目录

[引言 1](#_Toc22216412)

[绝利一源 用师十倍 3](#_Toc22216413)

[在黑暗的光明中 4](#_Toc22216414)

[照明三昧--生命的功能 6](#_Toc22216415)

[对话与答问 8](#_Toc22216416)

[补充资料 11](#_Toc22216417)

**时间：**二○一一年十一月十七日

**地点：**太湖大学堂

**讲解：**南公怀瑾老师

**听众：**苏州明善盲人博爱演艺队及中医朋友等

今天，我听了苏州来的，失明的这些同胞兄弟姐妹们一番讲话，看了他们的修养、表现，非常感动。我当时忽然动念，很想贡献他们一点生命功能的意见。关于这方面，我对自己身边这些同学都没有讲过。那么，跟他们讲，也许不会相信。但是我在情感上，很想为大家做点贡献。这个贡献，还不止对他们苏州来的失明的诸位同胞兄弟姐妹们，扩大的话，是对全人类的失明的医学做一个贡献。所以我叫吕先生他们也注意，要医生们来参与听一下。

讲起来话很长，失明的朋友们听我的口音，或者听我引用古书上的文字，如果听不懂的，你们其他的人要帮忙他们。

# 引言

首先介绍我自己，我今年九十四岁了。

你们眼睛看不见，一般社会上叫“盲人”；我现在不讲这两个字，只讲“失明”，失去了光明的朋友，这一点希望注意。什么盲人啊、瞎子啊，是普通一般老百姓的俗语。

眼睛看到光明是很重要的，不但我们人类，一般的生物大部份都有眼睛，都喜欢看到光明，生命的活动才充实。但是大家要注意，世界上有更多的生命，同我们大家一样都是生命，都活在这个世界上，它们并不需要眼睛看，并不像我们需要有白昼的光明，但是活得也蛮好。这个生命的功能，自己要深入明白。

我今天要说的，请大家注意，尤其跟在我旁边一班男女老幼的同学们，自己做修养功夫的，更要特别注意。

譬如我的眼睛，现在也快要同他们一样失明了。我的眼睛在十三、十四岁时已经有点近视，因为我喜欢看书，也喜欢乱玩。但是当我发现的时候，自己就练习，把它挽救回来。所以现在看到小孩、年轻的同学，给我写信写小字的，我就非常担心，告诉他们要写大字。凡是近视、眼睛视力不好的人，天生就爱写小字，这是很不对的，这里是顺便提到。

所以几十年前我在台湾的时候曾建议教育部，告诉出版界的人，你们做点好事吧，出版的书，字要印大一点，后来他们有些人也采用我的意见。外文英文喜欢排列小字，那个不同，因为是横排的字，另有一个道理。我说中文出版的书，尤其是小说，或者孩子们的书，不要小于四号字，五号字就千万不要印，太小了。还有所有出版的书，纸张颜色不要太白，要暗淡一点，乃至带一点米黄色，对眼睛比较好。

像我们这一代，从六岁就开始读书，那个时候没有电灯，我是在青油灯下面看书的，就是用炒菜的菜油，加上两三根灯草。我一辈子看书用眼睛很多，尤其是在峨嵋山那三年，阅读《大藏经》等万卷书，也是在这个灯草的油灯下看的，灯光暗，纸张不会太亮，保护了眼睛。所以我的眼睛一辈子很对得起我。

刚才跟大家报告过我的岁数。前年我到香港去，忽然发现眼睛有问题了。我想，我的眼睛为我昼夜工作，用了九十多年，我很对不起它。我是准备失明，所以也很放心，没有在意它。

下面这一句话，大家注意啊！我对吕先生那边的医生说，人类任何的病，只有三分；但心里恐惧、害怕、失望，这种心理作用，把自己的病加重了七分，千万要注意。我的一生，比如大家说我精神很好，老实讲，就说走路吧，我要是正式跟你们比走路，你们年轻的还跟不上；乃至我可以几天不吃饭，也活得好好的。这里还有一位朋友--登教授，他是国际上有名的设计师，现在在这里半个月只吃一餐饭，当然平常零碎也吃一点点，喝点啤酒咖啡啊什么的。所以不要被自己心理的忧思、害怕什么威胁住了，我们生命有特别的功能，这些先讲在前面。

尤其是失明的朋友，我先长话短说，贡献你们一个意见，你们听了以后，也许会引发自己特殊的功能。

# 绝利一源 用师十倍

讲中国文化，其中太多内涵，在中国诸子百家中有一本书《太公阴符经》，一般人是不大读的。像我年轻时出来，学军事，同时又喜欢研究中国上古的兵书，读到《阴符经》里头这两句重要的话：“绝利一源，用师十倍”。我对失明的朋友再报告一下，“绝”是断绝的绝；“利”，利益的利；“一”，一二三四的一；“源”，三点水，流水的源头；“用”，作用的用；“师”，老师的师，这个师在古代就是带兵团的，是古代带万人以上的军队。

“绝利一源，用师十倍”，这一句话非常深刻。比如一个人做生意、做任何事业，都很贪的，样样利益都想贪图。其实人不要太贪。譬如我们坐在圆桌子上，前面摆的都是好吃的东西，你统统吃吗？会把你吃伤了、吃出病来，你只好放弃其它的，只吃需要的一样，这叫绝利一源。乃至连需要吃的也放弃了，你在别方面所得到的就更多。

用到生命科学、医学上讲，我们病了，为什么要开刀呢？譬如说癌症，开了刀拿掉，就是绝利一源；譬如手坏了，切掉一只手；腿坏了，切掉一条腿，能活得更长、更好。注意“绝利一源，用师十倍”，这句话的意义。

我刚才不是随便讲的，我这两三年早就准备失明了，可是因为我这种心境，加上自己修行、打坐、修养，现在反倒渐渐好转了。前两天还有在我身边的同学说，老师啊！我有信心你的眼睛一定会好。我就笑，我说很有可能，我自己现在也觉得好一点了。

当然这个里头内容很多。所以说，我们眼目失明了，这有什么稀奇！记住，眼睛不好，失明了，耳朵更灵光，其他的感觉方面更加强，要发现自己生命的功能，有那么多用处。生命的功能，也是“绝利一源，用师十倍”。譬如今天我看到，你们诸位失明的朋友们，唱歌的歌声暸亮，身体动作都很好，忘记了眼睛看不见。这是第一点。

# 在黑暗的光明中

第二点，我们也知道，物理世界自然的光，一般是白天有太阳的光明，夜晚有月亮的光明。但是到了北极，半年没有太阳，是夜里，另外半年是白天，偶然还有极光，那里的人也活得好好的。挪威有些朋友来，我说你们黑夜那半年干些什么？嘿，我们半年就是吃啊喝啊，然后两个夫妻在一起，都是黑夜嘛，所以都是吃得胖胖的，个子大大的。

因此，我们活在这个地球上，生下来就受骗了，把太阳的光、月亮的光，当作必须靠它生活。加上科学的发明，点油灯、点蜡烛，用火光来代替，乃至现在用发电的灯光来代替。我们知道，没有太阳、月亮的光明，我们还有一半活在黑暗的夜里。夜里的大家，像失明的朋友一样看不见，因为黑暗。但你搞错了，那不是黑暗，黑暗也是光。光是没有形象的，白天太阳光、晚上月亮光、电灯照的光，都只是光的色，不是光。夜里那个黑暗，包括失明朋友看到的那个黑暗，并不是没有光哦，叫做黑光，这个黑暗的黑色，它也是光的色哦！就像青黄赤白等光色一样，青黄赤白是色，不是光，后面的这个才是光，黑暗的后面也是光。这一片光，是我们生命最初接触的功能。

中国文化几千年以前就知道，天地本来分阴阳，后来西洋人在十六世纪以后，科学发明才知道这个道理，但我们老祖宗五千年以前就知道了，天地本来分阴阳。我们的生命，一半活在白天，被这个亮光骗走，另一半活在黑暗，自己偷懒睡眠睡去了。所以人生很可怜，活一百岁，实际上只活了五十年，五十年睡眠睡去了；还有三餐吃饭，加上大小便，把五十年又切去了三十年，剩下二十年：再扣除小时候七、八岁以前不懂事，老了又动不了，所以百年的人生，真正只活这么短暂的几年，自己却被生命功能骗了。

那么，我们回转来讲，尤其我们人类，也同一般生物、动物一样，无论空中飞的、陆地上跑的，都是喜欢白天的光明。学过生物学、自然科学的人懂得，夜里活动的生命，比我们人类多很多倍，它们不喜欢光明，喜欢在黑暗中生活。这要注意，水里游的又是另外一件事。

所以，我过去给大学生上哲学课时说，人类自称“万物之灵”是吹牛的。我们人类是世界上万物里头最坏蛋的，什么生命都吃，人家很少吃我们。河里的游鱼犯了什么罪啊，刮了鳞还要加上葱花。我们万物之灵是自吹自慢的，自己还搞不清楚。

不说远了，讲回来，黑暗与光明。所谓光，不是亮与黑暗的差别，实际上，我们白天活在亮光里头，有不同的光色。拿佛学来讲，我们活在光色里头。我们不要把失明，把看不见白天的光明的习惯，认为是盲。我刚才向大家报告过，我这两三年随时准备看不见。实际上，同学们跟着我都知道，我厌恶亮光，每到明亮的地方，他们看到我来了，马上把灯关小，有一点点阴暗，乃至关到全黑，我看得更清楚。

所以说，失明的朋友们，你们也看到光，你们现在不是活在黑暗中，还是活在光明中。不过呢，大家习惯上被光色骗走了，以为看不见白天的光明就是看不到光。把有形的光明的习惯观念丢掉，因此你的听觉、感觉能力，各方面发展得更快。这一点要注意的。

把握认识黑暗这一片光，也是我们全体的生命，不要给肉体骗住了，肉体的机能要死亡的，老了就会死，死了就没有身体了。光，是不生不死的，是永恒的。所以佛教念阿弥陀佛，阿弥陀佛是梵文，实际内涵是无量寿光。梵文，阿，就是无量无边，非常伟大永恒的存在；弥，是无量无边的生命，永恒存在这个生命是光；陀，就是光明。世界上万物都有生死，都变去了；光没有变过，永恒存在。佛，是觉悟，自己要觉悟自性的生命。阿弥陀佛也就是无量寿光佛。

所以失明的朋友，忘记了身体，活在这个无量寿光中，不要被光明骗去了，更不要自己忧虑。认为我是盲人什么也看不见，你们可以返回到生命的功能，这样很了不起。

# 照明三昧--生命的功能

再进一步呢，告诉大家。我说过，我们自己同学们，你们修行很多年，打起坐来闭着眼睛什么都不看，实际上你们都在看，对不对啊？（同学回答：对!）打起坐来，眼睛前面有很多光影，实际上半盲，没有看东西嘛！虽然没有看东西，而前面有没有东西啊？有很多境像都看到，乃至看到山、看到水，对不对？（同学回答：对！）有些还看到菩萨，看到草木，还有些朋友坐得好，完全忘记了眼睛，看到整个的世界，有没有？多少有点经验吧？（同学回答：是。）

好，这个生命功能，叫做“照明三昧”。注意，照明的功能，照相的照，光明的明。就是利用黑暗，包括你们失明的朋友，虽然看到前面黑暗，但黑看中间有影像。我这几个宇，大家听清楚没有？苏州的明友听懂我的口音么？（回答：听懂。）黑暗的当中有各种影像。你看见没有？看见的，不过你不承认，因为你被光色骗了。那些影像是什么？很神奇的。

所以学佛修道、做工夫的人，有个名称叫“天眼通”，不用肉眼，可以看到三干大干世界的影像。这个叫天眼，天然有一只眼睛。譬如当婴儿的时候，生下来眼睛闭着在吃奶。你说那个婴儿眼睛半开半闭的，看到没有？有时候健康的婴儿，还在笑呢，一边吃奶、一边笑、一边脸上有表情。他等于我们没有用眼，闭上眼睛，在梦中玩，看到的世界非常大，玩啊讲话啊，所以脸上有这个表情。

在看不见的黑暗当中，你们天天都在看见嘛。换句话说，失明的人，睡一天一夜，等于我们睡一夜，他白天也可以在睡眠。在黑暗中能看到，这个发起的生命功能，是天眼通一部分的作用。这个“照明功能”，是我们生命下意识就有的功能。假设自己耳朵聋了，就不需要这个耳朵，我内听声音，还是有声音，这个也是生命的功能。

这一点，大家静下来体会，我贡献给失明的朋友们，忘记了身体，忘记了脑的观念，忘记了一切医学的理论。

现代医学科技进步，已到了二十一世纪，我最近常常告诉大家，现代人有个最迷信的东西，比任何宗教还迷信的，就是迷信科学。什么叫科学？科学是没有定论的东西。今天发现的真理，到明天发现新的，就又推翻了原来的，它是个未定数。科学的前途很远，你不要光听现代医学、科学，我讲的也是科学，是生命的科学，而且是以我的经验告诉你们。例如我，眼睛好像看不见了，自己还把它挽回一点，好像好一点，也许明天我也失明看不见；可是我告诉你，看不见没关系，一样的走路，更轻松了。

有个例子，这个例子牵涉到宗教。说佛教里头有一位大阿罗汉，是释迦牟尼佛的弟子阿那律陀，他失明了，佛叫他不要怕，由黑暗里头发现自己有个功能看到一切，因此他得了天眼通。他为什么失明呢？因为他喜欢偷懒睡觉，有一天他的老师释迦牟尼佛呵斥他，怎么不用功，那么偷懒。他就惭愧哭泣，昼夜用功，一下子用功过头，把眼睛弄瞎了。佛很怜悯他，你怎么这样搞呢？他说你骂我，我就用功嘛，昼夜不睡觉，所以失明了。那看不见怎么办呢？释迦牟尼佛就教他在黑暗里头，发现自性光明，发现另外一个生命功能，他就得了天眼通。但是得了这个天眼通以后，他的肉眼好起来没有？没有，肉眼还是看不见。有一天，他的衣服破了，他拿了针线在那里叫唤，哪位师兄弟、哪位同学能帮忙我穿线啊？这些同学在打坐或做学问，没有注意他。他的老师释迦牟尼佛听到了，自己赶快下来，过去帮他把针线穿好。他就问，是哪位同学帮了我，谢谢你。释迦牟尼佛说，是我。他吓了一跳，说世尊啊！你怎么亲自来帮我穿线呢？佛回答说，同学们没有听见，都在用功，我在修功德、做好事，帮忙失明的人，有什么不对呢？他说，佛啊，你还要修功德吗？佛说，做好事、修功德是没有休止的，任何地位，任何立场，都要去帮助别人、做好事。

我今天看了苏州来的失明的兄弟姐妹们，那么努力，我非常受感动，把我的经验贡献给你们。不要认为我有天眼通，我不过有一点不同而已，所以把我的经验告诉你，不要被白天的光色把自己骗了，我们这个生命里头的功能，发出来是很伟大的。当你们有特别发明、发现的时候，来！我拜你为师。

先讲到这里，再看看学医的同学们，吕先生这里有几位医师吧？发表一些高见，或者有什么问题可以提出来。

# 对话与答问

吕先生：老师，我请问一下。

**南师：**这位吕先生是做医学方面的工作的。

吕先生：按照西医的说法，眼睛，就是由眼神经，通过脑神经，然后通过品状体折射，产生光明。如果一旦没有了光明，老师讲的这个“照明三昧”，它发起的根在什么地方呢？是生命这个本体的光透出来了，还是另外有一个照明三昧的根子发出来的呢？

**南师：**你问得好。不过你一个问题里头，有两层逻辑观念。第一层，你刚才引用我们现代医学讲的，眼睛通过视觉神经看见，对不对？视觉神经在后脑部位，与中医所说的风池、风府穴这里有密切关联。所以年轻同学们，做功课多了，我叫他们眼睛闭着，转一转，赶快按摩后脑。通过眼神经看到外面照明，不是光明来照眼睛，或眼睛去找光明；也不是黑暗来找眼球，是视觉神经去接触黑暗。这是第一个逻辑，第一个问题。

眼睛好的时候，要保护眼睛，要注意后脑视觉神经。视觉神经和听觉神经是连着的，跟鼻子的嗅觉神经也连着，下来呢，跟喉咙的神经，咽喉连着。我们普通叫喉咙，古人有称为“左咽右喉”，咽是食管，喉是气管，其实就是前喉后咽。那么，这个视觉、听觉、嗅觉神经，这个系统，等于我们现在用收外太空或外国资讯的雷达，我们的脑部神经，有十二对二十四条，就是像雷达一样，向外接收资讯。

所以我们这个生命，眼睛看东西，对于我们来说，伟大不伟大？一般都觉得伟大，伟大个屁！眼睛看东西，只看到前面和斜角左右两边，四分之一这么多。鼻子、嘴巴更差，只管接触到的。最厉害的是听觉，上下左右十方的声音，都听得见，所以声音也是修行中的重要法门。

第二个逻辑问题，你问的是照明三昧。你的问题是，没有眼睛、看不到光明，或者闭起眼睛来，忘记肉眼看到的光明，这样要怎么发起照明三昧？天眼怎么发起呢？照明三昧不是神经系统，是意识境界、心的境界。这个意识境界，譬如我们会做梦，对不对？请问失明的朋友，有没有做梦?（回答：有!）你梦中还是会看到东西的，在梦中，看见的功能并没有坏，发起的这个就是天眼功能。答覆完了。满意不满意？

吕先生：满意。

**南师：**难得吕先生对我满意。（众笑）

张先生：我问一个问题，什么是三昧？

**南师：**三昧是个名称，是梵文的翻译。我们翻译中国文字，不需要管它“三妹二妹大妹”了（众笑）。三昧，是梵音，发音三摩地、三摩咽多地，中文喜欢简称，翻译成三昧，也就是定境界的意思，你听懂了吗？

张先生：听懂了。那么照明三昧和妄想的区别在哪里？

**南师：**妄想起来，是思想分析的作用；照明三昧是意识思想没有加以分析。譬如你等一下要回上海了，明天一早要回成都，要怎么样搭车，这些都是妄想。照明三昧，则是在完全宁静的状态，好像一片黑暗一样。其实真正的宁静是黑暗哦。黑暗中定久了，身心空了，黑暗中会有各色的光起来，自性的光明就发动了。例如，北极没有太阳光照到，但有极光就会发起来。深海动物的体质很大，深海是黑暗的，太阳透不到底，那些生物自己会发光的，谁给他发光啊？

所以生命的功能就这样伟大。这个时候，意识，不是身体哦，也不是神经，很清楚的，照明三昧在这里。这很难懂，你还要好好用功呢，如果不懂你就再问。你如果这样就懂了，我倒很佩服你（众笑）。我都觉得我没有说清楚，你说懂，我就很奇怪了。

李先生：我想藉张先生的问题，继续深入。如诸葛亮讲的“宁静致远”，事实上，要真正发起照明三昧，第一要心里很宁静，第二再慢慢进入寂灭，那个时候才发起照明三昧，对吗？

**南师：**差不多，你问的比较实际一点。照明三昧，就是观自在菩萨，观察自己。譬如失明的朋友更好办，外面形象看不见，前面一片黑暗，就认黑暗光是我的生命，这个肉体、神经都不管，这个光就是我，我就是光，认为光与生命合一了，乃至肉体生命要死亡，死就死掉了，不要了，身体是向爸爸妈妈借住的房子，用几十年了，该还给他了，你就在光当中，自己观自在，就发动了。

李先生：所以要发起照明三昧，连认识白天白光这个观念也把它放掉。

**南师：**对，要放掉。先告诉你，不要认识白天的光色叫光明，黑暗本身也就是光明，在这个里头，又一层生命功能发动了。譬如眼睛看不见的朋友，他心里下意识怀念的，是那个外面太阳月亮的光色，下意识会厌恶看不见，觉得这不是光明。这是认错了，户口认错了。一号是门口，二号也是，三号也不错，每个门都可以进去。在黑暗中，害怕的感觉就是“忧”。要是忘记了自己，自性的光明就发动起来了，能明能暗的不在明暗上。所以你们用功不上路也是在这里。

李先生：老师刚刚有讲到，佛陀的弟子阿那律陀，他虽然得了天眼通，他穿针线穿不过去。要是他用天眼通去穿这个针线，是不是一样能够做到？

**南师：**这是个秘密，会做得到，但他不愿意发起来。这个秘密很难讲了，我现在还在试验，试验了几十年了。我现在九十四岁，假设我明天死了，永远不知道；假设没有死，我会一直试验下去，等我试验完了告诉你，应该是怎么样。（铃声响起）好了，到时间了，谢谢大家！诸位苏州来的兄弟姐妹们，保重哦！

# 补充资料

**南师著作《楞严大义今释》第五章：修习佛法实验的原理，二十五位实地修持实验方法的自述**

阿那律陀，即从座起，顶礼佛足，而白佛言。我初出家，常乐睡眠，如来诃我为畜生类。我闻佛诃，啼泣自责。七日不眠，失其双目。世尊示我乐见照明金刚三昧。我不因眼，观见十方。精真洞然，如观掌果。如来印我成阿罗汉。佛问圆通，如我所证，旋见循元，斯为第一。

（七）眼。眼的见精修法：阿那律陀（译名无贫）起立自述说：“我最初出家的时候，经常喜欢睡眠。佛责备我犹如畜生一样。我听了佛的申斥，惭愧反省。涕泪自责。自己发愤精进。七天当中，昼夜不眠不休。因此双目失明。佛就教我乐见照明金刚三昧的修法。我因此可以不需肉眼，只凭自性的真精洞然焕发，看十方世界中的一切，犹如看到手掌中的果子一样。佛印证我已经得到阿罗汉的果位。佛现在问我们修什么方法，才能圆满通达佛的果地。如我所经验得到的，旋转能见的根元，回光返照以至于无，就是第一妙法。”（乐见照明三昧，经教中但有其名，究竟不知道是如何修法？自阿难教授提婆达多修习天眼，得到眼通等神力以后，提婆达多反因神通狂妄自用而成魔障。以后显教经论，就没有修法的记述了。密教所授眼通及观光的修法，也是利害参半。而且没有得到正定的人习之，不但无益，反容易受害。所以对于这一修法，不需详细补充说明。本经所载阿那律陀的自述里，对于这个原理原则，也已很明显地说出。眼的见精，分为能见与所见的两种。眼见到外界的一切境象，都是所见的作用。即使双目失明，心里还是看得见眼前是一片昏暗。这种昏暗的境象，依然是所见的作用。它是从自性能见的功能上所发出。由此体会，返还所见的作用，追寻这个能见眼前现象的自性功能。久而久之，所见的作用，就完全返还潜伏到能见的功能上，然后并此能见的功能，也涣然空寂。在道理上，就叫做能所双忘。在事相上，完全入于性空实相。旋见，就是返观返照的意义。循元，就是依止自性本元的意义。由此性空实相，泊然定住在常寂的无相光中，洞澈十方的天眼作用，就自然发起。但切须记得，如为求得天眼而修，不依性空而定。不但能所不能去，纵使能够得到部分天眼，都是浮光幻影，便为魔障。再说，所谓眼通，并不是有如肉眼的眼。到了那时，由自性定相所发生的功能，与虚空融为一体。无尽的虚空，和能观的作用，浑然合一。虚空与我，只是一双眼而已。）