脈動來到了這裡，算是運氣很好，算是有功德的。即使如此，你對於人生當中的很多是

是非非，分辨力是不夠的，不知道是對是錯的。

「大光明」真正的目的，就是把你內在的黑暗照亮。照亮它有什麼用途呢？為的是讓你知道未來怎麼樣做事，讓你從精神世界看透自己的行為。

至於「大光明」當中的「大」又是什麼呢？是指「無量」的意思，指的是如果我們內心有了慈悲，但願這個慈悲像一盞燈一般，在自己的心臟裡頭點亮了，把身體照亮之後，身體變成一個發光體、一個電燈泡，再把周圍的世界點亮、照亮！希望所有遇到的眾生和人類的身體和自己發生同樣的變化，讓每個人心中都是明亮的，讓每個人的身體都變成一個燈泡，再把世界照亮，如此不斷地延續下去，讓整個世界變得光明，即為「大光明」。

如果每個人內心都是光明的、明瞭的、智慧的，這個世界就太平了！太完美了！有多少人都生活在人生的恐懼之中啊？別說女人了，幾乎所有的人晚上一關暗燈，當伸手不見五指的時候，就開始亂撞了，那是空間的無明。

至於我們大腦的理性智慧之中，根本就沒有道路可見，根本看不到任何的光明！一旦沒有光明，如果今天有人引導你吸毒，你就會去吸毒；明天有人引導你嫖娼，你就會去嫖娼；後天有人引導你殺人，你就會去殺人，因為你根本不知道怎麼做人做事，可以想見光明是多麼重要！

如果你的生命、身體都是光明的；如果你的精神是光明的，沒有貪、嗔、癡、慢、疑，那你一定很快就能夠證得大自在的狀態！