

金菩提禅师弘法系列

认识贪嗔痴慢疑

烦恼的来源

这一次的闭关其实是一个稍稍加强清理我们身体的垃圾、净化我们的思想、净化精神的课程。

人有太多的烦恼、问题，有些问题的根本原因是出自于积累下来的业障，还有继承自父母的业力；还有一个更大的原因则来自于我们自己的贪、嗔、痴。

讲到这个部分，大家容易把它和纯佛教化的思想互相混淆。有人说：“我只想研究真理，不要传达宗教的这些名词和意识给我。”或者说：“我过去不是一个佛教徒。”

你信仰啥都没有关系，我今天所说的贪、嗔、痴，是佛教创始人释迦牟尼佛所说的，我自己也为此做了比较深刻的研究。宏观来说，我们的烦恼来自于思想，至于思想中的烦恼又来自于什么呢？

就是来自于贪、嗔、痴。

（一）贪

1. 贪婪为万恶之首

首先，好多的烦恼就是来自于贪婪。譬如“我要穿更好的衣服、吃更好的饭、住更大的房子、让孩子读更好的学校、上更好的大学、开更好更贵的车……”这些要求都是在基本的生活需求之上，也就是在本来所拥有的之外还要更好，是超越基本需求之上的东西。

我们是不是可以拥有这些东西呢？拥有并不是错误，这个世界不是绝对化的世界，贫苦与富有是对比之后的结果，并不是固有的定义。

贪婪之心是万恶之首，因为贪婪会导致烦恼、痛苦，使我们心中天天纠结、天天烦恼，一般来说烦恼与痛苦都是因为贪婪，贪婪是烦

恼痛苦的根源。

2. 贪财：盲目的投资行为源于贪

很多人做了大投资，最后亏钱了，为什么呢？因为贪婪。找我谈这个问题的人特别多，每年至少超过 100 个人。他们说：“师父，帮我个忙，我投资了两千万美金，现在血本无归。您能不能帮我追一追啊？追回来之后咱俩对半分（众笑）。”

我说：“我们又不是猫和老鼠的关系，也不是警察和小偷，怎么分呢？”

他们说：“哎呀，这样我就太痛苦了！”

凡是能拥有这么多钱的人，他们是聪明的还是愚笨的呢？聪明吧！但是这么聪明的人却会干出这么大的糊涂事。比如说他拥有了一千万美金，如果不再投资，就能在加拿大或美国活得好好的。

他已经生活在这个世界上看似最最发达的国家与地区，能拥有一千万美金已经是个衣食无忧的富人了。他不仅能住个大房子，养两条狗，还能夏天游泳、冬天滑雪，而且要啥有啥，天天吃肯德基、肯德基（众笑）、小飞人，吃的都是名牌的啊，日子过得悠闲自在，那就够了！那么他的那个投资算是聪明还是不聪明的呢？能拥有这么多钱的人，通常都是聪明人，但是又投资了那么多钱收不回来，他就是聪明人中的傻瓜，对不对？

为什么他们那么聪明，却干出这么愚昧的事呢？是因为贪，贪婪把他们给套牢了。

常看到 Facebook 的视频，有个神人发明了无数种捉老鼠的神器，他用了各种各样的笼子，不管多神，都是在笼子上面放一个很好吃的诱饵，诱惑老鼠爬过来。老鼠一过来就“噗通”掉到瓶子里头出不来了，都是这种现象。

当贪婪心生起之后，人就像老鼠一样，显得没有理智，聪明就泡汤了、冒烟了。所以当我们拥有一千万的时候，硬是要投资一千万出去，结果血本无归，这种傻帽（编注：东北方言，指愚蠢、糊涂、鲁莽、轻率）行为就是因为贪婪而生出来的。

3. 贪赌，犹如小贼遇强盗

温哥华有几位居士，其中一位告诉我：“师父，你惩罚我吧，你修理我吧！”

“这是怎么了，啥意思啊？”

对方说：“哎呀，我昨天晚上 20 万加币没有了！”

我说：“是遇到抢劫了？”

“不是，是去赌场赌输了。当年我在澳门，一伸手就赚了很多钱，怎么到了这边来就输了呢？”

“啊！你别吹牛了，赌博还吹牛呢！谁能赌得过赌场啊？”

“哎呀，我早知道拿这个钱出来做功德多好啊！”

“诶，这你倒是说对了，我们建道场时，你出两千，都要我给你写借据、压手印的，还要我给你利息，怎么你昨天晚上这样大方？”

这就是所谓的聪明人，这些人的数学能力超强，也有特别强烈的投机意识。他们做生意的时候不是辛辛苦苦地赚钱，而是一看见机会来了，就像渔夫撒网一样，感觉水下好像有鱼来了，一撒网，弄一大筐子鱼回来，一下就发财了。他们并没有经过一个很不容易的、由小变大、逐步成长的商业行为而获利，而是通过投机行为捞了一把。

他想到赌场捞一把，他以为赌场老板是干啥的啊？是打劫的！是不是啊？他是贼，赌场老板是强盗。贼打得过强盗吗？因为贪欲、贪婪，一旦稍不留神，就把自己套进去了，严重者甚至让自己死无葬身之地、家破人亡。好麻烦啊！

（二）嗔

贪、嗔、痴中的“嗔”是什么意思？是怨恨、生气的意思。生气就是说胡话得罪人。

1. 嗔心起，冤冤相报何时了？

当一个人有怨恨心，我们乍一听就会觉得这个人档次低。但是，如果你坑了我的钱跑了，我能不怨恨你吗？如果我怨恨你，这是一种错误吗？其实这并不是错误，是因果报应。

你伤害了我，我对你有怨恨，这本来并不是错误。但是无论怎样，有怨恨心一定会产生某种力量，有怨恨，就可能会报复。如果我要报复你的话，报复的程度就没有谱了。比如说你打我一拳，我要踢你一脚；你坑我 20 块钱，我要弄掉你 60 块钱，一般都是这样的。

当我们在修行之中谈到贪、嗔、痴这三个字的时候，当贪、嗔、痴产生的时候，实际上就是最巨大的烦恼将要产生的时候。尤其是嗔恨心生起的时候，就会演变成“冤冤相报何时了”，报复者会将互相攻击报复的能量升温加大。

2. 嗔恨之火足以燎原

贪、嗔、痴是导致我们产生特别巨大的情绪波动的根源。表面上称为情绪，实质上最终导致的结果是自我伤害，也顺便伤害他人。因为单独一个人不可能产生这么多的情绪，通常我们的情绪都是和他人相处的时候所产生的。先不管是谁对谁错，当情绪产生了，而且还在继续往上蒸发、迭加、积累，就有如小火星变成巨大的森林大火。

森林大火，有的时候就是几个人在森林边上一边伐木一边吸烟，顺手丢弃烟蒂，可是没有确实看着它完全熄灭，之后一点小火星被风刮到一堆干树叶上，最后燃起了熊熊大火。情绪的能量也是这样不断地往上积累、迭加的。就好比有两个人刚开始只是为了一件很小的事情

吵架，最后变成仇恨，变成仇杀，甚至变成两家都家破人亡。

我还接触和帮助过一些人，有的是双方有一点点经济的矛盾，有的是因为小事情所引起的纠纷，导致谁把谁家的人杀死了。最后行凶的人被判入监狱，比如说先生被判入监了，太太因此自杀、孩子生病、老妈疯了。本来是挺兴旺的一个家族，做些生意赚些钱，生活过得挺好的，他看人家开某种工厂挺赚钱的，结果他也去开一样的工厂，对方心中烦恼自然就起来了，最后从争吵变成杀害。他杀的不只是一个人啊，最后这两个家庭全部废掉了。

3. 想要身心健康，先直捣烦恼大本营

佛陀教化我们，真想得到身体和心灵的健康，应该要认识这些疾病和烦恼的来源，就是老根，大本营。如果把疾病的大本营、烦恼的老根抓住了之后，要解决这些问题就快了。如果没有发现这个老根，禅修给我们的帮助和作用力就不会太大。即使你来修上半个月，觉得身体舒服了，回家遇到一点点家庭事务，一有纠纷，火又发起来了，比如说贪欲心来了、投错资了、又好色了。一旦贪欲心来了，本来的车不好好开，偏偏要开个跑车，结果被撞死了等等的这些事情就发展出来了。

所有情绪上的东西，实质上都已经对身体产生了严重的伤害、严重的撞击。人的身体禁不起这些情绪，其实这不叫情感，这是情绪的大波动。

有科学家研究，比如说一位母亲，她这一生都是一个特别忠诚的人，越忠诚的人越容易受到伤害，如果失恋几次，在她的DNA之中就会刻下几条横纹，就像在石头上划了几条纹路一样，那就是伤痕。

经常有人说：“我失恋了。”这句话在英文里怎么说呢？“My heart is broken.”就是我的心受伤了、我的心碎了等等一样的意思。中国

人也差不多，比如说问你：“哭啥啊？”你说：“伤心呗！”就是伤到心了。还有人会说：“我的心都伤碎了！”大约都是一样的意思。

表面上，我们以为伤心指的是一种情感、情绪的伤害，但是伤心会不会对肉体产生伤害呢？会，它是不是伤到心脏？我不知道，但是会伤到你的大脑，这是必然的。

（三）痴

1. 贡献社会，无关贵贱

贪、嗔、痴、慢、疑中的痴，就是愚痴、愚昧、不学无术。如果你啥都不学，一问三不知，你对社会就产生不了贡献。人要有一技之长，才能为社会带来一些贡献。

比如说你会给人擦皮鞋、修包包，也就是从事今天看来好像比较低一点的职业，可不可以呢？可以。有些人穿着挺好的鞋子，一不小心开线了、漏水了，扔了可惜，继续穿吧，又不好用，又漏了，如果有修鞋师傅帮忙缝上几针，砸巴（编注：敲打）两下，鞋子完好如初，就是一双好鞋。那是很好的职业啊！对吧？买一双鞋 100 块钱，这么缝两下只要 10 块钱，付出这一点点手工的技术费用其实是很值得的。你就给别人带来了帮助，你就能够在这个世界上谋生。

如果能力更大一些呢？比如说你发明了更新的鞋子，腿不用走，鞋子会自己走。如果你有能力创造更大的社会价值，你就可以成为老师，可以成为校长，可以成为董事长，可以成为总统。如果再有一颗慈悲善良的心，那对人民的贡献，带给人民的福祉就很大了。

能力可以是大的，也可以是小的，但是要尽量多学一点，这样可以谋生。

2. 想摆脱愚痴，先学技术和德行

愚痴不光是指没有技术，更多的是指缺乏知识和对事物规律的理

解。人们通常在学啥呢？如果你修的是一门技术，比如学做厨师、理发师、美容师、裁缝师等等，包括医师也一样，这些都是技术。技术是应该修、应该学的，你只要有了这些技术，就能够给别人带来好处，就能够养家糊口。

第二种该学的是德行，也就是道德，就是修身养性的境界。有德行的人，过去称为贤者。人民对于贤能的帝王会有一种依赖，一个地方的人有没有德行，取决于地方首长，如省长、市长是否有德行。一个学校的校长如果没有德行，孩子在那儿读书可就惨了，因为他不知道会干出什么事来。所以当一个人成为首领，成为领导者，成为众生的领头人的时候，不光是要有基本的能力，更重要的是要有更高尚的德行。

有关于德行这个部分，在今天的大学之中，有没有教授德行的专科？没有。然而正是这个部分，才能够真正地影响到人的精神系统，影响到人的精神世界。如果某个政治家是一个拥有很好的德行的人，那么他所统治、领导的国家和区域内的百姓就会沾光了。这一些人所拥有的德行就称为“善知识”。在佛法划分修行次第的时候，这种人的人品就是高尚的，也是功德深厚的人才能修得的。

3. 结果好坏，取决于感受和态度

我们对事物的感受和态度不同，决定了完全不同的结果。比如说两国战争的结果，往往取决于国家君王对于对方的一些过失、刻意找麻烦的举动，或者小毛病之类的宽容力、忍耐力、宏观的观察力，还有慈悲道德的修养够不够。本来可以通过经济、洽谈等等其他方式解决纠纷，得到和平的结果。但是当宽容力、忍耐力、宏观力和慈悲等力量不够时，便会以武力解决，得到的结果就是伤害。

当有纠纷产生时，解决纠纷的方式取决于君王的定力、智慧、慈

悲心。当他的慈悲与智慧达到一定程度、高度时，就能够以和平的方式将这些事情处理好。

4. 通达道理，即是大自在

我并不是高尚到要劝大家成佛，而是将我自己在佛陀的教育之中所领会到的、人类生活中实用的部分分享给大家。这个实用部分可大可小，大到君王，小到只管生活过日子的小老百姓，如果都能把这些把握好了，就能获得大自在。

并不是一个人躲在山沟里待着就是“大自在”。说实在话，真要一个人躲在山沟里待着，还真不自在，是不是？不仅一年洗不了一次澡，还全身都是皴（编注：音同“村”，皮肤上聚积的泥垢或脱落的表皮），对吧？所以想获得大自在，不一定要躲在深山里，而是要通达道理，那就是大自在。

以女性而言，如果你是一位通达道理、相夫教子的家庭主妇，哪怕同时带好几个孩子，你心中仍然是自在的。因为懂得道理，你自然带着这种自在、潇洒、飘逸，乃至像是不食人间烟火的气质。

普通人因为不懂道理，经常为了一点小事就纠结、纠结、纠结。就像儿童，比如说交代他不准随便动电源插座，他偏要拿个东西“咚、咚、咚”地去碰它，非得电得乱七八糟了，他下次才学乖，不敢再碰。又比如明明交代他不能乱抓野狗，他非得去抓，把手指头咬掉一截，一辈子不敢再看见长毛的东西。一个成年人如果不懂这些道理的话，就麻烦了。

5. 读书是最划算的买卖

我之前曾经教育来跟我学习的青少年“我们要喜爱读书”。《金菩提圣经》中也提到这一点——我爱读书。为什么要喜爱读书呢？因为读书是最划算的买卖。

大家都想赚钱对不对？“以少胜多，以小博大”好像就是做生意的最高境界。我之所以说最划算的生意是读书，是因为哪怕一个最不在乎面子的人写一本书，他都要仔细研究怎样把他的智慧和精华写到书里去，要不然的话，大家都会笑话他。他把一生的经验和智慧压缩在十万字以内的小书里头，你最多两天就读完了他一生的智慧。

你读书的时候，可能是15岁、20岁、30岁、50岁、70岁，可是那只是你自己的一生，或者半生，或者1/10生，你怎样能够用最短的时间，将别人一生的智慧吸收进来？那就是读书。最划算的就是读有关于道德的、慈悲的、善良的书籍，那对我们就帮助是最大的。

（四）慢

接下来我们简单解释一下贪、嗔、痴、慢、疑中的“慢”。慢是什么意思？是傲慢、自大，觉得别人没什么了不起。

傲慢的人往往有一点点本事就会傲慢，真正才高八斗、学富五车、大智慧的人，反而是不傲慢的。越是学了一点点东西，但是心中没有道德境界的人，越会有傲慢心，而且傲慢心随时可以升起。

1. 傲慢的三个理由

平常，我们在生活中碰到傲慢的人的时候，一般都会觉得对方华而不实而有点讨厌。有些傲慢的人，是因为内心空虚，所以一定要把自己武装起来。就是因为他不行，所以不让别人说他不行。

另外一种人是某一方面很行，比如说一个北方女人，擀面条儿擀得挺好，当得到大家的一些赞美之后，她就傲慢到自以为是中国的面条女皇，实际上同一个村里至少有十个八个妇女擀的面条都比她好。

还有一种傲慢来自于见地不够。“见地”可以解释为你对世界认识的高度和广度。当我回到中国农村，遇到很多村长，不是所有的，但多数都是这样跟我说话的：“老弟，在我这儿包吃包住，谁敢惹你，

老子跟他拼了！在我这个地盘上，我就是皇帝，说一不二！”

他们全是这样子，瞪着眼、噘着嘴拼命喝酒，一副“我就是山大王”的样子。但是也会有丢人现眼的时候，有一次，他们村里出来个孙二娘（编注：《水浒传》中的人物，绰号母夜叉）级的老娘儿们，把他打翻在地。当政府换官员的时候，一个指令就把他换掉，他就什么都不是了，最后因为得了忧郁症，见了人连话都不说了。

傲慢者不知道天外有天，人外有人，也不知道世界有多大，才会傲慢，所以傲慢的人是因为无知，是见识太小。

（五）疑

再接下来说“疑”。当我们对某个事物不理解、有疑惑时，这不是罪过。但是贪、嗔、痴、慢、疑五毒，通常是讲负面的，甚至带有一点罪过感的。因此这里的“疑”，是指一个人对于传法的师父或者佛所说的法感到怀疑，说：“你说的这是真的吗？你说的难道是绝对的真理吗？”

其实做佛、做神是不容易的，当祂所表达的高境界的东西一旦是错的，或者并不是绝对的真理，甚至这个“理”容易被推翻的时候，不论是佛也好，神也好，祂就没有了信众，会被推翻掉的。

1. 看透世界，离苦得乐

大家期望跟随圣人的智慧和脚步，再通过人类的智慧，能够将这个世界看得通透透透，所以佛所传授的真理，和祂带着我们所看的世界一定是真的，不再是错误的。我们跟着圣人学习，就是为了对这个世界能有真实的认识，让我们真正达到离苦得乐的目的。所以法一旦传错了，真的会害人于无形之中。所以我不会轻易去讲佛经的内容，因为每一部佛经是针对不同层次、境地下的人对于事物的认知所做的讨论，或者是佛陀的教法，并不是我们今天搬一部经来讲就能明白的。

当你不在同一个境地下，即使讲了也没有用，或者即使讲完了，弄不好听完了一两部经之后，你从此就不修法了。因为当我们在非关做人做事的常态意念下，可能会出现一个错觉，乃至对佛经的教化感到失望。所以当我在解释经典中最重要的内容的时候，就不敢开玩笑，因为它一定要“正”。当我理解透了，也希望同修们能够把它理解透，最终才能达到自在的状态。

2. 疑，无异于自我耽误

回到“疑”上。疑，尤其是在佛教来说，是指对于佛陀的不信任！这样来看的话，包括今天我所讲的一些法，有人觉得受益，有人可能会说：“我可以信任佛陀，但我不信任你。”

我所说的这些理都是佛陀所说的，只是今天为了让大家离苦得乐，让大家不要再犯那些错误，因此通过我的理解，从我嘴里把它解释出来而已。大家不要有疑惑，质疑：“你所说的就是对的吗？”如果你永远站在审视的心态上来学法，可能会耽误了这一生修行的时间。学到了就应该学以致用，实际上去执行、实用，如果你一直在疑惑着“这是对的吗？难道这样子行吗？”就耽误了你的修行，耽误了你这一生。

人生虽然有轮回，有前世今生，但是一旦错过这一次做人学法的机会，下一次投生，你不一定是人。就算是人，即使来到这个世界上，也不一定能遇上一个恰当的法让你学到，也不一定生在亚洲。比如说你托生到非洲，能学佛法的机会并不多。这叫作什么呢？是德行、因果、业力的呈现。

今天我之所以讲法，平心而论，就是希望大家能离苦得乐，希望大家能够很容易地理解佛陀的教法。事实上我讲得还不够深，但是我已经点到了，希望你们自己再去悟。

3. 信，决定着收获的多寡

你们对于佛法的信心，可能决定着能否在今生今世理解佛法。有了信心，就要去实用。佛陀所讲的法，今天由师父这里讲出来，你就认真地去执行。如果你没有信心，不去执行，就真的错过了。

人身难得，难得为人一次，难得遇到佛法，就如那句：“人身难得今已得，佛法难闻今已闻。”能不能有收获，就看你的用心，你的配合度是如何了。

通常我在给大家讲道理、授法的时候，一般不用佛经里的原话，因为这样才不会给大家带来压力，让大家能轻松地、真正地去吸收它。唯有懂得这些道理，你们将来才能比较好地运用。但是由于贪、嗔、痴、慢、疑所讲到的，正是修行的要害点，所以必须向大家说明这一点，这一次的讲法和我平常的讲法有些差别，希望大家有信心。

作为一个普通人，因为综合的知识、智能、学识、阅历、禅修等等都不足的时候，也许没有那么高的智慧去理解这些道理是对还是错。怎么办呢？就像如果今天你病了，去看医生，医生给你开了药，你回家后开始琢磨：我吃还是不吃这个药呢？

一般来说，得了病之后去看医生，往往不会对医生太疑惑，既开了药，就按着医生的要求来吃药，吃了药之后通常也是有效的。如果你病了之后去看医生，看了医生之后又开始疑惑：这药是真的吗？医生诊断的病情是对的吗？就可能耽误了吃药的时间与病情。

4. 信，能使人“药未吃，病先愈”

一九九几年，我曾在北京见到一位名医，我一见他，一拿到他的名片就说：“哇！原来你就是那一位大名鼎鼎的中医呀！”

他说：“哎呀，那都是徒有虚名、徒有虚名！”

等我们聊天聊得熟悉了之后，他的学生就跟我说：“其实很多病

人见到我们老师的面，病就开始好了。”

因为这个人太有名了！简直像是神医一样的一个中医，病人盼望着见到他，盼到什么程度呢？只要拿到他开的药方，只要让他把着脉、聊几句天，病人就说：“诶，我的头痛怎么开始减轻了呢？”病人就开始自我疗愈了，这就是因为信心。药还没吃，就已经不疼了！

最后病人甚至问：“医生，那我还要吃药吗？”

医生就说：“还是尽量吃了吧！”就是这样。

所以，当遇到一个大家都知道、认可他的名份的名医的时候，他的治病效率是“药未吃，病先愈”啊！不光是药到病除，是还没吃药病就开始好了！

至于听闻更高尚的、能够让你离苦的根本道理，尤其是听闻佛陀的智慧时，如果你根本没有这么高的智慧去判断这个说法到底是对是错，对于我来说，我会认为去“信”就好了！有机缘学到就好。

若想修得好，五毒必须少

今天传法给你的人，他的修行和对佛法理解的高度、深度也是有差别的。有的师父修得更好一些，理解得透彻，一讲你就明白；有些师父有他自己的因缘，可能表达能力或者是人生经历都还不够，所以讲出来的法不一定让你那么受听；或者有些师父想讲清道理，他的心愿是好的，可是偏偏越说越糊涂；还有的师父自己修成佛可以，要他讲，却讲不出来。这也是每个修行人的因缘不同所致。

大家若真想修得好，若想真正有智慧，不去自我伤害、不去伤害他人，就先从认识五毒——贪、嗔、痴、慢、疑开始。这些道理弄通了之后，即使不修，身体都能自己好起来！

有些身心的问题或疾病，都是经过过去很久的时间所养成的错误习惯，形成了今天固有的疾病。但是，我相信经过对于佛法的认识和

开悟之后，哪怕是一个肿瘤，哪怕是一个骨刺，看起来通过意念可能不会消融的东西，都有可能改变，至少它不会再生，至少它不会变大，至少它不会变得更恶劣，就是这样子。

除此之外，我们还要认识自然的规律，一个人无论修得多好，上天和自然界总会给你一个离开这个世界的方法和理由。有时候甚至没有理由，人就走了。很多有关于长寿者的调查之中提到，很多长寿老人是“无疾而终”的，就是在没有生病的情况下往生了。他们是因为整个生命、内脏的老化衰竭而死，并不是得了糖尿病、心脏病、癌症而死的，即使没病，人也都会离开这个世界的。

如果我们能够懂得这些道理，先不管转世后做什么、来世做什么，只要今世不再增长罪过、不再做错事、不再伤害、不再贪婪、不再去做那些贪欲的事情，才能够身心健康，身心自在。

扫除黑暗与无明，迎向“大光明”

在身心健康、自在的状态下，当你在修我所传的这些法的时候，就特别容易和那样一个“光明”的境界融为一体，效果才会好。以我们所修的“大光明”为例，何谓光明？光明的负面是什么？光明的负面即是黑暗或无明。黑暗通常指外在环境的黑暗，无明则是指内在的无知。

很多人的内在根本看不清人生的道路，比如说不知道怎么的就发财了；不知道怎么就到了多伦多、加拿大了，反正就这样稀里糊涂、随波逐流而来了。那只能说你运气好，随着人生的脉动来到了这里，算是运气很好，算是有功德的。即使如此，你对于人生当中的很多是是非非，分辨力是不够的，不知道是对是错的。

“大光明”真正的目的，就是把你内在的黑暗照亮。照亮它有什么用途呢？为的是让你知道未来怎么样做事，让你从精神世界看透自

己的行为。

至于“大光明”当中的“大”又是什么呢？是指“无量”的意思，指的是如果我们内心有了慈悲，但愿这个慈悲像一盏灯一般，在自己的心脏里头点亮了，把身体照亮之后，身体变成一个发光体、一个电灯泡，再把周围的世界点亮、照亮！希望所有遇到的众生和人类的身体和自己发生同样的变化，让每个人心中都是明亮的，让每个人的身体都变成一个灯泡，再把世界照亮，如此不断地延续下去，让整个世界变得光明，即为“大光明”。

如果每个人内心都是光明的、明瞭的、智慧的，这个世界就太平了！太完美了！有多少人都生活在人生的恐惧之中啊？别说女人了，几乎所有的人晚上一关暗灯，当伸手不见五指的时候，就开始乱撞了，那是空间的无明。

至于我们大脑的理性智慧之中，根本就没有道路可见，根本看不到任何的光明！一旦没有光明，如果今天有人引导你吸毒，你就会去吸毒；明天有人引导你嫖娼，你就会去嫖娼；后天有人引导你杀人，你就会去杀人，因为你根本不知道怎么做人的事，可以想见光明是多么重要！

如果你的生命、身体都是光明的；如果你的精神是光明的，没有贪、嗔、痴、慢、疑，那你一定很快就能够证得大自在的状态！