

# 生命潛能的發揮與超越（一）——身心健康的理論與 實際

鄭振煌 ●主講

周照媛 ●整理

## 壹、生命潛能之定義

所謂「生命」，根據《辭海》的定義就是生命體，其壽命關係到時間，比如說五十年、六十年或一百年，或者將來基因改造成功，密碼解開後可活到一千二百年。這除了牽涉到時間，又會擴展到空間。隨著時間流變，使空間受到擴展，生命就受到時間與空間這兩個面向的影響。生命受到時間及空間的牽涉，若要生存就離不開生活。生命是一段時間及因生命體的活動而有它的空間，這一定與其生活有密切關係。因此，討論生命就一定要討論其現實的生活。又生命具有時間的連續性，自然就探討到生死的問題。生命由開始至結束之前的存在到不存在，又延伸到生死的探討，這是我們首先對生命下的定義，它含攝生活及生死。生命、生活、生死，三者是三而一，一而三的，從那一個角度看，這三「生」都是一體的。

接著再看潛能，所謂「潛能」就是我們所本具的能量，這可以從三個面向即「體、相、用」來談（生命能也是一樣）。首先以體而言，「體」是佛學名詞，萬事萬物的體性是「空」。空有兩種情況，其一為物理空，另一為心理空。物理空是指任何一樣東西沒有恆常性，每樣東西都不是永恆不變的。世間的東西一直都在改變，唯有「一直在改變」才是不變的真理。除物理空之外，還有心理空，因為對物理空有所認識以後，表現在心理上的就是空性的心。這是因為認知到一切事物都在改變，所以心理不再執著，譬如說我現在很快樂，可是我知道我很快樂這件事一定會改變；又我現在很痛苦，我知道很痛苦這件事情本身沒有恆常性，它必然會改變，也就是說樂可能會變成苦，苦也會變成樂。可以變得更好，也可能變得更壞，完全受很多條件所謂因緣、原因的操縱。每一個現象都是眾因緣所生，因此每一個現象的消失也是眾因緣所生。我們的潛能是否能開發，也是眾因緣所生，其中有最重要的因，及其他輔助的緣。心理空就是因為了解物理空致使心理上毫無執著，如果達到毫不執著，

我們的能量就能展現。反之，如果我們心理上執著一樣事情，能量就有限。舉個簡單的例子，我執著是老師，硬要執著在這一點上，便永遠只能扮演老師的角色。回到家我還是老師，用老師的口吻對我的長輩，仍然要求像老師在學校受學生的恭敬，這樣好嗎？如果執著我是老師，誰都要禮讓，就會處處碰到障礙，譬如上公車就要聽司機的話，能量就受到限制。因此心理空，是對能量的一種詮釋。了達物理上的空，心就可以放下，不執著，如果整個不執著，能量就可以整個顯現出來。當老師的不執著是可貴的，不執著老師的身分，便可以充當工友，或當義工掃地，可以挽起袖子幫助別人，以種種角色出發，能量就開發出來了。所以，我們講生命的潛能，在體上而言是空，空就是從物理上來談是空，從心理上來談也是空。

至於「相」，一個生命體其潛能如果完全開發出來，一般稱為覺悟者、覺知、先知，或聖賢、修行者，他們表現出來的相有二個特徵：一、他表現出來的必是「明相」，就是很光明，他的身體、臉相一切都很光明，清清淨淨，光光明明，絕不會有印堂發黑、愁眉苦臉或身體暗淡等現象。他的明相非常顯著，立刻可以追查得到。在座諸位因在這方面有很深的研究，諸位的明相絕對比外面的人好得多。明相也可以用儀器照出來，用儀器照測時，如果心情很亂還未調整好，照出來的相一定是暗淡的，經過幾分鐘深呼吸調適好心情，暗相立即變成明相顯現出明光來。聖賢或宗教家的畫像、雕像都會有明相顯示。二、他表現出來的必定是「樂相」，歡歡喜喜的，包括身與心的樂。身的樂就是健康，因心無罣礙，有完全的明相，在生理上絕對是快樂愉悅的，生活自在，沒有阻礙、干擾，表現出樂的相。心裡不染塵埃，沒有半點妄念，心胸完全開放，足以容納宇宙所有的一切現象。如果我們沒有把潛能開發出來，只執著我們所喜歡的，認為這是好的、善的，對於那些我們所不喜歡的就當成是不好的、惡的，不能接受。譬如看到壞人就一直發脾氣，甚至氣得全身發抖，氣憤他為什麼這麼壞？如果有這種現象就會造成許多干擾，自己就快樂不起來。一個潛能完全開發的人，他一定對善人、好人、順我意的人不執著，因為那都是因緣所生；對壞人、壞的事情也不會討厭，因為在其背後有許多因素，尤其是個人基因、個人生長背景及社會環境，致使某個人做出被我們認為是不好的事情。所以，有一句話很重要，樂相表現出來的就是「善分別諸法相，於第一義而不動」。一個潛能完全開發出來的人，光明心性讓他能夠看到人世間所有的現象。所謂「諸法相」是指一切萬事萬物，包括宇宙間一切人、事、物及現象。「善分別」是指有智慧看清楚事和人的好壞，對好人要尊敬他、供養他，對壞人要教育他、寬容他，引導他走向更好的境地。「第一義」是指最高的真理，守住最高真理不變動，就能分別一切法相。即使是對一件壞事，潛能完

全開發的人，也不瞋恨，就像陳進興那種罪大惡極的人，大修行人對他只有悲憫，他知道這個人應該接受懲罰，可是心中沒有任何恨意，他會說：「啊呀！我用我的愛心，用我的慈悲心，希望他能夠變好。因緣使他這世犯了滔天大罪，希望他下輩子的日子會更好。」希望能夠有因緣將其潛能開發出來，包括空的潛能、明的潛能及其光明相、樂相等，把潛能完全開發出來就是樂。因此，「善分別諸法相，於第一義而不動」並不是鄉愿，並不是不分善惡，不分好壞，而是心胸廣大，能夠包容宇宙所有的事情。在他眼中看來，沒有善惡可言，只有因緣的不同，有好因緣、好條件，就可以成就一位好人、一件好事，壞的因緣就會形成壞人、壞事。心中常保歡樂，樂不可言，因為沒有任何現象能障礙他的能量。心定的人，容易感覺到不同的磁場、不同的能量。大修行者已經明心見性，他是空性的，完全包容的，只看到因緣的變化，沒有愛、恨之心。因此，潛能完全開發的人，就有明相和樂相產生。

一旦潛能開發之後，就會產生愛心和智慧兩種大「用」，愛心就像在座各位，一直在助人身體健康，做義工，服務社會。愛心的開發，可以超越我們的家庭、家族、國家、種族、宗教等任何藩籬。這種大愛心一定要完全顯發出來，不可有任何障礙，如有任何障礙就表示自己生命的潛能沒有完全開發出來，這要跳越一切的限制，把一切眾生乃至於非眾人都當做與我們息息相關。人與人之間，中國人與外國人之間，我們與白人、黑人之間都是息息相關的。人與眾生共同存在於息息相關的大網絡裡，有情生命又與無情世界息息相關。我們應以這個角度來看地球村，要把這種信念擴大到整個宇宙，把一切星球都認為是我們生命的一部分。因此，可從一張紙看到整個宇宙，也可以從一張桌子、一根頭髮看到整個宇宙，那就是智慧者愛心的呈現。如何從一張紙看到整個宇宙呢？智慧者由這張紙看到了樹木，樹木的長大一定要有土壤、種子、空氣、水分，一定要有農夫，一定要有砍伐樹的工人、搬運木頭的卡車司機，而且還要有紙張工廠老闆投資、生產、製作、管理及商人運輸、販賣等等。從這裡可以看到整個宇宙，只要把時間及空間擴大，一張紙雖然是無情的東西，可是裡面卻充滿著生命的能量。我們從一張紙、一根草、一粒砂就可窺見整個宇宙生命皆含蓋在裡面，從一件微細的東西就可體會到整個宇宙的能量，自然就會產生愛心，想與宇宙裡的一切人、事、物來分享而不忍心去傷害，那就是愛心的顯現，而愛心是智慧的大用。因為觀察到物理的空，就可以使心理上達到空，不執著一切，不徬徨一切，不悖一切，其背後所隱藏的能量就會產生智慧，使我們很清楚看透生命、生活、生死，自在無礙。在生死病老的過程中，儘管會老會病會死，儘管會不如意，會遇挫折，可是心理上都無二無別，已經看透了一切，其實都只是能量的不同組合而已，就好像小孩子在玩積木一般，積木可排

成房子，也可以排成人，能量就是像那樣隨因緣而形成各種不同的形狀。我們要用這種智慧去看待生命。以上是生命潛能的定義。

## 貳、生命潛能從那裡來

根據心理學家的說法，我們人類的能力只用到 5%，其餘 95% 都像在大海下冰山的底層，只有 5% 露出來，而 95% 就潛藏在我們最底層的地方。這地方如用最淺顯的名詞來解釋就是心，也就是潛意識，它表示最深層的心，而這最深層的心怎麼可能會有那種能量存在呢？這個心不在我們的心臟，也不在我們的腦子，這個心不是物質的東西，可是它確實存在，就像電一般，電不是物質，沒有形象可言，也無法用五根認知，可是它確實存在，它必須透過各種相顯現出來。我們的潛能到底是從那裡來的呢？以這一生而言，就是從小時候一直到現在所學習的生活經驗，包括教育、知識、親身體驗，唯識學上稱為「現行熏種子」。「現行」就是現在的一切行動行為，包括我們所思、所講、所做的一切都會熏習或熏染我們的種子，種子就是我們潛能所存在的最深的心，也就是潛意識的地方。你現行的傾向、習慣及學習的東西如果很深刻，就會落下影子於此處，就像太陽底下有一隻鳥飛過去，就會有影子落在地面上，在光線下會出現影子，這就是熏。又好像碗、鍋等容器，若裝東西裝久了就有氣味存在。又如養茶壺，喝茶喝久了，茶壺就有茶的味道，那就是熏。所以，在我們生命中所得的學問、知識或經驗，都有這樣的潛能。潛能的來源就是「現行熏種子」，源自過去一切語言、行為、思想，它們都會留下種子、影子、影響力，形成潛意識，留在最深層的心。我們以 5% 的潛能運用五根，在發揮見聞嗅嚐觸五種感官作用之後，一定會在心裡面留下影子，即潛能。我們經常說學習學習，生活經驗也很多，可是學習之後卻沒有開發，就把它放在最深層的地方即倉庫裡，放久就忘記了，不知道回到倉庫去挖寶。實際上，我們每一個人都有無限的潛能，每一個人能量都是無限的。為什麼能量都是無限的呢？因為我們從小到現在所學習的生活經驗無量無數，不管是好是壞，是大是小，都被吸收存到倉庫裡，沒有去翻它。而我們卻在外面到處找，放著自己的寶不曉得去用它，開發它。我們絕對是具足生命潛能的，更何況我們有這一世，有無盡前世所累積的生命潛能。為何潛能從前世、今世、來世在宇宙裡面隨生命流轉呢？這很簡單，以人為例子，人一定是包括身和心兩部分，身就是肉體，我們的肉體為何是這樣呢？必有其原因，我們為什麼會生長在這個家庭、這個國家？我們這一生為何如此？原因有很多很多。這些原因一直影響我們身體的情況，身如果是健康的，就表示我們生活規律，飲食清潔，有適當的休息及足夠的運動，心情非常開朗，沒有任何罣礙。我們的心與身是絕對相互影響的，心必定是存在的，而且心的能

量是無限大的，但身的能量卻極有限。比如說我現在想去高雄，我們的身無法馬上到，而心「啪」一聲現在已在高雄了。可知心超越時間和空間，回想十年前、二十年前、三十年前所發生的事情，在學校的情況，在家與父母、祖父母一齊生活的情形，想到時，心就「啪」的一聲立刻回去了，而我們的身卻沒辦法回去。可見我們的心是存在的，是因為心的內容而使身呈現出來。若心離開了身，身就立刻死掉。但生命死掉只是身死掉，心卻未死掉。一直在相續之中，如流水一般一直在連續。這是心的連續體，是意識的連續體，是意念的連續體，它一直在變化之中。心想要一個身，受到這個欲望的驅使，心就進入受精卵，就有一個新的生命體出現，我們稱做投胎轉世。這是胎生的情況，此外還有卵生、濕生、化生等生命呈現方式。當身體不堪使用，像車子不能再開，房子破落不堪住的時候，這個心自然就會離開身體，另外換一個身體，可見心絕對是存在的。要注意的是，我們生命過程裡所遭遇的一切，都離不開過去的影響。更重要的是，我們現在的心有沒有醒過來，我們現在的潛能有沒有開發。過去是一個非常龐大的影響力，這是「現行熏種子」的作用，影響這輩子一直到現在的我。現在這一剎那的我，是這輩子生活經驗、學習累積之總和，還包括前輩子、前輩子的前輩子等，生生世世以來不知已經學習了多少。我們在宇宙之間生而復死，死而復生。無數的資訊我們都學習了，都留在我們的潛意識裡，將過去無量數生命所學習的東西帶到現在的我。不過有人會懷疑過去世和未來世，只要舉很簡單的例子就可明白，我們看到小孩子一出生，很奇怪就有一些小孩子比較有智慧，一些小孩子比較愚笨，有的健康，有的衰弱些，這絕對與他無窮盡的過去有關，這是由過去很多習氣累積到現在所造成的。為什麼能累積下來？這是因為「現行熏種子」所致。

我們已經從無量數生命學習到無量數的經驗、知識，所以潛能應該是無限的，為什麼我們現在沒發揮出來？其原因就是我們都把它放在倉庫裡，我們只用到 5%，而 95% 潛能未被開發，尤其是我們存在內心最深層的東西，並沒有開發出來，我們是那麼富有，結果都沒有利用，就像我們經常買東西不用放著，結果時間一久忘了，又買了新的同樣東西，如此一大堆，都忘了自己已有的寶貝。生命的智慧，儲藏在我們最內層最深的心。「現行熏種子」是由外而內，由上而下的迴向路線，我們的身口意業，都會在潛意識內留下來保存。如果我們沒有利用，就永遠是潛能，潛意識的容量就像電腦那麼大，甚至比電腦還要無限大，無所不吸收，好壞皆儲存。比如小時候某人曾欺負我，騙我，這些雖是幾十年前過去的事情，我們還是把它吸收起來抓住不放。心的能量是這麼大，但如果沒有像電腦一樣用指令把它叫出來是永遠看不到的。

另外一種方向是像電腦一樣，把電腦記憶體裡面的資料叫到螢幕之前顯示出來，這就是「種子起現行」，使潛意識中的智慧回到表層意識來。這就是說，我們現在的所思所言所行都源自潛意識，心中有什麼影子，它的影響力就會隨著因緣和合而顯現出來。可是有時候我們會說沒有啊！這是一種自然反應，並未經思考。沒錯，但這是經由你的直覺，而這直覺能力從那裡來呢？就是從潛意識即最深層的心而來，這就是「種子起現行」。

我們在生命、生死過程中，這兩個方向不斷在進行著。現行熏種子，種子起現行，相互交織。我們的能量雖然那麼大，卻不用它，因此，我們的能力就變成很有限。請看大智慧者、大慈悲者，他們的能量有多麼大，又看宗教家如羅馬教宗、達賴喇嘛、證嚴法師、德蕾莎修女等人，他們的能量有多大。證嚴法師外表瘦小，但她卻感動台灣三、四百萬人激起了愛心，使她的能量擴展到整個世界，為什麼呢？因為她有「用」，就整個表現出來了，將她整個潛能發揮出來，產生愛心作用，她有那種智慧超越自我的極限，使之整個散發出去充滿於人世間，這就是「種子起現行」。我們沒有開發能量的人，都只取用種子識裡面的一點點能量，不曉得把它整個顯現出來，那些有大愛心，有智慧者就把潛能完全開發出來。如果請證嚴法師去掃地，她又能掃多少地呢？可是她的智慧、慈悲潛能現行之後，就感動全世界，那裡有災變、困難，慈濟的愛心就到那兒。那些大宗教家、聖賢偉人的潛能是完全開發出來的。

## 參、如何將潛能開發出來

如果我們很被動地讓自己的潛能自然來顯發，那發出的能量就很有限，一定要透過方法，將我們內心深處的無限潛能發展出來，這樣才有愛心，才有智慧來發揮其作用。就下手處而言，開發的方法有二種：其一為由外而內、由上而下，另一是由內而外，即將內部整個翻出來，將倉庫裡的東西全部打開。茲分別說明如下：

一、由外而內的方法：一個步驟接著一個步驟由你的倉庫檢出，包括：

### （一）淨戒制欲

用清淨的規範來抑制欲望，因為欲望讓我們的潛能消失。為什麼？因為我們自己未把潛能開發之前，我們的欲望都只是為自己，為自己就看不到別人，會以自我為中心去看待人、事、物，因此角度視野就很有限，也就無法把自己無限的潛能充分地發揮，故首先要淨戒制欲，所有的宗教倫理道德都講述些規矩，現列出幾條戒律如下：

\*不可以傷害任何眾生，所有眾生都是與我們一體的，別人在痛苦時我們就不能快樂，譬如家裡有人生病或在沮喪，磁場就會變得很亂，每個人都會受到干擾。自己要快樂，也一定要別人快樂，有快樂環境才可以讓大家快樂起來。

\*不可偷盜，別人的東西沒有經過允許就拿走，會使別人難過，因為掉了東西，磁場就改變就亂就會影響到四周氛圍以至整個宇宙。

\*不可說妄語（沒有營養的話）。譬如罵人就有作用力，馬上就會有反作用力回來。罵人未傷及別人之前，首先傷到自己。我們在罵人之前，心裡的種子首先起了罵人的念頭而出現怒氣，所以首先自己受到傷害。所以不要罵人，也不要說那些奉承、戲論等無意義的話。

\*遵守家庭倫理戒淫欲，因淫不但會傷身，也會使自己內心非常亂。慾火上升時，全身都會很難過，整個磁場亂掉，出家人絕對不可以淫行，在家眾只能限於自己的配偶，如此磁場才能順暢。\*不吃毒品、不酗酒、不用刺激物，這些東西，絕大部分宗教徒都是禁止的，因為麻醉品、刺激物會使我們喪失理智，遮蔽潛能。

## （二）淨身功夫

\*在座的諸位前輩都很內行，淨身功夫就是專注於飲食，學瑜伽的人不吃葷的食物，不食菇類等沒有營養的東西，他們認為這些食品生命力不夠，能量不足。飲食要少量，要注意營養均衡並且要求清淨，不要有太多的污染。

\*飲食要節制，即少量，最好要有定期的斷食。佛教界有八關齋戒，藏傳佛教有觀音齋戒三天、七天等。在一段時間內使自己胃腸得到休息，把胃腸內很髒的東西清除，吃一些比較健康的飲食即生機無污染的食物，使之達到淨身聚氣。因為身與心息息相關，相互影響，為了開發心的潛能，就要注意其外圍的身與氣脈。

## （三）姿勢體位之調練

運動、鍊氣功、矯正脊椎及身體結構，都是利用種種姿勢讓我們的氣脈與血脈通順，這些都是比較淺顯的道理。

## （四）調氣的功夫



讓呼吸能夠延綿長久深達身體各部位，以溝通宇宙能量與自身能量，增進自己的能量。氣就是溝通媒介，調氣就是借助宇宙的磁場能量來幫助自己。如果沒有調氣，我們一般的呼吸都很淺短，不規律，這會影響我們的心，因為心氣是不二的。心好像是開車子的人或騎馬的人，而氣就是指車或馬，人開車或騎馬到某地去，如車子是老爺車而馬非千里馬，就無法開快或保平安或任意驅趕。心是無形的東西，而氣卻感受得到，最重要的氣就是呼吸。氣可分為內、外氣二種；外顯的氣就是呼吸，內氣在佛家的名詞稱為風大，即地、水、火、風四大中之風大，氣屬於工具，要勤加保養。我們的心隨著氣在身上流動，因此如欲開發心的潛能，就必須把氣保養好。如呼吸不順暢，心怎能會快樂平穩，而我們的潛能又怎能開發呢？請看那些臨終的人，他們的呼吸都不順暢，吸進來很困難，呼出卻「呵」一聲就出去了，無法自己調節氣。我們身體好的時候，就要調氣，採取深呼吸，同時把氣帶到四肢末梢神經。心到那裡，氣就到那裡，心（即注意力）到腳趾頭，那時氣就到腳趾頭。注意力放在頭頂，氣就到頭頂。注意力在全身跑，則氣亦隨著在全身跑。反之氣到那裡，身也到那裡，如果氣很短促，只有胸部呼吸，心就不平穩，就不能把其本具的潛能充分發揮出來。另外，我們中國人說身上有八萬條脈，西藏人則說身上有七萬二千條脈佈滿全身每一個地方。最重要的氣脈有中脈、左、右脈，修氣脈就要很清楚地觀察出右紅左白中藍，氣從鼻孔進來由紅色右脈及白色左脈下去，經海底輪從藍色中脈上來眉間輪，再由鼻孔呼出去。如果心能導引氣在最主要的三條脈流動，就能打通氣脈內的阻塞，清除累積的穢物。氣脈流通，身體就健康，更寶貴的是能將負面的情緒轉化，從氣脈的修行而達到心的淨化，以致內心潛能就完全開發。除上述氣脈的循環外，再用心觀想使氣通過佈滿全身之脈絡。心氣不二的原理告訴我們心是無形的，無法掌握，但可從氣下手使我們的心得到平順安定而其潛能完全開發出來。為什麼有時候我們的潛能無法開發出來？就是因為心非常亂，潛能就未被發現，彷彿海上有驚濤駭浪，有漩渦迴流，看不到海底的東西。如欲看清海底物必須風平浪靜，沒有波濤穢物，並且清澈。同理，因為我們的心受身體所障礙，受到五根之感官意識干擾，如果我們沒有經過修行，這些都無法衝破。平常人一天不看電視或看報紙或與人說話，就會很難過。因此，宗教裏的修行，就是要人閉關，把自己給孤獨起來，考驗自己是否耐得住寂寞，並且安定那些表面現行的意識，使其不運作。換句話說，就是使海面上的驚濤駭浪平靜下來，驅除穢物，如此才能看到海底下的一切。我們想要看到自己的潛能，就要把表面感官意識的作用收攝下來，前面所提調氣功夫就是這些預備動作。下面就再談到如何平靜我們的心。（未完待續）