

台灣民間信仰的基本思想與善書

宋光宇

(佛光人文社會學院生命所)

2002年10月

在本文的開端，先要對「民間信仰」和「善書」做一個清楚的界定。本文所說「民間信仰」，是指流傳在一般人意識中的一些與宗教、修行、身心鍛鍊有關的概念，而不是指那些有組織的教派及其活動，以及這些教派所宣揚的一些基本教義。「善書」有兩種不同層面的定義，一是泛指各種勸人為善的宗教性書籍；一是專指用扶乩的辦法所寫成，帶有警世教訓意味的書冊。本文在行文時，通常以後者為主，偶而兼及前者。

一、善書發展史

目前流行於台灣社會上的善書源自中國大陸。而中國最早的善書出現在北宋的時候¹。在宋徽宗時(1101-1125)，四川有不知名的人士以東晉時葛洪的《抱朴子》為藍本，參雜一些先秦諸子和儒家的文句，撰作了《太上感應篇》。第一個稱頌《太上感應篇》的人是北宋的末年的三十代天師張繼先²；第一個為《太上感應篇》作註的人是南宋「隱士」李昌齡³；第一個為《太上感應篇》作序的人

¹酒井忠夫《中國善書の研究》1960:1，日本，東京，國書刊行會；窪德忠《道教史》1977:362；日本，東京，山川出版社；朱越利〈太上感應篇與北宋末南宋初的道教改革〉《世界宗教研究》1983(4):84-85。

²在道藏本的《太上感應篇》卷七的末尾有〈虛靜天師頌〉：「人之一性，湛然圓寂，涉境對動，種種皆妄。一念失正，即是地獄，敬頌斯文，髮立汗下，煨燼心火，馴服氣馬，既已自鏡，且告來者。」很顯然是這位張天師讀了這本善書之後的贊語。虛靜先生又作虛靖先生，是正乙派三十代天師張繼先於宋徽宗崇寧四年(1105)所得的封號，靖康二年(1127)卒。

³在北宋時有「御史中丞李昌齡」，卒於大中祥符元年(1008)，而道藏本李註的《太上感應篇》卻出現許多晚於大中祥符元年的諡號和人物，可見其中有差錯，應該不是這位「御史中丞李昌齡」。南宋趙希弁在《郡齋讀書志附志》卷上，稱李昌齡為「隱者」。靖康之難使得北宋府庫所

是南宋時的名儒真德秀；第一個公開推廣這本書的皇帝是南宋理宗(1225-1264)，他曾經為這本書題頒「諸惡莫作，眾善奉行」八個字，使得這本善書成為官方推行的社會教育的基本教材；第一部著錄這本書的官修書目是南宋的《秘書省續編到四庫闕書目》⁴；第一本著錄它的私家書目是南宋趙希弁編的《郡齋讀書志附志》⁵。

這本書到了南宋時代就已經非常盛行。不僅有理宗皇帝(1225-1264)為這本善書題辭，更有宰相名臣也為這本善書作序或作讚。真德秀在他所作的序言中，就清楚的說明了他對這本書的崇敬態度：

感應篇者，道家傲世書也。蜀士李昌齡註釋，其義出入三教，...

余連蹇仕途，志弗克遂，故常喜刊善書以施人。..... (儒家)

大小學可以誨學者而不可以語凡民。金剛秘密之旨，又非有利根

宿慧者，不能悟而解也。顧此篇指陳善惡之報，明白痛切，可以

扶助正道，啟發良心。⁶

從真德秀的序文中，我們得知，在南宋的時候，刊行善書已經是一些命運乖蹇的人用來改變命運的手段。同時，也間接的指出，在南宋的時候，善書已經相當流行。

另外還有一本從宋朝流傳至今的善書，那就是《玉歷寶鈔》，又叫《玉歷鈔傳》。這本書就沒有《太上感應篇》那樣受到官府和士人的注意。目前有關《玉歷寶鈔》的考證，主要是根據附在現行版本後頭的一篇由清乾隆五十九年杭州人李宗敏所寫的考據文章。李宗敏說他在江南看到宋版的《玉歷寶鈔》，依照書上

藏的書遭到大劫，或者被兵火所焚，或者散失到民間。南宋在臨安建都以後，設「秘書省」，蒐集北宋的遺書，先後頒布了《四庫闕書目》和《秘書省續編到四庫闕書目》。在後者的卷二子類道家，著錄有《太上感應篇》一卷。並沒有提到「李昌齡註」，只是表明《太上感應篇》為北宋舊籍。

⁴同前註。

⁵趙希弁《郡齋讀書志附志》卷上，南宋，在景印文淵閣四庫全書第674冊，台北，商務，1993。

⁶真德秀《西山先生真文忠公文集》卷2 7「感應篇序」，南宋。

所記的幾個年代——「天下太平，庚午秋九月重陽戊辰日，淡癡登高獨步，神遊於渺茫之中」「貧道於戊申夏六月，雲遊四川，路遇吾師淡癡」「大宋紹聖五年（戊寅），勿迷鈔錄勸世」，「前於戊寅夏六月，傳授東阜刊行，今庚戌貧道三竺進香，中元將此刻本全卷，并同諸聖誕辰，通共三十二張，并付工價，又授於武林傳印」等，推斷是在北宋仁宗天聖八年(1030)時，北方遼國的道士淡癡「入冥而作」。宋神宗熙寧元年(1068)淡癡在四川遇到他的弟子勿迷，就把這本所謂「入冥之作」交給了勿迷。勿迷就在北宋哲宗紹聖五年（是年改元為元符元年 1098）將它刊行，過了三十年，在南宋高宗建炎三年（庚戌）又再度出資重印。如果李宗敏的考據確實可信的話，則《玉歷寶鈔》成書的年代可能要比《太上感應篇》來得稍早一些。

在這本書的末尾，勿迷這樣寫著：「奉勸世人，每逢聖誕日期，誓悔力行，或將此卷刊印分傳，展轉廣勸，化得一人改過為善，他能免過，你亦有功。惟願世間男婦，聽此言者，有則改之，無則加勉。……惟願善男信女，隨緣樂捐刷印，或萬或千，或百數十卷，各地普傳懺悔，功德無量。」由此可見，在北宋時，僧人道士已經大力勸導中國人要多印這些善書，以消愆罪過。

在各家的隨筆記錄中，只有在民國十四年柴萼的《梵天廬叢書》卷十八，方才有一條關於《玉歷寶鈔》的記錄⁷。澤田瑞穗認為：「大概是因為太過於通俗，所以不受讀書人的重視吧。」⁸柴萼和澤田又都根據現行的本子所附的《湯潛庵類書》仙釋篇，來考證「淡癡」和「勿迷」這對師徒的生卒年代：「淡癡，宋真宗朝人，雲遊天下，偶以肉身入地府。玉歷一書，實為冥王所授，使其傳人世，勸化世俗寶卷也。……其弟子勿迷亦不食煙火十年，無疾坐化。……云云。」⁹可是，我們卻查不到《湯潛庵類書》這部書。湯潛庵則是清康熙時人湯斌，在康熙廿九年(1690)刊行《湯潛庵先生全稿》，是他的文集，沒有任何有關和尚道士的記載。

這是宋朝流傳下來而目前仍然普遍流傳的兩本善書。雖然《太上感應篇》胎源於晉代葛洪所著的《抱朴子》，可是並沒有人把《抱朴子》當成是善書。

⁷柴萼《梵天廬叢書》卷十八，在筆記小說大觀十七編，1925，台北，新興書局編，1970。

⁸澤田瑞穗《地獄變——中國の冥界說》第一章第四節〈玉歷鈔傳〉，蔡懋棠譯，刊於《台灣風物》26(1):72-75，24，1976。

⁹同上，頁74。

《玉歷寶鈔》跟佛道兩教的地獄罪報觀念有密切的關係。佛教的地獄罪報信仰在唐代已經普遍流傳，唐末五代盛行《佛說閻羅王授記令四眾逆修生七齋功德往生淨土經》¹⁰，《佛說預修十王生七經》和《佛說地藏菩薩發心因緣十王經》¹¹，都在講述人應該如何運用宗教的辦法來消愆生前的罪孽。道士也開始仿作同類的經典，例如《太上救苦天尊說消愆滅罪經》¹²、《地府十王拔度儀》¹³等，同樣也在講述人該如何救贖地獄罪報。因此，到了宋代出現一本通俗的書，向一般俗民大眾講述那些行為是不道德的該罰入地獄，如何才能避開地獄罪報，如何才能彌補已經犯下的罪過，是合乎邏輯的事。

酒井忠夫認為明末清初是善書蓬勃發展的時代。¹⁴他所舉出的善書包括：《文昌帝君陰騭文》是一本扶乩作品；《功過格》是明末進士袁黃（了凡居士）根據道士所用的《太微仙君功過格》改寫而成，內容完全是以世俗倫常為主。另外，像《關聖帝君覺世經》也是同一時期用扶乩的辦法寫成的善書。雲棲株宏所著的〈自知錄〉〈戒殺放生文〉、袁黃所著的〈立命篇〉以及從萬曆年間到康熙年間有幾十篇由和尚所寫宣揚「戒殺放生」的勸世文，這些書與文一直被民間宗教人士翻印流傳，甚至為它作跋寫序，用來宣講。

二、民國初年的善書

民國初年又有一些扶乩而成的善書，至今仍然在台灣廣泛的流傳。民國七年在山西省有《關聖帝君救劫文》和《關聖帝君戒淫經》問世。語句不是很通順，但是內容一再強調關聖帝君的靈驗，因果報應，歷歷不爽，因此這兩本善書在台灣也相當流行。

¹⁰是敦煌出土的文獻，現存大英博物館編號 S 5544。

¹¹在《續藏經》二編乙第二十三套第四冊。

¹²在《道藏》洞真部本文類。

¹³在《道藏》洞真部威儀類。

¹⁴酒井. 1960:2。

民國八年五四運動發生之後，接受西方新思潮的知識份子對於本土的各個教派抱持排斥的態度，指斥為「迷信誤國」。例如梁啟超曾在〈評非宗教同盟〉一文中，痛罵同善社、悟善社、道院等教派是「低等宗教」¹⁵，陳獨秀更寫專文攻擊同善社這個教派¹⁶。

民國十三年時，同善社在雲南洱源縣的幾處乩壇扶乩撰作了《洞冥寶記》。書中狠狠的批判了沿海地區種種不合傳統道德思想的現象。其中包括對盛宣懷之流，官商一體的「貪官」有所批判¹⁷；也對五四運動以後捨棄儒家經典不讀的現象大加撻伐，把戴金邊眼鏡、手抱西文書、滿口洋文的大學生和教授通通打入地獄受苦¹⁸。可算是同善社的人對於新派知識份子的一種反擊。

民國二十二年同善社又用扶乩的辦法寫了《蟠桃宴記》，講述天堂的美景以及人該如何行善才能有資格出席王母娘娘的蟠桃宴會。目前，《洞冥寶記》和《蟠桃宴記》仍然流傳於台灣善書市場。不過，同善社卻日益萎縮，幾乎沒有人知道有這個教派存在¹⁹。

就體例而言，《洞冥寶記》是沿襲《玉歷寶鈔》所立下的地獄罪罰架構，只是把犯罪的內容更改而已。《玉歷寶鈔》只是在講某一殿地獄專門處罰人世上什麼樣的罪過，也提示要如何才能消災補過。《洞冥寶記》則是由乩生在神佛的帶引之下去遊地獄，由各殿地獄的主管向這位前來遊地獄的乩生講述他所主管的這殿地獄專門處置那一種罪犯。

這種遊地獄的方式，並不是種《洞冥寶記》開始。清朝初年就已普遍流傳的《劉香寶卷》《香山寶卷》《觀音濟渡本願真經》就已經用這種方式，講述妙善公

¹⁵梁啟超〈評非宗教同盟〉《飲冰室文集》1922。

¹⁶陳獨秀〈辟同善社〉《獨秀文存》卷三，1922年，上海，東亞圖書館；安徽人民出版社，1987:831-836。

¹⁷《洞冥寶記》頁142-143，台北，正一善書局，1993。

¹⁸《洞冥寶記》1993:59,135,148,151。

¹⁹同善社在臺灣的總堂是設在台北縣永和市仁愛街六十號六樓七樓，對外的稱呼是「中華民國國民修身協會」。全臺灣大約還有五、六個佛堂。這個教派非常閉塞，幾乎完全不跟外界有所接觸，對於來訪者一律擋駕。台北市文獻會的林萬傳曾經收集到一些同善社的經書。有關臺灣同善社的資料，參見林萬傳《先天大道系統研究》第七章第四節〈同善社〉1-162-183，1984。早年的情形可參看末光高義《支那 秘密結社 慈善結社》第二編第十八章〈同善社〉，1930:249-254。

主如何到各殿地獄去救她的母親，看到各種地獄的罪罰。因此，中國人利用遊地獄的辦法，列舉那些罪惡該下那一個地獄，接受什麼樣的刑罰，用來勸化世人，可說是一個有悠久歷史的老傳統。

以上所學的幾本書，由於成書的年代久遠，或者由於原先負責撰作的教派在台灣式微，以致這些書成為當今台灣宗教界的共同智慧財產，因此，我們把這些書歸入「古典善書」之列。

三、台灣的善書

在台灣社會，所謂「善書」有廣狹兩義。廣義的善書是指任何具有「勸善作用」的宗教書籍，大都由一些善男信女捐錢合資助印，然後放在寺廟的一角，或是車站、醫院等公共場所，供社會大眾隨手取閱。

狹義的善書則是指鸞堂信眾所組成的善堂，在「作善書」的特定儀式下，用扶乩的辦法逐次飛鸞撰作，經過一段特定的時間累積文稿，最後集成成書。這樣子所作的善書通常只印幾百本，所需經費完全由善堂信士認捐。印好後，一部份由捐資的善信拿去送人，一部份送給有交情往來的鸞堂，剩下的就放在自己廟裡，供人隨意取閱。除開少數特例，大部份的善書很少有機會再版重印。

由這種善書的內容與格式相當固定，不是仙佛嘉勉鸞堂諸子的辛勞，就是由一些城隍土地等神明自述他們是因什麼樣的功勞而被玉皇大帝策封為神。更常見的是由鬼魂自述他的生前罪惡和死後在地獄所受的刑罰，也就是在講因果報應。

民國六十五年時，台北哈密街的正清堂曾經對台灣各鸞堂所著造的善書編過一份目錄《臺疆儒宗神教法門著造善書經讖史鑑》²⁰，在這本書中一共登錄了三百五十四部扶乩而作的善書，以及一百零二本扶乩而成的經讖。

民國七十一年時，林永根又根據這個本子，增補鄭喜夫移交給他和他自己蒐集的善書，而成《鸞門暨台灣聖堂著作之善書經讖考》²¹。在這本《善書經讖考》

²⁰台北清正堂《臺疆儒宗神教法門著造善書經讖史鑑》1977。

²¹林永根《鸞門暨台灣聖堂著作之善書經讖考》，台中，聖德雜誌社，1982。

中記載，從光緒十七年到民國七十一年九十年間，在台灣和澎湖一共著造五百九十七部善書和經懺。

民國六十七年澎湖一新社重印清光緒十七年至光緒二十八年所著的善書《覺悟選新》時，也曾把從光緒十七年至民國六十五年在澎湖一地扶鸞著造的善書加以統計，得一百四十二部善書，八部真經。由此可見臺灣各地用扶乩的方式來著作善書的盛況。

筆者也曾撰文指出²²，民國六十五年至六十七年，台中的聖賢堂依仿《玉歷寶鈔》和《洞冥寶記》的形式，飛鸞撰作《地獄遊記》，在社會上引起相當大的迴響，堂方統計在集結成書之後的五年之中，一共印了一百五十萬本，而各善書中心大約也翻印了相等數量，也就是說，在五年之中，一共印行了三百萬本。直到今天民國八十三年，台中聖賢堂仍然每個月需要印行一萬本《地獄遊記》才夠應付各方的索需。這是近年來最為盛行的一本善書。

在臺灣，無論是飛鸞，或者不是飛鸞所作的善書，從清末以來，一直不斷的出現。這些善書所透露出來的訊息，很值得做一番整理和探討。只可惜，漢學界對這方面的問題一直未能投入較多的人力和物力，以致現有的一些研究成果呈現零散和膚淺的現象，不能真正掌握住民間宗教信仰的全貌和脈動。以下，就讓我們簡短的回顧有關善書的幾種重要的研究成果。

四、基本思想的探討

台灣民間宗教在基本理念上可以分成「表層」和「裡層」兩個層面來看。

就表面的層次而言，台灣的民間信仰的基本思想是非常功利的²³。第一個特徵是「求神—還願」的機械式反應。信者向神明許願，祈求神明保佑他事業發達、家庭和睦、子孝孫賢。等到這些事情都應驗之後，就要謝神還願。這種「求神—

²²宋光宇〈地獄遊記所顯示的當前社會問題〉《民間信仰與社會研討會論文集》，台中，東海大學社會系與台灣省民政廳，1982:116-139；〈從最近十幾年來的鸞作遊記式善書談中國民間信仰裡的價值觀〉《中國人的價值觀國際研討會論文集》台北，漢學中心，1992:741-760；又收入楊國樞編《中國人的價值觀--社會科學觀點》台北，桂冠，1994:35-64。

²³ 李亦園《文化的圖像》，台北：允晨文化，1996。

謝神」的動作和相關的文化設計，一直受到許多知識分子的批評。

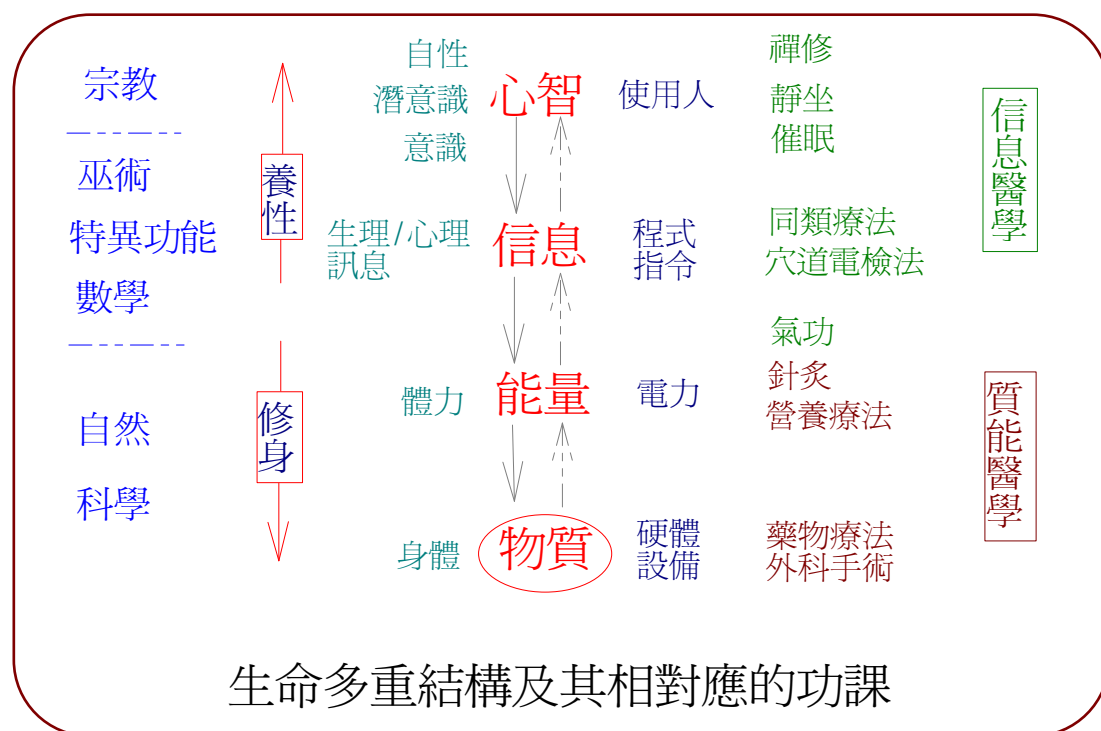
民間信仰基本理念的第二個特徵是生活化。最簡明的理念就是「行善」「積德」「種福田」等項。這些理念的基本內容都是日常生活上的一些道德要求，諸如：周濟貧窮、夏天捨藥、奉茶、冬天施粥、施衣、平時施棺、掩埋路倒屍體、濟助貞節婦女等。相信人們做了這些德目之後，就可以累積陰鷲和功德。這些陰鷲和功德累積到一定的數量之後，所求的事情無不應，甚至認為可以藉此而被玉皇大帝冊封為品階不高的小神，如城隍、土地、判官等。這些生活中的德目往往被學者歸諸於儒家的教化。

一般的研究者討論到此大致就可以完成他所要建構的理論。認為中國人的功利思想、現實主義是民間信仰的思想礎石。鮮少有學者再進一步的追問：「這些功利思想的背後是否還有更高一層次的哲理、思想？」這麼一想，就涉及到民間信仰的「裡層」思想。

中國傳統的道家和儒家思想裡，修心養性是修行的主要項目，更是道家的精華之所在。可以區分為三個層次：在最內的核心層次是湯藥、保健養生藥品，針灸等項目，成為現在我們所說的中醫。中間一個層次是氣功、導引等教人健身祛病。最外一層是符籙、咒語、藥籤、祝由、祭祀、驅鬼、盟誓、濟貧、祭改等項目。依陳國鎮的生命多重結構（如下圖所示）來說²⁴，第一層主要是在物質層面的調整。第二層的各项動作主要是在調整人身上的能量，少許會涉及到信息。而第三層的各种項目都是在信息的層面運作。由於現代的自然科學以「重複性」「可驗證性」「可被測量」為基本前提，因此，大多落在「物質」的層面上。這是因為物質最為穩定，最符合這三個基本前提。至於「信息」的層面，由於變異度大，捉摸不定，目前的自然科學還找不到適當的辦法來測量它，因此，對這個層面非常陌生。有些人鑒於不認識，就否定它的存在，是不對的。中國古人從春秋時代以來對這個層面就非常的熟悉。像《道原經》《論語》《中庸》《莊子》《老子》《淮南子》等古書，都能很深入的探討如何去覺察流轉在宇宙中的信息，如何依

²⁴ 陳國鎮《中醫學基本理論》第三講，2000年10月。文稿目前正由佛光人文社會學院生命所和漢聲英文出版公司共同編輯中。

據有用的信息來治國。這種概念就是儒家思想的核心「內聖外王」的張本。



依陳國鎮的意見，生命多重結構是由上往下層層控制，也相生。心智是生命的主宰。心智一動而有念頭，就產生信息波，信息波調變能量，能量就可以驅動物質。只要身體存在一天，都是這樣的模式在運作。動了一個念，就產生信息波，信息波推動能量，讓物質的身體立刻發生變化。即使變化不明顯，仍然是發生了變化。只要懂得這種工程結構關係，可以看到的生命現象就無窮無盡。我們一般人所熟悉的只在物質層面，一談到健康，只會想到身體。有一些人開始注意到能量，可是對能量的瞭解又極其有限。這種現象表示，我們跟傳統文化的斷裂已經有一段很長的時間了。

因此，人們在從事修行或修練的時候，就是要從具相的物質身體往上調，連生命的信息層面都要能恢復知覺。不僅恢復知覺，更要回頭去瞭解心智。心智裡面有很多的功能，功能是不是對，組織是不是正常，也是需要自我調整的。禪修和催眠就是在做這些事情。它不是虛幻的宗教說詞，而是真實的生命自我探索和調適。

這些修行工作既然是真實的生命我探索和調適，就不會離開日常生活而別立一套。因此，世俗生活上的調整會讓人的心性安靜下來，用愉悅的心、慈悲的心、包容的心去對待世上一切事、物和人。當心頭長時間處在安定、美好、歡喜的境界，整個人的身體是處在一種放鬆的狀態。

現代有許多自然療法的醫師和著作都一再強調，人的心理緊張智造成肌肉的緊縮，長期的緊張會讓繃緊的肌肉變形、變硬，終而導致身體變形，也導致各種慢性的、退化性的症狀。治療之道就是先設法把壓縮在肌肉、骨骼、器官裡的各種不好的情緒釋放出來。通常就是用強力的按摩，那是非常痛的，患者常在極度疼痛的叫喊聲中，把那些積壓已久的不良情緒釋放出來。一旦釋放乾淨，人就獲得新生。在另一方面，就是設法不再沾染那些負面的情緒。善書的功能就是在此。告誡人們要去做各種慈善救濟工作，把自己心頭各種負面的情緒消除。

通常我們會不瞭解善書的這層意義和功能，是因為我們一直從「信仰」的角度來看善書。其實對中國人和印度人來說，宗教不是信仰的問問，而是實際修行的問題。修行就是在改善個心意識和潛意識之中所蘊藏的那些負面情緒。情緒都是一些信息，也可以叫作訊號。每一種負面，乃至於正面的情緒都會調動身上能量的分布和使用狀況，從而表現在身體上。從這個實用的角度來看，中國人千百年來一直有各種善書的出現和流布，是非常合乎養生、保健之道。

參考書目

丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman) 主編，李孟浩譯《情緒療癒：21世紀的醫療挑戰》(Healing Emotions: conversations with the Dalai Lama on mindfulness, emotions, and health, 1997)，台北：立緒文化，1998年7月。

托瓦爾特·德特雷福仁 (Thorwald Dethlefsen)、呂迪格·達爾可 (Rüdiger Dahkle) 著，易之新譯：《疾病的希望：身心整合的療癒力量》(The Healing Power of Illness: the meaning of symptoms and how to interpret them, 德文版 1983, 英文版 1990)，pp. 1-142, 台北：心靈工坊，2002年6月初版。

宋光宇〈26.〈清代臺灣的善書與善堂〉〉，發表於「民間信仰與中國社會」研討會，民國八十二年四月二十六日至二十八日，漢學研究中心主辦。論文集上冊

頁 75-95，1994 年 4 月。

宋光宇〈書房、書院與鸞堂----試探從清末到現在台灣的宗教變遷〉《國科會研究彙刊:人文及社會科學》第 8 卷第 3 期，1998 年 7 月，頁 373-395。

宋光宇〈解讀清末在台灣撰作的善書《覺悟選新》〉，《史語所集刊》65(3):673-723，1994。

宋光宇〈諸惡莫作·眾善奉行----有關中國與臺灣善書的研究及其展望〉《台北文獻》直字第 111 期:25-58,1995 年 3 月號。

宋光宇〈關於臺灣善書的研究及其展望〉《新史學》5(4):163-191，1994 年 12 月。

李亦園《文化的圖像》，台北：允晨文化公司，1996。

林孝宗《氣功原理及方法》，台北：傳文文化，聯經公司總代理，1998 年 1 月。

林孝宗《探索人體的內層結構：中醫理論的大革命》，台北：傳文文化，聯經公司總代理，1999 年 6 月。

肯恩·戴特沃德（Ken Dychtwald）原著，邱溫譯《身心合一：肢體心靈和諧的現代健康法》（Bodymind, 1977, 1986），台北：生命潛能出版社，1998, 2001 四版。

陳國鎮《中醫學基本理論》，宜蘭：佛光人文社會學院生命學研究所。

陳國鎮《身心極限的超越》，台北：漢聲出版公司，2002。

戴比·沙比洛（Debbie Shapiro）原著，《身體密碼》（The Bodymind Workbook, 1990），台北：采竹文化，2001 年 10 月。

戴比·沙比洛（Debbie Shapiro）原著，邱溫譯《身心調癒地圖》（Your Body Speaks Your Mind: Understand how your thoughts and emotions affect your health, 1993），台北：采竹文化，2002 年 9 月。