

美國西南聖保羅大學

東方醫學研究所

博士論文

Southwestern Saint Paul University

Oriental Medicine Research Institute

PhD thesis

大自然療癒轉化平衡身心靈之個案研究

～提升人體頻率與宇宙能量共振～

The Case Study for Nature healing to transform & balance body and mind

～ Increasing human body frequencies and cosmic energy resonance～

指 導 教 授 Advising professor

許心華博士 Dr.HSEU, HSIN-HUA

謝天渝博士 Dr.SHIEH, TIEN-YU

謝昊霓博士 Dr.SHIEH, HAO-Ni

博士研究生 Doctoral Postgraduate

張瓊文 CHANG CHIUNG-WEN

2019 年 2 月

美國西南聖保羅大學

東方醫學研究所

博士論文

Southwestern Saint Paul University

Oriental Medicine Research Institute

PhD thesis

大自然療癒轉化平衡身心靈之個案研究

～提升人體頻率與宇宙能量共振～

The Case Study for Nature healing to transform & balance body and mind

～ increasing human body frequencies and cosmic energy resonance～

指導教授：許心華博士 Advising professor : Dr.HSEU, HSIN-HUA

指導教授：謝天渝博士 Advising professor : Dr.SHIEH, TIEN-YU

指導教授：謝昊霓博士 Advising professor : Dr.SHIEH, HAO-Ni

東方醫學博士班研究生：張瓊文

Doctoral Postgraduate of Oriental Medicine: CHANG CHIUNG-WEN

謝辭

感謝生命中曾經與我相遇的人事物，因為從這些經歷讓我有機會從無知到好奇生命的奧妙，如今安穩踏實的明白生命的奇蹟與不可思議。勇敢與堅毅是我的特質，過去是一個人跟著自己的內在聲音探索未知的世界，如今因為一份清楚的知道自己的使命與天賦，更願意協助指引還在徬徨的生命。

由於深刻的體會幫助別人就是幫助自己，因此在四十多年的歲月從不知自己為何而來到現在清楚明白，都要感謝提供我靈性訊息的夥伴與以他們的生命故事協助我完成的勇敢生命，感謝一群有緣的生命願意信任我，將自己的困難跟我分享，讓我有機會透過給予能量與頻率的提升，一起見證生命的奇蹟。也感謝自己的靈魂。

在此於最虔誠的心向深具身心靈醫學專業的許心華博士、謝天渝博士以及謝昊霓博士等三位指導教授致十二萬分的謝意。同時感恩日日陪伴我、鼓勵我的媽媽與親愛的家人，在此一併致謝！

摘要

本研究主要探討能量療癒與淨化，頻率的提升對於身心靈的轉化和平衡。研究目的為：一、了解能量療癒對身心靈有何真實感受及自我覺察。二、個案覺醒和找回自我內在智慧和平靜的療癒歷程。研究中發現人要如何平衡活著，都和情緒有關，從身體疾病和身體反應，對應自我情緒、如何看待人事的智慧，增加自我覺察，過程中許多的介面（水晶、礦物、香草、支持性團體聚會、運動、靜坐冥想等）來讓我們看見自我內在與外境的對應，並從中獲得體悟和智慧。明白意識和心念的重要性，而其中情緒扮演很重大的關鍵，覺察情緒能量如何影響身體。

研究證實能量療癒，讓一切回到內在自我覺察覺醒與轉化意識與情緒，當臣服於能量宇宙，自我覺醒而自然能提升自己的頻率與宇宙合一，無須藉由外在事物，找回內在本有的光，讓身心靈合一達平衡。回到傾聽內在聲音、與內在自我神性對話，透過智慧的信息引導找回自我內在力量及療癒力，以智慧行走於平靜中，點亮每個人內在的光與愛，當自己願意就開始踏上覺醒之路，療癒自我。最終，心想事成，找出自己的獨特性，了無遺憾，體悟一切助人就是幫助自己，成就自我靈魂，見證生命奇蹟。

Abstract

This study mainly discusses on energy healing and purification, frequency increasing for the transformation and balance of body and mind. The purpose of the study is: First to understand the true feelings and self-awareness of energy healing on the body and mind. Second is the healing process of awareness and retrieving the inner wisdom and calm in the case. The study found that how people balance their lives is related to emotions, from physical illnesses and physical reactions, to self-emotions, the wisdom to how to see human affairs, to increase self-awareness, and many interfaces in the process (crystal, mineral, vanilla, supportive Group gatherings, sports, meditation, etc.) let us see the correspondence between the inner and outer world, and gain insight and wisdom from it. Understand the importance of consciousness and mind, and in between, the emotions play the major key, perceiving how emotional energy affects the body.

Research confirms energy healing, allowing everything to return to inner self-awareness and transforming consciousness and emotions. When surrendering to the energy universe, self-awareness can naturally enhance one's own frequency and unity with the universe, there is no need to use the external things to find the light that is inherent in the body, so that the body and mind can be balanced. Return to listening to the inner voice, dialogue with the inner self, and regaining the inner strength and healing power through the wisdom of the information,

walking in the calm with wisdom, lighting up the inner light and love among each person, when you are willing, you will begin to embark on the road of awakening and heal yourself. At last, making things happen, find out your own uniqueness, no regrets, and realize that helping others is to help yourself, to achieve self-soul, and to witness the miracle of life.

關鍵字：

能量療癒 Energy healing

人體頻率 Body frequencies

宇宙能量共振 Cosmic energy resonance

目錄

謝辭.....	I
中文摘要.....	II
ABSTRACT.....	III
第一章、緒論.....	1
第一節、前言.....	1
第二節、研究目的.....	3
第三節、研究方法.....	3
壹、質性研究.....	3
貳、自我敘說.....	3
參、個案研究法.....	4
肆、研究對象及工具.....	4
第四節、開啟研究者的療癒力.....	6
第五節、預期研究效果.....	12
第二章、文獻探討.....	15
第一節、宇宙能量與人體頻率.....	15
第二節、能量對身心之影響.....	18
第三節、能量共振對身體影響.....	20
第四節、人類意識可改變物質世界.....	22
第五節、水晶能量.....	26
第六節、量子花波療癒.....	27
第七節、人際網絡中的關係.....	28
第八節、小結.....	31
第三章、生命故事療癒報告書.....	33
第一節、身體與心靈密碼.....	33
第二節、孕育生命的奇蹟.....	54
第三節、從靈性科學到光和愛的療癒力.....	82
第四節、小結.....	105

第四章、結論.....	107
參考文獻.....	109

第一章、緒論

近年越來越多疾病是醫學所無法解釋和治癒，過去身體的病症仰賴生物科學醫療方式，現在伴隨很多身心症狀，單純藥物或侵入式的醫學介入處置，已無法有效解決嚴重身心靈失衡的狀況。長久以來西方醫學及東方醫學兩套不同系統，都希望能研究出對人類最佳的治療方式，近來發現越來越多學者專家投入自然醫學與能量醫學之研究。由於研究者從事輔導工作，在長達 20 多年的研究過程發現，人的身體疾病和心理困擾嚴重影響生活、學習和工作，多數人靠著個人的教育愛信念和宗教信仰，讓自己在壓力下勉強維持平衡，但是當家庭、工作、個人同時遭遇到困境，遇到生命中嚴重事件後，身心靈失衡，長期難以恢復和療癒。身心靈三者確實有緊密不可分的關聯，人受情緒影響很大，從情緒影響心理健康，情緒能量累積體內，當身體承受不住時，身體健康就開始出現狀況甚至急速惡化，造成負向循環而致。而情緒來自外境事件引起的想法和念頭，當情緒被理解接納、想法念頭轉化後，慢慢回到平衡狀態。

第一節、前言

由於研究者為解決自身肢體障礙的狀況，歷經西方醫學藥物及侵入式醫療形式，肢體並未有效改善，因而致力研究東方醫學經絡，希望能打通經絡讓肢體能夠順暢，靈活不僵化，但改善效果不彰，後來也開始踏上能量治療之路，不斷地找尋能夠治療肢體障礙的方法，近年接觸更多相關能量療癒及淨化，而萬物就是能量，自己感受到振動頻率的快慢，感受脈輪與宇宙一體的流動，過去一直起伏不定的心卻異常的安定下來，內在的真實體驗感受讓我開始喚醒內在能量，並能產生某種能量頻率而修復受傷細胞，且如願的用一年多時間讓每隻手指頭能量氣脈通暢，透過脈動修復廢掉的左手，自己肢體更加靈活能打網球、不再萎縮等轉變，驗證的發生在自己身上的神奇體驗。當人們願意好好探

究人體的奧妙精微，好好認識內部的一切功能並充分發揮，對自我的好奇與探索，將自己的使命和價值展現。

愛因斯坦說：生命一切都是頻率振動，個體小宇宙與自然大宇宙的共振頻率產生和諧狀態，近年來國內外醫學研究顯示，相關能量醫學、量子療癒、自然療法、花波療法、同類療法...等，都是能量療癒，對人類都有很大的療癒效果。而研究者本身因為臣服宇宙能量，喚醒內在能量，能產生某種能量頻率，而能透過光來轉化人的身心靈，許多介面皆是與能量頻率有關，有時以意念轉換頻率送光，有時以手直接給予療癒光，都是透過能量療癒和淨化，真正淨化都是啟動療癒光。

自己的生命歷程就是先尋找自己內在與透過自己身體的障礙、心理的不快樂與靈性尋找的實踐印證，祈求自己能不斷提升頻率與宇宙能量合一，幫助更多人透過疾病與情緒的困擾從中反思覺察，用感謝的心讓世人走入內在找回平靜與平衡的身心靈，讓每個人重新學習如何用感恩與接受生命的一切歷程、透過覺知自己內在意識潛意識，用宇宙意識的觀點來體驗生命的安排。自己秉持以自利利他，與幫人就是幫己的信念，臣服宇宙能量，走入人群讓人們不用像自己一樣摸索及花錢追求外在力量，也能回到自己的內在心靈，找到自己的平靜與生命的光與愛。

因此期待透過本研究探討不同個案在能量療癒與淨化，頻率的提升對於身心靈的轉化和平衡，長時間在自己與他人實踐印證，將彼此生命經歷的領悟分享，讓大家覺醒，當自己更有意願、更加感恩謙虛與接受生命的一切歷程，用宇宙意識的觀點來體驗生命的安排，臣服於能量宇宙，覺察覺醒與轉化意識與情緒時生命就開始踏上療癒，讓自己的家庭、身體健康與人際各方面都有新契機，並相信未來是能開創無限可能的希望感，找回人人內在的光與愛，找回我的療癒力。

第二節、研究目的

本研究關注的是三位個案的「生命歷程」，透過能量療癒及淨化提升頻率，對生命個體對自我、他人和困境的覺察和轉化、找回自我內在療癒力的過程，而讓身心靈回到平衡。因此研究目的有二：

- 一、 能量療癒及淨化的身心靈有何真實感受及自我覺察。
- 二、 個案覺醒和找回自我內在智慧和平靜的療癒歷程。

第三節、研究方法

壹、質性研究

Maxwell（高勳芳，林盈助、王向葵譯，2001）認為質性研究適用情境為瞭解意義、瞭解特定情境、界定未預期的現象及影響，並歸納出新的理論、瞭解歷程，發展因果與解釋。透過質性研究瞭解個體如何理解與建構這世界，以及建構歷程（連延嘉、徐西森譯，2007）。透過個體自我在歷程中主觀經驗到的感受，任何身心靈層面的故事，以及自己如何與自己接觸，整理自我內在、自我調整與療癒，找到身心靈「原本就有」的力量（陳乃綾，2012）。

貳、自我敘說

Riessman 認為敘說取向適合研究主觀性的主題（引自吳浩平，2007）。敘說（narrative）就是說故事，是一種經驗再現及自我建構過程，運用系統社會邏輯的內省（systematic sociological ntrospection）和情緒回憶（emotional recall）來讓別人對自我有統整性的瞭解，個體回溯並整合過去經驗，關注在自我的感受、思想與情緒，擷取重要有意義的片段記憶不斷敘說，越說越明白，並寫成故事（翁開誠，2005；周志建，2002;Ellis, Bochner, 2000）。張玉燕（2003）指出敘說對生命意義能產生許多影響：重新認識自己、找出生命的立足點和生命

力、解決問題的方法、對逆境重新賦予新意義、人生目標更清楚、生活更有價值。

本研究即是透過個案敘說主觀的身心經驗，透過不同角色和關係以及事件，對應自我內在，透過身體能量療癒及淨化等大自然療法，個體在心理對應感受和情緒流動，再到靈性及信仰產生相信的力量，身心靈合一，長出自我力量的歷程，以及體悟生命的意義。

參、個案研究法

個案研究法是以一獨特的個體、家庭、團體、機構、部落、社區為研究對象，可分為單一個案探索、多重個案研究，主要目的在探討特定情境脈絡下的獨特性和複雜性，研究著重在瞭解發展歷程與生活模式，著重過程脈絡，也是一種探索及分析社會單位生活過程的方法，深入瞭解觀察的現象。廣泛系統地收集有關資料，從而進行系統的分析、解釋、推理的研究方法，徹底了解問題的癥結所在，提出適切的方法解決問題，是質性研究方法之一，具有歸納整合、經驗理解、獨特性、厚實描述、啟發作用，和自然類推的特性，最後能發展出新理念或新思維，作為建構理論的基礎（文獻出處：

<https://www.pws.stu.edu.tw/fckung/file/QR.pdf>）。

肆、研究對象及工具

本研究有三位研究對象，本身對於能量療癒都是沒有接觸過，也無相關量子療癒場、靈性反應療法等的認知，一開始接觸都是從想要家人身心健康認識，但本身對於療癒是非常有意願且相信的療癒力，後續主要以能量療癒及淨化，過程中有許多介面如：水晶和香草能量、信仰及信息、支持性團體等，轉化個案之情緒能量及意識心念，達身心靈平衡。在其參與過程中書寫自我故事和經

歷，最後透過長期追蹤歷程，以個案自我敘說整理其過程身體、心理、感受、想法與事件經驗，證實能量療癒能提升人的頻率，增加自我覺察，而找回自我內在力量及療癒力之展現。

另外，根據個案研究法進行系統性評估、分析、解釋、推理，對於研究者獨特的能量療癒之前後比較，致使三位個案均隨著時間漸漸翻轉生命，感受豐盛富足之心路歷程。

研究工具為研究者自身，研究者即為療癒工具，為個案進行能量療癒。研究者本身為心理諮商所畢業的合格輔導教師，亦是個連結能量轉為療癒光的載體，而真正淨化都是啟動療癒光，透過光來轉化人的身心靈，許多介面皆是與能量頻率有關，有時以意念轉換頻率送光，有時以手直接給予療癒光，都是透過能量療癒淨化，並以自己的生命體驗與體會和個案生命交流，是以生命影響生命的過程。

介面包含：水晶、香草和死海鹽、夏威夷療法、腹式呼吸、信仰及信息、SRT、靈性支持團體等形式，協助人在療癒過程，更能覺察自我的工具介面。其中 SRT（Spiritual Response Therapy）中文翻譯為「靈性反應療法」或「靈魂記錄清理」，是一連結訊息的工具媒介，訊息中的印記即為情緒能量，讓被淨化的人增加覺察與往自我更內在走的意願。而水晶、香草、死海鹽、夏威夷療法、腹式呼吸等接觸自然界高頻率的能量與人體共振，並透過呼吸帶動身體脈輪能量流動，增加自我覺察身體感受；信仰、信息及靈性支持性團體則讓人更往內在看見更深層的自我，開啟自己與內在神性智慧的引導，並更為接納自己、認識自己、穩定自己，找回內在智慧和平靜的力量。

當每個人自己的頻率提升越高，自然能成為光的載體越高，而成為更大的光體，透過宇宙高次元存有合作轉化自己也喚醒他人，讓大家都回到認識自己就是光與愛，因此愛才是地球旅人需要學會的終極目標。

第四節、開啟研究者的療癒力

在本節中呈現研究者自身的生命故事，作為研究工具及療癒工具的介紹。研究者本身實際體驗及印證能量療癒及淨化，也意外開啟自己能量療癒及淨化的能力，個人在接觸能量療癒的經歷如下：

2005 年接觸自然醫學療法拙火瑜伽。

2007 年皈依密法修持直到 2011，出世走入入世。

2012 年印度合一大學，回國繼續接觸能量脈輪的理解（台中靈光家族）。

九月入學美國普林頓大學東方醫學博士班，深入了解自然醫學，並取得中國大學生就業促進工程之健康諮詢師師資。

2013 年到美國普林頓大學，同年獲得國際花波講師認證。

2014 年使用靈擺以 SRT 幫自己與他人淨化，在自己身邊的有緣人或個案，或在危難中的生命，持續進行淨化與印證。

2015 年大量接觸能量宇宙、天使、水晶氣場等書籍，不斷透過同步相關信息與宇宙頻率，常利用時間靜坐禪定，讓自己提升脈輪能量與宇宙光能銜接打開。

2017 年開始實際到地球能量場，當年到西藏與喜馬拉雅山。

2018 年到北歐北極圈內挪威芬蘭看北極光、英國巨石陣之能量場。

2019 年到南半球紐西蘭之能量場。

生命覺醒與療癒故事

我經歷了覺醒的過程

我的生命歷程就是療癒自己的歷程也是覺醒的過程

自利利他

給予愛與光才是生命喜悅的來源

我出生於 1973 年，魔羯座，來自於一個平凡的家庭。爸爸敦厚樸實，是個苦幹勤奮的勞力工作者，同時也是五金銅買賣的自營老闆，一生顧家愛家，總是好的給別人，總是對自己很節儉，不夠愛自己。原本生母家庭是屬於老師校長醫生高社經地位，但生母在弟弟出生後過世，爸爸當時為了照顧三個年幼的孩子（姐姐五歲，我三歲，弟弟出生後就沒有媽媽與阿嬤），辛苦在外奔波賺錢，幾年後續絃，繼母和生母來自截然不同的家庭背景——不識字、不會騎腳踏車，是屬於一般走宮廟拜拜的市井小民，養育我們三個孩子長大成人，現年 83 歲。家庭平凡而辛苦，但卻生活簡單無是非，爸媽的勤儉持家精神都是我們的典範。從小我凡事靠自己，不會期望仰賴父母協助打點，並與姐姐帶弟弟一起搭公車上學，是獨立的訓練。

我從小個性害羞、沈靜、孤僻，因為家庭因素常被家族晚輩恥笑自己沒有親生媽媽，個性較退縮自卑，不愛人群往來；個性獨立，很有自己的想法，因為不愛補習、不愛壓力，國中到高中都是拒絕名校而選擇離家近的普通私校就讀，喜歡打球運動和騎腳踏車伴著夕陽朝陽上學。

小學階段，十歲時，遊戲時莫名被同學從高台推落而跌斷手肘關節，因為家庭經濟與知識較為不足，又遇到沒有愛心的導師，當時把骨折當作脫臼醫治，因而造成後來左手萎縮。我為了不讓家人內疚，接受自己的障礙，並將障礙昇華為創造未來自己單手就能打球運動的不服輸能力。

因為家庭的變故，我從小在沒有牽制獨特個性的環境下發展，讓我能獨立探索自己的內在聆聽自己的聲音，按照自己的意願做出決定，為自己生命一切負責，遇到問題就是解決問題——面對它、處理它而放下它。感謝生命的轉折，感謝父母養育但是沒有扭曲我的本性，家庭也型塑了我的自主性。

高中畢業後原本只想進追求卓越的台大就讀，卻因考試不利遭受挫折，但媽媽的一句話「沒有台大適合的就讀師大呀！」就這樣讓我意外的走向人師之路。

大學時代的我，不認識自己也不喜歡自己。大一時，因不喜歡童軍與法律，大二懸崖勒馬轉至教育系，卻也因此意外獲得了班上第一名同學——人中之龍的佼佼者——讚美自己的「聲音令人感到平靜」。這是我生平第一次體會到原來自己最討厭的聲音，在別人眼中卻是優點！我深刻體會到每個人是多麼需要把優點發揮在適合的工作，也就是「適性揚才」。

22歲師大畢業分發到目前任教的學校，正式踏入職場準備當老師之際，第一次看著自己挑選的寬敞校園，深知自己未來二、三十年的教書生涯將如此終老而感到惶恐，過去成長過程我就是一個不愛重複過度學習或補習的人，更難以讓自己做一輩子不喜歡的事——「無法接受自己要成為『教書匠』！」在那困擾自己的思維中，突然浮現一個念頭——「那就當『人師』吧！教育現場每個人天天都有許多不同變化應該很有趣。」自此開始以「當人師」的生命信念為職志踏上自己的生涯路，這是生命真正的轉捩點。

為了尋找如何當「人師」，利用下班及假日參加台南義務張老師培訓，很順利的一年內完成訓練成為台南電話張老師義工。當時我受到資深督導回饋「說話平穩淡定一點都不像新手。」這回饋讓我二度感受到原來我的聲音具有這樣的功能！再者，曾與一位難過的媽媽講了一小時的電話後，她很喜悅的感謝我的協助。這些美好的電話助人經驗，讓我好奇自己到底說了什麼而產生這樣的結果？因找尋能改變人的說話力量而興起「是否該去讀諮商所找答案？」的動機。既然念起就行動吧！於是我用一年時間準備並跟菩薩說：若這是上天引導我的生涯路，就會協助我考上；若經過努力仍考不上，至少嘗試過而無遺憾。果真上天讓我在轉折中莫名奇蹟似的考上諮商所。

在考上北部研究所時只驚喜一下子，接著就是一連串的煩惱，因為自己討厭台北的天氣，想到台北的繁雜環境與陰雨綿綿天氣，原本打算保留學籍明年重考高雄的學校，在反覆猶豫困擾之際，突然內在浮出一個念頭：「當初為何考諮商所？不是就是想求學問找答案嗎？當然要到台北最高學府啊！」內心的聲音讓自己馬上掃除陰霾而立刻上台北找房子。那時以為讀諮商所能找到自己對於助人的關鍵要素，但是其實不然，反而進研究所前自己的心理轉折讓我領悟到原來「凡事都是一念之間」，「聆聽自己內心的聲音」與「立刻行動」讓我領悟到「內在的念頭是煩惱亦是菩提」！接著勇敢地帶著尋找印證知識的心態向助人專業學術殿堂——台灣師大諮商所前進。

在讀書期間我不但沒有喜歡上知識與學術，還看見了學術權威的黑暗面，看見了人性與人的虛偽與善良都在學術中，這讓我更加明白助人不是一門學問，而是一顆「心」——一個人的心要真誠與願意付出給予才能真正的有力量，自助而助人，自利而利他。一切的歷程讓我更有信心相信自己在逆境中也是學習，從不好的人事物中都是一面鏡子來讓自己從中學習，一切都是有意義的。

兩年畢業後帶著更多專業熱忱與想法回到職場復職，以不卑不亢的態度擔任行政角色，用自己的思維理念做前人做不到的事，喚醒教育人該有的良知，步步為營的做了利益學生的輔導行政作為。雖然曾遭受一些莫名的指責，但是自己仍堅持做對的事——就是好好協助中輟學生回到教育的環境，提供他們該有的適性學習，逐漸讓更多老師和家長理解、接納他們。過程雖經歷無數挫折，但也鍛鍊了自己的意志力與決心，更加堅定自己需要更有智慧的從事這樣的人師工作。

四年的行政工作中開創了很多新措施與整頓一些舊制度，但是始終清楚自己真正喜歡的是做人的直接服務而不是擔任行政人員。不愛社交活動與攀緣的特質，讓自己更清楚該是轉換角色的時候了，因此 2003 年，自己回到專業人員身分，接觸更多學生的困擾與家長，同時也興起了學區都是一體、共榮共存發

展一起好的理念，也就是我要向下延伸到接觸國小進行預防，讓國中問題減少。但此時發現自己的心仍是不安定的，常有莫名的起落不安，再加上擔心自己無能力處理龐雜的人的問題，因此心中默默的告訴自己——「我需要一個究竟的智慧讓我明白人類的問題」、「我需要身心靈自我照顧的方法。」若是這兩樣東西俱足，就是我跨出校園做更多事的時候了，我清楚自己不會想侷限於自己安逸的環境裡。

因自己人格特質善良與容易被信任，在助人過程中意外救了一位信任我的家長，這位媽媽在某次機緣下告訴我關於她獨自一人承受被迫與先生離婚，常恍神走到車陣中尋死的生命故事。我能做的就是先提供住處讓她有支持力量，鼓勵她邀請台北家人南下協助處理，挽救了她的生命。但因為家中父母離異的黑盒子打開，卻讓她的國中女兒生命急轉直下跟著吸毒的高職生逃學逃家。我不禁唏噓與驚訝好奇生命為何如此劇大轉折，進而接觸到紫微命盤，從為了尋找生命解答來助人，卻意外發現與認識自己，也更加明白人格特質是有先天的優缺點，就看生命如何掌握與修正，並透過後天的自覺來轉變習氣。

但是學習研究紫微命盤來認識自己與幫助別人似乎仍不足以處理生命的種種考驗，因著信任，這位受我幫助的媽媽也看見她一位男性友人的遭遇而尋求我協助，原因在於他的小腿正莫名逐漸萎縮中，大醫院都束手無策，他只能以擔憂的心準備接受下半輩子成為坐輪椅的人，真是令人感到心酸悲哀。我因為對紫微命盤只略懂皮毛，只夠用來認識人的先天特質，不願也無能力論人吉凶，因此我向紫微命盤老師請教與拜託她從命盤中能否從中看出這位腳萎縮的先生還有能醫治他的貴人相助，結果答案是全無希望。啊！這樣的答案太令人沮喪了！我怎麼可能告訴這樣無助的人啊！我就千拜託萬拜託說只要死馬當活馬醫，有任何方法都好就讓他存有一絲希望吧！就這樣紫微老師說出了一個影響我後來對生命新的可能性的一扇門，那就是「大自然醫學療法」。雖然我那時沒有

任何興趣，但是因為想幫人的心，意外的接觸到所謂西方醫學侷限下的一個新契機——東方醫學的療法回到人的內在心靈。

於是幫人也幫了自己，2005 年我在體驗拙火瑜珈的大自然醫學療法感受到內在能量的流動，早已經在 10 歲關節萎縮的左手卻似乎有意識的轉動起來，過去一直起伏不定的心也異常的安定下來。內在的真實體驗感受讓我開始喚醒潛意識過去嚮往清修與銜接累世的內在能量，就是渴望成為一位出世的瑜伽行者在虛空中接觸到玄妙的不可思議頻率。雖然那時的我完全不知如何描述心中那種超越言語能描述的感受，但是我依著自己一心求法的渴求，如願的用一年多時間透過脈動修復好廢掉的左手，讓每個手指頭能量氣脈通暢的結手印，讓我如願皈依在密法中學習各種法器與禪定。

2005 年高雄學諮中心成立，我也是共同創立者，此時心安定了、智慧也在我皈依求法中找到生命究竟智慧；2007 皈依密法修持，我的心從此安住在出世與入世兩世界，直到 2011 年自覺該走入人群積極入世，同時也感覺該離開了，讓自己帶著智慧與領悟看看能如何與受困的人們互動，再加上因著一位被我幫助經歷喪偶得憂鬱症的媽媽信任，意外發現我有一種莫名的覺知能透過手接觸人的受傷部位產生某種能量頻率而修復受傷細胞，於是自己就從形而上回到現實世界，帶著更多對人的關懷與慈悲積極入世認識人類的需要。

2011 年好奇接觸坊間昂貴的靈性課程，發現靈性課程五花八門收費昂貴讓我感慨：難道只能讓有錢人接觸嗎？因此決定親自北上參加一探究竟，體驗感受了解這些課程，意外發現靈性課程有奧修系列、印度巴觀等，我開始好奇在網路上蒐集對這些課程與大師的了解，在某一個深夜偶然間我透過 YouTube 與巴觀進入禪定的影片對應上，感覺跟他同步進入禪定，因此更興起我決定深入認識印度合一大學(也就是這位巴觀神人為全世界的人類開的靈性收費課程)。基於瑜伽就是與內在神性連結的方法，我想該是起程前往印度直接體驗是否多種瑜伽都能走入內在神性的印證機會吧！就這樣我去了從沒有想過會去的國

家—印度，更沒想到原本一個月的心靈體驗課程，我兩週後就決定返台了，因為我不再需要天天體驗這些了，找到了就是找到了，不用再透過任何儀式。還有，靈性課程為何需要等到有錢有閒時才有本錢尋找呢？為何台灣不能在教育過程中指導孩子們往內看見？這就是 2012 年寒假的印度合一之旅，我踏上覺醒之後也更清楚未來教育更需要提供身心靈自我照顧的方法，但是怎麼做呢？我還需要更多方法上的學習與理解，知道人們如何用科學可表達的語言來說明在我生命中印證的能量、頻率、脈輪與神性這種種的真實。

於是 2012 年回國，我因緣接觸台中的靈光家族，邱老師用他長年的體會指導能量與身體脈輪的知識，還有超越宗教團體的教導—就是人人回到自己、呼吸、靜坐、運動、吃光的食物等等，讓自己回到「內心平靜」才是究竟，不外求於大師，我很認同這樣的觀點，這也讓我自已身體脈輪能量頻率流動的現象有了語言來描述，我能更清晰地感受內在狀態是真實不虛的。當然內在能量具足，透過手給予他人能量頻率並調整他人身體脈輪這一現象也就可以理解了，很開心自己能解惑也就能更安心的透過能量提升來自利利他，就是讓自己成為光與愛，我很喜歡「自己就是光」與「每個人都是合一」的概念。

接觸能量的概念後自己仍感覺還是有學習的渴求，後續有大量的靈感在博客來網路書店相應很多同步訊息讓我大量閱讀，接觸信息、宇宙頻率、同步鍵、療癒場、水晶、頻率、天使等等。

直到 2013 年爸爸驚傳輸尿管癌，他從一個愛運動爬山的健康身體，在完全配合醫療與極度恐懼下歷經開刀、化療、癌症轉移、切脊椎骨頭而癱瘓不起，直至進入安寧病房回家照顧，在短短一年內了結一生。這段時間我大量閱讀關於大自然療法等以超越醫學限制，我更加感恩爸爸用他的生命讓我清楚情緒與肉體生病的關聯，為了讓爸爸生病死亡有更高的價值，我花了一大筆喪葬補助費買了人體氣場攝錄儀，希望我的未來能倡導身心靈健康的重要，透過科學儀器的看見讓更多教育界人們重視這個議題。

同時因為大腦科學的進步，為了研究特教生的過動症等問題，我接觸腦波、花精、頻率等療法，都深刻體會其實教育需要結合最新的方法來幫助更多孩子、家長與老師們找到新契機，因此自己更投入相關領域尋找契機與期待能幫助更多師生。

從 2012 後隨著靈性覺醒及周邊與社會上各種情緒困擾與身心疾病加劇，心中默默渴求能像佛陀身為大醫王般的能給予身心靈層面的療癒，祈求自己能不斷提升自己振動頻率與宇宙能量合一，來幫助更多人透過疾病與情緒的困擾中反思覺察，用感謝的心讓世人走入內在找回平靜與平衡的身心靈；同時也因為接觸過佛法，深知人類的細胞記憶裡不是只有此生的情緒意念，也包括累世嵌在細胞的印記，甚至也會受到某些低頻層次的能量干擾，產生類似精神異常等種種問題。或許在自己深切尋找助人工具的信念下，宇宙聽到了，讓我在 2014 年為了帶媽媽找尋平靜與走出喪偶的憂鬱情緒，因緣中認識一位奇人異士，也是教育界退休前輩，因為他過去自己擁有特殊體質而開始研究各種療法療癒自己，當他為我進行 SRT 靈性淨化療法時，我知道這就是我需要的工具！我願意讓自己成為結合更高的存有為有緣的生命淨化累世與此生的印記情緒，讓每個人透過覺知自己內在意識、潛意識來重新學習——如何用感恩與接受生命的一切歷程，用宇宙意識的觀點來體驗生命的安排。

2014 年開始使用靈擺用 SRT 幫自己、身邊有意願的有緣人或個案，或在危難中的生命持續進行淨化與印證。2015 年大量接觸能量、宇宙、天使、水晶、氣場等書籍，也不斷透過同步訊息相應信息與宇宙頻率，常利用時間靜坐禪定讓自己提升脈輪能量以讓宇宙光能銜接打開自身的載體，連結能量轉為療癒光。

此外，除了自己和他人的療癒之外，也給予當地土地神靈淨化、祝福，平衡療癒地球。地球本身也有許多脈輪能量場，對應宇宙接應不同能量，單純受到內在指引，在不同時期接觸地球不同的能量場（2017 年暑假到西藏與喜馬拉

雅山；2018 年寒假去北歐北極圈內的挪威芬蘭看北極光，同年暑假去英國巨石陣；2019 年寒假去南半球紐西蘭），走入每個場就是如實的經驗與感受地水火風光的頻率，讓身體的細胞更多療癒，提升自己的能量和頻率，並透過自身載體連結能量轉為療癒光，淨化這些地球的生靈來療癒地球，協助地球母親提升轉化。

我的生命歷程就是從先尋找自己的內在與透過自己身體的障礙、心理的不快樂與靈性尋找的實踐印證開始，而後以「自利利他」與「幫人就是幫己」的信念，臣服宇宙能量，走入人群，讓人們不用像自己一樣歷經摸索也能回到自己的內在心靈，找到自己的平靜與生命的光與愛。

五年來無數的師生家長及有緣生命讓我印證生命需要臣服於能量宇宙中，以感恩謙虛的心與每個生命互動學習。看著每個生命因覺察覺醒與轉變意識與情緒，讓自己的家庭、身體健康與人際各方面都有新契機，這是最感動的，也是想要完成論文的動力——來結合更多有心人一同來開創未來新的觀點，讓人人都有被療癒的機會並找回自己的光成為有愛的人！希望將自己的領悟分享給需要的人，讓大家覺醒不再對未來恐懼，而是充滿希望與相信一切都是可以開創的無限可能。

第五節、預期研究效果

研究者在自己生命經歷如實走過體驗能量療癒，了解身心靈療癒是需要回到內在自我覺察與轉化意識與情緒，自我覺醒而自然能提升自己的頻率與宇宙合一。

因此本研究預期透過能量療癒，研究對象能夠從歷程中，同樣體悟到無須藉由外在事物，往內傾聽內在聲音，能覺醒及覺察自我，找回內在本有的光和愛，回到內在智慧和平靜，以智慧行走於平靜中，讓身心靈合一達平衡。

第二章 文獻探討

健康是人的身心靈三者平衡，過去身體的病症都仰賴生物科學醫療方式，但近年越來越多身心症狀是醫學的所無法解釋和治癒，醫學開始探究造成疾病的因素除了細胞的損壞之外，發現跟心理有關。從心理學角度看見情緒是最主要的原因，人對事件所產生的情緒，對情緒的覺察和反應，影響身體反饋機制，情緒啟動大腦迴路，而讓身體有所行動和反應。相關在杏仁核、海馬迴、前額葉與情緒之關聯的研究發現及臨床應用都已有很長的一段時間。因此後來提倡重建大腦迴路，轉化情緒當下的認知和行動，創造不同選擇的結果，讓人體驗不同以往的感受，讓大腦產生不同的迴路，而能做情緒的主人。成功經驗越多，大腦迴路越順暢，同時人對相同事件的感受改變，自然不再有以往強烈負向情緒，慢慢回覆健康平衡。然而在實際心理衛生工作發現，仍有很多難以透過此方法身心平衡，而進一步了解探究，在每個人靈性層面包含信仰、信息和能量的關聯。

第一節、宇宙能量與人體頻率

能量來自看不見並有多樣形態存在，但其實在科學領域很早就發現，能量公式中質量 $\times$ 光速的平方=能量（ $E=MC^2$ ），因此宇宙萬物即為質量，就帶有能量信息透過光速，快速產生巨大能量，能量強度而有振動頻率的差異。頻率振動傳遞如聲音有高低頻率的的不同，礦物所含金屬元素的輻射頻率不同，萬有引力及分子、原子等（潘欣祥，2008）。因此開始將能量頻率數據呈現，大衛霍金斯提出情緒能量表，歸類出不同情緒能量之高低頻率。

潘欣祥（2008）宇宙萬物都帶有能量信息，存在個別的能量信息，而且彼此影響，形成能量信息場。人體也是其中一個能量體，人可以自由思想與運動，細胞本身與各器官才能不斷新陳代謝。人體接收宇宙能量早已被證實的如太陽光有助於人體製造維生素D以強化骨骼，而身體的感官是無上的法器，能接收

來自宇宙一切振動頻率，也能發射遍及一切處的能量波動（文獻出處：http://www.slf-1.com/index.php?inner=about_us_show&sn=2013042900000005）。

人體是一能量場，而脈輪即為人體能量中心，脈輪是肉體與宇宙能量循環的轉換點，平衡的脈輪可以順暢傳送能量，讓身體機能運作正常；只要開啟人體能量中心，自然連結脈輪、經絡、穴道，內分泌系統、神經系統，形成人體能量互連網。當阻塞時影響自主神經系統，引發情緒和器官失衡現象，造成麻痺、疾病、癌症，或其他免疫系統疾病（遠音編譯群，2007；邱徵毅，2010；謝汝光，2005；）。印度瑜珈理論顯示，人體存在一個獨立磁場，肉體和脈輪失去調和時，就像磁場亂掉，精、氣、神會失了平衡；最直接會從情緒上表現出來，進而向外部發洩或壓抑於體內，長期影響個體整體及周遭所互動的人、事、物，成為負能量（杜雨潔，2009）。感覺那些能量在自己內在振動，需要產生共鳴。太陽神經叢輪將大大發揮作用，因為它能直接接收能量。有些人的太陽神經叢輪會變得很發達，其他人則會用別的脈輪來吸收這些能量。不管怎樣，心輪和太陽神經叢輪將是地球新人類身上最先發展起來的兩個脈輪。

人體的健康建立在一個動態且平衡的循環狀態，如同陰陽調和，相互交替。而細胞之間透過頻率振動傳遞訊息同步溝通，透過神經系統迴路而讓全身知道，而有相同感受及產生反應，一個局部能反映全體的資訊，能從局部觀察到整體及對應著全身（陳國鎮，2007；黃安蕙，2014）。身體局部與全身整體對應之醫學研究發現也有許多，在吳宏乾、王偉州，2005 提出透過耳穴預防疾病，而中醫在穴道研究也有悠久歷史；在國外 Paul Nosier 神經科醫師約 20 年的醫學研究，以及後續兩位醫師 Terry Oleson 醫學博士及 Jay Holder 醫師持續研究並改進，也發現整個耳朵對應身體，透過耳穴改善病症。此也顯示身體局部對應全身，彼此傳遞訊息和傳遞能量。

心念，心靈的力量，或稱信念，心念包含的範圍較廣，且力道相當大。1986 年美國斯坦福大學材料科學教授威廉·迪勒研究中發現，經由心靈引導加上意

念、意象與專注力而讓機器運轉，表示人的思想活動確實可以激發能量，其力量有時還能超過電磁輻射頻率。研究中，人的思想意識是否專注，與其所傳遞的信息能量有關。信息能量強則合作力量大。而信息的傳遞也會顯現於遺傳，宗光宇（2006）先天性疾病或遺傳基因上的缺陷，來自信息形式的存在一代代傳承。

同類療法與能量信息醫學研究中，臂力能量測定法(Muscle Test)是有效的自我檢測方法之一，是波動能量的具體實戰，而且深受波動能療法及同類療法醫學界的肯定，類似儀器(德國的 VIGA)，透過飲食、排毒、肢體運動增強能量信息，改善身心不適，傳達用能量信息愛自己，包含自製能量水(馬芳杰，2007)。

同樣頻率影響實物的最有名的研究，水的結晶，以讚美和愛等高頻率的正向語言的水結晶都是很美麗的，反之低頻率負向言語，水無法結晶甚至很快腐壞。同理，人體內水含量最高，人體能接收傳遞訊息能量，當自我意念和語言越往正向頻率越高能量越高，能量的語言即學習身體已知的語言，能量是身體頭腦靈魂的共同媒介。平衡身體能量對生活和健康重要，生活中一切能量正在重塑這個世界（Donna Eden, David Feinstein, 2005），或常接觸高頻率的維持自我能量，最常見為腹式呼吸和音樂。

呼吸能讓氣脈運轉，接收大自然的能量（李宗芹 2001），呼吸能讓能量在體內流轉，每個呼吸都讓能量更順暢，讓身體與心連結，與意識及精神連結，達到身心靈合一（章敏譯，2007）。由呼吸的模式打開更高意識。其中透過靜坐專注呼吸，調整腦波振動，對身心穩定是有其效果，尤其對於大腦結構之助益（羅佩禎，2017）。

而聲音是有意義的，音樂振動頻率可以調整與淨化脈輪，（章敏譯，2007）。透過和諧的振動頻率調整，提高自我療癒力，這是一種預防醫學(奕蘭譯，2009)。在陳乃綾(2012)透過不同的音樂節奏及樂器的振動舞動肢體，帶動不同脈輪，喚醒能量中心，其中提到 Ranjie Singh（2008）研究中發現運用「Ah」音是地

球最強而有力的聲音之一，其與心輪有關（轉引自奕蘭譯，2009）。此外帶有強烈震動的音頻樂器，如西藏頌鉢，能引起全身共振精細調整能量的流動產生自癒能力。在臨床上頌鉢能處理難解的失眠與焦慮，對於壓抑情感與思緒也能藉由身體的振動將這些內在能量引導出來得到釋放（Hans de Back, 2006）。

第二節、能量對身心之影響

現代醫學已經證明，源自精神的能量是存在且能幫助治療人的疾病（諾布旺，2009）。黃安蕙（2014）研究靈性關懷，修復病患整體失序的身心靈部分，更調節了身心靈在對自我存在意義上的障礙，帶給自閉症病患心理性、精神價值、生命的意義的療癒。其中也提到科學性的突破顯示人腦可以引發新的腦細胞生成及產生新的腦神經元，再生並修復因老化、傷害、疾病所破壞的迴路。而造成腦部開放緩慢的原因是能量供應不足，這屬於穴道與經脈的能量供應和傳遞問題。蔡國瑞發展的能量醫療法，藉由超腦瑜伽活化較高能量中心，並補氣給腦部及神經系統（蔡國瑞 MCKS，2006）。

情緒能量看得見，情緒是一種能量形式，氣場指人的精氣神，形成一能量場，當人的生氣情緒能量呈現沉重時，身邊的人的身體情緒也受到拉力往下（黃安蕙，2014）。數千年前醫生發現人若受某種情緒長期支配生活著，累積在體內的情緒能量沒有釋放，該情緒究會導致相關的身體疾病。累積能量會先移到背部（後太陽輪），長年往內影響胰臟造成糖尿病。若能量更加沉重往下到腎臟（命門輪），長年怨恨在命門輪造成許多健康問題，其他情緒影響身體臟器如：憤怒影響肝臟和膽囊；悲傷影響肺臟或大腸；恐懼則影響腎臟和膀胱（黃安蕙，2014；陳威廷、愛那譯，Bradly Nelson, 2017）。

美國脊骨神經醫師 Bradly Nelson 提出「身體密碼系統 2.0」，指出情緒能量會造成身體疾病，包含重流器官系統失調、循環系統失衡，當負向情緒能量受困於體內時，長期處在生理與情緒壓力，身體與心理產生痛苦，而受困情緒

實際是由定義明確、有形狀的能量組成，雖看不見但真實性存在，加上受困情緒近乎普遍現象，因為總是會扭曲人體的能量場，阻礙能量流動使器官和腺體無法正常運作，在不被察覺下導致身體情緒和疾病的無形原因（陳威廷、愛那譯，2017）。

瞭解情緒影響行為反應，就可以理解如何轉化情緒能量提升頻率，對身心重要，讓內在煉金術將灰色負能量轉化成高頻率的金色能量場，讓高層次的脈輪能打開，讓身心靈進行療癒。透過轉化情緒能量讓靈性理解提升，將寬恕轉化悲憫力量，原諒自己和他人，當能夠面對自己的問題時，療癒系統就開始啟動了（黃安蕙，2014；鄭志明，2006），了解吸引力法則避免念頭停留在過去錯誤，就像夏威夷療法提倡四句話：「對不起，請原諒我，謝謝您，我愛您」，清理和接納內在小孩，回到零極限。此外潛意識也非常清楚身體需求，透過身體對話，感受身體傳遞的訊息，如身體會被正面刺激吸引，排斥負面刺激，覺察自我身體感受，並進一步釋放累積的情緒能量（陳威廷、愛那譯，Bradly Nelson,2017）

科學實驗與醫學皆證實：「人類意識可改變物質世界」，情緒影響 DNA，DNA 影響光子，光子是物理實體，是組成現實世界的基礎，因此人的情感意識塑造了我們的世界。人體的任何思維和感覺和到的都是神經系統的訊號，所以才看得見聽得見吃得到。所有的人類活動、喜怒哀樂都是腦神經中的化學變化，讓人體有感覺而有行為反應，都是暫時性的，無須在意和沉溺其中。

學會停下來識別出自己的情緒狀態，注意到的觸發物是什麼，是什麼樣的想法，辨認出來並表達出來，再透過腹式呼吸讓頭腦和身體反應回到理智。其中難以辨別出來的是憤怒，憤怒其實是由自己的恐懼產生出來的，留意在於導致自己恐懼和警惕的情況。而且憤怒情緒是有著巨大力量，使人失去穩定，且造成內部更多損傷，讓身體及能量運作系統都受到影響，陷入困境，尤其對胃

和心臟循環器官是被各種憤怒傷害得最深的。此外，當處在恐懼或感到無力，是很容易被擁有限制與控制議程的人操縱。這些情緒把人拉入局限的矩陣，不斷重複的循環。(文獻出處：<https://www.youtube.com/watch?v=1cxtwAlh4UI>)

蔡國瑞大師提出只要能改變一個人的氣輪狀態，就可以改變一個人的反應和感覺，這就是內在煉金術的應用。反之，一個人如果改變他的行為和反應方式，也可改變其氣輪狀態（引自黃安蕙，2014）。改變脈輪(氣輪)的部分最普遍就是透過腹式呼吸，透過我呼吸頻率振動帶動，當專注於呼吸時，能夠增進大腦活化，進而有更好的情緒調節，避免讓情緒能量大波動影響身心。羅佩禎（2017）研究證實長期靜坐者的大腦結構是會變化的，能增厚大腦的前額葉皮層和右腦半球的島腦前。透過專注呼吸或聲音，止息念頭而增強感官功能。大腦前額葉皮層增厚，能提升做事學習決策等記憶功能區，而右腦半球的島腦前區增厚能提升覺知內在能力及敏銳度和憐憫心。

脈輪禪定的力量可深入大腦深層，反覆練習改造腦神經網路，禪定時腦波源的深層集中性，比例高達 60%以上。脈輪禪定是將精神力專注於人體內 10 個脈輪即能量中心。透過腦波定位發現前額葉深層區，而頂葉區、枕葉區，及預設模式網路的功能被抑制，即止住無意識的念頭，達到安定狀態。研究中顯示腦部四個區域的變化：前扣帶迴灰質增厚、前額葉皮質區、海馬迴皮質增厚、杏仁核變小，有效提升認知與專注的調節力以及規劃、解決問題、情緒調控能力，強化記憶力及空間定位，情緒反應機制更佳理性（羅佩禎，2017）。

第三節、能量共振對身體影響

能量來自看不見但其實在科學領域很早就發現，能量公式中質量×光速的平方=能量，因此宇宙萬物即為質量，就帶有能量信息透過光速，快速產生巨大能量，能量強度而有振動頻率的差異。頻率振動傳遞如聲音有高低頻率的的不同，礦物所含金屬元素的輻射頻率不同，萬有引力及分子、原子等（潘欣祥，

2008)。因此開始將能量頻率數據呈現，大衛霍金斯提出情緒能量表，歸類出不同情緒能量之高低頻率。

生活中的每樣事物也都或多或少含有其氣場能量，而其能量受到擁有者極大的影響，地點局勢或是事物間互動的影響。所有實相的基礎都是「能量」，而頻率相近的就會吸引圍繞，如當你走入某人的車內時，你能夠感受到那人的能量場。

人體的健康建立在一個動態且平衡的循環狀態，如同陰陽調和，相互交替。而細胞之間透過頻率振動傳遞訊息同步溝通，透過神經系統迴路而讓全身知道，而有相同感受及產生反應，一個局部能反映全體的資訊，能從局部觀察到整體及對應著全身（陳國鎮，2007；黃安蕙，2014）。身體局部與全身整體對應之醫學研究發現也有許多，在吳宏乾、王偉州，2005 提出透過耳穴預防疾病，而中醫在穴道研究也有悠久歷史；在國外 Paul Nosier 神經科醫師約 20 年的醫學研究，以及後續兩位醫師 Terry Oleson 醫學博士及 Jay Holder 醫師持續研究並改進，也發現整個耳朵對應身體，透過耳穴改善病症。此也顯示身體局部對應全身，彼此傳遞訊息和傳遞能量。

人的肉體與多層次的能量體層層相關，其中頭部是能量中心起點，如同能量轉換器，可以調整電壓高低，扮演轉化能量形式，調整能量頻率。當能量由基底能量中心與性能量中心上移至“心”能量，轉換成和平、愛及慈悲，再往上移動到喉與眉心，則轉換成智慧與創造力，再移到頂輪則轉換成靈性的般尼克能量。

開啟能量體，舌頭必須連接到上顎。身體是非常複雜的電子設備。當適當能量線路連結被建立，產生正確結果；連結錯誤則不會產生預期結果，正確的連結則能達到補氣及活化腦部(班尼克心靈能量學會，2014)。

從靈性角度，靈視者運用其能力觀察肉體被光的能量體包圍，稱乙太體，蘇俄科學家稱原生質體，是離子化的氣體或有正負電的氣體顆粒，近來透過克

里安攝影發明，而能攝影觀察能量體。德國也發展出氣場攝錄儀，透過生物反饋醫學、色彩心理學、能量醫學整合提供個人當下相對應之回饋，超過 50 年研發時間、30 年應用歷史。

而能量對應身體，在脈輪中已經很多的發現，只要開啟人體能量中心，人人可以輕鬆演化情緒，進入寧靜、自然擁有個人覺醒的力量，回到靈性境界（邱徵毅，2010），能量動態循環達到平衡狀態，而產生身體的健康。能量轉化到細胞供給器官運作，使用過度就耗能，如能快速補充能量則能恢復正常狀態；反之當細胞數量減少，器官功能就下降。壓力會造成情緒體的負荷，壓力堆積停在氣場內，不能及時排除，就會阻礙能量體上能量循環與交換速度，使得身體恢復正常的可能性就降低，而讓某些受影響較大的器官開始出現問題。氣場和氣輪以及能量經脈(不僅有針灸經脈)形成一個人體處理能量的機構，有時嚴重失衡，靈魂無法完全伸展控制身體的每個部分，而有很多負面想法和厭棄現實而走向毀滅，這是機構產生問題，而非統歸於心理問題（文獻出處：http://mcksp.hk.blogspot.com/2011/02/blog-post_18.html；黃安蕙，2014）。由此可以得知身心靈三者互相關聯，情緒身體認知三者相互關聯，且都是雙向影響，因此要達到身心靈平衡，透過其中一項帶動正向循環。

從這些發現中，開始有能量醫學進行，透過能量調整，透過頻率振動細胞間傳遞能量信息，改善身體狀況，進而影響情緒而有機會更有心力去嘗試不同行動，而在行動過程體悟調整認知，真正達到身心靈平衡。國外已進行很久，國內許瑞云醫師（2014）提倡能量提升法，透過許多運動及穴位敲打，讓身體阻塞能量流動，調整氣息，也有許多成功案例。

第四節、人類意識可改變物質世界

思想既有創造性又有破壞性，吸引力法則（Rhonda Byrne, 2007；謝明憲譯），當思想運用得當能心想事成；因此更要認識到思想真正的力量，有意識覺

察自我思想。覺察自己是否存有人性的願望、渴望、慾望，內在是否有想支配、控制別人的念頭，比如對家人、朋友有比較、好勝的意念，這些也會影響關係互動，造成人的情緒波動。

這些增加的頻率正加速和啟動擴張的意識，不僅在人們之中，還在所有有情眾生中。在動物王國中有著一個微妙且重大的意識轉變在發生。頻率的轉變影響著一切，驅動著所有眾生的進化。深度的淨化正在發生，會帶來所有意識層面的療愈。

這個意識的重組和激活正橫掃整個地球。這是揚升進程的一部分，將人類從稠密，有限的 3D 移動到更高的無限可能性的愛與光的領域。那是振動更高的另一個領域，與有限的 3D 傾向和較低振動能量毫無關聯。隨著人類破碎的面向開始消散，有著一個完整與合一感，更多的光和粒子可以使用（文獻出處：<https://www.youtube.com/watch?v=1cxtwAlh4UI>）。

修·藍博士提倡的零極限提到在人類透過潛意識的有色眼鏡觀看世界和生存，煩惱、痛苦都是自己的記憶製造出來的，當我們清理和接納內在小孩，並接受來自神性智慧的光，回到本來的狀態，與神性智慧結合。書中有很多實際案例可以看見人的記憶中的意識所創造出的現實，很多具有破壞性，傷害了與人的關係、自身的健康。明白接受一切都是自己的責任後，進行荷歐波諾波諾體驗，而憂鬱症、高血壓的治療、有很多成功體驗的分享（伊賀列阿卡拉·修·藍、KR、平良愛綾、劉滌昭譯，2011；伊賀列阿卡拉·修·藍博士、櫻庭雅文、劉滌昭譯，2012）。靈性之路上的人已開始在生活觀念方面做精神上的準備了。對生命的全然尊重，準備好進入那個平等、友善、全然尊重、和諧、歡樂、聖愛的新世界。

人在面臨人生重大困境時，困惑、失落、情緒混亂、恐懼，對過去的未竟事宜的遺憾、悔恨、自責、失落，想要彌補卻再無機會；對未知恐懼的焦慮、不安、無助，想要控制卻徒勞無功。這些都來自對生命意義的不理解，未真正找尋過自我或從中體悟，人透過經驗以鍛鍊出真正的了解才是真正有意義的學習方式（黃安蕙，2014）。因此當身心痛苦和巨大壓力時，嘗試過任何方法無效後，更渴望信仰及靈性的超自然的力量，過程中因為自己最深層的情緒和生命靈魂的渴求被理解和回應，心達到安定回到平靜（Pargament, Magyar, & Murray-Swank, 2005; 陳秉華、范嵐欣、詹杏如、范馨云，2017）。以哀傷失落來說，這是人生都會面臨，也是很多人遇到後很難走出的傷痛。當明白自己對逝者的愛意念全會傳達，因為愛不會遇到任何阻礙，愛不受限制，可以被投射到宇宙的另一端，而真誠的愛總是會觸及那人的最深處，人就被療癒了，不再不安定於過去。

當你們把很多聖愛發送給某個親愛的人時，有可能會在自己內在感覺到那人的臨在，感覺到一種深深的歡喜、一種返回來的愛。這是有可能的，只要你們充分擺脫頭腦的思慮、別過多去想如何投射聖愛，只要你們讓自己處於接收、連接的狀態。你們可以做到給出並接收聖愛，別思考太多就行（文獻出處：<https://www.youtube.com/watch?v=00hPEhyiHeE>）。

透過靈性以心靈、感覺吸收，而能讓自己領會和掌握，而非頭腦、智力所吸收，真實感覺到那些能量在自己內在振動，產生共鳴，幫助尋找埋藏在自身存在的真實自我和能力。當明白意念能創造實相世界，沒有時空限制，都能傳達意念，全然臣服，意識到自己既是小我又是高我，放下我執和掌控，明白一切都是最好安排，臣服於更高更強大力量的指引，我們更為謙虛並放下，讓心回到平靜，並透過意念的力量傳遞愛。愛有強大的力量，恐懼經由愛消失。愛

是驅散恐懼的力量，超乎我們預期也是宇宙中唯一的力量，上帝將其放入我們內在。學會儘可能好地運用它，要學會好好把它發送出去，透過愛的高頻率振動，從自身能量體改變振動頻率，影響周遭振動頻率。懂得選擇愛，並先愛自己、欣賞自己，成為懂得愛的人，在心中攜帶著他人拚命尋找的幸福，為自己的幸福、愛的能力、自己的轉變負責（文獻出處：
<https://www.youtube.com/watch?v=4FiYXfC0v0k>；
<https://www.youtube.com/watch?v=00hPEhyiHeE>）。

當了解到意識的重要性，透過呼吸讓心安定，獲得平靜力量。從下列兩段內容可了解如何透過呼吸和自我引導，來讓自己連接更高意識，讓自己轉化：

開始喚醒 DNA 中的編碼，會讓你接入宇宙意識。留意你的呼吸，伴隨著意識呼吸，跟隨你的呼吸，隨著它進入你的肺部，貫穿全身。留意你呼吸的韻律，因為呼吸設定身體功能的基礎。我們觀察到大多數人呼吸是短暫的，膚淺的。這是處於警惕狀態的呼吸，準備戰鬥或逃跑。想像你的呼吸從上方頂輪進入，跟隨這個呼吸貫穿身體的中心，從腳底離去。相反地重複這個呼吸；從腳底開始，穿過身體中心，從頂輪離去。呼吸是生命的煉金術，可以轉化一切。隨著你有意識地呼吸，把授權和振奮的想法與感受注入是很重要的。把意圖注入你的呼吸。把療癒的顏色注入你的呼吸。開始注意盡可能多地深呼吸，因為這樣的呼吸述說著身體的物理和化學反應良好。這提供了一個放鬆，安全的心態，允許擴張的意識。這就是目標（文獻出處：
<https://www.youtube.com/watch?v=1cxtwAlh4UI>）。

人類大腦對生活反應靈敏，使身體緊繃不自知，以致無法使用身體轉譯能量波動，成為生命智慧。放鬆身體、回到呼吸、讓身體安住，就能【覺察】、【照

見】、【體會】、【體悟】。轉識成智需要放鬆身體。唯有放鬆的身體能悟。放鬆的身體感官能接收一切訊息，對訊息的回應必需回到內在，回到內在就是回到靈魂、回到神、回到佛、回到宇宙心。用靈性傾聽內在的聲音，就是傾聽神的聲音、佛的聲音，宇宙的聲音。讓大腦成為神的使者，讓大腦因學習而來的豐富知見，成為執行工具而不是身體的主宰。能傾聽內在的聲音就能傾聽宇宙一切的聲音。內觀一切聲音，大腦終歸寧靜，得【大自在】。放鬆、呼吸、靜坐，是一切成就的基礎。身體的【物性】需要運動來操練，以及熱量與能量平衡。所以，靈光學強調基礎五要：放鬆、呼吸、靜坐，運動、吃光的食物（文獻出處：http://www.slf-1.com/index.php?inner=about_us_show&sn=201304290000005）。

由此可發現放鬆身體呼吸，讓身體內在能量流動，並能與宇宙能量合一，連結內在神性智慧的，獲得平靜力量。

第五節、水晶能量

礦石在人類的生活應用存在已有，最早維京人準確航海於迷霧多雲，到現在瞭解到越來越多種不同的礦石，其能量調整環境氣場、能量場的使用。

方解石（英語：calcite）是碳酸鈣的穩定形態，常為菱面體、六方柱體及板狀體。當晶體呈現非常純淨完全透明時，具有強烈雙折射功能和最大的偏振光功能。維京人千年前橫越大西洋，在迷霧、多雲的天氣中航行時，只要有微弱陽光，透過其偏光功能，就能正確指出方位。

水晶較一般礦石經過強烈高溫高壓，質變產生更加純淨的晶體，生活科學上被應用於音響、電話，擴大其振動頻率，傳遞及接收訊息。晶體的純淨度高，接收的品質更高，而水晶其實還能儲存訊息和光，水晶光體存在的目的，是因為它可以比碳基的身體容納更多的光。光裡面所包含的是宇宙的愛、知識和智慧。

在靈性方面，人就像水晶一樣是個載體，能接收訊息和能量。從下列影片內容摘要可以發現：

一個新的水晶光體在乙太界為那些保有這個程度的光的人而被活化了。那是一個多功能的六角形的水晶梅爾卡巴。他看起來好像是兩個金字塔相疊起來形成了一個三次元的六角星，把我們的能量場放在更高的頻率裡面。這個水晶光體是一個藍圖，規劃出人類未來在新黃金世紀會變成的樣子。這個藍圖是為了每一個五次元的或位居四次元較高層次者，以及那些靈魂希望他們參與這個新黃金世紀的人而存在的。水晶光體存在的目的，是因為它可以比碳基的身體容納更多的光。光裡面所包含的是宇宙的愛、知識和智慧。是故，為了要打造你的水晶光體，我們必須能夠取得更多的光。要做到這點，有下列方法：一、吃清淡、新鮮和有機的食物。二、飲用純淨的水。三、感謝進入你體內的所有東西。四、規律地做些輕鬆的運動。五、做那些會讓你喜悅的事。六、呼吸要深沉，挪出時間做冥想，並與你的高我連結。當我們的能量場擴大時，我們必須很警覺地常保它們的清明、純淨和受到保護，因為我們將會和他人共享能量空間，而那些人的振動頻率，可能是比較稠密。我們靠自己照顧自己的能量系統。(文獻出處：<https://www.youtube.com/watch?v=4FiYXfC0v0k>)。

上述可知水晶能量的運用很廣泛且行已久，無論是大自然的水晶礦石或人體本身即為一水晶和能量體，表示能夠透過頻率共振、運用大自然療法照顧人體，提升能量及維持身心靈平衡狀態。

第六節、量子花波療癒

根據太空科學雜誌報導，維持身心靈健康即須觀察人體三大系統：

1、生理系統(分子轉移，如食物、藥物)。

2、能量系統(電磁傳導，如針灸、運動)。

3、信息系統(量子共振，如禱告、冥想、花波)。

花波療法是屬於量子共振的信息系統，也是自然醫學的領域。根據國內外學術文獻與臨床研究，花波證實能夠協助情緒困擾的朋友翻轉生命，飛躍苦海(許心華，2018)。

所謂花波療法(Flower Therapy)是歐洲的傳統療法，根據本草備藥，如同中國的花露療法，主要功能是改善生物的情緒，花波療癒即藉由大宇宙的花朵波動頻率調節小宇宙的生物體波動頻率而達到平衡身心靈的效果(許心華，2010)。英國等歐洲國家早已將花波療法列入同類療法藥典，二十多年來海峽兩岸三地中西名醫·學者專家均在各自然醫學學術研討會上大力倡導量子花波療法。

根據本草備要，花露療法是中國老祖宗的遺產，電視連續劇步步驚心女主角 若曦 (劉詩詩飾演)喜歡木蘭花露。除此之外，”延禧攻略” ”宮心計” ”如懿傳” …等等知名宮廷劇中都出現飲用花露茶的劇情。

英國名醫 Batch 研發花波療法(花水+太陽能)，其實就是花露療法的延伸，可比喻為歐洲的中醫，類似中國的藥膳，藥膳養身，花波養心，可以平衡情緒、淨化心靈。

花波(花精)和市場上的精油不同，精油是花朵的身體，有香味，花精是花朵的信息(能量)，沒有香味。花波結合靜心，是心靈成長老師的好朋友。花波結合醫學，是中西醫整合療法醫師。專家與自然療法醫師、專家的小幫手。花波很受用、很安全、很簡單、很自然。因為大自然就是這麼簡單！大自然療癒就是這麼神奇！(文獻出處：許心華，2018。藥膳食療之研究與探討-花波療法。世界中醫藥學會聯合會藥膳專業委員會 2018 年論文集，頁 397-398。)

第七節、人際網絡中的關係

壹、親密關係

黃喚詳和麥基卓（2005）認為人在關係中能滿足深層動機，且有如同五行動態變化的能量狀態，非恆定不變，而雙方會從物化轉向對認識自我與他人，「物化關係」如母親為保護和供應者、父親為權威者、手足則為競爭者。然而「自我呈現」和「同在」是建立關係中很重要的元素。人在不同能量狀態，在不同關係有不同的展現，成功者未能真實做自己、害怕失敗、無法接納自己，照顧者放棄自我、討好他人、害怕被拋棄，人都有潛在恐懼，且沒有真誠對待自我真實本質而空虛，無法與人同在，這些都是會影響關係。人從出生不認識自己是誰，逐漸透過關係的發展，探索和分享找到真正自我、建立自我。其中，在親密關係中透過深層真實的自我呈現，無須防衛偽裝，完全同在，在真實的親密關係中，伴侶會通過彼此持續的同在而有共鳴並成長。

因此可以發現人在關係中有許多未能真實被接納和未能真實做自己的困境，唯有親密信任關係下，全然的被接納，認識自己和他人，而讓關係持續在同頻率共振下持續發展。

人際關係和友誼被質疑和審查。所以發生的是，人們不僅失去了他們的朋友，還失去了對這個密集轉變的真實性的信念。但解決方案非常簡單：意識到所是，選擇愛而不是痛苦，為這個轉變進程，不要問自己你是否被愛、被理解或欣賞。而是問自己：我愛和理解他人嗎？我欣賞自己嗎？

首先去愛自己---然後愛可以顯著地傳播。它會被注意到，因為一個懂得愛的人，在心中攜帶著他人拚命尋找的幸福。去發展成愛與幸福的大使---從你之內放射出的那種愛，你內化的那種幸福，將這種意識狀態應用到今天你生活中和世界上的轉變，你就永遠不會丟失路線，沒有人可以讓你偏離軌道。

這是一個事實---人類相信幸福取決於外在事件（複數），他們只能在被愛的時候去愛。對於許多人---太多人---他們內在的堵塞妨礙了他們，所以他們依賴

於外在的世界、他們的週遭和朋友如何對待他們的。人類的重新調整與重新對齊帶來了人際關係中的巨大改變。舊的結溶解，這樣新的結可以形成。

一切都會溶解嗎？人們會石化嗎？溶解的進程會在人們緊抓舊的地方發生---而不是歡迎新的地方。任何在多事之秋保持頑固的人會發現難以與此刻的能量共振。當人們石化，這意味著他們情感上的死板和精神上的頑固。你可以通過他們如何強烈地緊抓於舊的生活來識別他們！當他們情感上死板和精神上頑固，嚴格的習性、固定的方式和重複循環的思想決定他們的生活(文獻出處：<https://www.youtube.com/watch?v=4FiYXfC0v0k>)。

當人覺醒後，意識和價值觀的轉變、頻率和能量的提升，有時會影響關係。尤其當人與人彼此原本的價值信念不同、頻率不同時，當在關係中未能真實做自己、不夠愛自己時，對於關係也會造成考驗。然而在靈性成長過程，可以明白愛才是正確的選擇，而最應該先從愛自己、理解自己開始，才能帶自己與愛的人往更美好前進。

貳、支持團體的形成

世界最高的加州紅杉林（Red Wood National Park）十分巨大，然其根系發展卻反其道而行，植物學家卡爾·維諾說：「紅杉的根是慧根，深度就在表面。」高達幾千公頃的加州紅杉林的根在地底下緊密相連，形成密集網絡，不怕強風大雨，除非強烈到將地皮掀起，否則樹是不會倒下，而新生樹木的根也會抓緊身旁大樹的根系。這是自然界相互支持的例子，彼此形成支持團體。

在科學部分也有同樣的發現，碳自由基「carbon」的結構，有越多取代基(碳氫分子群)，穩定度就越高。「碳」原子的外層只有 7 個價電子，由於「碳」欠缺一個電子來填滿，碳自由基處於缺電（electron-deficient）狀態，非常容易起

化學反應。因此原子最穩定的狀態是外層電子填滿八個電子。當八個電子組成而成為最穩定狀態，如同一個支持系統，讓整體狀態穩定。

在人類社會學的就是各種關係的運用，當形成一個支持團體後，關係結構穩定如自由基結構，在群體中被完全接納和支持，當有困境時可以一起討論相互扶持如同紅衫林，每個人的穩定度自然增強，連帶其他關係中也穩定下來，然後開始成長茁壯，不斷往上高長。

第八節、小結

吳清忠（2005）在人體使用手冊中提到東方醫學認為人體是一個小宇宙，因而建立了陰陽五行理論，在沒有科學科技的情況下，能建立完善的穴道經絡系統。而東方醫學所講的穴道和經絡，西醫的神經系統和淋巴系統，分布相吻合，神經系統中樞神經在脊椎，中維神經指大腦與脊髓中樞神經，周圍神經指腦神經及脊神經，這些神經系統的分布，與人體看不見的穴道經絡，重疊後位置幾乎毫無差異。而脈輪與人體能量中心，自古以來被認為是一體的，沿著人體脊椎分布因為銀河系、太陽系、及地球磁北極相對應關係不斷演化，其位置與功能今非昔比。不但位置不同，作用也不同。不但與經絡互為表裡，也連結內分泌系統、神經系統，而形成人體能量網路（邱徵毅，2010）。東西方醫學及能量學三者發展的人體主要系統，都在人體中心重疊合一，相互關聯。

宇宙間充滿能量，能量在各領域以不同型態展現，如頻率、光、熱能、電磁、中粒、引力等，而脈輪或稱能量中心，又可連結宇宙能量，形成人體內外的大小宇宙；而在人體的情緒振動能量也有頻率，礦石水晶與花波均含傳遞不同的能量和頻率，目前世界中醫藥學會聯合會已經將花波療法列為藥膳，重視大自然療癒。法國人文生態大學也即將花波療法列為大自然療癒課程。國內外許多有關花波療法的學術論文和臨床研究。在各領域中的發現都是重疊相關聯的，同一個東西只是不同面向，都是能量從不同面向和角度去觀看，如同水的

三態，三者合一。而人的身體、情緒、靈性彼此相互為動態循環流動，當身心靈三者平衡，達到合一。

能量療癒就是回到心靈的內在光，跨越宗教藩籬，光中只是寧靜、喜悅、平安，代表平等與共生。光只是能量之流，宇宙只是存在。那個被稱為神、佛、上帝、阿拉、道、宇宙心的，就是「我」、就是「光」，是極高的、具有宇宙靈源意志的能量振動頻率，看見自己內在，親近自己內在的靈性，覺察「我」的臨在，知道來時路的自由，則平安、寧靜、自在，互愛、尊重、平等，豐盛喜悅的生活，原來是我們的本然（文獻出處：http://www.slf-1.com/index.php?inner=about_us_show&sn=2013042900000002）。人的本身就是能量，透過高頻率的能量提升自我，回到最純淨的光和愛，讓人能回到自然連結宇宙能量與內在智慧引導，成為自我最大的療癒。

第三章 生命故事療癒報告書

本章是個案的自我敘述，也是個案的真實生命故事，其透過能量療癒的生命歷程，在不同的關係中均有所轉變，其中婚姻、朋友、親子關係都有所改善，然而最重要的是在過程中個案的自我覺察和發現，然後從中滋長出自我，豐富自己的生命，並回到內在自我神性對話，以智慧行走於平靜之中。以下從個案的基本狀況、生命故事的述說，以及介入的療癒方法和效果作為療癒歷程的報告書，探討頻率提升對人轉化平衡身心靈之幫助。

第一節、身體與心靈密碼

案例一 婚姻關係

個案資料：

姓名（化名）：小雪 性別：女 年齡：38 歲

主訴：女兒患有強迫症、夫妻關係失和。心理症狀：恐懼、不安、憤怒、低自我認同、缺乏信心與勇氣。

療癒方法：能量療癒及淨化。過程介面：水晶、香草及死海鹽、腹式呼吸靜心冥想、夏威夷療法、靈性支持團體及信仰信息。

一、主要問題：

在家暴貧困的成長背景形成自我保護機制，長期受身體困擾，一直有手汗、胃、貧血、足底筋膜炎狀況，有恐懼、不安、憤怒等情緒。女兒出現強迫症狀好幾個月，看心理醫生也未見好轉。先生在工作職務上常有疑似恐慌症發作，常常要辭職，且情緒不穩定，有幾次情緒勒索衝突事件，夫妻關係失和。母親過世後已無親人依靠，面對女兒的病狀、婚姻關係沒有可以討論和訴說的人，渴望家和愛、委屈和不安全感都讓自己承受情緒壓力已久，讓自己失去信心和勇氣。

二、個案生命故事：

神奇的巧遇與安排

所有的故事起源來自於巧合。兩年多前有一天，長官請我與他的一位朋友聯絡，這位朋友擁有許多英文書籍，要捐贈給我們學校。一向溫文儒雅的長官，那幾天問我許多次：「與對方連繫了？」我就好奇地想：「長官，這次有些特別，一直要我趕緊連絡對方，和他平日風格不同」。我就打電話與對方聯繫，準備去對方家中看書與搬書；在對方家裡時，朋友及她身邊「剛好」出現的研究者，她們那時剛好談到人的特質與身心狀況，她們流露出溫暖與專業的分析一些事件，讓當時的我產生信任感，自己突然決定吐露出自己當時的困境；女兒出現強迫症好幾個月了，她不斷地洗手與洗澡，她覺得外界很髒，洗到身體都脫皮及出現其他症狀，她也拒絕走出房門，甚至出現拒學現象。我和老公後來帶著一線希望想帶她看心理醫生，游說多日後她終於肯出門看看心理師。但是，心理師詢問女兒的狀態並和她對話後，告訴我們夫妻，女兒是強迫症，他開了藥給女兒吃。拿到藥的當下，自己內心很恐懼，心想：「女兒一輩子要服藥？有其他不需服藥的自然療法？」那時，我們選擇不讓女兒服藥，取而代之的是到藥局買維他命 C 給女兒吃，並告訴女兒：「吃這種藥能讓你好轉，早日走出房間」，我們夫妻期待運用安心之藥物取代有傷害性的藥物，讓女兒藉著想讓自己好轉的心情服藥。只有真正的自己想要好轉的心，才能帶著她看見陽光；後來，女兒也偶爾自行服用藥(維他命 C)。女兒在看心理師多日後病情未見好轉，全家人也為此愁雲慘澹好幾個月，心中有著無比的擔憂與苦惱，在面臨走投無路、無人可諮詢與幫忙的困境下，心中的煩惱，只能透過禱告，求神帶領我與女兒走過人生的低谷，求神牽起女兒的手與她一起渡過這一階段，重新早日看見生命中璀璨的陽光。

當天晚上，朋友隨即與我聯絡上，她先問清楚女兒的身心症狀況，在日常生活中女兒對我說的話、女兒有哪一些行為固著性、我如何回應女兒的話語與後續行動，接著，她在女兒的日常行動中給予我指引和對話，讓我運用她給我的對話與行動建議，進行和女兒之間更深層的溝通，讓從未深入和女兒對話的我，能慢慢地讀懂女兒為何在此時出現這些看似脫序的行為。女兒的外顯行為深深傷了她自己的身心，也刺傷了身為父母的我與另一半，並且使的我們陷入深深的絕望谷底。

那一天晚上，研究者也透過女兒的印記呈現，讓我看到女兒的內在世界，許多的恐懼、焦慮、不安、不被愛的情緒，通通在女兒的印記中清楚看見；當我第一次看見這些印記時，這些滿滿負面的字眼呈現我眼前時，心中是滿滿的傷痛，我想我知道女兒的內在情緒之後，我更要能當一位能安慰女兒的媽媽，給她療癒的力量走出來。能量療癒先淨化女兒的印記，讓她的情緒及能量調整，接連幾天，持續進行能量療癒淨化女兒的印記，讓她能在身心靈平衡狀態下，透過頻率振動細胞間傳遞能量信息，慢慢恢復。看著女兒一天天接受能量調整及頻率轉化後，她開始走出房間並開心與我們對話，上學時對於外在環境也安心自在地與同學互動。這一刻，我知道女兒接收到宇宙傳來的能量調整她的身心靈，她平衡了，她也重新當一位甜心小女孩。

任何行為的背後都有隱含的意義，女兒的外顯脫序行為其實是提醒生活中對應之人(我和老公)要調整彼此對待模式，讓親子雙方能夠更有默契並理解對方的內在心理狀態。當下我和老公都因為工作忙碌而忽略了女兒，她在心裡的潛意識上只有藉著犧牲她自己的身體，讓我們看見她需要關愛，讓我們停下忙亂的腳步，多與她對話，也給她多一些愛，她的這個犧牲很痛很痛，痛在兒身更是痛在娘身！當我看懂這一切問題的始末時，心超痛，因為女兒犧牲自己的身體健康，是為了讓我們看到她需要愛的事實。我想，如果不是自己生命中遭逢親子關係的巨變，當自己下一次遇到一個有著相同親子問題而來到我眼前之

人，自己將從何心比心地給予他人真實的關懷和同理心？

生命中會出現一些你從未發生過的事情，有時自己或家人意外跌倒、重病、或者身體出現其它的狀況，我們常常認為這是自己倒楣、運氣不佳，但是我在女兒心理狀態出現問題之後才知道原來所謂的意外事件是「化了妝的祝福」，因為她犧牲自己的身體讓我看見她內在需要愛、她的內在情緒積壓在體內產生疾病造成身心靈不平衡、在巧合時機點讓我重新思索我如何在不平順的人生遭逢困苦時站立起來、我後來深入女兒的內在心理與她對話；感謝女兒為我打開心理輔導學習之路，讓我看見如何在生活中運用對話與正面思考轉化危機，也引發我去看見自己的身心靈平衡與找尋自己的內在，並重新檢視人的情緒引發人際模式的外在變化。所有的巧遇都是美好的安排，感謝神！

閱讀心靈書籍與尋找答案

當自己開始接面對親子問題並得到解決之後，自己赫然發現親子問題其實只是引子，引導自己進入輔導世界，開始思考「自己從何而來？為何來到這個家庭？為何自己從小生活在貧困、恐懼、不安、憤怒、語言與行為暴力的家庭中？」這些種種的困惑如排山倒海地撲向自己而來，讓自己著迷似地到圖書館借閱一本又一本的心靈書籍。為了尋找生命答案，自己也每天和自己的內在對話，確認自己的心思意念是否正確、語言與行為上可以如何地修正，自己也藉由靜坐讓自己的思緒放慢下來，同時也透過文字記錄讓自己所有的意念記錄下來，自己可以在日後檢視，也能在日後給予和我當初有著相同狀態的人一些建議。

在自己的起始階段時，還是依然我行我素，自大地做一些傷害別人而自己不自覺之事，看到心靈書籍後，自己就慢慢地想要試試書中說的：「改變自己的個性，服務來到自己眼前之人，一切只有服務而已。每個人的心靈品質和層次不同，都回到自己就好」、「與人為善，圓滿每段關係」、「來到眼前人，都是

來療癒自己的，要好好服務每一個人」，這些字眼，字字打動我的心。我從小環境不佳，養成一些自我保護系統，讓自己安住其中，但是，每每我的高傲態度一出現，往往刺傷別人而自己不自覺。如果，他們來是讓我看到自己的缺陷，他們是一面鏡子，那麼，透過對方的行為和語言模式，自己也看到了自己的表象，進而修正了自己的內在心態與外在行為，這樣子，才不會白白浪費這段關係。我從這裡檢視自己的小時候家庭環境，我的父母生下我，讓我在困苦、不安、惱怒、暴力的家庭中長大，我才能體會到自己身邊的同事、朋友的家庭困難，我也才能用自己的生命故事與他們分享，甚至更進一步地安慰對方並且同理對方；如果，我沒有生在家暴貧困之家，我如何能夠感同身受這種家暴兒忍受夜夜恐懼之苦？我如何能知道無錢繳交學費與午餐費的孩子的心？是啊，我不能！我不能只是口說我可以感受，而我的心不與孩子們真實地在一起。說到此，我感謝我的父母生下我，讓我真真實實體會人生中的悲、苦、窮、亂，讓我能更早為自己立定目標，提早做好生涯規劃，也謝謝他們讓我有一顆愛人的心，讓我能看到悲苦的人，能夠感同身受。「謝謝您們」、「我愛您們」。這，也就是我為自己找到一個答案，知道為何我要出生在這個家庭，感謝神！

夫妻關係失和與轉變契機

當自己沉浸在修煉自己、為自己的生命尋找意義時，回頭看看自己的先生，發現他在原地不動、過著原本的生活，與自己的心越來越遠，因為自己想要找到一個理解自己(靈性伴侶)、對方也能做好他的自我情緒管理之人；但是，我遇到了撞牆期，事與願違，他完全與我在金錢管理、行為模式、自我覺察上，所有的觀念都大相逕庭！

結婚 17 年，當我開始追求靈性生活，尋找一個充滿能量、愛、包容、互助的家庭生活時，我才發現他的情緒大到我無法承受，他的負面情緒衝向我、勒索我，讓我無法呼吸，甚至，我有好長一段時間不想與他談話，因為，彼此之

間所愛的議題已經完全不同了，無話可談！

暑假中有一天，他和我在車上談論一件學校的事，我說他答應要來幫忙一些事務工作，但是他竟忘記了，他如果不想來要提早說，但別讓我當場面臨幫手不見的窘境，還讓我要臨時拜託別的老師來協助。他一聽，情緒飆高，說他怎會不如學校同事……？那時，他棄車離去，讓我獨自開車回家。那一天回家，我獨自開車回家，覺得自己受到傷害，因為他將自己遺忘之事轉成負面情緒，還倒在我身上。

那一次事件，讓我深深感受到「遺棄」兩字！他，一個當老公的，竟將老婆遺棄在路邊，美其名的說法是他想要冷靜，但是我接收到的訊息是「遺棄」。在後來幾天我們進入冷戰期(暑假，天熱但是我心冷)，我無法明白為何他的情緒如此地高，他也無法明白我沒有人幫忙的混亂以及我被遺棄的感覺。後來他先道歉，為他的行為道歉，因為他不習慣冷戰，但是我那一次真的火大了，告訴他：「你的道歉對我來說很沉重，因為我必須要和你面對面、心對心，才能再次溫暖自己的心，可是我的心又被你弄碎了，如何再次找回來？」他說他願意彌補我，任何事情他都願意配合。那一次，我冷靜思考之後提出一個要求，說出內心爭扎很久卻一直沒有勇氣和他說清楚的經濟獨立權之事。自從結婚以來，我們的存款帳戶都是他在管理的，家裡所有的錢都是我們一起出的，所以我的名下幾乎沒有存款，沒有錢這件事讓我沒有安全感。我說我從今天開始要求經濟獨立、自己管理自己的帳戶，請他將我的存摺、印章、線上郵局帳號密碼，通通交還給我，錢是我我自己賺來，我要自己管理我的錢，我要在經濟上獨自管理！他雖然不是很喜歡我和他切開經濟處理，但是他還是說好，他覺得他讓我沒有安全感是他的錯。他後來問一個問題：每個月給他媽媽的家用費也是他出？我說那是你的媽媽，當然是你自己出錢。在我想要經濟獨立之前，其實我已經和他談很多次我們給他媽媽的費用過高，他一直不給我回應，這次，讓他自己給他管理給他媽媽的費用，我也放下此事，讓他自己決定金額多少，這

也算是尊重他。另外，女兒們的教育費用也是他出，他是一家之長。我呢，自己的保險費、稅金、女兒們有時的日常消費我會出。談到此，他覺得他所賺的錢不太夠用，所以他自己覺得日後需要認真的賺錢不能當大少到處請客(讓他有危機感才知道要珍惜金錢)。此外，他有時對我做一些我很不喜歡的事情，強迫我去做，讓我在身心上受傷，趁著此次機會，我也和他說清楚我的立場與看法，告訴他從今之後，我說「不」就是「不」，我不要委屈自己配合他的無理請求。我還告訴他一些他自己沒有發覺的心理層面的事，也說出他的一些行為連結的意義，他聽了之後，覺得我說的比心理醫生還有用，也讓他找回冷淡不理他的老婆，他也學習到一些心靈教導。此時，我問他這堂課價值多少？他說很有價值，我請他開價，他說一萬，哈哈，他就交出一萬給我!(長出自己的信念，經濟獨立還能賺到諮商費用，真好)。走在自己正確的信心路上，透過心思意念、語言、行動，能達成自己的預設目標還能收到諮商費用，感謝神!

很多事情在平日生活中受到委屈總是覺得忍忍就過去了，但是，當自己已經無法再勉強自己假裝沒事，或者心中有想要的理想生活但一直不說出口時，要自我練習「勇敢」，讓自己爭取自己要的生活，用堅定意念地說出來。當自己長出自己時、有力量了，找到合宜時機，只要堅定自己語氣，有自信地說出自己所需要的生活品質，運用心想事成原則，最後的答案就能符合自己設定的目標。

此事過了大約半年多之後，又再次爆發另一次更激烈的衝突事件。有一次，在高速公路上，一句小小的話，談的不攏，他竟然在高速公路上高速飆車，天啊，他又飆車了，我尖叫，拜託他停車，有話好好談，他不願意，還繼續飆車，他說他要死，他死我也不好活就一起死！我說我不要死，請他將車停到路邊。後來，他將車停到路邊，打開駕駛座車門，他說他要結束自己的生命，那時，我整告人嚇傻了，這一次他選擇在高速公路上，還要打開車門輕生，這太可怕了！那時，我問他：「你答應我死去的媽媽要照顧我，你是這樣子照顧我的嗎？」

聽到此，他關上車門不語。我心裡吶喊：「為何他一直選擇在車上施暴？為何，我如此倒楣，要一直讓他霸凌我?? 我要離婚!! 我要離婚!!」我情急之下，立刻 LINE 我的好友，好友告訴我：「當下別和他說任何刺激他的話，會再度刺激到他，你會有生命危險。他情緒高漲、情緒極度不穩定，你只要讓他安全開車回家就好，你任何話都別說了。」當下，我只說我想要回家，將要離婚的話偷偷放在心裡。我回家之後，簡單收拾幾件衣服，我離家出走，離開這個讓我恐懼的家!

心神不寧、焦躁不安的我，帶著簡單行李離家出走，我邊開車邊狂哭，心裡想：「為何我會遭遇這種高度情緒暴力的老公?」、「他已經是第 N 次開車飆車恐嚇我讓我們的生命結束」、「神啊，為何他要如此待我?? 為何上次他在車內的情緒事件，又再次發作，相隔不到一年??」當我到飯店之後，朋友們陸續到來陪伴我，與我談談剛剛發生的緊急事件，也深入聊聊我的老公平日情緒處理模式，與衝動行為的時間間隔。接著好友們在我最空虛與無助的第一晚陪伴我，找我聊天與用餐。她們這群朋友，在我發生緊急危險事件時，她們各自從各個角落來伴我，互相連結並且提供我所需要的安慰與支援，度過我人生中最難過的一天。

這是我第一次離家出走，想要離開這個家暴家庭，在他飆車的當下這個念頭就很清楚跳出來，只是，自己當時亂了頭緒也不知道要讓自己當下先確保人身安全，還好好友當下提醒我勿刺激他，先保命再談。當我稍微鎮定之後，好友問我女兒知道此事？她知道為何媽媽要離家出走？如果女兒不是聽到我的口述狀況，是否會被夫家解釋成媽媽耍脾氣走人？爸爸生氣飆車，都是媽媽的錯？我當時只顧著自己要趕緊離開，心情慌亂無比，當然沒有告訴女兒此事，更是無暇處理女兒情緒的這個議題。在好友提醒我之後，我打電話回家如實地告訴女兒整個事件經過，我邊講邊哭，女兒在電話中也一直哭，我就先安慰她：「媽媽要暫時離開這個家幾天，讓爸爸冷靜思考他自己的情緒，等到他知道自己做

錯了甚麼事，我再回家。」電話中，女兒的聲音聽起來受到驚嚇，自己覺得讓她捲入大人的紛爭也很對不起她。

當天晚上，女兒不斷地打電話來問我是否可以回家(老公打電話來我不接，他請女兒打給我)，我告訴女兒我在外面很安全，我需要時間與空間靜一靜，給我三天的時間，她這三天可以來找我吃飯或者和我一起睡在飯店裡；我很想念她，但是我不想看到對我施暴的老公。隔天晚餐時間，女兒就和我一起吃飯聊天。

我心中的尺這時要抓穩，我對老公生氣，但是女兒是寶貝要讓她明辨是非，所有的故事要告訴她，讓她知道爸爸對媽媽施暴，導致媽媽心生恐懼，媽媽才會離家出走之後，才能清楚明白為何媽媽住到飯店去，而媽媽是為了讓自己沉澱下來才知道如何面對這段婚姻。

三天到了，離家的戲碼已結束，女主角還是要重返家庭。這時的我心中信念是，他傷害我多次難保不會有下一次，縱使這一次他低聲下氣拜託我回去，全家老小也知道他的暴衝脾氣差點害死兩人，但是他的情緒勒索與迫害是高於一般正常人的，我那時決定我暫時在這個家庭與他同住到女兒成年，這期間，我還是繼續學習靈性成長議題、經濟繼續保持獨立，等我的錢存夠了我就搬出去自己住，讓自己思考與生活上真正地自由。

在我遭遇夫妻關係失和、生命遭受威脅時，好友們義無反顧地伸出雙手來到我身邊支援我並且實際地陪伴我，讓我在這個世界上感受到溫暖與愛，同時透過這次的事件，我看到自己脆弱無助的面向，而我在朋友的合作幫助之下，我深深感受到我是被愛的，而她們如同天使般地出現在我身邊，神是愛我的。

書本展開心靈學習之路

經過這次離家事件之後，我更篤定自己要好好學習靈性議題，因為我和他的婚姻關係中還有許多事件未深入地解決，所以如同剝洋蔥般的事件一一出現，

而且當我越往內學習想往內看到我的婚姻關係時，難度越高的婚姻問題就會浮現出來考驗我，讓我一直學習、也一直被考驗。只有當我轉化自己，這些關卡過了之後，就會有喜悅出現，平靜的婚姻關係是我設定的目標，我向宇宙發出這個訊息。

後來有四本書單(上帝的指紋上、下集、天之鏡、法老的國度)透看書尋找時出現我腦海，我說服我的老公去買到這四本書，然後我們夫妻一起閱讀。我自己多次練習自我對話後(老公平日沒有買心理書籍的習慣，我說起來就不順，所以自己事先練習)，我就告訴老公：「有四本指定書，你可以買回來閱讀，因為這些書中有許多生命密碼，可以讓我們從書中找到這一生的喜悅與平靜的生活方法，我知道你是愛我的，我也願意再給你一次機會，請讓我由書中找到我這一生許多疑惑的問題答案，也讓我們重新學習如何開心地生活」，他一聽我如此說，他知道我是愛他的，他立刻開心地答應要買書，當晚我們立刻去書局找書。當他有此想法與作為時，發出善念要讓夫妻關係變好，我們去書局找書時，發現4本書有3本書已在書架上了！神是愛我們的，要讓我們再次學習彼此恩愛的婚姻生活！

當自己沉浸書本找尋生命密碼之時，有時覺得自己所處狀況，與書中古老年代的事件有雷同之處，人事紛擾不安、情緒不穩...，所以，自己要在「當下」的生活中改變思考模式與待人接物的對應之道，才能跳脫舊有的生活模式與後續相同的結果。面對來到眼前之人，要「微笑以對」、「真誠地和對方談心」，用心去對待每一個人，對方自然可以收到我們的心、帶著微笑離開、我們也能圓滿目前的角色任務。當我試著和來到自己眼前之人用心溝通，用適當的「語言、口氣、表情」和對方談，發現我不只是和對方談表面事件，同時也能深入她們的心，讓彼此的心貼近、獲得對方更多的尊重與感謝。原來，愛能深深打動人心，是在當自己真正能給出愛的眼神與心在對方身上時。

我們對待別人的方式，決定我們身心進化的速度，「愈是欣賞別人，愈是付

出我們的愛，流入我們體內的能量愈多」，所以，當我停下腳步，看看自己的老公給他愛與空間，我們之間就溝通順暢、能量自然流動。我對待其他人也轉化成此模式對待時，關係也順暢了許多、之前卡觀的地方也通暢了，因為給予對方越多的愛、越能讓雙方能量流動。

每一個走入自己生命中的人，都有著特別的原因，以前都只會說「好巧」，現在自己會用另一種角度來看待。「每當有人出現在我們的生命中時，他一定會給我們帶來某種訊息」人生中沒有純粹巧合的相遇，我們是否能夠收到訊息，得看我們如何看待這些邂逅。當初，因為英文書本而巧遇並結識新朋友，後來自己想要解決女兒的問題而進一步認識輔導心理學，沒想到自己愛上了心理輔導書籍與靈性教導，當自己面對自己的婚姻問題時也能深入一一解決問題，原來這一切都是有著美好的後續安排的，心靈學習才是我生命中的重點，讓自己能夠在 40 多歲時開始走上靈性學習之路，感謝神！

自己的心轉意轉之後，原本家庭中的夫妻關係、親子關係也轉動了。老公更懂我的心靈需求(他知道我在靜坐時勿打擾、他也高度支持我去參加每周的輔導朋友議題討論會議)，我也知道需要讓他有自我空間思考與生活，勿干預他；親子互動上，女兒自動自發想讀書，要為自己的前途打拼念書，這一點，我已經期待很久了，感謝神！

清理自己的內在

除了自我練習態度謙卑與柔軟待人接物之外，我同時運用「荷歐波諾波諾回歸自性法」簡單的四句話清理法「對不起、請原諒我、謝謝你、我愛你」清理自己迷惘的身心靈，讓自己放下過去的負面記憶，從零開始重新生活。當我用這四句話對著自己過去曾經傷害過的人訴說時心情會激盪不安，當我心中默默請求他們原諒後，不安的心就慢慢平靜下來了。後來，只要心中出現想和解的對象時，就持續做此和解動作讓自己平靜下來。自從運用「荷歐波諾波諾回

歸自性法」四句話清理法後，自己體會「當下」更重要，自己在任何時刻都要留意自己的話語及行為是否妥當，所以謹言慎行及正念過生活很重要。

有一部電影，「與神同行」，我邀請全家一起欣賞此部電影，這部電影中的主角在死後受地獄之神的審判，審判的原因有：謀殺、怠惰、說謊、不義、背叛、暴力、天倫，讓我反省自己的每一天是否都是有做到正直又經得起審判之事？是否我的人生有不經意的意念或話語傷害了其他的人？我目前所處的職位，我真的全心在學生與教師教學上？人在公門好修行，是否有不同的人因為我的職務關係靠近我時，我能真心地聽他們的內在聲音，再給予真心的幫助？

「當我們發出意念時，這意念如同種子被播下了，接著在你的語言與行動中，它長成一棵樹，最後結出果子。你播下種子，就會得到一千棵水果。苦澀的種子會帶給你苦澀的水果，而香甜的種子會帶給你香甜的水果。如果你播下痛苦，就會回來更多的痛苦；如果你傷害一個人，你就会被另一個人所傷害。如果你帶給別人快樂，快樂就會回到你身上；如果你祝福某個人，祝福就會回到你身上。」

選擇自己要做之事

眼前出現之人，就是自我心性的練習機會，面對問題，要知道如何正確地做、不受其他干擾、有自我主見地去行事，要篤定做正確之事、帶著愛去做。

校內主任臨時在八月出缺，校長和幾位主任們在颱風天開會，共商大計找出合宜的主任人選。當天，有位組長臨時被找到校長室，他靜靜坐著聽大家找他來的原因，他聽完之後就說自己在校的經驗不夠、還有其他更合宜的人材等；那時，我緩緩地陳述出我在學校這幾年的想法，「我調來這個學校是來學習的，也很喜歡這裡。當我看到校長一個人勇敢地往前衝，我也知道學校有行政缺需要幫忙，雖然我的能力與頭腦並不好，而且之前在接主任兩年時，左眼的視網膜還因為長期使用電腦的關係，後來發現有破洞而進行手術。今年我又回來接

相同職務的主任缺，之前的組長也又來幫我的忙，我們兩人不是不怕死、不擔心自己的身體，而是我們想要讓學校更好，我們知道可以在這個時點幫上忙，所以我們兩人又攜手重返教務處了。」後來，這位臨時接重任的組長同意接下主任一職。他好幾個月後告訴我老公，他當天聽到我的真心話語，他深受到感動；他勇敢地嘗試挑戰，當天也就接下新的職務。感謝神給我勇氣，在適合的時間說出真心話。

人有時會害怕在眾人之前說出真心話，怕受到他人的評價而選擇不說話，更怕自己成為眾人目光投向之處。當我選擇突破自我防衛機制，誠懇且真實的將自己的內心話語說出來鼓勵他人之時，我知道自己正在改變，成為一個勇敢之人，能夠適時地說出內心話。清理自己過去的發言恐懼，選擇適時地用言語行動鼓勵他人、打動人心，而非游說他人勉強地接受自己的建議，讓對方不帶委屈，而是帶著勇氣完成任務。

我在學校教學時，看到學習成就低落的學生，百般無聊地在教室當客人，自己一直想是否有任何方法讓他們被看見與支援？於是自己在教學上採用分組共學的學習方式，座位上用 2 人為一小組，4 人共座在一大組，全班 7 組座位在教室排列門字型，讓學生之間串聯、互助，同時找組別內的能力較佳者指導，並在課堂內由學習成就低落的學生發表可以加比較多分數。運用這些上課策略之外，並設計友善的差異化學習單，讓學習成就低落的學生能寫符合他們程度的學習單，引起學習動機和興趣，進而看到他們在班上展現自信的笑容。為了將此觀念推廣給其他老師，我自辦英文教師研習，讓老師們體會當學生被問到問題時的緊張心情，也讓老師們看見上課使用互助、支持的小組共學好處。

自己心念轉了之後，之前很少去接觸的同事，突然想和他們聊聊，請教他們在教學上的經驗，聽著他們開心地分享自我教學經驗，也才知道自己過去的眼光渺小如豆大，不知道有一群老師正在自己的領域用心地經營。自己必須將自己手邊握有的資源分享出去，讓更多老師能運用資源，也就讓更多學生受益。

感謝神！讓我打開視野，看到外面的世界。

買屋事件之人生轉折

雖然日子過得很平順，學校事務在組長們的協助之下運作很順利、家庭生活也正常，但是不知為何，自己常常在夜深人靜的夜晚，有時突然覺得自己很委屈，從台中嫁到高雄，應該是受到愛護的我，卻要忍受老公的家暴對待，而且他之前已出現多次的情緒失控導致飆車，讓我與他在同一空間時有無比的恐懼感；他在最近半年的高速公路飆車事件，更是常常讓我的內心浮現無名的壓力與害怕。這半年來，他沒有再次飆車，但是他會有其他的情緒勒索，例如：當他面對業務壓力事件時，他會將我當成唯一情緒宣洩出口，說出一些自我放棄的字眼，讓我也面臨身心失衡的狀態。

自己有時會問自己，「這段婚姻關係還要繼續？他何時又發作沒人知道？而且近幾年發作時間有縮短的趨勢。為了保命我是否該搬出去自己住？」如果我們減少碰面的機會，就會減少摩擦，我也能自己生活的開心。那時，出現一念頭，「去找房子」！所以，有一天，我找好友們陪伴我去看房子，聽銷售員介紹房子地段、房屋房間配置、建案理念、房價，那一天，我回家之後特意將房屋廣告單放置在他的床頭，讓他知道我有去看房子，那時他問我我：「你去看房子，我們改天一起搬出去住？這也不錯耶！」我那時老實地告訴他，我自從經歷高速公路飆車事件之後，內心陰霾一直存在著，午夜夢迴、恐懼與不安時常襲上心頭！我只想在自己能力所及時，買個屋子讓「自己」能夠安居於內。他一聽，他是被排除在外的，他情緒崩潰、流淚求我不要離開他、他知道他不應該如此暴力對待我。他說他身為一個男人，竟然讓自己心愛的女人對他有恐懼感，甚至還想離開這個建立多年的家，自己孤單地到外面住，這件事對他來說是巨大打擊，他不知道自己竟然做人如此失敗！那一夜，他失眠、我不語，因為我告訴他，我的心半年前已經碎裂在高速高路上了，我如何重新信任他？

隔天，他打電話到辦公室給我，請求原諒，他知道他錯了，他願意用一輩子重新學習如何正確地愛我，而不是用他慣用的舊模式來對待我，他知道他常無法控制自己的情緒，才會對我施暴，可是他不要離開我，他願意改變自己、轉化自己的情緒來重新愛我。他問我，「他該如何做？他該找誰幫忙來輔導他？他不認識任何人，我的朋友們可以幫他？」

後來，他自己打電話找我的好友們，請求朋友們的協助。好友與我確認多次我的情緒，詢問我在我的認知中，我想要的寧靜、喜悅的家，在目前家庭狀態中是否可以尋找到？我說我只能自己去外求，因為他的情緒體太大了，我無法招架得住，而且我已忍耐 18 年了，這些忍耐與委屈使得我的身體出現狀況，我必須自我保護，切斷與他的關係了。

但是，這段 18 年的婚姻關係，讓我又產生同情與憐憫，不捨他獨自哭泣與無助。我和好友們聚會以及線上討論此問題，好友們請我不要慌，先確認自己的主體性是甚麼，才能堅定不移，長出自己、明白自己真正要的，也才能勇敢無懼地往前。我必須先回到自己，自己是否要這一段婚姻？我自己錄音以下這幾個句子：「我沒有辦法離婚。我沒有辦法放下你。我不再因你而有情緒。我的決定不再受你影響。」聽聽哪一句子是強而有力且確定的語氣，自己感受一下，就能明辨出自己的情緒與找到答案。

在我自己面臨婚姻選擇時，想到我媽媽當初在我國中時帶著我偷偷逃離奶奶家，讓有家暴行為的爸爸留在溺愛他的奶奶家，這是我生命中看到的「逃離的行為模式」。時至今日，我也遇到一位有家暴行為的老公，因為我的基模選擇會選到和過往習慣的模式相同的人，基模有種力量，能夠把人推向那些引發自身基模者，即使這些關係帶來痛苦，但是，它有「家」的熟悉感。正因為我看到這個婚姻危機，我更要從這個基模點切入，善了這一世代的問題。在此刻我決定選擇面對此段關係、修復它，為了自己要圓滿這段關係，也為了我的女兒們，因為她們正在看著我們、也學習我們所有的意念與行動，當我接受這段關

係、也想修復它之後，我才知道我看到我的上一代的破裂婚姻關係，我是有選擇權來處理自己當下的婚姻關係的，而非依照舊的基模走回上一代的關係中，「快樂是選擇，不是狀態」，人的一切都是自己選擇的。感謝神！讓我能夠在這一世選擇我要的生活，找回婚姻的喜悅！

其實老公和我都是家暴目睹兒童，在我們的成長環境中沒有人給我們正確的引導與示範如何給愛，也沒有讓我們在愛中成長。當我們長大後就彼此選擇相同家庭背景的人，因為那時的我們頻率相近，自然互相吸引。現在的我有機會接觸靈性療法之後，自己慢慢地療癒自己的內在了，他在他自己的情緒暴走之後，他在夫妻關係中盡力了，他覺察到他自己的需求，他想要打開自己的視野也聽聽他從未接觸的靈性領域，他的時間到了，我們彼此合作與成長的時間也到了，我們可以回到自己的生命議題，一個一個議題的面對、解決、放下，再繼續下一個議題的學習。我此刻看到他的求救訊號，他的情緒需要被療癒、被理解、被尊重、被接納。

後來，我們夫妻一起討論他的心靈療癒課程，老公說他這輩子只有想要好好愛我，但是，他又無法控制自己情緒暴衝的狀態，他想要能讓自己情緒穩地下來，讓老婆安心。我給他一年的時間，讓他在這一年裡，配合自我情緒課程，重新面對自己的內在問題，這些眼前問題會一個一個自動接連著來，挑戰會愈來愈大，這些課題會出現在日常生活中，時間到了，題目就自動出現！他在這個時間點想要走上靈性療癒之路，是因為在這個世界上，有許多夫妻出現關係破裂的狀態，如果他能和我夠走完這一年的夫妻感情療癒之路，我們可以將自己的經驗拿來幫助其他相似狀況的夫妻，這就是神之愛！

在我們重新學習看待自己婚姻之時，我們透過一起接受能量療癒，轉化身體病痛及情緒。在我的印記上我看見自己壓抑、害怕的情緒，老公則是工作負荷過重，這些印記的呈現讓我知道日常生活中的自己雖然都不說，但是，內在情緒的傷會累積；研究者告訴我，「需要學習表達情緒而不是壓抑，壓抑情緒才

緊縮」，經由印記淨化，自己明顯感覺到被淨化後的自己情緒開朗多了，也藉由研究者的建議，自己在行為上也自我調整。當我在調整腳底筋膜炎進行能量療癒時，她按壓到腳踝多年扭傷之處，她告訴我，這些身體的舊傷痛會藉由其它的傷痛讓人們注意到舊傷，治療新傷之時也會一起治療這些被遺忘的舊傷。人總是需要外在不同高能量之人的提醒，調整自我模式，才能看見自己哪裡失衡，進而尋求平衡。

目前，老公和我們幾位朋友一起每周聚會討論各自在生活中遇到的事件，自己如何處理這些事件，在面對事件發生的當下，自己內心的想法與感受，也讓我們幾位學員互相給回饋。透過團隊合作、討論找策略與方法時，會看到自己的迷失與錯誤來自於自身的恐懼與害怕，於是我們又更深入地回去實際生活中演練學習到的方法，讓自己能更往內走，清理自己的舊模式並重新設定新的目標，採取行動，然後得到自己想要的理想設定值。

我當初有設定想要平靜與喜悅的婚姻生活，目前歷經層層考驗後，正往此目標邁進，感謝神！

身體之預警

大約從我 10 歲至今，手汗開始流，而且常常流到整個手汗滴到地上是濕掉一大塊的。當自己在求學階段遇到團康活動需牽手時，那是自己最難堪的時刻，自己常因為手溼答答的而不好意思與別人牽手，也需特意告訴別人我的嚴重手汗狀況。每當考試或其他緊張事件發生之時，手汗更是猛流不止，連手帕都全濕透一大片。大學時聽過手汗腺切除術，但知道只是汗腺轉移陣地，從其它不能預期之地方冒出來，而非根絕。那時候我就思索到底是否有方法根絕手汗？當我接觸心靈療法、自然醫學之後，知道「身體反應外境的一切」，一切病原都在我自身的壓力、情緒、念頭，只有找到自己本身的壓力源，學習放下才能讓身體好轉！

人體是有警報器的！當自己小時候面對家暴環境，身體接收器在 10 歲時也接收到外界的暴力訊號時，身體藉由手汗警報器響起，提醒我有危機靠近，我需要防備並保護自己。10 歲前很純真只有感覺到自己，10 歲後開始感覺到別人之後，身體的手汗就告訴我有負面能量靠近，要小心。所以，我在以下情況會流手汗，例如：老公情緒暴走前、介入處理別人該自己處理的事情時、我說錯話誤導別人時、女兒在滑雪迷路之際，這些事件都在提醒我要留意自己的情緒與現況處理。甚至，我的身體在抵達有暴力衝突的現場 30 分鐘前，會突然心筋抽痛，也是預先提醒我會有負面事件發生，身體的覺察走在我真實面對衝突之前！

身體的病痛與自己是有強烈關連性的，它透過預警讓我去提早準備避開混亂，但是，我目前是在事後回想才連結到此一訊息的。我反思身體訊號一出現，自己需要立刻行動做出選擇，離開紛擾讓自己安定下來，才能內在自在。我內在的恐懼導致手汗出現；當我看見一切的外在，對應自己的內在時，手汗就消失了。我現在盡量在事情可能有不對勁之時，禱告求神給與我寧靜與力量，讓自己當下能勇敢地渡過難關，讓警報器功能收起來，不用再透過流手汗或心臟抽痛提醒我。我有好幾個月的時間雙手乾燥，內在開心自在，整個人的感覺有如脫胎換骨般的輕鬆自在、無拘無束。當我選擇錯誤時，手汗就又冒出來，提醒我該回到自己就好。感謝神！讓我明白身體與我的細膩訊號關係。

愛的網絡合作

美國的紅木國家公園，是一座位於美國加州北部太平洋岸的國家公園，面積 429.3 平方公里，擁有世界上最大的最壯觀的紅木原始森林。成熟的美國紅木樹身高達 100 餘米，壽命更是特別長，有些紅木已經矗立在地球上長達 3000 年。這些紅木在大自然生活中難免要歷經受惡劣天氣的考驗，要想在自然挑戰

中存活下來，是靠著龐大的根系伸展到地下以穩固根基，樹根糾結在一起互相支援、互相保護，共同生存。紅木以團結合作的策略抵禦了上千年的風雨。

在歷經人生許多風風雨雨的考驗時，朋友們總是在我身邊提供策略、給予對話建議，讓我一關又一關走過來到現在，目前也還是必須小心謹慎地言行並且觀察身邊的許多巧合與訊息，決定當下的行動如何走才能得到平靜與喜樂的生活。

從2年多前的親子關係的徬徨無助、認識了輔導好友們、歷經婚姻關係的風暴期、工作上及家庭上長出自己的獨立思考與勇氣，這一切的安排是人的安排或是神的安排？如果是人的安排，恐怕非我這種頭腦能巧妙地串連與安排的？那當然就是神的安排！

神的安排總是超乎我們所能預想的，神給我們的也超過我們要的。

感謝神，因他有說不盡的恩賜。 歌林多後書 9:15

神先愛我們，讓我們得到自己想要的，而後自己決定要如何回應神的愛。

一旦我們開始不停的付出，報酬就會源源不絕而來，遠多過我們付出的。

我靠著那賜給我力量的，凡事都有能力應付。 腓立比書 4:13。

宇宙之間，每個人善盡自己的小小力量，用愛來傳遞彼此的感情、讓愛串連，形成堅固的人際網絡。

各人要照所得的恩賜彼此服事，作神百般恩賜的好管家。 彼得前書 4:10

在各樣善事上，成全你們，叫你們遵行祂的旨意，又藉著耶穌基督在你們心裡行祂所喜悅的事。願榮耀歸給祂，永直到永遠遠。阿們。 希伯來書 13:21

感謝神與所有陪伴我成長的人!

三、綜合評估分析

長期的恐懼、不安，讓身體成為警報器，當能解讀身體訊息時，明白身體提醒危險靠近，需要保護或提早預警避開混亂。從歷程中找出源於自身的壓力、情緒、念頭，學習放下，當看見一切的外在，是對應自己的內在時，手汗就消失了，且可以長達好幾個月手維持乾燥。過程中更明白自己與家人的身體訊息，是沒有表達的情緒，透過身體反應釋放情緒能量。

夫妻關係所創造的頻率，帶動家庭的氛圍和能量，當關係失和，家人親密互動漸少，情緒開始累積且無法釋放，身體就會透過症狀吶喊其感受，當身體和心靈密碼讀懂，開始與自我身體工作，並開始照顧心靈，也由於自我虔誠的信仰，更回到內在對話，與內在神性智慧連結並行動，而感受更多奇蹟和喜悅。

關係也是頻率相互吸引的，頻率相同的靠近，當價值和信念差異大、頻率不同，關係受到考驗，個案很勇敢，看見過去基模選擇不複製和被控制，相信夫妻兩人的愛，看見情緒能量相互影響干擾，甚至傷害彼此，而願意重新調整自我並修復關係，真心為對方並以愛療癒彼此，有足夠的信念相信，儘管要花多久的時間，當知道對方是愛自己而有轉變的可能，自己不會受影響且委屈，那才是真實的同在，相互理解和欣賞、尊重和接納，重要是開始表達內在真實的愛，同時轉化了親子關係，讓家庭和諧。

而這些生命的歷程成為有意義、啟發性，更能夠換角度思考、同理對方處境，讓自己以愛的善念出發，心念轉以此較高頻率帶動周圍的人、以及自我的人際關係，過程中透過不斷練習對話和行動，讓人與人間真實情感互動，累積正向經驗創造更好的頻率，也讓人找回內在力量和信心，面對困境更能清晰分析及解決問題，讓自己在家庭、工作之間更自在。

這些經歷透過靈性和信仰讓心安定，轉化情緒而讓身體感受被理解，無須

再透過症狀反應和釋放情緒，而讓身心靈恢復平衡狀態。理解身體與心靈的密碼，讓自己更明白訊息，走上靈性學習之路，也因為真實感受而與神靠近，引導自己找回自己，完整自我的靈魂。

四、療癒方法與結果

一開始主要透過心理諮詢，得知女兒和自己的身心狀態，當了解外顯行為背後的意義，從心理層面去了解人真正的需求，而一切都是需要愛，並為了孩子調整自己對待和關愛方式，慢慢讓心安定下來，開始正視自己的真實情況，透過一次次對話打開靈性學習之路，並在生活中運用深度對話與正面思考，體悟到這些困境都是祝福，都是有意義。

身體狀態改變：在能量療癒後身體痛處明顯有變好，尤其是在多年深處的病痛，透過能量療癒浮至表層，且慢慢轉變。加上能量淨化、水晶能量使用，增加自我身體覺察，並透過紀錄生活事件對應，解開身體密碼，讀取信息。此外透過香草泡澡（腳）及呼吸，藉由呼吸到天然芳香的香草味，更能靜下身心。

整體來說，在療癒前身心靈總感到飄盪不安，空虛無法安定下來，面對身體警訊也無法讀懂，在能量療癒淨化後身心靈安頓，不安浮躁感消失，更能靜心冥想；水晶的使用，增加覺察生活中的人事物，透過外境顯現清理自我內在，同時透過腹式呼吸及夏威夷療法，讓思緒放慢，覺察自我心念、修正自我言語和行為，清理自我內在負面記憶，並以文字記錄靜坐的意念供日後檢視。而能量療癒的歷程中，透過高頻率和能量之下，而更有能量不斷往內清理自我，看見真實自我並面對，並鍛鍊自己內心平靜穩定，遇到混亂的人事物會抽離出來看著這一切，以更高思維和更廣的角度分析問題，並試想方法來解決，而不再與情境一起混亂。從歷程中能夠自我肯定、長出自己，有信心與勇氣，且在親密關係中，能更能給愛和被愛，轉化情緒能量不再受困於身體，找到身心靈密碼，提升頻率和能量讓身心靈平衡。

第二節、孕育生命的奇蹟

案例二 人我關係

個案資料：

姓名(小名)：小真 性別：女 年齡：38 歲

主訴：身體症狀為經期異常、不孕症、巧克力囊腫、子宮內膜異位、子宮肌腺症、抗磷脂抗體症候群；心理症狀為抑鬱、挫敗、失去生命的活力與喜悅。

療癒方法：能量療癒及淨化，過程介面：靈療、水晶、香草及死海鹽、腹式呼吸靜心冥想、夏威夷療法、靈性支持團體及信仰信息。

一、主要問題

小真唸完研究所後(約婚後四~五年)便積極準備懷孕，但歷經中醫調理、西醫檢查、排卵藥物、人工生殖、求神問卜皆難以受孕，婚後第七年終於自然懷孕但胚胎六周時停止生長而進行人工流產。在偶然的機會下遇到朋友介紹免疫檢查，發現有抗磷脂抗體異常，便開始免疫追蹤與服用伯基，不久後仍未懷孕變開啟了四次試管療程，但都以未著床失敗收場。每一次的試管失敗，小真都與不孕症專科醫師和風濕免疫科醫師討論用藥，婦科方面控制子宮內膜異位，免疫方面使用奎寧、類固醇、肝素控制血栓，但仍無法解決複雜的著床問題。小真看著身邊的親友一一懷孕，而自己花了許多心神、金錢，並辭去剛上手的行政工作仍無法實現當媽媽的夢想，內心總是感到抑鬱、嫉妒、失落、挫敗、埋怨、失去生命的活力與喜悅，開始避開一些會觸及敏感話題的社交場合，避免觸景傷情。

二、個案生命故事：

庇蔭

23歲剛出社會第一年上班途中，我閃避不及撞到突然從巷子橫在路中央的機車，導致後座老婆婆小腿骨折，當時我嚇壞了，後來才發現她是我外公的老鄰居，外曾祖父曾把地免費借給生活困苦的鄰居耕作養家餬口。因此後來外公陪我去和解時，對方也就沒有獅子大開口，老婆婆後來也恢復得不錯。雖然我不曾見過外曾祖父，但我卻在這次車禍意外受惠於五十多年前外曾祖父無私助人的善舉。當時認識了研究者讓我得以安心度過車禍衝擊，研究者讓我了解事件的發生有其原因不是偶然，最重要的就是勇敢面對、盡力圓滿，她的話語讓我安定，並對自己遭遇有了不一樣的解讀。記得最後調解時，外公和媽媽都陪我出席，老婆婆的家屬也看在過去老鄰居的情誼和恩情上沒有獅子大開口，我後來中秋節也到老婆婆家探望，知道她有兒女照料，恢復得不錯，鬆了一大口氣。外曾祖父的善舉庇蔭了我這個未曾有一面之緣的曾孫，人的所做所為不僅影響自己，也影響後代子孫。

人際課題

當我熱血投入工作不久後，開始因不滿某事或某人而抱怨，無法疏通或表達而鬱結生悶氣，換到第二個單位後模式還是一樣，剛開始辦公室感情很好，但後來就因為密集的互動而產生誤解和衝突。因為每天都要見面，事情不溝通就很難繼續運轉，情緒干擾也讓我無法平靜的辦公，又無法強顏歡笑，所以我最後主動打了電話給同事，其實對方只有覺得我好像有點悶悶怪怪的，但我的內心已經翻天覆地。因為換了第二個單位後，發現類似的工作人際情節重複上演，也讓我動搖思考：真的都是對方的問題嗎？還是我的問題？但內在情緒的翻騰讓我無法沉默，只好透過鼓起勇氣「說出來」和同事溝通，我說出個人處境中遭遇的情緒和想法，同事才知道原來我遇到工作上的困難，表示可以適度的幫助，雖然實質的幫助很少，大部分還是獨力解決，但不知為何心裡的那關

就過了。之後還是會遇到類似情況，以為「對方應該會知道/要知道」、內傷氣對方自私、真心換絕情，類似的劇碼總在更多深入交集後開始再出現，親密關係常在更多發現後出現裂痕，就像寄居蟹，過一陣子就要揮別最熟悉、最有感情的家。

開始中醫調理求子

從小到大，雖然經常有小感冒和偶爾長單純性疱疹，但不至於太困擾我。印象最深刻的事情是小六打卡介苗後診所醫師發現我有蟹足腫體質，以及白血球在平時就有偏高的情況(9000/mm³)，當時醫師說可能是體質的關係，未來再注意一下就好。

大學時期，當有上台報告或試教機會時，就常會讓我緊繃到吃不下甚至反胃想吐，一直到任務結束才解除。準備教甄時也因壓力導致在一年間狂瘦了 7 公斤，由此可看出我緊張、求好心切和嚴重的自信不足，導致在許多事情上都不覺得自己已經做得很充足或美好了，總是一直在做著超出自己能力和體力所及的事情。當時月經異常，常常滴滴答答或時間不固定，只是我從未把婦科健康放心上。

結婚第一年剛好考上碩士班，繁重的工作和課業壓力讓我擔憂若懷孕恐無法兼顧，因此很早就開始避孕。婚後第三年因工作關係分隔兩地，第四年畢業後開始想求子而轉換工作終結一年多的假日夫妻生活。這一年我開始獲得主管賞識，剛好承接大型活動，經常要暴時加班完成。年輕的我不懂得保養身體，總是一連串的行程排下來，一天經常連續好幾小時都在工作狀態，並喜歡這種一鼓作氣、先苦後甘的行程安排，當時緊繃焦慮時食慾就很差。

我開始中醫調理，印象中身體不好常重感冒狂咳嗽，所以常需要等感冒復元再好好調理婦科，讓我有點心急。從鄰近的小中醫診所，看到市區名中醫到後來找到能中西醫合併的醫師看診。生理週期從剛開始 45~65 天不等的不固定

月經週期，到後來終於調整到最後約 33~37 天左右，以及從不明顯的基礎體溫及不穩定的高溫到高溫維持了 12 天左右，但我還是沒有懷孕。因為經期長、體溫不穩定常需要要求老公「做功課」，此時老公身體也不好常生病發燒，若遇到這情況我就會生氣責怪老公，導致老公心理壓力過大。

每個中醫幾乎都會看至少三個月以上，最長甚至到達九個月，就這樣斷斷續續看了五年還未成功，後期搭配照卵泡，陸續在西醫檢查中發現子宮頸糜爛、中度子宮內膜異位、左卵巢有 2.5 公分的巧克力囊腫、排卵狀況不佳，卵泡難以長到成熟，所幸輸卵管顯影是通的。因為才三十出頭，因此西醫檢查夫妻狀態後，即使中醫調理很久，都還是沒有想要花大錢做人工生殖。

曾有位名醫，我一進診間就例行性的乖乖拿出體溫表，然後她把脈完，就冷冷的開藥了，叫下一位病患，那讓我感覺病患就像是一張紙一樣，我就像是一個生小孩的機器一樣，其實不孕症的患者也常麻木的對待自己的身體，看似堅強然而其實已經遍體鱗傷，敏感脆弱的心靈渴望被療癒。其中印象最深刻的一位郭哲彰醫師，大概是我覺得最溫暖的中醫師，他曾經說要開「變笨一點的藥」給我，還說不孕症婦女就是因為太聰明了才會不孕（氣血都集中在上半身或頭腦），雖然有人會稱之為思慮過多，雖然他話不多，但郭醫師的語氣讓人聽了有一股被療癒的感覺。當疲憊不堪的身體終於等到一張可以躺下 15 分鐘的針灸床，看到郭醫師溫暖的微笑和聲音，眼眶就會不知為何的紅了，莫名的掉淚。後來我介紹一位二胎已備孕很久的高齡同事去，她如願懷孕了，然而我卻不知怎麼搞得，像是去每位名醫那裏拆招牌似的，一直沒有成功。

婚後第八年 3 月初，單位辦講座當天，第一次高溫期維持長達 12 天但當天降下來，我強忍失落假裝沒事在現場幫忙，當天有位孕婦晚到，我幫她挪出座位，好朋友只是對我說了一句加油祝福的話說下次就換我大肚子坐在那裏了，我就崩潰了，和好友到一旁道出我的求子辛酸，她也紅了眼眶，我感覺有稍微被同理接納。

曇花一現的母親節

3 月中旬我揮別治療長達九個月的黃姓中醫，改看另一位黃姓中醫。過不久就是註生娘娘誕辰，我母親準備了一副牲禮親自陪我去求子，某天老公也夢到一個白衣老人說「你快要有小孩了」的胎夢。我預計若還是沒有懷孕，當年暑假就要做人工生殖了，調整一個多月後奇蹟發生，我自然懷孕了。這次懷孕我剛忙完一場評鑑，發現平時慢動作的自己竟是第一個完成的人，很有成就感，然而這個月有點過度勞累的坐著整理資料，因此在這狀態下懷孕也很出乎意料，我過了生平第一次的母親節，以為從此就與求子之路說掰掰。

五周的某一天周末，突然腹痛難耐，但也不是拉肚子，本來很擔心但因為後續沒有再異常反應或出血，就沒去就醫。隔周胚囊生長遲滯尚未照到心跳，再等待一週要回診照心跳當天，先生遛狗滑倒跌坐在地導致股骨斷裂需要開刀手術，我們原本要回婆家的計畫臨時取消，此外也在當晚婦產科醫師表示應該是空包彈，真是禍不單行！當晚我忍著雙重打擊的悲痛在醫院照顧開刀後行動不便的先生。後來看了兩位婦產科醫師，這段過期妊娠期間並未出血，很神奇的在結束手邊任務的下午才少量出血，彷彿在告訴我任務終於結束，可以安心請假休息了，我內心驚訝意識和身體的連結竟然如此強烈。當晚回醫院追蹤第二次，醫師表示胚囊已有萎縮跡象，時間雖已拖到 13 周了，胚囊還是只有 6 周大小且無心跳，僅出現不明顯的組織，決定人工流產。

這段時間，我也曾回求子的住家附近廟宇，請示註生娘娘是否有機會救回寶寶，答案是肯定的，但我一直問不出頭緒可以找哪位醫師或用什麼方式，剛好看到廟裡貼出修繕所需要的公告，就詢問當時廟宇需要贊助的項目及金額，但後來奇蹟並沒有發生。為何做了胎夢卻無法保有孩子呢？我實在不解。我傷心到只想要低調默默的做小月子，因此當阿姨來家裡看我時，我崩潰惱怒氣母親大嘴巴，沒有考慮到我的心情，無法接受親友關心。辦公室的同事們知道我求

子多年，也集結小卡為我打氣和祝福。

這次的經驗讓我知道我能懷孕，我將流產歸因為工作壓力導致，因此決定回崗位後卸下管理職務。我花了幾萬元訂小月子餐和知名營養品，再回到中醫繼續調理，接我工作的同事不到一個月就懷孕了，而我經過5個月後仍未懷孕，眼看受孕黃金期將過，心急如焚，後來103年11月及104年1月嘗試人工受孕2次，植入前搭配運動和針灸，但仍失敗。

103年11月當人工失敗時我到某不孕症權威掛夜診想要諮詢，和先生候診到晚上快10點半才輪到。當醫師聽到我和先生兩邊家庭的精神疾病史就問我們那你們還考慮有小孩嗎？我和先生都愣住了，不過最打擊一幕還是聽到我剛人工失敗就闔上病例說等確定再來吧，我說我已經驗孕了沒有成功，醫生就說他累了，我和先生只好帶著被羞辱及生氣不平離開，先生雖然不滿醫師態度，但也責怪我不懂看臉色還繼續問。

在我流產之後，辦公室的同事好消息一一傳出，讓我更觸景傷情痛苦萬分，心情跌落谷底，原本早已漸漸封閉的社交圈此時更封閉了，不想再聽到任何有關於誰又懷孕的事情。除了上班，我的時間幾乎都花在漫長的看診上，「等待」是我此時的主題曲，總是希望一切不被了解與不便向外人道的苦，能隨著再一次奇蹟出現一掃而盡。

免疫來敲門

104年1月在看中醫時巧遇高中社團學姐，她表示自己也是因為流產去調身體，她AMH指數很低(0.9左右)，但很幸運自然懷孕有了大寶，現在要來求二寶。她聽了我的情況建議我可以去求診免疫風濕科，檢查自己是否因為自體排斥的關係導致不孕，她之前也去驗了，指數都正常。我抱著姑且一試的心情檢查免疫求心安，2月底用交差心態去拿報告，沒想到抗磷脂抗體指數異常，雖然為遭遇瓶頸的不孕治療又開闢了新的嘗試方向，但也充滿了茫茫未知的憂

慮。醫師請我開始服用伯基做預防，三個月後再回診，指數沒太大變化。

高中學姊也幫我加入一個求孕的 facebook 社團，加入後我也自行加入了一個求孕 line 群組，在網路社群裡與自己有類似處境的人互相安慰、經驗交流，之後我遇到了熱心網友，再加入第二個社群和在地的 line 群組，這些都讓我感到不再那樣的孤單與難堪，我漸漸能穩定的和自己的不孕共處，但當我遇到免疫問題時，還是乏人回應。

104 年 6 月，我到某醫院婦產科就診，找了一個三響筊的醫師幫我做子宮鏡檢查及腹腔鏡手術，處理巧克力囊腫、息肉、子宮內膜異位的問題，並做了自費的防沾黏貼片，術後我徵詢醫生認同並未打柳培林讓子宮休息一~二個月，而是緊接著在 7 月底進行第一次試管療程。

開啟試管之旅

這次試管療程取 11 顆卵，受精 10 顆，但因為周邊疑似受到細菌汙染，因此最後只有 6 顆成為囊胚，不斷滋長並存的細菌讓實驗室困擾，最後醫師想到急速冷凍的技術，看是否能殺死細菌並讓胚胎順利植入，終於前一天醫師告訴我細菌不長了，剩下最後的兩顆(4AA、4AB)等級不錯一次放入。

我植入前即困擾免疫和試管不知應如何併行的問題，婦產科醫師多半覺得免疫問題是庸人自擾。植入前因為刺激賀爾蒙藥物抽血發現血栓較高，免疫醫師請我諮詢婦產科醫師應該何時打肝素，婦產科醫師說我不需要擔心這個，但卻又說若血栓上升打肝素就來不及了，讓我無所適從，只能戰戰兢兢的透過抽血關注指數變化。植入後追蹤血栓發現飆升到 14，我緊急開始打肝素，但此時我對於身體變化的無知非常焦慮恐懼，擔憂自己是否有中風危險，每天吃納豆、狂做平甩功和走路希望能降低血栓，過幾天我和老公安排去度假，但卻開心不起來，因為雖然血栓降低了，但 hcg 也驗不到了。驗孕那一天，把自己的抽血報告數值跟婦產科醫師討論，卻被醫師責備身為知識分子怎麼觀念會這樣無知！

不久診間正常的電腦突然當機，中斷了醫師的責備，也讓我的淚水可以低調的止住，帶著傷心無助離開醫院。由於精液有細菌的關係，醫師認為可能是失敗主因，轉介先生到泌尿科治療，但泌尿科檢查後認為應不至於影響胚胎。回頭看當初的精液確實有註記細菌的字眼，但醫師沒說什麼，自己也疏忽了不知後續竟會造成如此大的影響。這批莫名產生的細菌大軍就這樣讓我第一次年輕又優質的囊胚幾乎全軍覆沒，心情真是無語問蒼天。

從小到大在家庭信仰和媽媽的潛移默化下，生命裡的大小事常常是透過求神問卜擲筊來解決的，媽媽會去做擲筊應允的任何事情，以為透過這樣方能趨吉避凶，我也深受影響，內心的不安定和恐懼需要透過外求來平息，關於自己的選擇全無定見。我以為透過求神而懷孕，但卻無法炮製成功經驗；以為捐獻能保胎卻也不成；以為問卜找到神明選的醫師能降低失敗的風險，但即使我問到了三個響筊卻得到完全意料不到的結果。有段時間我灰心又迷惘，實在是沒有什麼動力去廟裡求子了。

為別人搭橋，就是為自己鋪路

104 年 8 月 15 日，在試管失敗隔天，我覺得受夠了這次恐懼徬徨又無助的心情，決定成立一個在地的免疫 line 群組，除了幫助自己，也希望能幫助到跟我一樣孤單奮戰的免疫媽媽。群組剛開始 30 多人，大多是類似懷疑或確診有免疫問題而求診的求子姊妹，有許多姊妹飽受流產的痛苦，極少數和我類似的以不孕呈現。我們在群組中互吐經驗苦水，分享症狀及醫療經驗，並為彼此祝福打氣。不到一年網友便有許多人陸續報喜訊，有人透過看得懂的中醫，有人透過免疫治療便順利懷孕，最輕微的就是服用伯基擺脫流產，有人要加打肝素，有人要增加服用免疫用藥，這個群組因為同質性更高，因此問題較能獲得共鳴和回應，我開始能跟一些好友分享自己的免疫狀況和不孕，更能走出悲情。9 月我來到一年前來過的醫院進行第二次試管取卵，一樣先中醫調理及針灸，

並服用保養品養卵，希望這次能有質量均優的胚胎。有鑑於 8 月份的挫敗經驗，這次一樣請醫師幫忙驗精液，結果細菌就沒有再驗到了，百思不解細菌從何而來，後來我和先生只好歸因上次驗到的細菌或許是因取精室環境衛生不佳而感染的。這次取卵使用的針劑跟上次不同且較貴，只取到 7 顆，醫師評論胚胎等級不優，第二天就凍起來了。在醫師建議下，12 月再取一次卵，104 年初再度到配天宮求得白花(跪了一陣子)。這次療程使用長效針，醫師本來覺得這樣我可以少打一點針，誰知結果卻奇差無比，取約 8~11 顆卵，其中 3 顆不熟，5~8 顆空卵(無粒線體)，很勉強 2 天就緊急冷凍，以免全軍覆沒。經過兩次取卵和全然信任醫師的安排，卻發現要了解自己身體的反應的學費是如此昂貴，每一次光排卵針幾乎就要花費 12~15 萬，心痛荷包大失血，加上兩次取卵期間幾乎處於感冒狀態，身心都處於耗盡的狀態，因此 10 月和 1 月分別到姊妹介紹的不同自費中醫(皆能搭配免疫治療)調養身體，除了中藥外，前者還幫我貼耳穴治療輔助紅外線，後者針灸外加龜鹿二仙膠，結果一月中使用 10 天雌激素墊內膜後發現內膜僅 0.8 且不夠漂亮，再繼續補充 6 天，內膜厚度沒變，但發現子宮肌腺症發作，安排下一周二做子宮鏡檢查並放棄植入。此時我積極運動瘦身有成，既然無法植入更想要繼續運動瘦身，至少轉移到領一個成功經驗上心裡會比較好過，但沒想到過度激烈運動引發嚴重的腰傷復發，幾乎有一個月呈現無法正常行走坐臥的狀態，過去曾被中醫師把脈說運動強度不足因此長期體質沒有顯著改變，但經過這次慘痛教訓才體會自己屬於肌肉緊繃僵硬、氣血循環不好的人，不太適合過於激烈的運動，反而就很適合伸展操、散步或快走。

105 年 3 月份植入 D3 凍胚 4 顆，與免疫醫師討論後上次提早 3 天打的肝素再提早 5 天打。4/26 開獎當天 hcg 仍小於 1.2，當天與醫師討論下次方向，醫師仍建議我再取品質好的卵，並提出嘗試另一種研究中的取卵方式，也就是黃體期直接打排卵針，我猶豫徬徨打電話給先生，先生說尊重我，我想，最近過著準孕婦般吃好睡好的生活，也常喝魚湯，身體應該算是最好的狀態，沒有時

間傷心，馬上勇敢的再說 YES！這是我第四次取卵。

這次共打了 11 天排卵針，加打了生長激素，由於花了大錢，這次也就不省小錢了，高蛋白、維他命、Q10、滴雞精等都吃了，這次醫師也鬆口說可吃 Q10，後來正常受精卵 9 顆，8 顆發展為囊胚。5、6 月各打一劑柳培林舒緩子宮內膜異位。

6 月一個好久不見的國小同學積極聯絡關心我，我才知道原來她現在做知名保健食品直銷，她提到她先生最近因保健食品而讓天孢瘡自體免疫攻擊緩解的事實，我覺得可姑且一試，加上已經試了 4 次試管的錢也無法成功，索性再投入至少 12 萬吃 4 個月的保健食品療程等一次奇蹟降臨。

在這次療程期間，適逢辦公室士氣低迷、內外交逼的局面，眼看其他好同事們痛苦，想到與研究者對話常會讓內心感到平靜，並獲得智慧的啟發，因此我找了幾個好姊妹一起找研究者做支持性團體，調整疲憊的身心靈及思考如何轉化我們遇到的困難。

7/1 請研究者幫忙淨化，看到了自己的許多負面情緒，在不同深度的意識層面中，有些就是目前能意識到的明顯狀態，有些則稍加覺察後能了解，有些則深藏而完全意識不到，讓我感到驚訝。研究者為我進行深層淨化排毒與補充土元素，並讓我了解目前需要做的就是「知道」。這些負面的情緒能量包含：

不快樂、流產、煩惱，認為多吃才是健康的、我不要生了、責怪抱怨他人、挫折沮喪、恐懼，並淨化了全部脈輪中的不爽討厭、煩惱、受害者心態、情緒失調、緊握不放、中止喜悅流動、徒勞無益感；對家庭人際子女方面是失望及不好的感受；阻礙是內疚、掛念/焦慮。

7/3 再進行一次淨化，負面情緒少很多，我需要的是「知道」：

家庭子女層面：失望、受委屈、認為生命不眷顧你、渴望控制、不被愛的負面情緒。

7 月墊內膜開始大量使用雌激素，免疫用藥除了已每天服用的伯基外，加

入必賴克慶。8 月凍胚植入時整體身體狀態不錯，內膜有 0.8 公分並有黃金三條線，子宮狀態確認正常。

8/1 植入前一天，研究者又為我能量觸療，研究者調整我身體時有詢問我身體的感覺，她能感覺到子宮內的能量頻率的變化，而我的腹部子宮真的感覺不到能量震動，但在觸療時印象最深刻的是腹部氣體流動會想要放屁(應是當時藥物保養品等低頻的東西服用太多，因為對照起一年後的能量觸療經驗子宮是較有感覺的，會感覺到不同頻率和形式的震動以及溫暖感)。研究者也淨化了我全部的脈輪，我看到自己的負面情緒能量，我需要的就是讓這些舊的負面能量釋放：

摧殘健康、保護身體、焦慮、覺得受到破壞、不想聽到發生的事、抑制愛與關懷、失去平衡、徒勞無益感、失去信心；工作上的負面情緒主要是重大打擊、內疚；婚姻方面主要的負面情緒是奉承討好、不忠、長期無法化解的心結。

8/2 植入 2 顆等級最優的(hatching 孵化中的、3AA)，並在植入五天前提早用免疫用藥(肝素、康速龍)，以及已經吃了一個多月的必賴克慶，血栓成功的控制下來，但植入後白血球迅速升高，醫師的解釋是使用類固醇也可能讓白血球增加，試著增加類固醇用量以避免潛在的免疫攻擊，但白血球還是居高不下，指數仍是 16000-17000 降不下來，此時發現類固醇讓我嚴重的失眠，幾乎整夜睡不著。驗孕還是以未著床失敗收場，試管醫師原本的信心滿滿在那天非常的嚴肅沉重。

這次的子宮環境、身體狀態、胚胎等級、免疫狀況看起來都是歷次最好的，免疫用藥也根據過去做了最充足的調整，但仍然無法成功，這是為什麼呢？寶寶真的不喜歡母親這樣用藥的身體和心理狀態嗎？有些人並不注重自己的身體和心理，但卻也成功了，為何我還是遲遲無法成功呢？我充滿困惑和不平。

驗孕後我持續吃傳說要 4 個月才有療效的保養品，聽說另一對跟我同期的夫妻久婚不孕懷孕了，不過奇蹟還是沒有發生在我身上。

印記讓我看到負面情緒並無法用傳統的、大腦的轉念和正向語言、轉移注意力而完全消除，總是一再因境而起，而我表面上雖對試管療程行動是破釜沉舟，但內在卻已錯餒無力怨嘆，我麻木粉飾太平騙得了自己，但我卻騙不了我的內在實相。

這些訊息也讓我反思我的用藥和飲食是否是必須的？適合別人的東西適合我嗎？「失敗了所以用藥需要越來越積極(越多)」的觀念開始產生動搖。驗孕失敗當天和醫師討論下次不用類固醇了。事後免疫科醫師再幫我加做自然殺細胞檢查，在灰色範圍內，表示若我有排斥胚胎的問題，類固醇可能要加到一天 12 顆，這讓一天六顆就失眠的我望之卻步。另外，討論後免疫醫師也必賴克廉對我好像作用也不大，因此就不再吃了。

105 年 11 月，試管失敗後三個月，認識一位朋友，在靠近我後全身不太舒服，特別是喉嚨和頭暈想吐，提醒說我的身體吃了太多的藥物「很髒」。吃藥打針對求子姊妹稀鬆平常，很多人靠著藥物也成功了，但因生平有人第一次這樣直接說我，因此便啟動我開始想雖然我身體累積許多藥物，但我不是已經花大錢吃了很多據說能排毒、調整體質的保健食品嗎？難道都沒有效？雖然我還沒有勇氣馬上斷掉所吃的藥物和保養品，但後來我同學鼓吹我繼續努力時，我表示已經試過四個月了沒有意願再試，就此斷掉保養品的訂購。

後來又有熱心的求子網友邀我一起團購精油和保健食品，剛好不久後辦公室也掀起另一陣的精油熱潮，也有好姊妹跟我分享一些助孕精油，她們都很希望我成功，並表示都有許多成功案例，聽起來也都比較天然沒負擔，因為對這些熱心朋友印象都不錯，她們也大方分享給我許多試用罐，費用又比上一次天價保健食品便宜，所以我便開始喝精油保健品及塗抹助孕精油。但我都還是沒有在使用這些助孕產品後出現奇蹟。

105 年底到 106 年 1 月，我鄰居的同事展開斷捨離行動，打算清出家中更多空間迎接二寶到來，我接收了一些出清，也在這樣的氛圍影響下清理自己的

雜物。印象中最先大規模出清的是充滿藥味的房間——成堆的中西醫醫療單據、藥單、基礎體溫表紀錄等等，這些紀錄本來是為了要等成功時告訴別人我經過多少努力成功的，最後成功的方法是什麼，但是已經堆積如山也還未成功，在撕紙與清理中會越來越感受到自己對這樣的生活已經非常厭倦，每一張醫療單據都讓我感覺到微妙的沉重和憂愁，想要有全新的開始，跟過去這些沉重的負面的能量斷捨離。整理過程內在也感受到家人對我求子的心疼和不捨，特別對愛我的先生和媽媽感到抱歉。此時內在突然頓悟，由於自己像別人一樣，熱心樂於分享，若自己過去以某中西醫、某藥物或治療、某保養品、某家宮廟或某形式成功，必然也會鼓吹他人以該種方式獲取成功，讓別人也投入金錢時間和精神，每個人成功的途徑都不同，我既然都無法從這些方式獲得奇蹟，這些必然不是我成功的途徑，雖然我此時還不清楚自己成功途徑是什麼，在求子這條路上要學習的功課是什麼，但此時我的大腦不再那樣喋喋不休的煩惱，也學習漸漸接受了這一切。而我求子路上昂貴的學費和投資的時間，或許可以讓別人不用再盲目砸錢追尋。

1/9 再請研究者幫我淨化，負面情緒的訊息是：挫折感、悔恨，清理了脈輪(乙太體)的失衡，阻礙是內疚。此時我需要的是「肯定」。對照起之前常常是一大篇幅的負面情緒，這次顯得少很多了，內心也喜歡目前較為平靜的狀態。

泡湯的植入和收養計畫

106 年 1 月中旬，雖然這次吃了催經藥讓月經來，準備好要植入，也提早去中部免疫科就診抽血，但回高雄後才知道婦產科醫師已排休假，這個寒假要放棄了，計畫總是感不上變化，一年兩次難得的寒暑假眼看著又要泡湯了。

1 月我開始使用好朋友教我淨化過後的水晶和水晶杯墊飲用能量水。過年前後，我帶回了一顆友人流轉借用的大粉晶，放在床上感覺像多了一個安靜陪伴著的寶貝，甚是討喜。水晶具有穩固能量場與放大意念的功能，此時我突然

強烈想要跟求子這件事說「掰掰」，讓它不再影響我的人生，去做想做的事情，因此我想要收養的念頭(過去曾有但沒有行動)越來越強烈，問了網友上網查了資訊後，就鎖定一家機構，報名一月中的收養課程。

上課前我和先生到好久沒去的阿里山走走，過去就很喜歡神木群，這次來到阿里山徜徉在神木群的懷抱更彷彿是回到了心靈平靜的家。我開始與大自然神木對話，用手掌自然的接觸自己感覺的神木，請大自然和神木療癒我疲憊的身心靈，讓我快被掏空的身心靈充電，並讓我的子宮成為可以培育生命的沃土，感謝大自然療癒我的身心靈。回程先生的車子在快回到家時嚴重故障，所幸一切平安，感恩不是在山路上故障，後來我們也換了一台新車。

緊接著成功說服了自己家人及公婆的認同，也第一次在他們面前承認我已經做過的努力並盡力了，公婆才知道我已嘗試試管多次而感到心疼與浪費錢，在收養前我還是詢問了小叔是否願意讓我收養5歲的小外甥。最難說服的是先生，有鑑於他親阿姨無子女而收養一個女兒長大成人，結果長大後女兒不孝一直騙兩老的錢，讓他一直無法接受收養，但他看到我疲憊想停損的心情，以及父母都被我說服，只好勉強同意。

上收養課時發現我們是現場中年紀最輕的一組(大部分年齡是45歲以上)，上完後也很快的補件提出適合收養的佐證，感覺半年後這孩子就有機會試養。直到和園長會談夫妻原生家庭，當天老公異常沒有修飾滔滔不絕講出對我原生家庭的種種抱怨(當時我內心真是三條線)，園長點出我尚未能切斷對原生家庭的牽掛，兩家照顧及經濟負荷沉重(特別是我娘家的精神疾病史)，表示孩子會脫離原家就是希望有更好的生活，但是似乎到我家裡來並不見得比較好過，希望我回家後能跟父母釐清未來身障手足的財產規劃，以免收養的孩子未來不勝負荷。聽到這裡我不禁崩潰，收養的孩子不能強求讓他一起受苦，除非是血緣親生較能自然接受，我多希望擁有自己親生的孩子啊！思考了一周的時間，六月中旬我決定放棄收養申請。

過程中我與內在神性對話，我可以生，不需要收養，只是對於模糊的未來感到太焦慮害怕了，因而不希望時間空轉，因此很希望可以藉由收養轉移我對生育的焦慮，迅速獲得一個孩子補足遺憾，接著懷孕生子這件事就能放鬆一點，其實根源也是自己還無法面對無法生育所產生的負面情緒的事實，無法接納這樣的自己，無法脫離失敗的陰影，只想要跟這容易引發負面情緒的事件拉一條防護線。

人生轉彎

暫時求子停擺的我 106 年 2 月無法植入又加上轉念想收養，還有外在的斷捨離整理工作，我才決定了開始放棄所有藥物和保養品，那時家中還有大量的保養品和免疫藥物，我都把他們束諸高閣，連一劑 4000 千多元的柳培林都迫不及待想要贈送給需要的人。3 月開始享用他人流轉的紫水晶粒泡澡，淨化排毒。當煩惱沒有浴缸時不久，大弟的老闆剛好有一個塑膠超大浴盆淘汰送給他，當它突然出現在家中時，我非常驚喜時機的巧妙，彷彿冥冥中神在幫助，便這樣用到了七月才停止。

從 2 月開始到 8 月停藥和停保養品已經半年了，這半年我同步進行的是呼吸靜心、運用水晶杯墊或水晶球穩定我的意念，剛開始使用水晶杯墊時常莫名地就破壞了它，很特別的一次是跟老公吵架後，拿出去曬的小花形水晶杯墊竟然就壞了。後來當使用到第三塊杯墊時，發現當意念情緒越明確穩定平衡時，杯墊也比較容易成形堅固，又因為水晶具有放大的功能，因此我更加觀照自己的起心動念是否有偏頗負面。我曾諮詢研究者為何請她幫忙淨化清理時發現自己還是有這麼多的負面情緒能量？研究者讓我了解到如果我的意識沒有從根本上轉化，遇到相同的境還是會產生製造。淨化讓我一面清晰的鏡子可以徹底觀照自己，讓我有機會從較為澄明的狀態來幫助自己覺醒。於是我從印記中試著去覺察較為深層不易發現的情緒事件，此時也接觸了關於介紹巴觀的幾本書，

讓我對情緒的體驗有更深入的認識，情緒沒有徹底體驗就掩蓋起來裝作沒事久了會發臭的，在我們的身體脈輪和細胞裡記憶著，看不到的傷不代表就不存在，心病就是這樣來的。當我更願意往內看，我就會看見那隱藏發臭的情緒和信念是什麼，了解求子這件事帶給自己的挫敗為何這樣大。

另外我也接觸了「出生計畫」的觀念，了解此生都是自己和高我一起安排策劃好的劇情，每一個事件的來到都是有靈魂的目的，這段旅途有其體驗的目的。回顧自己求子這段路是要讓自己學會什麼呢？我開始往內找自己。

接納自己的現有狀態，感受自己內在真實的情緒、感受和聲音，臣服於宇宙愛和無限可能的力量。情緒升起是真實且自然的，是觀照自己走入內在的管道和機會，讓情緒之河流動而非阻塞發臭，而一般的雜念雜思就讓它如泡泡般的念起就「啵」一聲消逝在空中吧！照顧好自己的心，從一念心開始，一旦人提升了就不會想再回到過去還未上岸的情緒泥沼裡，深陷無明的苦海。我已深嚐求不得的苦，到最後差點失去自我，停下來的時候看看自己，此生應該不是為了生一個孩子而來，此生應該有一個更大的追尋在等我，我只是像慘敗的賭徒蕩盡家產企圖要爭一口氣，證明自己能；又像一個溺水的人，緊抓著眼前的浮木，看不見旁邊有輕舟前來，現在我看見了，我可以放掉浮木了，此生就是來讓心可以安住不再飄盪，回到和神性合一的光和愛中。

研究者讓我了解到，印記不須執著於字面，存在了就要讓這些過往釋放，這些都是過去的自己留存在自己的生命中，靈魂奇妙的工程會一段一段的將生命裡的時間歷程一一洗淨，宇宙的光就是愛，愛能轉化一切，我們做過什麼宇宙永遠都會接納的，就只是體驗。

這段時間不再苦苦思慮求子計畫，轉向照顧自己的身心靈，讓身體過度的藥物和保健食品排毒，心理上讓心靠岸平靜、學習轉換意識、讓情緒流動，靈性上與內在神性對話，就從求子束縛中解脫了。

尋找天賦所在與人際學習

106 年的 2-6 月進行收養申請時，看到身邊好友準備考試，其實我對於未來晉級職務沒有很大的企圖心，但 3 月初我也莫名興起想試試看的念頭，隱約之中有一種想要轉變過去因求子中斷的行政管理工作，讓未來有更多可能性，所以按下報名匯款的動作，展開了準備，我資歷成績不高，只能一路努力到最後不敢鬆懈，所幸以最後幾名順利考上，接著展開密集的幾個月的受訓，因為受訓合格，之前幫助過的好友高陞，她也邀請我一起去服務，於是與內在高我對話，內心浮現明顯而熱切的渴望，老公也不反對，隔天我就馬上回覆可以。不久老公的大學同學也找他到業界工作，老公非常心動，想要好好衝刺一番，詢問我，當我對老公表示支持時，老公非常驚訝我的轉變，以為我還是會擔心顧慮一堆而反對，我從他的反應了解到原來自己這段時間改變很大，不再一直用頭腦去產生無盡的擔心和控制。當我對自己的人生也開始冒險不設限，我也就對老公的選擇抱持更寬廣的態度，對未來更無懼。

當我決定轉換職務和公司，請求內在神性持續指引我，感謝菩薩一路相伴隨行並祈求更大的能量支持。當時我在輔導一名喪父的個案，陪伴他走過最低潮的時間，在我確定考試通過後，有一天從一堆空白牌卡中跑出一張不知誰寫的、哪裡來的卡片——「當你知道要往哪裡去，世界就會為你讓出一條路來」，感覺也是神給我的訊息，勇氣倍增。

我在行政上細心並勇於改革，以評鑑結果導向來反推平日可以逐步進行的事情，讓繁瑣的文書工作更簡化，讓資料蒐集更有意義，我的理念是，雖然行政文書看似沒有意義，但細心的提供資料也許更能讓第一線的助人工作者更有系統的去協助到學生，省去了許多基層彙整資料的時間也深獲好評，期間我也勇敢的和許多同事溝通工作的調整，比較不怕得罪他人。

從 8 月換工作單位開始，每天便忙碌於熟悉適應內部不同的規定和流程。當時我有一名舊助理，跟他工作備感辛勞，他總是無法應付需要細心的文書工

作，需要不斷的檢核，只要出包我都有被連坐牽連之感，8 月底我便感覺受不了想要換人，並驚訝於大家對他的包容度為何如此大。9 月初我在跟主管討論後變換掉改為工作能力強又細心的阿財，有阿財的幫忙，如釋重負，我覺得找到理念契合的工作夥伴，感到非常幸福而充滿戰鬥力，有他的幫助，如虎添翼，我也積極培養阿財，讓他可以嶄露頭角、發揮所長、推展利益人群的制度。九月底到十月中，舊副手工作頻頻出包，最後被牽連時我還需要為他的錯誤向外單位賠不是，當時我嶄露嚴肅的一面督責他，關係僵到極致，有一段時間完全不想跟他說話。事後我向阿財抱怨，好說歹說阿財還是暗中袒護著舊助理，只是表現出公正中立的樣子，不敢在我面前衝突。

一年後當他在公司地位穩固了，我才發現我對阿財的為人充滿幻想，總以為表面志同道合的他可以被影響，跟自己站同一陣線，卻沒發現他的關係利益遠勝於是非對錯，我曾支持他不喜歡的人，並曾期待的客服更完善能幫助到更多人的作法，也與他理念不同，即使我提拔過他，背後當他人中傷我時他也沒有站出來為我說話，對照我之前的力挺與照顧真是令人心寒。從這過程中我也學習到不是每個人都像自己一樣，也不可能一樣，自己是單純良善的，但我還未辨識看清眼前來人的情況下，要拉長時間去觀察，並讓自己辨識這是真實還是自己投射出的虛幻角色，也就是大腦的以為。要減少自己虛幻的投射，最好能多觀其言其行，多聽對方講，多從不同處印證，很多時候其實都有蛛絲馬跡，只是自己過去都忽略不在意，或甚至大腦裡為對方找藉口解釋，其實就是讓自己單純的看到了、知道了，自己就不會一直陷入真心換絕情的苦情戲中，其實不是被別人欺騙感情，而更像是被自己騙了。

和過去單位相比，目前的單位較小自由度也較高，個人意識較為旺盛，過程中因為文化不同我常會踩到一些資深人員的線，也會有比較多的機會被抱怨，這是過去職場人際互動中較不明顯的情況，但這裡卻很常見。剛開始會覺得很不平衡，也會想堅持己見，但漸漸發現，我更明瞭自己所做為何，在釐清人我

差異後再進行一次選擇，或許會在態度上和手法上多一點彈性和折衷，我比較不會有過多負面的情緒，而比較快會去想「那麼我可以怎麼做呢？」並且，我也請菩薩/神給予我智慧，並且較有耐心找到解決之道。這段經驗也讓我學習到：會過度在意他人的反應而引起情緒，常是因為對自己的不肯定、不自信、不確定。外境是內心的反映，當我們開始評價他人時，就會產生對應，但當內心越穩定，就越不容易受他人或情緒的影響而擾動，才有機會能去影響轉化對方。

在這一年裡，我也發現當自己和他人頻率改變時，人我關係會遇到一些波動、重新調整和聚合。我有一個交情甚篤的好友，過去都以閨蜜互稱，過去在外的我通常沒有太多的主見很隨和，但當我在關係裡慢慢呈現自己新長出的力量後，就會看到對方不同的面向，例如提供建議或資訊時，對方過去曾受傷的經驗會以為我在評斷她做得不夠好而莫名的發怒。現在我知道這把火從哪裡來的了，自然不容易被火燙傷，也看得出來彼此有哪些功課要學習，當類似情況再出現時，我轉化得更快，知道這段關係裡的限制和自由，也因為有靈性支持團體，也就不會執著於閨蜜兩字帶來的煩惱和失落了。成長路上能一起走是令人開心的緣分，但無法強求，就像操場上跑步的人們，有時可以一起，有時可以獨自，沒有什麼負擔，也不用以什麼名義一定要併肩跑在一起，而偶然數度相會時一起跑著無論時間長短都很美好，內心有平靜和愛，付出的關懷和愛都是自願且自然而不用求回報；另一方面，我也練習自然的接受他人的善意而無負擔，也練習善巧無負擔的拒絕，都是善意的流動。

等著與我相遇的靈魂

過去多年曾數次求神問卜都是有子命，在4月左右也曾有友人給我清楚的信息表示應該明年農曆2-6月會生，若是這樣理應今年農曆4-8月懷孕，眼看著時間流逝農曆八月就要到來，我還是無法受孕，而且此時老公私人公司工作繁重，加上我漫長不確定的生理週期，自然受孕計畫對他來說根本簡直就是夢

魔。雖然還有凍胚可植入，但究竟要用什麼方式才能著床呢？

我嘗試著請內在神性給予指引，決定改變策略放棄讓夫妻都痛苦的自然受孕，改重新嘗試幾乎被我放棄的凍胚植入，只是我還是不知道，那個等著母體投生的寶寶在哪裡？

這段時間我用將水杯放置在水晶杯墊上，然後喝水，晚上若可以的話就用水晶泡澡或泡腳，床上有一顆大粉晶也經常的陪著我休息或工作，有時間的話就靜坐或靜躺冥想，感受心靈的平靜和身體的微妙變化，身體從遲鈍變得能感受震動，有時這個震動在水晶放置的地方，有時在腹部，有時在心輪，有時頭頂會有強烈的震動或能量感受，這些都只是去感受、感覺就好，然後放掉它，因為這不是靜心過程中要追求的目標，而只是過程，然後一切在回到內心的平靜中，這才是重點。

7月開始，我開始記錄生理週期，嘗試著找出身體的法則：3/15、4/12月經報到流量中等，這對幾乎都要兩個月不等的我來說是很罕見的，只是5月沒來，直到6/23去露營睡一晚草地後才來，這次的量也算罕見的多，感覺身體不是找不到規則的，而是更依循我的潛意識，印象中人生中有幾次國內外旅遊、露營、泡湯甚至是卸下職務的隔天剛好都會遇到生理期來報到，很妙！我開始多睡覺休息，多讓心平靜下來後發現身體需要大量的睡眠。8月初我報名了一場初階靜坐，遇到了同樣在求子的好朋友，沒想到我竟然還跟她先生同一組。

8/11 在研究者的深入淨化後，我更渴求與內在神性指引有更清楚的連結，並期待找到方法幫助自己受孕。後來在信任的管道下進行水晶靈療，運用頌鉢的聲音與水晶的能量逕入深層的冥想。並不是每個人都需要靈療，坊間的靈療也有其危險性，須確保將人帶入靈魂療癒的情境後還要能將人帶出，才是負責任的作法。

8/13 媽媽、先生和我一起到天公廟稟報放棄收養的事情。出門前我將水晶杯墊拿出去曬太陽，結果進門時杯墊卻不慎滑落，這已經是我摔壞的第三個水

晶杯墊，型會莫名斷裂就是不需要這個形狀所帶來的能量了。

8/16 第一次靈療，歷經三小時，在引導中從什麼都感受不到黑黑的到感覺到了一個空曠無人的古城，找不到鑰匙，在回答「鑰匙不見了」的時候幾乎聲嘶力竭的哭泣，彷彿災難現場，用力哭了好久好久，很單純的發自靈魂的哭泣。然後在感受到無人的時候又狂哭，這是最主要也是最深刻的印象。隔天發現因為用力哭泣腹部有點痠，但不是為求子不孕而哭，不是為家庭俗事而哭，超出意識所能領會，發自靈性的呼吶，坦白說有一種暢快的感覺。這一次靈療還未找到答案，但我已經感受到靈的強烈渴求超乎我頭腦所能感受的，甚至還需要透過他人協助傳遞信息。我祈求可以跟高我有更深層的接觸。

在這段時間的腹式呼吸靜心內心寧靜時，生子這件事情就不會再佔據我的第一順位，當內在找到信念和力量而滿足和喜悅，自然就能鬆綁對求子的執著，想追尋另一種境界，達到真實的喜悅。此時的我知道再這樣的狀態沒有孩子也沒有關係，而若有孩子，我渴望和孩子一起過怎樣的生活，那就是也帶著孩子一起走在這充滿光與愛的道路上。

很多人進入靈療其實是危險的，因為靈也會偽裝狡猾，其實根本沒有被帶回來，所以可能就會產生像是走火入魔、精神錯亂的狀況，而幫助我進行靈療者過程中其實都是一直緊緊地跟著我走入這趟旅程中。我也請研究者協助淨化、清理。

第二次靈療目標鎖定找到為何子宮不運作的原因。9/2 這次靈療我的感受是不同時期的我感覺一直是安靜而孤獨的，旁邊都沒有什麼人，也沒有關於嬰兒的記憶，在往前找來到了一個大草原，此時才有放心與回家的感受，草原上有位年齡相仿的女孩，跟她在一起奔馳非常的愜意自在，然後在引導下尋找是否有新生命的存在，就看到一個抱在手上的嬰兒，瞬間臉色變成槁木死灰，當我說「他死了」時，我又哭喊到像是極盡的悲痛。我迴避說不知道那個嬰兒是誰的。然後有好一陣子的沉默和隱性的抗拒去深入。然後，穿過了黑色隧道，

洞口出現光明，轉角處有一個白鬚西方老人，在引導下我上前詢問哪裡可以找到答案，老人指著左方，往左邊尋去，我猶豫很久，遲遲無法說出我看到觀音菩薩的圖像，我又開始大哭。這是頭腦所想還是…當我確認很久說出後，其實我定住了不敢求助尋求菩薩解答，彷彿不孕都是自欺欺人的結果般心虛。我發自內心的悲痛不捨那個孩子的離去，再度發出沉痛的哭喊，謝謝菩薩一路指引，找到了我無法受孕與深層的恐懼、挫敗和悲傷。最後回到歷程中的每一幕，回到草原上時請研究者協助送光給那個孩子，我看到了一個漸漸長大的男孩，我生硬的請他再來當我的小孩，約定再碰面，最後的畫面是他成長成一個陽光強健的男孩可以來保護媽媽了。靈療結束後，其他陪伴我的兩位夥伴都感受到有一陣子與神同在的寧靜感覺。在神性指引下當天下午我就馬上到廟裡找菩薩，菩薩指點了關於進行試管的日期和重點。因為月經一直沒來，我需要用到柳培林來開始療程搭配試管的時間，我知道為何它(柳培林)一直送不出去了。

回到家，驚訝的發現門口不尋常的多了很多隻大大小小的蝸牛，與友人分享，她剛好找到了天使來報喜的畫作信息，神派使者來傳遞訊息，讓我明白自己目前真實的狀態。轉變是來自於自己內在的指引。當自己聽不見內在的聲音時。也不代表沒有轉變。就是因為我內在已經開始轉動，所以外在會透過各種形式來告訴我，呼應內在的真實。

這次依據菩薩幾次給的信息循序漸進地把胚胎轉移請其他醫院的資深醫師幫我植入，我內心忐忑的祈禱新醫院能接納我這位中途轉換醫生的人，並配合我能在週六植入。醫師翻著我久遠的病例問候我後來好嗎？內心非常溫暖，我扼要的說明後來人工生殖和免疫檢查的結果，並表示希望能在這裡植入凍胚，醫師聽到了我說菩薩指點我來找他，便微笑，然後就答應收我了。他很快的思索我的用藥，並希望雌激素劑量能輕一點。對於過去的醫師雌激素使用量很高，我內膜還是墊得很辛苦，這次我聽到劑量變輕難免擔憂一下，但決定在說明狀況後相信這位神選的醫師，而這位傳說中權威的醫師，竟然對於我期待的植入

日期說：我努力試試。真是謝謝菩薩的幫助！也謝謝研究者在過程中不斷的幫助我淨化和祝福，讓轉換的過程非常順利。

後來，胚胎轉移的前一天，我借液態氮桶，當天搬運時就感覺因為手固定的力道不足，搖晃桶身噴出的大量氣體讓我非常擔心正式運送時胚胎有損傷，回家便問先生隔天能否陪我去，但先生因為工作忙而回絕，我苦苦哀求不成，覺得他很無情，但我也沒有陷在情緒裡，思量隔天要請計程車載我去，交託請神幫助過程一切順利平安。不久，先生就表示附近開新店門口不知何時挖了個大窟窿，他因為會車而掉進去，車子凹了大洞，隔天就無法開車去上班了，只得請假，就成為和我一起護送胚胎的當然幫手了。

這次植入前內膜 0.73，D3=18，來不及吃保養品，沒有運動計畫，工作很忙碌，加上 10 月初腰拉傷復健，數據都沒有之前漂亮，但新醫師不像舊醫師唱衰等級不高的胚胎、不完美的內膜，反而鼓勵我有媽媽也是內膜不厚成功生子，然後趕緊補充 D3，提醒我伯基藥記得吃（至於是否施打免疫球蛋白他不置可否）。此外我還犯了試管大忌，漏掉第一天上午轉黃體的藥，醫師還是淡定的叫我趕快補上就好，在這麼多無法控制得很完美的情況下，我只能硬著頭皮勇敢前進，並請求神的幫助。

10/15 植入前剛好友人告訴我有場天主教的祈福傳愛音樂會，在內在神性指引下我也去現場祈福請聖母幫忙讓我可以成功懷孕。10/16 北上打免疫球蛋白，原本沒床位，兩小時後有床位。

植入前一周重新布置自己的辦公座位，擺放了友人分享的山林中隨意撿拾的小石頭、月桃葉等，新同事看了會覺得很特別，舊識則更覺不像以往的風格，換了森林風的新擺設，更安心的準備迎接寶寶的到來。

植入當天，當我在植入後躺在病床上，有一瞬間感到籠罩在金色溫暖的光中，研究者也表示剛剛送光和祝福給我。植入後我從淨化的訊息中知道，原來從受精卵到胚胎，寶寶的靈魂和意識就已經存在，並隨著他的生長發育就開始

出現那個器官的訊息，並深深受母親的情緒影響。受精卵來到陌生充滿變數的子宮，非常需要愛，因此我便常常和他說話，告訴他：媽媽很愛你。此時想著的有別於過去的患得患失，而是：不管他會住在我身體多久，此刻他都是活生生的生命在成長著，我想像著他順利的著床並長大，體會這段母子情緣。謝謝研究者！當我看到寶寶的訊息時，我便鬆一口氣知道他還在，越來越有信心。這次新醫院植入後只躺 30 分鐘就讓我回家了，而我植入後第三天就去上班了。

植入前及植入後的幾天，我也很自然的想起去神木群和冥想時草原奔跑的畫面，清晨及午後有機會，就散散步曬曬朝陽夕陽，並讓身體接觸大地草地砂土石頭，感受雙腳和大地連結補充土元素的感覺，並與自然和胚胎寶寶對話。

這段時間就不像過去兩次瘋狂的去抽血驗指數，就安心的等待開獎，從過去狂抽血的經驗中我大概也知道，我所能做的都做了。醫學上關於肝素打的時間點並無定論，免疫科醫師說著床需要缺氧的子宮環境，但一著床後其實就需要有氧的環境，但是沒有人可以準確預測何時會完成著床，只知道植入 D5 凍胚，大概胚胎會在 D5-D7 著床，這個部分透過神給予的信息是植入後隔天下午 3-5 點打肝素，讓我彷彿吃了一顆定心丸，不用再患得患失。

11 月中旬開獎得知第四次植入終於成功著床，這次試管療程關於醫療的部分是：期間開始吃伯基(孕前半年休工沒吃伯基)，孕前一周打 ivig 持續到 34 周(每月一次)，植入後隔天開打肝素 1 天 1 支。

懷孕後有請研究者幫助我幾次身體觸療，讓子宮的狀態更平衡穩定，這次的觸療，能感覺身體較為敏銳，能感受到研究者透過手掌傳導給腹部子宮的溫暖，也能感覺到隨著觸療時間變化的子宮卵巢內不同頻率的震動，或脈輪部位的震動。印象最深刻的是在剛開始有少量胎動的時候，那次的能量觸療，寶寶很活潑的翻來翻去，彷彿非常開心舒服。

懷孕中期甲狀腺功能略為低下，免疫科加了昂特欣(從兩天 1 顆到後期每天 1 顆)，血栓在後期約 2 點多，伯基改吃 1.5 顆，按照醫師說的吃到 35 周停藥，

37 周停肝素。此時擔心免疫問題因此希望能早點生，37+2 產檢時婦產科醫師難得嚴肅覺得還是有產兆再停肝素比較安全，所以趕緊又開始補打肝素，後來才知血栓已升到 4 點多。很幸運的是，此時研究者恰巧幫我和寶寶淨化，沒想到寶寶此時的印記出現非常危險的情況，我內心了解需要趕快生出來比較安全。37+4 略有出血但沒開指醫院退貨，這幾天研究者不斷幫我和寶寶能量淨化，我也跟身體溝通，37+5 凌晨開始陣痛一整天，到 3~5 分鐘陣痛一次時趕緊到醫院，下午五點半左右仍只有開約一指，所幸當天產房只有我待產，拜託醫院讓我先進去觀察，羊水膜很厚不易破，加上沒什麼出血，劇烈陣痛難耐，研究者還是不斷幫助我和寶寶淨化給光，我持續跟身體溝通並請菩薩幫助我，讓寶寶可以趕快安全出來，我請身體一起努力，醫生本來看我的狀況覺得要半夜才會開到 3 指，就在自己不斷的與內在神性連結和身體合作，加上研究者不斷淨化給光，終於在晚上 10 點開了三指，醫師抽血檢驗白血球 17000 過高，有感染風險，加上前一晚有使用肝素，因此表示無法打無痛分娩，但打了一針止痛劑已讓我舒緩許多，我知道隔空有研究者在幫助我，即使再痛苦也安心許多。然後此時來了一位很願意幫忙的護理師，讓我很快的開到快七指，然後在凌晨 1 點多生下寶寶。這不斷地或破羊水讓我可以辦住院手續打止痛針、推入產房可以破羊水然後隔天凌晨 1 點多生了。寶寶出生時有輕微發燒，住入新生兒中重度病房觀察，一住進去燒就退了，但因為要 8 天後才能排到月子中心，所以也讓我暫時可以先專心恢復身體，而寶寶有專人照顧。

在出生後，友人與我分享一段文字，在三歲之前，每天都要輕聲告訴寶寶：

「我們的天使寶貝，你是為了讓我們幸福，為世界帶來愛與和平而誕生的。真高興你能誕生到這世上。」我們所有人都是以愛與和平的戰士之姿而誕生到這世上的。

從植入後的受精卵、胚胎、胎兒到寶寶出生後，都剛好有機會請研究者幫忙淨化，了解到在母體內的寶寶就深受媽媽的影響，更了解到「胎教」其實最

重要的就是媽媽自己的情緒教育。寶寶出生幾個月後，有次也曾請研究者幫忙淨化，驚訝的發現寶寶即使脫離母體，他的印記仍反映著常會受周遭主要照顧者影響，於是我與幫忙照顧的媽媽和先生分享，我們在帶孩子時，就會增加覺知而有更穩定平和正向的情緒，給寶寶更多的愛。

從靈魂療癒和能量淨化的經驗可以了解到，負面情緒和想法其實都一直影響著自己，當發現了，無須陷入低頻的自責和羞愧中，人身難得，透過來到地球才有機會轉化自己、提升自己，我們都是來地球上醒過來，療癒自己，並為世界帶來光和愛而誕生的。

求子曾是一個讓我痛苦多年的困境，但如今我明白了它是幫助我認識自己、回歸自己「內在平靜」，和讓自己回復「原本之所是」的開端。迷信某一種醫療、求神問卜、藥物、保養品、秘方都不見得能獲致成功，失敗的經驗其實就在不斷指出身心靈的整合療癒和平衡照顧後更能孕育生命奇蹟，我們其實可以自我盤點哪一塊尚有不足，不用盲目的砸錢，用最經濟簡單而自然的方式達成，大自然裡就有許多充滿愛與光的素材，至少陽光就是其一。求子成功只是個開始，我將帶著這個幫助自己的經驗繼續前行，點亮自己內心的光和愛不斷提升，並在提升後能幫助家人和有緣人。

因為這樣，長出了自己，與內在神性有更深的連結，就更不用倚賴別人評價自己的價值，內在很清楚神的愛遠遠大過於人以為的愛，也了解了為何自己過去生命的肥皂劇常要上演愛抱怨的劇碼，開始讓人際關係多了自由和彈性，外境與人際遭遇困難，就回到自己的心，安靜下來，便會看到新的可能，不管旅途中誰上車誰下車，再繼續與內在神性對話，回到光和愛的狀態裡。

三、綜合評估分析

小真求子時，一切方法用盡，在研究者的心理諮詢、觸療及淨化療癒，以及靈性團體友人的分享陪伴支持、水晶水泡澡和飲用、呼吸靜心冥想等方式，才有勇氣漸進的鬆開放掉一切外加於身體的藥物、保養品和許多的教條式的束

縛，回到自己的內心，慢慢擦拭以為是自己一部分的塵埃，長出自己原本該有的樣子。

一個以為放掉浮板就會溺水的人，其實克服恐懼慢慢放開浮板，才發現自己原來沒有忘記已學會的游泳技巧，水也沒有那麼深那麼危險，一切困難都是自己想像出來的障礙，只是自己不相信自己的身體，也沒有那麼大的信心相信冥冥中自然會有美好的安排。內在神性的信息指引就像是一線希望的聲音，讓自己相信有達到目標的可能。研究者的能量觸療和淨化，給予光和祝福就像是幫助自己隨時都有歸零重生的機會，看到情緒的印記如何的影響自己和周遭親近的人，就有機會調整自己前進時的呼吸、配速和心態，讓前進的路途更開闊。同行的靈魂家人是她疲憊或落後時的力量和引導，讓這段路途不容易迷失走丟，並隨時有人支持與討論。

事後發現，困境都是生命蛻變的轉機，遇到困境時要能用行動改變自己的作為、堅定的信念，並且要積極面對、奮力一搏，才有機會將危機化為轉機。如果求職、求子都順遂，如過去求學一樣努力就會有成果，也許就不容易謙卑地去同理周遭生命遭遇的挫折，並繼續用原生家庭影響的迷信方式尋求幫助，淹沒在恐懼焦慮和不斷外求中。

宇宙其實擁有一股更大的力量回應自己的需求，良善美好的需求宇宙會以不同方式促成。靜下心來，體驗自己當下身心靈的狀態，打開敏銳的感官便會打開死結，就像太陽突然從佈滿厚重雲層的天空縫隙照射光亮，提醒著祂一直都在，而眼前的障礙可能是自己的大腦以為，如果看清楚了障礙幻象就消失了。

四、療癒方法與結果(處置前後比較)

小真在經過使用水晶能量水飲用及泡澡(腳)、能量觸療和淨化、腹式呼吸靜心後，身體從原本觸療沒有反應，到觸療時可以感覺身體內部有麻、震動或溫熱的感覺。水晶放置身上時也可以感覺該部位的震動變化，後來身體不同部位也會自行有所震動。

靈療前後最大的改變是釋放未能被意識到的強烈悲痛、恐懼和孤單感受，透過訊息與神合作讓身心靈和環境都成為能孕育生命的美好環境。小真也學習到不管是求職、求子和靈療，都沒有所謂的最完美或準備好的狀態，生命就是如此水到渠成，邊走、邊學、邊練、邊體會、邊超越，然後說 YES 後再繼續下一個階段，不是被指派的無奈，而是過去的靈魂協議和現在的生命選擇，都是自己的選擇，自己導的劇本，一切所做都會回到自己，也都是為了自己。

人際關係上，過去常因自己的「以為」而沒有看清楚眼前真實的人，所以都在跟自己幻想出來的人相處，過度的膨脹對方或是批判對方，在靈魂家人的支持陪伴中，感受到光與愛，即便受傷受挫卡關，也很快的能學習彼此的問題處理模式而生出勇氣行動，或是在內在神性的指引和研究者的智慧及示範下快速的轉換自己的心態。過去黑白分明無法維持表面關係的個性，現在也可以較自然的處於人際關係中的許多尷尬模糊狀態，一切都是人心和人性的展現而已，人有許多面向也隨時在轉變，就交織出許多的可能。

過去研究者的能量淨化訊息和自行使用水晶的經驗讓她了解情緒和思想的破壞力量，即便有時遇到事情情緒升起時，還是會容易有自責、自貶、自我懷疑或被遺棄的感受，但也儘量讓自己不要一直陷在這負面情緒中，假若一直揮之不去，便代表情緒未完全走過，還留在身體細胞裡，便需要停下來處理面對自己真實的情緒，然後才能更有助於放下。真心接納自己是一個奇妙的過程，看起來好像是消極的，但其實內在的轉變就發生了，因為我們不再與自己衝突而過不去。

我們本來就不可能完美，而如實的我們就是最美好的存在。

第三節、從靈性科學到光和愛的療癒力

案例三 親子關係

個案資料：

姓名（化名）：菇菇 性別：女 年齡：30 歲

主訴：父母健康狀況、父母關係疏離、工作壓力及挫敗。心理症狀：情緒

混亂、身心失衡、無法真實表達和愛自己，失敗主義、自責。

療癒方法：能量療癒及淨化。過程介面：水晶、香草及死海鹽、腹式呼吸

靜心冥想、夏威夷療法、靈性支持團體及信仰信息。

一、主要問題：

在工作面對人的生命困境及體制的限制，有很大的壓力及挫敗感。家庭成長過程對權威及強大情緒無法因應，且無法真實表達自我。父母健康狀況為慢性疾病，數值並非高危險，有機會穩定回復正常值，但長期藥物治療及飲食療法仍然未回覆正常，且情緒起伏大、精神恍惚，人變得沒有活力且消極。

因了解到情緒能量影響身心狀況，且情緒內放者多為血液循環系統出現失衡，所以從主要以媽媽糖尿病和情緒為主要諮詢，到以父母兩夫妻關係修復，也才再往內走了解到父母關係疏離及外遇背叛的傷痛，而過程中身為孩子的感受與過程中的角色衝突及混淆，接著揭開在此傷痛中自己對於父母和自己的自責、不諒解與情緒混亂，開始正視傷痛存在，以及對親子關係的真正影響，甚至面對婚姻關係的不信任及模式的複製。

由於在家中及工作場域都處在情緒和壓力下，過程中身體嚴重失衡，甚至常跌到，某次摔傷隔日全身無法動彈。情緒混亂容易哭泣、自責、覺得自己總是失敗、挫敗感很重，長期在角色衝突混淆下，多以他人為主，無法真實表達自我。

二、個案生命故事：

靈性家人的相遇和能量的體驗

2014 年因工作認識研究者，看見很願意給予協助，每天 24 小時都在進行助人工作，面對危及的生命和複雜難以撼動的系統，都能智慧勇敢表達，除了其豐富的實務工作，在多次互動下認識了宇宙能量，而同時身邊也開始有人跟我提及，好奇的開始閱讀相關運用在特殊孩子的書。那段時間，因為工作的看見許多生命的困境和挫敗，不禁開始尋找究竟可以如何協助這些生命。

2015 年轉換工作地點，接觸到能量療癒、水晶以及腦波和情緒教育的研究，看到研究者對生命的關愛，看見其透過生命的交會而讓每個人有所轉變，以及實際協助很多生命，因自己的工作困境及好奇如何辦到，而希望能夠學習更多，開始參加研究者的研習開始很多對話討論，開啟能量治療及淨化的療癒之路，也遇到很多靈性家人一起走在這療癒的路。

在過程中，體驗到能量療癒調整身體，以及能量淨化了解印記即情緒能量對身體的影響，自己也開始從腹式呼吸、頭部運動、靜坐、聽音樂、能量水等練習提升自我頻率。記得第一次 2015/11/11 接觸靜坐時，同時進行能量療癒及淨化，在那場域感受到不曾有過的體驗，能量特別強，使得身體感受有電流流動，且在靜坐時不斷的流汗，靜坐後身體能獲得放鬆，休息後精神很好，相較以往運動後的效果更佳，而自己也有發現，透過能量療癒及淨化後，身體感受變得更加明顯，以往是不知不覺，現在開啟後開始能有所覺察和真實感受。於是自己爾後開始每天練習，而自己身體需要的時間也不斷增加。靜坐過程中常思緒紛亂、念頭不斷浮現，每次都練習再回到呼吸，回到自己，回到感受呼吸，而這也是提升自我頻率的方式之一，透過靜坐覺察自我，感受呼吸時身體內能量流動的真實感受。開始練習那幾個月，感受很平靜，自己會隨時留意深呼吸，並透過自己體驗感受的，分享給家人，期待家人也一起體驗透過呼吸也能感受

的平靜和放鬆。

由於對能量療癒的好奇，這段時間接觸到靈性科學，了解生活萬物皆有頻率能量，礦石和水晶與人體間能量的相互流動影響。發現人在接觸未知時，習慣以安全的方式建構認知，接受新的觀念，而自己就是從科學角度了解靈性、能量在生活中如何存在和影響。從科學角度去認識靈性，萬物皆有能量，並透過不同頻率的振動相互影響和傳遞意念，而水晶具有儲存的放大的功能，需要時常透過淨化來讓水晶回到純淨。由於聽到和看到這些知識是很好奇，原來還有一大塊未知，卻已經有很多人不斷體驗和證實的新世界，不斷地打開自己的視野和思維，當認知到礦石能量對人和環境共振會產生影響後，想到家中確實有很多水晶、礦石和石頭，於是就學習淨化，透過清洗和曬太陽，帶動家中所有的能量流動，期待可以改善家人健康。

透過學習淨化礦石，開始清理環境，將家內所有的地方翻遍，希望能夠一次清理淨化。早上將水晶和礦石搬出去洗一洗，曬太陽，很重，但想著為了家人，每天都進行，更大更重的則留假日，家人覺得很不可思議、一切都太玄，無法親身驗證就無法認同，但也就抱持好奇等著看、隨便我嘗試。

在過程中家人多半是聽聽，覺得情緒能量、能量水，再加上礦石使用、氣場、靜坐呼吸等都是過去就知道的知識，也曾經嘗試，並沒有什麼神奇效果，並未能與自己有感同身受。對他們來說，我就像突然接觸新鮮事，一時興起，認為久了就像他們經驗到的，一切將回歸往常。面對家人不以為意的態度，以及情緒能量影響健康的質疑，感到難過和挫敗，因為我自認為這就是初始第一步，也是普遍大眾所知，透過腹式呼吸靜坐，以能量和自然的療法，這些現在都已有醫學實際案例，為何自己家人不能接受？儘管例舉了很多透過見證實際的成功案例，甚至有醫學檢驗數據的佐證，家人願意一起行動的意願仍然很低。

正當自己很低落但默默繼續進行，期間仍繼續進行能量療癒與淨化，也了解到一切都要先從自己開始，相信能量而從生活中實踐驗證；很神奇地，過幾

個月礦石確實變潔淨變亮，媽媽也有感覺到，也開始好奇協助清理和搬運，媽媽認知的是一般清潔拿刷子將表面刷乾淨，看見礦石變得更光亮潔淨就很開心。也因為礦石突然都出現在客廳，引起客人和其他家人的好奇，大家聊起相關的話題，哪裡撿到、當時有趣和冒險、如何區分種類、最大好奇就是為何我要洗和曬太陽。於是生活中就多了很多話題和引起共鳴或是快樂回憶的分享，也發現這是能夠藉此傳遞訊息的機會。於是體悟到能量流轉、頻率共振的影響，第一步，讓生活多些正向快樂，這也是情緒影響身體的方式，人在這樣的頻率下能量高，對困境更有心力去面對。

當自己和家人開始接受淨化礦石的行動，有感受到他們有些活力、開心，父母的健康檢查數值也有改善。透過新奇神秘的事，帶動人性的好奇和活力，精氣神恢復而促進身心的機能恢復。淨化礦石也讓我明白情緒能量對身心的影響，而情緒能量透過不同振動頻率影響，礦石的頻率與人體情緒頻率共振，而畢竟水晶礦石都是外物是一個介面，讓我從中往內覺察自我，明白了人的舊經驗和認知有時反成為限制和阻礙，尤其當舊經驗並非正向感受時，還有面對新知和未知轉變的不安，抗拒和抵擋就會出現，除非像自己親身體驗過，獲得真實感受才能持續和相信。而自己則是為愛家人而持續行動。

為了家人而踏療癒旅程

2016 年因為擔心父母的身體狀況，由於透過醫學並未恢復健康，以醫生角度屬於可控制的慢性病，高血壓和糖尿病，病狀都不屬於高危險，但長年透過飲食和藥物控制卻沒有降低回復健康，且過程不斷起伏，重要是兩人的精神狀態和生活逐漸消極、沒有活力。後來了解到除了醫學，還有情緒能量和深層靈性，這些的整體是一個人、一個生命的呈現。而能量療癒及淨化是能夠達到合一，透過能量讓身體細胞修復、淨化情緒能量、淨化深層靈性的障礙，而一旦都是回到找回內在智慧引導而提升頻率，讓自我啟動內在療癒，而自己就決定

為了家人了解而踏上療癒旅程。

淨化家中礦石也有一段時間，也透過流轉出去，讓礦石到適合的人和願意善待的人身邊，最終希望可以回到屬於自己的地方。對於家人的心情、家中氣氛，有所轉動，然而這些都是外在環境的改善，他們的身體健康狀況並未有明顯轉變，過一段時間自己看見媽媽又感冒或血糖升高，自己便又詢問，媽媽最近心情和呼吸練習情形，但又和以往的回答一樣，總是說「就那樣啊！」再多問，也得不到什麼發現，因此就會不耐煩的再次把自己學的再說一次，並疑惑為何沒有選擇這樣做。媽媽也會開始覺得煩躁而不想理會，關閉自己的耳朵和反應，自己就會更加情緒上來。頓時間，情緒再次被撩起，心無法平靜。這時透過能量光的淨化，淨化後自己不會一直陷入情緒反應，而能開始往內覺察自我，並從能量療癒和淨化驗證印記與自己的情緒反應符合，更進一步從印記中發現有來自舊模式和舊經驗的重複，當了解到能量療癒後若沒有繼續覺察和轉化自我對外竟事物認知意識，仍舊容易回到舊模式的反應，而情緒也會停留在身體。

情緒當下自己練習回到平靜，聆聽內在聲音，智慧引導提供方法，讓我的情緒可以放下，並有方法調整自己和他人。幾次下來發現媽媽對於變動是不安心的，需要陪伴一起勇敢，不是不願意而是有每個人自己限制，然後自己就會再調整，建立她運動習慣，先帶她去，熟悉環境，並從走路過程聊天。

然後自己就是繼續練習，因為堅持相信透過先自我調整，靜坐、深呼吸等來照顧自我身體，透過自己讓家人看見，期待間接帶動他們。確實這段時間自己更能覺察身體的狀況，而能及時照顧，不至於到嚴重感冒，期間一二次的嚴重感冒，因為知道是自己身體失衡，此時就會進行能量療癒給予淨化、增加休息及腹式呼吸、靜坐的時間、接觸正向能量頻率高的植物，以香草水洗澡泡腳、用熱蒸氣加精油蒸鼻子喉嚨、維持固定走路時間，讓自己生活中不斷的實踐這些方法，主要是讓自己停下來別讓生活工作的急迫或壓力困住，靜下來關照身

體和內在自我，幾次下來確實不靠藥物而能恢復身體健康；較嚴重時會透過能量療愈調整身體狀況，通常此時都是身體累積太多負向情緒所致，當時面對人事缺乏智慧，認知不具彈性，無法真實表達自我，因而情緒能量無法自然流動，身體就嚴重反應出來。當時媽媽很擔心，但看到第二次生病恢復更快速後，有明顯的感受，而較能接受願意多花些時間嘗試。於是自己調整時間，固定時間帶著媽媽一起走路運動、做腹式呼吸、頭部運動、尤其有陽光的時候，引導其呼吸調整頻率，感受早晨和傍晚陽光的溫暖和能量，並再進行能量療愈淨化媽媽，於是媽媽開始有感受到差異，身體在深呼吸後的通暢感和喜歡太陽光。有次媽媽搬動桌子時閃到腰很痛(經常搬動此張桌子，並非突然的肌肉運動拉扯)，藉由能量淨化媽媽當晚也感受到身體較輕鬆，隔天就好轉，甚至覺得第一次兩天就好了，親自見證到能量淨化的效果。

受到負向情緒能量影響身體的實例自己和媽媽有較突發性的嚴重狀況，有陣子自己和媽媽壓力過大負荷過重，對生活中的事有很多情緒並未表達出來，都往內在壓抑且責怪自己，藉由能量療愈和淨化從印記中也是如此符應，強大的負向情緒能量累積身體，並從原本最脆弱之處顯現出狀況。自己耳朵突然腫脹十分疼痛，是沒有任何外力受傷或發燒感染等；而媽媽是突然全身無力無法站立、暈眩，神智不清，由於血糖一直都在控制，沒有降低但也沒有起起伏伏的飆高，而且前些日子測量血糖是穩定的，突如其來的嚴重身體反應嚇到家人，送醫檢查體內高燒且血糖飆高，甚至無意識。透過能量療愈和淨化，自己耳朵疼痛減緩且真的有消腫些；而媽媽也在淨化開始恢復意識能說話，點滴打完後也精神有恢復些，用餐後有睡著，晚上精神恢復能說笑，也沒有再發燒，隔天就完全康復。

在協助家人的過程中，還好有靈性家人的引導和支持，讓自己堅持和相信，讓自己穩定下來，回到內在自我對話，讓內在智慧繼續引導自己和家人。當媽媽身體開始工作後，思考和肢體開始變得靈活，但生活仍固定，且一直執著於

庭院拔雜草，對「一枝香」有著很深的執念，只要有空閒就會去拔除，甚至特意從土中挑初期種子，以避免其迅速長成。我知道這行為背後隱含對她自己婚姻的傷痛，因此無論多少次勸說或阻止其不要再花很多時間在除草，有時長達1~2小時也不自覺，任由自己蜷曲壓迫身體，希望能去做些其他自己想做的事，但她總是覺得沒有關係，那是運動。

當知道媽媽對於改變以及獨自嘗試新事物的不安後，想到自己也是如此，當時靈性家人就是不斷的肯定我，並信任我給予我機會去嘗試我做得到的事，從簡單不複雜且能協助他們完成任務的事開始做起，被重要他人看重及相信能展現自己、發展自己其他能力，因此，自己開始思考可以讓媽媽從哪方面著手。

在一次參加藝術治療研習後，畫圖中平靜下來聆聽內在引導可以讓媽媽畫纏繞畫，當時對於這樣想法還滿驚訝，因為之前要媽媽畫圖她拒絕，而且看似複雜的作畫也讓媽媽怕麻煩而拒絕。此時自己就陷入一個情境，就是過去嘗試過的方法都被拒絕，自己會被自以為和擔憂設限，而阻礙化成自己行動。但在自己平靜下來再讓內在智慧引導慢慢去看見媽媽的轉變，曾經的建議並非無效，而是當時心力不足而無法答應嘗試，就帶著她、陪著她一起。想想確實，走路運動、深呼吸都是自己先陪著媽媽一起做，過程因為常有聊天和互動，讓她有正向的感受，且安心了，然後自己就敢獨自行動。於是回家後，就把畫作給媽媽看，並告訴她原來這些圖真的很簡單，一個簡單重複的圖樣就可以創作出藝術感。接著就是示範和帶著一起畫。過程中仍然遇到媽媽無法相信自己和與別人比較，而自己就是告訴自己，帶著她找到自己，肯定她、看見她的美好。

當她願意嘗試，完成一個就給予很大的肯定，當她有產生挫敗感時，給予支持，並帶著她看見自己的轉變，很細節的地方也給予稱許。從第一張開始以畫冊蒐集，並每天看她的創作，並將她很滿意的拍給姊姊們看，讓家人一起見證，並思考可以將畫作運用於生活中。此外，讓其從外在與他人的比較，回到內在看見自我成長。從畫中運筆很穩、順暢、心更安定穩定回饋讓其知道，掌

握原則後，讓媽媽看許多作品，知道可以運用很多圖案，沒有限定，然後現媽媽對於花草的喜愛，連結到其在庭院的觀察，拔草可以看看如何變成自己的畫作。當以為和限制被打開後，她就放心自在的創作，開始觀察生活周遭的植物，將原本要拔除的草也畫入。她純熟的畫作，真正轉變在一幅以「一枝香」為圖案創作的，線條很自然流暢，且對該植物刻畫詳細，其在繪畫的展現，讓家人很讚嘆，原本讓她執意只有害的植物，轉化成為其最美好的創作，一枝香的意義昇華了，其對拔草的工作也不再執著和占用多數時間。

媽媽感受到身體更輕鬆，每天都很開心的分享自己的畫作，並真實看見自己的轉變、意想不到的自我突破，感到更有自信。此時，也再次讓媽媽了解她自己在這段時間如何照顧身心，而感受到身體和情緒的關係，並讓增強其近日轉變對其他家人是有激勵和鼓舞的，且當其不同以往很有精神和活力時，家人們會好奇其轉變，也會想要跟進一起學習，成為家人的榜樣，而且媽媽的角色更能協助和引導姐姐們，媽媽也就更積極的行動。

過程中發現當媽媽一心想要讓自己健康，同時也是為了不讓孩子擔心，而願意嘗試進行；當媽媽知道自己同時可以影響和協助孩子時，為母則強為了孩子就更堅定。此外，自己接受內在神性引導的智慧建議實際行動時，總會順暢和「剛剛好」的天時人和，讓自己和媽媽可以看得見為了自我和家人的行動，並堅信可以做到的心念而心想事成。後來了解到當自我心念堅定，循著信息行動，加上知道透過水晶能放大意念，並鞏固個體的能量場，讓堅定且善的心念能更快達成。2017 年 12 月我和媽媽開始決定用水晶杯墊（還沒拿到時），念頭開始轉動時，體驗就開始，會在平常的生活中感受到很多開心的"剛剛好"，然後覺得每天的生活就是自然及接受，不會強求，觀察留意很多神的跡象感受存在的喜悅，有很多心想事成的部分通常發生於感謝和接納自己之後。媽媽拿到專屬自己的水晶杯墊後，非常開心並珍惜，更願意增加聽零極限深呼吸及能量水的使用，透過零極限淨化，讓水及身體產生共振，調整自我能量，多花時

間自我照顧，而這也是療癒的主要開始，要愛自己。這一陣子觀察到，媽媽思緒更有調理，更開放減少防備，對事情接受和看待的角度更多，也願意嘗試，更柔軟和懂得愛自己。

神性引導，不同頻率的分辨

在清理礦石過程，也不斷的翻動家中陳年的物品，而其實需要重新整理的都是自我內在。

2018年初因為清理家裡的石頭和礦石，在家中身體感受沉重、容易疲累感，也容易一直睡不飽睡不醒，我媽我爸也常常呈現悶悶重重的狀態。當時透過能量療癒和淨化，發現家中不同頻率太多太亂產生干擾，與靈性家人討論和信息，也發現有些物品確實容易有靈性，產生不同頻率，其實這些靈如何來到我不清楚，但覺察感受到他們這也是特別的經歷；當時信息中發現頻率太多雜亂，可透過更高頻率的神明來協助，因緣際會剛好到新竹出差而到城隍廟拜拜，確認家中狀況確實有很多干擾，並祈求神明能夠協助。

我覺得換個角度說，任何東西都存在能量，高低頻率的的不同，物品原本帶回時大家都是滿心歡喜，當時有沒有靈不知道，然後越來越多種類，頻率也各自不同，一樣若有靈，他們之間又是如何溝通或影響呢？這是我們一開始都不知道的，但單純以能量和頻率來看，就是可能產生失衡和混亂，人的身體都可以感覺到，但人長期容易無知無覺，甚至身體的病痛精神的疲累都無法獲得醫學解答和治癒，沒有覺察到自己正在接受什麼或處在什麼頻率和能量場，自然不知道如何正確對應自己的身體感受。而長期多年以來，自己身體是無感，無知無覺無法覺察，能量療癒及淨化已經有很長一段時間，自我內在對話引導及覺察因此頻率提升，因此回到原本狀態有感知感覺，而開始在清理家中物品和礦石時，身體就會有明顯感受不同頻率對身體的影響。

藉由身體感受，自己開始往內對話，如果是我們當時有意識的請或間接帶回的靈，他們都是有自己個性和情緒的，試問我們到別人家久住或做客時，以為會被好好珍惜和對待，但隨時間久了，結果卻發現自己不是唯一，也逐漸被遺忘，自己有何感受？人有身體可以行動，可以離開場域，在物品中的靈卻無法，那麼這些具靈性的情緒感受又如何？漸漸智慧引導自己體悟到，任何的情緒體都是會影響能量場域的，如氣場攝錄儀發現人的氣場的存在，所以和人的場域一樣，不安和憤怒或其他情緒對於礦石或人都會相互影響。當我們可以穩定隨時處在高頻率時，能量強的本就可以影響另一較弱的能量，而善待自己、他人和環境，這是我們可以做到的，這也是內在神性智慧要告訴我們的。

於是透過整理外在事物也整理自我內在，當要開始進行家庭工作時，一定要先找到同盟的一起，獲得支持並願意從人的角度著手，於是我和我二姐要開始清理家庭。我們一直都覺得家中東西很多，很想清理，但礙於很多是其他人的，還有很多自己舊有無法割捨的，所以我們兩個先從自己開始，整理自己的過去和情緒，感謝他們曾經陪伴我們很長的時間，感受和美好都會繼續存在，而非抓住眼前的表相，重新審視自己過去和他人的互動，看見自己一路的成長，並請求他人原諒當時有意無意造成他人的傷害，就是繼續一連串的清理想我，如同平時練習的夏威夷療法，讓一切回到零極限：「對不起請原諒我，謝謝您我愛您」。

我們倆就這樣清出了很多，然後賣掉捐出等等，反而覺得更好，因為還很新的東西可以繼續被使用，賣掉的錢捐出去，反而覺得更有意義了。當時整理出三、四箱要歸還的石頭，我也抱持著回歸大自然，人類已經有太多破壞大自然的行為，或許該說，有很多眼前私心利益，自己以為可以如此，我們都經歷過，我也藉此為環境多做，如果有靈的，希望他們回到光中，我們都無需再牽絆彼此，回到最純淨的光中，無需再經歷傷害或痛苦。

我就是行動和表達自己這些想法，家人他們一開始不願意，也很不安心，但我之後加上二姐，家中確實改變很多，我媽最先感受，因為以往她不敢執行，然後她也開始一點點整理她自己的，然後再稍微鬆動我爸和大姐。

整理過後，同時也為家人和房子、環境給予光淨化，也神明幫忙處理後，藉由拍照證實，能量療癒前後的照片，是看得出來家內變得更亮，而自己在新竹當晚其實感受到地震搖晃，家中應該經歷了很大的能量和頻率動盪，然而這些都是以前我從未體驗過，但真實感受到差異。

過程中我爸不是不信也不是不想處理，後來明白有很多都是他的回憶，以及自己不願意面對和割捨，就像我自己清理自己的過去的東西一樣。我覺得人是處在很低潮的狀態時，負面情緒負荷重，且更容易受其他頻率干擾，變得更不敢、更沒安全感、對變動感到恐懼。但是當身邊的人動起來，而且確實感受到不同時，他們也會試試，有時就是這樣，人多壯膽嘛，仍而家中的士卒先鋒也不是人人敢當，儘管自己打著為家人著想的旗號，也透過自己行動示範和證明，過程很多自己和在關係中的煎熬，挫敗和彼此不被體諒都會有，以理勸說，態度堅定，溫情攻勢，苦肉記通通都用了。最終還是理解他們的內在和情緒，才出現轉圜，讓自己多一分接納和等待，也透過自己先轉化，先提升頻率來帶動其他人事物，以共振來讓周遭的頻率一同提升。期間自己和家人的情緒透過能量療癒，每次淨化後發現負向印記就清理很多，而人的真實狀態精神也較佳，也能更快接納不同，而情緒轉化快，人顯得有輕鬆感變得清明，也不再感到渾沌、情緒混亂，而身心靈合一而與內在神性對話，產生更有智慧的表現。

我家處在科學理性和敬畏鬼神之間，沒有迷信但也沒有不信，適當運用才能不迷信也才不會信半套，而自己也明白宗教神像、水晶礦石等這些都是外在，人們常著相，眼睛看見這些外相才能相信，而其實都是看不見的強大力量，是宇宙運作的是看不見的能量與頻率，而宗教和信仰常能帶來穩定的人心的力量，

這也是來自我們自己最深的信念和期待，真正產生連結是因為強大的心念，堅定心想事成，而讓自己平靜下來，當我們相信而產生力量。

面對真實

這麼長的一段時間，媽媽的狀況不斷反覆，自己透過整理家中環境改變彼此的頻率，透過水晶放大意念及鞏固個體能量場，還有到廟宇祈禱，透過與神對話堅定自己心並真誠面對自己的內在，然而礦石、水晶都是外在力量，穩定自己的能量場，而真正療癒都是回到自我內在力量，而能量療癒和淨化，就是幫助我更快回到療癒之路。

當父母的健康狀態呈現很長一陣持平，一直以來從醫學藥物到飲食療法，再到能量療癒和淨化，發現健康逐漸改善。人可為的部分嘗試了，因此祈禱神能夠給予協助，透過高頻率的能量和更高智慧的引導。2018年3月到媽祖廟拜拜祈禱他們健康，第一次擲杯抽籤與神連結，在祈求健康的過程中，透過靈性家人的引導，了解如何與神溝通和神的訊息，同時結果也很令我驚訝：身體機能隨著年齡本來就有老化，但父母健康的狀況確實來自於兩人關係，是心理健康連帶影響身體所造成。當時被詢問兩人關係有怎樣時，我也淡淡的說出兩人沒有話聊、思考和感興趣的完全不同，有生活互動但其實算是疏離，自己心裡明白兩人多年來一直都是這樣的互動模式，自己也難以介入改變，只能誠心祈禱神暗中協助。直到離去時覺察到自己深層的情緒不斷湧現，剛剛的回答只是自己長期以來自我安慰，並非真的真實面對和表達過，才再持續與自我內在對話中，感謝神性的智慧慢慢引導我正視經歷父母外遇的婚姻這事實。其實一直以來家人對這件事已經不再提，媽媽也一直說不在意，現在她很好，但背叛的傷，長久來兩人疏離關係、無法與他表達自己真實感受、情緒的壓抑、自我犧牲，她一直未曾說過，並仍抱持著期待。而我也一直以為自己的童年經歷並未造成影響，當靈性家人和內在自我都讓我明白一件事，當自己準備好了，內在

神性就會引導自己看見更多，而開始清理更深層的，而這也是智慧的引導。

傷痛一直存在，沒有療癒，就不斷地在生命經驗中隱隱作痛，而當自己準備好，有心力可以面對時，生命就會出現機會讓我們好好的療癒自己。但當把傷口再次打開時，只有勇氣的力量是不夠支撐，當時自己也正經歷要進入婚姻的階段，父母婚姻對過去自己的成長經驗的影響全部重現，才發現自己有很多被壓抑的情緒積壓，同時擔心自己的婚姻會面臨相同處境，自我的委屈和犧牲、面對背叛、無法應對關係中的情緒衝撞等，不安全感和對於媽媽未被善待的生氣、自責等都不斷浮現，情緒很不穩定。

在更早之前，自己都是透過閱讀書籍找答案，當時也了解離婚家庭或貌合神離的家庭中對孩子成長的影響，但透過書只是確認了父母的情緒是影響孩子，而孩子在情感未被滿足、缺乏楷模和認知失調的成長，但對於如何面對生命、療癒傷痛是沒有獲得解答。這次深刻經歷情緒風暴期，還好有靈性家人的支持，自己有勇氣不斷地與內在對話持續清理累積在體內多年的負向能量。

不斷透過能量療癒和淨化，看見和證實印記中自己受到過去事件綑綁，內在深層的情緒原來這麼多且讓自己面對真實，開始情緒湧現、深層的悲傷和憤怒還有過去自己角色的衝突，是持續地進行能量療癒和淨化，感受到自己情緒穩定些，而再透過內在神性的對話轉化自己念頭，而非一直陷入被害者的劇本，自怨自艾認為矇在谷底，慢慢回到平靜時也透過內在智慧的引導，讓我明白生命都有自己的選擇，兩人關係的經營是需要共同負責，我們可以好奇他們的選擇，而非自己單方面的猜想及接受單方面的說法，而且也應該讓一切導回，應該好好善待身邊的人，而非一再給予傷害。最重要是父母就是來讓我看見，面對關係和婚姻可以有不同的選擇。能量療癒讓我能在這艱難時刻透過內在神性智慧的引導，在自己進入婚姻前好好整理自己，這都是好事，靈性家人給我很穩定的支持力量，穩穩地接住我的情緒，讓自己轉念從新看待這些經歷。

從決定要結婚並開始清理父母婚姻對自己造成的影響後，自己情緒的不穩

定，無法面對父母，尤其是爸爸，當他對媽媽的不耐煩和情緒宣洩，自己就會指出，因此氣氛很僵，媽媽不喜歡，甚至不了解我的情緒。當那個不被懂的自己出現，也慢慢看見自己如何成長，也了解到自己有一塊很深層的自責，因為自己工作知道情緒和心理對人的影響，然而自己看著家人，卻無法幫上忙，這是最深的痛。

理解到父母的限制，自己不應該苛求，但可以嘗試表達自己，於是自己開始讓媽媽能明白自己的想法，過程中自己總以為自己已經平復，但又常因為媽媽的不理解和避開回應而有情緒，自己就在情緒的浪潮起伏。當時靈性家人從他們的經驗告訴我，轉動家人是最難的，而一切都是從自己開始，能量療癒協助我不斷提升頻率和轉化自己的情緒和意念，然後以更高頻率來轉動他人。看見他們過去不因家人的聲音，仍然堅持持續往前，且他們現在確實與家人和他人的都是正向的，看見成功的可能性，自己也積極鍛鍊自己，從自己開始，而這也就是療癒之路，一切都是回到自己。

受到智慧的引導，慢慢一次次與媽媽把話說開，從自己的小時對媽媽的期待，以及自己面對父母婚姻和自己感情的想法，讓媽媽慢慢了解，自己長時間期待父母對孩子情感的照顧，努力把自己做到最好不用他們擔心，結果父母卻不了解自己，媽媽記得大家喜歡吃的，但卻不知道我喜歡的。希望媽媽可以離開和不要依附他人，和一直在別人的情緒下委屈及失去自我等。媽媽開始學習聆聽、理解我，並找到我喜歡的東西，當發現到喜歡喝湯，便開始常常煮湯，後來也開始回憶起懷孕時喜歡喝熱水，找回了母女最初的連結，而一切本都是純淨的光和愛。

在清理自己成長深受父母影響的這段時間，發現在自己的感情關係中不自覺複製，自己也在關係中失去自我、依附對方，因為不會關係修復，無法面對情緒衝撞。發現自己陷入情緒勒索，在面對自己未來的婚姻和現實生活才發現，自己無法繼續往下，雙方都不穩定的狀態且價值信念不同，彷彿看見父母婚姻

的樣貌，了解正確的選擇的重要性，畢竟婚姻關係的是一輩子。而這陣子靈性家人他們聆聽童年我對父母婚姻的真實情緒，以及現在對應自己即將走入的婚姻，他們完全接納自己和支持我最後的決定，陪我走完經歷，給予我很大的支持和理解我，並讓我感受到愛。而能量療癒和淨化最終都是來自光和愛、回到光和愛，而這一切也存在於每個人的內心，點亮並慢慢的變得更光亮更有愛，讓光和愛療癒一切。

父母的關係就是讓我明白要正確選擇，懂得尊重自己愛自己，要記得停下來問問看看自己，聽聽內在的聲音。一直以來自己疏於聆聽自我內在心聲，忽略身體的感受，而內在是會透過身體對話讓我們對自我覺察和提醒。靈性家人也透過他們的生命故事讓我知道要堅強勇敢面對，療癒最終都是走向光和愛的美好中，要相信就是如此並相信自己能走過，因為一切都是體驗，智慧的引導讓人學會領悟了就無須一再重複再來。

這一年身體的反應越來越明顯，對應生活事件和自我覺察發現，容易在表達時胸口悶和背痛，尤其當自己有不忍心和自責的情緒出現。後來有讓媽媽知道自己身體的狀況，當她知道我在和她談話時由情緒或背痛時，就會過來拍拍抱抱。之後一起學習零極限，夕陽散步和深呼吸，開始也會對著光進行零極限清理自我。當姊姊們回來訴說自己為人媳婦和為人母的辛酸時，媽媽最後也會主動給予擁抱並說「對不起、請原諒我，謝謝您、我愛您」，姊姊們也很感動，從媽媽那感到釋懷也獲得愛的力量，也證實了愛是強大的能量，愛就是療癒力。

與內在對話

太害怕了，每一步都這麼的不確定，每個念頭都帶著懷疑自我和失敗，這些感受十分強烈，胸口很痛，看不見自己成功的可能，回頭也看不見自己如何走過，一切看來都是黑的，為何自己這麼的害怕、恐懼、自卑？一路來的成長

並非完全失敗，為何此時的自己如此脆弱。

不是沒有人支持和肯定，不是沒有人在前方，但看著大家都不斷往前，剩下自己，更感到慌亂，為了家人和其他生命，會往前可以勇敢繼續，但自己不安和不信任綁住自己，越離越遠，自己就越沒有把握可以靠自己。跟上，但大家的步伐真的很快，而且勇者無懼，到底自己在原地做什麼？為何無法勇敢跨出去？停留越久力量越弱。

究竟是自己想像的外在太可怕，還是自己的內在？自己相信的到底是什麼？相信神的引導和安排，過去也真實成功，但還在意著哪個過去的失敗？左半邊的背和胸痛。覺得是背負著，所以覺得自己做不到，能力不夠。

信念是神會引導和協助，我們就是盡力去服務，透過我們去指引方向，陪他們往前一段直到看見光亮，並堅信自己可以朝著光亮往前，然後再回到暗處指引下一個生命。

所以是害怕再回去？因為怕自己無法再走出來。因為每一次的路徑變化，自己不是萬能，每次都抱持著必死決心而返回，卻不想就此結束，覺得沒有停止的一天，深刻的吶喊著，祈禱神可以給自己力量和他人力量，並讓這一切的苦難結束。懷抱著神能夠帶著自己離開。會不會是離開過了，自己明白了，所以再回到那，想要繼續完成任務，然而每次的回去總會迷失和絕望，因為過去的記憶再次播放，打擊著自己的信念和信心，讓自己動搖，甚至不敢相信自己已經走出去過。

無須懷疑和否定自己，一切境起是因為自己想克服，並引導其他生命明白。

（以自由書寫進行內在對話）

透過自由書寫與內在對話，發現真實情緒的流動，儘管情緒混亂，而內在神性的智慧引導穿插其中。而這次自己沒有逃避情緒，也盡量沒有被情緒淹沒，但確實自己是無法停止的哭泣，也無法再往內和幫助自己重新轉化，但此時出

現靈性家族的問候和經驗分享，窗外也出現陽光，照在自己身上，我知道，你們都在，我知道神一直存在，我知道我走在光和愛，我要更相信自己，知道支持的力量，神的光和愛一直存在，這是很大的精神支持，讓自己不放棄，但真的覺得自己力量很小，渴望找到讓自己平靜。

別怕大家都在，一群人圍著光也包圍著自己，創造出被支持和包圍的愛與保護的力量，撐起安全網，而更能勇敢前行，療癒是一群人在支持和愛自己，讓小小的自己可以慢慢長大。沒有辦法一直陪在身旁，但你會知道需要時會出現，以任何形式出現，你會知道你一直都有更大更強的力量守護著。呼吸深呼吸、聽音樂，穩定住自己。告訴自己一切都送入光中，讓自己平靜下來在光和愛中被包圍著，全然的交給神，自己只需要靜下來與呼吸存在。（以自由書寫讓內在神性智慧引導）

透過一次次經驗及一次次述說，讓自己更加完整體悟，越說越明白，當自己被理解，尤其是自己更理解自己，心靈就安定下來。透過體悟而重新改寫生命故事，讓過去阻礙的契約解除，生命每走的一步路都是有意義的，相信一切都是最好的安排。臣服於神賜給我力量改變能改變的，引導我在對的時間、對的地點、說對的話，賜我智慧走在平靜安穩的力量。

看見自我，回到光和愛

我自己則有觀察到另一部分，這段時間會出現很多現象，讓我看見自己和真相，然後再從中接納和淨化自己，也往更深層看見自己感受曾受傷或不夠愛自己的地方，哭或感動，都有，接納和理解自己，然後慢慢就更平靜下來。過程中，透過能量調整身體和淨化，提升自我頻率和能量，更能連結內在自我對話，以智慧引導轉化和整理自我，身心更穩定，轉念或情緒的調整就更快。

我覺得自己有很多包袱和責任，都是自己給予的，有很多是社會的標準和價值，然後在做的過程中因為是達不到自我標準，而常內傷。然後會發現真相時，產生衝突，因為自己是真心真誠的生活，然後不懂為何世界是這樣，然後越來越懂，原來都是因為不是做自己，所以很痛苦。沒有要當自私不為人想的人，但也明白有自己做不了的，有時平衡，是在於自我放開了標準，也真正是看見生命，包含自己和他人，然後懂了，嗯，這就是人。

接納了，也就接納了一部分的自己，情緒下來了，彈性就大了，但仍在行動過程發現，總是來回，以為自己真的轉念，但仍會受到別人高度強度影響，而又再次受傷，發現自己原來還要再學，或還沒準備好，也就還沒完全療癒。

人真的有很多執著，存在腦袋，因為受到認知的影響，但身體感受很強，我們的知識則試著合理化，合理成現在這世界主流的價值，因此衝突就會產生，因為身體真實的感受會抗議，腦袋則會無盡的播放創傷和以為，和合理化的邏輯思維。回到心，很難，人有很多累積的人的習性影響，自動化產生，然後就會很累，因為平靜不下來。尤其在人群中，人和人相處的時候，模式會啟動，因此很難跳脫過去，此時明知自己不喜歡或不再這麼做，但不得已出現，然後掙扎，然後再次，沒有做自己而失衡。

看見自己因為靈性家人比自己更相信自己，而更有力量去行動，就像在黑暗中，看見光亮，引導自己一步步往前，循著內在智慧信息，透過能量療癒和淨化給予的光和愛的能量，感謝神安排讓我遇見他們，而有機會經歷這一切，而這些日常就能感受，最高階還能傳給別人，有人引導就能到達，只要願意相信，身體就是強大的感受器，讓感受引導，不是頭腦。

一開始我是為了家人，總是忘記自己，上路後發現一切都是自己，當內在自我未被照顧和看見，未能療癒，自己是無法協助到任何人。然而都是自以為，其實我們沒有本事和能耐去渡化他人，也沒有人需要救贖，一切都是自己開始，不須要求家人要改變或跟自己一樣走上靈性之路。生命都有自己的選擇，沒有

遇到困境沒有想要轉變，轉變的契機發生在每個人的自我覺醒，當日子無法如往常過了，需要尋求方法求生時，就上路了。其實以為是協助他人，過程中就是看見自我，那些都是外境，真正該處理的是自己的內境。

想起靈性家人他們的經驗告訴我，轉動家人是最難的，一切都是從自己開始，提升和轉化了自己，才能轉動他人。看見他們過去不受家人的聲音動搖，仍然堅持持續往前，因為堅信和臣服，與神更加靠近，現在他們確實與家人和他人的關係都是正向的。看見成功的可能性，自己也積極鍛鍊自己，從自己成功開始，而這也就是靈性之路，一切都是自己。成為光和愛療癒自己，療癒他人。

在這第4年的年尾，親子關係的轉變，自己對婚姻選擇，這一年有很大快速的轉變，就像水晶礦石經過高壓高溫，產生質變，一次次清理自己的雜質，讓質地更加純粹，讓真實的自我呈現，自我價值提升。而過程中也因為不斷的接受能量療癒和淨化，並逐漸找回內在平靜，透過與內在對話獲得智慧引導，路上遇到靈性家族，讓自己在動盪不安、情緒風暴中，有強大穩定的能量和支持系統，就像紅衫樹林，樹根彼此相互拉住，形成更強大的力量，面對暴風雨也屹立不搖，甚至不斷成長茁壯，過程中不斷真實體驗到神的眷顧與靈性家人的陪伴，一路智慧的引導和守護，讓自己更堅強有勇氣，自己長出內在力量，學習釋放和轉化情緒，讓一切回到平靜，也讓身心靈回到平衡。。

人生每走的一步都是有意義的，每一段經歷都是自我鍛鍊，生命因此更有意義，當面對來的人，自己更能懂他們，以行動去支持肯定他，知道自己就是這樣走過，而一切都會走過去，傷害復原了，能坦然面對。真正了解生命才能從傷痛中跳離，調整整理不是療癒，療癒是回到來到世上那一刻，無傷。而自己能有智慧選擇讓生命走在光和愛中，獲得內心的平靜和喜悅。

三、綜合評估分析

在頭腦認知的執著僵化，容易影響看事情的角度，而對事件的認知帶動情緒反應。從認知解構開始，了解能量和頻率對身心靈平衡扮演的重要角色，明白自我意識和心念的重要性，以個體認知能理解的科學邏輯重新建構能量和頻率，了解情緒和身體本身就是能量，而讓個體的思維增加高度和廣度並具有彈性，非單純二維二分，人會因為選擇變少及認為無從選擇而產生困境和無助感。身心靈的頻率和能量提升，反映對應生活事件的思維，當正向認知就能帶動正向情緒，而讓身體充滿力量去行動，對事件不再固著和單一反應，身體和大腦也就產生多種迴路，不再依循創傷迴路不斷深深刻畫，造成更嚴重的腦部創傷而有失衡的反應，而更有希望感和解決問題的能量，透過行動而創造更多正向經驗，強化身體及大腦的感受和記憶。

當身體和大腦建構正向經驗同時，了解情緒是人類自然且正常的反應，但過度外放和內抑，讓情緒能量無法自然流動，甚至造成傷害時，人在情緒當下無所適從和詞不達意，當長期非理性的詮釋和歸因後，情緒不被理解更加難以釋放。對於自我覺察高的人，能看見自我情緒的來和去，找到關鍵原因，有自我調節的方法。一開始透過他人的反饋和提問協助看見模式，進而往內看見深層造成情緒的根源，透過對話讓情緒能量自然流動及釋放，讓內在小孩被理解和接納，慢慢練習表達自我真實感受，尤其內在壓抑的情緒能量更容易累積體內，造成疾病和癌症。面對事件的思維提升後，情緒反應頻率降低；儘管仍有情緒，也明白如何表達，讓能量自然流轉，達到身心的平衡的正向循環。

然而有很多情緒能量成為印記受困在身體內部，無法從生活事件、童年和創傷經驗中循線理解，需要透過靈性信仰信息的引導，往更深層潛意識、和追溯到好幾世的經驗，細胞 DNA 儲存的訊息讓相似情境出現，而身心靈有受創的反應，但意識是無法明白和辨認，也讓自己有更大的困惑和焦慮感，以及對無法掌控的未知恐懼和失控感，因而有更多情緒能量產生影響。透過能量淨化讓靈魂受困的情緒能量得以辨別出來並轉化，加上信仰信息讓個體有更堅信的

意念，內在安定下來，獲得平靜穩定的力量，也因能量頻率提升，與內在高我對話更有智慧，更堅定的走向療癒。

四、療癒方法與結果（處置前後比較）

媽媽療癒前採用西醫藥物及低醣飲食控制，手指頭及腳底的痠痛以推拿及按摩減緩症狀。透過能量療癒與淨化，使用介面有以水晶泡腳、水晶杯墊的能量水、腹式呼吸加上夏威夷零極限療法、香草或死海鹽泡腳、下午走路夕陽排毒。

身體狀態改變：血糖數值以長期來看降低許多，離正常值不遠，前期起伏很大，中期起伏幅度小，後期穩定後數值逐漸降低。身體較不緊繃、手腳靈活，呼吸時胸腔的不再悶悶沉重，而能順暢且深層的呼吸。

整體而言媽媽的情緒和健康狀態，以及親子關係都明顯改善。不再執著於拔除雜草，和焦慮無法掌控，人的選擇彈性變大，能空出時間給自己，更有自信和開心，會主動對孩子說出零極限四句話，更能自在擁抱孩子和表達自我。

能量療癒前感冒或身體病痛多採用自然療癒，症狀較嚴重時才使用中藥及推拿方式。透過能量療癒及淨化，使用介面有以水晶泡腳、水晶杯墊的能量水、腹式呼吸靜心冥想、香草或死海鹽泡腳、夏威夷療法、下午走路夕陽排毒、靈性支持團體及信仰信息。

身體狀態改變：能量療癒後頭痛不再容易發生，恢復時間也變快，現在藉由腹式呼吸靜心冥想、保暖，就可以有效預防甚至排除輕微痛感。不易感冒，喉嚨稍微不舒服也不用靠藥物，透過精油和香草深呼吸，並按摩喉嚨疼痛部位或鼻子呼吸道的幾個穴位，可有效舒緩發炎感染。

當能量療癒時，能感受到熱和電流和深入往內深層的細微刺痛感，且多為主要關鍵根源點，並能夠感受到連結至末梢呈現的病痛的位置。當時因左手腕持續某固定姿勢幾天，並非舊疾，而造成不斷疼痛，採經絡推拿舒緩，但手腕

內有更深的一個痛點連結往上的未能透過推拿按壓到，知道往上的連結走向，但未能實際按壓疏通，氣（能量）阻塞，因此一直未能復原。透過能量療癒時，以督脈極大椎先疏通後，直接到心輪的對應的前後位置，慢慢往內深入，刺痛感和酸痛延伸到左手腕的內部疼痛位置，透過腹式呼吸和肢體轉動讓能量流通，幾次後情況改善且未再嚴重疼痛及復發。

喉嚨部分從以前一直容易喉嚨發炎而感冒，因此一直留意預防。在能量療癒時，直接找到常發炎位置，且有很深層的刺痛，有趣的是幾次後自己也能按壓到位置，能量療癒讓表層軟化，且能夠按壓感受到許多條經絡，而非一團組織，而更能往內接觸到深層根源。後來能夠更早覺察到喉嚨內的不舒適，也不用透過中藥抑制預防發炎，及早透過香草及精油深呼吸按摩，針對不舒適的部位按摩，並搭配夏威夷療法，隔日睡醒症狀消除。

關於能量療癒明顯感受到身體組織柔軟且能明顯感受到骨骼和細微經絡，在脖子和肩膀狀況皆有明顯感受，尤其長期肩膀內縮，調整後也意外發現能夠回正常平直，細胞組織柔軟後，肢體能夠轉動和伸展的角度更大，以手和脖子最明顯。接受能量療癒時，呼吸更為順暢且深層，感受到身體氣流動的順暢，身體有明顯輕鬆感。

此外透過能量療癒時，會討論身體感受和回想受傷當下時的情境，也因此有機會增加與自我內在對話，讓情緒能量釋放，讓困惑的身心阻塞的能量獲得疏通，高頻率能量的引導以更高更有智慧的角度，轉化過去傷痛的受害者經驗，轉化對未知的焦躁恐懼，在當下回到與身體工作讓情緒自然流轉。再透過能量淨化，了解身體受困情緒的印記，轉化認知和淨化身心靈，引導回到內在光和愛，重新找回自我穩定力量。

藉由身體會記憶，幾次透過腹式呼吸靜坐冥想時，讓身體找回觸療時的能量流動的感受，當能量淨化連結時，感受到頂輪有電流，手也會有細微電流感，尤其感受太陽光時也很明顯，透過身體記憶和感受找回內在平靜的平衡狀態。

水晶搭配香草、死海鹽、藍色能量水、夏威夷療法，透過放鬆呼吸及覺察意念，以頻率共振方式，泡腳、蒸鼻子、腹式呼吸、飲用能量水等與大自然的能量頻率共振，並放大正向意念，心念轉化意識世界，透過水晶搭配自然療法，產生與儀式相似的信念，連結及創造平靜穩定的能量，在使用時身體明顯感受到很放鬆，緊繃的部分會很自然放鬆，並很容易入睡。

以往會於晚上陪媽媽走路運動，但因晚上的時間和溫度差異等，有多種因素影響，身體在運動過程反而沒有輕鬆感。後來轉變為下午透過夕陽排毒，並到大自然的環境下走路，先達到安全自在和舒適，並透過走路時談話互動，增進親子互動。搭配赤腳踩草皮或大樹下對著夕陽進行腹式呼吸及零極限四句話，讓身體與大自然的高頻率及光的能量共振及淨化，帶著正向、讓身心靈淨化的意念，感受光的溫暖和接納，讓一整天的煩惱、憂愁等負向情緒透過深呼吸釋放到光中，讓呼吸更順暢、身體更輕鬆。

整體來說，能量療癒及淨化能夠讓身心靈回復平靜穩定，平靜就能啟動內在智慧神性引導，以智慧化解外境人事；上述有提到的外在介面的方法都是增加自我覺察及情緒轉化，當意念和心念等意識認知層面未轉化和提升時，外境事件產生情緒，再次來臨時仍感到困擾時，就會再造成能量阻塞，因此覺察自我念頭和正向意念的發送是很重要。當個體處在困境中，情緒和思緒混亂，能量療癒會讓人往更深層的內在療癒及覺醒，而更能與內在自我連結，讓智慧引導。在過程中加上正向靈性支持團體及信息，讓彼此遭遇生命最困頓時有強大的支持能量、有完全被接納和具高度廣度的內在智慧引導及行動，加速療癒的力量，透過彼此的生命經驗分享和共振，轉化和體悟生命意義，一次次清理和淨化，一次次相信能夠療癒，堅信內在神性智慧引導，而找回平靜穩定的力量。

第四節、小結

根據長期追蹤個案研究，透過能量療癒及淨化，隨著時間漸漸轉化三位個案本人及其家庭的生命歷程。

三個案例分別在一開始的訴求和狀態都不同，小雪從關係中的情緒走向了解身心密碼的靈性信息、小真從宗教信仰走向回復身體機能孕育生命奇蹟；姑姑從科學靈性走向情緒能量的轉化。過程中一開始都是為了家人，小雪為了女兒、小真為了求子、姑姑為了媽媽，都是從身體症狀和表徵行為困擾，然後開始慢慢走向自我內在，也從整個家庭動力和成長背景中，看見頻率和情緒的影響，也看見自己在哪些關係中受阻，小雪在夫妻關係，小真在朋友關係，姑姑在親子關係，了解到有很多是需要同步轉化，而從提升自己開始，也從中長出內在自我力量，能量療癒讓人覺醒，踏上療癒之路。

在面對生命的困境中如同在黑暗，孤立無援，高頻率的能量穿過那黑暗帶來光，頻率振動讓人慢慢感受到而跟上高頻率的振動產生共振，能量一點點的注入讓人逐漸長出力量，也疏通長期累積體內造成阻塞的情緒能量，讓個體本身成為高頻率的能量，在黑暗中就是光和愛，點亮自己和家人。因為愛和堅定信念，讓光不斷照進傷痛，真實看見和接納，覺醒並回到內在智慧引導而產生療癒。

三位個案都在歷程中面對自我成長的創傷，無論是在家暴家庭成長或情緒勒索或情感背叛的關係，對自我和生命孕育的極度否定和懷疑狀態下，了解自己就像水晶記載儲存了那些傷痛，包含自己和家人的，由於強烈到自己無法轉化和區辨，困在負面情緒能量中。這些家人的失衡狀態是提醒者，迫使三位個案覺醒，尋求答案，檢視自我生命歷程和關係，從中獲得體悟。

透過能量療癒淨化個體回到純淨平靜並與內在智慧連結，引導開始學習自我覺察及調整基模、正向思維和意念的傳遞、覺察情緒對應，從所有能帶動正向能量和頻率之處著手，而其中人體就是最大、最具行動性的能量體，如同大

自然療法中的任一事物，成為高頻率和能量的共振讓周遭的人事物能共同提升回復平衡狀態。

各種自然療癒藉由其高頻率和能量與個體共振，提升其頻率和能量，讓身心靈逐漸回復平衡，而真正力量來自內在最純淨的光和愛，那就是最強大的能量。能量療癒及淨化，就是喚醒這些高頻率的靈魂，讓其覺醒回到純淨的狀態展現自我力量和能量，並將光和愛的能量繼續與周遭共振，帶動家人和在關係中人事物，體悟一切助人就是幫助自己，成就自我靈魂，見證生命奇蹟。

以靈性角度思維，外境即是心境的投射，意念創造意識世界，人處在困境中情緒能量大並類基於體內，造成身心靈失衡無法覺醒和學習，外境紛亂四起，內境不斷干擾，不安定和恐懼就更容易控制人性，集體意識傳遞的負向情緒建構如此的能量場，而讓人自我懷疑和否定，純淨的本質而蒙上汙染，逐漸身心靈失衡，因此人處在平靜穩定狀態，不斷提升自我能量和頻率，讓自己啟動內在神性智慧的導航系統，不受干擾同時逐步帶動身邊的人往平靜的美好前進，並形成更強正向能量場共振極為重要。回顧長期追蹤三位個案對於原本主訴困擾和主要問題，可以發現也是如此。

透過能量療癒以高頻率能量淨化，在覺察覺醒轉化意識與情緒，給予最大能量找回內在力量和智慧、找回自我，逐漸提升自我並化成行動，而轉化失衡的個體及家人，都是能量療癒的實證經驗，也透過真實的案例整合生物醫學、心理支持、靈性成長，探討認知、情緒、信仰對身心靈的影響，研究最後也可以發現三者合一，相互關聯牽動影響，非以單一方法及解決單一層面困擾就可以回復平衡，因為任何單一都是一種歸類和切割，萬物包含人都是合一的，唯有回到合而為一，完整了才回復平衡，一切就是能量和頻率的轉化和提升，而這些都是宇宙的自然運行，覺醒自然能提升自己的頻率與宇宙合一。

第四章 結論

回顧前三章可以發現身心靈平衡的三者相扣，身心靈本就合一，智慧、平靜才是根本。

人要如何平衡活著，都和情緒有關。人因外境的人事物產生情緒，情緒累積於身體就形成疾病。當有智慧的去化解人事，但情緒能量能留在體內，那還是產生失衡。因此從身體疾病和身體反應，對應自我情緒、如何看待人事的智慧，增加自我覺察，過程中許多的介面（水晶、礦物、香草、支持性團體聚會、運動、靜坐冥想等）來讓我們看見自我內在與外境的對應，並從中獲得體悟和智慧。

當認知和意識沒有轉化提升，下次外境人事再起，仍會引起情緒，情緒未經轉化，持續停留身體，造成失衡。轉化和提升就是靠智慧和平靜，透過與高頻率和能量的共振，提升人體的振動頻率和能量，讓人能夠回到平靜與更高智慧的內在神性連結，傾聽內在聲音，獲得智慧的信息引導和行動力。智慧讓人走在平靜人事之中，而身體當然平順，宇宙自然成形。最終，心想事成，找出自己的獨特性，了無遺憾。地球提供萬物供各式靈魂進行活動體驗，人透過身體。

透過了解宇宙能量和頻率與人體共振提升頻率，明白意識和心念的重要性，而其中情緒扮演很重大的關鍵，覺察情緒能量如何影響身體，藉由能量療癒和淨化加速轉化和提升，讓心理深層情緒能量淨化，讓身體細胞短時間內修復，讓內在靈性接收智慧的引導，使人從身陷泥沼受苦的境中，被拉起往上看見更高更廣的視野，提升思維並具有彈性，從二維世界的二分選擇，到多維和無限可能的選擇，讓生命有了希望感和行動力，讓身體感受和大腦記憶累積更多正向經驗，而獲得平靜。

由信息的智慧引導行動強化信念，藉由討論對生活外境對應自我內境，看見自我模式和基模，從對話中讓情緒能量自然流動及釋放，讓個體調整認知和

心念，重新建構和創造自我世界，達到正向循環。自我監控和覺察，找回內在平靜與智慧，歷程很漫長，但從案例中可以發現平靜和智慧，讓生命重新找回自我力量、更堅強、勇敢和有信念，找出自我獨特性、了無遺憾，這就是生命的意義，也是透過大自然療癒的價值，萬物皆有能量，以大自然高頻率與生命故事共振，一切回歸到大自然，遵照宇宙運行，讓身心靈合一，就在平衡的那點上。

由於研究採長期追蹤且探討個案在轉化身心靈平衡的歷程的感受和體悟，以期透過生命故事的共振，能給予未來處在同樣困頓的人方向和力量，由於能量療癒及淨化同時進行身心靈的療癒，如同身心靈本來就相互交錯影響，無法明確分開評估，此外，生命要回復到平靜狀態是時時刻刻內在自我智慧引導，藉由許多介面如腹式呼吸靜坐冥想、夏威夷療法、香草及水晶能量等，除了能量療癒及淨化，多數時間需要自我覺察和轉化情緒能量、提升心念有更高頻率的能量，個人堅定的信念以及支持團體的力量，這些更讓人堅定穩定往前，讓生命以智慧行走於平靜之中，平衡身心靈，走向真正療癒之路。

透過本研究結論期望讓更多人覺醒找回內在本有的光，人人覺醒自然能提升自己的頻率與宇宙合一，不再需要藉由外在任何東西，而是人人往內，覺醒的幫助未覺醒的人，靈性成長不再需要花錢買，回到內在智慧和平靜，光和愛能療癒一切，當自己願意就開始踏上覺醒之路，療癒自我。

建議未來可結合相關心靈工作者共同研究，已開啟能量療癒，回到內在自我智慧，秉持助人精神，善用大自然療癒方法，引導更多人擺脫壓力、平衡情緒，進而找回自己，找回內在本有的光，自然而然能提升自己的頻率進行自我療癒，內心充滿小宇宙與大宇宙共振合一的平安喜悅。

參考文獻

英文文獻

- Donna Eden, David Feinstein, 2005。能量醫療，琉璃光出版。頁9。
- Goldstein, Dr. Paul, 2005。Auriculotherapy, <http://naturalhealthchiropractic.com> (08/28/2005)。
- Hans de Back, 2006。西藏頌鉢音療—Chakra Delight。風潮音樂。
- Ellis, C. & Bochner, A.P. (2000)。Autoethnography, personal narratives, reflexivity. In N. Denzin & Y. Lincoln (Eds.)。Handbook of qualitative research (pp.733-768)。Thousand Oaks, CA: Sage. Kvale, S.(1996). Interview: An introduction to qualitative research interview, Thousand Oaks, CA: Sage.

中文文獻

- 伊賀列阿卡拉·修·藍、KR、平良愛綾；劉滌昭譯，2011。內在小孩：在荷歐波諾波諾中遇見真正的自己。台北：方智。
- 伊賀列阿卡拉·修·藍博士 Ihaleakala Hew Len, PhD. 櫻庭雅文；劉滌昭譯。2012。荷歐波諾波諾的幸福奇蹟。台北：方智。
- 吳宏乾、王偉州，2005。耳診與耳療法新知，中華民國能量醫學會。引用日2014.3。
- 吳浩平，2007。揭開奧修「神秘玫瑰」的神祕面紗—透過我的生命經驗來看見。國立政治大學心理學系，碩士論文，未出版。
- 李宗芹，2001。傾聽身體之歌：舞蹈治療的發展與內涵。台北心靈工坊。
- 杜雨潔，2009。寶石神奇的力量—佛教七寶石的認識與選購指南。台中晨星。
- 周志建，2002。敘事治療的理解與實踐—以一個諮商個案為例之敘說研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所，碩士論文，未出版。

- 宗光宇，2006。生命學報創刊號。佛光大學生命所學出版。
- 奕蘭譯，2009。Jonathan Goldman 原著。聲音療法的七大秘密。台北生命潛能。
- 班尼克心靈能量學會，2014。能量體結構與能量吸收，MCKS 般尼克療癒法（Pranic Healing Taiwan）引用日 2014,4,4。
- 翁開誠，2005。生命書寫與心理健康。台北：五南。
- 高勳芳、林盈助、王向葵，2001。Maxwel, Joseph 原著。質化研究設計：一種互動取向的方法。台北：心理。
- 張玉燕，2003。一位中學護理教師自我生死觀轉變之探討——以前世今生回溯經驗之敘說研究為取向。南華大學生死學研究所，碩士論文。
- 章敏譯，2007。Bija Bennett 原著。情緒瑜珈。台北相映文化。
- 許心華，2010。天天好心情-巴曲花精情緒密碼。博思智庫出版社。
- 許心華，2018。藥膳食療之研究與探討-花波療法。世界中醫藥學會聯合會藥膳專業委員會 2018 年論文集，頁 397-398。
- 許瑞云，2014。哈佛醫師心能量。台北：平安文化。
- 連延嘉、徐西森譯，2007。John McLeod 原著。諮商與心理治療質性研究。台北：心理。
- 陳乃綾，2012。參與脈輪舞蹈開啟的身心回歸之旅：從蛹蛻變為蝴蝶的自我敘說。實踐大學家庭研究與兒童發展學系，碩士論文，未出版。
- 陳威廷、愛那譯。Bradly Nelson 原著。情緒密碼：釋放受困情緒的奇效療法。台北：方智。
- 陳國鎮，2007。人生點多重結構。佛光人文社會學院期刊，6 月，頁 163-168。
- 黃安蕙，2014。超腦瑜伽對自閉症身心靈的研究。佛光大學，未來與樂活產業學系生命學碩士論文，未出版。
- 遠音編譯群，2007。Fisslinger, Johannes 原著。人體氣場採光學。台北：生命

潛能。

潘欣祥，2008。宇宙的能量信息網。高科技與產業化，6月，頁78-80。

蔡國瑞 MCKS，2006。Superbrain Yoga，Institute for Inner Studies Publishing Foundation, Inc, 頁3。

鄭志明，2006。道教生死學，台北：文津出版社，頁18。

諾布旺典，2009。圖讀西藏醫心術，北京紫禁城出版社。

謝汝光，2005。東方音樂治療。新北百善書房

謝明憲譯，2007。Rhonda Byrne 原著。祕密。台北：方智。

羅佩禎，2017。脈輪禪定可改造大腦。禪與科學，頁54-57。

邱徵毅，2010。人體能量中心的真相。百象文化。

網路

台灣般尼克官網，能量體、意識、心態、健康。

http://mckspn.blogspot.com/2011/02/blog-post_18.html。

打造你的水晶光體，光裡面所包含的是宇宙的愛、知識和智慧。

https://www.youtube.com/watch?v=5p9iA_ZaNV0。

光之兄弟群體，發送給逝者的聖愛會被其接收到嗎？

<http://russ999.pixnet.net/blog/post/268145828>。

科學實驗與醫學皆證實「人類意識可改變物質世界！」。

https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=dPzJl_876uY。

量子意識，你開始喚醒DNA中的編碼，會讓你接入宇宙意識。

<https://www.youtube.com/watch?v=1cxtwAIh4UI>。

質性研究 Qualitative Research 。<https://www.pws.stu.edu.tw/fckung/file/QR.pdf>。

賽巴巴 SAI BAB，只要機會之窗敞開；把光引向你的靈魂.我邀請你與這個時刻

共振。<https://www.youtube.com/watch?v=4FiYXfC0v0k>。

靈光家族。靈光學教導回到身體，回到內在。

http://www.slf-1.com/index.php?inner=about_us_show&sn=201304290000005

。

靈光家族。靈光學跨越宗教藩籬。

http://www.slf-1.com/index.php?inner=about_us_show&sn=201304290000002

。