

# 生命潛能的發揮與超越（二）

## ——身心健康的理論與實際

鄭振煌 • 主講

### （五）專注一境

平常我們打坐禪修就是為了專注一境，因為我們的能量小而分散，眼睛要看這個，耳朵要聽那個，喜聞是非八卦，五根都受到外界干擾，使能量都浪費在見聞嗅嚐觸無謂的爭議與分別上，我們的潛能就逐漸消失了，就像海面上有很多髒東西，怎能看到自己的潛能呢？因此，我們的心要開始練習專注一境。此境可以是外境，也可以是內境，比如說呼吸就屬內境。專注在呼吸的出入，一方面可以調氣，一方面可使自己的心不散亂。而專注外境，可舉看一幅畫、看佛像、神像或十字架為例。這些外境可成為你心不散亂的依靠，這很有幫助。為什麼身心健康需要有一個宗教信仰（指正信的宗教），因為宗教的信仰就是你心的依靠。不論信奉何種宗教，有心的歸依，感覺很好。例如信神的人，把一切不能解決的問題皆交予神，失敗的事認為是神的旨意要我去磨鍊學習。信佛的人則一心信仰緣起性空的真理。性就是無限的佛性，眾生本具的佛性，圓滿的、光明的明相、樂相等種種特徵。相信大家都有，那就是專注一境。把喧嚷的、心猿意馬的、亂蹦亂跳的心集中起來，能量就增大，我們說核能發電與燒煤炭發電或水力發電完全不同，前者是以核子分裂產生能量。核子非肉眼可見，必須用儀器才能觀測，把這很小的質量擊破就能產生巨大的能量。當我們的心一散亂，能量就分散無法發揮，但當我們的心一集中，則能量無限。舉個例子，以十磅重的力量加於手臂上不覺多重，但如加一根針頭放在手臂上，則會覺得很痛。同理，如我們的心散亂，能量就不會感覺得到，若我們的心集中，能量就完全顯現，那就是專注一境。其實我們的潛能都是無限的。

再舉一例，我有位國中二年級的學生，跟我學習已五年了，現在每週上八節課（週一學打坐兩節，其餘週末下午、晚上六節），今年夏天她要考大學。本來她學舞蹈成績不錯，在大專聯考的兩個月前，她想改變原方向，與我深談盼提供意見。我對她說：考大學最重要的是要看妳的初發心，就是因緣裏頭最重要的因，究竟妳的心念什麼最重要？不要盲從於流行時髦，要依照妳的性向看，發心是什麼，從妳的發心瞭解之後，再決定方向選什麼。本來她學舞蹈想深入學習後，從事表演工作，可是幾年下來，這位學生竟然跟我說：她要學走我的步子，想跟老師學習將來一生弘法，為人類服務，要將那麼好的佛法與大家分享，並學習老師的志業（與老師一樣）攻讀外文，嫻熟外文與外國人溝通、弘法。她發心的動機是多

麼地純正，發心清淨到要擺脫一切，不追求名利，只為奉獻自己的生命給社會人類。經我這麼一點，她就很容易決定自己人生的方向，如果她沒有走對自己的方向，將來一定不快樂，而且能量發揮不出來，對她的生命也沒有什麼幫助。於是在大專聯考前兩個月她決定改變應考的課目，臨時由舞蹈科改考文科社會組，只有兩個月的準備功夫，她考上國立台北大學應用外語系，成績是第十二名。後來我問她是如何辦到的，她說每天在上課、讀書，或在家溫習功課之前，第一件事情就是讀《金剛經》，接著打坐半小時（這與一般學生大不相同），然後再修行我授予她的修行法門，包括施受、慈悲、專注一境及上師相應等。如此就能使心安定下來。由於氣與心都調好，讀書效率特別高。在考前一週把所有的書都放下，每天先讀一部《金剛經》（快的話要半小時），然後打坐，接著觀想、修上師相應法。進了考場一看到考卷，別的學生猛作答，可是她卻先調氣，然後修上師相應法，把呼吸調好之後便專注意念，思想老師（就是站在諸位面前的人）。因為她對老師很有信心，老師教導她佛法及修行必須深具愛心和奉獻。每一堂考試她都是先修行，觀想她的老師，這樣將現行亂七八糟的東西驅走，心就平靜下來，她所學的東西就完全呈現出來。這道理很簡單，心不亂則學過的東西都會出現，心亂則以前學過的東西，學得再多都用不出來，潛能無法開發。她在考堂修行，考完出來，別的考生都在走廊、樹下猛看書，她卻在一棵樹下雙腿一盤開始打坐，開發潛能。各位看報紙、看電視，所讀、所聞、所受的教育已經太多了，已經學得夠多了，聽了無數次長輩有智慧的演講，讀了多少聖賢的書，所包括的智慧不知凡幾，可是我們為什麼用不出來呢？為什麼有一個打擊或外境干擾就影響自己的情緒，我們的潛能就沒有了，說也說不出來。本來可以講很有愛心、很有智慧的話，可是為什麼潛能都不見了？原來是自己心神散亂，自己的寶貝沒法用出來，所以有一些學者就說：未來二十一世紀的成功者，必屬於會整理資料的人。因為我們已學得夠多了，包括這輩子、前輩子、再前輩子等無數量生命，其實我們現在不必學習，可是我們仍然往外追求，深恐自己學得不夠多。

但話說回來，最重要的是要知道如何開發潛能，把自己所本有的東西找出來，就享用不盡。這裡所說的專注一境就是取一個境，這個境可以是一朵花、萬年青、神像、十字架，甚至呼吸、丹田、心窩。或觀想心中有蓮花，有日輪如太陽光球、水晶球；境也可以放在額頭、頂輪、任何地方。你只要選一個境，也就是選一個對象，讓自己散亂的心能夠安住在那個地方。那樣，我們現行亂七八糟的東西就平靜下來，得以看到自己的潛能，沒有任何障礙，完全顯現出來。

這是前面所舉的例子，另外還有一個例子，就是有位讀成大的學生，現在已讀中文研究所。我未曾見過他的面，可是這二、三年，他打過四、五通電話給我；一有問題他就打電話找我，因為他看了我的書，就依照書上的法門去修。他說真的不可思議，我照老師書中的方法去做，成績改善很多，原來不會的，現在都會了，而且人際關係包括與父母、同學之間的緊張關係，在學了老師書中的法門一週後，

居然很奇妙地得到完全改善。其實這是因為他的心已平靜下來，他的磁場就很安定且變得光明的結果。

## （六）禪定三昧

為使我們的心不受任何外境或情緒的影響，首先要知道我們心的干擾來自兩方面，一來自內，另一來自外。內是指內分泌狀況的改變，自己潛意識的種子起現行而產生壞的情緒。為什麼會有貪、瞋、癡、嫉妒、懷疑、鬥爭等習氣？因為心裡有這些種子，如果沒有這些種子就不會瞋怒。就如在果園，沒有栽下芒果的種子，怎麼會有芒果出現？沒有栽種葡萄，怎會有葡萄可摘呢？因此不要怪別人，所有一切的榮辱都是由於自己內心所致。自己的內心有不好的種子，自然就會起現行產生壞的情況，當你的心都是明相、空相、樂相的時候，你現行所表現出來的都是好的、重要的。種子要如何去播種它？到達禪定三昧階段就不受內外之影響。內就是這些自己的骯髒東西。存在潛意識的穢物及壞情緒一出來，此刻受專注一境，例如專注到自己的呼吸上或一朵花、神像、佛像之上，就會立即察覺到。我們所有眼耳鼻舌身五根，在專注一境時都暫時停止作用，平時眼耳很忙時，不易察覺在動；當我們都很安靜坐在此室，忽然有一個人站起來，馬上就可察覺到；如果大家都在動，而有一個人站起來，也不易發現，就是這個道理。當我們透過專注一境的訓練後，我們的心安定下來，任何一個突發情緒出來，便立即被察覺到。這個情緒是假的，為什麼是假的呢？因為本來沒有，但現在種子起現行。應該可以讓它過去而不受它的影響，就讓它過去，不是很簡單嗎？而外面的干擾也同樣可以不受影響。你在禪修時，外面車子的聲音你都不會聽到，因為那時五根都停止作用，你的心已經專注而進入禪定三昧，如此不動，所謂利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂八風，世人所愛憎都吹不動，干擾不到你的內心，那就是禪定三昧了。

## （七）息心靜慮

指靜靜地去觀察，不要有任何妄想、妄念。靜慮可以很清楚看到身心所產生的一切現象，因此就知道自己哪裡氣脈阻塞、哪裡不對勁，情緒出來產生無明等，一切的身心變化都很清楚，就連周遭環境也是如此。因此走路不會跌倒，開車不出狀況，吃飯絕不會咬到自己的舌頭。法國有一位越籍一行禪師曾到過台灣，他的道場修行方法很特別，每到整點時就敲鐘，一聽到鐘聲，所有的人皆放下手邊的工作，首先深呼吸三次調氣，然後靜慮。那時候就看得很清楚，自己是快樂或痛苦的，所以我常勸我的學生要準備一張紙、一支筆隨時檢查自己的心。如果是清淨就畫圈，不清淨則打叉，定點定時檢查，時時刻刻檢查就是一種訓練，提醒自己。以後你就會發現本來是叉比圈多，現在圈比叉多，這就是息心靜慮的觀照。這道理很簡單，現行的部分讓它平靜下來，就可看到自己的無限潛能開發出來。

## 二、由內而外的方法

這是最根本的修行方法。前者是由「因」上去修，而本法是由「果」上來修。從「因」來講，我們的潛能雖然是無限，但僅用到 5%，因此就要透過次第性的方法，慢慢去開發無限的潛能。「果」上修，則是由內而外整個給挖出來翻天覆地一番。

現行熏種子。無論是前輩子或這輩子，你所學習與日常經驗的已經夠多了，只是「學」了一樣就把它放到倉庫不用。生活中所學習的，包括失敗、痛苦、生病、與人糾紛等，難道不能當作你的教訓嗎？可是我們一再地犯錯，為什麼？因為我們的潛能沒有用到，由現行累積熏得經驗，卻不去用它，難怪我們一直輪迴不已，情緒起伏不定。我們把一切都兩極化，包括高、低、樂、苦、光明、黑暗、愛心、自私等反覆出現，這就是一種生死的輪迴。「現行熏種子」就是指人生的經驗都是學習的資料。不論是失敗、挫折、痛苦、快樂、正面的或壞的、好的，都是學習的材料。孔子曰：「三人行必有我師。」我們這輩子已學得夠多，這些教訓都放在潛意識裡不去用它，現在用果上的修行方法，把潛意識裡的整個潛能給翻出來。這要如何翻呢？如何可以看到自己的無限潛能被釋出呢？不妨採用《金剛經》或《六祖壇經》的修行方法來說明。引用《六祖壇經》的修行方法很簡單，只有無相、無念、無住六個字，就可以把我們無限的潛能開發出來。

（一）無相。相就是表相，無相不是說事、物、人都不存在。無相的意思是於相離相，就是在相的上面要離相，真理就在這裡。因為表相不是真的，我們看到一個人在罵我們，這不是他的真心，而是他痛苦的心、不平衡的心或情緒心，其後面有許多的因緣在。我們不要因此認為那個人是壞意而頂回去，這樣就永遠無法開發潛能，有關潛能的體性、特性就發揮不出來。因為你只看到那麼一點，看到那麼一點就糟糕了，什麼事情就變得很大。拿一支針來說，針有針孔，如果你拿針孔去看世間的一切，一切都不得了。如以針孔看這個黑點，「哇」那不得了，在針孔裡的黑點是滿滿的。若以針孔看一個人做壞事，簡直是受不了。這就是說，對這個黑點而言，在針孔裡是無限大，可是在白板上，黑點就變得很小了。若以黑點放在整個家庭或整個台北市而言，是可以不受重視的。當我們把這黑點放在大宇宙來看，這黑點已幾乎不存在了，那就是於相離相。將心開發到空靈的心，把自己的心胸開擴到無邊無際像虛空一般。如果像虛空一般，那黑點已經不存在了；而且要把時間無限地拉長，意思是說，不要把罵你的人一瞬間就認為罪大惡極，若把時間拉到一週後，就會覺得他罵我，可能是這個禮拜我曾經得罪他，或者他最近幾天因孩子的功課不好或夫婦失和情緒不佳所致。就因看清楚而產生包容接納，若再把時間拉長到一年，二年，十年，二十年甚至從他是小孩到現在，就會發現原來脾氣暴躁的人、心胸狹隘的人、或很自私的人，原本就有他的生長背景，也許是很艱困，也許是小時候有不愉快的經驗，心受傷害不平衡。時間從

過去拉到未來，他現在罵我們，就不要執著現在的那一剎那，一週後那罵我們的人怒氣就會消了，可能會回過頭來向我們抱歉。再把時間拉長到一年後，發覺那個人智慧已經開、慈悲已出來了，所以他再也不會罵我們了。若再拉長二十年，就覺得這個人已完全開悟，成為聖賢，如此世間的一切都已經不在乎。無相就是於相離相，千萬不要在相上用針孔去看。天下的每一件事情、再小的事情都會讓你天翻地覆。你必須把針孔打破，即打破心胸無限的隔閡，讓它無限地寬闊，那就是於相離相的道理。

(二) 無念。亦是於念離念。念就是念頭，一旦起了個念頭，就要馬上離開那個念頭，因為念頭來自種子起現行，種子也是從過去現行熏種子而來，所以念頭是從潛意識裡種子起現行而來的。過去，我們種子的內容是受現行所熏，過去潛能沒有開發、沒有修行，所以我們過去都是無知，以自我為中心，以針孔的心來看待人事物。因此，現在的念頭才都會以自我為中心，都不完整，沒有辦法看到現象的整體全面。什麼叫於念離念？當我說這個人是壞人時，就要離這念，認為這是我的種子起現行之認知；我這種認知可能不完整，好像瞎子摸象的故事一般。我們只摸到象的一部分，而非象的全體；我們看到一頭象的表面，卻沒有看到象的心。千萬要小心，我們的眼、耳、鼻、舌、身等感官所接觸的都有限，只是時間的一剎那，而那一剎那所看的都是假的，為什麼？因為我的眼睛一接納外相，就在視網膜裡面產生形象，但這形象是真的嗎？我又要在潛意識的心裡面種子起現行，對視網膜所取的相來解釋，這解釋怎麼是真的？比如我們看一朵花或萬年青很漂亮，這相是真的嗎？這是假的。因為我們過去的認知告訴我們，花很漂亮，萬年青很漂亮。可是當我們看到這些影像，這朵花或萬年青已經改變了，剎那間已不存在。的確是方生方死，方死方生，因此我們就利用它於念離念。對自己的起心動念要小心，第一個念頭一定是從潛意識裡出來的，所以孔子教人要「三思而後行」，曾子也「每日三省吾身」。千萬不要相信自己的直覺及看法，因為自己看來、聽來等直覺都不是真的。我們都是瞎子摸象一般，只看到真理的一部分，卻把個別、片面的真理當成全部整體的真理。

(三) 無住。也就是說空無一切，住就是安住，比如這是我的住家，我住在這裡，我永遠都要回到這裡。空無一切，表示一切都是在迅速變化，一切都是諸法因緣生、諸法因緣滅，一切都是緣起性空，不可執著，連不可執著這件事也不可以執著。也就是因緣該如此就如此，因緣已離散就離散，天下無不散的宴席。這就是「隨其因緣」的道理，就像我今天當董事長就當董事長，董事長卸任了，我就走路。如英國前首相邱吉爾所說：「酒店關門我就走。」酒店該關門了，我們就不要賴在那兒。又像年紀老了，身體已不堪用，我該死就死。你擁有一切，放下一切，如此如此，無住無住。唯有無住，不住於自己的身分、頭銜、身體、學問等，那樣的話，自己的潛能就完全地開發。

以上所述的果上修行，就是把我們潛意識的東西整個給翻轉，把表面的東西整個給看穿。因為表面東西在障礙著我們，使我們不能有無限的潛能，故要看穿它。所以要無相、無念、無住，任何一個現行都要看透它為空無自性，讓它直接到潛能去。我們的潛能是無限的，只是沒有去開發它、沒有利用而已，把自家的寶貝放在倉庫裡，生生世世不用，因而壞掉真可惜。

## 問題解答

**問：**剛才教授所述人體中脈，右邊是紅的，左邊是藍的，中間為白色。因為我沒有修過不知道，不過我在經典上看過好像是寫左白右紅中藍，是不是我看的那本書有所誤呢？

**答：**在不同的經典有不同的說法。我剛才所引用的是根據西藏密宗的觀想，這種說法是依五方佛理論而來。中間白是指毘盧遮那佛，即法身佛，所謂法身就是清淨淨空無一物，因此用白色來象徵。右邊為南方是指寶生佛，代表一種黃金，故用紅色來象徵。左邊為北方，屬不空成就佛為藍色。如其他經典所說的顏色不同，其實不重要，主要是把散亂的心降伏下來，透過氣的觀想，使氣能夠通暢，用這種顏色有治療的作用，有助調順氣脈或消除業障煩惱。宗教信仰都是精神上的，而顏色作用只是使我們的心不散亂而已。

**問：**最近美國社會有兩件大事。第一件事，有位十四歲的孩子，父親帶他到美國遊學，結果獲得研究生的資格，現在是美國研究生。以他的情形，在台灣，十四歲大不了是國中二年級，請問他的頭腦哪裡來的那麼多資料，能夠考上比學士還要高的研究生？據美國教育當局發表，這種智商優異的孩子全世界總共有五人。第二個問題，現在人類不必經過遺傳方式生長，可用基因複製同樣的人成千成萬，不必經由懷孕生產。這個問題在美國及世界造成很大的震撼，有宗教人士提出禁止以此法繁殖人類，請問教授對這兩個問題的看法如何？

**答：**第一個問題，十四歲的小孩子拿到研究所博士的學位確實是異能，但依照我前面所說的，他為什麼有這樣的能耐？IQ 一八五是很少人能像他一樣，其實每一個人原本都跟他一樣，只是潛能尚未開發，那麼他為什麼有這樣的無限能力呢？可以證明他除了這輩子外，前輩子一定讀了很多的書。我們常說，我下輩子希望做什麼云云，生命是無限的因緣和合而成，因為我們的心續貫通三世，即心一直在相續流轉之中。死是心離開身體，生是心找一個身體來依附呈現，所以心的內含是現行熏種子。這孩子無始以來一直在學習努力求進步，因為過去已經學習很多，潛能很多，這輩子只有把它顯現出來而已。請看莫扎特四、五歲時就可以彈鋼琴、演奏作曲，又米開朗基羅十幾歲時，他的藝術成就已經很高了，他們都是把無限的潛能開發出來。我們剛說的現行熏種子，過去無始以來一直在學習的東西都放在心裡面，而這一世把它顯現出來。我們也應該跟他們一樣，有那種能耐，

只是沒有開發，為什麼？也就是種子起現行，這部分受到心的海面波動太多，受到漂浮物過多的影響，那些髒的東西，也就是嫉妒、不平衡等情緒，讓我們看不到自己的潛能，我們所以必須透過訓練開發潛能。必須像喇嘛的轉世，或大修行者的投胎，因為前輩子已修得很好，這輩子，只要將海面上的髒東西，影響波浪起伏的因素降低、消除，就能完全開發其潛力。因此還是離不開因緣，也就是因果的關係。這位十四歲的小孩子過去已經學習很多，這是最重要的因。最重要的因就在我們的心，我剛剛一直強調，看自己的發心，看自己的心是什麼，也就是我們潛意識裡儲藏的許多東西。至於緣是什麼呢？這十四歲的小孩子在台灣恐怕還不能讀研究所，為什麼？因為緣不夠，因為台灣的教育體制不能夠讓他讀研究所，可是在美國，他就有那種緣，包括父母、社會、國家、教育制度等種種緣，促成他無限的潛能整個顯現出來了，才会有這種果。十四歲的小孩子讀研究所，是有因有果的。因就是他的心在過去世現行熏種子已經熏了很多，緣是這輩子有很多條件促成他所致。

第二個問題，我們利用基因工程可以複製羊、牛，但不能複製人，這是因為宗教的原因。美國是個基督教國家，屬新教，大部分是英格蘭移民的後代。最重要的信仰是上帝創造萬物，而現代的基因工程竟然也可以創造人及動物，打破神話，因此不只上帝可以創造萬物，科學家也可以，故對宗教衝擊很大。羅馬教皇一直反對利用基因改造工程複製生命。其次，站在倫理的觀點，恐怕就沒有家庭的倫理了。人既然可以在實驗室被創造出來，男女之間、家庭制度、結婚之禮就被打破，社會變成很亂，這種複製的小孩誰來教養他？他又以誰為感情之歸屬？男女之間已不是以繁殖後代為目的了。那時恐怕是以縱慾為目的，故社會就大亂、無秩序。就佛教而言，並不排斥基因工程，因為佛教講因緣果的道理，佛教認為有些眾生不喜歡經過父母的生育過程，故轉到實驗室去轉世投胎罷了。

**問：**請教授介紹一些可以幫助修行、開發潛能之類的相關書籍。

**答：**因為書籍、經典相當多，其實每部經典以開發潛能角度來看，都是在幫助我們開發，也就是把佛性顯發出來。而佛性顯發出來，只是「但息妄心不求真」而已。真是指自己的佛性、自性及無限的潛能。如果說要找這無限的潛能是辦不到的，只有但息妄心不求真，也就是把亂七八糟的心及情緒降伏下來，真就自然顯發了。

**問：**請問教授，剛才所提之複製人，其心是否含有前世所帶來的現行熏種子之潛能存在？

**答：**有的，在佛經上有這種說法，如《楞嚴經》提到生命的出現，總共有十二種方式，其說法不只是胎生、卵生等，總之一句話，就是不離因緣。因最重要的就是心，緣就是其他配合條件。因此，那些複製羊或人都有心，他（牠）們的心不

喜歡父母親。我們看到許多小孩子跟父母親沒有多大的緣，喜歡一個人自由自在的，因此他們就不喜歡選擇跟父母親有感情糾葛的家庭出身。【本文完】 v

