

【「靜」對學習的重要影響】

蕭淑碧（靜曠）¹ 張子超²

1. 國立臺灣師範大學環境教育研究所博士班候選人

2. 國立臺灣師範大學研究所教授

12/16~18/2016 版本

摘要

在科學世界甚少談論看不見的世界。在繁忙的社會，極大部分生活空間吵雜，而失去了寧靜。事實上，靜裡乾坤大，寧靜是陰，聲音是陽，實在是一體兩面同等的重要。寧靜是讓聲音有機會轉化功效，形成改變的一個巨大神聖力量。通常戶外活動體驗適時靜觀或靜坐片刻，往往是凝聚能量，創造重要生命經驗的動力。真正「永續」回到一個「陰陽調和，平衡的關係」，應重新重視「靜」的重要性。

《道德經》提到「致虛極，守靜篤」，提醒人應透過無心無為的修養，返回大自然之道。人之動靜思慮都要順乎自然、合於中道。在靜中養心，動中煉心。寂靜的環境中涵養心的清明和沉穩，行動中修煉心的不惑和氣度。打開自然心、放慢腳步、放鬆心情、放下身段，讓心領受大自然的寧靜之美，接收自然的訊息，真正感受「靜」的美好和智慧。

關鍵詞：靜（quiet）、自然（natural）

第一章 緒論

第一節、前言

今天電子科技時代，幾乎改變了人類的生活方式。在大眾交通的捷運上常常可以看見多數人手上一台手機，上網、滑手機、講電話、玩電動遊戲、Line 傳訊息…，似乎沒有一刻停過，都會的生活節奏變得越來越忙，生活也越來越茫然。這是一種生活選擇，但讓人擔憂的是低頭族越來越多，造成使用手機引發許多健康問題，如脊椎彎曲、視力退化、情緒起伏大、氣血不通、電磁波干擾、缺乏面對溝通、電力耗損、缺乏耐心…及交通安全等種種問題，已變成社會的隱憂。

感官覺知是身體內在與外在重要的聯通管道，如聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、溫暖覺、生命覺、平衡覺、律動覺、思想覺、語言覺、及自我意識覺等十二感官（顏，2010），有時因環境干擾而致感官疲困，未能發揮正確功能及傳達相關訊息，所以環境覺知越來越式微。回頭檢視生活環境，噪音、電磁波、空氣汙染…充斥在生活之中，住屋或學校與基地台為伍，辦公室或公車上與 WiFi 近距離共存，登山步道之服務站設在微波轉運站或基地台（像叢林般）旁、手機可以 24 小時開機或當為睡覺時的鬧鐘、或手機無禁忌地在幼兒（能量場極易受影響）旁使

用…，生活中若失去環境覺知及反思，是否跟抽鴉片的癮，最後造成普遍容忍抽香菸，有著相似的影子？

感官中因為視覺影響特別大，試圖藉由環境教育之課程設計，提供視覺之相關體驗遊戲，暫時關閉視力，重新改變感官之使用方式，重新創造新的生活體驗，試圖使參加者當頭棒喝，反省思考，到底甚麼樣的生活才是「可持續發展」的理想生活選擇？

第二節、研究動機和目的

在今天的生活環境中包含各種吵雜的聲音，例如人群高談闊論聲、市集叫喊聲、工廠機械聲、飛機聲、喇叭聲、屋內的冷氣機聲、冰箱充電聲、電話聲、電腦主機聲、風扇聲及各種車聲等等，在生活周遭裡產生太多干擾的聲音。一般低聲說話為 30~40 分貝，正常說話為 60~70 分貝，我國的法規「勞工安全衛生法設施規則」規定，85 分貝以上為噪音作業。噪音會影響聽力、血壓、心臟血管疾病、消化功能、頭痛、頭暈、疲勞、肌肉緊張、瞳孔放大、脈搏加快、情緒困擾、失眠、減低工作效率、導致工作意外增加、妨礙記憶…等等，耳朵的聽力系統持續工作，無法休息，嚴重的噪音，已影響一般正常生活及體會自然的機會。

泰瑞莎修女曾說：「看大自然的花草樹木如何在寂靜中生長；看日月星辰如何在寂靜中移動…，我們需要寂靜以碰觸靈魂（陳，2011）」。在大自然的寧靜氛圍裡，心靜下來，增加了內在與自然連結的機會及「碰觸靈魂」的機會；身心處於「靜」狀態，可以帶來平衡的力量，協助個體回歸氣血順暢及得到健康狀態。

內在靜謐的層度影響連結生命訊息的內涵，不同層度所引發的靈感不同，生命思考的境界也就不同。透過生活中的寧靜片刻，尋得生活中最寶貴的生存智慧。

第三節、「靜」的定義

一般的觀念中「沒有移動」稱為「靜止」，「沒有聲音」稱為「安靜」，「情緒不亂」稱為「冷靜」，「心神安穩篤定」稱為「定靜」，「內在祥和」稱為「平靜」，「靜到極點」稱為「寂靜」，而「心情平穩舒適」則稱為「寧靜」，這些都是靜的不同詮釋。

「靜」在一般的巨觀中認為是沒有「動」，但在微觀的量子觀點，其實是「動者自動，靜者恆動」（李，1981），不是不動，靜者其實仍然有波動發生。「靜」是中華文化重要的內涵，「靜觀其變」、「靜體天心」、「寧靜致遠」等，都強調「靜」在生活上的重要性，強調寧靜可以洞察先機、明察秋毫、較清楚選擇未來的方向。

朱光潛談靜中提到，「所謂“靜”是指心界的空靈，心界愈空靈，也愈不覺得物界嘈雜。」大自然中的「靜」，通常指的是自然環境沒有人為聲音之下，影響內心平靜的狀態；或當下內心與所處環境之和諧共振態。當「靜」為一種準備接收的狀態時，其意味著與環境之間的訊息進行交流。在都會區，端視所處環境的意義傳達；在大自然中則與自然生命產生訊息交流，如對於一片葉子、一塊

石頭、或一片雲朵的感受或心靈神會。

大自然中的「靜」可能是寂靜無聲，也可能是一種聲音，有時是許多種聲音。「靜」不是指某種事物不存在，而是指萬物存在。狼對著夜空長嚎的月光之歌，是一種「寧靜」。落雪的低語、昆蟲拍翅時帶起的柔和曲調、一群飛過的鳥啾啾啾啾的聲音、種子自樹上掉落的聲音…都是一種寂靜（陳，2011）。

第二章 古今與「靜」有關的啟示

從古至今，由國內、國外許多關於「靜」的啟示，收集片羽羅列如下：古聖先賢、國外案例、國內經驗等。

第一節、古聖先賢之於靜的智慧

（一）致虛極，守靜篤

《道德經》提到「致虛極，守靜篤」，提醒人應透過無心無為的修養，返回大自然之道。人之動靜思慮都要順乎自然、合於中道。古聖人說「我無為而民自化，我好靜而民自正。」領導者只需把握重點，其餘的就讓大家自行決定並自行負責；只需安靜自律，大家自會安份守己；只需不隨便干預，大家自會各展所長。這給了領導者一個重要指引，該如何與學員產生更適切的互動關係。活動引導者話不在多，引導重點在於扮演大自然的橋樑，協助學員能順利敞開心胸與自然產生連結，而讓自然的生命智慧貫通學員內在心靈，滋養其中。

（二）靜而後能安

《大學》提到：「知止而後能定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」，所謂知、止、定、靜、安、慮、得，這是“大學之道”的七個修證層次。定於當下，而後心能清靜。“靜”是心地清靜，即使面對再惡劣的外在環境，都能靜下心來。許多人面臨繁忙的事物，常是無法專心、定心，所以無法靜，而且心氣不順暢，背部緊張，肌肉僵硬！「鬆柔氣順」是能「靜」下來的關鍵。在「靜中養心，動中煉心」。在寂靜的環境中涵養心的清明和沉穩，在行動中修煉心性的不惑和大氣度。所以「一關、二開、三放」是在自然中體驗活動的基本功，「關掉手機」、「打開感官覺知、打開自然心」、及「放慢腳步、放鬆心情、放下身段」，讓心領受自然的寧靜之美，接收自然的訊息，意謂著真正感受「靜」的美好。

（三）非寧靜無以致遠

諸葛亮在歷史上是知名的大政治家，他在《戒子書》中提到：「夫君子之行，靜以修身，儉以養德。非澹泊無以明志，非寧靜無以致遠。夫學須靜也，才須學也」。諸葛亮告訴他的子弟，寧靜才能修養身心，靜思反省。內心安寧平靜，才可能達

到高遠的目標與境界，所以凡事要靜下心來，細心規畫。在《封神演義》中提到：「高臥白雲山下，明月清風無價。壺中玄奧，靜裏乾坤大」。「靜」之體會好像飲水一般，冷暖自知其中之密奧。

（四）常處於清靜自然的境地

宋代理學開山祖師周敦頤，善於吸收各家之長處，融會貫通，而自成一家。他在《太極圖說》提到：「陽動、陰靜而生水、火、木、金、土，五氣分布，四時行焉。…二氣交感，化生萬物。萬物生生而變化無窮焉。…聖人定之以中正仁義而主靜，立人極焉。」說明了人要不斷地修身養性，並時常處於清靜自然的境地，才能超越一般人的境界，成為人中之傑。《清靜經》上也說「人能常清靜，天地悉皆歸」，一個人能夠常保清靜，天地的力量會回到生命中來，當歸到心靈中時啟發了覺察力，無所不知，無所不覺。

（五）心無掛礙不受干擾

陶淵明之詩：「結廬在人境，而無車馬喧。問君何能爾，心遠地自偏。采菊東籬下，悠然見南山。」只有在心無掛礙不受干擾，才能領受這份感覺！心中一片明靜，不為車馬的喧囂所動！一般人從黎明忙到深夜，奔波勞累，難得抽空到大自然，而能體會陶淵明放下的瀟灑閒適？世事變化無常，如果等年紀大了，事業有成，想當然而退休之餘不再為溫飽操心，才來體會這份「靜」，常會讓人感嘆「早知道應該及時行之」！

（六）以靜為養，靜中持氣

自古以來，提到養生都會提到道家。在其靜坐養生中提到，何謂靜，一念不生之謂靜。何謂坐，寂然不動之謂坐。「長生無妙藥，祇在一靜中」！「養精為養形之要素，養氣為養命之要素，養神為養性之要素。閉塞耳目口，叫元炁不上洩；寂滅心意念，叫元神不外洩；築固腎部，叫元精不下漏。收視返聽，寂心止念，神光全集於內，積氣、聚精、凝神，久之即可產生內丹之特殊效驗，而為「長生久視」之大藥矣。」《玉皇心印妙經》：「上藥三品。神與氣精。」也說明精、氣、神為人身三寶，是健康不可或缺之上藥。

（七）寧靜的心，可以心領神會

宇宙剛開始之際，本來是混沌『虛無』的狀態，但不代表沒有形體存在，而是存在細微粒子中，只是保持著非常寂靜無動的狀態。「天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以為天下貞。其致之一也。」一為萬數的開始，儒家說「執中貫一」；佛家說「萬法歸一」；道家說「抱元守一」。春生、夏長、秋收、冬藏，順天應人，講求自然，以心合道，體道合真。大自然之生命智慧蘊含在靜中，唯有靜的心，可以心領神會！

表一

靜對於學習之影響~古代經驗

靜養	智慧	行動	結果	備註\出處
養自律	無心無為的修養	致虛極，守靜篤	自然的生命智慧 貫通內在心靈	《道德經》
養性情	修證層次的完成	靜而後能安	面對惡劣環境，靜 心處理事務。	《大學》
養身心	靜裏乾坤大	非寧靜無以致 遠	達到高遠的目標 與境界	《戒子書》 《封神演義》
常養靜	陽陰交感，化生 萬物。	常處於清靜自 然的境地。	不斷修身養性，成 為人中之傑。	《太極圖說》
常養閒	心中明靜	心無掛礙不受 干擾	不為車馬的喧囂 所動！	陶淵明之詩
常養空	寂靜無動	寧靜的心，可以 心領神會	常養精、氣、神三 寶	《玉皇心印 妙經》
常養生	長生無妙藥，祇 在一靜中	以靜為養，靜中 持氣	一念不生	道家

第二節 國外案例

(一) 以感覺和情感去體驗大自然

瑞秋·卡森 (Rachel Carson) 小時候她的母親常帶著她在林間散步，認識了許多野花和小動物，並且用身教來教育不隨意殺害小動物，成就了她的日後才智的獨立和成就。她可以一個人在林中或溪邊，與草木魚蟲打交道，或者躺在草地上做白日夢。瑞秋認為凡是沉浸在大地之美的人，一輩子都不會孤單或厭倦。雖然一個人的生活免不了焦慮，他們的心念卻可以找到途徑得到解決的智慧。在大自然寧靜中，沉思大地之美的人，在其有生之年始終可以找到力量的泉源。

《永遠的春天》是瑞秋一生中最想完成的一部書。她認為人終生保持驚奇之心、維繫驚喜之情非常重要，而她相信關鍵期就在童年。她希望能喚起大人與孩子，在寧靜而專注在當下，以感覺和情感去體驗大自然，那些威脅生物世界的事件將不會再發生！

(二) 與萬物合一

約翰·繆爾為美國國家公園之父，其對自然體會之深刻，留下許多生動之文章，影響後人至為深遠：「這兒靜謐至極，風止草靜…，如此奇

妙，萬物與我渾然合一。似是我的一部分，又儼然是生我者。陽光灑在心上，而非在身上……。」

「在大自然中，以山溪的言語最為豐富。…我經常在岩塊的陰影下尋求庇護，或佇足觀察傾聽。能清楚聽到個別樹木變化多端的音色，每一棵都以各自的方式表現自我：它們唱自己的歌，創造自己的獨特紋理。葉片互相敲擊，發出類似金屬的清脆聲音—只要專注傾聽，就可以輕易分析出所有的聲響。」繆爾把山谷與河流描述成樂器，把自然之聲形容為音樂。空氣是翅膀留下的音樂。萬物都在音樂中舞動，譜曲。松鼠、蜥蜴和蚱蜢一起在叢林中歡唱，與晨星共鳴共享。

(三)「寧靜節」活動的省思：

印度教新年「寧靜節」、穆斯林新年「開齋節」及猶太人的「安息日」，不是「熱鬧」，而是沉澱內省。寧靜節是印度教的新年，他們透過「寧靜節」一天的寧靜，希望平安迎接新年到來，所有的活動都要被禁止。除了醫院、電話通訊、水電公司以外，島上其他設施在這一天都關閉。

「開齋節」是全球穆斯林慶祝齋戒月結束的節日，訴求穆斯林透過1個月的齋戒、反省，學習超越身心的誘惑，讓穆斯林回到純淨的狀態。齋戒月中，從日出到日落之間不進食。開齋節沒有璀璨煙火的熱鬧，也沒有爆竹、鑼鼓的聲響。他們會穿戴整齊，前往清真寺禱告完後回到住處，眾人彼此祝禱，共享食物，並交換小禮物，為往後虔信的一年揭開序幕。潔淨的身心，誠敬地祈禱是宗教徒最大的利器！

表二、靜對於學習之影響~國外經驗

靜對於學習之影響	智慧	行動	結果	備註\出處
體驗自然	大地之美	身教愛護動植物	才智成熟	瑞秋·卡森《永遠的春天》
融入自然	共鳴共享	各方式表現自我	萬物合一	約翰·繆爾
沉澱內省	誠敬祈禱	創造節日的意義	超越誘惑	印度教

第三節 國內經驗

(一) 靜不是休止

近代文人張秀亞認為「靜」不是停滯，不是休止，而是前奏，好像音樂演奏會開幕前，那寂然無聲的臺前一般。只有在最深度的寧靜，才可以慢慢的調理出動人的聲音來，才可以悄然的蓄集生命的力量，如水滴歸

向大海，像塵沙之堆積如山，不知不覺間，形成了強大力量。只有在靜的環境和情緒中，面對做人做事的態度，完成自己的人格，完成自己的使命。

朱光潛也談到：唯有在最深度之靜中，才能涵養最大的活動能量。靜的修養不僅是可以使人領略趣味，對於求學處事都有極大幫助。釋迦牟尼在菩提樹蔭下靜坐而證道，及古今許多偉人常能在倉皇擾亂中應付事變，就因為能夠「靜」。

（二）寧靜之美

每當記者報導阿里山、陽明山或武陵農場春季櫻花盛開時，是臺灣民眾心中美好的記憶，令人驚豔！賞花的人潮湧現，再加上慕名前來的陸客觀光團體，喧囂熱鬧的賞花客在寧靜的山間川流不息。這是賞花？還是廟會？還是購物團？甚麼是花季中最好的生活體驗及學習方式？

花是大自然神奇的造化，是天地之氣化育而成的禮物，是傳宗接代的化身。花美在眼中，美在心中，美在寧靜裡。春天往往多一分水氣，多一分花的溫柔。與花相遇，「天地有大美而不言」，美在不言中。在臺灣賞花的人文素養和美學境界，似乎有待提升。

（三）跨年晚會的靜思

迎接新的一年，就像向天祈禱一般，希望身心平和健康、希望風調雨順、希望社會安定、希望國家繁榮人民活無憂。希望有能力及智慧處理種種發生的一切！但是臺灣跨年晚會相對於印度教新年「寧靜節」形成很大對比，各大電視臺力爭邀請最吸睛的大明星，極競歡樂，卻似一場場明星大戰，終究在引吭高歌硝煙瀰漫中落下帷幕。但當一切散去，留下的是甚麼？2010年僅是臺北101跨年晚會就製造出430餘公噸的排碳量。環保署指出這樣的碳排放量，就像一部汽車裝了一公升汽油可跑十公里，持續在高速公路來回跑上二千多趟；或是一部窗型冷氣連續啟動一萬多天所產出的碳排放量，數量實在驚人。在這節能減碳的世代我們應該思考更有創意、更有利於社會國家的作法。

表三、靜對於學習之影響~國內經驗

靜對於學習之影響	智慧	行動	結果	備註\出處
靜非休止	涵養	蓄集力量	產生能量	近代文人
寧靜之美	欣賞	美的注視	陶冶性情	賞花觀察

跨年靜思	反思	謙卑祈禱	改變現況	臺灣跨年晚會
------	----	------	------	--------

第三章 如何讓心寧靜

第一節 人心為何不能靜的原因

不能靜的原因至少有以下情形：社會人心浮動不安、「外向」的個性被認為是社會的主流、不知道「靜」的力量對人的影響、電子產品的強大吸引、走路失去重心及害怕安靜等。

(一) 社會人心浮動不安

「在我們極力爭取地位、權力、薪酬和物質的背後，在我們爭取被注意、接受及認同的慾望背後，每一個靈魂都忙於找尋三種最重要的經驗：在人與人的相處中被關愛、日常生活裡的喜悅、以及在挫敗和紛亂環境中的平靜。」在無形氛圍的壟罩下，全球人類處在浮動、暴躁的狀況。為了抵消這種負面的衝擊，也許我們可以內心沉澱下來，較能看清楚自己及問題的癥結所在。

(二) 外向是社會的主流

我們生活在「外向」的價值系統中，大家認為理想的自我形象是合群、有主導能力、並且在聚光燈下如魚得水。最典型的外向人格強調行動而不愛三思，喜好冒險但忽略照顧他人，自信而不善於自疑。外向的人擅長團體工作及社交。內向者通常是沉默寡言，敏感、嚴肅和害羞。「外向」的價值觀，一般認為多話的人較聰明、較有趣，講話快的人比講話慢的人，能力強，討人喜歡。社會主流中很多制度都為了喜歡團體活動，喜歡大量刺激的人設計。榮格的《心理類型學》，認為內向和外向是個性的基石，內向者面對圍繞其周邊的事件，傾向去思考這些事件的意義，而外向者直接投入事件裡面。內向者趁獨處時充電，而外向者在社交活動中常常是不斷的耗電，不足時才充電；思考快、喜歡講話、較不喜歡聆聽；不怕衝突，但害怕孤獨。反而內向者喜歡一個人靜靜的閱讀萬事萬物，靜觀天下而不躁動。兩者互為表裡，在社會上位於同等重要位置，互相學習及合作有益於社會整體學習成效。

(三) 不知「靜」的重要性

歷屆的諾貝爾得主，將近 200 名是猶太人，而 2013 年諾貝爾得獎有 50% 都是猶太人。流傳數千年的猶太人讀書法，成就了這個民族在全世界驚人的地位。猶太人從小就把讀書和人生整合起來，將讀書分四個階段由基礎到高級層次。其中包含第一領域~資訊的次元（看見的世界、看到的領

域)、第二領域~象徵的次元(看見的世界、看不到的領域)、第三領域~直覺的次元(看不見的世界、看到的領域)、第四領域~無限可能性的次元(看不見的世界、看不到的領域),稱為四次元讀書法。聆聽是把書讀好的基礎,靜心是訓練心靈聽力的重要因素,才能感知看不到及聽不到的層次,達到無限可能性的學習次元(李,2015)。

在繁忙的社會,極大部分生活空間失去感受寧靜的力量。事實上,寧靜是陰,聲音是陽,是同等重要。寧靜是讓聲音有機會轉化功效,形成改變的一個巨大的神聖力量。通常在戶外體驗活動到最後結束時,靜默片刻之餘,此時才真正碰觸到心靈,引出重要的生命火花!所以真正「永續」深層的概念,應回到一個「陰陽調和,平衡的關係」。宇宙的組成中,正常物質佔4%,暗質佔23%,暗能佔73%,所以當我們重新看待「靜」對於學習的重要性之時,將會突破更寬廣的學習領域。

(四) 電子產品的強大吸引力：

電子產品在今日嚴重衝擊學童之日常生活及生理發展。眼睛是靈魂之窗,是內在與外界連結重要的感官。臺北榮民總醫院與陽明大學,最近針對1萬2000多名台北市小學二年級學生普查:有36%孩子近視。孩子剛出生時,眼球發育還不完全,多是遠視,隨著成長過程,眼球前後軸逐漸變長。太早近視,眼睛發育不穩定,近視度數易急速飆升,會增加日後高度近視風險,甚至會併發青光眼、視網膜剝離、黃斑部病變等,失明機率也大增,「延後近視年齡非常重要」。一般成人把3C產品提供給孩子當作哭鬧時的「嫗姆」,根據研究,約6%每天使用3C產品超過2小時,這些孩子發生近視機率將增加38%,比起近距離用眼習慣不佳的危害更高(如看東西小於30公分會增加17%的近視風險,或用眼30分鐘沒休息10分鐘者,近視風險會提高19%),可見3C對視力的影響驚人。

人智學理念下的幼兒照顧與教育,瑪利亞與馬克·艾伯索夫婦認為電腦之使用,學童在12~14歲之前是不適宜的。在這個年紀之前,是學童應憑藉自力學習的時期,他可以學習數字的計算、語言的規則方法,以及基本的邏輯概念。大約12歲後,學童的抽象思考能力才開始發展,這個時候,電腦螢幕才適合進入學童的生命。如果過早接觸電腦,容易奪走學童學習基本技巧的機會,讓學童懶惰、無明,而且使學童在幼兒期失去接觸及了解人們的機會。從人智學的觀點,學童的視覺生活在早期(7歲以前)不太讀書認字,而由家長讀故事書給孩子聽;他們也不太看電視或接觸電腦。小學1年級多次的遠足,接觸自然,舒展身心,眼睛不容易疲勞,2年級才開始閱讀,以保護孩子視力的健康(琉璃光網站)。人的一生由小時候的感官接觸,開始認識世界。猶太人也認為學童階段最好遠離電視、手機、電話或機械所發出的聲音,對於學習成長會帶來更多正面的意義。

（五）走路失去重心：

觀察行人可以發現一個現象，穿高跟鞋走路或身體前傾者，通常行色匆忙，心神較不穩定。全身骨骼構造，小腿接連於腳跟（腳板是增加底面積），故物理重心落在腳跟，所以古代纏小腳也能平穩走路。正常重量落在腳跟及每個腳趾（指正常者）者方能放鬆，腳肌肉不必耗能量去平衡姿勢，腰的肌肉也不用收縮緊張，所以身體重心定於腳跟，心也才能定靜。

倘若使用腳尖及腳趾載力之站立會產生不良影響：腰肌、腿肌需僵持收縮，久之疲勞酸痛，其間的血管循環不良造成下肢冰冷。腰、薦椎塌向腹部，骨盆向前，腹腔空間變小，腹壓變大，各臟腑受壓造成功能變差。並且腰椎塌向腹部，還會造成橫膈膜無法充分向腹部下降，使肺之膨脹受影響不能有徹底的深呼吸，所以容易造成缺氧、廢氣滯留、癌變等。由腰椎及薦椎出來之神經會受壓迫產生種種症狀。一個人的走路姿勢非常重要，尤其在登山，更可看出身體健康程度及精神是否氣定神定及處之泰然！

第二節 解決方式~可以是個人的或團體的活動方式

（一）親近自然找回寧靜的力量：

平常生活中，當「我們極力爭取地位、權力、薪酬和物質的背後，及在我們爭取被注意、接受、認同的慾望背後，每一個靈魂都忙於搜尋三種最重要的經驗：在人與人的相處中被關愛、日常生活裡的喜悅、以及在挫敗和紛亂環境中的平靜（盧，2002）」。基莎·克洛瑟提醒我們人類必須以更宏觀的視野，從大自然學習如何給予和接收能量，而不是試著從其他人身上去得到能量，更不是削減個人或生活環境的能量（彭，2013）。所以解決方式可以走入自然、觀察自然、融入自然、體會自然的節奏，循序漸進至成為自然節奏的一部分。

人為何不平靜？常常是因為有是非取捨之心。我觀察山如如不動長養萬物；仁者的特質也是不管什麼人來，都可以安頓，都可以長養。智者喜歡水，尤其在大自然水中流動的水，時而涓涓細流，時而氣象磅礴，流暢無比。智者是看清生命的實相，不會執著在那裡，生病憂愁恐懼緊張人生都會發生的，但它們都會像水一般流過去，看透了快樂就樂在這裡。所以「仁者樂山，智者樂水」，山水自古以來啟示著先民及陶冶出有仁德及智慧的人造福後世。

（二）「寧靜運動」：

佛教心道法師曾提出「深呼吸、合掌、放鬆、寧靜下來、讓心回到原點」的五個簡單步驟，將原本艱深的禪修，變成每人、每天皆可具體實踐的「寧靜運動」。推動社會「寧靜運動」風氣，可以引起眾人的關注，活動中可以讓身心寧靜，找回自己本來面目，及創造個人與外界的和諧

關係。可以平撫社會種種亂象，調和因人心的不寧靜，所造成彼此之間的衝突與爭執（註1）。

（三）體驗靜坐：

靜坐與打坐同義，即是「打掃心上地，坐出性中天」。一般人思考繁雜，內心浮亂，猶如一杯混濁的水一般，若將其靜置慢慢就會沉澱下來。所以常人生活機能空間，如能加入靜坐空間的設計（或創造多元使用空間），例如在機關團體公共空間增加「淨心、靜心」之使用時段，「靜思空間」，協助調和個人情緒；學校闢出靜心室（或時程表增加靜坐課），讓師生情緒起伏或衝突或休養時，有自我調適的適當地方；在家庭客廳或書房提供靜坐的空間，創造家庭和諧的氛圍。安靜的地方是靈魂的智庫，是真、善與美的誕生地。唸書、祈禱、音樂、禮佛、或心靈交流等，凡是美好的事物總是出自安靜的地方。

靜坐中常常有靈感發生，猶太人很早就知道創意不是從工作中，而是從休息中得來。所以他們切實遵守每週一次的「安息日」，停止所有事情，徹底的休息一天。創意大師比爾蓋茲將此延伸為「思想週」，思想週期間他放下一切，到一個沒有人的地方回顧自己，在此他得到更大的創意，發揮創意改變了自己也改變了世界。所以「靜裡乾坤大」，其所發酵的可能性影響非常大。

第四章、腦的學習與記憶

第一節 腦的學習

「有句流行話說：『每個人只使用了10%的大腦』這句話未必準確，但估計大腦約有一千億個神經細胞，形成一兆到一千兆個稱為突觸的接頭。為了回應周遭環境的變化，這些接頭處於不斷重組狀態…。（隋芃，2013）」觀察神經元的特化突起—軸突與樹突的生成，是讓腦細胞彼此連結的線狀延伸物。直到生命結束前都會持續不斷形成新的，這個特質為老化帶來無窮希望。大腦最獨特的是：只要它覺得做得到的，就一定能做到，而關鍵就在於個人如何跟大腦建立關係。大腦隨時接收訊息，我們給出甚麼想法，它就會去滿足。（隋芃，2013）

（一）大腦的神經可塑性

平時當我們忘記東西放在哪兒？不見得是人老化現象，而是缺乏學習。因為一開始就沒有學習或記住東西放的位置，所以當我們改變信念，情況也就會改觀。根據研究（隋芃，2013）：大腦神經透過新的學習觸發神經可塑性，學習的熱情越多越好。它的神奇過程，能夠透過思想、感覺與行為隨心所欲的發展。情緒是鞏固記憶最強大的工具。無論喜悅或好

奇、恐懼或害怕，這類情緒都會強化學習效果而且會永難忘。但當對於人生感到無所謂或疲憊時，或是對於每一時刻的體驗都變得意興闌珊，學習潛力將會受損。很多時候只是注意力不集中，就會造成缺乏學習的現象，而造成忘東忘西。

現代的老年人期待的積極有活力的生活，若當重拾童年的好奇心和學習的熱情時，就會產生新的樹突和突觸，記憶力也會變得像年輕時一樣強。羅徹斯特大學研究員保羅·柯曼（Paul Coleman）發現，一個二十歲和七十歲時的大腦神經細胞總數沒有顯著差異。沙克生物研究所的神經科學家佛萊德·蓋吉（Fred Gage）研究後發現，每天運動就能增加新生神經細胞數量，跟積極學習新事物一樣有效果，同時還能增加新細胞與新連結的存活率。相反的，情緒壓力與創傷會抑制神經生成。

（二）健康腦的需求

丹尼爾·席格（Daniel Siegel）醫師指出能讓一個人維持幸福感的大腦，每天都需要健康的養分，而在健康心智促進健康大腦的概念之下，他提出「健康心智拼盤」七道「菜」：睡眠時間、運動時間、專注時間、內省時間、休息時間、玩樂時間、聯繫時間。對大腦來說健康的一天就是遵循自然循環的一天。生命特質會隨時間留下生物標記，每個人的大腦都有主觀狀態的印記，例如壓力、寂寞、焦慮等等，在腦部造影上一般性狀態留下的印記比較淺也較普通，只有在碰到特殊情況才能看到腦波不尋常的改變（隋芃，2013）。

古印度傳統認為，每種經驗都隱含著三種微妙的線索：質（經驗的各種特質）、味（經驗的滋味）、情（經驗呈現於外的情緒調性）。原始資料透過感官進入大腦後，會變成有益或有害的訊息端看添加的特質、滋味和情緒。所以每一個經驗發生時，最重要的還是那位詮釋經驗的人。（隋芃，2013）

（三）保有對大自然的驚奇

嬰兒期是神經網絡奠定基礎的時期。雖然這個過程肉眼看不見，但它會吸入並記住每一個經驗，無論多小都不會錯過，再跟過去的經驗比較後儲存起來。（隋芃，2013）大腦不會被無窮盡的工作嚇到，生物學諾貝爾得主若德·艾德曼（Gerald Edelman）說大腦裡的神經電路數量可能高達 10^{10} 的 100 萬零 1 次方，相較於已知宇宙粒子的估算數量為 10^{80} 萬次方還要大，實在驚人。卡森認為人終生保持驚奇之心，及維繫驚喜之情非常重要，並且相信關鍵期就在童年，與上述之觀點不謀而合。當學童在大自然始終可以發出好奇的心及旺盛的學習動力，在旁的成人如能成為最佳引導者或陪伴者，將可造就更多的植物學家、動物學家、……等等。

第二節 寧靜對學習記憶影響

《四風之舞》：「再多的學習，並不代表領悟。~Heraclitus」如何創造有效的學習，往往在「靜」中產生沉澱和內化的力量。

(一) 眾生同源，心念相互交織在一起

二十世紀的量子力學，帶給我們許多新的視野。心電感應的現象，自古以來在世界各民族的文化裡皆有所聞。人類在生命的高層次上彼此是互連共源的，所以在生活中，能相知相惜或互相競爭。在人類文明史裡，常會發現不同地區的人群，雖然空間相隔遙遠，但是在同樣的時代裡，幾乎一起產生相同的文明活動，如同「一百隻猴子的效應」一樣。這樣的文明同時性，似乎是「非定域」的連結，透過信息共振產生的結果。

大腦到底怎麼儲存資訊？如何產生認知？又如何找回記憶？為了解釋記憶資訊遍及全腦的實驗結果，普里布蘭姆將大腦看成全相體，而且將全身細胞也視為記憶體，有些研究者甚至將記憶往上連結宇宙的零點場。零點場指「萬物中介空間裡面的微觀振動汪洋。宇宙的最底層基礎就是一片能量翻騰大海，是個龐大的量子海。倘若這是事實，那麼萬事萬物全部相互牽連，就像無形的網絡。」(蔡，2006)這樣的心與腦的認知，對於人類未來的學習、教育和靈感的培養，將產生深廣的影響。這種認知發展更重要的意涵是，所有生命的心智活動若交織在宇宙零點場中，那任一生命的表現將是整體的局部顯現。這也顯示眾生有同源之親，生命共同之體，突破人類中心主義、生命中心主義、生態中心主義的想法，激發新的量子觀、宇宙觀及重新看待事物的態度。

(二) 安靜放鬆，感官更容易開啟

現在是電子和電磁波大量傳遞資訊的時代，根據研究，電子和電磁波是比較容易受意識場影響的媒介，因此有些科學家以這類媒介做成隨機事件產生器，偵測意識場的存在與其作用力，發現意識場確實能左右這種儀器的運作，使它發生明顯的偏向(蔡，2006)。根據普里·布蘭姆提出的證明，就一般知覺機能而言，我們的腦部樹突網路從零點場接收資訊的能力有嚴格限制，只能調到有限頻率區段。但是當在靜坐、冥想、放鬆或是在作夢時，接收「頻寬」就會相對的擴增，並可以在零點場中接收更多種波長(蔡，2006)。

根據研究腦波分為 α 波、 β 波、 γ 波、 θ 波及 δ 波。 γ 波(30-70Hz)在預備或專注時出現。 β 波(13-29Hz)--人清醒時大部份的腦波狀態，隨著 β 波的增加，身體逐漸呈緊張狀態，準備隨時因應外在環境作反應。 α 波(8-12Hz)--是人的意識清醒，但身體卻是放鬆的狀態。它提供意識與潛意識的橋樑，為人們學習與思考的最佳腦波狀態。 θ 波(5-7Hz)--是人的意識中

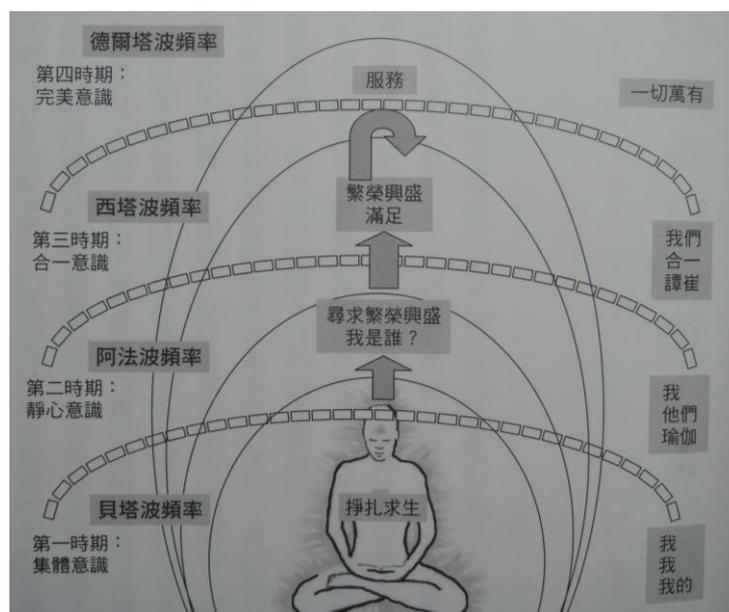
斷，身體深沉放鬆。一種高層次的精神狀態，也就是所謂的「入定態」。在科學界稱 θ 波為「通往記憶與學習的閘門」。 δ 波(1-4Hz)--為深度熟睡，無意識狀態。人的睡眠品質好壞與 δ 波有非常直接的關聯； δ 睡眠是一種無夢且很深沉的睡眠狀態。根據科學研究， δ 波亦是開發人類直覺雷達系統，以及超能神密力量的關鍵。所以學習放鬆讓感官更容易接收訊息。

表四

腦波與生理狀態關係表 (朱，2010。林，2016)

腦波	赫茲 Hz	狀態	備註
r 波	30-70Hz	在預備或專注時出現	
β 波	13-29Hz	β 波增加，身體呈緊張狀態。為日常生活掙扎著。	為優勢腦波時，人清醒時大部份的腦波狀態。隨時因應外在環境作反應。
α 波	8-12Hz	意識清醒，身體放鬆。能內觀和沉思能，理解自己並非宇宙中心。感覺生命中更高力量的指引。	它提供意識與潛意識的橋樑。學習與思考的最佳腦波狀態。(寧靜協助了腦波的變化，而有了不同層次的養分需求及不同的意識及學習。)
θ 波	5-7Hz	身體深沉放鬆，一種高層次的精神狀態。與人和諧共處與萬物合一的感受。	在科學界稱為「通往記憶與學習的閘門」。
δ 波	1-4Hz	無夢且很深沉的睡眠狀態。一切完美的意識。	根據科學研究， δ 波是開發人類直覺雷達系統，以及超能神密力量的關鍵。

圖一\人類覺察力循環的前四個時期



資料來源：取自《眾神的食物》一書，p41 頁。

(三) 12 感官是內外世界的重要溝通橋樑 (顏, 2010)

一般人認為生理有眼-視覺、耳-聽覺、鼻-嗅覺、舌-味覺、身-觸覺五種覺及意識。但依魯道夫·史代納 (Rudolf Steiner, 1861-1925) 所創立的人智學 (Anthroposkhy)，則依人配合生理發展提出了 12 種覺。12 覺有身的知覺、心的知覺、靈的知覺。例如：腳踢到石頭而痛是身體的知覺；被罵而心情不佳是心的感覺；與美景或音樂的相會而感動流淚是靈的體會。12 知覺依生理發展，從出生至 21 歲的教育歷程，分為三個發展階段。每階段分別為四個知覺開啟的重要時機。

0~7 歲著重在發展意志力，如觸覺、生命覺、律動覺、及平衡覺等，屬身的知覺。

8~14 歲著重在發展情感知覺，如視覺、嗅覺、味覺及溫暖的感覺等，屬心的知覺。

15~21 歲著重發展內在精神自我的知覺，如聽覺、語言覺、思想的感覺及自我的感覺等，屬靈的知覺。

環境覺醒比環境覺知更重要。身的環境覺是指身體感受冷、熱、痛；心的環境覺是指感受到環境的美麗、喜悅、醜陋；靈的環境覺是指體會生命的自由、寧靜、祥和。因觸覺而有生命表現；因生命覺而有律動感；因律動覺而有平衡；因平衡覺而有了和諧！

記憶之內涵應包括：短期記憶(short-term memory)、中長期記憶(intermediate long-term memory)、長期記憶(long-term memory)、及永生或永久記憶(immortal memory 或 permanent memory)。經由眼、耳、鼻、舌、身等感官以及意識作用所產生的知覺及動作等反應，可能在大腦中產生短、中、長期記憶，並進入靈體中成為永久記憶。(劉, 2012)

(四) 感官刺激強度足夠，才能記錄它

腦是如何加工信息的？所有感覺刺激以電沖動的方式輸入腦，但刺激要達到足夠的強度，才能記錄它。所以人腦有一套系統對所資料進行篩選，稱為感覺登記系統。丘腦會從生存角度對這種感覺沖動的強度和性質進行監控，並根據個體過去的經驗確定這些資料的重要程度。感覺登記系統會把不重要的資料從加工系統中濾掉。若內容具有生存價值的信息、能被個體理解的、對個體是否有意義的內容就有機會編入長時記憶區，而編碼通常在熟睡時進行(腦, 2005)。大腦由很多微小的神經細胞所組成，這些神經細胞稱為「神經元」，當神經元伸出微小的觸手和其他神經元相連，組成一個神經網

路，而每一處神經元相連蘊育出一個思想或是一個記憶。這時大腦會透過「聯想記憶」的法則，來建構它各式各樣的概念（蔡，2006）。所以為強化學習之有效性，應該是一連串跟生活有相關性的連結而非片段性的堆積。

（五）記憶庫的資料提取

記憶，我們在乎是瞬間或短期或長期記憶，大多數希望學習內容可以留存更多長期記憶。對於學習金字塔認為「做」的學習效果有 90%，但純粹「閱讀」可能學習效果只有 10%。上述其實容易讓人產生迷失，誤以為只有「做」才是最好的學習，這研究應是指對長期儲存記憶的想法，而忽略短期儲存記憶的需要性。「讀萬卷書，行萬里路。」都有它存在的必要。當訊息在提取長期記憶的資料庫是否也會相對較費時？

大腦存入資料，如何分類編碼入庫，存入不同區域，需要的時候，如何從腦部搜尋出來加以運用？這過程好比電腦，我們要將資料分類庫存，但進入科技的雲端時代，更方便讓很多資料存放雲端。可操作連結的科技「雲端」跟宇宙無形的「訊息場（或稱零點場）」一樣，都是訊息的源頭。我們具不具有「連結」能力，如同活動中，我們是否學會與大自然、與天體的連結，這其中的調頻與共振能力，現今將變成我們學習更重要的關注焦點。

第五章 研究實例

（一）活動設計的思考：以勾起空間印記的先前經驗開始，進而創造連結新關係的接觸機會，以聚焦的專注力觸動心靈，以正向反向的攪動進入更深層的反思，最後在沉澱之餘，寧靜的當下發現智慧之光芒。

1. 空間印記：

一砂一世界，一葉一如來。不管是點線面或三次元空間或多次元空間，都包含諸多可見與不可見的訊息。所以觸景生情，只要重新看見影像、或聽到熟悉音律、或回想起以前種種、或聞到熟悉的味道、或摸到物件或讀到書籍，都會重新與過去連結。

2. 引導連結：

「要不被別人發現，就是儘量適應周圍的感覺，隨自然節奏起伏、配合，不然你永遠看不清或看不透這大自然裡隱藏著你不曾看見的生命跡象。」（亞，2011）在環境中，調整呼吸，配合自然節奏起伏，較有機會發現這大自然裡隱藏的秘密。

由瞭解學員背景及動機，透過與其過去經驗的互動，進而引導到現場的學習。強化情境讓學員對自然能產生興趣及對生命產生感

動。

3. 觸動心靈：

要感動對方必先感動自己。如果活動過程操作只是按表操課，並不一定能產生效果；如果能用心投入適時修整引導，留下深刻感動的機會較大。

4. 反差的利用：反差的利用可以凸顯課程更大的作用能量。

動與靜的反差—運用「動」的力量喚起熱忱，運用「靜」的力量回到當下，更加安靜；有與無的反差—運用「有」(開眼)觀察自然，運用「無」(閉眼)喚醒珍惜，更覺得每個當下並非偶然，特別珍貴。

5. 小結：

原住民曾向天祈禱：「請讓我讀懂這一片葉子背後的生命訊息」。這訊息是甚麼？對一棵樹同樣看，有的看外觀，有的看顏色，有的看葉子、樹幹、花…，有的看氣質、看特性、看一棵樹有多少不同層次的綠。真正專注之後能從表層深入到內層，能深刻體會生命訊息。體驗學習從原點出發，再回到原點，已不是當時的原點。從表層深入到內層再回到表層，已經歷過層層的體驗，經驗增加，智慧也增加了。

(二) 研究實例

我們的感官是身體內在與外在重要的溝通管道。其中以視覺特別重要，影響也特別大。所以說「眼睛為靈魂之窗」。透過眼睛我們與事物有了根本、簡單及美好的聯繫。「眼睛看不見」世界會變成甚麼？時間與空間感還在嗎？少了視覺還有甚麼？

104年10月21日陽明山國家公園與台灣聲景協會合辦，邀請9位視障朋友及其他9位陪伴朋友參加，另有9位志工及4位講師，一起體驗大屯自然公園的生態。過程歷時約3小時，由4位講師輪替進行活動引導。第一段先是透過引導視障朋友的手觸摸物體，認識葉子的不同觸感、樹皮的粗細、及聞聞活的和枯枝的植物氣味。視障朋友分享時，感觸很深，慢下腳步且眼睛看不到，反而比起以前視明的時候，學習到更多看不到但聽得到及看不到也聽不到的心靈體會內涵。

第二段來到斜坡草皮區，引導大家慢慢蹲下來，手觸摸著土地。感受地上小草的柔軟及生命力，感受大地的氣息及厚實，感受土地承

載萬物、生養萬物及無言的教導著我們。再慢慢坐在土地上，放鬆心情，靜靜聆聽陣陣東北季風吹來，在林間譜出不同的樂章，有遠近、有強弱、有高低音及有角度差異等。且有人心靈被觸動，眼眶潸然的盈淚而下。一步一步急不得，快不得，因為初始飄有小雨地面微濕，每一步在穩穩中緩緩移動著，大家似乎忘了時間的存在。

第三段來到木棧道上，腳底的踏感經歷過水泥地、草地、土地、石塊，轉而來到木棧道，腳踏聲音和腳底反射的力量皆不同。再從木棧道上輕輕跨下到另一平坦而空曠草皮上，這時才是第三段的主要內容展現。人的聲音表達出內在的情緒，在吟唱中通過振動和共鳴，也釋放了身心的緊張力。整體聲音從不協調到協調，從不清澈到越來越清澈，從不柔和到柔和。這聲音彼此療癒，也疏通彼此其他感官的敏感度。在這圓圈中每個人輪替發聲並且持續，如天籟之音；迴盪在山谷林間，深刻的印記讓人銘記在心。

第四段來到木橋上。讓每個人輪替戴上耳機及收音儀器，協助每個人可以更清楚聆聽周邊東北季風在山間、在樹木間、湖面上等等，因不同遠近及空間所迴盪的聲音，這其中也包含了同行夥伴興奮的笑談聲。活動行至於此，當我心靜明眼在旁等候儀器之際，卻讓我真誠的感動熱淚盈眶，經過此地數十次從未有的感動，原因是我照見東北季風與湖面水的相遇，猶如琴聲般的演奏，時而輕巧活潑、時而激勵生動、時而抒情柔和、……，這是一場看得見音律，聽不見聲波的大自然演奏會，全場精彩感人！

體驗了四種不一樣的感官課程後，視障朋友分享：「在過程中莫名地流了好幾次淚」、「活動讓他感受到自己是被支持，與被愛的感覺」、「回歸人性的原點」、「找到自己的平和」、「生平第一次體驗觸摸大自然，不只聽覺，觸覺及所有感官的感覺都有」、「從來沒有過在大自然如此安靜的體驗，連聲音及空氣……都攜帶更多訊息」、「好冷、超有感覺的，感受到以前從沒有過的經驗，聽到風吹聲、水波聲、飛機聲等等」、「心曠神怡，感覺很輕鬆」、「水流過樹幹，就像人生經歷很多痛苦，也會長出智慧一樣」、「用手觸摸超有感覺、空氣清新、聲音自然」、「走得很舒服，對身體幫助很大」。其實，在過程中，大家並沒有多說什麼話，大部分是邀請大家開放自己聆聽自然。而他們感受到的力量，其實是來自於大自然。

「今天山上樹濤如浪潮，在我們心中掀起了洶湧的波濤，卻讓我們同時感受到那份寂靜的喜樂。」這群視障朋友，讓我們從他們的身上，

學會更多聆聽的感受。

第六章 結語

(一) 台灣聲景協會提出現在社會上關心環境主要針對自然與人文的「地景」(Landscape)，並未涵蓋「聲景」(soundscape)。長期以來只著重視覺，仍以「看得見」為主，除了山川地貌、各種建築物的外觀……卻忘了環境的完整性，其實應同時兼顧「看不見」的聽覺及嗅覺、味覺、溫暖的感覺等層面，才能真正塑造優質的生活環境。一般人關心的聲音，只針對噪音，其實聲音作為景觀的本體，所關係的層面包括了生態、文化、藝術、休憩、甚至公共衛生的重要意義，都不應該受到景觀區外圍的開發(各種高頻、低頻噪音…)、人類活動干擾(卡拉OK、重型機車……)以及區內的遊客行為的干擾與破壞。考量的依據，絕不止於聲音分貝的數字，而是要考慮到以生態保育的存續與平衡、以及人類的健康作為維護優質景觀的指標。

(二)「看得見且聽得見」的山嵐緩緩飄忽、「看不見但聽得見」穿梭林間的樹濤音樂、「看得見但聽不見」的風與湖水的琴韻、「看不見且聽不見」的彼此心靈交會，有著不同層次的靜及體會。「敬、淨、靜、進」，以誠敬謙卑的心面對一切，心中無礙潔淨自明。虛寂靜篤之中通透更進一層。若從能量波動的觀點而言，在自然寧靜中更讓人容易放鬆心情、放慢腳步；若能減少電器(或手機、基地台、高電磁波)的干擾，讓腦波回到最佳思考與學習的 α 波(8-12Hz)，身體將回到更加的學習狀態。

(三)「動得其親，靜得其和。」學習需要意向、動力，但所得需要沉澱、整理。在靜心的狀態下，人與自然的融合，常覺靈感湧現。心在和諧的氛圍狀態，給予靈感更大的發生機會，也提供靈性智慧涵養的空間。所以在活動中加入靜心、感恩及體驗自然的課程，這相應了基莎·克洛瑟(彭，2013)所說我們必須更宏觀的視野，向大自然學習如何給予和接收能量，而不是削減他人或生活環境的能量。當我們學會及力行從自然寧靜中涵養更豐富的能量，我們的精神更富足，生活得到更大的自由、自在與自然。

◎參考文獻

盧娜(譯)(2002)。平靜—平靜內心的25種方法。探索文化出版社。

彭芷雯(譯)(2013)。小祖母的訊息，方智出版社股份有限公司。

李政恩(譯)(2015)。猶太人超越全世界的讀書法。遠流出版社

隋 芃（譯）（2013）。超腦零極限（Super Brain：Unleashing the Explosive Power of Your Mind to Maximize Health, Happiness, and Spiritual Well-being）。橡實文化出版社。

李極初（1981）。天帝教教義《新境界》。帝教出版社。

腦與教育應用中心（譯）（2005）。腦與學習。中國輕工業出版社

蔡承志（譯）（2006）。療癒場：探索意識和宇宙的共振能量場。商周出版。

顏維震（譯）（2010）。人學（The Study of Man）。洪葉文化出版。

陳雅雲（譯）（2011）。一平方英寸的寂靜：走向寂靜的萬里路，追尋自然消失前的最後樂音（ONE SQUARE INCH OF SILENCE: One Man's Search for Natural Silence in a Noisy World）。臉譜出版社。

劉緒潔（2012）。靈性心理學內涵初探。第十一屆天帝教天人實學研討會。

林玲如, 繆靜芬（譯）（2016）。眾神的食物（原作者：Jasmuheen）。橡實文化出版

網路資料

朱光潛\談靜 <https://read01.com/DxPMkA.html>