

## 開發智慧的潛能 — 聖嚴法師

曾經有心理學家和人類學家研究發現，人類的腦力其實只開發了不到百分之十，還有超過百分之九十都還沒有開發。這幾年來，坊間非常流行潛能開發的課程，也有藉著催眠術來開發潛能的活動。

對於人類學家所講的道理，我沒有研究，也不懂催眠術能發揮什麼樣的功能。不過，根據瞭解，從腦細胞的運用所開發出來的能力，應該是屬於記憶的、反應的或分析的能力；但是一個人的頭腦是不是能夠無限制的開發，變成一個很有學問的人，或是很有創意、很有開拓能力的人，我並不清楚。而且，有了這種能力，是不是就能夠祛除煩惱，變成一個很有智慧的人呢？也是值得斟酌。

我只知道，從佛法的角度來看，人人都可以開發智慧。可以從一個充滿憤怒、嫉妒、悲觀的人，轉變成有慈悲心、有包容心、有遠見、有悲願的一位大菩薩；佛教甚至認為，人人都可以成佛。

佛法所說的智慧，是指不會因為情緒的波動，而使得自己痛苦、他人困擾。我們經常看到一些非常聰明的人，雖然學問很高深，記憶力也很強，可是日子卻過得充滿無奈。因為一個具備聰明才智的人，不見得就有包容心、慈悲心，以及救世、救人、救世界，救一切眾生的悲願心。

佛法雖然不一定能增加我們的記憶力、思辨能力或開發種種潛能，但能夠使我們的煩惱愈來愈少，情緒愈來愈穩定，人格愈來愈健全，慈悲心愈來愈廣大。人類學家以及催眠術所能夠完成的工作，或許能為人類開發更深更廣的知識層面，但是對於人格的培養，即使有幫助，也不是絕對的。而佛法所說的觀念與方法，對智慧的開發，卻是絕對正面的。只要從觀念和體驗兩個方向去努力，就可以達成目標。

例如，當我們煩惱痛苦的時候，要告訴自己：「煩惱對自己有用嗎？痛苦對事情有幫助嗎？明明知道沒有用，為什麼還煩惱呢？而且事情現象都會改變的，過了一段時間自然就會過去，現在又何必這麼放不下、看不開呢？」這就是從觀念上幫助自己糾正。

另外一個方向就是體驗。所謂「體驗」，就是要用方法，例如當我們煩惱很多的時候，可以藉由注意自己的呼吸、自己身體的感覺和念頭的起伏，慢慢看到自己內心的起伏變化，體會心態的活動；漸漸地，你會覺得，這些念頭的波動變得沒有意義了，只是一種「心的動」而已；一段時間後，連這種「心的動」都因為沒有意義，也就自然而然安定下來了。

這種方法可以讓我們體會到內心平靜下來的過程，煩惱於是減輕，智慧因此而開發，人格也就漸漸地穩定和健全了。

—摘錄自《找回自己》