

南懷瑾文教基金會

講於 2011.11.17
星期四



南懷瑾先生為盲人講述

照明三昧



<http://nanhuaijinculturefoundation.org>

南師懷瑾先生為“蘇州明善盲人博愛演藝隊”講述“照明三昧”

2011年11月17日星期四

今天，我聽了蘇州來的，失明的這些同胞兄弟姐妹們一番講話，以及他們的修養、表現，非常感動。我當時忽然動念，很想貢獻他們一點生命功能的意見。關於這方面，我對自己身邊這些同學都沒有講過。那麼，跟他們講，也許不會相信。但是我在情感上，很想給大家做點貢獻。這個貢獻，還不止對他們蘇州來的失明的諸位同胞兄弟姐妹們，擴大的話，是對全人類的失明的醫學做一個貢獻。所以我叫呂先生他們也注意，要醫生們來參與聽一下。

講起來話很長，失明的朋友們聽我的口音，或者聽我引用古書上的文字，如果聽不懂的，你們其他的人要幫忙他們。

首先介紹我自己，我今年九十四歲了。

你們是眼睛看不見，一般社會上叫“盲人”；我現在沒有講這兩個字，只講“失明”，失去了見光明的朋友，這一點希望注意。什麼盲人啊，瞎子啊，是普通一般老百姓的俗語。

眼睛看到光明，是很重要的，不但我們人，一般的生物大部份有眼睛，都喜歡看到光明，生命的活動才充實。但是大家要注意，世界上有更多的生命，同我們大家一樣都是生命，都活在這個世界上，它們並不需要眼睛看，並不像我們需要有白晝的光明，但是活得也蠻好。這個生命的功能，自己要深入明白。

我今天要說的，請大家注意，尤其跟在我旁邊一班男女老幼的同

學們，自己做修養功夫的，更要特別注意。

譬如我的眼睛，現在也快要同他們一樣要失明了。我的眼睛在十三、十四歲時已經有點近視，因為我喜歡看書，也喜歡亂玩。但是當我發現的時候，自己就練習，把它挽回來。所以現在看到小孩、年輕的同學，給我寫信寫小字的，我就非常耽心，告訴他們要寫大字。凡是近視、眼睛視力不好的人，天生就愛寫小字，這是很不對的，這個是順便提到。

所以幾十年前我在臺灣的時候，曾告訴教育部，告訴出版界的人，你們做點好事吧，出版的書，字要印大一點，後來他們有些人也採用我的意見。外文英文喜歡排列小字，那個不同，因為是橫排的字，另有一個道理。我說中文出版的書，尤其是小說，或者孩子們的書，不要小於四號字，五號字就千萬不要印，太小了。還有所有出版的書，紙張不要太白，要暗淡一點，乃至帶一點米黃色的紙張，對眼睛好。

像我們這一代，從六歲就開始讀書，那個時候沒有電燈，我是在青油燈下面看書的，就是用炒菜的菜油，兩三根燈草。我一輩子看書用眼睛很多，尤其是在峨嵋山三年，閱讀《大藏經》等萬卷書，也是在這個燈草的油燈下看的，燈光暗，紙張不會太亮，保護了眼睛。所以我的眼睛一輩子很對得起我。

剛才跟大家報告過我的歲數，前年我到香港去，忽然發現眼睛有問題了。我想，我的眼睛為我晝夜工作，用了九十多年，我很對不起它。我是準備失明，所以也很放心，沒有在意它。

這一句話，大家注意啊！所以我對呂先生那邊的醫生說，人類任何的病，只有三分；但心裏恐懼、害怕、失望，這種心理作用，把自己的病加重了七分，千萬要注意。我的一生，比如大家說我精神很好，

老實講，就說走路吧，我要是正式跟你們走路比，你們年輕的還跟不上；乃至可以幾天不吃飯，也活得好好地。這裏還有一位朋友——登琨豔教授，他是國際上有名的設計師，現在在這裏半個月只吃一餐飯，當然平常零碎也吃一點點，喝點咖啡啊什麼。所以生命，不要被自己心理的憂思、害怕什麼威脅住了，我們生命有特別的功能，這些先講在前面。

尤其是失明的朋友，我先長話短說，貢獻你們一個意見，你們聽了以後，也許會引發自己特殊的功能。

講中國文化，其中太多內涵，在中國諸子百家中有，一本書《太公陰符經》，一般人是不大讀的。像我年輕時出來，學軍事，同時又喜歡研究中國上古的兵書，讀到《陰符經》裏頭這兩句重要的話：“絕利一源，用師十倍”。我對於失明的朋友再報告一下，「絕」是斷絕的絕；「利」，利益的利；「一」，一二三四的一；「源」，三點水流水的源頭；「用」，作用的用；「師」，老師的師，這個師在古代就是帶兵團的，是古代帶萬人以上的軍隊。

「絕利一源，用師十倍」，這一句話非常深刻。比如，一個人做生意，做任何事業，都很貪的，樣樣利益都想貪圖。其實人不要太貪。譬如我們坐在圓桌子上，前面擺的都是好吃的東西，你統統吃嗎？會把你吃傷了、吃出兵來，你只好放棄了其它的，只吃需要的一樣，這叫絕利一源。乃至需要吃的也放棄了，你別方面所得到的就更多。

用到生命科學上、醫學上講，我們病了，爲什麼要開刀呢？譬如說癌症，開了刀拿掉，就是絕利一源；譬如手壞了，切掉一隻手；腿壞了，切掉一條腿，活得更長、更好。注意「絕利一源，用師十倍」，這句話的意義。

我剛才不是隨便講的，這兩三年早就準備失明了，可是因為我這種心境，加上自己修行、打坐、修養，現在反倒漸漸好轉了。前兩天還有在我身邊的同學說，老師啊！我有信心你的眼睛一定會好。我就笑，我說很可能，我自己現在也覺得好一點了。

當然這個裏頭內容很多。所以我們眼目失明了，這有什麼稀奇！記住，眼睛不好，失明了，耳朵更靈光，其他的感覺方面更加強，要發現自己生命的功能，有那麼多用處。生命的功能，也是「絕利一源，用師十倍」。譬如今天我看到，你們諸位失明的朋友們，唱的歌聲嘹亮，身體動作都很好，忘記了眼睛看不見，這是第一點。

第二點，我們也知道，物理世界自然的光，一般是希望白天有太陽的光明，夜晚有月亮的光明。但是到北極，半年沒有太陽了，是夜裏，另外半年是白天，偶然還有極光，北極人也活得好好地。所以挪威有些朋友來，我說你們半年幹些什麼？嘿，我們半年就是吃啊喝啊，然後兩個夫妻一起，都是黑夜嘛，所以都是吃的胖胖的，個子大大的。

因此，我們活在這個地球上，生下來就受騙了，把太陽的光、月亮的光，當作必須靠它生活。加上科學的發明，點油燈、點蠟燭，用火光來代替，現在乃至用發電的光來代替。我們知道，沒有太陽、月亮的光明，我們還有一半活在黑暗的夜裏。夜裏的大家，像失明的朋友一樣，看不見，因為黑暗。但你搞錯了，那不是黑暗，黑暗也是光。光是沒有形象的，白天太陽光、晚上月亮光、電燈照的光，只是光的色，不是光。夜裏那個黑暗，包括失明朋友看到的那個黑暗，並不是沒有光哦，叫做黑光，這個黑暗的黑色，它也是光的色哦！就像青黃

赤白等光色，青黃赤白是色，不是光，後面的這個是光，黑暗的後面也是光。這一片光，是我們生命最初接觸的功能。

中國文化幾千年以前就知道，天地本來分陰陽，西洋人後來十六世紀以後，科學發明才知道這個道理，但我們老祖宗五千年以前就知道，天地本來分陰陽。我們的生命，一半活在白天，被這個亮光騙走，另一半活在黑暗，自己偷懶睡眠睡去了。所以人生很可憐，實際上活一百歲，只活了五十年，五十年睡眠睡去了；還有三餐吃飯，加上大小便，把五十年又切去了三十年，剩下二十年；再扣除小時候七、八歲以前不懂事，老了又動不了，所以百年的人生，真正只活這麼短暫的幾年，自己卻被生命功能騙了。

那麼，我們回轉來講，尤其我們人類，也同一般生物、動物一樣，空中飛的，陸地上跑的，是喜歡白天的光明。學過生物學、自然科學的人懂得，夜裏活動的生命，比我們人類多很多倍，它們不喜歡光明，喜歡在黑暗中生活。這要注意，水裏游的是另外一件事。

所以，我過去給大學生上哲學課時說，人類自稱「萬物之靈」是吹牛的。我們人類是世界上萬物裏頭最壞蛋的，什麼生命都吃，人家很少吃我們。河裏的游魚犯了什麼罪啊，刮了鱗還要加上蔥花。所以我們萬物之靈是自吹自慢的，自己還搞不清楚。

不說遠了，講回來，黑暗與光明。所謂光，不是亮與黑暗的差別，實際上，我們白天活在亮光裏頭，有不同的光色。所以拿佛學來講，我們活在光色裏頭。我們不要把失明，把看不見白天的光明的習慣，認為是盲。我剛才向大家報告過，我這兩三年隨時準備看不見。實際上，同學們跟著我都知道，我厭惡亮光，每到強光的地方，他們看到我來了，馬上把燈關小，有一點點陰暗，乃至關了全黑，我看得更清

楚。

所以，失明的朋友們，你們也看到光，你們現在不是活在黑暗中，還是活在光明中。不過呢，大家習慣上被光色騙走了，以為看不見白天的光明就是看不到光。把有形的光明的習慣觀念丟掉，因此你的聽覺、感覺能力，各方面發展得更快。這一點要注意的。

把握認識黑暗這一片光，也是我們全體的生命，不要給肉體騙住了，肉體的機能要死亡的，老了就會死，死了就沒有。光，是不生不死的，是永恆的。所以佛教念阿彌陀佛，阿彌陀佛是梵文，實際內涵是無量壽光。梵文，阿，就是無量無邊，非常偉大永恆的存在；彌，是無量無邊的生命，永恆存在這個生命是光；陀，就是光明。世界上萬物都有生死，都變去了；光沒有變過，永恆存在。佛，是覺悟，自己要覺悟自性的生命。阿彌陀佛也就是無量壽光佛。

所以失明的朋友，忘記了身體，活在這個無量壽光中，不要被光明騙去了，更不要自己憂慮，認為我是盲人什麼也看不見，你們可以返回到生命的功能，這樣很了不起。

再進一步呢，告訴大家。我說過，我們自己同學們，你們修行很多年，打起坐來閉著眼睛什麼都不看，實際上你們都在看，對不對啊？

（同學回答：對！）打起坐來，眼睛前面有很多光影，實際上半盲，沒有看東西嘛！雖然沒有看東西，而前面有沒有東西啊？有很多境像都看到，乃至看到山，看到水，對不對？（同學回答：對！）有些還看到菩薩，看到草木，還有些朋友坐得好，完全忘記了眼睛，看到整個的世界，有沒有？多少有點經驗吧（同學回答：是）。

好，這個生命功能，叫做“照明三昧”。注意，照明的功能，照相的照，光明的明。就是利用黑暗當中，包括你們失明的朋友，雖然

看到前面黑暗，黑暗中間有影像。我這兩個字，大家聽清楚沒有？蘇州的朋友聽懂我的口音麼？（回答：聽懂）。黑暗的當中有各種影像。你看見沒有？看見的，不過你不承認，因為你被光明騙了。那些影像是什麼？很神奇的。

所以學佛修道，做工夫的人，有個名稱叫“天眼通”，廢掉了肉眼，可以看到三千大千世界的影像。這個叫天眼，天然有一隻眼睛。譬如，嬰兒的時候，生下來眼睛閉著在吃奶。你說那個嬰兒半開半閉的，看到沒有？有時候健康的嬰兒，還在笑呢，一邊吃奶、一邊笑、一邊臉上有表情。他等於我們沒有用眼，閉上眼睛，在夢中玩，看到世界非常大，玩啊講話啊，所以臉上有這個表情。

在黑暗看不見當中，你們天天都在看見嘛。換句話，失明的人，睡一天一夜，等於我們睡一夜，他白天也可以在睡眠。在黑暗中能看到，這個發起的生命功能，是天眼通一部分的作用。這個「照明功能」，我們下意識生命就有這種功能的。假設自己耳朵聾了，就不需要這個耳朵，我內聽聲音，還是有聲音，這個也是生命的功能。

這一點，大家靜下來體會，我貢獻給失明的朋友們，忘記了身體，忘記了腦的觀念，忘記了一切醫學的理論。

現代醫學科技進步已到了二十一世紀，我最近常常告訴大家，現代人有個最迷信，比任何宗教還迷信的，就是迷信科學。什麼叫科學？科學是沒有定論的東西。今天發現的真理，到明天，又發現新的，推翻了原來，它是個未定。科學的前途很遠，你不要光聽現代醫學、科學，我講的也是科學，是生命的科學，是以我的經驗告訴你們。例如我，眼睛好像看不見了，自己還把它挽回一點，好像好一點，也許明天我也失明看不見；可是我告訴你，看不見沒關係，一樣的走路，更

輕鬆了。

有個例子，這個例子牽涉到宗教。說佛教裏頭有一位大阿羅漢，是釋迦牟尼佛的弟子阿那律陀，他失明了，佛叫他不要怕，由黑暗裏頭發現自己有個功能看到一切，因此他得了天眼通。他爲什麼失明呢？因爲他喜歡偷懶睡覺，有一天他的老師釋迦牟尼佛呵斥他，怎麼不用功，那麼偷懶。他就慚愧哭泣，晝夜用功，一下子用功過頭，把眼睛弄瞎了。佛很憐憫他，你怎麼這樣搞呢？你罵我，我就用功嘛，晝夜不睡覺，所以失明了。那看不見怎麼辦呢？釋迦牟尼佛就教他在黑暗裏頭，發現自性光明，發現另外一個生命功能，他就得了天眼通。但是得了這個天眼通以後，他的肉眼好起來沒有？沒有，肉眼還是看不見。所以有一天，他的衣服破了，拿了針線在那裏叫，哪位師兄弟們，哪位同學們幫忙我穿線啊？這些同學在打坐，或做學問，沒有注意。他的老師釋迦牟尼佛聽到了，自己趕快下來，過去幫他把針線穿好。他就問，是哪位同學幫了我，謝謝你。釋迦牟尼佛說，是我。世尊啊！你怎麼親自來幫我穿線呢？啊呀，他們沒有聽見，都在用功，我在修功德，做好事，幫忙失明的人，有什麼不對呢？他說，佛啊，你還要修功德嗎？佛說，做好事、修功德是沒有休止的，任何地位，任何立場，都要去幫助別人做好事。

所以我今天，看了蘇州來的失明的兄弟姐妹們，那麼努力，我非常受感動，把我的經驗貢獻給你們。不要認爲我有天眼通，我不過有不同一點而已，所以把我的經驗告訴你，不要被白天的光明把自己騙了，我們這個生命裏頭的功能，發出來是很偉大的。當你們有特別發明、發現的時候，來，我拜你爲師。

先講到這裏，看看學醫的同學們，呂先生這裏有幾位醫師吧，發

表一些高見，或者有什麼問題可以提出來。

對 話

呂先生：老師，我請問一下。

南師：這位呂先生是做醫學方面的工作的。

呂先生：按照西醫的說法，眼睛，就是由眼神經，通過腦神經，然後通過晶狀體折射，產生光明。如果一旦光明沒有了以後，老師講這個“照明三昧”，那麼它發起的根在什麼地方呢？是生命這個本體的光透出來了，還是另外有一個照明三昧的根子發出來的呢？

南師：你問得好。不過你一個問題裏頭，有兩層邏輯觀念。第一層，你剛才引用我們現代醫學，眼睛通過視覺神經，對不對？視覺神經在後腦部位，與中醫所說的風池、風府穴這裏有密切關聯。所以年輕同學們，做功課多了，我叫他們眼睛閉著，轉一轉，趕快按摩後腦。

通過眼神經看到外面照明，不是光明來照眼睛，或眼睛去找光明；也不是黑暗來找眼球，是視覺神經去接觸黑暗。這是第一個邏輯，第一個問題。

眼睛好的時候，要保護眼睛，要注意後腦視覺神經。視覺神經和聽覺神經是連著的，跟鼻子的嗅覺神經也連到，下來呢，跟喉嚨的神經，咽喉連到。我們普通叫喉嚨，實際上分兩邊，左邊叫咽，是氣管；右邊叫喉，是食管，嚥食物下去。那麼，這個視覺、聽覺、嗅覺神經，這個系統，等於我們現在用收外太空或外國資訊的雷達，所以我們的腦部神經，有十二對二十四條，就是像雷達一樣，向外接收資訊。

所以我們這個生命，眼睛看東西，對於我們說，偉大不偉大？一般都覺得偉大，有屁的偉大！眼睛看東西，只看到前面和斜角左右兩

邊，四分之一這麼多。鼻子、嘴巴更差，只管接觸到的。最厲害的是聽覺，上下左右十方的聲音，都聽見得，所以聲音也是修行中的重要法門。

第二個邏輯問題，你問的是照明三昧。你的問題是，沒有眼睛，看不到光明，或者閉起眼睛來，忘記肉眼看到的光明。這樣怎麼發起照明三昧，天眼怎麼發起呢？照明三昧不是神經系統，是意識境界，心的境界。這個意識境界，譬如我們會做夢，對不對？請問失明的朋友，有沒有做夢？（回答：有！）你夢中還是會看到東西的，夢中，看見的功能並沒有壞，發起的這個就是天眼功能。

答覆完了。滿意不滿意？

呂先生：滿意。

南師：難得呂先生對我滿意。（眾笑）

張先生：我問一個問題，什麼是三昧？

南師：三昧是個名稱，是梵文的翻譯。我們翻譯中國文字，不需要管它“三妹二妹大妹”了（眾笑）。三昧，是梵音，發音三摩地、三摩四多地，中文喜歡簡稱，翻譯成三昧，也就是境界的意思，你聽懂了嗎？

張先生：聽懂了。那麼照明三昧和妄想的區別在哪裏？

南師：妄想起來，是思想分析的作用；照明三昧是意識思想沒有加分析。譬如你等一下要回上海了，明天一早要回成都，要怎麼樣搭車，這些都是妄想。照明三昧，在完全寧靜的狀態，好像一片黑暗一樣。其實真正的寧靜是黑暗哦。黑暗中定久了，身心空了，黑暗中會有各色的光起來，自性的光明就發動了。例如，北極沒有太陽光照到，但有極光就會發起來。深海動物的體質很大，深海是黑暗的，太陽透

不到底，那些生物自己會發光的，誰給他發光啊？

所以生命的功能就這樣偉大。這個時候，意識，不是身體哦，也不是神經，很清楚的，照明三昧在這裏。很難懂，你還要好好用功呢，如果不懂你就再問。你如果這樣就懂了，我倒很佩服你（眾笑）。我都覺得我沒有說清楚，你說懂，我就很奇怪了。

李先生：我想藉張先生的問題，繼續深入。諸葛亮講的「寧靜致遠」，事實上，要真正發起照明三昧，第一要心裏很寧靜，第二再慢慢進入寂滅，那個時候才發起照明三昧，對麼？

南師：差不多，你問的比較實際一點。照明三昧，就是觀自在菩薩，觀察自己。譬如失明的朋友更好辦，外面形象看不見，前面一片黑暗，就認黑暗光是我的生命，這個肉體、神經都不管，這個光就是我，我就是光，認為光與生命合一了，乃至肉體生命要死亡，死就死掉了，不要了，身體是從爸爸媽媽借住的房子，用幾十年了，該還給他了，你就在光當中，自己觀自在，就發動了。

李先生：所以要發起照明三昧，連認識白天白光這個觀念也把它放掉。

南師：對，要放掉。先告訴你，不要認識白天的光叫光明，黑暗本身也就是光明，在這個裏頭，又一層生命功能發動了。譬如眼睛看不見的朋友，他心裏下意識懷念的，是那個外面太陽月亮的光明，下意識會厭惡看不見，覺得這不是光明。這是認錯了，戶口認錯了。一號是門口，二號也是，三號也不錯，每個門都可以進去。

在黑暗中，害怕的感覺就是“憂”。要是忘記了自己，自性的光明就發動起來了，能明能暗的不在明暗上。所以你們用功不上路也是在這裏。

李先生：老師剛剛有講到，佛陀的弟子阿那律，他雖然得到天眼通，他穿針線穿不過去。要是他用天眼通，去穿這個針線，是不是一樣能夠做到？

南師：這是個秘密，會做的到，他不願意發起來。這個秘密很難講了，我現在還在試驗，試驗了幾十年了，現在九十四歲，假設我明天死了，不知道；假設沒有死，我永遠會試驗下去，等我試驗完了告訴你，應該是怎麼樣。

（鈴聲響起）

好了，到時間了，謝謝大家！諸位蘇州來的，兄弟姐妹們，保重哦！

●補充資料：南師著作《楞嚴大義今釋》

第五章 修習佛法實驗的原理

二十五位實地修持實驗方法的自述

阿那律陀，即從座起，頂禮佛足，而白佛言。我初出家，常樂睡眠，如來訶我為畜生類。我聞佛訶，啼泣自責。七日不眠，失其雙目。世尊示我樂見照明金剛三昧。我不因眼，觀見十方。精真洞然，如觀掌果。如來印我成阿羅漢。佛問圓通，如我所證，旋見循元，斯為第一。

（七）眼。眼的見精修法：阿那律陀（譯名無貧）起立自述說：“我最初出家的時候，經常喜歡睡眠。佛責備我猶如畜生一樣。我聽了佛的申斥，慚愧反省。涕淚自責。自己發憤精進。七天當中，晝夜不眠不休。因此雙目失明。佛就教我樂見照明金剛三昧的修法。我因此可以不需肉眼，只憑自性的真精洞然煥發，看十方世界中的一切，

猶如看到手掌中的果子一樣。佛印證我已經得到阿羅漢的果位。佛現在問我們修什麼方法，才能圓滿通達佛的果地。如我所經驗得到的，旋轉能見的根元，迴光返照以至於無，就是第一妙法。”（樂見照明三昧，經教中但有其名，究竟不知道是如何修法？自阿難教授提婆達多修習天眼，得到眼通等神力以後，提婆達多反因神通狂妄自用而成魔障。以後顯教經論，就沒有修法的記述了。密教所授眼通及觀光的修法，也是利害參半。而且沒有得到正定的人習之，不但無益，反容易受害。所以對於這一修法，不需詳細補充說明。本經所載阿那律陀的自述裏，對於這個原理原則，也已很明顯地說出。眼的見精，分爲能見與所見的兩種。眼見到外界的一切境象，都是所見的作用。即使雙目失明，心裏還是看得見眼前是一片昏暗。這種昏暗的境象，依然是所見的作用。它是從自性能見的功能上所發出。由此體會，返還所見的作用，追尋這個能見眼前現象的自性功能。久而久之，所見的作用，就完全返還潛伏到能見的功能上，然後並此能見的功能，也渙然空寂。在道理上，就叫做能所雙忘。在事相上，完全入於性空實相。旋見，就是返觀返照的意義。循元，就是依止自性本元的意義。由此性空實相，泊然定住在常寂的無相光中，洞澈十方的天眼作用，就自然發起。但切須記得，如爲求得天眼而修，不依性空而定。不但能所不能去，縱使能夠得到部分天眼，都是浮光幻影，便爲魔障。再說，所謂眼通，並不是有如肉眼的眼。到了那時，由自性定相所發生的功能，與虛空會爲一體。無盡的虛空，和能觀的作用，渾然合一。虛空與我，只是一雙眼而已。）（完畢）