

# 論漢簡《老子》「自智者明」 與《賽斯書》之信念覺察

洪燕梅

## 摘要

《老子》及《賽斯書》目前於學術領域的運用均頗為廣泛，無論哲學、醫學、教育、科學、天文、物理、化學、宇宙、自然、環境、社會、政治、心理等，均有其影響力。心理學方面，二者於臺灣均涉及精神分析（Psychoanalysis）治療方法的運用。精神分析學重視對自我的認知，引導個案自我接納、自我超越，而相關學理之實務運作，可以使人獲得整合、融合之感。相關學理也見於《老子》「自智者明」，主張真實面對自己、瞭解自己；《賽斯書》之信念覺察，主張自我解讀、整理、改變等。故本文將取二者之相關思想綜合整理、條列說明，期望可援為教育及日常生活之所用。

關鍵詞：老子、賽斯書、北大西漢竹書、信念、自我覺察

---

\* 洪燕梅現職為國立政治大學中國文學系教授。

## 一、前言

《老子》一書的作者，截至目前都沒有定論。《老子》又稱《道德經》、《道德真經》。它的版本可分為傳世及出土兩大類。傳世的版本超過百種，其中以漢朝（西元前 206-220）河上公的《老子章句》<sup>1</sup>及晉朝（265-420）王弼的《老子道德經注》較早。<sup>2</sup>出土的部分以 1973 年於湖南長沙馬王堆出土的西漢帛書甲、乙本較早，學者整理出版為專書。<sup>3</sup>其後又有 1993 年於湖北荊門郭店楚墓出土的戰國竹簡。<sup>4</sup>最近一批文獻是於 2009 年初，北京大學接受海外人士捐贈西漢竹簡一批，經整理出版，名為《北京大學藏西漢竹書》（以下簡稱「漢簡本」）。<sup>5</sup>「漢簡本」《老子》抄寫的年代約在漢武帝（西元前 156-87）後期，下限不晚於漢宣帝（西元前 91-49），是現今所見編章結構最為完整的古本。<sup>6</sup>本文以「漢簡本」為徵引原文的依據。

歷來學者對於《老子》的訓釋、研究，可說成就非凡，因此本文不對它做額外的考證、訓詁，盡量引用學者的研究成果。唯獨語譯時，會加上一些自己的研究心得，內容將做適度的調整。

《賽斯書》成書之時，正值 1960 年代美國興起所謂的「新時代運動」（New Age Movement，簡稱 NAM），並於 1980 年代成為席捲歐美的風潮。<sup>7</sup>它橫跨宗教、靈性、心理、健康、環保、社會參與等，是一項綜合性質的運動。範圍雖然廣闊，宗旨卻頗為一致：對抗主流文化的理念與行動。<sup>8</sup>這項風潮主要精神在於反戰及追求心靈寄託，可以說是許多人希望由原本追求競爭、評比等物質生活的「向外」擴張，轉而「向內」找尋精神的依歸。

眾多著作推升了這項運動的前進，《賽斯書》（*Seth Books*）即是其中之一。它是一系列與賽斯思想相關著作的合稱。1963 年 9 月 2 日，有位自稱「賽斯」（Seth）的無形存在，第一次與稱為珍·羅伯茲（Jane Roberts）的

<sup>1</sup> 見〔漢〕河上公：《老子河上公注》，收於《四部叢刊》，收於《中國基本古籍庫》（北京：愛如生數字化技術研究中心，2006 年）。

<sup>2</sup> 見〔晉〕王弼注，〔唐〕陸德明釋文：《老子道德經》，收於楊家駱主編：《新編諸子集成三》（臺北：世界書局，1991 年）。

<sup>3</sup> 見馬王堆帛書編輯組：《馬王堆帛書·老子》（北京：文物出版社，2000 年）。

<sup>4</sup> 見荊門市博物館：《郭店楚墓竹簡》（北京：文物出版社，1998 年）。

<sup>5</sup> 見北京大學出土文獻研究所編：《北京大學藏西漢竹書·貳》（北京：上海古籍出版社，2012 年）。

<sup>6</sup> 同上註，頁 2。

<sup>7</sup> 見李聿勳：《新時代的入世精神及其在美國的形成背景——現實與理想的激盪》（新北：淡江大學美國研究所碩士學位論文，2003 年），頁 7-29。

<sup>8</sup> 見陳家倫：〈新時代運動探源與當代發展趨勢〉，《思與言：人文與社會科學雜誌》第 45 卷第 4 期（2007 年 12 月），頁 95-138。

女士取得連結 (contact) —— 至少是潛意識 (subconscious) 上的初步連結，但與傳統所謂「附身」的狀態完全不同。<sup>9</sup>

經過雙方斷續的嘗試、溝通，1963年12月2日，賽斯正式取得珍與丈夫羅伯特·柏茲 (Robert Butts) 的同意，透過珍的口述、羅柏特的抄錄，開始向地球人類傳達一些重要知識、訊息。當工作開始進行之後，賽斯將他們的稱謂改為與他們全我 (whole self) 或存有 (entity) 一樣的名字，而分別稱為魯柏 (Ruburts, 男性名字)<sup>10</sup>及約瑟 (Joseph)。<sup>11</sup>

《賽斯書》是指包括近三十本系列專書。相關出版歷史可參閱陳家倫《新時代運動在臺灣發展的社會學分析》、<sup>12</sup>陳惟元《台灣新時代運動者的靈性建構》、<sup>13</sup>陳淑娟：〈靈性非宗教、轉化非救贖：對台灣新時代運動靈性觀的社會考察〉、<sup>14</sup>王兆立：《賽斯資料中的多重宇宙觀》等著作。<sup>15</sup>

關於本文的研究動機，主要原因有二：一是《老子》及《賽斯書》目前均被援引於學術研究的領域均頗為廣泛，無論哲學、醫學、教育、科學、天文、物理、化學、宇宙、自然、環境、社會、政治、心理等，均有其影響力；二是就實務運用而言，二者在臺灣均涉及精神分析學 (Psychoanalysis) 的治療方法。《老子》與奧地利學者維克多·弗蘭克 (Viktor E. Frankl, 1905-1997) 的「意義治療」(logotherapy) 相提並論；《賽斯書》則於臺灣發展為獨有的賽斯學派身心靈療癒。<sup>16</sup>

然而本文論述不以治療方法為前提，而是專注於教育方面的研究。筆者認為《老子》及《賽斯書》的確可運用於非常多的領域，但是論述的方式可能要因應不同領域而做適度區分。畢竟治療與教育的對象、目的、用語等不盡相同。這是筆者接受助人工作者 (半專業諮商) 訓練，以及累積4年多教學經驗後的心得，謹供參考。

<sup>9</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，洪志美、張黛眉、梁瑞安譯：《早期課 1》(臺北：賽斯文化公司，2016年)，頁541。

<sup>10</sup> 同上註，頁57。

<sup>11</sup> 同上註，頁55；〔美〕Jane Roberts 著，彭君蓉譯：《早期課 2》(臺北：賽斯文化公司，2016年)，頁528。

<sup>12</sup> 見陳家倫：《新時代運動在臺灣發展的社會學分析》(臺北：臺灣大學社會學研究所博士學位論文，2002年)。

<sup>13</sup> 見陳惟元：《臺灣新時代運動者的靈性建構》(臺北：政治大學宗教研究所碩士學位論文，2004年)。

<sup>14</sup> 見陳淑娟：〈靈性非宗教、轉化非救贖：對臺灣新時代運動靈性觀的社會考察〉，《臺灣宗教研究》第6卷第1期(2006年12月)，頁57-112。

<sup>15</sup> 見王兆立：《賽斯資料中的多重宇宙觀》(新北：輔仁大學宗教學系碩士學位論文，2016年)。

<sup>16</sup> 見「財團法人新時代教育基金會」官網，參見：<https://www.seth.org.tw/article/4/>，瀏覽日期：2021年5月1日。

精神分析學是心理學的流派之一，<sup>17</sup>《老子》及《賽斯書》對於人性、精神層面的探討，較傾向於流派中的格式塔心理學（Gestalt psychology）及精神動力學（或一般所稱「精神分析學」，Psychoanalysis）。精神分析學又稱「動力心理學」（Psychodynamic）。<sup>18</sup>它的代表人物為〔奧地利〕佛洛伊德（Sigmund Freud，1856-1939），被視為精神分析學創始人。<sup>19</sup>

以往精神分析被認為是「佛洛伊德」一個人的傑作，之後因為內部的分裂，例如〔瑞士〕榮格（Carl Gustav Jung，1875-1961）、〔奧地利〕阿德勒（Alfred Adler，1870-1937）等的離去，反倒使得這門學問百花齊放。以往被傳統精神分析界主流、教條所排除的學派，大多成為新主流。無論理論或臨床實踐，佛洛伊德的許多主張、基本技巧原則，大多被重新概念化、修改及轉化。

精神分析學家大多同時兼具哲學家的身分，因此對於研究人類經驗的方法、人類文化的構成要素，瀰漫於人們體驗自我與心靈的方法中。時序進入 21 世紀，有人稱之為精神分析界的「心靈動力學」（mental dynamics）時代。<sup>20</sup>此詞見於奧地利精神病學家見維克多·弗蘭克《活出意義來》（*Man's Search for Meaning*）中文譯註。《老子》及《賽斯書》許多說法也與此一流派的主張近似。

在臺灣學者的深化研究之下，《老子》被與弗蘭克的「意義治療」（logotherapy）相提並論，成為新的研究視野。何美奇〈道家思想的心靈觀

<sup>17</sup> 心理學是一門極為廣大的學門，其中不乏各擁學者專家的流派。目前有「五大學派」及「八大學派」的說法。前者包括：構造主義（Structural Psychology）與機能主義學派（Functionalism）、行為主義學派（Behaviorist Theory）、精神分析學派（Psychoanalytic thought）、認知心理學派（Cognitive Psychology）、人本心理學派（Humanistic psychology）；後者則有：構造心理學、機能主義心理學、行為主義心理學、格式塔心理學（Gestalt psychology）、精神動力學（psychodynamic）、人本主義心理學、認知心理學、生理心理學（Physiological Psychology）。見燕國材：〈心理學的回顧、現狀與展望〉，《湖南師範大學教育科學學報》第 5 卷第 4 期（2006 年 7 月），頁 93-100。

<sup>18</sup> 動力心理學也用以指稱以〔美〕伍德沃斯（R. S. Woodworth，1869-1962）為代表的學派。他於 1918 年出版《動力心理學》（Dynamic Psychology）。

<sup>19</sup> 以下見〔英〕安東尼·貝特曼（Anthony Bateman）、傑瑞米·霍姆斯（Jeremy Holmes）著，樊雪梅、林玉華譯：《當代精神分析導論：理論與實務（新譯本）》（臺北：心靈工坊，2017 年），頁 28-59；〔美〕史帝芬·米契爾（Stephen A. Mitchell）、〔英〕瑪格麗特·布萊克（Margaret J. Black）著，白美正譯：《超越佛洛伊德：精神分析的歷史》（新北：心靈工坊，2011 年），頁 25-54。

<sup>20</sup> 註者說：「心靈動力學（Noö-dynamics）：此為弗蘭克自創的新名詞，由於 psycho-dynamics 目前的標準譯法為『精神動力學』，故譯者特將此名譯成『心靈動力學』。」見〔奧〕維克多·弗蘭克（Viktor E. Frankl）著，趙可式、沈錦惠譯：《活出意義來》（臺北：光啟文化，2008 年），頁 167。

與心理健康觀的初步實徵性研究》、<sup>21</sup>簡正鑑〈自然無為：一種意義治療〉、<sup>22</sup>林安梧《中國宗教與意義治療》<sup>23</sup>及〈「新道家」、「意義治療學」及其對現代性的反思〉等，<sup>24</sup>均為重要之相關參考著作。

本文研究並未與弗蘭克的「意義治療」結合，主要在於弗蘭克與賽斯的一項核心信念（cord belief）不同：弗蘭克主張「人生是苦」；賽斯則認為「心靈的本質是喜悅的」，「苦」是一種意識、能量的創造，是人為的限制性信念（false belief）所致。不同的核心信念，帶出不同的信念群（the structuring / groupings of beliefs），而筆者認為《老子》一書的精神較偏向於《賽斯書》。

弗蘭克和賽斯都強調人類的基本動力是追求意義的意志（the will to meaning），而意志是自由的（the freedom of will）。由於弗蘭克曾經多次進出納粹集中營（Konzentrationslager），幾乎失去所有親友，這使得他建構、體悟出「人生是苦」的信念。他的思想主軸傾向存在主義（Existentialism）的「活著便是受苦」的觀念，<sup>25</sup>他說：「人世間有意義的，並不只是創意和悠閒而已。如果人生真有意義，痛苦自我有其意義。痛苦正如命運和死亡一樣，是生命中無可抹殺的一部分。沒有痛苦和死忘，人的生命就無法完整。」<sup>26</sup>

相反的，賽斯思想主張人（嬰兒、兒童）一開始便是活在創意、悠閒的生命主軸。任何創意能力流失、感到痛苦的現象，都是意識、信念扭曲的產物。它們一樣是創造，也是人們自編自導的生命戲碼。這些創造及戲碼對於人們的學習、成長而言，都有重大意義。不過即使弗蘭克與賽斯在這項核心信念上有所不同，筆者認為二者的論述仍是殊途同歸。他們都致力於分析人類的精神活動，試圖建構一條讓讀者可以找回人心純善、快樂的道路。這項意圖、動力同時也是許多其他心理學學派的研究目標，唯獨方法互有異同而已。

《賽斯書》可列為現代精神分析學學門之一，除了這項議題是它所有論述的一大重點外，賽斯也談到他所認知的精神分析學。他說：

<sup>21</sup> 見何美奇：〈道家思想的心靈觀與心理健康觀的初步實徵性研究〉，《教育心理學報》第23期（1990年6月），頁159-188。

<sup>22</sup> 見簡正鑑：〈自然無為：一種意義治療〉，《諮商與輔導》第219期（2004年3月），頁20-24。

<sup>23</sup> 見林安梧：《中國宗教與意義治療》（臺北：臺灣學生書局，2017年）。

<sup>24</sup> 見林安梧：〈「新道家」、「意義治療學」及其對現代性的反思〉，《宗教哲學》第42期（2007年12月），頁49-58。

<sup>25</sup> 見〔奧〕維克多·弗蘭克著，趙可式、沈錦惠譯：《活出意義來》，頁15。

<sup>26</sup> 同上註，頁89。

- (一) 有關佛洛伊德：他發現能夠感知的真實潛意識 (the true subconscious)，為人類的世界增加了一個次元。賽斯呼籲讀者，將佛洛伊德這項研究延伸到最遠的地方，<sup>27</sup>屆時將可以發現「人類的起源」(man's true origins)。<sup>28</sup>
- (二) 有關佛洛伊德和榮格：他們都探索了「表層的個人潛意識」(personal subconscious)，榮格瞥見了其他的深處，但不是全部。
- (三) 有關榮格：他害怕走向種族潛意識層 (the racial subconscious) 的旅程，因為他覺得它終將導向種族的源頭 (the racial source)。<sup>29</sup>

賽斯也提出對於「心理分析」(psychoanalysis) 的看法。他說：

- (一) 通常「心理分析」只不過是一場躲迷藏的遊戲。<sup>30</sup>個案不斷地放棄自己對行為、處境的責任，而把事情發生的根本原因分派給自己心靈某個區域，某個藏在「過去」這座黑暗森林裡的區域。賽斯主張的療癒方式是：永遠為自己的言行負責，透過自我覺察、自我解讀找出相關信念群並予以強化、調整或修正。
- (二) 在「心理分析」的遊戲裡，個案又被灌輸了一個設定好的程序，使得他深信「無意識」(unconscious) 是黑暗秘密的根源，不能被依賴為任何創造或靈感的苗床。在此同時，他又否定了內在那些部分的自己可以給予意識的協助。<sup>31</sup>
- (三) 醫藥界被自己的信念所障礙，例如「不健康」與「疾病」被視為正常，甚至觀念還被強化。賽斯並未反對醫學，他探討的主軸是觀念、信念而非醫學。他認為疾病的根治之道在於找出它被創造出來的原因，而不是只針對症狀，試圖想要消滅這個表象，卻忽略更為根本的心靈因素。
- (四) 精神分析師 (analyst) 習慣為個案貼上各種疾患名稱、標籤，這些專有名詞是沒有意義的。<sup>32</sup>賽斯認為絕大多數人生而健康，疾病也是一種創造，找出它的成因、目的才是重點，例如他說：「心靈無法完全確實物質化的結果。當心靈疲倦時，就無法控制物質。」<sup>33</sup>找出導致疾病的思想、感受、信念等，從根源著手，就能再次創造健康。還

---

<sup>27</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，彭君蓉譯：《早期課 2》，頁 526。

<sup>28</sup> 同上註，頁 527。

<sup>29</sup> 同上註，頁 626。

<sup>30</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》(The Nature of Personal Reality) (臺北：賽斯文化公司，2016 年)，頁 54。

<sup>31</sup> 同上註，頁 55。

<sup>32</sup> 同上註，頁 176。

<sup>33</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，洪志美、張黛眉、梁瑞安譯：《早期課 1》，頁 81。

有一項經常被忽略的重點：醫學大多只研究人類為什麼生病，卻很少研究為什麼快樂。<sup>34</sup>

(五) 有些心理學家喜歡說，一個人無意識的哭叫是對他自然出生方法的一種反抗。這種觀念、信念終將導致一個「自己」面對他自己的毀滅；同時，另外一個「自己」有意識地參與前一個「自己」的死之後升起。<sup>35</sup>

《老子》的「故智（知）人者智，自智（知）者明」<sup>36</sup>（第 73 章）<sup>37</sup>及《賽斯書》信念之自我覺察（self-awareness）、自我解讀（self-reading），其實都是聆聽內在聲音的本能之一，也是將原本較偏抽象概念的「內在聲音」（inner sounds），予以具體化的做法，並找到更深的內在節奏（deeper inner rhythms）——包括聲音（sound）和動作（motion）。這同時也讓「自然的治療系統」（natural therapeutic systems）把自己安置於身心一同工作的狀態，<sup>38</sup>維持一個人「弗行而智（知），弗見而命（名），弗為而成」<sup>39</sup>（第 10 章）<sup>40</sup>的自發（spontaneity）、明覺（illumination）運作。<sup>41</sup>

## 二、信念覺察的目的

常聽人說，21 世紀是「覺醒」的時代。至於何謂覺醒，覺醒的方法有哪些，不同的學派、專家學者或組織團體，解讀互有異同。就《賽斯書》而言，覺醒無非就是將人類長期以來處於無意識狀態下的創造，轉向有意識，而不再被非自然的恐懼、擔憂等情緒所被覆。現代許多害怕自己的思想而不自知，以致所謂的「負面」情緒、想法等，蔚為流行。賽斯說：

<sup>34</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 261。

<sup>35</sup> 同上註，頁 282。

<sup>36</sup> 見北京大學出土文獻研究所編：《北京大學藏西漢竹書·貳》，頁 160。

<sup>37</sup> 見〔晉〕王弼注，〔唐〕陸德明釋文：《老子道德經》，頁 19，第 33 章。

<sup>38</sup> 功效相同的還有音樂治療法（the great therapy of music）。見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 287。

<sup>39</sup> 見北京大學出土文獻研究所編：《北京大學藏西漢竹書·貳》，頁 127。王弼本作「不行而知，不見而名，不為而成」，見〔晉〕王弼注，〔唐〕陸德明釋文：《老子道德經》，頁 29。「命」應通「名」或「明」，學者見解不盡相同。若作「名」解，全句可語譯為：（聖人）即使不曾遠行，也能充滿智慧；不必向外宣揚自己，眾人也知道他的成就；不需要刻意的作為，卻總是如願完成他所選擇的創造。

<sup>40</sup> 見〔晉〕王弼注，〔唐〕陸德明釋文：《老子道德經》，頁 29，第 47 章。

<sup>41</sup> 本文主要截取筆者新著《心靈動力視角的《老子》與《賽斯書》》一書（預計 2022 年 1 月出版），並略為刪訂增補。受限於本文篇幅，許多完整條目及詳細內容，可參見本書的敘述。

然而，你常常藉著逃離嚇人的有意識思想，而避免這種自然的治療，事實上，那些嚇人的有意識思想會接著把你領到「負面」信念的源頭，使你可面對它們；然後你能穿越過那些負面信念而進入喜悅和勝利的感覺。<sup>42</sup>

對賽斯而言，「負面」只是方便陳述，而不是刻意地操作二元對立。他鼓勵讀者直接面對「負面」，而不是排斥、厭惡，甚至想要「消滅」它。

賽斯認為對人類來說，有意識的思想是相當重要的，因為它是無意識活動的指揮者。<sup>43</sup>而且，人類正處於邁向開悟(enlightenment)、明覺的階段，正在學習有意識地將內在自由客觀化，<sup>44</sup>因此賽斯說：「身為動物之一，你們的旅程是遠為不可預知的，打開了可能性的大道。在其中，你的意識與自由意志，容許你在自己創始而後居住的世界裡，變成有意識的創造者。」<sup>45</sup>想要成為一位有意識的創造者，不得不先全面且深入地瞭解自己，而這正是《老子》所說的「故智(知)人者智，自智(知)者明」(第73章)，也是《賽斯書》十分重視的自我覺察、自我解讀。

經常覺察、解讀自己有許多好處，賽斯有一次在課程中抽空，提到一些關於魯柏、約瑟的個人私事，結束課程前對他們說：

祝你們二位晚安。你們不會有嚴重憂鬱的危險。這些有關個人解讀的好處之一是，我可以幫你們早早逮到你們自己，可以這樣說，而這是一個冒險，它的重要性超過你們的瞭解。<sup>46</sup>

以筆者實務運用的經驗而言，每次自我覺察、自我解讀之後，就會有一種如賽斯所說「電池充電的感覺」。<sup>47</sup>這可能就是所謂能量替換、補給的概念。

學者專家對於自我覺察、解讀方法的主張，互有異同，而賽斯最重視的就是「信念」(beliefs)的發掘、整理及修訂。

賽斯對「信念」的概念說明，大致如下：

- (一) 意識心(consciousness mind)聆聽各種內在和外在的聲音，<sup>48</sup>聯合「我」由有形與無形的來源所收到的知識，而能形成信念。<sup>49</sup>

<sup>42</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁288。

<sup>43</sup> 同上註，頁286。

<sup>44</sup> 同上註，頁370。

<sup>45</sup> 同上註。

<sup>46</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，彭君蓉譯：《早期課2》，頁464。

<sup>47</sup> 同上註，頁464。

<sup>48</sup> 「意識心」相當於現今所說的覺知功能。賽斯認為它是外在自我(outer ego)與內我(inner self，又稱「內在自我」，inner ego)的溝通平臺，負責集結外在自我向外(物質環境)汲取的知識(即「外在知識」)，以及內我提供的建議、智慧(愛、慈悲、創造力、同理等)，



- (二) 「意念」是一種電磁性實相 (an electromagnetic reality)，而信念則是一個人對實相的本質抱持的強烈的意念。<sup>50</sup>
- (三) 信念是外在自我 (outer ego) 試著把所有進入到意識心裡的資料加以組織整理，因為它的目的就在處理任何時候，當「我」接觸到物質實相後，浮現到表面來的東西。它藉此設法維持住清晰的焦點與穩定，以便它能精確地將意識心導向想要注意的方向，以及集中心神在那些表面上看來具有永久效果的各種實際顯現上。<sup>51</sup>
- (四) 信念是心電感應式的訊息 (the telepathic information)，來自「自己」更深的部分。這些部份的接受能力強得令人驚奇，以致必須要有某些組織來篩選過濾這些資料。<sup>52</sup>
- (五) 想像 (imagination；想像力) 在人們的主觀生活中，也扮演十分重要的角色，因為它賦予人們信念活動力。人的信念能被轉成實質的經驗，是因為有各種驅動媒介的幫忙，而「想像」就是其中之一。因此之故，一個人對意念和想像之間相互關係的了解，是極為重要的。<sup>53</sup>
- (六) 信念是「心」的作用。有覺知的心並不是個片面的東西，它代表了在任一個時刻，內我「浮現」到表層的各種不同部分。<sup>54</sup>據此，信念事實上就是一個人的「親生子」。賽斯說：「只因為你相信自我是自己的非親生子，所以才花那麼多的精神去把內在的知識帶出來。」<sup>55</sup>這一項認知十分重要，這種關係還包含了意念、思想。許多人有心自我覺察，可是剛開始發現自己竟然擁有這麼多嚇人的意念、思想或信念，立刻退縮，無法持續下去。害怕親生孩子的父母，又怎麼可能照顧好孩子、建立美好的家庭？因此賽斯又說：「當你擁抱這有意識的知識，反而拒絕了它，你就是沒在用人類所創造出最精緻美好的『工具』，你就大大地拒絕了，生而具有的權利和傳承。」<sup>56</sup>

---

並對外在實相 (物質環境) 做出評估，以供外在自我做出選擇時的參考。它與大腦交纏在一起。見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 156。

<sup>49</sup> 同上註，頁 47。

<sup>50</sup> 同上註，頁 62。

<sup>51</sup> 同上註。

<sup>52</sup> 同上註，頁 65。

<sup>53</sup> 同上註，頁 88。

<sup>54</sup> 同上註，頁 155。

<sup>55</sup> 同上註，頁 263。

<sup>56</sup> 同上註，頁 227。

- (七) 信念是一種自我的催眠 (hypnotize)、自我暗示 (autosuggestions)。賽斯說：「你們經常不斷地以自己有意識的思想與暗示來自我催眠」、「催眠這個名詞只不過是指一種相當正常的狀態，在此你集中注意力，縮小焦點到某一個特別範圍的思想或信念而已」。<sup>57</sup>
- (八) 信念是一種內在聲音 (inner sound)。賽斯強調內在的聲音極為重要。他說：「組成身體的每一個原子和分子 (the atoms and molecules)，都具有你聽不到的它們自己在「音值」(sound value) 上的實相。那麼，你身體的每個器官也有它自己獨特的音值。當什麼地方出了岔的時候，內在聲音就不調和了。由於你自己『思想——信念』內在聲音的結果，這種不和諧聲音 (the unharmonious sounds) 變成了身體那個部位的一部分」、<sup>58</sup>「思想被轉譯成這內在的聲音，但是，思想也一直試圖具體顯現它們自己。依照這樣來講，思想是『雛形的形象』(incipient images)、能量的收集者 (collectors of energy)，它們建構起自己『胚胎』(embryonic form) 似的形式，直到它終於具體的被轉譯 (physically translated) 出來為止」。<sup>59</sup>
- (九) 信念是一種心象 (mental image)。賽斯解釋心象是：「你的想像力把驅動與推動的力量 (motivating and propelling power) 再加諸這個心象上，因此，你會發現自己常以一種內在視覺 (an inner visual) 的方式在斟酌許多的信念，而所有這些信念都有心靈畫面 (mental pictures) 與之相連。這樣的一個畫面也許代表一個特定的信念，或代表好幾個信念。當你在替信念擬一清單時，會發現有些這類畫面在你心中浮現」、「『心象』(mental image) 因此是極為強有力的東西，它以一個清晰的畫面把內在聲音及其效果揉合起來，而終將求得具體的形式」。<sup>60</sup>榮格曾經提出「心象」的概念，大體是指某種心靈情境所呈現出來的意象，說明心靈的本質。在心靈意象與外在真實之間，可能存有某種密切的對應關係。<sup>61</sup>

賽斯還細分信念為以下數種類別：

- (一) 核心信念 (cord belief)：這是對自己存在所抱持的強大觀念，<sup>62</sup>例如：「人生是苦／樂」、「老人就是沒用」。

<sup>57</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 105。

<sup>58</sup> 同上註，頁 141。

<sup>59</sup> 同上註，頁 142。

<sup>60</sup> 同上註。

<sup>61</sup> 見〔美〕Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》(臺北：立緒文化，2009年)，頁 62-65。

<sup>62</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 74。

- (二) 信念群 (the structuring / groupings of beliefs)：賽斯說：「信念群的組織是以一種極具特性卻又非常個人的方式構成」，「在各種不同的組合裡，你會發現有種模式存在，可以根據一個找到另一個」，例如：「我必須做一個負責的母親（父親）」<sup>63</sup>的信念會帶出「有了孩子就放棄自己的興趣」或「孩子的成就決定我身為父母的價值、生命是否有意義」。
- (三) 從屬信念 (subsidiary current beliefs)：這是與某一信念相關的其他信念，類似信念群。它經常呈現相互衝突的狀況。<sup>64</sup>
- (四) 限制性信念 (false belief)：這是足以影響一個人發展、束縛此人創造力的信念。通常這種人會「相信能量有一定數量，用完就破產了」。<sup>65</sup>賽斯說：「你的信念可以變得像堵牆一樣，把你重重包圍起來」，<sup>66</sup>「人生是苦」(Life is a valley of sorrows.) 既是核心信念，也足以限制一個人重回兒童的快樂心境。
- (五) 擴展性信念 (expanding belief)：這種信念可以打破知見上假障的信念。賽斯說：「它會自動地穿破那些虛幻和抑制性的障礙」、「自己並沒受限制 (The Self Is Not Limited.)：這句話說明的是一個真相。你信它也好，不信也好，它就是存在」。<sup>67</sup>
- (六) 橋樑信念 (bridge beliefs)：這是一種看不見的信念。賽斯說：「當你檢查意識心的內容時，也許好像你在不同時候持有那麼多不同信念，以致無法把它們融合在一起。然而它們會形成清楚的模式，你會發現一組核心信念，別的信念都圍繞著它們。」<sup>68</sup>
- (七) 群體信念 (certain mass beliefs)：近似所謂的「集體意識」(collective consciousness)。賽斯又另以信念氣候 (climates of belief) 來形容它。他說：「在任何一個特定時代，會有不同的『信念氣候』瀰漫於全世界。例如，有些會像低氣壓一樣聚集在某個地區。有些通常是地方性的，其他的則像偉大的季節性風暴，掃過各大洲。記住，概念是與氣候一樣的自然，而它們也是遵循著些模式，並且服從著某一些定律，就好像那些實質的氣候一樣。」<sup>69</sup>從《老子》的「道灑自然」<sup>70</sup>

<sup>63</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 84。

<sup>64</sup> 同上註，頁 98。

<sup>65</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，彭君蓉譯：《早期課 2》，頁 220。

<sup>66</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 33。

<sup>67</sup> 同上註，頁 33-34。

<sup>68</sup> 同上註，頁 335。

<sup>69</sup> 同上註，頁 371-372。

<sup>70</sup> 見北京大學出土文獻研究所編：《北京大學藏西漢竹書·貳》，頁 156。

(第 66 章)<sup>71</sup>到《賽斯書》的「信念氣候」，都在說明地球環境變遷與群體意識關係密切。<sup>72</sup>

(八) 社會信念 (beliefs of social nature)：這類信念涉及一個人最切身的行為，無論獨處或與他人相處的時候，同時也涉及社會的暗示。<sup>73</sup>以「是非觀念」為例，此人對善惡的意念，對執著意念的熱度，很容易包住他自己。這不只影響他和別人在一起的行為，而且也影響他在社區裡及在世界上的活動。<sup>74</sup>人是透過相關的信念系統來看這個世界。<sup>75</sup>

《賽斯書》認為一個人的物質實相 (生活環境) 無一不是由他的觀念、信念所創造而成的。<sup>76</sup>不了解一切好壞都源於自己創造的人，容易怨天尤人。做為良好品格標誌的「不怨天，不尤人」，<sup>77</sup>一向是華人傳統教育的重心之一。可是如果沒有讓學子瞭解其中的「所以然」，只要求他們「知其然」(背起來、照著做) 就好，學子又怎麼可能心服口服。賽斯說：人並不會受到外來、不可抗拒的，或強加於自己的外界環境所左右。一個人過於將自己與組成生活經驗那些具體事件 (physical events) 連接在一起，就是對於自己的思想 (thoughts)、期待 (expectations) 或渴望 (desires) 不夠認識。<sup>78</sup>這樣的人想要擁有身心健康的生活、和諧誠摯的家庭、親密又能做自己的人際關係，無異緣木求魚。

### 三、信念覺察的方法

賽斯所說「外在世界無有一理不是源生於內，也無有一動不是先發於心」，<sup>79</sup>與佛經中的「一切唯心造」、<sup>80</sup>「萬法唯識」<sup>81</sup>頗為相近。發動的主

<sup>71</sup> 見〔晉〕王弼注，〔唐〕陸德明釋文：《老子道德經》，頁 14-15，第 25 章。

<sup>72</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人與群體事件的本質》(臺北：賽斯文化，2016 年)，頁 193-204。

<sup>73</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 381。

<sup>74</sup> 同上註，頁 382。

<sup>75</sup> 同上註，頁 383。

<sup>76</sup> 同上註，頁 47。

<sup>77</sup> 見〔清〕劉寶楠、劉恭冕：《論語正義》，收於楊家駱主編：《新編諸子集成一》(臺北：世界書局，1991 年)，頁 321。雖說如此，《論語》又可另見孔子感嘆「天喪予」(頁 242)、責備國君「無道」(頁 316)，不難察見其信念衝突之處。

<sup>78</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 xxi。

<sup>79</sup> 同上註，頁 5。

<sup>80</sup> 見〔唐〕實叉難陀譯：《大方廣佛華嚴經·卷第 19》，收於《大正新修大藏經》，收於《中國基本古籍庫》，頁 222。

<sup>81</sup> 見〔宋〕釋道原：《景德傳燈錄·卷第 12》，收於《四部叢刊》，收於《中國基本古籍庫》，

軸之一——「信念」，有其具體可以覺察、感知的方法。茲將《賽斯書》所述相關方法，綜理如下：

- (一) 緊記「先有意念的存在，具體經驗才隨之而來」的順序。賽斯一再強調：「你造成你自己的實相。這句話說再多次也不嫌多！」<sup>82</sup>
- (二) 正確地運用自己的意識心，檢驗腦中升起的那些五光十色的信念。如此一來，「你不再會無可奈何地照單全收。如果你能善用意識心，還可以覺知從自己內在傳送出來的直覺概念。但若是你不去審查從外界傳來的各種資料，或根本忽略從內向外傳出的各種訊息，那麼再怎麼說，你也只能算是一個處於半清醒狀態的人而已」。<sup>83</sup>
- (三) 認識並探索自己的內在世界。賽斯指出，意識心的工作是非常能幹地將它的注意力調整並對準到物質實相，可是它卻常常目迷五色而生出種種錯覺，誤將本來是「果」的世間萬象當成了「因」。此時，「我」較深部分、意識心本源的內我將被啟動，開始努力進行一個刺激的行動，學習把自己的實相轉譯成物質形式。它的工作永遠都是在提醒意識心，告訴它並非如此。但當意識心接受了太多的錯誤信念，特別是當它一口咬定內我是個危險的東西時，這種提醒服務就被它關掉了。這種情形發生時，意識心會覺得自己遭受環境的痛擊，覺得渺小的自己在無可抗拒的大環境下，只有任憑宰割的份。<sup>84</sup>因此，經常藉助心理時間或不帶批判地認真觀察物質實相，都有助於與內我做更深的連結，從而覺察自己的想法、信念。
- (四) 從身心健康狀況觀察：賽斯說：「你有意識的信念主宰了身體功能，而不是身體功能主宰了你去信什麼。」<sup>85</sup>在賽斯的核心信念裡，「只要你相信自己對疾病是免疫的，你就真的百病不侵」。<sup>86</sup>
- (五) 透過情緒 (emotions) 及想像力 (imagination)：賽斯認為二者都跟著人的信念走。「當某個信念消失了，你就不會再懷抱那同樣的情緒，而你的想像力也轉向其他方向。信念自動地動員起你情感和想像的力量」。<sup>87</sup>
- (六) 熟悉自己的思想及感受。賽斯說：「信念會自動地使你以某種模式去思想與感受。一旦了解這點，你唯一該做的就是學著審查自己

---

頁 143。

<sup>82</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 76。

<sup>83</sup> 同上註，頁 45。

<sup>84</sup> 同上註，頁 50。

<sup>85</sup> 同上註，頁 42。

<sup>86</sup> 同上註，頁 140。

<sup>87</sup> 同上註，頁 101。

信念的本質。是你的信念在領導情緒，而不是你的情緒在領導信念。」<sup>88</sup>

- (七) 建立與自己信念之間明確的關係。即使已經知道它們是自己的「親生子」，也不代表你一定要成為它們。它們是你，但你不必是它們。賽斯肯定地說：「你務必要了解，你接受為真理的任何觀念，其實都只是一個你抱持著的信念。然後，你必須進一步地告訴自己：『即使我相信它，它也未必是真的。』」<sup>89</sup>這就是賽斯思想中，強調不必擔心「負面」意念、思想一定會「成真」的理由。賽斯認為，只要先「認識」自己的信念，不要加以批判，進而勇敢且親自動手列出一些令人自限的錯誤信念，「希望你在明白之後，進一步的能做到把所有那些暗含基本限制的信念遠遠拋開」。<sup>90</sup>另有一句可視為改變信念時的核心信念，也是筆者最喜歡的一句話：「你絕不是『你的觀念』，更不是『你的思想』。你是那個去體會這些觀念與思想的『我』。」<sup>91</sup>這是賽斯思想殊勝之處，眾多精華之一。
- (八) 有時可以藉助外境、事件來覺察、檢查思想，這是一種逆向操作的方式。<sup>92</sup>
- (九) 開列個人信念清單子 (list of personal beliefs)。賽斯提醒：「別放過任何信念，把它當成別人的清單那樣去檢視它。然而，我並無意叫你們只特別寫下負面的意念。接受快樂信念的存在，把經驗中那些成功、得意的因素考慮在內，是極為重要的。我要你們去捉住那種成就感 (accomplishment)，把它轉譯或轉移到你曾碰到困難的地方。」<sup>93</sup>把條列的信念列清單當成是別人的，類似古典精神分析師所刻意維持的一種「中立感」，<sup>94</sup>抑或是抽離、後設 (-meta) 等概念。
- (十) 當一個人運用聯想能力，拿思想與彷彿經驗到的實相 (例如：健康狀況、外在環境等) 相互比較驗證之時，便涉入了個人實相本質中最有意義的面向之一。賽斯鼓勵讀者，覺察信念並不難：「也許你需要一段時間才學得會如何有效改變你的思想，但是，不管怎麼說，你所作的這種努力，基本上就是極有意義的。……你就要相信你天

<sup>88</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 37。

<sup>89</sup> 同上註。

<sup>90</sup> 同上註，頁 38。

<sup>91</sup> 同上註，頁 48。

<sup>92</sup> 同上註，頁 38。

<sup>93</sup> 同上註，頁 76。

<sup>94</sup> 見〔美〕Gerald Corey 著，修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘譯：《諮商與心理治療：理論與實務（四版）》（臺北：新加坡商聖智學習公司，2018 年），頁 74。

生是個不受限制的生靈，生成肉身，為的是盡你所能把本性中偉大的喜悅和自發性，具體地顯現出來」<sup>95</sup>「當你透過聯想去了解思想時，你距離自由地檢視自己的心智內容已經相當接近了」<sup>96</sup>

(十一) 建立一系列的自我對話。賽斯說：「把你在各個不同區域的信念寫下來。而你將發現，你在不同的時候相信不同的事情，常常會有顯而易見的矛盾。這些代表的是調節你的情緒 (regulate your emotions)、身體狀況和實質經驗的那些對立信念。檢查這些矛盾，那些看不見的信念就會顯出來，它們把那些似乎不同的心態統一了起來。看不見的信念只不過是那些你完全覺知卻寧願去忽略的信念，因為它們代表某一些你到現在為止還不想去處理的爭執領域。一旦你決定去檢查意識心的全盤內容，它們就相當可以被觸及得到。」自我對話是直接而理性的做法。另一種常見作法是由情緒回溯尋找相關的信念。無論選擇哪一種，其中一種就會把自己導向另一個。這兩種方法都需要對自己誠實，這樣才能與自己目前現實精神、心靈及情感有真實的接觸。<sup>97</sup>

(十二) 從是否拒絕吃某些食物的動作，覺察相關信念。魯柏、約瑟夫婦有位朋友正在閱讀與健康食品相關的書籍。賽斯說，如果他朋友能夠明白，這舉動正好可以做為覺察信念是如何運作的，那麼這個經驗對他來說真是無價。賽斯說：「如果某些食物是好的，那麼其他食物必然是壞的。如果他在吃了某樣東西之後有了一個症狀，那麼他就避免吃那些東西。在看那本書之前，他不會有那樣子的意念。因此，拒吃某些食物就變成躲避某種信念的一個象徵，因此有這麼一會兒，當他沒有吃這食物的時候，信念也沒有被面對。」<sup>98</sup>這項說法對於現代人流行「吃健康的食物、喝乾淨的水」而言，頗具參考價值。

無力、憂悶、痛苦等情緒，經常被定義為「負面」的，但它們無一不是信念於背後推動而形成。通常它們會產生巨大壓力而將人置於一種危險的狀況，賽斯認為只要改變那些信念，危機就會自動消失。身體會停止對壓力反應，而且外在的景況幾乎立刻隨之改變。信念覺察的重要性，不言而喻。

信念被覺察、看見之後，緊接著就可以依照自己的想望，以及信念之間是否有相互矛盾衝突之處，予以調整或修改。具體的改變方法，筆者自

<sup>95</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 78。

<sup>96</sup> 同上註，頁 82。

<sup>97</sup> 同上註，頁 327。

<sup>98</sup> 同上註，頁 352。

《賽斯書》整理為：(一) 列舉所有自己當下可以得知的限制信念，並予以修改。一旦同意自己新建立的信念，就要認真對它下功夫。<sup>99</sup> (二) 謬誤信念的彌補。<sup>100</sup> (三) 有時錯誤的信念也有它的作用。<sup>101</sup> (四) 自發、自然地覺知、檢視自己的思想。<sup>102</sup> (五) 練習傾聽、細聽自己連續不斷的念頭，觀察它們在給自己哪些暗示及觀念。<sup>103</sup> (六) 運用想像力。<sup>104</sup> (七) 瞭解信念始終在變動中的原理。<sup>105</sup> (八) 可以憑藉相反的信念加以取代。<sup>106</sup> (九) 讓意識心遊戲、玩耍的本質得以展現，玩一種「想像遊戲」(to imagine a game)<sup>107</sup>。(十) 運用催眠(hypnotize)<sup>108</sup>、自我暗示(autosuggestions)的方式。<sup>109</sup> (十一) 建立對自己意念、思想的責任感。<sup>110</sup> (十二) 重新審視斟酌童年記憶及經驗的影響。<sup>111</sup> (十三) 務必要將「我」與「我的信念」分得一清二楚。<sup>112</sup> (十四) 即使信念之間存在著衝突，都要瞭解想像永遠追隨著意志力、有意識的思想及信念而走的原理。<sup>113</sup> (十五) 明白當信念改變，經驗也隨之改變。<sup>114</sup> (十六) 留意身旁人的話語。<sup>115</sup> (十七) 不要對信念照單全收。<sup>116</sup> (十七) 肯定身體的作用。<sup>117</sup>賽斯還以「病毒」形容思想，而「病

<sup>99</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 38-40。

<sup>100</sup> 同上註，頁 45。

<sup>101</sup> 同上註，頁 47。

<sup>102</sup> 同上註，頁 48。

<sup>103</sup> 同上註，頁 51。

<sup>104</sup> 同上註，頁 52。

<sup>105</sup> 同上註，頁 101。

<sup>106</sup> 同上註，頁 101。

<sup>107</sup> 同上註，頁 122。

<sup>108</sup> 1843 年，英國醫生詹姆斯·布雷德 (James Braid, 1795-1860) 出版《神經性催眠》(Neruo-Hypnosis) 一書，確立催眠術的概念，以及「Hypnosis」(催眠)、「Hypnotism」(催眠術)、「Hypnotist」(催眠師)等相關專有名詞。佛洛伊德 (Sigmund Freud, 1856-1939) 於 1866 年跟隨法國神經學家沙可 (Jean-Martin Charcot, 1825-1893) 學習催眠療法，之後他就以此做為歇斯底里 (hysteria) 患者的主要療法，並催生了精神分析。見〔英〕安東尼·貝特曼·傑瑞米·霍姆斯著，樊雪梅、林玉華譯：《當代精神分析導論：理論與實務 (新譯本)》，頁 30-31；蒙光俊：〈從催眠治療到自我催眠〉，《諮商與輔導》第 248 期 (2006 年 8 月)，頁 11-14；陳一德：〈催眠的發展歷程〉(個人網誌，2013 年 6 月 10 日)，參見：[hypnostory.blogspot.com/2013/06/blog-post\\_10.html](http://hypnostory.blogspot.com/2013/06/blog-post_10.html)，瀏覽日期：2021 年 6 月 5 日。

<sup>109</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 105。

<sup>110</sup> 同上註，頁 114。

<sup>111</sup> 同上註，頁 115。

<sup>112</sup> 同上註。

<sup>113</sup> 同上註，頁 119。

<sup>114</sup> 同上註，頁 123。

<sup>115</sup> 同上註，頁 124。

<sup>116</sup> 同上註，頁 164-165。



毒」在現代流行病學（population medicine）研究者的眼中，早有不同的地位。（美國）威斯康辛州麥迪遜大學（University of Wisconsin-Madison）學者托尼·戈德堡（Tony Goldberg）說：「如果所有的病毒都突然消失了，世界的美好將持續約一天半，然後我們都會死亡——這是底線」（If all viruses suddenly disappeared, the world would be a wonderful place for about a day and a half, and then we'd all die: that's the bottom line.）、「病毒在這個世界上的重要性遠超過其做過的壞事」（All the essential things they do in the world far outweigh the bad things.）。<sup>118</sup>這說法似乎又與賽斯的主張不謀而合。（十八）「威力之點就在當下」（The Point of Power Is in the Present.）。<sup>119</sup>

限於篇幅，以上項目僅能列示條目無法詳述。信念覺察的方法涉及個人的言行思想改變，但任何改變都不能忽視每個人性格不同，選擇挑戰的內容、質性自然也不盡相同。<sup>120</sup>至於改變信念究竟要花多少時間才能完成，因人而異。有些人需要較長的反覆覺察、練習，有些人則可能是「一夜之間」。<sup>121</sup>總之，《老子》的「自智（知）者明」及《賽斯書》的信念覺察，都不是在為讀者提供所謂「趨吉避凶」之道。它們的目的反而是：（一）認識二分法思考（dichotomous thinking）產生的意義，目的不在競爭、批判，而在於方便人類的學習並擴展意識。（二）認出自己有無限的可能性，延續嬰兒、兒童時期充滿好奇、冒險、專注等的創造能力，盡情發揮、表達自己。（三）重新找回對自己心靈的信任，藉由「限制」的助力，縱身向前躍進，自我超越。<sup>122</sup>

<sup>117</sup> [美] Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 188-189。

<sup>118</sup> 見 Rachel Nuwer：〈衛生與健康：如果所有的病毒都消失了〉，倫敦：BBC News，2020 年 6 月 18 日，參見 <https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-53495523>，瀏覽日期：2021 年 6 月 5 日。

<sup>119</sup> 見 [美] Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 557。

<sup>120</sup> 同上註，頁 444。

<sup>121</sup> 同上註，頁 440。

<sup>122</sup> 賽斯說過：「人格永遠需要學習。」見 [美] Jane Roberts 著，王季慶譯：《靈魂永生》（臺北：賽斯文化，2015 年），頁 71。然而筆者在此使用「自我超越」，而非現代大多數人主張的「邁向卓越」，因為「卓越」一般釋為「高超出眾」、「出眾」一詞涉及競爭、比較等概念，而筆者認為這並非《老子》及《賽斯書》所推崇的思想觀念。見許學仁等：《教育部重編國語辭典修訂本》（臺北：教育部國家教育研究院，2015 年），參見：[http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/cbdic/gswweb.cgi?ccd=51T\\_Tm&o=e0&sec=sec1&op=v&view=0-1](http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/cbdic/gswweb.cgi?ccd=51T_Tm&o=e0&sec=sec1&op=v&view=0-1)，瀏覽日期：2021 年 6 月 5 日。

#### 四、信念覺察注意事項

《賽斯書》有著極為詳細的信念覺察理論，但賽斯並不希望讀者過度將「覺察」及「改變」這兩個詞彙當成一頂大帽子，硬套於對象及範圍。他在書中許多地方提出覺察或改變信念時，可以留意的地方。茲整合如下：

##### （一）二元對立思想的必然性：

《老子》早在三千多年前就提出所謂的二元對立觀念。第 46 章說：

天下皆智（知）美之為美，亞（惡）已；皆智（知）善之為善，斯不善矣。故有無之相生，難易之相成，短長之相刑（形），高下之相傾（傾），言（音）聲之相和，先後之相隨（隨）。是以聖人居無為之事，行不言之教。萬物作而弗辭（始），為而弗侍（持），成功而弗居。夫唯弗居，是以弗去。<sup>123</sup>

《老子》說：天下的人都對「美」有了共識、標準的時候，與它對立的「醜」的概念也就產生了；天下的人都對「善」有了共識、標準的時候，與它對立的「不善」的概念也就產生了。所以，「有」與「無」是因為對立而產生的概念；「難」與「易」是因為相互對待而形成的；「長」與「短」是因為相互比較而顯現的；「高」與「下」是因為相互競爭而產生的；「音」與「聲」是基於相互差異而造成和諧的；「前」與「後」是基於視角（visual angle）不同而形成順序的。所以「聖人」以「無為」的態度來處理世事，不需要任何言語的教導就能使天下安定。萬物因此興作，但他不會刻意操作，試圖加以主宰；萬物因而成長，但他不會據為己有。功成業就，卻不以功勞自居。正因為他不會標榜自己的功績，反而讓人民更加牢記他的成就。

許多人認為上述內容就是《老子》反對二元、主張一元的論據。《老子》的確指出世人因為比較、競爭的思維，使萬物因而被加上各式各樣做為區別的標準，形成許多概念對照組。不過筆者認為《老子》並沒有因此「反對」二元的存在，反而是看到人類意識特殊的發展現象。二元對立有時候反而是促成萬物蓬勃發展的原因之一，它本身就是動力的一種。一如有堅硬的石頭，才能激起柔軟水流而形成浪花；有有形物體的阻隔，才能聽見無形飄風的聲音。

賽斯說過：

<sup>123</sup> 見北京大學出土文獻研究所編：《北京大學藏西漢竹書·貳》，頁 144-145。見〔晉〕王弼注，〔唐〕陸德明釋文：《老子道德經》，頁 1-2，第 2 章。

你無法藉由拒絕面對夜晚，而否定它正常的來臨。閉上外在的眼睛只會導致自己試圖避開的那些正好屬於夜晚的特質。夜晚愉悅的特質也無法為人所知，反而，夜晚永遠意味著恐怖與混亂，因為它從來不曾給予它應得的認可，也從來不曾被探索過。<sup>124</sup>

這段文學性質的描述，完全印驗於賽斯主張勇於面對「負面」情緒，並接受它的引導以找到相對應的信念，再予以審視、修改的主張。他又說：

明覺之光被體驗為白色的，它卻常常出現去描寫靈魂的黑暗，或去照耀夜晚的黑暗。因此對你們而言，這兩個彼此依附，而被你們用自己的信念去改變其內涵。在許多古老的文明裡，夜晚及其黑色是被尊敬的，而夜間意識的秘密也被探索，找出了彼此的關係。在其中，這種知識被有意識的用在白天。意識的兩個似乎分開的層面混合了起來，而有了藝術與文明的開花結果，那在你們現在是幾乎不可能想像的。在這種文明裡，所有的種族都歡喜的各得其所，各種年紀的人也都因他們各別的貢獻而受到尊敬。<sup>125</sup>

在這裡感受得到賽斯深入觀察到人類的現況，很多人將二元對立概念發揮得淋漓盡致，且代代相傳，擴展到各個階層。如今，年輕早已被視為生命活耀的象徵，對這世界才有幫助；而老人則漸漸被視為生命疲弱的象徵，對這世界只有消耗資源的作用。在如此的「共識」下，又怎麼不激化為世代隔閡及對立。

當接觸到賽斯有關內在知識的說法時，筆者曾一度以為它就是所謂的智慧、慈悲、同理心等，所謂好的、善的、光明的，後來才發覺不是這麼回事。他說：

有辦法去融合你的內在知識，包括了對光明與黑暗、好與壞、年輕與年老的互相矛盾價值，以及用這些準繩和最實際的方式豐富你自己的經驗。這樣做時，你不只是提昇了自己，也提昇了社會甚至整個世界。你也會認出你必然存在於其中的那個恩寵狀態。<sup>126</sup>

可見內在知識也有讀者需要去認真看待、審酌的地方。可以瞭解的是，必須先將所有外在知識所學到的批判標準，予以弱化、客觀化。

<sup>124</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，彭君蓉譯：《早期課 2》，頁 230。

<sup>125</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 394。

<sup>126</sup> 同上註。

(二) 部分資料是維持生命所必知的，必須由父母傳達給孩子：

兒童還沒有接受成人教導的信念之前，他們是以一種沒有分別概念的方式，對這個世界張開雙手，好奇地探索。當他們還沒有「好孩子」、「不乖的孩子」等觀念時，對於大人的責罵，他一開始可能會以為是在遊玩、嬉鬧而燦笑。直到他被植入了「被指正是不好的」、「被罵代表你有問題」、「做錯事要感到羞恥、有罪惡感」、「要體貼大人們的用心良苦」等信念，大多數的他們開始體驗到何謂難過、傷心，甚至是非自然的恐懼。源自本體、意識心的快樂、喜悅本質，也不得不因此收斂、隱藏，無法自由自在地表達它們。

即使如此，賽斯還是強調家庭教育的重要性。他說：

你有一些與生俱來一般性的基本假設，但是，由於你們每個人環境的個別狀況如此不同，這些基本假設必須在實際的考慮下加以實行。因此孩子接受父母的信念乃有其必要。當孩子最需要保護的時候，「從父母處學習」這件事能夠加強家庭的團聚力。那麼，這種對父母信念的默認，在早期嬰兒成長到孩童期間是極為重要的。這樣子分享共同的意念，不僅僅保護了新的後代遠離父母眼中明顯的危險，還提供一個讓孩子能在其中長大的架構。這個架構提供孩子成長的餘地，直到他的意識心能夠自己推理，並且有自己的價值判斷為止。<sup>127</sup>

不過身為子女者也要有所覺知，從父母所獲得的信念，就是父母對於物質實相的看法，子女本身仍然有是否接受的選擇權利及能力。

「長大」不僅僅只是物質化的身體放大，精神上的心智也要因此擴展。<sup>128</sup>所有選擇信念的權力都在自己的手上。沒有人有理由得知擁有信念選擇權之後，卻仍然聲稱他是被父母師長影響的，並且將因不適用信念而導致的具體經驗，或是所謂的悲慘遭遇，再怪罪於他們身上。這麼做無形中是讓自己的心智萎縮了，反而違反自然、自發之道。

(三) 留意信念的移動：

賽斯曾經提到，信念改變的過程中，有時會有信念移動的現象，不妨也建立起對此一現象的覺察。他說：

---

<sup>127</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 92-93。

<sup>128</sup> 同上註，頁 350。

為了要驅逐不適當的信念，而建立起新的信念，你就必須學會運用你的想像力，把「觀念」在心中移進移出。然後，想像力的正確運用，就可以把意念推送到你們所想要的方向去。<sup>129</sup>

不過要留意的是這種移動，有時也會影響改變者的心情浮動。賽斯說：

當你改變信念的時候，「實質的證據」(the physical evidence)也將漸漸開始「證明」你的新信念，與它們以前證明舊信念一樣的忠實。你必須要在你的想法上下功夫。雖然信念有一般性的類別，其後也有一般性的理由，但你必須對自己的信念有個人性的瞭解 (personally aware)，因為沒有兩個人是完全一樣的。舊的信念曾有它的用處，也曾滿足過一個需要。<sup>130</sup>

此處要留意所謂喜新厭舊的效應。賽斯曾經提醒過讀者，一個人與自己意念、思想的關係，影響實相創造的成效至深。有時為了成效、速度，信念的改變者容易採取厭惡、鄙視、打壓、批判、攻擊等方式來看待舊信念，試圖藉由否認舊信念以提升、突顯新信念的重要性及地位。如此一來反而形成拉扯，無助於改變。

#### (四) 留意是否將陪伴者、治療者，甚至把相關書籍當作拐杖：

賽斯曾經提醒魯柏，做為一位陪伴者也有需要留意的地方。稍有不慎，助力反而成為阻力。他說陪伴者可以提供的協助是：提醒對方自己基本的獨特性 (basic uniqueness)，以及他正在透過信念創造自己實相這個事實；加強暫時忘記的一些意念——在其中特別提到她自己真正的價值這個事實；看見新、舊兩種信念，而明白這是她對自己抱持的兩種相反意念，這個正面信念升了起來而把別的推到一邊去。<sup>131</sup>

賽斯十分重視信念覺察過程中的獨立性格培養。他不只一次提到對待自己的信念，一定要自己動手整理，不可依賴。他明確出：不能把治療者或他當作拐杖 (a crutch)。<sup>132</sup>

《老子》帶有上述獨立自主的精神者，除了已於前文提及的「自智(知)者明」之外，還有「自勝者強」<sup>133</sup> (第 73 章)<sup>134</sup>的主張。在《老子》及《賽

<sup>129</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 88。

<sup>130</sup> 同上註，頁 123。

<sup>131</sup> 同上註，頁 317-318。

<sup>132</sup> 同上註，頁 341。

<sup>133</sup> 見北京大學出土文獻研究所編：《北京大學藏西漢竹書·貳》，頁 160。

<sup>134</sup> 見〔晉〕王弼注，〔唐〕陸德明釋文：《老子道德經》，頁 19，第 33 章。

斯書》思想中，一個人的助人表現，絕對是自己具有了相關能力之後，才自然、自發地分享或影響他人。助己與助人、愛己與愛人，其中的順序頗值得留意。

（五）留意信念改變過程中的壓力期：

賽斯說：

當你的信念有所改變時，你的經驗與行為也會改變。你一方面在學習，同時一方面還會有些壓力——創造性的壓力——存在。……當你拋棄了一套信念，學習運用另一套信念的時候，在信念轉換之間，可以說，確實有一段「壓力期」。<sup>135</sup>

任何形式的改變都會有壓力，尤其當這壓力來自於內、外在一起產生之時。對內，這可能不是改變者的習慣，因為長期以來大多數的人被教導的是環境決定一個人的所有存在條件。對外更不言可喻，許多教育都指向教導一個人如何面對物質環境的壓力以提升競爭力，如何解決各種人際關係所引發的疑難雜症，卻極少告訴學子們可以如何與自己相處，熟悉多面向的自己。

賽斯說：「同時心裡還得相當明白，老信念的實質具體化可能還會維持上一段時間」、<sup>136</sup>「一堆新的信念也許浮現出來。在同時，會有壓力存在，但卻是具創造性的壓力」。<sup>137</sup>現代教育也很少提醒學子們，壓力不盡然都是「壞事」，它有時是極佳的創造動力。學會認識及接納壓力、如何與它相處、如何以開放的心態看待它，這些學習應該比總是苦惱於如何「抗壓」更為積極而有效力。

（六）留意信念改變對既有人際關係的影響：

所謂物以類聚，想法近似的人容易相互吸引，而且會強化彼此的信念。不過賽斯說：「當客人到你家裡來的時候，他們看到的你家並不完全如你所見的一樣，因為他們也是透過他們的信念『濾網』（the screen of their beliefs）來看它。」<sup>138</sup>

信念改變的過程可能不盡然美好。賽斯說「當你由一組信念轉移到另一組時，有段時間你可能會感到失落」，<sup>139</sup>這是因為信念的改變者同時也將

<sup>135</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 77-78。

<sup>136</sup> 同上註，頁 115。

<sup>137</sup> 同上註，頁 77。

<sup>138</sup> 同上註，頁 121。

<sup>139</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 121。

新的信念傳送給了他人，而他人未必能夠適應。<sup>140</sup>但是賽斯還是說：「其它分享你的新信念的人，會被你吸引，而你也被他們吸引」。<sup>141</sup>

《賽斯書》中的信念濾網概念也時時提醒著筆者，什麼樣的信念才能真實做到《老子》所說的「無為」。面對現今依舊標榜競技、比較、批判的時代風潮，一個人怎麼可能做到不試著戴上濾鏡去看待外在的人、事、物，教育更不乏相關的教材內容及教學綱要。賽斯的說法讓筆者逐漸願意相信「無為」是有可能的。

### （七）留意語言的局限性

許多人剛開始接觸到心理學或身心靈之學時，被人性的精微奧妙，以及發現原來與自己的距離如此遙遠而推動出許多情緒。其中較為顯著的就是「話變多了」。即使理性強大到足以掩口不談、抑筆不寫，腦中卻總是絮絮叨叨地說個不停，類似「輕躁」(Hypomania) 狀態。如果對這現象少一點控制，多一點抽離觀察，然後認真記錄下過程中的心情點滴，依據賽斯主張的身心自我維護及療癒系統，筆者認為這只是能量被激盪出浪花的短暫狀況，「信任自己」是極為重要的選項及認知。

《老子》第 64 章說：

希言自然。故剽（飄）風不終朝，趨（驟）雨不終日。孰為此？  
天地弗能久。天地弗能久，而兄（況）於人瘝？故從事而道者同  
於道，德者同於德，失者同於失。故同於道者，道亦得之；同於  
失者，道亦得之。信不足，安（焉）有不信。<sup>142</sup>

《老子》說：一個人話不多，是合乎自然的事。所以強風不會刮整個早晨，暴雨不會下一整天。<sup>143</sup>是誰使它們如此？天地的強風暴雨都不能持久，何況是人呢？所以投身於「道」的學習，就等於「道」；能知曉「道」之真義，就等同於回歸內我、本體；聚焦於失落，就等同於失落了。投身於「道」的學習，就會瞭解「道」與獲得物質的創造是相同的；即使聚焦於失落，也是創造的一種，也是一種體驗的收穫。一個人創造的信心不足，不夠信任創造的自發性，才會創造出「沒信心」的狀態。

<sup>140</sup> 同上註，頁 121-122。

<sup>141</sup> 同上註，頁 121。

<sup>142</sup> 見北京大學出土文獻研究所編：《北京大學藏西漢竹書·貳》，頁 155。見〔晉〕王弼注，〔唐〕陸德明釋文：《老子道德經》，頁 13，第 23 章。

<sup>143</sup> 現今因環境變遷，常有「飄風終朝、驟雨終日」的現象，就是因為人們偏離了天地運作及意識創造實相的自然法則（道）所致。這屬於集體意識的創造，《賽斯書》有相關的詮釋。見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人與群體事件的本質》，頁 44-53。

《老子》中的「德」，筆者詮釋為源於內我、本體的愛、智慧、慈悲、創造力。<sup>144</sup>與它們時常保持有意識連結的人，就不會想要多說什麼，這是一種發乎本心的自信、安全感；反之，就會形成焦躁不安的狀態，需要運用很多語言文字來宣洩情緒，只是這些語文所呈現出來的意義，往往與內我、意識心的感受是背離的。

許多美言的背後，潛藏更多的是說者的恐懼、不安全感及自我防衛，因而想要藉由語言文字的包裝，以獲取更多的支持、讚美、認同，其結果當然不盡人意。現今臺灣教育仍一再強調加強年輕學子的語言文字技巧、訓練，《老子》及賽斯對於語言文字的看法，或許可以提供不同面向的思考。<sup>145</sup>

## 五、結語

在研究《老子》及《賽斯書》的過程裡，某一天筆者突然有種感覺：《老子》是語錄體的著作，它就像是《賽斯書》部分內容的綱領；《賽斯書》是全面鋪陳、敘述的著作，它就像是《老子》部分內容的詮釋。它們來自不同的國度，內容、意義卻又如此巧妙相近。

《老子》因為言簡意賅，所以形成不容易理解及學者詮釋多樣化的現象。至於《賽斯書》雖然言多字眾，卻一樣被許多人視為「難讀難懂」。筆者一開始也接受這項信念，將它視為高難度的挑戰，而且難以有所進展，持續依賴他人的說解。後來筆者試著依《賽斯書》的論述，將問題「客觀化」，並且依照自己原訂的目標：分類整理《賽斯書》內容，嘗試將它系統化，以供自己研究需要。

<sup>144</sup> 當內我有了決心，祂會先創造出本體（identity），所以本體是藉由內我決心，因而形成能量之後，再凝聚而成的。見〔美〕Jane Roberts 著，彭君蓉譯：《早期課 2》，頁 161。肉身不能涵括一個人所有的本體。見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 294。且意識不依賴形相，但它總在想辦法創造形相。它創造速度之快，可以說在一眨眼的工夫，人們就能跟隨一個意識，經歷它所有的形式。於是，「面對如此常常不斷的刺激，一個本體必須學習、發展與體驗，才能穩住它自己」，見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁 29-30。通常形容一個人「迷失」或「忘了自己是誰」而需要「覺醒」，都與本體有關。

<sup>145</sup> 所謂「物極必反」，宇宙存在著一項法則：「反作用力」（reaction）。筆者也因此思索著：現今臺灣流行的「幹話文化」，是否也是過去教育不斷強行將道德、禮儀等人工原料添入語言文字，引起現今強烈的化學反應。自我意識是刻意美化、掩飾內心的始作俑者，它常阻擋內在真實的聲音。不過，這種阻擋是不會恆久的，它總有一天會崩潰，以各種令人措手不及的方式來催促自己改變。賽斯說：「孩子越被有力地強灌這樣一種人為的認同，他所感到的內在叛逆就越大。」（此語原用於性別認同的討論，但可擴大用於一般價值觀）見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《心靈的本質》，頁 148。



從一開始的四處尋覓解答，到如今決定靜下來整理《賽斯書》、寫完這本研究心得，筆者開始能夠體會賽斯說的：「不論你目前的情形如何，答案都在你自己的渴望與能力之內的」、<sup>146</sup>「當你在目前這一刻坐著讀這本書時，你正處於一個『可能性』的宇宙之網中央，而你最微細的精神或情感行動都會影響它。」<sup>147</sup>

賽斯認為每個人多少都有需要療癒的地方，<sup>148</sup>從小處自己開始練習，但不是培養新技能，而是重新認識每個人都有的「標準配備」——身心自動療癒系統，並且讓它維持運作。賽斯認為保持人格的靈活、彈性對於維持身心健康非常重要。他說：「一個死板的人格模式，緊抓著可以說是潛意識的極度僵硬緊繃不放，無法在這個創造性而快速變動的世界中顯現。剛者易折，任何死板的東西，當有新的壓力施加在上面的時候，反而會被輕易折斷。」<sup>149</sup>賽斯這項比喻，與《老子》「木強則兵」<sup>150</sup>（第 76 章）<sup>151</sup>的說法一致。<sup>152</sup>

綜合本文所述可以得知，《老子》及《賽斯書》談論人性、精神層面時，都是以自己為出發點，將焦點放在人的心靈實相，然後再由內往外觀察自己的投射、物質創造。人既然能投射，當然也可以收回投射。收回投射可以說就是一種「幻滅」的過程，可是唯有幻滅才能回到真實。誠如榮格論及親子、師生關係時所言：「投射是一種學習的歷程」、「移情作用（transference）的危險在於濫用投射」、「幻滅，讓關係更真實、成熟」<sup>153</sup>。

許多人以為只要定期做健康檢查，就能確保身體健康無虞。事實上，醫學研究已證明身體健康與心靈狀態關係密切且具連動性。因此，經常自我覺察、自我解讀，或是與相關專業人士進行心靈對談，也逐漸成為現代流行的身心保健之道。

<sup>146</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，頁 571。

<sup>147</sup> 見〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《靈魂永生》，頁 324。

<sup>148</sup> 賽斯認為每個人多少都有一些精神官能症（neuroses），魯柏、約瑟夫婦也不例外。不過由於他們潛意識性格（subconscious makeups）的流動性和彈性，它們已經透過昇華而被用在夫婦倆的創造活動中。見〔美〕Jane Roberts 著，彭君蓉譯：《早期課 2》，頁 525。

<sup>149</sup> 同上註，頁 524-525。

<sup>150</sup> 見北京大學出土文獻研究所編：《北京大學藏西漢竹書·貳》，頁 141。

<sup>151</sup> 見〔晉〕王弼注，〔唐〕陸德明釋文：《老子道德經》，頁 45，第 76 章。

<sup>152</sup> 同上註。「兵」，「漢簡本」作「核」，學者認為應「讀為『樞』」，「兵」為「折」之訛。見北京大學出土文獻研究所編：《北京大學藏西漢竹書·貳》，頁 141。

<sup>153</sup> 見 Rob Prece（羅布·普瑞斯）著，廖世德譯：《榮格與密宗的 29 個「覺」》（The Wisdom of Imperfection）（新北：人本自然文化，2008 年），頁 192-213。

## 徵引文獻

### 專著

- 〔晉〕王弼注，〔唐〕陸德明釋文：《老子道德經》，收入楊家駱主編：《新編諸子集成三》，臺北：世界書局，1991年。
- 〔清〕劉寶楠、劉恭冕：《論語正義》，收入楊家駱主編：《新編諸子集成一》，臺北：世界書局，1991年。
- 北京大學出土文獻研究所編：《北京大學藏西漢竹書·貳》，北京：上海古籍出版社，2012年。
- 林安梧：《中國宗教與意義治療》，臺北：臺灣學生書局，2017年。
- 荊門市博物館編：《郭店楚墓竹簡》，北京：文物出版社，1998年。
- 馬王堆帛書編輯組編：《馬王堆帛書·老子》，北京：文物出版社，2000年。
- 〔加〕羅布·普瑞斯（Rob Preece）著，廖世德譯：《榮格與密宗的29個「覺」》，新北：人本自然文化，2008年。
- 〔英〕安東尼·貝特曼（Anthony Bateman）、傑瑞米·霍姆斯（Jeremy Holmes）著，樊雪梅、林玉華譯：《當代精神分析導論：理論與實務（新譯本）》，臺北：心靈工坊，2017年。
- 〔美〕Gerald Corey 著，修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘譯：《諮商與心理治療：理論與實務（四版）》，臺北：新加坡商聖智學習公司，2018年。
- 〔美〕Jane Roberts 著，王季慶譯：《靈魂永生》，臺北：賽斯文化，2015年。
- ，王季慶譯：《心靈的本質》，臺北：賽斯文化，2016年。
- ，王季慶譯：《個人實相的本質》，臺北：賽斯文化，2016年。
- ，王季慶譯：《個人與群體事件的本質》，臺北：賽斯文化，2016年。
- ，洪志美、張黛眉、梁瑞安譯：《早期課1》，臺北：賽斯文化，2016年。
- ，彭君蓉譯：《早期課2》，臺北：賽斯文化，2016年。
- 〔美〕Murray Stein 著，朱侃如譯：《榮格心靈地圖》，臺北：立緒文化，2009年。
- 〔美〕史帝芬·米契爾（Stephen A. Mitchell）、〔英〕瑪格麗特·布萊克（Margaret J. Black）著，白美正譯：《超越佛洛伊德：精神分析的歷史》，新北：心靈工坊，2011年。
- 〔奧〕維克多·弗蘭克（Viktor E. Frankl）著，趙可式、沈錦惠譯：《活出意義來》，臺北：光啟文化，2008年。

### 期刊與專書論文

- 何美奇：〈道家思想的心靈觀與心理健康觀的初步實徵性研究〉，《教育心理學報》第23期，1990年6月，頁159-188。

- 林安梧：〈「新道家」、「意義治療學」及其對現代性的反思〉，《宗教哲學》第42期，2007年12月，頁49-58。
- 陳家倫：〈新時代運動探源與當代發展趨勢〉，《思與言：人文與社會科學雜誌》第45卷第4期，2007年12月，頁95-138。
- 陳淑娟：〈靈性非宗教、轉化非救贖：對台灣新時代運動靈性觀的社會考察〉，《臺灣宗教研究》第6卷第1期，2006年12月，頁57-112。
- 燕國材：〈心理學的回顧、現狀與展望〉，《湖南師範大學教育科學學報》第5卷第4期，2006年7月，頁93-100。
- 簡正鎰：〈自然無為：一種意義治療〉，《諮商與輔導》第219期，2004年3月，頁20-24。
- 蒙光俊：〈從催眠治療到自我催眠〉，《諮商與輔導》第248期，2006年8月，頁11-14。

#### 學位論文

- 王兆立：《賽斯資料中的多重宇宙觀》，新北：輔仁大學宗教學系碩士學位論文，2016年。
- 李聿勛：《新時代的入世精神及其在美國的形成背景——現實與理想的激盪》，新北：淡江大學美國研究所碩士學位論文，2003年。
- 陳家倫：《新時代運動在臺灣發展的社會學分析》，臺北：臺灣大學社會學研究所博士學位論文，2002年。
- 陳惟元：《臺灣新時代運動者的靈性建構》，臺北：政治大學宗教研究所碩士學位論文，2004年。

#### 網路資料

- Rachel Nuwer：〈衛生與健康：如果所有的病毒都消失了〉，倫敦：BBC News，參見：<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-53495523>，瀏覽日期：2021年6月5日。
- 國家教育研究院：「雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網」，臺北：國家教育研究院，2000年，參見：<https://terms.naer.edu.tw/>，瀏覽日期：2021年4月3日。
- 許學仁等：《教育部重編國語辭典修訂本》，臺北：教育部國家教育研究院，2015年，參見：<http://dict.revised.moe.edu.tw/cbdic/index.html>，瀏覽日期：2021年4月3日。
- 「財團法人新時代教育基金會」官網，參見：<https://www.seth.org.tw/article/4/>，瀏覽日期：2021年5月1日。

陳一德：〈催眠的發展歷程〉，2013年6月10日，參見：[hypnostory.blogspot.com/2013/06/blog-post\\_10.html](http://hypnostory.blogspot.com/2013/06/blog-post_10.html)，瀏覽日期：2021年6月5日。

〔漢〕河上公：《老子河上公注》，收入《中國基本古籍庫》，北京：愛如生數字化技術研究中心。

〔唐〕實叉難陀譯：《大方廣佛華嚴經》，收入《大正新修大藏經》，收入《中國基本古籍庫》，北京：愛如生數字化技術研究中心，2006年。

〔宋〕釋道原：《景德傳燈錄》，收入《四部叢刊》，收入《中國基本古籍庫》，北京：愛如生數字化技術研究中心，2006年。