

# 腦 潛 能 開 發 教 學 效 果 之 研 究 —以台中市進德國民小學四年級學童為例

A Study On The Teaching Effect On The Brain Subpotential  
Development Exemplified be the 4<sup>th</sup> Grade Students In  
Taichung Jinn-Der Elementary School

吳 清 吉 國 立 台 灣 體 育 學 院 體 育 推 廣 組 長  
地 址：台 中 市 力 行 路 二 七 一 號  
Wu Ching-chi: Chief of Physical Education Promotion  
Division of National Taiwan College of  
Physical Education  
A d d r e s s : 271 Lih-Hsing Rd., Taichung, Taiwan  
E-mail:p194303150315@yahoo.com.tw

## 謝 辭

非常感謝台中市進德國民小學陳添成校長、台中體育場李明豐場長給予這項「腦潛能開發」的教學機會，陳校長不辭辛勞多次蒞臨課堂督導鼓勵。訓導主任謝誌良老師、江梅香組長、張鳳珠護士等熱忱地輔導並提供各種輔助教具與資訊，使此項教學工作進行得非常順利，曾惠美與葉惠娟小姐擔任教學助理工作。級任老師巫麗雯與陳雲湄老師，平常就把學童教導得天真活潑又可愛，使教學過程中產生強烈的「意識場」，這是「腦潛能開發」效果的基石。台中體育場推廣組邱圓珠小姐負責文書與統計工作辛勞，我由衷深表謝意！

我感恩先父母吳公評和吳母蔡蓮花，遺傳予靈性的 DNA 及恩師方瑞民教授辭世前對學術研究傾囊指導、感謝內人林碧茶不辭辛勞協助研析參考文獻。本研究疏漏之處，敬請各界賢達與學長，惠予指正，謹此誌謝。

2003 年 9 月 9 日於台中體育場

# 腦 潛 能 開 發 教 學 效 果 之 研 究 —以台中市進德國民小學四年級學童為例

吳清吉國立台灣體育學院體育推廣組長  
地 址：台 中 市 力 行 路 二 七 一 號  
E-mail: P194303150315@yahoo.com.tw

## 摘 要

為破除氣功迷信，捍衛科學尊嚴。承北京亞運科學大會發表的「中國氣功調整人體機能之研究」，探討學童以蓮花氣功開發腦潛能，對腹肌力及數學成績的影響。希望創造更有效的探索教育(Adventure Education)，以提昇教學品質。

2003 年以台中市進德國民小學四年級學童 29 人作教學實驗，並以控制組 27 人作比較。實驗組做意識、呼吸、肢體導引 25 天次，每次 40 分鐘，控制組做其他活動。兩組前、後測驗分數，以 Excel97 作 t 檢定分析如下：

- (一) 實驗組腦潛能開發之後，仰臥起坐及數學成績進步極顯著， $P<.001$ ， $r=.82$  及 .84，信度極可靠。
- (二) 控制組仰臥起坐進步極微，t 值未達顯著水準， $P<1.17$ ， $r=.77$ ，信度極可靠；數學成績進步極顯著， $P<.001$ ， $r=.67$ ，信度可靠。
- (三) 實驗組仰臥起坐及數學成績的進步指數、進步人數百分率都比對照組高，這項教學極有效。

潛意識對身、心、靈具有不可思議的力量，蓮花氣功能促進腦波同步，使意識和潛意識聯結開發腦潛能，提昇學童的腹肌力和數學成績極有效。本結論與意識革命、TM、ESP 等各家學理有共識效度。積極投入腦潛能開發者，一定會成為 21 世紀的大贏家！

### 關鍵名詞：

- 一、蓮花氣功：透過意識、呼吸、肢體、飲食、睡眠導引，開發人體潛能的功夫。
- 二、探索教育：教導以腦力激盪開發潛能，體驗身心（德、智、體、群）均衡發展，培養人類進化的新課程。
- 三、進步指數：評量教學效果的指標，計算公式為  $100(M_{y-x}) \div M_x$ 。
- 四、T M：為超凡冥想的瑜珈術，專注默念口訣，將身心帶入沈靜境界的超覺靜坐。
- 五、E S P：不憑感受器就能獲得知覺經驗的超感知覺。
- 六、共識效度：採用多人對同一事項意見一致為基礎，從而判斷事實真實性的作法。

# A Study On The Teaching Effect On The Brain Subpotential Development Exemplified by the 4<sup>th</sup> Grade Students In Taichung Jinn-Der Elementary School

Wu Ching-chi: Chief of Physical Education Promotion Division of National Taiwan College of Physical Education

Address: 271 Lih-Hsing Rd., Taichung, Taiwan

E-mail: p194303150315@yahoo.com.tw

## Abstract

As a continuation of “A Study On Chinese Qigong Regulation of Human Body Function” presented in 1990 Beijing Asian Games Scientific Congress, The researcher utilizes Lotus Qigong to develop elementary school students’ brain subpotential, thus to evaluate the effect on their abdomen muscle power and math grade. The purpose is to uncover Qigong’s myth and protect science dignity. The researcher wants to create more effective Adventure Education and promote teaching quality.

In 2003, the researcher made teaching experiment on the 4<sup>th</sup> grade students in Taichung Jinn-Der Elementary School (29 students) in comparison with the control group (27 students). The experimental group made brain subpotential development for only 25 times, 40 minutes for each time. The control group did other activities. The pretest and post-test grades of these two groups are examined and analyzed with Excel 97. The results are as follows:

1. After the brain subpotential development, the experimental group made prominent improvement on their sit-up ability and math grade,  $p < .001$ ,  $r = .82 \sim .84$ , the reliability is quite dependable.
2. The control group’s sit-up ability improved a little,  $p < 1.17$ , the  $t$  value didn’t reach prominent level,  $r = .77$ , the reliability is dependable; their math grade improved prominently,  $p < .001$ ,  $r = .67$ , the reliability is dependable.
3. The progress index and the progress student number of the experimental group are higher than those of the control group. So this adventure education is quite effective.

The subconsciousness has very unimaginable power on the body, mind and spirit. Lotus Qigong can make brain wave synchronized and make consciousness and subconsciousness connected to develop the brain subpotential. So it can effectively promote school children’s abdomen muscle power and math grade. This conclusion has the consensual validity with the Consciousness Revolution, TM, ESP. Those who are actively engaged in brain subpotential development will surely be the winners in the 21<sup>st</sup> century.

### Key Terms:

1. **Lotus Qigong:** The Gong-fu of developing human subpotential through consciousness guide, breathing guide, body guide, diet guide and sleep guide.
2. **Adventure Education:** A new program to educate students to develop their subpotential with brainstorming, and then to experience their body and mental balance development, thus to promote human evolution.
3. **Progress Index:** The index sign to evaluate the teaching effect, the calculation formula-- $100(My-x) \div Mx$
4. **TM:** The Transcendental Meditation yoga—that is a transcendental sit-in to concentrate on repeating the pithy formula silently inside the mind, thus to lead the body and mind to peaceful condition.
5. **ESP:** The Extransensory Perception that is to obtain the perception experience without using the perception organs.
6. **Consensual Validity:** The method of using different persons’ consensus opinion on the same thing to judge the truth of a fact.

# 腦潛能開發教學效果之研究 —以台中市進德國民小學四年級學童為例

吳清吉國立台灣體育學院體育推廣組長  
地址：台中市力行路二七一號  
E-mail: p194303150315@yahoo.com.tw

## 一、研究目的

為破除氣功迷信，捍衛科學尊嚴。承 1990 年於北京亞運科學大會發表的「中國氣功調整人體機能之研究」，以蓮花氣功之意識導引，呼吸導引，肢體導引激發腦潛能，促進仰臥起坐和數學成績更進步，創造更有效的探索教育 (Adventure Education)，以提昇教學品質。

## 二、相關文獻：

心靈哲學的主腦人物蘇格拉底(Socrates)、柏拉圖(Plato)、亞里斯多德(Aristotle)都非常重視心靈能量。蘇氏首創「靈魂」(Soul)之說，來解釋人的心理，他認為人類一切活動都由靈魂所支配，靈魂附體，人便生存，靈魂暫時脫離身體，人便昏迷不醒，靈魂永久脫離身體，人便宣告死亡。心靈的本體無所感覺，惟有意識始能將心靈的作用體驗出來<sup>(1)</sup>。本研究搜集有關超凡冥想(TM)、不老的身心、潛能總開關、超右腦革命、激發潛能、全腦開發、超感知覺(ESP)、神奇的潛意識，顯意識與潛意識交流、意識革命、讓大腦變年輕、氣功的科學基礎等參考文獻。

(一) 研究者確信氣功是人類的潛能運動(The human potentialitirs movement)，絕對不是怪力亂神的事，也不是一般江湖術士玩弄的「氣功」祕計，應以科學的態度和科學的方法來探索。腦潛能開發不再是神話或幻想，腦潛能開發應契入學校教育課程。美國加州大學洛杉磯分校研究腦的愛迪博士(Mr. W. Ross Adey)發現：腦的功能非常微妙、複雜，幾乎無所不能，腦的創造力是無窮盡的。赫伯特 奧圖(Herbert A. Otto)指稱：人類潛能包括了各方面的能力，人只發揮了十分之一潛能，激發人類潛能，也是開啟人類未來之鑰，是每一個人面臨的最大挑戰。為什麼人類能夠控制超出以往想像的物理世界，卻不試圖超出自然現象地控制自己。因此，我們必須在重視人性的前提下激發潛能才有價值，惟有肯定「人本」的觀念，才能引導新人類走進新教育美好的遠景。不要用意志去控制你的潛意識，而要用想像、用信任去引導潛意識，那麼你的

願望就會達成<sup>(2)</sup>。

- (二) 靜坐冥想的好處在 1970 年以前甚少引起關注，直到美國加州大學洛杉磯分校生理學家濟斯 瓦勒司(R. Keith Wallace)證明靜坐冥想確對身體有深遠的影響，這才獲得醫界的重視。一般常利用超凡冥想(Transcendental meditation)來獲得較高的意識，經由身體安靜鬆弛及精神恬淡虛無，能獲得較高的意識<sup>(3)</sup>。艾登 泰勒博士(Eldon Taylor, Dr)多年的研究發現，每一個人擁有的理性的左腦以及感性的右腦，左腦對每一個訊息都執行分析和選擇，右腦則無此項排斥和抗拒。因此，「全腦開發」每一個單元所設計自我確認語句，都有一組與左腦交談的妥協式(Permissive)語句；另外還有一組是與右腦交談的指令式(Affirmation)語句，所以左腦與右腦都能接受新的信念，新的思考模式才能完整的定型<sup>(4)</sup>。心理學家們估計：人類平常僅使用 5%~15%的心智潛能，也就是人類僅達到 5%~15%的效率和成就。實施超凡冥想(TM)訓練，能開發未使用的 85%~95%的心智。初次的研究結果顯示，練習靜坐的高中學生比非靜坐的對照組者在智力上有較顯著的進步，靜坐者對新的情勢有較強的適應力、創造力和理解力<sup>(5)</sup>。靜坐能促進身心調和，使腦細胞反應更敏捷，增進神經傳導和肌肉活動效率，使人們的覺知、思想和活動更有力量。超覺靜坐能促進腦部 波同步現象，是一種和諧的腦波，我們稱之為「大腦同步功能」，顯示整個大腦不同部位都很親密地一起工作，以共同達成目標<sup>(6)</sup>。
- (三) 間腦有視丘及下視丘，懸掛下視丘底下的是腦下垂體，而位於視丘後上方位置的是松果體。現代人肉體過於進化，所以左腦比右腦大一些。右腦支配左半身，左腦支配右半身，左腦司「意識」為「語言腦」，右腦司「潛意識」為「圖像腦」。左腦的電腦意識機能為邏輯性，右腦的電腦無意識機能為直覺、靈感。波或 波在腦內同頻的話，右腦就會活絡起來，也就是更加能發揮共振、共鳴機能、產生第六感。第六感為「超感知覺」(Extrasensory Perception)，是右腦的潛在能力，略稱為 ESP<sup>(7)</sup>。
- (四) 給潛意識播種的最好時刻，是顯意識處於休息狀態，而且肌肉放鬆的時候。想利用潛意識，必須講究放鬆的技巧。潛意識和顯意識常在睡眠中交流，就寢前三十分鐘放鬆身心，讓自己進入和萬能的潛意識交流狀態，同時在心中描繪自己的願望，然後心平氣和地入眠，潛意識能在充

滿信心時產生最大的力量<sup>(8)</sup>。不管你相信什麼，只要你有信心，集中意識去命令腦下垂體，祂就會發揮萬能腺(Master Gland)的機能，潛意識就會開發潛能。瞭解潛意識會引起奇蹟的原理者，就不會有宗教教別的紛爭，無論任何宗教，只要你有堅定的信仰，都會發生奇蹟，各種宗教的差異點，只是激發潛意識的過程不同而已。想要把願望輸入潛意識，必須把願望想像描繪成一幅畫面，如此開發潛能最有效！

- (五) 潛意識操控潛能，是現代心理學者的共識，操縱人的行為實際上是潛意識而非顯意識，育嬰期間母親處於深夜熟睡的狀態，嬰兒一哭，母親立刻醒過來，顯然母親的顯意識睡著了，可是潛意識是永遠不休息不睡覺的。因此，嬰兒有任何舉動，需要母親照顧時，母親會立即醒過來處理<sup>(9)</sup>。所以操縱人各種行為的內部反應，是由潛意識所主控。故最有效的學習，應該朝向潛意識領域發展，潛意識是激發潛能的原動力，開發腦潛能為更省時、更省事、更有效的教學方法。美國心理學之父威廉詹姆斯(William James)說：移動世界的力量即是潛意識的力量，潛意識具有無窮的智慧和才能，無論你籍入潛意識的印象是什麼，它一定會按照意念去完成任務。把意識觀念傳給潛意識的方式—靜坐調息、安靜放鬆，入定後反覆傳達你的意念給潛意識，堅信一定能達成此項思念，就會開發潛能。如聖經所載：「凡所盼望並祈求者，必將得到」。潛意識不能接受非心甘情願的想法，假如勉強自己去相信一件事，潛意識會發現你不是真的相信，它就不會去執行你的願望，除非你內心真正接受一種觀念，否則潛意識就不會接受<sup>(10)</sup>。
- (六) 蘇克學院的神經學專家，蓋奇(Fred Gage)博士和同事再實証「用進廢退說」，他們研究新生的老鼠養在有跑步機、玩具和各種食物的環境裡，其海馬記憶中樞的神經元數量，明顯比養在一般實驗室籠子裡的老鼠多。伊利諾大學的格陵納夫(William Greenough)博士和研究團隊也發現養在較多刺激環境中的老鼠，會長出新的腦細胞和細胞的突觸，也會長出新血管，跑迷宮的老鼠也顯然比較聰明<sup>(11)</sup>。腦部的機能越用越發達，不用則漸漸退化。

### 三、研究過程

(一)方法：以相依樣本作教學實驗研究，並以控制組作比較分析。

(二)期間：2003年3月27日至6月23日。

(三)實驗工具：電腦、電子計算機、照相機、數位相機、三D照片、意識圖形、彩色磁鐵片、SRS 意像字標，腦波圖。

(四)實驗設計：

以台中市進德國民小學四年級學童，由研究者親自做腦潛能開發教學。實驗組在腦潛能開課程中，不做任何數學課程教學及仰臥起坐運動。探討經過腦潛能開發的實驗組其仰臥起坐及數學成績是否有顯著的進步，再分析其進步的幅度是否比控制組大。

- 1.校長陳添成為教學研究總督導(圖 1)。先採隨機抽樣以四年級三班和四班學生教學實驗研究對象，並取得學生家長同意。
- 2.兩班分別先以上學期數學學期成績高低分為排列順序，再採間隔抽樣法，四年三班採數學成績排序為單數者；四年四班採數學成績排序為雙數者，共 30 人為實驗組，其他 28 人為控制組。
- 3.實驗組在學習期間，以蓮花氣功之意識導引、呼吸導引、肢體導引，作腦潛能開發教學(圖 2)。每週一、四上午 08:00~08:40 上課，其中六月十九日停課一次。

(1)意識導引：觀想三D照片、意識圖形、SRS 字標、波同步腦波圖、彩色磁鐵片圖型及朗誦右、左腦開發口訣：我很腦明(右腦) 腦明很好(左腦)、我腹肌力進步(右腦) 腹肌力進步很好(左腦) 我的數學成績進步(右腦) 數學成績進步很好(左腦)。並再三叮嚀學童晚上躺在床上睡覺前，一定要默念這些口訣，能夠默念至睡著者，會變得很聰明，成績會進步得很多。

(2)呼吸導引：說明要領之後，進行長呼短吸練習，並分組作一分鐘、兩分鐘、三分鐘呼吸比賽。吸氣時，意守默念「安靜、安靜、很安靜、非常安靜」；呼氣時意守並默念「放鬆、放鬆、很放鬆、非常放鬆」。

(3)肢體導引：靜坐想像做仰臥起坐計次，要求進步。十分鐘靜坐比賽，看那一班最安靜？那一班最放鬆？下課前作獎評，特優

學童起立接受掌聲讚揚。舉起雙手反覆作手指運動(小指與姆指屈碰、中指內屈、食指與無名指內屈)×10 分鐘(圖 3)。

4. 控制組參加其他活動。
5. 實驗組與控制組的仰臥起坐成績，以上學期(一月九日)所做一分鐘仰臥起坐為前測驗；以本學期末(六月三日)所做一分鐘仰臥起坐為後測驗成績，測驗者都是吳素惠老師。實驗組與控制組的數學成績都以本學期數學第一次月考(四月十五日)為前測驗，第二次月考(六月二十四日)為後測驗分數。兩次月考閱卷評分者都由同一位級任教師負責，分別為四年三班巫麗雯老師，四年四班陳雲湄老師。各項測驗資料以電腦 Excel 97 作 t 檢定分析。
6. 輔助者：謝誌良、江梅香、張鳳珠負責教學實驗之輔助工作。曾惠美、葉惠娟擔任教學助理工作。受試者缺課達三分之一以上者，其成績不列入統計資料。

#### (五) 受試者：

1. 以台中市進德國民小學乖孩子期(Good-Boy-nice-girl-stage)學童為受試者。按美國心理學家柯柏格(L. Kohlberg) 氏的理論，兒童的道德認知發展，約在國小中年級以後，一般傾向道德規範，尋求成人對自己的認可讚許，表現乖順的孩子就是好孩子(張春興，1995)。
2. 實驗組與控制組之平均年齡都是 10 歲，平均身高與體重，控制組比實驗組高 3.5 公分，重 6.1 公斤(表 1)，即控制組身體發育比實驗組快。
3. 實驗組一人缺課三分之一以上，控制組一人轉學，不列入統計資料。

## 四、結果

實驗組學童經過 25 天次腦潛能開發之後，仰臥起坐及數學分數前、後測驗的教學效果，依據 t 檢定分析，實驗組 N.29，仰臥起坐前、後測驗差異，t 值 3.21， $P<.001$ ，數學前、後測驗成績差異，t 值 5.24， $P<.001$ 。此項教學極為有效， $r=.82$  及  $.84$ ，信度極可靠；控制組 N.27，仰臥起坐前、後測驗差異未顯著，t 值 1.17， $P<.127$ ，數學前、後測驗差異 t 值 4.11， $P<.001$ ，差異極顯著。 $r=.77$  及  $.68$ ，信度很可靠(表 2)。實驗組前、後測驗平均值提高幅度、進步指數、進步人數百分率都比控制組高：

1. 實驗組平均值，仰臥起坐比控制組高 1.84%，數學高 3.13%(圖 4、5)。

- 2.實驗組進步指數，仰臥起坐比控制組高 8.25%，數學高 4.60%(圖 6、7)。
- 3.實驗組進步人數百分率，仰臥起坐比控制組高 20.56%，數學高 4.73%(圖 8、9)。

## 五、討論與分析

柯林 威爾森說：「從學會調節意識的那一刻起，人才能變得像人」(春山茂雄，1997)。改變意識就能改變身心狀態，大腦的意識中樞能調控下視丘與腦下垂體的機能<sup>(12)</sup>。意識狀態是學習效果的淵源。腦的每一部分，都不是被動地反映從感覺器官中傳入的神經衝動，而是各有其主動的處理過程，即所謂過濾、摘要和整合的過程<sup>(13)</sup>。本研究認為這個過程可稱為意識歷程(Conscious Process)，係指個體對自己身心活動知覺了解的歷程。個體與環境互動時，對自己所作、所想、所感、所知內在的、主觀的了解，均為意識歷程，意識歷程可簡稱為意識或意識經驗。意識是主觀的，要了解一個人的意識須靠內省法，由當事人口頭或文字對別人說明。

意識歷程有不同的境界，按個體內省知覺的內涵與狀態來分，意識分為六個層次<sup>(14)</sup>：意識(consciousness)籠統的說法如上述。焦點意識(focal consciousness)是全神貫注某事物時所得的明確意識經驗。邊意識(marginal consciousness)在注意邊緣獲得模糊意識經驗。下意識(subconsciousness)在意識之下的注意層次所得的意識經驗，其內容多模糊不清。無意識(nonconsciousness)是對環境事物無所感、無所知的狀態。如個體對自己的心跳、脈動等活動毫不自知。潛意識(unconsciousness)指潛伏在意識之下的感情、欲望、恐懼等複雜經驗，因受意識控制而不自知，潛意識為精神分析論的特別解釋。按分析論者的說法，潛意識對行為的影響反較意識為大，行為失常或心理疾病多因潛意識作用所導致。

意識除上述六個層次之外，精神分析論者認為，介於意識與潛意識之間，另有一個意識層次，叫作前意識(Preconsciousness)。本研究認為蓮花氣功之形意導引能透過前意識激動潛意識，開發人體巨大的腦潛能。

(一) 實驗組有效樣本 29 人(圖 11)，平均年齡 10 歲，平均身高 136 公分，平均體重 32 公斤；控制組有效樣本 27 人，平均年齡 10 歲，平均身高 139 公分，平均體重 38 公斤(表 1)。控制組的身高和體重發育成長比實驗組快，平均身高多 3 公分，平均體重大 6 公斤。這些指標變項<sup>(14)</sup>，似可推論為控制組依變項原始分數較高的原因。

- (二) 蓮花氣功的腦潛能開發教學設計，實驗組觀想彩色磁鐵片、3D 照片、意識圖形、SRS 字標、腦波圖、朗誦或默念各種自我暗示 (self-suggestion) 口訣作形意導引 25 天次，總計 16 小時 40 分。依據測驗分數  $t$  統計分析與相關量表(表 2)，蓮花氣功對腦潛能開發極有效，測驗信度可靠<sup>(16)</sup>：實驗組仰臥起坐進步極顯著， $t$  值 3.21,  $P < .001$ ,  $r = 0.823$  為高度相關，信度極可靠；對照組仰臥起坐進步未達顯著水準， $t$  值 1.68,  $P < .127$ ,  $r = .770$  為高度相關(吳大猶，2000)，信度極可靠。據訪查，學校在此項教學期間，實驗組與控制組學童，都沒有做仰臥起坐訓練。可鑑實驗組仰臥起坐成績進步極顯著是腦潛能開發的效果；控制組成績進步不顯著是缺少訓練的正常現象。實驗組數學成績進步極顯著， $t$  值 5.242,  $P < .001$ ,  $r = .84$  為高度相關，信度極可靠；控制組數學成績進步也極顯著， $t$  值 4.109,  $P < .001$ ,  $r = .676$  為中度相關，信度很可靠。以數學兩次月考命題難度相同而論，則四年三班和四班，級任老師的數學教學都極有效。實驗組數學成績進步比控制組更顯著。
- (三) 實驗組仰臥起坐進步指數比控制組高 8.25(圖 6)，數學成績進步指數比控制組高 4.60(圖 7)，兩組教學效果差異極顯著。數學前測驗，實驗組沒有人 100 分，對照組有 1 人 100 分，後測驗實驗組有 2 人 100 分，控制組沒有人 100 分(表 2)。可鑑以蓮花氣功導引開發腦潛能的教學方法確實有效。
- (四) 依據仰臥起坐及數學進步人數百分率比較圖分析(圖 8、9)：接受蓮花氣功腦潛能開發的實驗組，仰臥起坐成績進步者佔 72.41%；控制組進步者佔 51.85%，實驗組仰臥起坐進步人數比控制組多 20.56%。可鑑經常靜坐默念「我的腹肌力進步」，「腹肌力進步很好」，此項意識流對激發腹肌潛能極有效；實驗組數學成績進步人數比控制組多出 4.73%。本研究發現，以蓮花氣功導引開發腦潛能，提高體能(仰臥起坐)及智能(數學)成績極有效。這項教學結果和超覺靜坐對增加智力<sup>(18)</sup>、增進學習能力<sup>(19)</sup>、改進大學生的學業成績<sup>(20)</sup>的研究結論一致。
- (五) 未來 100 年人體潛能開發必須在靈性、意識方面作突破，才能更有效地改進心智與身體機能。蓮花氣功導引集中注意力，能強化人體電磁場(圖 12)。愛因斯坦與許多著名的物理學家，致力於統一場論的研究，希望建立物質能量科學的完整理論。他們認為：人腦進行意識思維活

動，就有一種「能量」承載訊息向外發射，這就是意識場的作用<sup>(21)</sup>。因此，不同的講師在相同的環境，採用相同的教材和教法，對相同的學生作教學，所獲得的教學效果差異性很大，這就是講師與學生之間意識場共鳴程度之差異使然。意識場共鳴越強，教學效果越顯著。

(六) 潛能對身心產生不可思議力量，其事例到處可見：1999 年台灣 921 大地震，在台中市「王朝大樓」有一位六歲男童張×閔，受困於廢墟內長 100 公分，寬 30 公分的縫隙中 87 小時。發生地震時他已睡著，他回憶說：「覺得很奇怪，為什麼天一直沒有亮，所以就一直睡覺，後來才被吵雜的聲音驚醒了」，將近四天未進任何飲食，卻神智清醒。他第一句話說：「口好渴，想喝水」；台灣 921 大地震另一例在台北市東星大樓孫氏兩兄弟被困於廢墟長達 130 小時，25 歲的孫×峰和 23 歲的孫×光僅靠微量的礦泉水、爛蘋果、消防水和尿渡過難關。本研究認為動物冬眠就如人類靜坐入定和睡眠，孫氏兄弟的「安靜等待」和張小弟的「一直睡覺」就好像蓮花氣功進入超覺靜坐的「氣功態」一樣，全身鬆弛、呼吸率降低、體內耗氧量降低、耗能量降低、新陳代謝降低，這是人體生命潛能發展的結果。

(七) 潛意識常在鬆靜自然或激情狀態，情不自禁地流露出來。2003 年 7 月 31 日花蓮縣長補選，電視新聞報導：為民進黨候選人游盈隆助選的民進黨籍某縣長，在投票前夕記者會上，公開向與會的記者和地方人士說：「請大家選給吳國棟」，坐在旁邊的民進黨人士急忙提醒說：「3 號游盈隆」，這位縣長改口又說：「請大家選給 3 號吳國棟」。據悉民進黨內部會議一直認為吳國棟基層實力驚人，深受選民支持；2003 年 8 月 15 日，TVBS 新聞夜總會報導，呂副總統在巴拉圭訪問應邀致詞時說：「我是中華民國的總統呂秀蓮」，可鑑呂副總統的潛意識對總統很在意。高層的政治人物也無法避免發生這種反射性的「潛意識語言」。

## 六、結論

(一) 意識能激發潛意識，潛意識對身、心、靈具有不可思議的力量。本研究確信注意是意識的本質<sup>(22)</sup>，腦幹網狀致活系統為意識中樞，是 波的發射站，腦波處於 波，則意識和潛意識統合，能提升記憶力和集中力，使靈感、創造力盡情發揮<sup>(23)</sup>。 波是意識與潛意識之間的重要橋樑<sup>(24)</sup>，所以改變意識就能改變身體<sup>(25)</sup>。蓮花氣功態能形成 腦波同步現象(圖 10)。因

此，這項腦潛能開發之教學效果極有效。

- (二)蓮花氣功之腦潛能開發導引，都是動腦筋的自變項，如神經解剖學家戴阿敏(Marian Diamond)讓老鼠多動腦筋，八十天後發現腦神經細胞的數量沒有增加，但細胞體卻增大 15%，這些神經細胞的纖維亦增長和增生，形成新的神經分支與其他神經細胞相連接<sup>(26)</sup>。近幾年有許多神經科學家研究發現，從幼小作心智運動，會加強腦細胞突觸聯結生長，甚至能長出新的腦細胞，增進智力和學習效果<sup>(27)</sup>。因此，實驗組依變項仰臥起坐及數學成績進步都達到極顯著水準。
- (三)台中市進德國民小學，乖孩子期的學童實施此項腦潛能開發，在短期內就能極顯著地增進仰臥起坐及數學成績，如 t 檢定分析(表 2)，這項腦潛能開發教學，堪稱為更有效的探索教育(Adventure Education)<sup>(28)</sup>。實驗組實施蓮花氣功作腦潛能開發 25 天次，總計僅 16 小時 40 分鐘，仰臥起坐、數學成績進步都極顯著， $P<.001$ ， $r=.82$ 、 $.84$  為高度相關，測驗信度極可靠。這項教學效果與超覺靜坐對增加智力、增進學習能力、改進大學生的學業成績的研究結論一致。控制組身高、體重發育成長比實驗組快(表 1)，體能(仰臥起坐)、智能(數學)原始成績也比實驗組好(表 2)。然而，實驗組經過腦潛能開發訓練，仰臥起坐和數學的進步指數都比控制組高(圖 6、7)，可鑑此項教學確實有效。
- (四)蓮花氣功獨創「意守視丘」，腦波會出現 波同步<sup>(29)</sup>。激動腦幹網狀致活系統的意識中樞，促進下視丘分泌調節激素或因子(regulating hormone or factors)控制腦下腺前葉及神經元調控腦下腺後葉的功能<sup>(30)</sup>。因為腦下腺又稱為「萬能腺」，所以「意守視丘」的蓮花氣功開發腦潛能，提升仰臥起坐和數學成績效果極顯著。實驗組仰臥起坐進步指數比控制組高 8.25 個百分點，進步人數百分率高 20.56；數學進步指數比控制組高 4.60 個百分點，進步人數百分率高 4.73 此項腦潛開發導引，不僅適用於學校，還可用於社會各行業、各階層。積極投入腦潛能開發者，一定會成為 21 世紀的大贏家！
- (五)氣功能提高體育競技能力和改善身體素質<sup>(31)</sup>。研究者希望把這項潛能開發的理論和方法，再運用於健康運動及競技運動，以增進全民健康，節省健保支出，創造更有效的訓練法，落實在奧運會奪取金牌的目標。

## 七、附錄

表 1：受試者年齡、身高、體重統計表

實 驗 組				
編號	姓 名	年 齡	身 高	體 重
1	鍾 × 倫	10	138.0	35.2
2	曹 × 瑩	11	143.3	38.5
3	洪 × 媛	11	136.3	28.3
4	周 × 樺	11	128.3	23.9
5	郭 × 儀	10	133.3	32.2
6	謝 × 軒	10	138.6	26.3
7	劉 × 平	10	131.2	29.5
8	陳 × 儀	10	131.5	35.6
9	徐 × 翔	10	135.4	32.3
10	林 × 毅	11	136.4	38.9
11	林 × 瑩	10	137.0	30.5
12	謝 × 衛	10	135.1	27.2
13	洪 × 瑋	10	133.7	25.3
14	黃 × 哲	10	131.0	35.7
15	葉 × 昇	10	134.1	26.9
16	周 × 琪	11	132.0	29
17	陳 × 中	10	140.7	30.8
18	蘇 × 銘	10	132.1	29.5
19	許 × 玲	10	128.7	28.6
20	林 × 笙	10	127.5	26.5
21	吳 × 德	11	146.5	33.9
22	胡 × 強	10	140.0	34.2
23	王 × 婷	10	147.1	58.2
24	劉 × 筑	10	139.2	32.7
25	洪 × 銘	10	140.5	44.1
26	曾 × 慧	10	137.6	36.5
27	劉 × 聖	10	132.8	28.3
28	陳 × 桓	10	136.7	39.5
29	朱 × 融	10	144.5	34
最 小 值		10	127.5	23.9
最 大 值		11	147.1	58
平 均 值		10.2069	136.176	32.831
標 準 差		0.41225	5.18815	6.85451
變 異 係 數		0.04038	0.038099	0.18275

控 制 組				
編號	姓 名	年 齡	身 高	體 重
1	歐 × 佶	11	139.6	44.9
2	任 × 宇	10	140.7	36.5
3	江 × 文	10	132.1	29.2
4	柯 × 岑	10	142.0	39.1
5	陳 × 吟	10	134.2	33.9
6	賴 × 玲	10	143.7	52.1
7	徐 × 翔	10	135.4	32.3
8	洪 × 締	11	141.2	41.9
9	陳 × 綺	10	138.6	34.4
10	車 × 儀	10	140.4	32.9
11	廖 × 淇	10	149.2	42.1
12	張 × 容	10	147.9	41.7
13	羅 × 津	10	143.9	56.9
14	陳 × 德	10	145.2	41.4
15	胡 × 玫	10	137.3	30.8
16	羅 × 賓	11	138.5	39.8
17	鄧 × 宜	11	132.1	26.4
18	周 × 萍	10	131.9	29.2
19	程 × 筠	11	140.0	36.4
20	何 × 妤	10	136.9	42.8
21	陳 × 宇	10	144.8	38.5
22	林 × 連	10	129.3	30
23	邱 × 婷	10	140.2	46.8
24	陳 × 碩	10	141.7	50.6
25	林 × 均	11	149.3	57.2
26	陳 × 通	10	141.6	37.3
27	江 × 勵	11	132.1	26.4
最 小 值		10	129.3	26.4
最 大 值		11	149.3	57
平 均 值		10.2593	139.622	38.9444
標 準 差		0.44658	5.4195	8.55482
變 異 係 數		0.04353	0.03882	0.21967

表 2：測驗分數 t 檢定分析與相關量表

實 驗 組		測 驗			
編號	姓 名	仰 臥 起 坐		數 學 成 績	
		前 測	後 測	前 測	後 測
1	鍾 × 倫	36	39	98	96
2	曹 × 瑩	33	30	89	94
3	洪 × 媛	17	23	90	93
4	周 × 樺	16	26	65	91
5	郭 × 儀	40	35	90	89
6	謝 × 軒	30	37	95	93
7	劉 × 平	21	26	76	86
8	陳 × 儀	11	18	85	89
9	徐 × 翔	36	39	82	89
10	林 × 毅	29	30	78	83
11	林 × 瑩	19	31	92	100
12	謝 × 衛	15	26	82	91
13	洪 × 璋	10	11	10	54
14	黃 × 哲	23	21	93	96
15	葉 × 昇	23	19	89	100
16	周 × 琪	33	36	96	94
17	陳 × 中	35	46	64	87
18	蘇 × 銘	35	29	77	90
19	許 × 玲	23	33	77	98
20	林 × 奎	21	23	77	95
21	吳 × 德	22	25	82	85
22	胡 × 強	31	24	53	83
23	王 × 婷	25	25	78	91
24	劉 × 筑	25	30	85	89
25	洪 × 銘	39	39	70	76
26	曾 × 慧	30	34	74	89
27	劉 × 聖	35	36	50	70
28	陳 × 桓	15	30	35	76
29	朱 × 融	0	4	60	65
最 小 值		0	4	10	54.0
最 大 值		40.0	46.0	98.0	100.0
平 均 值		25.1034	28.4483	75.5862	87.3103
標 準 差		9.77002	8.89858	19.456	10.4714
變 異 係 數		0.38919	0.31280	0.28740	0.11993
皮爾森相關係數		0.822682345		0.842094993	
t 分 配		-3.204720322		-5.24203643	
P <		0.001682343		0.001	

臨界值：1.701130259

控 制 組		測 驗			
編號	姓 名	仰 臥 起 坐		數 學 成 績	
		前 測	後 測	前 測	後 測
1	歐 × 信	21	31	100	89
2	任 × 宇	40	31	91	94
3	江 × 文	38	36	98	95
4	柯 × 岑	39	35	96	95
5	陳 × 吟	37	36	89	94
6	賴 × 玲	14	10	88	90
7	徐 × 翔	35	31	73	90
8	洪 × 締	22	31	95	85
9	陳 × 綺	23	27	67	78
10	車 × 儀	28	35	94	96
11	廖 × 淇	35	42	70	82
12	張 × 容	40	44	84	88
13	羅 × 津	22	39	53	88
14	陳 × 德	26	42	67	77
15	胡 × 玟	19	14	87	91
16	羅 × 賓	42	46	69	96
17	鄧 × 宜	10	12	80	95
18	周 × 萍	33	34	87	88
19	程 × 筠	40	44	81	95
20	何 × 妤	25	22	66	83
21	陳 × 宇	24	24	94	92
22	林 × 連	20	18	81	83
23	邱 × 婷	30	29	56	78
24	陳 × 碩	32	22	60	83
25	林 × 均	40	43	78	83
26	陳 × 通	41	46	71	84
27	江 × 勵	32	25	51	66
最 小 值		10	10	51	66
最 大 值		42.0	46.0	100.0	96.0
平 均 值		29.9259	31.4444	78.7407	87.3333
標 準 差		9.07628	10.471	14.373	7.29594
變 異 係 數		0.30329	0.33300	0.18254	0.08354
皮爾森相關係數		0.770097117		0.675717399	
t 分 配		-1.167913619		-4.108534293	
P <		0.126720146		0.001	

臨界值：1.705616341

圖 1：校長陳添成蒞臨課堂督導鼓勵



圖 2：靜坐意識、呼吸、肢體導引



圖 3：靜坐肢體導引



圖 4：仰臥起坐前、後測驗平均值較量圖

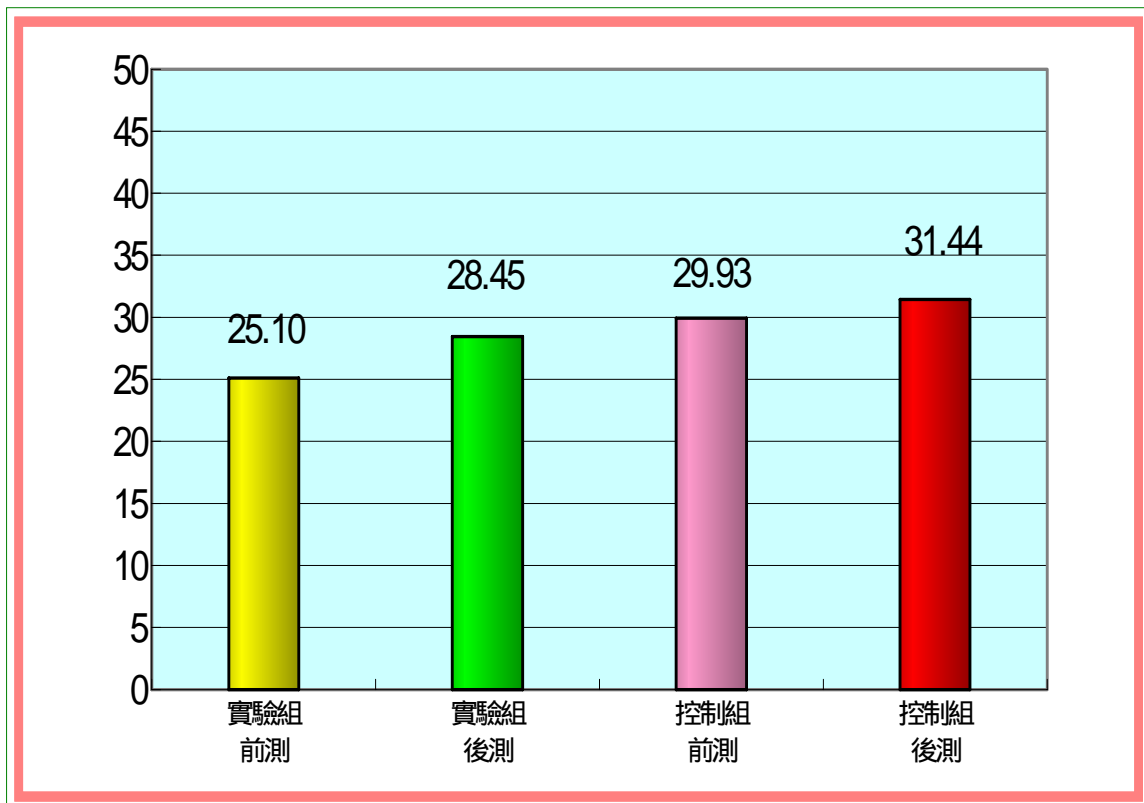


圖 5：數學分數前、後測驗平均值較量圖

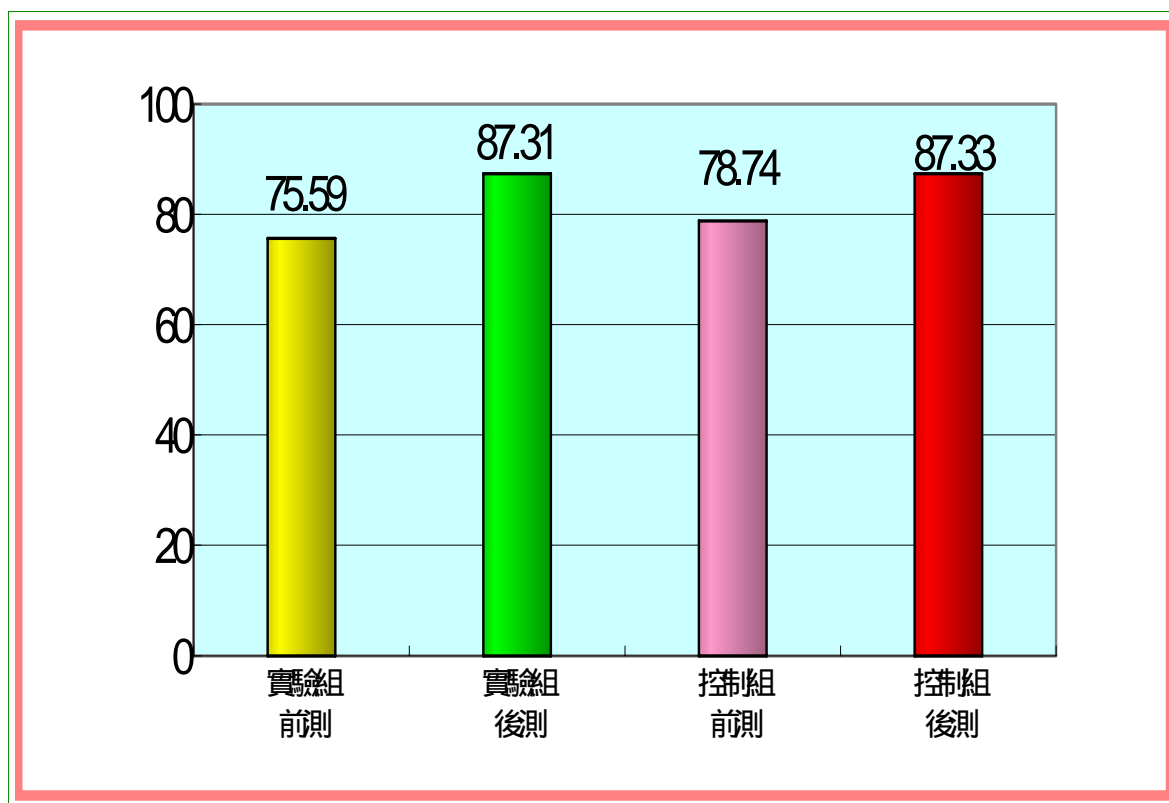
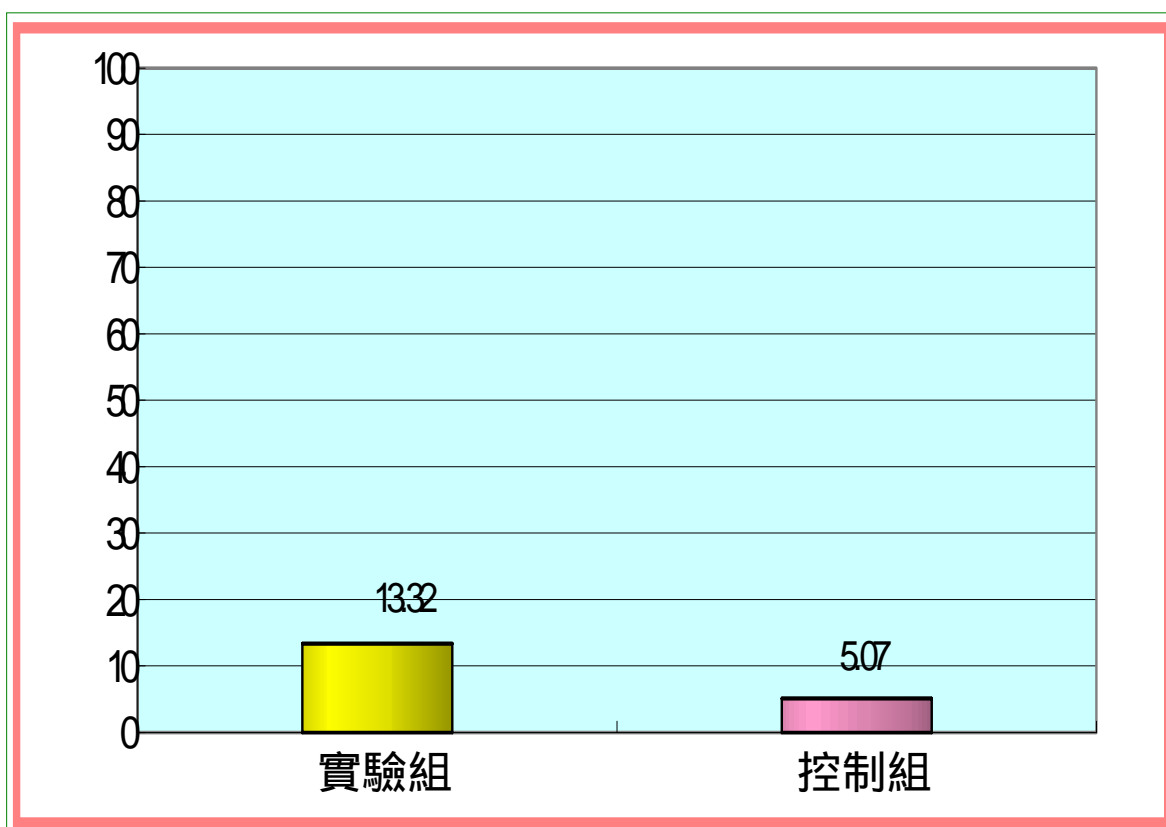
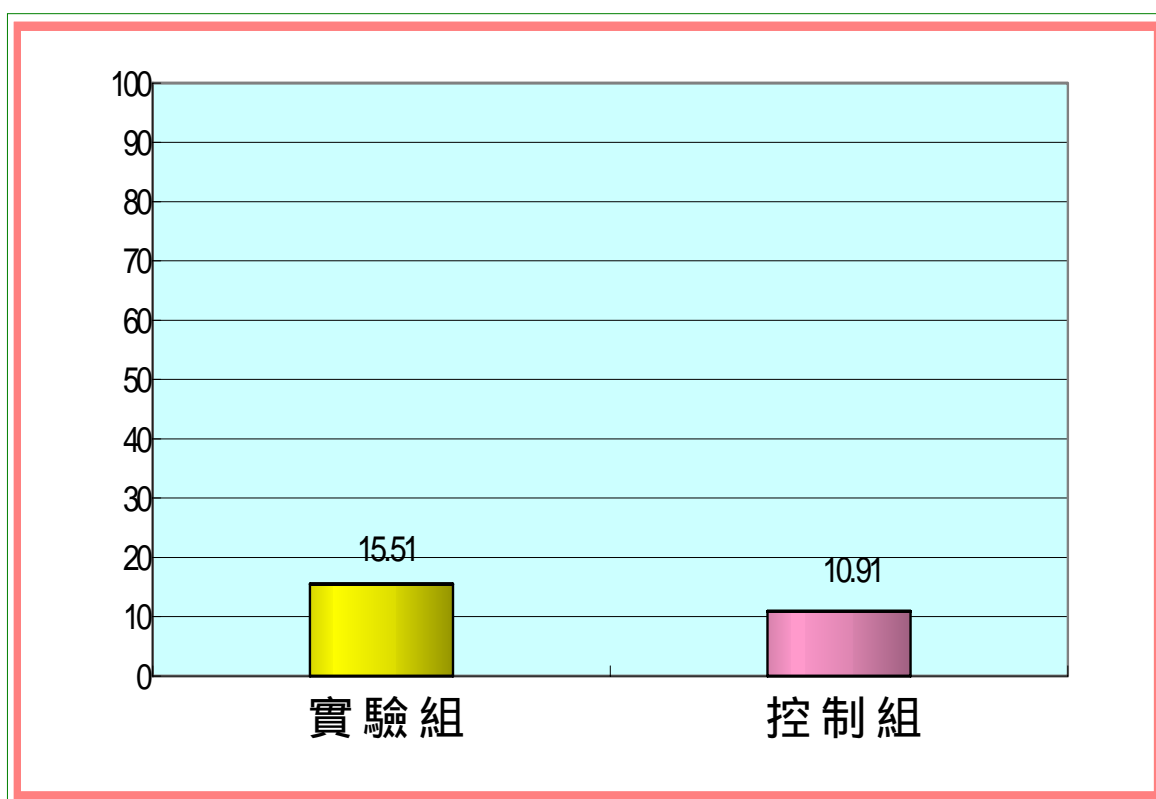


圖 6:仰臥起坐進步指數比較圖



<註>：進步指數計算公式為  $100(M_{Y-X}) \div M_X$

圖 7：數學進步指數比較圖



<註>：進步指數計算公式為  $100(M_{Y.X}) \div M_X$

圖 8:仰臥起坐進步人數百分率比較圖

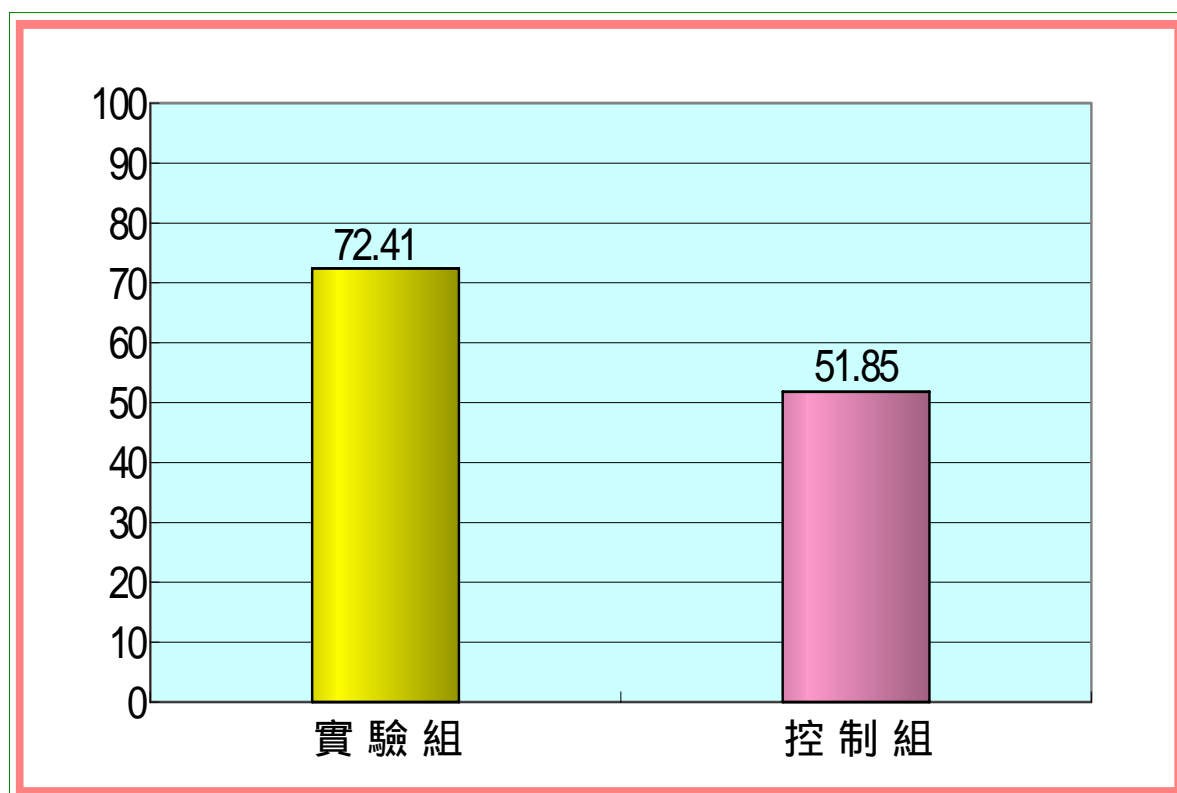


圖 9：數學進步人數百分率比較圖

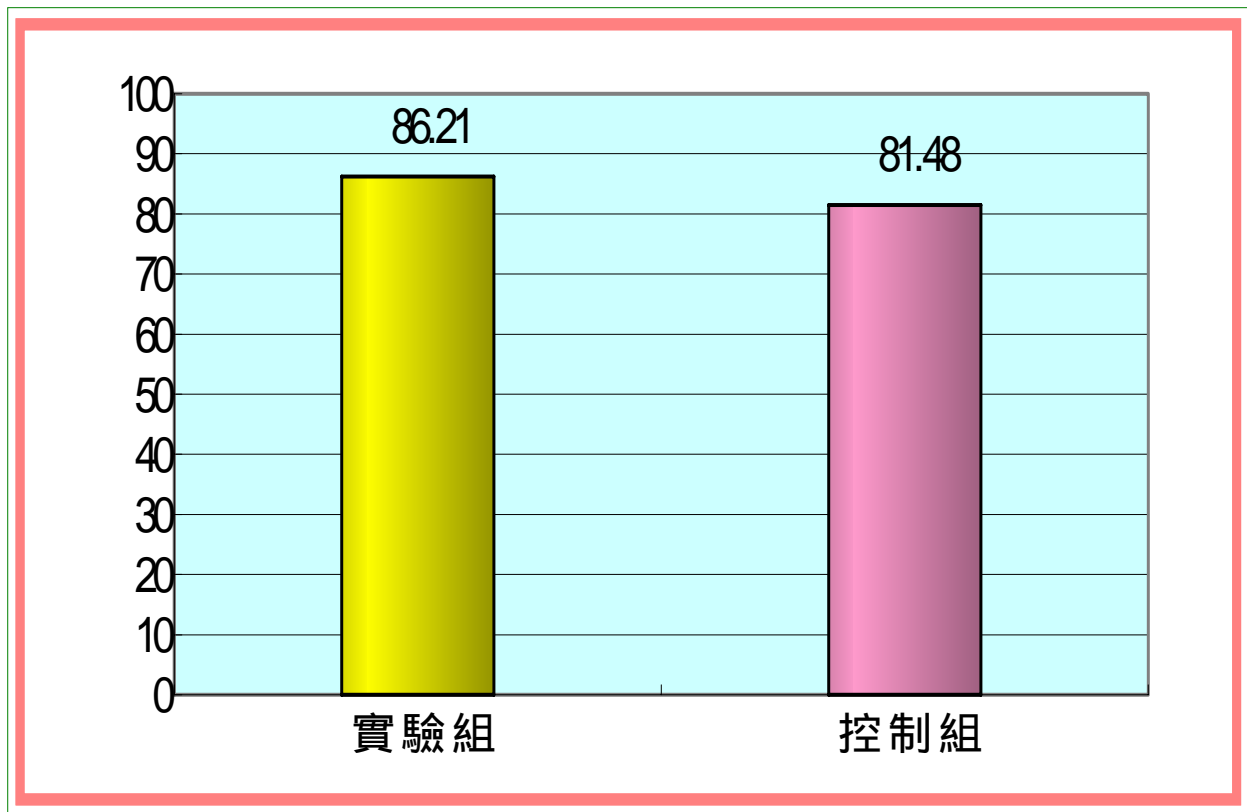


圖 10：研究者蓮花氣功態 腦波同步現象

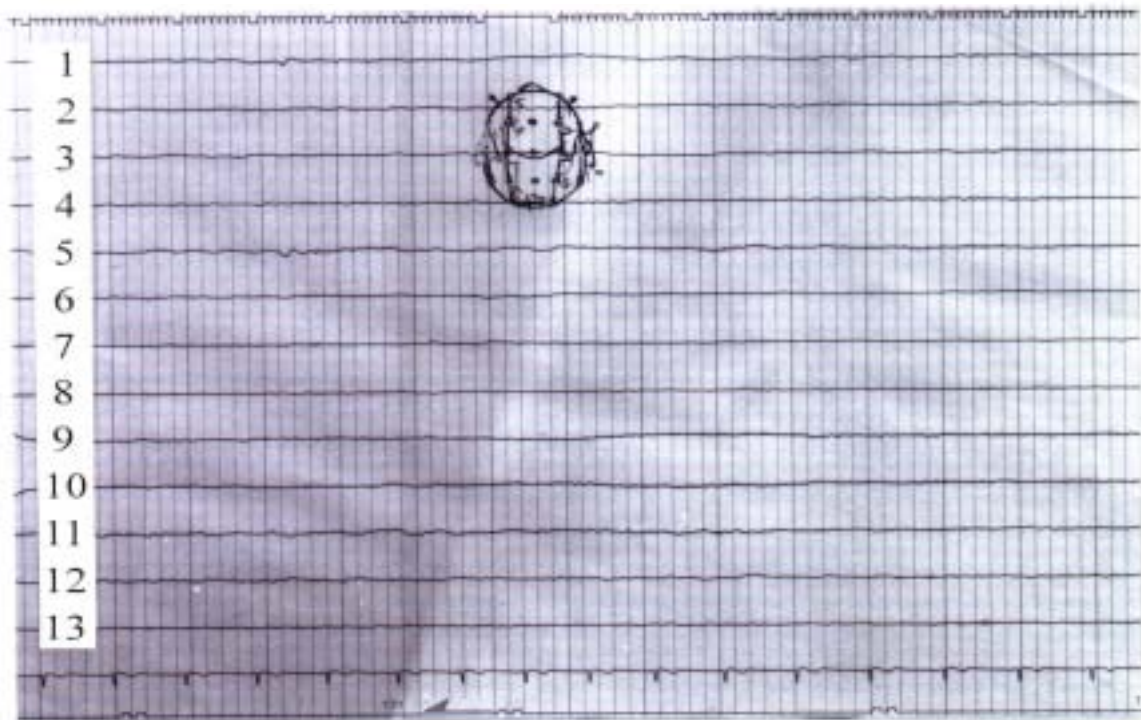


圖 11：實驗組為乖孩子期學童



圖 12：集中注意力體驗電磁場之樂



## 註 解

- (1) : 葉于模著, 心理學綜論, P.27, 金文圖書有限公司, 1986年9月三版。
- (2) : 劉君業譯, 如何激發潛能 P.52, 桂冠圖書股份有限公司, 1984年12月二版。
- (3) : 李文森著, 解剖生理學, PP.438, 華杏出版股份有限公司, 1997年9月六版一刷。
- (4) : Dr. Eloon Taylor, Subliminal Communication, Progerssive Awareness Research Inc. 2003.
- (5) : Andres S. Tjoa. “Meditation Neuroticism and Intelligence: A Follow Up” Gedrag, Tijdschrift Voor Psychologie 3 (the Netherlands; 1975), PP.167~182.
- (6) : D. W. Orme-Johnson, R.K. Wallace, M.C. Dillbeck, E. Lakenbach, and N.A. Rosenberg, :Recent Biochemical and Physiological Research on the Transcendental Meditation and TM-sidhi program: clinical and Epidemiological Applications. “Paper Presented at the American Psychiatric Association, Chicago, Jane 1979.
- (7) : 劉天祥譯, 超右腦革命, P.48~137, 中國生產力中心, 1997年7月第六刷。
- (8) : 蘇俊次譯, 心想事成 PP.36~160, 世茂出版社, 1998年12月。
- (9) : 謝聰評, 培養資優孩子 P.1, 御瑄意識開發有限公司, 2002年。
- (10) : 黃淑英譯, 神奇的潛意識 PP.22~52, 張老師出版社, 1987年三版。
- (11) : 蔡承志譯, 讓大腦變年輕, PP.113-115, 商周出版社, 2003年5月初版一刷。
- (12) : 林富美、賴亮全譯, 蓋統生理學 P.930, 華杏出版股份有限公司, 1995年4月初版。
- (13) : 邵郊編著, 生理心理學 P.147, 五南圖書出版有限公司, 1993年11月初版。
- (14) : 張春興編著, 張氏心理學辭典 P.326, 台灣東華書局股分有限公司, 1995年11月版。
- (15) : 王文中博士著, 統計學與 Excel 資料分析之實習應用, P.28, 博碩文化股份有限公司, 2000年10月初版4刷。
- (16) : C. H. Mccloy, and N.D. Young, Tests and Measurements in Health, and physical Education, 3<sup>rd</sup> edit. PP.15, 33-34, 19.
- (17) : 方瑞民著, 體育、休閒活動、運動研究論文寫作方法, pp.226, 發行者方瑞民, 1976年8月。
- (18) : Andre S. Tzoa. “Some Evidence That the Transcendental Meditation program Increases Intelligence and Reduces Neuroticism as Measured by psychological Tests, “(University of Leiden, Leiden. the Netherlands)
- (19) : Allen I. Abrames, “Paired-Associate Learning and Recall: A Pilot study of the Transcendental Meditaion Technique.”(University of California, Berkeley California, U.S.A.)
- (20) : Roy W. Collier, “The Effect of Transdendental Meditation Upon University Academic Attainment”, (paper presented at the pacific Northest Conference on Forgn Languages, Seattle, Washington, U.S.A.)
- (21) : 孫安迪著, 人體潛能開發, 台灣日報, P.29, 1999年3月。
- (22) : 鍾聖校著, 認知心理學, P.106, 心理出版社有限公司, 1998年10月初版7刷。
- (23) : 蔡華凱譯, 腦波革命, PP.70-84, 世茂出版社, 1997年三月。
- (24) : 劉儀譯, 潛能總開發, P.12, 方智出版社, 2000年二刷。
- (25) : 呂麗蓉譯, 不老的身心, P.49, 大眾心理學叢書編輯室, 1995年5月初版一刷。
- (26) : 何應龍譯, 腦的控制與改良, P.61, 聯華出版社印行, 1978年2月。
- (27) : 張琰譯, 腦力大躍進, PP.187~195, 平安文化有限公司, 1998年8月初版一刷。
- (28) : Miles, J.C. & Priest, The Semantics of adventure education. Adventure Programming. PP.111~114, State College, PA: venture Publishing, Inc. 1999.
- (29) : 林景福譯, 圖解腦波入門, PP.118~136, 合記圖書出版社, 1985年4月初版。
- (30) : 胡月一、謝慧瑛等四人編譯, 人體解剖學, P.370, 藝軒圖書出版社, 1995年11月。
- (31) : 謝煥章編著, 氣功的科學基礎, pp.238-262, 北京理工大學出版社, 1989年2月。

## 參考文獻

1. 袁之琦、游恆山編譯，心理學名詞辭典，五南圖書出版有限公司，1995年10月三版三刷。
2. 鍾聖校著，認知心理學，心理出版有限公司，1998年10月初版七刷。
3. 龐明著，智能動功功法普及教材，高雄市智能氣功協會，1992年1月3月2月。
4. 江映松主編，把生命還給自己，台灣省立台中圖書館，1999年2月。
5. 胡明一、謝慧瑛等四人編譯，人體解剖學，藝軒圖書出版社，1995年11月版。
6. 游祥明、宋晏仁等五人著，解剖學，匯華圖書出版有限公司，1998年5月初版一刷。
7. 王文憲譯，人體生理學，合記圖書出版社，1996年2月修訂再版。
8. 楊語芸譯，心理學，桂冠圖書股分有限公司，1994年12月。
9. 林景福主編，圖解腦波入門，合記圖書出版社，1985年版。
10. 彭英毅、彭清次譯，醫學生理學，合記圖書出版社，1983年3月初版。
11. 賈皓琪、劉明威等五人譯，Guyton's 生理學，合記圖書出版社，1985年3月修訂三版。
12. 周德程編譯，解剖生理學，昭人出版社，1985年9月修訂新第一版。
13. 郭玉梅、張豐榮譯，人體的地圖，暢文出版社，1993年3月再版。
14. 謝煥章編著，氣功的科學基礎，北京理工大學出版社，1989年2月二刷。
15. 陳蔚松、仲維主編，中國養生知識精華，湖北人民出版社，1997年8月版。
16. 許惠凌譯，呼吸的革命，新路出版有限公司，1997年11月初版。
17. 中岡俊哉著，靈力超能力開發，武陵出版社，1986年4月版。
18. 王智森著，中國智明功法，人民體育出版社，1999年1月初版。
19. 趙金香著，中國自在氣功，北京出版社，1988年2月第二次印刷。
20. 孫星垣編著，中國元始新功，中國輕工業出版社，1991年3月版。
21. 趙維著，中國八卦如意功，人民體育出版社，1994年9月二刷。
22. 張松禮編著，動機心理學，台灣中華書局，1967年7月版。
23. 李玉瓊編譯，啟發身心潛力心象訓練法，大展出版社有限公司，1996年8月初版。
24. 鍾易遠著，通靈出神觀，武陵出版社，1988年7月再版。
25. 樓羽剛主編，中國氣功功法大全，中醫古籍出版社，1993年10月初版。
26. 李勉民主編，奇妙的人體，讀者文摘遠東有限公司，1986年版。
27. 張振隆編著，實用生理學，藝軒圖書出版社，1995年9月一版。
28. 趙世彬、鄒煦杖等六人編譯，生物化學，藝軒圖書出版社，1995年一月版。
29. 許世昌編著，新編解剖生理學，永大書局，1995年5月版。
30. 曹立民編著，最新實用解剖生理學，永大書局，1999年2月版。
31. 楊月蓀譯，奧妙的人體，迪茂國際出版公司，1986年版。
32. 吳維譯，Grafts 解剖學，合記圖書出版社，1995年5月一版三刷。
33. 現在醫藥社編輯部，人體系統解剖學，1985年11月再版。
34. 何越美著，人體的構造，緯輝電子出版公司，1995年11月一版。
35. 何敏夫著，臨床生理學，合記書局，1996年一月二版一刷。
36. 丘思穎、白禮源等十人譯，甘龍醫用生理學，1995年9月版。
37. 彭英毅主編，解剖生理學，南山堂出版社，1996年1月版。

38. 彭英毅、彭清次譯，運動生理學，合記圖書出版社，1982年一版。
39. 林茂村修訂，解剖生理學，財團法人徐氏基金會，1992年6月初版。
40. 陳慧佩著，臨床生理學，合記書局，1993年4月初版。
41. 彭英毅編譯，呼吸生理學，合記書局，1983年版。
42. 周建聖著，實用心理學，合記書局，1994年7月版。
43. 林清山，心理與教育統計學，東華書局，1995年初版五刷。
44. 曾文星、徐靜著，心理治療；理論分析，水牛圖書出版事業有限公司，1994年。
45. 徐斌、王效道主編，心身醫學，合記圖書出版社，1993年3月初版。
46. 黃慧真譯，發展心理學—人類發展，桂冠圖書股份有限公司，1996年初版三刷。
47. 曾文星、徐靜著，心理治療原則與方法，水牛圖書出版事業有限公司，1995年二版二刷。
48. 盧俊宏著，運動心理學，師大書苑有限公司，1994年1月版。
49. 吳長新著，超腦內革命 氣功催眠，華視文化公司，1997年11月初版。
50. 詹克明編譯，神經心理學，五洲出版社，1987年2月初版。
51. 徐鼎銘編著，世界催眠法，漢欣文化事業有限公司，1983年8月版。
52. 王雲五主編，進化論綱要，台灣商務印書館，1973年2月三版。
53. 江柏峰編譯，身心的醫學，中央書局，1985年12月初版。
54. 劉安屯發行，身心鬆弛法，張老師出版社，1985年3月初版。
55. 黃安因譯述，超覺靜坐(TM)的奇蹟，中國文化大學出版部，1986年5月版。
56. 張耀翔著，感覺心理，工人出版社，1987年10月一刷。
57. 胡子丹發行，心靈學入門，國際文化事業有限公司，1994年版。
58. 邵一杭譯，應用想像力，協志工業叢書出版股份有限公司，1972年4月七版。
59. 陳和章編譯，冥想入門，暖流出版社，1987年3月初版。
60. 李永熾譯，精神分析導引，水牛出版社，1980年10月版。
61. 漆浩著，醫、巫與氣功，人民體育出版社，1991年5月二刷。
62. 北京氣功研究會編，氣功新功法功理詳解，社會科學文獻出版社，1989年9月一刷。
63. 宮鑑老人編譯，世界催眠法總集，漢欣文化事業有限公司，1983年7月。
64. 劉儀譯，潛能總開發，方智出版有限公司，2001年6月二刷。
65. 靈源始無居士著，宇宙靈源，邱立堅發行，1995年。
66. 高藤聰一郎著，秘術！超能力秘法，武陵出版社，1987年4月版。
67. 張秀琪譯，想像療法的超治癒力，世茂出版社，1995年11月二刷。
68. 蕭宏誠譯，心想事成 念力篇，世茂出版社，1997年5月初版一刷。
69. 江靜村譯，超能力自我訓練，信宏出版社，1991年3月初版。
70. 業強編輯室編著，自我控制的方法，業強出版社，1985年12月初版。
71. 桐山靖雄著，靈力感應入門，武陵出版社，1987年1月初版。
72. 賀昭靈編譯，六次元超能力，武陵出版社，1986年8月初版。
73. 關人吉編譯，意識心理學，五洲出版社，1977年2月初版。
74. 劉天君主編，中國佛家氣功經典導讀，人民體育出版社，1998年1月二刷。
75. 多湖輝著，深層心理學，將門文物出版社，1986年1月版。
76. 徐鼎銘著，催眠秘笈，元氣齋出版社有限公司，1997年1月初版。

77. 丁景崎、古守豐甫編著，氣功自控療法，華聯出版社，1984年9月版。
78. 李明濱譯，催眠研究，杏文出版社有限公司，1976年12月初版。
79. 陳宏仁譯，如何學習自我控制，桂冠圖書股份有限公司，1984年4月初版。
80. 孫慧敏譯，自我催眠昏睡療法，信宏出版社，1986年10月初版。
81. 蔡承志譯，讓大腦變年輕，商周出版，2003年5月初版。
82. 胡慧文譯，意識革命，百善書局，2003年1月初版一刷。
83. 王鼎鈞著，意識流，爾雅出版社有限公司，2003年7月初版。
84. 秋山雅治著，潛意識助你美夢成真，采竹文化出版社，2001年3月版。
85. 陳明堯譯，禪 活出當下的意識，生命潛能文化事業有限公司，2003年5月初版。
86. 王麗雲譯，意識型態與課程，桂冠圖書股份有限公司，2002年8月版。
87. 彭舜、楊韶剛譯，詼諧與潛意識的關係，知書房出版，2000年初版。
88. 李承芹譯，釋放你的潛意識，旭昇圖書有限公司，2000年初版。
89. 張榮楫著，呼氣健身，徐氏基金會，1990年初版。
90. 張明武編著，中國自控氣功，華聯出版社，1984年5月初版。
91. 吳清吉著，台灣蓮花氣功，台灣省立體育場，1999年6月初版。
92. Gerard J. Tortora Biology, principles of Anatomy and physiology, Coordinator Bergen Community college, Sandra Reynolds Grabowski purdue university, 1996.
93. Arthur C. Guyton, M.D. John E. Hall, PhD, W.B. Saunders Company, Human physiology and Mechanisms of Disease, Sixth edition, W.B. Saunders company Adivision of Harcourt Brace & Company.1997.
94. Jung, C.G. psychology of The unconscious, princeton university press, 2001.
95. Elaine Marieb, R.N.phD, Human Anatomy & physiology Furth Edition, Edison Gommunity college Hoyoke community, Emeritus an imprint of Addison Wesley Longman, Inc, 1997.
96. Jameson, Fredric, Politicalunconscious, Routledge, Chapman & Hall LTD. 2002.
97. 呂純一譯，靜坐之道，武陵出版社，1985年5月初版。
98. 楊鴻儒譯，氣的運行與訓練法，世茂出版社，1995年7月初版一刷。
99. 廖元輝譯，思維心理學，五洲出版社，1988年1月出版。
100. 中岡俊哉著，電力超能力開發，武陵出版社，1986年4月版。
101. 何權峰著，身心靈整體健康，宏欣文化事業有限公司，2002年8月一版二刷。
102. 吳清吉編著，意像練習之研究，黎明文化事業公司，1978年3月初版。
103. 陳啟斌著，心意氣形功，四川科學技術出版社，1988年3月初版。
104. 孫安迪著，孫安迪之身心靈養生醫學觀，自然風文化事業股份有限公司，2001年5月初版一刷。
105. 祝康彥編譯，意志治療法，正中書局，1984年6月初版。
106. 張彤玲、徐鴻濤著，走火入魔面面觀氣功出偏，人民衛生出版社，1997年3月一版。