

心、靈與意識

新時代的生命教育

葉乃嘉◎著

進入一個科學新發現與古老智慧不謀而合的時代，
人類對自我與自然的認識將更完整與深入。
本書的目的在打開我們依然陌生的意識層面，
帶領讀者穿過不同層次的一些心靈世界，
做一次探討心靈結構的旅行，
讓讀者一窺自己多度空間的「本來面目」。

臺灣商務印書館發行

心、靈與意識

新時代的生命教育

葉乃嘉◎著



心、靈與意識：新時代的生命教育 / 葉乃嘉
著. -- 初版. -- 臺北市：臺灣商務，
2005[民 94]

面：公分

參考書目：面

含索引

ISBN 957-05-1954-1(平裝)

1. 心靈學

175.9

94003263

心、靈與意識

新時代的生命教育

定價新臺幣 250 元

著 作 者 葉 乃 嘉

責 任 編 輯 劉 佳 茹

美 術 設 計 吳 郁 婷

發 行 人 王 學 哲

出 版 者 臺灣商務印書館股份有限公司
印 刷 所 臺北市 10036 重慶南路 1 段 37 號

電話：(02)23116118 · 23115538

傳真：(02)23710274 · 23701091

讀者服務專線：0800056196

E-mail: cptw@ms12.hinet.net

網址：www.cptw.com.tw

郵政劃撥：0000165 - 1 號

出版事業：局版北市業字第 993 號

登 記 證

• 2005 年 4 月初版第一次印刷

版權所有 · 翻印必究

ISBN 957-05-1954-1 (平裝)

31700060

推薦序一

大學教育界一直都在為通識教育找方向，個人以為，通識教育既然旨在建立學生的人文精神，那麼，生命教育課程則不妨加入「心靈與意識的奧妙」、「神秘學的趣味」等科目，而不是只著眼在「喪葬禮儀」或「臨終關懷」等。「生活與心理」課程當然不必一再地做心理學的理論陳述，而宜增加像「情場、商場與職場的心理現象」、「如何識破身體語言」、「觀人術」等較為人性化化的課程；至於「兩性教育」課程就宜加入比較活潑的「愛情這東西你怎麼說」，來補充甚或代替嚴肅的「兩性關係探討」或「婚姻與家庭研究」；若要把共同科目如物理、化學、微積分等擺進通識課程，也應該先把它們轉形成為「生活與科技」、「科技與未來」、「趣味數學」等。

要做這樣的變通，教科書的規格就得做些改革了。當今，連「心理與生活」的通識教育課本內，都堆砌了像「由馬斯洛的需求論得知，人有自尊需求的渴望，所以每個人都喜歡得到別人的肯定與讚賞」這類的妙語，難道沒有馬斯洛這樣一說，我們就不知道「每個人都喜歡得到別人的肯定與讚賞嗎」？難道就是因為馬斯洛這樣一「加持」，我們才對

「人有自尊需求的渴望」這句話有把握、才敢把它寫到書裡去嗎？而馬斯洛又是何許人呢？

那麼我們是否也要「由告子的『食色，性也』得知，人有吃飯的需要，所以每個人都要滿足食慾」一番呢？

再加上像：「操作制約……」及「學習的定義是……」等等營養不良的理論，姑且不說它們是否有價值，光是其無趣就足以使人打退堂鼓。難道教科書就得跟枯燥無味掛上鉤嗎？

我自知難以扭轉主流的力量，但也不甘於「力爭而不敵，只好倒戈」○，所以起意「加持」新形式的教科書。

現今大專院校的生命教育課程所著重的，泰半是社會學上的理念，課堂上使用的生命教育著作裡，也多談些心理學、臨終關懷、以及業已為世人所接受的宗教觀點，相形之下，甚少涉及心靈及超心理學方面的理念及現象，想必是對於科學所不能驗證的理論與事實，學院的「主流」仍然有所不受。

但是，已經有很多人感受到心靈事件的不可思議，擁有靈異經驗的也不乏其人，確實，每個人都可能「通靈」，或具有未被發現的能力，所以，改變上項「主流」的契機正在逐漸成形！

要知道，「科學能否證明」並非事物或現象存在的唯一檢驗標準，我們不用依事物或現象的「科學」與否來衡量其價值，意識現象原本就有它獨立存在的「格」，不需要依附科學的承認而生存，強要為它找科學根據，免不了沾上牽強附會或一廂情願的笑名，如果引用錯誤，還會被人恥笑為「偽科學」。因此，就不要再堅持使用「不科學」這類有負面含意的詞，而用「非科學」這類比較中性的詞來代替吧！

葉乃嘉教授寫作《心、靈與意識》這本書的時候，知道自己並不需要委曲求全地去尋求科學的解釋，也不需要想像一些與科學名詞相類的語言，勉強解釋某些超自然現象，以致描出了一些四不像的東西。葉教授指出，本書是擷取新時代觀念，並配合有名的賽斯訊息所傳遞的訊息所撰成，我個人讀過一些賽斯資料的中譯本，除了《時空之外》及《個人實相的本質》前三分之一還算稱職以外，其他幾本賽斯書的譯文品質確實有待加強。

據葉君說，他寫作本書時，有許多次中夜而起，提筆急書，下筆千言，難以自止，我不免會想，或許是賽斯有靈，知道華文讀者的困難，因此藉葉君之才，讓華文讀者也能方便輕鬆地明白他想傳達的心靈概念。本書的目的就是從賽斯訊息中摘取一些與生命教育相關的議題，配合其他新時代觀念的講述，以期對讀者的人生有所增益。

葉君旅美近二十載，在工作上與英文寫作有極密切的關係，對中英文文字的經營有深入的探索，在本書中，他擷取賽斯所傳授之資料中的精華，加以反覆闡述，而且旁徵博引，

時時加入自己一些原創性的例子與洞見，真正讓人大開眼界。

葉君之博學，在儕輩之間是無可置疑的，他曾以英文改寫過數十篇魏、晉、唐、宋及明、清等朝的志怪小說，連載於美國的 *Asian Gazette*，足見他的中英文均屬上乘，同時說明了他何以能如此貼切地引用許多有趣而難以思議的故事。

葉君的文筆也令許多人極為讚賞，能把這許多不易理解的概念用這麼流暢的文字演繹出來，他的功力確實少見。本書用理性的語言啟發我們對心靈事件和造物經驗的看法，擴大我們對人類複雜心靈的認識，也提供了實用的練習來協助我們開展心靈能力，並幫著我們瞭解人格的多面特質，是任何生命探索者所不應錯過的好書。

宋代文豪蘇東坡讀了《莊子》之後說：「吾昔有見，口未能言，今見是書，得吾心矣。」我讀了葉君這本《心、靈與時空》，竟然與蘇軾先生讀到莊子時的感想頗有所同，邀我作序，我自然樂於為之。

最後，讓我引述葉君的理念：「如果我們很希望某事成真，那麼就用這種能量盡量觀想它已經實際發生，持續觀想能導致極為有效而且驚人的結果。」

我僅此觀想這本《心、靈與時空》成為通俗而暢銷的、有益於世道人心的傳世之作。

附註

葉智魁 謹識

於國立東華大學休閒體育學系
二〇〇五年二月

○就像洋人所講的：「打不過他就加入他(If you can't beat them, join them.)」。

葉智魁教授現任國立東華大學運動與休閒學系主任，他精研莊子，對休閒哲學極有心得，是國內學者中相當早期在美國取得科班的休閒研究(Leisure Studies)博士學位者。

推薦序二

葉乃嘉老師學的是物理，做的是管理，而情有所鍾的卻是心理，任何一個看過他課表的人都不免納悶，他怎麼竟然英、數、理各科課都能開上幾門？

他剛自美返國時，任教南部一所新的管理學院，開授一門英文課，開課的附帶結果是《商用英文的溝通藝術》的成書，年餘之後，他在另一所學校開了「知識管理」課，結果又促成了《知識管理》一書的出版。

還有，葉老師也教授論文寫作，為此，他寫下了《中英論文寫作綱要與體例》，受到許多專家學者及研究生的肯定及歡迎。又，老師對兩性教育也有心得，他曾為「兩性教育」一課做了一個一千二百餘人的問卷調查，免不了又完成了另一本著作——《愛情這東西你怎麼說》。他這次教授「心靈與意識」一課，當然也依例成就了這本《心、靈與意識》。

有人如此半開玩笑地說：他是天上的知道一半，地上的幾乎全知道。我可以保證，葉老師是天上的知道不少，地上的沒有全知道。

本書所闡述的是：

——人的一生境遇都是由自己的信念與意識所創造出來。

——人的能力是難以限量的，只要願意，就可以開發。

葉老師深深相信這種說法，常常舉以示人，他自己在三年之間，寫出五本不同領域的紮實著作共四十餘萬字，就是在為這種說法背書。

有兩件事情讓我覺得自己幸運，其一是我姓「紀」，其二，我是葉老師的學生。又有兩件事情讓我覺得世間的事都有發生的可能性，其一是我「線性代數」的葉老師竟然寫起探討心靈與意識的書來，其二是本來以為只能幫著打打字的我竟然受命為這本書寫一篇序。

打字，我頗能勝任愉快，在為這本書打字的期間，有許多時候我竟然認為這本書有許多部分都是為了開示我而寫的，我也漸漸對上面的說法有了信心，至於寫序嘛，就需要先高、高、高、曾祖——曉嵐公——的隔世加持了。至此，我已經開始相信自己在這輩子某個時候可能曾經想過：「能為一本書寫序必然是很風光的事情。」

因此，我頗覺得自己寫的這篇序是合宜的。是為之序。

還算過得去的學生

紀瑜真 謹識

二〇〇四年十月八日

I 目錄

目錄

附圖目錄	VI
練習目錄	VII
推薦序一	IX
推薦序二	XV
第一章 導讀	1
一 科學有時而窮	3
一 二 神道所知有限	7
一 三 新時代的思維	8
一 四 名詞釋意	11
附註	13
第二章 時間與分身	17

二一	時間的風貌	19
二二	回憶、預感與預言	24
二三	本尊與分身	27
二四	三世的探索	32
附註		38
第三章	意識與感官	41
三一	萬有意識	43
三二	有限的感官	45
三三	意識投射與現實	50
三四	意識與時空事件	57
三五	意識流	59
三六	感官與虛擬實境	61
三七	心電的特質	64
附註		68
第四章	生命與造物	73
四一	迷離化境	75

III
目錄

四一二	造物的真相	78
四一三	思想、語言和造物	83
附註		86
第五章	多元系統	89
五一	多元的人生	91
五一二	歷史與進化	101
五二三	見仁見智	103
附註		108
第六章	靈魂與夢	111
六一	靈魂的特性	113
六一二	夢中的意識	115
附註		127
第七章	情緒與信念	133
七一	信念的力量	135
七一二	念以類聚	138
七二三	情緒的面貌	145

七—四	信念決定命運	148
七—五	善惡與愛恨	150
附註		153
第八章	信念危機與療法	155
八—一	注意起心動念	157
八—二	常見的負面信念	160
八—三	信念檢視與信念療法	165
附註		175
第九章	催眠	179
九—一	催眠狀態	181
九—二	意識轉換	187
九—三	靈魂覺知	192
九—四	心靈之旅	196
九—五	身心放鬆	203
九—六	時間回溯	211
附註		219

第十章 智慧的訊息.....	223
十一 相信直覺.....	225
十二 快樂為快樂之本.....	226
十三 不拼也會贏.....	229
十四 結語.....	232
附註.....	235
參考文獻.....	237
索引.....	241

附圖目錄

圖二—一	二度空間事件網示意圖	36
圖三—一	大小之間	47
圖三—二	格線與黑點	48
圖三—三	平行與歪斜之間	49
圖四—一	畫中畫	76
圖四—二	雙手互畫	77
圖五—一	跳接式的人生	95
圖六—一	扭曲的三角結構	120
圖九—一	同心圓立體波紋	185
圖九—二	同心圓轉動幻覺	186
圖九—三	仕女與樂師	188
圖九—四	三人頭像	189
圖九—五	紙上躍馬	190

練習目錄

練習九一	意識轉換	191
練習九二	靈魂覺知之一	193
練習九三	靈魂覺知之二	195
練習九四	心靈時空之旅	197
練習九五	放鬆催眠	203
練習九六	前世回溯催眠	213