

原著

潛能開發的理念內涵與首要途徑

饒見維

國立東華大學課程設計與潛能開發學系，花蓮，台灣

本文首先闡述「潛能開發」的教育理念：每一個人都本自具足無限潛能、多元潛能，這些潛能受到不同程度的屏蔽或障礙，因此人與人之間所展現的能力就有很大的個別差異，而教育工作的目的無它，乃是協助學生引發出各種潛能。本文接著從「佛家、儒家、蘇格拉底」三方面探討此理念的起源，並從「心理學」及「宗教與靈修」這兩個領域探討此理念的近代發展。本文進一步試圖運用《易經》的「無極生太極，太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦」的架構來解析人類潛能的內涵，以發揮「執簡馭繁」的功能，把複雜的人類潛能內涵用簡單的方式來加以闡明與掌握。最後演繹出人類潛能的「八卦」為：一、情意鎮定能力；二、心智運思能力；三、眼耳鼻舌的覺知能力；四、身體的覺知與運作能力；五、溝通、表達與傾聽的能力；六、人際關係、協調與領導的能力；七、把握時空結構的能力；八、把握自然環境的能力。最後本文探討潛能開發的關鍵：引導學生持續進行自我反省與自我覺察，並進一步闡明潛能開發的首要途徑乃是「靜心」（meditation）。

關鍵詞：人類潛能、潛能開發、靜心

壹、前言

所謂「理念」指的是一套有理想、有條理的假設與信念，支持或引導一個人在某些方面的行動與作為。在政治方面，我們稱為「政治理念」；在企業經營方面，我們稱為「企業經營理念」，而在教育方面則是「教育理念」。很多教育工作者都有自己的教育理念，而且有各式各樣的教育理念。不同的人對於什麼是「教育」一向有很多不同的教育理念。例如，韓愈的《師說》一文提到「師者，所以傳道、授業、解惑者也。」這是一句傳頌千古的名言，其背後的假設是：教育旨在把教師所瞭解或認定的「道」傳授給學生，然後在這個過程中幫學生解答疑惑。有些人認為

聯絡人：饒見維，國立東華大學課程設計與潛能開發學系，花蓮，台灣

e-mail: rau@mail.ndhu.edu.tw

教育乃是教師樹立典範讓學生學習的過程；有些人認為教育旨在帶領學生一起批判改進社會現況；有些人認為教育旨在引領學生社會化。有些人認為教育旨在按照某種藍圖一步一步塑造學生的行為。這些都是不同的教育理念。

還有一些人認為，每一個人都本自具足無限潛能、多元潛能，這些潛能受到不同程度的屏蔽或障礙，因此人與人之間所展現的能力就有很大的個別差異，而教育工作的目的無它，乃是協助學生引發出本自具足的潛能。此教育理念稱之為「潛能開發」。本文先探討此一教育理念的起源及近代發展，然後進一步探究人類的潛能究竟包括哪些內涵，最後探討潛能開發的關鍵與首要途徑。

貳、潛能開發理念的起源

古代許多偉大的教育家，其教育思想其實都隱含著潛能開發的理念。本節試圖探討「佛家、儒家、蘇格拉底」的潛能開發理念，用以闡明潛能開發的理念起源。

一、佛家的潛能開發理念

佛陀所闡述的生命智慧博大精深，其中也隱含著潛能開發的理念。根據《華嚴經》，佛陀開悟之後所說的第一句話就是：「奇哉！奇哉！大地眾生，皆具如來智慧德相，但因妄想執著，而不能證得。」佛陀又說：「心、佛、眾生三無差別」。換言之，佛陀所證悟的生命真相非常簡單：一切眾生的心性平等，人人都有成佛的潛能。每一個人的潛能都不可限量，而且都是平等的。所謂「佛」是指已經覺悟的眾生，眾生是尚未覺悟的佛。一個人成佛時，只是把原本就具備的佛性完全展現出來而已，並不是增加新的能力，因此有人把「佛性」詮釋為「成佛的可能性」。這就是所謂「在聖不增，在凡不減」的道理。

禪宗第六代祖師慧能大師在開悟之後也說：「何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何期自性，能生萬法。」不管是佛陀或六祖慧能大師，或歷代證悟者，他們都一再地讚嘆同樣的一件事：每一眾生都具有無上的佛性。此處所謂的「證悟」不只是一個人在信念上或理智上達成某種了悟，而是能掌握佛性的覺照作用來逐漸消除過去累積的習性，因而逐漸體現出或開發出佛性的所有功能體性。

值得注意的是，就佛家而言，潛能開發不只是一種「信念」，而是已經證實的事實陳述，因為古往今來有許多人親身體證、開發出本自具足的無限潛能。根據佛經的描述，在無量無邊的宇宙，不僅過去有無量無邊的眾生已經證悟成佛，未來也會有無數的眾生證悟成佛。如果佛經所言屬實，我們可以說佛陀乃是一個潛能完全

開發出來的代表人物。佛陀所展現出來的慈悲、智慧、神通都無量無邊（佛陀所開發出的神通參見第32頁說明），和我們凡夫俗子有很大的差異。但是，一個人一旦成佛，就會像佛陀一般展現出所有的潛能。當然，這個潛能開發的歷程可能非常漫長，不是一輩子就能完成，而是要經過累生累世的持續修行歷程，佛性的潛能才會逐一開發出來。撇開宗教的多元功能不談，如果我們把佛陀單純視為一個教育家，佛陀乃是把人視為具有無限潛能的個體，而「教育」的本質正好就是要引發個人原本就具有的潛能，協助他人開創生命的各種可能性，以開展豐富的生命。

從古至今無數的佛教人士雖然沒有直接標榜「潛能開發」之名，卻實質上在從事人類潛能開發的工作。佛教界強調，「學佛之人」應該透過「信、解、行、證」的過程來親自驗證佛陀所證悟的真理。所謂「行」講究的就是「實修」，也就是實際練習佛陀傳下來的教法，在自己的身上親自驗證佛陀所證悟的真理，消除生命中的一切煩惱痛苦，徹底止息流轉的生命狀態，回復到原初的、純淨的、至高無上的生命狀態。無庸置疑的，我們可以說佛教是潛能開發理念的最重要推手之一。

二、儒家的潛能開發理念

傳統儒家的教育觀也隱含著潛能開發的理念。《中庸》第一句謂：「天命之謂性、率性之謂道、修道之謂教」。這句話指出，人本來就擁有天賦的本性，一個人如果能率性而行，自然就符合道，如果無法率性，就需要修道，而這個工作乃稱為教育。因此，教育工作的前提是，每一個人都擁有天賦的本性，教育工作只不過是要幫助人們啟發本來就具有的天性。孔子說：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩。」也就是說，孔子到了五十歲就知道天命的道理。然而，在《論語》中，子貢卻說：「夫子之文章，可得而聞也；夫子之言性與天道，不可得而聞也。」由此可見，孔子很少和弟子們談「天命」或「天性」的道理，可能是孔子認為天命之說太過超卓，不是一般人能聽得懂，所以孔子才說：「君子有三畏：畏天命，畏大人，畏聖人之言。小人不知天命而不畏也，狎大人，侮聖人之言。」

孟子的思想就很明顯符應了「天性說」。在《孟子》一書中，下面這兩段話最能代表他對天性的主張：

惻隱之心，人皆有之；羞惡之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。惻隱之心，仁也；羞惡之心，義也；恭敬之心，禮也；是非之心，智也。仁義禮智，非由外鑠我也，我固有之也，弗思耳矣。

盡其心者，知其性也。知其性，則知天矣。存其心，養其性，所以事天也。殀壽不貳，修身以俟之，所以立命也。

孟子把人類的道德表現視為每一個人「固有」的天性。一個人只要「存其心，養其性」就能展現固有的天性。值得注意的是，儒家所謂的「天性」主要是指是一個人的德行乃是來自天性，比較少論及天性是否包括知識或能力。因此，儒家的潛能開發理念並不是很完整與徹底。

三、蘇格拉底的潛能開發理念

被認為是「西方哲學之父」的蘇格拉底乃是另一位具有潛能開發理念的代表性人物。蘇格拉底一向不認為自己是「老師」，自己只是一位「助產士」(midwife)¹。他說自己從來沒有要給任何人任何承諾知識，也從來沒有「教」任何人任何東西²。如果任何人從他的詰問而獲得某些知識，那些知識也是那個人本來就有的，他只是幫助他把自己已有的知識引導出來而已。蘇格拉底擅長以「詰問法」(Socratic Questioning)³和他人一起探究真理、追求智慧。他不直接傳授知識，總是先接納對方的看法，再藉著一層層的反問，釐清對方原先看法的不足之處。蘇格拉底常用輕鬆詼諧的對話方式，讓對方陷入推理的矛盾，有時甚至故意裝不懂。後世稱他的對話方式為「蘇格拉底式反諷」(Socratic Irony)。很多人認為，蘇格拉底此種答問法就像一位助產的醫師，可以協助產婦順利生下嬰孩。

根據蘇格拉底的觀點，教育工作者只是協助學生引出原本就已經擁有的智慧，智慧並不是來自教育工作者。事實上，英文「education」乃是來自拉丁文「ēducātiō」，意指「I lead forth, I take out; I raise up, I erect」⁴。簡單地說就是指「引導出來」。也就是說英語的「education」原本就是把教育視為一種引導的工作。蘇格拉底的教育理念可以說充分體現了西方對教育的基本看法，而這個看法與潛能開發的理念也若合符節。

參、潛能開發理念的近代發展

潛能開發的理念淵遠流長，持續不斷影響著各種文化社會，且歷久不衰。本節試圖從「心理學領域」及「宗教與靈修領域」探討此理念在近代的發展現況。

一、心理學領域

在近代西方社會中，潛能開發的理念受到人本主義心理學(humanistic psychology)之影響而逐漸為世人重視。人本主義心理學可以溯源到蘇格拉底，並受到文藝復興(Renaissance)的影響，最後才以「人本主義心理學」的面貌在近代心理學中獨樹一幟，和Freud的心理分析學派(psychoanalysis)及Skinner的行為學派(behaviorism)在心理學界形成三足鼎立之勢，或被稱為心理學的「第三勢力」(the

third force)。人本主義心理學乃是由一群有類似理念的心理學家共同形塑而成，雖然他們只是一個鬆散的心理學家聯盟，但是他們都強調每一個人都有內在的趨力，邁向最高的自我實現與創造力。

人本主義心理學家中最受人注目的乃是Abraham Maslow (April 1, 1908 – June 8, 1970)，他致力於研究「自我實現」與「高峰經驗」(peak experience)⁵。高峰經驗的本身是如此令人著迷，如此讓人感覺到生命的美妙與至福。但是，更重要的是，高峰經驗會為一個人帶來重大的蛻變，不僅在人生觀及生命態度上，更會大幅提昇一個人的創造力、自信心、決斷力、同理心等等。馬斯洛認為人人都可以培養與體驗到高峰經驗，而且也值得透過高峰經驗來促進個人的成長，並逐漸邁向「自我實現」(self-actualization)的境界⁶。換句話說，高峰經驗具有開發個人潛能的重大作用。

在馬斯洛等人合著的《人的潛能和價值》⁷一書中，人本主義心理學家致力於闡明每一個人都有趨向於實現自我內在潛能的本能動力，而環境或社會則可能促進或阻礙個人潛能的發揮。他們也主張，個人潛能的發揮才能彰顯人的價值，並進而促進社會的價值。也就是說，人的潛能和社會價值並無矛盾之處。

受到人本主義心理學的影響，有些教育工作者逐漸發展出「人類潛能運動」(human potential movement)⁸，致力於人類潛能開發的實務工作。Michael Murphy and Dick Price 於1962年在美国加州的Big Sur海岸區創立了伊薩蘭學院試圖具體落實「人類潛能運動」的理念⁹。伊薩蘭學院是一個相當獨特的社群，提供各種潛能開發的課程(例如：瑜珈、靜坐、個人成長、按摩、心理學等)，協助來自世界各地的人開發自己的潛能。他們除了舉辦各種工作坊之外，也舉辦研討會，推動各種專題研究方案，並提倡有機種植與有機食物。他們認為人類大部分的潛能都沒有充分展現，如果能加以開發，任何人都能過著充滿創造力、幸福、快樂與滿足的生活。更有甚者，一個充分開發潛能的人也必然會樂於協助他人開發潛能，並間接促進社會變革與進步，提昇整體的社會福祉。從1960年代開始至今，伊薩蘭學院除了本身培養出很多潛能開發師在社群中持續致力於潛能開發的工作之外，也培養了無數的潛能開發師，散布到世界各國從事潛能開發的教育事業。

此外，有些人本主義心理學家從1970年代起又逐漸發展出心理學界的第四勢力(the fourth force)，即「超個人心理學」(transpersonal psychology)¹⁰。這個學派本來就是人本主義學派中的一環，後來有些學者曾經試圖申請從人本主義學派中分離出來，成為APA的一個獨立分支(division)。但是，他們的努力始終沒有如願，因此至今仍然保留在人本主義學派中，成為一個「超個人心理學興趣團體」

(Transpersonal Psychology Interest Group, TPIG)。超個人心理學家基本上認為人類

的最內在本質核心乃是超越於個人層次的存在，是宇宙性的存在、至高無上的存在。這個層次的存在雖然如此非凡、超卓與神聖，但是當一個人體驗到「極度超越的經驗」（transcendental experience）、「神秘經驗」（mystical experience）或「高峰經驗」（peak experience）時，就可以瞥見或證悟它的存在。除了很多靈修人士，在各行各業中，很多卓越人士在某些極致表現的時刻，也都曾經瞥見過或證悟到這個層次的存在。

超個人心理學家Ferrucci曾經蒐集五百多人的資料，深入訪談很多各行各業中有卓越表現的人，後來寫了《高峰經驗》¹¹一書。他發現，人類獲得「高峰經驗」的途徑可以概略分成七大種：1.美之道：透過美的欣賞、靈感，創造力為依據，然後能體驗到高峰經驗，就像很多藝術家曾經提及的藝術經驗。2.行動之道：就是透過無私的服務和不厭倦的投入，像慈善家他們所走的路，例如南丁格爾、史懷哲、德芮莎修女等。3.開悟之道：透過冥想、靜心，歷代的冥想家、哲學家，透過靈修獲致開悟時的體驗。4.舞蹈與儀式之道：透過跳舞或某種反復的簡單儀式，很舞蹈家或原住民在舞蹈或儀式中也可能體驗到高峰經驗。5.科學之道：科學家們透過深入觀察、研究來自然或社會現象，在他們靈光乍現或獲得深入領悟時也可能獲得高峰經驗。6.宗教之道：一些神秘的宗教家透過祈禱還有和神建立非常親密的關係，因而體驗到高峰經驗。7.意志之道：一些政治領袖、運動員、探險家，他們用他們的勇氣挑戰真理的極限或是去對抗惡勢力，或是進入未知的世界去探險。在意志力發揮到極致的時刻也往往體驗到高峰經驗。

這些高峰經驗雖然如此非凡，但是也並不是那麼稀有，很多人其實都曾經或多或少，或深或淺瞥見過。除了經驗本身之外，更重要的是這一類經驗的背後究竟顯示什麼？Ferrucci在《高峰經驗》一書中說：

根據本書的論點，人都有一個「真我」；事實上，每一個人就是這個「真我」。為了領悟這個觀念，我們不妨回想生命中最美好的時刻：我們有最聰明的想法的時刻，時光靜止的時刻，或是我們對「美」的感受特別敏銳的時刻，我們覺得自己的界線擴大至可以容納另外一個人或其他的人民，而渾然忘我、與他人合為一體的時候。在我們感到最真實、最有生命力的那些時刻，那時的「我」的本質，就是「真我」。

超個人心理學家所關注的主要都是這一類超個人體驗或靈性經驗（spiritual experience），因此也因而愈來愈著重於靈性發展的課題，並且和前述的「人類潛能運動」及下一節所述的靈修領域逐漸匯合。

二、宗教與靈修領域

如前所述，佛陀的核心教誨具有濃厚的潛能開發理念。理所當然，後世的佛教

也成為潛能開發理念的最重要推手。當然，佛教界也有不少人偏重於「信仰」或「行善積功德」，希望在來世到達比較好的生命境界或福報，因此可能偏重於「信、解、行、證」中的「信、解」，而不強調「行、證」。這種學佛當然只能算是半調子的學佛，因此也偏離了潛能開發的理念。

在宗教領域中，這種偏離潛能開發理念的現象其實非常普遍。在一般所謂的世界五大宗教「儒、釋、道、耶、回」中，除了佛教之外，其它四個宗教的創教者對於潛能開發理念本來就不像佛陀那麼明確與強調。到了後世，由於離開創教者愈來愈久遠，各宗教的追隨者「強調信解、忘失行證」的情形似乎愈來愈嚴重，因此也就愈來愈偏離了潛能開發的理念。

和宗教有密切關係，但是又有一些差異的則是所謂的「靈修」(spiritual practice)領域¹²。所謂的「靈修」指的是各種能促進靈性發展的活動，強調的是主觀的經驗與個人的成長。究竟什麼是「靈修」當然是見仁見智，但本質上各種「靈修」活動所共同指涉的都是人人本具的無限潛能與寶藏，不同的靈修活動只是引發或發掘出這些潛能的不同途徑。廣義言之，所有的宗教中都有某種形式的「靈修」活動（例如：禪修、持佛號、念經、持咒、觀想上師、唱頌、禱告、齋戒等）。然而，從十九世紀以降，「靈修」愈來愈脫離宗教的色彩，而且很多非宗教團體也逐漸發展且從事各種比較沒有宗教色彩的靈修活動（例如：靜坐、瑜珈、太極、氣功、舞蹈、旋轉……等）。

相較而言，隨著宗教領域愈來愈遠離潛能開發的理念，靈修領域卻愈來愈走向潛能開發理念。從廿世紀後半期開始，世界各地興起了一股「新時代運動」(new age movement)¹³，各種靈修團體或社群在世界各國如雨後春筍般紛紛出現，形成百家爭鳴的現象。雖然各種靈修團體的靈修方法顯得琳琅滿目，令人眼花瞭亂，但是其本質與目標卻相當一致：都試圖開發人類內在無限的潛能。無數的人長期從事某種或某些靈修活動，不僅潛心開發自己的潛能，也致力於協助別人開發潛能，和儒家所謂的「己立立人、己達達人」若合符節。靈修領域的「新時代運動」似乎和前述心理學界的「人類潛能運動」有相互呼應、相輔相成的態勢，兩者甚至有逐漸匯流的情勢，到了後來似乎也很難加以劃分。

肆、人類潛能的意義內涵

如前所述，不管從心理學界，到宗教與靈修領域，不管是「人類潛能開發運動」或「新時代運動」的倡議者，許許多多的人都在致力於實踐「己立立人、己達達人」的潛能開發理念。儘管目標是如此一致，然而對於「人類究竟可以開發出哪些潛能？」這個問題的答案則是莫衷一是。依照潛能開發理念，人類的潛能無限多元，且眾生

平等。在本節中，筆者試圖深入探究人類潛能的內涵，而不是用「潛能無限多元」幾個字來輕輕帶過。

經過各種嘗試與摸索，筆者發現《易經》的「無極生太極，太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦」似乎非常適合用來解析人類潛能的內涵，也能發揮「執簡馭繁」的功能，把複雜的人類潛能內涵用簡單的方式來加以闡明與掌握，如下表 1 所示：

表 1 人類潛能的內涵分析表

太極	兩儀	四象	八卦	與八大智能的對照
身心靈統合	自覺內省與覺知能力 〈內〉	內心自主運作能力 〈內-內〉	情意鎮定能力 〈內-內-內〉	內省
			心智運思能力 〈內-內-外〉	邏輯數學
		感官知覺能力 〈內-外〉	眼耳鼻舌的覺知能力 〈內-外-內〉	音樂
			身體覺知、肢體運作、身體保健與自癒的能力 〈內-外-外〉	肢體動覺
	互動和諧與平衡能力 〈外〉	人際社會互動能力 〈外-內〉	溝通、表達與傾聽的能力 〈外-內-內〉	語言
			人際關係、協調與領導的能力 〈外-內-外〉	人際
		自然環境互動能力 〈外-外〉	把握時空結構的能力 〈外-外-內〉	空間
			把握自然環境的能力 〈外-外-外〉	自然觀察

● 資料來源：作者自編

人類最內在的本質與功能體性原本就無法用任何語言文字來描述。如果要用語言文字來代稱，佛教名之為「佛性」，儒家名之為「天性」，道家名之為「道」，西方宗教則名之為「神性」。佛陀把佛性又稱為「空性」，用來強調佛性乃是超越於一切名相之外的存在本質，佛性乃是無形、無相、無名、無思、無念，但又是絕對真實存在的本質。道家則將之稱為「無極」。

然而，無極既然泯除了一切「體、相、用」的分野，也就是「不可說」的境界。從「無極生太極」之後，我們勉強可以語言文字來加以描述。太極乃是一切「體、相、用」的統合，也是「身、心、靈」的統合。「身心靈統合」乃是潛能開發的終極目標與無上目標。一個到達「身心靈統合」的人，其「身、心、靈」三個層面綿密地、強烈地、完整地、和諧地交流與連結，包括：與內在的緊密連結、與外在的和諧連結、與人際的和諧連結等。他的內外身心世界整合一致、陰陽調和，沒有矛盾、衝突或緊張；各方面都達成最佳的平衡、和諧、調適狀態（*fitness, wellbeing*）；能隨時隨地與存在的所有面向和諧相處，自在如意，全然享受此時此地（*here and now*）；徹底消融所有產生煩惱痛苦的習性，無憂無懼、沒有缺憾、圓滿無缺、無慾自足、滿足滿意、圓融無礙；能全面觀照且完整地了悟生命的所有層面（身、心、靈），完全洞悉生命的真相，徹底了悟與統合生命的意義，進而產生清明的智慧，內心完全沒有任何疑惑或迷惘。

「無極生太極」的下一階段是「太極生兩儀」。兩儀意指「陰、陽」，又可以指「內、外」或「主、客」。「兩儀」代表原本統合不分的存在本性產生了「內、外」的二分意識，或稱為「我、非我」的二分意識。就潛能開發的內涵而言，「身心靈統合」可以細分為兩個能力：一、自覺內省與覺知能力；二、互動和諧與平衡能力。前者屬於「內隱」的能力，因此在表 1 中用〈內〉來表示；後者屬於「外顯」的能力，因此在表 1 中用〈外〉來表示。以下進一步闡明此「兩儀」的意義內涵：

一、自覺內省與覺知能力

「自覺內省與覺知能力」意指，一個人能對內自覺反省自己的內心，對外能覺知一切現象。此能力又可以進一步細分為兩項能力：一、內心自主運作能力；二、感官知覺能力。這兩項能力屬於「四象」的範疇。前者乃是內心能往內覺知到本心與本性的存在，能自我觀照一切「心、意、識」的活動，且能反省檢討與掌握自己內心的一切活動，因此在表 1 中用〈內-內〉來表示「由內往內的能力」；後者乃是內心對外界的知覺能力，因此在表 1 中用〈內-外〉來表示「由內往外的能力」。以下進一步闡明此「二象」的意義內涵：

(一) 內心自主運作能力

「內心自主運作能力」意指，一個人能持續地、全面地覺知到自己內心的一切活動與狀態（包括：心情、心意、心念、心思等）；能掌握自己內心的一切活動，不受外境之影響；能反省檢討自己的內心活動；能去除內心活動的障礙或不必要的妄動等。

「內心自主運作能力」又可以細分為兩個層面：一、情意鎮定能力；二、心智運思能力。此兩者屬於「八卦」的範疇。前者著重於「內心自主運作」的定靜能力，偏重於人的感性、感情、情緒、意志的定靜表現，因此在表 1 中用〈內-內-內〉來表示；後者著重於「內心自主運作」的活動能力，偏重於人的理性、認知、思考的活動效能，因此在表 1 中用〈內-內-外〉來表示。以下進一步闡明此「二卦」的意義內涵：

1) 情意鎮定能力

「情意鎮定能力」意指，一個人維持情緒與意志的鎮定能力。也就是說，在面對各種情境或壓力時，能用心專注，不受外境干擾或誘惑，能臨危不亂、處變不驚、冷靜沈著，情緒不受擾動，泰然自若、鎮定地、專注地、堅定地處理各種處境或問題。此能力包括「情緒涵養、意志力、復原力」三個層面，說明如下：

1. 情緒涵養：意指對情緒真相的領悟以及對情緒的掌握能力，含：情緒調適、情緒轉化、情緒自主、放鬆舒壓、情緒穩定、心理平衡、喜樂自在、如意愉快等能力。
2. 意志力：意指能勇敢面對且靈活因應各種任務、壓力或挑戰，克服種種困難，以堅強的毅力來達成任務或超越挑戰。面對各種問題或困難時，能意志堅定地處理問題，且有恆心、有毅力地採取行動，既不會逃避或退縮，也不會躁進著急。
3. 復原力：對自己的情意表現持續自覺與反省，面對「失落、挫折、失敗、沮喪、失望、傷心」等情緒時能迅速放下，能自我療癒與自我整合，能重新出發找回自己。

2) 心智運思能力

「心智運思能力」意指，一個人的記憶力、理解力、分析力、統整力等。記憶力意指，能把經過覺察、理解、分析或統整的經驗或資料儲存在自己的腦海或輔助器材，以備隨時方便取用的能力。理解力意指，能從第一手經驗或多元資訊中建構意義、形成意義的能力。分析力意指，能針對經驗或資訊進行解析、邏輯思考、選

擇、評價、判斷、鑑賞的能力。統整力意指，能針對經驗或資訊進行統整、組織或重組，以提出創新想法的能力。

此外，「心智運思能力」也包括所謂「後設認知」的能力，亦即能針對自己的心智運思進行自我監控、調節、反省檢討或改進；能運用有效的認知與思考策略提昇自我的學習能力；能運用適當的心智工具來提昇自己的心智效能等。

（二）感官知覺能力

「感官知覺能力」意指一個人的內心透過身體感官完整地、徹底地、沒有障礙地、如實地覺知外界一切現象的能力。所有人都有某種程度的感官知覺能力，但是大多數人的感官知覺能力都不夠完整、不夠徹底，或者有某種程度的障礙，或者受到自己過去的習性或執著之染污而無法如實地覺知某些現象。根據潛能開發理念，只要徹底去除內心的障礙、習性或執著，任何人都能像佛陀一般擁有不可限量的感官知覺能力，例如：天眼通、天耳通、他心通等。

「感官知覺能力」又可以細分為兩個層面：一、眼耳鼻舌的覺知能力；二、身體的覺知與運作能力。此兩者亦屬於「八卦」的範疇。前者乃是透過「眼、耳、鼻、舌」四種感官，其感覺器官的位置多半靠近體內，因此在表 1 中用〈內-外-內〉來表示；後者乃是透過「身體」，其感覺器官多半靠近體表，因此在表 1 中用〈內-外-外〉來表示。以下進一步闡明此「二卦」的意義內涵：

1) 眼耳鼻舌的覺知能力

「眼耳鼻舌的覺知能力」意指，一個人透過「眼、耳、鼻、舌」四種感覺器官來接受「色、聲、香、味」四種現象，因而產生「視覺、聽覺、嗅覺、味覺」四種知覺的能力。由於受到「眼、耳、鼻、舌」四種感覺器官的侷限或障礙，一般人的「視覺、聽覺、嗅覺、味覺」也都有某種程度的障礙或習性，差別只在於障礙或習性的程度或多或少而已。透過某些潛能開發方法的修煉，人類可以逐漸去除障礙或習性，因而使得「視覺、聽覺、嗅覺、味覺」能力充分發揮出來，甚至如佛陀和許多修行人所證悟到的「天眼通、天耳通」等神通力。所謂「神通」是指，一個人經過長時間的禪定修持後，所得到的一種無礙自在的不可思議力量¹⁴。很多神通力都屬於覺知能力的極致發揮，也是潛能開發理念的徹底落實與展現。

2) 身體的覺知與運作能力

「身體的覺知與運作能力」意指，一個人能透過身體產生觸覺、本體覺、動覺、平衡覺等；能熟練運作自己的肢體，做出各種身體動作；能發揮身體的自我保健與

自我療癒等。如同前述「眼耳鼻舌的覺知能力」，一般人的「身體的覺知與運作能力」也都有某種程度的障礙或習性。透過某些潛能開發方法的修煉，人類可以逐漸去除障礙或習性，因而充分發揮「身體的覺知與運作能力」。傑出的運動員或舞蹈家通常在身體的覺知與運作能力上都相當優異。

二、互動和諧與平衡能力

「互動和諧與平衡能力」指的是，一個人能和外界進行互動且維持和諧與平衡的關係。所謂「外界」包括「人際社會」與「自然環境」兩個層面。因此，此能力又可以進一步細分為兩項能力：一、人際社會互動能力；二、自然環境互動能力。這兩項能力屬於「四象」的範疇。前者乃是指，一個人能和他人或群體進行互動，建立和諧與平衡的關係。雖然他人或群體屬於外界的一環，但是人的本質主要在「內心活動」，屬於「外中有內」，因此表 1 中用〈外-內〉來表示；後者乃是指，一個人能和自然界與生態環境進行互動，建立和諧與平衡的關係。由於自然界與生態環境偏重於外在物質的層面，比較不用考慮「內心活動」的層面，屬於「外中之外」，因此表 1 中用〈外-外〉來表示。以下進一步此「二象」的意義內涵：

（一）人際社會互動能力

「人際社會互動能力」意指，一個人能和他人或群體進行互動，建立和諧與平衡的關係。此項能力又可以細分為兩個層面：一、溝通、表達與傾聽的能力；二、人際關係、協調與領導的能力。此兩者屬於「八卦」的範疇。前者偏重於個體本身就能進行的溝通、表達與傾聽，屬內在的因素，因此在表 1 中用〈外-內-內〉來表示；後者則深深依賴和他人的協調互動，受到外在因素的影響比較大，因此在表 1 中用〈外-內-外〉來表示。以下進一步闡明此「二卦」的意義內涵：

1) 溝通、表達與傾聽的能力

「溝通、表達與傾聽的能力」意指，一個人能和他人進行有效的溝通與對話，不僅能表達自己的想法與感情，也要能傾聽他人的想法與感情。

2) 人際關係、協調與領導的能力

「人際關係、協調與領導的能力」意指，一個人能和他人進行協調與合作；能從長遠與廣泛的角度來關心他人或群體的福祉；能在群體中統合矛盾、化解衝突，並引導群體中個人與集體的協調行動，以謀群體的最高福祉。

(二) 自然環境互動能力

「自然環境互動能力」意指，一個人能和自然界與生態環境進行互動，建立和諧與平衡的關係。此項能力又可以細分為兩個層面：一、把握時空結構的能力；二、把握自然環境的能力。此兩者屬於「八卦」的範疇。前者偏重於外界的時空結構，此時空結構屬於內隱的結構，比較抽象、比較隱晦不明，因此在表 1 中用〈外-外-內〉來表示；後者則偏重外顯的特性或外在的形象，因此在表 1 中用〈外-外-外〉來表示。值得注意的是，不管是「把握時空結構的能力」，或「把握自然環境的能力」，都採用「把握」這個詞彙。這個詞彙來自英文「grasp」，不僅用於對抽象概念的理解與領會，也可以用在對具體事物的抓緊、控制或掌握。

以下進一步闡明此「二卦」的意義內涵：

1) 把握時空結構的能力

「把握時空結構的能力」意指，一個人能從時間的觀點來理解外境的變化，建立事物的因果關係；能理解外境的空間結構與相互關係。此處的「把握」偏重於抽象的時空結構。

2) 把握自然環境的能力

「把握自然環境的能力」意指，一個人能對大自然或生態環境進行觀察；能理解大自然或生態環境的運行法則；能掌握與運用自然界與物質，且能與生態環境建立和諧與永續發展的關係。此處的「把握」不僅包括理解抽象的法則，也包括掌握與運用具體的事物。

值得注意的是，在表 1 中最右邊的欄位乃是筆者試圖把Gardner的「八大智能」¹⁵和此表做個對照。此表的「八卦」剛好可以涵括Gardner的「八大智能」。也就是說，「八大智能」的內涵乃是表 1 的子集合（subset）。

綜上所述，人類潛能的「無極之境」乃是不可說、不可思、不可議的境界。人類潛能的「太極」則是「身心靈統合」。

人類潛能的「兩儀」為：一、自覺內省與覺知能力；二、互動和諧與平衡能力。

人類潛能的「四象」為：一、內心自主運作能力；二、感官知覺能力；三、人際社會互動能力；四、自然環境互動能力。

人類潛能的「八卦」為：一、情意鎮定能力；二、心智運思能力；三、眼耳鼻舌的覺知能力；四、身體的覺知與運作能力；五、溝通、表達與傾聽的能力；六、人際關係、協調與領導的能力；七、把握時空結構的能力；八、把握自然環境的能力。

伍、潛能開發的關鍵與首要途徑

不論人類擁有多少潛能，如果沒有開發出來，也等於沒有潛能。因此，「如何開發人類的潛能？」乃是所有教育工作者最關切的課題。由於潛能開發的方法很多，且每一種潛能的開發方法也都有其獨特之處，方法也相當多元，筆者不可能在短短的一篇論文中詳細列舉各種潛能開發的方法。筆者試圖再度用「執簡馭繁」的方式來切入這個課題，從複雜與多元化中找出簡單的要點。本節先探討潛能開發的關鍵，然後探討潛能開發的首要途徑。

一、潛能開發的關鍵

根據潛能開發的理念，每一個人所展現出來的能力都只是一小部分的潛能，大部分的潛能都還沒有開發出來。人與人之間展現出來的能力當然有很大的差異，但是這個差異的原因乃是潛能開發出來的程度有所差別，而不是潛能有所差別。就教育工作者而言，如果能夠從這個角度來看待學生，將更會珍惜自己所面對的每一個學生，且能把每一個學生都視為「可造之才」，不會輕易放棄任何一位學生。

一般老師可能有一個很普遍的觀念：「得天下英才而教之，一樂也」。然而，有這種觀念的老師其實反而常常會感到不快樂，因為在很多老師的心中，大部分的學生都不是英才。很多老師往往因為看不到學生具有英才的潛能而教得不快樂。有些老師會因為期待教到資質高的學生但是學生往往不符合自己的期望而一再感到失望。總之，大多數老師往往從學生既有的表現水準來衡量學生，因而無法看出每一個學生都具備英才的潛能。東吳大學前校長劉源俊曾說：「教而得天下之英才」¹⁶。這個教育觀比較符合潛能開發的理念，因為這個觀念的預設是每一個學生其實都具備成為英才的潛能，只要得到適當的教導就能展現出其英才。

如果每一個人的潛能都是平等的，但是為何人與人之間展現出來的才能或才華有那麼大的落差呢？根據潛能開發的教育理念，關鍵在於障礙的多少。每一個人其實都具備某種程度的「身心障礙」，並非那些必須接受特殊教育的身心障礙者才有身心障礙。一般所謂的「身心障礙學生」乃是障礙的程度比較高，「一般學生」也只是障礙程度比較低而已。身心障礙的程度在「有」與「無」之間其實有無數的可能性，就像在「0」與「1」之間，有各種大小不一的小數，例如：0.139, 0.3789, 0.7812, 0.9276等等。換言之，我們找不到一個明顯的界限來區隔「一般學生」與「身心障礙生」。

所謂「身心障礙」大致包括「身障」與「心障」兩類。「身障」是指身體上的缺陷或生理上的障礙，這個部分比較屬於「醫療」的範疇，教育工作者比較缺乏發

揮的空間。「心障」是指心理上的障礙或行為上的不良習性，乃是教育工作者最能發揮的地方。依照潛能開發的教育觀，所謂的教育工作，重點在於協助學生去除心理上的障礙或行為上的不良習性，讓原本就具有的天性或潛能充分發揮出來。

依照佛陀的理論，眾生由於受到種種的「業習」或「妄習」的障蔽因此無法展露出圓滿的佛性。因此，在潛能開發的歷程中，教師的主要任務乃是透過引導與啟發來協助學生「去除障礙」。教師究竟要如何引導學生才能協助學生去除障礙？筆者根據很多相關文獻及個人從事潛能開發的經驗歸納出一個結論：引導學生持續進行自我反省與自我覺察乃是潛能開發之關鍵。

儒家的「修身養性」工夫最重視的就是自我反省。如論語裡，曾子曰：「吾日三省吾身：為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」；子曰：「見賢思齊焉；見不賢而內自省也。」；子曰：「內省不疚，夫何憂何懼？」。都是在強調「自我反省」。儒家的自我反省偏重於個人德性上的修為，教師在實施道德教育、品格教育或品德教育時，首要之務當然就是要引導學生進行自我反省。

西方的教育思潮則強調引導學生進行「省思」(reflection)，這個概念包含「反省」與「思考」兩個層面，也就是引導學生針對自己的經驗進行內省、反省、檢討與思考等活動，因此比儒家的內省工夫又更豐富與廣泛。在英文裡也有一個很重要的詞彙叫「reflexive awareness」，可以翻譯為「返身覺察力」。所謂「返身」就是「返回自身」之意，而「返身覺察力」則是指把一向習於對外的覺察與認知活動，轉過來對著自己，針對自己的行為與認知活動不斷省思、不斷自我檢討、自我改進、自我重整。

「返身覺察力」已經不再侷限於反省自己的行為或品性，可以包括自我覺察與自我反省自己的認知與思考運作方式。有些學者把此種心智活動稱為「後設認知」(meta-cognition)，意指「有關認知的認知」(cognition about cognition)。人類對自己的心理歷程其實都有某種程度的監控與調節能力。「後設認知」這個名詞最早由 Flavell 所提出，他認為「後設認知」乃是個體對於自己的認知歷程、結果或有關事項的知識，也是個體對於自己的認知歷程之主動監控、後續調節、及歷程的協調¹⁷。因此，後設認知含有自我覺知、監控及調整認知歷程三個層面。鄭昭明把「後設認知」稱為「認知的自我監控」，包括兩個層面：一、個體知道自己的能力限制、概念、知識與認知策略。二、個體能適當地控制與使用自己的知識與策略¹⁸。

與後設認知這個概念有關的還有幾個類似的概念，例如，「後設知識」(meta-knowledge)，表示「有關知識的知識」(knowledge about knowledge)；「後設思考」(meta-thinking)，表示「有關思考的思考」(thinking about thinking)；「後設知覺」(meta-perception)，表示「有關知覺的知覺」；「後設記憶」

(meta-memory)，表示「有關記憶的記憶」；「後設理解」(meta-comprehension)，表示「有關理解的理解」¹⁹。所有這些概念都在說明一個現象：一個人除了對外在世界能夠進行各種認知與思考的活動之外，又可以對自己的認知與思考現象進行認知與思考活動。

雖然每一個人都必然有某種程度的後設認知能力與後設認知經驗，但是人與人之間的後設認知能力與後設認知經驗卻可能有很大的差異。許多研究都顯示，這個差異很可能就是造成人與人之間在思考能力與學習能力上有所差異的重要原因。因此，如何培養或激發學習者的後設認知能力乃成為許多教育家或教師愈來愈關切的課題。郭諭陵認為，後設認知對閱讀理解、知識提取、知識生產及問題解決，且有舉足輕重的影響力。學校所提供的學習機會及校外生活所提供的學習機會，皆有助於後設認知能力的發展²⁰。Swanson發現，後設認知能力高的學生，不論其學習性向之高低，其問題解決之成績均優於後設認知能力較低者，由此可知後設認知與學習性向具有互補的功能²¹。因此，許多學者總結一句話：後設認知可以協助學習的效能²²。

簡言之，一個老師如果要協助開發學生的心智潛能，最重要的工作就是引導學生針對自己的認知與思考進行持續的「後設認知」，學生透過對自己的認知與思考進行自我覺察、自我監控、自我反省，就能持續自我改進自己的認知與思考效能，提昇自己的理解力、分析力、統整力、記憶力、創造力等等。

「返身覺察力」不只是開發心智潛能的關鍵，更是協助學生開發「身心靈統合」潛能的關鍵。每一個人的情緒反應、情感反應、意志力、鎮定力、洞悉力主要都是受到個人的「心的妄動習性」（或稱妄念、妄習、心障）之影響。一個人的妄念、妄習愈多，距離內在心性的本體就愈遙遠，因此就愈無法展現出圓滿的心性。從潛能開發的角度來看，教師最重要的就是引導學生持續覺察自己具有哪些妄動的習性。覺察的本身會發揮「覺照的作用」，可以把妄動的習性逐漸消融，就像「陽光」會照亮陰暗一般。筆者在《情緒涵養》一書的第六章曾深入介紹及探討各種「靜心」(meditation)活動，諸如：瑜珈、靜坐、太極、氣功、冥想、舞蹈等等，這些靜心方法的練習都可以協助一個人把妄動的心靜下來，並發揮覺照的作用²³。教師若能引導學生持續練習適當的靜心，就可以協助學生提昇自我覺察，並逐漸消融習性、開發潛能。

綜上所述，不管是協助學生提昇品德修養，或是協助學生開發心智潛能，或是協助學生開發身心靈統合的潛能，關鍵都在引導學生持續進行自我反省與自我覺察。

二、潛能開發的首要途徑

古往今來，無數的人都曾經嘗試過各種潛能開發的方法，並發展出很多有效的方法或途徑。在各種潛能開發的方法中，筆者認為，「靜心」(meditation)乃是潛能開發的首要途徑。嚴格來說，靜心並非單一的方法，而是很多方法的統稱。早期有些人把「meditation」翻譯為「靜坐」，然而靜心的方法其實很多，有動有靜，或坐或臥，靜坐只是其中的一種，其它諸如：冥想、禪修、瑜珈、氣功、太極……等也都是靜心的方法。簡單地說，任何能幫助我們「把心靜下來」的方法，都可以視為某種靜心的方法。由於靜心法不僅完全符合前節所述的「潛能開發的關鍵」，且發展的歷史悠久、功效強大，筆者把靜心視為潛能開發的首要途徑。

為何靜心有潛能開發的功效？主要的原因是，練習靜心能夠讓我們把心靜下來，然後去除我們心理上的障礙或行為上的不良習性，因此可以逐步開發出我們的身心潛能。換言之，靜心只是協助我們逐漸去除身心障礙與習性，潛能就因而逐漸開發出來了。這是靜心的奧秘所在，也是潛能開發的根本原理。古往今來，無數的人早已不斷在驗證這個原理，雖然不斷有人設計出新的靜心法，但是這個根本原理卻亙古常新。

靜心法不僅包括「靜坐、冥想、禪修、瑜珈、氣功、太極、旋轉……」這些大的類別，每一個類別其實又包括各種門派、方法。現代人不管從圖書館或Google，只要輸入這些關鍵字，都可以得到許許多多這方面的資訊，只要持之以恆地練習其中某些靜心法，就可以持續開發出自己的無限潛能。然而，面對形形色色的靜心法，有時難免讓人眼花撩亂。雖然有些團體或門派喜歡強調自己的門派之殊勝性、獨特性、唯一性，但是筆者認為不用太過強調靜心法的差異性，我們反而應該看它們的共通性。事實上，沒有一個靜心法是「最好的」，不同方法各自有時間及場所的限制，不同的方法適用於不同的時間及場所，也適用於不同個性或年齡層的人。不同的方法各自有其獨特性，有的偏重於動態的方法（例如：太極、舞蹈），有的偏重於靜態的方法（例如：靜坐、冥想、參禪），有的方法則動靜兼具（例如：瑜珈、氣功），有的在閉眼狀態練習，有的在開眼狀態練習。沒有一種方法是最佳的方法或唯一的方法，每一個人都需要找到適合自己的方法。

任何靜心法的練習都是以「覺知的練習」為核心。如前第30頁所述，人類潛能的「兩儀」中，第一儀就是「自覺內省與覺知能力」。靜心的根本目的也是為了促成自覺內省，並提昇覺知能力。不管練習什麼樣靜心方法，都圍繞著覺知的練習，因此靜心的練習也可以說就是「覺知的練習」。

覺知的練習包括「覺知的擴展」與「覺知的轉向」兩個要點。覺知的練習不僅是為了擴展覺知的範疇與對象（內外身心世界），更重要的乃是覺知的轉向，把一

向習於「對外」的覺知，轉為「向內」的覺知。因此，靜心練習的要點在於把覺知轉向內心深處，通達與了悟覺知的源頭（也就是「靈」的層次），並練習深深與自己的內在產生強烈的聯結。這也是整個靜心練習的關鍵與真諦。

覺知的練習可以啟動消融習性與激發潛能的機制。人類的身心障礙與煩惱痛苦都是來自妄動的身心習性，而覺知的作用可以消融妄動的身心習性，回歸純真的本性，只要把習性逐一清除，自然可以流露出人類所有的身心潛能。因此，覺知的練習乃成為啟動潛能開發的關鍵。

參考文獻

1. Paul Johnson. *Socrates: A Man for Our Times*. Penguin Books , 2012.
2. Thomas C Brickhouse and Nicholas D Smith. Socratic teaching and socratic method. In Siegel, H (Ed) *The Oxford Handbook of Philosophy of Education*, pp177~194 Online Publication Date: Jan 2010 DOI: 101093/oxfordhb/97801953128810030011
3. 同2, pp177~194.
4. Wikipedia. Education. Retrieved on August 20, 2014, from <http://en.wikipedia.org/wiki/Education>
5. Abram Maslow. *Religion, Values and Peak Experiences*. New York: Viking, 1964.
6. Abraham H. Maslow & Richard J Lowry. *On Dominance, Self-Esteem, and Self-Actualization*. Thomson Brooks/Cole, 1974.
7. 馬斯洛等著，孫大川審譯。《人的潛能和價值》。台北：結構群文化，1990年。
8. Walter Truett Anderson. *The Upstart Spring: Esalen and the Human Potential Movement: The First Twenty Years*. iUniverse, 2004.
9. Esalen Institute. Esalen: On Ancient Ground, Opening New Horizons Retrieved on August 20, 2014, from <http://www.esalen.org/>
10. Harris L Friedman & Glenn Hartelius (Eds). *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*. Wiley-Blackwell, 2013.
11. Piero Ferrucci著，黃美基譯。《高峰經驗：柳暗花明又一村》。台北市：光啟出版社，1997年。
12. Wikipedia. Spiritual practice. Retrieved on August 20, 2014, from http://en.wikipedia.org/wiki/spiritual_practice
13. Ron Rhodes. *New Age Movement*. Zondervan, 1995.
14. 星雲大師。佛教對神通的看法。2014年8月15日取自 <https://www.fgsorg.tw/master/mastera/books/delectus/buddhist-book/07-02htm>

15. Howard Gardner. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. London: Heinemann, 1983.
16. 劉源俊。大學生應有的素養。2015年3月21日取自
<http://vschool.scu.edu.tw/pro/pro5.htm>
17. JH Flavell. Speculations about the nature and development of metacognition. In Franz, EW (Ed). *Metacognition, Motivation, and Understanding*. Hillsdale : Lawrence Erlbaum Association, 1987, p21.
18. 鄭昭明。《認知心理學》。台北：桂冠圖書公司，1993年。
19. 鍾聖校。《認知心理學》。台北：心理出版社，1990年，頁295-296。
20. 郭諭陵。後設認知的探討。《中等教育》，43(4)，1992年，頁92-100。
21. HL Swanson. Influence of metacognitive knowledge and aptitude on problem. *Journal of Education Psychology*, 82(2), 1990, pp306-314.
22. Douglas J Hacker, John Dunlosky, Arthur C Graesser (Eds). *Metacognition in Educational Theory and Practice*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 1998.
23. 饒見維。《情緒涵養》(再版)。台北：五南圖書出版公司，2004年，頁95-211。

圓覺文教基金會 出版
臺大佛學數位圖書館暨博物館 數位化

The Conception of Human Potentials Development, the Composition of Human Potentials and the Key of Developing Human Potentials

Jian-wei Rau

Dept. of Curriculum Design and Human Potentials Development,
National Dong-Hwa University, Hualien, Taiwan

This paper first delineates the notion of human potentials development: everyone possesses limitless and multiple potentials, which are blocked or covered to different degree so that the abilities manifested might be quite different across individuals. The purpose of education is simply to help the students elicit their potentials. This paper further explores the origin of this notion from perspectives of Buddhism, Confucianism and Socrates. The development of this notion in modern day is also delineated from the areas of psychology, religion and spiritual practice. The author further attempts to utilize the following idea from the ancient Chinese classic “I-Ching” to deduce the composition of human potentials: “The Limitless (Wuji) produces the delimited, and this is the Absolute (Taiji); The Taiji produces two forms; The two forms produce four phenomena; The four phenomena act on the eight trigrams (Bagua).” The idea of Bagua helps us grasp and simplify the complicated composition of human potentials. The result of deduction can be concluded as the following eight items (Bagua) of human capabilities: 1. Affective calmness. 2. Intellectual operation. 3. Perception from eye-ear-nose-tongue. 4. Physical perception and operation. 5. Communication, expression and listening. 6. Interpersonal relationship, facilitation and leadership. 7, Grasping the time-space structures. 8. Grasping the natural environment. Finally, this paper point out the core in developing human potentials: guiding the students to engage in continuous self-reflection and self-awareness, which assumes meditation as the key of developing human potentials.

Keywords: Human Potentials, Human Potentials Development, Meditation