

金菩提宗師弘法系列

修行路上之一：三種光明

大家最初來修行的原因是多種多樣的。多數人是因為健康問題；少數人是想學習提升心靈境界和高度的方法；也有相當一部分人想讓自己既健康、又聰明、又智慧，身心光明，智慧無邊。

這並不是一個很奢侈的追求，也不是一個錯誤的追求，可是在學習的過程之中，會有無數的困擾，包括修行本身的困擾、智力的困擾、健康的困擾，甚至家庭成員問題的困擾等等。

我們之所以被這些困擾障礙住，就是因為糊塗、缺乏智慧。缺乏智慧有很多原因，首先，是缺乏學識，也就是所知所學的東西太少，遇到問題就被障礙住，煩惱就來了。

第二，是悟性差。悟性到底是一種什麼樣的狀態呢？就是在學習之中，能夠舉一反三。聽到一個道理，很快就可以用到其他的事物上去，也叫更高一層、一通百通。

水在於導，不在於堵

舉例來說，中國四川省成都地區是一個盆地，盆地的地形相對平坦，其周邊都是高山。在成都附近，有一個大約兩千多年前留下來的水利工程，叫都江堰。都江堰是位於岷江上游的水利工程，在都江堰興建之前，因為岷江上游的水流特別湍急，一到夏季洪水氾濫的時候，洪水就把成都地區的平原沖得稀巴爛，人都被沖跑了，人民沒辦法生活。

現在網路發達，大家可以通過網路觀看關於海嘯的視頻，來揣摩當時的情況。因為洪水氾濫的時候有點像海嘯，非常恐怖。平常的江水是很溫

柔、清淨的，但是若在汛期，經過豐沛的水量推動之後，洪水的能量真是太恐怖了。岷江經常因洪水氾濫而造成災害，人民都不敢住在下游。

這片土地很肥沃，可是一到汛期，江水就像狂奔的魔王一樣，不僅把農田全沖跑，每年還造成很多人死亡，讓人沒辦法生活。

在兩千多年前的成都，人們的科技知識還比較弱，國王到處招能人、高士來指導怎麼應對這條江。當時有很多人給國王出主意，他們建議把江水堵住。在眾多的大工匠、大師傅中，有一位叫李冰的水利專家對國王說：「水在於引導而不在於堵。因為水一直往下流，要多大的大壩才能把它堵住呢？無論怎樣都是堵不住的，一定要採取疏導的方式，引導江水流洩至較為乾旱的岷江東岸。」國王聽著覺得有道理，便採納了李冰的建議。李冰父子做了規畫圖，最後建成了中國古代最有名的水利工程——都江堰。

舉一反三，提升悟性

江水經引導之後，可以依據地形地勢控制分流方向，灌溉那塊大平原，把平原全部變成了良田。而且，都江堰可以根據岷江的水量自動引導，豐水期時，60%的江水便自動流向東岸的外江，做為灌溉之用，使江水既不會沖毀農田，也不會把人或房子沖跑。

這個原理來自於什麼呢？來自於經絡，來自於血管。比方說，如果有人腿上的血管破了，為了止血，就動手術把血管縫住、綁住，不讓血液流過，這條腿就會因為缺血而導致殘疾。解決血管的問題不在於堵截，而在於引導。

同樣的道理，古代的帝王在治理國家的時候，如果某個地方有民眾造反，不懂民心的官員可能會說：「敢造反？我先帶兵制伏他們。最輕的關入監獄，嚴重的全部砍頭。」

愛民如子的皇帝會說：「不要這樣。人之所以會發火，是因為不舒服啊。」

就像嬰兒一樣，因為嬰兒不會說話，當他哇哇大哭時，若不是餓了就是肚子痛，要不就是尿布髒了。很多媽媽聽得懂孩子的哭聲，差不多都能猜到孩子是餓了、肚子痛、不舒服還是害怕。

當一個人因為飽受掙扎而去表達自己的意見的時候，一定是有原因的。所以智慧高的皇帝會說：「民眾要造反，一定有危難。他們是我的子民，我應該去幫他們排憂解難，才不愧為他們的國王啊。」

很多國王很會管理人，當民眾有災難時，他會對人民說：「對不起，我沒有照顧到你們的需求，我會趕快幫你們解決問題。需要錢，政府先出錢；需要什麼，我調動政府的力量去幫助你們。」這樣一來，百姓就能安居樂業，就舒服了。

漢朝建國之初實施了「無為而治」。所謂「無為」，就是不給百姓訂太多規矩，讓百姓能好好生活。此外，政府不向人民徵太多稅，也不會管得太細，讓百姓休生養息，自謀生路，政府都盡量支持。這就是「無為而治」的概念。

當百姓哪裡有點不舒服了，趕快去安撫；當哪一塊地區的人民要造反了，一定是因為沒飯吃，趕緊賑濟米糧。古代官宦造反是為了奪權；農民造反一定是因為挨餓。「民以食為天」，百姓若三天不吃飯就餓昏了。那時候有糧倉，每個省都有屯糧的糧倉，當隔壁省受災了，政府馬上調動糧食去增援受災的地區，那個地區的民心很快就平和了。

「水在於引，不在於堵」，這個道理從江水的治理、疾病的治理乃至到國家的治理都是通用的。從這個道理中，我們可以舉一反三，比如家裡的小寶寶半夜又哭又鬧，一定是有問題，要查看是什麼原因。孩子不會無

緣無故地哭鬧，一個健康的嬰兒只要吃飽了、喝足了、不得病、身體沒有問題，是不會亂哭鬧的。所以請家長記住，就算是不懂事的嬰兒，也不會隨便哭鬧，孩子哭鬧一定有原因，你要解決他的問題。

以此類推，舉一反三，這叫作悟性。悟性可以通過閱讀、傾聽來學習。此外，在聽完別人的故事之後，要善於總結，總結的本身就是深入地理解和思考，就是悟性。人的智慧是可以自己控制的部分，至於悟性、靈性則要通過修行才可以獲得。

悟性可以修出來

有時候，我們會上「靈性」的當。例如，有一個跟我學了很久的同修，前幾天通過手機訊息跟我說：「師父，您有什麼事情要指示弟子嗎？」

這位弟子在我們的機構中做著一份重要工作，平時並不常跟我聯繫，怎麼突然這樣問呢？

我說：「怎麼回事啊？」

他說：「我們本地有個通靈的同修說，師父通過他的嘴要傳話給我。」

我說：「我告訴你，我沒有事情要指示。」

他說：「那不對吧？師父您一定要指導我啊！通靈的同修說，師父有話要傳達。」

我說：「那你就問他要傳達什麼話啊！」

他這不叫悟性，這是瞎扯。

有些人把悟性、靈性說得太神祕了，真正的靈性準確度是很高的，假的靈性則只是自我安慰。比如有些人說他感覺到一些大家都看不到的佛菩

薩或神靈。這個人在家裡可能是比較沒有地位、受氣的人，於是說一些大家都不懂的事情，好讓別人羨慕。這不叫靈性，叫自我安慰。

在修行之中，悟性、靈性是非常重要的，要慢慢地修。有些人的悟性不夠，可能是遺傳、業力所致。有人會問：「我的悟性不好，遺傳也不好，業力很重。能不能改變呢？」

能。佛陀因為慈悲而告訴我們一些方法。改變的方法就是：第一，勤修行，而且一定要修得對。修行也包含著多做善事、多做功德，這樣會增加我們的悟性。

修行的課程就像上學一樣，從一年級到高中、大學、碩士、博士，是有很多個層次的。修行的層次比讀大學還難，一般人在讀過大學課程之後，只要考試及格就算過關了。但是有很多人修了 10 年、20 年的修行課程，都過不了關，考試永遠不及格，有些部分甚至是修一生都過不去的。

三種光明，讓生命徹底改變

我今天所講的內容，是希望讓大家修 3 天就能過關。不過，除非你願意好好修，否則這 3 天不一定能讓你開悟。

在佛法和禪法的修行之中，最最重要的有三點：第一是身光明，即身體光明；第二是心光明，即心性光明；第三是識光明。識是什麼呢？即是對事物的理解力與認識的深度，也有觀看和判斷的意思。不講究先後順序，如果能做到這三種光明，收穫就大了，生命就開始徹底改變了。

菩提禪修有念佛、大禮拜、「大光明」、「清淨觀想法」等修行方法。我希望能夠讓大家在短時間內更快速地獲得成就。所謂的成就包含了健康和智慧，而健康又包括了身健康和心健康。

這一堂課我想和大家分享我在修行路上的經驗和感受。請大家一定要好好地聽，認真地聽，也可以做筆記。

大家如果能精進修下去，對身體健康是最最有幫助的。也許有人會說：「我都已經修了這麼多功夫了，為什麼身體還不好？」身體不好一定有多種原因。先不談業力和遺傳的問題，很多人在修法的時候還有一點沒有注意到，那就是我今天所講的修行路上的三種光明。

首先是身體光明。如果用天眼所看到的人體是充滿著黑氣、暗氣、汙濁、骯髒的感覺，那就是病態的；如果用天眼看到一個人的大腦裡像是一群骯髒的蚊子、蜜蜂在飛，表示這個人一定是腦筋錯亂的。相反地，如果一個人的大腦好平靜，潔白清淨得像一座雪山，表示這個人的狀態是心無雜念、穩若磐石的。

正如宋代大詩人蘇東坡所說：「八風吹不動，端坐紫金蓮。」這是一種如如不動的境界。比方說，如果有人帶給你煩惱，你卻不煩；有人侮辱你、罵你，甚至罵你娘，你也不起煩惱。任由那些話語左耳朵進右耳朵出，不經大腦，你就不會煩惱。

相反地，如果你硬要去究竟對方罵你的那些詞彙，聽得越仔細，痛苦就越多。你想想，無論誰罵你，就算是你媽媽罵你，你都會很痛苦。比如媽媽說你是懶豬，你仔細一聽，懶豬，甚至比豬還低等啊？你就痛苦了。實際上這只是她信口所說的一句口頭禪而已，她只是說慣了，或許並沒有惡意。如果你認真了，聽到之後就會很痛苦。唯有不去究竟任何煩惱的細節才能擁有大心；唯有擁有大心的人才會自然地消除煩惱。大家記住一個詞語——「大心」。

大家在修行之中，要觀想自己身體光明、內外光明。

第二是心光明。你可以觀想自己心性光明，但不能太細緻地想，否則可能有人會說，解剖學上說心臟根本不長在這裡；或者有人會說，心不會

思維。這些都有待於討論。總之，心光明主導我們的意識，師父這麼教，你就照著修，因為它可能會帶給你幫助和解脫。

什麼是心光明？我們假設在一間黑屋子裡，心像一個小燈泡一樣放光了，所放射出的光明往外照亮周圍，照亮整個房間。一旦心臟這個燈泡點亮了之後，身體這個房間就被照亮了。一旦心光明了，身就光明了。

這是最初級的想像。我們的修行方法中的「心光明」，正好吻合了《藥師經》中所講的藥師佛第二大願——「身如琉璃，內外明徹」。翻譯成現代的話就是「身心光明」。我們可以觀想身體內部就像一幢空房子，心臟像燈泡一樣光明，不僅身體被照亮了，也把周圍的世界照亮了。

第三種光明是識光明。識，是精神的、意識的。識光明，就是精神意識的光明。這種光明是怎麼來的呢？第一，不去思考煩惱；第二，不追求名利，忘掉一切。

觀想「我是光明的」。這個光明到底是什麼呢？是清靜。當有了光明的意識的時候，就能產生清靜，不昏沉。

人之所以會做錯事、說錯話、傷害人、起煩惱，都是因為意識混沌、不清晰。

我為西方的朋友講解禪修的道理時，曾初步地講到，當你在一條不太乾淨的河流裡舀了一桶水上來，如果這個桶是透明的，你將可以觀察到水的變化。一開始，水裡面什麼都有，但是當水慢慢地旋轉、沉澱之後，桶底會有一層物質。經過沉澱之後的河水通常分為三層，最底層的物質是稍稍重一點的泥沙；漂在最上面的，通常是樹葉之類比較輕的物質；至於中間那一層的水則比較乾淨。

當我們的精神意識完全清靜下來之後，事物的層次就分明了。

拒絕昏沉，層次清晰

有些意識不夠光明的人，在與人對話的時候很有意思。比方說我和王先生相約見面，由於是第一次見面，不知道說什麼才好，因此我說：「王先生，你好。吃飯了嗎？」

結果王先生回話說：「我昨天看了一部電影。」

再問他：「你今天帶小孩子來了嗎？」

王先生說：「哎呀，我的同學們都去聚會了。」

再對他說：「走，咱們一起喝茶去。」

他說：「哎呀，去年過年的時候，我放的鞭炮可響了。」

根本答非所問。哎呀，他到底在和誰說話呢？最後發現他確實是在跟我說話，但我們倆根本對不上話。這叫什麼呢？這叫意識混沌。就像一鍋粥，所有的食材攪和在一起，都是模糊的，所以才會語無倫次。語無倫次的人的大腦是否清淨明瞭呢？一定不是，他的腦子裡全是漿糊，雜七雜八的東西全都攪和在一起，分不清楚。在修行之中，這叫作「昏沉」。

修行時盡量不要昏沉。比如修「清淨觀想法」時，大家如果都呼呼大睡，最後甚至睡倒了，還說夢話，這就不是「清淨觀想法」了，這叫作清淨睡覺法。

現在是民主社會，即使是師父，也不敢對學生、徒弟有太高的要求。不像我小時候，當我在坐禪的時候，師父說：「如果你打瞌睡的話，就3天沒飯吃。」、「只要讓我知道你打一次瞌睡，或者坐得身體不正，你就站在牆根兒底下，一次站3個小時。」我曾經因此站了3個小時，哎呀，很痛苦。尤其靠著牆壁站是最痛苦的，弄得我脖子也痛，後背也痛，腳跟也痛。

有很多人把禪修和睡覺混為一體，「睡醒」後說：「哎呀，好舒服啊！」

禪修不是睡覺，卻有很多人會趁著禪修的機會睡覺。一旦人家問他：「你幹嘛去了？」他說：「我禪修去了。」說禪修是比較好聽的，實際上是睡著了。

我的師父嚴格地要求我不可以昏沉。這不僅是對修行的要求，他更希望我修得好，能使大腦清淨、光明、層次清晰。修得好的人並不是大腦之中空無一事了，只是可以把頭緒理得比較清楚。

當一個人變糊塗了，就是沒有智慧了。比如有一些女孩兒把洗乾淨的襪子隨處一掖，看都不看。一會兒急著去跳舞時，想要找雙絲襪，卻遍尋不著，因為她根本忘了到底放在哪個抽屜裡了。即使她把所有櫥櫃全部翻了個遍，也沒有找到。這是因為放的時候沒有明確地劃分區域，所以找的時候才會稀裡糊塗。

如果賣中藥的人也是這樣的話，那可就慘了！現在有很多人收藏過去賣中藥的那種櫃子，那種櫃子有許多小抽屜，每一個小抽屜分三格，裡頭放著三種藥材，抽屜外頭寫著三種藥的名稱。小抽屜很窄，如果亂放藥導致抓錯了藥，很可能會毒死人。

很多女人一進家門，高跟鞋一甩，圍巾、衣服到處扔。早晨起來上班的時候，分不清楚哪一件衣服是乾淨一點的。因為她是混亂的，沒有條理、沒有層次、沒有劃分固定區域、沒有計畫性，所以平時的工作可能也做不好，甚至說話也可能是語無倫次的。

比如說，如果你的孩子發燒了，但你還要上班，請問家長該怎麼辦？是該去上班，還是帶孩子去看病？這時候家長們可能會有兩種看法，一種

覺得應該去上班，另一種覺得應該帶孩子去看病。這個時候家長可要繃緊腦筋了，不能有錯誤。

明白的人分得清哪件事情是最要害的。一般人會先處理要害的事情，但更加智慧的人可以進一步把握處理的程度。有的人會說：「孩子感冒發燒了，我要先帶他去看病。」其實孩子只發燒了一天而已，吃兩片藥，回家躺一躺就好了，如果這個母親因此請假陪了孩子一個月，請問這個母親做得對不對？不對，太過了，愛過頭了。如果有人因為怕孩子感冒，所以天天在家守著孩子，那更是錯的。要知道，小孩子感冒是正常的事情，在正常情況下，一年感冒一兩次是特別正常的事情，不需要因此天天守著孩子。

一個有智慧的人分得清楚事情的輕重緩急。在處理事情時，除了分清楚基本的層次之外，處理的程度也要分得清楚。剛才的例子就涉及到處理事情的程度。孩子感冒了，其實只發燒一天，吃完藥就不發燒了，可以上學了，可是媽媽卻為了這個事情在家待了一個月，這就是處理得過頭了，是錯誤的。

另一種情況是，如果孩子不發燒了，媽媽還繼續給他吃一個禮拜降燒藥，這樣對嗎？不對，會把孩子的身體給吃壞的。我不是貶低藥物，所有正統藥廠所出產的藥品，都會寫上它的副作用，應該由醫生診斷後，遵照醫囑服藥，或看清楚藥品說明之後再吃。很多藥具有傷害性，如果沒有相應的疾病，就堅決不能吃。比如說治療癌症的藥物很貴，有富人為了證明自己富有，即使沒有癌症也買來吃。這樣的行為理智嗎？不理智。並不是有錢就可以任意吃藥。

看待事情和處理事情時，要理智、有智慧、層次清晰、不昏沉，因為昏沉就是沒有智慧。

學會放下，內心才能平靜

經過修行，有些人會產生智慧以及「識光明」，甚至能開啟智慧之眼。就如《心經》中所講到的，當修行進入禪定波羅蜜，即深層禪定狀態之後，便會達到「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色」，以及「無眼界，無意識界」、「無眼、耳、鼻、舌、身、意」、「無、受、想、行、識」。這種境界有點深，但是真修進去的人，一定會從中得到很大的幫助。

這裡的「無」是指沒有或否定的意思。至於眼、耳、鼻、舌、身、意和受，又要如何解釋呢？

當我們感知這個世界時，靠的是五官。比如當我們說：「哎呀，這個城市很美，街道很乾淨，連樹都很美。」或者說：「這裡很溫暖，不冷。」這些都叫感受。

如果我們說：「這裡的空氣很乾淨，到春天的時候滿街都是花朵的芳香。」聞到花香的味道，這是嗅覺。

如果說：「你看，我來這個城市旅遊一年了，也沒聽到有人吵架。」這屬於聽覺。沒有聽到吵架聲，能讓人保持平靜；聽到吵架聲，會讓人產生感受，例如讓人熱血沸騰、緊張或者感到快要發瘋等。

我們籠統稱這些為「覺受」。「覺」是感覺，「受」是受到。感受到某種感覺，統稱為「覺受」。

佛說無覺受。有些人可能會說：「明明有覺受，為什麼說無呢？」

「無」是指忘掉它、淡化它、消除它、不在乎它。感覺到美的，不要過多地享受。比如聞到街道的花香，就多聞一點兒，可能就因此過敏了。經常聽好聽的聲音，聽習慣了，一聽到難聽的聲音，就嚇到了。

好聽的聲音，帶來的結果不一定是好的；罪惡的聲音，最終帶來的也不一定是罪惡的。意思是說「好也不是好，壞也不是壞」嗎？大約是，大約也不是。我們追求自己認為好的，比如說喜歡吃巧克力，今天午餐、晚餐都吃巧克力。這樣好嗎？雖然這是個笑話，但我們都知道味道好的東西不一定能多吃，對不對？

過去有一首歌，歌詞當中有一句「路邊的野花不採白不採。」如果你採了野花，你以為真的是白採嗎？你可能會因此付出慘重的代價。過去，我認識的一個鄰居曾採了路邊的野花，採完之後就來找我了，因為他採花的那一隻手腫得很大、很紅。

很多花草會分泌毒素保護自己。因為它是植物，既不能動，又不能打拳擊，也不能練少林拳，就自然長出毒素自我保護。有些不懂花草的外行人看著覺得美，便說：「唉呀，太美了，我弄回家插著。」結果花拿回來了，手卻腫得像個麵包。

我當時幫不了他，結果他治了很久，一個月之後才完全消下去，這就是他所付出的慘重代價。當然，有些野花並不會造成這麼慘重的後果，但是，我們要養成「不是我的，我不要」的習慣，同時也要放下各種五官的覺受。

放下的好處是什麼呢？放下了，內心才能平靜。

以男人為例，不論好色還是不好色的男人，一看到長得像天仙一樣的妙齡美女，心就「咚咚咚」地跳。大家經常在電影中看到，當女生看見帥哥來了，就「噉」地一聲尖叫，尤其是在男歌星的演唱會上，有許多女粉絲會忍不住地歡呼。

我們有一個老學員陪她孫女兒去參加一個演唱會，在演唱會上也叫了一嗓子。

有人說：「哎呀，這太不像話了。」

她說：「忍不住啊，這帥哥太帥了！」

所謂的「放下」，就是不要去判斷我們所看到、聽到、聞到、感受到的好和壞，要將這些全部放下，才能獲得清靜。清靜之後，思維的層次自然就清晰了，禪修的奇妙之處就在這裡。

很多人會問：「禪修時只是靜靜地坐在那兒，怎麼會有效果呢？」它的效果確實就是這樣，會讓人有智慧。

很多人不知道智慧到底是怎麼產生的，其實智慧就是來自清靜的、無貪欲的、無貪執的、無恐懼的狀態。當我們不管、放棄、不在意眼、耳、鼻、舌、身、意六根所帶來的感受的時候，才能夠清靜。清靜之後才能深入沉澱，使得大腦裡的層次清楚了，就有智慧了。

以智慧之眼跨越時空看事情

最初級的智慧類似於剛才所舉的中藥櫃的例子，更加清楚和智慧則是「跨越時空的清楚」。

有些人會在發生事情的當下陷入執著之中，比如一個姑娘如果沒有一雙智慧之眼，嫁人前看到一個男的又帥，個子又高，個性又好，收入又多，便說：「我要嫁給他。」偏偏有很多人命很苦，初看之下一切都好，等結了婚之後就開始倒楣，甚至還得過乞討的生活。如果這位姑娘能看到未來貧苦的狀態，還會嫁給他嗎？可能就不嫁了。

很多離過婚的女人因為有了過去的經驗，看法就不同了。她們可能會說：「哎呀，找一個能一起過日子的人就可以了。也別追求要找個子高的、長得帥的，能有人做個伴，別自己一個人孤獨以終就可以了。」最後幾乎沒有追求了，其實這也是一種很高的境界。

煩惱都是那顆騾動的心惹來的，而這些精神層面的煩惱會變成身體的障礙，最後變成疾病乃至要命的疾病。

疾病可能來自於飲食，因為身體是有能量的，當能量在運行當中，吃錯了東西就可能傷到胃、傷到肝；疾病也可能來自於空氣，如果有人放了毒氣彈，通過呼吸就能讓人致死；當然更多的疾病還是來自於情緒。尤其是憤怒會導致血壓升高、眼壓升高。有很多人因為生氣，血壓急速升高，瞪得眼球都快掉下來了，真的很危險。尤其是身體不好的人，可能一怒之下就當場昏倒，有的人甚至一昏倒就往生了，有的人則是清醒過來之後卻癱瘓了。

在愛情中總是苦苦地相思，也會讓人得病。情緒會導致疾病，當一個人產生情緒時，在修行好的人的天眼一看之下，可能會發現對方肝裡面的氣息很不對。有人遇到這種情況，會說：「我去年剛檢查過，那時候我的肝功能還是好的。」一旦確定為病的時候，通常已經達到一定的嚴重程度了。

在西方醫學上，一旦切開患處，在組織裡發現了病灶，才會稱之為病。醫生也總是在患者已經形成確定的疾病時，才告訴患者得了某種病。例如很多癌症一發現時就是晚期，為時已晚。為什麼沒有人能早點告訴患者說：「你的肝有點兒不好，通過吃一點藥或健康的飲食，或者用快樂的方法讓它變好。」為什麼沒人用防患未然的方式來消除他的肝病呢？

《黃帝內經》上說，高明的醫生，要治未病之病。就是在疾病還沒有形成之前先幫人預防疾病。

有人問神醫扁鵲：「聽說你還有個哥哥，他的醫術也很強是吧？他的能力到底在哪裡呢？」

扁鵲說：「我哥哥可是個高明的醫生，他能在疾病發生之前看出一個人的問題，為病人開些藥，或是告訴對方一些預防的行為，比如說一天唱一首歌、適當地跳跳舞、打打拳、上山採採藥、參加一些娛樂活動等。他能採取綜合的療法，預防惡性疾病的產生。」

當大家懂得這些概念的時候，就要開始預防疾病的產生。

大智慧來自於大慈大悲

保持柔軟的、光明的情緒，能使意識光明，而光明的意識能產生大智慧。大智慧來自於什麼？而這裡所提到的「大」又是什麼？即是比較寬廣的思維或精神視覺。

大智慧到底是什麼呢？就是大慈大悲。唯有一顆大慈大悲之心，才能熄滅貪欲之火，才能夠降低一切東西對五官的吸引力。

為什麼有很多電影公司拍的電影都是打打殺殺的呢？因為那些情節和人們的生活很不一樣，不管殺的是誰，對於觀眾來說都是刺激的。

二十多年前，有人對我說：「師父，我請你去香港為人治病。」

我說：「不去。」

「為啥？」

我說：「害怕。」

「害怕什麼呢？」

「因為電影裡的香港都是黑社會的。」

後來到了香港之後，我感到特別驚訝。因為我不認得前往旅館的路，只好向人問路，人家竟然直接帶我到旅館去。我說：「你不是黑社會的？」

他說：「我怎麼會是黑社會的呢？」

主要是因為那時候香港電影拍攝的主題都是黑社會，讓人以為整個香港都是黑社會。

後來我就想，為什麼香港人拍的電影都是黑社會的？而美國的電影，很多拍的是殺人狂；至於英國的電影，則是 007。尤其 007 電影中的男人全是特別帥、特別能打殺，而且特別好色的。為啥呢？因為這是電影創作，只有又打、又殺、又好色，大家才會全都去看。有了這些恐怖的、刺激的鏡頭，大家才願意花錢去買刺激，雖然知道是假的，但卻樂意看。

如果沒有定力，看完電影之後還去模仿，卻沒那個本事，能不痛苦嗎？很多男的看完 007 電影之後，把自己裝扮成 007 的樣子，流氓們一看他那一身 007 的打扮就說：「揍他！」將他臭打一頓，結果被流氓打得鼻青臉腫。

小時候我在青海，我旁邊有一個小伙子練了一點武功，只會一點最初級的功夫，卻把頭髮弄得像成龍似的半截短髮，像披了很多碎碎的草在頭上一樣，而且他的褲腿兒和袖子全部挽成半截。那時候，好像練武的都要把自己的頭髮弄成那樣，個個都是電影上成龍的打扮。

有一天看到這個小伙子，他的右眼是青的，鼻子還流著血。

我說：「你這是怎麼了？」

他說：「有幾個小孩兒打我，還拿磚頭砸我。」

「為什麼呢？你招惹他們了？」

「沒有，他們以為我是練武的。」

我說：「你不是也練了一點兒功夫嗎？」

他說：「他們一打我，我就忘了那些招式了。」

你看，這就是看電影惹來的災禍。所以以後大家打扮的時候要小心點，別把自己打扮成英雄。我覺得最高境界是把自己打扮成烏龜，後頭背著一口鍋，不僅流行，還有防身作用，不會受傷，還可以從後頭發射暗器，頭上再戴一頂騎摩托車用的頭盔。這樣比較好，防打、防毒、防狼。

很多人因為心中缺少見識，也缺少更高境界的追求，所以一定要看刺激的東西。電影並沒有迷你，而是你自己心中執著於它。人家貼上一張海報，或者播出一點點電影廣告片段，你就說：「哇，好刺激啊！」最後為了尋求刺激而買票去看。

我也會去看電影，並且還會多帶件衣服，因為電影院裡又恐怖又冷，何苦待在那兒呢？不僅如此，看電影還容易發胖。每一次買票，都會送你一大盆爆米花，讓人「咔嚓咔嚓咔嚓」地吃。後來我發現一個祕密，電影院裡還挺好睡的，所以我去看電影的時候，實際上是睡覺的時候，因為電影院裡燈挺暗的。在越刺激的環境裡，我越能睡覺，我從小修的功夫就是這樣，外頭越亂，我越靜。你打你的，我睡我的。我的祕密都透露給你們了。

要真正做到清靜，才能獲得光明智慧。真正的意識光明，是能夠高瞻遠矚，跨越時空看未來。不用看過去，因為過去都已經過去了，但是要能看到下一步的未來。識光明就是大智慧，有了智慧，通過推理和感覺，都能推測到未來。

大智慧、大光明，都來自於大慈大悲，大慈大悲是一切的根源。有很多人說：「我根本不信佛教。」我也沒給你講佛教，這個法能讓大家獲得身體健康、精神意識健康，不被各種精神中的困惑給控制住，這就是我的修行經驗。

各個不同宗教都是倡導慈悲的，所有宗教的教主、神靈式的人物、神仙，一定是大慈大悲的，所以我們才會去相信祂、依賴祂。唯有以大慈大悲來主導著修行、思維和生活中的一些細節，我們才能夠得到身心靈的光明。

身的光明即是健康，身光明能夠改變基因中不健康的部分。比如基因之中如果有明顯可能致癌的突變，當進行慈悲光明的修行之後，就有可能改變這個基因。我們每一個人身上都潛藏著無數個致命的基因，但是它會不會爆發成長出來，就看因緣。

什麼叫因緣呢？比如說，如果妳因為遺傳，本來皮膚就不好，既脆弱又容易過敏。既然妳手部的皮膚容易過敏，洗衣服時卻不保護手，平時也不擦一點油脂保護手、保護皮膚，而且還總是愛洗、愛乾淨，就這樣把手洗壞了。但是來修行之後，皮膚的抗體有了非常細小的改變，這個改變就是由精神所造成的。

修行，重在慈悲光明的觀想

今天所教的方法是慈悲，光明的光來自於慈悲的「光」，而不是發火的光。如果有個人發了一頭怒火，這樣的火反而會使人失去智慧。

當明白了這個概念之後怎樣修呢？當我們在念佛、做「大光明」時，一定要先想著「我是慈悲的」。即使你自己是個貪官，是個壞人，或者是一個黑社會大哥，過去曾幹過很多壞事，沒有關係，你先想著自己是慈悲的。

無論你是否慈悲，有多慈悲，都沒有關係。可以先從假設自己是慈悲的開始，這樣可能會在你的細胞之中，種下一個將來可以發芽的種子，那就是慈悲的種子。看到我所講的這個道理時，就要開始想著「我是光明的」。

念佛的時候也要想著「我是慈悲的，我是光明的」，甚至想得更具體一點——「我的血液是慈悲光明的」。之後，當我說到「光明」時，都帶有慈悲的含義。要想著：我的大腦裡的每一個細胞都是光明的；我疼痛的關節是光明的；我疼痛的牙齒是光明的；我過去的煩惱是光明的；最讓我頭痛的孩子也會變光明的。除了這樣想之外，也要觀想著：我所誦念的佛號、咒語的聲音都是光明的、放著光的。

念佛時不要想著「我有病怎麼辦？」反而要想著「這就是最好的辦法！」這是光明的觀想。

請大家觀想著自己的身體是潔白、透明、光明的。即使觀想得很模糊也沒關係，但是觀想得越清楚越好。大家觀想時不要想著醫學上的人體解剖圖，而是一個透明、光明的自己。

我們的修行就是借用這樣至簡至深的方法，才能讓大家得到健康和智慧。

念佛時，請按照最正宗的做法，不要睡著。比如有人說：「我昨天很辛苦啊，晚上興奮得睡不著覺，現在一坐下來就會打瞌睡，怎麼辦呢？」我告訴你方法，你不要閉著眼睛念。如果睜著眼睛念都會打瞌睡，怎麼辦呢？那就跪起來念。

念佛時不要讓自己打瞌睡，修行之中的瞌睡叫作「昏沉」。就是頭昏眼花的那個昏沉，一切都變成模糊的了。昏沉也會有禪修效果，但效果就差了，不如清淨明瞭的效果好。清淨明瞭地修，效果是最好的，同時還必須要觀想到光明的身體、光明的心、光明的意識，還有光明的語言，也叫作身語意。

大家不論在念佛號、念咒語，乃至給家人和朋友一句讚美時，一定要想著這些話語放著慈悲的光明；想著你說出的一句話，一定能贏得對方對

你的好感。如果能這樣想，當你和人聊天、交往時就不得了了。尤其是做銷售工作的人，別人一定會被你吸引的。如果你過去一天只賣出一個東西，現在一天能賣一百個。你這個人看似沒有改變，但是魅力已經開始產生了，這就是慈悲光明的觀想所帶來的力量。

慈悲光明的人不會中邪，凡是中了邪氣倒下去、家裡鬧鬼等等，都是自身汙濁而吸引來的濁氣、歪氣、邪氣。如果自身光明，如菩薩的光照到我們，邪惡不會上來的。

忘掉健康問題、身體問題，雙手合十，觀想自己是光明的。請大家用這種方法念咒語、念佛號。請大家一起誦念六字大明咒。觀想身體、心、語、意識都是光明的，發出的聲音都是光明的，慈悲之光照亮自己，再照亮全世界。

（金菩提禪師帶領大家一起誦念六字大明咒。）

搓搓手，搓搓臉。想著「我最幸福、最快樂，回到童年，我身心光明、慈悲柔軟」。晃一晃腰，活動一下。有些人過去肩膀一舉就會痛，痛得不能自己梳頭，也許在以慈悲柔軟之心誦念之後，肩膀好了。還有的人腿一直痛，在這樣慈悲地誦念觀想之後，腿變好了，關節變得輕鬆柔軟了。非常有效，很有加持力！過去肩膀、手臂痛的人，現在不痛了。原本手舉不起來的人，誦念之後，手就很輕鬆了。大家太有福了！

修行之路真的很艱難，就差了這一點點，差了內心世界的一種轉變。只要懷有慈悲的意識光明、心光明，就能收穫身體的光明健康。

慈悲柔軟，得無限好

慈悲的光明多麼多麼重要！佛經裡描述道，佛像月光一樣將我們的身心照亮。那是一種什麼樣的狀態呢？就是一種慈悲、柔軟、光明、呵護的

吉祥狀態。在這個狀態裡，效果特別好，身心靈都能得到清淨、光明、透澈，更重要的是之後就開始有智慧了。

另外，在誦念之後，口中還會有甘甜的感覺。這叫甘露，甘露是花錢買不到的。沒有一個藥廠會生產甘露賣給你，但是甘露對健康有好處，它是世界上最好的藥，它甚至可能讓你起死回生。在修行之後，將這種甘甜的甘露慢慢吞嚥下去，消化器官的疾病很快就好了，特別地重要。

過去，有的人手指僵僵硬硬的，現在手、肩膀、肢體都變得很柔軟了。為什麼呢？因為內心慈悲了。慈悲會使人變柔軟；慈悲會使語言變柔軟；慈悲更會使身體變柔軟。柔則通，只要柔軟，身體就通暢了。身體通暢之後，人就是健康快樂的。

慈悲柔軟，得無限美好，除了讓人身體健康，還能獲得智慧。慈悲柔軟，會讓人有魅力，讓經商的人生意變好，在和人談價錢的時候，不像以往那麼狠，在和人溝通的時候是很實在、很真誠的，人家就會喜歡你。慈悲柔軟的人會產生出一種磁場，讓大家喜歡和你接近。尤其是做銷售工作的人，如果別人喜歡接近你，你一定會賣出更多東西，就發財了。

但是，心中不能有貪欲，不能一邊念佛，一邊想著「生意趕快來」。生意來不來要隨緣，只要用慈悲的心來誦念就可以了。在經商的時候，你心中不妨一直念佛號、念咒語，可是不能一邊念著咒語，眼睛像間諜一樣掃瞄，那一點也不柔軟，那就是僵硬了，因為企圖心太重。要用慈悲的、柔軟的心，磁場才會變強，才會具有吸引力。吸引力變強之後，經營任何生意或經營自己的家庭，都會充滿無限的魅力、無限的感召力，一切都會變好的！